

"Alles was wir sind
ist das Ergebnis dessen was wir dachten."
Buddha

Meditation

Auf den folgenden Seiten führe ich Sie in die Meditation ein. Dies ist kein Bestandteil meiner im Buch beschriebenen Reisverschlussmethode. Diese Methode funktioniert auch ohne zu meditieren. Weil mich aber viele Menschen um eine solche Meditationsanleitung gebeten haben, möchte ich sie Ihnen auch auf der Homepage zum Buch mitgeben. Wie in der TM wird auch hier das bewusste Denken in den Hintergrund gestellt. Je tiefer wir mit unseren Gedanken in Richtung Unterbewusstsein steuern, je mehr nähern wir uns dem universellen (Göttlichen) Wissen.

Das universelle Wissen ist weltweit für alle Lebewesen gleich und steht ALLEN zu jeder Zeit unverändert zur Verfügung.

Nur durch regelmässiges meditieren sind wir in der Lage, allmählich von der Bewusstseinssebene in das universelle Wissen zu transzendieren und von diesem zu profitieren.

In einer Sekunde soll der durchschnittliche Mensch über das Bewusstsein etwa sieben Informationen, welche von den Sinnesorganen kommen, verwerten können. Das Unterbewusste, so sagt man, schafft in derselben Zeit mehr als 10'000 Informationen! Schon alleine diese Tatsache gibt Grund genug, uns mehr Gedanken über den Kontakt mit unserem Unterbewusstsein zu machen. Viele Meister wenden die unten aufgeführte Methode zu diesem Zweck, oder um sich in den Alpha-Zustand zu versetzen, an.

So einfach ist es, mühelos und wirkungsvoll zu meditieren...

Das Mantra So 'ham

So 'ham ist Sanskrit und bedeutet "ich bin Er". Diese Bedeutung wurde den Sehern zugleich mit dem Klang offenbart als sie die Einheit erkannten. Mit dem Ton "So" tritt das Universelle, das Göttliche in den menschlichen Körper ein. Diese Erfahrung führte zu der Erkenntnis, dass "So" Er bedeutet. Nach der Einatmung geht der Ton in "ham" über. Hier erfuhren die Weisen die Einheit von sich und dem Kosmos; so erkannten sie die Bedeutung des Tons "ham" als Ich. So 'ham stellt ein Bindeglied zwischen uns in unserer Endlichkeit und dem Absoluten, dem Unendlichen dar.

Schnelleinführung

Für die folgende Methode ist es von Vorteil, wenn Sie sich in einer ruhigen Umgebung befinden. Ideal wäre ein kleiner Meditationsraum, welchen Sie nach Ihrem Geschmack einrichten (Farben, Möbel, etc.) und entsprechend beleuchten oder mit Musik untermalen können. Auch der Geruch ist von besonderer Bedeutung. Die einen lieben diverse Räucherstäbchen, die andern bevorzugen den dezenten Duft von beruhigendem Lavendelöl...

"Alles was wir sind
ist das Ergebnis dessen was wir dachten."
Buddha

Die eigentliche Meditation

- Setzen Sie sich bequem hin (beide Füße auf dem Boden) und schliessen Sie Ihre Augen
- Strecken Sie sich ruhig, wenn Sie möchten. Vielleicht haben Sie das Bedürfnis zu gähnen
- Seien Sie locker, gehen Sie in sich und fühlen Sie, wie Ihr Befinden ist. Beobachten Sie ohne Anstrengung und ohne zu Beurteilen, was in diesem Moment in Ihrem Geist geschieht
- Beginnen Sie nun, Ihre Aufmerksamkeit sanft vom Nachdenken über das Leben auf das unmittelbare Erleben genau hier, genau jetzt, zu verlagern
- Beginnen Sie nun das Mantra "So'ham" sanft zu denken ohne dabei auf die Atmung zu achten. Wiederholen Sie es immer wieder.
(ab etwa 10 Minuten stellt sich bereits eine wohltuende Verbundenheit mit der universellen Energie ein)
- Nach 20 Minuten fragen Sie sich wieder nach Ihrem Befinden - danach strecken Sie sich wie eine Katze.
Öffnen Sie Ihre Augen erst ein bis zwei Minuten später

Versuchen Sie herauszufinden, wo Sie das Mantra am liebsten denken. Sie können es im Kehlkopf, im Hinterkopf, in der Stirn, etc. denken. Sie können das Mantra nun auch durch eine Ihrer Affirmationen ersetzen.

Wenn Sie bei dieser Meditation von Ihren Gedanken gestört werden oder Sie etwas so fest beschäftigt, dass es immer wieder das Mantra wegzudrängen versucht, lassen Sie es einfach geschehen. Kommen Sie aber immer wieder auf das Mantra zurück. Wiederholen Sie es ständig. Versuchen Sie nicht es schreiend zu denken, nehmen Sie es einfach immer wieder auf und wiederholen Sie es.

Wiederholen Sie diesen Vorgang mindestens zweimal täglich jeweils möglichst vor einer Mahlzeit. Schon nach den ersten Meditationen, welche Sie durchgehend meditieren konnten, werden Sie sich wieder frisch, entspannt und voller Energie fühlen.

Lockerungsübungen

für die Meditation sind relativ einfach durchzuführen und bedürfen keiner speziellen Therapie. Es macht aber wenig Sinn, wenn Sie dabei nur an den groben Bewegungsapparat denken. Sicher ist es toll, wenn Sie es schaffen jeden einzelnen Muskel in Ihrem Körper zu entspannen. Doch wird Ihnen dies erst mit der entsprechenden Übung gelingen. Konzentrieren Sie sich vorerst auf die feinen Details. Versuchen Sie einfach folgende Punkte zu beachten:

- Lockern Sie Ihre Schultern
- Lockern Sie Ihre Zunge - schütteln Sie sie im Mund hin und her
- Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Zähne nicht aufeinander beißen, der Unterkiefer soll locker bleiben
- Kaugummis gehören nicht zur Meditation
auch sonst im Leben sollte dieser, wenn er seine Aufgabe erfüllt hat (also nach etwa 10 bis 20 Minuten) entsorgt werden

"Alles was wir sind
ist das Ergebnis dessen was wir dachten."
Buddha

- Wenn Ihre Gedanken an etwas Unangenehmen haften bleiben, versuchen Sie diese vor dem meditieren mit Gedanken an schöne Erlebnisse aus der Vergangenheit abzuschütteln
- Achten Sie beim ausatmen, dass Sie es vollständig tun
- Schliessen Sie Ihre Augen sanft, nicht krampfhaft
- Meditieren Sie nicht mit vollem Magen

Antworten auf häufig gestellte Fragen

Ist diese Art von Meditation auch für Kinder geeignet?

Grundsätzlich ja. Kinder bis 10 Jahre sollen 2 x täglich während 5 Minuten beim spielen ihr "Wörtchen" denkend wiederholen. Ab ca. 10 Jahren können sie auch sitzend, mit geschlossenen Augen 2 x täglich 10 Minuten meditieren. Je nach Kind kann ab 14 Jahren die "Erwachsenen-Methode" ausgeübt werden.

Ich führe die Meditation im Sitzen aus. Warum habe manchmal das Gefühl, dass ich liegen würde?

Unser Körperempfinden kann sich während der Meditation empfindlich verändern. Dies ist ein normaler Effekt. Hände oder Füße, welche sich wie "Elefantenhände oder -füsse" anfühlen, Gliedmassen die sich enorm verkleinern oder ganz zu verschwinden scheinen, ein schwebender oder schwimmender Körper gehört auch dazu. Diese Wahrnehmungen sollen keinen Grund zur Besorgnis geben.

Soll ich einen Wecker stellen, um die 20 Minuten Meditation genau einzuhalten?

Sie sollten Ihre Meditation jeweils sanft beenden. Versuchen Sie eine Armbanduhr in die Hand zu nehmen, damit Sie zu jeder Zeit mühelos einen Kontrollblick darauf werfen können. Bedenken Sie auch, dass sich Ihr Kopf jeweils in den ersten Minuten der Meditation senkt, und deshalb auch eine Wanduhr für den Kontrollblick nicht sehr geeignet ist. Mit der Zeit erhalten Sie ein gutes Gefühl für den Ablauf Ihrer Meditation. Sie werden dann immer seltener auf die Uhr schauen müssen.

Beim Meditieren schlafe ich regelmässig ein. Was mache ich falsch?

Wenn Sie die Anleitungen befolgen, machen Sie mit grösster Wahrscheinlichkeit beim meditieren nichts falsch. Versuchen Sie regelmässig mehr zu schlafen. Der Mensch braucht erwiesenermassen täglich sieben bis neun Stunden (Kinder sieben bis zwölf Stunden) Schlaf. Mit viel Training und Disziplin, kann dieser Schlafbedarf nach

"Alles was wir sind
ist das Ergebnis dessen was wir dachten."
Buddha

unten "angepasst" werden. Dieser Prozess findet üblicherweise bereits in der Kindheit statt. Von vielen Menschen wird er im Erwachsenenalter jedoch weiter geführt. Diese haben dann das Gefühl, sie würden tatsächlich mit nur drei bis sechs Stunden Schlaf auskommen. Dieser Irrtum führt meistens in der zweiten Lebenshälfte zu heftigen gesundheitlichen Störungen. Der Körper wehrt sich auf seine Weise gegen den jahrelangen Raubbau. Schlafen Sie regelmässig genug (täglich sieben bis neun Stunden)! Ihr Körper wird Ihnen dafür dankbar sein.

Soll ich meine aktuelle Meditation nochmals von vorne beginnen, wenn ich mittendrin durch meine Kinder gestört wurde?

Ist es nur eine kurze Unterbrechung, kann problemlos weiter meditiert werden. Wurden Sie aber über eine längere Zeitspanne abgelenkt, oder hat Sie die Störung emotional stark irritiert, ist es empfehlenswert, wenn Sie die Meditation zu einem späteren Zeitpunkt neu beginnen. Mit der Zeit ist es für Ihre Angehörigen selbstverständlich, dass Sie während der Meditation nicht gestört werden wollen und auch kein Telefon entgegen nehmen.

Warum benimmt sich meine Katze so nervös, während ich meditiere?

Haustiere, insbesondere Katzen, sollten sich beim meditieren nicht auf Ihrem Schoß befinden. Es ist sogar zu empfehlen, sie nicht im selben Raum zu belassen. Durch unser verändertes Körperempfinden während der Meditation kann es zu überraschenden Gedankensprüngen kommen, welche in den Tieren Reaktionen hervorrufen können, die nicht berechenbar sind.

Warum habe ich nach ein paar Minuten Meditation Atemnot?

Diese Tatsache weist auf einen Zustand ungewöhnlich tiefer innerer Ruhe und Entspannung hin. Eine sehr tiefe Ruhe während der Meditation zieht auch eine starke Abnahme der Atemfrequenz mit sich. Diese physiologischen Änderungen treten spontan ein, wenn der Geist mühelos den Zustand ruhevoller Wachheit, transzendentalen Bewusstseins erfährt. In der Regel atmen Sie dann einmal tief ein und meditieren anschliessend ungestört weiter.

"Alles was wir sind
ist das Ergebnis dessen was wir dachten."
Buddha

Warum soll man nicht mit vollem Magen meditieren?

Bei dieser Art von Meditation wird eine ungewöhnlich tiefe innere Ruhe und Entspannung erreicht. So, dass die Körperfunktionen auf ein Minimum reduziert werden. Wenn nun nach dem Essen die Verdauung einsetzen will, wirken wir mit der Meditation diesem natürlichen Vorgang heftig entgegen. Sollten Sie über eine längere Zeit regelmässig während dem Verdauungsvorgang meditieren, wäre eine anhaltende Verdauungsstörung (Verstopfung oder Durchfall) nicht auszuschliessen.

Warum soll man meditieren?

Um die Verbundenheit mit unserem Selbst, der Umwelt, der Natur und unseren Mitmenschen wieder kennen zu lernen und zu fühlen, wie es ursprünglich vom universellen System gedacht war. So können wir jederzeit auf die unendliche Weisheit unserer Herzen hören.

Wer soll meditieren?

In unserer materialistischen, schnelllebigen, technologisierten Welt, die von extremen äusseren Reizen, Konkurrenzdenken und Egoismus regiert wird, empfiehlt sich die Meditation für jeden Menschen. Bereits Kinder im Vorschulalter können sich mit solchen Techniken täglich zentrieren.

Kurz und gut: Jeder Mensch der auch regelmässig atmet ;-)

Ich habe kürzlich in einem sehr teuren Kurs die Transzendente Meditation erlernt. Nun finde ich hier Ihre Anleitung und stelle eine verblüffende Ähnlichkeit fest. Ist dies nicht haargenau dasselbe Vorgehen wie bei der TM?

In der Tat so ist es ;-)

Meine So'ham-Methode basiert auf der Transzendentalen Meditation. Der kleine Unterschied macht das "persönliche" Mantra aus, welches hier eben generell So'ham lautet. Auf diese Weise möchte ich diese äusserst wirkungsvolle Meditationstechnik allen Menschen verfügbar machen. Auch solchen, welche sich keine teuren Kurse leisten können.