

E-BOOK

Meditation lernen - mit Freude

*7 einfache wirkungsvolle Wege
zur inneren Stille - ohne
Anstrengung und Disziplin*

SEBASTIAN ILLIG

Einleitung - Meditation lernen mit Freude

Hi, ich freue mich sehr, dass dieses E-Book den Weg zu dir gefunden hast und Meditation lernen möchtest.

In dieser Anleitung findest du hoffentlich alles, was du wissen musst, wenn du Meditation lernen willst. Wenn nicht lass es mich wissen...



Meditation lernen wollen heute viele Menschen. Wir leben in einer ungeheuer stressigen Zeit und werden jeden Tag mit unglaublichen Mengen an Information bombardiert. Immer mehr Menschen leiden unter diesen Anforderungen. Ich zeige dir in diesem Artikel, wie du mit einer, wenn auch nur kurzen, täglichen Meditationspraxis dein Leben massiv verbessern kannst. Meditation kann dir helfen:

- Stress zu reduzieren,
- gelassener zu sein,
- tiefe Ruhe und Entspannung zu finden,
- leichter abzuschalten und
- aus dem anstrengenden Kopfkino oder Gedankenkarussell herauszukommen.

Doch Meditation ist noch viel mehr als das.

I. Was ist Meditation?

Meditation bedeutet den Blick nach innen zu richten und sich seiner Selbst zunehmend bewusst zu werden. Es bedeutet durch reines inneres Gewahrsein, durch ungerichtete Aufmerksamkeit aus den eigenen Gedanken auszusteigen und zu unserem natürlichen Seinszustand zurückzukehren.

Letztlich ist Meditation etwas, von dem man nicht wirklich in Worten ausdrücken kann was es ist. Meditation ist eine Erfahrung, die man machen kann. Worte können den Zustand nicht transportieren. Weil es ein Zustand ist in dem kein Denken da ist. Worte sind Gedanken und können deshalb nur Wegzeiger sein.

Wenn man von Meditation spricht, sollte man unterscheiden zwischen dem eigentlichen Zustand der Meditation und der Methode, die man nutzt, um in Meditation zu kommen. Viele Leute denken Meditation wäre die Methode. Sprich die Augen zu zumachen, sich auf den Atem zu konzentrieren oder ähnliches.

Aber das ist nicht was Meditation im eigentlichen Sinn ist. Meditation gibt es nur eine einzige, ein universeller Zustand sozusagen, aber Methoden gibt es sehr viele. Viele Meister, Yogis und Mystiker haben verschiedene Methoden entwickelt, von denen ich in diesem Artikel einige vorstellen werde.

II. Was bringt mir Meditation lernen?



Eingangs hatte ich schon erwähnt Meditation lernen bringt mehr Ruhe und Entspannung in dein Leben und reduziert Stress, aber Meditation ist noch viel mehr als das. Es ist eine Begegnung mit dir selbst. Es geht darum wieder ganz zu werden, sich zu befreien aus einengenden, unglücklich machenden Denkmustern, inneren Konflikten und Illusionen.

II. a) – Die zahlreichen Effekte von Meditation

Meditation lernen hilft dir dabei mit vielen Problemen wie: Stress, Ängsten, Selbstzweifeln, Selbstunsicherheit, geringem Selbstwertgefühl, Einsamkeit, Angst vor dem Tod, Unzufriedenheit, mit schwierigen beruflichen, privaten oder allgemein schwierigen Lebenssituationen einfacher umzugehen.

Wenn du Meditation lernen kannst, hilft dir das Gefühle, sowie negative Gedanken, die damit einhergehen, mit einem inneren Abstand zu betrachten. Durch diesen inneren Abstand verlieren sie mit der Zeit immer mehr an Intensität und lösen sich langsam auf.

Das schöne ist, du musst dafür nicht viel tun, außer zu meditieren, denn die Veränderung geschieht dabei ganz von selbst, sobald dein ständiger Gedankenstrom ruhiger und du in den Lücken zwischen den Gedanken wieder mit deinem natürlichen Seinszustand in Berührung kommst.

Was bleibt sind vermehrte zunehmende Zustände von:

- innerer Ruhe,
- Selbstbewusstsein
- Klarheit,
- Vertrauen,
- Gelassenheit,
- innerer Freude
- glücklich sein
- innerem Frieden

II. b) Wissenschaftlich nachgewiesene Effekte von Meditation

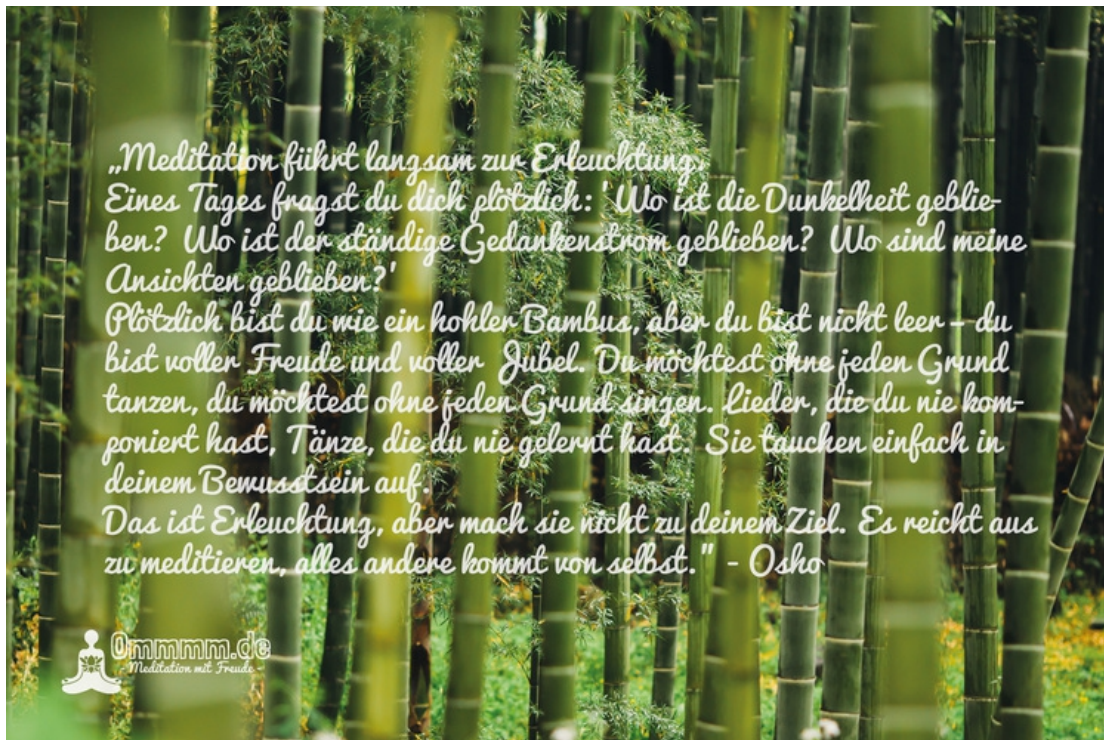
Wissenschaftliche Erkenntnisse der letzten Jahre untermauern, die für viele Praktizierende offensichtliche Wirksamkeit von Meditation und Achtsamkeit. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass schon 10 Minuten Meditation am Tag über einen Zeitraum von 3 Monaten zu nachweisbare physiologischen Veränderung der Gehirnstruktur führt. Teile des Gehirns, die mit dem inneren Erleben von Stress korrespondieren, werden reduziert. Andere Bereiche des Gehirns, die zum Beispiel für unsere Aufmerksamkeitsfähigkeit oder unser Mitgefühl verantwortlich sind, zeigten sich schon bei Menschen, die nur drei Monate meditierten als größer an als vorher.

Diese und andere Untersuchungen zeigen, dass Meditation:

- Stress reduziert
- Empathie und Mitgefühl verbessert
- die Aufmerksamkeit- und Konzentrationsfähigkeit verbessert
- das Immunsystem stärkt

- Ängste verringert
- allgemein neuroplastische Veränderung der Gehirnstruktur bewirkt
- uvm.

III. c) Meditation lernen als Weg der Transzendenz?



Meditation geht weit über nachweisbaren Effekte und positiven Veränderung hinaus. Buddha hat den Zustand, der mit Meditation und Achtsamkeit realisiert werden kann als das Ende allen Leidens definiert. Er hat absichtlich nicht gesagt, was es ist. Er sagte nur, was es nicht ist, nämlich leiden.

"Meditation ist der einzige Weg, der dich über dich selbst hinausführt, der einzige Weg, dich selbst zu transzendieren." - Osho

II. d) Meditation ist nicht was du denkst

Unser Denken hat uns viele Fortschritte und Errungenschaften gebracht. Unser Denkvermögen hat Kultur, Sprache, Wissenschaft und Technik ermöglicht. Doch im Laufe

der Zeit hat das Denken gewissermaßen die Herrschaft übernommen und uns von einem Zustand abschnitten, in dem wir auch ohne ständig denken zu müssen, einfach Sein können... Deshalb leben wir oft wie in einem Hamsterrad aus Sorgen, Zweifeln, inneren Konflikten, Zwanghaftem planen, schmerzhaften Erinnerungen. Viele dieser Gedanken erleben wir als störend, sie beeinflussen unseren inneren Zustand bewusst und unbewusst.

Gewissermaßen sind wir zu Sklaven unseres eigenen Denkapparates geworden und sind zunehmend der Illusion erlegen das Denken alles sei, was wir sind. Meditation hilft uns aus den vier Wänden unseres Denkens auszusteigen und dessen Begrenztheit zu erkennen.

II. e) Woher kommt Meditation?

Der Weg der Meditation ist ein jahrtausendealter Weg. Ein Weg, der so alt ist, wie die Menschheit selbst.

Verschieden Traditionen haben verschieden Systeme und Meditationsmethoden hervorgebracht. Einige der großen Meister und Mystiker haben ihre eigene Tradition begründet, andere haben diese fortgesetzt. So gibt es zum Beispiel, das Yogasystem von Pantanjali, den Buddhismus, Tantra, Sufismus.

Aus einigen Lehren, wie der Lehre Buddha, Mohammeds oder Jesus haben sich auch unsere heute noch existierenden Weltreligionen entwickelt. Wobei viele dabei gewissermaßen in weiten Teilen ihre ursprünglichen Wurzeln verloren zu haben scheinen. Viele Menschen haben aus diesen Hinweisen der Mystiker auf eine hinter allem stehende Wahrheit, feste einengende Glaubensstrukturen gemacht. Die ursprünglichen Worte, Erklärungen, Symbolik und Metaphorik wurde oft missverstanden oder gar als Machtinstrument missbraucht. Ein Beispiel ist die Idee von Himmel und Hölle nach dem Tode. So kann man davon ausgehen, dass Jesus, wenn er vom Himmelreich sprach, den Zustand von Gegenwertigkeit, von tiefer Meditation oder Transzendenz meinte. Priester haben daraus etwas gemacht, was Menschen nach ihrem Tod erreichen können, wenn sie ihr Leben bestimmten Regeln, die größtenteils von der Kirche vorgegeben wurde, unterwerfen. Die Hölle ist viel einfacher zu verstehen, wenn man sie einfach als einen Zustand des Leidens in den wir manchmal geraten. Laut Buddha beispielsweise resultiert dieses Leiden nur aus unserer Unbewusstheit heraus.

Doch das ändert nichts daran, dass viele Menschen trotzdem nach wie vor dieses Verlangen nach einem tieferen Sinn in ihrem Leben verspüren. Es scheint in unserer Natur zu liegen uns selbst und das Universum um uns herum auf einer tieferen Ebene begreifen zu wollen.

III. Die Wirkungsweise von Meditation und Achtsamkeit



Bewusstheit oder Achtsamkeit verändert das Innere eines Menschen auch ganz ohne sein persönliches Zutun. Denn Achtsamkeit ist wie ein Licht, das nach innen gerichtet nach und nach alle inneren Schatten und dunkeln Orte mit Licht erfüllt. Dort wo Licht ist kann kein Schatten sein. Deshalb raten viele Meister auch davon ab sich allzu sehr mit der Dunkelheit abzumühen. Dunkelheit ist einfach nur die Abwesenheit von Licht. In dem Augenblick in dem du den Lichtschalter anknipst verschwindet die Dunkelheit ganz von selbst, du musst nichts mehr dagegen tun.

„Meditation ist einfach nur der Mut, still und alleine zu sein, langsam und allmählich beginnst du eine neue Qualität in dir zu verspüren, eine neue Lebendigkeit, eine neue Schönheit, eine neue Intelligenz, die nicht von anderen geborgt ist, die in dir selber wächst. Sie wurzelt in deiner Existenz und wenn du keine Feigling bist, wird sie zu Blüte kommen und Früchte tragen.“ - Osho



Wir wachsen auf in einer Welt, in der wir es gewöhnt sind unsere Sinne nach außen zu richten. Wir sind es nicht gewöhnt den Blick auch ab und zu nach innen zu richten. Häufig würden wir dann aber erkennen, dass dort viele Schätze verborgen sind. So suchen wir zum Beispiel oft Sicherheit, Vertrauen, Liebe, Freiheit, Anerkennung und vieles mehr in unserer Außenwelt. Dabei wissen wir, dass letztlich alle Beziehungen vergänglich sind, wir wissen eigentlich, dass wir uns selbst mehr annehmen könnten so wie wir sind, dass wir Liebe in uns selbst erfahren können und doch sind wir es gewöhnt in anderen Menschen diese Liebe, die Anerkennung zu suchen.

Mein Meditationslehrer weißt immer gerne auf diese Absurdität hin: Wie soll eine andere Person, die sich selbst nicht bestätigt hat, die nicht weiß wer sie ist, dich bestätigen? Wir wollen von jemand anderem etwas bekommen, Bestätigung, die er selbst nicht hat. Das kann nicht funktionieren. Wir verhalten uns gewissermaßen wie Bettler. Nur, dass wenn zwei Personen zusammen kommen, sich beide wie Bettler verhalten. Beide wollen etwas vom anderen, was der andere auch nicht hat. Deshalb ist der einzige Ausweg sich zuerst selbst zu bestätigen. Durch Meditation kannst du dich selbst bestätigen und all dies in uns selbst entdecken.

IV. 7 Wege um am besten Meditation zu lernen

Meditation ist nicht nur das, was du machst, wenn du dich auf dein Meditationskissen setzt und die Augen schließt, sondern Meditation lernen bedeutet auch einfach innerlich wach zu sein, bewusst zu sein und mit dieser inneren Bewusstheit wird Meditation immer mehr etwas das du den ganzen Tag bist. Wenn du Meditation lernen willst bedeutet das auch Meditation in deinen Alltag zu integrieren und allgemein bewusst und achtsam zu sein.

Zunächst gehe ich nun auf (1.) auf Achtsamkeitstraining im Alltag ein. Dann (2.) geht es um die eigentliche Meditation, Sitzmöglichkeiten, Ambiente etc. Im Anschluss stelle ich (3.) einige bewährte Meditationsmethoden vor. Als nächsten (4.) stelle ich einige zeitgemäße aktive Meditationsmethoden vor. Zu guter Letzt gehe ich auf die Möglichkeit von (5.) spirituellen Mystikern und Meisten mehr über Meditation zu lernen und (6.) auf die Wichtigkeit, Meditation nicht ausschließlich allein, sondern in einer Gruppe zu praktizieren ein.

1. Meditation lernen - mit Achtsamkeitstraining

Wenn du Meditation lernen willst, ist es sehr hilfreich neben den aktiven Methoden, die du z.B. einmal am Tag machen kannst, Achtsamkeit und Meditation auch im Alltag zu kultivieren. Eine Achtsamkeitspraxis im Alltag ist essentiell für deinen Weg beim Meditation lernen.

Wenn du am Tag nur 20 Minuten meditierst und den Rest der Zeit in deinen festen Mustern bleibst und mehr oder weniger unbewusst lebst, wird der Effekt von deiner Meditation schnell verpuffen und du wirst wieder schnell viel Müll ansammeln.

Meditation ist wie eine innere Reinigung. Stell dir vor, du wärst ein Spiegel, der die Welt reflektiert.

Wenn du viel Dreck ansammelst wird der Spiegel schmutzig und du kannst die Welt nicht mehr klar sehen so wie sie ist. Leider ist dieser verschleierte Zustand unser Normalzustand. Doch mit Achtsamkeit im Alltag und regelmäßigen Meditationen kannst du einerseits verhindern das sich neuer Schmutz in der ansammelt und andererseits kannst du alten Schmutz loswerden, sodass du mit der Zeit immer mehr Klarheit bekommst und dein Inneres,

deine Individualität, bzw. dein natürlicher authentischer Seinszustand mehr zum Ausdruck kommt.

Es ist so, als ob du in dir einen Diamanten trägst, deine innere Schönheit, dein Licht, all das, doch dieser Diamant ist vergraben unter einer Schicht von Schmutz von Müll. Meditation und Achtsamkeit entfernen diesen Müll auf relativ sanfte Art und Weise und kehren in nach draußen.



Doch wie kannst du eine Achtsamkeit im Alltag stärken?

Neben vielen kleinen Achtsamkeitsmethoden, die du lernen kannst, bedeutet Achtsamkeit in deinem Alltag einfach immer wieder Momente zu haben, in denen du Dinge bewusst tust, das heißt mit mehr innerer Aufmerksamkeit. Sei einfach ganz da, betrachte innerlich was geschieht.

Du kannst einige deiner Alltagshandlungen zu Achtsamkeitsritualen machen. Zum Beispiel kannst du mit Achtsamkeit Tee zu trinken. Dabei kannst du jeder Bewegung voller Aufmerksamkeit geben, deinen Körper spüren, auf deinen Atem achten oder auf deine Sinneseindrücke intensiv achten. Mache eine Zeremonie daraus. Tee zubereiten, dem Geräusch des Wasserkocher lauschen, dann den Tee eingießen, sein Aroma riechen, dann den Tee probieren und dabei glücklich sein.

Es gibt eine Geschichte von Buddha noch bevor er erleuchtet wurde: Er saß mit einigen Gefährten auf einer Wiese, als sich eine Fliege auf sein Gesicht setzte. Mit einem Wisch seiner Hand scheuchte er die Fliege weg. Doch gleich darauf wiederholte er die Bewegung noch einmal obwohl die Fliege schon längst verschwunden war. Seine Gefährten fragten ihn, warum er die Fliege, die längst verschwunden war noch einmal verscheuchte. Buddha antwortete, dass er es beim ersten Mal nicht mit voller Bewusstheit getan habe. Beim ersten Mal war es eine automatisierte Reaktion, beim zweiten Mal machte er die Bewegung mit voller Achtsamkeit.

Viele Alltagstätigkeiten eignen sich hervorragend für kleine meditative Übungen und erhöhte Achtsamkeit z.B. Spazierengehen, Sitzen, Essen, Trinken, Abwaschen, Aufräumen uvm. Je mehr du achtsam bist, desto stärker wird deine Achtsamkeit ganz von alleine. Und auch durch die regelmäßige Meditation wird deine Achtsamkeit größer. Und andersherum werden durch deine Achtsamkeit im Alltag deine Meditationen tiefer. Und ganz nebenbei wirst du auch merken, dass du einfache Alltagstätigkeiten um ein vielfaches mehr genießen kannst.

[Hier habe ich ein Video darüber gemacht](#)

In unserem Achtsamkeitstraining kannst du viele Methoden und Übungen für den Alltag lernen, die dir helfen mehr Bewusstheit und Wachheit in dein Leben zu bringen.

2. Meditation lernen – Die Vorbereitung deiner Meditation:

a) Für Ruhe sorgen

Gerade am Anfang, wenn du Meditation lernen willst ist es hilfreich, wenn du dir einen Ort suchst an dem es relativ ruhig ist. Wenn du eine der aktiven Meditationen machen willst, auf die ich gleich eingehe, solltest du dir einen Ort suchen an dem du ungestört Musik hören kannst und je nach Meditation auch Platz zum Bewegen oder Tanzen hast.

Wenn du keinen ruhigen Ort findest oder während der Meditation dennoch viele Geräusche da sein sollten ist das auch kein Problem. Du kannst während der Meditation versuchen die Geräusche, so gut es eben geht, einfach da sein zu lassen.

b) Eine passende Sitzmöglichkeit wählen

Des Weiteren ist es hilfreich sich ein geeignetes Meditationskissen oder einen Meditationssitz zuzulegen, allerdings tun es für den Anfang auch ein oder mehrere übereinander gestapelte normale Kissen. In dem Video weiter unten stelle ich verschiedenes Meditationszubehör vor.

Auf unserer [Meditationszubehör-Seite](#) findest du Links, wo du geeignete Meditationssitze und Meditationskissen (wie hier auf den Fotos zu sehen) bestellen kannst

[Hier klicken](#) um zur [Meditationsmusik und Meditationszubehör-Seite](#) zu kommen. [\(hier klicken\)](#)



c) Einen Meditationsort kreieren



Darüber hinaus kannst du dir in deinem Zimmer auch einen speziellen Platz suchen, an dem du dich besonders wohlfühlst und den du sonst möglichst nicht für viele andere Dinge nutzt, wie z.B. Arbeiten, Fernsehen oder Schlafen. Denn an einen Ort sind auch immer die Zustände gekoppelt, die du an diesem Ort oft erlebst. Aus diesem Grund sollte man zum Beispiel auch das eigene Bett nur zum Schlafen verwenden. Dann fällt es dir leichter sofort einzuschlafen, sobald du in Bett gehst. Genauso ist es mit der Meditation: Wenn du immer wieder am gleichen Ort meditierst, wirst du mit der Zeit merken, dass du schneller in den meditativen Zustand kommst. Gewissermaßen verbindest du den Ort zunehmend mit deiner Meditation.

Zusätzlich kannst du natürlich auch noch ein besonderes Ambiente schaffen. Kerzen oder Räucherstäbchen anzünden.

Manche Leute bevorzugen es, wenn es bei der Meditation dunkel ist. Dafür kannst du entweder einfach die Gardinen zuziehen oder sogar eine Augenbinde verwenden. Andere Leute haben aber auch kein Problem damit im Hellen zu meditieren.

Natürlich kannst du auch draußen meditieren, wenn sich die Gelegenheit dazu bietet. Draußen wirst du merken, dass gerade die direkte Umgebung von Natur, Pflanzen und Bäumen einen wachmachenden oder anderen besonderen Einfluss auf deine Meditation hat. Andererseits sind natürlich draußen oft die Ablenkungen und Störungen größer.

d) Die richtige Sitzposition bei der Meditation wählen

Wenn man Meditation lernen will, ist einer der anfänglichen Herausforderungen das Sitzen. Mit der Zeit entwickelt sich, etwa innerhalb von ein paar Monaten eine stärkere Rückenmuskulatur, sodass das aufrechte Sitzen leichter fällt. Hier gibt es durchaus unterschiedliche Ansichten, was das Sitzen angeht.

Einerseits ist es so, dass eine aufrechte Position dafür sorgt, dass die Energie im Körper besser und ungehinderter aufwärts fließen kann. Außerdem geht eine aufrechte Sitzhaltung mit einer größeren inneren Wachheit einher.

Andererseits kann der Versuch, sehr aufrecht zu sitzen, sehr anstrengen und Schmerzen im Rücken oder den Beinen hervorbringen, die einem dann davon abhalten können überhaupt in einen entspannten angenehmen Zustand einzutreten.

Ich empfehle deshalb sich anfangs ruhig einen Meditationssitz oder einen Stuhl mit Rückenlehne zu besorgen. Mit der Zeit wird das aufrechte sitzen ganz von selbst immer leichter und wird irgendwann die angenehmste Sitzposition. Dann ist es oft so, als ob der Körper sich in diese aufrechte Sitzposition hinein entspannt. Tatsächlich ist es auch so, dass die Wirbelsäule bei einer natürlich geraden Sitzhaltung komplett ausbalanciert ist und somit weniger Belastung der Schwerkraft ausgesetzt ist als wenn du krumm sitzt.

Für den Anfang ist es aber wie gesagt empfehlenswert eine entspannte Haltung einzunehmen.

e) Die Sitzposition

Sitzpositionen gibt es ein paar gängige. Ich persönlich sitze im Schneidersitz mit einigen Kissen unter dem Hintern. Einige Leute sitzen gerne auf den Knien, mit einem Meditationskissen unter dem Hintern.

Einige Leute sitzen auch ganz ohne Kissen. Manche Leute benutzen eine auch Meditationsbank. siehe hier [\(hier klicken\)](#)

Wieder andere Leute sitzen tatsächlich im halben oder vollständigen Yogisitz.

Ich würde bei der Wahl der richtigen Position für dich einfach ein bisschen herumprobieren und auch darauf achten, welche Position dir innerlich am besten ermöglicht deinen Körper zur Ruhe kommen zu lassen und trotzdem innerlich vollkommen wach zu sein.

Deine Hände können entweder in deinem Schoß gefaltet sein oder auch auf deinen Beinen liegen. Auch hier kann man noch sehr in Detail gehen, aber achte einfach erst einmal darauf was sich für dich am besten anfühlt.

f) Wecker stellen - Wie lange Meditieren?



Wenn du versuchen willst einfach mal so zu meditieren, dann stelle dir am besten einen Wecker. Für den Anfang sollten 10 - 20 Minuten genügen. Inzwischen gibt es auch einige Apps fürs Handy mit Meditations-Timern.

g) Muss man beim Meditieren die Augen zu machen?

Nun kannst du einfach deine Augen schließen und da sein. Mit der Zeit richtet sich dadurch deine Aufmerksamkeit mehr nach innen. Manchmal fragen mich Leute, ob sie auch mit offenen Augen meditieren können. Tatsächlich gibt es einige wenige Meditationsmethoden

bei denen du die Augen offen halten musst. Zum Beispiel wenn du als Methode in den blauen Himmel schaust und dich darin versucht aufzulösen. Aber die meisten Methoden finden aus gutem Grund mit geschlossenen Augen statt. Schließlich geht es ja darum unseren Blick von der Außenwelt weg, nach innen zu richten. Natürlich ist das am Anfang ungewohnt. Schließlich sind wir es nicht gewohnt.

BONUS: Ein Video von mir zum Meditation lernen – Eine Anleitung für Anfänger

In einem Video: Meditation lernen - Anleitung zum richtig meditieren lernen für Anfänger fasse ich all eben gesagte nochmal zusammen und rede u.a. über folgende Themen: 1. das richtige Ambiente schaffen, 2. Sitzmöglichkeiten & Meditationszubehör, aber auch über die Atem Meditation und Summ Meditation (siehe auch weiter unten) Hier der Link zum Video:

https://www.youtube.com/watch?v=vFN5aR_SRSQ

3. Meditation lernen – wie meditiert man richtig

Kommen wir nun zur eigentlichen Meditation. Hier erkläre ich einige Grundlagen, die dir bei deinen Meditationen behilflich sein können. Allerdings werden sich aus der Praxis heraus schnell neue Fragen entwickeln. Denn Meditation ist eigentlich sehr einfach, aber gerade das macht sie so schwierig, dazu gleich mehr...

(Das im Video erwähnte Meditationskissen den Meditationssitz sowie die Musik zur im Video erwähnten Nadabrahma Summ-Meditation findest du auf unserer [Meditationszubehör-Seite](#)

a) In Stille sitzen

Kommen wir nun zum eigentlichen Meditieren. Egal, ob du nun vorher eine aktive Meditation gemacht hast, damit dir dieser Teil leichter fällt oder ob du gleich damit anfängst, wie im Zazen. Am Ende heißt es in jeder Meditation in Stille sitzen.

Aus dem Zen stammt auch eine wunderschöne Beschreibung für das was Meditation eigentlich ausmacht:

"Sitting silent, doing nothing. The spring comes and the grass grows by itself."



"Meditation heißt: einfach da sein, ohne irgendetwas zu tun - kein Handeln, kein Gedanke, keine Gefühlsregung. Du bist. Und das ist das reinste Entzücken. Woher kommt dies

Entzücken da du doch gar nichts tust? Von nirgendwo oder von überall her. Es kommt unverursacht, denn die Schöpfung ist aus dem Stoff der Freude heißt." - Osho

Am Anfang ist schwierig, weil es so einfach ist:

"Meditieren heißt, ein paar Minuten dem Nichtstun zu widmen. Anfänglich wird es dir schwer fallen - am Anfang ist es die schwierigste Sache der Welt, am Ende die einfachste überhaupt. Es ist so einfach, deshalb ist es so schwierig. Wenn du jemand sagst, er solle sich hinsetzen und gar nichts tun, wird er zappelig; er bekommt das Gefühl, dass ihm Ameisen an den Beinen hochkrabbeln, oder dass sonst irgendetwas in seinem Körper vor sich geht. Er wird so unruhig, weil er gewohnt ist, ständig mit etwas beschäftigt zu sein. Er ist wie ein Auto, die Zündung ist eingeschaltet, der Motor brummt, aber der Wagen fährt nicht, der Motor läuft und wird immer heißer. Du hast ganz vergessen, wie man die Zündung ausschaltet. Und das ist Meditation: Die Kunst, die Zündung auszuschalten." - Osho

b) Betrachten der inneren Gedanken

Meditation ist also vor allem nichts tun. Doch genau das fällt am Anfang unglaublich schwer. Die Gedanken kommen, viele Körperempfindungen, Gefühle, Anspannungen. All das kannst du einfach beobachten. Dieses Beobachten wird zu reinem Gewahrsein, zunehmend ohne sich einzumischen. Nichts tun eben. Nicht handeln, nicht versuchen die Gedanken zu verändern. Sie einfach da sein lassen. Nicht urteilen, bewerten. Diese Fähigkeit die inneren Gedanken zu betrachten ist ein Prozess, doch mit der Zeit werden, durch das reine Betrachten, die Gedanken weniger und Lücken zwischen den Gedanken entstehen.

Es ist an einer Straße zu stehen und den ständigen Straßenverkehr zu betrachten. Die Autos fahren vorbei, aber du mischt dich nicht ein. Du springst nicht auf die Straße und versuchst die Gedanken zu stoppen oder steigst in Autos ein. Du lässt sie einfach da sein und tust nichts. Mit der Zeit entdeckst du, dass es nicht nur Autos gibt sondern du wirst dir bewusst, dass zwischen den Autos ein leerer Raum existiert, eine Lücke. Diese Lücken werden mit der Zeit größer.

Gleichzeitig ist es so, dass du nicht gleichzeitig Gedanken haben kannst und in einer Lücke sein kannst. Die innere Ausrichtung verschiebt sich. Es ist wie bei diesen psychologischen Kippbildern. Du kannst nur die Figur oder den Grund sehen, niemals beides gleichzeitig. Hier ein [Link zu einem Kippbild](#). Du kannst nur ein Bild zurzeit sehen. So ist es auch mit den

Gedanken und den Lücken. In der Lücke kann es kein Denken geben und im Gedanken keine Lücke.



Ein anderes Bild, das gerne genutzt wird, um das innere Betrachten der Gedanken zu erklären, sind Wolken am Himmel. Du kannst Gedanken betrachten genau wie Wolken am Himmel. Sie ziehen davon, auch ganz ohne dein zu tun. Und mit der Zeit wirst du sehen, dass es nicht nur Wolken gibt, sondern auch eine blauen Himmel. Dieser blaue Himmel ist die ganze Zeit da, nur, dass er dir nicht bewusst ist, weil dein Blick darauf durch die Wolken verdeckt ist. Dennoch ist er die ganze Zeit da. Diese Vergleiche können hilfreich sein, um den Umgang mit dem inneren Gedankenprozess zu durchdringen.

c) Betrachten der Körperempfindungen

Immer wieder wirst du es aller Voraussicht nach mit körperlich anstrengenden Empfindungen, Anspannungen oder gar Schmerzen beim Sitzen zu tun haben, das ist normal. Jeder Meditierender muss da immer mal wieder durch. Mit der Zeit lernst du auch diese Empfindungen mit einem gewissen Abstand zu betrachten.

Dir wird es mit der Zeit leichter fallen, gewisse Empfindungen da sein zu lassen, ohne unbedingt darauf reagieren zu müssen. Der Körper und der Verstand beginnen einzusehen, dass sie nicht der Meister in eigenen Inneren sind und beruhigen sich langsam.

Anfänglich wirst du mit Sicherheit Gedanken haben wie: "Oh man, das ist aber ungemütlich", "Oh mein Bein schläft ein." "Ich hab Hunger." "Wie lange dauert es denn jetzt noch?" "Ich kann nicht mehr" etc.

Mit der Zeit lernst all das zu zulassen, ohne darauf reagieren zu müssen und mit der Zeit werden diese Gedanken und störenden Körperempfindungen von selbst weniger. Gleichzeitig musst du dich natürlich auch nicht unnötig quälen und wenn dein Körper sich in eine gemütliche Position begeben möchte, dann kannst du das auch geschehen lassen. Und wenn der Körper dann wirklich seine Position verändern muss, kann er es auch tun, ohne dass der Verstand ein riesen inneren Dialog darum veranstaltet. Ich schätze du wirst all das selbst herausfinden.

Aber ein Tipp habe ich noch für dich: Wenn du beim sitzen Schmerzen im Rücken hast, hilft es oft einfach kleine langsame Bewegung zu Seite zu machen. Wenn du Körper sanft und langsam ein wenig zu Seite bewegst, gehen viele Schmerzen ganz von selbst weg.

Da es uns so schwer fällt, uns einfach hinzusetzen und nichts zu tun, ist Meditation lernen für viele Menschen am Anfang ein wenig Quälerei. Leider hören viele Leute deshalb damit auf, bevor sie die positiven Veränderungen merken oder Erfahrungen machen, die ihnen das Feuer und die Motivation geben immer weiter gehen zu wollen. Doch zum Glück gibt es für dieses Problem eine Lösung und diese Lösung liegt in der Wahl einer geeigneten Meditationsmethode. Denn es gibt eine Reihe von Methoden und dazu gehören die aktiven Meditationsmethoden, die wir auch bei uns im Reiki Institut Hamburg anbieten mit denen der Einstieg deutlich leichter und angenehmer und auch noch effektiver ist. Denn wenn deine Meditation eine ständige Quälerei sein sollte, dann nutzt du definitiv die für dich falsche Methode, dazu gleich mehr..

4. Deine Meditationsmethode finden

"Many paths lead from the foot of the mountain, but at the peak we all gaze at the single bright moon ." - Zen Master Ikkyu

Welche Meditationsmethode ist die richtige?

Als erstes ist es hilfreich sich eine Methode auszusuchen, die dir erst mal ganz spontan zusagt. Ob das dann später die Methode sein wird, die du oft machen wirst, ist erst mal nicht so wichtig. Ein bisschen herumprobieren wirst du wahrscheinlich immer mal wieder müssen.

Für mich war es sehr hilfreich als mein Meditationslehrer mich in seine Lieblingsmethode einführte und diese mache ich auch nach wie vor am häufigsten, mehr oder weniger jeden Tag. Aber ich habe immer wieder andere Methoden ausprobiert und auch mit ihnen tolle Erfahrungen gemacht. Jede Methode hat ihre eigene Wirkungsweise und bewirkt unterschiedliches. Letztlich sind alle Methoden dazu gedacht all die Limitierungen und Hindernisse abzubauen, die uns davon abhalten in tiefe Meditation zu kommen, gleichzeitig können sie ein in eben genau diese tiefen meditativen Zustände katapultieren.

Tiefe Meditation geschieht dann wenn zwischen den Gedanken, Empfindungen usw. Lücken entstehen. In diesen Lücken geschieht sehr viel, ohne dass du großartig etwas davon mitbekommst. Oft erst hinterher oder viel später merkst du, das Irgendetwas Besonderes geschehen ist oder, dass du dich zumindest lebendiger oder erfrischt fühlst.

Alle Methoden haben also das gleiche Ziel, nur dass jeder für sich selbst herausfinden muss, welche Methoden für ihn zum gegenwärtigen Zeitpunkt am besten funktionieren.

a) Beim Meditation lernen nicht zu viele Methoden gleichzeitig nutzen

Wenn du mit verschiedenen Methoden experimentierst solltest du darauf achten, dass du nicht zu viele Methoden gleichzeitig ausprobierst, das kann dir sehr viel mehr schaden als nutzen.

Folgender Vergleich hilft um das zu verstehen:

Es ist ein bisschen so, als ob man an einem See steht. Man möchte in den See, doch um in den See zu kommen, muss man erst einmal den Strand überqueren. Dieser Strand ist voll mit Müll. Mit einer Methode fängst du an einen Strandabschnitt zu reinigen. Du entfernst den ganzen Schmutz, der dich davon abhält ins Wasser zu kommen. Wenn du jetzt bei einer Methode bleibst, wirst du recht schnell ins Wasser gelangen können. Nur wenn du anfängst an mehreren Stellen gleichzeitig den Strand zu reinigen und Müll zu entfernen, wirst du die ganze Zeit damit beschäftigt sein, viel Müll zu entfernen und nicht in den See gelangen. Wenn du im See bist, brauchst du nichts mehr tun. Alles geschieht von selbst. Aber wir sind es gewohnt immer etwas tun zu wollen und deshalb ist es sehr ansprechend auch immer innerlich mit irgendetwas beschäftigt zu sein. Aber es dauert unendlich lange den gesamten Strand des Sees zu reinigen und es ist viel unangenehmer. Viel leichter ist es einfach an einer Stelle in den See zu gehen. Sobald du in den See gelangt bist, spielt die Peripherie keine große Rolle mehr, du kannst sie in Ruhe betrachten. Diese Betrachtung wird ganz von selbst die Reinigung vollbringen, die notwendig ist. Du musst dich um nichts mehr kümmern. Aber wenn du wie gesagt zu sehr mit den Methoden und dem Aufräumen beschäftigt bist kann, es ewig dauern.

b) Quäle dich nicht - finde eine Meditation die zu dir passt

Viele Leute heutzutage scheinen zu glauben, dass man quälen müsse, wenn man Meditation lernen will. Aber die meisten spirituellen Lehrer sehen das anders:

"Sei kein Masochist. Quäle dich nicht selbst, in welchen Namen auch immer. Die Menschen haben sich so sehr im Namen der Religion gequält, und dieser Vorwand ist edel, sodass du dich unter diesem Vorwand ewig so weiter quälen kannst. Also vergiss nie - ich lehre Freude nicht Qual! Wenn du manchmal spürst, dass eine Methode zu hart für dich wird, dass es schwer geht, musst du eine andere versuchen. Du wirst oft wechseln müssen. Nach und nach erreichst du einen Punkt, wo kein Wechsel mehr nötig ist. Dann hast du etwas gefunden, das du zu dir passt - nicht nur zu deinem Geist und Körper, sondern auch zu deiner Seele." - Osho

5. Verschiedene Meditationsmethoden zum kennenlernen uns ausprobieren

I. klassische (alte) Methoden

Wenn du Meditation lernen willst, möchte ich dir die klassischen Meditationsmethoden nicht vorenthalten. Dazu gehören u.a. Vipassana und Zazen. Allerdings hat sich der Mensch seit diese Methoden entwickelt wurden deutlich verändert und es braucht meiner Erfahrung nach aktive Methoden um erst mal ein wenig inneren Raum und Leere zu schaffen, bevor die klassischen Methoden wirklich ihre Wirksamkeit entfalten können. Auch die später vorgestellten Methoden sind letztlich Weiterentwicklungen dieser und andere klassischer Methoden.

a) Vipassana Meditation

Meditation lernen wollen heute viele Menschen und inzwischen gibt es eine ganze Reihe von Orten an denen Vipassana Meditation und Vipassana Schweigeretreats angeboten werden. Viele Leute, die Meditation lernen wollen, wissen nicht mit welcher Methode sie anfangen sollen...



Ist Vipassana Meditation eine geeignete Methode für Anfänger ?

Vipassana ist die Methode, die Buddha selbst entwickelt hat, die Methode mit der er erleuchtet wurde, aber die Methode ist eben auch 2500 Jahre alt und die Menschen damals haben anders gelebt als wir heute. Sie waren viel einfachere Menschen. Vipassana braucht in der Regel ein wenig Vorbereitung, sonst kann sie zu einer ziemlich unnötigen Quälerei werden.

Der im 20. Jahrhundert wahrscheinlich bekannteste Meditationslehrer Osho, sagt dazu folgendes:

"Du musst erst einmal tanzen - damit du deine Rüstung verlierst. Du musst erst mal vor lauter Freude schreien und singen, damit du lebendiger wirst. Du musst dich erst einmal austoben, sodass alles, was du unterdrückt hast, hinausgeschleudert wird und dein Körper entgiftet wird und deine Seele von allen verborgenen Wünschen geheilt wird. Wenn das geschehen ist, und du endlich lachen und lieben kannst, dann Vipassana."

Auch als ich das erste Mal bei meinem Meditationslehrer war, fragte ich ihn, ob er mir ein 10 Tage Vipassana Meditationsretreat empfehlen würde und er meinte, dass ich mich dabei wahrscheinlich vor allem unnötig Quälen würde und dass es mich wahrscheinlich verrückt machen würde.

Einfach so zu sitzen und seinen Atem zu beobachten ist für einen Anfänger im Meditation lernen meistens eine extrem anstrengende und herausfordernde Angelegenheit. Viele Leute suchen vielleicht gerade genau diese Herausforderung und wollen sich mit sich selbst auseinandersetzen. Das ist auch toll, doch nicht sonderlich hilfreich. Denn das ist nicht der eigentlich Sinn der Vipassana Meditation.

Wir kennen alle das Bild vom Zen Mönch, der diszipliniert stundenlang unbewegt auf seinem Meditationsplatz sitzt und von außen betrachtet sieht es sehr schwierig aus. Wir sehen nur die körperliche und geistige Herausforderung darin und glauben, dass sie uns weiterhilft. Immerhin leben wir in einer Gesellschaft, die uns beigebracht hat, dass Disziplin und harte Arbeit zum Erfolg führt. Was wir aber nicht sehen ist, das was bei einem Menschen, der lange Jahre Meditationserfahrung hat, innerlich geschieht. Mit der entsprechenden Vorbereitung liegt keine besondere Anstrengung darin lange zu sitzen und nach innen zu schauen. Mit der entsprechenden Vorbereitung ist es eine wunderschöne Erfahrung.

Allerdings ist eben diese Vorbereitung wohl heutzutage für den heutigen Menschen notwendig, deshalb habe ich mich entschieden zunächst aktive Meditationsmethoden zu

nutzen, um erst mal meinen Geist und Körper zu leeren, bevor ich ruhigere Methoden wie Vipassana Meditation mache. Meine Erfahrung ist, dass du am Anfang deutlich mehr von aktiven Meditationen profitieren wirst. Natürlich wirst du denken, du bietest sie ja auch an und deshalb empfiehlst du sie. Aber ich könnte auch jede andere Meditationsmethode anbieten, aber ich möchte dir die, aus meiner Sicht, bestmögliche Meditationserfahrung und den bestmöglichen Einstieg ermöglichen, deshalb biete ich vor allem aktive Meditationen an.

Doch wenn du willst, kannst du gerne Vipassana Meditation ausprobieren und einfach deine eigenen Erfahrungen machen. Du kannst verschiedene Methoden ausprobieren und schauen, welche dir am meisten zusagen. Ich habe allerdings gehört, dass man aber mindestens drei Tage lang eine Methode ausprobieren sollte, bevor man eine andere probiert und wenn einem dann eine Methode besonders gefällt, sollte man bei dieser mindestens erst mal drei Wochen bleiben.

Jetzt möchte ich dir aber trotzdem die klassische Vipassana Meditationsmethode vorstellen:

Klassische Vipassana Meditation lernen

"Sitze ganz still, beobachte deinen Atem. Am leichtesten kannst du ihn beobachten, wenn du die Atemluft an den Nasenflügeln fühlst. Wenn der Atem einströmt, fühle die Berührung des Atems am Eingang der Nase - beobachte ihn hier. Die Berührung am Nasenflügel ist leichter zu beobachten, der Atem selbst ist zu fein: beobachte zu Beginn nur die Berührung an den Nasenflügeln. Der Atem strömt ein, und du fühlst, wie er einströmt: Sei ganz aufmerksam. Und dann folge dem Atem, gehe mit ihm. Du wirst feststellen, dass eine Stelle kommt, wo er anhält. Irgendwo ganz in der Nähe des Nabels bleibt er stehen - einen winzig, winzig kleinen Moment lang, für die Dauer eines pal, hält er an. Dann geht er wieder nach außen; folge ihm - fühle wieder die Berührung, fühle, wie der Atem durch die Nase hinausströmt. Folge ihm, gehe mit ihm nach außen - und du erlebst wieder einen winzigen Moment, wo der Atem erneut anhält.

Dann beginnt der Kreislauf wieder von vorne. Einatmen, Lücke, Ausatmen, Lücke, Einatmen, Lücke. Diese Lücke ist das Erstaunlichste, was es in dir gibt. Der Atem strömt herein, hält an, und jede Bewegung hört auf - das ist Augenblick, in dem du Gott begegnen kannst. Das gleiche, wenn der Atem ausströmt und anhält.

Merke, du sollst den Atem nicht anhalten; er bleibt von selbst stehen. Wenn du ihn anhältst, dann versäumst du die Erfahrung, dann kommt der Agierende dazwischen, und du kannst

nicht der Beobachter, der Zeuge sein. Du darfst überhaupt nichts tun. Du sollst die Atmung nicht manipulieren, du sollst weder einatmen noch ausatmen. Es ist nicht wie beim pranayam des Yoga, wo du den Atem beeinflusst, das ist nicht Vipassana. Du greifst nicht im Mindesten in die Atmung ein - du lässt den Atem natürlich gehen, erlaubst ihm, ganz natürlich zu fließen. Wenn der Atem ausströmt folgst du ihm; wenn er einströmt folgst du ihm.

Und bald wirst du bemerken, dass es zwei Lücken gibt. In diesen beiden Lücken ist die Tür. Und in diesen beiden Lücken wirst du verstehen, wirst du sehen, dass der Atem selbst nicht das Leben ist - es ist vielleicht Nahrung für das Leben, wie andere Nahrung für den Körper auch, aber nicht das Leben selbst. Denn wenn der Atem anhält, bist du da, voll und ganz da - du bist ganz bewusst, völlig bewusst. Und der Atem steht still - und doch bist du da.

Und wenn du erst einmal dabei bleiben kannst, den Atem zu beobachten - was Buddha Vipassana oder Anapanasati Yoga nennt - wenn du immer weiter und weiter beobachtest, wirst du nach und nach sehen, dass die Lücke wächst und größer wird. Schließlich kommt es so weit, dass die Lücke über Minuten hinweg da bleibt. Ein Atemzug strömt ein, und da ist die Lücke... und minutenlang strömt der Atem nicht aus. Alles steht. Die Welt ist stehengeblieben, die Zeit ist stehengeblieben, das Denken ist stehengeblieben. Denn wenn der Atem still steht, ist Denken nicht möglich. Und wenn der Atem für mehrere Minuten still steht ist Denken absolut unmöglich, denn für den Denkvorgang ist eine ständige Zufuhr von Sauerstoff notwendig; und der Denkvorgang und Atem sind zwei sehr tief miteinander verbundene Prozesse.

Wenn du wütend bist, geht dein Atem in einem völlig anderen Rhythmus; wenn du sexuell erregt bist, atmest du wieder ganz anders; wenn du still bist - wieder ein anderer Rhythmus. Wenn du glücklich bist, wenn du traurig bist, der Atem folgt jedes Mal einem anderen Rhythmus. Der Atem passt sich deinen Stimmungen an. Ebenso umgekehrt: wenn sich der Atemrhythmus ändert, ändert sich deine Laune. Wenn der Atem stehen bleibt, bleibt auch der Verstand stehen. In diesem Stillstand des Geistes, des Denkens, hält die ganze Welt an. Und in dieser Lücke lernst du zum ersten Mal, was der Atem im Atem ist; das Leben im Leben. Diese Erfahrung ist befreiend. Diese Erfahrung macht dir Gott bewusst - und Gott ist nicht eine Person, es ist die Erfahrung des Lebens selbst. " - Osho

Suche dir für diese Meditation einen Platz an dem du bequem für etwas 40 - 60 Minuten sitzen kannst.

Wie gesagt, Wege in die Meditation gibt es viele, aber es ist sinnvoll, das ist zumindest meine Erfahrung, mit Methoden zu arbeiten, die nicht so anstrengend sind wie Vipassana für Menschen ohne große Meditationserfahrung. Diese Methoden sind aktiver.

II. Aktive Meditationsmethoden nutzen

Aktive Meditationsmethoden wurden für Menschen von heute entwickelt. Wir leben in einer Zeit in der wir volle Terminpläne haben, ständig mit irgendetwas beschäftigt sind und jeden Tag unglaublich viel Information aufnehmen.

Wie eingangs beschrieben ist es wichtig innerlich ein wenig aufzuräumen und Müll loszuwerden, damit wir unserem Sein wieder näher kommen können. Aktive Meditationsmethoden helfen dabei auf angenehme Art und Weise den Müll, den wir angesammelt haben loszuwerden. Durch Bewegung, Tanzen, Summen oder andere Arten der aktiven Meditation können wir tiefer entspannen, unserer Gedanken leichter loslassen, einfacher ins Hier und Jetzt kommen und mit uns selbst wieder mehr in eine innere Harmonie kommen. In diesem Artikel mit Video erkläre ich die Vorteile [aktiver Meditation](#) genauer.

b) Summ Meditation - Nadabrahma Meditation

Die Summ Meditation ist eine Methode, die ich persönlich fast jeden Tag mache und die sich auch gut für zu Hause eignet. Traditionell stammt diese Methode aus Tibet. Das Summen bringt Körper und Geist zur Ruhe, wirkt ausgleichend und hilft dabei die Gedanken in den Hintergrund treten zu lassen und in das innere Beobachten hineinzukommen.

In der Veranstaltung zu unserem [Meditationsabend am Mittwoch](#) gehe ich genauer auf die Methode ein und erkläre, wie du sie machen kannst - auch zu Hause. Hier ein Video, das die 4 Phasen dieser Methode erklärt:

<https://www.youtube.com/watch?v=4E1q9noVhHw>

Auf unserer [Meditationszubehör-Seite](#) findest du Links, wo du die Meditationsmusik zur Nadabrahma - Meditationen günstig direkt downloaden oder auf CD bestellen kannst.

c) Summ-Meditation - Die Kurzversion

Diese Meditation eignet sich auch sehr gut für eine kurze Meditation am Tag. Summen ist meine persönliche meist gewählte Methode.

"Summen kann dir unheimlich viel bringen, und du kannst jederzeit summen... Mindestens aber einmal am Tag; zweimal wäre noch besser. Es ist eine so große innere Musik, dass es deinem ganzen Wesen Frieden bringt; es bringt die widerstreitenden Seiten in dir in Einklang." - Osho

Dabei ist es sehr zu empfehlen etwa die gleiche Zeit in Stille zu sitzen, wie du summst. Das heißt, wenn du beispielsweise 10 Minuten summst (weniger sollte es nicht unbedingt sein), dann kannst du danach etwa 10 Minuten in Stille sitzen. Du wirst merken das Summen einen besonderen Effekt hat und das dir die Meditation danach leichter fällt.

d) Summen vor dem Einschlafen

Ebenfalls sehr zu empfehlen ist die Summ-Meditation direkt vor dem Einschlafen zu machen. Dazu kannst du dich einfach auf dein Bett setzen und 10 Minuten summen. Danach kannst du noch ein wenig in Stille sitzen oder dich direkt schlafen legen. Du wirst merken, dass du mit dieser einfachen, aber unglaublich wirkungsvollen Methode leichter einschlafen und auch tiefer schlafen können wirst. Solche Meditationen, die du direkt vor dem Einschlafen machst sind ohnehin besonders effektiv, weil du den meditativen Zustand gewissermaßen mit in den Schlaf nimmst und auch während des Schlafs seine Wirkung weiter entfalten kann.

e) Kundalini Meditation lernen

Wenn du die Kundalini Meditation lernen willst, findest du dazu eine Beschreibung in folgendem Video (siehe Link unten) und eine genaue Beschreibung findest du ebenfalls in der Veranstaltung für unseren [MEDITATIONSABEND](#) .

Die Kundalini ist gewissermaßen die kleine Schwester der dynamischen Meditation (weiter unten) und eignet sich besonders für den Abend oder späten Nachmittag..

Auf unserer [Meditationszubehör-Seite](#) findest du Links, wo du die Meditationsmusik zur Kundalini Meditation günstig direkt downloaden oder auf CD bestellen kannst.

Hier kannst du dir ein Video zur Kundalini Meditation anschauen:

<https://www.youtube.com/watch?v=X9arMCdOFBc>

f) Tanz Meditation - Nataraj Meditation

“In the dance you dissolve: the dancer disappears and only the dance remains. Dance is one of the deepest meditations possible.” - Osho

Nataraj ist die Energie des Tanzes. In dieser Meditation geht es darum beim Tanzen total im Tanz zu sein. Der Tänzer verschwindet dabei beinahe im Tanz. Dies ist ein anderer Zugang als ein einfacher stiller Beobachter zu sein, wie in anderen Meditationen. Durch das totale Tanzen löst sich die innere Spaltung auf und wird zu entspannter Bewusstheit.

„Vergiss den Tänzer, das Zentrum des Egos und werde zum Tanz. Das ist die Meditation. Tanze so hingebungsvoll, dass du darüber völlig vergisst, dass du tanzt. Fühle immer mehr, dass du der Tanz bist. Die Trennung muss verschwinden, dann wird daraus eine Meditation.“
- Osho

Ein Video zur Nataraj Meditation findest du hier:

<https://www.youtube.com/watch?v=wPaFxSp6iN4>

g) Osho Dynamische Meditation lernen

Die Dynamische Meditation ist eine sehr intensive Meditation. In allen größeren Städten wird diese Meditation angeboten. Z.B. in Hamburg, Berlin, Köln, München, Münster. Diese Methode hilft dir sehr schnell, dein System zu reinigen und deine Energien aufzuwecken. Viele, viele Menschen weltweit nutzen diese Methode. Meistens wird diese Meditation in einem Block von 7 oder 21 Tagen angeboten, an dem du sie jeden Morgen machen kannst.

Während so eines Blocks kannst du viele Muster, Blockaden loslassen und einen Reinigungsprozess durchlaufen und sehr viel ungenutzte Energien aufwecken, die deinen nachfolgende oder zusätzliche Meditationspraxis sehr unterstützt.

Die beste Zeit für die Dynamische Meditation ist der frühe Morgen.

Die Meditation hat fünf Phasen. In der ersten Phase (10 Minuten) werden durch chaotisches Atmen Blockaden gelöst und der Körper bekommt sehr viel Energie. Es geht auch darum diese Meditation total zu tun. In der zweiten Phase (10 Minuten) geht es um Katharsis. Es geht darum alles raus zu lassen. Du darfst total verrückt sein: Schreie, brülle, weine, hüpf, schüttele, lache, singe, tanze, tobe herum, beiße in ein Kissen, schlage auf ein Kissen herum. Am Anfang kannst du auch ruhig nur ein bisschen so tun als ob. Lass die Gedanken einfach da sein, aber lass dich nicht von ihnen davon abbringen. Sei total verrückt, aber sei bewusst dabei. In der dritten Phase (10 Minuten) springst du für zehn Minuten mit erhobenen Armen und rufst dabei das Mantra "Huh! Huh! Huh!". Jedes Mal wenn du mit dem ganzen Fuß auf dem Boden landest, lässt du den Ton in dein Sexzentrum hämmern. Das Mantra "Huh" soll dabei so tief aus deinem Bauch kommen wie möglich. Gib alles dabei und erschöpfe dich total. Wenn die Musik stoppt beginnt die vierte Phase (15 Minuten) STOP! Du erstarrst und bleibst genau in dieser Position. Versuche dich nicht zu bewegen, die kleinste Bewegung kann die ganze Energie zerstreuen. In der letzten Phase (15 Minuten) darfst du nun feiern, tanzen und dich zur Musik bewegen.

Eine Videoanleitung zur Dynamischen Meditation findest du hier:

<https://www.youtube.com/watch?v=bRXcbXnLwvM>

Die Musik zu allen Meditationen

Auf unserer [Meditationszubehör-Seite](#) findest du Links, wo du Meditationsmusik der verschiedenen Meditationen günstig direkt downloaden oder auf CD bestellen kannst.

Natürlich gibt es noch eine große Anzahl weiterer Methoden, die zum Teil außerordentlich spannend und natürlich wirkungsvoll sind. In unserem GRATIS Email-Kurs (siehe unten) zeige ich weitere spannende Achtsamkeits- und Meditationsmethoden für den Tag!

Hier geht es zum KOSTENLOSEN Meditations-Online Video Kurs:

<https://meditationinhamburg.de/achtsamkeitstraining/>

6. Meditation lernen von spirituellen Meistern

Natürlich gibt es noch eine ganze Reihe weiterer Meditationsmethoden. Aber um einfach beginnen zu können hast du jetzt im Grunde alles was du brauchst. Mit der Zeit wirst du dich wahrscheinlich ohnehin in entsprechende Literatur einlesen.

Meditation lernen bedeutet auch zunehmend die Bereitschaft zu entwickeln alte Denkstrukturen aufzulockern und Prinzipien zu verstehen die einem helfen die eigenen Begrenzungen zu erkennen und loszulassen. Eine Menge unserer gesellschaftlichen Überzeugungen, die wir über die Erziehung und Bildung gelernt haben, halten und davon ab unsere authentische Individualität auszudrücken.



Neben der regelmäßigen Meditation mit meinem Meditationslehrer in Hamburg und einigen mehrwöchigen Meditationsreisen nach Kreta und Indien habe ich vor allem Bücher und Diskurse von Osho, von J.Krishnamurti, Ramana Maharshi, Allan Watts und von den noch lebenden spirituellen Lehrern Eckardt Tolle gesehen und gelesen. Als ich in Indien war, habe ich auch einige Zeit mit Sri Mooji und Baba Purnananda Bharti verbracht. Wenn man wirklich Meditation lernen und vertiefen will, ist es nahezu unerlässlich über Texte, Videos oder sogar ihrer tatsächlichen physischen Gegenwart mit spirituellen Lehrern, Meistern und Mystikern und ihren dies höheren Bewusstseins Ebenen in Verbindungen zu kommen. Mit der Zeit, oder auch sofort, wirst du, wenn du offen genug bist, die spirituelle Wirkung ihrer Worte und ihres Seinszustands zu spüren. Alle Mystiker weisen auf den von ihnen realisierten Zustand hin. Gerne wird die Metapher genutzt, dass sie mit ihren Worten gewissermaßen alle auf denselben Mond deuten. Die Gefahr aber besteht darin, dass man dabei, wie sie sagen, nur

auf ihre Finger schaut, ohne das zu Erkennen, auf was sie deuten. Manche Lehrer sprechen unterschiedliche Menschen an und diese unterschiedlich stark an. Einige haben ein breiteres, einige ein engeres Spektrum an Methoden, das sie dir anbieten.

Ramana Maharshi und Mooji beispielsweise beschränken sich weitestgehend auf die Methode der Self Inquiry. Bei der es um das intensive innere Erforschen mit der Frage "Wer bin ich?" geht.

Eckardt Tolle war einer der ersten spirituellen Autoren, die ich überhaupt gelesen habe. Seine Methode Achtsamkeit im Alltag zu üben durch den Fokus auf den Gegenwärtigen Moment beschreibt er in seinem Buch - Jetzt die Kraft der Gegenwart. Eine seiner Methoden ist dabei deine Bewusstheit in deinem Körper durch bestimmte Achtsamkeits- und Bodyscan Übungen zu erhöhen. Dadurch kann es dir gelingen deinen Körper mehr von innen zu spüren, was wie ein Sprungbrett für höhere Bewusstseinsstufen ist. Diese Methoden scheinen für Einsteiger gut geeignet. Dennoch kommt für mich, aus meiner ganz persönlichen Sicht, keiner, der mir sonst bekannten Mystiker, in der Qualität der Lehre an Osho heran. Deshalb kann ich seine Vorträge uneingeschränkt empfehlen.

Osho gilt allerdings als der wahrscheinlich vielseitigste Lehrer des letzten Jahrhunderts. Er hat viele Methoden für den Menschen von heute angepasst und entwickelt und über Jahrzehnte beinahe jeden Tag Diskurse gehalten, die auf Video und Audio aufgezeichnet wurden. Sie sind im Internet verfügbar und wurden auch in einer ganzen Reihe von Zusammenstellungen zu bestimmten Themen veröffentlicht. Seine Reden sind provokant und greifen den Status Quo der Gesellschaft, sowie politische und religiöse Autoritäten an, was ihm gerade in den 80er Jahren zu einem in der Öffentlichkeit kontrovers diskutierten Mann machte. Zum Teil waren auch Experimente aus der Zeit der sexuellen Befreiung mit daran beteiligt, dass gerade die Medien darauf aufmerksam wurden. Allerdings hat Osho auch immer wieder betont, dass diese mediale Aufmerksamkeit gewollt ist, um mehr Menschen zu erreichen, bei denen seine Botschaft wirklich ankommt und die sich innerlich weiterentwickeln wollen. Sein wohl weitverbreitetes Buch "From Sex to Superconsciousness" beschreibt die Transformation unterdrückter sexueller Energien in höhere Bewusstseinsformen wie Liebe. Diese Literatur rief damals gerade in einem Land wie Indien, in dem sexuelle Unterdrückung bis heute eine große Rolle spielt, viel Aufmerksamkeit.

Aber wie immer solltest du dir deinen eigenen Eindruck verschaffen und nichts einfach glauben, was jemand dir sagt. Finde es selbst heraus, darum geht es schließlich bei der Wahrheitsfindung und beim Meditation lernen.

7. Meditation lernen in einer Gruppe

Meditation lernen in einer Gruppe hat eine Reihe von Vorteilen. Komischerweise hält sich aber immer noch die Meinung, dass Meditation etwas sei das man für sich allein zuhause macht.

Dabei ist es so nicht nur viel schwieriger alleine die Disziplin für die Meditation aufzubringen, sondern es ist auch viel schwieriger bis unmöglich am Anfang allein in einen tieferen meditativen Zustand zu kommen. So wird der Versuch alleine zuhause Meditation lernen zu wollen oft zu einer ernüchternden Erfahrung. Viele Leute geben tatsächlich aus diesem Grund das Thema Meditation lernen auf, bevor sie überhaupt damit wirklich angefangen haben. Das alles nur, weil sie es lieber allein versuchen wollten.

Auch meine erste Meditationserfahrung war alleine zu Hause. Ich hatte einige geführte Mediationen angehört und hatte danach ein bestimmtes Bild davon was Meditation ist, nämlich beobachten und benennen der Gedanken und Körperempfindungen. Dabei war das eigentlich nur eine Vorübung gewesen und mir tat diese Meditation nicht sonderlich gut. Ich konnte mit der Erfahrung nicht viel anfangen. Ich hatte niemand, der mir half, sie einzuordnen und so ließ ich das Thema erst mal wieder fallen.

Erst viel später kam ich über eine Meditationsgruppe wieder ernsthaft in Berührung damit und schon bei meiner ersten Gruppenmeditation passierte sehr viel. Ab dem Zeitpunkt wollte ich immer mehr erfahren und immer weitergehen. Dabei hat mir die Gruppe, aber auch mein Lehrer unglaublich geholfen.

In anderen Disziplinen würde man ja auch nicht ohne Unterstützung etwas neue lernen wollen. Vom Arbeitsprojekt in der Firma, übers Tennis spielen lernen, bis Yoga, nichts davon können wir wirklich effektiv alleine zu Hause lernen. So ist das auch mit der Meditation.

Selbst wenn man es tatsächlich schafft einigermaßen regelmäßig allein zu Hause zu meditieren, so gibt es doch immer wieder Phasen, in denen man die Praxis schleifen lässt, und dann ist es unglaublich hilfreich, wenn einen eine Gruppe oder ein Freund oder das nächste Gruppentreffen wieder zum Meditieren bewegt. Ich weiß nicht, wie oft ich schon keine Lust hatte jetzt eine Meditation zu machen. Aber dann stand der nächste Meditationsabend bevor oder meine Freundin meinte. "Komm lass und eine Meditation machen." Und direkt nach der

Meditation habe ich mich dann jedes Mal gefragt, wie ich bloß vorher keine Lust haben konnte. Unser Verstand ist oft geschickt darin, uns von Meditation und damit von uns selbst fernzuhalten und uns zu überzeugen, jetzt wäre nicht der richtige Moment.

Oft wirft uns auch unser Alltag wieder völlig in unserer stetig laufendes Gedankenkarussell. Wir arbeiten hochkonzentriert an irgendeinem Projekt das unbedingt fertig werden muss oder sind in irgendeinem Beziehungsdrama unseres Lebens verstrickt. Oder wir sind mal wieder so sehr mit unserer Karriere und unseren Zielen beschäftigt, dass wir wieder den Blick für das Wesentliche verlieren. Nicht nur für Meditation, allgemein für die Dinge im Leben, die uns wirklich am Herzen liegen. Was immer das für dich sein mag. Auf einmal denken wir, dass es unglaublich wichtig wäre, jetzt über irgendetwas nachzudenken und grübeln stundenlang, statt einfach eine kurze Meditation zu machen und einen Abstand zu unserem vermeintlich so wichtigen Gedanken zu bekommen. Manchmal geht es uns nicht gut und wir haben keinen Antrieb und hinzusetzen uns mit unseren Gefühlen auseinanderzusetzen oder mit den Gedanken, die uns quälen, doch statt zu meditieren und einen Abstand und tiefere Einsichten in unsere vermeintlichen Probleme zu bekommen, die diese vielleicht auflösen würden, lenken wir uns lieber ab.

In all diesen Momenten ist es unglaublich hilfreich, wenn wir eine Gruppe haben zu der wir regelmäßig gehen können oder einen Ort an dem wir mit anderen Menschen meditieren können.

Doch all das sind nicht die wichtigsten Gründe für eine regelmäßige Meditationsgruppe. Der wichtigste Grund ist folgender: Alleine aus den Schichten des Verstandes heraus kommen zu wollen, um die Freiheit von Meditation zu erfahren, ist wie alleine zu versuchen aus dem Gefängnis auszubrechen. Alleine ist es fast unmöglich. Vielleicht schafft es einer von einer Million. Wenn du dich aber in einer Gruppe zusammen tust, wird es leichter und du schaffst es vielleicht. Wenn du dann noch Unterstützung hast von Leuten die schon draußen sind, die es geschafft haben und dir helfen können auch auszubrechen, mit passenden Methoden und Werkzeugen, dann ist es möglich, vielleicht sogar wahrscheinlich das du es schaffst.

Der wichtigste Grund für einen Meditationsgruppe besteht darin, dass eine Meditationsgruppe dich tragen kann. In Gruppen mit anderen, vielleicht zum Teil auch erfahrenen Meditierenden bringt dich schneller und einfacher in tiefere Meditation und in einen Zustand jenseits deiner eigenen Gedanken. Erst mit diesen Erfahrungen kannst du zunehmend überhaupt realisieren was dir Meditation in deinem Leben bringt.

Bonus, Dankeschön und weiterführende Tipps!

Vielen Dank fürs Lesen! Ich hoffe, ich konnte dir mit diesem Artikel mit dem Thema Meditation lernen weiterhelfen. Wenn du eine FRAGE zum Meditation lernen hast oder mir ein FEEDBACK geben möchtest kannst du sie gerne in die Kommentare schreiben oder mir auf der Kontaktseite persönlich eine Nachricht schicken.

Du kannst auch [individuell mit mir einen Termin ausmachen](#)

Wenn du mehr über Meditation lernen willst, kannst du zu unserem [MEDITATIONSABEND](#) kommen.

Mehr über meine Angebote von Meditation, Reiki, Rückführung und Coaching, einen spannenden Videokurs zum Thema Reiki sowie viele spannende weitere Artikel zu all diesen Thema erhältst du auf: www.reiki-ausbildung-hamburg.de

Mehr über die Mediationwochenenden, Kurse und Mediationsreisen meines Mediationslehrers Ageh Popat findest du auf www.kayakalpo.de

BONUS GESCHENK:

[Hier erhältst du deinen KOSTELOSEN Zugang zu meinem Meditations- und Achtsamkeitstraining als Videokurs. HIER KLICKEN.](#)

Vielen Dank fürs Lesen und viel Freude mit deiner Meditation wünsche ich, bis bald vielleicht! Dein Sebastian