

MARIE MANNSCHATZ

▶ plus kostenlos online

MEDITATION

Mehr Klarheit und
innere Ruhe



G|U

Es kann Ihnen sehr helfen, in der Meditation zu unterscheiden, welche innere, körperlich spürbare Bewegung mit einer Emotion verbunden ist und wie Ihre Antwort darauf lautet. Nicht immer wollen Sie sofort aus einem Gefühl heraus in Aktion treten. Spontane Reaktionen wirken befreiend, können aber auch zerstörend sein. Emotionale Intelligenz hilft Ihnen abzuwägen, in welcher Situation welches Verhalten angemessen ist. Wir brauchen die Fähigkeit, Gefühle in uns so zu managen, dass wir mit ihnen einverstanden sein können. Das menschliche Miteinander wird - mehr als uns lieb ist - von Gefühlen bestimmt. Emotionale Analphabeten haben es schwer, sich beruflich zu behaupten, auch eine dauerhafte, erfüllte Beziehung zu führen, ist ihnen kaum möglich. Nur wenn wir unsere eigenen Gefühlsreaktionen verstehen, können wir Gefühle bei anderen mitempfinden und ihre Reaktionen nachvollziehen. Versuchen Sie daher im Alltag mithilfe Ihres Achtsamkeitsweckers so oft wie möglich Ihre Gefühle zu erkennen, zu benennen und dabei nicht zu beurteilen. Sagen Sie sich ganz bewusst immer wieder, dass Ihre Gefühle nur durch Sie hindurchziehen und sie nicht mit Ihnen identisch sind.

Achtsamkeit stärkt den Selbstwert

Für ethisches Verhalten ist emotionale Intelligenz ebenso bedeutsam wie kognitive. Achtsamkeitsmeditation unterstützt Sie sehr darin, differenzierte Gefühlswahrnehmungen zu üben, Gefühle in sich selbst und in anderen zu erkennen und zu akzeptieren. Ihr Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein wachsen mit der Achtsamkeitsübung ebenso wie Ihr Mitgefühl und Ihre Toleranz.



Gedanken gleichen Seifenblasen im weiten Raum des Bewusstseins.

3. GEDANKEN ERKENNEN

Wenn Sie in der Achtsamkeitsmeditation die Aufmerksamkeit auf die Empfindung der Atembewegung richten, bemerken Sie sehr bald, dass Gedanken Sie von dieser Aufgabe weglocken. Sie vergessen den Atem und planen die Zukunft. Erinnerungen holen Sie ein. Gedanken tauchen blitzschnell auf und ab. Wie Seifenblasen schweben sie durch den Raum des Geistes und zerplatzen, wenn Sie sie achtsam berühren. Gedanken haben für den Geist die gleiche Bedeutung wie Töne für das Gehör. Im Denken realisiert sich der Geist, im Hören das Gehör. Sie brauchen deshalb nicht anzustreben, das Denken zu stoppen. Es liegt in der Natur des Geistes zu denken. Ihre Aufmerksamkeit kann aber durch Meditation in den geistigen Raum zwischen den Gedanken eindringen und dort Ruhe finden. Das gelingt, indem Sie die Gedanken akzeptieren. Wenn Sie sich jedoch innerlich gegen das Denken auflehnen, verstärken Sie nur die Gedankenaktivität.

Gedanken bewusst loslassen

Gedanken verkleiden sich als Erinnerungen, Pläne, Analysen, visuelle Vorstellungen, Träume, kreative Konzepte. Gedanken kommen in Form von Urteilen und Bewertungen, als Zweifel und Illusion. Sie haben ihren eigenen Sog, sie ziehen die Aufmerksamkeit geradezu magisch an.

Es braucht bewussten Krafteinsatz, sich in der Meditation zu entscheiden, die Gedanken loszulassen und zur Empfindung des Atems zurückzukehren. Dieser Krafteinsatz entspricht alltäglichen Muskelübungen für den Geist. Durch das Loslassen Ihrer Gedanken und das Zurückkehren zur Empfindung Ihres Atems bauen Sie die meditative Stärke auf (≥).

»Erfahrung ist nicht das, was uns widerfährt, sondern was wir daraus machen.«

Aldous Huxley



Akzeptanz ist ein Schlüssel, um die fünf geistigen Hindernisse zu überwinden.

4. KONZEPTE ENTSCHLÜSSELN

Je länger Sie Achtsamkeitsmeditation üben, desto deutlicher wird Ihnen bewusst, womit Sie sich den lieben langen Tag beschäftigen. Sie erkennen die wiederkehrenden Inhalte Ihrer Gedanken und deren Folgen. Sie bemerken, wie Ihr deprimierter Geist die Welt sieht und wie Ihr fröhlicher Geist das Leben wahrnimmt. Immer weniger werden Sie die Umwelt verantwortlich machen für Ihre inneren Erfahrungen. Sie lernen, Gedankeninhalte nicht zu vervielfältigen. Sie können zunehmend Ihr inneres Schimpfen einstellen. Nutzlose Sorgen, die Ihre Energien absorbieren, werden Sie an den Nagel hängen, und Konzepte, die starr und einengend wirken, können Sie mit der Zeit loslassen. Wenn Sie lernen, zu Ihren Gedanken hinzuschauen, dann entschlüsselt sich für Sie mehr und mehr die Struktur der Gedanken. Sie bekommen Einsicht in Lebensbedingungen, die wir alle miteinander teilen. Unsere Verzweiflung darüber, dass das Leben nie perfekt ist, weicht durch Meditation einem humorvollen Verständnis vom Entstehen und Vergehen aller Erscheinungen. Sie spüren immer besser, was wahrhaftig und was unrealistisch ist. Und Sie erleben Muster der Verweigerung, Hindernisse im Alltag, die regelmäßig auftauchen, die Sie »abonniert« haben.

FÜNF KLASSISCHE HINDERNISSE

Achtsamkeitsmeditation kennt fünf klassische geistige Gewohnheiten, die im Buddhismus die »fünf Hindernisse« genannt werden. Es sind Verlangen, Ablehnung, Unruhe, Trägheit und Zweifel. Wenn Ihr Geist mit diesen Hindernissen erfüllt ist, können Sie sich nicht konzentrieren und deshalb nicht in tiefere Bewusstseinschichten vordringen. Es kann geschehen, dass Sie sich abends zum Meditieren hinsetzen und bemerken, dass Sie von einem heftigen sexuellen Begehren erfüllt sind und nur lustvolle Bilder sehen. Oder Sie sind wütend auf jemanden, und Ihnen geht ständig durch den Sinn, wie Sie dieser Person die Meinung sagen möchten. Oder Sie planen in Gedanken eine Party, machen die Einkaufsliste