

***INHYPNOS*-Tipps**

Nr. 5

Meditation

Elmar Woelm

© 2006

***INHYPNOS*[®]**



Institut für Hypnotherapie und Hypnosystemische Lösungen

Beethovenstraße 23

49076 Osnabrück

www.inhypnos.de

Meditation

Was ist Meditation?

„Zu aller erst muss man erfahren, was Meditation ist. Alles andere folgt dann...“ (Osho)

„Zen zu ergründen bedeutet sich selbst zu ergründen - sich selbst zu ergründen bedeutet sich selbst vergessen - sich selbst vergessen bedeutet die Buddhanatur, unsere eigene ursprüngliche Natur zu finden.“ (Dogen Zenji).

Es gibt viele Definitionen und Beschreibungen zur Meditation. Für mich ist Meditation ein Zustand tieferen Gewahrseins, verbunden mit innerer Ruhe. Meditationen gibt es wie Sand am Meer, ebenso viele, wie es Meinungen und Lehrer dazu gibt. Jede hat ihre eigene Wirkung und was für den einen Menschen ein Erfolg ist, mag für den anderen absolut untauglich sein – wie bei den meisten Dingen im Leben. Du kannst es nur für dich selber ausprobieren.

Meister Deshimaru, ein bekannter Zen-Meister unseres Jahrhunderts sagte immer wieder: „Den gemalten Apfel kann man nicht essen“ und „heiß oder kalt, ihr müsst es selbst ausprobieren.“

Also kann auch ich dir nur raten, beiß hinein und schmecke es selbst. Du kannst ganz einfach beginnen, indem du dich an einen ruhigen Ort setzt, deine Aufmerksamkeit nach innen richtest und einige Minuten lang bei geschlossenen Augen lauschst, welche Geräusche du wahrnimmst – ich mache das regelmäßig auf all meinen Waldführungen. Nur wenige Minuten Stille und lauschen und das jeden Tag! Vielleicht bekommst du irgendwann Appetit nach mehr, weil es dir schmeckt, weil die Bilder dich ansprechen, die vor deinem

Meditation

geistigen Auge erscheinen, weil es dir gefällt, wie es sich anfühlt. Meditationen gibt es wie Sand am Meer und warum solltest du dich nicht einfach irgendwo an den Strand setzen oder in den Wald... oder selbst an einen völlig überlaufenen Platz inmitten der großen Stadt, um ganz einfach, ohne jedes Urteil alles in dich aufzunehmen, was um dich herum geschieht... und Schauen und Fühlen und hören und... dich ganz in diese Stille hineinfallen lassen, die sich vielleicht plötzlich öffnet?

Meditation schafft Raum, Meditation führt heim, bringt Einheit, Harmonie. Die Tätigkeit des Großhirns wird auf das Stammhirn verlagert und Intuition kann aufsteigen. Die beiden Gehirnhälften arbeiten zusammen und der rechte Tonus, der rechte Spannungszustand des Geistes kann sich einstellen. Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Ruhe, ja, aber auch tiefste Aufwallungen der Gefühle können aufsteigen und dich fast zur Raserei bringen, bis sich alles wieder löst, wenn du es einfach geschehen lässt. So wie sich das Wasser eines Sees beruhigt, nachdem du einen Stein hineingeworfen hast. Meditation ist Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. Der Geist wird zwischendurch abgelenkt und du kehrst immer wieder zurück zu dieser Aufmerksamkeit. Du schweifst ab und kehrst zurück ...

Es lassen sich so viele Worte machen über Meditation, doch den gemalten Apfel kann man nicht essen!

Und wenn du einen Lehrer suchst, dem du folgen möchtest, was kannst du tun? Folge deinem Herzen und schau`, dass es ein Weg mit Herz ist, dem du folgst und ein Weg, der dir Freiheit lässt.

Meditation

Im Folgenden möchte ich dir einige Beispiele und Anleitungen für Meditationen geben. Probier's einfach aus, und wenn du Fragen hast, kannst du dich gern bei mir melden.

Beispiele für Meditationen

Anmerkungen zur Praxis von Meditationen

Wenn nichts Anderes in den Anleitungen vermerkt ist, setze dich auf bequeme Weise mit aufrechtem Rücken hin. Strecke den Rücken, ohne dich zu verspannen, richte dich auf natürliche Weise auf. Lockere gegebenenfalls den Gürtel und löse den oberen Knopf der Hose damit dein Bauch frei atmen kann.

Du kannst auf einem Sitzkissen sitzen mit verschränkten Beinen, wenn du das magst und gewohnt bist, im Fersensitz, auf einem Meditationshocker, oder auf einem Stuhl. Wenn du auf einem Stuhl sitzt, stelle die beiden Füße mehr oder weniger parallel auf den Boden. Lege deine Hände bequem auf den Schoß. (Oder, wenn du es so gelernt hast, forme mit ihnen ein Mudra oder benutze jede andere Handhaltung, die für dich passt.)

Dann konzentrierst du dich auf die jeweilige Übung. Vermutlich wird es dir des Öfteren passieren, dass du durch alle möglichen Gedanken abgelenkt wirst. Das ist völlig in Ordnung. Du kannst es einfach wahrnehmen und dann zu deiner Meditation zurückkehren. Du gleitest ab, und kehrst zurück. Das ist völlig normal. Meditation bedeutet, ganz einfach immer wieder zur Übung zurückzukehren! Erwarte nicht

Meditation

nicht zu denken. Wenn du nicht mehr denkst bist du tot. Also kehre einfach zu deiner Übung zurück, sobald du merkst, dass deine Gedanken abgewandert sind.

Du bist an einem Tag oder zu einer Zeit besonders unkonzentriert und denkst dass du lieber aufhören solltest weil es doch keinen Zweck hat? Tu es nicht, mach weiter! Genau das ist Meditation. Du tust es einfach so gut wie du zu jeder Zeit kannst. Es gibt keine gute oder schlechte Meditation. Du machst eine Meditation – Punkt! Sonst nichts! Du bist abgelenkt - du nimmst es wahr und kehrst zur Übung zurück. Ohne Urteil darüber. Nimm es einfach wahr, dass du heute genervt bist und keine Ruhe findest (zum Beispiel) und mach es so gut du kannst. Mehr nicht, und nicht weniger!

Halte die Augen geschlossen oder geöffnet nach Art des Zen, ganz wie es für dich am bequemsten ist. (Wenn du sehr unruhig bist, wird es dich vermutlich besser unterstützen wenn du die Augen schließt, wenn du zu schläfrig bist, ist es besser sie offen zu halten!)

Meditation der Sinne

Setze oder lege dich bequem hin.

Räkele dich, schneid' Grimassen und atme dann einige Male tief durch

...

Lass deinen Körper und deinen Atem zur Ruhe kommen und beginn den Atem zu beobachten ...

Fühlst du, wie die Luft durch die Nase aus- und einströmt ... ?

Meditation

Fühlst du, wie sich Brust und Bauch im Rhythmus des Atems heben und senken ... ?

Hast du deine Augen geschlossen? Was kannst du dennoch mit den Augen alles wahrnehmen? Das Licht, das durch die geschlossenen Lider fällt ... ?

Und welche Bilder erscheinen, kannst du vor deinem geistigen Auge vorbeiziehen sehen ...

welche Farben und Formen? Geh mit deiner Aufmerksamkeit durch den Körper. Nimm wahr, was du alles fühlst ...

Die Füße auf dem Boden ..., oder die Beine auf der Unterlage ..., den Po auf dem Stuhl ..., den Rücken auf der Lehne ..., die Zunge, die den Gaumen berührt ..., und so weiter. Sei dabei schlicht, registriere einfach alles, was du mit dem Tastsinn wahrnimmst ...

Richte nun die Aufmerksamkeit auf deine Ohren. Welche Geräusche hörst du?

Bleib eine Zeitlang dabei und lausche

Und dann deine Nase. Kannst du etwas riechen? Folge den Düften, die den Raum erfüllen. Welche Gerüche nimmst du wahr?...

Lass dich von deinen Sinnen entführen. Erlebe, wie angenehm es ist, diese einfachen Dinge wahrzunehmen und lass dich sich davon berühren.

Nimm dir Zeit, genieße ...

Zum Abschluss atme einige Male tief ein und aus, streck' deine Glieder und öffne die Augen. Du fühlst dich nun viel besser als vorher und bist angenehm erfrischt.

Meditation

Mach diese Übung so lange, wie du Lust hast. 5 bis 10 Minuten sind durchaus genug - es dürfen aber auch 20 - 30 Minuten sein.

Schau, wie es dir geht, wenn du diese Übung einige Wochen lang mindestens einmal täglich machst.

Du kannst diese Meditation auch langsam auf ein Tonband sprechen.

Lass zwischen den einzelnen Absätzen ausreichend Zeit.

Und nun viel Spaß und gute Reise!

Hara-Meditation

Die Folgende ist eine sehr einfache Meditation, die in Abwandlungen in vielen spirituellen Schulen vorkommt (z.B. Zazen (Zen-Meditation), Kath (Sufis), Vipassana (Indien) u.a.)

Du sitzt möglichst aufrecht, mit geradem Rücken, auf einem Sitzkissen oder auf einem Stuhl. Wenn du auf einem Stuhl sitzt, stehen die Füße parallel auf dem Boden. Die Schultern fallen locker herunter, ohne nach vorne zusammenzusacken. Die Hände liegen in deinem Schoß, ineinander, oder auf beiden Schenkeln ruhend. Es gibt in den unterschiedlichen Schulen zahlreiche spezielle Anweisungen, über Sitz- und Handhaltungen (Mudras). Doch das Wichtigste ist die aufrechte Haltung, die dir ein freies Atmen erlaubt. Deine Zunge liegt ohne Anstrengung am oberen Gaumen. Beginne damit, dass du eine Weile bewusst deinen Körper spürst, besonders deine Arme und Beine. Beginne mit der Aufmerksamkeit bei den Füßen und wandere die Beine hinauf, dann die Arme.

Meditation

Schließlich richtest du deine Aufmerksamkeit auf den Hara (japanisch), auch Tan Tien genannt (chinesisch). Beides bedeutet so viel wie "Meer der Energie". Das ist ein Ort in deinem Bauch, etwas unterhalb des Bauchnabels, etwa die halbe Strecke zwischen Nabel und Schambein. Lass während der gesamten Meditation deine Aufmerksamkeit in dieser Region ruhen. Dabei zählst du deine Atemzüge jeweils von eins bis zehn. Jedes Ausatmen sendest du in deinen Hara, in deinen Unterbauch. Verlierst du den Faden beim Zählen, beginnst du wieder von eins. Du kannst auf verschiedene Weisen zählen. Zähle anfangs bei jedem Aus- und Einatmen: eins, eins, eins, eins ... zwei, zwei, zwei, zwei ... usw. Sobald du geübter bist: bei jedem Ausatmen: eins ... zwei

Du wirst zwischendurch von Gedanken und Träumereien abgelenkt werden, vielleicht von Lustlosigkeit und Unruhe. Das ist völlig normal und je nach Persönlichkeit und Zeit unterschiedlich. Kehre immer wieder zu deiner Aufmerksamkeit auf den Hara und das Zählen der Atmung zurück. Atme gelassen und natürlich in deinem Rhythmus, ohne den Atem künstlich lang werden zu lassen. Du wirst abgelenkt und kehrst zurück. Du schweifst wieder ab und kehrst wieder zur Übung zurück. Sei dabei aufmerksam auf alles, was du erlebst, was du fühlst, ohne daran zu haften und festzuhalten und ohne irgendetwas zu verurteilen. Nimm wahr was ist und kehre zur Aufmerksamkeit zurück. Das Zählen des Atems hilft besonders dem Anfänger zu bemerken, wenn er abschweift. Ohne das Zählen ist die Gefahr groß, einfach fortzuträumen. Das ist dann schnell keine Meditation mehr, sondern Schlaf, Trance oder was auch immer. Meditation ist immer

Meditation

Aufmerksamkeit! Wenn du träumst oder in Trance bist, mag das eine tolle Sache sein und hat sicher auch seinen Wert, nur – es ist keine Meditation!

Du kannst die Augen schließen, wenn es dir hilft dich zu konzentrieren und nach innen zu gehen. Wenn du zu schläfrig wirst, öffnest du sie und wenn du immer noch schläfrig bist, stehst du auf.

Praktiziere diese Meditation so lange du magst. Täglich ein bis zwei Mal je 15 bis 30 Minuten ist gut.

Den Atem beobachten

Setze dich bequem hin wie es oben bereits beschrieben wurde. Dann beobachtest du ganz einfach deinen Atem. Du machst nichts weiter, als deinen Atem beobachten. Wo nimmst du deinen Atem wahr? Folge zunächst den kleinen Bewegungen die der Atem in deinem Körper verursacht. Vielleicht mehr im Bauch, oder mehr in der Brust? Vielleicht spürst du deinen Atem aber auch am leichtesten und intensivsten an deinen Nasenflügeln. So erforscht du auf diese Weise neugierig deinen Atem, auch hier wieder ohne Urteil, sondern durch einfaches Wahrnehmen dessen was für dich geschieht. Dann schließlich wendest du dich allein der Wahrnehmung der Atmung an den Nasenflügeln zu. Spüre, wie der Atem sanft durch die Nase streicht und nimm wahr auf welche Weise dich diese Wahrnehmung beeinflusst. Auch diese Meditation solltest du ein bis zwei Mal am Tag für etwa 15 bis 30 Minuten durchführen. Du kannst sie aber auch

Meditation

wann immer es passt für wenige Minuten machen, und vielleicht wirst du erstaunt sein, wie sehr dich diese Übung beruhigt.

Weitere hilfreich Tipps und Anleitungen zum Thema Gesundheit,
Therapie und Persönlichkeitsentfaltung finden Sie auf unserer
Internetseite <http://www.inhypnos.de>