



# Meditation

## eine Reise in die Innenwelt

von Adele Eichelberger

Um den Anforderungen des Alltags der Schnellebigkeit, der Hektik und dem ständigen „präsent“ sein, auf privater und beruflicher Ebene genügen zu können, muss ein Ausgleich zwischen Spannung und Entspannung gewährleistet sein. Eine Methode zur Entspannung der vielseitigen Angebote ist die der Meditation. Untersuchungen unterschiedlichster Art beweisen, dass Meditation - wenn es auch nur einige Minuten Gedankenstille ist - verschiedenste Veränderungen auf den Körper, Geist und Seele bewirken.

Unser Verstand wird durch die Kunst der Meditation von bedeutungslosem, ständig wiederkehrendem Gedankenmüll befreit. Somit steht mehr Klarheit und innere

Ruhe zur Verfügung um sich mit wirklich wichtigen Dingen im Leben zu beschäftigen!

Meditation ist nicht abhängig von einer religiösen Ausrichtung! Beim

meditieren wird das bewusste Denken ausgeschaltet. Informationen kommen über nicht gesteuerte Gedanken, Gefühle und Ideen zu dem Meditierenden. Was immer sich im



Leben durch Meditation auch verändert, kein Mensch ist in der Lage einen Wandel zu verstehen, wenn er ihn nicht am eigenen Leib erfahren hat.

### **Der Sinn und Zweck vom Meditieren**

Eine tiefe Entspannung erleben, geistige und körperliche Stresszustände abbauen, Veränderung der Wahrnehmungsfähigkeit, geistige Aufnahmefähigkeit, verstärkte körperliche Empfindsamkeit, erhöhte Kontrolle über die Gefühle, erkennen der kreativen Fähigkeiten, tiefer innerer Frieden, Steigerung der Vorstellungskraft, bewusste Verbindungen mit dem göttlichem, höheren Selbst herstellen.

### **Was geschieht während der Meditation?**

Der Körper gerät durch das abschalten und loslassen der Aussenwelt in eine *Alpha-Frequenz*, das ist der meditative Seins-Zustand. Im Vergleich: die *Beta-Frequenz* ist der wachbewusste Zustand, *Theta-Frequenz* ist die der Hypnose und die *Delta-Frequenz* ist der Schlaf-Zustand.

### **Was ist Meditation?**

#### **Meditation ist Beobachten ohne Kontrolle**

In der Meditation wird ein Fundament gelegt, ein Fundament der Ord-

nung, der Rechtschaffenheit, nicht des gesellschaftlichen Ansehens oder der gesellschaftlichen Moral, die gar keine Moral ist, sondern der Ordnung, die sich dadurch einstellt, dass wir die Unordnung verstehen.

Das ist ein grosser Unterschied, Unordnung wird so lange existieren, wie innere und äussere Konflikte bestehen. Die Ordnung, die aus dem Verstehen der Unordnung erwächst, richtet sich nicht nach vorgegebenen Strukturen oder nach Autoritäten, ja noch nicht einmal nach der eigenen Erfahrung. Eine solche Ordnung muss sich offensichtlich mühelos einstellen, denn jede angestrengte Bemühung verzerrt die Dinge – sie muss ohne jegliche Kontrolle entstehen.

### **Meditation ist Verstehen durch beobachten**

Ordnung schaffen ohne kontrollieren?

Dazu müssen wir verstehen was Unordnung ist und wie sie entsteht. Sie ist der Konflikt, der in uns selbst liegt. Indem wir ihn beobachten, verstehen wir ihn. Es geht nicht darum ihn zu überwinden oder zu unterdrücken. Dieses Beobachten ohne jegliche Verzerrung, ohne Zwang oder Kontrolle, ist eine schwierige Übung. Ordnung stellt sich ein, wenn einer, der wütend ist und versucht, die Wut







loszuwerden, erkennt, das er selbst die Wut ist. Ohne dieses Verstehen kann man unmöglich erkennen, was Meditation ist! Solange keine Ordnung existiert, die Tugend ist, muss der Geist im Konflikt des Widerspruchs leben. Ein solcher Geist kann die ganze Bedeutung von Meditation nicht erfassen.

#### **Meditation ist aufmerksam sein**

Um den Verstand beobachten zu können – diesen Verstand der ständig plaudert, Vorstellungen projiziert, in Widerspruch und ständigem Konflikt

### **Leute mit leichtem Gepäck kommen am besten durchs Leben**

(Jakob Bosshart)

lebt und vergleicht – muss ich offenbar sehr still werden, damit ich höre, was er sagt. Ich muss aufmerksam sein, darf nichts anderes Denken, nicht dazwischen plappern, nichts sagen, nicht mit dem vergleichen, was ich bereits weiss. Ich muss total hinhören können, mein Geist muss empfänglich sein, ruhig sein, still.

Viele Meditationsleiter sagen: „Kontrolliere deinen Geist, bringe deinen Geist absolut zum Schweigen!“ Somit kontrollieren wir ihn und lassen uns auf einen endlosen Kampf ein. Wir verbringen damit die Hälfte unseres Lebens um den Verstand kontrollieren zu wollen. Doch der Geist, der beobachtet, der kontrolliert nicht und kämpft nicht unaufhörlich.

#### **Meditation ist wahrnehmen was geschieht**

Im Akt des Sehens oder Hörens liegt die Achtsamkeit, das müssen wir nicht erst üben. Wenn man übt, wird man unachtsam. Achtsam sein heisst den Moment bewusst wahrnehmen. Jeden Augenblick erleben!

#### **Meditation ist Körpererfahrung**

Eine Stille ist nicht möglich, wenn der physische Körper nicht still wird! Der Organismus mit all seinen nervösen Reaktionen – dem herumrutschen, der ständigen Bewegung von Händen und Augen – mit seiner allgemeinen Rastlosigkeit – muss völlig zur Ruhe kommen. Es fällt schon schwer mal völlig ruhig dazusitzen ohne nur die Augen zu bewegen! Wichtig ist, den Körper aufrecht zu halten, damit das Blut und die

Energie fließen können. Während man versucht, seinen Geist unter Kontrolle zu bringen, wandert der Verstand hierhin und dorthin, und kämpft mit ihm. Doch Meditation ist kein Kampfsport: der Geist, der beobachtet, kontrolliert und kämpft

### **Und wenn ich noch soweit reise, immer nehme ich mich selber mit!**

(Adele)

nicht. Der Körper hat eine eigene Intelligenz, die oftmals vom Verstand zerstört wird. Diese Intelligenz nennt man die Intuition oder innere Stimme.

Ich bin seit 20 Jahren Meditationsleiterin und kann mir ein Leben ohne diese innere Lebenshaltung nicht mehr vorstellen. Ich begleite viele Ratsuchende mit der Unterstützung der Meditation um zu ihrem eigenen innewohnenden Kraftpotential zu gelangen. Dadurch werden sie zu unabhängigen, eigenständigen Beobachtern und Gestalter ihres eigenen Lebens. Viele Lösungen sind erst durch die Stille erfahrbar. ◀