

Reflexion über Meditation von Florian Palzinsky

Meditation bedeutet wörtlich: zur Mitte kommen. Dabei geht es in erster Linie nicht darum, in einen angenehmen gedankenlosen Geisteszustand zu kommen, sondern darum, eine klare Achtsamkeit zu entfalten. Erst dadurch wird es uns möglich sein, die Realität in und um uns unverblendet zu erkennen. Die Kunst dabei ist, das Wahrgenommene möglichst unintellektuell wahr-zunehmen; das heißt: es weder zu benennen noch zu beurteilen.

Da wir uns oft in der Illusion von Zeit verstricken, und uns gedanklich in Vergangenem oder Künftigem verlieren, grübeln, uns Sorgen machen oder Pläne schmieden, fällt es uns schwer, einfach „gedankenlos“ in der Gegenwart zu verweilen. Und dies ist tatsächlich der einzige „Zeitpunkt“, der existiert. Um den Absprung von den endlos erscheinenden Gedankenzügen zu erleichtern, werden in allen religiösen und spirituellen Traditionen „Meditationsobjekte“ verwendet. Auf unterschiedlichste Weise können wir dadurch von der Kopflastigkeit zu unseren eigenen Mitte zurückkehren.

Im Buddhismus ist „Anapanasati“ (Achtsamkeit auf das Ein- und Ausatmen) eine gebräuchliche Meditationstechnik. Der Atem (vgl. im Hinduismus „Atman“ = Sitz der Seele) ist das feinstoffliche Bindeglied zwischen Körper und Geist. Daher hängt die Art, wie wir atmen eng mit unserem gegenwärtigen Bewusstseinszustand und mit unserer gebenden und nehmenden Haltung zur Umwelt zusammen.

Um eine ideale körperliche Basis für die Meditation zu schaffen (die auch eine Yogahaltung ist) setzen wir uns mit aufrechtem Oberkörper und entspannter Kopfhaltung auf ein Kissen oder einen Stuhl. Um wirklich bei sich und im Augenblick anzukommen, ist es vielleicht am Anfang hilfreich, achtsam und systematisch den ganzen Körper „durchzuscannen“: vom Scheitel über das Gesicht, Arme, Oberkörper, Becken, Beine bis zu den Zehen. Dabei beachten wir speziell jene Stellen, die wir oft aus Gewohnheit verspannen und lassen sie locker. Anschließend lenken wir die Achtsamkeit auf die Bauchdecke, wo wir den ganz natürlichen Bewegungsablauf beobachten, der durch den Atemvorgang entsteht, ohne ihn in irgendeiner Weise zu beeinflussen.

Je mehr wir uns auf die Atmung einlassen, umso mehr werden wir dieses neutrale Objekt als beruhigend und angenehm empfinden, denn die Gedanken verlieren ihre dominierende Stellung. Und je mehr das „Gedankengeplapper“ bewusst in den Hintergrund gerückt wird, umso eher können wir jeden Atemzug und die Pausen zwischen den Atemzügen klar wahrnehmen. Auch andere Sinneseindrücke werden in diesem ungewohnt ruhigen und gelassenen Geisteszustand manchmal wie „neu“ empfunden.

Ohne über theoretische Philosophien nachzudenken, können wir bei dieser Atem-Meditation direkt erfahren, was im Buddhismus „Vipassana“ (Einsichtsmeditation) genannt wird: die Atmung, wie alles auf der Welt, ist in ständiger Veränderung. Außerdem kann sie als „bloßes Phänomen“, welches im Raum „passiert“, wahrgenommen werden, ohne sich damit zu identifizieren. Der große Vorteil dieser natürlichen und überreligiösen Meditationstechnik ist, dass wir das Meditationsobjekt kontinuierlich bei uns tragen: vom ersten bis zum letzten Atemzug, den wir auf dieser Erde machen werden.

Zu große Erwartungen und Zielausrichtung bei der Meditation bringen Enttäuschungen mit sich. Neben Achtsamkeit sind eine gesunde Portion von Gelassenheit, Geduld, Neugier, Entschlossenheit, Humor und „Anfänger-Geist“ (Suzuki Roshi) ideale Begleiter auf dem Weg zur eigenen Mitte. Jeder will Stille, Freude, Liebe und Annehmlichkeit im Leben und während der Meditation spüren. Aber leider berücksichtigt nicht jeder Augenblick diese Wünsche. Anstatt dagegen anzukämpfen bzw. ausschließlich Entspannungstechniken oder beruhigende Meditationsmethoden zu erlernen (die sicherlich auch ihren Wert haben), ist es hilfreich, den Augenblick, so wie er sich gerade im Leben und in der Meditation präsentiert, bewusst anzunehmen. (Im Englischen bedeutet „present“ sowohl „Gegenwart“ als auch „Geschenk“.)

Je mehr wir die Kunst erlernen, auch unangenehme und intensive körperliche und geistige Phänomene gelassen zu betrachten, ohne diese als „Problem“ abzustempeln oder sie zu beseitigen, desto größer wird der Einblick in unsere wahre Natur. Vieles an uns können wir nur dann tiefgreifend verändern, wenn wir uns zunächst dessen bewusst werden. Einiges wird sich bei dieser Einsicht ganz von selber ändern, anderes können wir vielleicht nie ändern. Um aber nicht ständig vor uns selber davonlaufen zu müssen, ist es von Vorteil zu lernen, wie man damit ehrlich umgeht.

Wie lange, wann und wo sollen wir meditieren?

Natürlich ist es besser sich hie und da einige Minuten still hinzusetzen, als nie zu meditieren. 15 Minuten täglich am Morgen oder am Abend schaffen eine gute Grundlage, die meditative Achtsamkeit und Gelassenheit auch in den Alltag spürbar überfließen zu lassen. Hilfreich ist es auch, sich täglich am selben ruhigen Ort der spirituellen Praxis hinzugeben. Denn auch der Geist ist ein „Gewohnheitstier“, und lernt durch regelmäßige spirituelle Praxis am selben Ort und zur selben Zeit wesentlich leichter den alltäglichen Gedankenstrom loszulassen und die Welt aus einem neuen und gelasseneren Blickwinkel zu betrachten.

Meditation sollte nie mit Zwang und Fanatismus praktiziert werden, sondern mit einer flexiblen und heiteren Haltung. Dabei ist auch die Erkenntnis von Bedeutung, dass wir durch Meditation, wie hilfreich sie auch sein mag, niemals alle „Probleme“ oder Aufgaben in unserem Leben lösen können.

Yoga

Yoga, die uralte Übungsweise, ist eine Wissenschaft vom Leben, die sich über einen Zeitraum von 6000 Jahren in Indien entwickelt hat, von wo es sich im letzten Jahrhundert um die ganze Welt verbreitet hat. Die Methode ist darauf ausgerichtet Wohlbefinden und Glück durch Schulung von Körper, Geist und Seele zu entfalten.

Das Wort „Yoga“ kommt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet: ineinander verschmelzen, zusammenfügen oder miteinander verbinden (vgl. dazu das Wort „Joch“). Im spirituellen Sinne ist damit die Vereinigung der individuellen Seele mit dem Universum um uns und dem Göttlichen in uns durch vollkommene Selbsterkenntnis gemeint. Im Gegensatz zur modernen, körperlich betonten Übungsweise beruhen frühere Formen des Yogas mehr auf philosophischen und meditativen Aspekten.

Hatha-Yoga, (körperliches Yoga) ist die Methode, die am häufigsten im Westen praktiziert wird, wobei die Silbe „Ha“ symbolhaft für die männliche Sonnenenergie (Yang) steht und die Silbe „tha“ für die weibliche Mondenergie (Ying). Hatha ist der körperliche Aspekt der Yogapraxis, der sich zu Beginn des letzten Jahrtausends entwickelt hat. Dabei werden richtige Körperhaltungen und tiefe bewusste Atmung für die Geistesbeherrschung verbunden. Hatha-Yoga, der aus *Asanas* (Körperhaltungen) und *Pranayama* (Atemübungen) besteht, bringt positive und negative Energien in uns ins Gleichgewicht und fördert dadurch die Gesundheit.

Hatha-Yoga ist eine sehr praxis-bezogene Übungsmethode. *Asanas* machen die Gelenke beweglich und dehnen die Muskeln um die Haltung zu verbessern und um Kraft und Flexibilität zu erhalten. Der therapeutische und präventive Nutzen von Yoga wird im Westen oft unterschätzt. Menschen die regelmäßig praktizieren machen die Erfahrung, dass die Übungen und Atemtechniken den Körper kräftigen, die Gesundheit erhalten und den Geist beruhigen. Daher werden die positiven Ergebnisse des Yoga von immer mehr Menschen auf der ganzen Welt geschätzt: körperliche Fitness, Flexibilität, größeres Selbstverständnis, emotionale Ausgeglichenheit, Entspannung und ein allgemeines Wohlbefinden. Yoga ist letztendlich eine Hilfe zur Selbstverwirklichung.

Hatha-Yoga konzentriert sich gewöhnlich auf vier Elementen: 1) Beweglichkeit, 2) Festigkeit, 3) Ausdauer und 4) Konzentration.

1) Beweglichkeit: Die Fähigkeit sich zu beugen, zu dehnen und zu drehen durch eine Anzahl von Bewegungen. Flexibilität wird erreicht durch korrekte Ausführung der Yogahaltungen, so dass die Muskelarbeit und die Beweglichkeit der Gelenke verbessert wird. Je flexibler man ist, desto weniger ist man verletzbar und bleibt auch im Alter aktiv.

2) Festigkeit: Wir benötigen Kraft für den Alltag und tägliches Üben entwickelt diese Kraft und erhöht die Knochendichte, um einer möglichen Osteoporose entgegenzuwirken.

3) Ausdauer: wird gebraucht, um nicht so leicht zu ermüden oder erschöpft zu sein. Übungen zur Ausdauer, die auf das Herzmuskelsystem wirken, helfen Widerstandsfähigkeit bei Herzleiden zu entwickeln.

4) Konzentration: ist ein wesentlicher Aspekt im Yoga der oft unterschätzt wird. Sie verhilft uns, den Geist nicht abschweifen und unsere Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen.

Der yogische Lebens-Praxis und Philosophie ist in acht Stufen (*Ashtanga*) unterteilt. Erst in diesem Zusammenhang wird die Bedeutung der yogischen Körper- und Atemübungen (*Asanas + Pranayama = 3 + 4. Stufe*) klar. Die ersten zwei Stufen definieren die yogischen Lebens-Prinzipien (siehe unten), und die letzten vier führen zur Meditation und geistigen Vertiefung: 5. Stufe: Disziplin der Sinne, 6. Konzentration, 7. Meditation, 8. Versenkung und Verwirklichung des höheren Selbst.

5 universelle Prinzipien / ethisches Verhalten (*Yama = 1. Stufe*): 1. Gewaltlosigkeit / Mitgefühl 2. Wahrhaftigkeit 3. Nicht-Stehlen 4. Kein sexueller Missbrauch 5. Bescheidenheit

5 individuellen Prinzipien / Selbstdisziplin (*Niyama = 2. Stufe*): 1) Sauberkeit 2) Zufriedenheit 3) Eifer 4) Reflektion / Studium 5) Hingabe zum Göttlichen / Erhabenen

Westliche Mediziner und Wissenschaftler haben entdeckt, dass Hatha-Yoga von großem Nutzen für die Gesundheit ist. Studien haben belegt, dass Yoga, auch die Symptome von einigen schweren Krankheiten mildert. Unter anderem: Arthritis, Arteriosklerose, chronische Müdigkeit, Diabetes, Asthma, und Fettleibigkeit; außerdem wird auch der Alterungsprozess verlangsamt. Yogaübungen werden auch von einigen Körperfitnessexperten empfohlen, um dadurch den Körper zu entschlacken, Gewicht zu reduzieren (durch dynamische Übungen), Nerven und Muskeln zu stärken und die Gesundheit zu erhalten.

Um Verletzungen zu vermeiden, ist es im Yoga, wie bei allen anspruchsvollen Körperübungen, ratsam, mit einem erfahrenen Lehrer die ersten Schritte dieses außergewöhnlichen Weges zu gehen.

Tipps für die Yogapraxis:

- Freude am Üben, Regelmäßigkeit und die Achtsamkeit dem eigenen Körper und Geist gegenüber, sind ideale Grundlagen sich im Yoga richtig zu entfalten.
- Respektiere Deine individuellen Grenzen im „Hier und Jetzt“, ohne Dich in Vergleiche mit anderen und Dir selber zu verstricken; denn jeder Körper, jeder Geist und jeder Tag bringen unterschiedliche Voraussetzungen mit!
- Zu intensives Üben lässt die Energie erschlappen; zu relaxtes Üben zeigt wenig Wirkung.
- Um Verletzungen zu vermeiden ist es ratsam mit einem erfahrenen Lehrer die Grundlagen zu erlernen.