



## Was bedeutet Meditation?

Menschen ohne Erfahrung mit Meditation erwarten sich eine geheimnisvolle Methode um phantastische Erfahrungen zu machen. Tatsächlich kann und wird Meditation dein Bewusstsein, dein Lebensgefühl fundamental verändern, wenn du mit der richtigen Einstellung an diese Praxis herangehst.

Äußerlich gesehen bedeutet Meditation Innehalten und „Nichtdenken“. Doch wer vermeint durch bloßes „Sitzen“ und Ankämpfen gegen Gedanken rasch Fortschritte zu machen, wird in der Regel mehr Frust als Erleuchtung erfahren. Meditation sollte nicht die Anwendung einer Technik sein, um bestimmte mentale Erfolge zu erzielen. Meditation bedeutet pures Leben, ein von gedanklichen Konzepten befreites Sein.

Es ist zweckmäßig sich vorerst gedanklich bewusst zu machen, um welchen Weg es geht und was das Ziel der Reise sein kann. Das Ziel liegt jenseits von Verstand und Worten. Dennoch benötigt der Aspirant Worte als Wegweiser zum diesem „ziellosten Ziel“. In diesem Sinne mögen meine Zeilen zu diesem Thema verstanden werden.

In meinem Buch „Glücksbalance“ beschreibe ich was Meditation nicht ist und was es sein könnte:

1. Irrtum: „Meditation heißt Visionen haben, „high“ werden, in Trance versinken...“. Solche Zustände mögen in Meditation vorkommen, sind aber nicht erstrebenswert. Das Ziel von Meditation ist vielmehr Klarheit und Wachheit. Es können sich alle möglichen Gefühlszustände einstellen, dunkle Emotionen ebenso wie berauschende Glücksgefühle. Sie sind jedoch nicht wesentlich. Betrachte sie aufmerksam und gelassen - und lass sie wieder weiter ziehen.

2. Irrtum: „Meditation ist nichts für gewöhnliche Menschen, sondern für Mönche, Heilige, religiöse Fanatiker oder Realitätsverweigerer...“. Meditation ist nichts Exklusives. Jeder hat schon Zustände erlebt, in denen er besonders aufmerksam war, besonders empfänglich für die Schönheit des Augenblicks, in dem er die Welt, seine Gedanken und Gefühle gelassen und mit Abstand betrachten konnte. Das ist bereits Kontemplation, Meditation, Zen.

3. Irrtum: „Meditation ist schwierig, erfordert besondere Fähigkeiten und man braucht Jahre, um die ersten Erfolge zu erzielen...“. Jeder Mensch kann meditieren. Jede Minute, die du im Zustand der Besinnung, Entspannung und umfassender Aufmerksamkeit erlebst, bringt dir neue Energie. Die Erfolge stellen sich sofort ein. Möglicherweise wirst du sie allerdings nicht sofort bemerken.

4. Irrtum: „Mit Meditation sind meine Probleme in kurzer Zeit gelöst“. Meditation hilft dir, dich und deine Probleme in einem klaren Licht zu sehen. Du kannst dich selbst deutlicher erkennen. Es kann allerdings anfangs unangenehm sein, wenn du anfängst, deine Schwächen, dein Ego wirklich wahrzunehmen. Du wirst jedoch bald Freude empfinden wenn mehr Licht den Nebel deiner Gedanken und Emotionen durchdringt.

Es kommt überhaupt nicht darauf an, wie schnell du Fortschritte machst. Vermeide jeden Druck, jede Ungeduld, versuche nicht, dich zu etwas zu zwingen, das dir widerstrebt. Der Erfolg stellt sich dann ein, wenn die Zeit und du dazu reif sind.

**Meditation beginnt mit Achtsamkeit.** Du meditierst, wenn du auf alles achtest, was du im Augenblick außerhalb von dir und in dir wahrnimmst, ohne darüber nachzudenken.

Wenn du deine Gedanken und Gefühle, die ständig in deinem Gehirn arbeiten, beobachtest, so wirst du auf deine Denk- Gefühls- und Verhaltensmuster aufmerksam, die dir seit frühester Kindheit durch die Eltern, Lehrer, Kameraden, Gesellschaft aneignen wurden. Solange wir in diesen Mustern gefangen sind, „funktionieren“ und „reagieren“ wir, doch wir leben nicht das, was Leben für uns sein könnte. Durch Beobachtung verlieren zwanghafte Gedanken an Kraft und lösen sich schließlich auf. Zurück bleibt schließlich ein gelöster, befreiender Zustand von „Gewahr-Sein“.

**Meditation ist Liebe.** Solange wir in unserer Gedankenwelt eingeschlossen sind, erfahren wir Einsamkeit und Enttäuschung. Wenn wir unsere gedanklichen Muster betrachten, so kreisen sie unentwegt um unser kleines Ich: Meine Wünsche, meine Sorgen, meine Hoffnungen, meine Verletzungen, wie andere mich beurteilen und behandeln...

Wie oft machen wir uns Gedanken, ob wir uns in der Gegenwart anderer wohl „richtig“ verhalten haben; ob wir vor den anderen gut genug waren; wie sie über uns denken. Diese Sorgen sind unbegründet. Wir sind für andere Egos (kleine Ichs) überhaupt nicht wichtig. Sie sind ebenso wie wir viel zu sehr mit sich selbst beschäftigt und denken höchstens dann über uns nach, wenn es um ihre Interessen geht.

Menschen, die sich noch nicht von ihren Mustern befreit haben, stehen unter einem ständigen Bewertungszwang. Wenn sie einem anderen Menschen gegenüber stehen, so erfahren sie nicht das Wunder einer einmaligen Individualität, sondern sie begegnen ihren eigenen Denk- und Gefühlsmustern, die sie dem anderen unbewusst überstülpen. Dieses Denken verhindert die Liebe. Am besten können wir das beobachten, wenn ein Mensch frisch verliebt ist. Dann projiziert er in den anderen all seine Wünsche, Träume und Erwartungen hinein. Nach und nach folgt die Ernüchterung. Er beginnt das Verhalten des andern nach seinen Mustern zu bewerten und so bekommt der andere wundersam immer mehr negative Eigenschaften. Die ursprünglichen Erwartungen stellen sich als Enttäuschungen heraus. So fließt eine Liebe, die nie eine Liebe war, den Bach hinunter.

In der Stille der Meditation beenden wir dieses zwanghafte Denken und Bewerten. Wir werden eins mit dem, was ist. Unsere Wahrnehmung wird weit und Liebe, die wir nicht machen müssen, weil jeder im Grunde unseres Wesens Liebe ist, kann sich entfalten.

*Das Bewerten verwandelt sich in Staunen;  
Hingabe tritt an die Stelle von Erwartungen;  
Das Gebrauchen des anderen wird abgelöst von Offenheit und Vertrauen;  
Das Bitten und Hoffen verliert sich im Danken;  
Zeit mündet in Ewigkeit.*

In den folgenden Erfolgslettern werden wir gemeinsam weiter in das Wesen der Meditation eindringen und viele praktische Aspekte erörtern. Wenn jemand Fragen oder Anregungen hat, ist er eingeladen mir ein Mail an [office@erfolg4you.at](mailto:office@erfolg4you.at) zu senden. Ich freue mich über jede Zuschrift und werde gerne antworten.

Mit herzlichem Gruß – Bernd Helge Fritsch

Literatur von Bernd Helge Fritsch:

**„Der große Prinz und das Glück“, „Glücksbalance“, „Artemis – Power“,  
„Wunderbare Zweisamkeit“.**

Erhältlich im guten Buchhandel – kostenlose Zustellung über [www.amazon.de](http://www.amazon.de) .