

Was ist Meditation? (und was nicht!)

Bitte vergessen Sie das ganze esoterische Brimborium, das so häufig mit Meditation in Verbindung gebracht wird: Buddhastatuen, Räucherstäbchen, die Suche nach Erleuchtung oder gar „Meditationsmusik“!. Wir wollen uns hier mit der ESSENZ der Meditation befassen.

Auf einen kurzen Nenner gebracht:

- Sie sind alleine mit sich selber
- Sie sitzen aufrecht und bequem
- Sie erhöhen Ihre innere Aufmerksamkeit
- und Sie betrachten alles, was Sie erleben, mit Interesse.

Punkt. Mehr ist nicht dran.

Was Meditation nicht ist:

Meditation ist keine religiöse oder devotionale Übung. Man muss an gar nichts glauben, um zu meditieren. Sie ist auch kein masochistischer Kraftakt auf der Jagd nach einer wie auch immer gearteten Weisheit oder Erleuchtung. (Ich weiß, manche sehen das so. Aber seien Sie beruhigt: die Meditation selber wird sie früher oder später von dieser Illusion heilen.) Und: Meditation ist absolut nicht an Ergebnissen orientiert. Sie brauchen Ihre Meditation zu nichts zu "nutzen", müssen hinterher nichts vorweisen können, nicht entspannter oder sonst wie "weitergekommen" sein.

Meditation ist betrachtendes Innehalten im Tun.

Gerade wenn Sie sehr unter Druck stehen, ist die einfache sitzende Meditation ein ruhiger Hafen, den Sie ohne großen Aufwand immer wieder anlaufen können, eine kurze Auszeit für sich selber, die Ihnen gut tun wird.

Es ist klar, dass Sie in Stresssituationen beim stillen Sitzen stressige Gedankeninhalte erleben werden, wenn Sie verliebt sind verliebte, wenn Sie besorgt sind besorgte. Vielleicht auch körperliche Stress-Signale oder unangenehme Bilder. Das gehört alles dazu: Meditation ist ein Spiegel, in dem Sie sich selber sehen - so wie Sie jetzt sind. Aber Sie betrachten ja nur. Für die Dauer Ihrer Meditation brauchen Sie nichts zu tun. Sie können Sachverhalte und Gedanken, die Ihnen im Alltag vielleicht sehr zu schaffen machen, ganz wertfrei betrachten, wie aus einem großen Abstand. Und mit größerer Klarheit als sonst.

Wie lange Sie meditieren, ist ganz Ihnen überlassen. Schon eine dreiminütige Auszeit mit erhöhter Innenwahrnehmung kann in Ihrem Alltag sehr wertvoll sein. Wenn Sie auf den Geschmack kommen neugierig geworden sind, können Sie die Dauer erhöhen. Aber bitte beschließen Sie vorher, wie lange Sie meditieren wollen. Und halten Sie sich dann an diese (mit sich selber getroffene) Vereinbarung.

Meditation ist übrigens nicht auf die sitzende Form beschränkt. Man kann meditativ stehen, gehen, laufen, hören und sehen, Auto fahren, Golf spielen, handwerkliche Arbeiten verrichten und vieles mehr. Aber die sitzende Form ist sozusagen der "Klassiker", und aus meiner Sicht auch die stärkste.

Probieren Sie es aus.