Meditation: Uralte Weisheiten mit dem modernen Lifestyle verbinden

Naomi King - Gastartikel der Schweizer Plattform für mehr Zufriedenheit und Glück durch Yoga, Meditation und Achtsamkeit - **swissyoga.info ** (https://swissyoga.info/)

Inhalt

1. Die Wurzeln der Meditation
2. Gelehrte und Lehrer der Meditation
3. Altes Wissen für die Neuzeit
4. Studienbasierter Nutzen der Meditation
5. Die Meditation der Achtsamkeit
6. Grundpfeiler der Meditation der Achtsamkeit
7. Die Praxis der Achtsamkeitsmeditation
8. Die Kraft der Achtsamkeit
9. Bleib informiert

Meditation erhält in der modernen Welt immer mehr Aufwind, wie eine frische Brise, die in die Segel bläst und sie füllt, um das Schiff auf Kurs zu bringen. Meditation und Achtsamkeit ist in aller Munde. Doch um im Dschungel der vielfältigen und oftmals undurchsichtigen Angebote im Bereich der Meditation den Überblick zu behalten, ist eine riesige Portion Unterscheidungskraft von Nutzen. Nicht alles was als Meditation angeboten wird, ist wahrhaftig Meditation.

Die Wurzeln der Meditation

Die authentischen Meditationstechniken entspringen uralten Methoden, die seit Jahrtausenden in verschiedenen Weisheitstraditionen, wie beispielsweise im Hinduismus, Buddhismus oder Christentum gelehrt wurden. Dabei spielte die Spiritualität, die Entwicklung des Bewusstseins und die Schulung des Geistes eine bedeutende Rolle. Ohne eine tiefe Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst und der Offenheit sich zu verändern und weiterzuentwickeln, erhält die Meditation keine Tiefe.

Gelehrte und Lehrer der Meditation

Die Kette der herausragenden Gelehrten und fachkundigen Lehrer in der geistigen Wissenschaft zog sich durch Jahrtausende. Manche blieben dabei bis in die heutige Zeit bekannt und populär: Der indische Gelehrte Patanjali, der Verfasser des Yogasutra, Paramahansa Yogananda der Yogi, der den Kriyayoga im Westen lehrte, Anandamayi Ma eine einfache Yogini des Hatha Yoga, die den kreativen Yoga einwickelte oder Karl Weinfurter, der die christliche Mystik vertrat. Sie alle lebten die Tiefe und geistige Ausrichtung der Meditation und widmeten sich der Schulung ihres Geistes. Bis in die moderne Zeit wirken sie inspirierend und offenbarten durch ihr Leben und ihre Schriften die wahren Grundlagen der Meditation.

Altes Wissen für die Neuzeit

Bei näherem Betrachten ist ersichtlich, dass die uralten Techniken alltagstauglicher und zeitgemässer denn je sind, um dem hektischen Alltag gelassener und zentrierter zu begegnen. Sich einfach rasch in den Lotussitz auf ein Kissen zu setzen und zu erwarten, dass sich Ruhe und Ausgeglichenheit dann schnell einstellen, ist ein Trugbild. Meditation ist eine herausfordernde Kombination zwischen Entschlossenheit und geschehen lassen, die nicht auf Knopfdruck abrufbar ist. Der Begriff Gelassenheit, der auf Meister Eckhart zurückgeht, bedeutet vor allem Loslassen.

Studienbasierter Nutzen der Meditation

Neuzeitliche Studien zeigen, dass eine regelmässige und fundierte Praxis die Entspannung fördert, die Konzentrationsfähigkeit steigert, den Blutdruck senkt und den Schlaf zu verbessern vermag. Des Weiteren wird Meditation in der Therapie zur Behandlung von chronischen Schmerzen, posttraumatischem Stress, Angstzuständen, Depressionen und Zwangsstörungen erfolgreich genutzt. Dabei spielt die

beruhigende und entspannende Wirkung der Meditation auf der psychischen und emotionalen Ebene eine entscheidende Rolle.

«Wenn sich die Gedanken nicht mehr beständig jagen, entsteht innere Harmonie. Dann steigt ein Gefühl der Befreiung, der inneren Sicherheit und Zufriedenheit auf.»

Die Achtsamkeitsmeditation vermag auch wertvolle Einsichten in die charakteristische Persönlichkeit, das eigene Verhalten und in Beziehungen zu gewähren. Dieser Umstand macht es leichter, erworbene Verhaltensmuster und kontraproduktive Handlungsweisen, die das Leben erschweren, zu erkennen und nachhaltig zu verändern.

Die Meditation der Achtsamkeit

Einen guten Einstieg in die Meditation bietet die Achtsamkeitsmeditation, deren Fokus das achtsame Sein im Hier und Jetzt und die bewusste Aufmerksamkeit anstrebt. Denn achtsam zu sein bedeutet, sich innerlich zu zentrieren, zum Leben im gegenwärtigen Moment zurückzukehren und bewusster zu werden. Die Achtsamkeitsmeditation ist auf den vier Grundlagen der Aufmerksamkeit aufgebaut: der Wahrnehmung des Körpers, des Atems, der Gefühle und des Geistes. Dadurch wird intensiver erfahren, was sich im gegenwärtigen Augenblick im äußeren und inneren Bereich abspielt. Störende Ablenkung von außen kommend, wie Geräusche und Düfte oder innere Störfaktoren in Form von Gedanken, werden über die Wachheit und Klarheit wahrgenommen. Dadurch entsteht die Möglichkeit, sich immer wieder aufs Neue zu konzentrieren und auszurichten. Achtsam auf einen Punkt oder ein Objekt der Konzentration fokussiert zu sein, unterstützt den Prozess der inneren Zentriertheit und Stabilität, um vollkommen einsgerichtet zu verweilen. Diese innere Stabilität fördert die Sicherheit und das Vertrauen auch herausfordernde Situationen im Leben zu meistern.

«Gedanken und Gefühle kommen und gehen wie Wolken am Himmel. Das achtsame und zentrierte Verweilen ist der Anker im Hier und Jetzt.»

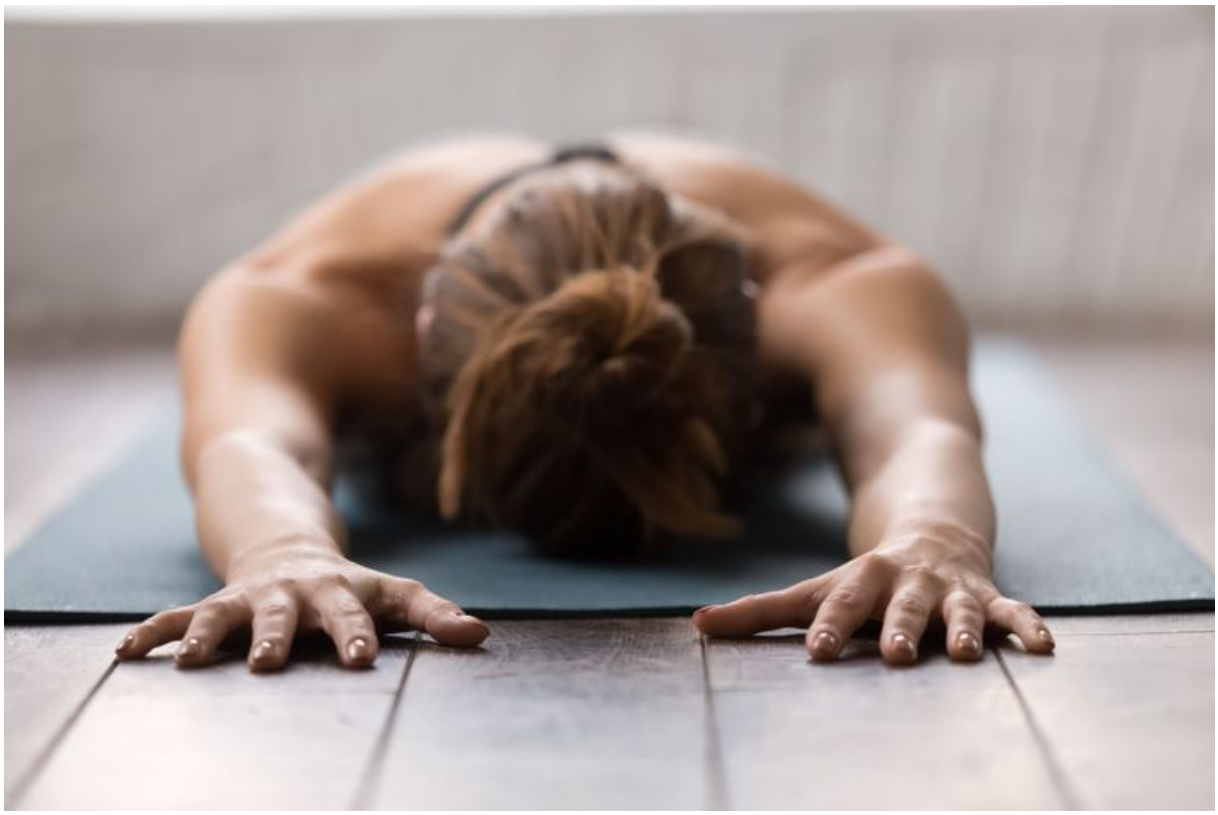
Grundpfeiler der Meditation der Achtsamkeit

Achtsamkeit ist das bewusste Wahrnehmen von Bewegungs-, Verhaltens- und Denkmustern. Erst wenn die Muster erkannt werden und das Verständnis für die Funktionsweise des Musters ersichtlich wird, können sie verändert und transformiert werden. Das aufmerksamere Wahrnehmen wird über die vier Grundpfeiler der

Achtsamkeit gefördert und gestärkt. Die vier Grundpfeiler der Achtsamkeit werden regelmäßig und mit Entschlossenheit trainieren, um einen nachhaltigen Effekt zu erzielen. Dies stellt Schritt für Schritt die Annäherung an die Essenz der Achtsamkeit dar. Dabei dient die Wahrnehmung des Körpers, des Atems, der Gefühle und des Geistes der Schulung der Grundbasis der Achtsamkeit.

Die Praxis der Achtsamkeitsmeditation

Die vier Grundpfeiler der Achtsamkeit werden über eine beständig fokussierte Bewusstheit geübt und entfaltet. Eine stabile Körperhaltung einzunehmen und eine klare und bewusste Ausrichtung auf ein Objekt der Konzentration zu richten, ist die Basis der Achtsamkeitsmeditation. In dieser Grundposition werden die vier Typen der Achtsamkeit Schritt für Schritt geübt. Sich fokussiert auszurichten, den gesamten Körper bewusst zu betrachten und wahrzunehmen, ist die erste Stufe. Danach wird die stabile Ausrichtung auf den Atem gelenkt, um die Bewegungen der Ein- und Ausatmung zu beobachten und allmählich mit ihnen eins zu werden. Die konzentrierte Aufmerksam beibehaltend wird das gegenwärtige Wohlbefinden auf der gefühlsmäßigen Ebene betrachtet. Den Geist, die vierte Stufe der Achtsamkeit, wahrzunehmen, erfordert eine präsente Ausrichtung der Einsgerichtetheit.



Die Kraft der Achtsamkeit

In der Stille offenbart sich die Quelle der Gelassenheit und der Leistungsfähigkeit. Innere Ruhe und Stille werden gefördert und gestärkt, dadurch entsteht eine natürliche Entspannung auf allen Ebenen. Die innere Gelassenheit ist eine wertvolle Fähigkeit gegen Stress jeglicher Art. Die geübte Konzentrationsfähigkeit schützt vor steten Ablenkungen und erhöht so die Produktivität und Leistungsfähigkeit.

Bleib informiert

Naomi King ist ausgebildete Meditationslehrerin. Für sie hat Meditation eine faszinierende und positive Wirkung auf die Lebensqualität und das Leistungspotenzial von Körper, Psyche und Geist. Weitere spannende Artikel und Beiträge zu Yoga, Meditation und Achtsamkeit sind auf der Schweizer Plattform für mehr Zufriedenheit und Glück durch Yoga, Meditation und Achtsamkeit zu finden.**swissyoga.info**

Schau auf https://swissyoga.info/ vorbei, um nichts mehr zu verpassen!