



Meditation

In einem Ayurvedischen Zentrum in Nepal hängt in der Eingangshalle dieser Spruch: "Please switch off your mobile. Silence is the first step of healing". Sehr viele Menschen wissen, dass sie Ruhe brauchen, um zu "heilen", also gesund zu werden oder gesund zu bleiben. Die vielfältigen Methoden des Zeitmanagements sind ausgereizt und helfen nicht mehr weiter. Viele erkennen, dass es die eigene Haltung, das eigene Verhalten ist, dem wir unsere Aufmerksamkeit zuwenden müssen.

Damit wir zur Ruhe kommen können, bieten sich viele unterschiedliche Entspannungsverfahren an. Meiner Erfahrung nach können diese ihre Wirkung aber nur entfalten, wenn wir mehr Achtsamkeit in unseren täglichen Alltag integrieren. Deswegen biete ich Einführungen in die Meditation und Achtsamkeitspraxis an. Achtsamkeit ist die Grundlage jeder Meditation und kann entwickelt werden – egal ob „neutral“ vermittelt, oder mit einem spirituellen Hintergrund.

Wenn Interesse besteht, erkläre ich gerne meine buddhistische Tradition, in der ich seit zehn Jahren selber Erfahrungen mit der Meditation gesammelt habe. Was mich bewegt, den buddhistischen Hintergrund zu benennen, ist die Überzeugung, dass eine Achtsamkeitspraxis eine Einbindung in einen ethischen Rahmen braucht. Um es salopp auszudrücken: Ich möchte nicht Menschen „mental fit machen“, damit sie anschließend ausgeruht ihre Mitmenschen weiter drangsaliieren können.

Sich klar zu werden, dass unser konkretes Handeln und unsere Absichten immer Auswirkungen haben und wir deshalb achtsam sein wollen, womit wir unseren Geist „füttern“, ist für mich ein Ziel der Meditation.

Und: Missionieren gibt es bei mir nicht!