

Was ist Meditation?

Inhalt:

Anfängergeist

Vorstellungen von Meditation

Was verbinde ich mit Meditation?

Anfängergeist

Meditation ist ein Wort, das viele Assoziationen auslöst. Unabhängig davon, welche Vorstellungen wir von Meditation haben: sie ist immer ein wenig anders als wir denken oder darüber sagen können.

Wir sind dem Wesen von Meditation nahe, wenn wir alle Konzepte loslassen und uns erlauben, es nicht so genau zu wissen. Man nennt diese Haltung den Anfängergeist. Ein Anfänger weiß nicht und kann unvoreingenommen und neugierig in die Welt schauen. Der Experte hingegen weiß und das engt seine Wahrnehmung ein.

Unbewusst tragen wir alle verschiedene Bilder und Vorstellungen von Meditation in uns. Es lohnt sich, sich das bewusst zu machen.

Vorstellungen von Meditation

Man kann sich folgende Fragen stellen:

- Bedeutet Meditation, still und aufrecht da zu sitzen?
- Was verbinden wir mit still sitzen? Vielleicht „still halten müssen“ oder „Strenge“?
- Glauben wir, dass Achtsamkeit Kontrolle und Aufpassen bedeutet?
- Ist Meditation eine „Übung“? Woran denken wir beim Wort „Übung“?
- Geht man bei der Meditation mit der Aufmerksamkeit nach innen?
- Bedeutet Meditation den Atem beobachten?
- Ist Meditation eine heilige Handlung?
- Werden wir durch Meditation zu besseren Menschen?
- Verbinden wir mit Meditation einen inneren Frieden?
- Geht es bei der Meditation um das „Erwachen“?

Was verbinde ich mit Meditation?

Wie auch immer unsere Vorstellungen sind, wir müssen uns bewusst sein, dass alle unsere Vorstellungen bedingt sind und damit auch Grenzen setzen: das eine ist Meditation, das andere nicht. Auf diese Weise erzeugt jede Vorstellung Ablehnung und Anstrengung. Aber das ist genau das, was das Wesen der Meditation nicht ausmacht.

- **Was verbindest du mit Meditation? Welche Wirkung hat das in dir?**
- **Was verbindest du mit „still sitzen“? Was kannst du dadurch nicht in dir zulassen?**
- **Sprich zu Beginn jeder Meditation die Worte „Ich weiß gar nichts“ in dich hinein und widme dich neu und unvoreingenommen dem, was dann geschieht.**