

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Anfangen und dranbleiben

Viele Menschen interessieren sich für Meditation, wissen aber nicht, wie sie anfangen sollen. Sylvia Wetzel gibt Antworten auf häufige Fragen

VON SYLVIA WETZEL



14. FEB 2018

Was ist Meditation?

Im weitesten Sinn bedeutet Meditation, wir machen uns „aktiv vertraut“ mit etwas, was guttut und heilsam oder heilend ist, für uns und andere. So weit fasst der tibetische Buddhismus den Begriff der meditativen Übung, *goms*. Im engeren Sinn kann man Meditationsübungen in drei Gruppen einteilen: Sammlung, Einsicht, Hingabe.

Mit manchen Übungen lernen wir, unsere Aufmerksamkeit auf eine Sache auszurichten, und so schulen wir unsere Konzentration und lernen, uns zu sammeln. *Sammlung* beruhigt, entspannt und – spart Energie. Wir schalten sozusagen um in einen Energiesparmodus, wenn wir uns für zehn, zwanzig Minuten einer Sache widmen.

Andere Übungen sind eher *aufdeckend*. Wir halten für zehn, zwanzig Minuten mithilfe einfacher Übungen inne und achten auf körperliche und emotionale Prozesse und auf Gedanken. Oder wir schauen uns eine

angenehme oder...

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.
