

## Über Meditation

### *Was Meditation nicht ist*

Sie ist kein Zweig der Wellness-Industrie. Ist nicht schönes Dösen, unterstützt von easy-listening-music und Räucherkerzen.

### *Was Meditation ist*

Sie ist am Anfang eine Praxis und wird später zu einer inneren Haltung. Mit der Folge durchaus von Wohlgefühl. Doch stammt dieses dann aus der Klarheit einer ganz entspannten Gewahrksamkeit, während Wellness einfach nur trancehafter Selbstgenuss ist. Der darf natürlich auch mal sein, ist aber keine Meditation.

Stell dir vor, du setzt dich still hin und beginnst zu beobachten, was in deinem Verstand vor sich geht. Wenn du das schon einmal gemacht hast, wirst du erfahren haben, wie schnell dich deine Gedanken sozusagen übernehmen und in einen Film befördern wollen. Im Handumdrehen bist du zu einem Hauptdarsteller dieses Films geworden, schläfst mit offenen Augen. Bis du, hoppla, merkst, dass es ja gar nicht Realität ist, was dich da eingefangen hatte, sondern bloß ein längeres Gedankenspiel. Eine Folge von Vorstellungen und Ideen und Gefühlen, mit denen du dich identifiziert hattest.

Stell dir jetzt vor, du beobachtest, wie ein Gedanke auftaucht, nur lässt du ihn einfach Gedanke sein und beobachtest weiter, wie er wieder verschwindet. Und ein weiterer Gedanke auftaucht, wieder verschwindet, ein dritter kommt und wieder geht. Du greifst nach nichts und brauchst darum auch nichts loszulassen.

Mit der Zeit wirst du in der Lücke zwischen dem was geht und dem was kommt klare, unverfälschte, frische und unmittelbare Welterfahrung kennen lernen. Eine von keinen Konzepten getrübe Präsenz. Eine Stille, in der alles enthalten ist und nichts ergriffen wird. Und nicht einmal die Stille ergreifst du...

Der Gewinn für den Alltag liegt unter anderem darin, dass du dich bei zunehmender Praxis immer weniger mit deinen persönlichen Problemen identifizierst. Die Abhängigkeit von Umgebungsreizen wird geringer und umso stärker die Fähigkeit, die Gedanken kraftvoll auszurichten und auch eine Weile ausgerichtet zu halten.

Das kommt allen Lebensbereichen als gewachsene Fähigkeit zugute, zu denken und zu handeln, was man wirklich denken und handeln will. (Anstatt dass »es« einen denkt und handelt.) Du wirst gelassener und offener für das Leben in seiner Gesamtheit.

### *Dynamische und stille Meditationen*

Je angespannter man ist, desto mühseliger die Praxis von Meditation. Nun ist es eine Tatsache, dass die Menschen unserer Zeit meist in einem Wechsel von Anspannung und Ablenkung leben, wobei der innere Monolog rattert.

Dynamische Meditationen wie die berühmte »Osho-Dynamische« oder die »Kundalini« oder auch die »Chinesenmeditation« arbeiten erst einmal über den Körper, lösen die Spannungen. Sie schaffen oft überhaupt erst die Voraussetzung, dass wir still werden können.

Wenn wir mit dem stillen Sitzen beginnen, lassen wir allen Ehrgeiz beiseite. Zehn Minuten regelmäßig früh am Morgen sind gut für den Anfang – besser als eine halbe Stunde unter dem Zwang der Uhr.