

Meditation

„Der Geist ist so nah, dass du ihn nicht sehen kannst! Doch greife danach... Sei nicht der Reiter, der durch die Nacht galoppiert, ohne je das Pferd zu sehen, auf dem er sitzt.!

Rumi

Mittlerweile ist die Meditation in unserer Gesellschaft „angekommen“.

Es gibt unzählige wissenschaftliche Untersuchungen dazu, die alle die positiven Wirkungen regelmäßiger Meditation bestätigen. Von verbessertem Stressempfinden, mehr Kreativität, besserer körperlicher Wahrnehmung und Intuition, emotionaler Stabilität, positivem Denken, Glück bis zu besserer Konzentrationsfähigkeit, mehr Achtsamkeit, Geduld und Mitgefühl ... um nur einige Wirkungen zu nennen.

Eine tolle Infografik über die Vorteile der Meditation gibt es hier:

https://www.yogaeasy.de/uploads/ckeditor/pictures/622/content_Infografik_Vorteile_Meditation.jpg.

Warum meditieren wir dann nicht alle- was macht es dann doch so schwer und was ist Meditation eigentlich?

Meditation kommt vom lateinischen *meditatio*, zu *meditari* „nachdenken, nachsinnen, überlegen“ und bezeichnet laut Duden:

„den Vorgang, dass jmd. durch Anwendung bestimmter Techniken (der Körperhaltung, Atmung, Konzentration, durch das Wiederholen bestimmter sprachlicher Formeln usw.) einen bestimmten Zustand des Bewusstseins herbeiführt, in dem er Wahrheiten erkennt und seine Konzentration völlig in einem Punkt gesammelt ist.“

Osho beschreibt es in seinem „orangenen Buch“ so:

„Meditation ist ein Zustand jenseits des Denkens. Meditation ist ein Zustand des reinen Bewusstseins ohne Inhalt. ... Wenn Funkstille im Kopf ist, wenn alles Denken aufgehört hat, kein Gedanke sich regt, kein Verlangen auftaucht, wenn du absolut still bist- diese Stille ist Meditation. Und in dieser Stille erkennt man die Wahrheit und nur in dieser Stille.“

Sally Kempton erweitert in : „Meditation, das Tor zum Herzen öffnen“:

„Der wichtigste Grundsatz zum Verständnis der Meditation ist dieser: Wir meditieren, um uns selbst zu erkennen. In der Regel stellen wir uns die Meditation als eine Praxis oder einen Prozess vor, aber sie ist auch eine Beziehung. Wenn die Meditation ein Prozess ist, dann ist es der Prozess eine liebevolle Beziehung zu unserem eigenen höheren Bewusstsein zu entwickeln.

In der Bhagavad Gita definiert Krishna die Meditation für seinen Schüler Arjuna mit den Worten:

In der Meditation sieht man das Selbst
(das reine Bewusstsein, das unser grundlegendes Wissen ist)

Aber wie sehe ich „das Selbst“? Welche Techniken, Hilfen und Hinweise gibt es?

Swami Vishnu-Devananda beschrieb es so:

„Viel wurde über Meditation geschrieben und gesagt, und doch braucht es Jahre, um ihr Wesen zu verstehen. Sie kann nicht gelehrt werden, so wie Schlaf nicht gelehrt werden kann. ...Der Schlaf an sich liegt nicht im Einflussbereich des Menschen. Man fällt hinein. Auf dieselbe Weise kommt auch Meditation von selbst. Um den Geist ruhig zu machen und in die Stille zu gehen ist tägliches

Üben notwendig. Es gibt aber einige Schritte, die man auf dem Weg machen kann, um eine Grundlage zu schaffen und so den Erfolg zu sichern.“

Welche Schritte helfen uns, um eine erfolgreiche beglückende Meditationspraxis in unserem Leben zu installieren?

1. Regelmäßigkeit in Zeit, Ort und Übung sind sehr wichtig.
2. Beste Zeiten sind der frühe Morgen oder die Abenddämmerung.
3. Ein eigener Meditationsplatz, bestenfalls ein eigenes Zimmer, ansonsten ein geschützter Bereich, der nur für die Meditation genutzt wird.
4. Den Geist schulen, ihn bitten für eine bestimmte Zeit ruhig zu bleiben- Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft zu vergessen.
5. Den Atem bewusst führen und regulieren. Zuerst tiefer Bauchatem und dann den Atem auf ein Mindestmaß verlangsamen.
6. Den Atem rhythmisch halten: 3sec, einatmen, 3 sec. austamen—> dies reguliert den Fluss des Prana, der Lebensenergie.
7. Wenn du ein Mantra verwendest, dieses mit dem Atem koordinieren.
8. Den Geist allmählich konzentrieren, aber nicht zwingen—> er wird sich mit der Zeit von ganz alleine verlangsamen.
9. Einen Konzentrationspunkt suchen (drittes Auge, Herzgegend, Bauch) und hier verweilen.
10. Ein Symbol oder Bild im Konzentrationspunkt visualisieren oder ein Mantra (OM) innerlich im Atemrhythmus wiederholen.

So täglich mit 5 min. beginnen und die Dauer dann allmählich auf 20-30 min. ausdehnen.

Wir wollen diesen Monat mit euch verschiedene Meditationstechniken probieren, sodass du für dich schöne beglückende Erfahrungen machen kannst und vielleicht den Weg in eine eigne regelmäßige Praxis findest.

Buchempfehlungen zum Thema:

1. Osho: Das orangene Buch. Die Osho Meditationen
2. Sally Kempton: Meditation. Das Tor zum Herzen öffnen.

sinnenwelt verlag
Verlag: Kailash

