

Körper, Geist und Seele (Teil 3)...

Tipps

zum Thema Meditation und Entspannung

Dieser Beitrag gehört zur Serie "Körper, Geist und Seele". [Teil 1](#) setzte sich mit dem Thema Yoga auseinander und [Teil 2](#) behandelte das Thema Kampfsport.

Was ist Meditation?

Seit Yoga, Pilates & Co zu Trendsportarten unserer Zeit geworden sind, hat auch Meditation Einzug in viele Wohnzimmer gehalten. Vielen erscheint ein Yogi im Lotussitz vor dem inneren Auge, wenn sie an Meditation denken. Für andere handelt es sich bei Meditation lediglich um eine ebenso esoterische Hippie-Praxis wie Horoskope erstellen und auslegen. Man kauert irgendwo auf dem Fußboden und versucht den Alltag bei beruhigender Musik zu vergessen. Da legen viele lieber gleich ein Mittagsnickerchen ein.



Tatsächlich hat Meditation viel mit Sport und Disziplin zu tun und ist weitaus mehr als einfach nur nichts-tuend herumzusitzen. Um zu meditieren, braucht man auch nicht immer eine Stimme, die einem vorsagt, woran man gerade denken

sollte. Dennoch kann ein Lehrer hilfreich sein, denn Meditation bedarf etwas Übung.

Dabei geht es nicht nur um Gedankensteuerung, sondern auch um physische Aspekte. Viele Yogaaspekte sind in traditionellen Kampfkünsten zu finden, deren Teil auch die Meditation ist. Das lange Verharren in bestimmten Positionen wie dem Lotussitz will trainiert sein. Ohne Vorbereitung ist es fast unmöglich in den Lotussitz zu kommen, ohne sich Verletzungen oder Schmerzen zuzufügen. Daher ist auch hier schon mal Geduld gefragt. Meditation funktioniert nicht mit der Brechstange. Für Neulinge eignet sich daher vorerst sicher eine andere Position, um mit der Meditation zu beginnen, z. B. die Helden-Pose (Virasana) oder die Der-Festgehaltene-Winkel-/Schmetterlingspose (Baddha Konasana) oder die Totenstellung (Savasana). Wichtig ist es eine Pose zu wählen, in der man bequem länger sitzen und ruhig atmen kann. Mit der Zeit kann man dann auf den Lotussitz oder eine andere Pose hinarbeiten.



Viel wichtiger als beruhigende Musik ist es auf seinen eigenen Atem zu hören. Die wichtige Rolle von Pranayama (Atemtechniken) wurde bereits im Yoga-Artikel angesprochen. Es ist der Atem, der unseren Rhythmus auf so vielerlei Weise lenkt. Wenn wir aufhören zu atmen, was ist das Erste, das passiert? Wir verlieren das Bewusstsein.

Eine gute Atemtechnik, um mit dem Meditieren zu beginnen, ist Ujjayi. Hier gibt es eine Anleitung dazu (in Englisch):

Um Meditationsposen und Atemtechniken zu üben, eignet sich Yin Yoga besonders gut, aber jeder sollte nach seinem Geschmack seinen Yoga- oder Kampfsportstil finden. Einführend zum Thema

Yin Yoga empfehle ich die DVDs von Paulie Zink und/oder die Bücher von Paul Grilley und Bernie Clark:

 [Yin Yoga Basics with Master Paulie Zink*](#)



[The Complete Guide to Yin Yoga*](#)



[Yin Yoga: Principles and Practice*](#)

Die geradezu meditativen Yin-Yoga-Flows von Master Paulie Zink strahlen bereits beim Anschauen eine starke innere Ruhe, aber auch Kraft und Grazie aus:

Neben sitzender Meditation – was wir allgemein unter dem Begriff Meditation verstehen – gibt es also noch andere Meditationsformen. Genau genommen fließt Meditation in Form von *mindfulness* in jedes Training ein, sei es nun Yoga oder Kampfsport.

Even if you practise regularly and diligently, if you do not put your heart, or mind, into what you are practising, you are unlikely to get good results. Being mindful of whatever you do is a fundamental teaching in all schools of Buddhism. In Theravada temples, for example, every day monks practise walking meditation – in which they become acutely aware of the very moment when and the very spot when their feet touch or leave the ground – in order to cultivate such mindfulness.

Dass Meditation mehr als nur Herumsitzen ist, habe ich bereits erwähnt. Es ist aber auch noch mehr als konzentriert Dasitzen

und Atmen. Meditation entstammt einer philosophischen Tradition. Die Wurzeln finden sich im Buddhismus und Taoismus. Der Begriff Meditation ist eng verknüpft mit Zen (japan.) bzw. Chan (chines.) bzw. Dhyana (Sanskrit). Ein umfassendes und tiefgehendes Werk zum Thema hat Wong Kiew Kit mit "The Complete Book of Zen" verfasst, aus dem auch das obige Zitat stammt.



[The Complete Book of Zen*](#)

Was ist Zen?

[...] [T]he word 'Zen' has at least three different, though related, meanings [...]. First, it means meditation. Zen is the Japanese term for the Chinese 'chan', which in turn is transcribed from the Sanskrit 'dhyana'. In Pali it is 'jhana'. This is the lowest meaning of the term [...]. In its highest meaning, it is the name for the Ultimate Absolute or Supreme Reality, 'which is beyond all names'. The middle meaning is a mystical experience of the Absolute – 'a flash of awareness, out of time and beyond limitations of personal consciousness, of the Ultimate from which all the world we know has derived'. This mystical experience is usually called awakening, or 'wu' in Chinese, and 'satori' or 'kensho' in Japanese.

Zen ist dadurch aber kein rein asiatisches Konzept, genauso wenig wie Meditation. Dazu schreibt Grandmaster Wong Kiew Kit:

Although ordinary followers may not realize it, all the greatest spiritual experiences of various religious teachers were achieved in moments of deep meditation – though they might have called it something else.

Er zitiert den Christen Augustinus:

[...] Introversion concentrates the mind on its own deepest part in what is seen as the final step before the soul finds God.

Und er zitiert auch den Propheten Mohammed:

An hour of meditation is better than sixty years of acts of worship.

Damit wird bereits deutlich, dass es sich bei Zen zwar um ein recht abstraktes Konzept handelt, dass jedoch durchaus erfahrbar und universell ist. Viele von uns haben es schon einmal erfahren, würden es aber vielleicht nicht gerade "Zen" nennen.



Zen has contributed tremendously to life and civilization. All great human achievements, for example the timeless works of Pythagoras, Chuang Tzu, Sankara, Avicenna, Leonardo da Vinci, Beethoven and Edison, were created in inspired moments of Zen experience (even though they might not have heard of the word 'Zen'), when they were in a deep meditative state of mind distinctly different from their ordinary consciousness.



Wir nennen es dann womöglich 'Inspiration' oder auch 'Kontemplation'. Es gibt verschiedene Formen Zen zu praktizieren.

Immer wieder hört man auf Meditations-CDs oder beim Yogakurs: "Lass Deine Gedanken los" oder Ähnliches. Was soll das eigentlich heißen?

Wong Kiew Kit erklärt 'Non-Thought' und hebt es ab von 'No-Thought' – dem Unterdrücken von Gedanken:

Non-thought of phenomena means to see all phenomena but not be attached to any phenomena, to be everywhere but not be attached anywhere. [...] Non-thought is neither thought nor no-thought. Thus, non-thought transcends dualistic thinking. [...] In this meditative state, we let our six kinds of consciousness (of sight, sound, taste, smell, touch and thought) emerge from our six sense organs (eyes, ears, tongue, nose, body, mind) but the consciousness is not contaminated by the distortion of reality caused by our six senses. When the flow of consciousness coming from our perception or going out from our sense organs is free from delusion, we have attained the samadhi of prajna, the meditative state of enlightenment derived from the application of higher wisdom. In other words, when other people look at an enlightened person sitting in meditation, they see him and the physical objects around him in the usual way, but the enlightened person experiences himself and the surrounding objects as pure consciousness, without any differentiation. This is spontaneity – cosmic reality in its unconditional state, or detachment from phenomena.

Da das alles furchtbar abstrakt ist, wissen sich auch die buddhistischen Mönche mit Veranschaulichungen zu helfen. Eine Methode sind kurze Erzählungen, sogenannte Gong-Ans, die auf meist sehr humorvolle Weise dem Schüler aufzeigen, was ihm zur Erleuchtung noch fehlt. Auf den ungeübten Leser wirken diese Anekdoten meist einfach nur verwirrend oder paradox, z. B.:

Here's the eye of true teaching, the marvelous mind of enlightenment, reality with no characteristics, techniques of subtle amazement, not recorded in language and words, transmission beyond the tradition, directly pointing at the mind, enter buddhahood in an instant.

Meditation ist also ein Weg Zen zu praktizieren und Erleuchtung zu erlangen. Nicht jeder schafft es in diesem

Leben Erleuchtung zu erlangen. Darum soll es im Rahmen dieses Blog-Beitrags aber auch nicht gehen.

Meditation als Heilungs- bzw. Therapieform

Mit westlichem Hintergrund sind wir es gewohnt, Disziplinen voneinander zu trennen, beispielsweise: Biologie ist nicht Chemie, aber beide gehören zur Gruppe der Naturwissenschaften. Im Normalfall studieren wir eine Disziplin, also entweder Biologie ODER Chemie, um beim Beispiel zu bleiben. Im Fernen Osten trennt man diese Disziplinen traditionellerweise so nicht voneinander. Natürlich ist Meditation nicht Kung-Fu, aber sie müssen beide beherrscht werden, wenn man buddhistischer Mönch sein möchte. Mehr noch: Um lange meditieren zu können, muss man gewisse Techniken des Kampfsports erlernt haben und umgekehrt, um Kung Fu richtig auszuüben, muss man auch das richtige Mind-Set haben, das man u. a. durch Meditation schult. Shaolin Kung Fu wird aber nicht nur mit dem Einsatz von Meditation und Kampftechniken trainiert, sondern bedarf auch eines profunden medizinischen Wissens, in erster Linie um zu verhindern, dass man sich oder andere verletzt.

Dieses profunde, traditionelle, medizinische Wissen kann uns heute noch – auch bei Histaminintoleranz – zugutekommen.

According to Chinese medical philosophy, the emotions are intimately connected with both internal energy flow and the mind (which the Chinese call the heart). For example, the meridian system of the heart is connected with the feeling of joy, that of the liver with anger, and that of the stomach with anxiety. Zen cultivation promotes harmonious energy flow through the meridians. This explains why Zen practitioners are always cheerful, amiable and relaxed – not as a result of any extrinsic moral instruction they have received but because of qualities developed intrinsically as part of the

*training process. Zen practice is therefore an excellent method of **stress management**. Anyone – in whatever walk of life – who is exposed to stress will derive much benefit from practising Zen.*

Da auch Stress ein Auslöser für gesteigerte Histaminausschüttung darstellt, kann es nur sinnvoll sein, diesen Aspekt besser kontrollieren zu können. Hierzu muss man jedoch keiner der buddhistischen Mönche werden – jedoch kann man sich vieles von ihnen anschauen.



Tatsächlich haben viele westliche Mediziner die Vorteile von Meditation, Entspannung und körperlichen Übungen längst erkannt. Man kann Physiotherapie bei bestimmten körperlichen Einschränkungen verschrieben bekommen. Yoga-Kurse und Angebote für Pilates und Progressive Muskelentspannung gibt es mittlerweile in jeder größeren Stadt etc. Einige dieser Kurse kann man sich mittlerweile zum Teil sogar durch die Krankenkasse erstatten lassen. Immer mehr Hausärzte erwerben Zusatzkompetenzen in alternativer Medizin, wie z. B. Akupunktur.

Ich hoffe, die kleine Asien-Exkursion hat Euch gefallen und Ihr könntet ein paar Anregungen mitnehmen.

Auf jeden Fall wünsche ich Euch noch eine entspannte Restwoche!



(c) Histamin-Pirat