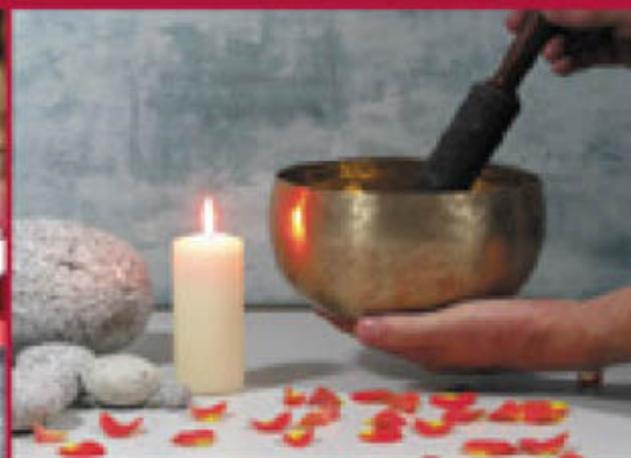




# *Meditieren lernen*



Konzentration und Gelassenheit durch  
einfach zu erlernende Techniken

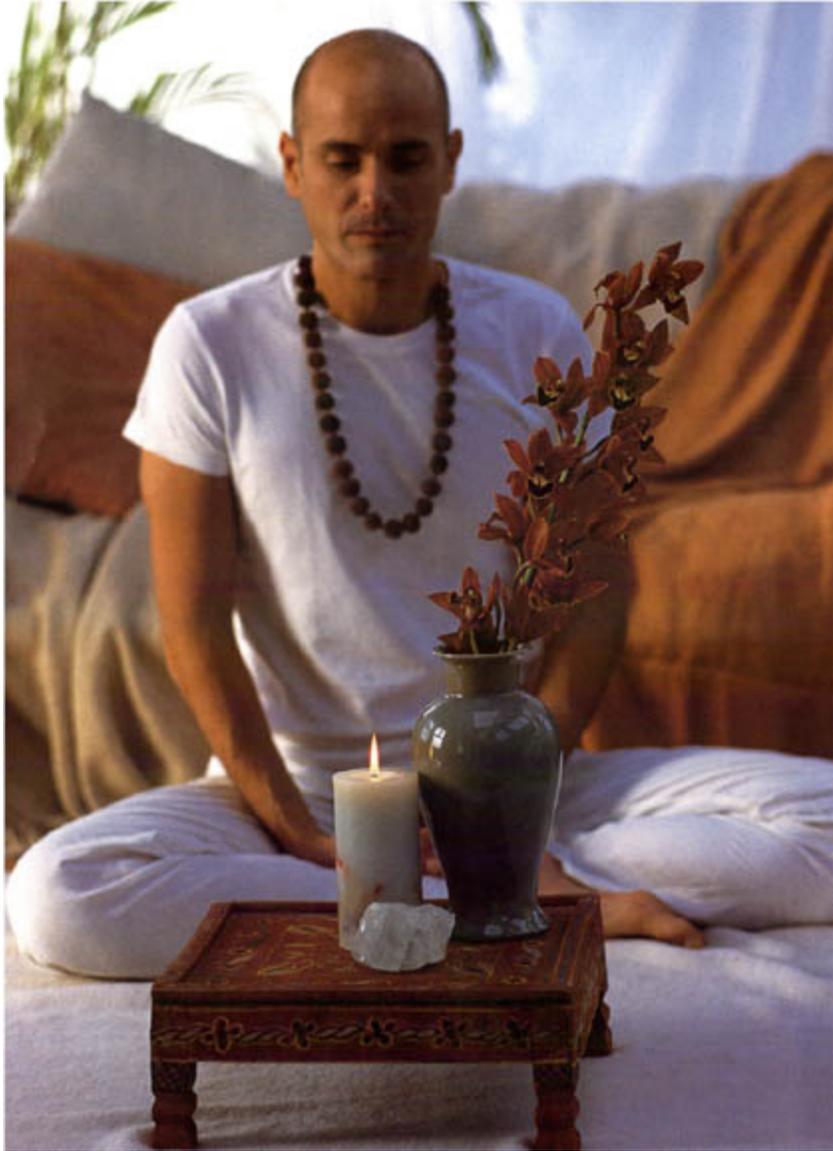
Daniel Hall, Fotos von Michelle Garrett



EDITION  
LEMPERTZ

# MEDITIEREN LERNEN





# MEDITIEREN LERNEN

Konzentration und Gelassenheit durch einfach zu erlernende  
Techniken



**Doriel Hall**  
Fotos von Michelle Garrett

# Impressum

Mathias Lempertz GmbH

Hauptstr. 354

53639 Königswinter

Tel.: 02223 / 900036

Fax: 02223 /900038

Deutsche Ausgabe:

© 2009 Mathias Lempertz GmbH

Englische Originalausgabe:

Original Title: HOW TO MEDITATE

Copyright in design, text and images © Anness Publishing Limited, U.K. 2005

Copyright © German translation,  
Edition Lempertz GmbH, 2009

Deutsche Übersetzung: Phillips Translations

Umschlagentwurf: Sabine Köse, BK Publishing

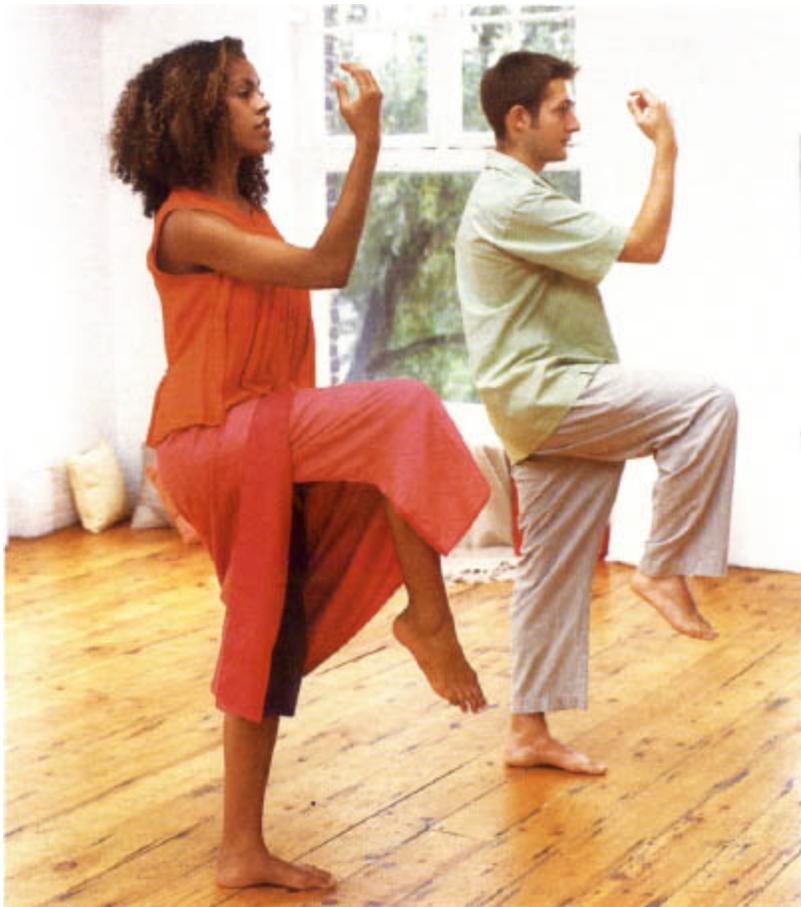
Satz und Layout: Lithografie Petra Hammermann

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlages

Printed and bound in Italy

ISBN: 978-3-941557-14-7





# Inhalt

Einleitung

Was ist Meditation?

Körper und Geist vorbereiten

Einsatz der Sinne

Meditation im Alltag

Beispielmeditationen

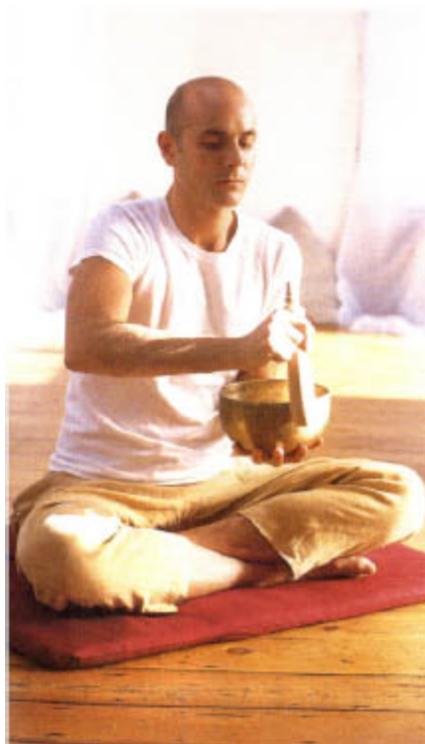
Glossar

Index





# Einleitung



Meditation ist eine Möglichkeit, den Geist zu fokussieren, das endlose mentale Geplapper zum Schweigen zu bringen, das uns Energie entzieht sowie Stress und negative Gefühle erzeugt. Wir müssen uns zwar Zeit nehmen, um unsere Aufmerksamkeit nach innen zu lenken, doch der Nutzen, den wir uns aus der Meditation allein erarbeiten, kann unsere Beziehungen zu Anderen verändern. Durch die Meditation wird die Wahrnehmung von uns selbst und von unserem Umfeld erweitert, so dass wir jeden Moment unseres Lebens voller Glück, Gelassenheit und Liebe erfahren können.

Wir leben unser Leben auf den verschiedenen Ebenen des Körpers, des Verstandes und des Geistes, und die Techniken, die uns in den meditativen Zustand führen, dienen der Auffrischung und der Harmonisierung unserer Energien auf all diesen Ebenen. Übungen, durch die der Körper gedehnt und entspannt und die Atmung vertieft

wird, lösen Spannungen und Stress, so dass unser Bewusstsein erwachen kann. Die in diesem Buch vorgestellten Meditationstechniken folgen den Prinzipien des indischen Weisen Patanjali, dessen Lehre vom Yoga als Pfad zur Meditation auch heute noch die Basis für die meisten Yoga-Kurse bildet.

Wenn der Geist vom Aufruhr der täglichen Sorgen befreit wird, kann er sich nach innen wenden und so spirituelle Weisheit in einem Zustand gesteigerter Wahrnehmung erfahren. Indem wir reflektieren, was wir gelernt haben, können wir die gewonnenen Einsichten nutzen, um unser alltägliches Leben zu verändern, auszudrücken, wer wir wirklich sind und das zu erreichen, von dem wir glauben, dass es erstrebenswert ist.

Es gibt viele Wege zum meditativen Zustand: er kann durch Ruhe oder Bewegung, Geräusche oder Stille erreicht werden. Jede gewöhnliche Aktivität, die mit voller Konzentration und Aufmerksamkeit ausgeführt wird, kann zu einer Form der Meditation werden. Die Meditation selbst ist sowohl das Werkzeug als auch das Ergebnis: die Erfahrung und die Veränderung des Bewusstseins. In diesem Buch erfahren wir, wie man die Meditation zum natürlichen Teil des Alltags werden lässt. Genauso wie essen und schlafen.

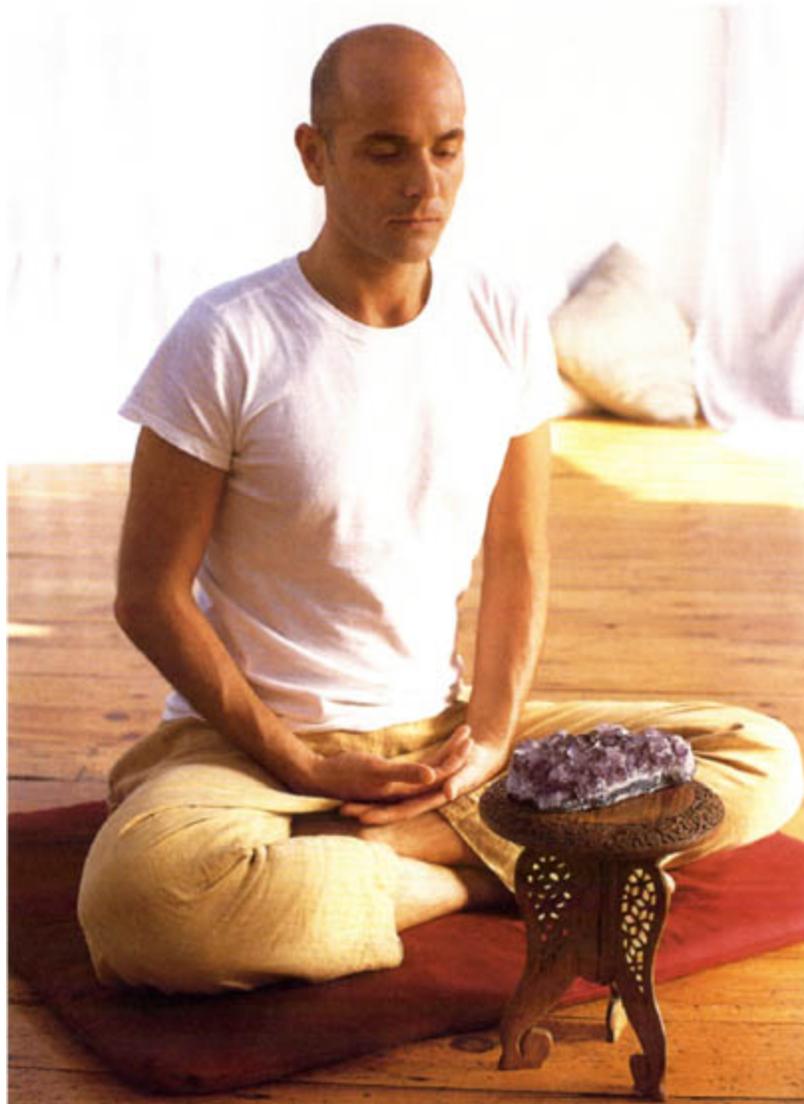


# Was ist Meditation?

Während der Meditation sind wir ruhig, wach, fokussiert, glücklich und voller Liebe. Wir befreien uns von der Last unseres Selbst und treten in einen Zustand gesteigerter Wahrnehmung ein. Wenn wir diesen wundervollen Zustand einmal erreicht haben, können wir lernen, diese Verhaltensweise auf all unsere Interaktionen zu übertragen und sie in alltäglichen Situationen zu bewahren, unabhängig davon, was um uns herum passiert. Durch regelmäßiges Meditieren haben wir die Möglichkeit, unsere Lebensqualität enorm zu steigern, jeden Moment ungestört von negativen Schwingungen und dem Stress, der daraus unweigerlich entsteht, zu erleben.



# Das innere Selbst finden



*Bei der Meditation ist die Wirbelsäule gerade und der Körper bewegungslos. Der Geist ist ruhig, aber wach, lebendig und nach innen gerichtet.*

Das Leben eines Menschen spielt sich auf unterschiedlichen Ebenen ab: Körper, Energiefluss, instinktive Reaktionen, Denkprozesse und Wissen spielen eine wichtige Rolle, und alle Bereiche müssen im Einklang miteinander sein, damit wir gesund bleiben und uns wohl fühlen können. Viel zu häufig führt jedoch unser hektischer Lebensstil dazu, dass diese Bereiche in ein Ungleichgewicht geraten, was wiederum dazu führt, dass wir uns körperlich und geistig erschöpft fühlen. Regelmäßiges Meditieren hilft uns, zu unserem Gleichgewicht zurückzufinden, so dass alle Ebenen harmonisch ineinander greifen können. Bei der Meditation gibt es drei Aspekte: das regelmäßige Üben von Techniken, durch die wir den meditativen Zustand erreichen können, das Erleben des meditativen Zustands und die Übernahme dieses Zustands in den Alltag. Es gibt traditionelle Meditationstechniken, die für jeden Wesenstyp und Wissensstand genutzt werden können. Symbolisch stehen diese Techniken für das „Hinaufgehen in die Einsamkeit der Berge“, so dass wir anschließend „in die Geschäftigkeit des Marktplatzes zurückkehren“ können und als Ergebnis des Erlebten in der Lage sind, ein anderes Leben zu führen.

Wir praktizieren die Meditation, weil wir (wie Robert Browning) folgende Überzeugung vertreten:

*Es gibt ein innerstes Zentrum in uns allen, wo die Wahrheit voll zu Tage tritt ... und das Wissen eher im Öffnen eines Weges besteht, durch den der gefangene Geist entkommen kann.*

Durch die Meditation sind wir in der Lage, diese Herrlichkeit selbst zu erfahren und unser Leben im Schein unseres inneren Glanzes zu leben.



„Nur der gegenwärtige Moment existiert.“

*Traditionelle Weisheit*

## **Innere Hürden überwinden**

Der Weg zu und von unserer „inneren Mitte“ kann durch fehlende Wahrnehmung, Selbstversessenheit, den Stress eines unausgeglichene Lebensstils oder durch negative Einstellungen und Denkmuster versperrt sein.

Die meisten von uns quetschen zu viele Aktivitäten in ihren Alltag, und häufig fehlt uns die Ruhe, die wir brauchen, um unser Nervensystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Regelmäßiges Meditieren hilft uns einen gesunden Rhythmus von Aktivität und Erholung sowohl für den Geist als auch für den Körper zu finden. Unser Geist ist konstant aktiv, wir beschäftigen uns mit aktuellen Problemen, planen nervös eine Zukunft, die wir nicht kontrollieren können, bereuen Dinge, die wir in der Vergangenheit getan haben oder erschaffen persönliche Konzepte, Dogmen, Meinungen und Vorurteile. Diese mentalen „Spiele“ ziehen uns wie Magneten weg vom gegenwärtigen Moment. Die Meditation lehrt uns, den Moment zu leben und durch das Erleben des Hier und Jetzt zu wachsen. Wenn wir dazu neigen, uns negativen Gefühlen wie Wut oder

Verbitterung hinzugeben und Beleidigungen und Gefahren zu sehen, wo keine sind, hilft uns die Mediation dabei, defensive, energiezehrende Reaktionen durch offene, vertrauensvolle Reaktionen zu ersetzen, durch die wir liebevolle Beziehungen aufbauen können.



*Im symbolischen Vergleich mit der Einsamkeit der Berge steht die Meditation für ein Zurückziehen von der Hektik menschlicher Aktivität.*



*Diese traditionellen Tonfiguren, angeordnet in einem Kreis der Freundschaft, stehen für die Einheit, die die meditative Lebensweise fördert.*

## **Stressreduzierung**

Wenn Sie die Meditationstechniken, die in diesem Buch beschreiben werden, regelmäßig und mit Freude anwenden, werden sie den Nutzen bald spüren, wenn sowohl die Ursachen als auch die Folgen von Stress zurückgehen.

Stress ist ein Teil des Lebens, und eine bestimmte Menge an Stress ist wichtig für die Motivation und die Entwicklung des Menschen, doch das Tempo und die Komplexität des Lebens in der modernen, westlichen Gesellschaft können unsere Systeme überlasten und unsere natürliche Fähigkeit des Stressmanagements blockieren. Der Mensch ist (soweit wir wissen) das einzige Lebewesen, das konstant denkt – das Ergebnis könnte jedoch sein, dass wir uns das Feststecken in negativen Denkmustern gestatten, die unsere kostbare Energie auffressen und unser Nervensystem aus dem Gleichgewicht bringen.

Wie bei allen anderen Lebewesen funktioniert auch das menschliche Nervensystem instinktiv und ist darauf programmiert, körperlich auf lebensbedrohliche Situationen zu reagieren. Stress ist eine natürliche Reaktion, die es uns erlaubt, auf Gefahren zu reagieren, indem wir entweder kämpfen oder davonlaufen. Wenn die Gefahr vorbei ist, sollte das Nervensystem sein Gleichgewicht wiederfinden, während wir ruhig wieder zu den gewohnten Aktivitäten übergehen. Im Gegensatz zu anderen Lebewesen neigt der Mensch jedoch dazu, in einem Zustand der Aufregung zu verharren, weil wir uns ständig Sorgen um vergangene oder zukünftige Ereignisse machen und es vorziehen, auch in der Gegenwart kontinuierlich aktiv zu sein und stimuliert zu werden.

Da Stresshormone uns in Aufregung versetzen, wird man leicht süchtig nach Aktivitäten und Herausforderungen, durch die sie freigesetzt werden. Aus diesem Grund sehen wir uns gern spannende Sendungen im Fernsehen an und testen uns selbst. Wenn wir uns jedoch konstant in einem Zustand der Aufregung befinden, verweigern wir unserem Körper die Möglichkeit, sich auszuruhen und Energie zu tanken. Stress sammelt sich an, bis die Grenze der Belastbarkeit erreicht ist – danach folgen Krankheit und Fehlfunktionen von Geist und Körper. Durch die Anwendung von Meditationstechniken können wir Stress abbauen, indem wir lernen, innezuhalten und den Geist gezielt von negativen Gefühlen zu befreien, sobald diese uns bewusst werden.

## STRESS UND DIE GESUNDHEIT

Meditieren kann dazu beitragen, dass die unangenehmen Folgen von andauerndem Stress reduziert werden und dass Symptome wie:

- Muskelverspannungen und Gelenkschmerzen
- Verspannungen und Migräne
- Konzentrationsprobleme und Schwierigkeiten mit strukturiertem Denken
- Verdauungsprobleme, darunter auch Diabetes
- unruhiger Schlaf
- Atembeschwerden
- Herz-Kreislauf-Probleme
- allergische Reaktionen
- körperliche Mattheit
- Erschöpfung
- Schwäche des Immunsystems
- andere Probleme des Autoimmunsystems nicht auftreten.



*Regelmäßiges Meditieren verschafft Ihnen die Energie und die Klarheit, die Sie brauchen, um den vielfachen Anforderungen des Alltags gerecht zu werden.*



# Den Pfad der Ahnen beschreiten



*Nach buddhistischer Tradition werden die Energie und die Erkenntnisse, die aus der Meditation gewonnen werden, der Erleuchtung aller Lebewesen gewidmet*

Die Praktik der Meditation ist wohl so alt wie die Menschheit selbst, und ihre Ursprünge liegen sicherlich vor den ersten Aufzeichnungen zurück. Wenn wir uns die ältesten Zivilisationen ansehen, die noch heute existieren, wie zum Beispiel die Aborigines in Australien oder die eingeborenen Völker von Nord- und Südamerika, stellen wir fest, dass Meditation und spirituelle Praktiken im Allgemeinen immer den wenigen Menschen vorbehalten sind, die viele Jahre Schulungen und Prüfungen absolviert haben, bevor man sie als würdig dafür

erachtete, verborgene Weisheiten zu erkennen und die Position des geistigen Führers ihres Volkes einzunehmen.

In vielen Kulturen wurden die Beherrschung des Geistes und die dazu nötigen Techniken denjenigen, die dazu bestimmt waren, geistige Führer zu werden, im Verborgenen beigebracht. Diese Menschen wurden entweder in jungem Alter für ihre Rolle bestimmt (wie der Dalai Lama im tibetischen Buddhismus) oder in eine Familie hineingeboren, die diese Rolle bereits seit Generationen ausübte (wie die Familie Brahmim im Hinduismus). Erst in der heutigen Zeit, in der die weltweite Kommunikation explosionsartig zugenommen hat, steht dieses Wissen all denjenigen frei zur Verfügung, die die Techniken lernen und umsetzen wollen.

### **Meditationstechniken und traditionelle Lebensweisen**

Deckt man die Symbolik und die Geheimnisse auf, durch die die geheimen Meditationstechniken traditionell vor der Neugier der Menschen geschützt wurden, so erscheinen die Techniken bemerkenswert ähnlich. Sie alle dienen dazu, dem Meditierenden bei der Beruhigung von Körper und Geist zu helfen und seine Gedanken an die Vergangenheit, die Zukunft und den Alltag loszulassen, so dass er seine Aufmerksamkeit nach innen wenden kann. Dadurch wird das Nervensystem in den Zustand der Gelassenheit gebracht, in dem man denkt „alles ist gut“, und die Gehirnwellen schalten von aktiv auf reflektierend um. In diesen Rahmenbedingungen kann sich das Erleben des Zustands der Meditation einstellen.

In vielen Kulturen werden spirituelle Praktiken erlernt, während der Meditierende in einer Gemeinschaft lebt, zum Beispiel einem Aschram oder einem Kloster, die abgetrennt von der Gesellschaft als Ganzes lebt. Die regelmäßige, allein ausgeübte Meditation wird stets mit Aktivitäten verbunden, die als Dienst für diese Gemeinde angesehen werden. Wenn der Meditierende den Zustand der Meditation sowohl „auf dem Marktplatz“ als auch „auf dem Berggipfel“ erreichen kann, wird er in die Welt hinausgeschickt, um

anderen Menschen zu predigen und sie zu lehren. Wenn sie in die Welt zurückkehren, laufen spirituelle Lehrer Gefahr, vom Ruhm und der Bewunderung ihrer Anhänger verführt zu werden, so dass sie in Ungnade fallen und fortan als „falsche Gurus“ gelten.

Nur sehr wenige von ihnen werden für die Lehre angenommen. In der Vergangenheit wurde die meisten Menschen abgelehnt – insbesondere Frauen (die das Eigentum ihrer Männer waren), Leibeigene, Bauern und Arbeiter (die gewissermaßen Eigentum von reichen und mächtigen Grundstückseigentümern waren) sowie Ausländer. Dennoch sind einige Mitglieder solcher Gruppen trotz der Hindernisse, die sich ihnen in den Weg stellten, zu den besten Fachleuten überhaupt geworden. In der heutigen Zeit hat glücklicherweise so gut wie jeder Mensch – unabhängig von seiner Nationalität, Klasse oder dem Geschlecht – die Möglichkeit, die Meditationstechniken nach alter, spiritueller Tradition zu praktizieren.

## **Buddhismus und Christentum**

Der Buddha war ein Hindu-Prinz, geboren in Indien um 560 v. Chr. Er ließ sein Luxusleben hinter sich, als er erkannte, welches Leid die Armen außerhalb seiner Palastmauern ertragen mussten. Der Buddha lebte in strengster Enthaltensamkeit, in dem vergeblichen Versuch „erleuchtet“ zu werden, erkannte jedoch durch die Meditation, dass der „Mittelweg“ der Mäßigung der beste spirituelle Pfad ist. Er sah, wie normalen Menschen unerträgliche Lasten durch die Beschränkungen und Rituale auferlegt wurden, die die Hindu-Priester ihnen abverlangten, darum begann er, eine neue Religion zu predigen, die auf Liebe und Respekt gegenüber allen Lebewesen basierte.



*Die Doktrin der Liebe und des Vertrauens, die Jesus und andere, große spirituelle Führer predigten, entstammte ihren Erfahrungen im meditativen Zustand.*



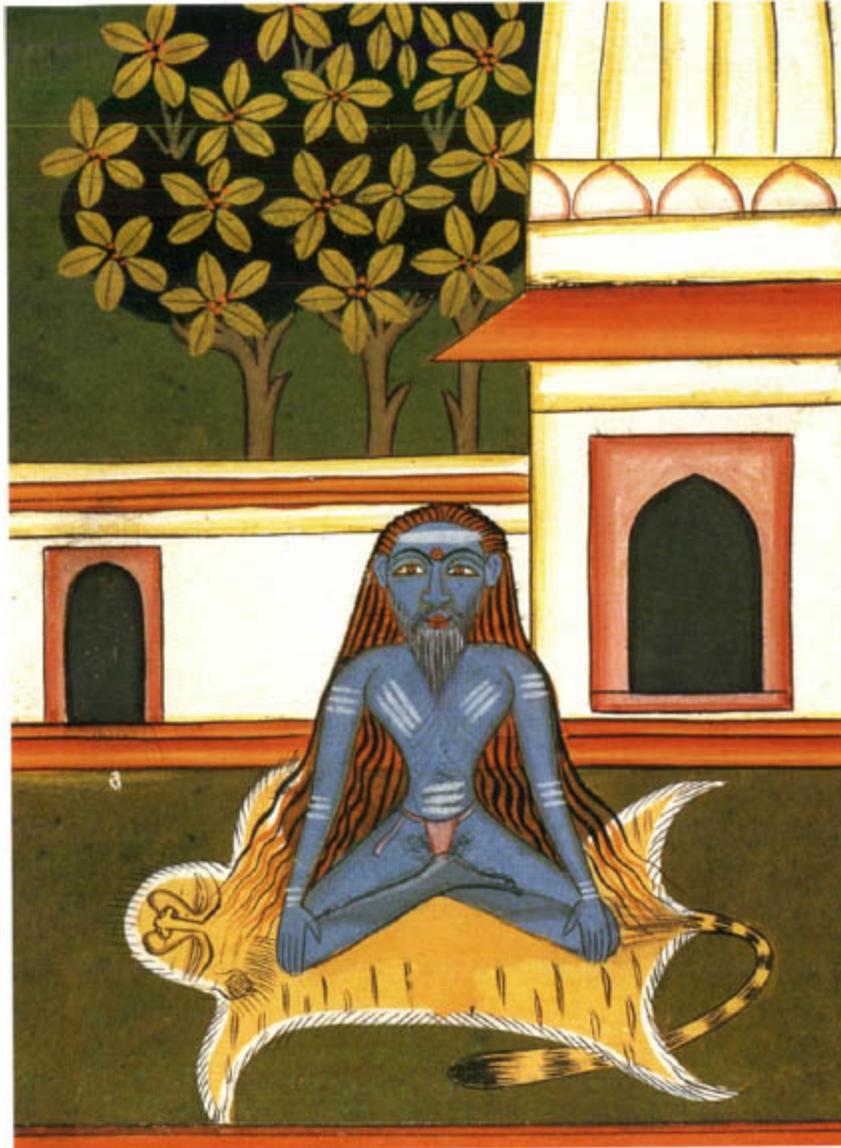
*Die Transzendente Meditation von Maharishi Mahesh Yogi wurde in den 1960er Jahren durch berühmte Persönlichkeiten wie die Beatles im Westen bekannt gemacht.*

Es gibt Parallelen zwischen der Lehre des Buddha und der Lehre von Jesus, der auch erkannte, dass das Leben der Juden dominiert wurde von den strengen Gesetzen, die ihnen von der religiösen Hierarchie auferlegt wurden. Es ist wahrscheinlich, dass Jesus Perioden im meditativen Zustand verbracht hat, als er Liebe und Vergebung predigte. Sowohl der Buddha als auch Jesus stellten Grundfreiheitsrechte der Menschen wieder her, doch nach ihrem Tod gründeten ihre Anhänger in ihrem Namen neue religiöse Institutionen, die eben diese Freiheit wieder unterdrückten. Heute

sind wir im Westen wieder frei, unseren eigenen Weg zum verborgenen inneren Glanz zu finden, trotz all des Drucks, den die gierige und säkulare Welt ausübt. Diese Möglichkeit sollten wir nutzen.



*In der nordamerikanischen und anderen schamanischen Traditionen ist rhythmisches Trommeln eine kraftvolle Methode, um mit der Welt des Geistes in Verbindung zu treten.*



*Dieses Bild aus dem 18. Jahrhundert zeigt einen Heiligen, der in der Siddhasana-Position sitzt, einer der Grundpositionen der Meditation.*

## **Meditation und Hinduismus**

Der Hinduismus ist ein wahrer Schmelztiegel von Ideen, die auf der Lehre der vedischen Schriften basieren, von denen man glaubt, dass sie etwa 2000 v. Chr. entstanden. Zwei Meditationsschulen, die derzeit in der westlichen Welt anerkannt und beliebt sind, sind aus dem Hinduismus entstanden.

Die erste der beiden Schulen ist die des indischen Weisen Patanjali. Sein Raja Yoga – der „Königsweg“ der Meditation – wurde ursprünglich für Hindu-Mönche entwickelt. Er lehrt die Positionen, die Atem- und Entspannungstechniken des Yoga als Vorbereitung auf die Meditation. Viele westliche Yoga- und Fitnessprogramme basieren auf diesen Aspekten der Lehre von Patanjali. Ein weiterer bekannter Weg ist die Transzendente Meditation (TM), die der Inder Maharishi Mahesh Yogi in den frühen 1960er Jahren in die westliche Welt brachte. Sein System, das sich in das Alltagsleben einpassen lässt, steht für mentale Entspannung – indem man sich zweimal täglich hinsetzt und still ein persönliches *Mantra* oder eine heilige Melodie, die für jeden Menschen persönlich ausgesucht wird, wiederholt.