



Workshop-Info zu „Stille Meditation“

Wie jeden ersten Sonntag im Monat fand auch am 5. August 2012 wieder ein Workshop statt. Das Thema diesmal: „Die Stille Meditation“

Die Fragestellung, was Meditation eigentlich sei, wie ihr Wirkungsmechanismus geht oder was man als Meditierender erreichen kann wurde wohl schon hunderttausendfach gestellt und mindestens zweihunderttausendfach beantwortet. Die Bücher und Beschreibungen zu diesem Thema würden, zusammengetragen, ganze Büchereien füllen können. Und doch ist jedes Mal, wenn für mich Meditation auf der Workshopliste auftaucht, erneute Vorbereitung und Einstimmung erforderlich. Die Frage, die zur Beantwortung ansteht, heißt jedes Mal: Wie baue ich den WS auf und was will ich wie vermitteln.

In einer früheren Arbeit habe ich versucht, dem Begriff „Meditation“ eine religions- und weltanschauungsfreie Definition zu geben:

Wir suchen in der Meditation nach dem Ruhenden in unserer Mitte im Glauben daran, dass wir so ein Leben ohne vermeidbares Leiden erreichen können. Dazu sind wir bereit, uns ganz und gar einzubringen, sind bereit, uns so anzunehmen, wie wir sind, mit allen Fehlern und allen Schwächen. Indem wir uns selbst erkennen, erkennen wir uns auch in der unauflösbaren Gemeinschaft mit allem anderen. Wir lösen die Knoten der Vergangenheit und gewinnen die Spontaneität eines geistigen Lebens.

Dieses geschah aufgrund der in der literarischen Vergangenheit vorherrschenden Gewohnheit, Ziele und Inhalte der Meditation jeweils auf der vorherrschenden religiösen und weltanschaulichen Konvention zu gestalten. Dabei musste man auf Andersdenkende wenig Rücksicht nehmen, weil es diese im gewohnt klein strukturierten Umfeld gar nicht gab. Heute sieht das allerdings etwas anders aus, weil im multikulturellen Umfeld einer Großstadt viele Konventionen nebeneinander bestehen müssen. Besonders schwierig wird diese Vielfalt dann, wenn die Meditation als Thema in einem größeren Umfeld wie zum Beispiel einem Yogazentrum angeboten wird, wo Menschen mit Zielen zwischen „ich tue etwas für meine Gesundheit“ bis zu „ich strebe die Erleuchtung an“ in einem Raum zusammensitzen können. Ich möchte

daher noch einmal in Kurzform versuchen, meine Intention für den Workshop „Meditation“ zu formulieren.

Meditation ist ein elementarer Bestandteil des Yoga und kann daher auch aus seiner Praxis nicht eliminiert werden. Neben dem Willen, etwas zu seiner Entwicklung zu tun (Philosophie), neben dem Versuch, seinen Körper gesund, fühlend und kommunizierend zu erhalten (Asanapraxis) und neben dem Bestreben, seine Stimmungen und Gefühlswallungen erfahrbar und veränderbar zu gestalten (Pranayama) ist die Arbeit an Gewohnheiten und Konventionen (Meditation) ein maßgebliches Ziel der Yogapraxis. Erst die Summe der genannten Techniken kann die Erreichung eines gesetzten Zieles bewirken, und die Meditation ist dabei so etwas wie der „Deckel auf dem Topf“. Sie schließt die Entwicklung, vollzieht die Veränderung, rundet den Eingriff am Selbst ab.

Wenn wir uns auf die Matte begeben und uns ernsthaft mit der Yogapraxis befassen, wollen wir etwas verändern, und dabei ist es nicht wichtig, ob wir nur unsere „körperlichen Schwächen“, unsere „psychischen Defizite“ oder eine „bewusstseinserweiternde Entwicklung“ in Sinn haben, die Zutaten sind immer gleich: Raum, Zeit(losigkeit) und Bewusstsein. Das Rezept allerdings oder die Weise, wie die Zutaten in der Tagespraxis zu mischen sind, sind immer verschieden, denn jeder kann jetzt nur mit dem arbeiten, was sie/er jetzt gerade in sich selbst vorfindet. Das ist in einer theoretischen Form schwer zu verstehen und ebenso schwer zu formulieren. Lassen Sie mich also versuchen, das systemische Gebilde am Themenbeispiel „Zeit“ zu erläutern.

Zeit ist etwas, was dem modernen Menschen kostbar und wertvoll ist, und in der Regel ist sogar die Methode, die zu mehr „Zeit haben“ führen könnte, also Yoga einschließlich Meditation, aus Zeitgründen meist nicht ausreichend verwirklicht. „Zeit haben“ ist nämlich nicht mit „mehr Zeit haben“ im Sinne von „mehr Geld besitzen“ zu definieren, weil der Tag eben nicht unendlich erweiterbar ist. Hier spielt uns die Sprache – die nebenbei gesagt nur Konvention ist – einen Streich. Mehr Zeit haben geht nur dann, wenn ich mich von dem löse, was meine Zeit bedrängt, wenn ich mich von dem löse, was mein zeitliches Erleben unübersichtlich und unüberschaubar macht und wenn ich erkenne, worin dieses Bedrängt sein besteht. Der Mensch ist ein sich selbst gestaltendes (autopoietisches) Wesen und kann daher von außen nur von Aggression bedrängt werden. Alle anderen bedrängenden Wahrnehmungen sind selbst gestaltet und daher auch veränderbar. Hier gilt das nachfolgende Rezept:

1. erkennen (erfühlen, wahrnehmen)
2. bedenken (reflektieren, nach Möglichkeiten suchen),
3. störendes beseitigen (unterlassen, verändern, gestalten),

4. erwünschtes fördern (üben, verbessern, erweitern),
5. neues eingliedern (Überzeugungsarbeit leisten, verzichten),
6. das Leben gestalten im neuen Gewand

Die Fragestellungen, die im Workshop gestellt wurden, bezogen sich auf nachfolgende Themen, wobei ich versucht habe, die Antwort dazu in kürzester Form wiederzugeben:

1. Welche Werkzeuge kann ich zur Korrektur der Sitzhaltung verwenden?

Für die Korrektur der Haltung haben wir die Konzentration auf das Sitzen angesprochen (Apana-Effekt). Weiterhin wurde das Zusammenführen der Fingerkuppen (Daumen, Daumen/Zeigefinger) thematisiert.

2. Sollte oder muss ich sogar in der Meditation mit einem Lehrer arbeiten?

Die Antwort konnte nur geteilt dargestellt werden: Für Menschen mit wenig Selbstvertrauen würde ich zur Zusammenarbeit mit einem Lehrer raten. Ansonsten ist die Arbeit auch ohne Führung möglich. Allerdings würde ich dazu raten, mit anderen Übenden in Kontakt zu sein.

3. Wie lange und wie oft und wann sollte ich meditieren?

In der Regel ist der Morgen eine günstige Zeit. Allerdings sind persönliche Anlagen zu berücksichtigen (Schlafgewohnheiten, Belastungen, Zeitkontingente, Umfeld).

4. Ist es möglich, Problemstellungen in die Meditation einzubringen?

Im Prinzip: Ja. Allerdings wäre es sinnvoll, die Problemstellung zu einer einfachen Frage zu formulieren und diese unbeantwortet in die Meditation mitzunehmen. Zügige Antworten, die aufleuchten, werden stets verworfen. Die richtige Antwort wird sich einstellen und man erkennt sie intuitiv.

Der Workshop fand in einer angenehmen, entspannten und sehr offenen Atmosphäre statt und ich danke allen Teilnehmer(innen) für einen kurzweiligen Nachmittag!
(HS-120808)