

Der Leidfaden zur Meditation

Meditation – Der Weg zu Ruhe, Gelassenheit und Besinnung.

Die meisten von uns sind im Alltag stark gefordert. Unzählige Informationen stürzen auf uns ein, fast jeder steht regelmäßig unter Stress, Erfolgs- und Leistungsdruck tun ihr Übriges. Unser Geist ist sozusagen ständig "in Action" und das ewige Geschnatter im Kopf nimmt bei vielen Menschen nie ein Ende, auch nicht am Feierabend. Zeit für Entspannung und Besinnung nehmen sich die wenigsten. So verbrauchen wir aber schnell unsere inneren Energiebatterien und unsere Leistungsfähigkeit und Lebensfreude nimmt ab – im schlimmsten Fall brennen wir aus.

Das "Wundermittel" gegen zu viel Lärm im Geist

Weise Menschen aus allen möglichen Ländern und Kulturen kennen seit Tausenden von Jahren ein wirksames Rezept, um den Geist ruhig zu bekommen: Die einen nennen es Meditation, die anderen nennen es Versenkung oder auch Gebet. Es geht im Prinzip immer um das Gleiche – nämlich darum, den Geist still zu bekommen, unsere Sorgen und Ängsten loszulassen, um uns nur noch auf das pure Sein zu konzentrieren. Es gibt eine schöne Definition von Meditation von Victor N. Davich:

"Meditation ist die Kunst, sich jedem Augenblick mit ruhiger Bewusstheit zu öffnen."

Und damit ist auch schon die ganze Bandbreite beschrieben: bei der Meditation handelt es sich nämlich viel weniger um ein Wundermittel, als um eine Fähigkeit, die jeder erlernen kann. Es mag uns zwar besonders in Stresszeiten wie ein Wunder vorkommen, einfach nur ruhig mit leerem Geist dasitzen zu können, aber dahinter steckt einfach ein bisschen Übung

und die eine oder andere Methode, die es uns ermöglicht, unseren Geist zu beruhigen.

Finden Sie innere Ruhe und Gelassenheit

Durch Stress, Sorgen und ewig kreisende Gedanken verspannen wir uns, sind innerlich unfrei und schnell gereizt. Die Meditation ermöglicht es uns, zur Ruhe zu kommen und uns auf das Wesentliche zu konzentrieren. Die Reinigung des Geistes ermöglicht Entspannung, inneren Frieden und Gelassenheit.

Meditation im Alltag

Meditation klingt für viele Menschen fremdartig und so als wäre das allenfalls etwas für "esoterische Spinner". Wenn Sie so denken, schneiden Sie sich aber selbst von einer wundervollen Methode ab, Ruhe und Gelassenheit zu finden und mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Meditation ist ein gutes Mittel gegen Stress. Besonders in Phasen hoher geistiger und körperlicher Anspannung tut es gut, sich eine "mobile Oase der Ruhe" zu schaffen. Wenn Sie meditieren, dann ist das so, als ob Sie Ihre Batterien wieder auftanken und Kraft schöpfen aus einer Quelle, die tief in Ihnen selbst ist. So können Sie Ihr körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden steigern.

Täglich ein paar Minuten

Ihre ganze positive Wirkung entfaltet die Methode der Meditation dann, wenn Sie sich täglich ca. 10 bis 20 Minuten Zeit dafür nehmen. Idealerweise meditieren Sie immer zur gleichen Zeit, da sich Ihr Unterbewusstsein dann schnell an diese "neue Sache" gewöhnt und es Ihnen dann leichter macht. Nach einiger Zeit werden Sie feststellen, dass

Sie positiver in die Welt gehen, dass Sie sich lebendiger und bewusster fühlen, dass Sie toleranter werden und das Leben mehr genießen können. Und Sie werden auf eine ganz natürliche Weise gelassener.

Und wie geht das nun? Meditation ganz praktisch

Bei der Meditation geht es darum, sich selbst und den eigenen Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Aber genau das fällt uns ja oft so schwer. Einige vorbereitende Maßnahmen, eine bestimmte körperliche und auch geistige Haltung und das Wissen über meditative Methoden erleichtern es uns erheblich, genau das zu erreichen.

Wir möchten hier jedoch keine fest stehende Technik vermitteln. Finden Sie selbst heraus, womit Sie einen Zugang zur Meditation bekommen. Lesen Sie sich dazu einmal unsere Tipps durch und fangen Sie doch vielleicht gleich heute schon an.

Das Wichtigste: etwas Geduld

Meditation ist nicht leicht, aber auch nicht wirklich schwer. Bringen Sie zunächst vor allem die Offenheit und Bereitschaft mit, sich auf diese Methode einzulassen. Und: geben Sie sich eine Chance, sie auszuprobieren. Kaum ein Mensch kann sich eine neue Methode von heute auf morgen aneignen. Sehen Sie einfach die Zeit, die Sie sich für das Meditieren nehmen als Zeit, die Sie sich selbst schenken, um ganz mit sich allein zu sein. So wird diese Zeit wertvoll - unabhängig davon, wie "erfolgreich" Sie mit der Meditation sind.

Tipps für die Vorbereitung

Ungestört sein - Das Wichtigste ist, dass Sie dafür sorgen für die Zeit der Meditation ungestört zu sein. Es sollte möglichst kein Telefon klingeln und kein Kind oder Partner zur Tür hereinkommen. Unsanft aus der Entspannung gerissen zu werden, ist sehr unangenehm und wenn Sie ständig darauf lauschen, ob jemand hereinkommt, wird es für Sie deutlich schwerer, sich überhaupt zu entspannen.

Kleidung – In jedem Fall sollten Sie bequeme Kleidung tragen, bei der Sie sich durch nichts eingeengt fühlen. Manche Menschen mögen es, ein paar dicke Socken anzuziehen, um wohlig warme Füße zu haben.

Zubehör - Vielleicht möchten Sie die Atmosphäre durch einen angenehmen Geruch mit Hilfe einer Duftlampe gestalten - hier aber bitte Vorsicht: ist der Geruch zu intensiv, kann das sehr stören. Manchen Menschen hilft auch leise Entspannungsmusik im Hintergrund, sich auf die Meditation einzulassen. Probieren Sie einfach aus, was gut für Sie ist.

Tipps für Körperhaltung

Letzten Endes können Sie in jeder erdenklichen Position meditieren. Aber die folgenden Tipps für die Meditationshaltung haben sich als nützlich erwiesen. Wenn Sie z.B. liegen, kann es schnell sein, dass Sie einschlafen. Probieren Sie einmal aus, womit Sie persönlich gut klarkommen:

Der klassische Meditationssitz - Für den klassischen Meditationssitz wählen Sie eine nicht zu weiche Unterlage - ideal ist eine Turnmatte auf dem Boden. Sie können sich im Schneidersitz hinsetzen, oder in der halben oder ganzen sogenannten Lotus-Position, bei der Ihre Füße auf dem jeweils anderem Oberschenkel ruhen (beim halben Lotossitz liegt nur ein Fuß auf dem Oberschenkel des anderen Beines, der andere Fuß ruht auf dem Boden).

Das Sitzen auf einem Stuhl – Sie können sich aber auch gerade auf dem vorderen Teil eines Stuhles setzen (bitte nicht anlehnen). Stellen Sie

dann die Füße flach auf dem Boden – die Waden sollten in etwa einen rechten Winkel zu den Oberschenkeln aufweisen.

Die Körperhaltung – Ihre Wirbelsäule sollte möglichst gerade sein, dabei aber nicht verkrampft sondern locker. Die Energie in Ihrem Körper soll sich frei von oben nach unten und umgekehrt bewegen können.

Die Kopfhaltung - Das Kinn wird idealer Weise leicht zur Brust hin gezogen, damit der Nacken sanft gedehnt ist. So kann die Energie leichter vom Kopf zum Körper und umgekehrt fließen.

Das Gesicht - Vielleicht möchten Sie Ihre Augen schließen oder mit einem weichen Fokus einen Punkt vor Ihnen auf dem Boden anpeilen. Achten Sie darauf, dass Ihr Mund leicht geöffnet und Ihre Kiefer entspannt ist. Ihre Zungenspitze legen Sie am besten sanft an den Gaumen gleich hinter die Schneidezähne.

Die Hände - Ihre Hände können mit den Handflächen nach oben auf Ihren Knien ruhen. Mit Daumen und Zeigefinger können Sie einen Kreis bilden und die anderen Finger locker gerade halten. Wenn diese Handhaltung für Sie zu un bequem ist, können Sie die Hände auch mit den Handflächen nach unten auf Ihren Knien ruhen lassen.

Tipps, mit denen Sie zur Ruhe kommen können

Für die meisten Menschen ist es nicht einfach, aus dem hektischen Alltag in die Ruhe und Besinnlichkeit der Meditation zu kommen. Das Schwierigste dabei ist oft, unsere lauten und wilden Gedanken zu beruhigen. Es ist sehr hilfreich, dem Geist etwas zu geben, mit dem er sich beschäftigen kann.

Probieren Sie doch einmal eine der folgenden Methoden aus:

Konzentration auf den Atem - Konzentrieren Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit nur auf das Auf und Ab Ihrer Brust, auf die Luft, die Sie einsaugen und die Sie danach wieder ausatmen. Während Sie einatmen, sagen Sie sich in Gedanken das Wort "ein" und beim Ausatmen "aus". Wenn Sie das für wenige Minuten so praktizieren, dann werden Sie schnell spüren, wie Sie innerlich immer ruhiger und zentrierter werden. Sie können auch Ihre Atemzüge zählen – langsam von 1 bis 10 und wieder von vorn.

Begriffe denken – Sie können sich auf einfache Worte in Ihrem Inneren sagen, wie z.B. "Ruhe", "Entspannung", "Sammlung", "Gelassenheit" u.ä. Viele Menschen haben Schwierigkeiten mit Formeln wie "Ich bin ruhig und gelassen", das sie innerlich den Widerspruch zu dem eigenen Zustand spüren und so eine innere Stimme gleich nachsetzt: "Stimmt ja gar nicht." Durch das Wiederholen der einfachen Worte bekommen Sie nicht das Gefühl, zu scheitern, sondern können einfach die Wirkung genießen, die durch Ihre Assoziationen aufkommt. Die Methode, den Geist mit Worten zu beschäftigen ist schon eine sehr alte Technik. "Mantras" heißen solche Worte. Suchen Sie sich Begriffe aus, die sich gut anfühlen. Das können auch immer wieder andere sein. Wichtig ist nur, nicht darüber nachzudenken, sondern die Worte einfach nur in sich klingen zu lassen.

Nutzen Sie eine Rose - Eine weitere Meditationsmethode ist, sich eine Rose vor sich zu stellen und mit einem offenen Blick diese Rose anzuschauen. Versenken Sie sich tief in die Schönheit der Blüte und konzentrieren Sie sich ganz auf die Farbe und die Form.