Reise nach Innen

Autor(en): **Coulin, David**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **- (2014)**

Heft 2

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-818926

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

MEDITATION_Was braucht es, damit Meditation gelingt? Ein Selbstversuch im Lassalle-Haus Bad Schönbrunn. Sieben nützliche Tipps sollen dabei helfen, es gelegentlich selber zu erfahren.

REISE NACH INNEN

Text//**DAVID COULIN**

Da sitze ich also. Denn sitzen gehört zur Meditation. Still sitzen. Mehr noch: bewegungslos, den Rücken aufgerichtet. Im Fall der offenen Meditation im Lassalle-Haus zweimal 25 Minuten, andernorts auch länger.

Da ist eine gute Sitzhaltung wichtig. Vor allem, wenn der Rücken sonst schon schmerzt. Oder das Kniegelenk seine besten Zeiten gesehen hat. Im Vorteil ist, wer schon weiss, wie er oder sie am besten sitzt, bevor man sich in dieses Setting begibt. Ein Sitzkissen? Zwei Sitzkissen übereinander? Ein Gebetsschemel? Ein Stuhl? Wer neu ist, so Tipp eins, soll mal auf einen Stuhl sitzen.

Mit mir im Raum sitzen noch sechs weitere Menschen. Es ist acht Uhr morgens, und sie sind hierhergekommen, um den Tag in Achtsamkeit zu beginnen. Nicht einfach in den Tag hineinrennen, hineinlesen, hineinhaushalten. Durchatmen, den Atem fliessen lassen. Die Hände sind ineinandergelegt. Wenn die Daumen einander berühren, schliessen sie gleichsam den «Stromkreis». Das fühlt sich zunächst nicht viel anders an als autogenes Training: Die Beine sind warm und schwer... Der Atem fliesst langsam und gleichmässig... Tatsächlich: Der Energiefluss wird spürbar besser, mein Körper richtet sich wie von selbst auf. Daraus folgt als Tipp 2: Autogenes Training kann als Vorübung zur Sitzmeditation, dem sogenannten Zazen, hilfreich sein.

Innere Weite gewinnen

Rudolf Koenig (73) aus Hünenberg See leitet die Meditation. Sie beginnt im Lassalle-Haus, das dem Jesuitenorden gehört, mit dem bekannten Gebet von Bruder Klaus: «Mein Herr und mein Gott, nimm mich

Den Tag mit Achtsamkeit beginnen: Meditation im Lassalle-Haus.

Foto: Lassalle-Haus

mir und gib mich ganz zu eigen dir...» Ein etwas steiler Einstieg, denke ich, doch der Meditationsleiter beschwichtigt. Es geht darum, die Gedanken ziehen zu lassen wie Wolken, loszulassen, was beschäftigt und zwickt, innere Weite zu gewinnen. Deshalb also: Reise nach innen.

Ich mache mich auf den Weg. Als Erstes kommt mir Herzog Blaubarts Burg in den Sinn, die Oper von Béla Bartok, bei der die Liebhaberin des Herzogs mit sieben Schlüsseln seine sieben inneren Bezirke aufschliesst, bis sie schliesslich zu seiner Gefangenen wird. Denn zu viel hat sie erfahren, als dass sie sich noch von ihm trennen könnte. Soll ich es also wagen, in meine inneren Bezirke hineinzuatmen? Ich versuchs, denn – Tipp 3 – der Atem wird mir helfen, was da kommt von aussen zu betrachten und mich nicht darin zu verlieren.

Sanfte Trauer kommt hoch

Zuerst spüre ich angenehme Weite. Dann kommt die Erinnerung hoch an zurückliegende Momente, in denen ich eine ähnliche Weite gefühlt habe. Vor allem auf Berg- und Skiwanderungen. Sodann ziehen mehrere Menschen an meinem inneren Auge vorbei, die in meinem Leben wichtig waren oder sind. Ein Mensch richtet sogar eine Botschaft an mich – herzlichen Dank!

Bei Herzog Blaubarts Burg folgt als nächstinnerer Bezirk der «Tränensee». Auch ich spüre, wie eine sanfte Trauer in mir hochkommt. Keine Ahnung, woher. «Es kann sein, dass bei der Meditation Erlebnisse hervorbrechen, die psychologische Hilfe erfordern», sagt Rudolf Koenig. Das verwundert mich nicht. Deshalb Tipp 4: Meditation bedarf einer kundigen Leitung. Dann zum Beispiel, wenn die Kunst des Hindurchatmens mal fehlschlagen sollte.

Plötzlich ertönt zweimal die Klangschale, wir stehen auf und bewegen uns fünf Minuten lang gemessenen Schrittes schweigend den Wänden des schnörkellosen Meditationsraumes entlang. Kin-Hin sagt man dem hier. Dann ist also der gleichmässige Schritt auf einer Wanderung auch Kin-Hin, denke ich mir. Vor allem, wenn ich alleine und deshalb schweigend unterwegs bin. Daraus folgt als Tipp 5: Meditieren heisst auch, im Alltag achtsam unterwegs zu sein, das Aussen im Innen zu spüren und umgekehrt.

Meditation ist «Gruppensport»

Aber die Meditation im Sitzen, das spüre ich bald, ist radikaler, kompromissloser. Trotz scheinbar fehlender körperlicher Anstrengung. Wir setzen uns wieder, das Gesicht gegen die Wand gewendet, und schweigen weiter. Es geht nicht lange, und ich spüre ein leichtes Ziehen im Nacken. Eine Verspannung kündigt sich an. Eigentlich habe ich genug, denke ich. Aber es gibt kein Entrinnen. Es ist, wie wenn mich die Energie der Gruppe im Raum zurückhalten und zur Meditation zurückführen würde. Sanft, aber klar.

Ich bin froh, spüre ich keinen Harndrang, klingelt kein Handy in der Hosentasche. Ich habe – Tipp 6 – Gott sei Dank die Hosentaschen und die Blase vorher geleert. So sitzt es sich deutlich bequemer. Ich gebs zu: Wäre ich alleine gewesen, ich hätte die Übung abgebrochen und wäre zurückgekehrt in den Alltag. Dank oder wegen der Gruppe habe ich noch länger ausgehalten und es sogar geschafft, die Nackenschmerzen loszulassen. Deshalb – Tipp 7 – ist Meditation so etwas wie «Gruppensport».

Den Abschluss bildet hier im Lassalle-Haus das Vaterunser. «Gib uns unser täglich Brot, und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir...» Was soll das?, denke ich zuerst. Dann merke ich, wie die Worte aus meditativer Sicht heraus eine Weite gewinnen, die sie vorher für mich nicht hatten. «Zen-Buddhismus und Christentum treffen sich in dieser Erfahrung der meditativen Weite», sagt Rudolf Koenig. Meditation als gemeinsame Reise aller Menschen auf der Suche nach dem Innersten? Ja, denke ich, nur zu! ■

//KONTAKT

Zen und Kontemplation im Alltag: Montag- und Freitagmorgen, Mittwochabend im Lassalle-Haus. Weitere Informationen, auch zu diversen Zen-Einführungskursen, über www.lassalle-haus.org

INSERAT