

# In der Ruhe liegt die Kraft

---

Tagesablauf Freitag, 24. Juli 2009

Wir starteten unser Meditationsprojekt mit einer Vorstellungsrunde, in der sich jeder vorstellen und seine Erwartungen an das Projekt schildern sollte. Die Erwartungen der 8.-11. Klässler reichten von einfacher Entspannung bis zu mehr innerer Ruhe.

Im Anschluss daran begannen wir mit einfachen Meditationsübungen, in denen es um das korrekte Sitzen auf einem Meditationsbänkchen und die Wahrnehmung des eigenen Körpers ging. Das Sitzen war für die Meisten schmerzhaft und gewöhnungsbedürftig.

Wir führten auch Übungen im Liegen, Stehen und Gehen aus, wobei sich die Liegeübungen (Eutonie) als am entspannendsten erwiesen.

Vor und nach allen Übungen verbeugten wir uns zur Mitte hin, um unseren gegenseitigen Respekt zu zeigen. Unsere gemeinsame Mitte symbolisierten wir mit einer Kerze, welche auf einer runden Decke stand.

# In der Ruhe liegt die Kraft

---

Tagesablauf Montag, 27. Juli 2009

Das Thema des Tages lautete: wahrnehmen und hören. Wir trafen uns erneut um 8:30 Uhr und stiegen sofort in unsere erste Meditations Einheit ein. 5-10 Minuten stille, regungslose Meditation waren angesagt. Wir begaben uns in die Meditations Position, Knie und Füße in Kontakt mit dem Boden, auf den Höckern sitzend. Dann machten wir eine Stein-Meditation, bei der es darum ging, den Sein und seine Wirkungen wahrzunehmen.

Nach einer Stunde war eine kurze Exkursion zur Dreisam angesagt. Unsere Aufgabe war es mit einem Objekt jener Form wie z.B einem Baum eine imaginäre Verbindung aufzubauen. Die Aufgabe wurde von allen souverän gelöst, denn jeder hatte anschließend in unserem Meditationskreis eine gute Geschichte zu erzählen.

Danach wiederholten wir ein Paar Übungen, die wir am Freitag durchnahmen, wie z.B die Geh-Übung, bei der wir uns in einem großen Kreis gehend um die „Mitte“ bewegten. Die Mitte bestand aus mehreren Steinen, mit denen wir uns im Verlauf des Tages zu indentifizieren versuchten. Die etlichen Steine mittlerer Größe ruhten auf einer runden Decke. Bei unseren Meditationseinheiten war es je die Mitte, zu der wir unsere Blicke richteten.

# In der Ruhe liegt die Kraft

---

Tagesablauf Dienstag, 28. Juli 2009

Der Tag begann erneut um 8:30 Uhr mit der Meditationsübung auf den Bänken. Gleich im Anschluss liefen wir ganz langsam eine Runde im Kreis, setzten uns hin und bekamen alle eine Abbildung des Labyrinthes von Chartres. In diesen malten wir unseren bisherigen Lebenslauf mit Farben, die Höhen und Tiefen unseres Lebens ausdrücken.

Danach begannen wir wieder mit dem Meditieren auf den Bänken, wobei wir uns ein Mantra aus einem vorgetragenen Lied aussuchen sollten. „Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr, suche den Frieden.“ (Ein Mantra ist ein Wort, in dem eine Lautfolge von Vokalen auftaucht.) Ein solches Mantra konnte also sein: „schwei-ge“, „hö-re“, „su-che“, „Frie-den“. Eines der Mantren sollten wir uns auswählen und während der Meditation beim Ein- und beim Ausatmen immer wieder im Gedächtnis aufsagen.

Zum Ende hin bildeten wir einen „Kreis der Gemeinschaft“, eine Weg-Gemeinschaft in der Mitte des Raumes. Wir legten jeweils die rechten Hände auf die linken Schultern des Vorderen und liefen im Kreis in einer bestimmten Schrittfolge (Pilgerschritt), während Musik abgespielt wurde.

Zum Abschluss des Tages machten wir noch einmal die Meditation auf den Bänken. Diese letzte Meditation war für alle eine beeindruckende Erfahrung gesammelter Stille.

# In der Ruhe liegt die Kraft

---

Unverhoffte Ruhe – ein Erfahrungsbericht

Was erwartet man, wenn man als 11 Klässler, der an einem Meditationsprojekt teilnimmt und sieht, dass man diese Erfahrung mit 9 und 8 Klässlern teilen soll. Man denkt an dauerndes Gerede, störende Geräusche und allgemeine Unruhe.

Als ich am Freitag das Klassenzimmer 315 betrat bestätigte sich meine Vermutung, bunt gemischte Leute mit unterschiedlichen Einstellungen zum Projekt. Meine erste Meditation scheiterte kläglich an der unbequemen Sitzhaltung, und der noch geräuschvollen Kulisse. Jedoch bereits nach der 4. Meditationsrunde bemerkte ich eine Veränderung, es wurde leise, Knochenknacken, unnötiges Getuschel, alles verschwunden, die erste entspannende Meditation in meinem Leben fand statt. Der erste Tag verlief gut, am Ende sogar entspannend.

Am 2. Tag des Projektes habe ich leider gefehlt aus gesundheitlichen Gründen. Jedoch hab ich mich erzählen lassen, dass die Gruppe an der Dreisam war, mit Steinen gesprochen hat und eine Liegemeditation eingeübt hat. Ich stellte mich drauf ein, dass die Projektteilnehmer am Dienstag, dem 3. Tag, demotiviert sind und alles ins Lächerliche ziehen, wegen dem „mit Steine reden“ und so weiter, jedoch hatte ich mich vollkommen getäuscht.

Die erste Meditation am 3.Tag war erstaunlich still, nahezu traumhaft, es legte sich eine Ruhe über uns, die ich so noch nie erlebt hatte, es war erholend, beruhigend, es war als wäre die Zeit stehen geblieben (aber was mich am meisten freute war, dass ich ohne Schmerzen sitzen konnte). Nach der folgenden Geh-Meditation, welche in vollkommenen Rhythmus verlief, starteten wir ein Thema, welches ein sehr heikles war. Wir sollten unser Leben als Labyrinth darstellen. Wie erwartet, waren alle Labyrinth unterschiedlich, jedoch wussten alle, dass sie etwas gelernt hatten, das das Labyrinth, der Weg an sich, das Ziel war.

Nach dieser Erkenntnis traten wir die letztendlich Meditation an, welche ich nie mehr vergessen werde. So stellt man sich eine Meditation vor, die Stille war noch gewaltiger als die vorangehende, sie war allgegenwärtig, fast schon drückend, allein durch die Atmosphäre wurde man in sich

selbst gebannt. Dies war das Erlebnis, die Ruhe, mit der ich nie gerechnet hätte in dieser bundgemischten Gruppe. Als Schlusswort lässt sich sagen, dass alle den richtigen Weg finden können, mit gegebener Ernsthaftigkeit und Ruhe.