



Meditation ist in!

Über eine sehr alte und doch zeitlose Menschheitserfahrung

TEXT: DWARIKO

Heutzutage wird überall auf der Welt über Meditation gesprochen und geschrieben; gelegentlich kommt auch die Frage auf, was Meditation eigentlich bringt. Meditation ist in! Wer sich darauf einlässt, macht allerdings sehr schnell die Entdeckung, dass es sich hierbei um eine sehr alte und doch zeitlose Menschheitserfahrung handelt. Der „smarte“, moderne Mensch hat „nur“ den Kontakt dazu verloren.

Der Weg zum Erwachsenwerden

Irgendwie kommen derzeit die beiden Wege zusammen, die zur Selbsterkenntnis führen: der empirisch-erfahrende Pfad des Ostens und der empirisch-forschende des Westens. In den großen Meditationstraditionen des Ostens bedeutet Meditation meist den durch regelmäßiges Üben erreichten besonderen Bewusstseinszustand, der sich vom alltäglichen Wachbewusstsein unterscheidet.

Im Grund geht es in der Meditation um das Erwachsenwerden, um die Abkehr vom kindlichen Allmachtstreben. An dessen Stelle tritt das Bemühen, die Dinge so zu sehen, wie sie sind, und das Abenteuer, die Fülle unserer Existenz uneingeschränkt, mitfühlend und dankbar zu erleben. Mithilfe der Meditationspraxis wächst die Einsicht, dass nur ein Darüberhinausgehen, ein völliges Annehmen, zu Wachstum und Selbstverwirklichung führen.

Stimmungsschattierungen

Gemäß eingehenden Studien treten vorübergehend alle möglichen Stimmungsschattierungen auf, und auch emotional geht es meist hoch her: Die Palette kann von

Niedergeschlagenheit, Verzweiflung, Hilflosigkeit, Heiterkeit, Leichtigkeit, Zufriedenheit und Glück bis zur rauschhaften Verzückung (Ekstase) reichen. Beim Öffnen des prall gefüllten emotionalen Rucksacks kommen Wut, Ärger und Zorn hervor. Vor dem „Stopp“ in der Dynamischen Meditation werden die Verspannungen der Geistseele durch forcierte Atmung, Bewegung und emotionalen Ausdruck aktiv herausgeworfen. Dann kehrt Ruhe ein, Stille. Der Raum öffnet sich für all das, was nun auftaucht, unser Beobachterbewusstsein erwacht. Körpervorgänge können deutlicher gespürt werden: von einem Gefühl der Schwere oder der Leichtigkeit bis hin zu Gefühlen des Schwebens. Eine Hitzeempfindung mag von Kälteschauern abgelöst werden. Kraftströme mögen sich ausbreiten oder die Empfindung, dass der Körper nicht mehr von der Umwelt abgegrenzt ist, einhergehend mit einem Gefühl des Verschmelzens, eine Art Einswerdung.

Emotionale Selbstregulierung

Dieser Zustand wird als Vertiefung, Erhöhung, Gipfelerfahrung, Transformation, Bewusstseinsenerweiterung usw. beschrieben und ist auch mittels EEG, MRT, Befragungen, Beobachtungen oder wie in der neuen Studie mittels Herzratenvariabilität-Messungen (HRV)* wissenschaftlich belegbar.

Mit diesen Messungen lassen sich das Zusammenspiel zwischen Sympathikus („Gaspedal“) und Parasympathicus („Bremspedal“), aber auch die Erholungs- und Entspannungswerte nachweisen – insbesondere im Blick auf die emotionale Selbstregulierung in der Dynamischen Meditation ein spannendes Unterfangen. Denn die Fähigkeit, unsere Emotionen zu regulieren, manifestiert sich schon in der Kindheit. Emotionen wie Ärger und Wut machen Sinn und

wollen Veränderungen herbeiführen. Ärger herunterzuschlucken oder ihn zu überspielen ist daher der falsche Weg. Besser und gesünder ist es, über die Dinge zu sprechen, die einen aufregen. Wut will dem Gegenüber signalisieren: „Höre mir zu, ändere etwas!“ Wer negative Emotionen nicht zulässt, kann seelisch und physisch krank werden.

Wut ist ein explosives Gefühl, das zeigt auch der im März 2018 gesendete gleichnamige Beitrag im Deutschlandfunk. Hier kamen Experten und Akteure zu Wort und es wurde über die dynamische Meditationspraxis und die wissenschaftlichen Erkenntnisse berichtet.

Ein Beitrag in ARTE

Die wohltuende Wirkung der Meditation auf negative Emotionen mit der Möglichkeit, sich von der Last des emotionalen Rucksacks zu befreien und die gebundene Energie nutzbar zu machen – all das weckte auch das Interesse des Fernsehsenders ARTE. Die für die Wissenschaftssendung Xenius zuständige Redakteurin entdeckte bei ihrer Recherche für einen Beitrag zum Thema „Negative Emotionen“ die Dynamische Meditation, die Ausbildung zum Meditationspraktiker, die Gezeiten Haus Akademie und mich.

Neben den schon erwähnten HRV-Messungen interessierte sich das Team insbesondere für die aktive Teilnahme seiner deutsch-französischen Moderatoren an der Meditation und der Messung. Dabei sollten Antworten auf Fragen gefunden werden, wie zum Beispiel mit welchem emotionalen Rucksack die Moderatoren in die Meditationsgruppe gehen und was sie dabei durchleben. Stehen ihnen ihre eigenen Emotionen im Weg? Neuland. Ein wirkliches Experiment. Ein Abenteuer, auf das sich die Gruppe, der Sender und die Moderatoren eingelassen haben. Nach dem Sprung ins kalte Wasser interviewten die beiden Moderatoren mehrere Teilnehmer und tauschten mit ihnen ihre Erfahrungen aus. Dabei wurde deutlich, wie sehr die erste Meditationserfahrung ihres Lebens sie beeindruckt hatte. Der später gesendete Beitrag verdeutlichte auf beeindruckende Weise die verhängnisvolle Kette, die unterdrückte, negative Emotionen verursachen kann, und die sich anschließende positive Wendung. Insofern zeigt der Beitrag auch den Weg aus dem Labyrinth des digitalen Alltags, der Routine, dem Alten, aus dem Stress und dem Gebeutelstsein.

Das Reifen des eigenen Wesens

Die empirisch wissenschaftliche Forschung zeigt jedoch auch, dass erst das Zusammenspiel von Methode, Übungspraxis und offener innerer Haltung – der Tanz zwischen der Verspieltheit (absichtsloses, lustvolles Meditieren) und der Verantwortlichkeit (regelmäßiges, intensives Meditieren) für ein meditativ angelegtes Leben – glücklich macht. In Meditation sein bedeutet, das Leben geschehen zu lassen, das Reifen des eigenen Wesens zu spüren. Es ist das Glücksgefühl im Einklang mit der Natur zu sein, mit dem ewigen Werden und Vergehen.

Die gute Nachricht: Jeder Mensch hat ein meditatives Potenzial, ebenso wie er lachen, weinen, denken, sprechen, fühlen und schweigen kann. Das Sitzen, Gehen oder Stehen in Stille fällt uns abendländischen zweckorientierten Denkern sehr viel leichter, wenn wir unser gesamtes System aktivieren. Der Erfolg hängt davon ab, inwieweit ich bereit bin, mein ganzes Leben, mein Wertesystem und meinen Lebensstil von der Meditation durchdringen zu lassen, meinen Alltag zu überprüfen und mit Gewohnheiten zu brechen, Altes aufzugeben und eine neue Ordnung zuzulassen.

Abenteuer Meditation

Das Abenteuer Meditation ist ein Weg, um sich in eine höhere Wachheit zu versetzen, sich in seiner eigenen Wahrheit zu verankern und seiner eigenen Stimme zu trauen. Dies strahlt auf die gesamte Lebensführung aus, ruft beglückende Erfahrungen hervor – Gelassenheit, Ruhe und ein wunderbares Erleben von Sinn. Die Aktualisierung dieser uralten Menschheitserfahrung in der Meditation ist für den einzelnen und die Gesellschaft ein Gewinn.

„Wenn die Meditation aufblüht, wenn Meditation wirklich da ist, breitet sich eine Stille aus; ohne jeden Laut pulsiert eine Glückseligkeit, eine grenzenlose Harmonie ist da.“
OSHO 🌸

www.meditationcologne.de
dr.dwariko.pfeifer@gmail.com

* Herzratenvariabilität: Herz und Hirn sind über das Autonome Nervensystem verbunden (das sympathische und das parasympathische Nervensystem). Diese Kombination führt dazu, dass das Herz nicht in einer starren Frequenz schlägt, sondern schneller wird, beispielsweise in der Huh-Phase der Dynamischen Meditation. Doch auch in der Ruhe ist das Herz kein Metronom. Die Herzfrequenz nimmt immer ein klein wenig zu und dann wieder ab. Dieses Phänomen nennt man Herzfrequenzvariabilität.