Vorwort

Spirituelle Suchende haben schon seit mehreren tausend Jahren den Wert und die wunderbaren Wirkungen der Meditation ergründet und erfahren - Meditation ist in den meisten, wenn nicht allen spirituellen Traditionen der Welt von zentraler Bedeutung. Auf der Ebene des alltäglichen Lebens jedoch wird das Potential der Meditation nur sehr sporadisch genutzt - es bleibt, bis auf wenige Ausnahmen, dem Bereich der Esoterik, der alternativen und "spirituellen Szene" vorbehalten. Dabei hätte die Meditation das Potential, einen unglaublichen Wandel auf allen Ebenen, in allen Lebensbereichen der Menschen hervorzubringen - diese Bedeutung regelmäßiger Meditationspraxis, die jedem einzelnen Menschen empfohlen werden kann, wird generell noch viel zu wenig erkannt. So wird die Meditation beispielsweise in den Bereichen Erziehung, Medizin und Gesundheit, Wirtschaft und Politik nur sehr zögernd eingesetzt, wenn überhaupt. Unsere Welt ist so von Aktivität, von der "Religion" der Objektivität und Messbarkeit durchdrungen, dass es in den genannten Bereichen einer Revolution gleich käme, würde man etwas, das wie die Meditation dem "Nicht-Tun" und der subjektiven Erfahrung Raum geben wolle, einführen. Doch ist es kaum zu ermessen, wie positiv sich ein Wandel dieser Einstellung auf die Welt auswirken würde, wenn Gebet und Meditation aus der Ecke der Esoteriker und der "Feierabend-Spiritualität" herausgeholt und mitten in die verschiedenen Bereiche des alltäglichen Lebens integriert würde!

Wir leben in einer Zeit, in der auf den unterschiedlichsten Ebenen des Lebens große Herausforderungen und Veränderungen entstehen. Viele Menschen sind verunsichert und suchen nach Auswegen und neuen Lösungen. Die bisher verbreitet gelebten Paradigmen des menschlichen Lebens stoßen an ihre Grenzen - wir erkennen zunehmend, dass eine Gesellschaft, die auf Gier und Macht, auf Kontrolle und Kampf, auf Unterdrückung und Ausbeutung beruht, keine Zukunft hat. So beginnt sich dieses Paradigma aufzulösen und neuen spirituellen, humanen Werten Platz zu machen. Ich denke, dass wir uns gerade mitten in einem globalen Prozess des Umdenkens, der Neuorientierung befinden. Die Meditation kann diese Neuorientierung wirksam unterstützen, kann der nach außen gerichteten Tendenz des Lebens eine sammelnde, zentrierende, nach innen gerichtete Bewegung gegenüberstellen, sie kann in uns die Achtsamkeit und Empfänglichkeit für ein neues Bewusstsein erzeugen, das die Menschheit so dringend braucht und das in vielen Menschen bereits zu keimen begonnen hat.

Dieses Handbuch Meditation möchte eine Gesamtschau des Wesens, der Philosophie, der Wirkungen und vor allem der Praxis der Yoga-Meditation bieten, mit dem Ziel, dich zur eigenen Übungspraxis anzuregen und dich auf diesem Weg zu begleiten. Wir werden zunächst ein Bild des Wesens, der Bedeutung und Wirkungen sowie der geistigen Grundlagen der Meditation zu gewinnen suchen – das Erkunden unseres Geistes, seiner Funktion und das Kennenlernen der in uns wirksamen Energiequalitäten

wird ein umfassendes Verständnis der Meditation im Gesamtzusammenhang des Lebens hervorbringen, was unsere Meditationspraxis entscheidend fördern kann. Mit diesem Wissen ausgerüstet, wenden wir uns dann im Hauptteil des Buches den verschiedenen Aspekten der meditativen Praxis zu. Es ist das Ziel dieses Meditations-Handbuches, konkrete und alltagstaugliche Hinweise zu allen Aspekten der Meditationspraxis zu geben und zu zeigen, wie regelmäßige Meditation, in ein entsprechendes Umfeld der Achtsamkeit, Stille und Reinheit eingebettet, zu ganz erstaunlichen Ergebnissen und Verbesserungen der Qualität des täglichen Lebens führen kann.

Wir wollen in diesem Buch Antworten auf die folgenden Fragen zu gewinnen suchen:

- Was ist Meditation? Wie funktioniert Meditation? Was geschieht in der Meditation? ==> Kapitel 1.1
- Was bewirkt Meditation? Was kann Meditation in deinem Leben, in deinem Alltag bewirken? Welche gesundheitlichen, geistigen und spirituellen Wirkungen kannst du von der Meditation erwarten? ==> Kapitel 1.2
- Wie können Techniken und innere Werte des Yoga die Meditation wirksam unterstützen? Durch welche Faktoren kannst du die Wirkungen der Meditation fördern? ==> Kapitel 1.3
- Wie hängen die Gedanken, Emotionen und das Ego mit der Meditation zusammen? Welche Bedeutung haben sie für den Weg nach innen? Welche acht Stufen zur Meditation beschrieb der Yogi und Philosoph Patanjali? ==> Kapitel 1.4

- Wie kannst du dein Lebensumfeld so gestalten, dass es die Meditation unterstützt anstatt sie zu behindern? ==> Kapitel 2.1
- Welche inneren Einstellungen und Haltungen sind für den Erfolg der Meditation ausschlaggebend? ==> Kapitel 2.2
- Welche K\u00f6rperstellungen kannst du in der Meditation einsetzen? Worauf ist bei den Stellungen zu achten und wie kannst du deine Beweglichkeit verbessern? Welche Fehler werden in der meditativen Sitzstellung gemacht und wie k\u00f6nnen sie vermieden werden? ==> Kapitel 2.3
- Wie meditiert man? Welche Techniken kannst du einsetzen? Wie werden sie angewendet? (Da ich immer wieder nach geführten Meditationen gefragt werde, habe ich für dieses Buch die wichtigsten Techniken als mp3-Datei aufgezeichnet du kannst sie für deine persönliche Übungspraxis aus dem Internet herunterladen.) ==> Kapitel 2.4
- Wie kann die Meditationspraxis im täglichen Leben aussehen? Wie ist der Ablauf einer formalen Meditation? Wie lange und wie oft sollte man meditieren? Welche Möglichkeiten und Formen der spontanen Meditation im Alltag gibt es?
 ==> Kapitel 2.5
- Welche Erfahrungen können in der Meditation auftreten und wie ist mit diesen Erfahrungen umzugehen? ==> Kapitel 2.6
- Welche Yoga-Techniken und –Übungen können die Meditation vorbereiten und unterstützen? ==> Kapitel 2.7

Beginnen wir nun damit, uns ein grundlegendes Verstehen des Wesens und der Bedeutung der Meditation anzueignen – werfen wir einen Blick auf die Philosophie und Theorie der Meditation.