



Was bedeutet Meditation? Fortsetzung I

Meditation ist nicht nur eine Technik, die uns hilft ruhiger zu werden, bei uns einzukehren und letztlich Erleuchtung (was das sein mag, darauf werde ich noch eingehen) zu erlangen. Meditation, richtig verstanden, ist eine Lebensform. Wer tagsüber vorwiegend gestresst ist, sich immer wieder über dies und jenes ärgert, sich Sorgen macht und hauptsächlich irgendwelchen selbstsüchtigen Zielen naheilt, der wird mit einer abendlichen halben Stunde „*Sitzen*“ (von japanisch Zazen: Za- [sitzen]; Zen- [Versenkung]) nur mäßige Fortschritte machen. Natürlich ist es viel besser am Abend eine halbe Stunde zu *sitzen* als sich mit einem Fernsehfilm zu betäuben. *Sitzen* wird dein Leben im Alltag verändern und bereichern und umgekehrt wird die Qualität deines Alltags eine starke Auswirkung auf die Tiefe deiner *Meditation* haben.

Achte also darauf wie dein Alltag verläuft. Achte auf das, was du willst und was du tust. Achte darauf ob du dich immer wieder in unnötigen Gedanken verlierst und kehre immer wieder zurück in den gegenwärtigen Augenblick. Nur im „Jetzt“ kannst du wirklich leben und dich für die Tiefe des Seins öffnen. Wer in seinen Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft „herumgeistert“ - was der normale Bewusstseinszustand des Menschen ist (beobachte deinen unkontrollierten Gedankenstrom und du wirst das bestätigt finden!) - befindet sich in toten gedanklichen Strukturen und versäumt die Tiefe, die Kraft und die Lebendigkeit des gegenwärtigen Seins.

Eine gute Übung, die man immer wieder tagsüber praktizieren kann, besteht darin den eigenen Atem zu beobachten. Dadurch sammeln sich die Gedanken, dein Körperbewusstsein verstärkt sich und du verbindest dich auf geheimnisvolle Art mit der unendlichen Weisheit deines Körpers und letztlich mit der Weisheit allen Seins. Du kannst die Beobachtung deines Atems sofort, beim Lesen dieser Zeilen ausführen, und wirst sogleich eine angenehme Erleichterung, eine Entspannung im Körper, einen leichten Anflug von Glücksgefühl bemerken.

Die Atembeobachtung ist auch die Eingangsübung beim „Sitzen“. Für diejenigen von euch, die noch keine Erfahrung in der Meditation haben, folgen nun einige Anleitungen dazu:

- Suche dir im Verlaufe deines Tages einen Zeitraum in dem du mit dir, ungestört von Personen, Telefonaten oder sonstigen Ablenkungen, allein sein kannst. Zu bevorzugen ist die Zeit unmittelbar vor dem schlafen gehen oder nach dem aufwachen.
- Für den Anfänger empfehle ich eine Meditationszeit von ca. 15 bis 30 Minuten. Achte darauf, dass du dich während der ganzen Zeit des *Sitzens* wohl fühlst. Erzwinge nichts!
- Suche dir einen gemütlichen, ruhigen Ort für deine Meditation.
- Begib dich in eine Sitzposition in der du gut verweilen kannst – am Boden auf einem Teppich, mit einem dicken Sitzpolster. Du kannst dabei, so gut es geht die Beine ineinander verschränken (Lotussitz) oder auch einen Meditations-Schemel verwenden. Du kannst dich auch, bei Bedarf an eine Wand anlehnen. Wenn es für dich richtig ist, kannst du natürlich auch einen Stuhl zum Sitzen verwenden. Die Wirbelsäule sollte möglichst aufrecht gehalten werden, das begünstigt die Konzentration.
- Lege die Hände auf deine Knie oder ineinander in den Schoß - nach unten oder nach oben geöffnet – so wie es sich für dich gut anfühlt!
- Du kannst die Augen schließen oder leicht geöffnet halten.
- Horche hinein in deinen Körper, vom Kopf bis zu den Füßen, fühle die Lebens-Energie, die durch deinen Körper strömt. Beachte dabei ob irgendwo Muskelverspannungen vorhanden sind. Löse diese so gut es geht.
- Beobachte deinen Atem solange und so gut, wie du es kannst. Manipuliere ihn nicht, beobachte ihn nur. Du wirst rasch bemerken, wie dein Atem ruhiger, gleichmäßiger und tiefer wird.
- Beobachte Gedanken und Gefühle, die kommen und lasse sie wieder gehen. Verliere dich nicht in ihnen, sondern kehre immer wieder zur Rolle des Beobachters, des unbeteiligten Zeugen zurück. Beobachte die Lücken zwischen einem Gedanken der geht und dem nächsten der kommt. Genieße die Lücken zwischen den Gedanken.
- Mache dir behutsam bewusst: Du bist nicht dein Körper; du bist nicht deine Gedanken; du bist nicht deine Erlebnisse aus der Vergangenheit. Du bist die unvergängliche Essenz deines Daseins, untrennbar verbunden mit dem allumfassenden Sein.
Du bist nicht die *Inhalte* deiner Erfahrungen; du bist nicht die *Inhalte* deines Denkens. Du bist das reine Bewusstsein ohne Inhalte. Du bist der Beobachter, der Zeuge des Seins, wie es sich im Augenblick offenbart.

- Öffne dich für die lebendige Stille jenseits der Worte und Gedanken.
- Beende deine Meditation mit einem Dankeschön für alles Sein. Mach dir die großen und kleinen Dinge, Ereignisse und Personen bewusst, für die du dankbar sein darfst.

Das waren einige Hinweise wie du „Sitzen“ praktizieren kannst. Dazu noch zwei Anmerkungen:

- Die vorstehenden Anregungen sind keine „Vorschriften“. Geh deinen Weg ohne Krampf und Kampf, heiter und gelassen. Jedes Individuum muss für sich herausfinden, welcher Weg „sein“ Weg ist. Dies gilt auch für das Meditieren. Mit Mut, Vertrauen und Achtsamkeit wird jeder seinen Pfad erkennen.
- Das Wort „Meditation“ ist nur eine Worthülse. Vermeide es viel in diese Hülse hinein zu interpretieren. Meditation kann wie das Leben nicht „gedacht“, sondern nur „gelebt“ werden.
- Meine Anregungen haben nichts mit einer bestimmten Geistesrichtung oder Religion zu tun. Die Wahrheit findet jeder Mensch in sich selbst. Nimm Anregungen, woher sie auch kommen, dankbar auf und prüfe sie für dich. Doch folge nie einem sogenannten „Guru“. Ich halte es mit Krishnamurti der sagt: *„Folgst du dem Licht eines anderen, so gehst du in die Finsternis!“* Den besten und einzig wahren „Guru“ findest du nur in dir.

Ich werde im nächsten „Erfolgsletter“ weiter über das Thema „meditativer Lebensstil“ mit euch plaudern.

Wenn jemand Fragen oder Anregungen hat, ist er eingeladen mir ein Mail an office@erfolg4you.at zu senden. Ich freue mich über jedes Feedback und über jede Zuschrift und werde gerne antworten.

Wenn dir meine Rundbriefe gefallen, so empfehle sie bitte an deine Freunde weiter.

Über http://www.erfolg4you.at/06_recomm.php kannst du das bequem durchführen.

Mit herzlichem Gruß – Bernd Helge Fritsch

Literatur von Bernd Helge Fritsch:

„Der große Prinz und das Glück“, „Glücksbalance“, „Artemis – Power“, „Wunderbare Zweisamkeit“.

- Erhältlich im guten Buchhandel – kostenlose Zustellung über www.amazon.de.

Buchbeschreibungen bekommst du unter http://www.erfolg4you.at/05_buch.php und bei Amazon.