



Wer hat heute schon Zeit für Stille? Stille wird oft gleichgesetzt mit Stillstand. Doch genau in solchen Minuten, wo keine Ablenkung die Aufmerksamkeit auf sich zieht, in solchen Minuten darf man den feinen und leisen Bewegungen von Körper, Seele und Herzen lauschen. Die Meditation ist eine Reise zu meinem Inneren, um bei mir selbst anzukommen. Von der Wortwurzel her bedeutet Meditation eine sinnende Betrachtung, ein sich Versenken.

Mit Meditation bei sich selbst ankommen

Getrieben von beruflichem Stress habe ich lange etwas gesucht, was mir auf schnelle Art Entspannung verschafft. Meditationskassetten halfen mir, das Unverdaute eines Tages zu verarbeiten. Ein Meditationsleiterlehrgang im Kloster Gut Aich hat mir neue Zugänge zur Meditation eröffnet. Heute bilde ich selbst Meditationsleiter aus. Im Buch „Lust auf Meditation“ will ich erklären, warum und für wen Meditation ein Weg zu innerer Harmonie und zu Inspiration sein kann.

Tägliche Seelenpflege

Was sind die Grundprinzipien des Meditierens, die man mitbringen muss? Den Willen, sich auf Ruhe und Stille einzulassen und all die Gedanken und Bilder, die kommen, zuzulassen. Man

muss einfach nur Dasein, ohne Erwartung und Druck, dass etwas Bestimmtes passieren muss.

Eine spezielle Körperhaltung im Liegen oder Sitzen soll für das Meditieren reserviert sein. Ideal ist es, täglich soviel Zeit wie ich für die äußere Pflege verwende auch für die innere Pflege zu nutzen, vielleicht 20 Minuten. Welche Zeit die beste zum Meditieren ist, muss jeder für sich herausfinden: Ein Morgenmensch wird es in der Früh tun, ein anderer am Abend und der Dritte beim Spazieren gehen oder Joggen.

Wer es schafft über längere Zeit hindurch, dreimal in der Woche so ein Fenster zu seiner Seele zu öffnen, der hat einen großen Beitrag getan zur emotionalen Stabilisierung, aus der sich kraftvoll leben lässt.

Anfangen in der Gruppe

Wer das Meditieren in einer Gruppe und einem Seminar erlernt, der kann aus den Fragen und Rückmeldungen der anderen Teilnehmer viel profitieren. Mein Seminar „Anfangen“ das auch im Buch beschrieben ist, dauert drei Tage, ein optimaler Rahmen, um vom Alltag wegzukommen und auch um die Wirkung von Meditation zu spüren.

„Ich schlafe beim Üben immer ein“

Manche Fragen kommen in Seminaren immer wieder: Was bringt das Meditieren für den Alltag? Kann es mir Entscheidungshilfe in schwierigen Situationen sein? Was tue ich, wenn ich nicht abschalten kann?

Durch regelmäßiges Üben kann man die innere Stimme wieder



Dr. Dr. August Höglinger

hören, das zeigt an, dass man in seiner Mitte angekommen ist. Auf dem Weg dorthin können einem viele unerledigte und verdrängte Dinge hochkommen. Aufgestaute Emotionen entladen sich beim Meditieren ganz natürlich, vielleicht durch Weinen. Die Tränen kommen von selbst und das ist gut so, denn sie reinigen die Seele. Das Meditieren knackt die raue, harte Schale und bringt einen in direkten Kontakt mit seinen Gefühlen. Wer wieder weinen kann, hat eine wichtige menschliche Qualität zurückgewonnen. Er kann sich wieder berühren lassen von Trauer, Leid, von Liebe, Freude und großem Glück.

Wer anfangs nicht abschalten kann, der soll die Gedanken kommen und gehen lassen. Wenn jemand ständig Sorgen, Gedanken und Informationen aufnimmt und sie -zig Mal im Kopf wälzt, dann ist es klar, dass die Seele schwer abschalten kann. Sich selbst nicht unter Druck setzen, vielleicht hilft ein Tagebuch beim seelischen Verdauen.

Manch einer schläft beim Meditieren immer wieder ein. Das kann Zeichen dafür sein, dass er einfach ein großes Schlafdefizit hat, es mag aber auch anzeigen, dass das Unbewusste nicht will, dass irgendetwas ins Bewusst-

sein steigt. Der Schlaf ist dann eine Art Abwehr. Man kann sich beim Meditieren nicht belügen oder sich vor entscheidenden Fragen verstecken.

Ich schließe alle Meditationsübungen damit ab, dass ich mit Stirn und Handflächen den Boden berühre. Dies ist eine Geste der Demut, hilft angestaute Energien in Kopf und Körper an den Boden abzugeben.

Gelassener und belastbarer im Alltag

Regelmäßiges Meditieren kann helfen, stabiler mit beiden Beinen auf dem Boden zu stehen, seine Aufgaben mit mehr Vertrauen, Gelassenheit und Humor

zu bewältigen. Wissenschaftliche Studien zum Beten und Meditieren belegen, dass beides eine stressabbauende, beruhigende und manchmal heilende Wirkung haben kann. Die Leistungs- und Leitungsfähigkeit der Nervenbahnen werden durch regelmäßiges Meditieren erhöht, das heißt, dass man in Stresssituationen belastbarer wird.

Buchtip

in unserem Shop erhältlich um

€ 27,-



Um sich ein Bild machen zu können beschreibe ich folgend eine Meditationsübung. Sie kann spontane Ideen liefern, was momentan ansteht.

Informationen für mich

Ich breite eine Decke als Unterlage auf und lege mich in Rückenlage hin. Ich suche eine bequeme, spannungsfreie Haltung. Ich schließe meine Augen und nehme einige tiefe Atemzüge.

Der Meditationsleiter oder ich selbst sage: Ich wandere nun mit meiner Aufmerksamkeit zum Kopf. Ich frage dich, mein Kopf: Welche Informationen hast du für mich für die nächste Zeit? 5 Minuten Stille. Es ertönt ein Gong zum Abschluss.

Nun wandere ich mit meiner Aufmerksamkeit zum Herzen. Und ich frage dich, mein Herz: Welche Informationen hast du für mich für die nächste Zeit? 5 Minuten. Gong.

Nun wandere ich mit der Aufmerksamkeit zum Bauch. Und ich frage dich, mein Bauch: Welche Informationen hast du für mich für die nächste Zeit? 5 Minuten. Gong.

Ich beende die Übung, indem ich mich mit dem Oberkörper nach vorne beuge und dabei mit den Handflächen und der Stirn den Boden berühre. Dann lasse ich die Übung auf der Decke nachwirken.