

WAS IST MEDITATION?

Es wird wie eine Wunderpille beworben: Meditieren! Stoppe deinen Affenverstand und werde glücklicher und gesünder!

Und wer möchte nicht glücklicher sein? Auch wenn uns alle materiellen Bedürfnisse und Wünsche erfüllt werden, streben die meisten von uns nach mehr Glück, mehr Zufriedenheit. Wir sind ständig auf der Suche nach Möglichkeiten, Stress besser zu bewältigen und mehr Frieden und Glück in unserem täglichen Leben zu empfinden. Aber wenn du einmal darüber nachdenkst und dich umsiehst, wirst du feststellen, dass wir Sklaven unseres Verstandes und unserer Sinne sind. Obwohl wir uns alle nach Frieden und Zufriedenheit sehnen, ist dies in unserem täglichen Leben nur von kurzer Dauer. Momente des Glücks werden unweigerlich von Momenten der Traurigkeit, des Ärgers oder der Angst abgelöst.

Meditation und Konzentrationsübungen sind nützlich, um mehr Perspektive und Ruhe im Leben zu finden. Meditation bedeutet im Grunde, dass man lernt, seinen Geist zu kontrollieren. Und für viele von uns, die diese Zeilen lesen, ist Meditation ein Werkzeug, um sich im Alltag besser zurechtzufinden. Und das ist auch ein legitimer Grund. Meditation ist jedoch ein Werkzeug, das uns im Laufe unserer menschlichen Erfahrung zur Verfügung steht und das einem viel höheren Zweck dienen kann: der persönlichen und spirituellen Entwicklung, der Bewusstwerdung und schließlich der Selbstverwirklichung.

Meditation ist ein Begriff, der heutzutage sehr locker und weit gefasst verwendet wird. Wenn wir diesen Begriff hören, bezieht er sich meistens auf Konzentration. Meditation ist ein erhabener Zustand, der durch tiefe und ~~lang anhaltend~~lang anhaltende Konzentration entsteht.

Konzentration (Dharana) ist der grundlegendste Aspekt der Meditation; sie ist das Fundament. Ohne Konzentration kann es keine Meditation geben, da die Vollkommenheit der Konzentration zur Meditation führt. Konzentration ist das Bemühen, die Aufmerksamkeit über einen längeren Zeitraum auf ein bestimmtes Objekt oder einen Gedanken zu richten. Konzentration alleineEs ist keine Meditation, aber durch das Praktizieren von Konzentration können wir uns schließlich darin üben, einen Zustand der Meditation zu erreichen, in dem wir den Geist wirklich fokussieren und das ständige geistige Geschwätz beenden können. Wie Patanjali in den Yoga Sutras (Vers 1,2) schreibt:

"Yogash citta vrtti nirodha - Yoga ist die Stilllegung der Bewegungen des Geistes."

Der Buddha ging sogar noch einen Schritt weiter und definierte das Ziel der Meditation als das Aufhören des Geistes selbst:

"Sañña-vedayita-nirodha - Aufhören der Wahrnehmung und der Empfindungen."

Oft denken Menschen, dass die Konzentration leicht ist. Man sollte diese Anstrengung nicht unterschätzen, denn selbst die Weisen sagen, dass die Beherrschung des Geistes die schwierigste aller menschlichen Errungenschaften ist; schwieriger als die Schaffung von Imperien, die Kontrolle von Armeen und die Eroberung der Welt.

Aber warum müssen wir den Geist beruhigen? Warum ist Konzentration auf dem Weg zur Meditation so wichtig?

Wir können dies am besten verstehen, wenn wir den Geist mit einer Glühbirne vergleichen. Die Lichtstrahlen der Glühbirne strahlen in alle Richtungen ab, die Energie in Form von Licht und Wärme breitet sich aus. Wenn ~~du~~Sie zwei Meter von der Glühbirne entfernt ~~stehen~~, ~~kannst~~önnen-Si ~~du~~ das Licht sehen, aber ~~du~~wirst~~Sie~~~~werden~~ die Hitze nicht spüren, obwohl im Zentrum der Glühbirne große Hitze herrscht. In ähnlicher Weise hat der Geist in seiner potenziellen Form große Kraft, aber wenn er sich in alle Richtungen ausbreitet, verliert er den größten Teil seiner Kraft. Wenn der Verstand gleichzeitig an verschiedene Dinge denkt, nutzt er seine Kraft nicht aus. Ein Beispiel für gebündelte und kraftvolle Energie ist, wenn wir die gleiche Energie aus der Glühbirne nehmen und sie zu einem Laserstrahl konzentrieren, bei dem alle Lichtstrahlen aufeinander ausgerichtet sind. Wenn du nun zwei Meter von der Quelle entfernt stehen würdest, würde der Laserstrahl ein Loch durch deinen Körper brennen.

Zentrierte/konzentrierte Gedanken haben große Macht. Wenn wir uns ganz auf eine Aufgabe oder ein Objekt konzentrieren, wird unsere Wahrnehmung geschärft, und wir können mehr von der zugrunde liegenden Wahrheit erkennen. Ein fokussierter Geist kann Großes bewirken und unglaublich viel leisten. Wenn der Geist konzentriert ist, ist er gleichzeitig auch entspannt. Er hört auf, ziellos umherzuwandern und wertvolle Energie zu verschwenden. Wahrlich, ohne Konzentration können wir nichts erreichen.

Die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, ist die Wurzel aller höheren Qualitäten, und sie erfordert immense Anstrengungen. Einen konzentrierten Geist zu entwickeln, ist die höchste Disziplin in unserem menschlichen Dasein, viel schwieriger sogar, als das Erreichen irgendeines Abschlusses. Konzentration ist nichts, was wir von klein auf lernen. Während wir aufwachsen, lernen wir viele Dinge über das Leben, die Arbeit, die Gesellschaft, die Politik, die Geschichte und die Familie. Aber wir lernen nicht, wie wir unseren Geist kontrollieren können.

Der Schlüssel zur Meditation ist Konzentration. Der Schlüssel zur Konzentration ist die Kontrolle des Geistes. Deshalb ist es wichtig, zuerst den Geist zu verstehen und zu wissen, wie er funktioniert.

Fazit

Die meisten Menschen haben von Meditation gehört, nur wenige haben ein genaues Verständnis davon und noch weniger haben sie tatsächlich erlebt. Sie ist eine subjektive Erfahrung und kann nicht mit Worten beschrieben werden.

Bevor wir verstehen, was Meditation ist, müssen wir zunächst herausfinden, warum wir sie ausüben: Das Ziel jeder spirituellen Praxis in den östlichen Traditionen, wie Yoga und Buddhismus, ist es, unsere wahre Natur zu "erforschen" und schließlich zu erkennen. Durch Selbsterforschung, durch das Nachdenken über die Frage "Wer bin ich?", wollen wir uns mit unserem wahren "Selbst", unserem wahren Wesen, verbinden. Wenn wir einen Zustand der Meditation erreichen, befinden wir uns tatsächlich in einem Zustand des gedankenlosen Bewusstseins und der Verbindung mit unserem wahren "Selbst". Das Bewusstsein überwindet das Ego und bewegt sich zum höheren Geist, der Region des Überbewusstseins, dem "Selbst". Denn hinter all den verschiedenen Teilen des Verstandes gibt es das "Selbst", das das Zentrum unseres Seins ist. Das "Selbst" ist das, was allem, was wir sind, tun und denken, Leben verleiht. Wenn wir die Dimension des höheren Verstandes betreten, gelangen wir in die Dimension der Inspiration und Erleuchtung und können die tieferen Wahrheiten und Aspekte unserer Erfahrung erforschen. Anfänglich sind diese Momente der Verbindung nur kurz, aber durch kontinuierliche Anstrengung und Übung werden wir dazu geführt,

die Göttlichkeit des "Selbst" zu erkennen und zu verwirklichen. Dies wird auch als Selbstverwirklichung oder Einsicht bezeichnet.

Meditation ist nichts, was man lehren kann. Konzentrationsübungen sowie die zugrunde liegende Philosophie können jedoch gelehrt werden. Mit kontinuierlicher und hingebungsvoller Anstrengung, begleitet von Selbstreflexion und Selbststudium, werden wir schließlich in der Lage sein, unseren Geist zu konzentrieren und einen flüchtigen Eindruck von Meditation zu erleben. Wenn man diesen Zustand einmal erlebt hat, und sei es auch nur für ein paar Sekunden, wird es leichter, ihn immer wieder zu wiederholen, bis ein Zustand der Meditation nach Belieben eintritt.

Denke daran, dass dieser Prozess Zeit braucht und du ihn nicht vollständig beherrschen musst, um Veränderungen in deiner Einstellung und deinem Leben zu sehen. Allein die Tatsache, dass dir diese Konzepte bewusst sind und du daran arbeitest, diese mit ganzem Herzen anzuwenden, wird dir zu erheblichen Fortschritten verhelfen.

Wenn du diese Techniken während Konzentrations- und Meditationssitzungen praktizierst, erzeugst du in deiner inneren Welt einen Eindruck von momentaner Ruhe und Losgelöstheit. Durch regelmäßiges Üben konditionierst du dich und deinen Geist, um dich an diese Zustände des Loslösens von Sinnen und Ego zu gewöhnen. Wenn du diesen Weg weitergehst, wirst du dich auf das konzentrieren können, was für dich wichtig ist, anstatt dich von all den Sinneseindrücken ablenken zu lassen, denen wir Tag für Tag ausgesetzt sind. Schließlich wirst du ein hohes Maß an Kontrolle über deinen Geist zurückgewinnen, was sich letztlich auf mehreren Ebenen in deinem Alltag bemerkbar machen wird.

Neben diesen Vorteilen der Meditation, die jemandem, der gerade erst mit der Praxis beginnt, esoterisch oder zu schwierig erscheinen mögen, gibt es eine wachsende Zahl wissenschaftlicher Studien und Artikel, die die Auswirkungen der Meditation auf unsere körperliche Gesundheit und unser Wohlbefinden belegen.