

Lust auf Meditation

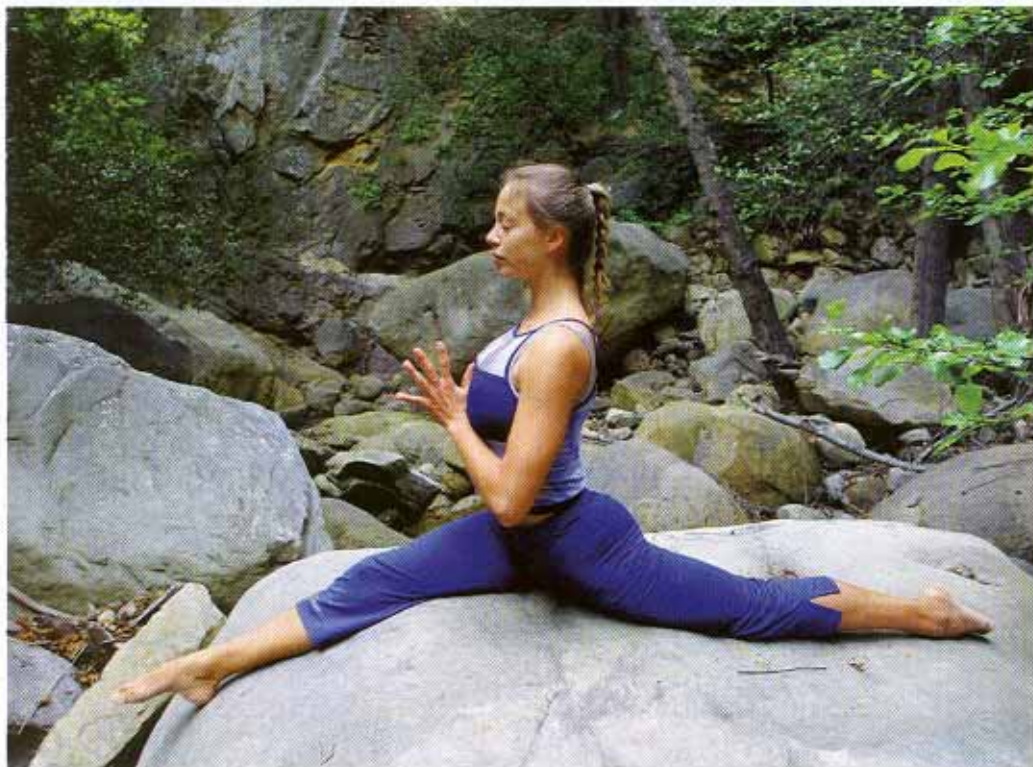


Foto: Maunius

Meditation ist Stille. Sich versenken. Eingang finden in die persönliche Mitte. Und Gedanken zulassen. Das Ergebnis ist Entspannung und tief greifende Beruhigung

Wir leben in einer Zeit, die uns tag-ein, tagaus fordert. Wir müssen diese Anforderungen annehmen und mit persönlicher Leistung beantworten, wollen wir den Alltag meistern und Erfolg haben. Das aber kostet Energie. Energie, die wir nicht unerschöpflich zur Verfügung haben. Viele von uns kennen das Gefühl des Ausgebranntseins, des Nichts-geht-mehr, wenn plötzlich die „Batterien leer“ sind.

Damit es erst gar nicht so weit kommt, sind immer wieder Zeiten vollkommener Entspannung angesagt. Meditation ist ein Weg, ganz sanft ins Innere vorzudringen und Gedankenleere und Ruhe kennen zu lernen. Gerade die „Gedankenleere“ ist gar nicht so einfach zu erreichen. Nur Meditierende mit viel Praxis schaffen diesen Zustand der erfrischenden, wort- und bildlosen Entspannung auf Wunsch. Den vielen anderen fällt das geis-

tige Abschalten zunächst einmal ungeheuer schwer – und das hat zahlreiche Gründe. Gerade wer unter Zeitmangel leidet, schiebt viele Entscheidungen, die getroffen werden sollten, immer wieder weg. Das führt mit der Zeit zu Problemen, die dann noch dazu die Tendenz zeigen, ins Unterbewusste abzusinken. So kann man im Alltag eine ganze Weile „problemlos“ weiterfunktionieren. Doch der Schein trügt. Man zahlt die Zeche durch Verlust an Souveränität, Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit etc., während sich mit der Zeit Gefühle einer unbestimmten Angst, Unlust, Lethargie bemerkbar machen. Meditation bringt solche irritierende Gedanken auf

natürliche Weise wieder hoch und ladet zur Konfrontation mit sich selbst ein. Dabei muss niemand sich davor fürchten, dass plötzlich Gedanken auftauchen, mit denen er nicht fertig wird oder die sich nicht verarbeiten lassen. Ganz im Gegenteil: Mit Hilfe der Meditation werden wir sanft zu Entscheidungen gedrängt, die wir nicht länger wegschieben sollten. Wir kommen auf Lösungen, die zwar mitunter schwierig sind, dafür aber umso befriedigender.

Wie Meditation wirkt, ist im Großen und Ganzen bekannt. Was aber wirklich geschieht, wenn wir in unseren Körper hineinatmen, wenn wir versuchen, mit unserem Unterbewussten Kontakt aufzunehmen, liegt noch weitgehend im Dunkeln. Wir erfahren zwar, dass wir uns von Emotionen wie Wut oder Rache befreien können, aber wir haben keine Ahnung, was negative oder positive Stimmungen im Grunde genommen sind. Was wir durch Meditation lernen ist, dass es sich lohnt, in unseren eigenen Urgrund hinabzutauchen, weil wir dort nicht nur neue Energie tanken, sondern eigenartigerweise auch lernen können, mit unserer Energie ökonomischer umzugehen. Oder wie Marisa Bellisario sagt: Man kann sich den ganzen Tag ärgern, aber verpflichtet dazu ist man nicht!

SERVICE-TIPP

Weiterführende Informationen: August Höglinger „Lust auf Meditation“, ISBN 3-9501137-2-X; Vorträge, Seminare, CD: www.hoeglinger.net