



meditierend
Meditation

Kurs-Skript

Hinweis Haftungsausschluss:

Das hier Gezeigte sind Anregungen und Inspirationen für Menschen, die alleine oder mit Tieren meditieren möchten. Bei körperlichen oder psychischen Beschwerden sollte vor dem Beginn der Meditation abgeklärt werden, ob dies sinnvoll ist oder ob vom Meditieren (vorerst) abzuraten ist. Sobald Schmerzen an Gelenken auftreten, sollte die Meditation sofort beendet werden. Beim Meditieren werden psychische Prozesse angeregt und Vergangenes oder Unverarbeitetes kann wieder hochkommen. Manchmal kommt dies auch erst verzögert zum Vorschein. Bewusst erkannt kann dies zur Bearbeitung und Transformation genutzt werden. Wer sich hiermit überfordert fühlt, dies nicht wünscht oder unter großen Ängsten, Depressionen oder anderen psychischen Krankheiten oder vergangenen psychischen Traumata leidet, sollte vorher dringend mit einem Arzt oder Therapeuten Rücksprache halten oder das Meditieren auf einen späteren Zeitpunkt verschieben. Ich übernehme keine Haftung für Schäden, die jemand der Meditation zuschreibt. Jeder übt freiwillig und in Selbstverantwortung. Dabei weise ich nach bestem Wissen und Gewissen auf Hindernisse und Hürden während der Meditation hin.



meditierisch
Meditation

Wozu meditierisch Meditation?



meditierisch
Meditation

Zweck:

- Einführung in die Stillemeditation
- Gemeinsam mit Tieren und in der Natur meditieren
- Basis für weitere Methoden wie Training oder Berührung von Tieren

Die Basis:

- Erlernen der Meditationstechniken

*Wenn du in deiner Meditation Selbstmitgefühl zulässt, hat das Auswirkungen auf andere, vielleicht weil es keine Trennung zwischen dir und dem anderen gibt? Aber warum gibt es getrennte Körper? Vielleicht, um die Möglichkeit zu haben, einen Raum zu schaffen, einen Raum der Leere, in dem ein Zentrum des Mitgefühls wie ein Samen wachsen kann, der beginnt, wie ein Stern zu funkeln
...um sich dann anderswo zu verbreiten?*

Video: Wenn Öffnen und Mitgefühl zulassen schwer fällt

Durch Meditieren öffnen wir uns,
vor allem um Mitgefühl mit uns und dem uns umgebenden Leben
zuzulassen und zu kultivieren.

Doch das ist anfangs nicht einfach!



meditierend
Meditation

Video: Sitzpositionen

In der meditierisch Meditation setzen wir uns in die typischen Positionen, wie es auch Mönche, Yogis oder andere Meditierende tun. Was ist der Sinn einer bestimmten Haltung? Im Prinzip kann man in jeder Körperstellung meditieren, aber die klassischen Formen helfen, in die gewünschte Geisteshaltung zu kommen. Ist der Körper ruhig, folgt der Geist. Erschlafft der Körper, wird der Rücken rund und sinkt der Kopf, dann wird der Geist schläfrig und wir dämmern ein. Sind wir hingegen zu angespannt und bemühen uns zu ehrgeizig um den korrekten Sitz, dann wird unser Geist ebenfalls an etwas festhalten. Beim meditierischen Meditieren suchen wir, die Mitte zu finden und zu halten. Hierfür eignen sich die Sitzpositionen aus dem Zen (einer dem Buddhismus entstammenden Praxis). Je nach körperlichem Befinden sucht man sich die für den Augenblick geeignetste Position aus. Allen Sitzhaltungen gemeinsam ist, dass der Körper so still wie möglich gehalten wird, wobei Atembewegungen selbstverständlich davon ausgenommen sind.



meditierisch
Meditation

Video: Sitzpositionen

Wenn der Körper ganz bewegungslos ist und die Haltung korrekt durchgeführt, dann tritt automatisch Stille ein. Der Geist wird ruhig, die Gedanken werden leiser und der Abstand zwischen den aufkommenden Gedanken wird größer. Sobald wir uns bewegen, nimmt der Körper Reize wahr, die an die Nerven gesendet werden, wodurch der Geist wieder aktiv wird. Aber wenn der Körper ganz still ist, folgt der Geist auch. Nun kann der Bereich zwischen zwei Gedanken, das reine Sein oder die Stille, wie auch immer man es nennen möchte, wahrgenommen werden. Die Körperhaltungen wurden im Laufe der Geschichte von Mönchen, Yogis und anderen Meditierenden optimal ausgearbeitet, sodass wir uns ganz auf sie einlassen können.



meditierend
Meditation

Video: Sitzpositionen

Stuhlsitz:

Die einfachste Form, die insbesondere bei gesundheitlichen Problemen geeignet ist, ist das Sitzen auf einem Stuhl. Der Oberkörper ist gerade und aufrecht. Die Beine stehen nebeneinander. Das Becken wird nach vorne gekippt, bis der Rücken vom Steißbein aus bis zum Kopf eine gerade Linie bildet. Sitze aber nicht zu steif. Die natürliche Wölbung der Wirbelsäule bleibt erhalten. Das Gesäß sinkt tief in den Stuhl. Deine Schultern sind entspannt. Das Kinn wird gefühlt leicht nach unten und zu den Ohren bewegt, um den Nacken zu strecken. Der Oberkörper befindet sich zu den Beinen im rechten Winkel. Auch Oberschenkel und Unterschenkel bilden 90 Grad. Die Füße setzen voll auf dem Boden auf. Am besten trägst du Socken oder bist barfuß. Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln. Die Augen sind entweder halbgeschlossen und etwa einen Meter vor die Füße gerichtet oder bleiben geschlossen.



meditierend
Meditation

Video: Sitzpositionen

Fersensitz:

Knie dich auf den Boden und setze das Gesäß auf deine Füße. Auf Dauer ist es meist angenehmer, ein Kissen zwischen Gesäß und Fersen zu klemmen. Hierauf kann man sich absetzen. Nun wird das Becken so weit nach vorne gekippt, bis der Rücken gerade ist, aber noch seine natürliche Krümmung beibehält. Die Hände ruhen beidseits auf den Oberschenkeln. Das Gesäß drückt sich in die Tiefe. Die Schultern sind entspannt, das Kinn etwas zurückgezogen, um den Nacken zu strecken. Der Blick ruht etwa einen Meter vor den Knien auf dem Boden oder aber die Augen bleiben geschlossen.



meditierend
Meditation

Video: Sitzpositionen

Fersensitz mit Meditationsbank:

Wenn der Fersensitz zu unangenehm auf die Füße drückt oder die Knie schmerzen, kann eine Meditationsbank behilflich sein. Sie wird über die Waden gestellt und du setzt dich einfach mit dem Gesäß drauf. Die übrige Haltung bleibt wie beschrieben.



meditierisch
Meditation

Video: Sitzpositionen

Schneidersitz:

Hierfür nimmst du dir am Anfang ein ausreichend hohes Meditationskissen oder ein anderes Polster, das stabil, nicht zu weich und nicht zu wackelig ist. Du verschränkst die Beine nun zum Schneidersitz. Abhängig davon, wie beweglich du in den Hüften bist (nicht in den Knien! Die Öffnung kommt aus der Hüfte!), kommen verschiedene Formen in Frage. Die Haltung des Oberkörpers bleibt bei allen Variationen dieselbe. Das Gesäß wird wieder in den Boden gedrückt, die Hüfte so weit nach vorne gedreht, bis die Wirbelsäule aufrecht ist, aber noch die natürliche Krümmung behält. Die Schultern sind entspannt und aufrecht, das Kinn ist leicht zu den Ohren gezogen, dadurch der Nacken gerade. Die Arme fallen locker in einer leichten Rundung herab. Die Hände sind im Schoß bzw. auf den Oberschenkeln abgelegt. Die beiden Daumen berühren sich und die Finger der linken Hand sind auf den Fingern der rechten aufgelegt (wie zu einer Schale).



meditierisch
Meditation

Video: Sitzpositionen

Burmesischer Sitz:

Beide Oberschenkel sind auseinandergespreizt, die Unterschenkel zu den Oberschenkeln gezogen. Die Füße berühren den jeweiligen Ober- oder Unterschenkel des anderen Beines. Die Füße bleiben beide ebenerdig. Die Knie berühren den Boden. Berühren die Knie nicht den Boden, erhöhe Dein Meditationskissen.



meditierend
Meditation

Video: Sitzpositionen

Halber Lotus:

Ein Fuß wird auf den Oberschenkel des anderen Beines gelegt. Der andere Fuß bleibt ebenerdig. Die Knie sollen immer Kontakt zum Untergrund haben. Gelingt dies nicht oder treten Schmerzen auf, muss die Übung abgebrochen oder der Sitz korrigiert werden. Vielleicht braucht es noch etwas Dehnung in den Hüften, Aufwärmen oder ein höheres Kissen.



meditierend
Meditation

Video: Sitzpositionen

Lotussitz:

Hierbei liegt der Fuß des rechten Beines zuerst auf dem Oberschenkel des linken Beines. Dann wird der linke Fuß auf dem Oberschenkel des rechten Beines abgelegt. Die Knie drücken in den

Boden. Treten Schmerzen in den Knien auf, dann ist vielleicht der halbe Lotus geeigneter oder doch eine der vorherigen Sitzpositionen.

Warum gibt es verschiedene Sitzpositionen? Ein Grund ist, dass Personen mit ganz unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen meditieren können. Ein anderer ist, dass man mit den letztgenannten Schneidersitzpositionen, insbesondere dem Lotussitz, leichter in tiefere Meditationszustände kommt. Aber dies soll nie zu Ehrgeiz führen, eher zu Geduld und Vorfreude anregen. Denn wenn man versucht, mit Willen in den Lotussitz zu kommen, obwohl Schmerzen auftreten oder die Haltung nicht korrekt ausgeführt werden kann, wird man nicht lange beim Meditieren bleiben. Dann übe lieber, eine ganze Stunde still auf einem Stuhl zu sitzen. Die Gelenke bleiben so geschont und die Wirkung der Stillemeditation, auf die ich noch eingehen werde, kann ausgiebig erlebt werden.



meditierisch
Meditation

Video: Der Geist

Glaubst du, dass es als Erwachsener nochmal schwer sein kann, bis Zehn zu zählen?

Klar kannst du bis Zehn zählen. Doch schau, wie schwer es in der Meditation sein kann!

Es funktioniert so: Zähle jeden Atemzug eine Zahl, bis du bei Zehn angelangt bist. Du fängst an mit Eins beim ersten Einatemzug, dann nochmal Eins beim Ausatemzug, Zwei beim Einatemzug und nochmal Zwei beim Ausatemzug und so weiter bis Zehn. Dann fängst du wieder bei Eins an. Wenn du merkst, dass du dich verzählt hast, beginne wieder bei der Eins. Bleibe dabei die ganze Zeit bei deinem Atem und versuche, möglichst in den Unterbauch zu atmen.



meditierend
Meditation

Video: Der Geist

Ich bin gespannt, ob du, wie viele, die diese Übung das erste Mal machen, vergisst, zu zählen und mit den Gedanken abschweifst, oder ob du gar bis Zwanzig zählst. Bei den meisten Menschen passiert nämlich genau dies, und das ist ganz normal. Solltest auch du dazugehören, mach dir keine Sorgen, ärgere dich nicht, sondern nimm es mit Humor.

Mit der Zeit wandelst du die Meditation leicht ab: Du zählst nun nur noch bei den Ausatemzügen von Eins bis Zehn und beginnst dann wieder von vorne. Beim Einatmen konzentrierst du dich lediglich auf den Atem. Dies ist schon etwas schwieriger, weil sich die Stille zwischen den einzelnen Zahlen, die ein Gedanke sind, vergrößert. Wir benötigen nun mehr Konzentration, um nicht in Gedanken abzuschweifen, uns zu erzählen oder gar einzuschlafen.



meditierisch
Meditation

Video: Der Geist

Warum fällt es plötzlich so schwer, zu zählen?

Sobald wir uns in den Meditationssitz begeben und zur Ruhe kommen, fängt unser Geist an, umherzuschweifen. Er ist es nicht anders gewohnt. Er hüpfte mal hierhin, mal dorthin und wechselt gerne das Thema oder dreht sich dreiundzwanzig Mal um dasselbe. Ganz normal. Oder aber wir dösen ein und träumen vor uns hin. Unser Gehirn und der restliche Körper haben verinnerlicht, dass sobald der Körper zur Ruhe kommt, dies Schlafengehen bedeutet, und dann lässt bekanntlich auch die Konzentration nach.



meditierend
Meditation

Video: Der Geist

Was aber bedeutet eigentlich Meditation?

Der Begriff meint in der Essenz, dass wir uns in einen entspannten, gelassenen Zustand bringen bei gleichzeitig wachem Geist. Da wir aber über die Jahre nicht in so etwas geübt sind, geht quasi unser Automatikmodus an und zerstreut den Geist, lässt ihn grübeln oder aber einschlafen. Meditation beinhaltet auch, dass man sich, zumindest zu Anfang, auf ein bestimmtes Meditationsobjekt konzentriert. Das Meditationsobjekt sind in diesem Fall das Zählen und der Atem. So wird geübt, trotz immer entspannteren Körpers wach und konzentriert zu sein. Dieser kleine Trick ist eine wichtige Voraussetzung für alles, was danach kommt. Denn nur, wenn der Geist erst einmal lernt, wach und konzentriert zu bleiben, kann er später auch ohne eine solche Übung die Wachheit aufrechterhalten, ohne abzuschweifen oder einzudämmern. Ein wacher und gleichzeitig entspannter Zustand ist das Ziel, das wir beim Meditierisch-Meditieren anvisieren. Denn so gelingt es uns, in die Stille einzutreten, in den Bereich zwischen zwei Gedanken, in das Hier und Jetzt und das lebendige Sein.



meditierisch
Meditation

Video: Der Geist

Warum sollte man jedoch dorthin wollen?

Auch hierüber wird es noch ein Kapitel geben. Aber vorweg: Eine Zeitlang aufmerksam in der Stille verweilen zu können, bringt Ruhe, Gelassenheit und Klarheit in den Geist. Man fühlt sich danach wacher und auch konzentrierter. Hinzu kommt, dass man in dieser Stille die Dinge und auch sich selbst viel bewusster wahrnimmt als zuvor. Wenn es klarer wird, ist es objektiver. Und wenn wir später die Stillemeditation mit Tieren oder in der Natur machen, erleben wir alles um uns herum viel intensiver und verstehen und vor allem fühlen mehr. Das Leben wird bunter, intensiver und reichhaltiger, zugleich aber auch ruhiger und friedvoller. Alleine dafür lohnt es sich schon, die lustige Zählerei bei der Atemmeditation fleißig zu üben.



meditierend
Meditation

Video: Der Geist



meditierisch
Meditation

Wenn du nun schon eine Weile, vielleicht ein paar Tage oder Wochen, jeden Tag eine gewisse Zeit das Zählen in der Meditation vollbracht hast, beobachte einmal bewusst die Pausen zwischen den Zahlen. Sicher sind deine Ausatemzüge mittlerweile länger geworden, sodass diese Pausen sich ausdehnen. Nun beginnt die Übung, den Geist von selbst wach und konzentriert zu halten. Wobei diesmal die Konzentration auf nichts Bestimmtes gerichtet ist. Und dann hörst du auf, zu zählen!

Und machst weiter, schaust mit halbgeöffneten Augen vor dich, atmest und bleibst vor allem wach, ganz wach! Willkommen in der Stille!

Gratuliere!Und schwupps...ist sie schon wieder entglitten oder ein Gedanke hat sich zu einer Geschichte verselbstständigt!

Lächle...und komme wieder zu deiner wachen und ungerichteten Aufmerksamkeit zurück. Wenn es schwerfällt, fängst du wieder mit dem Zählen an, bis du dich wieder bereit fühlst, gar nichts zu denken.

Video: Der Geist

Und was ist, wenn jetzt doch noch ein Gedanke kommt? Darf der das?

Na, aber klar doch! Am Anfang werden sogar sehr viele Gedanken kommen. Wie bei einer Werbeanzeige ploppen die Gedanken aus dem Unterbewusstsein hoch. Plopp: „Möchtest du vielleicht an dies hier denken?“ Du nimmst das wahr, kommst mit deiner Konzentration aber wieder in die wache Gegenwart und der Gedanke verschwindet von selbst. Du brauchst ihn nicht wegschieben oder so, das würde ihm viel zu viel Aufmerksamkeit schenken. Du nimmst wahr: „Oh, ein Gedanke“, und machst weiter, bis plopp: „Wenn nicht an das eben, möchtest du vielleicht an das hier denken?“ Und so geht es immer weiter. Irgendwann aber, da kannst du ganz beruhigt sein, werden die aufploppenden Gedanken in größeren Abständen kommen. Dazwischen macht sich mehr und mehr die Stille breit, die du wach wahrnimmst und an der du dich erfreuen kannst. Doch Obacht, auch der Gedanke daran, dass es jetzt schön ist oder man sich freut, wird schnell zum Denken. Man denkt darüber nach, was jetzt gerade schön ist und schon ist man aus dem Hier und Jetzt heraus. Nimm einfach nur wahr, Sekunde für Sekunde, jeden vorbeiziehenden Moment und sei dankbar, dass du nichts tun musst, noch nicht einmal denken.



meditierend
Meditation

Video: Der Geist

Tatsächlich wirst du irgendwann merken, dass das Einfach-nur-Dasitzen, ohne zu denken, dieses entspannte und erfrischte Dasein, den Aufwand tatsächlich lohnt. Was dann aber äußerst wichtig ist, ist, ständig aufmerksam zu sein und immer darauf zu achten, den Geist wirklich wach zu behalten! Wenn dir das irgendwann gelingt, dann empfindest du möglicherweise sogar die Atemzählmeditation als für den Kopf anstrengend und wirst diese nur noch für den Anfang der Meditation, um den Geist zu beruhigen, benötigen. Danach kommst du in die Stille. Die ab und an aufploppenden Gedanken, die lässt du einfach da sein und sie verschwinden von selbst.



meditierend
Meditation

Video: Der Geist

*Ein Zen-Meister sagte einst:
„Lass deine Eingangstür
und den Hinterausgang offen.
Lass deine Gedanken kommen und gehen.
Serviere ihnen einfach keinen Tee.“*



meditierend
Meditation

Video: Hindernisse in der Meditation

Emotionen klopfen nicht an die Tür und fragen, ob es gerade passt!

Wenn wir es geschafft haben, die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen, merken wir vielleicht Emotionen, die hochkommen und sich über Körperempfindungen bemerkbar machen. Was sind aber diese Emotionen?

Emotionen sind subjektive Reaktionen, die auf einen physikalischen Reiz folgen. Wir sehen zum Beispiel einen knurrenden Hund vor uns (physikalischer Reiz) und bewerten dies als potenziell gefährlich (subjektive Bewertung), wodurch der knurrende Hund (das Objekt, die Situation oder Handlung) für uns eine individuelle Bedeutung bekommt, entweder positiv oder negativ. Hinzu kommt, dass dies bei uns eine Reaktion auslöst, positiv wie Angriff oder freundliches Auf-etwas-Zugehen oder negativ wie Weglaufen oder Sich-Kleinmachen.



meditierend
Meditation

Video: Hindernisse in der Meditation

Eine Emotion ist also wortwörtlich
Energie (= E),
die
in Bewegung (= motion) kommt.

Der Reiz kommt: eine Form von Energie. Dann bewerten wir. Hierdurch erzeugen wir positive oder negative Energie, was schließlich in unserer bewegten Handlung sichtbar wird. Dies begegnet uns auf seltsame Weise auch in der Meditation, mit dem Unterschied, dass wir zwar weiterhin einen Reiz bewerten, aber durch das stille, bewegungslose Sitzen keine Reaktion folgen lassen.

Wohin dann aber mit der Energie?

Körper und Geist werden nun vehement daran interessiert sein, dass wir das Meditieren sein lassen!



Video: Hindernisse in der Meditation

Der Reiz wurde subjektiv bewertet und daher sucht die Energie, die sich nun im Körper befindet, ein Ventil. Wie begegnen wir diesen Widerständen, die sich meist unangenehm anfühlen? Was können wir tun, wenn wir dem Impuls widerstehen wollen, sofort das Meditieren zu unterbrechen?

Wir bleiben da!

Wir lassen das Gefühl zu, halten es aus. Interessanterweise kommen wir dann aber nicht in eine Art Starre, wie es beim Trauma geschieht, wenn weder Flucht noch Angriff möglich ist. Dadurch, dass wir bewusst entschlossen sind und gewollt in der Situation bleiben, obwohl wir die Möglichkeit zum Weggehen hätten (wichtiger Unterschied im Vergleich zum Erstarren beim Trauma!), verändert sich die Emotion. Wobei es eigentlich kein wirkliches Wollen ist, sondern eher ein mutiges Geschehenlassen.



meditierend
Meditation

Video: Hindernisse in der Meditation

Gib die Kontrolle über die Emotion ab! Du brauchst und sollst nicht kämpfen, denn dann wird der Widerstand nur größer. Auch wenn du es verdrängst, wird es sich unbedingt zeigen wollen und das Gefühl wird größer. Wenn du aber gelassen und aufmerksam dableibst und die Kontrolle abgibst, dann wandeln sich die Emotion. Hierdurch verändert sich die mit der Emotion verbundene Energie von selbst. Das Unterbewusstsein, das alle Emotionen gespeichert hat, also alle subjektiven Bewertungen von bestimmten Reizen in der Vergangenheit, lernt nun um. Das Unterbewusstsein tritt in Kontakt mit dem Bewusstsein, das die Situation sieht, wie sie wirklich ist. Und die ist: Wir sitzen still herum und es passiert eigentlich nichts, alles ist gut. Und so wandeln sich aufkommende Emotionen während der Meditation um, wenn wir still, gelassen und mutig sitzen bleiben, in dem Wissen, dass wir es irgendwann schaffen.



meditierend
Meditation

Video: Hindernisse in der Meditation

Wenn dies nicht sofort gelingt, dann ist es aber nicht tragisch. Solche Veränderungen brauchen viel Geduld und Mitgefühl. Überlege, wie lange sich das Unterbewusstsein tagtäglich durch subjektives Bewerten und automatisches Handeln bisher schon bestätigt hat! Und das soll nun alles nicht mehr so sein? Manchmal würde auch das Loslassen von so einer inneren Überzeugung, dass etwas so oder so ist, zu einer Trauerreaktion führen. Denn wenn wir bestimmte Glaubenssätze loslassen, was bleibt dann übrig? Ein Loch in uns? Wer füllt es? Es ist unbekannt und wir sind noch nicht an den Prozess des Loslassens und des Zulassens von natürlichem und heilsamem Umwandeln von Emotionen gewöhnt. Darum taste dich langsam voran und erforsche selbst, aber immer achtsam und liebevoll! **Und gehe vielleicht lieber früher aus starken Emotionen heraus als später!** Du musst dir und anderen nichts beweisen! Ehrgeiz beim Meditieren wird dich nur hindern, die wundervollen Entwicklungen, die das regelmäßige Meditieren mit sich bringt, zu erleben.



meditierisch
Meditation

Video: Hindernisse in der Meditation

Und noch ein wichtiger Hinweis !

Wenn du merkst, dass du ein Thema hast, das immer wieder hochkommt, eine Emotion, die dich wie eine Welle übermannt und hinfort reißt, oder aber, wenn du das Gefühl für deinen Körper verlierst und beginnst, zu dissoziieren (Abspaltung vom Körper, dieser fühlt sich fremd an oder du fühlst dich unwirklich), **dann höre auf mit der Meditation! Sofort!**

Dann hast du tatsächlich ein Thema, das besser von professionellen Menschen mit betrachtet werden sollte. Suche dir Hilfe bei jemandem, dem du das Thema erzählen kannst, und frage dich, was du brauchst. Nur, wenn du weißt, was du brauchst, kann dir auch jemand wirklich helfen.



meditierend
Meditation

Video: Hindernisse in der Meditation

Dann gibt es da noch Gefühle.

Während Emotionen im Unterbewusstsein liegen und die Bewertung eines Reizes von uns normalerweise nicht wahrgenommen wird, sind Gefühle das, was wir bewusst wahrnehmen, etwa Angst, Trauer, Freude. Einzuschieben ist aber, dass wenn du entweder ein sehr intuitiver Mensch bist und dir somit eh schon ein kleiner Bereich deines Unterbewusstseins zugänglich ist oder aber, wenn du regelmäßig meditierst, du tatsächlich sehr fein und unterschwellig wahrnimmst, welche Bewertung ein Reiz bekommt. Du spürst somit, welcher Gedanke deine Emotion auslöst. Das hilft dir dann auch, diesen neu zu bewerten und das Ganze objektiver ins Bewusstsein zu bringen, wodurch es umgewandelt werden kann. Aber einfach ist dies bei unseren Hauptthemen nicht. Die kleinen Themen können wir in kurzer Zeit umwandeln. Unsere tiefsitzenden, hartnäckigen oder gar versteckten Themen, sie brauchen Jahre, das ist einfach so.



meditierisch
Meditation

Video: Hindernisse in der Meditation

Gefühle sind also immer dem Bewusstsein zugänglich. Die meisten Menschen können sagen, dass sie gerade traurig oder wütend oder erfreut sind. Warum dies aber so ist, dazu braucht man einen Zugang zu tieferen Ebenen, was durch das Meditieren Stück für Stück möglich wird. Denn manchmal tragen wir eine Art Grundstimmung mit uns herum, sind traurig, wissen aber nicht, warum. Wir erkennen somit das Gefühl, etwa Trauer, sind uns aber nicht bewusst, was der Auslöser ist, denn die dem Gefühl vorangegangene Emotion liegt im Unterbewusstsein. Gefühle sind somit gemeinsam mit den damit einhergehenden körperlichen Reaktionen das, was auf eine Emotion folgt.



meditierend
Meditation

Video: Hindernisse in der Meditation

Emotion ist (meistens) unbewusst, das Gefühl aber ist bewusst wahrgenommen. Wie weit wir durch das Meditieren in den Bereich des Unbewussten vordringen, ist sicher individuell und wir werden auch weiterhin den größten Teil unseres Unterbewusstseins nie vollständig erreichen. Aber für den normalen Alltag und die uns beschäftigenden Probleme reicht das, was durch die Meditation klarer wird, in den meisten Fällen aus, vorausgesetzt, man meditiert regelmäßig und über Jahre, wenn nicht sein Leben lang. Aber hör jetzt nicht resigniert auf zu lesen, auch wenn du nur einmal die Woche meditierst, und das erst seit kurzer Zeit. Du wirst bald merken, dass es dir im Alltag in vielen Situationen hilft, diese klarer und weniger subjektiv bewertet zu sehen.



meditierisch
Meditation

Video: Hindernisse in der Meditation

Die Stillemeditation ist somit nicht ein gemütliches Herumsitzen und Sich-Hineinfallenlassen in entspannte Träumereien, wie wir es manchmal in geführten Meditationsreisen können. Wenn wir in der reinen Stille achtsam, wach und gelassen sitzen, dann kann das echt hart werden. Denn da gibt es auch noch die **körperlichen Empfindungen**, die uns zu schaffen machen, **Schmerzen** oder **Müdigkeit**.

Wenn ein **Schmerz** aus einer tatsächlich nicht für den Körper förderlichen Haltung resultiert, dann ist er ein gesundes Warnzeichen des Körpers. Höre auf ihn und wechsle die Position!

Wenn du aus **Müdigkeit** den Körper erschaffen lässt, dann fange wieder an, zu zählen, um wach und konzentriert zu werden, und bringe dich erneut in eine aufrechte Position. Denn Körper und Geist sind immer eine Einheit, erschläft einer, zieht der andere nach.



meditierisch
Meditation

Video: Hindernisse in der Meditation

Dann gibt es aber auch **Körperempfindungen**, die einfach so aus dem Nichts auftauchen. Dies resultiert daraus, dass der Körper alle Emotionen speichert und diese sich also auch auf diese Art äußern können. Fange nicht an, etwas rein zu interpretieren. Nimm das Gefühl wahr, das hieraus im Körper spürbar wird, und komme dann zur Meditation zurück. Denn diese Art Körpergefühl – ein Missempfinden, Kribbeln, Schmerzen ohne ersichtlichen Grund, aber möglicherweise unangenehm – kommt ebenfalls aus deinem Unterbewusstsein, aus einer Emotion. Wenn das Missempfinden bleibt, kannst du kurz, etwa ein paar Sekunden, hineinspüren, um zu erfahren, was dahintersteckt. Meist kommt dann ein Thema zutage, das länger verdrängt wurde, aber der Körper zur späteren Klärung gespeichert hat. Hier gehst du vor, wie bei den Emotionen beschrieben. Du bleibst wach und achtsam in dem Gefühl. Es wird sich irgendwann wandeln, wenn du dem Drang, aus der Situation zu gehen, widerstehst und mutig dableibst und weitermeditierst. Und auch hier: Wenn du merkst, dass das Thema für dich alleine zu groß ist, hole dir Hilfe! Höre auf deine innere Stimme, was du gerade brauchst!



meditierend
Meditation

Video: Hindernisse in der Meditation

Wenn du allen diesen Hindernissen in der Meditation begegnet bist – und das wirst du vermutlich unweigerlich –, dannu Hut ab, wenn du nun mutig weitermachst! Aber sei gewiss, es lohnt sich!

Denn wenn du irgendwann so still sitzen kannst, dass nur noch selten und nicht mehr so heftig solche Störungen auftreten, kannst du die feine Energie der Stille um dich und in dir wahrnehmen und diese friedliche Atmosphäre genießen. Und außerdem wächst mit der Zeit auch unsere Fähigkeit, Emotionen und Körperempfindungen liebevoll einen Raum zu geben.



meditierend
Meditation

Video: Hindernisse in der Meditation

Abschließend sei noch erwähnt, dass das Meditieren nicht zu einem Abstumpfen und Nicht-mehr-Fühlen führen soll. Es soll und darf kein Nihilismus entstehen, dass auf einmal nichts mehr Sinn hat oder einem alles egal ist, weil man durch die Meditation so unangreifbar und cool gelassen geworden ist. Beim Meditieren lernst du, Gefühle wahrzunehmen und trotz ihnen bewusste Entscheidungen mit dem Herzen zu treffen. Du lernst, wie du auch einmal nicht reagieren musst, weil es unheilsam wäre. Dabei entwickelst du eine heilsame Intuition, wenn du eine achtsame und liebevolle Meditation pflegst. So tragen wir für uns und andere mit dem, was uns in unserem Rahmen möglich ist, zu einer liebevollen und das Leben bejahenden Welt bei. Gelingt dies mal nicht, so sind wir nicht fehlerfrei, aber bereit, aus Fehlern zu lernen, und bemüht, weiterzumachen. Eine Meditation sollte am Ende immer wieder ins Leben führen, mit allen Gefühlen, denn alles hat seinen Sinn, braucht aber manchmal seinen richtigen Platz. Die Stille hilft uns, wenn wir lernen, sie zuzulassen und zu vertrauen.



meditierisch
Meditation

Video: Hindernisse in der Meditation

**Und manchmal begleiten uns auch Tiere auf dem Weg.
Dann können wir wirklich glücklich sein!**



meditierisch
Meditation

