



Meditation

Religiöse Wurzeln

Die Meditation findet Wurzeln in der Religion, hauptsächlich in fernöstlichen und christlichen Traditionen. Im Hinduismus, Buddhismus und im Daoismus hat die Meditation eine ähnliche Bedeutung, wie das Gebet im Christentum. Durch die Meditation werden ausnahmslos spirituelle Ziele verfolgt. Konzentration, Innenschau, Visualisierung prägen die Daoistische Meditation. Die spirituellen Ziele haben sich im westlichen Kontext auf Achtsamkeit, Bewusstsein sowie zu sich kommen und sich erkennen erweitert.

Was ist Meditation

Mit Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen soll der Geist gestärkt werden. Leitet man das Wort vom lateinischen „medatio“ ab so bedeutet Meditation übersetzt „nachdenken, nachsinnen, überlegen oder die Mitte“ finden. Man kann Meditation aber auch vom altgriechischen Wort „medomai“ ableiten, so bedeutet dies „denken beziehungsweise sinnen“. Beide Herkünfte des Wortes beinhalten spirituelle Übungen.

Es gibt verschiedene Meditationstechniken, welche sich in Abhängigkeit der Kultur oder Religion hin unterscheiden.

Meditationstechniken

Meditationstechniken sollen dabei helfen den Bewusstseinszustand in einen äußerst klaren und hellen Zustand zu versetzen, in dem gleichzeitig tiefste Entspannung herrscht. Die vielen unterschiedlichen Meditationstechniken lassen sich in zwei Kategorien einteilen.

- Körperlich passive Meditation beziehungsweise kontemplative Meditation
- Körperlich aktive Meditation

Passive Meditation

Stille- und Ruhemeditation: Ziel bei dieser Meditation ist es einen meditativen Bewusstseinszustand und gleichzeitig das normale Tagesbewusstsein zu erlangen. Es gibt keine Trennung mehr zwischen vita activa und vita contemplativa. Anders gesagt es gibt keine Trennung zwischen der aktiven beziehungsweise tätigen Lebensweise und der betrachtenden (kontemplativen) Lebensweise.

Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation: Ziel dieser Meditation ist eine transzendente spirituelle Erfahrung. Diese Meditationen kommen aus der traditionellen buddhistischen Kontemplationsschule. Und im Westen sind die bekanntesten



運動藝術



Meditationsformen Vipassana und Zazen. Bei diesen Meditationstechniken sitzt der Meditierende aufrecht und besitzt ein harmonisches Verhältnis zwischen Spannung und Entspannung. Die Grundlage dieser Übung ist die vollkommene Achtsamkeit für die geistigen, emotionalen und körperlichen Phänomene im gegenwärtigen Moment.

Konzentrationsmeditation: Ziel ist hier die das spirituelle Verhältnis zwischen der Welt und der Person selbst. Bei der Samatha- beziehungsweise der Geistesruhe-Meditation konzentriert sich der Meditierende auf eine spezielle Sache, zum Beispiel seinen Atem, sein Chakra, ein imaginäres Bild, einen einzigen Gedanken oder ein Mantra. Durch die Abschaltung des alltägliche Gedankenflusses wird eine tiefe Beruhigung des Geistes herbeigeführt.

Transzendente Meditation: Ziel ist hier eine tiefe Stille bei gleichzeitig hoher Wachheit zu erreichen. Der Meditierende sitzt bequem und aufrecht. Geübt wird 15-20 Minuten täglich mit geschlossenen Augen.

Klangmeditation: Das Ziel ist es, die Klangwellen im Körper zu spüren und in ein Meditationstrance zu geraten. Durch verschiedene Klangschalen, man kann entweder mit einer oder mehreren Klangschalen üben, entstehen unterschiedliche Klänge. Auf diese Klänge konzentriert sich der Meditierende. Ob die Klangschalen vom Therapeuten oder dem Meditierenden angeschlagen werden ist egal, wichtig ist das die Vibration des Klanges im Körper gespürt wird.

Geführte Meditation: Der Meditationstrainer führt den Meditierenden mit Anweisungen durch die Meditation. Die bekannteste geführte Meditation ist die Fantasiereise. Es wird mit einer fiktiven Geschichte durch den Meditationstrainer erzählt, eine Entspannung angestrebt. Dies kann mit entspannender Musik wie Naturgeräusche unterlegt werden.

Aktive Meditation

Chan-Buddhismus: Die ursprüngliche Form entwickelt in China mit der Idee, Bewegung in die spirituelle Ausbildung der Mönche zu bringen. Hier wurde das Körper-Geist-Seele Prinzip in seiner Ganzheit verkörpert.

Zen-Buddhismus: Wurde in Japan kultiviert und von dort aus in die Welt getragen. Der Zen-Buddhismus hat sich aus dem Chan, dem chinesischen Meditationsweg entwickelt.

Ziel ist es eine meditative achtsame Haltung zu üben, wie zum Beispiel bei Folgenden Beschäftigungen:

- Sadō: der Weg der Teezeremonie (Teeweg)
- Shodō: der Weg der Schreibkunst
- Kadō: der Weg des Blumenarrangements
- Suizen: das kunstvolle Spiel der Shakuhachi-Bambusflöte
- Zengarten: die Kunst der Gartengestaltung
- Kyūdō: die Kunst des Bogenschießens
- Budō: der Kriegsweg



運動藝術



Tantra: Die Wurzeln des Tantra liegen im Buddhismus und im Hinduismus. Das Tantra wird auch als die Lehre des Flusses des Qi genannt. Spirituelle Erfahrungen werden mit innerer Haltung und spezielle Atem- und Energietechniken herbeigeführt.

Yoga: Hauptziel des Yoga ist den Körper in eine Ruhe beziehungsweise Stille zu bringen. Dies geschieht durch verschiedene Körperhaltungen und -übungen und Atemtechniken sowie Fasten und andere Askese der Meditation

Kampfkunst: Auch Kampfkünste sind Gegenstand der Meditation und eines deren Ziele ist es den Körper in eine Ruhe zu versetzen. Es gibt die innere Kampfkünste, wie das Taijiquan oder Xingyiquan aber auch die äußeren Kampfkünste, wie Karate, Judo oder Aikidō.

Qi Gong / Tai Ji: Stammt aus der Praxis des östlichen Schamanismus. Aus dem Tanz und spirituellen Bewegungsformen hat sich Qi Gong / Tai Ji entwickelt. In China wird die Lebenspflege schon seit tausenden von Jahren als eine große Aufgabe gesehen. Ganz egal, ob Daoismus oder Buddhismus, beide haben die passive und die aktive Meditation, also die Meditation in Stille und in Bewegung miteinander verknüpft. Ohne den Körper gäbe es unser Leben nicht, deshalb muss dieser genauso gepflegt werden wie die geistige Haltung.

Neuere fernöstlich inspirierte Meditationsmethoden: Bhagwan Shree Rajneesh (Osho) ist eine der neueren Meditationsmethoden. Bei MBSR von John Kabat-Zinn wurde nun Achtsamkeit in den Fokus seiner Lehre gerückt, diese hat er wissenschaftlich begleitet.

Ziel der neueren Meditationsmethoden ist es seelische und körperliche Spannungen abbauen. Zudem soll das Gefühl für den eigenen Körper intensiviert werden. Dies geschieht durch aktive Bewegung und verstärkte Atmung, durch Achtsamkeits- und Bewusstseinstraining.

Geh-Meditation: Es wird der Fokus der Meditation auf die körperliche Tätigkeit (das Gehen) gelegt. Der meditative Zustand wird erweitert, wenn die Achtsamkeit ins Gehen und die Atmung gelenkt wird. Gezielte Atemtechniken, wie die Windatmung werden ergänzend bei körperlichen Disharmonien wie chronischen und Tumor-Erkrankungen eingesetzt.

Tanz: Ziel ist es eine stärkere und bewusstere Verbindung mit dem eigenen Körper eingehen. Der Derwisch-Tanz führt zum Beispiel zu einer körperlichen Zufriedenheit und einen Bewusstseinszustand mit Freiheit der Gedanken.

Musik und Rezitation: Es werden rhythmische Klänge und Musik verwendet, um die jeweilige Meditation zu erleichtern. Töne und Mantras bringen den Raum im und um den Körper in Schwingung und Heilung.



Wirkungen von Meditation

Die Meditation hat unterschiedliche Wirkungen auf unseren Körper. Die wichtigsten Wirkungen auf körperlicher und psychischer Ebene sind hier zusammengefasst:

Körperliche Ebene

- besserer Schlaf
- Reduzierung des Schmerzempfindens
- blutdrucksenkend
- stärkend für das Immunsystem
- Entspannung

Psychische Ebene

- beruhigt den Geist
- lässt die Gedanken zur Ruhe kommen
- wirkt Stress entgegen (Stressabbau)
- ist bewusstseinsweiternd
- steigert die Selbstwahrnehmung
- emotionale Stabilität und positives Denken
- verbesserte Konzentration und Gedächtnis sowie die geistige Flexibilität
- mehr Achtsamkeit und Geduld

seelische Ebene

- emotionale Ausgeglichenheit
- Akzeptanz des Lebens
- weniger Ängste
- mehr Mitgefühl, Dankbarkeit und Vertrauen
- die Glücksempfindungen werden gesteigert

Fazit Meditation

Meditation, egal mit welcher Religion oder in welcher Kultur sie ausgeübt wird dient dazu den Geist zu stärken, Gedanken zu lenken und zur Entspannung zu kommen. Hierbei ist dem Meditierenden freigestellt, ob er sich für eine aktive oder passive Meditation entscheidet. Wichtig ist zur Ruhe zu kommen, in die Stille einkehren und zu sich selbst finden. Dein inneres Ich kann gestärkt werden. Meditation hilft dir dabei dein Leben, Situationen, Ereignisse anders wahrzunehmen und Herausforderungen des Alltags besser zu meistern.