

Gebärdenmeditation, eine spirituelle Disziplin

Halt an, wo läufst du hin?
der Himmel ist in dir.
Suchst du Gott anderswo,
du fehlst ihn für und für.
(Angelus Silesius)

Leibgebet, auch Gebärdenmeditation ist eine spirituelle Praxis im Rahmen der Kontemplation, die mich seit über zehn Jahren begleitet.

Es geht dabei um das Einnehmen und Halten von Gebärden und Gebetshaltungen. Sie sind vergleichbar verschiedenen Asanas im Yoga aus dem mittelöstlichen Raum, wo eine bestimmte Haltung für einige Zeit eingenommen wird, mit dem Zweck, ein heilendes Feld zu kreieren bzw. zu aktivieren, sowie dem stillen Qi-Gong aus dem fernöstlichen Raum. Auch aus dem Nord- und Südamerikanischen Raum kennt man die Urhaltungen der Urvölker z.Bsp. der Indianer und Indios, so gefunden als Zeichnungen in Höhlen, sowie auf Gefäßen im ägyptischen Raum usw. Leibgebet wird demnach seit Jahrtausenden von allen Völkern, aus allen Kulturen und Religionen praktiziert, und als bedeutungsvoll erfahren. Sie sind wohl „eingeboren“, kommen aus dem kollektiven Unbewussten. Die Wirkungen sind universal, und die heilenden Energien, die dabei ins Fließen kommen, sind von der Menschheit zu allen Zeiten genutzt worden.

Was bewirkt Leibgebet also?

Durch Sammlung bzw. Präsenz entsteht Lebensenergie, - im Osten genannt Qi, Chi, oder Prana, - ein heilendes Feld das wirksam wird in uns, durch uns und um uns. Diese Lebensenergie fließt dort hin, wo sie gebraucht wird, und wirkt lösend und heilend; kann aber auch mental und imaginativ bewusst zur Unterstützung von anderen Menschen freigesetzt werden.

Lange bevor es Psychologie gab, wussten die „Ein-geweihten“ von den Wirkungen der Sammlung, der Imagination und der Gedanken. Und die „ein-fachen“ Betenden genauso: sie erfuhren und erfahren Kraft, Ruhe, Heilung, Frieden im Gebet, in der Andacht, in der Sammlung, wenn sie das Geheimnis der Präsenz jenseits der Worte kennen.

Jegliche kontemplative Praxis können wir auch ganz einfach mit dem Sammelbegriff „Präsenzübung“ bezeichnen, denn genau das ist es. Es geht immer um vollkommene, absichtslose Gegenwart, das ist die Übung und auch das Ergebnis. Dabei kommt es darauf an, sich so tief wie möglich einzulassen, auf das, was die Meditationsübung verlangt, z. Bsp. auf eine Gebetshaltung. Das Maß der Intensität des sich Einlassens, bzw. der Hin-gabe ist der Schlüssel, der die Tür des Gewahrseins öffnet, dies geschieht nicht durch nach-denken, und kann auch nicht gemacht werden, sondern Präsenz läuft über das Instrument „spüren“, wir entwickeln Spürbewusstsein. Spüren erfolgt durch achtsames wahr-nehmen dessen was ist, und lassen. Zu-lassen, sein-lassen, durch-lassen hat immer mit aufgeben von Widerstand zu tun.

Blei wird in Gold verwandelt, indem das scheinbar Banale durch ungeteilte Zuwendung zu tiefstem Erleben wird. „Anfängergeist“ wird im Osten genannt, was mit keinen Vorstellungen und Erwartungen verbunden ist, sondern ganz frisch, urspünglich, neu, ja, mit kindlichem Forschergeist und Staunen er-lebt wird. Durch ausdauerndes sich hingeben von Moment zu Moment an diese Bewegung oder Haltung, geschieht eine Reinigung der Psyche und Beruhigung des Verstandes, und wir werden immer durchlässiger bis wir entdecken, wer oder was wir im tiefsten Grund unseres Seins sind. Ein Weisheitsspruch aus dem Tibet sagt: *Wenn das Wasser sich nicht bewegt, wird es klar*“; damit ist der Geist des Menschen gemeint. Durchlässig und transparent wird der Geist bis er seinen Ursprung erkennt. Nach westlicher Auffassung: Ruhig wird die Seele bis sie Gott erkennt, in letzter Erfahrung, bis sie EINS ist mit Gott.

Von meinem Lehrer Willigis Jäger kenne ich die Aussagen: „Der Körper ist unser Partner auf dem spirituellen Weg. Er führt uns in die Gegenwärtigkeit.

Gegenwärtigkeit führt ins Sein.“ und “Wer eins sein kann mit der Gebärde, kann eins sein mit Gott.“

Gebärden können über einen bestimmten Zeitraum gehalten werden, oder dynamisch als Bewegungsablauf geübt werden, mit oder ohne unterstützende Musik oder Klang. Weiters gibt es kontemplativen bzw. sakralen Tanz, der mit ganz einfachen sich ständig wiederholenden Schritten über einen längeren Zeitraum sich eignet, in der raum- und zeitlosen offenen Bewusstheit des Hier und Jetzt anzukommen.