

mkha' - Meditation für Anfänger ~Artikel

"Grundsätzlich kann man Meditation in zwei Hauptarten einteilen:

- die konzentrativen (einspitzigen) und
- die analytische Meditation." [...]

Eine kurze grundlegende Anleitung

Grundsätzlich kann man Meditation in zwei Hauptarten einteilen:

- die konzentrativen (einspitzigen) und
- die analytische Meditation.

Bei der konzentrativen Meditation übt man sich darin, die Aufmerksamkeit des Geistes auf ein innerlich vorgestelltes Objekt auszurichten und sie darauf zu halten. Bei den analytischen Meditationen durchdringen wir ein Thema mit Begründungen, hinterfragen getäuschte, oder unheilsame Sichtweisen, etc. und kommen zu einem bestimmten positiven Ergebnis, einer Einsicht, die wir dann im Geist stabilisieren.

Die [Atemmeditation](#) zählt im Prinzip zu der konzentrativen Meditation, ist aber ein vielfältiges Thema, sodass sie auch in den analytischen Bereich überwechseln kann. Unter anderem wird sie auch als "Werkzeug" benutzt, sprich, bei "Abschweifen" während einer komplexen Meditation oder Visualisation nimmt man den Geist durch bewusstes Atmen, Verfolgen des Atemverlaufs usw., wieder "an die Leine", und kehrt sanft zur eigentlichen Meditation zurück. "Gom", der Tibetische Begriff für Meditation, bedeutet in etwa: "das Sich-gewöhnen-an". Sehr bezeichnend, finde ich.

Meditation ist nichts, was der Mensch durch Zwang herbeiführen könnte. Je lockerer die Zügel, desto entspannter der (geübte!) Geist. Es ist wie beim Anlernen junger, unbändiger Pferde: zuerst herumspringen lassen, dann langsam und bedächtig an die Übung heranführen, eine zeitlang üben, das (dann doch wieder übermütig) auskeilende Tier mit leiser Stimme besänftigen, immer wieder und immer wieder an die Übung heranführen. Und das alles mit viel Verständnis, und ohne jeglichen Zwang. Gerade deshalb wird es eines Tages ein hervorragendes Reitpferd sein. Eines, das mit seinem liebevollen Reiter zu einer Einheit verschmilzt, und ohne Worte versteht.

Hat man die ersten Bücher über Buddhismus und Meditation gelesen, um herauszufinden, welche Art der Meditation für uns selbst geeignet ist, ist es von Vorteil, zunächst einige Meditationsmethoden auszuprobieren. Letztendlich ist es jedoch angezeigt sich für eine Art zu entscheiden, anstatt heute mal hier und morgen mal davon einen Teil zu probieren, also: mit Bedacht eine Meditationsart aussuchen bei der man sich wohlfühlt und diese dann vervollkommen.

Fühlt man sich selbst nach dem Lesen der Anleitungen noch unsicher, dann ist es von Vorteil einen Einführungskurs zu besuchen. Falls einem dies liegt, besteht die Möglichkeit sich einer Gruppe (mit einem guten Lehrer*) anzuschließen. So kann man jedenfalls sicher sein von Beginn an mögliche Fehler auszuschließen.

**bei der Suche zunächst einmal im Internet recherchieren, gegebenenfalls hier im Forum fragen ob die Gruppe bekannt ist und dann vorbeischaun, um unverbindliche Gespräche mit den Teilnehmern zu führen und herauszufinden wie zufrieden sie sind. Und sich jedesmal selbst die Frage stellen: ist das genau das, was ich suche?*

Autor	mkha'
Quelle / Credits	https://www.buddhaland.de/user/11190-mkha/
Lizenz / Erlaubnis	https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/de/