

# Meditation - Weg der Stille

## Der inneren Sehnsucht folgen

Die tiefe innere Sehnsucht nach Spiritualität ist für viele Menschen der Auslöser, sich auf den Weg zu machen und Meditation als Weg der Stille kennenzulernen. Intuitiv wissen wir um all das, was in unserem Leben bereits verloren gegangen oder noch verborgen ist, und begeben uns immer wieder neu auf die Suche danach.



Die meisten kennen die Erfahrung, wie wir in einem Spaziergang auf erfrischende Weise Abstand zum Alltag gewinnen und neue Kraft schöpfen können. Die Meditationsübung, das „Sitzen in Stille“, schafft auf noch weiter reichende Weise eine Unterbrechung des Alltäglichen und schärft zugleich unser Bewusstsein.

Der Schritt heraus aus dem Alltäglichen hinein in die Stille ist oft leichter als wir es uns vorgestellt haben. Wenn wir uns auf die Stille einlassen können, erfahren wir, wie sie unser Leben verändert. Zu spüren, wie wir aus der Meditation innerlich verändert wieder in den Alltag zurückkommen, ist dann die beste Motivation zum Weiterüben.

Schritt für Schritt kann es durch die Praxis der Meditation gelingen, das eigene Leben bewusst, aktiv und wach zu gestalten, mehr innere Ruhe, Klarheit und Lebensfreude zu finden und zu Harmonie mit der eigenen Lebensaufgabe zu gelangen. Es braucht nur Mut und Ausdauer, sich auf den Weg zu machen und der ureigenen Sehnsucht zu folgen.

## Den inneren Raum der Stille entdecken

Im „Sitzen in Stille“ konzentrieren wir uns auf unseren Körper und unsere Atmung. Indem wir uns innerlich zentrieren, wird unser Geist ruhig, Öffnung und gleichzeitige Sammlung auf die eigene Mitte ist möglich. In der ruhigen Konzentration und im Wahrnehmen der Stille wird ein innerer Raum des "wissenden Spürens" geschaffen: Raum zum Einswerden mit sich Selbst, ein Raum des Erlebens und Erkennens, Raum für die Begegnung mit dem Ewigen, mehr Raum für unsere ureigene lebendige Spiritualität.



Eine gute Anleitung in den unterschiedlichen Elementen der meditativen Praxis hilft dabei, den Zugang zur Stille zu erschließen. Dazu gehören insbesondere

- eine aufrechte und zentrierte Sitzhaltung
- das Spüren des Körpers
- das Wahrnehmen des Atems
- die bewusste Konzentration auf den Atem
- eine kontinuierliche Konzentrationshilfe wie das Zählen des Atems oder die Wiederholung eines Gebetswortes bzw. Mantras
- das Tönen von Klängen und mantrisches Singen
- das Rezitieren klassischer Texte der Mystik

Zur Praxis der Meditation gehört es auch, mit Schwierigkeiten und Hindernissen umzugehen. In der Konzentration auf den Atem oder das Gebetswort immer wieder den Faden zu verlieren, ist Teil der Erfahrung. Dann gilt es neu zu beginnen und in die kontinuierliche Übung zurückzufinden.

Auch körperliche und seelische Schmerzen können auf verschiedenste Weisen auftreten. Vor allem braucht es eine gewisse Zeit und Erfahrung die anfangs ungewohnte Sitzhaltung einzunehmen. Erst in völlig zentrierter Haltung gelingt es alle Anspannungen loszulassen und eine gewisse Leichtigkeit im Sitzen zu erleben. Begleitende Körperübungen (z. B. Eutonie, Yoga, Qigong, Gebetsgebärden, Tanz, etc.) haben sich bewährt: sie fördern die Körperwahrnehmung und führen zu größerer Achtsamkeit.

Sich-Einlassen auf das Sitzen in Stille, Annehmen von Schwierigkeiten und Hindernissen, Akzeptieren der momentanen ureigenen Verfasstheit – all dies sind Momente des „wissenden Spürens“ im inneren Raum der Stille.

## 5 Die Gegenwart des Göttlichen erfahren

Auf dem Weg der Stille entfaltet sich ein innerer Wachstumsprozess. Als Üben durchschreiten wir Grenzen und gelangen im Laufe der Übung ganz allmählich oder vielleicht auch eines Tages sehr plötzlich zu einer besonderen, tiefen, inneren Erfahrung.

10 Eine solche besondere, ureigene Erfahrung kann beispielsweise sein: Auf ganz natürliche, einfache Art und Weise innere Ruhe, Freiheit und eine tiefe Freude zu erleben. Oder: Nach langer Suche unvermittelt Halt und ursprüngliche Geborgenheit zu finden.

15 Diese tiefste innere Erfahrung überschreitet unsere gewohnte Wirklichkeit und lässt sich kaum in Worte fassen. Sie wird von der Philosophie als „Transzendenzenerfahrung“ beschrieben und taucht in den Religionen als mystische Erfahrung auf. Im Buddhismus wird sie „Erleuchtung“ bzw. „Erwachen“, im Christentum „Gottese Erfahrung“ oder „Gottesschau“ genannt.

Die Christlichen Mystiker bezeugen immer wieder ihre unmittelbare Erfahrung der Begegnung mit dem Göttlichen. Wenn wir als Christen den Weg der Stille gehen wollen, ist es wichtig, um

20 zwei Dinge zu wissen - oder diese zumindest erahnen zu können:

- die tiefe, innere Erfahrung, die „Gottesschau“ ist möglich - Gott lässt sich entdecken.
- die „Gottese Erfahrung“ ist nicht nur ein geistiger, sondern vor allem auch ein körperlicher und seelischer Prozess der inneren Wandlung.

## 25 Aus der Kraft der Stille leben

Auf dem Übungsweg der Meditation ist die Begegnung mit anderen Menschen ein tragendes Element. Der beste Weg um in die Meditation hinein-zufinden ist die kompetente Einführung und Anleitung durch eine Lehrerin bzw. einen Lehrer. Auch wenn wir im Sitzen in Stille auf uns allein gestellt

30 sind, ist ein erfahrener Wegbegleiter doch immer wieder hilfreich, ja manchmal notwendig, um Sackgassen und Umwege zu erkennen oder bei Stillstand neu ermutigt zu werden.

Auch die Gemeinschaft der Meditierenden in einem Raum oder einer Meditationsgruppe trägt und stärkt jeden Einzelnen - dies geschieht oft genug auch ohne Worte im gemeinsamen Sitzen und Schweigen.

35

Im Laufe des spirituellen Übungswegs verbinden sich die Erfahrungen der Innerlichkeit und Stille und der Weggemeinschaft. All dies führt uns in unserem Alltag zu mehr Achtsamkeit und Offenheit und zu einem Leben in Verantwortung. Der mystische Weg hilft insbesondere, den eigenen Glauben tiefer zu erfahren und besser zu verstehen.

40 Als Christen können wir durch die Meditation lernen, aus der Kraft der Stille zu leben und innerlich zu wachsen. Und selbst wenn wir die „Gottesschau“ nicht unmittelbar erfahren, so werden wir doch auf diesem Weg eine lebendigere Beziehung zu Gott und zu anderen Menschen finden.

45 Unser christlicher Glaube macht uns frei, die Wirkung der göttlichen Gegenwart auch im Anderen zu sehen und zu respektieren. Gottes Wirklichkeit ist größer als alle Religionen und Konfessionen. Je tiefer wir selbst im christlichen Glauben verwurzelt sind, umso mehr können wir uns Anderen gegenüber öffnen, die Vielfalt der Konfessionen und Religionen respektieren und in unserer Spiritualität die einigende Kraft des Göttlichen wahrnehmen.

50 Franz-Karl Klug  
[http://meditation-frankfurt.org/weg\\_der\\_stille.html](http://meditation-frankfurt.org/weg_der_stille.html)

