



Liebe Teilnehmende,

am Anfang unseres Projektes möchte ich ein paar grundsätzliche Hilfen zur Übung der Stille geben; denn auch Stille stellt sich nicht einfach von alleine ein - sie will geübt sein.

Folgende Anregungen können dir helfen, mit der Übung der Stille zu beginnen. Denn es tut gut, die innere Sammlung auf einen Impuls zu unterstützen durch äußerliche Vorbereitungen. Dazu zunächst ein paar Hinweise und Anregungen:

Der Ort für die Stille

Vielleicht gibt es bereits einen Lieblingsplatz, den du immer dann aufsuchst, wenn du entspannen willst. Achte darauf, dass dein Blick nicht abgelenkt wird. Ein Bild, eine Blume, eine Kerze – oder einfach ein freier Raum – kann Sammelpunkt für deine Aufmerksamkeit sein.

Wenn du mit anderen Menschen zusammenlebst, ist es nützlich, mit ihnen zu teilen, was dieser Platz für dich bedeutet. Es erleichtert ihnen, dich bei deiner Übung zu unterstützen – oder wenigstens nicht zu stören. Ist es dir möglich, mit ihnen gemeinsam die Stille zu suchen: umso schöner.

Für viele hat sich gezeigt, dass sie sitzend nicht leicht zur Ruhe kommen oder einen angemessenen Platz finden können. Deshalb noch ein paar Hinweise zur Stille im Gehen:

Auch hier hilft es zur Stille, wenn du einen Weg wählst, auf dem du voraussichtlich wenigen oder keinen Menschen begegnest, die du kennst und zum Gespräch einladen. Auch solltest du möglichst denselben Weg immer wieder gehen; das befreit dich von den kleinen Entscheidungen, welchen Weg du nun wählen wirst. Bei einem größeren Weg wähle den Abschnitt aus, der dir die größte Ruhe ermöglicht. Auch ein Weg im gemeinsamen Schweigen ist schön.

Die Zeit für die Stille

Wenn du einen festen Platz für die Stille hast, ist es gut, wenn du dafür sorgst, dass deine Mitmenschen dich nicht versehentlich stören. Vielleicht kannst du mit ihnen ein Zeichen verabreden, das du an die Tür deines „Meditationszimmers“ anbringst.

Auch hilft es ihnen wie dir selbst, wenn du dir eine feste Zeit im Tageslauf nimmst. Wohl ha-

ben sich Morgen und Abend für viele als die geeignetste Zeit für die Stille bewährt. Hilfreich kann aber auch sein, diese geschützte Zeit der Stille mit einem anderen festen Punkt im Tagesablauf zu koppeln, zum Beispiel: wenn die Kinder aus dem Haus sind; nachdem du abends die Spülmaschine ausgeräumt hast; oder auch: wenn du vor oder nach der Arbeit an einer offenen Kirche vorbeikommst.

Du kannst dich besser dem Augenblick überlassen, wenn du nicht selbst auf die Zeit achtest: ein Wecker oder der Glockenschlag einer Uhr erinnert dich, wenn andere Aufgaben nach der Zeit der Stille auf dich warten.

Begrenze die Zeit, die du in der Stille verweilen willst. Das erleichtert dir die Konzentration, hilft aber auch den Menschen in deiner Umgebung, mit deinem Rückzug angemessen umzugehen. In der Regel sind am Anfang zehn bis fünfzehn Minuten eine sinnvolle Zeit. Spürst du, dass deine Sehnsucht nach der Stille wächst, kannst du die Zeit bis zu einer halben Stunde ausweiten.

Für viele Meditierende hat sich als hilfreich erwiesen, Beginn und Ende der Meditationszeit mit einem Ritual zu vollziehen, z.B. einer Gebärde, einem Segen oder einem schlichten Gebet.

Suchst du die Stille im Gehen unterwegs, so lege am Anfang wie am Ende der Schweigestrecke bewusst eine entsprechende Station ein.

Die Körperhaltung in Stille und Meditation

Stille und Meditation zielen nicht auf Erholung, sondern auf Wachsamkeit. Daher ist es besser, wenn du sitzt als wenn du liegst - angemessene Gesundheit vorausgesetzt. Die Haltung des Körpers dient der Wohlspannung zwischen Unter- und Überspannung. Das erfordert eine gewisse Übung, da wir im Alltag meist entweder sehr angespannt oder erschöpft und „abgeschlafft“ sind.

Stell dir deshalb eine Sitzgelegenheit bereit, auf der du mit aufgerichtetem Rücken sitzen kannst: Ein Stuhl, dessen Sitzfläche ebenso hoch wie der Abstand der Unterschenkel vom Boden ist, sorgt dafür, dass die ganze Fläche deiner Füße auf dem Boden ruhen kann. Das gibt dem Körper die nötige Balance. Wenn die Sitzfläche nicht ohnehin leicht nach vorne geneigt ist, kannst du mit einer Decke oder einem Kissen diese Neigung herstellen. Denn die etwas nach vorn geneigte Sitzfläche ermöglicht die Stellung des Beckens – aufruhend auf den Sitzbeinhöckern – bei der sich die Wirbelsäule optimal aufrichtet. So kannst du das ganze Gewicht deines Körpers loslassen; es ist durch deine Füße im Bodenkontakt und durch den Beckenboden, der auf der Sitzfläche ruht, von unten gestützt.

Dieser Übungsschritt hilft dir zu der Wahrnehmung:

„Ich bin schwer – lasse mich zur Erde hin los – vertraue mich an.“

Der aufgerichtete Rücken gibt dem Schultergürtel festen Halt. Die Arme können frei mit den Schultern nach unten sinken. Die Hände finden auf den Oberschenkeln Halt – mit nach unten geöffneten Handflächen oder nach oben geöffnet oder einfach nur gefaltet. Vielleicht magst du auch die Hände lieber wie eine halb geöffnete Schale vor den Unterbauch legen.

Auf den obersten Wirbeln ruht der Kopf, dessen Scheitel – die Verlängerung der Wirbelsäule am Hinterkopf – dem Himmel zugewandt ist.

... So drückt bereits die Körperhaltung der Meditation wache Aufmerksamkeit aus.

Dieser Übungsschritt hilft dir zu der Wahrnehmung:

„Ich bin wach – aufgerichtet zum Himmel – geöffnet für das Licht.“

Brust und Bauch sind locker und entspannt in dieser Haltung. Sie geben dem Atem freien Raum. Hast du das Gefühl, vom Gürtel eingeeengt zu sein, lockere ihn. Dein Atem soll frei fließen können, ob du besonders auf ihn achtest oder nicht.

Dieser Übungsschritt hilft dir zu der Wahrnehmung:

„Ich bin lebendig – nehme das Leben wahr, wie es um mich herum und in mir pulsiert – lasse das Leben in mir geschehen.“

Wenn du Kniebänkchen oder Polster für die Meditation benutzen möchtest, gelten dieselben Gesichtspunkte: ein guter Bodenkontakt, der es ermöglicht, das ganze Körpergewicht zum Boden hin loszulassen; eine Sitzfläche, die das Aufrichten der Wirbelsäule aus dem Becken heraus in lebendiger Schwingung ermöglicht – weder im Rundrücken noch im Hohlkreuz; und der freie Fluss des Atems in seinem natürlichen Rhythmus.

Auch im Gehen können diese drei Übungsschritte hilfreich sein, die Aufmerksamkeit ganz in dir zu sammeln: Beginne im Stehen und richte dich bewusst auf. Bleibe in dieser aufgerichteten Haltung auch, wenn du gehst. Nimm wahr, wie das Gewicht deines ganzen Körpers durch die Fußsohlen an den Boden weitergegeben wird.

Nimm bei den ersten Schritten - oder am ersten Tag auf dem ganzen Weg - vor allem wahr, wie du mit jedem Schritt das ganze Gewicht deines Körpers über die Fußsohlen dem Boden anvertraust. Er trägt dich in jedem deiner Schritte.

Nimm dann (bei weiteren Schritten oder am zweiten Tag) auch wahr, wie dein Scheitel der Weite des Raumes über dir zugewandt ist. Der Himmel über dir kann auch dich öffnen und weiten.

Schließlich (bei weiteren Schritten oder am dritten Tag) spüre hin zum Rhythmus deiner

Schritte oder auch zum Rhythmus deines Atems: Das Leben in dir lässt dich in jedem Augenblick deine eigene Lebendigkeit und Kraft spüren.

Mit diesen Übungen zur Achtsamkeit auf die äußerlichen Bedingungen und den Körper kann bereits eine innere Wahrnehmung entstehen:

„Ich bin im Einklang und überlasse mich dem Fluss des Lebens – nehme den Frieden wahr, der schon verborgen in mir und in allen Geschöpfen wohnt – erfahre Stille als lebensvolle Dynamik.“

In diesen äußeren und inneren Raum der Stille hinein kannst du dann den Impuls fallen lassen – wie ein Samenkorn in den bereiteten Acker.

Wolfgang Lenk, Kontemplationslehrer Via Cordis, Pastor i.R., www-loccumer-arbeitskreis-meditation.de

