



Meditation – SEINS-Erfahrung & die Kraft der Mitte

– Ressourcen finden, eigenen Weg finden, selbstbestimmt Leben...

Wir alle fühlen uns gerne in der eigenen Kraft, gelassen, geborgen, energiegeladen, ruhig, ressourcenvoll, in Liebe zu uns und anderen und erfahren und erleben uns und andere mehr und mehr genau im Gegenteil – gestresst, hin und her gerissen, ausgelaugt, außer uns, ständig müde ...

Woran dies unter anderem liegen mag: Unsere „Mitwelt“ strotzt nur so vor Reizen, welche uns von Früh bis spät durch- und in der Folge überfluten, selbst tragen wir unseren Anteil dazu bei, indem wir rund um die Uhr auf eine natürlich „smarte“ Art und Weise telefonisch, via email und wie sonst auch immer erreichbar sind. Unsere Aufmerksamkeit ist dabei hauptsächlich nach außen gerichtet, wir versuchen, den Anforderungen unserer Mitwelt zu entsprechen und es allen anderen Recht zu machen (was nebenbei bemerkt dann ohnehin fast immer in die Hose geht) und sind überall ... nur nicht bei uns SELBST, nicht in UNSERER Kraft, spüren nicht die EIGENEN RESSOURCEN, fühlen uns getrennt von uns selbst und auch den anderen. Wie auch sollte es anders sein, wenn wir dieses „bei uns sein“ nicht fortwährend im Alltag üben. Meditation, die „Muss-Antwort“ auf die heutige Zeit:

Aus Unwissenheit was grundsätzlich dahinter liegt, löste das Wort Meditation lange Zeit entweder Irritation oder ein müdes und bedauerndes Lächeln aus und wurde mitunter schnell in der Schublade „Hausfrauen, die auf dem Selbstverwirklichungstripp sind“ abgelegt. Mehr und mehr Menschen aus allen Bereichen und Schichten wird klar: Dies ist eine – wenn nicht sogar DIE – Antwort auf die großen der Herausforderungen der Gegenwart und Zukunft. Meditation ist ein Zustand höchster Wachheit und Wohlspannung – körperlich und geistig, ein Fokussiert sein getragen von entspannter Gegenwärtigkeit und Präsenz, in dem wir in unserer Kraft und eigenen Mitte sind. Wir erleben und erfahren uns selbst und durch uns die gesamte Welt. Der Übungsraum hierfür: Der Alltag. Und es bedarf dieses Übens, um in der höchst dynamischen Welt von heute bei sich und gelassen bleiben zu können – denn wer würde sich erwarten ohne Tennisstunden Wimbledon zu gewinnen?

Diese Worte kommen von mir in der Rolle des stets Übenden.

Ein Seminar, welches sich sehr intensiv und praxisorientiert hiermit befasst ist „Die Reise zum SELBST“.

Detaillierte Informationen zu diesem Seminar und konkrete Übungen und Werkzeuge für den Alltag zum Thema „Meditation“ unter www.pem.ac.

Karlfried Graf Dürkheim schreibt über Meditation wie folgt:

Das Reifen und Mündigwerden des Menschen ist eine Entwicklung, eine Verwandlung – eine Grundübung, welche diesem Zweck entspricht, stellt die Übung der Meditation dar. Der Sinn aller Übung ist die Verwandlung, dank der das Sein sich immer eindeutiger im Innesein und Dasein des Menschen durchsetzt.

„Meditation“ kommt von „meditari“, bedeutet also ein Zur-Mitte-hingegangen-Werden, nicht ein aktives Zur-Mitte-hin-Gehen. Diese „Mitte“ ist aber nicht etwas, worauf sich, wie auf einen Gegenstand der Mensch konzentriert, sondern etwas, das den Menschen konzentriert, indem es ihn von innen her und nach innen hin versammelt. Diese Mitte ist letztlich das eigene Wesen, der transzendente Kern des Meditierenden selbst. Zuletzt wird die Mitte als ein Zustand erfahren, indem sich der Gegensatz von Subjekt und Objekt immer mehr auflöst. Dem Zustand der Lösung folgt das Gefühl einer Kernung. So tritt allmählich das Wesen selbst ins Innesein und wird schließlich als das im Sein verankerte Lebenszentrum eines neuen Weltbewusstseins gespürt. Der Mensch fühlt sich wie neu geboren.



Alle echte Meditation geht über zwei Stufen. Sie beginnt mit der Konzentration, in der der Mensch sich selbst vom Willen her zusammennimmt und die Kraft seines fixierenden Ichs auf das Insgesamt dessen richtet, woran, worin und wozu sich die Verwandlungsübung vollzieht. Diese Konzentration erfolgt mit den Kräften des Ichs, das gegenständlich fixiert, unterscheidet und etwas will.

Meditation beginnt aber erst dort, das vom Ich ergriffene das Ich ergreift und aus der gegenständlichen Auseinandersetzung eine inständliche Ineinandersetzung wird. Hierbei verwandelt sich die Form des Bewusstseins vom männlich-aktiven, sich auf etwas hinrichtenden Pfeil zur weiblichen Schale, die aufnimmt und sich ohne aktives Zutun des Ichs füllt. Aus einer Aktion wird eine Passion.

Die Verwandlung, um die es in der Meditation geht, vollzieht sich als Prozess. Der Identifikation mit dem Welt-Ich folgt die Identifikation mit dem Wesen. Erst aus der Integration vom Welt-Ich und Wesen kommt es zur Artikulation, zum wahren Selbst, d.h. zur Person, die das Wesen im transparent gewordenen Welt-Ich darlebt. Meditation ist also kein Denkvorgang, sondern eine Verwandlung des ganzen Menschen. So ist sie auch kein nur innerer, sondern ein den Leib und seine Verwandlung miteinschließender Vorgang. Und weil dem so ist, kommt es in der Meditation oft weniger auf das an, was meditiert wird, sondern auf das, wie meditiert wird.

Die Voraussetzung jeder Meditation, die diesen Namen verdient, ist, dass man den Sinn der Übung im Vorschreiten auf dem inneren Weg und nicht in einer Leistung oder in einer Steigerung von Weltfähigkeiten sieht.

Und übrigens ... darüber hinaus führt Meditation zu ...

- mehr „echter“ Selbst-Liebe und Liebe zu anderen,
- mehr Gelassenheit und Innerer Ruhe,
- einem zunehmenden Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit,
- mehr Vertrauen in sich selbst und in das Leben als solches,
- erhöhter Konzentrationsfähigkeit,
- einer Sensibilisierung des körpereigenen Frühwarnsystems,
- einer Stärkung des Immunsystems,
- einem bewussteren im-Leben-Sein,
- mehr Glück und Freude im Alltag,
- mehr Wertschätzung sich selbst und anderen gegenüber,
- weniger Müdigkeit und mehr fokussierter Aktion,
- mehr Selbst-Bestimmtheit und weniger Abhängigkeit von und Manipulation durch andere,
- und ... und... und ...