



Meditieren, ganz einfach gemacht

Es ist nicht einfach, über diese jahrtausendalte Tradition zu schreiben. Ich mache es hier in aller Bescheidenheit mit dem Ziel, in Ihnen das Interesse zu wecken, damit Sie Ihre eigenen Erfahrungen machen können. Und wenn sich dabei gleichzeitig ein paar falsche Vorstellungen verflüchtigen oder Widerstände in der Anwendung auflösen, dann wird es mich doppelt freuen.

Meine Sichtweise über das Meditieren lehnt sich nicht an eine bestimmte Doktrin an. Vielleicht gehören Sie zu den Personen, die nichts mit einem vorgegebenen Verfahren anfangen können, oder vielleicht gibt es für Sie eine philosophische Orientierung, die Sie interessiert. Oder vielleicht haben Sie schon meditative Vorgehen versucht, ohne die erhofften Resultate zu erreichen, und fühlen sich dadurch entmutigt. Wie es auch sein mag, Sie sind am richtigen Ort und auf dem richtigen Weg, und ich fordere Sie auf, einen Schritt weiterzugehen. Wenn sie ein paar der nachfolgenden Grundprinzipien beachten, können Sie sich Ihre eigene Art und Weise aufbauen, wie Sie am besten zu diesem inneren Raum finden. Sie werden sehen, dass es einfach ist.

Was ist Meditation ?

Wir meinen hier diesen Raum der Stille, der sich hinter dem Lärm und der Unruhe unseres Geistes befindet. In diesem Raum, der gleichzeitig ein Zustand ist, stellen wir vorübergehend unsere vielfältigen Tätigkeiten ein, die zu tun wir uns tagtäglich verpflichten, sogar in unserer Freizeit. Wir halten das Rad an. Stille und Stillstehen. Stillstehen und Erwachen. Wenn wir uns anhalten, kann es sein, dass wir über unser Bewusstsein stolpern. Wir verlassen die Betäubung unseres Alltags, der mit Tätigkeiten und der Unstetigkeit des Geistes ausgefüllt ist.

Fragen können aufsteigen: « Aber was mach ich denn da ? » kann sich zum « wie steht es um mich ? » entwickeln, und weiter hin zum « was spüre ich ? », bis zum « wer bin ich ? ». Und langsam, oder manchmal schnell, gehen wir in uns, in den Raum des SEINS. Beim Meditieren wenden wir uns dem einfachsten und dem reinsten Ausdruck des SEINS zu, dem alleinigen « ICH BIN ». Es ist wie inneres Ferienmachen zur Erholung, kostenlos und jederzeit zugänglich.

Warum meditieren ?

Die innere Stille besteht aus aufmerksamem Zuhören und Anschauen von dem, was ist, sowohl innerlich als auch äusserlich, ohne zu urteilen. In diesem Raum sind Sie in Kontakt mit Ihrer Schöpfungskraft und Ihrem göttlichen Funken, oder Ihrem Teil des Allumfassenden (Natur, Universum etc...), je nach Ihrer Auffassung.



Es ist sehr wichtig, mit diesem Teil verbunden zu sein, um sich einzigartig und gleichzeitig mit einer über Sie selbst hinausgehenden Lebensquelle verbunden zu spüren. Sie macht es nämlich möglich, tiefliegende Informationen aufzunehmen, die uns ausrichten auf unsere Werte, Gedanken und Taten. Sich diesen Raum vorzuenthalten verleitet zu inneren und äusseren Konflikten, mit dem unangenehmen Eindruck, dass das Leben keinen Sinn hat, was ein sehr schmerzhafter Zustand ist.

Stellen Sie sich vor, dass Meditieren ähnlich ist wie eine Reise per Flugzeug. Am Boden ist der Himmel bewölkt, es windet und regnet. Ein paar Minuten nach dem Start durchquert das Flugzeug die Wolken- und Nebelschicht und Turbulenzen und es schüttelt etwas. Plötzlich hören die Unruhen auf, der Himmel öffnet sich, alles wird ruhig, klar und hell. Sie sehen die Wolken unter Ihnen, den weiten Horizont, und vielleicht sehen sie den Sonnenuntergang. Sie lassen sich tragen, und Sie haben absolut nichts zu tun als in diesem tollen Anblick zu verweilen. Sie sind ganz offen und bereit für das, was vor sich geht. Da kann es sein, dass in Ihnen plötzlich eine tolle Idee aufsteigt, oder dass Sie überraschende Zusammenhänge sehen, oder dass eine langerwartete Antwort in Ihr Bewusstsein kommt. Oder im Gegenteil, es passiert absolut nichts, nur erholende und bereichernde Stille, in sich vollkommen.

Wenn Sie Ihren Geist beobachten, stellen sie zweifellos fest, dass ein ständiges Hin und Her zwischen der Vergangenheit und der Zukunft vorherrscht. Manche halten sich vorwiegend in der Vergangenheit auf mit deren Schuldgefühlen und Groll, andere denken mehr an die Zukunft und sind vielleicht voller Ängstlichkeit. Obwohl wir uns nur bei Hingabe an die Gegenwart wirklich lebendig fühlen, wird kaum Zeit in dieser Dimension verbracht. Wieviel Stunden, Minuten, ach was sag ich, Sekunden pro Tag sind Sie ganz DA, wirklich DA, bewusst, im Hier und Jetzt, ohne an anderes zu denken, ohne an Pflichten zu denken, ohne Vorgefallenes der Vergangenheit wiederzukauen ?

Ich schlage Ihnen zwei verschiedene Arten vor, um in sich zu gehen. Die eine ist kurz, die andere geht schrittweise vor. Die zweite Methode kann Ihnen zudem noch gezielter helfen, eine Antwort oder Richtlinie auf eine Sie beschäftigende Frage oder Situation Ihres Alltag zu bekommen, denn im Raum der Meditation sind Sie Ihren inneren Werten und der Intuition besonders nah. Wählen Sie die für Sie einfachere Methode aus, und ändern Sie die Elemente, die Ihnen nicht zusagen. Vergessen Sie nicht, dass es das Ziel der Meditation ist, ganz einfach da zu sein, in sich hineinzuhorchen und das Urteilen zu unterlassen. Das Gemeinsame in beiden Meditationsarten ist die Aufmerksamkeit für den jetzigen Moment sowie für die Atmung und sämtliche Sinne. Ein Wink für Perfektionisten : die Leistung ist hier nicht am richtigen Platz, und die Disziplin wird (vermutlich) mit der Übung kommen.



Sofort da sein

In dieser Methode stellen Sie sich einen Lichtschalter mit zwei Schalterstellungen vor, dem « An » und dem « Aus ».

Beim « An » sind Sie in ihren Geist versunken und besorgt um Ihren Alltag und um alles, was Sie zu tun haben, oder schon gemacht haben, oder was Sie am Machen sind, mit dem Wie und dem Warum. Dies ist der normale Zustand der geistigen Wirbel im Alltag.

Stellen Sie jetzt den Schalter auf « Aus » (wenn es ihnen besser zusagt, können Sie die beiden Schalterfunktionen auswechseln). Von einem Moment zum anderen wechseln Sie Ihren Zustand, ein bisschen wie morgens, wenn Sie aufwachen.

Im Zustand « Aus » konzentrieren Sie sich auf Ihre Sinne und Ihre Atmung : Was Sie sehen, was Sie hören, was Sie körperlich spüren, was Sie riechen und was Sie kosten. Die Konzentration auf die Atmung ist ein vorzüglicher Weg, um sich innerlich auszurichten. Vielleicht hilft es, die Augen zu schliessen, um weiter in sich zu gehen. Sie verstehen es richtig, es gibt nichts zu ändern, sondern es gilt, voll und ganz da zu sein, im HIER und JETZT, in der von Ihnen gewählten Körperstellung.

Sie haben es erraten, Sie brauchen nach der Meditationszeit nicht auf den Schalter « An » zu drücken, der Alltagswirbel kommt von alleine durch die Kraft der Gewohnheit zurück. Wenn nicht, haben sie eine ausserordentlich hohe Fähigkeit, sich zu konzentrieren und aufmerksam zu sein, bravo !

Das ist alles. Die Dauer ist nicht wichtig. Natürlich ist es zu Beginn schwieriger, im „Aus“-Zustand zu bleiben, da das Training fehlt. Dies ist nicht wichtig. Sie wissen, dass Sie jederzeit und leicht in diesen Zustand zurückkehren können. Spielen Sie mit dem Schalter ! Wechseln Sie mehrmals den Zustand zwischen dem « An » und dem « Aus », und integrieren Sie die Meditation in Ihren Alltag (stellen Sie sich eine Szene mit ihrem Vorgesetzten vor....). Sie werden die Fähigkeit entwickeln, sich selbst zu beobachten, ohne zu urteilen. Diese Fähigkeit ist sehr wertvoll zum besseren Kennenlernen von sich selbst und inÄnderungsprozessen.

Die beschriebene Methode macht deutlich, dass meditieren ebenso leicht sein kann wie essen oder sprechen. Sie brauchen nicht in ein Ashram oder eine Kirche zu gehen. Sie ist eine Verhaltensform. Ist dies nicht interessant ?



Zusammenfassend die Schritte für die innere Zustandsänderung :

1. sich einen Schalter vorstellen mit den beiden Polen « An » und « Aus »
2. des inneren Wirbels bewusst werden im Zustand « An »
3. den Schalter « Aus » drücken
4. die ganze Aufmerksamkeit auf die Sinne und die Atmung lenken
5. die gewünschte Zeit in diesem Zustand der Aufmerksamkeit bleiben
6. zum Zurückkommen den Schalter « An » drücken, wenn es nicht schon von alleine geschehen ist

Schrittweise hingehen

Gewisse Leute ziehen es vor, schrittweise in sich zu gehen. Diese Methode ist bekannter und findet mit einer Einleitung statt, die ein bestimmtes Vorgehen verlangt. Passen Sie die Methode an Ihre speziellen Bedürfnisse an, bis sie Ihnen vollständig zusagt. Ich gebe Ihnen nur Hinweise. Seien Sie schöpferisch !

Wenn Sie gerne eine bestimmte Frage stellen würden in bezug auf eine Situation in Ihrem Leben, so drücken Sie diese jetzt klar und positiv formuliert aus, bevor Sie mit der Meditation beginnen. Zum Beispiel : « am Ende dieser Meditation erhalte ich die Antwort für die zu treffende Wahl oder jene problematische Situation ».

Nun richten Sie sich in einer bequemen Körperhaltung ein, und lösen Sie zu enge Kleider auf. In der Position auf einem Stuhl halten Sie den Rücken gerade, um die Energiezirkulation nicht zu unterbrechen. Behelfen Sie sich allenfalls mit Kissen oder mit einem Meditationsstuhl. Die Beine sind leicht geöffnet, die Füße ruhen flach auf dem Boden. Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln, die Handflächen schauen in einer Empfangshaltung nach oben. Eine sanfte Musik kann dazu beitragen, die Umweltgeräusche zu neutralisieren.

Wenn Sie gut sitzen, beobachten Sie Ihre Atmung, ohne diese zu ändern. Geben Sie der Entspannung immer mehr Platz. Schauen Sie umher und gehen Sie in sich hinein, die Augen können offen bleiben oder sich schliessen. Hören Sie die Geräusche um sich herum und gehen Sie tiefer in sich hinein. Werden Sie Ihrer Verspannungen, Ihrer Sinneseindrücke und Empfindungen bewusst, und benutzen Sie sie, um noch weiter in sich zu gehen. Empfangen Sie alles, was in Ihnen und um Sie ist.

Ihr Geist wird abschweifen und sich sträuben. Dies verlangt von Ihnen, sich vom Inhalt der Bilder der Gedanken und Gefühle zu lösen. Beobachten Sie sie, wie Sie die Wolken am Himmel vorüberziehen sehen. Nehmen Sie ihre Präsenz wahr und lassen Sie sie nachher gehen. Wenn Gefühle aufsteigen, lassen Sie sie ausdrücken.



Wenn sich Widerstände in den Weg stellen, gehen Sie weiter in sich, indem Sie sie in Ihre innere Reise einschliessen. Sie können sich zum Beispiel sagen : « ich gehe in mich mit meiner Angst vor der Leere ». Bleiben Sie so präsent.

Es kann sehr interessant sein, sich einen inneren Platz, der die Meditation fördert, vorzustellen. Ob am Meeresstrand, auf einem Berg oder in einem angenehmen Raum. Sie können sich einen inneren Raum ganz Ihren Träumen entsprechend einrichten, um sich dort zu erholen und aufmerksam zu sein. Nützen Sie ihn und spüren Sie seine wohltuenden Wirkungen. Und bleiben Sie da, solange Sie das Bedürfnis haben. Wenn Sie dann ruhig sind, können Sie die anfangs formulierte Frage stellen. Richten Sie die Frage entweder an eine Person, die Sie sich vorstellen und der Sie tiefes Vertrauen schenken, oder einem geistigen Wegbegleiter, je nach Ihrer Wahl. Stellen Sie sich vor, wie die Person sich Ihnen nähert, wie Sie sich gegenseitig begrüßen und wie Sie ihr die Frage stellen. Seien Sie aufmerksam auf die Antwort, und bedanken Sie sich bei der Person bevor Sie sich verabschieden. Wenn es Ihnen mit einer Person nicht zusagt, können Sie sich eine Truhe oder ein Geschenk vorstellen, das Sie öffnen und in dem Sie die Antwort finden. Oder wählen Sie eine andere treffende symbolische Darstellung. Falls die Antwort nicht klar ist, beharren Sie nicht darauf, sie wird später kommen, zum richtigen Zeitpunkt und Ort.

Wenn Sie spüren, dass es Zeit ist, kommen Sie langsam in Ihre Umgebung zurück, bewegen Sie Ihre Finger, spüren Sie den Stuhl in Ihrem Rücken und öffnen Sie die Augen. Sie werden interessante Veränderungen feststellen, die Sie mit sich in den Alltag nehmen können. Sie werden sehen, er wird nicht mehr ganz derselbe sein !

Zusammenfassend die Schritte für die Meditation mit Einleitung :

1. eine Frage formulieren (beliebig)
2. sich bequem hinsetzen
3. in sich hineingehen und sich auf die Atmung, die körperlichen Erfahrungen, die Bilder und die Geräusche konzentrieren
4. die störenden Elemente miteinbeziehen
5. sich zur Ruhe finden
6. einen inneren Raum einrichten (beliebig)
7. die Frage stellen und aufmerksam die Antwort erfahren (beliebig)
8. schrittweise in die Umgebung zurückkommen und die Entspannung und Erquickung beibehalten



Taten sind Worte in Aktion

Lassen Sie sich nicht zurückhalten durch gute Vorsätze im Stil « eines Tages werde ich die Meditation ausprobieren », sondern machen Sie heute einen Versuch. Nehmen Sie ein paar Sekunden, ein paar Minuten Ihrer Zeit. Sie haben sicher bemerkt, dass sich mehrere Orte Ihres Alltag dazu eignen. Zum Beispiel das Warten vor einer Kasse ist ideal, um mit dem « An » und « Aus »-Schalter zu spielen. Es braucht nur ein paar Versuche, um sich der positiven Auswirkungen der Meditation bewusst zu werden. Etwa wie beim Sport treiben werden sich Ihr Körper und Ihr Geist daran gewöhnen und bald eine Meditation von Ihnen verlangen. Die investierte Zeit wird Ihnen vielfach zurückerstattet. Sie werden belohnt durch klare und zielsichere Entscheidungen in Einklang mit Ihrem Inneren, dank denen Sie nicht nur Zeit gewinnen, sondern ebenfalls ein Gefühl der inneren Ausrichtung, der Übereinstimmung und neuer Energie. Einfach, haben Sie gesagt?

Das Ziel dieser Zeilen war es, Ihnen die Lust und das Vertrauen zu geben, um in Aktion zu treten. Aber es wäre exakter, Sie zur Inaktion einzuladen, nicht wahr? Ihre eigene Methode wird jene sein, die funktionieren wird. Versuchen Sie, testen Sie. Ich habe bewusst keine literarischen Referenzen gegeben (<http://www.alifera-coaching.com/de/publications>), denn Sie sind sicher mit mir einig, dass ein Buch über die Meditation zu lesen nicht meditieren ist. Verlassen Sie sich auf Ihr inneres Wissen und Können. Die warten nämlich auf Sie !

Heidi Spühler, Inf. B.Sc., M.P. en PNL, Lebenscoach und Ausbilderin
<http://www.alifera-coaching.com> - heidi@alifera-coaching.com

© Alifera coaching 2004