

## ÜBUNGEN zur MEDITATION

von Florian Palzinsky ([www.simple-wisdom.net](http://www.simple-wisdom.net))

Diese Gedanken über Meditation spiegeln meine aus den letzten zwei Jahrzehnten gewonnenen Erfahrungen wider, wie sie auch in meinen Unterricht einfließen. Ich habe versucht, diese sowohl AnfängerInnen als auch Erfahrenen zugänglich zu machen. Die folgenden Übungen laden Dich zu einer offenerherzigen Entdeckungsreise nach Innen ein, zu Deinen wichtigsten Schätzen, die nur Dir selbst zugänglich sind.

*Fünf Aspekte eines spirituellen Lebens* (nach Max Strom): 1) Dankbarkeit 2) Vergebung 3) Gutmütigkeit, Liebe, Ehrlichkeit 4) Demut 5) Ethik im Alltag und Beruf

Erst wenn Du Dir diese Aspekte immer wieder bewusst machst und in Dein Leben integrierst, stehen Dir die Türen für ein spirituelles Leben offen, und damit für eine weiterführende Meditation.

*Fünf Voraussetzungen für die spirituelle Praxis* (nach Aadil Palkhivala): 1) Das Bedürfnis zur spirituellen Entfaltung 2) Der Wille zur Veränderung 3) Richtige Anweisung 4) Kontinuierliche Praxis 5) Geduld.

Jeden dieser Punkte solltest Du immer wieder in Bezug zu Deiner Praxis reflektieren. Erst wenn Du darin eine gewisse Reife und Stabilität erreichst, wird Deine spirituelle Praxis und Meditation spürbare Früchte tragen.

**Richtiges Sitzen:** Die beste Basis für eine in die Tiefe führende Meditation liegt darin, sowohl einen für Dich passenden Zeitpunkt und eine entsprechende Dauer und Umgebung zu wählen, als auch den körperlichen Rahmen bewusst zu setzen. Das richtige Sitzen hat einen engen Zusammenhang mit einer bewussten Lebensweise: aufrecht und entspannt, wachsam und flexibel. Wenn Du nicht auf einem Meditations-Bänkchen (für Anfänger sehr zu empfehlen!) oder einem Meditationskissen sitzen kannst, ist auch ein Stuhl möglich; am besten ohne Dich dabei anzulehnen. Bei einem unbeschwerten Sitzen in Bodennähe sollte das Becken auf jeden Fall immer höher als die Knie sein; und von der Seite her gesehen sollten Scheitelpunkt, Schultern und Hüften eine lotrechte Linie bilden. Ich empfehle, die Hände offen mit entspannten Fingern auf die Oberschenkel zu legen. Schließe die Augen und beachte, dass Du das Gesicht und die feinen Muskeln der Augenlider entspannst; den Bauch und das Zwerchfell; das Becken und die Beckenbodenmuskulatur.

**Richtige Übungszeit:** Meditation kann Du jederzeit machen. Anfänglich ist eine ruhige Umgebung und eine aufrechte und entspannte Körperhaltung von Vorteil. Mit Übung wirst Du aber von Ort und Körper immer mehr unabhängig. Allerdings ist eine Tageszeit zu vermeiden, bei der Du zum Einschlafen neigst, speziell nach dem Essen. Eine ideale Zeit ist am Morgen bevor Du mit Deinen Tagesaktivitäten beginnst und am Abend vor dem Schlafen gehen, um den Tag auf meditative Weise ausklingen zu lassen.

**Übung 1: „Schnappschuss“:** Verschaffe Dir zunächst einen ersten groben Überblick über das was gerade im „Hier und Jetzt“ in Dir und um Dich herum passiert. Ohne Erwartung und Vorstellung beobachte für ein paar Momente einfach und direkt was gerade auf den verschiedenen wahrnehmbaren Ebenen vor sich geht: Körper, Atmung, Geräusche, Emotion und Gedanken. Dabei ist wichtig, nichts von dem, was du wahrnimmst, zu verändern, zu verbessern oder zu beurteilen. Auch wenn Du nur kurz bei jedem einzelnen dieser Aspekte verweilst, bekommst Du schon einen Überblick, wo sich gerade Dein Körper und Geist befinden.

**Übung 2: „Zentrieren“:** Bringe Deine Achtsamkeit zum Bereich des Herzzentrums, die Stelle am Brustbein, knapp über dem physischen Herzen. Bei der folgenden Übung werden Konzentration, Atmung und Hände synchron bewegt, um die Energie vom Gehirn (= Intellekt, männliche Energie, Yang) und vom Becken (= Leidenschaft, weibliche Energie, Ying) zu Deiner seelischen Mitte zu zentrieren, dort wo Dein wahres Selbst (*Atman*) liegt, jener tiefe seelische Bereich von Dir, der nicht durch Dein oberflächliches Ego negativ beeinflusst wurde:

1) Falte die Hände vor dem Herzzentrum und sammle dort Deine Wachsamkeit für ein paar Momente. Dann hebe mit der nächsten Einatmung die Hände und die Achtsamkeit knapp hinter den Kopf; 2) Atme aus und bewege beide Hände seitwärts nach Vorne bis sich die Handflächen in einer Gebetshaltung vor der Stirn (= Drittes Auge) berühren und die Daumen leicht auf der Stirn aufliegen. 3) Atme ein und sammle dort die Energie und 4) senke mit der nächsten Ausatmung

beide Hände zurück zum Herzzentrum. Wiederhole diesen Vorgang einige Male oder so lange, bis du merkst, dass Du mit Deiner vollen Aufmerksamkeit diesen Ablauf begleiten kannst. Dann halte inne und beobachte: Vielleicht kannst Du jetzt feststellen, dass Du die Herzgegend bewusster wahrnehmen kannst und die Gedanken etwas von ihrer dominierenden Haltung verloren haben (das eine bedingt das andere). Wiederhole einen ähnlichen Ablauf, nur diesmal zentrierst Du die Energie des Beckens und führ sie nach oben zum Herzzentrum. Anschließend beobachte wiederum das Herzzentrum mit voller Aufmerksamkeit.

Mit etwas Übung, wird es Dir möglich sein, auch ohne Verwendung der Hände einen ähnlichen Effekt des Zentrierens wahrzunehmen.

*Übung 3: „Natürliche Atmung“:* Dies ist eine der am häufigsten praktizierten Meditationsmethoden im Buddhismus, und sollte klar von den Atemübungen im Yoga (*Pranayama*) unterschieden werden. Bringe Deine Wahrnehmung zur Bauchdecke und beobachte dort jene Bewegung, welche durch ein ganz natürliches Atmen entsteht. Das Heben beim Einatmen, den Übergang, das Senken beim Ausatmen, den nächsten Übergang, etc. Nimm dabei die Atmung nicht als *Deine* Atmung wahr, sondern als bloßes Phänomen, welches von selber im Raum passiert. Je bewusster Du Dich darauf einlassen kannst, umso eher wird es Dir möglich sein auch ganz feine Empfindungen zu spüren: den qualitativen und quantitativen Unterschied von Ein- und Ausatmung; die unterschiedlichen Längen der Zwischenräume, die verschiedenen Arten der Übergänge; der Zusammenhang von Gedanken, Emotion und Atmung, etc. Mit der Zeit kannst Du Deine Achtsamkeit von der Bewegung der Atmung mehr auf die Zwischenräume verlegen; in diesen natürlichen Atempausen wird es Dir auch eher gelingen die endlos scheinenden Gedankenzüge zumindest hie und da zu durchtrennen. Erst wenn das Hintergrundgeräusch des oft unbewusst gehaltenen inneren Dialogs verebbt, kannst Du klar im gegenwärtigen Augenblick ankommen und dort unbeschwert verweilen.

*Übung 4: „Fokus auf den kontrollierten Atem“:* Wenn der Geist sehr unruhig oder träge ist, kann es anfänglich manchmal zu schwierig sein, die Achtsamkeit auf den natürlichen Atem zu lenken. Um den Fokus zu erhöhen kannst Du die Atmung ganz leicht steuern, ohne das damit eine körperliche Anstrengung verbunden ist. Wenn Du merkst, dass der Gedankenstrom sich beruhigt hat, kannst Du die Atmung wieder frei fließen lassen und ihr natürliches Verhalten beobachten.

Du kannst diese Übung auch mit *Pranayama* verbinden um dadurch zunächst die körperliche und geistige Energie zu erhöhen. *Ujjahi-Pranayama* (yogische Tiefenatmung) und *Nadhi Sodhana* (Wechselatmung) sind besonders gut geeignet um diesen Effekt zu erzeugen. Komm nach ein paar Minuten wieder in die reine Beobachtung des Atems und nimm dabei ganz bewusst die Veränderung wahr, die sich in der Atmung, im Energiefeld und auf geistiger Ebene ergeben hat.

*Übung 5: „Lebensenergie in den Handflächen“:* *Prana* oder Lebensenergie kannst Du oft am deutlichsten in den Handflächen wahrnehmen, die im Sitzen entspannt nach oben gerichtet auf den Oberschenkeln liegen. Diese feine Vibration (oder wie auch immer Du dieses Gefühl erlebst) ist im Körper fast überall vorhanden. Fokussiere Dich auf die Lebensenergie in den Handflächen ohne Dir davon ein gedankliches Bild zu machen. Erlebe also diese Empfindung so, als würde nur der Körper den Körper spüren, ohne dass Dein Geist dabei involviert ist. Versuche auch mit offenen Augen dieses Gefühl zu spüren, und mit Übung wirst Du auch im Alltag Deine Aufmerksamkeit manchmal dorthin lenken können, um diesen immer vorhandenen Lebens-Puls in Dir direkt zu spüren.

*Übung 6: „Prana im Herzzentrum“:* Bringe Deine Aufmerksamkeit zum Herzzentrum und mit Wachsamkeit und Geduld wird es Dir mit der Zeit möglich sein, dort ähnliche Lebensenergie wie in den Handflächen wahrzunehmen. „Das Zentrieren“ (siehe Übung 3) ist dazu eine sehr wirkungsvolle Vorübung. Wenn Du *Prana* im Herzbereich aber noch nicht deutlich spüren kannst, konzentriere Dich zunächst nur auf die Bewegung des Brustkorbs, die durch Deine natürliche Atmung entsteht. Halte aber weiterhin nach dem wesentlich feineren Gefühl der Lebensenergie Ausschau, bis es Dir möglich ist, diese zu spüren und darin einzutauchen.

Beim Wahrnehmen der Herzensstimmung wirst Du vielleicht auch mit einigen Deiner (vielleicht sogar verdrängten) Emotionen in Berührung kommen. Dabei ist es wichtig, dass Du weder Berührungsängste zulässt, noch Dich der Erwartung hingibst, diese „psychologisch“ lösen zu müssen. Dieser herzliche und bedingungslose Kontakt an sich kann schon eine heilende Wirkung haben. Falls Du Dich in tiefere Bereiche des Herzens „fallen lassen“ kannst (mit Hilfe von „*effortless effort*“), kann diese in sich stabile und doch fließende Meditationsphase als ein Auftanken Deiner Lebensenergie erlebt

**(Fortsetzung auf Seite 3)**

## **(Fortsetzung von Seite 2)**

werden. In solchen harmonischen und harmonisierenden Momenten können sich gewisse und gewohnte Lebensaspekte wieder relativieren. Was durch den Alltag scheinbar so unwichtig wurde, gewinnt wieder an Bedeutung, und unnatürlich aufgeblasene Lebenseinstellungen und Schwerpunkte werden wieder relativ bedeutungslos. Wenn Du nach so einer tiefen Meditationserfahrung wieder in die oberflächlichen Fluten des Alltags auftauchst, wird vieles davon wieder weggewaschen werden; aber ein Geschmack von dieser „Leichtigkeit des Seins“ wird dann in Deinem „normalen“ Leben mitschwingen, und Dich wahrscheinlich dabei unterstützen Lebensentscheidungen bewusster zu treffen. Und dann wird sich Dein Leben im „Hier und Jetzt“ nicht nur in der Meditation, sondern auch im Alltag immer stimmiger anfühlen.

*Übung 7: „Energiefeld, Energiezentren und Energiefluss“:* Bring Deine Wahrnehmung im Sitzen zu Deinem Herzzentrum (siehe Übung 3) und beobachte was auch immer Du dort spüren kannst: die Bewegung, die durch den natürlichen Atemfluss entsteht, den Herzschlag, die Lebens-Energie, etc. Stelle dir nun eine Energielinie vor, die senkrecht durch den Scheitelpunkt, das Herzzentrum und durch die Mitte des Beckens geht. Vom Herzzentrum ausgehend lass Deine Wahrnehmung langsam und bewusst nach unten sinken. Wenn Du beim Sonnengeflecht (Solarplexus), welches zwischen Nabel und untersten Rippen liegt, angekommen bist, dann spüre dort die Energie und Verspannungen, die sich eventuell dort bemerkbar machen. Versuche ganz genau zu beobachten, ob dort Dichte oder Weite, Schwere oder Leichtigkeit, Licht oder Dunkelheit, Leere oder Fülle, ein aufsteigender, absteigender oder stagnierender Energiefluss zu spüren ist. Von dort geh entlang dieser imaginären Linie und verweile in den Bereichen vom unteren Bauch und in der Mitte des Beckens, um dort ähnliches zu beobachten. Stell dir jetzt vor, dass diese Energielinie sich über den Körper hinaus in Richtung Boden fortsetzt und spüre, wie Du mit der Erde Kontakt aufnimmst und Dich mit ihr verwurzelst. Vielleicht kannst Du Dich dabei der Erdenergie (Ying) in Dir und außerhalb von Dir öffnen.

Bring anschließend Deine Wahrnehmung wieder nach oben zum Herzzentrum und zu den Stellen, die entlang dieser Linie oberhalb liegen und verweile dort ebenfalls: Kehlkopf, Mitte des Kopfes in der Höhe der Stirnmitte und Scheitelpunkt Von dort bring Deine Wahrnehmung schließlich ein paar Millimeter über den Körper hinaus. Spüre den männlichen Pol (Yang) der Energielinie und verbinde dich dabei mit der kosmischen Energie – soweit diese für Dich wahrnehmbar oder vorstellbar ist. Wie lange Du an den sieben Energiezentren und den darunter und darüber liegenden Polen verweilst, hängt davon ab, wie lange Du dort mit einer entspannten und wachen Aufmerksamkeit verweilen kannst.

Anschließend lass Deine Wahrnehmung vom Scheitelpunkt ausgehend einige Male fließend durch die Energielinie und die Zentren durchgleiten. Durch das wiederholte Durchgehen geschieht vielleicht das Fließen leichter und spürbarer. Wenn Du aber dabei an Stellen kommst, wo ein Widerstand spürbar ist, oder Du ‚blinde Flecken‘ entdeckst, an denen Du gar nichts wahrnehmen kannst, dann verweile dort etwas länger, um dadurch Energie zum fließen zu bringen.

Du kannst dieses „Kehren durch den Rumpf“ auf den ganzen Körper ausdehnen, indem Du mit Deiner Aufmerksamkeit vom Kopf über die Arme bis zu den Fingerspitzen und Handflächen gehst und vom Becken über die Beine bis zu den Füßen. Diese Übung kann auch im Stehen oder im Liegen ausgeführt werden. Kehre am Ende wieder zu Deinem Herzzentrum zurück und verweile dort noch ein paar Momente. Von dort dehne dann Deine Aufmerksamkeit auf das ganze Energiefeld des Körpers aus. Lass dabei die Vorstellung eines feststofflichen Körpers los und vertiefe Dich in das bloße Spüren. Vielleicht wirst Du früher oder später mehr den Eindruck einer Energiewolke haben, die, im Gegensatz zum gewohnten Körper, keine festen Umrisse und Formen mehr hat.

*Übung 8: „Die fünf Hauptwahrnehmungskanäle“:* Solange wir uns in einem Wachzustand befinden, können wir auf den fünf Hauptwahrnehmungskanälen immer irgendetwas wahrnehmen und bei genauerer Beobachtung auch kontinuierliche Veränderung feststellen. Dabei hilft uns diese systematische Beobachtung mit dem ‚Hier und Jetzt‘ in uns und außerhalb von uns in Kontakt zu treten.

1) Körper-Kanal: Bring Deine Aufmerksamkeit zunächst einmal zu Deinem Körper und, ohne irgendeine Vorstellung und Erwartung, spüre wie er sich im gegenwärtigen Moment anfühlt. Lass Dein Bewusstsein entscheiden, wo es Dich innerhalb der Körper-Grenzen hinführt und beobachte genau was Du dabei fühlst, egal ob es sich dabei um etwas Angenehmes, Unangenehm oder Neutral handelt.

2) Körperhaltung: Nimm bewusst Deine Körperhaltung wahr: Wie fühlst Du Dich darin? Entspricht sie Deiner inneren Haltung? Hast Du den Eindruck, dass Deine Körperhaltung den Energiefluss mehr gegen die Schwerkraft nach oben oder mehr nach unten unterstützt?

- 3) Hör-Kanal: Was kannst Du gerade an Geräuschen hören, die von außen kommen, oder durch Deinen Körper erzeugt werden? Kannst Du auch Stimmen, Töne, Lieder wahrnehmen, die gerade auf gedanklicher Ebene präsent sind?
- 4) Seh-Kanal: Kannst Du Licht oder Schatten wahrnehmen, welches Du durch Deine entspannt geschlossenen Augenlider sehen kannst? Ist dieses Lichtphänomen konstant oder verändert es sich? Falls Deine Augen gerade offen sind, was kannst Du sehen? Sind Gedankenbilder gegenwärtig? Haben diese etwas mit Deiner Vergangenheit, Zukunft oder Gegenwart zu tun, oder sind diese völlig unabhängig von Zeit?
- 5) Emotions- und Gefühls-Kanal: Was kannst Du gerade auf Deiner emotionalen Ebene wahrnehmen? Sei Dir dabei bewusst, dass Emotionen dort entstehen, wo innere Widerstände sind. Versuche dabei nicht, die Emotion zu verändern, sondern tauche mit Gelassenheit tiefer ein. Wenn Deine Emotions-Flut nicht zu dominant ist, wird es Dir vielleicht auch möglich sein, in Kontakt mit Deinen darunter verborgenen Gefühlen in Kontakt zu kommen. Diese elementaren Gefühlsempfindungen von Weite, Freude, Körperlosigkeit, All-Eins-Sein, Weltverbundenheit, Liebe, Gelassenheit, etc. werden erst dann spürbar, wenn Du Dich mit dem gegenwärtigen Augenblick bedingungslos stimmig fühlst.

*Übung 9: „Reise in den Seelengarten“:* Wenn Du zumindest für ein paar Momente durch jeden der fünf Hauptwahrnehmungs-Kanäle gegangen bist, lehne Dich innerlich etwas zurück und beobachte, welche der wahrgenommenen Phänomene Dich gerade am meisten anzieht. Folge diesem Bewusstseins-Strom mit einer offenen und neugierigen Haltung, ohne Dich von unangenehmen Empfindungen abschrecken zu lassen. Lass Dich tiefer in diese Erfahrung hineinragen und beobachte, wie dabei ganz von selber Veränderung stattfindet. Wenn Du allerdings zum intensiven Denken und Tagträumen neigst, ist es anfänglich ratsam, dass du mehr auf der physischen als auf der gedanklichen Ebene verweilst. Denn die Gedankenwelt kann eine solche Faszination und Wichtigkeit ausstrahlen, dass Du Dich darin völlig verlierst und dabei der meditative Standpunkt verloren geht. Bevor Du aus dieser Meditation herauskommst, verschaffe Dir nochmals einen Überblick über den gegenwärtigen Augenblick mit all seinen unterschiedlichen Aspekten.

*Übung 10: „Fünf Hindernisse der Meditation“:* Im Buddhismus werden folgende Hindernisse (= *Nivarana*) auf dem Weg zur meditativen Entfaltung unterschieden. Diese bewirken, dass wir *Satva* nicht erreichen können; jenes der drei *Gunas* (= Grundeigenschaften der Natur), welches die Qualitäten von ruhiger Wachsamkeit und wacher Ruhe repräsentieren, die für eine Evolution des Bewusstseins notwendig ist. Sobald Du dir diese Hindernisse bewusst machen kannst, verlieren sie ihr störendes Potential und werden in die Meditation als wichtiges Objekt integriert.

1. *Kamachanda*: Verlangen nach Wohlbefinden und sinnlichen Genüssen. Dieses Hindernis ist mit der leidvollen Spannung *Raga* (= Zuneigung / Verlangen) vergleichbar, und steht in unserer hedonistisch ausgerichteten Gesellschaft nicht selten stark im Vordergrund.
2. *Viyapada*: Widerstand gegen etwas Unangenehmes (= *Dvesa*): Für Meditations-Anfänger wird dieses Hindernisse deutlich, wenn sich unangenehme Körpergefühle oder Emotionen bemerkbar machen, aber dem gegenüber noch keine innere Gelassenheit entfaltet werden konnte. Mit der Zeit wird es dann zum Beispiel möglich sein, Schmerz (körperliches Unbehagen) und Leid (geistiges Unbehagen) immer klarer zu unterscheiden.
3. *Thina-Middha*: Trägheit und Müdigkeit: Dieses Hindernis, welches die Grundeigenschaft von *Tamas* (= Dumpfheit, Hemmung) entspricht, ist von allen Hindernissen am schwierigsten zu erkennen und aufzuheben, da uns dadurch die Kraft der Wachsamkeit genommen wird.
4. *Uddhacca Kukkucha*: Rastlosigkeit und schlechtes Gewissen (= *Rajas*): Reisen, Internet, Medien, Zeitdruck, etc bewirken, dass wir uns immer tiefer in dieses selbstzerstörerische Phänomen verstricken. Oft bemerken wir erst die gewaltige Geschwindigkeit, mit der wir Körper und Geist bewegen und durch die wir mitgerissen werden, wenn wir uns die Zeit nehmen, für ein paar Minuten still zu sitzen. Entschleunigung ist eines der wichtigsten Qualitäten, die wir durch Meditation erlernen, und die elementare Voraussetzung, um überhaupt beobachten zu können, was in und um uns tatsächlich vor sich geht.
5. *Vicikiccha*: Zweifel: Solange wir dieses Hindernis in uns tragen, werden wir der Meditation nicht den notwendigen Vertrauensvorschuss geben, um uns auf diese ungewöhnliche und abenteuerliche Reise nach Innen einzulassen.