



Eine Online-Meditation anleiten

Wie man auch während des Shutdowns gemeinsam meditieren kann, zeigt Christa Spannbauer, für die sich die Online-Meditation als neue und überaus bereichernde Erfahrung herausstellte.

Text: Christa Spannbauer

Jeden Dienstagabend trafen wir uns zur gemeinsamen Meditation. „All in one“ nannten wir unsere offene Meditationsgruppe, die ich gemeinsam mit einer Freundin vor zwei Jahren aus der Taufe gehoben hatte. Mit dem Namen wollten wir deutlich machen, dass alle in dieser Runde willkommen sind, ganz gleich, welcher spirituellen Tradition sie sich zugehörig fühlen. Schon bald bildete sich ein stabiler Kreis von Meditierenden. Die Vertrautheit untereinander wuchs. Wir umarmten einander zur Begrüßung, drängten uns im schmalen Eingangsbereich beim Schuhe-

ausziehen dicht an dicht, rückten unsere Kissen im Meditationsraum eng aneinander, um alle in die Runde aufnehmen zu können. Bei der Gehmeditation im Raum traten wir uns aus Platzgründen regelmäßig auf die Haken.

Es sind Erinnerungen an eine Zeit, in der die körperliche Nähe zu anderen Menschen ganz selbstverständlich und kein Grund zur Sorge war. Mit der Corona-Krise endete unsere Zusammenkunft abrupt. Da wir uns vor dem Shutdown nicht mehr persönlich voneinander verabschieden konnten, verständigten wir uns per E-Mail darauf, jede Woche zur gleichen Zeit zu meditieren – getrennt und doch verbunden. Eine schöne Idee. Doch schwer umzusetzen, wie ich bald feststellen musste. Denn es fehlte mir der Kick, mich alleine auf mein Kissen zu setzen. Irgendetwas (scheinbar) Wichtigeres schien immer dazwischenzukommen.

Als sich abzeichnete, dass die Krise anhalten würde und wir uns lange nicht wiedersehen würden, entschlossen wir uns, das wöchentliche Treffen in einen virtuellen Meditationsraum zu verlegen. Ich war anfangs skeptisch. Würde es möglich sein, die fehlende Nähe am Bildschirm zu kompensieren? Würde unsere Verbundenheit auf diesem Wege erfahrbar werden?

Die Worte des Quantenphysikers Hans-Peter Dürr kamen mir in den Sinn, mit denen er vor vielen Jahren mein Weltbild revolutioniert hatte: „Jedes Atom in diesem Universum ist mit jedem anderen verbunden.“ Der Wissenschaftler bestätigte damit genau das, was die spirituellen Traditionen aus Ost und West immer schon gelehrt haben: Diese Welt ist ein integrales Ganzes, in dem alles miteinander verbunden und wechselseitig voneinander abhängig ist. „Es ist an der Zeit, zu erkennen, dass wir mit allen und allem in einem großen kosmischen Netz verbunden sind und dass alles, was wir tun, Auswirkungen auf das gesamte Gefüge hat“, so hat es der Zen-Meister Bernie Glassman ausgedrückt. Er war es, der mir die buddhistische Vorstellung von „Indras Netz“ nahebrachte, einem allumfassenden Lebensnetz, das durch Zeit und Raum gespannt und in dem alles miteinander verknüpft ist. An jedem Knotenpunkt dieses kosmischen Netzes funkelt ein Juwel, in dem sich alle anderen Juwelen des Netzes widerspiegeln. Für den mittlerweile verstor-

benen Zen-Meister war das Internet letztlich nichts anderes als eine zeitgenössische Variante von Indras Netz.

Ausgestattet mit solch einem Weltbild macht es kaum noch einen Unterschied, ob wir nebeneinander auf dem Meditationskissen sitzen oder ob uns viele Kilometer voneinander trennen. Ich stellte mir vor, dass die Herzen der Menschen Juwelen des Netzes sind, das sich auf diese Weise zu einem riesigen pulsierenden Weltherz aufspannt. Und so entschied ich mich für die Anleitung einer Herzmeditation, bei der wir uns, nach der Wahrnehmung des Atems im Brustbereich, von Herz zu Herz verbinden und einander und anderen Menschen in Gedanken gute Wünsche schicken würden.

Beim Einrichten und Ausleuchten meines virtuellen Meditationsplatzes stellte ich die Buddhastatue zur Unterstützung an meine Seite. Dann ließ ich mich auf meinem Kissen nieder und öffnete den Link zu unserem Meditationsraum. Als ich die ersten vertrauten Gesichter auf dem Bildschirm sah, hüpfte mein Herz vor Wiedersehensfreude. Vergnügt winkten wir uns zu. Ach, wie weit unser Herz doch gleich wird, wenn es sich mit anderen Herzen verbunden fühlt!

„Wenn du anfängst, dein Herz zu berühren oder berühren zu lassen, entdeckst du, dass es grenzenlos ist und unermesslich weit.“ Mit diesen Worten der spirituellen Lehrerin Pema Chödrön eröffnete ich die Meditation. Und beendete sie nach 45 Minuten mit den Segenswünschen der buddhistischen Metta-Meditation, die wir, so meine ich, gerade in dieser Zeit gar nicht oft genug rezitieren können:

Mögen wir von Herzenswärme erfüllt sein.
Mögen wir gesund sein.
Mögen wir uns friedlich und gelassen fühlen.
Mögen wir glücklich sein.

Christa Spannbauer ist Autorin und Seminarleiterin für Achtsamkeit und Verbundenheit.

www.christa-spannbauer.de