

Bernd Winkelmann

*„Gründe deine Wurzeln
– öffne das Fenster“*



Meditations-Grundkurs

(Oktober 2013)

Inhalte und Gliederung

	Seite
Vorort zum Übungsheft	1
I. Einführung in ganzheitliche Meditation	2
II. Körperliche Grundhaltungen der Meditation	4
III. Affirmationen	5
IV. Meditative Körperübungen	6
V. Gesten und Handhaltungen	11
VI. Körpergebet	12
VII. Chakrenmeditation	14
VIII. Klangmeditation	16
IX. Nichtgegenständliche Meditation	17
X. Mediale Meditation	18
XI. Naturmeditation	19
XII. Wortmeditation	20
XIII. Meditatives Beten	21
XIV. Integrative Meditation, Drei-Schritte-Meditation	22
Literatur	23

Vorwort zum Übungsheft

Dies vorliegende Heft ist über viele Jahre aus Meditationskursen von Bernd Winkelmann entstanden, die er auf Burg Bodenstein, in Adelsborn und an anderen Orten durchführte. Es diene und dient vor allem als Arbeitsheft für die Teilnehmenden, um sich im Nachgang und in Vorbereitung der Kurseinheiten mit den angebotenen Inhalten, Methoden und Übungen persönlich auseinandersetzen zu können. Vor allem dient das Heft zum Wiederholen der Übungen im eigenen Alltag. Die theoretischen Grundlagen sind in diesem Heft äußerst knapp ausgeführt, da sie in den Kursen ausführlicher bedacht werden.

Im Aufbau der XIV Schwerpunkte ist eine gewissen Schrittfolge zu erkennen: über körperliche Grundübungen, dem Kennenlernen der wichtigsten Meditationsrichtungen zur Integrativen Meditation, die die mehr östliche und die mehr westliche Meditation zusammenführt und zur ganzheitlichen Begegnung mit dem Transzendenten helfen will.

Es ist auch gut möglich und ratsam, sich mit Hilfe dieses Heftes und anderer Anleitungen eigene Meditationspraktiken zusammenzustellen.

Ziel ist es, dem Menschen einfache, im Alltag zu praktizierende Meditationsmöglichkeiten aufzuzeigen und Anleitungen zu skizzieren.

I. Einführung in Ganzheitliche Meditation

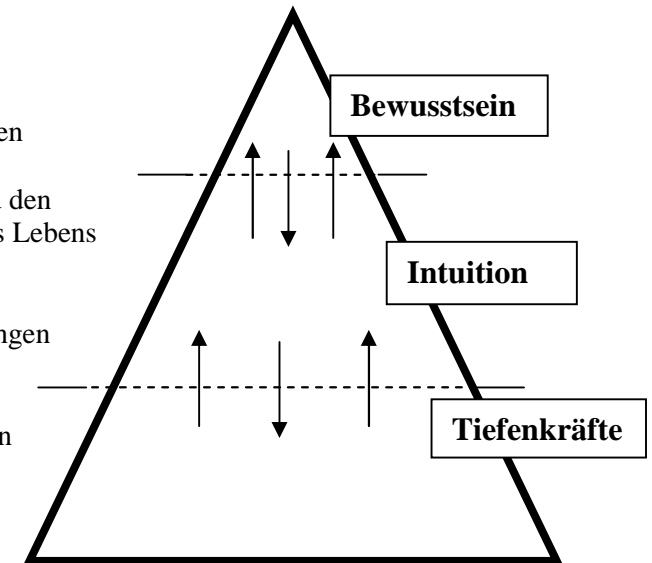
Meditation ist eine körperlich-geistig-seelische Haltung, in der der Mensch aus allem Vordergründigen herausgeht, sich der transzendenten Tiefenkräfte des Seins öffnet und aus ihnen sein Leben neu finden kann.

„**Transzendenz**“ meint: „das unseren Horizont Überschreitende“,

- etwas, was wir nicht machen, verobjektivieren, beherrschen können,
- was aber als das Hintergründige, als Urgrund, als das Göttliche hinter allem Sein wirkt, unser Leben gründet, ruft, inspiriert.

Meditation

lässt die Sperrschichten zwischen dem Bewusstsein und den tieferen Schichten des Lebens durchlässiger werden und kann uns so für Transzendenz Erfahrungen öffnen, unser Leben in Transzendenz gründen und stabilisieren.



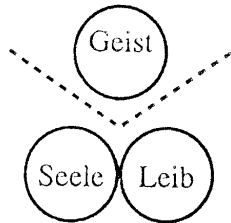
In gelingender Meditation kann es zu einem Angerührtsein bzw. zu einer „**Begegnung**“ aus dem Transzendenten kommen (Gründung, Einsinserfahrung, Inspiration, „Erleuchtung“). Diese Erfahrung ist nie herstellbar, sondern immer ein Widerfahrnis. Meditation kann dafür sensibilisier, bereiten, ein „Fenster öffnen“.

Ganzheitlichkeit und Meditation

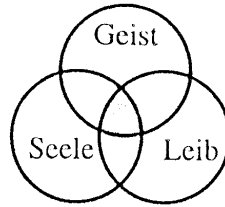
Meditation ist immer **ganzheitlich**, d.h. sie bringt Leib, Geist und Seele in eine möglichst große Einheit, in ein möglichst enges lebendiges Zusammenspiel.

Die Ganzheitlichkeit von Leib, Geist und Seele

Leib, Geist und Seele weitgehend getrennt



Leib, Geist und Seele im Zusammenspiel



Wirkung und Wert eines ganzheitlichen Lebens:

Da, wo wir im Zusammenspiel von Leib, Geist und Seele ganz aus unserer inneren Mitte leben,

- erfahren wir unsere **eigene innere Wirklichkeit** und leben in Übereinstimmung mit ihr (*Authentizität*),
- werden wir **empfindlich für transzendente Wirklichkeit** und können aus ihr leben (*Transzendenz Erfahrung*),
- werden wir **empfindsam für anderes Leben** und finden in das Netzwerk des Lebens zurück (*Tiefenökologie*),
- **leben** wir primär **aus dem Empfangen und Geben** und nicht mehr aus dem Machen-, Haben- und Unterwerfenmüssen (*gesellschaftspolitische Relevanz*).
Diese Möglichkeiten entfalten sich erst ganz im Zusammenwirken meditativer Lebenshaltung, Kommunikationsübungen und politischem Engagement.

Vier Schritte ganzheitlicher Meditation

1. Sich in seiner leiblichen Mitte lösen, sammeln und öffnen (darum zu Beginn immer meditative Körperübungen)
2. Loslassen, sich lösen, leerwerden
3. Nichts wollen, nur dasein und wahrnehmen
4. Hören, begegnen, empfangen, - Momente des Einsseins

II. Körperliche Grundhaltungen der Meditation

Einstiegsübung vor jeder Meditation: **Lockern** und Wecken des Körpers

- Ø Lockern im Schulter- und Nackenbereich,
- Ø Glieder schütteln, lockern...
- Ø Auf der Stelle trippeln, Körper schütteln...
- Ø Wirbelsäuledehübung u.ä.

Grundhaltung im Stehen:

- Ø Aufrecht stehen, Füße schulterbreit
- Ø Knie locker lassen, Körper ins Becken fallen lassen
- Ø Oberkörper aufrichten, Kopf wie Kugel auf Stange balancieren
- Ø Arme locker aus Schultern herabhängen lassen
- Ø Gesichtsmuskeln entspannen, Kiefer leicht hängen lassen
- Ø Augen unfixiert auf einen Punkt zur Ruhe bringen oder schließen
- Ø dem Atem nachspüren...
- Ø u.U. Verstärkung der Öffnung durch Handhaltung... (s.u.)

Grundhaltung im Sitzen:

(am besten Lotussitz, sonst Meditationshocker, auch Stuhl)

Grundregel: Knie nicht höher als Gesäß, Bauchraum frei lassen.

- Ø Sich aufrecht hinsetzen (auf Stuhl: Beine, Füße offen nebeneinander)
- Ø Oberkörper aufrichten, Kopf wie Kugel auf Stange balancieren
- Ø Arme locker aus Schultern herabhängen lassen
- Ø Hände auf Oberschenkel legen, Handflächen nach unten oder nach oben oder zur Schale
- Ø Gesichtsmuskeln entspannen, Kiefer leicht hängen lassen
- Ø Augen unfixiert auf einen Punkt zur Ruhe bringen oder schließen
- Ø dem Atem nachspüren...
- Ø u.U. Verstärkung der Öffnung durch Handhaltung... (s.u.)

Grundhaltung im Liegen:

- Ø Sich lang auf den Rücken legen
- Ø Soweit wie möglich langstrecken, viel Körper auf Boden
- Ø Arme rechts und links neben Körper, Hände leicht gedreht nach oben
- Ø Augen schließen oder unfixiert nach oben blicken
- Ø dem Atem nachspüren...
- Ø Abschluss: sich regeln, langsam über die Seite aufsetzen (oder Schwungaufsitz)

III. Affirmationen

• Ganzheitliche Meditation heißt nicht Ausblenden oder Vernachlässigung des Geistes, vielmehr Einbinden und In-Dienst-Nehmen des Geistes.

Wesentlich ist die **gedankliche Imagination** für den jeweiligen meditativen Schritt, wie z.B. in der Mantren-Meditation, in der Chakrenmeditation u.a.

- Eine besondere Hilfe sind **Affirmationen**: Worte und kurze Sätze, die den jeweiligen meditativen Schritt eröffnen, weiterführen oder abschließen.
 - Sie werden **laut** und **im Rhythmus des Atmens** gesprochen, da so die Schwingungen dieser Worte stärker die leib-seelisch-geistige Mitte des Menschen erreichen und zur inneren Resonanz führen.
- Vor und beim Sprechen immer in eine Grundhaltung der Meditation gehen, u.U. mit Handhaltung verstärken.

Beispiele:

- Ø Allgemein zu Beginn einer Meditationsübung: „*Innehalten, unterbrechen, mich lösen, leer werden, still werden, mich öffnen, Leben empfangen...*“
 - Ø Zu Beginn einer Morgenmeditation: „*Die Nacht ist vergangen, ein neuer Tag beginnt. Bevor die Unruhe und der Lärm kommen, will ich innehalten und mich dem Licht Gottes (Licht des Tages) öffnen.*“
 - Ø Zur Abendmeditation: „*Es ist Abend geworden, ein Tag geht zu Ende. Ich will loslassen, was an Unruhe dieser Tag gebracht hat. Ich will still werden, mich lösen und öffnen...*“
- Affirmationen sollen auch zwischen den einzelnen Schritten der Meditation als Hinführung, Überleitung oder Abschluss gesprochen werden, z.B.:
 - Ø „*Still werden, nur dasein, atmen, mich immer wieder lösen...*“
 - Ø „*Hören, was da kommt, aus der Tiefe, im Klang, aus Gott...*“
 - Ø „*So will ich mich lösen, abschließen, in den Alltag zurückkehren...*“
 - Ø Zum Abschluss einer geistlichen Meditation u.U. mit Segenswunsch, Segensbitte schließen, verneigen.

- Sehr hilfreiche Affirmationen können gute kurze **meditative Texte** bzw. Sprüche sein!
- Affirmation kann gut ins **meditative Beten** übergehen (siehe XIII)

IV. Meditative Körperübungen

Meditative Körperübungen sind für eine ganzheitliche Meditation unerlässlich. Es sind Übungen, die durch Bindung von Atem und Körperhaltungen bzw. Körperbewegungen den Geist beruhigen und in die innere Mitte holen und so die Gesamthaltung des Menschen zentrieren und öffnen.

Die hier angebotenen Übungen sind Elemente aus einfachen Körperbewegungs- und Lockerungsübungen, dem Qi Gong, dem Yoga, der Mantrameditation u.a.

Atem

Der Atem hat eine Schlüsselstellung in jeder ganzheitlichen Meditation. Denn:

- Atem bringt uns in den Grundrhythmen des Lebens wie Geborenwerden und Sterben, Arbeiten und Ruhen, Greifen und Loslassen, Tag und Nacht...
- Atem verbindet und synchronisiert Leib, Seele und Geist.
- Atem verbindet uns mit dem Atem allen Lebens, mit dem Atmen des Kosmos, mit dem Geistateme Gottes.

Ein gutes Atmen ist Voraussetzung für geistige und körperliche Gesundheit.

Yoga (wörtlich „unter ein Joch zusammenspannen, vereinen“)

Yoga ist eine fernöstliche Meditationspraxis, die durch eine ganzheitliche Lebensdisziplin und durch vielgestaltige Atem- und Körperübungen Geist, Leib und Seele lösen und vereinen will und zur Ganzheit und Übereinstimmung („Erleuchtung“) zu führen sucht.

Qi Gong (wörtlich „Energie-Übung“)

Qi Gong ist eine altchinesische Philosophie und Übungspraxis, die die Atem-Geist-Kosmos-Energie (Qi) durch bestimmte Atembewegungsübungen im Menschen erfahrbar werden lassen und stärken. Diese Übungen haben einen stark zentrierenden, harmonisierenden und ästhetischen Charakter.

Mantrameditation

Mantras sind („heilige“) Worte und Silben, die gedanklich lautlos im Rhythmus des Atmens gesprochen werden und so in besonderer Weise den Geist aus seinem „ewigen Selbstgespräch“ lösen, in die ganzheitliche Mitte führen und ihn für Transzendenz und Gebet öffnen.

Z.B.: „*Ruhig-werden*“, „*Still-werden*“ u.ä.

Fernöstliche Mantras: „*Ohm*“, „*Ohm-ah-hum*“ u.a.

Christliche Mantras: „*Schalom*“, „*Amen*“, „*Halleluja*“, „*Kyrie-eleison*“, Herz-Jesu-Gebet u.a.

Übungen

Alle hier beschriebenen Übungen mindestens 3 mal, besser 5-8 mal wiederholen!

Seitendrehübung im Stehen:

- Ø Grundhaltung im Stehen, Atem spüren.
- Ø Einatmend Arme nach vorn.
- Ø Ausatmend Oberkörper mit aus gestreckten Armen langsam nach rechts hinten drehen, Kopf mit drehen, Händen nachschauen; rechten Arm strecken; linke Hand legt sich an rechte Schulter.
- Ø Einatmend mit Armen und Oberkörper in Mitte gehen.
- Ø Ausatmend Oberkörper und Arme langsam nach links drehen, linken Arm nach hinten strecken, Kopf, Hände wie oben.
- Ø Einatmend in Mitte gehen...

Seitendrehübung im Liegen

- Ø Grundhaltung im Liegen
- Ø Füße anziehen, hinter Gesäß abstellen. Arme rechts und links in Kreuzlage
- Ø Knie über den Leib ziehen, Füße übereinander kreuzen
- Ø Knie mit dem Ausatmen langsam so weit wie möglich nach rechts zur Erde drehen, zugleich Kopf so weit wie möglich nach links drehen, linken Arm, Hand strecken, Finger spreizen
- Ø Mit dem nächsten Einatmen mit den Knien und dem Kopf langsam wieder in die Mitte kommen
- Ø Mit dem nächsten Ausatmen Knie nach links zur Erde drehen, zugleich Kopf nach rechts drehen, rechten Arm, Hand strecken, Finger spreizen
- Ø So im ruhigen Atemrhythmus weiter, 8-12 mal wiederholen.

Zentrieren

- Ø Grundhaltung im Stehen, Füße geschlossen
- Ø Beim Einatmen Arme rechts und links im großen Bogen aufsteigen lassen, dabei sich auf die Zehenspitzen stellen
- Ø Ausatmend die Hände vor der Brust zusammenführen, Füße absenken
- Ø Einatmend die gefalteten Hände vor das Gesicht führen, dabei noch mal leicht auf die Zehen gehen
- Ø Ausatmend gefalteten Hände sinken lassen, Füße absenken

Horizont / Herzensraum weiten:

- Ø Grundhaltung im Stehen, in den Knien leicht einknicken, Blick nach unten.
- Ø Beim Einatmen Arme von Leibmitte aufsteigen lassen,
- Ø dabei Hände zueinander gewandt aufsteigend trichterförmig auseinander gehen lassen; Blick und Körper richtet sich auf;
(u.U. in Gedanken sprechen: „*Die Engigkeit meines Herzens mach weit.*“)
- Ø Hände ganz in die Weite rechts und links strecken; Blick in Weite.
- Ø Ausatmend Hände zueinander gewandt in Mitte nach unten gehen lassen, trichterförmig, Abstand eine Hand breit; Blick, Knie nach unten;

Atem-Mantra-Meditation:

- Ø Grundhaltung im Sitzen, dem Atmen nachspüren...
- Ø Im Rhythmus des Atmens wiederholt in Gedanken sprechen: „*Ruhig - werden*“: mit dem Einatmen „*ruhig*“ mit dem Ausatmen „*werden*“ oder anderes Mantra wie „*A – men*“, „*Scha – lom*“ ...
- Ø Im Wiederholen immer zum Mantra zurückkehren, Atmen nachfühlen
- Ø Abschließen durch tiefes Atmen, Rekeln und Strecken der Arme...

Schalom-Atmung („Schalom“ hebräisch: der Friede, der von Gott kommt):

- Ø Grundhaltung im Stehen
- Ø Beim Einatmen Arme rechts und links im großen Bogen aufsteigen lassen, dazu in Gedanken „*Scha-*“ sprechen,
- Ø Beim Ausatmen rechte Hand absinken lassen und zum Herzen führen, linke Hand zur Leibmitte, dazu in Gedanken sprechen „*-lom.*“

Gelassenheitsübung:

- Ø Grundhaltung im Stehen
- Ø Gewicht auf **rechte Standbein**; einatmend linken Arm mit hängender Hand bis in Schulterhöhe aufsteigen lassen, auf diese Hand schauen.
- Ø Ausatmend Arm mit aufgestellter Hand absinken lassen.
- Ø Gewicht auf **linke Standbein**; einatmend rechten Arm mit hängender Hand bis in Schulterhöhe aufsteigen lassen, auf diese Hand schauen.
- Ø Ausatmend Arm mit aufgestellter Hand absinken lassen.
- Ø **Linken Fuß nach vorn** stellen, einatmend linken Arm mit hängender Hand bis in Schulterhöhe aufsteigen lassen, auf diese Hand schauen;
- Ø Ausatmend Arm mit aufgestellter Hand absinken lassen.
- Ø **Rechten Fuß nach vorn** stellen, einatmend rechten Arm mit hängender Hand bis in Schulterhöhe aufsteigen lassen, auf diese Hand schauen.
- Ø Ausatmend Arm mit aufgestellter Hand absinken lassen.
- Ø In die Bewegungen hinein in Gedanken sprechen: „*Gelassen sein, loslassen...*“

Öffnen und Empfangen:

- Ø Grundhaltung im Stehen
- Ø Mit dem Einatmen beide Arme mit Handrücken zueinander vorn bis über Kopf aufsteigen lassen; Armen, Hände gehen oben auseinander (Herzform)
- Ø Mit dem Ausatmen Armen hinten absinken lassen, unten kurze Atempause
- Ø Mit neuem Einatmen gehen Arme, Hände in Bauchhöhe vor nach vorn mit Handschale nach oben, ausatmend zum Herzen ziehen.

Variante a) dies in zwei Atemzügen wie beschrieben,

Variante b) dies in einem Atemzug: einatmen bis Hände unten nach vorn, ausatmend zum Herzen ziehen.

Kraft schöpfen:

- Ø Grundhaltung im Stehen
- Ø Mit dem Einatmen beide Arme vorn aufsteigen lassen, Handflächen nach oben, Arme zum Himmel strecken
- Ø Mit dem Ausatmen Armen gestreckt vor den Körper langsam runtergehen lassen, Handflächen nach unten, den ganzen Oberkörper vorn nach unten beugen so tief es geht
- Ø Arme, Hände unten hängen lassen, Atmen ausatmend halten
- Ø Mit dem nächsten Einatmen Arme vorn aufsteigen lassen, Handflächen wie Schalen nach oben, tief einatmend Hände zur Brust führen

Seiten-Streck-Atmung (mit Mantra „**Licht des Lebens**“):

- Ø Grundhaltung im Stehen
- Ø Mit dem Einatmen beide Arme vorn aufsteigen lassen, Handflächen nach oben, Arme zum Himmel strecken; still sprechen „**Licht des Lebens**“
- Ø Mit dem Ausatmen Armen gestreckt vor den Körper runtergehen lassen, Handflächen nach unten, Oberkörper langsam vorn nach unten beugen
- Ø Arme, Hände unten hängen lassen, Atem ausatmend halten
- Ø Mit dem nächsten Einatmen linke Hand in die Hüfte legen, Rechte in großem Bogen seitlich aufsteigen lassen, still sprechen „**Geist der Wahrheit**“, ausatmend rechten Arm nach links über Kopf wippen lassen
- Ø Einatmend Arme langsam wechseln: Rechte in die Hüfte, Linke einatmend im großen Bogen seitlich aufsteigen lassen, stille sprechen „**Kraft der Liebe**“, ausatmend linken Arme nach rechts über Kopf wippen lassen
- Ø Einatmend beide Arme noch einmal vorn aufsteigen lassen, still sprechen „**Komm und öffne mich**“,

Horizont / Herzensraum weiten:

- Ø Grundhaltung im Stehen, sich zusammensinken lassen, Blick nach unten.
- Ø Beim Einatmen Arme von Leibmitte aufsteigen lassen,
- Ø dabei Hände zueinander gewand aufsteigend trichterförmig auseinander gehen lassen; Blick und Körper richtet sich auf.
(Dabei in Gedanken sprechen: „*Die Engigkeit meines Herzens mach weit!*“)
- Ø Hände ganz in die Weite rechts und links strecken; Blick in Weite.
- Ø Ausatmend Hände zueinander gewand in Mitte nach unten gehen lassen, trichterförmig, Abstand eine Hand breit.
- Ø Sich zusammensinken lassen, Blick nach unten.

Himmel öffnen / Wolken beiseite schieben:

- Ø Grundhaltung im Stehen
- Ø Hände vor Leib, linke unter rechter, rechte nach oben offen.
- Ø Beim Einatmen Hände in Mitte vor Leib nach oben gehen lassen.
- Ø Oben ausatmend Hände auseinander gehen lassen, „schieben“ die „Wolken“ auseinander;
- Ø ausatmend Hände wieder unten vor Leib.
- Ø Einatmend Hände wie oben wieder aufsteigen lassen.

Katze-Hund

- Ø Hinknien, in Embryo-Haltung gehen (Kopf zwischen Arme auf Erde)
- Ø Einatmend Kopf und Oberkörper heben, Rücken durchhängen lassen, Kopf hoch und nach hinten (Hund)
- Ø Ausatmend Buckel machen, Kopf zwischen Armen runter hängen (Katze)
- Ø Mit dem Körper nach hinten gehen, in Embryohaltung gehen
- Ø So in - zwei Atemzüge bleiben
- Ø Mehrfach wiederholen

Als Baum stehen:

- Ø Grundhaltung im Stehen, Füße enge aneinander.
- Ø Hände vor Brust mit leichten Druck Handfläche an Handfläche.
- Ø Beim Einatmen rechten Fuß heben und an linkes Knie legen;
- Ø So einige Atemzüge stehen, Balance halten.
- Ø Ausatmend Fuß absetzen, Hände bleiben beieinander.
- Ø Beim nächsten Einatmen linken Fuß heben und an das rechte Knie legen;
- Ø So einige Atemzüge stehen, Balance halten.
- Ø Ausatmend Fuß absetzen, Hände bleiben beieinander.

V. Gesten und Handhaltungen

Einbeziehen der Hände

Die Hände sind hochsensible und energiegeladene Körper- und Sinnesorgane, die in besonderer Weise geist-seelische Erfahrungen und Haltungen empfinden, widerspiegeln, verstärken und zum Ausdruck bringen können.

Darum werden seit alters viele Meditationsübungen, Gebetshaltungen und Rieten durch das Einbeziehen der Hände und durch Gesten verstärkt und vertieft.

Übung: Selbsterfahrungsübung der Hände (Hand-Faust-Übung)

- Ø Im Stehen oder Sitzen
- Ø Sich in Gedanken oder lauten Worten Auseinandersetzung, Kampf, Aggression „einreden“; dabei die Hände zur Faust werden lassen, vor die Brust ziehen; auch schnell öffnen, zugreifen, an sich heranziehen – immer wieder.
- Ø Mit geschlossenen Fäusten innehalten, nachspüren, was in mir ist...
- Ø Langsam die Hände aufgehen lassen. Wie geht das? Was empfinde ich?
- Ø Langsam die sich öffnende Hände als Schale vor sich hinhalten
- Ø Nachspüren: Was ist jetzt in mir?

Übung zur gestischen Grundhaltung der Hände und Arme

- Ø Grundhaltung im Sitzen
- Ø Hände mit Handflächen auf Oberschenkel, dem Atem nachspüren, den Händen nachspüren (dasein, bereitsein)
- Ø Hände aufsteigen lassen, als offene Hände vor sich hinhalten, in die Hände hineinatmen, den Händen, dem Atmen nachspüren (sich öffnen)
- Ø Hände zur Handschale vereinen, vor sich hinhalten, in die Hände hineinatmen, den Händen, dem Atmen nachspüren (Empfangen)
- Ø Hände zusammenlegen, Fingerspitzen an Fingerspitzen, in die Hände, Finger hineinatmen, nachspüren (Konzentration)
- Ø Hände lösen, vor sich hinhalten, beide Daumenspitze an Spitze Mittelfinger legen, atmen, nachspüren (Achtsamkeit)
- Ø Hände lösen, ausgebreitet zum Himmel erheben (Dank, Freude)
- Ø Körper, Arme vorn zum Boden führen, Stirn auf Erde legen (Embryohaltung, Kleinsein, Demut)
- Ø Sich aufrichten, mit Verbeugung abschließen (Dank, Ehrerbietung)

Rituelle und meditative Tänze wirken durch die Verbindung symbolischer Gesten mit Musik, Rhythmus, Atem, gemeinsamen Tanzbewegungen und führen so zu einer pulsierenden sehr dicht werdenden spirituellen Gruppenenergie.

VI. Körpergebet

Das Körpergebet geht davon aus, dass in bestimmten meditativen Atembewegungen insbesondere der Arme und Hände bestimmte seelisch-geistige Grundhaltungen und Vorgänge ausgelöst werden. Werden diese bewusst auf Transzendenz, bzw. auf Gott hin gerichtet, kann es ein wortloses oder auch mit einfachsten Worten versehenes Gebet mit Körper, Seele und Geist werden. Besonders gut sind archaische Gebetshaltungen und Gesten geeignet, s.o. Gestischen Grundhaltungen, Schalomatmung, „Licht des Lebens“ u.a.

Übung: Grundhaltungen und Bewegungen zum Körpergebet:

(Achtung! Immer mit Atemrhythmus verbinden; Reihenfolge variabel und Bewegungen erweiterbar)

- Ø Grundhaltung im Stehen, Hände vor Brust Handflächen zueinander:

Sammlung vor dem Göttlichen, der Transzendenz ...

- Ø Hände als offenen Schalen vor sich hinhalten:

sich öffnen und empfangen

- Ø Arme seitlich auseinander, Hände stirnhöhe (Orantehaltung):

anrufen, bitten...

- Ø Arme, Hände seitlich zum Himmel:

Danken, Staunen Loben, Empfangen

- Ø Arme, Hände im großen Bogen vom Himmel zum Herzen:

Empfangen, Annehmen

- Ø Hände vor Brust, Handflächen zueinander; Arme in großen Bogen nach oben gehen lassen, von oben vor Brust, Handschalen, zum Herzen ziehen:

Empfangen, Annehmen, sich beschenken lassen

- Ø Arme seitlich in Weite:

sich öffnen weitergeben

- Ø Hände vor Brust kreuzen, verbeugen:

Demut, Dank

- Ø Hände vor Gesicht:

Einkehr, um Vergebung bitten

- Ø Knien, Gesicht vorn zur Erde (Proskynese):

Demut, Dank, Ehrerbietung

- Ø ...

Übung Vaterunser als Körpergebet:

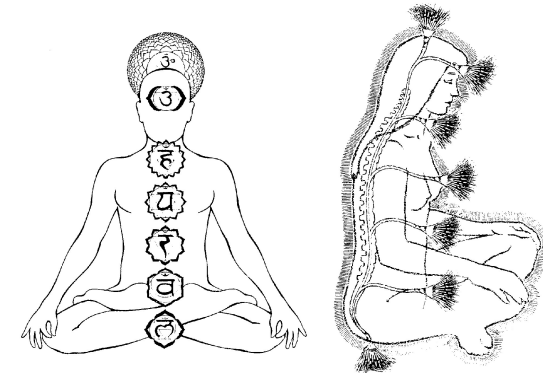
(im Atemrhythmus laut sprechen)

<i>Vater unser im Himmel</i>	Hände vor nach oben
<i>Geheiligt werde dein Name</i>	Hände vor Brust, verbeugen
<i>Dein Reich komme</i>	Orantehaltung
<i>Dein Wille geschehe</i>	Hände vor Brust
<i>Wie im Himmel</i>	Hände zum Himmel
<i>So auf Erden</i>	Arme, Hände seitlich in die Weite
<i>Unser täglich Brot gib uns heute</i>	Hände bittend vor Brust
<i>Vergib uns unser Schuld</i>	Hände vor Gesicht
<i>Wie wir vergeben unseren Schuldigern</i>	Hände rechts und links
<i>Führe uns nicht in Versuchung</i>	Hand ans Herz, andere Hand in Abwehr
<i>Sondern erlöse uns von dem Übel</i>	Hände vom Herzen seitlich nach außen
<i>Denn dein ist das Reich</i>	Orantehaltung
<i>Und die Kraft und die Herrlichkeit</i>	Arme, Hände ganz zum Himmel
<i>In Ewigkeit</i>	Arme, Hände seitliche Kreuzeshaltung
<i>Amen</i>	Arme gekreuzt ans Herz, Verneigung

VII. Chakrenmeditation

Chakren –

die sieben geist-körperlichen Energiezentren des Menschen, die um die Wirbelsäule gelagert sind



<u>Reihenfolge:</u>	<u>Name:</u>	<u>Sitz:</u>	<u>Funktion:</u>
1. Chakra	Wurzel-Chakra (Erdchakra)	zwischen Anus und Genitalien	Erdverbundenheit, physische Kraft; öffnet sich nach unten
2. Chakra	Sakral/ Sexual-Chakra	Genitalien - Schamhaargrenze	ganzheitliche Sexualität und Kreativität, Vitalität
3. Chakra	Magen-Chakra	zwei fingerbreit über dem Nabel	alle Leibfunktionen, Emotionalität, Ganzheitlichkeit
4. Chakra	Herz-Chakra	in der Mitte der Brust	Empfindsamkeit und Liebe
5. Chakra	Hals-Chakra	zwischen Halsgrube und Kehlkopf	Stimme und Kommunikation
6. Chakra	Stirn-Chakra	in der Stirnmitte	tiefere Sehen und Erkenntnis ("Drittes Auge")
7. Chakra	Kronen-Chakra	Oberste Scheitelhöhe	Transzendenzerfahrung, öffnet sich nach oben

Übungen zur Aktivierung der Chakren sind Bewegungs-Atemübungen und Chakrenmeditationen, die die geistig-körperlichen Energiezentren wieder zum fließen bringen, stabilisieren und stärken.

Übung: Chakren-Atem-Meditation

- Ø Grundhaltung im Liegen
- Ø Denke und fühle dich in dein Wurzelchakra hinein.
Lass dein Einatmen in dein Wurzelchakra hineinströmen und mit dem Ausatmen wieder hinausströmen – im ruhigen Atemrhythmus immer wieder...., so etwa 2 – 3 Minuten
- Ø Geh mit deinem Fühlen und Denken in dein Sexualchakra, hineinatmen, Atem von dort herausströmen lassen...- so etwa 2 – 3 Minuten
- Ø Geh so alle sieben Chakren durch
- Ø Lass es ausklingen, indem du mit deinem Fühlen und Atem noch einmal alle Chakren durchgehst und dich im ruhigen Atmen auspendeln lässt.

Übung: Chakra-Kontraktions-Entspannungsübung

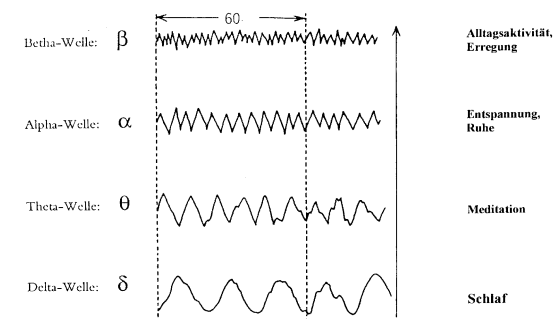
- Ø Grundhaltung im Liegen, ruhig entspannt atmen
- Ø a) ausatmend Aftermuskel, Geschlechtsorgane nach innen und unten zusammenziehen (Wurzel- und Sexualchakra); einige Sekunden halten
- Ø loslassen, einatmen, einige Sekunden entspannen; 2 mal wiederholen.
- Ø b) ausatmend Zwerchfell und Magenorgane nach oben Richtung Herz und nach hinten ziehen (Magen- und Herzchakra); einige Sekunden halten
- Ø loslassen, einatmen, einige Sekunden entspannen; 2 mal wiederholen.
- Ø c) einatmend Genick und Kinn zusammen und nach unten in die Schultern hineinziehen (Hals-, Stirn- und Kronenchakra) einige Sekunden halten
- Ø loslassen, ausatmen, einige Sekunden entspannen; 2 mal wiederholen.
- Ø Einige Zeit ruhen, nachwirken lassen...

Übung: Vier-Jahreszeiten-Chakren-Atmung

- Ø Grundhaltung im Stehen
- Ø Hände mit Handrücken zueinander vor den Bauch legen
- Ø Einatmend die Hände vor den Körper über Herz-, Hals -, Stirn- und Scheitelchakra aufsteigen lassen (Frühjahr)
- Ø Hände ausatmend hinter den Rücken nach unten gehen lassen, einatmend vor den Bauch zusammenlegen (Sommer); 2-3 mal atmen oder gleich:
- Ø Hände ausatmend hinter den Rücken über Po streifen und an den Beinen hinten hinabstreifen lassen bis zu Fußgelenken (in den Winter gegen)
- Ø Hände einatmend an den Fußgelenken vor gehen und an den Innenbeinen über Sexualchakra bis zum Magenchakra aufsteigen lassen (sammelnde Kraft im Winter)
- Ø Hände vor dem Bauch in 2-3 Atemzügen ruhen lassen (Samen keimen lassen)
- Ø Von vorn beginnen.

VIII. Klang-Meditation

Meditation verändert die **Schwingungen** in Gehirn und allen Nervenzellen: sie werden langwelliger und langsamer. Sie entspannen Geist, Körper und Seele des Menschen und öffnen für Tiefenschichten, Unterbewusstes und Transzendenz.



Dieser meditative Vorgang kann durch **langanhaltende und obertonreiche Klänge** gestärkt und gefördert werden. Darum werden seit alters solche Klänge zur Meditation eingesetzt. Sie werden vor allem durch Klangschalen, Klangstäbe (auch durch Monochord und Gong) erzeugt. Klangmeditation hat eine stark Chakren lösende Wirkung (Chakren-Klang-Meditation).

Übung: Einfache Klangmeditation

- Ø Grundhaltung im Sitzen, still werden, dem Atem nachspüren
- Ø Eine Affirmation sprechen, z.B. „Still werden..., lauschen und hören...“
- Ø Eine Klangschale behutsam einmal anschlagen, dem Klang lauschen, in Atemmeditation sich immer wieder von Gedanken lösen, in den Klang, in die Stille hinein hören. Wiederholt die Klangschale anschlagen, lauschen...

Auch der **Körper** selbst kann meditative, also langanhaltende, obertonreiche Klänge erzeugen. Einfachste Form ist das summende **Tönenlassen** des „Ohm.“

Übung: Tönen als Ohm-Meditation

- Ø Grundhaltung im Sitzen oder im Stehen, dem Atem nachspüren...
- Ø Mit dem Ausatmen langsam ein langgezogenes „Ooooh...“ entstehen lassen, mit dem Ausklingen ins lange „M“ gehen.
- Ø Im Rhythmus des Atmens wiederholen. Tonlage ganz aus dem Brustraum heraus kommen lassen. Klanghöhe durch Nachspüren der stärksten Resonanz herausfinden. Mit Klanghöhe und Dauer spielen, den Schwingungen nachspüren... (u.U. entstehen Obertöne)
- Ø Leiser werden, ins Summen gehen, ausklingen lassen.

IX. Nichtgegenständliche Meditation

Meditation kann die verschiedensten Medien (Hilfen) nutzen wie Mantren, Natur, Klänge, Symbole, Worte u.a., um letztlich aber zu einer „nicht-medialen“, zu einer alles transzendierenden Erfahrung zu kommen: zur Erfahrung des „Einsseins“, des „Heilseins“, der „vollkommenen Übereinstimmung“, des „Göttlichen“, des „Absoluten“, der „Erleuchtung“.

Die nichtgegenständliche Meditation will um dieses Zieles willen auf alle Medien verzichten, um sich nicht an sie zu binden. Sie sucht das „Leerwerden“, das sich totale „Lösen“.

Hierfür ist der „Zen“, die **Zen-Meditation** der konsequenteste Weg.

Zen kommt aus dem (japanischen) Buddhismus und will das Einssein mit dem Nichts-Absoluten („Mu“), die „Erleuchtung“ (Satori) erlangen.

Hauptübung ist das „**Zazen**“ (Sitzen): • Sitzen im Lotussitz, • Atmung, die den Geist an den Körper bindet, • ständiges Lösen der Gedanken (Mushin) vom Verhaftetsein, • innere Achtsamkeit auf das „Mu“, das erfüllte Nichts.

Auch wenn wir den Weg der Zen-Meditation nicht gehen, ist das Element und die Übung der Nichtgegenständlichen Meditation sehr hilfreich, mindestens als ein Teilelement oder Übungsschritt oder Zwischenschritt ganzheitlicher Meditation. Denn ohne die Übung der Lösung und des Leerwerdens gelingt letztlich keine Meditation. Dabei ist Lösung und Leerwerden nie als Dauerzustand, nur für Sekunden erfahrbar. Es ist eher eine Bewegung auf Lösung und Leere hin.

Übung der Nichtgegenständlichen Meditation

- Ø Grundhaltung im Sitzen, dem Atem nachspüren
- Ø Wahrnehmen, wo meine Gedanken sind, sich vom Gedanken lösen, in dem ich immer wieder dem Atem nachspüre, oder/und einem Mantra in Gedanken folge, z.B. „Leer-werden“, „Los-lassen“, „Lö-sen“, „Scha-lom“...
- Ø Die Momente der Lösung wahrnehmen, der Stille, dem Leerwerden nachspüren, mich atmend dem immer wieder neu entgegenstreckte, es mit meinem Atmen „erquickend trinke“...
- Ø Sich so von den ständig kommenden Gedanken, Bildern immer wieder lösen...
- Ø Mich aus der Übung lösen, wenn diese Momente nicht mehr kommen, eine Zeit überschritten ist oder ich in einen weiteren Schritt der Meditation gehen will.

Diese oder eine ähnliche Übung der Lösung und des Leerwerdens sollte immer ein Teilelement jeder Meditationsübung sein, z.B. vor jeder Symbolmeditation, Wortmeditation o.a. stehen.

X. Mediale Meditation

Meditation führt letztlich zu einer **Tiefenbegegnung** – auch in der Stille, im Leerwerden begegnet mir etwas aus der Tiefe, aus der Transzendenz.

Deutlicher erfahrbar ist das in der Meditation mit einem Medium (Symbolmeditation). Es kann hier zu einer zweifachen Begegnung kommen:

1. zur meditativen Begegnung mit dem **Wesenhaften**, dem Bild des Mediums und seiner Spiegelung in mir (.z.B. Wurzel eines Baumes)
2. darin zugleich zur Begegnung mit einem **Transzendierenden** im Medium, etwas, was als das Größere, Jenseitige darin aufsteigt, mich anreden will.

Voraussetzung für das Gelingen medialer Meditation ist:

1. dem Medium nicht analytisch, sondern meditativ ganzheitlich begegnen;
2. zuvor den Weg des „Leerwerdens“ gehen.

Verschiedene geeignete Medien und Formen medialer Meditation:

- a) meditativ ansprechende **Gegenstände** wie: Stein, Wurzel, Zweig, Blüte, Früchte, Muschel, Korn und Ähre, Kerze u.ä.;
- b) **Bilder, Symbole**: Kreuz und andere (religiöse) Symbole, meditativ wirkende Bilder, Symbolzeichnungen, auch Kreis, Pyramide, Kugel, Pfeil, Spirale u.a.
- c) **Wortmeditation** mit meditativen Texten, Sprüchen, Weisheitsworten
- d) **Naturmeditation** im Freien: Baum, Berg, See, Quelle, Bach, Wiese, Tal...
- e) **Phantasie-Meditation**: in Phantasieanleitung einer Landschaft, einem Bild, einem Weg, einer Phantasiegeschichte u.ä. begegnen.

Übung einer Symbolmeditation

- Ø Grundhaltung im Sitzen, dem Atem nachspüren, Augen schließen
- Ø Wahrnehmen, wo meine Gedanken sind, sich von diesen Gedanken lösen, mit dem Atmen das „Leerwerden“ suchen...
- Ø Augen öffnen, das Medium, Symbol im Schauen wahrnehmen, auf sich wirken lassen, ohne bestimmten Gedanken nachzugehen
- Ø Wahrnehmen, welche Empfindungen, Bilder es in mir weckt; diesen nachspüren, ohne analytisch zu werden
- Ø U.U. in die Hand nehmen, betasten, auch mit anderen Sinnen wahrnehmen; wahrnehmen, welche Empfindungen, Bilder in mir aufsteigen
- Ø Diesen jetzt intensiver nachgehen, auch mit Erinnerungen, Phantasien...
- Ø Spüren, hören, was es mir sagen will, welche Resonanzen, Fragen, Antworten in mir aufsteigen, einem möglichen inneren Gespräch nachgehen
- Ø Gegenstand zurücklegen, schauen, in Gedanken oder mit gesprochenem Wort sich verabschieden; Dankesgeste

XI. Naturmeditation

Die **Urweisheiten** der Menschen lebten aus Erfahrungen, die heute die **Tiefenökologie** wiederentdeckt:

- Der Mensch ist nicht „Herr“, sondern Teil und „Geschwisterkind“ der Natur.
- Natur ist nicht nur ein zu verzweckendes Objekt, sondern hat eine eigene „Wesenheit“, so etwas wie ein „Seele“ und eigene Spiritualität.
- Darum ist die Wirklichkeit der Natur nie nur analytisch verobjektivierend, sondern immer auch ganzheitlich, intuitiv und spirituell zu erfassen.

Das Heilwerden des Menschen und der menschlichen Zivilisation kann nur durch eine Rückkehr in eine ganzheitliche Naturbeziehung gefunden werden. Naturmeditation ist dazu eine ausgezeichnete Hilfe.

Übung: Meditatives Stehen und Sehen in der Natur

- Ø Am ungestörten Platz in Grundhaltung der Meditation im Stehen gehen
- Ø Den Blick unfixiert wie träumend sehen lassen, atmen, nur wahrnehmen
- Ø Dann den Blick intuitiv schweifen lassen, ohne etwas Bestimmtes genauer sehen zu wollen. Wahrnehmen, was in mir geschieht
- Ø U.U. sich langsam in alle vier Himmelsrichtungen drehen, in jeder Himmelsrichtung verweilen, Blick und Wahrnehmung wie oben.

Übung: Meditatives Gehen in der Natur

- Ø Meditatives Stehen. Hände vor der Brust oder auf dem Rücken zusammengelegt.
- Ø Einen Fuß langsam lösen, vor dem anderen aufsetzen, im Schnürschritt eines Fuchses / Pirschschrift eines Indianers gehen
- Ø Dabei den Atem mit den Schritten synchronisieren: einatmen 1 Schritt, ausatmen 2-3 Schritte
- Ø Blick unfixiert wie träumend schweifen lassen
- Ø So gehen, ohne was zu wollen (10-30')
- Ø U.U. meditative Begegnung mit dem, was mir begegnen will (s.u.)

Übung: Meditative Begegnung in der Natur

- Ø In einsame Gegend gehen, in meditatives Gehen und Sehen übergehen
- Ø Unfixiert schauen, bis mich etwas anspricht (Baum, Blume, Wolken, Berg...)
- Ø Stehen bleiben, den richtigen Abstand suchen, auf mich wirken lassen...
- Ø Mit allen Sinnen wahrnehmen, auch betasten, riechen...
- Ø Mich anreden lassen, eine inneres Gespräch entstehen lassen...
- Ø Ein Zeichen mir mitgeben lassen, Danken, Verabschieden, zurückgehen
- Ø Zu Hause das Erlebte aufschreiben oder anders nachwirken lassen

XII. Wortmeditation

In vielen Traditionen führt Meditation zur Begegnung mit einem Wort:

- in fernöstlicher Tradition: im Mantra, Koan, Weisheitsworten u.a.
- in christlicher Tradition: Bibelwort, Meditationswort, oft hinführend zum meditativen Beten (s.u.).

Das Besondere der Wortmeditation ist, dass sie deutlicher zu einer **Begegnung** mit etwas führt, was von außen kommt: **eine Anrede und Wahrheit, die ich mir nicht selber sagen kann** (Anredecharakter).

Voraussetzungen für das Gelingen einer Wortmeditation sind:

1. meditativ geeignete Worte nutzen: kurze, eher bildhafte als analytisch zu reflektierende Texte, Texte mit einfachen rhythmischen Sätzen (Gedichte, Psalmen, Meditationsworte, Weisheitssprüche u.ä.)
2. zuvor meditativ hinführende Übung: sich lösen, still werden, leer werden...

Meditative Lesetechnik: Text laut im Rhythmus des Atmen lesen, wiederholt in freier Variation lesen; Wort, Satzteile spielend sich neu zusammenfinden lassen; dabei immer im Atemrhythmus bleiben.

Übung:

- Ø Grundhaltung im Sitzen
- Ø Klang, Affirmation z.B.: „*Still werden, schweigen, warten, hören...*“
- Ø Meditatives Atmen, sich immer wieder von eigenen Gedanken lösen, Augen schließen, das Leerwerden suchen... (5 Min. oder mehr)
- Ø Augen öffnen, den vorher hingelegten Text aufnehmen, laut lesen
- Ø Wiederholt im Rhythmus des Atmens lesen; mit einzelnen Worten, Satzteilen laut sprechend und hörend spielen, sich anreden lassen...
- Ø Gedanken, Bilder aufsteigen lassen...
- Ø Aufnehmen, was mich besonders anspricht, es laut aussprechen, es in mir sprechen lassen
- Ø Aus dem Gehörten es u.U. in mir beten lassen
- Ø Mit Vergeigung und Dankgeste abschließen.

Beispieltext:

*Ruh dich aus.
 Mir brauchst du das Gras nicht zu schneiden.
 Lass es mitsamt dem unbändigen Unkraut
 weiterwachsen auf meinem Hügel.
 Horch lieber, ob dir nicht unter der Erde
 eine schon dicht vergrünte Stimme
 immer noch sagt: „Ich wachse zu dir...“
 (Christine Busta)*

XIII. Meditatives Beten

Meditatives Beten grenzt sich von dem manipulierendem Gebet deutlich ab: Es will nicht durch Gebet Macht über die Gottheit gewinnen und die Erfüllung eigener Wünsche erreichen.

Meditatives Beten will sich vielmehr hintasten, hineinhören auf das, was von Gott, aus der Transzendenz, aus der Tiefe kommt.

Darum beginnt meditatives Beten immer mit dem Hören, mit einem Hineinspüren und Fragen nach dem, was da aus der Tiefe kommt.

Vergleiche Aufbau und Inhalt des **Vaterunsers**:

- suchende Anrede
- erste drei Bitten: sich auf Gott, auf seine Sache hin ausrichten
- erst dann die nächsten drei Bitten: Bitte um das Wichtigste im eigenen Leben
- Abschluss: göttliche Vision

Worte nach Sören **Kierkegaard**:

*Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde,
da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen.
Zuletzt wurde ich ganz still. Ich wurde ein Hören.
So ist es: Beten heißt, nicht sich selbst reden hören;
beten heißt, still werden und still sein
und warten, bis der Betende Gott hört.*

Übung:

- Ø Grundhaltung im Sitzen, sich lösen, dem Atem nachspüren,
- Ø Klang, Affirmation z.B.: „Ich möchte still werden, schweigen, hören...“
- Ø Still werden, sich immer wieder von eigenen Gedanken lösen, Augen schließen, das Leerwerden suchen...
- Ø Wortmeditation wie oben... – oder auch ohne Wort
- Ø Aufnehmen, was in mir aufsteigt, mir begegnen will
- Ø Spüren, hören, was mich anreden will, mir etwas sagen will
- Ø Dabei sich im Innersten (mit dem Stirn- oder Scheitelchakra) zu „Gott“ hin tasten, fragen, hören...
- Ø „Du“-Anrede wagen, es in mir beten lassen...
- Ø Dazwischen immer wieder in die Stille, auch Lösung der Gedanken gehen, ins Hören gehen, neu das Herz reden lassen...
- Ø Mit Dankeswort und Gebetsgeste abschließen.

XIV. Integrative Meditation

– Drei-Schritte-Meditation

Für eine ganzheitliche Meditation, die zur Lösung und Tiefe, zur Begegnung mit Transzendenz, zum Hören und Beten führen kann, ist die Integrative Meditation ein bewährter Weg. Sie kann als Übungseinheit in verschiedenen Varianten als **Drei-Schritte-Meditation** gestaltet werden. Sie geht folgende Schritte: Im 1. Teil **körperliche Öffnung** und Bereitung mit einfachen Lockerungsübungen und meditativen Bewegungsübungen s. unter III.

Im 2. Teil **sich lösen, leer werden** durch Sitzen in Stille und meditatives Atmen – als Öffnung für eine Begegnung, in der ich nicht bei mir selber bleibe.

Im 3. Teil **einem Wort begegnen**, hören, zum meditativen Beten finden.

Model für eine Drei-Schritte-Morgenmeditation: (15-30 Min.)

Eröffnung: zum Morgenlicht hin stehen oder sitzen, kurze Affirmation z.B.:

„Die Nacht ist vergangen, ein neuer Tag beginnt.

Bevor die Unruhe kommt und der Lärm, will ich innehalten

und mich diesem Tag / dem Licht Gottes öffnen.“

Klang mit Klangschale

I. Körperliche Breitung:

- Körper lockern: Schultern, Nacken, Beine, Arme...
- Meditative Atembewegungsübungen, z.B. „Kraftschöpfen“ oder intensiver

II. Stillemeditation, sich lösen, leer werden:

- Meditative Grundhaltung im Sitzen
- Affirmation, z.B. „Still werden, mich lösen, leer werden...“
- Klang
- Stillemeditation: sich von Gedanken lösen, leer werden, Atem nachspüren, auch Mantra-Atmung, Hände zur Schale öffnen

III. Einem Wort begegnen, Hören und Beten:

- Affirmation, z.B. „Schweigen möchte ich, warten und hören. Schweigen, warten und hören, ob da ein Wort ist, ein Wort, das mich trägt, ein Wort, das mich ruft, ein Wort, das mich führt. Schweigen, warten, hören...“
Klang, kurze Stille...
- ein Meditations- oder Bibelwort laut und wiederholt lesen, Kernworte laut wiederholen...
- in die Worte hineinhören, meditieren und beten, wie es kommt...

Abschluss: Abschlusswort oder Segensgebet für den Tag,
Klang und Abschlussgeste

Literatur zu Meditation (Stand 18.10. 2013)

1. Anthony de Mello: „Meditieren mit Leib und Seele. Neue Wege der Gotteserfahrung“, 1989
2. Berendt, Joachim-Ernst „Ich höre also bin ich. Hör-Übungen Hör-Gedanken,“ 1989
3. Bhagwan, Shree Rajneesh: „Meditation. Die Kunst zu sich selbst zu finden“, 1976
4. Bleistein, Roman; Lubkoll, Hans-Georg; Pfützner, Robert (Hr.): „Türen nach innen. Wege zur Meditation“, 1985
5. Breidenstein, Gerhard: „Zen-Meditation – eine Hochgebirgstour. Erfahrungen eines Schülers der Zen-Meditation“ 2013
6. Brunner, Reinhard: „Hörst du die Stille? Hinführung zu Meditation mit Kindern“, 1991
7. Dalmann, Imogen; Soder, Martin: „Warum Yoga. Über Praxis, Konzepte und Hintergründe“, 2004
8. Willigis Jäger, Beatrice Grimm: „Der Himmel in dir. Einübung ins Körpergebet“, 2000
9. Douglas-Klotz, Neil: „Das Vaterunser. Meditation und Körperübungen zum kosmischen Jesusgebet“, 1992
10. Grün, Anselm; Reepen Michael: „Gebetsgebärden“, Münsterschwarzbach 1988
11. Grün, Anselm; Ruhbach, G.; Deichgräber, Reinhard; Wiggermann, Karl-Friedrich: „Meditation und Gottesdienst“ 1989
12. Grün, Anselm: „Exerzitien für den Alltag. Meditationen, Anleitung zur Übung“, Münsterschwarzbach 2001
13. Iranschähr, H.K: „Wie sollen wir meditieren“, 1999
14. Jäger, Willigis: „Wiederkehr der Mystik. Das Ewige im Jetzt erfahren“, 2004,
15. Johne, Karin: „Weg zum Wesentlichen. Grundkurs Meditation“, 1992
16. Kadowaki, Kakiche: „In der Mitte des Körpers. Hinführung zu Zen-Meditation“, 1994
17. Kasenda, Sie Lukas: „Fünf Elemente Qi Gong. Mit einfachen Übungen zum inneren Gleichgewicht“, 2002
18. Kleiner, Josef Rafael: „Meditation. Das innen ist offen nach außen“, 1991
19. Lenk, Wolfgang: „Christliche Feste meditative erfahren. Ein Praxisbuch für Einzelne und Gruppen“, 1999
20. Middendorf, Ilse: „Der Erfahrbare Atem in seiner Substanz“, 2000
21. Moegling, Barbara und Klaus: „Sanfte Körpererfahrung für dich selbst und zwischen uns“, 1986
22. Pohler, Gerald: „Grundwissen Meditation. Ursprünge, Formen, Praktische Übungen“, 2001
23. Schwäbisch, Lutz; Siems, Martin: „Selbstentfaltung durch Meditation“, 1987
24. Schünemann, Astrid: „Das Atem-Übungsbuch nach Middendorf“, 1993
25. Sharamon, Shalila; Baginski, Bodo J.: „Das Chakra-Handbuch. Vom grundlegenden Verständnis zur praktischen Anwendung“, Wildpferd-Verlag 1991
26. Sivananda Yoge Zentrum: „Yoga für alle Lebensstufen - in Bildern“, 1986
27. Turner, Lorraine: „Meditation“, 2005
28. Zink, Jörg: „Alles Lebendige singt von Gott“, 1987 (u.a. aus Buchreihe)
29. Zink, Jörg: „Dornen können Rosen tragen. Mystik. Die Zukunft des Christentums“, 1997