

Meditation

Es gibt unzählige Formen der Meditation, so wie sie jeweils ein christlicher oder buddhistischer Mönch, ein indischer Asket, eine Mystikerin oder eine Dichterin dies verstehen und praktizieren wird, oder auch eine Bergsteigerin, ein Segler und ein Fischer haben ihre Form der Meditation. Es gibt viele Arten, wie man Meditation interpretieren und verstehen kann.

Im Yoga geht es letztendlich um Meditation und um nichts anderes. Wenn Yoga von Meditation spricht, so ist von drei Meditationsphasen die Rede. Um diese drei Phasen zu verstehen, beginnen wir mit einer beispielhaften Situation: Wir gehen in ein Konzert.

1. Phase

Wir nehmen Platz und das Konzert beginnt. Wir lassen uns langsam auf die Stimmung ein, konzentrieren uns nach und nach auf die Musik, die Dunkelheit und die Stimmung im Raum, während die groben Ablenkungen zurückgleiten. Wir finden das Stück schön, wir möchten keinen Ton verpassen und lassen Ablenkungen nicht zu.

2. Phase

Die Musik wirkt auf uns so, dass sie uns in eine Konzentrationsqualität hineinführt, die wir sonst nicht erreicht hätten. Unsere Kenntnis über das Stück spielt sich nicht im Kopf ab, sondern wir sind ganz Ohr.

3. Phase

Probleme oder Schmerzen, die wir vielleicht haben, oder dass wir in einem Sessel umringt von anderen Menschen sitzen – all dies und die gesamten Umstände verschwinden aus unserer Wahrnehmung, als ob es sie gar nicht gäbe, sodass allein die Musik, die wir empfinden, für uns im Raum präsent ist.

Diese drei Phasen sind genau die, die in der Meditation passieren können, während wir still sitzen und auf unseren Atem achten, aus einen Klang lauschen oder einfach die Stille als Gegenüber im Bewusstsein behalten.

Sie stellen die drei Phasen von Dharana, Dhyanam und Samadhi dar.

(Literaturhinweis: Ashtangayoga R.Sriram)

Dharana = Festhalten oder Konzentration

Dhyanam = höherer Bewusstseinszustand oder Versenkung

Samadhi = bezeichnet einen Bewusstseinszustand, der über Wachen, Träumen

und Tiefschlaf hinausgehen und in dem das diskursive Denken aufhören soll.

*«Meditieren zu lernen ist das grösste Geschenk,
das du dir in diesem Leben machen kannst»*