

## 7 Mythen in Bezug auf Meditation

gefunden auf [in5d.com](http://in5d.com), geschrieben von [Chopra Wellbeing](#), übersetzt von Valeriana



Hier werden die 7 am meisten verbreiteten Mythen über Meditation entlarvt.

In den letzten 40 Jahren hat Meditation im Mainstream der westlichen Kultur Einzug gehalten, von Ärzten verschrieben und ausgeübt von jedermann, angefangen in den Chefetagen, unter Künstlern, Wissenschaftlern, Studenten, Lehrern bis hin zu Persönlichkeiten aus dem Militär und sogar vielversprechenderweise unter Politikern. Der Kongress-Abgeordnete Tim Ryan meditiert jeden Morgen und wurde zu einem der Hauptförsprecher von Achtsamkeit und Meditation, beschrieben in seinem Buch: *A Mindful Nation (Eine achtsame Nation): Wie eine einfache Praxis uns helfen kann, Stress zu vermeiden, Besseres zu leisten und den amerikanischen Geist zurückzuerobern.*

Trotz wachsender Popularität von Meditation hindern weiterbestehend falsche Konzepte viele Menschen daran, es auszuprobieren und in den Genuss der elementaren Verbesserungen für Körper, Geist und Seele zu gelangen.

### **Mythos Nr.1: Meditation ist schwierig.**

Wahrheit: dieser Mythos basiert auf der Vorstellung, dass Meditation eine esoterische Praxis ist, die eigentlich nur Heiligen, Asketen und spirituellen Adepten vorbehalten ist. Tatsache ist aber, wenn man von einem erfahrenen und wissenden Lehrer unterrichtet wird, ist es sehr leicht zu

lernen und macht sogar Spaß. Die Techniken können so einfach sein, wie die Aufmerksamkeit auf den Atem zu lenken oder im Stillen ein Mantra zu wiederholen.

Ein Grund, warum Meditation schwierig zu sein scheint ist der, dass wir zu sehr versuchen, uns zu konzentrieren, dass wir zu sehr an Resultaten hängen oder dass wir unsicher sind, ob wir es richtig machen. Unsere Erfahrungen im Chopra-Center zeigen, dass das Lernen von einem qualifizierten Lehrer die beste Art ist, um sicherzustellen, dass das Lernen Freude macht und dass man beste Ergebnisse damit erzielt. Ein Lehrer hilft einem dann, zu verstehen, was man erfährt, wie man die üblichen Hindernisse überwindet und wie man zu einer nährenden täglichen Praxis gelangt.

## **Mythos Nr.2: Man muss einen ruhigen Geist besitzen, um erfolgreich meditieren zu können.**

Wahrheit: dies könnte der Nr.1 Mythos sein und ist der Grund warum, viele die Meditation aufgeben. Es geht in der Meditation nicht darum, unsere Gedanken zum Stillstand zu bringen und unseren Geist zu leeren, alle beide Wege erzeugen nur noch mehr Stress und noch lautere innere Konversation. Wir können unsere Gedanken nicht anhalten oder kontrollieren, wir können aber entscheiden, wieviel Aufmerksamkeit wir ihnen widmen. Obwohl wir also die Ruhe in unseren Geist nicht einpflanzen können, kann es durch Meditation gelingen, die Stille, die bereits zwischen unseren Gedanken existiert, zu finden. Manchmal auch als Kluft bezeichnet, beschreibt dieser Abstand zwischen den Gedanken den Zwischenraum, der als reines Bewusstsein, reine Stille oder reiner Frieden beschrieben wird. Wenn wir meditieren, benutzen wir ein Objekt der Wahrnehmung, wie zum Beispiel unsere Atmung, ein Bild oder ein Mantra, welches dem Geist erlaubt, sich in den stillen Strom der Bewusstheit hinein zu entspannen. Wenn Gedanken auftauchen, das werden sie unwillkürlich tun, brauchen wir sie nicht zu verurteilen oder versuchen, sie zu vertreiben. Stattdessen wenden wir unsere Aufmerksamkeit wieder sanft auf unser Objekt der Meditation. In jeder Meditation gibt es Momente, wenn es auch nur für Bruchteile von Sekunden, in denen der Geist in diese Lücke eintaucht und die Erfrischung reinen Bewusstseins erfährt. Bei regelmäßiger Meditation verbringt man immer mehr Zeit in diesem erweiterten Zustand von Stille.

Man kann mit Sicherheit sagen, dass die Vorzüge der Praxis in jedem Fall erfahren werden, auch wenn Du während der gesamten Übung nur Gedanken hattest. Du hast dann nichts falsch gemacht oder Deine Zeit verschwendet.

Als der Mitbegründer des Chopra-Centers, Dr. David Simon, Meditation lehrte, sagte er seinen Studenten häufig, „Der Gedanke, ich habe Gedanken, kann der wichtigste aller Gedanken überhaupt sein, denn ehe du den Gedanken hattest, hast du vielleicht gar nicht gewusst, dass du überhaupt Gedanken hattest. Wahrscheinlich dachtest du, die Gedanken wärst du selbst.“ „Einfach nur sich dessen gewahr zu werden, dass Gedanken da sind, bedeutet einen wesentlichen Durchbruch, denn damit verändert sich der Bezugspunkt vom Geist des Egos zum wahrnehmenden Bewusstsein. Indem du dich weniger mit deinen Gedanken und Geschichten identifizierst, erfährst du größeren Frieden und Öffnung für neue Möglichkeiten.“

## **Mythos Nr.3: Man braucht Jahre fokussierter Praxis, um überhaupt Wirkungen der Meditation zu erfahren.**

Wahrheit: die wohltuenden Wirkungen der Meditation zeigen sich sofort und über lange Zeiträume. Man kann die wohltuenden Wirkungen der Meditation vom ersten Mal an, wenn man sich dazu hinsetzt, erleben oder in den ersten Tagen der Praxis. Es gibt viele wissenschaftliche

Untersuchungen, die relevante Auswirkungen des Meditierens bereit in den ersten Wochen belegen. Es gibt beispielsweise eine bahnbrechende Studie der Harvard Universität und dem Massachusetts General Hospital, welche herausfand, dass innerhalb von so kurzer Zeit wie in nur acht Wochen Meditierende dazu in der Lage waren, ihre Ängste zu reduzieren und größere innere Ruhe zu erleben. Darüber hinaus wurde Wachstum in Gehirnbereichen festgestellt, welche mit Gedächtnis, Empathie, Selbstwert und Stressregulation zu tun hatten. Im Chopra-Center hört man des Öfteren von Meditierenden die nach Jahren zum ersten mal wieder tief schlafen können, nach nur wenigen Tagen der Meditationspraxis. Andere übliche Verbesserungen betreffen erhöhtes Konzentrationsvermögen, verminderter Blutdruck und verstärkte Immunabwehr.

#### **Mythos Nr.4: Meditation ist identisch mit Weltflucht**

Wahrheit: der wahre Grund des Meditierens ist nicht der, sich zu entziehen und der Welt zu entfliehen, sondern nach innen zu gehen und mit dem wahren Selbst in Kontakt zu kommen, – derjenige immerwährende Aspekt von dir selbst, der über alle sich stets wandelnden, äußeren Lebensumstände hinausgeht. Während der Meditation taucht man unter die brennende Oberfläche des Geistes, der tendenziell mit sich wiederholenden Gedankenmustern über die Vergangenheit und Sorgen über die Zukunft erfüllt ist, in eine stille Ebene reinen Bewusstseins. In diesem Zustand des reinen Bewusstseins lässt man alle Geschichten los, die man sich selbst erzählt hat darüber, wer man ist, was einen begrenzt und was die eigenen Schwächen sind, und du erfährst die Wahrheit, dass dein tiefstes Selbst unbegrenzt und unendlich ist. Mit zunehmender Praxis klären sich die Fenster der Wahrnehmung und deine Klarheit beginnt zu wachsen. Während einige Menschen in der Tat versuchen, Meditation als eine Form von Flucht zu benutzen, um ungelösten emotionalen Themen auszuweichen, widerspricht dieser Versuch allen Weisheitslehren über Meditation und Achtsamkeit. Es gibt dafür tatsächlich eine Reihe spezieller Meditationstechniken, die allein zu dem Zweck entwickelt wurden, um emotionale Vergiftungen aufzuspüren und zu lösen. Falls du mit stärkeren emotionalen Belastungen oder Trauma zu tun haben solltest, empfehlen wir, mit einem Therapeuten zu arbeiten, der den vergangenen Schmerz auf sicherem Wege mit dir erforschen und heilen kann, so dass der natürliche Zustand von Ganzheit und Liebe zurückkehren kann.

#### **Mythos Nr.5: Ich habe keine Zeit zum Meditieren.**

Wahrheit: es gibt sehr beschäftigte, höhere Führungskräfte, die in 25 Jahren nicht eine einzige Meditation ausgelassen haben, und wenn man Meditation zu einer Priorität macht, dann macht man das. Wir empfehlen, sich nicht selbst herauszureden nur weil es ein bisschen spät ist oder man sich zu müde fühlt.

Es liegt in der paradoxen Natur des Lebens, dass, wenn wir unsere Meditation regelmäßig machen, wir dennoch praktisch mehr Zeit haben. Wenn wir meditieren tauchen wir ein in die zeitlose, raumlose Sphäre des Bewusstseins, den Bereich reiner Bewusstheit, der die Quelle von allem ist, was sich im Universum manifestiert, und kommen daraus wieder hervor. Unsere Atemfrequenz und der Herzschlag werden ruhiger, unser Blutdruck verringert sich und unser Körper baut Stresshormone und andere Chemikalien ab, welche den Alterungsprozess beschleunigen und welche uns das Gefühl vermitteln, dass wir nur noch begrenzte Zeit zur Verfügung haben. Während der Meditation befinden wir uns im Zustand ruhevoller Wachheit, welcher extrem erfrischend auf Körper und Geist wirkt. Wenn man das Meditationsritual aufrechterhält, stellt man fest, dass man in kürzerer Zeit mehr erreichen kann. Statt hart darum zu kämpfen, seine Ziele zu erreichen, verbringt man sehr viel mehr Zeit im Fluss des

Geschehens, im Einklang mit der universellen Intelligenz, die alles orchestriert.

### **Mythos Nr.6: Meditation ist eine spirituelle oder religiöse Praxis.**

Wahrheit: die Meditationspraxis lässt uns die geräuschvolle Welt der Gedanken, die unseren Geist wie ein ewiges Geschnatter erfüllt, verlassen und bringt uns an einen Ort der Reglosigkeit und Stille. Dazu braucht man keine besondere spirituelle Überzeugung und viele Menschen mit unterschiedlichen Glaubensrichtungen praktizieren Meditation ohne dadurch in einen Konflikt mit ihren religiösen Einstellungen zu kommen. Einige Meditierende haben keinen speziellen Glauben, sind Atheisten oder Agnostiker. Sie meditieren wegen der zahlreichen körperlichen und geistigen Verbesserungen durch die Praxis, wie niedrigerer Blutdruck, Stressreduktion und erholsamer Schlaf. Der ursprüngliche Grund, warum Deepak Chopra mit der Meditation begonnen hatte, war der, dass er Unterstützung beim Aufgeben des Rauchens suchte. Meditation bereichert unser Leben, sie unterstützt uns dabei, das was wir tun im Leben, mit mehr Freude zu tun und glücklicher dabei zu sein, ob es sich dabei nun um Sport handelt, es darum geht, unsere Kinder zu versorgen oder beim Aufbau einer Karriere.

### **Mythos Nr.7: Ich sollte transzendente Erfahrungen während der Meditation haben.**

Wahrheit: einige Leute sind enttäuscht, wenn sie keine Visionen haben, Farben sehen, nicht levitieren, keine Engelschöre hören oder irgendwelche Anzeichen von Erleuchtung erleben. Obwohl wir eine Anzahl von sehr ansprechenden Erfahrungen haben können, wenn wir meditieren, einschließlich des Gefühls von Glückseligkeit und Ganzheit, sind dies nicht die Ziele der Meditation. Die wahren Vorteile des Meditierens zeigen sich in den Stunden danach, wenn wir unserem täglichen Leben nachgehen. Wenn wir dann aus der Meditationssitzung wieder auftauchen, dann tragen wir etwas von der inneren Stille und Gelassenheit in uns, was uns dazu befähigt, kreativer, mitfühlender, mehr zentriert zu sein, wie auch mehr Selbstrespekt zu haben und mit anderen liebevoller umgehen zu können.