



Meditation

Alte Weisheit und moderner Lifestyle

Meditation wird immer beliebter und ist gemeinsam mit verschiedenen Achtsamkeits-Techniken in aller Munde. Um bei den vielfältigen Angeboten den Überblick zu behalten, ist es wichtig zu wissen, um was es im Kern geht. Meditation folgt immer einer inneren Struktur – das war schon in alten Zeiten so.

 Text: **Naomi King***

Es ist hilfreich, das Meditieren bei einer erfahrenen Lehrperson zu lernen.



Meditation ist eine universelle Lehre des Geistes. Sie spielt in den unterschiedlichsten Traditionen wie dem Christentum, Hinduismus, Buddhismus, Konfuzianismus oder Islam eine bedeutende Rolle, um das Selbst oder die innewohnende Natur zu verwirklichen. Die teilweise jahrtausendealten Techniken zielen über Achtsamkeits- und Konzentrationstraining darauf ab, das Bewusstsein weiterzuentwickeln.

Je nach Tradition gibt es verschiedene Techniken, um zur Klarheit des Geistes zu kommen. Ein wichtiges Element der meditativen Techniken ist **der bewusste Konzentrationsaufbau** und das achtsame **Steuern und Kontrollieren der Aufmerksamkeit** im gegenwärtigen Moment. Dieser meditative Zustand wird auch **Stilles Verweilen, «Samatha»**, genannt. Es ist elementare Grundlage aller weiterführenden Meditationstechniken.

Das regelmässige und beständige Üben soll nachhaltige positive Effekte und Veränderungen im Erleben, Denken und Handeln bewirken, sodass leidverursachende und leidbringende Emotionen, Gefühle und Verhaltensmuster transformiert werden. Wissenschaftliche Studien belegen zudem eine gesundheitsfördernde und ganzheitliche Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Aus der Stille starten

Um Meditation zu erlernen und die Wirkung und den Nutzen vollumfänglich zu entfalten, benötigt es eine regelmässige Meditationspraxis. Das tibetische Wort für Meditation, **«Gom»**, bedeutet **«sich gewöhnen»**. Das kontinuierliche Üben gewöhnt den Geist an eine innere stabile Geisteshaltung und fokussierte Zentriertheit. Diese Grundelemente der inneren Haltung helfen, negative Verhaltensmuster, Emotionen und Handlungen zu verändern und einen stressfreien Alltag zu erleben.

Wenn die Sonne noch nicht aufgegangen und der Mond bereits untergegangen ist, wenn sich Tag und Nacht die Hand reichen, ist die beste Zeit für eine Meditationspraxis. Am Morgen, nach dem Schlafen und der Ruhe, ist der Geist noch unbewegt und nicht von den Aktivitäten des Alltags getrübt. Das ist ein guter Zeitpunkt, um zu meditieren und den Tag aus der inneren Stille zu starten.

Tägliche Praxis

Sich jeden Tag **zehn bis fünfzehn Minuten Zeit zu nehmen**, ist eine gute Grundlage, um einen positiven Effekt aufzubauen. Anfänger:innen müssen Körper und Geist zuerst an die Meditation gewöhnen. Deswegen ist eine kurze Meditation mit einer klaren Ausrichtung der Konzentration nachhaltiger.

Mit zunehmender Übung kann der Körper länger in der Meditationshaltung verweilen, ohne dass die Beine einschlafen oder Körperteile schmerzen. Genau so kann der Geist eines geübten Meditierenden dauerhafter in der Zentriertheit und dem stillen Verweilen bleiben, ohne in eine Dumpfheit oder Schläfrigkeit zu versinken. Die Länge der Meditation richtet sich nach dem Vermögen des Meditierenden, die Konzentration ohne Ablenkung zu halten.

«Meditation ist eine universelle Lehre des Geistes.»



Meditation spielt in den unterschiedlichsten Traditionen eine wichtige Rolle.

«Der Morgen ist ein guter Zeitpunkt zum Meditieren.»

Am besten wird die Meditation bei einer fachlich kompetenten Lehrperson erlernt, die einen reichen und langjährigen Erfahrungsschatz mitbringt. Meditation erscheint im ersten Moment einfach, doch die Umsetzung und konzentrierte Ausrichtung verlangt vom Meditierenden vor allem **Geduld, Disziplin und Ausdauer**.

Zudem ist es wichtig zu verstehen, was Meditation wirklich bedeutet, auf welchen Grundprinzipien sie aufgebaut ist und wie sie ausgeübt wird. Welche Grundhindernisse davon abhalten, regelmässig und ausdauernd zu meditieren, und welche Störfaktoren ganz automatisch bei der Meditation auftreten können.

Eine professionelle Meditationslehrperson führt Anfänger:innen und Fortgeschrittene den Fähigkeiten entsprechend Schritt für Schritt in die Meditation ein und begleitet sie weiter. Dabei ist für das nachhaltige Weiterkommen das Verständnis für die grundlegenden Grundbausteine der Meditation zentral.

Sieben Schritte

Jeder Neubeginn entsteht aus einem inneren Antrieb und der Motivation, etwas verändern oder weiterentwickeln zu wollen. Die bewusste Entscheidung zu starten ist ein wertvoller Aspekt, um die drei Eigenschaften Ausdauer, Disziplin und Geduld mitzubringen.

Die Meditation kann mit kurzen Einheiten gestartet werden, um Körper und Geist daran zu gewöhnen, in die angestrebte Ruhe und Gedankenstille zu kommen. Körper und Geist werden den Zustand der Gegenwärtigkeit einfacher verinnerlichen, wenn die Schritte der Achtsamkeit stets mit demselben Ablauf geübt werden:

- Für die Meditation einen ruhigen Ort wählen und lockere Kleidung tragen.
- Eine angenehme Sitzhaltung einnehmen, dabei den Körper in eine aufrechte Haltung bringen.
- Den Geist über die vier Punkte der Achtsamkeit in die Meditation des Stillen Verweilens führen.
- Die fokussierte Konzentration halten und vertiefen, dabei die Haltung eines Betrachters einnehmen und die aufkommenden Gedanken vorbeiziehen lassen.
- Zehn bis fünfzehn Minuten die Zentriertheit auf das Objekt der Konzentration halten, vertiefen und immer neu aufbauen, wenn die Konzentration verloren geht.
- Die Meditation über die vier Punkte der Achtsamkeit Schritt für Schritt beenden.

Die uralte Weisheit der Meditation kann gezielt mit einer täglichen Praxis in den modernen Alltag integriert werden. Sie fördert die Achtsamkeit und **Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment**. Dabei werden die Selbstwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit gefördert, um eigene Gedanken und Handlungen bewusster zu erkennen, zu reflektieren und zu verändern. All diese Aspekte geben im Alltag mehr Raum für innere Zufriedenheit und Glück.

* Die Autorin ist dipl. Yogalehrerin YCH/EYU.