

NOW Meditation

Was ist Meditation?

Was in der östlichen Welt zum Alltag der meisten Menschen gehört, war der westlichen Bevölkerung des 21. Jahrhunderts während langer Zeit fremd und wurde oft gar als spiritueller oder religiöser Spleen abgetan: Die Meditation. Dass Meditation überhaupt nicht religiös oder spirituell sein muss, sondern eine einfache Methode für Ruhe, Gelassenheit und Selbstliebe darstellt, ist dank zahlreichen naturwissenschaftlichen Erkenntnissen mittlerweile auch hierzulande kein Geheimnis mehr. Doch was genau ist eigentlich Meditation?

Das Wort „Meditation“ stammt vom lateinischen „meditari“ ab, was Nachsinnen, Nachdenken oder Überlegen bedeutet. Nachdenken und Überlegen soll man in der Meditation allerdings gerade nicht. Vielmehr geht es darum, sich bewusst von den eigenen Gedanken zu lösen. Meditation verstanden als Nachsinnen trifft es schon eher: Die Meditation ist eine Geistesübung, mit der durch Achtsamkeit, Konzentration und Beobachten ein Zustand von innerer Ruhe und Gelassenheit praktiziert werden soll. Der Verstand hat in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert und wir sind es gewohnt, ständig irgendetwas zu denken. Wir planen eine Diät für das neue Jahr, fragen uns, ob wir beim gestrigen Gespräch einer unserer Freunde verärgert haben und ob wir für die nächsten Ferien genügend Geld gespart haben. Auch im Berufsleben ist der Einsatz des denkenden Verstandes unerlässlich und oft halten wir unsere mentalen Fähigkeiten für unsere stärkste Qualität. Wir jagen von einem Ziel zum anderen und sind immer in einem Modus des Tuns.

Dieser unkontrollierte, permanente Fluss von Gedanken raubt nicht nur unsere Energie, sondern löst negative Gefühle wie z.B. Stress, Lustlosigkeit oder ein niedriges Selbstwertgefühl aus und ist mit erheblichen gesundheitlichen Risiken verbunden (Burn-Outs, Depressionen etc.). Die Meditation ist ein Mittel, um aus diesem Gedankenkarussell auszubrechen und stattdessen die Ruhe und Stille in uns selbst zu entdecken. In der Meditation nehmen wir achtsam wahr, was schon da ist und lassen uns nicht von Gedanken und Gefühlen mitreißen. Es geht um die direkte Erfahrung unser Selbst und des Lebens, ohne dabei ständig durch die Brille des Verstandes zu blicken. Somit findet ein Wechsel vom Tun ins Sein statt. Durch das wertfreie Beobachten ermöglicht die Meditation ausserdem einen Zugang zu Akzeptanz, Selbstliebe und Toleranz.