

Mit Meditation den Körper und Geist in Einklang bringen klingt gut

aber was ist Meditation nun eigentlich?

Meditation ist abgeleitet aus dem lateinischen meditatio/meditare, was übersetzt soviel bedeutet wie nachdenken, nachsinnen, überlegen – oft auch verstanden und genutzt als kontemplative (betrachtend/beschauliche) Versenkung ohne Wertung. Sie ist heute Überbegriff für zahlreiche Methoden der Geistesschulung.

In den 70er Jahren kam die Meditation, die bis dato meist fernöstlichen Religionen und Mönchen vorbehalten war, in die westliche Welt. Sie wurde zunächst von einigen Hippies und Künstlern praktiziert und von vielen Menschen als spiritueller Humbug belächelt.

Doch bereits seit einigen Jahren interessiert sich auch die westliche Medizin vor allem für die Auswirkungen der Meditation auf den Menschen. Mehr und mehr hat sich auch hier die Erkenntnis durchgesetzt, dass Körper und Geist eng miteinander verwoben sind und letztendlich eine kaum trennbare Einheit bilden. Bei der Gesunderhaltung oder auch Genesung des Körpers wird seither auch der Einfluss des Geistes auf den Körper als ein wichtiger Aspekt gesehen, auf den es zu achten gilt. Zahlreiche Studien belegen verschiedene positive Einflüsse der Meditation auf den Körper und den Geist. Diese Entwicklung hat sicher auch dazu geführt, dass die Meditation, mit deren Hilfe man mit dem Geist im Augenblick und zu innerer Ruhe kommen kann, zwischenzeitlich in der Mitte der Gesellschaft angekommen und vielleicht sogar ein hipper Trend geworden ist.

In vielen Religionen finden sich meditative Elemente wie zum Beispiel das Rezitieren von Gebeten

und Mantras, die Stille-Meditation, Exerzitien u. a. Besonders bekannt sind uns die Bilder sitzender, buddhistischer Mönche, versunken in eine Achtsamkeitsmeditation. In unserer westlichen Welt hat sich ein unkomplizierter Stil – frei von religiösen Glaubensvorstellungen – entwickelt.

Neben der Meditation im Sitzen oder Liegen haben auch verschiedene bewegte Formen viele Anhänger gefunden, wie zum Beispiel Yoga, Taichi, Qigong, Geh-Meditation ...

Der Einstieg in eine regelmäßige, am besten tägliche, Meditationspraxis findet über eine Schulung der Achtsamkeit statt. Man versucht, über einen gewissen Zeitraum (mind. 10 - 15 Minuten) das Objekt der Meditation (z. B. den Atem, eine brennende Kerze, den Körper, Körperempfindungen, einen Gedanken u. a.) völlig wertfrei zu beobachten. Die ganze stabile Achtsamkeit, der Fokus richtet sich dabei auf das gewählte Meditationsobjekt. Dabei ist es normal, dass die Gedanken abschweifen. Bemerkte man diese Gedanken, so lässt man sie los und bringt die Achtsamkeit immer wieder zum Objekt der Meditation zurück.



