

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 natürlich der Aspekt, warum es überhaupt Sinn macht, zu meditieren. Dazu vielleicht einige Wirkungen der Meditation, die durch jahrtausendealtes Erfahrungswissen und durch neueste wissenschaftliche Studien belegt sind.

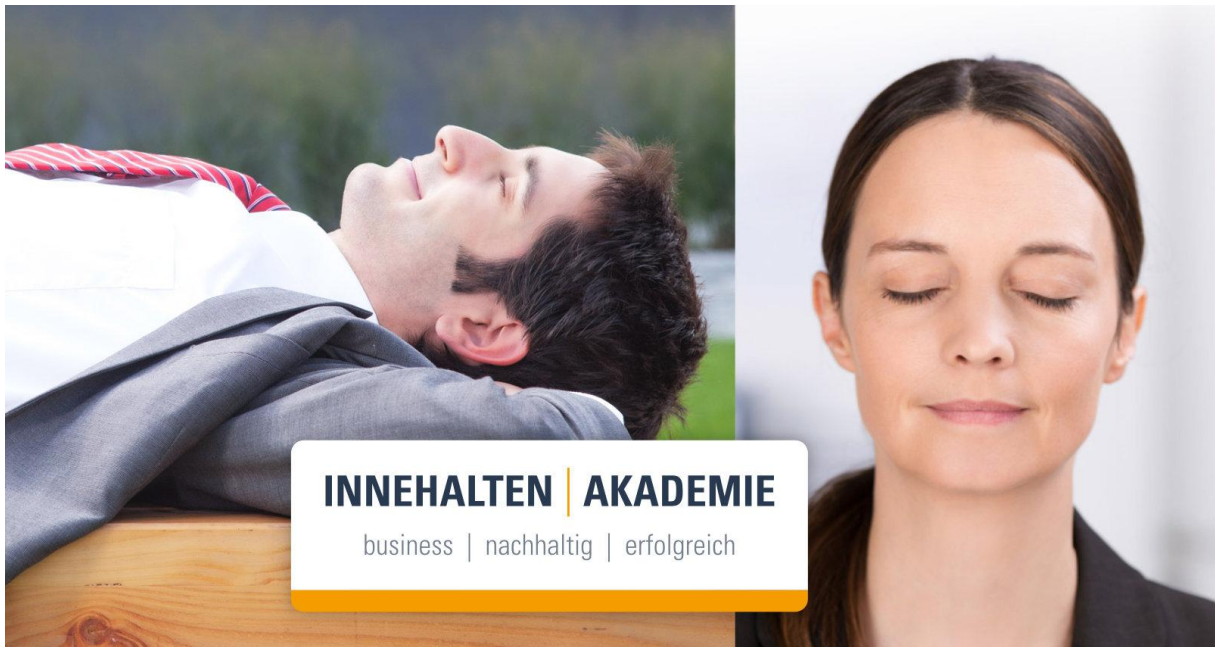
Die Übung der Meditation kann dazu führen, dass wir bewusster Entscheidungen treffen und so bewusster handeln. Wir werden unabhängiger von automatisierten Handlungsabläufen, die wir ererbt oder uns im Laufe unseres Lebens antrainiert haben und die uns durchs Leben steuern. Wir lassen uns nicht mehr von 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 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 entwickeln können. Die Selbstannahme befreit uns vom Zwang der fremdbestimmten Selbstoptimierung und Leistungsraserei.

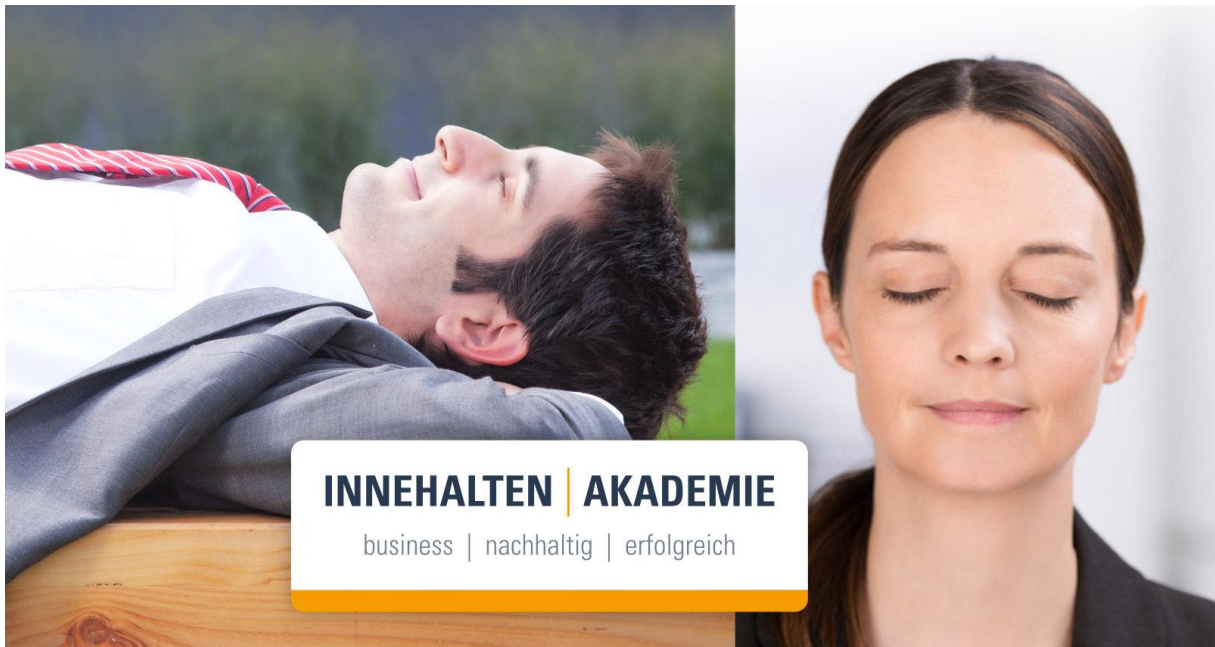
„Dazu gehört die Bereitschaft, sich selbst zu begegnen, mehr im gegenwärtigen Augenblick zu leben, von Zeit zu Zeit innezuhalten und einfach zu sein, anstatt sich in endlosem Tun zu verausgaben und darüber zu vergessen, wer der Urheber all dieses Tuns ist und welchen Sinn es eigentlich dient.“

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. Dafür gibt es die unterschiedlichsten Übungsformen. Eine Grundübung ist, dass wir unseren Atem bewusst wahrnehmen.

Was uns vom bewussten Sein in diesem Augenblick abhält, das sind Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen, die uns beschäftigen, unsere Wahrnehmung binden, uns manchmal fast ganz absorbieren und aus dem jetzigen Augenblick wegziehen.



Die Fokussierung auf den Atem hilft uns dabei, immer wieder ins bewusste Sein zurück zu kehren. Wir gehen mit der Wahrnehmung zu unserem Atem und folgen ihm aufmerksam. Wir atmen dabei durch die Nase, der Mund ist entspannt geschlossen. Wenn wir bemerken, dass Gedanken, Gefühle, Empfindungen oder andere Impulse uns von der Wahrnehmung unseres Atems abgelenkt haben, kehren wir wieder zu unserem Atem zurück. Dabei bleiben wir freundlich zu uns selbst. Wir werden immer wieder und immer wieder abgelenkt werden. Und immer wieder und immer wieder kehren wir zu unserem Atem zurück.

*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.“*

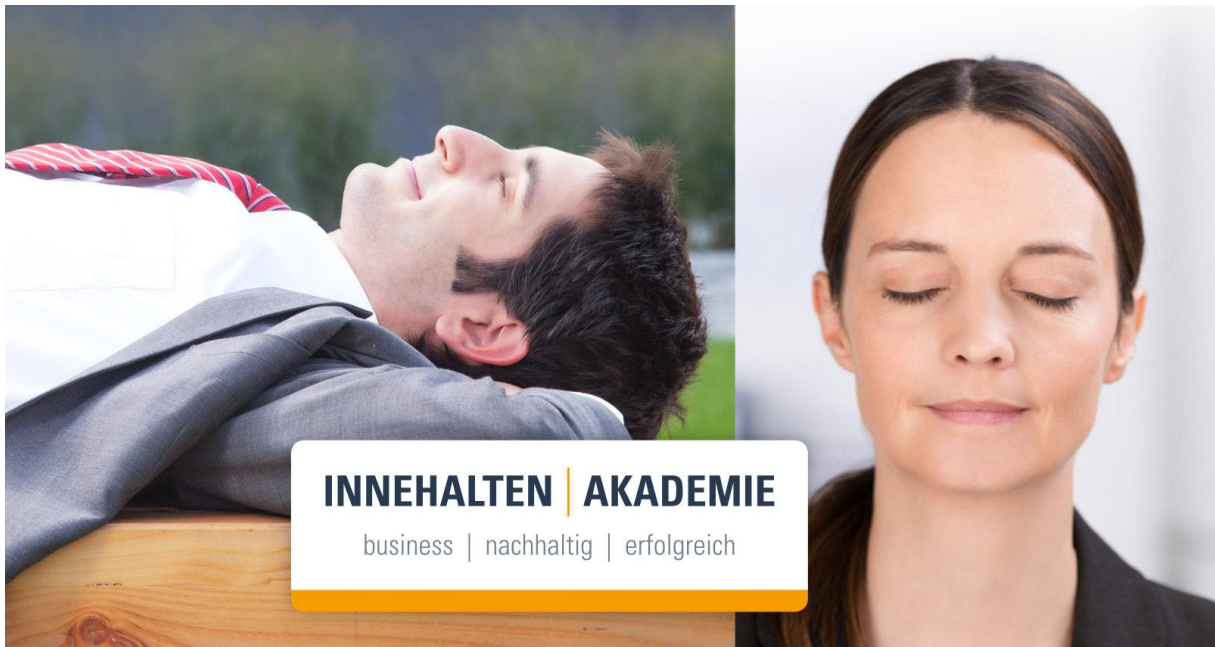
Der Lehrer antwortete schlicht: „Das geht vorüber.“

*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

Das, was ich über die Wirkungen der Meditation weiter oben geschrieben habe, stellt sich in unterschiedlicher Ausprägung im Laufe des Übungsweges der Meditation ein. 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.



Hier noch kurz die vier Grundhaltungen der Meditation:
LIEGEN – SITZEN – STEHEN - GEHEN

LIEGEN – Wenn Sie bei einer Übung liegen, dann schauen Sie, dass Sie es bequem haben. Liegen Sie entspannt. Die Hände entweder mit den Handflächen nach unten auf den unteren Bauchraum legen, das gibt ein Gefühl der Zentrierung. Oder Sie legen die Hände, wieder mit den Handflächen nach unten, neben den Körper, das gibt eher ein Gespür der Offenheit.

STEHEN – Im Stehen stellen Sie sich entspannt aber klar aufgerichtet hin. Die Füße sind hüftbreit parallel ausgerichtet. Die Knie sind locker, die Arme hängen seitwärts nach unten.

GEHEN – Beim Gehen achten Sie auf jeden Schritt. Sie gehen aufgerichtet. Die Arme können seitwärts etwas schwingen.

SITZEN – Beim Sitzen gibt es unterschiedliche Haltungen. Für in der Meditation weniger Geübte bietet sich zunächst ein Stuhl, ein Hocker oder eine ähnliche Sitzgelegenheit an, die einen festen Untergrund haben sollte. Sie setzen sich ohne sich anzulehnen mit geradem Rücken. Die Beine sind hüftbreit. Die Hände ruhen mit der Handfläche nach unten auf den Oberschenkeln. Lassen Sie den Oberkörper ganz sanft vor und zurück schwingen, bis Sie eine Position gefunden haben, in der Sie sich gut aufgerichtet und angekommen fühlen. Schließen Sie den Blick oder richten Sie den Blick nach unten vorne. Der Hals bleibt gerade, das Kinn senkt sich etwas. In der Meditation Geübte können natürlich auch auf einem Meditationskissen oder einem Meditationsbänkchen im Lotussitz oder im Sattelsitz üben.

Die INNEHALTEN REGION lädt Sie zu meditativen Übungen ein. Es ist die Einladung sich selbst und das Sein zu erforschen. Etwas, das wir in unserer beschleunigten, digitalen, leistungsgetriebenen Gesellschaft verlernt haben. Das wir aber wieder entdecken können. Und damit die ganze Fülle des Lebens.