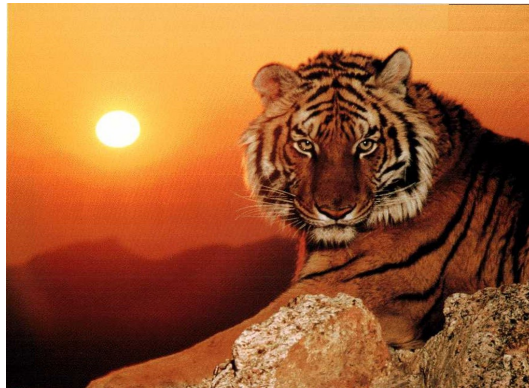


Meditation – geborgen im Sein



*Das **Wunder** des Augenblicks*

Ein Übungs-Handbuch

Von Ralf Hiltmann

Meditation

Meditation

COPYRIGHT © 2014 by Ralf Hiltmann. Alle Rechte vorbehalten. Jede Art des Abdrucks oder der Veröffentlichung sowie jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Die Tipps sind als Anregungen gedacht und nach eigenem Ermessen und in eigenverantwortlicher Weise zu gebrauchen. Jegliche Haftung wird ausgeschlossen.

Ralf Hiltmann Training & Coaching

Ralf Hiltmann · Kugelbergstr. 3 · D-36145 Hofbieber (bei Fulda)

Fon: +49 (0) 6657-918889 · E-mail: kontakt@ralfhiltmann.com · Web www.ralfhiltmann.com

Meditation

„Der andere Aspekt stiller Meditation liegt in dem Wunder, dem zu begegnen, was nicht konditioniert ist, dem, was sich jenseits von Fantasie und Erinnerung befindet. Still sitzen, ohne Verlangen und Angst, jenseits des Zeitgefühls, ist unermessliches, grenzenloses Sein, das weder dir noch mir gehört. Es ist frei und ungebunden, wirft Licht auf das konditionierte Sein, sieht es an, ohne sich jedoch einzumischen. Das Sehen ist das Tun. Sehen ist Verändern. Nicht das, was gesehen wird, ist wesentlich, sondern dass da Schauen ist, das offenbart, was ist, so wie es ist, im Lichte von Weisheit und Mitgefühl, zu wunderbar, um es in Worte zu fassen.

Toni Packer

Meditation

Meditation

Meditation - geborgen im Sein

Allzuoft fühlen wir uns von uns selbst, von anderen und vom Leben getrennt. Obwohl das gar nicht unserer wahren Natur entspricht! Im tiefsten Inneren sind wir mit allem verbunden. Aber dieses Gefühl von Verbundenheit, nach dem wir uns so sehr sehnen, ist verschüttet, verhüllt und verdeckt von einer Vielzahl an Schichten, bestehend aus Widerständen, Bewertungen, Urteilen, Verwirrungen ... so wie eine Zwiebel, in der eine Perle verborgen liegt. Diese Perle, dein wahrer Wesenskern, lässt sich entdecken durch Meditation.

Meditation ist nichts besonderes. Zu meditieren bedeutet nicht, dich auf eine besondere Weise hinzusetzen, auf eine besondere Weise zu atmen oder irgendwelche Mantren zu murmeln. Meditation bedeutet

- Bewusst sein
- Achtsam sein
- Empfänglich sein
- Präsent sein
- Verbunden sein
- Zentriert sein
- Zielgerichtet sein
- Aufmerksam sein

Du kannst jederzeit im Alltag meditieren, indem du ohne zu zögern und ohne Widerspruch in den Strom des Lebens eintauchst. In der Natur, im Leben gibt es keine Entfremdung, keine Trennung. Alles ist miteinander verbunden. Nur wir als menschliche Wesen halten uns abseits von diesen Naturvorgängen. Wir haben unsere Zivilisation, unsere persönlichen Vorlieben und Pläne, unser tagtägliches Gefühlsdurcheinander. Wir trennen uns vom Lauf der Dinge, obwohl wir uns nach Liebe, nach Gesellschaft, Verständnis und Teilnehmen sehnen.

Wir stehen uns selbst im Weg, indem wir zuviel zweifeln, an unseren Begierden festhalten und unseren Stolz nach außen kehren. Dadurch verursachen wir unsere Entfremdung selbst.

In der Zwischenzeit fließt das Leben weiter. Lass los. Lerne deine Aufmerksamkeit bewusst und absichtsvoll zu lenken. Das geht jederzeit im Alltag. Richte deine Aufmerksamkeit nach außen, weg von deinen Sorgen, Bedürfnissen und Befindlichkeiten.

Indem du lernst, deine Aufmerksamkeit bewusst und absichtsvoll zu lenken, lässt du deine normalen, alltäglichen dualistischen Muster los - den Ursprung aller Probleme - und tauchst ein in die Einheit des Lebens. Dort ist dein wahres Zuhause.

Meditation

Wenn du lernst, deine Aufmerksamkeit bewusst und absichtsvoll zu lenken, gibst du die Trennung zwischen dir und anderen auf - es gibt da niemanden mehr, der wahrnimmt und wahrgenommen wird; niemanden, der betrachtet und keinen Gegenstand der Betrachtung. Es existiert nichts außerhalb von dir, es gibt keinen Unterschied zwischen innerer und äußerer Wirklichkeit. Es gibt nur noch Wahrnehmung. SEIN. Die Perle, die du bist.

Das ist das TAO, von dem Laotse im Tao Te King spricht:

*Demnach enthüllt sich dem erwartungslosen Blick
Stets der Beweg-Grund;*

*Dem erwartungsvollen Blick aber enthüllt sich
Stets die Begrenzung.*

-- Tao Te King 1 --

*Darum nennt man es
Die Form des Formlosen,
Das Abbild des Wesenlosen.*

*Darum nennt man es schemenhaft, entgleitend.
Wer ihm gegenüber steht, sieht nicht seinen Anfang.*

Wer ihm nachfolgt, sieht nicht sein Ende.

-- Tao Te King 14 --

Und Deng Ming Dao, ein zeitgenössischer taoistischer Weiser, meint dazu:

"Die höchste Meditation ist die Erkenntnis, dass wir selbst leer von Unterscheidungen sind und das Bewusstsein unserer Identität nichts anderes als das Ergebnis dualistischer Verhaftung ist. Zugleich sollten wir auch begreifen, dass es in Wirklichkeit nichts zu meditieren und nichts zu betrachten gibt."

Meditation

Letztlich haben alle Meditationen und Bewusstseinsübungen zwei Ziele:

1. Fixierte Aufmerksamkeit zu befreien und
2. Freie Aufmerksamkeit absichtsvoll zu steuern bzw. auszudehnen.

Alle Schwierigkeiten und herausfordernden Situationen im Leben können mit drei ganz einfachen Schritten gehandhabt werden:

Aufmerksamkeit - Absicht - Ausrichtung

1. Du stellst fest, wo sich deine Aufmerksamkeit gerade befindet.
2. Du beschließt, auf was du deine Aufmerksamkeit richten willst.
3. Du richtest deine Aufmerksamkeit bewusst und absichtsvoll aus

Irgendwann werden wir uns immer stärker des Vorgangs des Bewusstwerdens bewusst und die Objekte treten in den Hintergrund. Wir sind uns des Bewusstseins bewusst. Das ist Gewahrsein. Wir lauschen und tauchen ein in die Stille.

- Richard Stiegler

Meditation

5 Meditationsanleitungen

Entspannen und ausdehnen

Schaue Dich um in dem Raum, in dem Du Dich gerade befindest - betrachte alle Wände, den Boden und die Decke und bemerke jeweils etwas, das Du zuvor nicht bemerkt hast. Nimm den gesamten Raum und den gegenwärtigen Augenblick mit allen Sinnen wahr - was gibt es alles zu sehen, zu hören, zu fühlen, zu riechen und zu schmecken?

Dann

- entspanne deine Augen und lasse deinen Blick weich und offen werden, ohne etwas Bestimmtes zu fokussieren;
- richte deine Aufmerksamkeit auf den Raum, der dich umgibt;
- stelle dir vor, dass du dich in diesen Raum, der dich umgibt, hinein ausdehnst;
- stelle dir vor, dass du dieser Raum bist;
- erlaube dir die Wahrnehmung, völlig von diesem Gefühl der Ausdehnung durchdrungen zu sein;
- werde dir darüber bewusst, dass du dir des Gefühls der Ausdehnung bewusst bist - sei grenzenlos.

Sanfte Faszination

Komme innerlich zur Ruhe und entwickle in dir ein Gefühl von sanfter Faszination. Es ist eine ganz leichte, sanfte Schwingung, nicht irgendwie im Sinne von überbrausender Euphorie oder Begeisterung, sondern etwas ganz Leises, Leichtes. Ein klein wenig Staunen und Bewunderung schwingt da noch mit, und auch noch ein ganz klein bißchen Ehrfurcht.

Dann richte deine Aufmerksamkeit auf etwas oder jemanden und betrachte es (oder sie/ihn) mit diesem Gefühl sanfter Faszination.

Mit diesem Gefühl kannst du auch bestimmte Situationen und sogar Gedanken und Gefühle betrachte, und, mit etwas Übung, auch unangenehme Gefühle und Begebenheiten. Genieße :-)

Meditation

Liebesmeditation

1. Liebe zu sich selbst

Von dem vietnamesischen Zenmeister Thich Nhat Hanh stammt die folgende Liebesmeditation, die ich für unsere Zwecke etwas abgewandelt und angepasst habe.

Sitze still und komme mit ein paar tiefen Atemzügen innerlich zur Ruhe. Dann sage im Stillen zu Dir selbst:

"Möge ich friedvoll, glücklich und gelöst sein in Körper und Geist."

"Möge ich frei sein von Verletzung und Kränkung."

"Möge ich frei sein von Wut, Verstrickung, Furcht und Ängstlichkeit."

Dabei ist es wichtig, dass Du die Sätze nicht einfach nur aufsagst oder darüber nachdenkst, sondern sie wirklich fühlst! Fühle, wie es sich anfühlt, friedvoll, glücklich und gelöst in Körper und Geist zu sein. Fühle, wie es sich anfühlt, frei von Verletzung und Kränkung zu sein. Fühle, wie es sich anfühlt, von Wut, Verstrickung, Furcht und Ängstlichkeit frei zu sein.

Wenn es Dir anfangs nicht so leicht fällt, das wirklich zu fühlen, weil Du Dich gerade ganz anders fühlst, dann nähere Dich dem angestrebten Empfinden langsam und schrittweise. Erlaube Dir, das da sein zu lassen, was immer gerade da ist und beginne damit, Dir aufrichtig zu wünschen, Dich "friedvoll, glücklich, ..." zu fühlen.

2. Liebe zu anderen

Wenn Du Dich mit der obigen Meditationsübung vertraut fühlst, gehst Du damit gewissermaßen hinaus in die Welt und wendest sie auf andere Menschen an (Du weißt ja, geteiltes Glück ist doppeltes Glück).

Die Sätze bleiben die gleichen, nur dass Du sie jetzt umformulierst. Sitze also wieder still und komme mit ein paar tiefen Atemzügen innerlich zur Ruhe. Dann richte Deine Aufmerksamkeit auf eine Person, die Du magst und sage im Stillen zu Dir selbst:

"Mögest Du friedvoll, glücklich und gelöst sein in Körper und Geist."

"Mögest Du frei sein von Verletzung und Kränkung."

"Mögest Du frei sein von Wut, Verstrickung, Furcht und Ängstlichkeit."

Meditation

Auch hier wieder FÜHLE Deinen Wunsch für den anderen Menschen, dass er friedvoll, glücklich und gelöst in Körper und Geist sein möge usw. Und da es sich ja um eine Person handelt, die Du magst, wird Dir das sicher nicht schwerfallen.

Dann wende diese Meditation auf Menschen an, denen gegenüber Du neutral empfindest, also weder Anziehung noch Ablehnung, und zu guter letzt auch auf Menschen, die Du nicht magst bis hin zu denen, mit denen Du echte Probleme hast.

3. Liebe die ganze Menschheit

Nachdem Du die Meditation in der vorherigen Übung auf einzelne Menschen angewendet hast, stellst Du Dir nun die gesamte Menschheit vor und wendest die Meditation auf diese an:

"Mögen sie alle friedvoll, glücklich und gelöst sein in Körper und Geist."

"Mögen sie alle frei sein von Verletzung und Kränkung."

"Mögen sie alle frei sein von Wut, Verstrickung, Furcht und Ängstlichkeit."

4. Liebe und Verstehen

Die folgenden drei Übungen sind eine Fortsetzung der obigen Liebesmeditation. Schau Dir noch mal die Anleitung in den Meditationen 1 – 3 an und nimm die folgenden Leitsätze – zunächst übst Du wieder erst einmal mit Dir selbst, bis Du damit vertraut bist, dann mit Personen, die Du magst, dann denen gegenüber Du neutral empfindest usw. bis hin zur gesamten Menschheit.

➔ Für Dich selbst:

Möge ich lernen, mich selbst mit den Augen der Liebe und des Verstehens zu betrachten.

Möge ich fähig sein, die Samen der Freude und des Glücks in mir zu erkennen und zu berühren.

Möge ich lernen, die Quellen von Ärger, Verlangen und Täuschung in mir festzustellen und zu erkennen.

Meditation

→ Für andere:

Mögest du lernen, dich selbst mit den Augen der Liebe und des Verstehens zu betrachten.

Mögest du fähig sein, die Samen der Freude und des Glücks in dir zu erkennen und zu berühren.

Mögest du lernen, die Quellen von Ärger, Verlangen und Täuschung in dir festzustellen und zu erkennen.

→ Für die gesamte Menschheit:

Mögen sie lernen, sich selbst mit den Augen der Liebe und des Verstehens zu betrachten.

Mögen sie fähig sein, die Samen der Freude und des Glücks in sich zu erkennen und zu berühren.

Mögen sie lernen, die Quellen von Ärger, Verlangen und Täuschung in sich festzustellen und zu erkennen.

Meditation

Freude und Leid (Schmerz, Kummer, etc.) integrieren

Freude und Leid (Schmerz, Kummer, etc.) sind wie zwei Seiten ein und derselben Medaille. Je mehr Du das Eine willst und im gleichen Maße das Andere ablehnst, umso mehr trennt Du Dich von Deiner ursprünglichen Lebenskraft; und je mehr Du beide Seiten einfach akzeptierst und eine Balance schaffst, umso mehr Glück und Zufriedenheit erschaffst Du und verbindest Dich so wieder mit dem Leben :-)

1. Atme ein und sage zu Dir selbst:

Ich habe Freude.

Atme aus und sage zu Dir selbst:

Ich bin Freude.

2. Atme ein und sage zu Dir selbst:

Ich habe Leid (Schmerz, Kummer, etc.).

Atme aus und sage zu Dir selbst:

Ich bin Leid (Schmerz, Kummer, etc.).

3. Atme ein und sage zu Dir selbst:

Ich habe Frieden (Freiheit).

Atme aus und sage zu Dir selbst:

Ich bin Frieden (Freiheit).

Geh diesen Zyklus von drei (vier) Schritten dreimal hintereinander durch.

Variation 1:

Du kannst den dritten Schritt auch durch Begriffe Deiner Wahl ersetzen bzw. ergänzen.
Wie möchtest Du Dich am liebsten fühlen?

Meditation

Variation 2:

Du kannst die Übung auch in der Weise abwandeln, dass Du alle möglichen gegensätzlichen Dinge integrieren kannst, indem Du statt "Freude" die eine Seite nimmst und statt "Leid" bzw. "Schmerz" das Gegenteil davon, also:

- einatmen: ich habe (die eine Seite, z.B. Mühelosigkeit)
- ausatmen: ich bin (die eine Seite, z.B. Mühelosigkeit)
- einatmen: ich habe (das Gegenteil davon, z.B. Anstrengung)
- ausatmen: ich bin (das Gegenteil davon, z.B. Anstrengung)

Und den dritten Schritt ersetzt Du durch Begriffe Deiner Wahl

(siehe Variation 1)

Hinweis:

Immer wieder bekomme ich Rückmeldungen von Menschen, die mit dem sog. *Positivem Denken* und der Arbeit mit Affirmationen vertraut sind. Diese Menschen sind erschrocken darüber, dass sie nun im zweiten Schritt Armut bzw. Mangel einatmen sollen. Sie haben Angst, dies nun als dauerhaften Zustand zu manifestieren.

"... jetzt habe ich eine Frage: weshalb haben wir in Punkt 2 'Ich habe Leid (Schmerz, Kummer)?' Das ist doch gerade das von dem wir uns distanzieren wollen, oder?"

"Verstehe gerade nicht, wozu der zweite Schritt gut sein soll ?????"

"Den 2. Satz werde ich nicht sagen, wenn ich das sage, ist das in meinem Unterbewusstsein gespeichert, wir sollten doch nur positive Sätze integrieren."

Wie ist es Dir mit dieser Übung ergangen? Hast Du auch diese Bedenken? Dann möchte ich diese Bedenken jetzt gerne ausräumen und etwas mehr Klarheit schaffen, denn diese Übung ist außerordentlich wertvoll - und wirksam!

Ich kenne diese Bedenken aus eigener Erfahrung sehr gut. Und sie werden auch immer wieder von Menschen geäußert, die schon einige Erfahrungen mit mentalen Techniken wie Affirmationen, Positivem Denken etc. gemacht haben.

Meditation

Und auf den ersten Blick scheint es ja wirklich keinen Sinn zu machen zu sagen, "Ich habe Leid, und ich bin Leid". Wer will sich schon sooo fühlen!

Und genau das ist der Punkt: eben WEIL wir uns nicht arm fühlen wollen, eben weil wir keinen Mangel erleben wollen, ziehen wir es auf einer unbewussten Ebene immer wieder an - weil wir uns dagegen wehren. Und Widerstand sorgt dafür, dass die Dinge bestehen bleiben.

Echter Wohlstand, Freiheit und Selbstbestimmung hingegen resultieren aber aus einem Annehmen von allem! Es geht nicht um Schönreden, Schöndenken, sondern es geht um Integration. Um eine **Versöhnung der Gegensätze**.

Wir leben in einer Welt der Dualität. Ich kann das eine nicht ohne das andere haben. Es gibt keinen Tag ohne die Nacht. Es gibt kein warm ohne kalt. Es gibt kein reich ohne arm. Und je mehr ich eine Seite der Medaille betone, umso mehr kommt irgendwann die andere zum Vorschein.

Sicher kennst Du das chinesische Yin-Yang-Symbol, die beiden tropfenförmigen schwarz-weißen Halbkreise, die ineinander überfließen. In jedem der beiden Hälften ist das Gegenteil in Form eines Punktes enthalten. Und Integration bedeutet, dahin zu kommen, dass Du Dich als der ganze Kreis erlebst.

Nicht nur weiß oder nur schwarz, oder nur weiß, aber kein schwarz bzw. umgekehrt. Es geht um die Freiheit zu wählen, was immer ich sein, tun, haben und erleben will. Die Bereitschaft, ALLES anzunehmen.

Daher die drei Schritte: erst die eine Seite, dann die gegenteilige, und dann etwas, was Du willst. Alles andere führt zu Verleugnung, Ignoranz und Widerstand und in der Folge davon zu Unfreiheit, Fremdbestimmung und dem Erleben von dem, was ich doch eigentlich gar nicht erleben will.

Sicher, ich kann immer eine Zeitlang schöne Illusionen aufrecht erhalten. Doch das ist auf Dauer sehr anstrengend, da ich immer gegen mich selbst kriege. Es ist wie mit Wasserbällen, die ich unter Wasser drücke. Eine Weile geht das, doch irgendwann lassen meine Kräfte nach, und die Bälle springen mit voller Wucht nach oben. Macht Sinn, oder?

In einem uralten Zen-Text heißt es: "*Erleuchtung ist ohne Zuneigung und ohne Abneigung.*" D.h., in dem Augenblick, in dem Du jeglichen Widerstand aufgibst, kehrst Du zur Quelle zurück. Jeglichen Widerstand aufzugeben ist nichts anders als Zuneigung und

Meditation

Abneigung aufzugeben. Denn Zuneigung (Begehren) ist der Widerstand dagegen, etwas nicht zu haben, und Abneigung (Ablehnung) ist der Widerstand dagegen, etwas (das Du nicht haben willst) zu haben.

Daher atmest Du bei der obigen Atemübung zunächst Freude (bzw. das, was Du begehrt) ein und aus, und dann das Gleiche mit Leid (das, was Du nicht willst). Das machst Du so lange, bis Du Dich mit beiden Seiten entspannt fühlst und weder auf das Eine noch auf das andere reagierst. Das Gefühl des inneren Friedens, das Du nun erlebst, vertiefst Du dann mit dem dritten Schritt der Atemübung. Und von diesem entspannten Zustand inneren Friedens aus kannst Du beginnen zu erschaffen, was Dir wirklich am Herzen liegt.

"Before you think big, you better think real", sagte der große tibetische Meister Chögyam Trungpa. Bevor Du also damit beginnst, Dein Leben nach Deinen Vorstellungen zu gestalten, solltest Du besser erst mal hingehen und Deine gegenwärtigen (häufig hindernden) Lebensumstände in Ordnung bringen. Wenn Du anfängst, Deine sich oft widersprechenden Muster und Verhaltensweisen zu integrieren, wirst Du bemerken, wie Dein Leben zunehmend leichter und entspannter zu fließen beginnt. *Mit dem Leben fließen, eine Richtung wählen und wertvolle Ziele verwirklichen* - all das beginnt mit den drei Schritten der obigen Atemübung :-)

Ich hoffe, dass ich Dir nun etwas mehr Klarheit und Zuversicht in bezug auf das Integrieren von Reichtum und Armut vermitteln konnte. Wie jetzt sicher deutlich geworden ist, sind die oben erwähnten Sorgen und Bedenken völlig unbegründet. Denn es geht ja darum, eventuell (und bei den meisten von uns ist das so!) noch vorhandene Einstellungen der Armut und des Mangels anzunehmen und dann – mit dem Ausatmen – loszulassen.

Hinweis zu den Meditationen:

Es ist sehr hilfreich, wenn Du Dir täglich eine bestimmte Zeit zum Meditieren reservierst. So etwas kann zunächst, wenn man es nicht gewohnt ist, eine ziemliche Herausforderung sein, gerade dann, wenn man sowieso schon viel um die Ohren hat. Aber ich kann Dir versichern – es lohnt sich! Die Zeit, die Du in eine solche neue Gewohnheit investierst, zahlt sich auf eine Weise aus, die Du jetzt vielleicht noch gar nicht absehen kannst. Lass es doch einfach mal für vier Wochen darauf ankommen und wundere Dich dann nicht, wenn sich die alltäglichen Wogen in Deinem Leben geglättet haben und Du mehr Leichtigkeit und Gelassenheit erfährst.

Meditation

Ich hoffe, Du hattest einige interessante Erkenntnisse mit den Übungen dieses Mini-Workshops. Für weitere Fragen stehe ich Dir gerne zur Verfügung, und auch über Rückmeldungen freue ich mich: kontakt@ralfhiltmann.com

Kontakt / Impressum

Meditation

Ralf Hiltmann Training & Coaching

Ralf Hiltmann · Kugelbergstr. 3 · D-36145 Hofbieber (bei Fulda)

Fon: +49 (0) 6657-918889 · E-mail: kontakt@ralfhiltmann.com · Web www.ralfhiltmann.com

COPYRIGHT © 2014 by Ralf Hiltmann. Alle Rechte vorbehalten. Jede Art des Abdrucks oder der Veröffentlichung sowie jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Die Tipps sind als Anregungen gedacht und nach eigenem Ermessen und in eigenverantwortlicher Weise zu gebrauchen. Jegliche Haftung wird ausgeschlossen.