



Bildnachweis: © pvivjanna13 – fotolia.com

Den Blick nach innen richten, Klarheit finden, Stille erleben und mit mehr Gelassenheit durchs Leben gehen – einen Wunsch, den viele Menschen haben. Meditation ist ein Weg, eine Möglichkeit, das zu erreichen.

Meditation (lat.: nachdenken, nachsinnen, überlegen) ist eine in vielen Religionen und Kulturen ausgeübte spirituelle Praxis. Mit Hilfe von Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln. Die angestrebten Bewusstseinszustände werden unterschiedlich mit Begriffen wie Stille, Leere, eins sein, im Hier und Jetzt sein oder frei von Gedanken sein beschrieben.

Auch im Anhaltspunkt wird einmal in der Woche meditiert. Ein Gespräch mit der Kursleiterin Eva Polli über das Angebot «Anhalten und Meditieren».

Wie kamen Sie zur Meditation?

Ich bin in der Hippie-Zeit erwachsen geworden und habe mich bereits anfangs zwanzig mit der Meditation befasst. Zu Beginn habe ich Unmengen an Büchern über verschiedene Religionen verschlungen. Ich begann für mich selber mit Anleitungen aus Büchern zu meditieren.

Mit 34 Jahren wurde ich Schülerin eines tibetischen Mönches und lernte über Jahre verschiedene Meditationstechniken kennen und anwenden. In Indien galt mein Interesse dem Advaita Vedanta, und ich habe Kurse bei Willigis Jägers in Christlicher Kontemplation besucht. All diese Erfahrungen lasse ich heute in die Meditationen einfließen.

Was bedeutet Ihnen Meditation?

Ich meditiere täglich in den verschiedensten Formen, auch bei ganz alltäglichen Dingen. Die Meditation hilft mir, schwierige Situationen bewusst zu bewältigen und offen und nicht voreingenommen zu sein. Allgemein erreiche ich mit meditieren mehr Gelassenheit in allen Lebensbereichen.

Wie läuft so ein Meditationsabend ab?

Wir sind zurzeit 6-8 Leute, die sich regelmässig einmal in der Woche treffen. Häufig beginne ich mit einem Text. Dieser weist meist auf einen ungeteilten Bewusstseinszustand hin oder beschreibt die Verbundenheit aller Erscheinungen. Danach folgt eine Achtsamkeitsmeditation, in der wir uns vor allem auf das Atmen konzentrieren, später auf bewusstes Gehen. Gedanken, die kommen, lassen wir ziehen, ohne ihnen weitere Beachtung zu schenken.

Im letzten Teil mache ich eine geführte Meditation zu variablen Themen. Besonders wertvoll erachte ich Mitgefühlsmeditationen, da die Meditation den Menschen nicht auf einen Egotrip führen, sondern ihn offener und verantwortlicher den Lebewesen und der Umwelt gegenüber werden lassen sollte. Ich setze auch Klangschalen ein – als Zeichen für das Ende oder den Beginn von etwas neuem. Der grösste Teil der Meditation findet sitzend statt, entweder auf einem Stuhl oder auf dem Boden.

Wen möchten Sie mit Ihrem Angebot ansprechen?

Jede und jeder darf sich angesprochen fühlen. Vorkenntnisse sind keine nötig. Ich setze eine Offenheit für verschiedene Meditationsrichtungen voraus, ebenso Neugier und Interessen, sich auf etwas Neues einzulassen und neue Erfahrungen jenseits des Gewohnten zu machen. Regelmässige Meditation hat einen positiven Einfluss auf das tägliche Leben. Es lohnt sich also, dran zu bleiben.

Unsere Gruppe ist bewusst klein gehalten und auf maximal 12 Teilnehmer beschränkt. Wer Interessen hat, kann spontan vorbeischaun oder sich bei mir melden. Ausserdem wird es im Herbst einen Einführungskurs in die Meditation geben.

Meditieren und Anhalten mit Eva Polli, jeweils Diens- tags, 19.30-20.30 Uhr, freiwilliger Unkostenbeitrag.

Der Anhaltspunkt bleibt während den Sommerferien vom 15. Juli – 20. August geschlossen.

Informationen zu dieser und weiteren Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite: www.anhaltspunkt-neuhegi.ch.

Martina Walser, Anhaltspunkt Neuhegi