

## ***Was ist Meditation eigentlich und wozu?***

Die Meditation hat ihre Wurzeln sowohl in östlichen Kulturen als auch in christlichen Traditionen, wo die Kontemplation ähnliche Konzentration, Einsicht und Achtsamkeit anstrebt. Durch Achtsamkeitsübungen, Mantra-Rezitation oder im christlichen Kontext durch das Versenken im Gebet, soll der umherschweifende Geist beruhigt und gesammelt werden: "Yoga cittavritti nirodah" (Patanjali Yogasutra). So wird der Blick klar auf das Wesentliche, Erkenntnis wächst oder der Weg wird beschritten, um in einen höheren Bewusstseinszustand zu gelangen. Dieser soll zu innerer Weisheit führen und zum Kontakt mit dem „Göttlichen“. Es gibt eine Vielzahl von Techniken der Meditation, geprägt durch die jeweilige Religion oder Kultur, aus der sie entstanden sind. Innerhalb dieser sind die Techniken ebenfalls wieder beeinflusst durch die verschiedenen Schulen und Lehrer, die sie entwickelt oder weitergegeben haben. In der heutigen Zeit wird Achtsamkeitspraxis und Meditation auch losgelöst von spirituellem und religiösem Kontext als wesentliche Technik zur Stressbewältigung und Gesunderhaltung verstanden - und erfahren.

## ***Wie meditiere ich - mal ganz praktisch?***

Häufig wird beschrieben, dass man bei der Meditation sitzt, nichts tut, nicht(s) denken, einfach nur entspannen und atmen soll. Das ist nicht verkehrt, aber auch nicht ganz richtig. "Einfach nichts denken" ist nämlich - in der Natur unserer geistigen Funktion begründet - gar nicht so einfach und scheint oft schier unmöglich. Es geht bei der Meditation vielmehr darum, ganz im Moment zu verweilen, sich nicht von Impulsen oder aufkommenden Gedanken „wegtragen“ zu lassen, sich nicht in Gedankenschleifen, in Abschweifen über die Vergangenheit oder die Zukunft zu verlieren. Aufkommende Gedanken können kurz wahrgenommen und gleich wieder losgelassen werden, ohne ihnen weitere Aufmerksamkeit zu schenken. Bilder können hier helfen, etwa „Gedanken sind wie Wolken, die vorbei ziehen“ oder die knappe innerlich ausgesprochene Feststellung „Gedanken“ oder das kurze Benennen wie „Erinnerung“, „Vorstellung“, "Besorgnis" usw. Das Ziel ist immer, eine tiefere Verstrickung in Gedankenketten zu vermeiden bzw. zu unterbrechen. Sobald man feststellt, dass einen die Gedanken wieder "ereilt" haben, hilft, sich wieder auf die Beobachtung des Atems, ein Mantra oder ein Objekt zu konzentrieren (somit den Geist "monofokussieren"). Ob und wie man sitzt, hängt von den körperlichen Möglichkeiten und der gewählten Meditationstechnik ab. Folgende Techniken der Meditation seien hier beispielhaft genannt:

- Achtsamkeitsmeditation (passiv und aktiv)
- Konzentrationsmeditation (Atem, Objekt, Chakra, Thema, eine "Qualität")
- Stillemeditation
- Geh-Meditation
- Tanz- oder Bewegungsmeditation (auch: Kampfkunst, Derwische)
- Mantra-Rezitation und Chanten
- Musik (healing ragas), Gong, Klangschalen

Eine individuelle Anleitung und Hinführung zur passenden Meditationsform und "-technik" ist im allgemeinen einfacher und "erfolgreicher" (man verzeihe mir dieses Wort für eine an sich erwartungslose innere Haltung :-)