

fact sheet «Meditation»

Von Karin Schüpbach

Was ist Meditation?

Meditation ist eine bereichernde Reise zu sich selbst, stärkt die Stressresistenz und Lebensqualität.

Sie ist eine Versenkungstechnik und spirituelle Praxis. Durch Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen gelangen Meditierende in eine innere Sammlung, die das gegenwärtige Sein in den Vordergrund stellt und frei von gewohntem, bewertendem in der Vergangenheit (Erinnerungen) oder Zukunft (Pläne, Ängste...) verhaftetem Denken ist. Meditation führt zu einem wachen Gewahrsein und tiefer Entspannung gleichzeitig, zuweilen zu mystischen Erfahrungen. Durch Meditation beruhigt und klärt sich unser Geist wie die Oberfläche eines aufgewühlten Gewässers, auf dessen Grund man plötzlich sehen kann. Meditation bedeutet, sich darin zu üben, im Hier und Jetzt

„Da, wo niemand zuhört und niemand versteht, ist Lärm. Da, wo alles mit allem spricht, ist Stille.“

Nach W. Binder

zu sein und dabei bewusst, nicht beiläufig zu handeln. Regelmässige Meditationsübung führt zu Wachsamkeit und Präsenz bei beruflichen und privaten Verrichtungen und bei der Gestaltung von Beziehungen.

Die aus der Meditationspraxis geschöpfte Kraft wirkt nachweislich heilend, verhilft zu mehr Stabilität, Gelassenheit, Verbundenheit und führt an die Quelle der

Lebensfreude und zu Humor. Die verschiedenen Meditationstechniken sind eher passiv (z.B. Sitzen in Stille) oder eher aktiv (Körperbewegungen oder achtsames Handeln) ausgerichtet. Wesentlich dabei ist eine Einstellung der passiven Offenheit und nicht-eingreifenden Aufmerksamkeit, der Wille, die Dinge unbewertet geschehen zu lassen und achtsam bewusst zu handeln.

„Wenn wir wirklich lebendig sind, ist alles, was wir tun oder spüren, ein Wunder. Achtsamkeit zu üben bedeutet, zum Leben im gegenwärtigen Augenblick zurückzukehren.“

Thich Nhat Hahn

Für wen eignet sich Meditation?

Die tägliche Übung der Meditation eignet sich grundsätzlich für alle. Je nach persönlichen Vorlieben oder Umständen gilt es, eine für sich geeignete Form (Methode, Dauer etc.) und Übungsgemeinschaft zu finden.

Länger andauernde Meditationsretreats bedürfen der persönlichen Stabilität und ersetzen keine therapeutische Unterstützung.

Wie verläuft die Meditation?

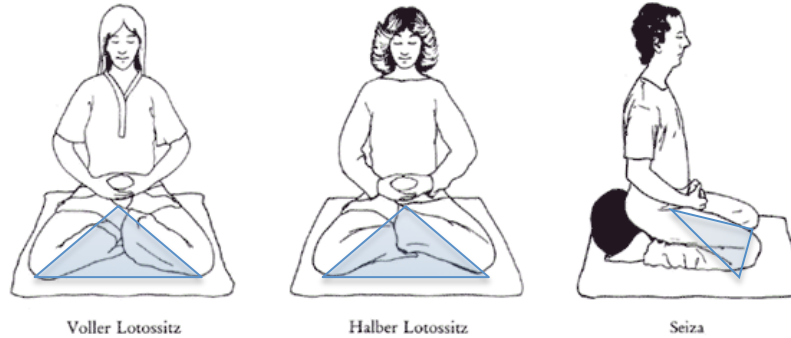
Nachfolgend sind von mir praktizierte Meditationsformen skizziert. Diese eignen sich für das individuelle wie auch gemeinschaftliche Üben.

Erdungsmeditation

Sanft gehend, bewegend, stehend oder sitzend wird die innere Aufmerksamkeit während ca. 10 Minuten auf die einzelnen Körperregionen von Kopf bis Fuss gelenkt. Durch Imagination und bewusste Atmung wird unsere Verbundenheit und unser Aufgespanntsein zwischen Himmel und Erde visualisiert und gestärkt.

Sitzen, gehen und bewegen in Stille

Sitzmeditation (Zazen aus dem Zen-Buddhismus): An einem stillen, lichtgedämpften Platz sitzt man in stabiler, bequemer und aufrechter Körperhaltung auf einem Sitzkissen, -bänkli oder Stuhl. Nachfolgend einige mögliche Sitzhaltungen. Auch der Schneidersitz ist möglich. Wichtig dabei ist es, das Gewicht auf drei Punkte in einem Dreieck zu verlagern.



Die Hände liegen ineinander gelegt entspannt am Bauch, die Daumen berühren sich sanft und bilden einen Kreis. Mit halbgeschlossenen Augen und weichem Blick (ca. 1 m vor sich auf den Boden gerichtet) folgt man dem Ausatem im Bauch, immer zählend von 1 bis 10.

Ratsam ist es, täglich und zur gleichen Zeit in einer für sich angemessenen Dauer und Position zu üben und sich zum rechten Sitzen ab und zu anleiten zu lassen.

In meiner Praxis sitzen wir zwei bis drei mal zu 20 Minuten, unterbrochen durch bewusstes Gehen und Körperübungen, die die Beweglichkeit fördern.

Wo kann ich mehr über Meditation erfahren?

- ▶ Fontana David (2001) **Kursbuch Meditation**. Die verschiedenen Meditationstechniken und ihre Anwendung. Fischer-Verlag.
- ▶ Schneider Maren (2012) **Stressfrei durch Meditation**. Das MBSR-Kursbuch nach der Methode von Jon Kabat-Zinn. Mit 2 Übungs-CDs. Droemer/Knaur Verlag.
- ▶ **„Achtsamkeit üben mitten im Alltag“** Übungsangebot mit Karin Schüpbach, Trimbach. Siehe www.delosis.ch/heitere-gelassenheit/achtsamkeit-und-meditation