



Meditation

Work-out fürs Gehirn

July 2016

Harry Groenert

Meditation ist nicht, was Sie glauben.

Jon Kabat-Zinn

Inhaltsverzeichnis

Was ist Meditation	1
<i>Warum sollte ich meditieren?</i>	1
<i>Meditation ist Konzentration im Moment.</i>	1
Wissenschaftliche Erkenntnisse	2
<i>Wissenschaftliche Studien</i>	2
Default Mode Network	2
<i>Aufmerksamkeit und Achtsamkeit</i>	3
Work-out für das Gehirn	3
<i>Fünf Minuten, die das Leben verändern</i>	4
<i>Nicht gut meditieren zu können ist besonders gut für die Achtsamkeit</i>	5

Was ist Meditation

Warum sollte ich meditieren?

Das ist eine schwierige Frage und es scheiden sich die Geister. Ich bin kein Meditationslehrer, beziehungsweise bin ich mir darüber im Klaren, dass der interessierte Leser gut daran tut, sich weiterführende Literatur zu Gemüte zu führen. Meditation bedeutet im Buddhismus korrekterweise eigentlich Entwicklung (bhavana) und bezieht sich auf zwei dort gelehrt unterschiedliche Meditationsarten:

Die Samatha-Meditation

(der Entwicklung von Ruhe, samatha-bhavana)

und die Vipassana-Meditation

(der Entwicklung von Klarblick, vipassana-bhavana)

Ziel dieser Zusammenfassung ist es, einen pragmatischen Einblick in die Materie zu geben, wie ich sie sehe, Neugierde zu wecken und eventuell zu animieren, eine einfache und recht wirksame Methode der Meditation selbst auszuprobieren.

Nun, falls man noch nie meditiert hat, mag man denken, dass Meditation an sich schwierig sei, dass man Techniken lernen muss, und üben, üben und üben muss. Und in der Tat, das mag so sein. Ich denke, dass wir Menschen alle verschieden sind. Manche tun sich extrem leicht und andere haben Schwierigkeiten, bewusst zu meditieren. Ich meine, sich fünf oder im Laufe der Zeit mehr Minuten täglich für sich selbst zu reservieren, sich diese bewusst zu gönnen, sich mit sich selbst auseinander zu setzen, ist so wertvoll und kann trotzdem *(ausser um den Meditationslehrer zu bezahlen)* nicht mit der Kreditkarte bezahlt werden.

Es ist vielleicht ähnlich wie mit der Trance. Alle Unkenntnis gibt uns ein gewisses Unbehagen und doch verbringen wir einige Zeit, jeden Tag, in Trance und in Meditation *(voller Konzentration auf das Hier und Jetzt, wie z.B. [hoffentlich beim Sex](#))*, aber oft sind wir uns dessen nicht bewusst. Eine der einfachsten Definitionen, die ich gehört oder gelesen habe, ist der Satz:

Meditation ist Konzentration im Moment.

Da es viele, viele Arten und Techniken der Meditation gibt, vermeide ich hier bewusst, Meditation tiefer zu definieren. Was jedoch, egal welcher Richtung angehörend, alle Meditierenden im Prinzip bestätigen, ist, dass es ihnen ihr Leben bewusster gemacht hat, dass ihr *Autopilot* weniger Kontrolle hat.

Eine Frage könnte sein: kann Meditation die Art, wie wir unsere (negativen) Gefühle erkennen und spüren verändern? Im Prinzip kann man mit Unbehagen auf zwei Arten umgehen. Loslassen, fantastisch wenn es funktioniert, aber was wenn Loslassen nicht klappt? Dann gilt es, den Kuchen auch zu essen. Die Lehrmeinung ist, dass Meditation dem Praktizierenden die Möglichkeit eröffnet, seine Gefühle des physischen und emotionalen Unbehagens mit grösserer Empfindsamkeit *(Aufmerksamkeit)* aufzunehmen und damit gleichzeitig weniger grosse Probleme zu haben. Man lernt dem Unbehagen zu entkommen, indem man es erkennt. Dieses Erkennen ist nichts anderes, als eine Erfahrung im Leben mit Neugierde zu erfassen. Dieses Gefühl des Unbehagens zu untersuchen, sich ihm anzunähern, um es dann als Teil seines Selbst zu empfinden und zu akzeptieren, erhöht die Lebensqualität. Das haben wir alle schon erlebt – und das ist quasi schon Meditation. Sich, um bei diesem Beispiel zu bleiben, auf das Unbehagen zu konzentrieren oder zu fokussieren.

An der Kasse in der Schlange stehen, kann frustrierend sein, weil die Person vor einem so lange braucht, um zu bezahlen, da sie die Kreditkarte oder den Geldbeutel, anstatt parat zu haben, tief in der Tasche suchen und erst noch finden muss. Man kann dies aber auch als Irritation erkennen und beobachten. Mein unwohl fühlen ändert nichts an der Tatsache. Es ist im Moment die Realität. Dann löst sich die Frustration auf, vor allem, wenn man sich erinnert, dass einem das auch schon passiert ist. Jene, die regelmässig meditieren,

können ihre Meditationserfahrung (*mit Achtsamkeit beobachten*) im täglichen Leben einsetzen; das führt zu heiterer Gelassenheit oder bei anderen zu gelassener Heiterkeit.

Eine weitere Definition, die mir gefällt, ist von Bodhipaksa (*frei übersetzt*):

„Meditation ist die Annahme/Aufnahme eines Erlebnisses mit der behutsamen Anstrengung, ununterbrochen im Erlebnis anwesend zu sein.“

Wissenschaftliche Erkenntnisse

Aktuellen Studien zufolge, die im Bereich der wissenschaftlichen Forschung in den letzten Jahren vermehrt durchgeführt wurden, zeigen, dass Meditation messbare Effekte auf unseren Körper und auf unser Gehirn hat. Mit Hilfe von Hirnscans, auch funktionelle Magnetresonanztomographie genannt (*fMRI*), können körperliche Reize und aktive Regionen des Gehirns untersucht und anhand von länger andauernden Studien miteinander verglichen werden. Das Ergebnis ist erstaunlich, denn Meditation wirkt nachweisbar anhaltend auf unser Wohlbefinden und verbessert die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns (*siehe Studien*).

Wer Meditation einmal ausprobiert hat (*wie alles Gute im Leben, bedeutet dies Aufwand*), wird bestätigen können, sich danach erfrischt und voller Tatendrang besser auf Alltägliches konzentrieren zu können. Diesem Trend ist auch die Wissenschaft nachgegangen und hat versucht, die körperlichen Vorgänge, speziell jene Veränderungen im Gehirn eines Meditierenden, zu beobachten und zu messen. Mit dem Ergebnis, dass Beweise dafür gefunden werden konnten, dass Meditation tatsächlich die Struktur des Gehirns verändert.

Wenn man sich die aktuellen Forschungen und Ergebnisse näher ansieht, stellt man fest, dass Meditation wahrlich positive Nebenwirkungen hat. Unser Alltag wird heutzutage von rasant schnellen Informationsquellen bestimmt, von erwarteter Effizienzsteigerung im Berufsleben und vielen Herausforderungen im Alltag und in der Familie. Umso wichtiger ist es, ein Augenmerk auf die eigene (*spirituelle*) Gesundheit zu richten, um den Anforderungen im Leben standhalten zu können.

Wissenschaftliche Studien

Bei [Amazon](#) Deutschland nach Selbsthilfe suchen bringt circa 450,000 Treffer. Von „*Wer es leicht nimmt, hat es leichter**“ bis zur „*Hühnersuppe für die Seele*“. Ich persönlich glaube an die Wissenschaft, wenn auch mit gesunder Skepsis, hat sich doch selbst Luther mehr als kritisch über Kopernikus geäußert „*Der Narr will mir die ganze Kunst Astronomia umkehren!*“, und doch, wir bewegen uns um die Sonne. Es gibt unzählige Studien über Meditation und für die Wissenshungrigen hier ein [Link](#) zu mehr als (*nur deutsche*) 50 Studien mit Quellenangaben.

*Ihr Autor: „*Ist es leicht, ist es seicht!*“

Default Mode Network

Als Default Mode Network (englisch, DMN, dt. 'Ruhezustandsnetzwerk') bezeichnet man eine Gruppe von Gehirnregionen, die beim Nichtstun aktiv und beim Lösen von Aufgaben deaktiviert werden. Die Ruheaktivität dieser Hirnregionen lässt sich mit [fMRI](#), [PET](#), [EEG](#) und [MEG](#) nachweisen.

Wenn man meditiert (*publiziert bei National Academy of Science*), dann beruhigt sich das DMN, es wird weniger und weniger aktiv. Das führt zur Frage, was genau ist das DMN? [Judson Brewer](#) erklärt es wie folgt:

„*Wenn wir uns Menschen vorstellen, die die Strasse entlang schlendern, dann scheinen sie im Prinzip nichts Besonderes zu tun, während in ihren Gehirnen eine ganze Menge passiert. Sie denken meistens über sich nach. Manche mögen etwas bereuen, was sie in der Vergangenheit verbrochen haben. Sich Sorgen machen über etwas, was bevorsteht oder sich einen Plan für X zurechtlegen. Faszinierend, was so alles im Hirn abläuft, während man eigentlich nichts tut. Dieses Netzwerk oder bestimmte Hirnregionen werden dann aktiviert, beziehungsweise ko-aktiviert, wenn wir diese selbst-orientierten Prozesse in unserem Hirn aufnehmen. Man könnte sagen, das Default Network bringt den Geist woanders hin als da, wo wir gerade sind. Mit anderen Worten, man ist nicht auf das aktuelle Umfeld fokussiert. Im Default Network Mode wandert der Geist umher, und wenn gefragt, an was denken Sie, dann ist es entweder etwas aus der Vergangenheit oder der Zukunft, übrigens normalerweise eher über etwas in der Zukunft als in der Vergangenheit, aber üblicherweise nicht über das Hier und Jetzt.*“

Dann macht das Sinn, dass das DMN stiller wird, wenn man meditiert, ist meditieren ja nichts anderes, als jetzt im *Hier* zu sein. Wenn man meditiert, dann stellt man fest, dass das DMN nicht so leicht aufgibt. Man versucht, sich auf das Atmen zu konzentrieren (*nicht Nichtstun*) und plötzlich tauchen die Gedanken aus dem Vakuum auf. „Was war da noch mit der E-Mail, die es zu schreiben gilt? Etwas delikat, wie soll ich das handhaben?“ Oder man denkt „... an jemanden, den man vor ein paar Tagen verletzt hat; wie kann man das wieder gut machen?“, oder man ist verknallt in jemanden und überlegt, „wie man sich beim nächsten Treffen im besten Licht darstellen könnte“, „das Abendessen“ und so weiter.

Aufmerksamkeit und Achtsamkeit

Die Aufgabe, die das DMN hat, scheint zu sein, die freie Zeit sinnvoll zu nutzen. Wenn man also nicht mit einer Aufgabe beschäftigt ist, die die Aufmerksamkeit fordert, wie wenn man Sport treibt, einen Bericht verfasst oder jemanden sieht und sich fragt, ob man diese Person kennt und woher, dann versucht das DMN die Zeit zu nutzen, um über das Geschäft, die soziale Umwelt oder die wirtschaftlichen Folgen nach der Wahl des nächsten US Präsidenten nachzudenken.

Wenn Meditation dieses DMN beruhigt, aus dem Fokus nimmt, dann ist das ein erster Schritt zu mehr Aufmerksamkeit, während Achtsamkeit (*Mindfulness*) noch ein zweites Standbein benötigt. Etwas mit Achtsamkeit zu betrachten, erfordert Objektivität. Es nicht ansehen mit dem subjektivem Auge, das man hat. Um dies zu testen, könnte man über eine Person nachdenken, die man, nun, nicht mag, und man könnte versuchen, diese Person so zu sehen, wie sie tatsächlich ist und nicht unter dem Aspekt des Nichtmögens oder durch das Auflisten aller Mängel diese Person zu definieren, oder etwa gar schon die Revanche zu planen.

Das ist so schwer, weil das Leben uns so viele Dinge anbietet, auf die wir reagieren können. Wenn gefragt, wie oder was fühlst du, hört man, „das mag ich“ oder „das mag ich nicht“. In einer Studie wurden die Probanden gefragt, alltägliche Objekte zu benennen und zu erklären, ob diese denn negativ oder positiv belastet seien. [Paul Bloom](#) hat dies in einem Papier erörtert, ich glaube der Titel war so wie „Ist der Kühlschrank gut oder schlecht“, oder denken wir an „Daumenschrauben“, „zahnärztliches Bohren“, „Socken“ oder „Wolken“.

Zu Beginn scheinen diese Fragen keinen Sinn zu machen: „Wie gut ist es? „Wie schlecht ist es?“. Es gibt so viele Dinge und doch, ohne es genau beschreiben zu können, scheint es, als ob wir eine Affinität entweder zu gut oder schlecht haben und das führt zu der entsprechenden Aufmerksamkeit. Achtsamkeit hingegen meint, die Dinge **ohne Bewertung** zu sehen und zu beobachten.

Ein heterosexueller junger Mann hat beim Spazierengehen wahrscheinlich eher die Angewohnheit, seine Aufmerksamkeit mehr auf das andere, vor allem wenn die weiblichen Subjekte attraktiv wirken, Geschlecht zu richten. Wir wissen, unser Sub-Bewusstsein neigt dazu, Dinge, die uns weniger interessieren unbeobachtet zu lassen. Zählen Sie doch zum Beispiel mal die Wasserhydranten, an denen Sie jeden Tag auf dem Weg zur Arbeit vorbeilaufen.

Meditation und Achtsamkeit finden ihre Wiege im [Dharma](#). In vielen asiatischen Sprachen sind die Worte für „Herz“ und „Geist“ dieselben, anders als unser Wort „Achtsamkeit“. Es geht nicht darum, Achtsamkeit in ein Konzept zu zwängen, sondern als zusätzliche Methode zu erleben, die unsere *emotionalen, kognitiven* und *physischen* Empfindungen kombiniert und uns in einem „vollständigen Beobachtungs- Aufmerksamkeits- Achtsamkeitserlebnis“ ganzheitlich bewusst leben lässt. Dazu verhilft Meditation (zumindest schrittweise), weil die Auszeit in der bewussten Meditation dazu führt, dass wir im täglichen Leben nebenbei unser Kopf-Kino bewusster erleben und dann sogar abstellen können.

Work-out für das Gehirn

Jon Kabat-Zinn, ex-Harvard und MIT, ist emeritierter Professor und Gründer der Stress Reduction Clinic and the Center of Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society at the University of Massachusetts Medical School. Kabat-Zinn ist kein Buddhist, kein Mönch, sondern Wissenschaftler.

Er sagt:

„Meditation ist für das Hirn, wie das Einstimmen des Orchesters auf den Ton und auf die anderen Mitspieler.“

Man muss nicht in den Himalaya auswandern und für die nächste Dekade alleine in der Höhle sitzen, um diese Ergebnisse zu erzielen. Es ist nachweislich so, dass fünf Minuten Meditation täglich ausreichen, um die Veränderung in sich selbst zu spüren. Es wurden Versuche durchgeführt mit Menschen, die noch nie meditiert hatten, auch mit solchen, die der Meditation sehr skeptisch gegenüber standen. Man brachte ihnen eine einfache Meditationstechnik bei, wie jene, die sie weiter unten finden. In einer Studie wurde festgestellt, dass nur schon insgesamt drei Stunden Praxis zu erhöhter Aufmerksamkeit und Selbstkontrolle führen. Nach elf Stunden Praxis konnten die Wissenschaftler Veränderungen im Gehirn, innerhalb des präfrontalen Kortex mit Hilfe von fMRI nachweisen.

Fünf Minuten, von den 1,440 die der Tag hat, kann jeder für sich finden, um mindestens einmal für zwei Monate, zu prüfen, wie das Experiment bei einem selbst ankommt. Ich kenne niemanden, der dies bereut hat.

Das Hirn reagiert und verändert sich täglich, abhängig davon, was wir tun. Dies ist das Feld der [Neuroplastizität](#). Meditation erhöht den Blutfluss im präfrontalen Kortex, ähnlich, wie Gewichte heben, das die Muskeln wachsen lässt, und das verbessert die Verbindungen zwischen den Synapsen (sehr vereinfacht).

Fünf Minuten, die das Leben verändern

Sich auf den eigenen Atem bewusst zu konzentrieren (*fünf Minuten täglich*) ist eine einfache aber doch sehr wirksame Methode, das Gehirn zu trainieren und die Nebeneffekte einzuheimsen. Das reduziert Stress und bringt dem Hirn bei, besser mit inneren Ablenkungen (*Gelüsten, Sorgen, Begierden*) und äusseren Einflüssen (*Geräuschen, Anblicken, Gerüchen*) umzugehen. Neue Erkenntnisse zeigen, das Meditierende einfacher das Rauchen aufgeben können, Drogen ablehnen und nüchtern bleiben. Was immer an Herausforderungen an das Hirn herangetragen wird, „*Ich will...*“ oder „*Ich will nicht...*“, die fünf-Minuten-Meditation hilft, die eigene Willenskraft zu stärken.

Ich bin weder Guru, noch Meditationslehrer, aber es ist letztendlich, mit etwas Übung, in meiner Welt, fast so einfach wie das Zähneputzen, auch wenn es zu Beginn als schwer erscheint. Übung macht den Meister.

So geht's:

- 1. Vorbereitung:** Still sitzen, an Ort und Stelle bleiben und nicht gestört werden (*Telefon etc.*). Bequem sitzen, nein, kein Lotussitz oder was immer für uns unnatürlich ist, aber doch so, dass man dabei nicht schläfrig wird. Bei der Meditation geht es um Konzentration, also nur dann praktizieren, wenn man wach und ausgeruht ist. Taucht irgendwo ein Gefühl auf, ein Juckreiz, ein sich bewegen wollen, so versucht man, das Gefühl zu beobachten und wenn möglich, nicht auf den Impuls zu reagieren. Versuchen Sie, die Unbequemlichkeit zunächst zu ertragen und schauen Sie, ob die Spannung von alleine verschwindet. Sollten nicht ignorierbare Empfindungen auftauchen, dann ändern Sie Ihre Sitzhaltung. Experimentieren Sie einige Male, um eine akzeptable Position für sich zu finden. Zappeln und Meditation gehen nicht Hand in Hand. Das Stillsitzen ist die physische Grundlage der Selbstkontrolle im Kopf. Man lernt, schrittweise, nicht jedem Impuls des Hirns oder Körpers zu folgen. Wenn es geht, beobachten, und wenn nicht, dann dem Kribbeln nachgeben. Ideal ist es, eine Tageszeit zu wählen, in der man normalerweise am leistungsfähigsten ist. (*Ihnen muss klar sein, dass Ihnen die für die Meditation aufgebrauchte Konzentration Aufwand bedeutet. Ein Anfügen an einen anstrengenden Arbeitsalltag ist weder sinnvoll, noch zielführend, sondern nur entmutigend.*)
- 2. Praxis:** Schliessen Sie die Augen und entspannen Sie sich und fassen Sie den festen Entschluss, jetzt zu meditieren. Meditieren funktioniert, nach einigem Üben und mit Erfahrung, auch hervorragend mit geöffneten Augen, ebenso eventuell in der Strassenbahn. Konzentrieren Sie sich auf das Atmen, das sich in Ein- und Ausatmen auflöst. Finden Sie heraus, wo Sie Ihre Atmung gut spüren können. Das kann unter der Nase, in der Nase, im Rachen, im Brustkorb oder im Zwerchfell sein. Konzentrieren Sie sich nun auf diesen von Ihnen gewählten Punkt (*Objekt*) und beobachten Sie aufmerksam die (*Berührungs-*) Empfindung (*mit*) in diesem Objekt. Um die Fokussierung zu unterstützen, hilft es, am Anfang (*für ein oder zwei Minuten*) beim Einatmen „*Ein*“ und beim Ausatmen „*Aus*“ zu denken. Der Geist steht hier normalerweise nicht still (*siehe: Default Network Modus oben*) auf dem zu beobachtenden Objekt (*Nase etc.*), deshalb gerade zu Beginn der Meditation bewusst den Fokus, nach drei Atemzügen, wieder auf das *Atmen/Objekt* zurückholen. Die

Konzentration sollte gezielt und gleichzeitig unverkrampft sein. Parallelgedanken, die auftauchen, und das tun sie, werden sanft ignoriert, indem Sie sich erneut auf den Atem fokussieren. Das Auftauchen von Gedanken ist völlig normal. Das Praktizieren, den Fokus wieder zurück auf das Atmen zu bringen, ist genau das, was das präfrontale Hirn braucht, das ist die Meditation, sich bewusst fokussiert auf das Atmen zurückführen. Das stellt den Stress ab und beruhigt das zentrale Nervensystem. Sind es doch nur fünf Minuten. Wenn es heute nur drei sind, auch gut. Beobachten Sie, wie es sich anfühlt, zu atmen und wie die Gedanken auftauchen, der nächste kommt bestimmt. Nach ein, zwei Minuten kann man das „Ein“ und „Aus“ fallen lassen. Vielleicht spürt man, wie die Luft durch Mund und/oder Nase strömt, wie sich der Brustkorb oder der Bauch im sanften Rhythmus bewegt. Vielleicht acht bis zehnmal, oder weniger pro Minute. Das macht man sonst den ganzen Tag, ohne bewusst darüber nachzudenken. Kommen mehr Gedanken ins Hirn, erneut, sanft die Aufmerksamkeit auf den Atem zurückführen. Das ist bereits perfekt. Dies trainiert die Achtsamkeit des Selbst und die Selbstkontrolle im Vorbeigehen. Keine Jury beurteilt und man selbst auch nicht. Manche fühlen auch eine Wärme durch den Körper fließen, ein Zeichen der Entspannung, oder ein Kribbeln in den Fingerspitzen, alles wunderbar und angenehm. Man beginnt mit fünf Minuten pro Tag. Ist es eine Gewohnheit geworden, dann kann man zehn oder fünfzehn Minuten meditieren. Fühlt es sich als Anstrengung an, dann geht man zurück zu den fünf Minuten. Lieber täglich fünf Minuten, als den Marathon morgen. Manchen hilft es, zu einer bestimmten Tageszeit zu meditieren, aber da darf man flexibel bleiben. Es funktioniert mit ein wenig Übung überall. In der Strassenbahn, im Wartezimmer, auf der Parkbank, vor dem Aufstehen oder wann immer man sich die fünf Minuten (an „Selbst-Aus-Zeit“) nehmen will.

- 3. Störungen:** Eine der Hauptstörungen, und die kenne ich sehr gut, ist das Abdriften, ohne es zu bemerken. Es gab in der Vergangenheit eine Zeit, da dachte ich, das sei Meditieren. Spätestens, wenn man sich selbst leicht schnarchen hört, ist die Meditation vorbei. Diese Hauptstörung lässt viele glauben, dass sie meditieren, während sie sich tatsächlich in einer angenehmen Trance befinden. Meditation ist höchste Achtsamkeit und Konzentration, nicht Power-Nappen. Als Pragmatiker denke ich jedoch, wenn man beim Meditieren abdriftet, dann holt sich der Körper, was er braucht. Auch gut. Dieses Abdriften, extrem angenehm, ist zu vergleichen mit Trance- und/oder Einschlafphasen, die auch von inneren Bildern begleitet sein können, an die man sich selten erinnern kann. Das kann man auch als Wellness-Trance bezeichnen. Angenehm, ähnlich wie beim Erholen nach dem Saunagang, heimelig eingemummelt. Sie kennen das, wenn in der öffentlichen Sauna der Nachbar deutlich atmet (*schnarcht*). Das ist nicht Meditation. Nehmen Sie sich lieber, wenn Ihnen dieser Zustand gefällt, extra (Trance-) Auszeit zum Erholen. Üben Sie Meditation nur, wenn Sie wach und fit sind.

Kommen Sie von Ihrem Beobachtungsobjekt (Atem) ab und merken es nicht gleich, dann entspannen Sie sich zuerst und fassen dann aktiv den Entschluss, sich wieder auf Ihr Objekt zu konzentrieren, vielleicht diesmal ein bisschen länger und dann erst richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder dem Objekt zu.

Spüren Sie Zweifel über das was Sie tun, oder innere Unruhe, dann versuchen Sie, diesen Gedanken sanft loszulassen, es ist nur ein Gedanke. Falls Sorgen, Hass oder andere starke Gefühle die Oberhand behalten, ist es meist besser, zuerst die Ursachen in der realen Welt zu beseitigen.

- 4. Zurück in die Welt:** Wenn die Meditation längere Zeit (mehrere Minuten bis zu 30 Minuten) konzentriert, aber mit Leichtigkeit auf dem Objekt bleibt, stellt sich ein angenehmes Gefühl ein und man fühlt sich erholt. Manche empfinden ein leicht euphorisches Gefühl der Einheit mit sich selbst. Lassen Sie sich Zeit um in die reale Welt zurückzukehren.

Nicht gut meditieren zu können ist besonders gut für die Achtsamkeit

Ich war ein schlechter Meditierender, dachte ich doch, meditieren heisst, alle Gedanken loszuwerden und den Kopf leer zu haben. Egal, wie sehr ich mich auf das Atmen konzentrierte, sogar tatsächlich noch mehr als ohne Konzentration, kamen die Gedanken wie aus der Feuerwehrspritze. Das wurde nicht besser und der Gedanke der Zeitverschwendung unterbrach das Beobachten des Ein- und Ausatmens beinahe regelmässig.

Viele Anfänger machen genau diesen Fehler, während die Wahrheit ist, dass dieses Beobachten der auftauchenden Gedanken genau das ist, was die Meditation effizient macht. Nebenbei wird man feststellen, dass diese Beobachtung der auftauchenden Gedanken irgendwann nicht mehr nur beim Meditieren genutzt wird, sondern bei vielen Aktivitäten während des Tagesgeschehens. Was man beim Meditieren praktiziert, schleicht sich als Achtsamkeit in den Tagesinhalt: Sich selbst ertappen, wie man von einem Ziel abweicht und es an der Zeit ist, sich dessen bewusst zu sein. Achtsamkeit mit sich selbst bedeutet, sich bewusst zu werden, dass man sein Ziel aus den Augen verloren hat und es an der Zeit ist, sich wieder auf das, was einem wichtig ist (*Ziel*) zu konzentrieren. Je schwieriger die Meditation, die Fähigkeit der Konzentration, beizubehalten, umso besser die Nebenwirkung im wirklichen Leben, nebenbei zu erkennen, wenn der Geist anfängt, mit seinen Gedanken einen eigenen Weg einzuschlagen. Dies entwickelt sich mit der Zeit zur unbewussten Kompetenz. Es geht darum, zu erkennen, nicht zu vergessen, was denn das Ziel ist. Keine Sorge, wenn man erkennt, wie die Gedanken einen ablenken beim Meditieren, einfach auf den Atem zurückfokussieren und das Gehirn wird automatisch trainiert, den ganzen Tag achtsamer mit sich, der Welt um einen herum und den anderen umzugehen.

Das ist die Magie des Meditierens, das ist, was wir spüren, wenn wir von einer Persönlichkeit, zum Beispiel, eines Dalai Lamas gefesselt sind: Achtsamkeit und Präsenz im Moment



+41 79 344 7000

harry@groenert.ch

<http://www.groenert.ch>