

Zwei spirituelle Übungen

Hintergrund der ersten Übung:

Ganz offenbar hat all das Leben eine Quelle, die sich zumindest aus Energie und Information zusammensetzt. Als Menschen erscheint es uns logisch, dass die Lebensinformation, die den Kosmos und die Biosphäre gestaltet und Materie belebt, durch Geist (*lat.* „spiritus“) verursacht wird. Das Leben ist in einem Lebensraum allgegenwärtig und somit auch Geist.

Wenn wir dem Leben dienen wollen, können wir uns immer wieder an diese Quelle und diesen Geist wenden und beides in uns beleben: in Form von Meditation, Visualisierung, Gebet, Innenschau - ganz so, wie es uns zugänglich ist. Ziel ist es, immer mehr Gespür und Geschick dafür zu entwickeln, Nützliches tun und Schädliches unterlassen zu können. Frei lebende Tiere wissen offenbar, was zu tun und was zu lassen ist; auch Instinkt ist Information.

Ganz natürlich finden wir als Lebewesen den Geist und die Information des Lebens in uns und um uns herum. Eine empfangende Haltung der Hände wird beim Üben unterstützend wirken. - Für den Inhalt der Übung schlage ich das wiederholte Denken und Wirken-Lassen folgender Sätze vor:

Allgegenwärtige Quelle des Lebens - Du durchdringst uns, umgibst und verbindest uns - bitte hilf uns Menschen, das Richtige zu tun und das Falsche zu lassen.

Allgegenwärtiger Geist - Du durchdringst uns, umgibst und verbindest uns - bitte hilf uns Menschen, das Richtige zu tun und das Falsche zu lassen.

Am Ende dieser Übung können wir die empfangenden Handflächen zusammenbringen, und, mit allen empfangenen Wahrnehmungen aufgeladen, in dieser Dankesgeste, die Übung beenden.



Zum Hintergrund der zweiten Übung:

Wir wissen nicht, was in dem uns zugänglichen Universum alles passiert, was möglich ist. Wir erkennen vielmehr unsere eigenen Grenzen als die Grenzen eines Universums, sofern Grenzen und Universum überhaupt etwas miteinander zu tun haben sollten. Wir sehen nur einen winzigen Bruchteil des Gesamtausdrucks des Universums und einer darin wirkenden Lebensenergie. Sich deren Quelle zu öffnen, ist vielleicht der Hauptinhalt von Religionen und spirituellen Praktiken.

Wir wissen auch nicht, ob und wie viele Paralleluniversen existieren, was davor existierte oder danach existieren wird. Vielleicht sind „hier“ und „dort“, „vorher“ und „nachher“ nur irriige Annahmen. Sind Raum und Zeit, wie wir sie erleben, überhaupt allgemeingültige, gut begründete Wahrheiten? Aber irgendetwas unfassbar Großes wie Raum und Zeit hat sich über Milliarden Erdenjahre hinweg als Leben ausgedrückt und auch dich und mich hervorgebracht. Es ist unsere gemeinsame Geschichte, die uns miteinander und mit allem Leben verbindet. Dies spielt eine Rolle für die erste und die folgende, zweite Übung.

Dazu nehmen wir eine gute Meditationshaltung ein und legen unsere Hände so ab, wie uns das richtig und förderlich erscheint. Wir entspannen alles von den Zehen bis zu Unterkiefer, Zunge und Augen und gewähr-

leisten lediglich eine aufgerichtete Haltung der ganzen Wirbelsäule. Hierbei kann eine einige Zentimeter hohe Unterlage unter dem Gesäß hilfreich sein. (Dies alles gilt natürlich auch für die erste Übung.) Nun fokussieren wir uns unverkrampft auf unseren Atem, um Achtsamkeit und Ruhe einkehren zu lassen.

Diese Fokussierung, das Atmen, das Einnehmen einer geeigneten Körperhaltung und die Durchführung der Übungen gewinnen an Qualität und erhalten eine spirituelle Ausrichtung, wenn wir unser Üben gleich zu Beginn und noch einmal am Ende dem Wohl *aller Wesen* widmen - da sind wir selbst natürlich inbegriffen. Es ist angenehm und hilfreich, wenn wir uns dem Prozess zwar konzentriert, aber mit einer liebevollen, freudigen Leichtigkeit zuwenden.

Die eigentliche zweite Übung besteht nun darin, mittels folgender Suggestion eine Vorstellung zu gestalten und wirken zu lassen:

Beim Einatmen: Alle Welten, alle Zeiten sind in mir.

Beim Ausatmen: Ich bin in allen Welten, in allen Zeiten.

Mit den Wiederholungen kann sich ein Bild, ein Gefühl einstellen, dass dies wirklich so ist, dass wir in unserer Wesenhaftigkeit nicht so begrenzt sind, wie wir das im Alltag vielleicht annehmen und erleben. Vielleicht werden uns sogar Grenzenlosigkeit und Unendlichkeit zugänglich – und Verbundenheit. Dies kann Herz und Verstand weiten und eine tiefe Bereicherung darstellen.

- Ich wünsche euch Glück!