

Meditation

Meditationen sind uralte überlieferte Techniken der Bewusstseins- und Selbstfindung. Bei einer tiefen Meditation kommt es zu einem Gefühl der Zeitlosigkeit und das Bewusstsein löst sich vom konstanten Gedankenfluss. Meditation bedeutet, sich selbst und das eigene Bewusstsein zu erfahren, es zu leiten und zu einer erweiterten Perspektive zu gelangen.

Geschichtlicher Überblick

Das Wort "Meditation" kommt aus dem Lateinischen, heißt so viel wie besinnen und nachdenken. Ursprünglich sind Meditationen in einem bestimmten philosophischen und religiösen Kontext entstanden. Vor allem in Indien und im gesamten buddhistischen Raum (einschließlich des japanischen Zen-Buddhismus) wurden Meditationen systematisch betrieben. In Indien ist diese Tradition ungebrochen, und sie ist heute nach wie vor eine weit verbreitete und alltägliche Technik. Ein bekanntes christliches Element der Meditation ist das tiefe und bewusste Beten, vor allem das langandauernde Beten des Rosenkranzes.

Früher zogen sich Meditierende in die Abgeschiedenheit von Klöstern zurück, um sich dem Weg spiritueller Erleuchtung zu widmen. Dabei passierte es oft, dass der Kontakt zum äußeren Umfeld abbrach. Heute versucht man jedoch, meditative Erkenntnisse bei der Gestaltung des Lebensweges zu nutzen.

Anwendung

Meditation eignet sich für alle Menschen, die sich mehr Entspannung und Ausgeglichenheit in ihrem Leben wünschen. Erwiesene Langzeiteffekte regelmäßiger Meditation sind ein besserer Umgang mit Stress und weniger Ängstlichkeit. Man lernt, Abstand zu seinen Alltagsproblemen zu finden und die jeweilige Lebenssituation aus einer veränderten Perspektive zu betrachten. Meditation kann vollkommen frei und unabhängig von religiösen Überzeugungen praktiziert werden. Eine Grundvoraussetzung ist jedoch das persönliche Interesse an Bewusstseinsenerweiterung und an der Selbstfindung. Meditation erfordert Disziplin und regelmäßige Übung. Es kann mitunter einige Jahre dauern, bis man tiefe Meditationszustände erfährt.

Alleine ist es schwieriger, den Weg zu einer tiefen Meditation zu finden, als mit der Hilfe eines Lehrers. Deshalb sind zum Einstieg Meditationskurse sinnvoll. Ist man mit Meditieren bereits vertrauter, können Meditationsrunden die regelmäßige Übung erleichtern.

Theorie

Der berühmte Gleichmut der Meditierenden kommt wahrscheinlich daher, dass bei tiefer Meditation eine ähnliche Situation im Gehirn entsteht, wie während der REM-Traumphasen während des Schlafs. Die Aktivität verschiedener Gehirnareale wird synchronisiert. Neuronale Muster werden aneinander angeglichen. Dadurch kommt es zu einem psychischen Ausgleich. Durch diese Erfahrung lernt das Gehirn, widersprüchliche Reize immer besser zu integrieren.

Bei der Meditation auftretende Gefühle und Regungen werden wahrgenommen und beobachtet, aber nie bewertet. Mit der Zeit kann man sich selbst aus dem emotionalen Kontext lösen und



wird zum neutralen Beobachter seiner selbst. So registriert man persönliche Wünsche und Ziele unvoreingenommen und wahrt einen Abstand zu ihnen. Durch die Meditation erfährt man sich selbst als unabhängig von seinen Zielen und muss sie nicht mehr um jeden Preis erreichen, da man sich nicht mehr so stark mit ihnen identifiziert. Die eigene Situation kann freier betrachtet werden, man kommt zu neuen und oftmals besseren Erkenntnissen, als wenn man mit starken Emotionen in eine Situation involviert ist.

Technik

Meditieren lernt man durch konstante tägliche Übung. Eine angenehme Atmosphäre ist dabei sehr wichtig, sie entsteht meist in einer Gruppe von Menschen, die ebenfalls meditieren. Gedämpftes Licht eignet sich für die Meditation am besten. Ein angenehmer Raum und bequeme Kleidung unterstützen die Meditation ebenso, wie sanfte Klänge und Farben. Es ist auch wesentlich, eine möglichst komfortable Sitzhaltung zu finden, in der man für die Dauer der Meditation problemlos verweilen kann. Außerdem ist es notwendig, sich für das Meditieren genügend Zeit zu nehmen.

Eine günstige meditative Grundhaltung ist erreicht, wenn man einen Sinneseindruck bewusst aufnehmen, ihn unvoreingenommen spüren und erfahren kann und ihn so, wie er ist, akzeptiert und geschehen lässt, ohne ihn beeinflussen oder über ihn urteilen zu wollen. Die Aufmerksamkeit ist nur auf einen bestimmten Reiz oder eine Tätigkeit gerichtet, wie zum Beispiel das Sprechen oder Singen eines Wortes (Mantras), das Betrachten eines Objekts (z. B. einer Kerzenflamme oder einer Mandalas) oder das Ausführen einer bestimmten Bewegung. Der Meditierende lässt dabei alle sonstigen Gedanken vorüberziehen, ohne ihnen weiter nachzugehen.

Er beobachtet nur und löst sich vom aktiven Denken. Ein guter Einstieg sind Meditationen, in denen man immer eine gleich bleibende Bewegung über längere Zeit durchführt und dabei vollkommen in der Bewegung vertieft ist. Man wendet seine bewusste Aufmerksamkeit nur dieser Bewegung zu, indem man sie unvoreingenommen beobachtet und nicht bewertet.