



## ***Meditation erleben | Themen Ziele und Methoden***

*Es gibt Tausende Methoden aus den unterschiedlichsten Kulturen und Zeiten, die alle das selbe Ziel verfolgen: den Geist darin zu schulen zur Ruhe zu kommen, um dadurch das Erleben von Meditation zu ermöglichen und Einsicht in die eigenen, inneren Prozesse zu erhalten. Durch konsequente Meditationspraxis entwickelt sich eine transformierte Sichtweise. Wir lernen letztendlich Leiden vermeiden zu können und einem wirklich erfüllten Leben Stück für Stück näher zu kommen.*

*Dennoch sind Methoden niemals die Meditation selbst. Wer mit der Meditationspraxis beginnt und sich dafür entscheidet eine Methode seiner Wahl zu üben, muss bereit sein, eine Reise nach Innen anzutreten. Ohne diese Bereitschaft und die Willensstärke konsequent und regelmäßig dabei zu bleiben, ist alle Mühe vergebens.*

### ***Der erste Schritt ist der entscheidende***

*Der erste Schritt ist die Entscheidung, überhaupt zu beginnen und nach qualifizierter Anleitung eine beliebige Methode auszuprobieren. Man kann es spielerisch angehen und verschiedene Methoden ausprobieren. Das grundlegende Prinzip achtsamer Innenschau ist das Gleiche. Ein Unterschied zwischen den verschiedenen Methoden besteht nur darin, dass der Geist der einen oder anderen Methode leichter folgen kann oder will, als einer anderen. Es wird sich schnell zeigen, wie die Präferenzen liegen.*

### ***Aktive und stille Methoden***

*Es gibt aktive Methoden, bei denen die mehr oder weniger betonte Bewegung des Körpers genutzt wird, um die Achtsamkeit auf die inneren Prozesse zu lenken. Für Menschen, denen es zunächst schwerfällt länger still zu sitzen, können aktive Methoden sehr hilfreich sein.*

*Zu den stillen Methoden zählen die klassischen Sitzmeditationen, bei denen vor allem die Atembetrachtung als Anker zur Beruhigung des Geistes genutzt wird. Hier gibt es zahlreiche Variationen, die auch mit Visualisierungen arbeiten und dadurch sowohl sehr attraktiv, als auch effektiv sind.*

## **Übersicht zu den Meditationsmethoden, die ich im Rahmen meiner Kurse und Übungsstunden anbiete:**

- **Shamata Ruhemeditation**

*Shamata ist ein Pali-Begriff und bedeutet einfach Ruhe.*

*Diese Methode wird als stille Sitzmeditation geübt, wobei die achtsame Betrachtung der Atembewegung zur Konzentration und Beruhigung des unstillen Geistes genutzt wird. Die Bewegung des Atems wird wahrnehmbar, wenn sich beim Ein- und Ausatmen die Bauchdecke hebt und senkt.*

*Alternativ kann der leichte Luftzug wahrgenommen werden, der beim Atmen an den Nasenflügeln vorbeistreicht.*



*Die Ruhemeditation ist sehr intensiv und zeitigt sehr gute Ergebnisse, erfordert aber eine gute Selbstdisziplin.*

- **Tonglen Mitgeföhlsmeditation**

*Tong und Len bedeutet Annehmen und Aussenden. Es ist eine traditionelle Methode aus dem tibetischen Buddhismus. Ziel dieser Methode ist die Stärkung von Mitgeföh und Selbstmitgeföh. Tonglen nutzt dafür entsprechende Visualisierungen, die es gestatten sich in das Leid anderer Wesen und eigenes Leid einzuföhlen und diese Erfahrung anzunehmen, anstatt sich abzuwenden. Im zweiten Teil der Übung visualisiert man die Umwandlung von Schmerz und Leid in Erleichterung und heilsame Zuwendung.*

*Eine Variante dieser Methode ist „Tonglen im Augenblick“, die im Alltag beim Kontakt mit schmerzvollen Ereignissen für sich selbst und vor allem für andere Wesen spontan praktiziert werden kann.*



*Tonglen sollte unbedingt die ersten Male unter Anleitung durchgeführt werden, da der visualisierte Kontakt mit Schmerz und Leid Ängste hervorrufen kann.*

*Nach einiger Übung entwickelt sich für Übende ein natürlicher und liebevoller Zugang zum eigenen Mitgeföh.*

- **Nadabrahma**

*Die Nadabrahma-Meditationsmethode ist eine alte tibetische Methode, die von Osho in den 1970er-Jahren wiederentdeckt wurde. Sie besteht aus 3 Phasen und erstreckt sich über 60 Minuten. Die beiden ersten Phasen sind von Musik begleitet. Die dritte Phase ist eine stille Phase der Versenkung.*

**1. Phase:** *Übende erzeugen einen beliebigen Summton und vertiefen sich in die durch das Summen erzeugte Vibration im Körper.*

**2. Phase:** *Die Hände führen vor dem Körper eine sehr langsame horizontale*

*Kreisbewegung aus. Die Achtsamkeit fokussiert auf diese gerade noch wahrnehmbare Bewegung der Hände. Die Handflächen sind zunächst nach oben geöffnet und symbolisieren das Aufnehmen von Energie aus dem Kosmos.*

*Dann wendet man die Handflächen nach unten. Dies symbolisiert das Abgeben der Energie an die Erde.*

**3. Phase:** *Übende konzentrieren ihre Achtsamkeit bewertungsfrei auf alle Wahrnehmungen und Vorgänge, die in ihnen spürbar werden.*



*Die Nadabrahma-Methode wirkt ausgesprochen entspannend und beruhigend.*



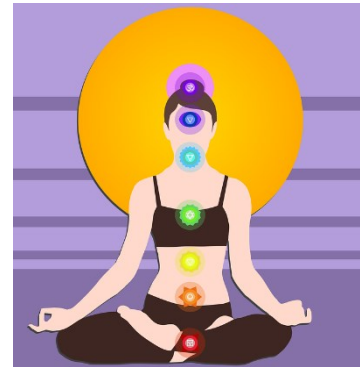
*Dadurch kommt es sehr schnell zu meditativen Zuständen.*

### ● **Chakra-Sounds-Meditation**

*Dies ist eine von 112 Osho-Methoden und gehört zu den aktiven Methoden. Aktiv bedeutet, dass wir unseren Körper bewusst durch Bewegung oder mit der Stimme nutzen, um innerlich zu Ruhe und Stille zu kommen.*

*Bei der Chakra-Sounds-Methode nutzen wir die Stimme, begleitet von Musik, um in den 7 Hauptchakren jeweils durch Summen eine Aktivierung des jeweiligen Chakras zu erzeugen oder zumindest die Qualität des Chakras zu erspüren.*

*Die ganze Methode besteht aus 2 Phasen, wobei die zweite Phase eine stille Phase ist, in der im Körper aufkommende Wahrnehmungen achtsam beobachtet werden.*



*Die Chakra-Sounds-Meditation führt zu einem verbesserten Körperbewusstsein und trainiert zudem das Loslassen, während man die Wahrnehmungen von einem Chakra zum nächsten verlagert.*

### ● **Glaskörper-Meditation**

*Zu dieser Methode hat mich die „Stück-für-Stück-Methode“ von Ayya Khema (buddhistische Nonne der Theravada-Tradition) inspiriert und es ist eine Eigenkreation.*

*Während man bei der „Stück-für-Stück-Methode“ im Betrachten und Wahrnehmen von einem Körperteil zum nächsten geht, habe ich visualisiert, dass ein Körperteil nach dem anderen immer leichter und durchlässiger wird*

und schließlich verschwindet. Was in der Wahrnehmung vom entsprechenden Körperteil bleibt, ist eine gefühlte Erinnerung. Dem Geist fällt es relativ leicht zu folgen und es entsteht ein sehr befreiendes und losgelöstes Gefühl der Verbundenheit mit dem gesamten Raum.

## ● **9-fache Atmung**

Die 9-fache Atmung ist eine energetische Übung aus dem Buddhismus. Hintergrund ist, dass wir im Laufe der Zeit belastende energetische Formen in uns aufnehmen, die sich in unseren Energiekanälen festsetzen. Es sind Formen wie Gier, Hass, Eifersucht und die gedanklichen Formationen, die unser Ego bilden und uns von unserer wahren Natur und von unserer Umwelt trennen.

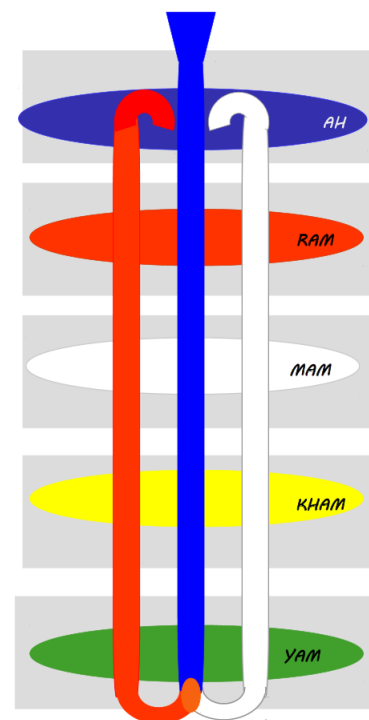
Um unsere Energiekanäle zu reinigen, nutzen wir die reinigende Wirkung der Atmung nach einem traditionellen Konzept.

### **Sonnenkanal, Mondkanal, Raumkanal**

Rechts verläuft der rote Sonnenkanal, der dem Feuerelement zugeordnet ist und in dem sich Hass, Ärger und Wut festsetzen können.

Links verläuft der weiße Mondkanal, der dem Wasserelement zugeordnet ist und in dem sich Emotionen wie Gier, Anhaftung und Begierden festsetzen können.

In der Mitte verläuft der blaue Raumkanal, der dem Erdelement zugeordnet ist und in dem die Vorstellung des Ego Blockaden verursacht, die den Energiefluss in unserem gesamten System blockieren. Die Reinigung des Raumkanals bewirkt eine Befreiung von Enge und einem Gefühl der Zufriedenheit wird Raum gegeben.



Mit einer speziellen Atemtechnik reinigen wir die 3 Energiekanäle und erleichtern uns von den energetischen Verureinigungen in unserem System.



Die 9-fache Atmung ist ein etwa 20-minütige Übung in Meditationshaltung.

- **Awareness-Walk (meditatives Gehen)**

*Der Awareness-Walk ist, wie schon die Bezeichnung vermuten lässt, eine aktive Meditations-Methode. Sie wird vornehmlich im Freien geübt, kann aber auch in Räumen geübt werden.*

*Diese Methode ist vor allem durch den buddhistischen Lehrer Thich Nhat Hanh bekannt geworden.*

*Merkmal der Übung ist, in besonders achtsamer und liebevoller innerer Haltung den Boden zu berühren. Man setzt einen Fuß vor den anderen, so, als ob man einen geliebten Menschen berührt.*

*Bei jedem Schritt kann man sich dabei bewusst werden, dass die Erde ein lebendiges Wesen ist, das Wertschätzung und Mitgefühl verdient.*

*Die Übung führt zu verstärktem Mitgefühl und zu einer intensivierten Verbundenheit mit der Umwelt.*



*Sehr praktisch ist die Übung barfuß während Spaziergängen in der freien Natur, weil der Kontakt zu Pflanzen und zur Erde sehr direkt ist.*

- **Vipassana**

*Vipassana bedeutet „Einsicht“. Es handelt sich dabei nicht um eine Methode, sondern um einen inneren Prozess, der aus der Ruhe des Geistes heraus entstehen kann.*

*Die Ruhe (Shamata) des Geistes durch eine Methode, ist das Mittel um den Zweck des Erlebnisses der Einsicht möglich zu machen.*

*Einsichten haben wir zwar durchaus auch auf rationaler Ebene, was aber nicht einer Einsicht entspricht, die wir im Moment eines Ereignisses erleben können.*

*Tenzin Yeshi*

<http://pro-nutrimentum.de/index.html>

[info@pro-nutrimentum.de](mailto:info@pro-nutrimentum.de)

*Weitere Inhalte folgen.*