

Was ist Meditation?

Meditation ist in erster Linie ein Geistestraining. So wie beim Körper jede Muskel zu trainieren ist, so ist auch der menschliche Geist (Verstand) zu trainieren.

Der weitaus größte Teil der Menschen beherrscht nicht ihren Verstand - genauer gesagt, sie können nicht denken was sie wollen. Die Masse der Menschen WIRD gedacht - durch die Beeinflussung der Sinneswahrnehmung. Alles, was über die Sinne des Körpers WAHR genommen wird (Werbung, Luxusartikel, schöne Körper, sonnige Strände, schöne Kleidung und Schmuck, usw.) BEEINFLUSST das Denken der Menschen. ALLES, was Sie über die Sinne WAHR nehmen, ob Wort, Schrift oder Bild, ob Streicheleinheiten oder Schläge, ja Ihre gesamten Lebensereignisse und Erfahrungen, PRÄGEN ihre Art zu Denken.

Meditation sollte nun dazu dienen, SICH von dieser Prägung (zunächst in der Meditation als ÜBUNG) und später im ganzen Leben zu BEFREIEN.

Der unbewusste Mensch wird ÜBERFLUTET von Gedanken die er gar nicht will. (Ist der Mensch beim Fußball, so denkt er an die Arbeit - und ist er bei der Arbeit, so denkt er an das Fußballspiel am Wochenende) So unkonzentriert ist der Mensch. Er ist in Gedanken nur selten bei der Sache, die er gerade macht. Je bewusster ein Mensch wird, umso konzentrierter ist er auch bei der Sache, die er gerade macht. Dem bewussten Menschen kommen bei seiner Tätigkeit KEINE ungewollten Gedanken auf. Wenn er bei seiner Tätigkeit ist, kommt ihm NICHT der Gedanke: Heute Abend kommt ein guter Film im Fernsehen - am Wochenende will ich das Tennisturnier gewinnen - hoffentlich ist am Wochenende schönes Wetter, damit wir ins Schwimmbad gehen können ... usw. Gedanken dieser Art und viele Andere, kommen NUR dem Unbewussten Menschen bei seiner Tätigkeit in den Sinn - und so mancher Gedanke (besonders bei Problemen) FRISST sich geradezu ein, und man wird ihn nicht mehr los.

Meditation ist nun zunächst eine ÜBUNG, um wenigstens während dem Meditieren unliebsame Gedanken los zu werden und liebenswerte Gedanken herbei zu holen. Weiter dient Meditation dazu, seinen Geist von den Alltagsproblemen zu BEFREIEN, und zur RUHE kommen zu lassen. Meditation ist auch eine Konzentrationsübung, die den menschlichen Geist verstärkt. Letztendlich sollte der Geist so beherrscht werden, wie ein guter Sportler jeden Muskel seines Körpers beherrscht.

In den Upanischaden steht geschrieben: "Nun besteht ja der Mensch aus GEISTIGER KRAFT. Zu dieser wird er, wenn er hingschieden (gestorben) ist. Darum schaffe er sich geistige Kraft"!

Wie meditiert man? Oft wird von Menschen, die mit der Meditation anfangen, eine bestimmte ERWARTUNG hinein gesetzt. Sie versprechen sich ein besonderes Ergebnis, einen Vorteil, eine Verbesserung, oder was auch immer. Doch genau das, ist ein FEHLER! Eine Meditation gelingt NUR - OHNE eine Erwartung. Meditation ist eine HINGABE, und ein LOSLASSEN. Loslassen der irdischen Probleme, und Hingabe in ein unendliches Vertrauen, in Gott, in das universelle Prinzip, oder wie Sie das auch nennen wollen.

Materie und Geist sind Gegenpole. Wenn man sich im Materiellen anstrengen muss, um etwas zu erreichen, so ist im Geistigen genau das GEGENTEIL notwendig. Also KEINE Anstrengung! Dieses SICH nicht anstrengen, fällt den meisten Menschen sehr schwer, da sie eben zeitlebens gewohnt sind (Sinneswahrnehmung), wenn ich mich nicht anstrenge, bekomme ich nichts. So glauben die Menschen, dass sie sich auch bei einer Meditation anstrengen müssten - da Anstrengung zu ihrer GEWOHNHEIT geworden ist.

Bei einer Meditation ist also keine Anstrengung nötig, sondern ein VERTRAUENSVOLLES - KOMMEN LASSEN. Da die Menschen durch Ihre Erfahrungswerte im Leben (Sinneswahrnehmung) ihr VERTRAUEN verloren haben, fällt es naturgemäß den meisten Menschen schwer, in der Meditation diese vertrauensvolle geistige Einstellung zu gewinnen. Aber dafür sind diese Übungen in der Meditation ja da, damit der Mensch letztendlich wieder - nicht nur in der Meditation, sondern in seinem aktuellen Leben - dieses Vertrauen findet, das Ihm verloren gegangen ist.

Bibel: "Ihr müsst werden zum Kinde, bevor Ihr ins Himmelreich kommt".

Ein Kind hat auf jeden Fall eines: Es hat noch ein unendliches VERTRAUEN ins Leben. Zu diesem universellen Vertrauen, soll der Mensch, der Meditation übt, wieder kommen. Doch nicht unbewusst, wie das Vertrauen noch beim Kinde ist, sondern voll BEWUSST. Das ist Bewusstwerdung. Denn unbewusst werden wir als Kind mit Vertrauen geboren. Durch die Sinneswahrnehmungen (Erfahrungswerte im Leben) verlieren wir das Vertrauen. Durch rechte Meditation - im Leben verwirklicht - kommen wir wieder voll bewusst zum unendlichen Vertrauen.

Ein paar Übungen zum Einsteigen:

3 Arten der Meditation empfehle ich: 1. Zuversicht, 2. Konzentration, 3. Loslassen.

1. Wenn du am Morgen aufwachst, so versetze deinen Geist in Zuversicht. Gehe vertrauensvoll an die Arbeit, mache mit Zuversicht alles, was du beginnst. Bleibe also noch kurz liegen, entspanne dich und denke über das nach, was du heute tun willst. Überzeuge dich davon, dass alles, was du anpackst, sich zum Guten wendet. Glaube, dass dir alles gelingen wird. Sei davon überzeugt und dann stehe auf und geh ans Werk, mit dem Wissen, dass jede Erfahrung nur deinem geistigen Fortschritt dient.

2. Am Tage, wo immer du bist, was immer du auch tust, sei konzentriert bei der Sache. Wenn du arbeitest, denke nicht ans Kochen. Wenn du kochst, denke nicht an den Fernsehfilm, wenn du einen Film siehst, denke nicht über deine finanziellen Verhältnisse nach, wenn du deine Finanzen prüfst, denke nicht.....usw. Sei mit deinen Gedanken IMMER da, wo du bist, bei dem, was du gerade tust.

Man kann Konzentration üben. Wann immer du Zeit hast, stelle dir in Gedanken eine schöne Sache vor (rote Rose). Halte diese Rose, so lange es dir möglich ist, in deiner Vorstellung und lasse dich durch nichts ablenken. Kommt ein anderer Gedanke, verjage ihn, und kehre zurück zur Rose. So übt man Konzentration.

3. Wenn du am Abend schlafen gehst, entspanne dich und lasse all deine Gedanken weiterlaufen. Halte nichts fest, lasse los. Wenn sich dir ein Gedanke aufzwingt, jage ihn weg, lasse alles unberührt (ohne Gefühlsregung) in deinen Gedanken an dir vorüber ziehen. Ist dir etwas schief gelaufen, kannst du es jetzt nicht mehr ändern, lass den Gedanken weiter ziehen, lasse ihn sich nicht einbrennen in deinen Verstand, jage ihn weg. Wenn du so zur Ruhe gekommen bist, schlafe so vertrauensvoll ein, wie du am nächsten Morgen aufwachen willst.

Mit freundlichen Grüßen,

Demetrius Degen

© **Demetrius Degen**

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)