

4. Das Meditieren nach Joseph

- A) Das Entspannen des Körpers
 1. Die Progressive Muskelentspannung
 2. Das Autogene Training
 3. Die Tiefenentspannung
 4. Die Hypnose
 5. Das Meditieren

- B) Die Praxis des Meditierens
 1. Ort des Meditierens
 2. Zeitplan des Meditierens
 3. Ablauf des Meditierens
 4. Die Meditationshaltung
 5. Der Umgang mit Schmerzen
 6. Das Atmen
 7. Das Einschlafen während der Meditation

- C) Zielsetzung des Meditierens

A) Das Entspannen des Körpers

Das grundsätzliche Ziel bei der Entspannung des Körpers ist, in der Lage zu sein, sich schnell und bewusst entspannen zu können. Am einfachsten gelingt die Entspannung des Körpers im Liegen, gefolgt vom Sitzen und dann im Stehen.

Die Fähigkeit, den Körper zu entspannen, bringt viele Vorteile mit sich. Vor allem wird das körperliche Empfinden der spontanen Emotionen und gespeicherten Gefühle des vegetativen Nervensystems beruhigt, was unter anderem positive Auswirkungen auf einige regenerative Prozesse des Körpers hat.

Das Entspannen des Körpers ist eine wichtige Voraussetzung, um generell ruhiger und vor allem gelassener zu werden. Unbewusste muskuläre Anspannungen werden größtenteils durch emotionale Ereignisse und im Nervensystem gespeicherten Gefühle hervorgerufen. Dabei spielt es weniger eine Rolle, ob ein Ereignis gerade geschehen ist oder nicht. Das psychosomatische Prinzip des Lebens lässt keine Trennung zwischen Psyche und Körper zu. Körperliche Erfahrungen lösen Emotionen aus und Emotionen sind grundsätzlich körperlich gebunden, sowohl vegetativ als auch muskulär. Diese körperliche Gebundenheit der Gefühle verursacht charakteristische muskuläre Anspannungen, die nicht unbedingt als solche wahrgenommen werden. Wahrgenommen werden allerdings die Auswirkungen und Symptome, die durch chronische Anspannungen entstehen können.

Sowohl allgemeine als auch spezifische Gefühle der inneren Unruhe werden körperlich wahrgenommen und meistens als unangenehm empfunden. Entspannungsverfahren beruhigen, von

der Muskulatur herkommend, die innere Unruhe, beseitigen allerdings die Ursachen der Unruhe nicht. Diese liegen überwiegend im emotionalen Bereich der Psyche und dem geistigen Umgang damit.

Die beiden empfehlenswerten und wissenschaftlich erwiesenen Entspannungsverfahren, die möglichst nach professioneller Anleitung alleine durchgeführt werden sollten, sind die Progressive Muskelentspannung (PME) und das Autogene Training (AT). Es handelt sich um zwei autosuggestive Entspannungsverfahren, die hier nur allgemein erläutert werden. Da es sich um standardisierte Verfahren handelt, können professionelle Anleitungen im Internet heruntergeladen (z. B. bei der AOK oder TK) oder bei manchen Ärzten, Psycho- und/oder Physiotherapeuten sowie Heilpraktiker erhalten werden. Kurse in beiden Entspannungsverfahren, die von den Krankenkassen übernommen werden, sind als Anleitungen zur Selbstübung durchaus zu empfehlen.

1. Die Progressive Muskelentspannung (PME)

Die Progressive Muskelentspannung (PME) ist ein evidenzbasiertes Entspannungsverfahren, das vom amerikanischen Physiologen Edmund Jacobson in den 1920er Jahren entwickelt wurde. Das Verfahren basiert auf der systematischen An- und Entspannung spezifischer Muskelgruppen, um eine tiefe physische und psychische Entspannung zu induzieren.

Wer das Entspannen des Körpers lernen möchte, sollte mit der im Sitzen auszuführenden progressiven Muskelentspannung anfangen. PME ermöglicht, ein Gespür für die einzelnen Körperpartien zu bekommen und vor allem dafür, wie sie sich entspannt anfühlen. Wer in PME im Sitzen geübt ist, sollte als nächste Stufe die liegende Position einnehmen, da der Körper dann nicht mehr gehalten werden muss und sich dadurch gänzlich entspannen kann. Außerdem kann dann am Anfang des Autogenen Trainings der gesamte Körper im Liegen kurz angespannt werden, um in die tiefer entspannende Schwere des Autogenen Trainings hinein loszulassen.



Vorbereitung und Rahmenbedingungen für alle Verfahren

Für eine erfolgreiche Durchführung sowohl einer Entspannung als auch des Meditierens sind folgende Rahmenbedingungen zu beachten:

- **Umgebung:** Wahl eines ruhigen, ungestörten Ortes mit angenehmer Raumtemperatur und gedämpftem Licht.
- **Kleidung:** Tragen von lockerer, nicht einengender Bekleidung – insbesondere der Atmung einengender BHs; Ablegen von störenden Accessoires wie Brillen oder Uhren.

- **Zeitpunkt:** Die Durchführung sollte nicht unmittelbar nach Mahlzeiten oder vor terminlichen Verpflichtungen stattfinden.

Durchführung von PME: Die Langform

Die Langform umfasst die systematische Bearbeitung von 16 bis 17 Muskelgruppen. Jede Einheit folgt einem strikten zeitlichen Ablauf:

- **Fokussierung:** Die Aufmerksamkeit wird auf die jeweilige Muskelgruppe gerichtet.
- **Anspannung:** Die Muskulatur wird für 5 bis 7 Sekunden (in einigen Protokollen bis zu 10 Sekunden) deutlich, jedoch schmerzfrei angespannt. Die Atmung bleibt dabei ruhig und gleichmäßig.
- **Entspannung:** Die Spannung wird schlagartig gelöst.
- **Nachspüren:** Für 30 bis 60 Sekunden wird der Zustand der Entspannung und der Kontrast zur vorherigen Anspannung bewusst wahrgenommen.

Reihenfolge der Muskelgruppen (Standard-Protokoll):

- Dominante Hand und Unterarm (Faust ballen)
- Dominanter Oberarm (Oberarm anspannen)
- Nicht-dominante Hand und Unterarm
- Nicht-dominanter Oberarm
- Stirn (Augenbrauen hochziehen)
- Augenpartie und Nase (Augen zusammenkneifen, Nase rümpfen)
- Kiefer, Lippen und Zunge (Zähne zusammenpressen, Lippen pressen)
- Nacken und Hals (Kinn zur Brust, Kopf in den Nacken)
- Schultern und oberer Rücken (Schultern hochziehen)
- Brustkorb, Bauch und unterer Rücken (Atem anhalten, Bauch anspannen, Hohlkreuz)
- Gesäß (Pobacken zusammenkneifen)
- Dominanter Oberschenkel
- Dominanter Unterschenkel und Fuß
- Nicht-dominanter Oberschenkel
- Nicht-dominanter Unterschenkel und Fuß
- Ganzkörperanspannung als Abschluss der aktiven Phase

Abschluss der Übung

Die Sitzung wird durch eine bewusste Rücknahme beendet:

- Tiefes Ein- und Ausatmen.
- Aktives Bewegen von Fingern und Zehen.
- Strecken und Recken des gesamten Körpers.
- Öffnen der Augen und Orientierung im Raum.

Es wird empfohlen, das erreichte Entspannungsgefühl zu merken, um es im Alltag leichter abrufen zu können. Regelmäßiges Training (idealerweise anfänglich täglich) ist für den nachhaltigen Erfolg und die Verbesserung der Körperwahrnehmung essenziell.

2. Das Autogene Training (AT)

Das Autogene Training (AT) ist ein wissenschaftlich fundiertes Entspannungsverfahren, das in den 1920er Jahren von dem Berliner Neurologen und Psychiater Johannes Heinrich Schultz entwickelt wurde. Im Gegensatz zur Progressiven Muskelentspannung (PME), die auf aktiver Muskelarbeit basiert, ist das AT eine passive Methode, die ausschließlich auf der Kraft der Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) und geistiger Konzentration beruht. Ziel ist die Herbeiführung eines tiefen Entspannungszustandes durch gezielte Formeln, die das vegetative Nervensystem beeinflussen.

Es wird hier ausdrücklich empfohlen, das Autogene Training nur im Liegen auszuführen. Der Hauptgrund dafür ist, dass das Meditieren in einer Sitzhaltung praktiziert wird und verhindert werden soll, dass das Erschlaffen der Rückenmuskulatur, das beim AT angestrebt wird, sich beim Meditieren nicht einstellt.

PME und AT sind beide methodisch stark strukturiert. Weder in der PME noch im AT wird eine seelische Beeinflussung, wie bei der Tiefenentspannung (psychisch) oder der Hypnose (psychisch und geistig), erfahren.

Grundprinzip und Wirkungsweise von AT

Das Grundprinzip des Autogenen Trainings besteht in der sogenannten psychovegetativen Umschaltung. Durch das konzentrierte Vorsagen spezifischer Formeln wird eine reflexartige Umschaltung vom stressigen (sympathikotonen) in einen entspannten (parasympathikotonen) Zustand erreicht. Dies manifestiert sich physiologisch in einer Senkung des Muskeltonus, einer Verlangsamung von Herzfrequenz und Atmung sowie einer Steigerung der Durchblutung.

Während die PME den Weg „von außen nach innen“ (über den Körper zum Geist) durch aktives Handeln (Anspannen & Loslassen) beschreitet, funktioniert das AT „von innen nach außen“ (über den Geist zum Körper) durch aktive Autosuggestionen (Schwere & Wärme). Dies erfordert ein gewisses Maß an Vorstellungsvermögen und die Fähigkeit, sich passiv auf die angestrebten Empfindungen einzulassen („geschehen lassen“).

Das Autogene Training ist ein Lernprozess, der Zeit und regelmäßige Übung erfordert. Es wird empfohlen, die Übungen nicht alle auf einmal zu erlernen, sondern schrittweise vorzugehen. Eine Möglichkeit ist, jede neue Formel über einen Zeitraum von etwa einer Woche täglich für jeweils 5 bis 10 Minuten zu üben, bevor die nächste Formel hinzugefügt wird

.

Die Grundübungen der Unterstufe

Die völlig ausreichende Grundstufe des Autogenen Trainings umfasst standardisierte Übungen, die in einer festen Reihenfolge erlernt werden. Jede Übung basiert auf einer spezifischen Formel, die innerlich wiederholt wird, während die Aufmerksamkeit auf den entsprechenden Körperbereich gerichtet ist.

1. Ruheübung (Einstellung)

Ziel: Herstellung einer inneren Gelassenheit als Basis für alle weiteren Übungen.

Formel: „Ruhe strömt durch mich.“

Hinweis: Diese Formel wird oft als Einleitung und zwischen den anderen Übungen verwendet.

2. Schwereübung

Ziel: Entspannung der Skelettmuskulatur durch Förderung des Tonusabbaus.

Formel: „Der rechte Arm ist ganz schwer.“ (bei Rechtshändern; bei Linkshändern linker Arm).

Später Ausdehnung auf: „Die Arme und Beine sind ganz schwer.“

Wirkung: Führt zu einer tiefen muskulären Relaxation.

3. Wärmeübung

Ziel: Verbesserung der peripheren Durchblutung und Induktion eines Wärmegefühls.

Formel: „Der rechte Arm ist strömend warm.“ Später: „Arme und Beine sind strömend warm.“

Wirkung: Unterstützt die Entspannung und fördert die Durchblutung der Extremitäten.

4. Atemübung

Ziel: Beruhigung und Regulierung der Atmung ohne willentliche Beeinflussung.

Formel: „Es atmet mich ruhig und gleichmäßig.“

Hinweis: Der Atem soll nicht aktiv gesteuert, sondern lediglich beobachtet werden.

5. Herzübung

Ziel: Regulation der Herzfrequenz und Förderung eines ruhigen Herzschlags.

Formel: „Der Puls ist ruhig und gleichmäßig.“

Hinweis: Auch hier gilt das Prinzip des passiven Beobachtens, nicht des aktiven Eingreifens.

6. Bauchübung

Ziel: Entspannung der Bauchorgane und des vegetativen Nervenzentrums im Oberbauch.

Formel: „Ein wohliges Wärmegefühl durchströmt den Bauch.“

7. Stirnübung

Ziel: Förderung der geistigen Klarheit und Vermeidung von Blutandrang im Kopf.

Formel: „Die Stirn ist kühl und klar.“

8. Die Rücknahme

Am Ende des Autogenen Trainings ist eine bewusste Rücknahme zwingend erforderlich, um den Entspannungszustand sicher zu beenden und die Handlungsfähigkeit wiederherzustellen. Da das Training das vegetative Nervensystem in einen passiven Entspannungsmodus versetzt, würde ohne diese aktive Gegensteuerung ein Zustand der Benommenheit, Müdigkeit oder verminderten Reaktionsfähigkeit verbleiben. Dazu wird mehrmals tief durchgeatmet, die Arme fest angespannt und losgelassen, die Augen geöffnet und sich gestreckt & gereckt.

3. Die Tiefenentspannung

Die nächste Stufe in der Tiefe des Entspannens des Körpers wird nur durch Fremdsuggestion, wie z. B. im Rahmen der therapeutischen Tiefenentspannung, erreicht. Unter einer von außen eingeleiteten

und daher suggerierten Tiefenentspannung wird das Psychofeld vom Ego entkoppelt, sodass der Körper nicht mehr von den eigenen Gefühlen beeinträchtigt wird. Das liegt daran, dass die emotionalen Anspannungen der Körpermuskulatur, die negative Emotionen ausgelöst haben und noch fixieren, durch die Tiefenentspannung lahmgelegt werden.

Während der Tiefenentspannung ist der Geist wach und erlebt alles, was körperlich geschieht und gehört wird. Ein Ausstieg aus der Tiefenentspannung ist jederzeit von alleine möglich. Nach einer Tiefenentspannung wird meistens eine individuell unterschiedliche Art von Erquickung, wie eine Erfrischung oder Stärkung erlebt.

4. Die Hypnose

Die letzte Stufe in der Tiefe des Entspannens des Körpers ist die Hypnose, bei der sowohl die Gefühle als auch das Denken durch äußere Suggestionen (Fremdsuggestion) lahmgelegt werden. Dabei ist die hypnotisierte Person nicht mehr wach, sondern wie narkotisiert. Es bestehen also keinerlei Erinnerungen für die Zeit der Hypnose. Ein Aussteigen aus der Hypnose ist von alleine kaum möglich. Während der Hypnose wird das seelische Geschehen (Psyche + Geist) vom Hypnotiseur geleitet.

5. Das Meditieren

Beim Meditieren gilt es, die Muskulatur in einer eingenommenen und aufrecht zu erhaltenden Sitzhaltung zu entspannen. Kenntnisse der PME helfen dabei, den Körper zu entspannen, und das Autogene Training hilft dabei, die anschließende geistige Vertiefung des meditativen Status zu erreichen.

Das Aufrechterhalten der Sitzhaltung beim Meditieren verhindert zunächst, dass die Vertiefung der Versenkung, die beim Autogenen Training erreicht werden konnte, sich einstellt. Sobald jedoch der Körper die Sitzhaltung eingespeichert hat und entspannt fixieren kann, wird die Versenkung erreicht. Allerdings stellt sich keine Schwere des Körpers ein, sondern eine Leichte. Diese Leichte wird durch einen permanenten dezenten Zug des Körpers nach oben am Scheitel verursacht.

Das Ziel des Meditierens ist, in den meditativen Status zu gelangen und möglichst lange darin zu verweilen. Während des meditativen Status finden Synchronisierungen zwischen dem Geist und dem Selbst statt. Anders ausgedrückt: Die eigene zentrale Geistzelle wird in dem Moment mit dem stillen Wissen der Monade des Selbst verbunden.

Der angestrebte meditative Status ist;

1. still,
2. flach atmend,
3. bewegungslos,
4. emotionslos und
5. gedankenlos.

Das Meditieren sollte nicht mit Substanzen irgendeiner Art verstärkt werden. Dadurch wird eine Verbindung mit der Stille des Selbst nicht erreicht, sondern die sonst gewünschte Verstärkung und damit Vertiefung in die eigene Seele, mit ihren Gefühlen und Gedanken.

Meditieren sollte auch nie als eine Art Therapie bei psychischen Störungen gesehen werden. Vor sogenannten Retreats, in denen plötzlich sehr intensiv gemeinsam mit anderen meditiert wird, wird ausdrücklich gewarnt. Es wird hier empfohlen, nur alleine zu meditieren und bei vorhandenen psychischen Störungen vorher unbedingt einen Psychiater zu konsultieren. Vor allem sollte bei psychischen Krankheiten psychotischem Ausmaßes nicht meditiert werden. Wenn negative Folgen des Meditierens festgestellt werden, wird dringend angeraten, sofort aufzuhören.

Mögliche Hindernisse des Meditierens sind:

1. Ablenkbarkeit durch Sinneseindrücke, gleich ob positiv oder negativ
2. Niedergeschlagenheit
3. Rastlosigkeit der Gedanken
4. Müdigkeit
5. Schmerzen

B) Die Praxis des Meditierens

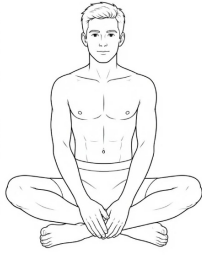
Wer meditieren möchte, sollte unbedingt 1-2 Mal pro Woche ein 20-30-minütiges Programm an Körperübungen nebenher durchführen. Diese Körperübungen dienen dazu, die in den Muskeln fest sitzenden Verspannungen, die überwiegend psychischer Natur sind, durch Dehnungen zu lockern. Emotionen lösen eine ganz bestimmte Anspannung des Körpers aus, die wir fühlen können. Jede innere Regung einer Emotion hat eine muskuläre Entsprechung. Der Körper kann sich erst entspannen, wenn die Emotionen ruhig sind, also keine direkte Anspannung auslösen.

Dieses Lockern der muskulären Verspannungen, das durch Körperübungen erreicht wird, führt dazu, dass während des Meditierens das entsprechende Gefühl, das im Gehirn abgespeichert wurde, auftaucht. Dann hilft nur, sich kurz "in aller Ruhe" damit zu beschäftigen, es zu benennen und wieder loszulassen, sonst geht das Meditieren nicht weiter. Aus früheren spontanen Emotionen werden gespeicherte Gefühle, die in Ruhephasen hochkommen können.

Im Folgenden soll das Vorgehen beim Meditieren nach Joseph erläutert werden. Es kommen hier Aspekte und Techniken aus verschiedenen bekannten Methoden der Meditation zusammen.

0. Spirituelles Sitzen
1. Ort des Meditierens
2. Zeitplan des Meditierens
3. Ablauf der Meditation
4. Die Meditationshaltung
5. Der Umgang mit Schmerzen
6. Das Atmen
7. Das Einschlafen während des Meditierens

0. Spirituelles Sitzen



Schneidersitz



Viertellotussitz



Halblotussitz



Lotussitz

Spirituelles Sitzen bedeutet, auf einer Fläche (Boden oder Podest) zu sitzen mit der Intention zu meditieren. Die hier folgenden Ausführungen über das spirituelle Sitzen sind auf den Lotussitz ausgerichtet – das körperliche Endziel beim Meditieren.

Die ungeeignetste Sitzhaltung, um zu meditieren, ist der Schneidersitz, weil die Oberschenkel den Boden nicht berühren, damit genügend Stabilität für das Meditieren gewährleistet ist. Vom Schneidersitz ausgehend ist die erste Modifikation der Sitzhaltung in Richtung Lotussitz der Viertellotussitz, der beiden Fußrücken hintereinander auf dem Boden liegend verlangt – keine Überkreuzung der Unterschenkel wie beim Schneidersitz.

Um den Viertellotussitz einzunehmen, müssen die Oberschenkel auf dem Boden liegen. Dazu werden die Knie von oben mit den Händen leicht geschaukelt, wie Schmetterlingsflügel, runtergedrückt. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass die Pobacken locker bleiben. Es wird ein Widerstand in der Leistengegend der inneren Hüftgelenke gespürt. Dieser Widerstand sollte nicht „gebrochen“ werden, er wird bei vorhandener Elastizität der Hüftgelenke allmählich nachlassen – das kann Wochen bis Monate dauern, bis die Oberschenkel auf dem Boden ohne Widerstand aufliegen.

Mit dem Viertellotussitz ist das stabile Sitzdreieck, bestehend aus Sitzbeinen (Po) und beiden Oberschenkeln, eingenommen. Dadurch ist schon mal einiges an Stabilität für das Meditieren hinzugekommen. Die zweite Modifikation der Sitzhaltung in Richtung Lotussitz ist der Halblotussitz, der den vorderen Fußrücken auf den Unter- und Oberschenkel des anderen Fußes verlangt. Dafür wird mit den Händen der Fuß angehoben und dort platziert. Beide Oberschenkel liegen weiterhin auf dem Boden. Gespürt wird hierbei, dass der Oberschenkel des neu platzierten Beins nach unten drückt, was die Stabilität der Sitzhaltung erhöht.

Die ultimative Sitzstabilität wird allerdings erst mit der dritten Modifikation erreicht, nämlich wenn der untere Fuß auf den Oberschenkel des bereits durch den Viertellotussitz modifizierten Beins gelegt wird. Damit ist der Körper fest im Lotussitz eingerenkt.

Sämtliche gerade besprochenen Schritte werden während des Meditierens eingeübt, also während der Abgeschlossenheit des Atemzählens. Sobald Schmerzen oder ein Einschlafen eines Beins auftreten, wird mit den Händen die vorherige Sitzposition wieder als Entlastung eingenommen, um

dann bei Beschwerdefreiheit wieder die nächste Sitzposition einzunehmen. Bis der Lotussitz 40 Minuten beschwerdefrei eingenommen werden kann, kann es Monate bis Jahre dauern, je nach Alter und damit der Elastizität der Hüft- und Beingelenke.

Schneidersitz ↔ Viertellotussitz ↔ Halblotussitz ↔ Lotussitz.

1. Ort des Meditierens

Ein Ort zum Meditieren sollte ausreichend abgetrennt sein, damit eine begrenzte und möglichst nicht einsehbare Ungestörtheit herrscht. Um Lärm zu reduzieren oder besser auszuschalten, können Ohrstöpsel äußerst hilfreich sein. Die Temperatur des Körpers kann mit einer sinnvollen Auswahl an lockerer Kleidung gut reguliert werden. Bei starker Kälte kann eine sorgfältig umwundene Woldecke helfen.

Der Sitzplatz

Es wird empfohlen, ganzjährig auf ein Schaffell zu sitzen. Das Schaffell kann auf den Boden gelegt werden, besser jedoch auf ein selbstgebautes kleines Podest, z. B. aus Holz, das nur ein paar Zentimeter hoch über dem Boden reicht.

Das Sitzkissen sollte so flach sein wie möglich. Es reichen durchaus ein bis zwei Zentimeter. Auch hier ist es angebracht, selbst ein Sitzkissen z. B. aus mehreren zugeschnittenen Frotteestücken herzustellen. Das Sitzkissen wird dann unter dem Schaffell gelegt.

2. Zeitplan des Meditierens

Der optimale Zeitpunkt zum Meditieren nach Joseph ist morgens direkt nach dem Aufwachen sowie der Darm- und der Harnentleerung, also bevor der Alltag beginnt.

Sobald eine Phase des Meditierens begonnen wird, sollte versucht werden, täglich das Meditieren einzuplanen. Die Länge einer Meditation ist anfänglich 20, dann 30, 40, 50 und, wenn gewollt, 60 Minuten. Das wichtigste Kriterium für die Verlängerung der Meditationszeit ist die Schmerzfreiheit. Wenn also 20 Minuten ohne Schmerzen die Lotusposition gehalten werden kann, dann wird auf 30 Minuten gesteigert usw.

Das Ziel ist zunächst, 1 Jahr lang für 60 Minuten täglich zu meditieren. Damit ist eine ausreichende Synchronisierung zwischen Geist und Selbst erfolgt. Es sollte dann eine längere Pause eingelegt werden, bis es erneut sinnvoll erscheint, täglich zu meditieren. Hier ist die Rede von jahrelangem Pausieren. Es reichen beim späteren Wiederbeginn durchaus 40 Minuten täglich, was spätestens nach der Erwachung bis zur Befreiung geschieht.

3. Ablauf des Meditierens

Wenn Ort, Sitzplatz und Zeitplan geklärt sind, wird auf dem Sitzkissen Platz genommen. Die erste Ausgangsstellung ist die Viertel-Lotusposition. Dabei berühren die Oberschenkel, Unterschenkel und möglichst alle Zehen die Unterlage. Die Fersen sind mittig und hintereinander angeordnet,

wobei die rechte Ferse vor der linken liegt. Selbstverständlich kann die umgekehrte Fußstellung eingenommen werden. Das ist die erste Ausgangsstellung des Meditierens. Die beiden anderen Lotuspositionen werden weiter unten unter „Füße“ erläutert.

Wer in der Ausgangsstellung zur Ruhe kommt, bemerkt, dass die Gedanken automatisch die Sorgen des Alltags durchgehen. Das sind die alltäglichen emotionalen Anspannungen des Körpers. Das liegt daran, dass durch das Zur-Ruhe-Kommen des Körpers die Anspannungen und die mit ihnen zusammenhängenden Sorgen wieder gespürt werden. Diese Anspannungen gilt es dann zu entspannen und sich entweder gleich oder später über die Ursachen Gedanken zu machen.

Die Gedanken über aufkommende Anspannungen werden demnach vorerst weggeschoben. Bei diesem Thema hilft manchmal das innere Bild, dass man Klappen, die schräg oberhalb des Kopfes aufgehen, mit der Hand wieder schließt. Dabei werden die Gedanken hinter der Klappe gelassen. Beim nächsten Thema geht eine andere Klappe auf und muss ebenfalls geschlossen werden. Ein leises Murmeln kann anfänglich hinter den Klappen wahrgenommen werden, aber dann ist Stille da. Es ist unvermeidlich, dass irgendwann eine Klappe aufgeht, die Stille stört und wieder geschlossen werden muss.

4. Die Meditationshaltung

Nachdem die Ausgangsstellung eingenommen wurde, beginnen die regelmäßigen Korrekturen der Körperhaltung. Sobald die optimale Körperhaltung gefunden und eingenommen wurde, finden während des Meditierens immer wieder Korrekturen statt. Damit soll die Ausgangsstellung möglichst lange entspannt aufrechterhalten werden können. In dieser Sitzhaltung wird die Muskulatur des Körpers entspannt, wobei die Faszien der Wirbelsäule einen leichten Zug nach oben, vom Scheitel ausgehend, aufrechterhalten.

Um zu kontrollieren, ob die Körperhaltung richtig ist, werden innerlich die folgenden Körperpartien durchgegangen.

Kopf

Der Kopf wird gerade gehalten und mit einem leichten imaginären Zug vom zentralen Oberkopf - dem Scheitel - nach oben gehalten, als ob ein Marionettenfaden einen leichten Zug nach oben ausführt.

Um das Gefühl des zentralen Zugs des Schädels mit Oberkörper nach oben zu erleben, sollte zuerst beim Stehen gelernt werden, sich auf die Zehenballen zu stellen, ohne die Zehen dabei zu belasten. Die Zehen dienen hierbei lediglich zur Aufrechterhaltung des Balancierens im Ballenstand. Die Zehen sollten zwischendurch bewusst angehoben bzw. frei bewegt werden.

Die Ballenstand-Übung ist nicht nur dafür geeignet, das Gefühl des Körperzugs nach oben zu erleben, sondern auch dafür, grundsätzlich eine gerade Körperhaltung einzunehmen und aufrechtzuerhalten.

Augen

Die Augen sollten leicht geöffnet sein und nach vorne und unten schauen, ohne Fixierung. Die Nasenspitze wird dabei doppelt gesehen und der Blick geht zwischen beiden Nasenspitzen ins Leere. Eine Fixierung der Augen auf einen Punkt findet nicht statt. Das oft Blinzeln sollte während des Meditierens reduziert werden.

Um die Augen zu trainieren, kann die Kerzenmeditation (Trataka mit einem Kerzenlicht) geübt werden. Dabei wird - trotz tränenden Augen - eine etwa 1,5 Meter auf dem Boden aufgestellte Kerze die Flamme fixiert. Nach einer Weile und vor allem, wenn Schmerzen auftreten wird dann zwischen den beiden Kerzen, die bei Augenentspannung auftreten, geschaut. Je mehr die Augen auseinandergehen bzw. sich entspannen, desto weiter entfernen sich die beiden Kerzen voneinander. Dabei sieht jedes Auge eine Kerze.

Mund

Der Mund wird sanft geschlossen gehalten, mit leicht auseinanderliegenden Zähnen. Die Mundwinkel werden leicht angezogen, was sich wie ein entspanntes Lächeln anfühlt.

Zunge

Die Zungenspitze wird dort an den Gaumen leicht angelegt, wo die Schneidezähne innen in den Gaumen übergehen. Während der Meditation möglichst nur schlucken, wenn sich der Speichel stark gebildet hat. Wenn die Zungenspitze zu stark angedrückt wird, entsteht viel Speichel.

Kinn

Das Kinn wird sanft nach innen gezogen und dann leicht hochgehalten. Das Kiefergelenk wird damit in Richtung hinten und oben geführt und dann dauerhaft entspannt gehalten. Die Zähne berühren sich nicht.

Rücken

Die Wirbelsäule wird gerade und nach oben leicht gestreckt gehalten. Durch den nach oben gerichteten Zug, durch die Kopfhaltung, wird eine leichte Streckung der Wirbelsäule empfunden und unterstützt. Der Körper sollte weder nach vorne, hinten oder seitlich geneigt sein.

Um die Wirbelsäule in die richtige Stellung zu bringen, können aus der Ausgangshaltung heraus die in Position gehaltenen Hände hinter den Kopf geführt werden. Nun werden die Ellenbogen leicht nach hinten gedrückt, wobei die Finger den Hinterkopf nicht berühren. Die eventuell auftretenden leichten Knirschgeräusche der Wirbelkörper bringen sie nur in ihre aufrechte Stellung.

Bauch

Die Bauchwand sollte leicht angespannt sein und der Bauchraum leicht nach unten gegen den Unterbauch gehalten werden, was eine bessere Stabilität der gesamten Körperhaltung bewirkt.

Becken

Das Becken wird so positioniert, dass weder eine Kippung nach vorne noch nach hinten entsteht. Das Empfinden eines Hohlkreuzes (Lordose) oder Rundkreuzes (Kyphose) sollte also unbedingt

vermieden werden.

Hintern

Der After (Anus) wird leicht geschlossen und der Damm dabei leicht angezogen gehalten, ohne die Muskulatur des Hinterns anzuspannen (Dammzug). Die Lockerheit der Muskulatur des Hinterns wird durch kurzes Anspannen und wieder Entspannen/Loslassen überprüft. Eine Anspannung der Muskulatur des entspannten Hinterns kann ein wohliges, ausstrahlendes Gefühl auslösen.

Beine

Beide Knie sollten den Boden bzw. die Unterlage berühren. Dazu sollte ein leichter Druck beider Knie nach unten aufrechterhalten werden.

Füße

Je nach Fortschritt von der viertel Lotusposition (Füße voreinander liegend, wobei die Zehen, Unter- & Oberschenkel die Unterlage berühren) in die halbe Lotusposition (nur einen Fuß auf den anderen Oberschenkel legend) und letztendlich in die volle Lotusposition (beide Füße auf den gegenüberliegenden Oberschenkeln und damit nach oben schauend) gelangen. Dabei kann sowohl das linke als auch das rechte Bein oben sein. Dies hängt von der gewünschten Intention ab. Rechtshändern wird empfohlen, den rechten Unterschenkel über den linken zu legen, kombiniert mit der rechten Hand über der linken.

Schultern

Die Schultern sollten entspannt sein. Sie werden genau in der Mitte des Gelenks ausbalanciert. Es sollte vermieden werden, dass die Schultern weder nach hinten noch nach vorne fallen oder gestreckt werden. Die Schultergelenke sind zentriert, sodass Platz beim Rotieren der Schulter nach oben, unten, vorne und hinten vorhanden ist.

Arme

Die Oberarme sind locker und frei hängend, wobei sie leicht vom Körper weggehalten werden. Die Unterarme sind fast 90° gebeugt, wobei die Ellenbogen den Körper nicht berühren. Die Innenseiten der Unterarme liegen leicht an der Bauchwand an.

Hände

Die rechte Hand wird über die linke gelegt oder umgekehrt, sodass alle Finger übereinander liegen (Zeigefinger auf Zeigefinger etc.). Die Lage der einzelnen Hände sollte mit der Position der Füße gleich sein. Die mittleren Gelenke der Mittelfinger liegen aufeinander. Die Daumen berühren sich leicht mit den Spitzen, sodass ein Oval, mit dem Bauchnabel als Zentrum, entsteht. Nur die Handinnenseiten mit den Kleinfingern berühren den Körper am Bauch und die Daumen kommen leicht oberhalb des Nabels zusammen und berühren den Körper nicht. Grob gesagt, unterdrückt die obliegende Hand und die untenliegende Hand unterstützt.

Das war ein innerer Durchgang durch den Körper, zunächst von oben nach unten und anschließend zu den Händen. Die Hände kommen zuletzt dran, weil sie benötigt werden, um die Füße in die

erforderlichen Stellungen zu bringen.

5. Der Umgang mit Schmerzen

Sich in die Meditationshaltung zu begeben und vor allem zu halten, bereitet dem Körper zunächst Schmerzen. Solange es sich um typische Dehnungsschmerzen von Faszien, Sehnen und/oder Muskeln handelt, sind sie möglichst lange zu ertragen bzw. erdulden, bevor eine Alternativstellung des betroffenen Gelenks kurz eingenommen wird. Auch wenn ein Bein einschläft, sollte sofort eine andere Beinstellung eingenommen werden.

Die Körperhaltung für, je nach vorgenommener Dauer des Meditierens, 40 bis 60 Minuten schmerzfrei zu erleben, ist das Ziel des Körperlichen beim Meditieren.

Der Umgang sowohl mit Schmerzen als auch mit eingeschlafenen Beinen ist, dass das betroffene Bein in eine schmerzfremde Position kurz gebracht wird, bis das Bein sich wieder normal anfühlt. Dann geht es wieder in Richtung Lotusposition. Am besten wird das betroffene Bein wieder in die viertel- oder Halb-Lotusposition vorübergehend gelegt.

Eine einfache, nicht medizinische Einteilung von Schmerzintensitäten, die während des Meditierens auftreten können und ihre hauptsächliche Bedeutung sind:

1. Leichter Schmerz → Anzeichen einer veränderten Beanspruchung
2. Mittlerer Schmerz → Anzeichen einer starken Dehnung
3. Starker Schmerz → Anzeichen einer zu starken Dehnung
4. Dauerschmerz → Anzeichen einer Überbeanspruchung

6. Das Atmen

Als allererstes, nachdem die Meditationshaltung eingenommen wurde und die erste Korrektur erfolgte, wird gänzlich ausgeatmet. Das geschieht, bis das Zwerchfell oben ist und die Lunge als luftleer empfunden wird. Das ist die Ausgangsstellung der Lungen, von der aus dann eingeatmet wird.

Während des gesamten Meditierens sollte die Bauchatmung, auch als Zwerchfellatmung bezeichnet, aufrechterhalten werden. Der Brustkorb bleibt dabei ruhig, dehnt sich also möglichst nicht aus. Bei der Bauchatmung wird das Atmen als nach unten, in den Bauchraum hineingehend empfunden. Der Bauch dehnt sich dabei leicht aus und bei der Ausatmung wieder ein.

Bei Gedankenvereinnahmung, aber auch bei Schmerzen und/oder Gefühlsregungen wird, vom Empfinden her, die Atmung immer "höher" in den Brustraum verlagert. Dabei spannt sich das Zwerchfell an und verlässt die entspannte Ausgangsstellung. Sowohl Gefühlsstille als auch Gedankenstille werden nur aus der oben beschriebenen Ausgangsstellung heraus erreicht.

Nachdem die Bauchatmung sich eingestellt hat, werden die Atemzüge beim Einatmen gezählt, und zwar von 1 bis 10 und dann wieder von 1 bis 10 fortwährend. Während des gesamten Meditierens wird immer wieder auf das Zählen der Atemzüge geachtet und möglichst beibehalten. Das

wiederholte Zählen der Atemzüge bis zehn ist schwerer, als zunächst angenommen wird. Körperliche Sensationen, Gefühle und Gedanken lenken schnell ab. Sobald gemerkt wird, dass das Zählen aufgehört hat, sollte die Ursache registriert werden und dann unmittelbar mit dem Zählen wieder mit 1 begonnen werden, bis ein neues Ereignis die Oberhand über das Zählen gewinnt.

7. Das Einschlafen während der Meditation

Wer dazu neigt, während des Meditierens einzuschlafen, schläft zu wenig und sollte am Abend den Schlaf früher suchen.

Sich während des Meditierens mit dem eigenen Innenleben zu beschäftigen, hält eigentlich wach genug, denn es ist ein stetiger Kreislauf von:

- Atemzüge zählen
- Körper spüren
- Haltung korrigieren
- Gefühle registrieren
- Bilder & Gedanken loslassen

Das Eintreten in die Stille - kurz vor dem meditativen Status - ist schon ein aufregendes Erlebnis. Die Art der Aufregung reicht von erlösender Stille bis zu Glücksgefühlen. Sämtliche Empfindungen während des Übergangs zur Stille müssen allerdings dann ebenfalls sein gelassen werden, damit der meditative Status sich einstellen kann. Dann tritt die bewusste Stille ein. Es ist die Stille des Tiefschlafs, nur bewusst erlebt.

C) Die Zielsetzung des Meditierens nach Joseph

Das Ziel des Meditierens nach Joseph ist das häufige Erreichen des meditativen Status, damit zwischen dem eigenen Geist und dem Selbst bzw. ihrer Monade eine Synchronisierung stattfinden kann.

Rein elektromagnetisch wird während des Meditierens eine Freiräumung bzw. Entblockierung des zentralen Energiekanals angestrebt. Dieser Zentralkanal heißt in Yoga und Tantra *Sushumna*. Die Sushumna ist für die spirituelle Erweckung verantwortlich. In der Weltformel wird die Sushumna Meditationsbahn genannt, weil sie nur während des Meditierens von der zentralen Geistzelle im Dammbereich bis zum Scheitel freigeräumt werden kann. Die Meditationsbahn durchschreitet sämtliche Energiezentren (Chakren), die vor der Wirbelsäule sich feinstofflich in Nadis entfalten. Erst wenn die Meditationsbahn freigeräumt bzw. entblockiert ist, kann eine Synchronisierung der zentralen Geistzelle mit der Monade des Selbst stattfinden.

Wer sich für den elektromagnetischen Prozess des Meditationsbahns interessiert, kann Ausführliches im ergänzenden Artikel "Abhandlung über Sexualität" unter "D. Die Schlangenkraft Kundalini" finden.

Die vollständige Synchronisation der Informationen aus den Daten der persönlichen zentralen

Geistzelle mit dem stillen Wissen des Selbst geschieht allerdings erst nach dem Tod und während des Endlebens. Die während des Lebens stattgefundenen Synchronisierungen durch den meditativen Status wirken auf den Reifungsprozess der Seele durchaus beschleunigend. Hier wird Reifungsprozess als Fortschritt in das ursprünglich von der Monade des Selbst gewollte Lebensziel verstanden. Die zentrale Geistzelle eines Menschen entstammt der Monade des Selbst mit all ihren vorherigen Lebenszyklen.

Das bedeutet, dass ein Mensch bereits während des Lebens die vollständige Synchronisation mit dem Selbst erreicht haben kann, was die höchste Reifestufe darstellt – die Erleuchtung. Ohne Körper kann die Seele im Nachleben das Meditieren nicht mehr lernen. Das wiederum hat zur Folge, dass erst im Endleben, also sogar nachdem die Seele verstorben ist und nur noch die Geistzelle übrig ist, die Daten der Geistzelle mit der Monade des Selbst vollständig ausgetauscht bzw. synchronisiert werden können.

Die höchste Reifestufe, die ein Mensch während des Lebens erreichen kann, ist die Erleuchtung, in der eine Dauerverbindung mit dem Selbst eingegangen wird. Zuvor muss allerdings das verlangende Ich dem Selbst das eigene Leben überlassen haben, damit das Selbst die Kontrolle über das Ego, bestehend aus Körper + Psyche + Geist + Sozialität, erhält. Dieser Zustand wird als Befreiung bezeichnet. Ausführliche Erläuterungen zu den Reifestufen des Menschen sind im Artikel “Die Seinsstufen des Lebens“ im Beitrag “Das Individuelle des Menschen“ im Blog “Die Weltformel“ (josephlorch.de) zu finden.

Es werden demnach, während des meditativen Prozesses, das Erleben der einzelnen Seinskomponenten bewusst beruhigt, bis die Stille des Selbst sich im meditativen Status einstellt. Just in dem Moment vollzieht sich die Andockung an das bzw. die Verbindung mit dem Selbst, was die stille Synchronisierung in Gang bringt.

Joseph

Stand: 21.06.26