

Meditations Anleitung für Anfänger

Dies soll eine Anleitung für den Praxisbeginn einer Meditation, für den Ungeübten, bzw. eine kleine Hilfe für den Anfänger sein, der allein für sich daheim ein wenig Ruhe und Besinnung sucht.

1. Sinn der Meditation:

Die Meditation wurde in den alten Philosophien als Übung empfohlen um das spirituelle Wachstum zu fördern, in dem sie uns den Zugang zu unserem Inneren erlaubt. In der heutigen Zeit haben wir oft eine ganz andere Motivation um die Meditation zu üben. In erster Linie fördert die Meditation die körperliche Entspannung. Es wird behauptet, daß ca. 20 min. Meditation dem Körper so viel Erholung bringt, wie drei Stunden Schlaf. Die Meditation verbindet Körper, Geist und Seele zu einer Einheit und ermöglicht so das bewußte Erfahren unseres persönlichen Daseins ebenso, wie das bewußtere Erleben unserer Umgebung. Meditation kann frei von allem religiösen Denken geübt werden. Sie benötigt nicht viel unserer täglichen Zeit und sie kann unser Leben sehr bereichern.

2. Ziel der Meditation:

Das Ziel der Meditation ist für den Übenden einfach die Meditation selbst. Es sollten hier keinerlei andere Erwartungen vorherrschen. Wir sollten weder auf eine besondere „innere Leere“ warten, noch sollten wir irgend etwas anderes zu einer Erwartungshaltung machen. Jedes Erwarten würde es verhindern, daß wir uns wahrhaftig entspannen und würde den meditativen Körperzustand verhindern. Meditation ist einfach eine Zeit des NICHTS TUN, nicht mehr und nicht weniger. Sicherlich ergeben sich in der Meditation verschiedene Möglichkeiten des Erlebens, die aber nie Ziel des Meditierenden sein sollten.

3. Körperliche Haltung, Meditationsstellungen:

Es gibt sehr viele unterschiedliche Stellungen zum meditieren. Die einfachste davon ist die Stellung im Liegen. Dabei liegen wir auf dem Rücken, achten darauf, daß wir weder Arme noch Beine kreuzen und lassen den Körper zum Entspannen einfach auf die Unterlage (Bett, Decke, Matte) „fallen“, lassen einfach los. Der Abstand, den die Arme zum Körper haben und die die Beine zueinander haben, sollte ca. 30cm betragen. Der Kopf kann auf einem Kissen ruhen. Die Kleidung soll bequem sein und soll den Körper nicht drücken oder einzwängen. Enge Hosen sollten wir öffnen und unbequeme BH's sollten abgelegt werden. Schuhe sollten möglichst ausgezogen werden. Ist der Raum etwas kühl, dann bedecken wir unseren Körper mit einer leichten Decke. Diese soll keinen Druck auf z.B. die Zehen ausüben.

Möchten wir lieber in einer aufrechten Stellung meditieren, so haben wir die Wahl zwischen mehreren Stellungen, die alle zum Erfolg führen. Ich möchte hier nur einige sehr leicht durchzuführende Stellungen nennen. Ist es uns angenehm im knien zu meditieren, dann begeben wir uns auf die Knie, legen die Füße flach auf den Boden und unterstützen diesen Sitz mit einem Kissen zwischen unseren Schenkeln, auf dem wir sitzen können. Hier kann auch eine kleine Meditationsbank zur Anwendung kommen.

Möchten wir lieber mit gekreuzten Beinen meditieren, dann sitzen wir uns auf ein Kissen und legen die Beine vor dem Kissen im „Schneidersitz“ ab.

Bevorzugen wir eine etwas ausgefeiltere Stellung, dann bietet sich hier der „halbe Lotussitz“ an. Hierbei setzen wir uns auf den einen Fuß und legen den anderen Fuß auf den Oberschenkel des Anderen. Diese Stellung ist bei nicht geübten Menschen sehr schwer zu halten.

In diesen sitzenden Stellungen soll der Rücken gerade sein und der Kopf wird in der Form gehalten, daß das Kinn leicht zum Hals hin eingezogen wird. Der gerade Blick soll ca. 3m auf den Boden vor uns zeigen. Die Zungenspitze wird bei ALLEN Meditationsstellungen an den oberen Gaumen gelegt.

Bei den sitzenden Stellungen haben wir mehrere Möglichkeiten zur Haltung der Hände:

- a. Wir halten die Hände wenig unterhalb unseres Bauchnabels. Die rechte Hand wird in die linke Hand gelegt, so daß die Mittelglieder der Mittelfinger übereinander liegen. Die Daumenspitzen legen wir aneinander.

- b. Wir legen die Hände locker in den Leisten ab, so daß die Fingerspitzen zwischen die Beine zeigen.
- c. Wir legen beide Handflächen aufeinander und halten diese dann genau vor unser Herz, wie es auf Madonnenbildern dargestellt wird.

WICHTIG: Sehr wichtig ist bei der Meditation die Haltung der Zunge im Mund. Die Zunge schließt im Mund den absteigenden Energiefluß. Dafür ist es notwendig, daß die Zungenspitze an die leicht rauhe Stelle, am oberen Teil des Gaumens, gelegt wird, gleich hinter der oberen Zahnreihe, in der Mitte des Gaumens. Wenn Eure früheren Versuche des Meditierens erfolglos waren, dann lag es vielleicht am Unterlassen dieser kleinen Wichtigkeit.

4. Atmung bei der Meditation:

In allen Stellungen der Meditation ist die Atmung immer gleich. Wir atmen tief in unseren Unterbauch, lassen dabei aber keinen Zwang auf die Atmung zu. Wir atmen durch die Nase und der Mund bleibt geschlossen. Der Atem soll ganz von selbst fließen. Wir dürfen ihn beobachten, aber niemals beeinflussen. Während wir atmen findet im und um den Körper eine Harmonisierung unseres Energieflusses statt. Schon bei sehr wenig Übung kann der Übende diesen Fluß spüren. Zum Beginn der Meditation suchen wir uns eine Stelle des Körpers, wo wir unseren Atem spüren können, z.B. die Nase, und beobachten hier den Fluß des Atems. Unsere Konzentration kann hierbei mit geschlossenen Augen an dieser Stelle haften.

5. Innere Haltung bei der Meditation:

Während der Meditation sollen unsere Gedanken einfach fließen. Kein Gedanke soll festgehalten werden. Alle Gedanken kommen und gehen, tauschen sich mit neuen Gedanken aus. Der Anfänger wird kaum erleben, daß sich eine Gedankenleere einstellen wird. Dies kommt bei längerer Übung ganz von selbst. Eine gute Hilfe, um die Gedanken nicht festzuhalten ist die Konzentration auf einen Punkt am/im Körper, wie „den Punkt wo wir unsere Atmung spüren“. Eine andere Möglichkeit wäre, wenn wir im Körper damit beginnen unsere Empfindungen zu bemerken. Wir beginnen am Kopf, an den Ohren, dann an der Nase, immer weiter absteigend bis zu den Füßen, dann wieder aufwärts bis zum Kopf und stellen fest welche Empfindungen (wie Wärme, Kälte, Druck, Kribbeln, Wohlgefühl, Schmerz, usw.) wir feststellen. Alle diese Empfindungen werden NICHT gewertet, sondern nur beobachtet. Haben wir eine Empfindung gefunden, dann gehen wir sofort zum nächsten Körperteil über.

6. Auflösen der Meditation:

Zur Auflösung der Meditation öffnen wir unsere Augen und bleiben noch einen Augenblick sitzen/liegen. Wir atmen dreimal besonders tief ein und aus. Dann erheben wir uns GANZ LANGSAM. Beim Liegen setzen wir uns erst mal hin. Dann strecken und recken wir alle Glieder, damit wieder alles durchblutet wird. Und, das war es dann schon....

7. Abschließende Bemerkungen:

Es kann uns in der Meditation nichts geschehen. Also, alles was wir in uns spüren oder in uns wahrnehmen ist nicht gefährlich. Sollte uns einmal ein Zustand nicht angenehm sein, so liegt es immer in unserer Macht die Meditation sofort zu beenden. Zeit sollte in der Meditation nie eine Rolle spielen. Wenn wir uns vor der Meditation eine Meditationsdauer vornehmen, dann wird der Körper die Meditation zu diesem Zeitpunkt unterbrechen. Also, ich würde keine Uhr daneben stellen. Sie würde uns nur unruhig machen, oder uns an der schönsten Stelle unterbrechen.

Übt die Meditation täglich. Mit dem Üben werdet ihr feststellen, daß es immer schneller geht, daß der Körper sich entspannt. Später wird schon die bewußte tiefere Bauchatmung diesen feinen meditativen Zustand einleiten. So kann dann später eine Kurzentspannung im Tagesablauf stattfinden, genau zu dem Zeitpunkt, wenn ihr es am dringendsten braucht.



Ihren Atem beobachten

Diese grundlegende Meditationsübung stammt aus der Bewusstseinsstradition des Buddhismus. Sie entwickelt die Konzentration und benutzt den Atem, um Sie zu lehren, wie Sie von Moment zu Moment gegenwärtig bleiben können, egal wo Sie sind oder was Sie möglicherweise tun. (...)

1. Suchen Sie sich eine bequeme Sitzhaltung, die Sie für 10 oder 15 Minuten beibehalten können.

Atmen Sie dann einige Male tief durch, und atmen Sie langsam aus. Ohne zu versuchen, Ihren Atem in irgendeiner Weise zu kontrollieren, lassen Sie es zu, dass er seine eigene natürliche Tiefe und seinen Rhythmus findet. Atmen Sie immer durch Ihre Nase, außer Sie können dies aus irgendeinem Grund nicht.

2. Beobachten Sie Ihren Atem, und fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit entweder auf die Empfindungen in Ihren Nasenlöchern, die mit dem Kommen und Gehen Ihres Atems verbunden sind, oder auf das Heben und Senken Ihres Bauches.

Obwohl Sie Ihren Fokus von einer Sitzung zur nächsten wechseln können, sollten Sie im Laufe einer Sitzung bei einem einzigen Fokus bleiben - und langfristig ist es auch besser, wenn Sie bei jeder Meditation denselben Fokus verwenden.

3. Richten Sie Ihre volle Aufmerksamkeit auf das Kommen und Gehen Ihres Atems.

Tun Sie es wie eine Mutter, die die Bewegungen ihres kleinen Kindes beobachtet - liebevoll, doch beharrlich, weich, doch genau, mit einem entspannten, doch fokussierten Bewusstsein.

4. Wenn Sie erkennen, dass Ihr Geist abgeschweift ist und Sie gedanklich in Ihre Pläne, Ideen oder Tagträume verwickelt sind, bringen Sie Ihren Geist sanft, aber fest zu Ihrem Atem zurück.

Sie müssen damit rechnen, dass fast mit Sicherheit immer wieder Gedanken und Bilder auftauchen und durch Ihren Geist wirbeln werden, wenn Sie meditieren, aber machen Sie sich keine Sorgen. Kehren Sie einfach geduldig und beharrlich zu Ihrem Atem zurück. Falls Sie es praktisch unmöglich finden, Ihren Atem zu beobachten, sollten Sie versuchen, Ihre Atemzüge zu zählen (...).

5. Führen Sie diese einfache (aber nicht leichte!) Übung während der gesamten Meditation fort.

Wenn Sie wiederholt üben, werden Sie feststellen, dass sich Ihr Geist schneller beruhigt -und dass Sie auch in anderen Bereichen Ihres Lebens gegenwärtiger und konzentrierter sind.



Entspannungsmeditation

1. Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine parallel (nicht gekreuzt), die Arme seitlich am Körper.

Atmen Sie dann einige Male tief durch, und atmen Sie langsam aus. Ohne zu versuchen, Ihren Atem in irgendeiner Weise zu kontrollieren, lassen Sie es zu, dass er seine eigene natürliche Tiefe und seinen Rhythmus findet. Atmen Sie immer durch Ihre Nase, außer Sie können dies aus irgendeinem Grund nicht.

2. Nun beginnen Sie mit

- Die Fingerspitzen werden schwerer und schwerer und schwerer ...
- Die Hand und der Arm wird schwerer und schwerer und schwerer ...
- Die Zehen werden schwerer und schwerer und schwerer ...
- Der Fuß wird schwerer und schwerer und schwerer ...
- Die ganze Fuß wird schwerer und schwerer und schwerer ...

Nun konzentriere dich auf das Sonnengeflecht, welches eine Handbreite über dem Bauchnabel liegt.

- Das Sonnengeflecht wird wärmer und wärmer und wärmer ...
- Nun strahlt es in den ganzen Körper die Wärme aus und es wird wärmer und wärmer und wärmer ...

Nun konzentriere dich auf den Hals und Kopf.

- Der Hals wird schwerer und schwerer und schwerer ...
- Der Kopf wird schwerer und schwerer und schwerer ...

3. Richten Sie Ihre volle Aufmerksamkeit auf das Kommen und Gehen Ihres Atems.

Tun Sie es wie eine Mutter, die die Bewegungen ihres kleinen Kindes beobachtet - liebevoll, doch beharrlich, weich, doch genau, mit einem entspannten, doch fokussierten Bewusstsein.

4. Versuche in diesem Zustand an nichts zu denken, lasse jedoch die Bilder kommen, wie sie kommen, konzentriere und fixiere dich auf nichts bestimmtes.

Sie müssen damit rechnen, dass fast mit Sicherheit immer wieder Gedanken und Bilder auftauchen und durch Ihren Geist wirbeln werden, wenn Sie meditieren, aber machen Sie sich keine Sorgen. Kehren Sie einfach geduldig und beharrlich zu Ihrem Atem zurück. Falls Sie es praktisch unmöglich finden, Ihren Atem zu beobachten, sollten Sie versuchen, Ihre Atemzüge zu zählen (...).

5. Führen Sie diese einfache Übung während der gesamten Meditation fort, es sollte jedoch ca. 20 Minuten reine Meditation andauern

6. Auflösen der Meditation:

Zur Auflösung der Meditation öffnen wir unsere Augen und bleiben noch einen Augenblick liegen. Wir atmen dreimal besonders tief ein und aus. Dann erheben wir uns GANZ LANGSAM, und setzen uns erst mal hin. Dann strecken und recken wir alle Glieder, damit wieder alles durchblutet wird. Und, das war es dann schon....

Notizen:
