

Welche Formen der Meditation lernte ich kennen

In diesem Jahr bringe ich die Fortsetzung meiner Laufstory ...

Ich weiß nicht, ob sie so zum Druck (eine Sparkassenzeitung) rausgeht, aber ich stelle sie einfach mal hier ein :

ZEN-Meditation

- ... immer noch besser wie rumsitzen und nichts tun ... – ;)

In diesem Jahr betreibe ich 30 Jahre Kampfkünste in unserem Verein... 2/3 meines Lebens.... 25 Jahre davon Aikido, fast von Beginn an auch als Trainer.

Schon früh kam ich daher mit Zen in Berührung.... jedes Training beginnt und endet im Zazen... dem Kniesitzen, der Konzentration. Und diese Haltung, die Geste, etwas wie ein Grüßen zu einer Geisteshaltung zu machen.. eine Kleinigkeit zu etwas Ganzem, das ist das, was für mich den Zengedanken ausmacht....

Egal, ob beim Zusammenstecken von Blumen (Ikebana), bei der Teezubereitung (Chado) .. alles wird zur Perfektion getrieben... nicht einfach nur Wasser heiß machen und einen Beutel hinein... nein, jede Bewegung erfolgt bewusst.. welche Hand man nimmt, wohin das Gefäß gedreht wird.. eine Religion oder eben eine Geisteshaltung.. es gibt für alle Lebenssituationen einen Zen-Weg... ich habe ein Buch zuhause.. „Zen und die Kunst, ein Motorrad zu warten“ ... eigentlich geht es um einen Mann, der mit seinem Sohn durch die USA fährt... seine Gedanken... ich habe das Buch sicher schon 20 Jahre... und es niemals zu Ende gelesen .. es ist sehr philosophisch .. ich habe immer mal wieder begonnen und es doch wieder zur Seite gelegt....

Natürlich begegnete ich auch Zen-Meditation... und ich saß auch schon einige Stunden im Zazen und suchte... tja, was ?? Eigentlich mich... das Auge in sich richten... sich leer machen .. man erkennt es an der Überschrift... so wirklich fand ich nicht den Zugang dazu...

Wer mich aus Schulungen kennt.. wirklich still an einem Platz... ist dann doch nicht meines. Es kann sehr schön sein, aber es wurde nie mein Weg....

Für mich waren es die Kampfkünste... zu Beginn im JuJutsu war es sicher das Austoben... die Jugend, die Kraft... dann Aikido.. für viele Meditation in Bewegung.. so auch für mich... nach all den Jahren ist es für mich reine Entspannung... das Spiel der Bewegung mit den Kräften meines Partners... rund, fließend und ohne Aggression... mittlerweile kann ich die Augen dabei schließen und je nach Partner nur noch die Bewegung genießen...

Aber eben nicht mit jedem.. und es ist immer noch ein Partner dort.. ich kann mich nicht ganz in mir verlieren....

Vor fast 5 Jahren begann ich mit Iaido.. die Kunst, ein Schwert zu ziehen... ein imaginärer Kampf mit einem echten Metallschwert... fest definierte Bewegungsabläufe werden immer weiter verinnerlicht... zur Perfektion getrieben.... der Idealzustand: ein Licht an der Spitze des Schwertes... 10 mal eine Kata (Bewegungsform) und in einem Bild mit Langzeitaufnahme würde man nur einen Strich sehen.... niemals zu erreichen, aber der Weg (do), auf dem man sich befindet

Eigentlich ein schöner Weg zur Meditation... volle Konzentration.. keinen, auf den man sich noch zusätzlich konzentrieren muss... aber ich bin noch am Anfang.. zu sehr bedacht auf die Technik.. zuwenig Freiheit im Kopf....

Ich suchte all das immer in fernöstlichen Künsten. Sie waren der Ursprung für mich und der logische Weg... gefunden habe ich es in dem, was die Menschheit seit Jahrtausenden macht Laufen ?

Irgendwie fand ich den Zugang dazu auf einem Weg, der meiner wurde... durch meine angeborene Sehschwäche lief ich bewusst von Beginn an ohne Brille, somit nahezu blind... nur Schatten begegnen mir.... meine Liebe zur Musik ließ mich schnell mit einem mp3-Player laufen, somit nahezu taub ☺
Somit befinde ich mich in meiner eigenen Welt... die Strecken kenne ich meist auswendig... und dann habe ich das, was ich suche...

Den Fokus auf mich richten... während des Laufens in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sein... wer mich mal trifft, wird mich oft sehr gleichgültig erleben.. fast apathisch... aber eben auch lachend, ein Lied mitsingend... und eben auch mal mit Tränen in den Augen... losgelassen von allen äußerem nutze ich eine Stunde nur für mich... allein...

Das wurde für mich Meditation... meine Meditation in Bewegung... ich hoffe, ein Weg, den ich noch lange beschreiten kann... zu jeder Tageszeit, ohne viel Aufwand... und so gar nicht philosophisch oder fernöstlich... aber es passt dann doch am besten zu mir, ohne das andere jemals aufgeben zu wollen

PS: Hmm... ich sollte noch mal beginnen, das Buch zu lesen... vielleicht war ich damals noch nicht soweit ...