

# Was ist Meditation?

**Meditation** (= inneres Gewähr-werden)

Wie kann man zu innerer Stille gelangen? Manchmal schweigen wir, aber in uns diskutieren wir heftig weiter, stellen uns eingebildeten Partnern oder kämpfen mit uns selbst, wir kommen gedanklich nicht zur Ruhe, was uns auch Kraft kostet, weil wir dann für andere Dinge oder für das „Jetzt“ nicht frei sind. Es erfordert eine gewisse Einfachheit, damit die Seele zum Frieden finden kann. Stille halten heißt erkennen, dass ich nicht viel ausrichten kann, wenn ich mir Sorgen mache. Selbst ein ganz kurzer Augenblick der Stille ist wie ein „heiliges“ Innehalten.

Wenn Worte laut gesagt werden, sind sie nicht zu überhören, beeindrucken sie. Aber wir wissen, dass sie so kaum das Herz erreichen. Man widersteht ihnen, anstatt sie zu beherzigen. Die Stille bereitet den Menschen auf eine neue Begegnung mit seinem wahren Selbst vor. In der Stille kann das innerste Selbst sich zeigen. Wenn wir Stille halten, verstecken wir uns nicht länger vor unserem innersten Selbst, und seine Kraft kann selbst das erreichen, heilen und verwandeln, dessen wir uns schämen - was wir lieber nicht an uns anschauen wollen.

Wenn wir aufgescheucht und beunruhigt sind, haben wir beliebig viele Argumente und Gründe, nicht ohne weiteres zu verzeihen und zu lieben. Wenn wir aber „unsere Seele in Frieden und Stille“ bewahren, verflüchtigen sich diese Gründe. Vielleicht meiden wir manchmal auch deshalb die Stille und ziehen ihr den erstbesten Lärm, Worte oder Zerstreuungen vor, weil der innere Friede ein Risiko birgt: Unmerklich, aber unaufhaltsam führt die Stille uns dazu zu lieben.

Meditieren lässt sich erlernen. Es beginnt bereits mit einer inneren positiven Einstellung. Ebenso braucht Meditation Übung - nur wenn wir uns regelmäßig darin einüben kann wirkliche Veränderung geschehen.

## Hilfen für den Einstieg in Meditation

Du wirst merken wie schwierig es ist im Nicht-Denken zu verweilen. Sofort mischen sich Gedanken ein und stören uns. Registriere solche Gedanken kurz und lass sie dann ziehen wie eine Wolke die am Himmel vorbeizieht. Um sich zu sammeln und seine Konzentration zu bündeln können folgende Tipps hilfreich sein:

### **1. Achte bei der Meditation nur auf Deinen Atem.**

*Einatmen / Ausatmen ... Einatmen / Ausatmen ...*

### **2. Spreche innerlich einen immer wieder gleichen Satz:**

*Beispiele: „ich bin“ oder „ich bin da“ oder „wer bin ich?“*

Eine weitere Möglichkeit zu innerer Ruhe zu gelangen ist die Konzentration auf innere Bilder.

### **3. Visualisiere Dir vor Deinem inneren Auge**

*Beispiele: Ein Licht oder Wärme in Deiner Herzgegend, Visualisiere wie Licht und Wärme Deinen Körper durchströmen, Lass einen Lichtstrahl aus dem Universum durch Deinen Scheitel in Dich eindringen und durch Dein Steißbein in den Boden eindringe.*

Für viele ist es wirksam die inneren Gedankenströme dadurch zu brechen, dass ich einen Ton generiere. Die Mantras aus Indien sind ein klassisches Beispiel für diese Praxis.

### **4. Erzeuge beim Ausatmen einen langen gleichmäßigen Ton**

*Beispiele: „aaaaaaaaa“ oder „ooooooooo“ oder „om“ oder „nam“.*

Die Laute „e“ „i“ „u“ sind nicht so gut geeignet

# Was ist Meditation?

**Kontemplation** (von lateinisch: *contemplatio*: Anschauung, Betrachtung)

Kontemplation ist das Resultat von Meditation. Meditation ist die Methodik, mit deren Hilfe wir Kontemplation erreichen. Kontemplation ist ein Zustand des Verweilens im reinen Gewahrsein, der unbegrenzten Weite. Dieser Zustand ist weit entfernt von träumerischer Entspannung - es handelt sich um einen tief entspannten und gleichzeitig hellwachen, gegenwärtigen Geisteszustand, ein Verweilen im reinen Sein –jenseits von Gedanken, Bewertungen, Analysen, Träumereien, Haften an Vergangenheit (Erinnern) oder Zukunft (Planen). Es ist ein Verweilen ganz im Hier und Jetzt, ohne Verstrickungen oder Festhalten. Diesen Zustand erleben die meisten Menschen als ein stilles, tiefes Glücksgefühl, geistige Klarheit und inneren Frieden. Es ist ein Eins-sein mit allem.

## **Einige Wirkungen von Meditation auf der körperlichen Ebene:**

- Niedrige Stoffwechselrate
- verminderter Sauerstoffverbrauch
- verminderter Kohlendioxidausstoß
- vermindertes Herzminutenvolumen
- verlangsamter Herzschlag
- verlangsamte Atmung
- der Hautwiderstand erhöht sich (unter Stress nimmt der Hautwiderstand ab)
- und vor allem Steigerung der langsamen Alphawellen-Rhythmen (teils auch Theta- oder Deltawellen –siehe Tabelle) des Gehirns.

Diese körperlichen Reaktionen bewirken ein Nachlassen von Spannungen, Stress und Angst.