

## Die Kunst der Meditation

Meditation ist die Kunst der mentalen Selbstkontrolle. Es gibt viele verschiedene Meditationstechniken, die zum Ziel haben, die Gedanken zum Schweigen zu bringen und inneren Frieden zu erlangen. Das Ausüben einer Meditationsform kann Ihnen Augenblicke der Stille schenken, die einen Ausgleich für ein Leben äußerer Aktivität bieten. Sie können durch Meditation Ihre Gesundheit stabilisieren. Sie können Momente von Selbsterkenntnis, Glück und innerer Losgelöstheit erleben.

Ein weitverbreitetes Mißverständnis besagt, daß der flüchtige Zustand der Erleuchtung das einzige Ziel des Meditierenden sei. Tatsächlich behindert diese Vorstellung aber eher, als daß sie zur Meditation ermutigt. Wenn Sie meditieren, befinden Sie sich auf einer Reise, und nicht am Zielbahnhof.

Meditieren können Sie überall. Das Wesen der Meditation besteht in der ungeteilten Aufmerksamkeit. Im Alltag konzentrieren wir uns selten vollständig auf etwas. Wenn Sie sich ganz auf etwas konzentrieren, sei es auf den Atem, ein Mantra, das Joggen, Geschirrspülen, oder auf das „Nichts“, dann wird diese Konzentration zur Meditation und zu einer spirituellen Übung.

Es gibt Menschen, die jahrelang immer dieselbe Meditation üben und andere, bei denen sich die Art der Meditation ab und zu wandelt. Eine feste Regel, was „besser“ ist, gibt es wohl nicht.

Mein eigener Weg mag Ihnen als Beispiel dienen für einen offenen Umgang mit Meditation. Meine Anfänge meditativer Praxis bestanden in regelmäßigen geführten Meditationen, den sogenannten Fantasiereisen, die mich in die Tiefe meiner Lebensthemen führten. Danach folgte eine Phase der Neugier, ich lernte von verschiedenen Meistern und probierte östliche und westliche Meditationstechniken aus. Der nächste Schritt bestand darin, einfach still zu sein und in dieser Stille mein Gewahrsein zu schulen. Darauf folgte eine Zeit der „Spiritualität im Alltag“, d.h., ich hielt keine festen Zeiten oder Formen ein, sondern fühlte mich ständig mit dem Höheren Bewußtsein verbunden. Und dann wieder, wenn ich sehr intensiv mit Menschen zusammen war, spürte ich doch den inneren Drang, mich ab und zu zurückzuziehen und ganz allein zu den Wurzeln des Seins zu gehen.

*Vor vielen, vielen Jahren war die Trockenheit in einem Landstrich so groß, daß die Bevölkerung beschloß, einen Weisen um Hilfe zu bitten.*

*Dieser war einverstanden unter der Bedingung, daß man ihm eine kleine, abseits gelegene Hütte zur Verfügung stelle, wohin er sich drei Tage lang zurückziehen könne. Er wolle dort überlegen, was in einem solchen Fall zu machen sei. Er wünschte weder zu essen noch zu trinken.*

*Am dritten Tag ging ein wolkenbruchartiger Regen nieder. Dankbar fragten die Männer und Frauen den Weisen: „Wie hast Du ein solches Wunder vollbringen können?“*

*Und der Weise antwortete: „Ich habe lediglich ein bißchen Ordnung in meinem Innerem geschaffen; denn wenn ich in Ordnung bin, ist auch die Welt in Ordnung.“*

Quelle unbekannt