

# MEDITATION

## Spirituelle Praxis zur Entschleunigung

**„Eine halbe Stunde Meditation ist absolut notwendig – außer, wenn man sehr beschäftigt ist: dann braucht man eine ganze Stunde.“  
(Franz von Sales)**

*Meditation beugt vielen stressbedingten Erkrankungen und Alterungsprozessen vor.*

Meditation (von lateinisch meditatio, abgeleitet von dem Verb meditari = „nachdenken, nachsinnen, überlegen“) ist eine in vielen Religionen und Kulturen ausgeübte spirituelle Praxis. Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln. Meditation dient in fast allen Kulturen der Verbindung mit göttlichen Prinzipien. In östlichen Kulturen gilt sie darüber hinaus als eine grundlegende und zentrale bewussteinserweiternde Übung.

Viele Meditationstechniken helfen, einen Bewusstseinszustand zu erreichen, in dem äußerst klares hellwachtes Bewusstsein und tiefste Entspannung gleichzeitig möglich sind. Gedanken an die Außenwelt sollen weniger werden und schließlich ganz aufhören, um in einen Zustand zu gelangen, in dem man absolut „anwesend“ ist. Dies unterscheidet eine gut ausgeführte Meditati-

on etwa vom Einschlafen, von Phantasie Reisen oder davon, den Gedanken einfach freien Lauf zu lassen und ist das Gegenteil von langweilig.

### Man kann Meditations-techniken grob in zwei Gruppen einteilen:

- In die passive (kontemplative) Meditation, die im stillen Sitzen praktiziert wird.
- Die aktive Meditation, bei der körperliche Bewegung, achtsames Handeln oder lautes Rezitieren zur Meditationspraxis gehören.

Die Einteilung bezieht sich nur auf die äußere Form. Beide Meditationsformen können geistig sowohl aktive Aufmerksamkeitslenkung als auch passives Loslassen und Geschehenlassen beinhalten.

### MEDITATION ALS ENTSCHEUNIGUNG

In der Meditation ist ein langsamer, ruhig fließender

Atem eine wichtige Hilfe, um den Geist zu beruhigen. Eine regelmäßige Meditations-Praxis hält das Gehirn jung und aufnahmefähig. Sie beugt vielen stressbedingten Erkrankungen und Alterungsprozessen vor und kehrt sie teilweise sogar um! Sie hilft beim „Abschalten“ und führt zu einer raschen Erholung. Meditation kann im Sitzen (Sessel, Sitzkissen, Boden), Stehen oder in Bewegung ausgeführt werden.

Dies ist der Moment, in welchem gesund und richtig ausgeführte, regelmäßige Meditation nachweislich die Stresshormone Cortisol und Adrenalin verringern, der Blutdruck und die Herzrate sich normalisieren sowie Atmung und Stoffwechsel in Balance kommen.

### Mögliche Ziele in der Meditation:

- ☞ Ruhe und Entspannung finden für Stressabbau und Regeneration
- ☞ Einen friedvollen Geist suchen
- ☞ Körperliche und geistige Gesundheit verbessern
- ☞ Das Zentrum des Selbst finden
- ☞ Den Sinn des Lebens verstehen

© by Armin Fischwenger



### DAOISTISCHE MEDITATION

Daoistische Meditation stammt aus den Klöstern und Meditationsschulen Chinas. Eingebettet in die Kultur und ganzheitliche Philosophie des Landes, wurde Meditation stets mit zusätzlichen Übungen praktiziert. Verbindungen zur Lebenspflege, Medizin oder Bewegungs- bzw. Kampfkünsten waren ebenso selbstverständlich wie die Beschäftigung mit den klassischen Schriften des Laotse und Dschuang Dsi.

Die Grundübung der daoistischen Meditation ist der so genannte „Kleine Himmlische Kreislauf“. Dabei lässt der Übende seine Lebensenergie „Qi“ im Organismus zirkulieren und bedient sich bestimmter Atemtechniken und Vorstellungen. Die zwei Varianten dieses Energiestromes – der Windkreislauf und der Feuerkreislauf – erfordern verschiedene Atemgrundmuster: die „normale Bauchatmung“ bzw. die

„umgekehrte Bauchatmung“. Daher kommt der Schulung des Atems eine besondere Rolle in der Meditation zu. Speziell die umgekehrte Bauchatmung (auch: vorgeburtliche Atmung) ist für Anfänger nicht leicht und gefährlos zu erlernen, sodass ein erfahrener und guter Meditationslehrer unbedingt notwendig ist.

Der Windkreislauf dient dabei zum Einstieg und um geistig „zur Ruhe zu kommen“. Gedanken an die Außenwelt sollen weniger werden mit den oben beschriebenen gesundheitsfördernden Effekten.

Der Feuerkreislauf dient der Aktivierung und Ansammlung der Lebensenergie Qi. Diese Techniken stammen aus der „inneren Alchemie“ und haben als Ziel, länger und gesünder zu leben. Die Innere Alchemie wurde schon vor Jahrhunderten in Asien entwickelt, um vorzeitige Alterungsprozesse aufzuhalten, die tägliche Lebensqualität zu verbes-

sern und die körperliche und geistige Gesundheit zu steigern.

### ERGEBNISSE DER MEDITATIONSFORSCHUNG

Stress lässt bestimmte Areale im Gehirn verkümmern. Nach nur acht Wochen täglicher Meditation wurde bei einer Grup-

pe gestresster Menschen in Massachusetts eine deutliche Erholung der grauen Substanz im Gehirn festgestellt. Im Hippocampus, welcher für Gedächtnis und Lernen zuständig ist, sind sogar neue Nervenzellen herangewachsen.

In Wisconsin wurde das Gehirn eines meditierenden buddhistischen Mönchs untersucht, welcher zuvor 10.000 Stunden in der tibetischen Einsamkeit meditiert hatte. Das Ergebnis: Im Gehirn des Mönchs wurden Gammawellen gemessen, die 30-Mal so stark waren wie die eines durchschnittlichen Studenten.

Aber auch westliche Meditierende, welche etwa eine Stunde täglich üben, verfügen über eine besonders dicke Hirnrinde im Vergleich zu Nichtmeditierenden. Dieser Teil des Gehirns ist für kognitive Fähigkeiten, emotionales Erleben und das allgemeine Wohlbefinden entscheidend. Eine gute Meditationspraxis arbeitet in vielen kleinen Schritten, sollte nicht zu rasch und zu ehrgeizig vorangetrieben werden und bedarf vor allem der stetigen Übung. ■

Zum Autor:



DI Armin Fischwenger  
Lehrtrainer für Taiji Quan  
und Qigong bei der Taiji  
& Qigong Gesellschaft  
Österreich

Kontakt:  
Mariagrünerstraße 91a  
8043 Graz  
E-mail: [fischwenger@utanet.at](mailto:fischwenger@utanet.at)  
[www.philosophisch.at](http://www.philosophisch.at)  
Tel.: 0650/300 77 50



### Energieoase Sonja

**Sonja Stoppacher, A-8160 Thannhausen, Raas 73**  
**Tel.: +43 (0)664 4384313**  
**E-Mail: [sonja.stoppacher@aon.at](mailto:sonja.stoppacher@aon.at)**  
**Zertifizierte Energetikerin**

„Engelseminare“, „Infoabende“ sowie „Merkabah und Chakrenreinigung“ unter „Termine“ auf meiner Homepage

#### Seminare und Veranstaltungen:

06. / 07. Okt. **Matrix Energetik Duo (Level I & II)**  
13. / 14. Okt. **Schamanische Matrix I – Basisseminar**  
20. Okt. **Meridian Seminar**  
03. Nov. **Chakren Seminar**  
Neu in meiner Praxis: **Schamanische Trancearbeit nach Andreas Winter**  
z.B. „ Abnehmen ist leichter als Zunehmen“ usw.

Anmeldungen, Infos, weitere Termine und interessante Themen:  
[www.energieoase.or.at](http://www.energieoase.or.at), Tel. 06644384313 / 0664 4378437