

# KURZE EINFÜHRUNG IN DIE MEDITATION

In der Meditation gibt es die unterschiedlichsten Traditionen, Ansätze und Übungsformen. Die Werke darüber füllen Bibliotheken. In dieser kurzen Einführung beschränke ich mich auf Aspekte und Informationen, die mir für einen Aufenthalt in der INNEHALTEN REGION hilfreich erscheinen.

Da wäre zunächst die Frage, warum es überhaupt Sinn macht, zu meditieren. Dazu einige Wirkungen der Meditation, die durch jahrtausendealtes Erfahrungswissen und durch neueste wissenschaftliche Studien belegt sind.

Die Übung der Meditation kann dazu führen, dass wir bewusstere Entscheidungen treffen und so bewusster handeln. Wir werden unabhängiger von automatisierten Handlungsabläufen, die wir ererbt oder uns im Laufe unseres Lebens unbewusst antrainiert haben und die uns durchs Leben steuern. Wir lassen uns nicht mehr von Gedanken oder Gefühlen, die von irgendwoher ohne Einladung auftauchen, am Nasenring durchs Leben ziehen.

Ein weiterer Effekt ist, dass wir nicht mehr so schnell automatisch auf alle möglichen Impulse reagieren, die auf uns einprasseln. Das macht uns unabhängiger und aufmerksamer gegenüber Manipulationsversuchen.

Wir werden präsenter im Hier und Jetzt, bekommen also mehr mit von den Menschen und der Umwelt, die uns umgibt. Das stärkt auch unsere emotionale Intelligenz in der Kommunikation.

Unsere Kreativität und Innovationskraft wird gefördert, weil wir erkennen, dass Konzepte nur Konzepte sind, Gedanken nur Gedanken, Glaubenssätze nur Glaubenssätze. Und dass nichts davon die Wirklichkeit ist, sondern nur immer Interpretationen der Wirklichkeit.

Meditation ist immer auch eine Selbsterforschung, die unseren Selbstwert stärkt ohne unser Ego aufzublasen. Damit werden wir unabhängiger von Anerkennung und Belohnung von außen.

Meditation trägt auch dazu bei, Stress zu reduzieren und Gelassenheit zu erzeugen. Das fördert unsere Gesundheit. Nebenbei können wir so unsere kognitive Intelligenz ausschöpfen, denn durch Stress wird sie eingeschränkt.

Letztendlich geht es in der Meditation darum, sich so anzunehmen, wie man jetzt in diesem Augenblick schon ist. Das hindert uns nicht an einer Weiterentwicklung unserer Persönlichkeit, es ist vielmehr die Voraussetzung dafür, dass wir unser gesamtes Potenzial ausschöpfen können. Die Selbstannahme befreit uns vom Zwang der fremdbestimmten Selbstoptimierung und Leistungsraserei.

*„Dazu gehört die Bereitschaft, sich selbst zu begegnen, mehr im gegenwärtigen Augenblick zu leben, von Zeit zu Zeit innezuhalten und einfach zu sein, anstatt sich in endlosem Tun zu verausgaben und darüber zu vergessen, wer der Urheber all dieses Tuns ist und welchen Sinn es eigentlich dient.“*

Jon Kabat-Zinn, Gesund durch Meditation, S. 25, O.W.BARTH 2013

Meditation ist natürlich auch Spiritualität. Mancher Meditationslehrer spricht vom Erwachen. Damit ist gemeint, vollständig im Sein zu sein. Diesen Zustand zu erreichen, scheint mir ähnlich schwer, wie barfuß rückwärts mit verbundenen Augen den Mount Everest zu besteigen. Und trotzdem führt kein Weg daran vorbei, das Sein im Hier und Jetzt immer wieder zu üben.

Die beschriebenen Wirkungen der Meditation stellen sich in unterschiedlicher Ausprägung im Laufe des Übungsweges der Meditation ein. Aber nur dann, wenn wir regelmäßig meditieren. Das mit dem Erwachen ist, wie bereits erwähnt, meines Erachtens nur wenigen vorbehalten. Aber manchmal scheint es, kann man davon zumindest eine Prise schnuppern.

Im Folgenden zwei wichtige Übungen, die Sie bei Ihrem Aufenthalt in der INNEHALTEN REGION immer wieder durchführen können.

## ÜBUNG

### SITZMEDITATION

Beim Sitzen in der Meditation gibt es unterschiedliche Sitzhaltungen. Wir stellen hier die Haltung beim Sitzen auf einem Stuhl, einem Hocker, einer Bank oder einer ähnlichen Sitzgelegenheit vor.

Wir setzen uns ohne dass wir uns anlehnen. Der Rücken ist gerade. Die Füße befinden sich in gutem Kontakt mit dem Boden. Die Hände liegen mit den Handflächen nach unten auf den Oberschenkeln.

Dann lassen wir den Oberkörper ganz sanft vor und zurück schwingen, bis wir eine Position gefunden haben, in der wir uns gut aufgerichtet fühlen. Der Kopf kann jetzt noch ein klein wenig nach oben streben und gleichzeitig senkt sich das Kinn etwas ab.

Jetzt die Augen schließen und wenn möglich entspannt mit geschlossenem Mund durch die Nase atmen. Nun die Aufmerksamkeit auf den Atem fokussieren. Den Atem beobachten. Das Einatmen. Das Ausatmen.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit so nach innen richten, dann bemerken wir, dass es dort nicht still ist. Da sind Gedanken, die kommen und gehen und lärmern und unsere Aufmerksamkeit binden wollen. Es tauchen Emotionen und Körperempfindungen auf, die sich in den Vordergrund drängen. Immer wieder werden wir so den Kontakt zu unserem Atem verlieren und abgelenkt. Das ist ganz normal. Wir gehen einfach mit unserer Aufmerksamkeit wieder zum Atem zurück und bleiben dabei freundlich zu uns selbst.

Zum Schluss zwei drei tiefe Atemzüge. Die Augen öffnen, strecken und dehnen.

Diese Atemübung im Sitzen kann sehr einfach immer wieder einmal in den Alltag eingebaut werden. Regelmäßig kürzere Übungseinheiten bringen dabei mehr als unregelmäßig längeres Üben.

## ÜBUNG

### GEHMEDITATION

Zu Beginn der Gehmeditation nehmen wir ganz bewusst eine stabile Ausgangsposition ein. Die Füße stehen etwa hüftbreit nebeneinander, die Knie sind leicht gebeugt, die Wirbelsäule ist aufgerichtet, der Nacken lang. Die Arme hängen locker neben dem Körper nach unten. Wir stehen in unserer ganzen Würde und Klarheit aufgerichtet und spüren bewusst den festen Kontakt mit dem Boden.

Nun lenken wir unsere Aufmerksamkeit in die Beine. Wir nehmen wahr, wie unser Körpergewicht gleichmäßig auf unsere Beine verteilt ist.

Dann verlagern wir nach und nach unser Körpergewicht auf das linke Bein. Langsam und ganz bewusst. Anschließend langsam und sehr bewusst den rechten Fuß anheben. Zunächst die Ferse, dann den Mittelfuß und schließlich die Fußspitze.

Mit der Balance spielen.

Dann den Fuß etwa eine halbe Fußlänge nach vorne führen und langsam wieder zum Boden senken. Bemerkend, wie Ferse, Fußballen und die Fußspitze Kontakt mit dem Boden aufnehmen, wie sich das Körpergewicht auf das rechte Bein verlagert und die Bewegung des rechten Fußes zum Stillstand kommt.

Nun beginnt der linke Fuß auf die gleiche Art und Weise sich vom Boden abzurollen und die Bewegung des langsamen Gehens setzt sich fort.

Gehen Sie so weiter. Schritt für Schritt. Zur Unterstützung können wir unser Gesicht bewusst entspannen und lächeln. Wenn Gedanken uns abgelenkt haben, richten wir unsere Aufmerksamkeit freundlich und bestimmt immer wieder auf jeden einzelnen Schritt aus.

Es gibt kein Ziel zu erreichen, wir brauchen nirgendwo anzukommen. Wir erleben einfach bewusst jeden Schritt und sind so ganz präsent. Ein Schritt nach dem anderen.

Dann beenden wir langsam diese Übung.

Im Alltag können wir immer wieder unterschiedliche Formen und Geschwindigkeiten der Gehmeditation ausprobieren.

Der meditative Übungsweg ist immer ein Auf und Ab. Aber Sie werden erfahren, es lohnt sich, ihm entschlossen zu folgen.

*Ein Meditationsschüler kam zu seinem Lehrer:*

*„Meine Meditationen sind furchtbar. Ich bin dauernd abgelenkt, denke an alles Mögliche, meine Glieder tun weh und ich schlafe immer ein.“*

*Der Lehrer antwortete schlicht:*

*„Das geht vorüber.“*

*Eine Woche später kam der Schüler wieder und sagte:*

*„Meine Meditationen sind herrlich, ich bin total klar, konzentriert und im Frieden.“*

*Der Lehrer antwortete schlicht:*

*„Das geht vorüber.“*

*Buddhistische Anekdote – Autor unbekannt*

Nehmen Sie die Übungen, die Sie in der INNEHALTEN REGION kennen lernen, mit nach Hause in Ihren Alltag. Damit die Fülle des Lebens Sie erreichen kann.

Wir freuen uns auf Sie.

Johann Beck