August Höglinger

Lust auf Meditation

2. Auflage

Eine außergewöhnliche Reise

August Höglinger

Lust auf
Meditation

Verlag A. Höglinger

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Höglinger, August:
Lust auf Meditation / August Höglinger. – Linz,
Fröhlerweg 8 : A.
Höglinger, 2002
ISBN 3-9501137-2-X

Impressum:

Herausgeber und Verleger: August Höglinger
Lektorat: Johann Schnellinger, Textservice, Linz
Cover: Projektagentur Weixelbaumer KEG, Landstraße 22, 4020 Linz

Copyright © 2002 by August Höglinger, Fröhlerweg 8, A-4040 Linz.
Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Bestellung an den Verlag:
Dr. August Höglinger, Fröhlerweg 8, A-4040 Linz
Tel.: ++43(0)732 / 75 75 77
Fax: ++43(0)732 / 75 75 77-4
E-Mail: office@hoeglinger.net
Internet: www.hoeglinger.net

ISBN 978-3-902410-28-3

Inhalt

Vorwort

1. Einleitung

2. Was ist Meditation?

3. Eine Reise durch ein Meditationsseminar

4. Sollen Sie ein Meditationsseminar besuchen?

5. Oft gestellte Fragen

6. Bilder und Wirkungen von Meditation

7. Informationen für Interessierte

Verzeichnis der Übungen

Literaturverzeichnis

Vorwort

Haben Sie schon einmal meditiert? – Nein! – Dann täuschen Sie sich, denn irgendwann, irgendwie waren Sie auf dem Weg zu Ihrer Mitte, zu Ihrem ureigensten Wesen, zu sich selbst, zu Gott, auch wenn Sie es gar nicht bemerkt haben.
Ist dieser Weg Meditation? – Nein! – Es ist eine Brücke, über die wir immer wieder gehen. Dieses Buch ist auch eine Brücke für Anfänger, und die bleiben wir ein Leben lang, ohne falsche Bescheidenheit, mit Selbstbewusstsein und mit Demut zugleich. Das Buch will Zugänge schaffen mit einer einfachen Sprache, mit einleuchtenden Bildern, mit vielen Impulsen. Aber es kann und will nicht die Mühe des Übens, die Fallen und Stolpersteine beseitigen, die jedem begegnen und mit denen sich jeder, der diesen Weg geht, auseinander setzen muss.
„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“ Das hat sich wohl auch der Autor gedacht – und er tut es. Er schreibt da ein Buch über Meditation, damit vielleicht der eine oder die andere Lust verspürt, selbst den Weg in die Mitte zu gehen und zu finden.
Es kommt nicht auf die Worte an, auf die Übungen, auf die Impulse, sondern auf die innere Einstellung, auf die feinen und leisen Bewegungen des Leibes, der Seele und des Herzens. Dieses Buch will einen Weg zum Herzen eröffnen. Dort ereignet sich die tiefste Bewegung und Begegnung, denn dort ist die Wohnung Gottes in uns und unter den Menschen.
Das hört sich so einfach an. Diejenigen, die diesen Weg gehen, wissen, wie herausfordernd es ist, sich selbst, den Menschen, der Schöpfung und Gott zu begegnen. Wenn jemand mit diesem Buch

diesen Weg geht, wird er das merken, auch wenn alle Impulse und Übungen sich sehr einfach anhören.
Das aufmerksame, sensible Hören auf das Leben wird geschult. Nicht nur das Laute und Beeindruckende, auch das Leise und Sanfte will gehört werden. Und es wird sich im Übenden zeigen, dass es stimmt, wenn es in der Bibel heißt: „Hört, dann werdet ihr leben."
Leben soll in einem umfassenden Sinn gefördert werden, das „Leben in Fülle" mit all seinen Höhen und Tiefen. Dazu ist es nötig, Räume und Zeiten der Stille zu schaffen, vielleicht sogar selbst ganz leer zu werden, um zu erfahren, dass auf diesem Weg eine ganz andere Fülle und Erfüllung geschenkt wird, als wir sie im normalen Alltag erleben.
Das Lauschen und Hören, das Üben, die Sorgfalt und die Aufmerksamkeit sind ein wichtiger Pfeiler auf diesem Weg. Der andere Pfeiler ist die Demut. Damit meine ich nicht falsche Bescheidenheit, Unaufrichtigkeit oder gar Verbogensein. Ich meine damit die Haltung des Menschwerdens, der Erdverbundenheit, der Bodenhaftung und des Humors. Wenn es nur einem einzigen Menschen gelingt, mehr Mensch zu werden oder fester auf dem Boden zu stehen, ganz da zu sein und mit mehr Vertrauen, Gelassenheit und Humor seinen Weg zu gestalten, dann hat das Buch sein Ziel erreicht.
Ich wünsche all denen, die dieses Buch lesen, ein weites Herz und die Erfahrung Gottes im Leben.

P. Dr. Johannes Pausch OSB
Europakloster Gut Aich

Wenn ein Schüler bereit ist,
findet er seinen Lehrer.

Chinesisches Sprichwort

1. Einleitung

Getrieben vom beruflichen Stress habe ich lange Zeit gesucht, was mir auf schnelle Weise Entspannung verschafft. Ein Freund schenkte mir eine Meditationskassette. Das Anhören dieser Kassette bewirkte wenig. Ich war nach wie vor viel zu überdreht. Wer mich von früher kennt, wird das bestätigen. Meine Ruhe war maximal oberflächlich. Sie reichte noch nicht in die Tiefe. Schließlich entdeckte ich in einem Geschäft Entspannungskassetten mit der Bezeichnung „Ultra-Meditation“. Mithilfe dieser gelang es mir, mich am Abend innerhalb von 30 Minuten zu entspannen. Ich konnte das Unverdaute vom Tag verarbeiten und abschließen. Seither ist mir eine geistige und emotionale „Verdauungszeit“ am Ende des Tages ein wichtiger Fixpunkt.

Bei einem von mir gehaltenen Seminar über Zeit- und Selbstmanagement gab mir eine Teilnehmerin einen Prospekt eines Meditationsleiterlehrganges im Europakloster Gut Aich. Wer es nicht kennt: Es befindet sich in St. Gilgen am Wolfgangsee im österreichischen Bundesland Salzburg. Dieser Lehrgang basiert auf benediktinischer Spiritualität und wird von P. Dr. Johannes Pausch OSB geleitet. Diese Ausbildung hat mir ganz neue Zugänge zur Meditation eröffnet. Bis dahin war ich nur Autodidakt. Ich habe erkannt, dass es enorm hilfreich ist, das Meditieren unter professioneller Anleitung zu beginnen. Ich habe dort auch entdeckt, worin die Unterschiede liegen, ob ich allein meditiere oder in einer Gruppe.

Nach Abschluss der Ausbildung haben mich Freunde ermuntert, für sie ein Meditationsseminar anzubieten. Der große Erfolg dieses

Seminars hat bewirkt, dass ich jährlich mehrere Meditationsseminare mit verschiedenen Themenschwerpunkten abhalte. Nach mehreren Jahren, in denen ich als Seminarleiter viele Erfahrungen sammeln durfte, habe ich mich dazu entschlossen, selbst Meditationsleiter in einem achtwöchigen Lehrgang auszubilden.
Heute kann ich mir ein Leben ohne Meditation nicht mehr vorstellen.

Menschen suchen nach Ruhe und Ausgeglichenheit

Die meisten von uns stehen tagtäglich zahlreichen Aufgaben gegenüber, die uns viel Kraft, Ausdauer und Energie abverlangen. Dabei sind es heute weniger die körperlichen Anstrengungen als vielmehr die geistigen und psychischen Anforderungen. Oft stehen Führungskräfte und Mitarbeiter höchst komplexen und vernetzten Problemstellungen gegenüber. Ständig ändern sich Vorgaben, Fristen und andere Rahmenbedingungen. Fehler und terminlicher Verzug bedeuten finanzielle Verluste. Hoher Arbeitsdruck, Stress und körperliche Anspannung sind für viele täglicher Normalzustand.
„Ich habe mich daran gewöhnt, ständig unter Strom zu stehen“, sagte mir ein Konzernmanager. „Ich weiß, dass ich mich meist im ‚roten Bereich‘ befinde. Manchmal kann ich mir kaum noch vorstellen, wie es ist, wirklich ausgeruht, ausgeglichen und entspannt zu sein. Hin und wieder gehe ich zur Massage, wenn sich der Stress zu sehr im Nacken- und Schulterbereich festgesetzt hat. Aber was soll man tun? Die Konkurrenz entspannt sich ja auch nicht!“
Von einigen Menschen weiß ich, dass sie sich den letzten Urlaub vor vielen Jahren gegönnt haben. Wenn sie davon sprechen, klingt das wie die Rede von der guten alten Zeit. Man hofft, dass die Tage wieder besser und ruhiger werden. Dann werde man endlich aufatmen und ausspannen können.
Andererseits reichen die Probleme von Stress und Anspannung weit in den privaten Bereich hinein oder sind mit den beruflichen Anforderungen eng verbunden. Partnerschaftliche und familiäre

Belange verzahnen sich dann mit den beruflichen zu einer unheilvollen Tretmühle, der man kaum zu entrinnen vermag. Gibt es einen Ausweg?

Die Antwort

Die Meditationsschüler fragten ihren Meister, wozu denn Stille gut sein soll, wo doch Stille eigentlich nichts ist. Der Meister wies die Schüler an, einen Stein in den Brunnen zu werfen und zu beschreiben, was sie wahrnahmen.
Die Schüler sagten: „Wir sehen Wellen, Kreise, Bewegungen. Wir spüren die Kraft des Wassers, wie es am Brunnenrand hochsteigt.“
Danach bat der Meister die Schüler zu warten, bis das Wasser wieder vollkommen zur Ruhe gekommen war.
Er fragte: „Nun, was erblickt ihr jetzt, wenn ihr in den Brunnen schaut?“
Die Schüler antworteten ganz erstaunt: „Uns selbst. Wir können uns selbst sehen!“

Es ist so schwer,
den falschen Weg zu meiden.

Johann Wolfgang von Goethe

Wann sollten Sie dieses Buch lesen?

- Sie sollten es lesen, wenn Sie nach *Klarheit in wichtigen Fragen und Entscheidungen* suchen, wenn sie *innerlich ruhiger und ausgeglichener* sein möchten. Sie finden hier Antworten darauf, was Ihnen dazu die Meditation bringen kann. Das Herzstück dieses Buches sind „Betroffene“ selbst und ihre konkreten

Lebensgeschichten. Sie werden in Kapitel 3 eine *Reise durch ein Meditationsseminar direkt miterleben*. Sie hören zu Beginn von den Umständen und Problemen der Teilnehmer, die sie zur Meditation geführt haben, und von den Erwartungen an die Meditationstage. Sie erleben mit der Gruppe die verschiedenen Übungen und erfahren im so genannten Sesselkreis, was diese bei Einzelnen auslösen und verändern. Hier finden Sie auch meine Antworten auf die vielen Fragen der Teilnehmer. In den zahlreichen Statements der Teilnehmer und besonders in der Abschlussrunde erfahren Sie, was ihnen die Meditation wirklich gebracht hat.

- Sie sollten dieses Buch lesen, wenn Sie das *Meditieren praktisch erlernen* möchten – ohne ein Seminar. Im erwähnten *Reisebericht* finden Sie den *Wortlaut und Ablauf von Körper- und Meditationsübungen*, die Sie problemlos zu Hause durchführen können. Eine Übersicht dieser Übungen ist im hinteren Teil des Buches abgedruckt. Kapitel 5 bietet Ihnen eine Sammlung von weiteren Antworten auf oft gestellte Fragen zur Meditation – auch für das Meditieren zu Hause.
- Wenn Sie *Generelles zur Meditation* erfahren möchten, finden Sie hier Informationen: Kapitel 2: Was ist Meditation? Wie funktioniert sie? Kapitel 6: Was sind wesentliche Wirkungen, die durch Meditation ausgelöst und erreicht werden? In diesem Kapitel spreche ich zum einen mein persönliches Selbstverständnis von Meditation an, das heißt meine Position im Blick auf die vielen Methoden und Möglichkeiten des Meditierens; zum anderen behandle ich jene zentralen Bilder über Meditation, die ich im Laufe der letzten Jahre als wesentlich erkannt habe.
- Warum sollten Sie *gerade dieses* Meditationsbuch lesen? Es gibt doch *unzählige andere* Bücher über Meditation! Die meisten Bücher sind meines Erachtens für Geübte geschrieben. Zumindest sind Vorkenntnisse sehr hilfreich. Andere Bücher bieten eine Anleitung in *bestimmte* Richtungen, zum Beispiel in christliche Formen der Vertiefung und Gottesbegegnung (ignatianische oder kontemplative Exerzitien) oder in fernöstliche Schulen wie Yoga

oder Zen. Dieses Buch ist ein *Buch für Einsteiger*. Es bietet eine praktische Einführung in einfacher Sprache. Gerade wenn Sie mit dem Meditieren wenig vertraut sind, sind nachvollziehbare Vorstellungen hilfreich.

Liebe Leserin! Lieber Leser!

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lesereise. Vielleicht werden Sie durch den einen oder anderen Gedanken in die Welt der Meditation entführt und zu hilfreichen Schritten für Ihren persönlichen Weg angeregt. Noch mehr freut es mich, wenn Sie am Ende Lust dazu bekommen haben, Ihre Reise zur eigenen Mitte anzutreten oder fortzusetzen. Wenn ich Sie dabei in einem Meditationsseminar begrüßen darf, bin ich gerne Ihr persönlicher Wegbegleiter.

Alles Gute auf dem Weg zur Mitte wünscht Ihnen

August Höglinger

Linz, November 2002

Männliche/weibliche Form im Text

Ich habe aus Gründen der besseren Lesbarkeit und Verständlichkeit des Textes nur eine Form der Anrede gewählt, und zwar die männliche, weil sie die gängigere ist. Diese steht stellvertretend für beide Geschlechter. Ich bitte alle meine Leserinnen und Leser um ihr Verständnis.

Wir sind dann,
wenn wir dem äußeren Anschein
nach nichts tun,
genau in diesem Augenblick am
lebendigsten.

George Bernard Shaw

2. Was ist Meditation?

Die Bedeutung des Wortes

Von der Wortwurzel her meint Meditation *Nachdenken, sinnendes Betrachten* oder *religiöse Versenkung*. Das Wort leitet sich vom lateinischen *meditari* ab, was so viel bedeutet wie *ermessen, geistig abmessen* (Duden Band 7). Mir gefällt dieser Gedanke des Maßnehmens, denn es geht um das Maß bei mir, in mir, für mich und für mein Leben. Das *Maß* ist nicht bei anderen zu finden, sondern *in mir* selbst. Wer meditiert, weiß, dass dies alles andere als billige Willkür bedeutet. Inneres Suchen und Abmessen ist ein wahres Abenteuer mit unvorhersehbaren Herausforderungen. Der Weg zur Mitte gibt sich nicht einfach frei. Den Weg zu gehen braucht Mut und Disziplin. Die richtige Fährte zu erkennen braucht guten Spürsinn und Erfahrung.

Zur Geschichte und aktuellen Entwicklung

Im europäischen Raum hat die Meditation vor allem durch die *christliche Tradition* und Praxis eine lange Geschichte. Große geistliche Persönlichkeiten, Mystiker (griechisch *mýein* = die Augen schließen und nach innen schauen) und Ordensgründer entwickelten verschiedene Formen und Regeln, wie man die Spuren Gottes im Leben entdecken und danach sein Dasein ausrichten kann. Die Meditation war und ist eine solche Zugangsform. Dabei beschreibt der Begriff der christlichen Meditation – lateinisch *meditatio* – eine

bestimmte Weise der *religiösen Betrachtung*, zum Beispiel der Betrachtung eines bestimmten Lebensthemas, in das man sich vertiefen möchte. Hiebei spielt für die religiöse Betrachtung die Perspektive des Glaubens eine wesentliche Rolle. In Tagen der inneren Einkehr oder in so genannten Exerzitien (lateinisch *exercere* = üben, also in Tagen des Übens) bieten Meditationsleiter Hilfen durch inhaltliche Impulse, Fragestellungen und verschiedene Methoden der Körperhaltung an.

Das Meditieren hat in den letzten Jahren einen neuen Aufschwung und eine Veränderung erfahren – einerseits durch das bereits erwähnte Bedürfnis vieler Menschen nach Verlangsamung, nach mehr Lebensqualität und Lebenssinn; andererseits durch die Einflüsse der fernöstlichen Spiritualität, der wieder entdeckten alten Kulturen wie jener der Kelten oder Schamanen und durch die Entwicklungen im psychologisch-therapeutischen Bereich. Sie haben das Bild und Verständnis von Meditation inhaltlich wie methodisch beeinflusst und aufgefächert. Zu den klassischen Meditationstraditionen hat sich eine breite Methodenvielfalt hinzugesellt. Es haben sich auch Mischformen ausgebildet, die versuchen, altes und neues Wissen miteinander zu verbinden. Als Christ bin ich offen für alle Meditationstechniken anderer Religionen wie jene aus dem Buddhismus, Judentum und Islam. Ich versuche eine Brücke zu schlagen zwischen alten und neuen Formen, zwischen östlichen und westlichen Zugängen.

In der größten Ruhe
liegt die größte Bewegung.

Johannes Pausch

Wie funktioniert Meditation grundsätzlich?