

Herzmeditation in der Stille mit Klanginspiration



Hinweise und worum es geht ...

In sich selbst Harmonie, Frieden und Liebe zu fühlen und frei fließen zu lassen und sich dabei durch die bewusste Gegenwärtigkeit in der ganzen Gruppe unterstützen zu lassen. Innere Bewegungen im Körper und Geist wahrzunehmen, zu beobachten und ihnen in liebevoll annehmender Aufmerksamkeit zu begegnen. Die Liebe im eigenen Herzen zu fühlen, anzunehmen und fließen zu lassen, wodurch sich das Gefühl von Frieden und Glück in sich selbst und in der Welt ausbreiten können.

In gewisser Weise ist die Veranstaltung ein "Mini-Schweige-Retreat". Das Schweigen hilft, leichter bei sich selbst und in einer achtsamen Wahrnehmung bleiben zu können. Unterstützend finde ich in diesem Zusammenhang eine Aussage von Buddha "Nicht außerhalb, nur in sich selbst soll man den Frieden suchen." und das Jesuswort "Wo zwei oder drei versammelt sind in meinem Namen, da bin ich mitten unter ihnen.". Außerdem finde ich hilfreich die vielfältigen Ausführungen von Eckhart Tolle zur "Gegenwärtigkeit" mit den drei Toren zum Jetzt, "Bewusstes Atmen - Gedankliche Stille - Wahrnehmen der inneren Körperenergie" und interessant den Maharishi-Effekt zum Thema "Meditation in einer Gruppe".

Was mir dabei wichtig ist: Die Meditation folgt keiner formellen Anleitung und es gibt keine Rituale. Ein jeder nimmt in Eigenverantwortung teil und folgt seiner inneren Herzensführung. Mein Beitrag liegt in der Bereitstellung des Raumes, Moderation des Zeitrahmens sowie der einstimmenden Klangimprovisation für die Gruppe.



Zitate zur Stille

"Je stiller du bist, desto mehr kannst du hören." (Aus China)

"Das Gegenstück zum äußeren Lärm ist der innere Lärm des Denkens. Das Gegenstück zur äußeren Stille ist innere Stille jenseits der Gedanken." (Eckhart Tolle)

"Ganz im Geheimen sprachen der Weise und ich. Ich bat ihn: Nenne mir die

Geheimnisse der Welt. Er sprach: Schweig ... und lass dir von der Stille die Geheimnisse der Welt erzählen." (Rumi)

"Stellen Sie sich selbst alle Fragen, die Sie einen Lehrer fragen möchten, und warten Sie auf die Antwort in Stille." (Byron Katie)



Ablauf

ab 20:00 Uhr ➔ Eintreffen und Ankommen. Die Begrüßung der TeilnehmerInnen untereinander erfolgt schweigend. Wer möchte, kann aus einem Angebot von vielfältigen Kartensets eine Karte zur persönlichen Inspiration wählen. Mobiltelefone werden ausgeschaltet, damit auch kein Vibrationsalarm die Gruppe stören kann. Alle nehmen ihre Plätze im Stuhlkreis ein und stimmen sich innerlich schweigend auf die Meditation ein.

20:15 Uhr ➔ Es folgt aus der Stille heraus eine Klangimprovisation von mir für die ganze Gruppe, um hierbei bereits den persönlichen Fokus aus den gedanklichen Aktivitäten in den Körper und auf die eigene Körper- und Herzenergie zu richten. Hierbei lasse ich mich vom Gefühl der Liebe in meinem Herzen führen. Die Klänge wirken bis zum Beginn der Meditation in der Stille nach.

20:20 Uhr ➔ Beginn der 30minütigen gemeinsamen Meditation mit einem Gong-Signal, sie wird dann von einem Achtsamkeitsklang in dreiminütigem zeitlichen Abstand begleitet (hilfreich ist hierbei die App Meditation Time, die von mir gestartet wird). Der Zwischenklang kann die Teilnehmer wieder an die Absicht der inneren Gedankenruhe und Gegenwärtigkeit erinnern. Die Gruppe sitzt schweigend in der Stille und meditiert gemeinsam ohne eine äußere Anleitung.

20:50 Uhr ➔ Ende der Meditation - der Schlussklang eines Gongs (durch die App) zeigt das Ende der 30 Minuten hörbar an und die Gruppe kommt mit ihrer Aufmerksamkeit wieder ganz im Raum an.

bis 21:00 Uhr ➔ Die TeilnehmerInnen verabschieden sich schweigend und verlassen in Stille die Klangräume. Eine Spende kann am Ausgang hinterlassen werden. Ob das Schweigen außerhalb der Klangräume nach Verlassen des Gebäudes beibehalten wird, liegt selbstverständlich in der individuellen Entscheidung. Signalisiert jemand, dass er das Schweigen beibehalten möchte, ist dies bitte zu respektieren.