

Meditation



Meditation ist ein Bewusstseinszustand. Ein Zustand, der sich einstellt, wenn wir konzentriert, entspannt und still sind. Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit klar fokussieren, Ihren Geist beruhigen und lange genug entspannt bleiben, dann kann das Bewusstsein zur Meditation übergehen. Der Weg dahin erfordert ein systematisches Training zum Eintauchen in die Stille.

Doch wozu sollen wir überhaupt meditieren? Was bringt es uns, dass wir minuten- oder stundenlang in Stille sitzen? Bewusst oder unbewusst sind wir alle auf der Suche nach dem inneren Frieden, nach Anerkennung, persönlichem Erfolg u. a. Kurzum, wir suchen unser Lebensglück. Meditation kann uns helfen, unserem Lebensglück ein Stück näher zu kommen.

Was Glück bedeutet, ist individuell. So können auch Meditationsziele sehr unterschiedlich sein. Sie können sich beispielsweise auf unseren Geist oder auf unsere Sinne beziehen. Auf unseren Geist bezogen führt Meditationstraining zum Beispiel zu tiefer inneren Ruhe, hoher Konzentrationsfähigkeit und auch der Fähigkeit, sich nach Anspannung und Stress sehr schnell zurück ins Gleichgewicht zu bringen und verbrauchte Energie zu regenerieren. Aber es gibt auch Meditationsmethoden, die einen oder mehrere unserer Sinne, also Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken, ansprechen. Meditationsergebnisse können dann die Verbesserung der mit den Sinnesorganen verbundenen Fähigkeiten sein.

Nur wenige Menschen können sich richtig konzentrieren. Dies führt oft dazu, dass wir bei dem was wir tun, nicht wirklich bei der Sache sind und somit die Ergebnisse nicht unseren Wünschen entsprechen. Das frustriert und führt zu Konflikten, Stress und Mißerfolgen. Die, die es können, werden mit „*meisterlichen Handlungen*“ belohnt. Der Erfolg einer Tätigkeit stellt sich quasi von selbst ein. Er wird nicht „gemacht“, er entsteht aus uns selbst. Unser Wollen und Tun ist ganz auf die Handlung oder das Ziel ausgerichtet. Das hilft uns in bezug auf unsere Handlungen, sei es beruflich oder privat, unser Potential auszuschöpfen und die gewünschten Ergebnisse immer öfter zu erreichen.

In dem wir unsere Ziele erreichen, entsteht ein Gefühl von innerem Frieden, Selbstwert und Vertrauen in die eigene Kraft. Die Zufriedenheit, die wir verspüren, wenn unser Geist ganz in Anspruch genommen wird, resultiert weniger aus unserer Aktivität als aus unserer Konzentration. Das heißt, dass sich diese Entwicklung nicht „*machen*“ lässt. Vielmehr gilt hier, sich einem passiven Wollen hinzugeben. Verfallen Sie nicht in das Alltagsverhalten, dass vielen Menschen anhaftet, alles mit Kraftanstrengung erzielen zu müssen. Versuchen Sie es ohne es zu versuchen. Lassen Sie es einfach geschehen.

Anfangs wird Ihnen das sehr schwer fallen. Denn unser Geist ist es gewohnt, rastlos zu sein und sich immer einen neuen Gedanken zu suchen, mit dem er uns von unserer jeweiligen Aufgabe ablenken kann. Der unruhige Geist verbraucht dabei sehr viel Energie für die Gedanken an die Vergangenheit oder die Träume über die ungewisse Zukunft.

Der Gegenwart weicht er dabei stets aus. Aber es gibt eine Möglichkeit, den Geist zu überlisten und ihn schrittweise zu zähmen, sich dorthin zu wenden, wohin wir es wollen. Unser Geist kann zwar im Bruchteil einer Sekunde von einem Gedanken zum anderen

springen, aber er kann nur in einem Gedanken verweilen. Zwei Gedanken gleichzeitig zu denken, geht einfach nicht.

Jetzt müssen wir ihn also nur noch einen Gedanken vorsetzen, an dem er haften bleibt. Das geschieht durch Konzentrationstraining. Anfänglich ist dies schon noch mit einer „Leistung“ (Anstrengung) verbunden, die nach und nach abnimmt, so wie wir unseren Geist bald immer besser an unserer „Leine“ haben. In diesem Sinne kommt hier auch wieder die Deutung des Wortes Yoga – „*sich anschirren*“ (an die Leine legen) zum Ausdruck.

Um Konzentrationsfähigkeit (Vorstufe zur Meditation) zu entwickeln, gibt es verschiedene Methoden. So können die Augen auf ein Ziel gerichtet werden (z. B. eine Kerze, ein Mandala oder ein Bild). Diese Praxis heißt Tratak, eine Art „Training des Schauens“. Andere Übungen lassen die Sinne außer acht und richten sich nur auf den Geist oder auf den Atem, ein Mantra etc.

Es kann aber auch auf jegliches andere Konzentrationsziel verzichtet werden. Das Ziel besteht darin, den Geist zu bündeln, auf einen Gedanken (Handlung) zu konzentrieren. Zunehmendes Üben verstärkt die Konzentration, was zugleich viele Aktivitäten, wie auch geistige und physische Leistungen, positiv beeinflusst. Konzentrationsübungen, die zur Meditation führen, sind schon lange Bestandteil des Trainingsprogramms von Managern, Spitzensportlern und Menschen mit außergewöhnlichen Begabungen.

Auch Ihnen können Konzentrationsübungen auf dem Weg zum Erfolg dienlich sein. Die vielen damit verbundenen positiven Nebenwirkungen, wie innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Lebensmut, Zielstrebigkeit und stärkere Willenskraft u. a., allein lassen es sinnvoll erscheinen, sich auch ohne Anspruch auf Spitzenleistung mit der Meditation zu beschäftigen.

Wenn Sie mit Meditationsübungen beginnen, sollten Sie behutsam vorgehen und nichts überstürzen. Beginnen Sie mit zweimal täglich 5 Minuten Sitzen in der Stille und verlängern Sie über ca. sechs Wochen hinweg die Stillezeit auf 15-20 Minuten. Später können Sie je nach Zeit und Ziel die Sitzungen verlängern und über 30 Minuten hinaus bis etwa zu einer Stunde ausdehnen. Länger Sitzungen sind nicht unbedingt sinnvoll, können aber zu einer Grenzerfahrung beitragen und ein Ziel im Sinne von Selbstdisziplinierung sein.

Sinnvoll ist es, für das Meditationstraining eine bestimmte Haltung einzunehmen. Dabei brauchen Sie sich allgemein nicht an für Europäer oft schwierigen traditionellen Haltungen, wie den Lotossitz oder den halben Lotos, orientieren. Wichtig ist, dass Sie eine möglichst aufrechte Haltung (Wirbelsäule) einnehmen, in der Sie bequem sitzen können, aber möglichst auch nicht einschlafen. Das kann neben dem Sitzen auf einer Matte oder einem Teppich auch auf einem Stuhl oder einem Sessel sein.

Probieren Sie, nachdem Sie sich anfangs für eine Meditationsmethode entschieden haben, auch andere Methoden aus und finden Sie Ihren Meditationsstil. Bleiben Sie dann eine längere Zeit bei der Methode, die Ihnen am meisten zusagt. Später können Sie die Methoden auch variieren.

Hilfreich für Ihre Meditationspraxis ist es, in einem meiner *Achtsamkeits- und Meditationstrainings* die Grundlagen zu erlernen und von einem erfahrenen Lehrer dabei begleitet zu werden. Dann können Sie die Übungen selbständig zu Hause fortführen und weiter festigen.

Ich lade Sie dazu herzlich ein.

Gedanken über den Sinn der Meditation:

Zu einem Mönch kamen eines Tages mehrere Europäer, die ihn fragten: „Was für einen Sinn siehst du in der Stille?“

Der Mönch, der gerade mit dem Schöpfen von Wasser aus einem tiefen Brunnen beschäftigt war, antwortete lächelnd: Schaut in den Brunnen! Was seht ihr?

Die Europäer schauten in den Brunnen. „Wir sehen nichts.“

Nach einer Weile forderte sie der Mönch erneut auf: „Schaut in den Brunnen! Was seht ihr?“

Die Europäer blickten wieder hinunter. „Ja, jetzt sehen wir was. Wir sehen uns selber!“

Der Mönch sprach: „Schaut, als ich vorher Wasser schöpfte, war das Wasser unruhig. Jetzt ist es ruhig. Das ist die Erfahrung der Stille. Man sieht sich selber!“

Verfasser unbekannt