

Gebet und Meditation

VON ELIMAR KOSSENJANS



EliMar Kossenjans spricht sich für einen Ausgleich von männlicher und weiblicher Spiritualität aus.

Gebet und Meditation hat es zu allen Zeiten und in allen Kulturen gegeben. Können beide spirituelle Richtungen sich hilfreich ergänzen?

Es scheint zwei Wege zur Seinsverwirklichung zu geben, die wie zwei Seiten einer Medaille erscheinen: Zum einen die männlich geprägte Spiritualität mit den Aspekten Intellekt, Geist, Erkenntnis, Leere, Transzendenz, Zeugenbewusstsein, Wahr-

nehmen, Zentrierung, Yang, Jnani, Shiva; diese Aspekte deuten auf eine Meditationspraxis hin. Zum anderen die weiblich geprägte Spiritualität mit den Aspekten Gefühle, Liebe, Körper/Materie, Fülle, Seele, Hingabe, Empfänglichkeit, Ausdehnung, Yin, Bhakti, Shakti; diese Aspekte deuten auf eine Gebetspraxis hin.

Beide Wege wollen zur Erleuchtung, zur Einheitserfahrung führen. Allerdings ist die männlich ausgerichtete Spiritualität seit langem überbetont, das heißt, diese Traditionen (wie Zen und Advaita) haben das Ziel, Materie und Dualität meist asketisch zu transzendieren. Es findet dabei noch eine subtile Abwertung des Körpers, der Erde, des Fühlens statt. In den Übungen geht es oft darum, sich von vergänglichen Erscheinungen zu lösen. Dafür wird der innere Beobachter/Zeuge eingesetzt und man versucht, in einer Art Abtrennung zu verweilen. Viele bleiben in diesem oft dissoziativen Hintergrund stecken und verpassen die ganzheitliche Integration in den Alltag.

Denn das Licht des Gewahrseins ist nur eine Seite – das, was wahrgenommen wird, will auch geliebt werden. Die weiblich ausgerichtete Spiritualität will den Himmel auf der Erde verwirklichen, sich innerhalb der vielfältigen Schöpfung mit allen Sinnen und Gefühlen erleben und darin aufgehen. Das bewegende Tun will mit dem Sein zusammenkommen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sich beide wechselseitig wunderbar befruchten können. Denn unsere heutige Gesellschaft braucht Liebe in diesem „männlichen“ Gewahrsein, eine Kultur der Vernetzung in allen Bereichen auf allen Ebenen, ganzheitlich für Körper, Seele, Geist. Erwachen darf in der Verkörperung, in der Fülle stattfinden, indem wir uns voll und ganz auf die Welt einlassen.

Beide Seiten, beide Flügel ergänzen sich hervorragend und führen uns gemeinsam ins Einssein. Die Wahrnehmung der grenzenlosen Freiheit nimmt Form in uns und um uns herum an und wir atmen und erfahren sie durch unsere unseren Körper und das gesamte Leben – und sind ganz, All-eins. Tun entsteht dabei aus dem Nicht-Tun; aus der Stille heraus werden wir aktiv und bringen die Quelle des Seins liebend in jede Handlung hinein.

Gebet als mystische Sprache

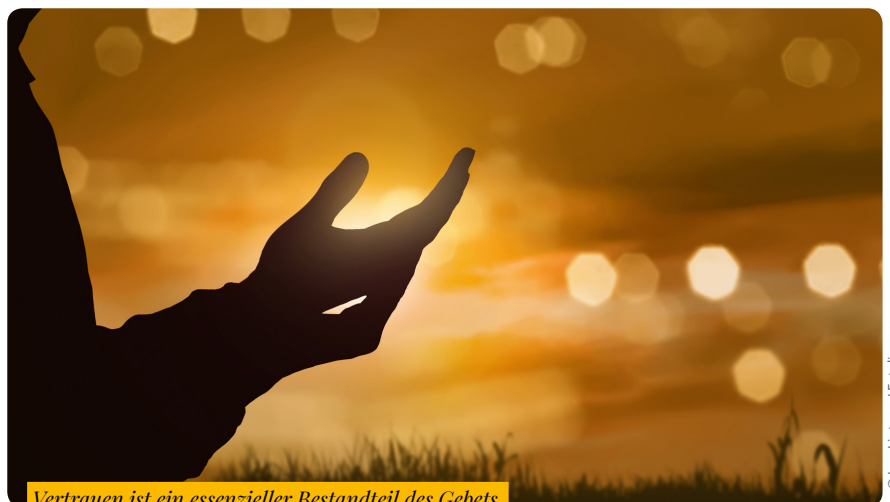
Schon immer wird das Gebet als mystische Sprache beschrieben, die die Fähigkeit hat, uns und die Welt zu verändern. Aber was ist eigentlich Gebet? Jede gewöhnliche Handlung wie Essen, Gehen, Sprechen, Malen ist Gebet, und jeder Moment, unser ganzes Leben ist ein Gebet, ein Aussenden von Gedanken, Gefühlen und Taten. Wir strahlen auch unbewusst immerzu Botschaften aus, die uns dann Heilung oder Krankheit, Liebe, Hass, Freude etc. zurückspiegeln. Der große Geist – das Universum, Gott – sendet uns sozusagen zurück, was und wie wir gefühlt und „gebetet“ haben.

*„Wenn wir uns also selber noch nicht kennen, können wir uns in den Spiegeln der manifestierten Außenwelt kennenlernen –
welch eine geniale Einrichtung.“*

Wenn wir uns also selber noch nicht kennen, können wir uns in den Spiegeln der manifestierten Außenwelt kennenlernen – Welch eine geniale Einrichtung. Das Vertrauen darin, dass die Fülle, der Friede, das Heil schon vorhanden sind, öffnet ein

Tor zum Feld aller Möglichkeiten. Somit kann jeder grundsätzlich das Wunderbare erwarten, ohne dabei etwas Bestimmtes zu erwarten, denn das würde dieses unbegrenzte Feld schon begrenzen. Die göttliche Intelligenz ist unermesslich größer als unser Verstand und Gefühl. Wir können mit dieser liebevollen Unendlichkeit „sprechen“ und dann vertrauensvoll lauschen, ob oder wie eine „Antwort“ kommt.

Jeder kennt Erscheinungen wie Enge, Schmerz, Ärger, Unruhe. Wenn ich sie dem Göttlichen brennend hingebende, kann eine



Vertrauen ist ein essenzieller Bestandteil des Gebets.

befreiende Antwort kommen, indem ich Sensationen im Körper wie Druck, Gähnen, Kribbeln spüre und vielleicht weinen, tönen oder mich bewegen muss. So kann sich Erleichterung einstellen und ES fließt wieder. Bitten und Danken im Gebet sind für die göttliche Kraft nicht nötig, aber uns verhelfen sie zu vertrauensvoller Hingabe und Loslassen, wir sind weniger im Monolog als im prozesshaften Dialog. Kommunikation wird zur Kommunion.

Wir können innerlich sprechen, als ob „jemand“ da wäre, der allwissend, allmächtig und voller Liebe ist und sich wirklich um uns kümmert. Eine solche Präsenz, die diese Qualitäten hat, kann sich ohne Form und Worte verständlich machen, aber auch als Form erscheinen. Wichtig ist die innige, emotionale, nicht nur mentale Hinwendung. Es kann alles „dorthin“ gesprochen werden. Und es kommt Antwort auf verschiedenste Weise: mental als Inspiration, Erkenntnis oder emotional als Frieden, in Bildform oder wie schon beschrieben als energetische Empfindung und körperliche Reaktion. Nach dem Klärungsprozess kann spirituell Weite, Stille, Nichts in Fülle wahrgenommen werden.

Gebet als Tor zum Erwachen ist anstrengungslos, absichtslos und lässt vertrauensvoll geschehen. Im Grunde ist ein „gelungenes“ Gebet eine bewertungsfreie, liebende Seinshaltung, die nichts ausgrenzt; sie durchwirkt und umfasst einfach alle Erscheinungen. In dieser Schwingung wird alles, was uns im Alltag begegnet, auf natürliche Weise gesegnet. Der Akt des Segnens kann sich zusätzlich noch gezielt in einem speziellen Ritual raum- und zeit-übergreifend für Menschen, Situationen oder Mutter Erde vollziehen. Die universelle Lebensenergie, Gott als „Lebenscoach“, begleitet uns allumfassend, allesdurchwirkend weise und liebevoll auf unserem Weg. „Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben“, wie Jesus Christus sagt.

Meditation als Versenkungsweg

Genauso wie das Gebet ist auch Meditation etwas Grundlegendes, das es schon immer und überall gegeben hat. Meist geht es dabei um Meditation im Sitzen oder Liegen. Dabei wird zwischen gegenstandsbezogenen Übungen wie Phantasiereisen, Textbetrachtung, Visualisieren, Affirmieren und gegenstandsfreien Übungen, wie es sie im Zen gibt, unterschieden. Ich nenne sie konfessionsübergreifend Stille-Meditation. Sie dient dem Aufbau von Konzentration, Präsenz und Achtsamkeit und kann zu Klarheit, Liebe und tiefem Frieden führen.

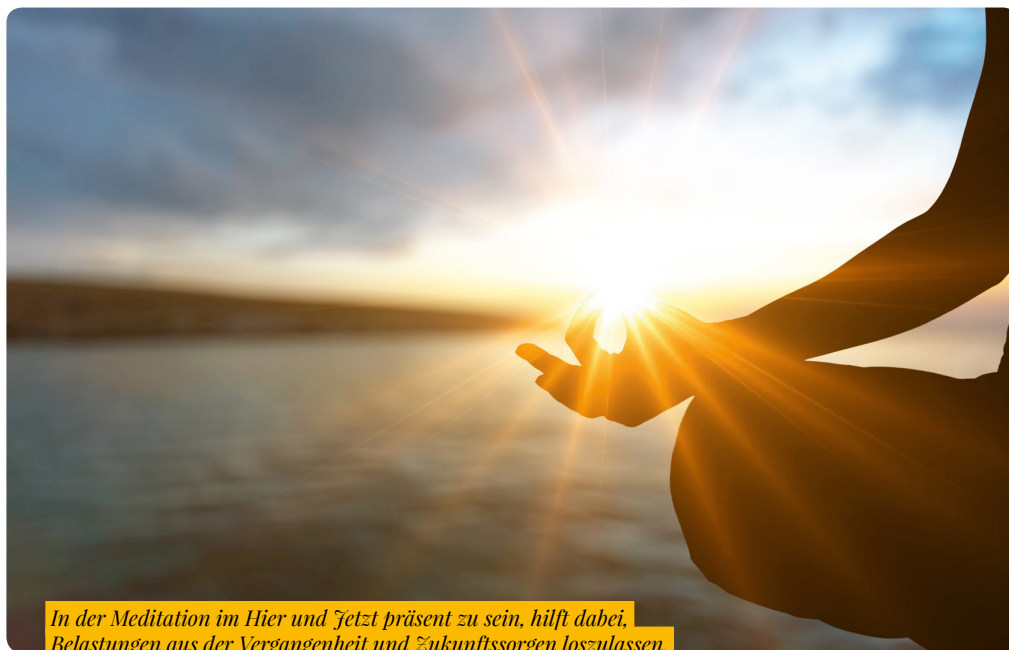
Dieser geistige Versenkungsweg in die Freiheit von Ich-Begrenzungen hinein ermutigt dazu, Anhaftungen an Gedanken, Bilder, Sinneswahrnehmungen, Gefühle, also jegliche Vorstellung loszulassen. Stattdessen geht es darum, sich in den wahren Wesensgrund fallen zu lassen und das Leben aus dem Hier und Jetzt der Gegenwart heraus zu erfahren. Insbesondere wird die innere Haltung des Leerwerdens und Geschehenlassens vermittelt. Es kann ein bewertungsfreies Wahrnehmen der Nicht-Dualität in der Dualität stattfinden. Das geschieht in der Übung der Bewusstseinsammlung mit dem Fokus auf Atem, Wort oder Laut und in der Übung der Bewusstseinsentleerung – reine Aufmerksamkeit, Lauschen in die weite Stille.

Diese Präsenz der Gegenwärtigkeit hat eine ordnende, heilsame Wirkung. Wir Menschen hängen oft an Vergangenheit, Zukunft und den vergänglichen Erscheinungen im Leben wie materiellen Dingen und Beziehungen. Diese kommen und gehen, werden und vergehen und reißen uns oft aus unserer Mitte heraus, beunruhigen uns und lassen uns in Aktionismus verfallen. Dabei möchte die Meditation vermitteln, dass es nur eines gibt, was dauerhaft, unvergänglich und sicher ist, nämlich der gegenwärtige prä sente Geist, der alles wahrnimmt und sein lässt. Dem versucht der Meditierende sich

über das achtsame Zeugenbewusstsein anzunähern. Dazu trennt er vorerst in Subjekt und Objekt.

Das heißt, es gibt einen Beobachter und etwas Beobachtetes, so lange, bis diese Zweiheit in eins zusammenfällt. Da kommt die Integration in den Alltag ins Spiel. In der Sitzmeditation beispielsweise wird eine wache, geistige Haltung eingeübt, die dann in jeder Aktivität des Alltags erprobt werden will – beim Einkaufen, Arbeiten und Streiten genauso wie beim Feiern. Das erfordert Disziplin, Geduld und Durchhaltevermögen. „Der Weg ist das Ziel“, sagt Buddha.

„Dabei möchte die Meditation vermitteln, dass es nur eines gibt, was dauerhaft, unvergänglich und sicher ist, nämlich der gegenwärtige prä sente Geist, der alles wahrnimmt und sein lässt.“



In der Meditation im Hier und Jetzt präsent zu sein, hilft dabei, Belastungen aus der Vergangenheit und Zukunftssorgen loszulassen.

Prozessorientiertheit statt Ergebnisorientiertheit ist gefragt. Das ist möglich, aber ich erlebe immer wieder, dass ich diese geistige Übung besonders bei starken Gefühlen wie Angst, Ärger, Euphorie nicht schaffe. Spätestens an diesem Punkt bin ich froh, dass es noch das Tor des Gebets und des Fühlens gibt. Manchmal ist dabei die Aufarbeitung von Vergangenheit und Zukunftsängsten wichtig. In meinem Heil-Raum biete ich dazu auf vielfältige Weise Hilfestellung an.

Beten – Fühlen – Meditieren

Durch Gebet und Zeit zum Fühlen kann sich die Meditation vertiefen. Und Fühlen kann in Gebet oder Meditation übergehen bzw. umgekehrt.

Diese drei Aspekte können sich gegenseitig wunderbar unterstützen – Fühlen als Brücke zwischen Gebet und Meditation und zwischen Meditation und Gebet. Die liebende Hingabe an das Göttliche kann also Hand in Hand mit Selbsterforschung, -überprüfung, -erkenntnis und immer feiner werdender Selbstbeobachtung einhergehen. Alles richtet sich auf das Göttliche aus, nicht nur der Kopf, auch das Herz und das ganze emotionale und körperliche System. Alles ist ein Netz(werk) und geht eine Be-Ziehung ein: Wenn man an einem Faden des Netzes zieht, reagiert das gesamte Netz-Werk. Liebe und Präsenz vereint im SEIN bleiben übrig.

Der Anfang eines Klärungs- oder Bewusstseinsprozesses ist meistens eine Irritation energetischer oder gefühlsmäßiger Art, wie schon beschrieben. Die Blockierungen wollen wahrgenommen und durchfühlt werden – diese Zeit zum Fühlen sollte man sich geben. Außerdem ist es sinnvoll, die wahrnehmende Präsenz der Meditation einzubeziehen, die zu mehr Klarheit und Erkenntnis führt. Und schließlich können wir zur Unterstützung beten bzw. Gott anrufen, formlos oder in einer Form, und empfänglich sein für eine Antwort. Das innere Ringen und das Annehmen der auch unangenehmen Gefühle verhilft zur tieferen Erfahrung von Präsenz, Stille und Liebe.

Es ist ein Weg zu Gott, ein Tor zur Gottesverwirklichung. Das Gebet macht die Meditation meiner Erfahrung nach lebendiger und liebender und die Meditation wirkt sich klarer und bewusster auf das Gebet aus. Aus dieser gefühlten Bewusstheit entsteht eine von Licht durchleuchtete und von Liebe durchwärmte Handlung. Ich erlebe diese inneren Prozesse einmal mehr fühlend, dann mehr betend oder meditierend. Das kann ruhig oder expressiv mit Lauten und Bewegungen vor sich gehen. Und die Präsenz ist immer dabei.

Ich gebe die Intensität meiner Wahrnehmungen und Gefühle ins göttliche Feld hinein und bekomme eine Antwort in Form von Linderung, Inspiration, Kraft, Klarheit, die ich dann als meine eigenen Qualitäten erfahre – Hingabe und Antwort werden im Dialog eins und es entstehen Weite, Stille, Verbundensein – Außen und Innen verschmelzen. Wenn Beten und Meditieren kein Tun mehr ist, sondern ein Sein geworden ist, gibt es keine Ab-Trennung mehr, denn die Essenz, weshalb wir beten und meditieren, ist im Alltag immer und überall vorhanden.

Kontakt und weitere Informationen:

<https://heil-raum.de>
E-Mail: elimar@heil-raum.de
Tel.: 0 30 - 23 94 00 93

Anrufung

Alles umarmende,
alles durchwirkende
universelle Lebenskraft,
in uns und um uns herum,
immer da und überall,
auch hier – jetzt:
Ich öffne mich
für das Wirken deiner
weisen, liebevollen Heilenergie,
die aus einer ganzheitlichen Sicht
ordnend und heilsam für mich da ist.
Du bist meine ureigenste Kraft.
Ich öffne mich auf allen Ebenen,
körperlich, energetisch,
gefühlsmäßig und geistig.
Ich lasse alle Ängste,
Schmerzen, Blockierungen,
jede Krankheit und Not
von deiner mächtigen Heilkraft
durchströmen und transformieren –
auch wenn deine Weise, die zutiefst
meine ist, manchmal unverständlich
erscheint.
Die universelle Heilkraft ist
mächtiger!
Ich vertraue darauf, dass Heilung
zu meinem Besten geschieht
und danke dafür.
Von EliMar Kossenjangs



Frühling ist's!

von Annegret Lyana Just

Und mag des Winters Macht noch so drohen,
mit neuem Schnee und Eis,
so muss er dennoch weichen.

Die Natur erwacht zu neuem Leben.
Unbeirrt drängt an das Licht der Sonne,
was lange hat geruht.
Die Vögel singen, zwitschern voller Wonne;
Tiere und Pflanzen sind gar frohgemut.

Der Frühling macht's, dass alles drängt zum Licht,
da gibt es kein Innehalten.
Und auch wir sind ganz darauf erpicht,
und wollen vieles neu gestalten.
Wir schütteln ab, was uns bedrückt
und freuen uns auf neues Glück.