



Einführung in die Meditation

Buddhistische Meditationen, Hinduistisch-tantrische Meditationen, aktive Meditationen und geführte Meditationen.

Wach, entspannt und geistesklar, so lässt sich die Wirkung von Meditation beschreiben. Ihre positive Wirkung ist inzwischen allgemein anerkannt. Meditation beruhigt, klärt die Gedanken, baut Stress ab und wirkt ganz direkt auf den Geist ein. An den vier Seminarabenden stellen wir unterschiedliche Ansätze der Meditation vor und üben sie praktisch. Darunter Meditationen aus dem buddhistischen und hinduistischen Kontext, Körpermeditationen von Osho, Atemmeditation, Gehmeditation u.a. Diese Seminarreihe dient dazu, unterschiedliche Meditationen kennen zu lernen, um dann die individuell passende für sich zu finden und weiter zu praktizieren.

Buddhistische Meditationen



Im Buddhismus hat die Meditation einen hohen Stellenwert und im Laufe der Jahrhunderte wurden viele Formen entwickelt. Sie zielen auf eine völlige Befreiung von Geist und Herz ab - auch Erleuchtung genannt. Merkmale dieser Erfahrung sind Geistesklarheit und Weisheit, grenzenloses Mitgefühl mit allen Wesen und unermeßliche Energie.

Wir stellen im Kurs zwei buddhistische Meditationen vor:

1. Anapana-Sati - die buddhistische Atemmeditation

Bei der "Vergegenwärtigung des Atems" wird der Geist durch eine Konzentration auf den Atem beruhigt. Vor allem für uns Westler ist diese Atemmeditation sehr hilfreich, weil unsere Gedanken und Gefühle ständig mit etwas beschäftigt sind. Indem der Atem im Mittelpunkt des Geschehens steht, wird alles andere ausgeblendet und kann einer tiefen Ruhe und Zufriedenheit Raum geben. Die Meditation soll schon von Buddha selbst gelehrt worden sein.

2. Metta bhavana

Die "Meditation der liebenden Güte" hilft dem Übenden, emotionale Positivität und echtes Wohlwollen sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln. Das Wort „Metta“ bedeutet Freundlichkeit, Herzengüte oder Liebe (im nicht-romantischen Sinne). Es ist eine tief empfundene Haltung von Wohlwollen, der aufrichtige und von Eigeninteressen freie Wunsch nach dem Wohlergehen anderer Lebewesen. „Bhavana“ bedeutet Entwicklung. In fünf Abschnitten wird ein Gefühl von Freundlichkeit und Wohlwollen zuerst sich selbst gegenüber entwickelt, dann anderen Menschen und schließlich dem ganzen Universum.

Hinduistisch-tantrische Meditationen

Im Hinduismus und Tantrismus dient die Meditation neben der Beruhigung des Geistes und der Bewusstseinsweiterung vor allem der Hingabe und Liebe zu einem göttlichen Prinzip. Im Volkshinduismus ist das der tatsächliche Glaube an Götter wie Shiva, im (westlichen) Tantrismus geht es um die archetypischen Symbole und deren Qualitäten. Meist ist hier Meditation auch mit Yoga verbunden oder mit dem Singen bzw. Rezitieren von Mantrien. Im Tantrismus spielt auch die Energielenkung (Kundalini) in der Meditation eine große Rolle

Im Kurs stellen wir drei hinduistische bzw. tantrische Meditationen vor:



1. Shiva-Shakti-Meditation

Hierbei erläutern wir erst die Qualitäten der Symboliken auf Abbildungen von Shiva (das männliche Prinzip) und Shakti (das weibliche Prinzip). Anschließend versenken wir uns mittels Rezitation und Singen von Mantrien in die Meditation und verbinden uns mit diesen Qualitäten. Wir beziehen uns dabei weitgehend auf eine Meditation, die wir in einem hinduistisch-tantrischen Ashram auf Bali kennen gelernt haben.

2. Nadi Shodhana (Wechselatmung)

Die Nadi Shodhana wird häufig zur Vorbereitung auf eine Yoga-Session ausgeführt. Sie reinigt die Energiebahnen im Körper, erhöht den Fluß der Lebensenergie (Prana, Chi, Ki) und fördert die

Harmonisierung von Körper und Geist. Ausgeführt wird die Wechselatmung, indem man abwechselnd ein Nasenloch zuhält und durch das andere jeweils ein- bzw. ausatmet. Zwischen ein- und Ausatmen wird der Atem angehalten, meist mit Konzentration auf das dritte Auge oder ein anderes Chakra.

3. Kundalini-Chakra-Meditation

Chakren sind sieben feinstoffliche Energiezentren, die entlang der Wirbelsäule liegen und die bestimmten Körperbereichen und Qualitäten zugeordnet werden. Die Kundalini ist unsere körpereigene schöpferische Lebensenergie, die ihren Ursprung im Beckenbereich hat. Bei der Kundalini-Chakra-Meditation wird diese erdgebundene Energie - der Materie nächststehende Kraft im Menschen - mittels Atem und Vorstellungskraft durch die Chakren nach oben geleitet, wobei sie immer feinstofflicher wird. Auf diesem Weg werden die Chakren und deren Themen und Qualitäten aktiviert und sind bereit gefühlt, erkannt und angenommen zu werden. Beispiele sind beispielsweise die Sexual- und Herzenergie (2. und 4. Chakra).

Aktive Meditationen

Die aktiven Meditationen wurden vor allem vom indischen Philosophen und Begründer der Neo-Sannyas-Bewegung „Rajneesh“ Chandra Mohan, genannt "Osho", entwickelt und bekannt gemacht. Er suchte nach Möglichkeiten, auch im rasanten Tempo unserer modernen Lebensweise einen Zugang zur Meditation zu finden. Seine aktiven Meditationen basieren auf dem Gedanken, dass erst der in Körper und Geist angesammelte Stress abgebaut werden muss, um, frei von Gedanken und entspannt, einen meditativen Zustand zu erfahren. Im Laufe der Zeit wurden auch außerhalb der Osho-Bewegung viele andere aktive Meditationen entwickelt. Sie gehen meistens eine Stunde lang und bestehen aus mehreren verschiedenen Phasen, wie Stress abschütteln, Tanzen, Sitzen, Liegen, Summen usw. Alle Phasen führen von der Bewegung in die Stille.

Im Kurs stellen wir zwei aktive Meditationen vor:



1. Kundalini Meditation

Die Kundalini Meditation ist eine der populärsten und wirkungsvollsten Meditationstechniken von Osho. Sie besteht aus vier Phasen, die von Musik begleitet werden. In der ersten Phase wird der Körper und vor allem der Beckenbereich in eine Schüttelbewegung versetzt. Dadurch kann der Alltagsstress abgeschüttelt werden und gleichzeitig wird der Körper gelockert und energetisiert. Die Kundalini-Energie im Beckenbereich kann beginnen zu strömen. In der zweiten Phase wird diese Energie und Lebensfreude in intuitive Tanzbewegungen umgesetzt. In der dritten und vierten Phase wird in Stille und Entspannung beobachtet, was innen und außen geschieht.

2. Sufi-Bewegungsmeditation der vier Himmelsrichtungen

Schon lange vor Osho haben die Sufis, die Mystiker des Islam, eine Bewegungsmeditation entwickelt, den Sufi- oder Derwisch-Kreistanz. Die Derwische drehen sich links herum um das Zentrum ihres Herzens, um die Energien zu zentrieren und zu kanalisieren. So wie sich die Atome um den Atomkern drehen, die Planeten um die Sonne, so dreht sich der Derwisch um sein eigenes Herz. Wir praktizieren bei unserem Meditationskurs die Meditation der vier Himmelsrichtungen, die vom marokanischstämmigen Sozialpsychologen Jabrane Sebnat für die westliche Welt entwickelt wurde. Er sagt zu seiner Meditation: "Die eigentliche Botschaft dieser Übung ist: Bewege Dich, atme und bringe Deine Schönheit zum Ausdruck!" Im Mittelpunkt stehen die harmonische rhythmische Körperbewegung im Stehen, die sich zuerst nach den vier Himmelsrichtungen ausrichten, um dann in einen Sufi-Kreistanz über zu gehen. Die letzten Phasen stellen dann eine Beziehung zwischen Himmel und Erde dar und führen zum bewussten Wahrnehmen.

Geführte Meditationen

Bei der geführten Meditation, manchmal auch Phantasiereisen genannt, wird der Übende von einer Stimme durch deine Meditation geleitet. Das hilft dabei, sich immer wieder auf seine Aufmerksamkeit zu konzentrieren. Geführte Meditation können ganz allgemein der Entspannung dienen oder auch bestimmte Themen behandeln, mit denen man sich während der Meditation verbindet. In unserem Meditationskurs verwenden diverse selbst entwickelte geführte Meditationen, die sich an Themen orientieren, die gerade in der Gruppe aktuell sind.

Kursleitung: Ralf Lieder

Termine: (4 Abende Dienstags) 12.06.18 + 19.06.18 + 26.06.18 + 10.07.18

Beginn: 19.00 Uhr, Ende 21.30 Uhr

Seminargebühr: 19,- EUR Einzelabend, 15 EUR/Abend bei Anmeldung für den Komplettkurs (insgesamt 60 EUR)

Teilnehmerzahl: mindestens 8, maximal 24 Personen

Veranstaltungsort: ASANA, Ritterstr. 183, 47805 Krefeld

[ZUM ANMELDEFORMULAR ►](#)

Copyright der Bilder:

© Ralf Lieder (eine Verwendung dieser Bilder außerhalb dieser Seite ist nicht erlaubt)

© Fotolia