

Rüdiger Maschwitz

Herzenssache –  
weil es mir gut tut ...



Rüdiger Maschwitz

# Herzenssache – weil es mir gut tut...

Ein Meditationskurs zur inneren Balance


Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

Copyright © 2019 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Umschlag: Weiss Werkstatt, München  
Satz: Leingärtner, Nabburg  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-37247-8  
www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Der neue Meditationskurs des Meditationslehrers Rüdiger Maschwitz möchte kompetent und intensiv den Leser in acht Teilen mit den Grundformen einer heilsamen Meditationspraxis vertraut machen. Dieser Kurs will zu einem spirituellen Leben führen, das einlädt zum Staunen, zur Ehrfurcht vor allem Lebendigen, zu Respekt im Umgang miteinander und zur Beziehungsfähigkeit, zur Gelassenheit und Klarheit – ohne dass dies Stress verursachen soll. Der Mensch findet zu neuer Kraft und Ausgeglichenheit. Der Kurs ist für Menschen aller Konfessionen und Religionen offen.

# Inhalt

- 7 Vorwort
- 11 Meditation und Körperwahrnehmung –  
eine Einstimmung
- 15 Was ist Meditation?
  - 16 Sorgfalt und Achtsamkeit
  - 18 Meditation schenkt Lebendigkeit  
im Jetzt
  - 19 Was kann Meditation bewirken?
  - 21 Anstrengung und Freude  
gehören zusammen
  - 22 Es geht um mich und es gibt  
mehr als mich – sich dem Geheimnis  
annähern
- 27 Was ist hilfreich und nützlich »an«  
der Meditation?
  - 32 Vom Nutzen und vom Heilsamen ...
  - 35 Meditation und ihre Auswirkungen

- 39 Der Kurs
  - 39 Ein vielfältiges Angebot
  - 41 Was trägt und prägt diesen Kurs?
  - 43 Zum besseren Verständnis
- 49 Die Praxis des Kurses
  - 51 1. Kursteil – Mich bewusst spüren
  - 60 2. Kursteil – Dem Atem Raum geben
  - 69 3. Kursteil – Wahrnehmen –  
ohne Urteilen
  - 76 4. Kursteil – Wach und achtsam sein
- 83 Halbzeit
  - 86 Wie geht es weiter?
  - 87 5. Kursteil – Schweigen, Stille  
und Herzensruhe
  - 94 6. Kursteil – Einfach da sein –  
präsent sein und sich wirken lassen
  - 102 7. Kursteil – Sein, der ich bin  
und die ich werde
  - 109 8. Kursteil – Kooperieren mit  
den eigenen Möglichkeiten,  
Lieben und Vertrauen
- 119 Ein Tag – Kontemplation in Stille
- 123 Herzenswort-Gruppen
- 127 Zum Ausklang
- 137 Mein Dank
- 139 Glossar

# Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,  
1982, ungefähr fünf Jahre nach dem Beginn meiner Meditationspraxis, nahm ich an einem längeren Kurs »Meditation und Fasten« teil. In diesem Kurs begegnete ich mir intensiv selbst, besonders meinen Abgründen und Schmerzen, die im Wesentlichen biografische Ursachen hatten. Ich war ratlos und brauchte einige Zeit, um zu akzeptieren, dass ich mich kaum spürte, besonders wenn es um Gefühle ging. Meine Meditationspraxis hatte mir einen wichtigen Hinweis gegeben. Dies war zugleich herausfordernd und hilfreich.

Ich begann, verstärkt eutonische Körperarbeit zu praktizieren, und besuchte zahlreiche Kurse zur Arbeit mit inneren Bildern. Ich wurde lebendiger, empfindsamer und wahrnehmungsfähiger, auch dies war gut. Meine Meditationspraxis intensivierte sich.

Gleichzeitig lernte ich in der Meditation, möglichst zu dem, was ich wahrnehme, kein (schnelles) Urteil zu bilden. Dies bezog sich nicht nur auf die anderen Menschen, sondern auch auf die Urteile, Vorstellungen und besonders auf die Vorurteile, die ich gegenüber mir selbst hatte und habe.

Meine Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung wurden klarer und liebevoller.

Dies war für mich, für meine Familie und für andere Menschen sicherlich wohltuend. Dazu eine Äußerung meiner damals kleinen Töchter, als ich von einem Meditationskurs kam: »Kannst du nicht öfters dorthin fahren, du bist viel besser drauf.«

Weil es mir selbst guttat, begann ich meine Herzenssache – die Meditation – weiterzugeben. Ich bin dankbar, dass meine Landeskirche mir seit 1993 ermöglichte, im Haus der Stille in Rengsdorf kontinuierlich Meditationskurse neben meiner hauptberuflichen Arbeit zu geben. Rückblickend hat mir dies geholfen, immer wieder innezuhalten, die Balance zwischen Arbeit und frei verfügbarer Zeit zu gestalten und mein spirituelles Leben zu vertiefen. Da ich viele Kurse mit Gerda, meiner Frau, gemeinsam gegeben habe, hat dies auch unsere Beziehung lebendig gehalten. Wir konnten uns erleben, reflektieren und verändern. Ich konnte zunehmend im Augenblick gegenwärtig sein und die jeweilige Situation in ihrer Fülle erleben.



Gleichzeitig hat mich diese Praxis mit ihren Auszeiten vor dem Ausbrennen und dem Verausgaben geschützt. Ich bin ein Mensch, der intensiv arbeiten und auch »faul« sein kann.

Doch es fällt mir schwer, die kleinen Auszeiten zu genießen, irgendwie sind sie immer zu kurz.

In der Meditationspraxis lernte ich langsam, dies für mich zu akzeptieren, und nehme nun einmal im Jahr eine lange Auszeit. Es fällt mir dabei immer noch schwer, interessante Anfragen abzusagen, aber es gelingt zunehmend: weil es mir letztlich gut tut.

In Zeiten der Meditation wachsen diese Einsichten – ohne viel ZUTUN – weiter und nehmen so nebenbei Gestalt an.

Sie merken, liebe Leserinnen und Leser, Meditation tut mir gut, auch und gerade da, wo es im Leben wirklich schwer war und ist. Und ich bin sicher, dass sie auch Ihnen Türen öffnet, Sie provozieren, auch fordern und letztendlich Ihnen guttun wird – denn Meditation ist herausfordernd und wohltuend. An welchen Stellen diese Praxis speziell Sie fördert, das können Sie nur selbst entdecken.

Spüren und durchatmen, wahrnehmen, ohne zu urteilen, einfach ganz da sein und eine heilsame Spiritualität zu leben, ist mir nicht nur wichtig geworden, sondern wurden zu elementaren Kursteilen. Diese Kursteile sind in diesem Buch so vereinfacht, dass jede und jeder erste Schritte in die Praxis der Meditation gehen kann.

- Im 1. Teil finden Sie eine inhaltliche Hinführung und Erläuterung der Meditation.  
Zentrale Themen zur und um die Meditation werden hier entfaltet.
- Im 2. Teil werden zuerst die acht Kursteile allgemein erläutert und dann ausgeführt.
- Zusätzlich gibt es zu den praktischen Kursteilen Downloads über den QR-Code mit drei Körperübungen, zwei »vorgesungenen« Liedern und zu jeder Woche einen gesprochenen Text.

Was Sie nun noch benötigen, ist hauptsächlich Zeit für sich selbst.

Ich wünsche Ihnen einen erfüllten Weg.

Rüdiger Maschwitz

P.S.: Hinter dem Kurs steht ein umfassendes Projekt, das Sie zur Meditation und Körperwahrnehmung einlädt. Neben den kostenfreien Impulsen und Dateien, welche ich Ihnen mit diesem Buch als Download bereitstelle, gibt es auch intensivierende Kurse an verschiedenen Orten mit niedrigen Kursgebühren oder auf Spendenbasis, Sie finden sie unter *www.weilesmirguttut.de*. Nicht alles, was gut ist, muss viel kosten. Im Gegenteil: Gutes muss es auch so geben. Wir dürfen und sollten Kostbares miteinander teilen. Was mir geschenkt wurde, gebe ich gerne weiter.

# Meditation und Körperwahrnehmung – eine Einstimmung

Meditation ist Ihnen sicher bereits in vielen Schlagzeilen begegnet: Meditation in Betrieben als Achtsamkeitstraining, zur Gesundheitsfürsorge, als spiritueller Weg in zahlreichen Einrichtungen der Kirchen, in Klöstern und Häusern der Stille jeweils mit unterschiedlichen Zielen oder Versprechungen.

Was sagen nun Menschen, die länger mit einer Meditationspraxis vertraut sind und diese Praxis in ihr Leben integriert haben? Ich habe ihre Erfahrungen in einigen Aussagen zusammengestellt:

*Meditation ist für mich nützlich, hilfreich  
und heilsam gewesen.*

*Meditation hat das Leben verlangsamt und schenkt  
meinem Leben Sinn und Vertiefung.*

*Meditation gibt Gefühlen Raum, klärt den Verstand,  
nimmt unseren Körper liebevoll ernst.  
Meditation schenkt mir Erfahrungen, die über mich  
hinausgehen, dies sind spirituelle Erfahrungen für mich.  
Meditation hat mir inneren Frieden, Freude, Gelassenheit  
und Ruhe geschenkt.  
Meditation beginnt immer wieder neu, für mich täglich.  
Jeder Tag ist ein neuer Anfang. Jeder Augenblick  
ist wertvoll.  
Meditation schenkt mir Vertrauen, Lebendigkeit, Kraft  
und Energie, innere und äußere Balance.*

Es wird deutlich: Meditation ist für viele ein heilsamer und hilfreicher Weg.

Der Mensch erfährt die Vertiefung seines Seins und die Verbundenheit mit allem Lebendigen. Dies führt zu neuen persönlichen Wahrnehmungen, und daraus erwächst allmähliche Veränderung. Jede Veränderung wiederum stößt Wandlung an und stärkt die eigene Persönlichkeit. Dies führt sowohl zu wunderschönen als auch zu ernüchternden Erfahrungen, so wie ich es persönlich in der Einleitung beschrieben habe. Manchmal bringen uns diese aus der Balance, aber sie enthalten auch die Chance, dass wir die innere und äußere Balance nicht nur wieder gewinnen, sondern sogar verbessern.

In den zwei folgenden Abschnitten erläutere ich »Was ist Meditation?« und »Was ist hilfreich und nützlich an

der Meditation?«. Hervorgehobene Texte verdeutlichen dabei kurz das Wesen der Meditation. Sie können gerne auch zuerst gelesen werden. Ein Glossar gibt Erläuterungen zu einigen *kursiv* gesetzten Namen und Ausdrücken, die im Buch vorkommen.

