

## **Meditation – mehr Information**

Meditation (aus dem Lateinischen: nachdenken, nachsinnen) ist eine in vielen Religionen und Kulturen ausgeübte spirituelle Praxis. Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen kann sich der Geist beruhigen, den Zugang zum Unbewussten öffnen und damit tiefe Erkenntnisse ermöglichen. Die angestrebten Bewusstseinszustände werden, je nach Tradition, unterschiedlich und oft mit Begriffen wie Stille, Leere, Einssein, im Hier und Jetzt sein oder frei von Gedanken sein beschrieben.

Im Buddhismus und Hinduismus ist das höchste Ziel die eigene Erleuchtung, das Erwachen. In christlichen, islamischen und jüdischen Traditionen dagegen ist es das unmittelbare Erfahren des Göttlichen. Meditation als spirituelle Praxis ist in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden und oft wesentlicher Bestandteil der Religionen.

Unbestritten hat in den letzten Jahrzehnten, überwiegend aufgrund der Popularität des Buddhismus, in unserer westlichen Kultur die Meditationspraxis große Anerkennung und Zuspruch erfahren. Durch diesen Trend sind auch die christlichen Kontemplationswege wieder in ein Sichtfeld gelangt, entsprechende Angebote vieler Klöster bestätigen dies.

Ursprünglich war und ist die Meditation ein Lebensweg, eine Methode des sich Erkennens und Akzeptierens mit dem Ziel, den leidvollen Kreislauf unseres unruhigen Lebens zu durchbrechen, durch Klarheit und Einsicht unser Wohlbefinden zu steigern und so zu innerem Frieden und Harmonie zu finden.

In westlichen Ländern wird Meditation mittlerweile auch unabhängig von religiösen oder spirituellen Zielen zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens sowie bei bestimmten medizinischen Erfordernissen durch entsprechend angepasste Meditationsformen praktiziert.

Viele Forschungsprojekte der Neurowissenschaft und Schulmedizin haben positive Wirkungen der Meditation bei gesundheitlichen Problemen nachgewiesen. Es existiert mittlerweile eine große Anzahl an entsprechenden Publikationen.

Meditation wird daher heute, abgekoppelt vom spirituellen Hintergrund unter anderem in der Angst- und Schmerztherapie, bei Blutdruckproblemen, bei Tinnitus, bei Stresskrankheiten und natürlich in der Psychotherapie erfolgreich praktiziert.

Man kann die Meditationsansätze allgemein in zwei Gruppen einteilen: In die passive (kontemplative) Meditation, die meist im stillen Sitzen praktiziert wird und die aktive Meditation, zu der körperliche Bewegung, achtsames Handeln oder lautes Rezitieren gehören.

Beide Meditationsformen können sowohl aktive Aufmerksamkeitslenkung als auch passives Loslassen und Geschehen lassen beinhalten. Es geht hauptsächlich darum, innezuhalten, zu betrachten und zu erkennen, was ist.