

# KRUZIFIX ODER KREUZMEDITATION ?



Das Kruzifix als Marterpfahl mit dem aufgehängten Schmerzensmann begegnet in unserer Kultur auf Schritt und Tritt, als Wegkreuz oder Wandkreuz in der Wohnung und in künstlerischer Gestaltung in liturgischen Räumen.

Doch nicht davon handeln die folgenden Seiten, sondern von einem universalen Menschheitssymbol, welches auch vom Christentum benutzt wurde, aber im Verlaufe der Geschichte auf das Golgota-Kreuz verengt wurde.

Es gilt die ursprüngliche Bedeutung zu erinnern und das Kreuz als Meditationshaltung zu erfahren.

## Inhaltsverzeichnis

<b>Die Kreuzmeditation als Meditation des ganzen Menschen</b>	<b>1</b>
<i>Persönliche Vorbemerkung</i>	2
<i>Einführung</i>	3
<i>Einzelne Kreuzformen und Symbole</i>	3
<i>Die doppelte Kreuzgestalt des menschlichen Körpers</i>	4
<i>Das untere Kreuz</i>	4
<i>Das obere Kreuz</i>	4
<i>Der aufrechte Mensch</i>	5
<i>Hals und Kopf</i>	5
<i>Das universale oder kosmische Kreuz</i>	6
<i>Horizontale und Vertikale im Kreuz</i>	6
<i>Die göttliche Mitte des Kreuzes</i>	6
<b>Kreuzmeditation in der Durchführung</b>	<b>7</b>
<i>Sitzen und Haltung</i>	7
<i>Lösung und Schweigen</i>	7
<i>Übung I: Sitzen</i>	8
<i>Übung II: Arme</i>	8
<i>Übung III: Andreas-Kreuz</i>	9
<i>Übung IV Meditation des Kopfes</i>	9
<b>Nachtrag: Gebetshaltungen und Gebetsgesten</b>	<b>10</b>
<i>Sich bekreuzigen</i>	10
<i>Die Oranten-Haltung</i>	10

## Die Kreuzmeditation als Meditation des ganzen Menschen



**In der Kreuzmeditation geht es nicht darum, die Symbolik und Bedeutung des Kreuzes einfach „besser“ zu verstehen, sondern mit Hilfe dieses Symbols das Kreuz in leiblicher Form zu erleben und als Gestaltung des Daseins zu realisieren, denn es gliedert uns in unserer Körperlichkeit ein in universale Bezüge.**

## **Persönliche Vorbemerkung**

*Nicht mehr viele Christen machen das dreifache Kreuzzeichen mit dem Daumen auf Stirn, Mund und Herz oder das grosse Kreuz mit der Berührung der Schultern — am häufigsten wohl noch angeleitet zu Beginn und am Ende eines Gottesdienstes oder beim Betreten einer Kirche; oft geschieht es mechanisch oder hat als apotropäisches Schutzzeichen einen versteckten magischen Charakter: Dass damit körperliche Energiepunkte aktiviert werden, ist den wenigsten bewusst.*

*Ähnliches gilt von der körperlichen Anwesenheit im Gottesdienst mit den „liturgischen“ Haltungen von Sitzen, Stehen, Knien, (Prostration), Hände falten: Es sind rituelle Vollzüge ohne Bezug zur körperlichen Befindlichkeit.*

*Weit häufiger als zum Gemeindegottesdienst oder zum persönlichen Gebet betreten wir z.B. auf Reisen Kirchen und Sakralräume, meist aus (kunsthistorischer) Neugierde und lassen immerhin den besonderen Raumeindruck passiv auf uns wirken oder nehmen „Anteil“ indem wir vielleicht eine Kerze entzünden.*

*Viele erfahren Lösung und innere Ruhe in Meditationen, meist allein oder in kleinen Gruppen, aber praktisch ausschliesslich in besonderen, abgeschirmten Räumen und kaum in den Kirchen.*

*Ich empfinde diesen Zustand irgendwie als Dilemma, welches durch die grosse Anzahl wunderschön restaurierter Sakralräume noch verstärkt wird: Deren Verwendung als stimmiger Musiksäle mag ein kleiner Ersatz für die ursprünglich zuge dachte Liturgie sein und immerhin die Besucher durch Erwartung, Stillehalten und bewusstes Hören mitnehmen.*

*Seit einiger Zeit besuche ich regelmässig Übungsstunden in Tai Chi und lerne, meditativ fein auf meinen Körper, seine Spannungen und Lösungen zu achten und dabei eine ganz andere, viel dichtere physisch-spirituelle Präsenz zu suchen und zu erleben.*

*Schon seit Jahren bin ich auf diesem Weg unterwegs, Stichworte seien Jeux Dramatiques, Psycho- und Bibliodrama, die Beschäftigung mit der Leibphilosophie.*

*Vor über dreissig Jahren war ein Wochenkurs in Leibmeditation mit Alfons Rosenberg ein Schlüsselerlebnis. Von ihm stammt auch eine kleine Broschüre „Kreuzmeditation“ als Meditation des ganzen Menschen. Nun habe ich sie hervorgeholt und finde darin unglaublich viel Gemeinsames mit meinen Übungen in Tai Chi und vor allem eine gegenseitige Befruchtung und Vertiefung. Ich versuche die Anregungen von Rosenberg in den folgenden Seiten in eine kleine Übungsanleitung zusammenzufassen.*

*Ziel soll sein, meine/unsere physisch/körperliche Anwesenheit in sakralen Räumen oder auch in der Natur zu vertiefen und zu verlebendigen.*



## Einführung

Das Kreuz als das wichtigste Zeichen/"Logo"/Symbol des Christentums ist für die meisten verbunden mit dem Kreuzigung Jesu als Erlösungswerk der Menschheit und bildlich vor Augen in unzähligen plastischen oder bildlichen Darstellungen des sterbenden Schmerzensmannes: Wenn wir „Kreuz“ sagen, denken wir an das Kruzifix.

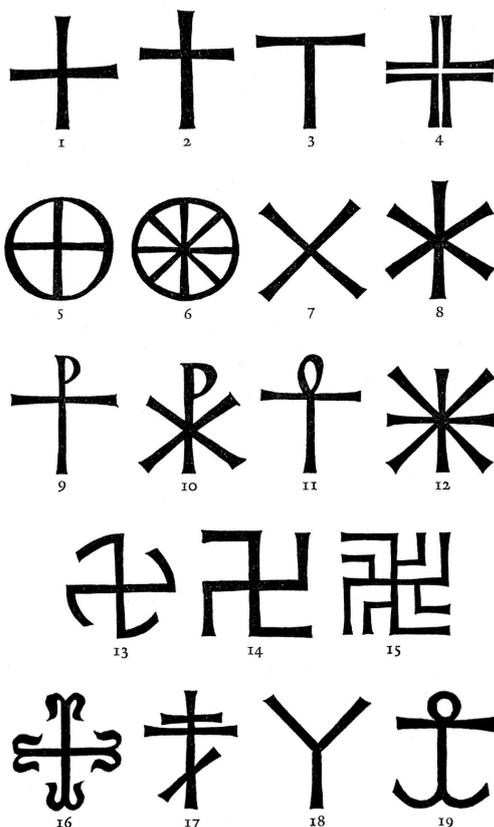
Damit verlieren wir den Zugang zum Verständnis eines weit über das Christentum hinaus bekannten universellen Symbols, das seit ältesten Zeiten in den verschiedensten Kulturen und Kulte bekannt war und in zahlreichen Formen dargestellt wurde.

Das Kreuz ist eine Grundfigur des gesamten Daseins und von universellem Charakter, „weil es sowohl den göttlichen, kosmischen, wie den Bereich des Menschen repräsentiert“, es ist das „Erbgut der Menschheit“, das aber in der Neuzeit weitgehend vergessen oder verleugnet wurde.

Alfons Rosenberg findet in der Kreuzgestaltigkeit des Menschen den Ansatzpunkt zu Leib und Seele umfassenden meditativen Übungen, durch die der Meditierende zu sich selbst, zu harmonischem Körpergefühl und seelischem Gleichgewicht zu kommen vermag; die von ihm entwickelte und so genannte Kreuzmeditation ist eine Alternative zu den östlichen Meditationsformen: „Die Meditation des »Kreuzes der Wirklichkeit« zielt ihrer Absicht und Wirkung nach auf die Wiederherstellung der rechten Haltung, geistig wie leiblich, innerlich wie äußerlich – aus der Beachtung des Lebensgesetzes, daß das Innere und das Äußere stets in Wechselwirkung stehen.“ Diese Einsicht kommt aus den Erfahrungen moderner psychosomatischer Therapien, vor allem der Gestaltpsychologie.

## Einzelne Kreuzformen und Symbole

Einige von vielen Kreuzzeichen



- 1 gleichseitiges Urkreuz, Crux immissa quadrata
- 2 lateinisches Kreuz, Crux ordinaria, mit verlängertem vertikalen Balken
- 3 Tau-Kreuz, Crux commissa
- 4 das aus vier freien Winkeln gebildete Gamma-Kreuz
- 5 Sonnenrad, in einfacher Form
- 6 Sonnenrad, zugleich Monogramm Christi aus I-Jesus, X-Christus
- 7 Andreas-Kreuz, Crux decussata, Grenzkreuz der Römer
- 8 Monogramm Christi
- 9 ägyptisches Henkelkreuz, Hieroglyphe für Leben
- 10 Christusmonogramm, aufgehende Sonne über dem Horizont
- 11 Sonnenzeichen und Christusmonogramm
- 12 Christusmonogramm, zugleich Doppelkreuz
- 13 rechtsläufiges Hakenkreuz mit runden Haken
- 14 rechtsläufiges Hakenkreuz mit eckigen Haken
- 15 erweitertes Hakenkreuz
- 16 Lilien- oder Ankerkreuz
- 17 Kreuz der orthodoxen Kirche mit dem schrägen Fußbalken
- 18 Gabelkreuz
- 19 Ankerkreuz, das Tau-Kreuz enthaltend

## **Die doppelte Kreuzgestalt des menschlichen Körpers**

Das Skelett des Menschen und damit sein Körper sind durch zwei „Kreuze“ strukturiert: das Becken (und die unteren Gliedmassen) bilden das untere Kreuz — davon sprechen wir, wenn diese Region schmerzhaft spürbar ist. Das obere Kreuz wird gebildet von den Schulterblättern (und den oberen Gliedmassen — auch hier deuten hartnäckige Verspannungsschmerzen auf Fehlhaltungen hin.

### **Das untere Kreuz**

Die Erfahrung lehrt, dass wir uns in diesem Bereich „auf dem Grunde“ befinden, denn in diesem Tief-Unten sind nervenmässig die kollektiven Kräfte zentriert. Hier ist der Bereich des Triebhaften, Unbewussten und Archetypischen, hier treten jene Nervenpaare aus dem Rückgrat heraus, welche die Darm- und Geschlechtsfunktionen sowie die Motorik der Beine regulieren: Es wird das Grundlegende der Existenz bereitet: Ernährung als Sicherung der Gegenwart und Zeugung als das Auslangen in die Zukunft. Das untere Kreuz ist gleichsam die „Erdwurzel“ des Menschen. Die Schale des Beckens ist von grosser plastischer Schönheit und Festigkeit: die Kreuzwirbel sind mit dem Becken zum Kreuzbein zusammengewachsen.

**Hier unten ist auch der Bereich nicht nur der generativen Kräfte, sondern auch der Mütterlichkeit und der schöpferischen Antriebe: Wird die Übereinstimmung mit diesen Kräften versäumt, fehlt dem Menschen das Fundament, der Sinnenkraft.**

Es gilt daher, die Kräfte des unteren Kreuzes und des Beckens zu wecken und so ins Ganze zu integrieren, dass keine Inflation durch sie erfolgen kann, Im Tai Chi beginnt die richtige Haltung mit der korrekten Stellung des Beckens und der Wirbelsäule als Basis der aufrechten Haltung und aufsteigenden Kräfte.

**In der Praxis der Kreuzmeditation wird man stets vom Beckenraum und dem unteren Kreuz ausgehen und nach jeder Übung dorthin als zum Ruheort zurückkehren.**

### **Das obere Kreuz**

Im Gegensatz zum festen Becken-Kreuz ist das obere Kreuz der Schulterblätter durch grosse Beweglichkeit und Freiheit ausgezeichnet: Das Auslangen der Arme und das Ergreifen der sinnhaften Welt stellen eine offene Kommunikation dar. Die hier von den Wirbeln ausgehenden Rippen bewegen sich im Atemrhythmus; vor allem aber ermöglichen die sieben Halswirbel das freie Überschauen der Umwelt. Die Beschaffenheit des oberen Kreuzes gibt darüber Aufschluss, in welcher Weise das Individuum seinen Selbststand gestaltet.

**Wenn für das untere Kreuz strenge Gebundenheit gleichsam als „Gesetz“ vorherrscht, so im oberen Kreuz Freiheit und Einsicht. Beide sind aufeinander bezogen: Sinnenkräfte und mütterliche Wärme versus geistige Freiheit und Erleuchtung, oder Verhaftetsein an die Welt und Immanenz versus Sympathie/Antipathie und Transzendenz.**

## **Der aufrechte Mensch**

Der Mensch ist seiner Urgestalt nach als ein aufrechtes Wesen entworfen; jede reale Funktion repräsentiert einen Sinnzusammenhang: die aufrechte Haltung weist auf sein unentwegtes Streben über sich selbst hinaus. Instrument und zugleich Symbol dieses unendlichen Strebens des Menschen ist sein aufrechtes Rückgrat, das als flexibler Bogen das untere und das obere Kreuz spannungsreich verbindet.

Die aufrechte Haltung manifestiert sich auch als Aufrichtigkeit und Zielgerichtetheit.

## **Hals und Kopf**

Der Rumpf mit seiner doppelten Kreuzform von Senkrechter und Waagrechter mit dem Kreuzungsbereich in Brust und Herz wird überragt von Hals und Kopf.

Alfons Rosenberg sieht im Hals zusätzlich zu seinen physiologischen Merkmalen ein Ausdrucksmittel oder Organ der Liebe: Er ist die Vollendung des Körperkreuzes.

In seiner Beweglichkeit ist er der denkbar grösste Gegensatz zu den ineinander verwachsenen und starren Bereiche von Becken und Steissbeinwirbeln. Aber auch durch weitere Funktionssysteme wie Arterien, Speiseröhre, Atemsystem sowie Drüsen und Nervenbahnen zeigen eine einzigartige Bündelung und Bedeutung für die Versorgung von Körper und Gehirn. Als Träger des Kopfes ist er ein eminentes Ausdrucksorgan: Wie der Hals so der Mensch. Die Sprache drückt mit Bezeichnungen von Halshaltungen differenziert psychische Zustände aus: Steifer Hals und Hartnäckigkeit oder Halsstarrigkeit; man behält den Kopf oben oder beugt den Nacken; etwas hängt einem zum Hals heraus oder die Rede bleibt im Halse stecken... bis zu differenzierten Ausdrucksformen, die mit der Neigung des Halses ausgedrückt werden: Imponiergehabe des steifen Halses oder die Zärtlichkeit des geneigten Halses im Liebesspiel; der Mangel an Liebe führt zu Verkrampfungen und Verengung bis zur Angina oder Atemnot. Der Hals ist aber auch durch die Stimmbildung Hauptorgan der Verständigung und Kommunikation: Eros und Logos finden sich als komplementäre Kräfte vereint.

**Jedenfalls werden im Hals oder am Hals die durch das Rückgrat aufsteigenden Kräfte bewusst und konzentrieren sich und teilen sich durch die Vibration des tönenden Wortes oder durch feinstoffliche Ausstrahlung den Mitmenschen mit.**

## Das universale oder kosmische Kreuz

Das Kreuz ist das älteste Heilszeichen der Menschheit, Symbol sowohl der Gottheit wie des Alls. Es symbolisiert zudem die Anzahl der Weltgegenden, die Windrichtungen, die Jahreszeiten, die Grundelemente, die Paradiesesströme, die Cherube als Thronträger der Gottheit, die Evangelisten.“ Als Kreuz im Kreise ist es das Sonnenrad schon in paläolithischen Höhlenmalereien: „Das Radkreuz stellt offensichtlich das Sonnenrad dar - die Bewegung der lebenspendenden Sonne am Himmel im Laufe eines Jahres mit ihren vier Sonnwendpunkten. Von diesem Phänomen abgeleitet symbolisierte einst, und bis heute, das Kreuzrad: Licht, Leben, Fruchtbarkeit, schöpferische Kraft, Gnade, Friede, Einheit.“ Bereits wenige Jahrzehnte nach dem Tode Jesu Christi wurde die frühe und antike Sonnensymbolik auf seine Gestalt übertragen.

## Horizontale und Vertikale im Kreuz

### **HORIZONTALA:**

- kreisförmiger Horizont
- Verbindendes,  
Einbindendes
- mütterlich umfassend
- Gleichheit,  
Brüderlichkeit
- verbindend links und  
rechts
- Koordination

### **LEIBHAFTIGKEIT DES LEBENS**

### **VERTIKALE:**

- aufstrebend
- dynamisch
- männlich-schöpferisch
- Wirbel der Erregung  
und Beschleunigung
- Subordination

### **STREBENDE SCHÖPFERKRAFT**

## Die göttliche Mitte des Kreuzes

Die Kreuzarme schaffen Raumordnungen. Vierfach langen diese »Arme« aus: erst durch ihre Erstreckung bildet sich Raum, ja, ist sichtbare Schöpfung überhaupt erst möglich. Das Kreuz ist darum in einer Hinsicht die Erscheinung des sichtbar und hörbar raumzeitlich gewordenen Gottes.

Bei vielen Völkern galt die heilige Mitte von Horizontale und Vertikale als Zentrum, von dem aus sich das Universum kreuzförmig nach den verschiedenen Richtungen ausgebreitet habe.

**Einst wurde diese Mitte symbolisiert durch den heiligen Berg »in der Mitte der Welt«, architektonisch durch die Heilige Stadt als Abbild der himmlischen oder durch den Tempelturm, den Zikkurat, an dessen Spitze Himmel und Erde sich berühren und vereinigen.**

Der Weg von den äusseren Kreuzenden führt zur geheimnisvollen, gestaltlos das ganze Universum in sich zusammenfassenden Mitte. Diese Mitte ist das Bild der Ganzheit vor jeglicher Teilung und zugleich der Ort und die Kraft, durch welche die vierfache Ausstrahlung in die Welt wieder zur überweltlichen Ganzheit vereinigt wird. Das gleiche gilt, wenn diese Mitte als Symbol des Selbst, der transkausalen Einheit des Menschen, verstanden wird.

Die Mysterien aller Hochreligionen sind bestrebt, den Mysten, der sich ihnen anvertraut, in diese Mitte **des Heils zu führen.**

# Kreuzmeditation in der Durchführung

## Sitzen und Haltung

Alfons Rosenberg lehnt das Sitzen auf dem Boden im Lotus-Sitz als für Europäer wenig geeignet und nicht notwendig ab und empfiehlt statt dessen den Stuhl als ein Symbol des Erhobenseins, sozusagen in der Mitte zwischen dem unteren Mutter- und der oberen Vatersphäre und mit dem Hinweis auf den Sitz und Thron des freien selbstbestimmten Menschen.

Freilich sollte die notwendige aufrechter Haltung der Wirbelsäule durch innere Aufrichtung erreicht werden; vor allem aber sollte der gesamte Körperschwerpunkt in den Beckenraum und das Gesäss verlagert werden, damit dadurch der Beckenraum nicht nur als Kraftzentrum erfahren wird, sondern auch als Ort des Umschlags der Kräfte von oben und unten. Daraus folgt unwillkürlich eine zwanglos aufrechte Haltung der Wirbelsäule, die sich in den Halswirbeln fortsetzt und bewirkt, dass der Kopf wirklich frei und gelockert darüber sitzt oder thront.

## Lösung und Schweigen

Voraussetzung für die Meditation ist nicht einfach die Entspannung als Entkrampfung der Sehnen und Nervenzentren, sondern eine Lösung als Befreiung von den eingeschliffenen Gewohnheiten oder Spannungen aus psychischen Traumen, Lebensangst oder Fluchthaltungen: **Im Grunde beruht der Vorgang der Lösung auf einer Stimulierung des Bewusstseins.**

Momente dazu sind der „body-check“ mit dem Durchgang von der Kopfhaut über Stirn, Augen, Wangen, Zunge (Gaumen und Gehirn!), Hals und Schultern (verhärtete Halsmuskeln als Abwehr und Widerstand gegen den Kontakt mit dem Du).

Auch der Brustraum mit Herz und Atem wird gescannt und harmonisiert (Sonnengeflecht als Harmoniezentrum bzw. Auslöser von schwierig zu diagnostizierenden Leiden).

**Dem Beckenraum von seinen Verkrampfungen zu lösen erfordert Geduld, ist aber wichtig, denn hier ist das „Sammelbecken“ der noch ungeschiedenen Lebens- und Triebkräfte.**

Die „Lösung“ wird fortgesetzt über Ober- und Unterschenkel und endet bei den einzelnen Zehen.

Zur äusseren Lösung kommt die innere Ruhe im Schweigen: Hier scheiden wir uns von den exzentrischen Kräften der Aussenwelt und öffnen uns in eine Dimension der Zeit- und Raumlosigkeit. Auf der Schwelle vom Lauten in die Kammer des Schweigens suchen sich oft Gedanken, Wünsche und Ängste lärmend einzudrängen: Viele Tages- und Lebensprobleme, die zuvor zurückgedrängt und überdeckt waren, melden sich mit Macht und es verlangt Geduld und Übung, diesen „Lärm“ zu stillen und nicht mehr auf die aus Körper und Unbewusstem aufsteigenden Reize zu reagieren.

**Eine Schweigezeit von fünf bis zwanzig Minuten soll den Anfang der Meditationsübungen bilden.**

*Übungen am Boden zur Bewusstwerdung des Knochengefüges wie sie auch sonst empfohlen und geübt werden können und sollen den ganzen Menschen in seinen verschiedenen Dimensionen aufrufen und verwandeln.*

## Übung I: Sitzen

Wir verweilen in gelöster Haltung und spüren uns in den Beckenraum ein und versuchen - immer wieder - die Form und Ausdehnung der Knochenschale zu empfinden, gleiten einfühlend dem Beckenrand entlang; vielleicht gelingt es mit Übungen sogar das kleine Becken zu empfinden und zu lösen. Erst wenn wir uns gänzlich eingefühlt haben in diesen Ort des Körperschwerpunktes, können wir ihn verlassen hin zum Kreuz- und Steissbein und nach einiger Zeit wandern wir über die fünf Lendenwirbel und die zwölf Brustwirbel bis zum Halsansatz — aber noch nicht weiter. Ziel ist es, jeden einzelnen Wirbel zu unterscheiden und spüren, — was langer Übung und Geduld bedarf. Dabei können wir nicht nur ganz unterschiedliche Nervensensationen bekommen (Wärme, Licht) als Ausdruck von biologischen oder psychischen Vorgängen und auch Hemmungen und Schmerzen bei kranken Wirbeln empfinden als Einleitung eines Heilungsprozesses.

**Alle Übungen sollen so langsam als nur möglich durchgeführt und der aktive Wille ausgeschaltet werden: NICHT WAS WIR DENKEN, SONDERN NUR WAS WIR EMPFINDEN IST VON BEDEUTUNG.**

Nach erfolgtem Aufstieg steigen wir ab in das Becken, wo wir in diesem Urlebensraum ruhen und dann anschliessend den Lebensstrom abwärts über Oberschenkelgelenkt, Unterschenkel zu den Füßen und gedanklich in den Boden führen.

**Diese Übung soll bis zu zwölf mal wiederholt werden... auch den Tag über ausserhalb der Meditation.**

## Übung II: Arme

Wir stehen aufrecht; die Füsse schulterbreit gut geerdet. Nun lässt man den Lebensstrom über die Beine und die Oberschenkelgelenke bis ins Becken aufsteigen, begleitet von der Einfühlung in das Becken, dann die Wirbelsäule hinan.

Dann breiten wir langsam die Arme seitlich aus und strecken sie bis in die Finger hinein. Der Lebensstrom lässt sich nach beiden Seiten über die Schulterblätter verteilen und über die Fingerspitzen hinausführen.

Damit stehen wir in der Grundform des **TAU-KREUZES** und auch in der vor- und urchristlichen Gebetshaltung: die Horizontale ist ein Äquator, der den geistigen Raum des Kosmos umrundet und im Kreis abschliesst.

Der Übende sollte verspüren, wie der feinstoffliche Kraftstrom durch seine Hände und darüber hinaus ausstrahlt, manchmal auch rein physisch als Vibrieren oder spürbare Erwärmung erlebbar.

Dabei wird mein Lebensstrom in den Lebensstrom der Mitmenschen eingehen, — man könnte ihn auch Liebes- und Wesensstrom nennen.

Wer derart in den lebendigen Stromkreis der Horizontalen eingegliedert ist, der ist nicht mehr und nie mehr allein.

**Es gehört dann zu den eindrucksvollen Erlebnissen, wenn der Übende durch seine ausgestreckten Arme seine Kreuzgestalt wahrnimmt und sie nicht nur physisch, sondern auch mental entdeckt und dadurch zur Einsicht kommt, dass er wie die meisten Menschen bisher eindimensional gelegt gehandelt hat.**

Diese Kreuzhaltung muss wieder zurückgenommen werden, indem man den Lebensstrom zurückführt zu Wirbelsäule und Becken und sich in der Meditationshaltung hinsetzt und die eben gemachte Erfahrung bedenkt.

## Übung III: Andreas-Kreuz

Das Ur- oder T-Kreuz „wächst“ senkrecht auf der Erde. während davon unterschieden das Schrägkreuz – ähnlich wie ein Mensch mit gespreizten Beinen und schräg zum Himmel ausgestreckten Armen, vergleichbar dem lateinischen Zahlzeichen X – ganz andere Qualitäten und wirksame Übungen auslöst: Der Mensch wird nach den Weltrichtungen „auseinandergestreckt“, also entmächtigt und genötigt, sich hinzugeben und dadurch an die Grenzen des Menschseins zu gelangen.

Wir fühlen uns sorgsam in die schrägen Linien ein, von den Fusssohlen „aus“ der Erde bis in die Fingerspitzen und den Himmelsraum. Die Linien kreuzen sich im Nervenzentrum des Sonnengeflechts, damit wird die leibliche Mitte freigesetzt und die ausgleichenden und kreativen Funktionen des leib-seelischen Organismus werden freigesetzt. ( Der PLEXUS SOLARIS als „Bauchhirn“ regelt die Funktion des gesamten Bauchraumes, Leben, Galle, Nieren, Bauchspeicheldrüse, Verdauung; Wärme und Wasserhaushalt ; psychisch werden hier Sympathie und Antipathie als Leistungen des vegetativen Nervensystems gesteuert – es ist das Wechselspiel von Leib und Seele; für die Griechen war die SOPHROSUNE (eig. gesundes Zwerchfell) eine Kardinaltugend der Mässigung und des Ausgleichs.

**Voraussetzung für eine solche Befreiung und weitgehende Wandlung des Körper- und Lebensgefühl ist die Einsicht in die Notwendigkeit der Hingabe, wie sie in der Andreas-Kreuzhaltung erfahren und meditiert wird.**

Wenn man die Übungshaltung abbaut, setzt man sich langsam in die Anfangshaltung um dem Geschehen meditativ nachzusinnen.

## Übung IV Meditation des Kopfes

Das Rund des Schädels ist das Symbol des Vollkommenen, Göttlichen, in dem alle Bewegung zur Ruhe kommt.

Durch die Augen empfangen wir das Licht der Welt, wird der ganze Körper „Licht“ als dem Urphänomen der Erleuchtung, der Fülle und der Konzentration des Bewusstsein.

Im Aufstieg zum Kopf gehen wir nochmals durch Wirbelsäule und Becken, durchqueren die Lenden- und Brustwirbel und besonders die sieben Halswirbel, worauf der Kopf sozusagen schwebt.

Besonders hervorgehoben wird von Rosenberg der Übergang in den geschlossenen Schädelbereich mit den 29 Knochen: Wir lassen den Lebensstrom in die Kuppel des Gehirnschädels einfließen; dann umkreisen wir von innen die Schädelkapsel von links her in einer Linie oberhalb des Ohres „milimeterweise“ bis zur Stirn und ihrem aus verschiedenen Praktiken bekannten Organ der höheren Erkenntnis, das vielleicht eigentlich von fern her aus dem Kleinhirn wirkt, dessen Wirkung aber offenkundig ist. Rosenberg bezeichnet diese sensible Stirnmitte als „Christuspunkt“, wo sich Göttliches und Menschliches vermischt, von dem der Apokalyptiker Johannes sagt „Ich sah den Himmel offen“ als Zugang zur akasalen Erfahrung .

Vom Stirnpunkt aus führen wir den Lebensstrom auf der rechten Seite zurück zu den Hals- und Rumpfwirbeln und zum Becken.

Variante:

Statt den Kopf innerlich zu umkreisen steigen wir von der Pforte über den Hinterkopf zum Scheitel empor: Alle Religionen betrachten die Scheitelhöhe nicht bloss funktionell, sondern sehen sie als Geistvorgang an in seiner Öffnung nach oben (Tausendblättriger Lotus; Tonsur). **Freilich kann nur ausströmen, was sich im Laufe eines Lebens kristallisiert hat.**

Abschliessend steigen wir über den Vorderschädel zum Stirnpunkt ab und zurück über die Wirbelsäule zu Schenkel und Füßen.

**Diese Kopfmeditation lässt sich vervollständigen, wenn sie stehend mit ausgebreiteten Armen durchgeführt wird – das ist die letztmögliche Ausfaltung der Kreuzmeditation.**

## **Nachtrag: Gebetshaltungen und Gebetsgesten**

Vertraute Gebetshaltungen sind die gefalteten Hände und bei Katholiken das Knien, Stehen oder Sitzen werden nicht so wahrgenommen. Als Geste wird zu Beginn von Gottesdiensten die Bekreuzigung noch bewusst gesetzt; als magisches Zeichen kann man es noch bei Sportlern vorwiegend aus der lateinischen Kultur beobachten. In fast allen Fällen geschieht dies ohne bewussten Bezug zur leiblichen Verfassung und ohne Verständnis dafür, dass damit zentrale Punkte als „Kraftzentren“ aktiviert werden.

In der Gebärde wirkt sich das gesamte vom Geiste geleitete Muskel- und Nervensystem, der ganze leib-seelische Mensch aus, um die Bewegungen der Seele und des Geistes sichtbar werden zu lassen. Durch die Geste gelangt das Innerste zum sichtbaren Ausdruck. So gibt es Gesten der Ehrfurcht, der Liebe, der Sehnsucht, des Abscheus, der Angst, des Verlangens, des Schutzbegehrens und -gewährens... (Vgl. die subtile Ausdrucksfähigkeit des Halses bzw. der Kopfhaltung!)

### **Sich bekreuzigen**

Seit dem 2. Jahrhundert ist das Kreuzzeichen in der Liturgie bekannt, zuerst das einfache Stirnkreuz bis zum grossen lateinischen Kreuz und im Alltag, — die Christen wurden als CRUCICOLAE verhöhnt — wurde aber im Verlaufe der Zeit mehr und mehr sinnentleert: Die Wirkmächtigkeit des Stirnzentriums als Ort der Erleuchtung ist in praktisch allen Hochreligionen bekannt und wird in verschiedenen Ritualen aktiviert.

Es gilt also, dieses Bewusstsein als Wiedergewinnung für die leibliche Ganzheit wieder zu gewinnen: „Von diesem Zentrum aus nimmt der unvergängliche Teil unseres Ich (das Selbst) die Fülle der Welt absichtslos wahr, ohne ihr zu verfallen, sie in Liebe umfangend, ohne in sie einzugehen.“ Mehr als der symbolische Bezug auf das Golgota-Kreuz bewirkt die bewusst vollzogene Geste bei regelmässiger Übung die Sensibilisierung des transzendenten Bewusstseins oder des schauenden Denkens, das Stirnzentrum ist die geistige Wurzel, aus welcher der Lebensbaum hervorwächst.

Ebenso ist die Mitte des Brustbeins der Schnittpunkt der beiden Kreuzbalken — Ausgleich der Gegensätze in Stille und Frieden, physiologisch die Verbindung der Blut- und Atembewegung von Herz und Lunge; das Herz als Realsymbol für das Feuer, die Lunge für die Luft.

### **Die Oranten-Haltung**

Die allgemeinste und bei vielen Völkern in Abwandlungen am meisten verbreitete Gebetsgebärde ist die der zum Gebet ausgebreiteten, mehr oder weniger emporgestreckten Arme und Hände. Entweder werden sie schräg aufwärts erhoben oder seitlich waagrecht ausgestreckt, gerade oder abgewinkelt, nach oben erst später nach vorne gedreht. Anscheinend hat man im gesamten Mittelmeergebiet in der Antike die Gottheit mit erhobenen ausgebreiteten Händen angerufen. „Ich will meine Hände erheben und dich anrufen.« ist aus den Psalmen bekannt.

Häufig findet sich die Orante-Stellung in der frühchristlichen Kunst in der Katakombenmalerei. Diese Gebetshaltung verbindet bei den Christen das kosmische Kreuz mit dem Jesus-Kreuz und wird zur Abbildung Gottes im Menschen: Nicht die Erinnerung an das Leiden, sondern das Zeichen der Vollendung, des PLEROMA wurde damit gesetzt, „Denn im Kreuz sind Gott und Mensch, oben und unten, links und rechts, die zerstückelte Welt wieder vereint und das gestörte Gleichgewicht von Gott und Welt wiederhergestellt.

(Erst während des Mittelalters wurde diese ausladende Gebetsgeste auf den Klerus beschränkt und der Laie mit demütig gefalteten oder „gefesselten“ Händen und in die knieende, das heisst sich unterwerfende Haltung gezwungen als Ausdruck einer unterwürfigen Gesinnung! Es gilt als wahrscheinlich, dass dabei germanische Vorstellungen von Herr und Vasall mitbeteiligt waren! Die orthodoxe Kirche kennt diese Haltungen nicht!

**Ich halte es für möglich, dass neben der zeitlich aufwendigen Kreuzmeditation(en) die gestalthafte Realisierung von Gebetshaltungen und Kreuzgesten für den Einzelnen wie für Gruppen oder Gemeinden wieder möglich ist und einen Weg darstellt, die leiblich-geistige Präsenz im Kirchenraum auch ausserhalb eines Gottesdienste zu erleben.**