

# VOM MEISTERN DES GEISTES

*Regelmäßiges Meditieren stärkt nachweislich Körper, Geist und Seele. Auch wenn der Einstieg manchmal beschwerlich ist, lohnt es sich dran zu bleiben.*

VON INES HOFBAUR

**Z**ur Ruhe kommen, Energie tanken, sich selbst finden, ein neues Bewusstsein erlangen, eins werden mit sich und dem Universum oder gar wie einst Buddha Erleuchtung erfahren – Gründe zu meditieren gibt es wahrscheinlich so viele wie Meditationstechniken. „Die Quelle des Glücks liegt in unserem Bewusstsein und durch Meditation können wir lernen glücklich zu sein“, so Achtsamkeits-Coach Alexandra Fischer, die seit einigen Jahren Metta-Meditationen leitet ([www.mindproject.at](http://www.mindproject.at)). Durch „Metta“, liebevolle Güte, könne man lernen, wieder aus sich selbst zu blühen. Wir seien versucht, das Glück in materiellen Dingen zu finden, doch dieses sei trügerisch und vor allem vergänglich. Es ginge vielmehr darum, ein Bewusstsein zu erlangen und den Weg der Achtsamkeit einzuschlagen, und zwar zum Wohle nicht nur seiner selbst, sondern aller anderen Wesen. Dass der Weg dorthin mitunter schmerzhaft sein kann, ruft auch die Geschichte Buddhas in Erinnerung: Er musste erkennen, dass es Leid gibt, aber dass es einen Weg aus diesem gibt. Diese Erkenntnis führte letztlich zu seiner Erleuchtung.

## JEDER WEG IST RICHTIG

Aber wie meditiert man nun richtig? Die Antwort darauf ist so einfach wie philosophisch: „Es gibt kein gutes oder schlechtes Meditieren; es gibt nur das Gewahrsein oder den Mangel an Gewahrsein dafür, was in unserem Leben vor sich geht.“ schreibt Charlotte J. Beck in ihrem Buch „Einfach

Zen“. Jene, die schon länger meditieren, bestätigen, dass sich durch die regelmäßige Reise in die Stille vieles in ihrem Leben zum Positiven verändert hat. Vor allem dann, wenn die Meditationspraxis dazu führt, sich der eigenen Themen und Probleme bewusst zu werden. Und Meditation beeinflusst nicht nur unseren Geist, sondern auch unseren Körper. So vermindert regelmäßiges Meditieren nachweislich die Symptome von chronischen Krankheiten, reduziert Stress und hat positive Auswirkungen auf das Immunsystem und die Schlafqualität. Sogar eine Veränderung der Gehirnströme bei langjährig Meditierenden konnte nachgewiesen werden.

*„Nein, keine Lehre konnte ein wahrhaft Suchender annehmen, einer, der wahrhaft finden wollte. Der aber, der gefunden hat, der konnte jede, jede Lehre gutheißen, jeden Weg, jedes Ziel, ihn trennte nichts mehr von all den tausend anderen, welche im Ewigen lebten, welche das Göttliche atmeten.“*

- HERMANN HESSE, SIDDHARTHA

Der Einstieg in die Meditation ist genauso individuell verschieden wie die vielen unterschiedlichen Methoden. „Du weißt nie, wo der Beginn deines Weges ist“, so Fischer. Das erste Bild, das bei vielen auftaucht, wenn sie an Meditation denken, ist

ein langbärtiger Weiser, der völlig in sich gekehrt, still und zufrieden im Lotus sitzt. Meditieren im Sitzen, ohne Hilfsmittel und in Stille, zählt zu den passiven, komplementativen Meditationstechniken. Praktiziert werden diese seit mehreren tausend Jahren. Doch die Veränderung unserer Lebensumstände haben sich jedoch auch die Bedürfnisse geändert und es entstanden viele neue Methoden für die Begegnung mit uns selbst. Und diese sind nicht unbedingt ruhig, sondern auch von Aktivität geprägt – durch körperliche Bewegung, Rezitieren von Mantras, die Konzentration auf Symbole oder achtsame Alltagshandlungen. Ob beim Klavierspielen, Abwaschen oder Blumen gießen, jeder auch noch so kleine Moment der Achtsamkeit kann uns auf dem Weg zu uns selbst weiter bringen.

## HERZ UND SCHMERZ

In den verschiedenen Yogastilen wird die Meditationspraxis durch Asanas genauso unterstützt wie durch Atmung oder Ascese. „Im Kundalini Yoga ist jede Übung Meditation“, meint dazu Aimee Denkmann, die Progressives Kundalini Yoga unterrichtet ([www.yogaliguria.com](http://www.yogaliguria.com)). Besonders Anfänger würden in ihren Yogastunden durch eher anstrengende Meditationen sehr gefordert. Als Beispiel nennt Denkmann eine Übung, bei der sitzend die Arme ausgestreckt werden und dann rhythmisch und mit entsprechender Atmung zu einem Mantra gedreht werden. Das ist durchaus anstrengend und die Muskeln in den Armen können schnell schmerzen. Das habe jedoch einen Sinn: „Dieser Vorgang kann eine entscheidende Konfrontation mit dem eigenen Selbst hervorrufen – denn er bringt Bewusstheit über jene Blockaden die auf physischer und psychischer Ebene bestehen. Das öffnet den Weg, diese mit angeregter Herzenskraft lösen zu können“, so Denkmann. Meditation könne hier sowohl sanft als auch fordernd sein. Die richtige Mischung zwischen Anspannung und Entspannung bringe uns zu dem Punkt der heilsamen Erkenntnis und somit zum inneren Frieden.

Eine Aussage, der Alexandra Fischer nur bedingt zustimmt. „Über den Schmerz zu gehen ist nichts für Anfänger, sondern eher für Erfahrene“. Sie selbst sei als Einsteigerin über die Härte der Meditationspraxis regelrecht erschüttert gewesen und habe mittlerweile zu einer Form gefunden, die auch eine entspannte Körperstellung erlaube. Das unterstütze den liebevollen Umgang mit ihr selbst und mit anderen und habe viel Stress und Druck weggenommen.

## SPRINGEN UND SINGEN

Auf den ersten Blick wenig entspannend klingen die Techniken der aktiven Meditation. Es fällt vielleicht schwer, sich vorzustellen, dass auch dadurch letztlich zu Ruhe und Einkehr gefunden werden kann. Tuina-Praktiker Michael Grundmann ([www.fb.com/masajetradicionalchino](http://www.fb.com/masajetradicionalchino)) bestätigt jedoch die Wirksamkeit der anstrengenden dynamischen Meditations-technik. Er selbst hat vor vielen Jahren mit der klassischen, stillen Meditation im Sitzen begonnen und empfiehlt diese auch regelmäßig an seine Klienten. Doch auch einstündige dynamische Osho-Meditationen leitet er mit Überzeugung. Dabei ist von stillem Sitzen keine Rede. Es wird chaotisch geatmet, gesprungen und alles spontan ausgedrückt, was auftaucht. Erst auf einen halbstündigen aktiven Teil folgen 15 Minuten in Ruhe, um dann die verbleibende Viertelstunde mit Musik und Freude abzufeiern. „Viele sind nachher verwundert, dass das wirklich funktioniert“, so Grundmann. Die TeilnehmerInnen würden sich danach oft ungeahnt kraftvoll und befreit fühlen.

## AUFWÜHLEN STATT ABSCHALTEN

So unterschiedlich die Erfahrungen, die Meditierende machen, sind, gleichen sie sich doch in einigen Punkten. Vielfach steht bei Meditationsneulingen die Wahrnehmung des Körpers, aber auch unvermittelt auftretende negative Gefühle im Vordergrund. Schmerzende Beine, Wut oder Ungeduld sind keine Seltenheit. Die Ruhe im Kopf will sich bei den ersten Me-

ditationsversuchen gar nicht einstellen, der ungelentke Gedankenstrom scheint nicht enden zu wollen. Viele sehnen bei der ersten geführten Meditation das Ende herbei und fragen sich danach, wie lange es wohl dauern wird, bis das Meistern des eigenen Geistes zur angenehmen und bewusstseinsweiternden Erfahrung wird. Eine Frage, die allgemein nicht zu beantworten ist. Erst in einer nächsten Stufe treten diese körperlichen und emotionalen Erscheinungen in den Hintergrund und neue Gedanken und Gefühle tauchen auf. Oft auch jene, die man verdrängt hat und die nun erstmals die Möglichkeit haben, in das Bewusstsein zu treten.

Es kann passieren, was viele aufgeben lässt: Meditieren beruhigt nicht, sondern wühlt zuerst einmal auf. Statt zur Ruhe zu kommen, gerät der Geist in Bewegung und bringt Themen zum Vorschein, die man vielleicht gar nicht sehen will oder derer man sich nicht bewusst war. Doch die Praxis zeigt, dass genau diese negativen Gedanken, Ängste, Sorgen und Probleme an Schrecken verlieren, wenn sie bewusst wahrgenommen werden. „Manche unbewusste und unterbewusste Muster lösen sich in der Meditation von allein. Dadurch erweitert sich unser Radius der Wahrnehmung“, bestätigt auch Aimee Denkmann diese Erfahrung. Oft gehe es gar nicht um ein Auflösen belastender Themen, sondern um ein Bewusst-Werden.

Erst wenn die Gedanken weniger um einen selbst und die eigenen Empfindungen zu kreisen beginnen, fängt man an, sich selbst und sein Umfeld so wahrzunehmen, wie es wirklich ist. Eine Erfahrung, die das eigene Leben verändern kann, und eine Belohnung für den oft steinigten Weg ist. „Meditation erwirbt man nicht leicht. Ein schöner Baum wächst langsam. Man muss auf die Blüten warten, auf das Reifen der Frucht und auf ihren vollen Geschmack. In der Blüte der Meditation drückt sich ein Frieden aus, der das ganze Wesen durchdringt. Die Frucht aber... ist unbeschreiblich,“ um es mit Swami Vishnudevanandas weisen Worten auszudrücken. 🌸