

Inhypnos – Tipps Nr. 5

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).

In den letzten Jahren bekommen besonders verschiedene Methoden von fernöstlichen buddhistischen Achtsamkeitsmeditationen (mindfulness) und Ansätzen besondere Aufmerksamkeit von Medizin und Psychologie (Stichwort MBCT, Mindfulness Based Cognitive Therapy). Die Wirksamkeit von Achtsamkeitsansätzen wurde verschiedentlich wissenschaftlich erforscht und nachgewiesen. Es ist wunderbar, dass wir lernen, wie wir diese jahrtausende alten Ansätze für unsere Gesundheit nutzen können. Leider wird oft vergessen, dass die Essenz der traditionellen Meditationen Wege zum Erwachen sind, zur tiefen Erkenntnis unserer wahren, ursprünglichen Natur, der eigentlichen Natur unseres Geistes.

Es gibt viele Definitionen und Beschreibungen zur Meditation. Für mich ist Meditation ein Zustand tieferen Gewahrseins, verbunden mit innerer Ruhe und Konzentration und ein Weg zum Erwachen und zur Erleuchtung. 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. Sie können es nur für sich selbst 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 Ihnen nur raten, beißen Sie hinein und schmecken Sie es selbst. Sie können ganz einfach beginnen, indem Sie sich an einen ruhigen Ort setzen, Ihre Aufmerksamkeit nach innen richten und einige Minuten lang bei geschlossenen Augen lauschen, welche Geräusche Sie wahrnehmen. Nur wenige Minuten Stille und lauschen, und das jeden Tag! Vielleicht bekommen Sie irgendwann Appetit nach mehr, weil es Ihnen schmeckt, weil die Bilder Sie ansprechen, die vor Ihrem geistigen Auge erscheinen, weil es Ihnen gefällt, wie es sich anfühlt. Meditationen gibt es wie Sand am Meer und warum sollten Sie sich 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 sich aufzunehmen, was um Sie herum geschieht ... und schauen und fühlen und hören und ... sich 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. Welche Bereiche des Gehirns am meisten aktiviert und geschult werden, hängt von der Art der Meditation ab. Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Ruhe, Konzentration – tiefe Versenkung, ja, aber auch tiefste Aufwallungen der Gefühle können aufsteigen und Sie fast zur Raserei bringen, bis sich alles wieder löst, wenn Sie es einfach geschehen lassen und die wahre Natur Ihres Geistes und der Dinge erkennen.

So wie sich das Wasser eines Sees beruhigt, nachdem Sie einen Stein hineingeworfen haben, findet auch der Geist zu seinem natürlichen Zustand zurück. Meditation ist Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Konzentration, Gewahrsein. Anfangs wird der Geist immer wieder abgelenkt und Sie kehren immer wieder zurück zu dieser Aufmerksamkeit, zum Objekt Ihrer Konzentration. Sie schweifen ab und kehren zurück ...

Es lässt sich so viel sagen über Meditation, doch den gemalten Apfel kann man nicht essen! Und wenn Sie einen Lehrer suchen, dem Sie folgen möchten, was können Sie tun? Folgen Sie Ihrem Herzen und stellen Sie sicher, dass es ein Weg mit Herz ist, dem Sie folgen und ein Weg, der Ihnen Freiheit lässt. Wenn Sie dem ursprünglichen Sinn und Zweck von Meditationen folgen wollen, dem Weg des Erwachens, dann suchen Sie sich am besten einen Lehrer, der einer der traditionellen Linien folgt. Die gibt es aus den verschiedenen Schulen: dem Theravada, dem Zen oder den Indo-Tibetischen Essenz-Traditionen (Rigpa, Mahamudra, Dzogchen u.a.).



Im Folgenden möchte ich Ihnen einige Beispiele und Anleitungen für Meditationen geben. Probieren Sie es einfach aus, und wenn Sie Fragen haben, können Sie sich gern bei mir melden. **Beispiele für Meditation (Seite 02)**

Anmerkungen zur Praxis von Meditationen

Meditation der Sinne

Wenn nichts Anderes in den Anleitungen vermerkt ist, setzen Sie sich auf bequeme Weise mit aufrechtem Rücken hin. Strecken Sie den Rücken, ohne sich zu verspannen, richten sich auf natürliche Weise auf. Lockern Sie den Gürtel und lösen Sie den oberen Knopf der Hose damit Ihr Bauch frei atmen kann.

Sie können auf einem Sitzkissen sitzen mit verschränkten Beinen, wenn Sie mögen und es gewohnt sind, im Fersensitz, auf einem Meditationshocker, oder auf einem Stuhl. Wenn Sie auf einem Stuhl sitzen, stellen Sie die beiden Füße mehr oder weniger parallel auf den Boden. Legen Sie Ihre Hände bequem auf den Schoß.

Dann konzentrierst Sie sich auf die jeweilige Übung. Vermutlich wird es Ihnen des Öfteren passieren, dass Sie durch alle möglichen Gedanken abgelenkt werden. Das ist völlig in Ordnung. Sie können es einfach wahrnehmen und dann zu Ihrer Meditation zurückkehren. Sie gleiten ab, und kehren zurück. Das ist völlig normal.

» **Meditation bedeutet besonders am Anfang, ganz einfach immer wieder zur Übung zurückzukehren! Erwarten Sie nicht nicht zu denken. „Wenn Sie nicht mehr denken, Sind Sie tot.“ (Meister Deshimaru).**

Also kehren Sie einfach zu Ihrer Übung zurück, sobald Sie merken, dass Ihre Gedanken abgewandert sind. Sie sind an einem Tag oder zu einer Zeit besonders unkonzentriert und denken, dass Sie lieber aufhören sollten, weil es doch keinen Zweck hat? Tuen Sie es nicht, machen Sie weiter! **Genau das ist Meditation. Sie tun es einfach so gut wie Sie zu jeder Zeit können. Dadurch trainieren Sie Ihren Geist.** Es gibt keine gute oder schlechte Meditation. Sie machen eine Meditation – Punkt! Sonst nichts! Sie sind abgelenkt – Sie nehmen es wahr und kehren zur Übung zurück. Ohne Urteil darüber. Nehmen Sie es zum Beispiel einfach wahr, dass Sie heute genervt sind und keine Ruhe finden, und machen es so gut Sie können. Mehr nicht, und auch nicht weniger! Aber seien Sie auch mit dieser Anregung weise: Wenn Sie zum Beispiel bemerken, dass Sie trotz aller konsequenten Bemühung dauernd ins Träumen oder Sorgen machen fallen oder dauerhaft zu schläfrig sind, so kann es gelegentlich besser sein, die Meditation zu beenden, um Ihren Geist nicht in eine unerwünschte Richtung zu trainieren. Ein guter Lehrer kann hier eine große Hilfe sein.

Halten Sie die Augen geschlossen oder geöffnet nach Art des Zen, ganz wie es für Sie am bequemsten ist. (Wenn Sie sehr unruhig sind, wird es Sie vermutlich besser unterstützen wenn Sie die Augen schließen, sind Sie zu schläfrig, ist es besser, sie offen zu halten!)

Setzen oder legen sich bequem hin. Räkeln sich, schneiden' Grimassen und atmen dann einige Male tief durch ... Lassen Sie Körper und Atem zur Ruhe kommen und beginnen Sie den Atem zu beobachten ...



Fühlen Sie, wie die Luft durch die Nase aus- und einströmt? Fühlen Sie, wie sich Brust und Bauch im Rhythmus des Atems heben und senken ?

Haben Sie Ihre Augen geschlossen? Was können Sie dennoch mit den Augen alles wahrnehmen? Das Licht, das durch die geschlossenen Lieder fällt ? Und welche Bilder erscheinen vor Ihrem inneren Auge, welche Farben, Formen oder Ähnliches?

Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit durch den Körper. Nehmen Sie wahr, was Sie alles fühlen ... 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. Seien dabei schlicht, registrieren einfach alles, was Sie mit dem Tastsinn wahrnehmen .. Richten Sie nun die Aufmerksamkeit auf Ihre Ohren. Welche Geräusche hören Sie? Bleiben Sie eine Zeit lang dabei und lauschen Sie

Und dann Ihre Nase. Können Sie etwas riechen? Folgen Sie den Düften, die den Raum erfüllen. Welche Gerüche nehmen Sie wahr? Lassen Sie sich von Ihren Sinnen entföhren. Erleben Sie, wie angenehm es ist, diese einfachen Dinge wahrzunehmen und lassen Sie sich davon berühren. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie ...

Zum Abschluss atmen Sie einige Male tief ein und aus, strecken Sie die Glieder und öffnen Sie die Augen. Sie fühlen sich nun viel besser als vorher und sind angenehm erfrischt.

Machen Sie diese Übung so lange, wie Sie Lust haben. 5 bis 10 Minuten sind durchaus genug - es dürfen aber auch 20 - 30 Minuten sein. Schauen Sie, wie es Ihnen geht, wenn Sie diese Übung einige Wochen lang mindestens einmal täglich machen. Sie können diese Meditation auch langsam auf ein Tonband sprechen. Lassen Sie zwischen den einzelnen Absätzen ausreichend Zeit.

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.)

Sie sitzen möglichst aufrecht, mit geradem Rücken, auf einem Sitzkissen oder auf einem Stuhl. Wenn Sie auf einem Stuhl sitzen, stehen die Füße parallel auf dem Boden. Die Schultern fallen locker herunter, ohne nach vorne zusammenzusacken. Die Hände liegen in Ihrem 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 Ihnen ein freies Atmen erlaubt. Ihre Zunge liegt ohne Anstrengung am oberen Gaumen. Beginnen Sie damit, eine Weile bewusst Ihren Körper zu spüren, besonders Arme und Beine. Beginnen Sie mit der Aufmerksamkeit bei den Füßen und wandern die Beine hinauf, dann die Arme.

Schließlich richten Sie die Aufmerksamkeit auf den Hara (japanisch), auch Tan Tien genannt (chinesisch). Beides bedeutet so viel wie „Meer der Energie“. Das ist ein Ort in Ihrem Bauch, etwas unterhalb des Bauchnabels, etwa die halbe Strecke zwischen Nabel und Schambein. Lassen Sie während der gesamten Meditation die Aufmerksamkeit in dieser Region ruhen. Dabei zählen Sie Ihre Atemzüge jeweils von eins bis zehn. Jedes Ausatmen senden Sie in Ihren Hara, in Ihrem Unterbauch. Verlieren Sie den Faden beim Zählen, beginnen Sie wieder von eins. Sie können auf verschiedene Weisen zählen.



Zählen Sie anfangs bei jedem Aus- und Einatmen: eins, eins, eins ... zwei, zwei, zwei, zwei ... usw. Sobald Sie geübter sind: bei jedem Ausatmen: eins ... zwei


Sie werden zwischendurch von Gedanken und Träumereien abgelenkt werden, vielleicht von Lustlosigkeit und Unruhe. Das ist völlig normal und je nach Persönlichkeit und Zeit unterschiedlich. Kehren Sie immer wieder zu Ihrer Aufmerksamkeit auf den Hara und das Zählen der Atmung zurück. Atmen Sie gelassen und natürlich in Ihrem Rhythmus, ohne den Atem künstlich lang werden zu lassen. Sie werden abgelenkt und kehren zurück. Schweifen Sie erneut ab, kehren Sie wieder zur Übung zurück. Seien Sie dabei aufmerksam auf alles, was Sie erleben, was Sie fühlen, ohne daran zu haften und festzuhalten und ohne irgendetwas zu verurteilen. Nehmen Sie wahr was ist und kehren 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 Aufmerksamkeit! Wenn Sie träumen oder in Trance sind, mag das eine tolle Sache sein und hat sicher auch seinen Wert, nur – es ist keine Meditation!

Sie können die Augen schließen, wenn es Ihnen hilft sich zu konzentrieren und nach innen zu gehen. Wenn Sie zu schläfrig werden, öffnen Sie sie und wenn Sie immer noch schläfrig sind, stehen Sie auf. Praktizieren Sie diese Meditation so lange Sie mögen. Täglich ein bis zwei Mal je 15 bis 30 Minuten ist gut.

Den Atem beobachten

Setzen Sie sich bequem hin wie es oben bereits beschrieben wurde. Dann beobachten Sie ganz einfach Ihren Atem. Sie machen nichts weiter, als Ihren Atem beobachten. Wo nehmen Sie Ihren Atem wahr? Folgen Sie zunächst den kleinen Bewegungen, die der Atem in Ihrem Körper verursacht. Vielleicht mehr im Bauch, oder mehr in der Brust? Vielleicht spüren Sie Ihren Atem aber auch am leichtesten und intensivsten an deinen Nasenflügeln. 

So erforschen Sie zunächst neugierig Ihren Atem, auch hier wieder ohne Urteil, sondern durch einfaches Wahrnehmen dessen, was geschieht. Dann schließlich wenden Sie sich allein der Wahrnehmung der Atmung an den Nasenflügeln zu. Spüren, wie der Atem sanft durch die Nase streicht und nehmen wahr, auf welche Weise sich diese Wahrnehmung beeinflusst. Das Wesentliche: Das Objekt Ihrer Meditation ist die Wahrnehmung des Atems. Es ist nicht wirklich wichtig wo Sie den Atem wahrnehmen, sondern dass Sie ihn wahrnehmen und möglichst dauerhaft mit ihm verbunden bleiben. Auch hier: Wann immer Sie feststellen, Sie sind mit der Aufmerksamkeit abgedriftet, kehren Sie zurück zum Atem. Üben Sie mit dem Bestreben, die ganze Zeit während der Meditation mit dem Atem in Kontakt zu bleiben. So tritt mehr und mehr alles andere in den Hintergrund.

Auch diese Meditation sollten Sie ein bis zwei Mal am Tag für etwa 15 bis 30 Minuten durchführen. Sie können sie aber auch wann immer es passt für wenige Minuten machen, und vielleicht werden Sie erstaunt sein, wie sehr diese Übung beruhigt.