

Meditation „Wenn du dein Bewusstsein erweiterst, gibst die Wirklichkeit nach...“

Dieser Satz stellt eine Erfahrung, eine Wirklichkeit dar, die sich nach langjähriger Meditations- und Achtsamkeitspraxis ergibt und sich bei großen und kleinen Themen, Entscheidungen und Aufgaben zeigen kann. Dies weist aber auch auf die Magie hin, die sich einstellt, wenn man sich im Leben für das öffnet, was sich in einem zeigen will: die Entfaltung des inneren höheren Selbst oder Ich. Auf diesem Weg ist Meditation ein wesentlicher Bestandteil. Wenn man sich auf den Weg macht, dann „gibt die Wirklichkeit nach“, sie unterstützt auf überraschende, ja fantastische Weise.

Meditation ist ein weiter Begriff, der verschiedenste Formen und Techniken umfasst. (Es gibt z. B. ein Buch mit 112 verschiedenen Meditationstechniken, die auf einer 5000 Jahre alten spirituellen Tradition basieren. Daneben die christlichen Meditations- und Kontemplationstechniken und viele weitere ähnliche Techniken, die in der ganzen Welt schon immer existiert haben.)

Für viele Lehrer und z. B. auch die Schule des **Mindfulness-based stress reduction (MBSR)** beginnt die Meditation bei der **Achtsamkeitspraxis**. Hierbei geht es darum, das Hier und Jetzt wahrzunehmen. Das kann einerseits durch Body-Scans, also Wahrnehmungsreisen durch den Körper geschehen; andererseits kann die Umgebung, z. B. die Geräusche und der Raum oder meine Umwelt in das Zentrum der Aufmerksamkeit gestellt werden. In einem weiteren Schritt werden die Gefühle und Reaktionen auf bestimmte Situationen wahrgenommen.

So entsteht ein Raum zwischen dem, der wahrnimmt, und dem, was in einem passiert. Dieser Raum ermöglicht es, bewusster mit Erfahrungen umzugehen und nicht mehr mit den Geschehnissen und den eigenen Reaktionen darauf völlig identifiziert zu sein. Durch diesen Raum entsteht auch ein gewisser Handlungsspielraum: Man reagiert nicht mehr automatisch, sondern hat die Freiheit der Wahl. Daraus ergeben sich ungeahnte Möglichkeiten in Beziehungen, aber auch in der persönlichen Einstellung zur Welt.

Traditionelle Meditation benutzt auch die **Technik des Fokussierens** auf z. B. einen Gegenstand. Hierbei ist es das Ziel, sich ganz und gar und ohne eigene Gedankenkonstrukte auf das Objekt einzulassen und so etwas Neues, Ungewohntes über die Welt zu erfahren. Das intellektuelle Bewusstsein wird ausgeschaltet und ein intuitives Wissen darf sich zeigen. Hierbei können sich neue Bezüge und Verhältnisse in der Welt auftun.

Eine klassische Technik ist der **Fokus auf den Atem**, der als Leitfaden dient, um in die **Ruhe, die Stille und eine offene Weite** zu führen. Diese Meditationstechnik entspannt und kann auf sanfte Weise Ängste lösen, die oft als Kontraktionen im Körper vorhanden sind. Vor allem aber schafft sie Raum und Offenheit in einem für neue Impulse aus ganz anderen Regionen, vor allem aus dem **Herzzentrum**, das dadurch geöffnet wird. Hier kann sich dann unter Umständen das innere, höhere Ich oder Selbst zeigen.

Diese Öffnung für das, was sich zeigen und gelebt werden will, ist ein Ziel der Meditation. Sie ist daher frei von jeder Religion, Ideologie oder sonstiger Einordnung in ein System und von jedem immer und überall praktizierbar. Die einzige Gefahr besteht darin, dass man plötzlich Werte in sich entdeckt, die vielleicht nicht mehr zum bisherigen Leben passen und - wie es eine Professorin aus Linz nannte - „fast dem christlichen Tugendkanon entsprechen“.

Weiterführende Lektüre:

Sehr fundiert zu Bewusstsein und Spiritualität: Ken Wilber: **Spektrum des Bewusstseins**
Inspirierend vor allem zur Verbindung/Bedeutung von Naturerfahrungen für Spiritualität: Wolf-Dieter Storl: **Erkenne dich selbst in der Natur** und viele Interviews auf You-tube
Zur Achtsamkeit: Williams, Penman: **Das Achtsamkeitstraining**
Weitere inspirierende Autoren: Eckhard Tolle, Osho

Weitere Informationen zum Thema Meditation findest du auch hier: <https://ich-will-meditieren.de>