



## Artikel zum Thema Meditation

### Meditation

Meditation (lat. meditatio = „das Nachdenken über“; auch in der Bedeutung „zur Mitte ausrichten“ von lat. medius = „die Mitte“) ist eine grundlegende religiöse oder spirituelle Praxis, die in vielen Religionen und Kulturen nachweisbar ist. Mithilfe von Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen soll der Geist beruhigt und gesammelt werden. Während heute in westlichen Ländern die Meditation meist als Methode zur Stressbewältigung und zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens praktiziert wird, ist sie insbesondere in östlichen Kulturen eine zentrale religiöse und bewusstseinsverändernde Praxis.

### Religiöse Wurzeln

Meditative Praktiken sind ein wesentlicher Bestandteil vieler Religionen. Besonders im Hinduismus, Buddhismus und Taoismus besitzt die Meditation eine ähnliche Bedeutung wie das Gebet im Christentum oder Islam. Als organisierte Überlieferung lässt sich die Meditation am weitesten zu den Upanishaden und in der buddhistischen Tradition in Indien zurückverfolgen. Als Jhana (Sanskrit dhyana) werden verschiedene Techniken und Zustände der Versenkung beschrieben, worauf sich heute u.a. das chinesische Chan und das japanische Zen zurückführen lassen. Eine vielfältige und traditionsreiche Form der Meditation entwickelte sich daneben im indischen Yoga. Insbesondere die Sutren im Raja Yoga prägen bis heute viele Techniken wie den Umgang mit dem Atem im Pranayama aber auch die systematische Einteilung der Bewusstseinszustände, die mit der Meditation in Zusammenhang gebracht werden. Innerhalb dieser Traditionen werden mit der Meditation ausnahmslos spirituelle Ziele verfolgt.

In den mittelalterlichen Klöstern des Christentums wurden die „geistlichen Übungen“ meditatio (gegenständliche Betrachtung) und contemplatio (gegenstandsfreie Anschauung, Kontemplation) zur Sammlung des Geistes überliefert. Besonders in den mystischen Traditionen sollte damit der Verstand und das Denken zur Ruhe kommen, um den „einen Urgrund“ freizulegen. Standardisierte Elemente einer meditativen Praxis finden sich bis heute auch in den Exerzitien von Ignatius von Loyola oder einiger benediktischer und franziskanischer Traditionen.

### Techniken

Man kann die Meditationstechniken grob in zwei Gruppen einteilen: in die passive (kontemplative) Meditation und die aktive Meditation.

Unter Meditation versteht man im Westen auch eine absichtslose Konzentration auf eine Tätigkeit oder einen Gegenstand. Die Konzentration wird dabei nicht durch den Verstand gesteuert, sondern ergibt sich als Folge der Versenkung. Die Tätigkeit kann aktiv manipulierend sein, es kann sich aber auch um innere Kontemplation eines Gegenstandes oder einer Idee handeln. Wesentlich ist in jedem Fall ein Zustand der „entspannten Aufmerksamkeit“, förderlich ist eine Umgebung ohne Störreize, bzw. die Fähigkeit, seine Sinne ruhen zu lassen. Dabei können vielfältige Ziele verfolgt werden. Der Gegenstand der Meditation kann beinahe beliebig sein, so dass auch Musizieren oder sogar einfache, d. h. nicht Aufmerksamkeit fordernde Arbeiten auf meditative Art ausgeführt werden können. Einige der bekanntesten Meditationstechniken beziehen sich auf den Atem, die Beobachtung des Atems (Zen Meditationstechniken, Yoga). Andere wiederum, wie in der christlichen Tradition verankerte, auf das „Gehen“ (z. B. Sankt-Jakobsweg in Spanien) oder das Arbeiten („ora et labora“). Eine Meditationstechnik kann allein oder in einer Gruppe unter Anleitung durchgeführt werden.

## **Meditativer Zustand**

Der Begriff Meditation wird auch als Beschreibung eines Zustands benutzt. Je nach Art der Meditation handelt es sich dabei um Versenkung oder auch um Trance oder Ekstase. Im älteren dt. Sprachgebrauch bezeichnet „Meditation“ einfach ein Nachdenken über ein Thema oder die Resultate dieses Denkprozesses.

## **Nach Reizen**

Bei der **Stille- oder Ruhemeditation** wird versucht, nicht nur die Wahrnehmung von Reizen sondern jegliche gedankliche Aktivität auf ein Mindestmass zu reduzieren. In der Einsichtsmeditation, welche auch eine Kontemplation sein kann, wird der Geist auf ein Objekt gerichtet, um Erfahrungen oder Erkenntnisse über dieses Objekt zu erlangen.

Im allgemeinen Sprachgebrauch ist oft nur die passive Form ohne äussere Reize mit dem Wort Meditation gemeint, andere Formen werden dann meist als Rituale, Übungen oder ähnliches beschrieben.

Manche Kulturen setzen auch bewusstseinsweiternde Drogen (**entheogene Substanzen**) bei der Meditation ein. Die Einnahme einer Droge allein führt im Allgemeinen nicht zu einem meditativen Zustand – hierzu ist auch eine spirituelle Haltung notwendig. Auch ist es bei vielen dieser Praktiken unklar, ob sie noch unter den Begriff der Meditation zu fassen sind.

Das Spektrum der verwendeten Substanzen ist sehr breit, und auch die erzielte Wirkung ist je nach Art und Dosis der Droge recht unterschiedlich. Es beginnt bei leichten Stimulanzien, wie zum Beispiel dem im Katholizismus verwendeten Weihrauch, über psychotrope Substanzen wie Cannabis, das vor allem bei den Rastafari zu religiösen und meditativen Zwecken eingesetzt wird. Auch bei dem Schwitzhüttenritual nordamerikanischer Indianer werden zum Teil psychoaktive Pflanzen angewandt. Starke Halluzinogene werden vor allem in schamanistisch geprägten Kulturen benutzt, um, meist in Verbindung mit einem Tanz oder ähnlichem Ritual, in einen Trance-Zustand einzutauchen.

Viele Schulen verwenden **rhythmische Klänge und Musik**, um die Meditation zu erleichtern. In der christlichen Tradition sind das insbesondere Choräle, aber auch das Rosenkranz-Gebet kann ähnlich einem Mantra meditativ sein. Im Hinduismus und Buddhismus werden sowohl Mantren entweder lautlos, leise gesprochen oder als Gesänge (Chanting) benutzt. Die Gospels der Christen sind im Allgemeinen keine musikalischen Meditationen, da sie zwar Gesang beinhalten, aber hauptsächlich der Bestätigung des eigenen Glaubens dienen und zur Aufhellung der Stimmung beitragen. In einigen Formen kann der Gospel-Gesang aber durchaus zu einem Trance-Zustand führen.

## **Körperliche Tätigkeit**

Eine der aktiven Formen ist die durch **Tanzen** unterstützte „Meditation“, die vor allem in der orientalischen Tradition (z. B. der Derwisch-Tanz und Dhikr im Sufismus, der islamischen Mystik) und bei vielen Naturvölkern zu finden ist. Hierbei werden meist sehr monotone Tanzbewegungen über lange Zeit ausgeführt, oft gestützt durch einen schnellen Trommelrhythmus oder durch Schellen oder Rasseln, die die Tänzer selbst tragen. Durch diese Technik ist es möglich, einen tranceartigen Bewusstseinszustand zu erreichen. Ob diese Techniken noch unter den Begriff der Meditation fallen entscheidet die Absicht der Tänzer. In diesem Sinne sind heutige Techno-Raves eher selten als Meditation zu betrachten. Die Musik besteht im wesentlichen aus schnellen, wiederkehrenden Rhythmen, und auch hierbei werden monotone Tanzbewegungen teils stundenlang ausgeführt.

Häufig wird auch eine **körperliche Tätigkeit** benutzt, um einer Meditation einen Fokus zu geben. Die einfachste Tätigkeit, die so benutzt wird, ist wohl das **Gehen**, das sowohl in der

christlichen Kultur (bei verschiedenen Mönchsorden, etc.) als auch in der fernöstlichen Kultur z. B. im Zen (dort bekannt als Kinhin) Anwendung findet.

In der Tradition des **Yoga** werden verschiedene Körperhaltungen und -Übungen, Atemtechnik, sowie Fasten und andere Arten der Askese verwendet, um die Meditation zu unterstützen. Im Raja Yoga gelten Pratyahara (Zurückziehen der Sinne) und Dharana (Konzentration) als Vorstufen der Meditation (Dhyana). Im Zen-Buddhismus hingegen können ganz unterschiedliche Tätigkeiten Gegenstand der Meditation sein, wie z. B. das Blumenbinden (Ikebana), die Kalligraphie (Shodō) oder das Bogenschießen (Kyūdō).

Auch **Kampfkünste** können Gegenstand und Vehikel der Meditation sein: Besonders in den daoistischen Traditionen der inneren Kampfkünste (z. B. Taijiquan) spielt der meditative Aspekt eine grosse Rolle. In manchen Stilen tritt dabei der kämpferische Ursprung fast völlig zurück. Auch in vielen der äusseren Kampfkünste werden meditative Praktiken geübt.

**Tantra** hat seine Wurzeln in hinduistischen, daoistischen und buddhistischen Traditionen und einige Richtungen des Tantra verbinden Spiritualität mit Sexualität. Eine spezielle innere Haltung sowie Atem und Energietechniken sollen über ekstatische Erfahrungen während der sexuellen Vereinigung von Mann und Frau zu spiritueller Entwicklung führen.

Bhagwan Shree Rajneesh (Osho) hat in seinem Ashram in Poona (1970) auf den westlichen Menschen zugeschnittene Meditationstechniken entwickelt. Vor der eigentlichen Meditationsphase werden durch **aktive Bewegung und verstärkte Atmung** seelische und körperliche Spannungen abgebaut. Bekannt sind die Dynamische Meditation, die Kundalini-Meditation, die Nataraj-Meditation und die Nadabrahma-Meditation.

**Transzendente Meditation (TM)** ist im Westen verbreitet. Viele Organisationen die entsprechende Kurse anbieten sind umstritten.

### **Physiologische Wirkung**

Regelmässige Meditation wirkt beruhigend und wird in der westlichen Medizin als Entspannungstechnik empfohlen. Die Wirkung, der meditative Zustand, ist neurologisch als Veränderung der Hirnwellen messbar. Der Herzschlag wird verlangsamt, die Atmung vertieft, Muskelspannungen reduziert.

.

### **Literatur**

- Naranjo, Claudio; Ornstein, Robert, E.: Psychologie der Meditation, Fischer 1976, ISBN 3-436-02388-4
- Taisen Deshimaru-Roshi: Za-Zen. Die Praxis des Zen. 5. Aufl. Kristkeitz, Leimen 1991, ISBN 3-921508-11-8
- Dalai Lama XIV.: Die Essenz der Meditation 1. Aufl. Heyn, April 2005, ISBN 3453700147
- Sakyong Mipham (Vorwort von Pema Chödrön): Wie der weite Raum. Die Kraft der Meditation, dtv 2005
- Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation, 10. Auflage 2003, Verlag O.W. Barth, ISBN 3-502-62332-5
- Jon Kabat-Zinn: Im Alltag Ruhe finden, Das umfassende praktische Meditationsprogramm, ISBN 3-451-05132-X
- Jon Kabat-Zinn: Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit., 1. Auflage 1999, Arbor-Verlag, ISBN 3924195579