

Meditation

Eine Kurzanleitung



von Ingo Bartling

flow-coach.de

2020

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
Hauptteil	5
Hintergrundwissen	5
Ziele einer Meditation	5
Sitzen	7
Atmen	9
Körperbetrachtung	10
Mediationsdauern	10
Meditationsarten	12
Chakrenmeditation	12
Mantrameditation	13
Ruhemeditation	14
Phantasiereise	14
Verbindungsmeditation	15
Meditieren mit Kindern	15
Prägungen	16
Handreichungen	18
Handreichung 1: Sitzen	18
Handreichung 2: Atem	18
Handreichung 3: Körperbetrachtung	19
Handreichung 4: Energiebetrachtung	19
Handreichung 5: Meditation, Kontemplation oder Phantasiereise	19

Abstract

Dieses Dokument fasst knapp ein paar wichtige Aspekte zum Thema Meditation zusammen, um den Einstieg für Meditationsinteressierte zu vereinfachen. Dabei geht es nicht um Erleuchtung, sondern um einen besseren, leichteren Umgang mit sich und dem Leben. Ganz im Sinne Buddhas für den die Linderung des (Leben)-Leidens im Vordergrund stand. Diese Arbeit ersetzt daher keinesfalls eine persönliche Anleitung oder sogar den Besuch eines entsprechenden Klosters.



Danksagung

Ich möchte mich bei meiner Familie, vor allem bei meiner Frau Anita, bedanken, die mich immer wieder unterstützt wo sie nur kann und mir auch hierbei den Rücken freigehalten hat.

Einleitung

„Ich bin so gestresst! Ständig gibt es etwas zu tun. In der Arbeit, zu Hause. Einkaufen, Freizeit... Es nimmt kein Ende! “

„Ich kann nicht einschlafen. Ich wälze mich rum, schau ständig aufs Handy und die Zeit geht nicht vorbei. Dabei muss ich doch immer so früh raus und zur Arbeit.“

„Ich komme nicht zur Ruhe. Sobald ich mich hinsetze fällt mir alles mögliche ein, was ich noch machen müsste. Dabei würde ich so gerne einfach mal den Druck loslassen.“

„Ich fühle mich einfach irgendwie unglücklich, dabei habe ich doch alles. Ich wünschte, ich könnte das einfach mehr genießen.“

Solche oder ähnliche Aussagen und Wünsche hört man oft Menschen, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Meditation auseinandersetzen. Sie haben oft das Bild des immer glücklichen, immer zufriedenen Mönchs, der irgendwo in der Natur sitzt und meditiert, vor Augen.

Das dieses Bild nur zum Teil stimmt, lässt sich im Buch von Jack Kornfield „Nach der Erleuchtung Wäsche waschen und Kartoffeln schälen: Wie spirituelle Erfahrung das Leben verändert“ nachlesen. Aber ein Teil davon ist auch wahr. Meditation kann helfen öfters im Leben glücklich und zufrieden zu sein, öfters ausgeglichen zu sein. Und die Natur kann dabei ebenso helfen und unterstützen. Allein schon, weil wir Menschen selbstverständlich auch Teil der Natur sind – wir haben das nur zu oft im Rauschen des Alltags vergessen.

Am Ende der Arbeit finden sich Handreichungen, die das Wichtigste zusammenfassen.

Hintergrundwissen

Ziele einer Meditation

Hauptziel einer Meditation sollte immer die Beruhigung des Geistes, der Gedanken sein. Bis zu 60000 Gedanken haben wir pro Tag¹. Ein Großteil dreht sich zwar nur um Kleinigkeiten und beeinträchtigt uns in unserem Alltag kaum. Aber da gibt es einen Prozentsatz, der uns nicht mehr loslässt, der uns beschäftigt, der uns auf- oder meist leider abbaut, der uns nicht schlafen lässt

Der Versuch diese Unmengen an Gedanken zu stoppen und zum Erliegen zu bringen ist allerdings nicht das Ziel. Denn wie ein breiter Strom nicht wirklich gestoppt werden kann, so kann auch das Auftauchen der Gedanken nicht gestoppt werden. Aber wir können lernen damit anders umzugehen.

Keiner zwingt uns, den wilden Ritt auf dem Fluss der Gedanken mitzumachen. Wir können versuchen uns an das Ufer zu stellen und den Gedanken beim Vorbeiströmen zu zusehen.

Das das nicht so einfach ist, wissen alle, die selbst einmal versucht haben von sich aus Meditieren zu lernen. Der Geist gibt keine Ruhe. Ständig fällt ihm was anderes ein und ein Gedanke reiht sich an den anderen.

Um sich dennoch davon zu lösen, haben sich in den vergangenen Jahrhunderten verschiedene Techniken und Hilfsmittel entwickelt: Sei es beispielsweise das Singen von Mantren. Das Lösen von (Rätsel-)Aufgaben, sogenannte Koans². Auch stark körperliche Aufgaben, wie das Umrunden eines Berges an 1000 Tage³ soll den Geist beruhigen und sogar zur Erleuchtung führen. Etwas weniger anstrengend erscheint da die Kunst der Kalligraphie im Zen⁴, die aber ein ähnliches Ziel vor Augen hat. Daher erscheint die „einfachste“ Form der Meditation, das Zazen⁵, das Sitzen in Stille, fast irritierend einfach, führt aber genauso zum Ziel. Den einen Weg gibt es nicht.

¹ <https://www.sueddeutsche.de/karriere/workshop-fuer-fuehrungskraefte-brennende-manager-muskeln-1.150777> (11.5.2020)

² <https://de.wikipedia.org/wiki/K%C5%8Dan> (11.5.2020)

³ <https://de.wikipedia.org/wiki/Kaih%C5%8Dgy%C5%8D> (11.5.2020)

⁴ <http://www.zen-trum.info/shodou/> (11.5.2020)

⁵ <https://de.wikipedia.org/wiki/Zazen> (11.5.202)

Weitere Möglichkeiten bestehen in zwei Techniken, die ich im Rahmen meiner Ausbildung näher kennenlernen durfte. Dies ist zum einen die Körperentspannung und zu einem großen Teil die Phantasiereise.

Bei der Körperentspannung wird der Körper nach einer Atemmeditation von unten nach oben schrittweise entspannt und beruhigt. Der Geist fokussiert sich nacheinander auf verschiedene Körperstellen, was die geistige Ruhe weiter fördert. Der sich schrittweise entspannende Körper trägt zusätzlich zu Ruhe und Entspannung bei. Der ganze Körper harmonisiert sich, Energie kann besser fließen.

Damit der Körper dabei vor lauter Entspannung nicht umfällt und der Geist vom Wachen zum Schlafen übergeht, ist eine gute Sitzposition wichtig. Sie sollte bequem und dennoch stabil sein. Der Oberkörper sollte im Idealfall aufrecht und ähnlich wie beim Gehen ruhig und ohne Anstrengung aufrecht gehalten werden können. Eine Position ähnlich dem Schneidersitz hat sich daher bewährt.

Die Phantasiereise ermöglicht rein körperlichen Erlebnissen nachzuempfinden. Denn so, wie einem das Wasser im Mund zusammenläuft, wenn wir nur an eine Zitrone denken, so können über Phantasiereisen Erinnerung abgerufen, durchlebt und losgelassen werden. Wobei das erneute Durchleben eines eventuell traumatischen Erlebnisses⁶ tunlichst vermieden werden sollte. Ziel einer Phantasiereise sollte immer das Erleben von positiven Geschehnissen sein, denen sich der Meditierenden ganz von sich aus hingeben kann und möchte.

Neben den genannten Meditationsarten gibt es noch natürlich noch viele mehr. Welche am besten zu einem passt, muss jeder für sich selbst herausfinden. Die eine Meditation, die für alle die richtige ist, gibt es nicht⁷.

Nicht zu vergessen ist auch der Hinweis, dass zu meditieren in keinem Widerspruch zum christlichen Glauben steht. Auch im christlichen Glauben gibt und gab es Techniken, die der Meditation ähnlich sind⁸.

Es sollte jedoch darauf geachtet werden, dass man sich zu nichts zwingen lässt und zu jedem Zeitpunkt der Meditation, aber auch davor und vor allem danach, sich wohl fühlt.

⁶ Geführte Meditationen ersetzen keine Psychotherapie. Bei psychischen Problemen wie Depression, Borderline-Störung, u.ä. sollten nur nach Rücksprache mit dem behandelten Arzt an einer (geführten) Meditation mit eventueller Phantasiereise teilgenommen werden.

⁷ *Meditation – Eine praktische Anleitung*, Giovanni Dienstmann, DK Verlag, 2018

⁸ <https://de.wikipedia.org/wiki/Exerzitien>

Sitzen

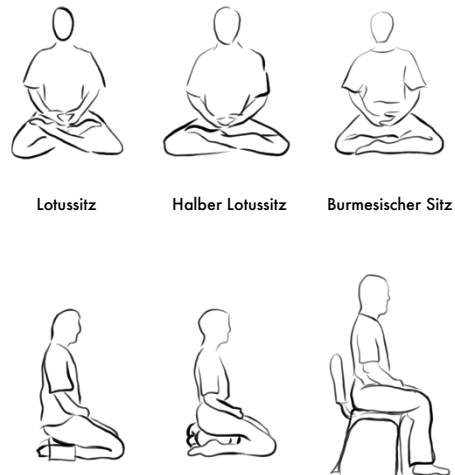
Mit das Wichtigste beim Meditieren ist das Sitzen. Es sollte entspannt sein und dennoch den Geist wachhalten. Daher sollte man nur in Ausnahmensituationen liegen – außer man möchte beispielweise die Phantasiereise dafür benutzen besser einzuschlafen.

In der Regel sitzt man aufrecht, das Becken ist leicht nach vorne gekippt, um die Wirbelsäule entspannt in ihrem natürlichen S-Förmigen Verlauf zu unterstützen. Der Kopf ruht entspannt zuoberst. Man sollte sich vorstellen, dass eine Schnur, welche vom Schädeldach beginnend nach oben führt, uns aufrecht hält.

Um die Erdung und die Stabilität weiter zu unterstützen, sollte man versuchen entweder kniend auf einem Hocker oder Kissen zu knien oder noch besser in einem Lotussitz zu sitzen. Von letzterem gibt es verschieden starke Ausprägungen (vgl. Skizze), wobei der volle Lotussitz als optimal angesehen wird. Gerade dieser ist aber anfangs schwierig einzunehmen oder aufgrund von körperlichen Einschränkungen eventuell gar nicht zu erreichen. Dann bedient man sich des Halben oder Viertel-Lotussitzes. Beim Burmesische Sitz liegen die Füße sogar nur hintereinander.

Sollten das Sitzen in diesen Formen nicht möglich sein, so kann man entweder im Langsitz, Oberkörper gerade, Beine geradeaus gestreckt oder auf einem Stuhl sitzend meditieren, wobei der Oberkörper nicht angelehnt werden sollte. Im zweiten Fall hätte man den Vorteil, dass die Fußsohlen den Boden berühren, was einem eher ein Gefühl von Sicherheit vermittelt, da die eigene Energie nicht einfach in den Raum „abgestrahlt“ wird, wie im Langsitz.

Ob man mit offenen oder geschlossenen Augen sitzt, hängt mit der Meditationsart ab. Im Zazen⁹ sehen die Augen verschlossen aus, was daran liegt, dass der Kopf geradeaus schaut, der Blick aber nach unten gerichtet. Auch schaut



⁹ <https://de.wikipedia.org/wiki/Zazen> (14.5.2020)

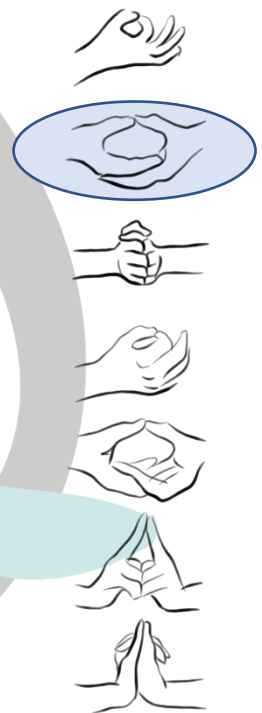
man in der Regel auf eine leere Wand, um keine neuen Sinneseindrücke zu erhalten und dem Geist nicht unnötig neue Eindrücke zu vermitteln.

Bei Phantasieereisen wird der Fokus dagegen bewusst auf das eigene innere Erleben gelegt. Äußere Eindrücke stören da eher und selbst eine weiße Wand kann die Versenkung und das Durchleben der Reise erschweren. Daher werden hierbei die Augen geschlossen.

Bei jeder Meditation wird bewusst mit den 6 Sinnen des Menschen gespielt. Neben den typischen fünf Sinnen Fühlen, Schmecken, Sehen, Hören und Riechen wird im Buddhismus der Geist als sechster Sinn interpretiert. Im Zazen soll dieser sechste Sinn bewusst zur Ruhe gebracht werden, der Fokus liegt daher auf dem „leeren Sehen“. Soll das innere Erleben betont werden, so werden die Augen jedoch geschlossen.

Eine weitere Bedeutung liegt in den Mudras¹⁰, den Handhaltungen (vgl. Bild). Jede Mudra hat eine andere Bedeutung, eine andere Wirkung, da es sich um das Schließen von Energiebahnen handelt. Oftmals kann einfach die Haltung eingenommen werden, die einem im jeweiligen Moment am meisten entgegenkommt und die entspannte, aufmerksame Körperhaltung am besten unterstützt.

Ist man dennoch unsicher, welches Mudra man benutzen sollte, so ist das Meditationsmudra Dyhana, das zweite von oben, ein guter erster Versuch. Hierbei wird die rechte Hand in die linke Hand gelegt. Die Daumen berühren sich leicht, während die Handflächen nach oben zeigen.



¹⁰ <https://www.thangka.de/Icono/Mudras/Mudras.htm>

Atmen

Ist eine stabile Haltung eingenommen, sollte jede Meditation zunächst mit einer Fokussierung auf den Atem beginnen. Der Atem ist immer vorhanden und wir können durch eine Fokussierung auf das Ein- und Ausatmen, den Geist leichter beruhigen. Hierzu kann man sich zusätzlich verschiedener Techniken bedienen, wie das Zählen des Einatmens, des Ausatmens oder man lenkt seine Aufmerksamkeit auf die Ruhepausen beim Atmen, dabei vor allem auf die Pause nach dem Ausatmen.

Wichtig bei der Fokussierung auf den Atem ist, dass dieser dabei nicht beeinflusst wird. Es soll nicht der Geist den Atem lenken, sondern genau umgekehrt.

Diese Beruhigung des Atems sollte wenigstens 15 Minuten dauern.

Gerade wenn man mit dem Meditieren anfängt, wird in diesen 15 Minuten vermutlich die „Hölle im Kopf los sein“. Die Gedanken kommen und gehen schneller und wilder als man es jemals vielleicht erlebt hat – das ist normal. Hier es es einfach wichtig die Ruhe zu bewahren und sich immer wieder auf den Atem zu fokussieren. Dabei haben sich verschiedene Ansätze bewährt:

- Einfach mal dem Atem folgen: Von der Nasenspitze, den Rachen entlang bis hinunter in den Brustkorb und weiter zum Bauch und wieder zurück.
- Das Einatmen mitzählen bis 10. Dann wieder zurück bis 0 und wieder von vorne.
- Oder das Ausatmen zählen. Bis 10 und dann wieder bis 0.
- Auch das Zählen der Atmenpause nach dem Ausatmen kann wie oben gezählt werden.

Sollte man, was ganz natürlich ist, von Gedanken dann doch mitgerissen werden, so fokussiert man sich einfach wieder auf den Atem und fängt wieder bei 1 an zu zählen. Immer und immer wieder. Mit der Zeit wird es einem immer leichter fallen, sich nur auf den Atem zu konzentrieren.

Und bitte nie vergessen, was Ayya Khema¹¹ immer wieder betont: „Erkennen, nicht tadeln(!), ändern.“ Bitte nicht darüber ärgern, dass so viele Gedanken kommen. Einfach immer wieder den Fokus auf den Atem zurück richten.

¹¹ https://de.wikipedia.org/wiki/Ayya_Khema

Neben der reinen Atembetrachtung kann man, um beispielsweise Anspannungen loszulassen, auch das Pranayama¹² nutzen. Elemente des Pranayama sind neben der Bauchatmung, zur Stimulierung des Vagusnervs, vor allem die Steuerung des Zyklus Einatmen-Pause-Ausatmen-Pause. Für ein den Körper und Geist beruhigenden Atem, sollte das Ausatmen doppelt so lange wie das Einatmen erfolgen. Betrachtet man die Ruhepause nach dem Ausatmen als Teil des Ausatmens, so kann der Fokus auch nur auf die Pause nach dem Ausatmen gelegt werden. Andernfalls liegt zu viel Konzentration auf dem Zählen des Atemrhythmus, was in der Regel nicht das Ziel einer Meditation ist, aber im Rahmen der Meditationseinleitung durchaus gemacht werden kann.

Körperbetrachtung

Nach der Beruhigung des Geistes mit Hilfe des Atems kann oftmals eine Körpertension folgen. Hierbei reist man in Gedanken schrittweise, bei den Füßen beginnend, durch den Körper. Es wird auf Ruhe und Loslassen fokussiert, was oftmals in einem Gefühl der Wärme resultiert. Einem der vier Elemente des Buddhismus. Am Ende dieser Reise wird nochmals der ganze Körper in seiner Ruhe und Entspannung wahrgenommen, bevor dann zur eigentlichen Phantasiereise übergegangen wird.

Meditiert man alleine, so kann man auch eine reine Ruhemeditation oder eine Kontemplation über einen bestimmten Begriff, Gefühl, Motiv o.ä. anschließen¹³. Kontemplation zielt in erste Linie auf Einsicht, während bei der Meditation geistige Ruhe das Hauptziel ist.

Mediationsdauern

Jeder, der schon einmal versucht hat zu meditieren, wird festgestellt haben, dass er oder sie immer zum gleichen Zeitpunkt das Bedürfnis hat aufzuhören oder sich zu bewegen und am liebsten die Meditation abbrechen möchte. Woran liegt das?

Eine mögliche Erklärung liegt in den sogenannten vier Energiekörpern, die uns umgeben und die unter dem Begriff Aura zusammengefasst werden. Mit dem Beginn einer Meditation fließt Energie durch die einzelnen Energiekörper von außen nach innen bis sie unsere Chakren erreichen. Jedes Mal, wenn die Energie

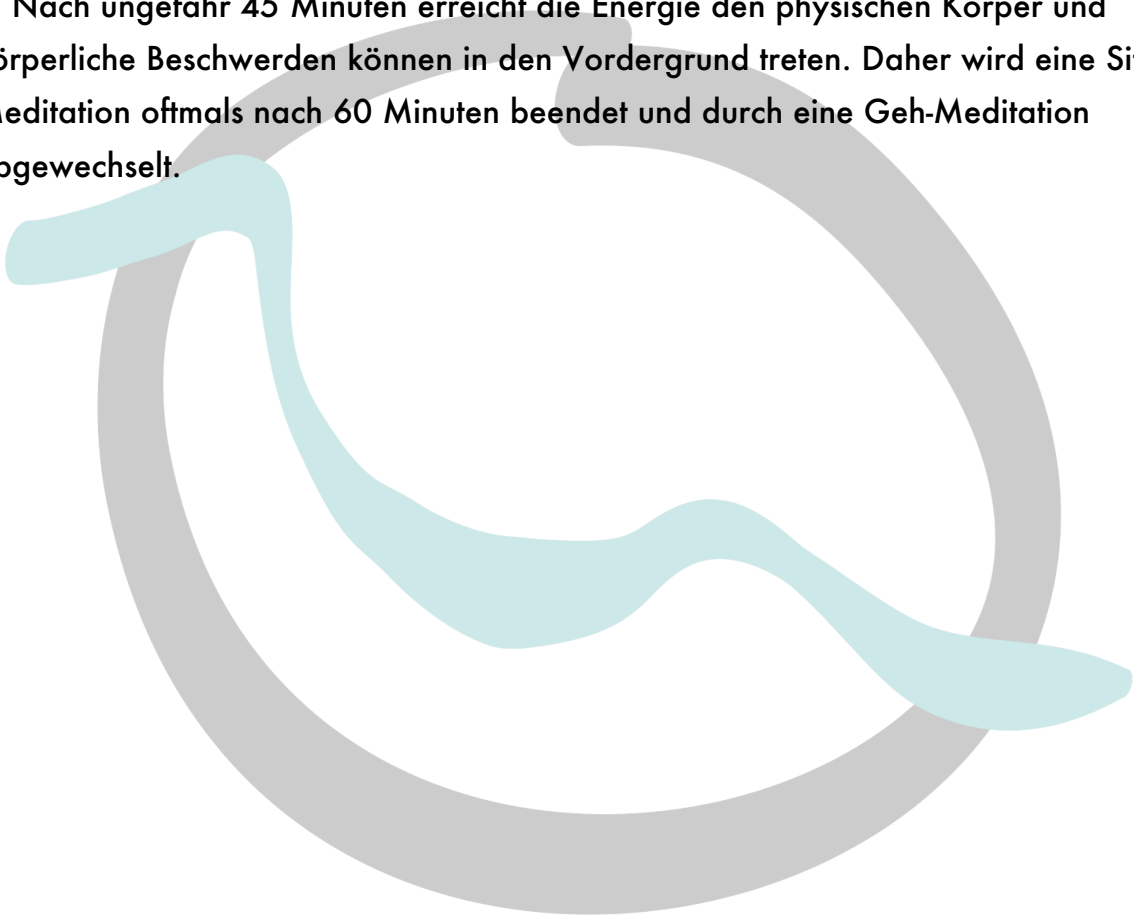
¹² <https://de.wikipedia.org/wiki/Pranayama> (16.5.2020)

¹³ https://www.youtube.com/watch?v=i_Kd2mT0H-8, 0:00-2:00, (16.5.2020)

von einer Körperschicht in eine andere Körperschicht eintritt, ändert sich die Qualität der Meditation, was wir spüren können.

Zeitraum seit Beginn der Meditation	Energiekörper
bis 15 Minuten	Mentalkörper
bis 30 Minuten	Emotionalkörper
bis 45 Minuten	Ätherkörper
bis 60 Minuten	Physischer Körper

Nach ungefähr 45 Minuten erreicht die Energie den physischen Körper und körperliche Beschwerden können in den Vordergrund treten. Daher wird eine Sitz-Meditation oftmals nach 60 Minuten beendet und durch eine Geh-Meditation abgewechselt.



Meditationsarten

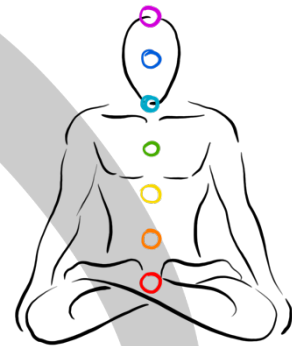
Bevor ich auf die verschiedenen Arten von Meditationen zu sprechen kommen, noch ein kleiner Hinweis. Man sollte zwischen Meditation und Kontemplation unterscheiden. Auch das hat Ayya Khema immer wieder betont. Vereinfacht gesagt geht es in der Meditation eher um die Beruhigung des Geistes. Bei der Kontemplation um das konzentrierte, geistige Untersuchen eines Themas.

In dieser Ausarbeitung stehen die Meditationen mit Schwerpunkt auf der Phantasiereise und der Ruhemeditation im Vordergrund.

Chakrenmeditation

Die Chakrenmeditation kann als eine besondere Variante der Körperbetrachtung gesehen werden, da hierbei wiederum der ganzen Körper betrachtet wird. Nun allerdings nicht als stofflicher Körper. Der energetische Körper steht hier im Vordergrund

Ein Chakra ist ein Hauptenergiezentrum welches nicht nur die einzelnen Energiekörper verbindet, sondern die auch selbst untereinander über das Sushumna¹⁴-Nadi, eine entlang der Wirbelsäule verlaufende Energiebahn, miteinander verbunden sind. Die Lage der einzelnen Chakren kann ungefähr einzelnen Drüsen im Körper zugeordnet werden, gehen aber in ihrer Bedeutung über diese hinaus.



Chakra	Farbe	Bedeutung
Kronenchakra	Violett, Weiß	Glaube
Stirnchakra ¹⁵	Indigo	Intuition
Halschakra	Blau	Kommunikation
Herzchakra	Grün	Liebe
Solarplexus	Gelb	Selbstvertrauen
Sakralchakra	Orange	Kreativität
Wurzelchakra	Rot	Sicherheit

¹⁴ <https://wiki.yoga-vidya.de/Sushumna>

¹⁵ Das Stirnchakra wird auch als drittes Auge bezeichnet.

Bei der Chakrenmeditation beginnt man immer mit dem untersten, dem Wurzelchakra. Die Farbe wird sodann visualisiert und dem Meditierenden Zeit gegeben, die Energie dieses Chakras im Raum zu halten und aufzunehmen bis das jeweilige Chakra ausgeglichen und ruhig erscheint. Dann wird zum darüber liegenden Chakra gegangen.

Abschließend wird ein weißes Licht, welches alle Farben enthält, visualisiert und dadurch alle Chakren harmonisiert.

Mantrameditation

Viele Menschen kennen das Mantra „Om“, welches oft im Zusammenhang mit Meditationen oft auftaucht. Die Funktion eines Mantras hat vielfältige Bedeutungen und Funktionen. So kann durch das Rezitieren oder Singen (sogenanntes Chanten) eines Mantras die Meditation vertieft und ausgerichtet werden.

Aber auch die Töne beim Aussprechen des Mantras spielen eine Rolle. So ist jeder Vokal mindestens einem der sieben Hauptchakren zugeordnet. Durch das Tönen werden damit über die Hauptchakren die vier Energiekörper der Aura stimuliert und ein Ausgleich zwischen den Chakren angeregt.

Aber nicht nur die bekannten Mantren, wie „Om“¹⁶, welches die heilige Silbe darstellt oder „Om mani padme hum“¹⁷, welches das Mantra des Mitgefühls darstellt, kann genutzt werden. Auch der eigene Name oder der Name von Freunden könnte als Mantra genutzt werden.

Auch im christlichen Glauben gibt es so etwas wie Mantren, also Sätze, die wiederholt gesprochen werden¹⁸. Dies wird aber deutlich weniger praktiziert.

Chakra	Vokal
Kronenchakra	I, M
Stirnchakra	I
Halschakra	E
Herzchakra	A
Solarplexus	O
Sakralchakra	U, O
Wurzelchakra	U

¹⁶ <https://de.wikipedia.org/wiki/Om>

¹⁷ https://de.wikipedia.org/wiki/Om_mani_padme_hum

¹⁸ <https://www.sonntagsblatt.de/artikel/mystik/spiritualitaet-mystik/herzensgebet-jesus-als-mantra>

Wiederholt werden sollten die Mantras im Übrigen mindestens 108¹⁹ Mal pro Meditation, damit sie ihre volle Wirkung entfalten. Um sich beim Zählen einfacher zu tun, kann man sich einer Mala²⁰, einer Gebetskette mit 108 Perlen, bedienen, die dem Rosenkranz im katholischen Glauben ähnlich ist.

Ruhemeditation

Neben reinen Ruhemeditationen in denen gar nicht gesprochen wird und nur durch einen Gong der Anfang und das Ende markiert wird, kann man auch in Phantasiezeiten Momente der Ruhe ergänzen: „Ich lasse dich jetzt einen Moment in der Ruhe.“ So kann der Übergang zu reinen Ruhemeditationen so einfacher bewältigt werden.

Phantasiezeit

Alles, was wir erleben, was wir tun, sehen, hören und riechen hinterlässt Spuren in uns. Diese Spuren lassen sich reaktivieren und neu verbinden. Genau dies nutzt die Phantasiezeit aus. Erlebnisse und Gefühle werden durch den Meditationsleiter neu miteinander verwoben und eine Geschichte erzählt, die der Zuhörer nicht nur vor seinem inneren Auge sieht, sondern wirklich durchlebt.

Bereits das bloße, sehr detaillierte, Vorstellen von Bewegungen hinterlässt im Gehirn Spuren²¹. Das Gehirn kann kaum unter einer vorgestellten Bewegung und einer echten Bewegung unterscheiden. Und genau das macht man sich in Phantasiezeiten zu nutze. Dabei ist es wichtig, dass in Phantasiezeiten ausschließlich positiv formuliert wird und dass alle Sinne angesprochen werden. So werden die unterschiedlichsten, positiven Sinneseindrücke miteinander verbunden und für den Meditierenden erlebbar.

Woran kann ich eine gute Phantasiezeit erkennen? Denn diese gibt es, wenn man mal bei youtube sucht, fasst wie Sand am Meer.

Damit die Phantasiezeit ihre volle Kraft entfalten kann, sollte dem Meditierenden dabei der Raum gegeben werden, sich frei zu entscheiden. Dies erreicht man beispielsweise dadurch, dass immer der Zielzustand formuliert wird aber nicht zwingen der genau Weg dahin.

¹⁹ <https://vedanta-yoga.de/108-neundutzend-die-heilige-zahl/>

²⁰ [https://de.wikipedia.org/wiki/Mala_\(Gebetskette\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Mala_(Gebetskette))

²¹ <https://de.in-mind.org/article/gedanken-in-bewegung-ueber-handlungsvorstellungen>
(15.5.2020)

Auch negative Formulierungen sollten tunlichst vermieden werden, da der menschliche Geist nicht negieren kann. Oder können Sie NICHT an einen rosa Elefanten denken?

Das Vermeiden von negativen Formulierungen ist dabei gar nicht so einfach denn selbst so einfache Wörter wie „Entspannung“ beinhaltet zunächst den eher negativen Aspekt der Spannung. Die Vorsilbe „Ent“ negiert nur. Besser wäre hier das Wort „loslassen“.

Verbindungsmeditation

Die Verbindungsmeditation gibt den Teilnehmern die Möglichkeit, das Gefühl des Eins-Seins zu erleben und sich beispielsweise mit Pflanzen oder einer höheren Energie zu verbinden. Denn es macht einen Unterschied, ob man einen Baum von außen betrachtet oder versucht eins mit ihm zu sein. Ihn sozusagen von innen heraus zu erleben.

Gerade im Konzept der Naturmeditation ist ein solches Verschmelzen möglich. Ist man doch umgeben von Pflanzen und Tieren. Da eine solche Verschmelzung für Meditierende mit noch wenig Erfahrung seltsam und überfordernd wirken kann, sollte dies nur unter Begleitung eines erfahrenen Lehrers gemacht werden.

Meditieren mit Kindern

Meditieren mit Kindern hat seine eigene Qualität und Herausforderungen. Insbesondere für Jugendliche stellt das Aushalten der Ruhe, was diese leicht als Langeweile empfinden, eine große Schwierigkeit dar. Meditationen sollten daher eher kurz. Für sehr junge Kinder können ein paar Minuten genügen. Bei Jugendlichen darf es auch ruhig mal 15 Minuten sein.

Während bei den jüngeren Kindern das bewusste Fühlen und Wahrnehmen des eigenen Körpers im Vordergrund stehen sollte, kann bei Teenagern der Kontakt zu einem Krafttier oder anderen mystischen Tieren und Orten im Vordergrund stehen. Auch der Umgang mit anderen Menschen und Liebe kann vorsichtig thematisiert werden.

Auch hier oder besonders hier, sollte darauf geachtet werden, dass Meditationen mit Kindern nur mit erfahrenen Lehrern gemacht wird.

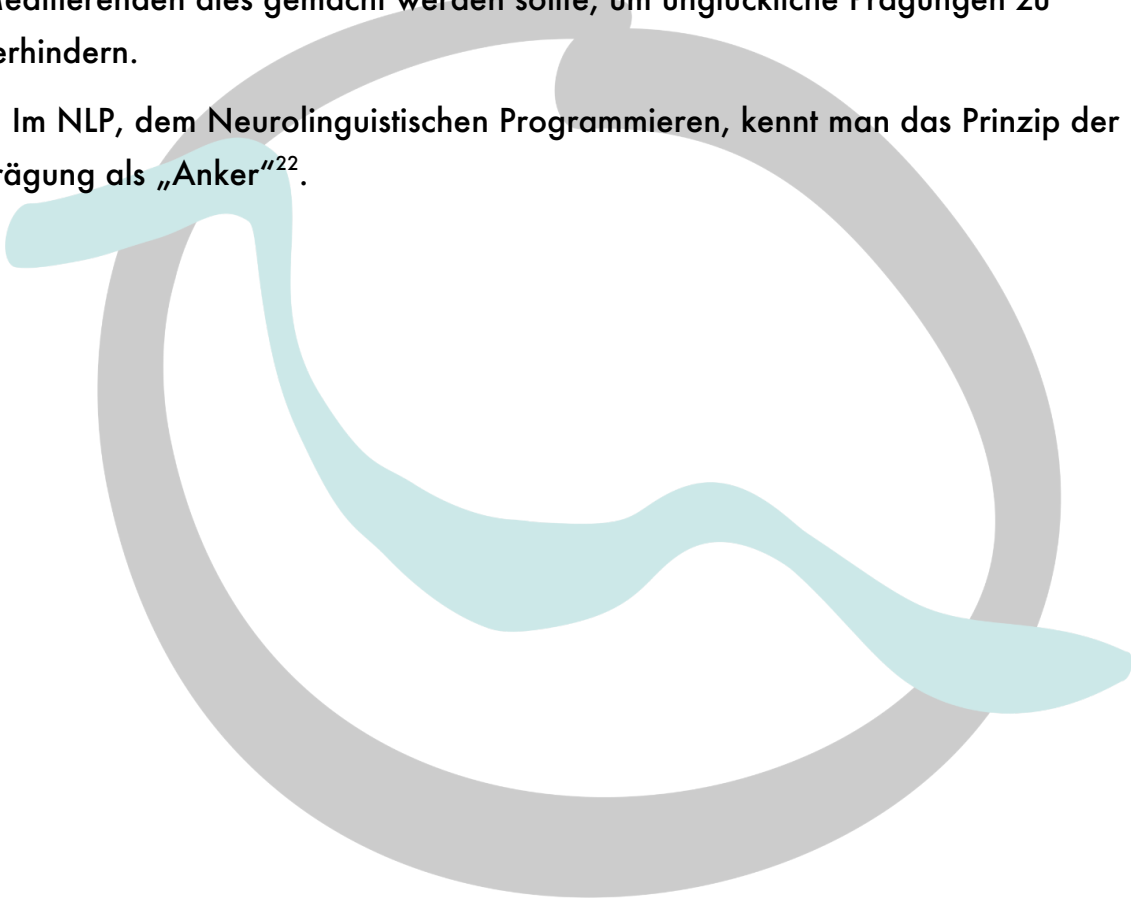
Prägungen

Prägungen können Dinge oder Gegenstände, Getränke, Essen, Zeichen sein, aber auch Berührungen, die im Rahmen einer Phantasiereise an den Meditierenden gereicht werden und mit einer Art Suggestion verbunden werden.

Wiederfährt dem Meditierende in der Phantasiereise etwas Positives, wie das Schenken von Energie oder Licht so wird diese Assoziation an die Geste oder den genannten Gegenstand gekoppelt.

Dabei muss beachtet werden, dass nur bei einer sehr sicheren Führung der Meditierenden dies gemacht werden sollte, um unglückliche Prägungen zu verhindern.

Im NLP, dem Neurolinguistischen Programmieren, kennt man das Prinzip der Prägung als „Anker“²².



²² <https://nlpportal.org/nlpedia/wiki/Anker>

Schluss

Die vorgegangenen Seiten stellen wirklich nur einen winzig kleinen Ausschnitt aus dem Bereich der Meditationen dar, welche Arten es gibt und wie man vielleicht anfangen kann. Sie ersetzen auf gar keinen Fall einen Meditationskurs. Auch ich habe zwar zunächst alleine versucht rein zu finden, aber das ist gar nicht so einfach. Zu viele Fragen tauchen einfach am Anfang auf:

- Wie lange muss ich sitzen?
- Was mache ich, wenn Schmerzen kommen? Und wann kann ich abbrechen? Soll ich überhaupt abbrechen?
- Was mache ich, wenn ich aufs Klo muss?
- Sitze ich richtig?
- Atme ich richtig?
- Es kommen vielleicht unangenehme Gedanken und Gefühle hoch. Wie gehe ich damit um.
- usw. usw.

Ein Meditationskurs kann da einfach helfen. Aber ich hoffe, dass diese Zusammenfassung es leichter macht, sich für die Art von Meditation zu entscheiden, die einem selbst gut tut.

Handreichungen

Handreichung 1: Sitzen



Das Sitzen soll das entspannte Fokussieren unterstützen. Das Fokussieren wird durch das freie Aufrichten der Wirbelsäule unterstützt. Die Entspannung durch die Stabilität, welche durch die Beinposition erreicht wird. Die Fußsohlen sollten, wenn möglich, nicht frei in den Raum zeigen, sondern in den eigenen Energieraum zurück. Daher sollte das Sitzen auf dem Stuhl nur in den Fällen genutzt werden, wenn



andere Möglichkeiten nicht in Betracht kommen.

Die Handhaltung, das Mudra kann eine Rolle spielen, ist aber oftmals nicht so sehr ausschlaggebend, wie die Sitzposition. Auch hier ist es wichtig, dass das entspannte Sitzen unterstützt wird.

Die Hände sollten entweder entspannt beim Körper gehalten werden oder locker auf den Oberschenkeln liegen. Der Oberkörper sollte dabei nicht abgestützt werden.

Handreichung 2: Atem

Die Fokussierung auf den Atem geschieht in der Regel am Anfang der Meditation oder wann immer der Geist zu sehr abschweift. Der Atem sollte entspannt ablaufen und nicht gesteuert werden.

Übungen hierzu könnten sein:

1. Mitzählen des Einatmens bis 10 und wieder zurück bis 1.
2. Mitzählen des Ausatmens bis 10 und wieder zurück bis 1.
3. Fokussierung auf die Atempause nach dem Ausatmen.

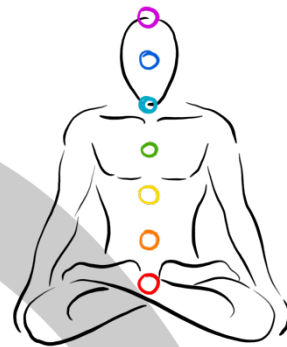
Handreichung 3: Körperbetrachtung

Nach der Atembetrachtung sollte eine Fokussierung auf den Körper folgen, um die Ruhe und Gelassenheit sich ausbreiten zu lassen.

Beginnend bei den Füßen lässt man die Entspannung schrittweise über die Beine, den Rumpf, die Arme bis zum Kopf bis in den Kopf aufsteigen. Die jeweils betrachtete Stelle sollte sich freier, eventuell wärmer anfühlen bevor man weiter geht.

Handreichung 4: Energiebetrachtung

Anstelle des obigen Körperscans oder auch als angehängte Meditation kann ein Chakrenausgleich erfolgen. Hierbei wird, beginnend mit dem Wurzelchakra, die jeweilige Farbe im umgebenden Raum visualisiert und das betreffende Chakra dadurch beruhigt.



Die Gesamtdauer der Atem- und Körper- bzw. Energiebetrachtung dauert ungefähr 15 Minuten und kann damit jederzeit durchgeführt werden.

Handreichung 5: Meditation, Kontemplation oder Phantasiereise

Nach ungefähr 15 Minuten entscheidet sich der Meditierende für entweder

- Die (Ruhe)-Meditation. Also das Verharren in Ruhe und dem urteilsfreien Betrachten der eigenen Gedanken.
- Der Kontemplation und damit das Sinnen auf Einsicht (z.B. Liebende-Güte-Meditation)
- Phantasiereise

Welche dieser drei Richtungen gewählt wird, ist nicht so entscheidend, wie die Tatsache, dass man sich dessen bewusst ist, was man praktizieren möchte. So lassen sich die besten Resultate erzielen.