

DIE KUNST DER MEDI

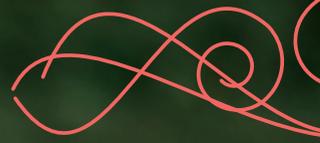
Meditation ist viel mehr als eine Entspannungsübung oder eine Flucht in höhere Sphären. Wenn wir lernen, zugleich fokussiert und ruhig zu werden, können wir mit der Essenz unseres Geistes in Kontakt kommen und uns mit dem universellen Bewusstsein verbinden

TEXT ■ ANGELIKA DOERNE

»Wenn unsere Gedanken für einen kurzen Moment versiegen und unser Geist in seiner Essenz zum Vorschein kommt, dann tauchen Gefühle von Ruhe, Entspannung, Frieden und Verbundenheit auf.«



MEDITATION



Viele Menschen sind schon einmal in Kontakt mit Meditation gekommen, haben sie ausprobiert oder zumindest davon gehört. Oftmals ist nicht klar, um was es dabei eigentlich geht. Landläufige Meinungen reichen von „Meditation soll beruhigen“ über „Sie soll vom stressigen Alltag ablenken und mich in eine heile Welt führen“ bis hin zu „Meditation ist etwas Exotisches aus Asien und für uns nicht geeignet“.

Für manche ist Meditation bereichernd und erfüllend. Andere sind frustriert, weil sie nicht wissen, was sie dabei tun sollen. Oder sie haben unangenehme Erfahrungen gemacht: Sie fühlten sich dabei angespannt oder sind einfach müde geworden.

Warum wir meditieren

Es gibt verschiedene Formen von Meditation, die zunächst sehr unterschiedlich aussehen. Bei genauerem Hinschauen wird aber deutlich, dass sie in ihrer Essenz ähnlich sind. Manche sind mehr auf die Entwicklung von Konzentration ausgerichtet, andere auf die Vereinigung mit dem universellen Bewusstsein. Beides ist wichtig und nicht voneinander zu trennen.

Unseren Geist können wir uns zunächst als unseren Innenraum vorstellen: In ihm tauchen unsere Gefühle, Gedanken, Empfindungen, Erinnerungen usw. auf. Nach einiger Zeit verschwinden sie wieder. Manche kommen regelmäßig wieder. Je nachdem, ob wir sie als angenehm oder unangenehm empfinden, halten wir an ihnen fest oder bekämpfen sie.

Eine weit verbreitete Metapher für unseren Geist ist das Meer. Dabei sind die Wellen unsere Gefühle und Gedanken, die auftauchen und wieder in das Meer eingehen. Der Ozean und auch die Wellen bestehen aus derselben Substanz: Wasser. Das heißt, unser Innenraum, unser Geist besteht aus derselben Substanz wie unsere Gedanken. So wie jede Welle eine konkrete, manifestierte Form des Wassers ist, so ist jeder Gedanke, jedes Gefühl eine konkrete, manifeste Form unseres Geistes und löst sich auch wieder in ihm auf.

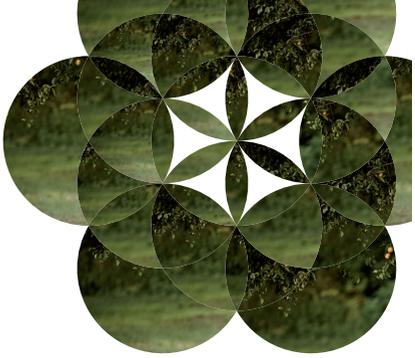
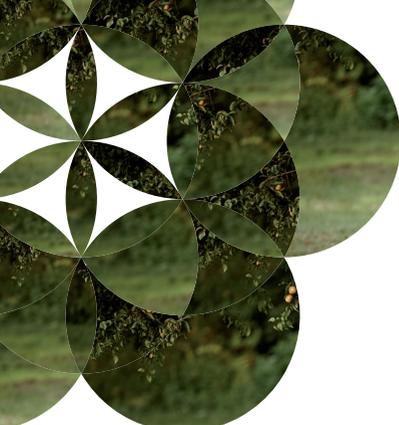
In seinem formlosen Zustand kann unser Geist auch mit einem leichten Wasserdampf verglichen werden. Aus diesem, der zunächst ebenfalls formlos ist, entstehen Tropfen, Eis oder Schnee – die sich wieder in Wasserdampf auflösen können. Genauso hat unser Geist in seiner Essenz eine feine und subtile Qualität.

Jeder kennt das: Wenn wir gestresst und unruhig sind, Jeng werden, dann entstehen dadurch noch mehr Gedanken und Gefühle, die bis zu einem inneren Durcheinander führen können. Das heißt, bildlich gesprochen produzieren wir in unserem Inneren Regen, Hagel oder Schneestürme. Sind wir dagegen entspannt, werden die Gedanken und Gefühle weniger und klarer. Dann taucht mal hier und da eine Wolke auf, aber ansonsten ist da nur der Himmel, der weite offene Raum, der feine, ruhige Wasserdampf vorhanden. Das können wir in der Stille zwischen unseren Gedanken wahrnehmen. Hier beginnt die angenehme Erfahrung der Meditation: Wenn unsere Gedanken für einen kurzen Moment versiegen und unser Geist in seiner Essenz zum Vorschein kommt, dann tauchen Gefühle von Ruhe, Entspannung, Frieden und Verbundenheit auf – gepaart mit einem feinen, inneren Strömen und einer stillen Freude.

Wenn wir in der Meditationspraxis noch weiter gehen, dann beginnen wir zu ahnen, wie dieser feine Wasserdampf alles, was existiert – die gesamte Schöpfung, alle Lebewesen, alle inneren Formen, wie Gedanken, Gefühle etc. – durchdringt. Schließlich kann sich unser eigenes Gewahrsein, unser individueller Geist mit dem feinen Wasserdampf des universellen Bewusstseins – Brahman, Shiva, Gott – verbinden.

Konzentration & Entspannung

Gerade am Anfang unserer Meditationspraxis sollten wir den Fokus mehr auf die Entwicklung der Konzentration richten, damit die nachfolgenden Erfahrungen stabil und nachhaltig sein können. Wir möchten wach, klar und fein wahrnehmen, was in unserem Geist geschieht, und unsere Aufmerksamkeit für eine längere Zeit konstant und ruhig auf ein Objekt gerichtet halten können. Das braucht etwas Übung.



Anleitung für die MEDITATION



Die Körperhaltung ist aufrecht und entspannt, damit die Energie frei fließt. Idealerweise sitzt man auf einem Kissen. Das Gesäß und die beiden Knie bilden die drei Punkte, auf denen der Körper – wie ein Berg – stabil ruht.



Die einzelnen Wirbel liegen wie die Glieder einer Perlenkette locker übereinander. Das Becken ist leicht nach vorne gekippt, damit der untere Rücken zur Basis für den aufgerichteten Rücken wird.



Das Kinn ist leicht eingezogen, so dass sich auch Nacken und Hals aufrichten können. Ein imaginärer Faden zieht den Körper am Scheitelpunkt leicht nach oben.



Die Ellbogen sind etwas nach außen gesetzt, damit unter den Armen etwas Raum entsteht. Die Hände ruhen mit den Handflächen nach oben und ineinander im Schoß. Die Daumen berühren sich leicht.



Die Zungenspitze ruht am Gaumen, so dass die feinstoffliche Energie durch den kleinen Kreislauf besser fließen kann. Der Blick ist einen Meter vor dir auf den Boden gerichtet und zugleich weit. Wenn die Aufmerksamkeit zu sehr nach außen gerichtet ist, dann die Augen schließen. Wenn Müdigkeit auftritt oder viele Gedanken da sind, dann die Augen lieber öffnen.



Am Anfang der Meditation einen kurzen Body-Scan machen, d.h. mit der Aufmerksamkeit spürend einmal durch den Körper wandern. Die Sitzbeinhöcker spüren und den Körper aus dem Becken heraus aufrichten. Einen Teil der Aufmerksamkeit auf das Energiezentrum im Unterbauch richten, wo die Energiekanäle entspringen (Sanskrit: Kanda; Japanisch Hara). Dadurch wird die Energie im Körper zentriert und steigt weniger in den Kopf.



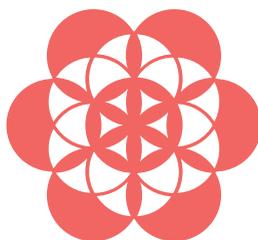
Der Atem ist das Meditationsobjekt. Die Aufmerksamkeit wird auf die Atembewegung gerichtet. Dabei wird jeder Ausatemzug gezählt, jeweils von eins bis zehn und dann wieder von vorne.



Dabei schweift man unweigerlich mit den Gedanken ab. Nun ist es ganz entscheidend, wie wir damit umgehen: In dem Moment, in dem wir das Abschweifen bemerken, kommen wir einfach und beharrlich wieder zum Atem zurück, ohne innerlich ein Drama daraus zu machen mit Sätzen wie „Meditation ist nichts für mich“ oder „Das lerne ich nie“. Jedes Mal, wenn ich die Aufmerksamkeit wieder auf den Atem richte, disidentifiziere ich mich mit meinen Gedanken, und es entsteht ein Moment innerer Stille, ein (gedanken-)leerer Raum. Die feineren Qualitäten des Geistes können an die Oberfläche kommen.



Anfangs können wir einige tiefere Atemzüge nehmen, um die Konzentration und Wachheit zu stärken. Dann lassen wir den Atem ganz in seinen eigenen Rhythmus kommen, den wir – wie die sich bewegenden Wellen am Meer – beobachten. Gleichzeitig spüren wir im Körper, wie er fließt und wie nach jedem Atemzug ein Moment der Stille entsteht. Wir können unserem Atemrhythmus innerlich mehr und mehr die Führung überlassen und eine Ahnung von einem Ur-Rhythmus bekommen, der alles Lebendige durchdringt.





Verschiedene Objekte können als Meditationsobjekte dienen: eine Kerze, ein Bild von einem Mandala oder einem Heiligen, ein vorgestelltes Symbol oder ein Mantra; aber auch ein Punkt im Körper - wie das Kraftzentrum im Unterbauch, das Dritte Auge zwischen den Augenbrauen oder der eigene Atem. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf ein Meditationsobjekt richten, ziehen wir damit auch automatisch unsere Aufmerksamkeit von unseren Gedanken ab. Unser Geist in seiner Essenz kommt mehr zum Vorschein.

Neben der Konzentration ist die Entspannung genauso wichtig. Deshalb sind Asanas, Pranayama und Tiefenentspannung eine wunderbare Vorbereitung für die Meditation. Körperliche Entspannung bewirkt, dass unser Geist weit und ruhig wird. In der fortgeschrittenen Meditationspraxis kann sich dieser innere Raum fast bis in die Unendlichkeit hinein ausdehnen.

Wenn Konzentration und Entspannung im Ungleichgewicht sind

Wir brauchen Konzentration und Entspannung in einem ausgewogenen Verhältnis. Wenn wir uns in der Meditation zu stark konzentrieren, dann werden unser Geist und unser Körper eng und spannen sich an. Die innere Unruhe wird größer, die Gedanken werden schneller und mehr. Unsere Energie steigt dann oft in den Kopf, und am Ende haben wir vor lauter Anstrengung Kopfschmerzen. Wenn wir dagegen in der Meditation müde und träge werden, unser Geist neblig und schwer wird, so ist zu viel Entspannung vorhanden, und es fehlen die Konzentration, die Wachheit und Klarheit, um wahrzunehmen, was in unserem Geist geschieht.

In unserer westlichen, auf Erfolg ausgerichteten Kultur ist uns die Gleichzeitigkeit von Konzentration und Entspannung fremd. Wir kennen entweder nur Konzentration (z.B. angestrengt und mit innerem oder äußerem Druck an einer Aufgabe zu arbeiten) oder nur Entspannung (z.B.

nach der Arbeit völlig erschöpft auf das Sofa fallen). In der Meditation dagegen brauchen wir Konzentration und Entspannung gleichzeitig: eine entspannte Konzentration und eine wache Entspannung. Die oben stehende Anleitung kann dabei helfen.

Was Meditation nicht ist

Meditation ist also keine Fantasiereise in eine rosarot gefärbte, heile Welt. Sie ist auch keine Flucht vor der Realität oder vor den eigenen Gefühlen in höhere Sphären. Wenn das geschieht, sollte man sich lieber therapeutische Unterstützung holen, um zu lernen, mit der Welt und sich selbst besser zurechtzukommen. Auch die tranceartige Wiederholung von Mantras wie „Ich bin universelles Bewusstsein“ oder „Ich bin Liebe“ als Selbst-Suggestion ist hier nicht gemeint. Dies birgt die Gefahr in sich, dass sich eine narzisstische, „heilige“ Scheinidentität entwickelt.

In der Meditation geht es darum, wach und präsent im Hier und Jetzt zu sein und die unserem Geist innewohnende Präsenz, Wachheit, Stille und Freude zum Vorschein kommen zu lassen - und zwar nicht nur auf unserem Meditationskissen, sondern mehr und mehr in unserem gesamten Leben. ■



Angelika Doerne ist Dipl.-Pädagogin, Yogalehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Inhaberin der Praxis für ganzheitliche Psychotherapie & Lebensentfaltung in München. In ihrer Arbeit verbindet sie verschiedene psychotherapeutische Ansätze, wie Gestalttherapie, körperorientierte Traumatherapie und Familienaufstellung mit einem Verständnis von spiritueller Entwicklung. Seit über 20 Jahren ist sie selbst auf dem spirituellen Weg (Zen, tibetischer Buddhismus, Vipassana, Yoga, Diamond Approach). Seit 10 Jahren arbeitet sie zum Thema spirituelle Krisen. Darüber hinaus ist sie als Seminarleiterin und Autorin tätig.

www.lebensentfaltung.com

ANZEIGE

Ausbildungsakademie

Yoga- und Meditationsretreats in Thailand



Thai-Yoga-Massage Köln

Grundkurse und Aufbaukurse in Köln + Thailand



Anmeldung und Infos: www.thaimassage.de · Telefon 0221 9890364