

Meditation - multiperspektivisch

„Ohne Meditation keine Bewusstseinsentwicklung“.

Jedoch: Nur Innenschau, auf dem Kissen zu sitzen, bewirkt auch nach 20 Jahren kein umfassendes Bewusstsein. Keine Erkenntnis, auf welcher Entwicklungsebene sich das Bewusstsein befindet, welche Drehpunkte der Entwicklung nicht wirklich elegant genommen **wurden, welche** abgespaltenen Schatten weiterhin beeinträchtigen.

Auch der Dalai Lama betont 2012 in Wien die zwischenmenschliche Ethik als wichtigstes Element im Zusammenleben. Buddhistische Geistesschulung kann dabei unterstützen.

Vor allem: Der intellektuelle Zugang allein, auch die Lektüre von hunderten Büchern über Meditation, bringen nicht zum Eigentlichen.

Die neurologische Forschung, zeigt, welche konkrete positive gesundheitlichen Auswirkungen Meditation hat – vor allem Stress reduzierend und die Kreativität anregend. Längst hat Meditation als Praxis den traditionellen spirituellen Kontext hinter Klostermauern überwunden, doch immer noch bieten diese ein günstiges Ambiente dafür, nunmehr in Retreats und workshops.

Als Einstieg in die Meditation, um entspannt im Jetzt bewusst zu werden,

→ **Meditation für Skeptiker** /Ulrich Ott Seite 59

❖ Gewahrsein : Nehmen Sie alle Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusst wahr

❖ Sammlung: Beobachten Sie den Atem und ruhen Sie im gegenwärtigen Augenblick

❖ Ausdehnen: Nehmen Sie den Körper als Ganzes wahr.

Weiters: → **Integrale Lebenspraxis** Autoren: Ken Wilber, Terry Patten, Adam Leonard

Meditation als ein Grundpfeiler einer „Lebenspraxis“ – für körperliche Gesundheit, emotionale Balance, geistige Klarheit, spirituelles Erwachen.

Weitere Anleitungen zu Meditationen in Ken Wilbers *Tagebuch eines glücklichen Jahres* - **Einfach Das**

Finde deinen persönlichen Zugang, mit einem oder mehreren Lehrer, sofern möglich, wähle die für dich gegenwärtig stimmigste Form: Bewegungsmeditation, Atembeobachtung, Mantras, Vipassana, Zen, usw.

Es ist *dein* Weg, *dein* Leben. Niemand kann es für dich leben und **wenn** irgendwann der Rhythmus der Fußspuren der Vorgänger nicht mehr passt, musst du deinen eigenen finden.

Ken Wilbers Landkarten sind dafür die derzeit umfassendste Orientierung. Mehr nicht.

Mit Leben füllen kannst nur du sie.

❖ mf – 5-2012