

Meditation und Bewusstsein

Von Eckhart Wunderle

Die Bedeutung der Meditation liegt in ihrer Wirkung. Diese Wirkung oder besser diese Auswirkungen betreffen alle Ebenen der menschlichen Existenz, des menschlichen Seins. Unser Bewusstsein erstreckt sich auf vier Ebenen: Gedanken, Gefühle, Körper und Sein.

Auf jeder dieser Ebenen können wir uns selbst mehr oder weniger tief und umfassend wahrnehmen. Diese Selbst-Wahrnehmung ist der Boden, von dem aus wir die Welt und die anderen wahrnehmen. Sie bestimmt unser Denken, Handeln, Fühlen, Wollen und Sein. So macht es natürlich Sinn, dass die Selbstwahrnehmung möglichst umfassend ist, weil wir nur dadurch selbst über unser Leben bestimmen können und unseren individuellen Weg durch das Leben finden. Durch die Meditation dehnt sich unsere Wahrnehmung auf allen Ebenen immer weiter und tiefer aus – das ist „das Wunder der Achtsamkeit“, wie Thich Nhat Hanh sagt.

Bevor wir die vier verschiedenen Ebenen genauer betrachten, ist es wichtig zu verstehen, dass wir hier Meditation in einem umfassenden Sinne meinen.

Es geht hier nicht nur um die Meditation in der Stille, also die Praxis der Meditation im Rückzug und Alleinsein. Es geht genau so um die Meditation „auf dem Marktplatz“, also im Alltag. Beides ergänzt sich und gibt zusammen das, was wir meditatives Gewahrsein oder ein meditatives Bewusstsein nennen. Doch Meditation ist nicht nur eine Praxis, sondern ebenso ein Bewusstseinszustand. Die erste Ebene ist die des Verstandes. Hier beginnen wir unseren Verstand genauer „unter die Lupe“ zu nehmen und werden gewahr, dass viele Gedanken, die wir tagtäglich denken, uns behindern, ja sogar blockieren können.

Die Bewusstseinsweiterung auf der mentalen Ebene durch Meditation hat zur Folge, dass wir frei werden können von falschen, destruktiven Gedankenmustern. Wir erkennen, dass wir nicht immer den Gedanken folgen müssen und dann tun oder glauben, was das Ego sich ausdenkt. Darüber hinaus können wir Momente und Zeiten erleben, in denen wir frei sind vom Strom der Gedanken überhaupt und dadurch die so wertvolle und wohltuende Erfahrung von Stille erleben.

Die Erfahrung von Stille ist die Erfahrung des inneren Friedens und unseres inneren Wesens und Potentials „Das Gesetz des größten Potentials“ (Deepak Chopra).

Auf der nächsten, der Körperebene, führt uns die Meditation zur bewussten Wahrnehmung unseres Körpers und insbesondere des „inneren Körpers“ (Eckhart Tolle). Die Empfindungstiefe für unseren eigenen Organismus wächst. Wir nennen das auch „Verkörperung“. Normalerweise nehmen wir zwar unseren Körper (irgendwie) wahr, haben aber, selbst wenn wir Sport betreiben, nicht wirklich einen gefühlten, inneren Bezug, bzw. eine intime Verbindung mit ihm. „In der Mitte sein“ nennt man die Erfahrung, in der wir die Verbindung

zu unserem inneren energetischen Zentrum spüren und damit auch das Erleben, das wir „in uns selbst zuhause sind“.

Eine Erfahrung der eigenen inneren Geborgenheit.

Je tiefer sich durch Meditation unser Bewusstsein auf der Körperebene ausdehnt, desto entspannter, gelassener und vitaler erleben wir uns, sind wir.

Zur Körperebene zählen wir auch die Sinne. Alle unsere Sinne können durch Meditation, also durch waches Gewahrsein oder Achtsamkeit, verfeinert und vertieft werden. Diese natürliche Veränderung entsteht durch das, was wir „wach werden“ nennen. Indem sich das Bewusstsein vertieft, sehen und hören wir immer klarer und empfinden genauer, was uns gut tut oder was uns eher von uns weg bringt.



Meditation bewirkt – auf der dritten Ebene, der Ebene der Gefühle – eine Vertiefung und eine Verfeinerung unserer Gefühle. Wir nehmen unserer Gefühle mehr wahr und damit kann der Prozess des bewussten Umgangs mit den Gefühlen beginnen.

Je tiefer sich unsere Meditation entfaltet, desto weniger können uns unsere Gefühle zu automatischen oder unbewussten Worten oder Handlungen verleiten und damit über uns bestimmen. Wie wir wissen, sind unsere Gefühle eine mächtige Kraft und sie sind auch verbunden mit den Trieben. Sie beeinflussen zusammen mit den Gedanken zum großen Teil, wie wir mit den verschiedenen Situationen, in die das Leben uns führt, zu recht kommen und in Einklang mit ihm dem Leben sein können.

Sie können uns vom Wesentlichen ablenken oder uns dabei helfen, zu entdecken, was das Wesentliche für uns ist.

Die wertschätzenden Gefühle wie Mitgefühl, Wohlwollen, Liebe, innerer Frieden und Güte nehmen zu.

Das schließt emotionale Turbulenzen, Krisen oder Umbrüche nicht aus, doch lernen wir einen anderen Umgang damit. Krisen können Teil der Entwicklung sein, Herausforderungen.

Die entscheidende Wandlung durch Meditation entsteht letztendlich dadurch, dass wir zur vierten, der existenziellen Ebenen gelangen. Sie ist

der eigentliche Sinn der Meditation. Diese Erfahrung können wir nicht machen, nicht herstellen, wir können nur erlauben, dass sie geschieht.

Die Seinsebene bringt uns mit der inneren Quelle in Verbindung, mit der Essenz, dem Sein.

Das Ego wird hier zum Diener, der Herr/die Herrin ist unser Wesenskern oder das Selbst (C.G. Jung). Normalerweise erleben und leben wir es gerade umgekehrt. Dann ist das Ego der Herr und unser inneres Wesen ist abwesend, wir sind von unserer Quelle getrennt.

Die Verbindung zur Quelle aber ist der springende Punkt, denn dort finden wir alle Potentiale, sie liegen jenseits des Denkens.

Die nächste Ausbildung zum Meditationslehrer/in beginnt im August 2014.



Eckhart Wunderle

Dipl Psychologe, Institut für Spirituelle Psychologie, Germering
Kooperationspartner der DGAM

*Wie gerne würde ich mir
als Fremder einmal zuhören,
ohne mich zu erkennen,
und später erst erfahren,
dass ich es war.*

Elias Canetti



Einige Meditationen für den Alltag auf dem „Marktplatz“

Innehalten im Alltag

Innehalten heißt eine kleine Pause im Getriebe des Tuns einlegen. Das ist überall möglich. Es geht dabei um eine Rückbesinnung auf uns selbst und hilft uns die Aufmerksamkeit vom ‚Außen‘ nach ‚Innen‘ zu wenden. So können wir die Welt draußen **und** auch uns selbst wahrnehmen. Der Einfachste Weg dahin ist unseren Atem zu spüren und dann unseren Körper. So können wir dann auch unserem Körper erlauben, sich zu entspannen.

Wir nennen das: In sich selbst ankommen.

Eine Teilnehmerin in einer Meditationsgruppe sagte neulich: „Das macht mir Freude!“

Ein weiterer Schritt kann sein, wahrzunehmen, dass wir fühlen, welches Grundgefühl da ist, welche Stimmung wir gerade haben.

Das Warten als Meditation

Es gibt immer wieder Situationen im Alltag, in denen wir warten. Sei es auf den Bus, in der Post, einer Behörde, an der Ladenkasse ...

Oft sind wir dabei ungeduldig und angespannt. Stattdessen können wir auch das Warten zum Entspannen nutzen, wie eine kleine Pause im Tun des Alltags. Dann kann das Warten sogar zu einer kleinen Mini-Oase werden.

Ganz einfach! Immer, wenn Du in einer Situation des Wartens bist, denke daran im Moment anzukommen, anstatt einfach nur zu warten.

Du kannst Dich Selbst und oder / die Umgebung bewusst wahrnehmen und im Jetzt ankommen.

Also einfach gesagt, statt zu sagen „oh, wieder warten“ kann man dann auch sagen: „Warten – Zeit zum Entspannen.“

Viele haben damit schon sehr gute Erfahrungen gemacht!

Gehmeditation

Wir leben in einer Zeit der Beschleunigung. In dieser Beschleunigung erleben wir Anspannung und Stress und verlieren uns oft selbst, d.h. unsere Selbstwahrnehmung.

Wenn wir unser Tun entschleunigen, können wir leichter entspannen und im Jetzt ankommen. Eine gute Gelegenheit dazu ist das Gehen.

Langsames Gehen und dabei die Fußsohlen auf dem Boden spüren ist eine einfache und sehr wirkungsvolle Übung.

Das können wir überall praktizieren und werden dabei feststellen, dass Gehen an sich zu einer angenehmen Erfahrung wird, und die Entspannung wird von selbst geschehen.