

Was ist eigentlich Meditation?

Meditieren kann jeder: Denn es heißt, zu spüren, dass man im Hier und Jetzt lebt – also nicht in der Vergangenheit oder in der Zukunft, nicht im Gestern und auch nicht im Morgen, sondern

Hier

Jetzt

Überleg Dir / überlegen Sie sich einmal, wie häufig wir mit unseren Gedanken mit dem beschäftigt sind, was gestern war oder vorgestern los war oder wie häufig wir in Gedanken immer wieder auf alten Geschichten „herumreiten“. Und wie häufig wir damit beschäftigt sind, uns über andere oder uns selber zu ärgern? Und wie viel wir mit sorgenvollen Gedanken beschäftigt sind, was morgen oder in der Zukunft passieren könnte. Oder was andere über uns denken, ob wir alles richtig gemacht haben- usw..

Mit all diesen Gedanken und Gefühlen machen wir uns eine Menge Stress. Beim Meditieren geht es darum, diesen Stress loszulassen. Um zu meditieren, muss man kein bißchen religiös oder esoterisch oder sonst etwas sein – auch als Atheist kann man meditieren, als gläubiger Mensch natürlich auch.

Beim Meditieren geht es darum, ich selber zu sein – aber ohne mich von sorgenvollen Gedanken, schwierigen Erinnerungen und so weiter in Beschlag nehmen zu lassen, wie sonst. Natürlich kommen trotzdem Gedanken, Gefühle und alles Mögliche. In der Meditation übt man, diese Gedanken und Gefühle zwar einerseits freundlich oder interessiert wahrzunehmen - ah, da ist wieder dieser Gedanke! – aber sie auch wieder loszulassen. Also den Gedanken oder das Gefühl weiterziehen zu lassen wie eine Wolke am Himmel.

Diese annehmende, nicht beurteilende Aufmerksamkeit gegenüber unseren eigenen Gefühlen, Gedanken, Schmerzen usw. nennt man auch > Achtsamkeit.

Achtsamkeit ermöglicht uns, zu merken, dass wir Gedanken und Gefühle haben – aber wir sind nicht unsere Gedanken und Gefühle. Achtsamkeit ermöglicht mir, mich so von Gedanken und Gefühlen zu distanzieren können, dass sie mich nicht mehr beherrschen, und mich nicht mehr unglücklich machen können.

Es sind nur Gefühle und Gedanken: Jetzt kommen sie mir unheimlich wichtig vor – wie wichtig werde ich sie in 10 Jahren finden ? Man gewinnt in diesem Zustand sozusagen eine weitere Perspektive.

Man könnte auch sagen, es hilft einem gelassener oder „cooler“ zu bleiben, von innen heraus.

Meditieren kann man üben. Am Anfang am besten nicht ganz alleine, sondern mit einer Anleitung: Mit einer CD, nach einem Buch, noch besser in einer Gruppe. Wer sich dafür interessiert, kann mir gerne Bescheid sagen.