

## Kleine Gedankeninspiration zur Meditation.

Was verbindest du mit dem Wort Meditation? Ruhe, Freude, Disziplin? Hippie, Abwehr, Nix für mich? Ego, Esoterik, Gefühle abschalten? Nächstenliebe, Einheit, innerer Frieden?

Es gibt sehr **vielfältige Meditationspraktiken**. Das ruhige Sitzen ist eine davon. Dabei ist es nötig, dass du bequem sitzt und dich erden kannst. Du kannst aber auch im Stand meditieren. Im Gehen spazierend oder spiralförmig. Allein. In Gemeinschaft. Draußen. Drinnen. Du kannst meditativ tanzen. Singen. Dich bewegen. Beten. Lachen. Lieben. Kuscheln. (Denke zum Beispiel an die innigen Momente mit deinen Liebsten, das Betrachten deines schlafenden Kindes usw.). Meditation kann in Stille praktiziert werden. Und in Lautstärke. Singend, chantend, schreiend. Meditation kann durch Düfte unterstützt werden. Ätherische Öle. Düfte, die beim Backen und Kochen entstehen. Und im Buddhismus gibt es die Idee der Arbeitsmeditation - die Aufgabe, die du zu erledigen hast, mache sie mit Hingabe, mit deiner vollen Aufmerksamkeit. Dies eignet sich besonders für uns viel beschäftigte Menschen. Beim nächsten Mal fegen: fege, ganz bewusst. Wie bei „MOMO“ :

*Schritt. Atemzug. Besenstrich. "Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man. Und dann fängt man an, sich zu beeilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst, und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen."*

*"So darf man es nicht machen. Man darf nie an die ganze Strasse auf einmal denken. Man muss nur an den nächsten Schritt denken, den nächsten Atemzug, den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten."*

*Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein."*

*"Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Straße gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie, und man ist nicht außer Puste." Der ganze Textauszug in der PDF Beppo Momo:*

**Vorweg - manchmal stellen sich Yoga- und Meditationsübungen so dar, dass sie das Ziel haben, dass du glücklicher, gesünder, klarer, effektiver bist. Allein die Endung -er suggeriert, dass du etwas erreichen sollst. STOPP!** Darum geht es nicht. Im Gegenteil. Bitte kein schneller, höher, weiter. Sondern, da ankommen wo du gerade bist. Das, was ist, wahrnehmen. Und irgendwie annehmen. Kannst du auch akzeptieren, dass du Ängste hast? Schmerzen? Negative Gedanken? Dass du verletzlich bist? Dass es gute und schlechte Tage gibt? Das ist wundervoll. Denn das ist der Weg. Alles andere stärkt nur dein Ego - und das brauchst du und vor allem braucht das unsere Welt gerade gar nicht. **Ego gibt es im Überfluss.** Und wie ist es mit politischem Kampfwillen? Der Wille etwas zu verändern, Ungerechtigkeiten aufzuzeigen? Steht ein friedlich lächelndes Meditationsmuster nicht im krassen Gegensatz dazu? NEIN. Denn Meditation kann dir helfen, hierfür genau den richtigen Weg zu finden. Denn Verbundenheit ist die Basis von Meditation. Und dies impliziert Mitgefühl. Und nur durch Mitgefühl leben wir achtsam in unserer Welt. Und wie sollen wir ausschließlich glücklich sein, wenn Menschen um uns herum hungern, Kriege geführt werden und die Natur, Mutter Erde, leidet und zerstört wird? **Also, Meditation ist nicht die neue Ego-Mache.** Es ist eine Technik, die es in allen Kulturen und Zeiten gegeben hat und immer noch gibt, die in unterschiedlichen Ausführungen praktiziert wurde und auch heute praktiziert wird.

Ich möchte kein Meditationsexperte sein. Ich finde, es ist ganz simpel: **Meditation als Weg, bei dir anzukommen. Du zu sein.** Und damit die Mitte deiner Rollen, die du als Frau/Mann, als Mutter/Tochter/Vater/Sohn, KollegIn, Chef/in und so weiter lebst, zu finden. Du kannst an einem

schönen Ort sitzen, entspannt sein, der Kopf wird frei und du bist einfach da. **Diesen Zustand kennst du.** Es gab ihn als Kind und im Urlaub wahrscheinlich viel öfter, als in deinem heutigen Alltag. Du kannst es bei Kindern immer wieder beobachten. Wenn sie ganz im Spiel versunken sind. Oder etwas mit Hingabe essen. Laut schreien oder weinen. Sie mit voller Aufmerksamkeit etwas beobachten. Ich hatte oft das Bild von einem Fischer, der jeden Morgen früh auf seinem Boot aufs Meer hinausfährt. Was soll ich diesem Menschen über Meditation beibringen? Es gibt nichts zu lernen. Ich kann dir nichts beibringen. Es ist alles da. Ich kann dich nur ermutigen, es zuzulassen.

Weißt du, **es gibt deinen Körper, deinen Geist und deine Seele** (dein Inneres, dein Herzensraum, das Göttliche in dir, Gott/Allah...hier kannst du auch Deine eigenen Begriffe einsetzen). Und deine Seele ist immer heil. Verschaffe dir bewussten Zugang und gib deiner heilen, erfüllten Seele mehr Raum in deinem Leben. Dies ist kein Hexenwerk, es ist nicht spooky, nicht esoterisch. Es ist nicht egoistisch. Es ist, denke ich, ein Grundbedürfnis von uns Menschen. Und wenn du gut mit deiner Seele verbunden bist, kommt das Lächeln, die Eigenliebe, das Mitgefühl und die Toleranz anderen gegenüber ganz von alleine. Und der Weg, mit deiner Kraft dem Guten in der Welt zu dienen.

Natürlich kannst du auch ekstatische meditative Zustände über bestimmte Praktiken erreichen. Ein AHA-Erlebnis und einen Zustand des Lichts erlangen. Leider habe ich oft erlebt, dass diese Personen diesen Zustand immer wieder suchen und erleben wollen, doch dabei aus dem Hier und Jetzt rausfallen. Und zusätzlich habe ich einige leider auch als sehr überheblich und abgehoben empfunden. Gefährliche Mischung. Manche nutzen ihr starkes Charisma sehr aus, indem sie beispielsweise reihenweise Frauen um sich scharen und es allerdings nicht als das darstellen, was es ist. You know what I mean. Ego. Selbstbestätigung und noch mehr. Nicht in meinem Sinne!

3 Kinder und die Verantwortung, die damit einhergeht, sowie mein gesunder Menschenverstand, haben dafür gesorgt, dass ich stets mit meinen Füßen auf der Erde bleibe. UND mich immer wieder bewusst nach oben strecke. Natürlich ist eine tiefe Meditationspraxis beispielsweise in einem abgeschiedenen Kloster eine andere. Nicht mal unbedingt leichter. Aber eben anders. Ich meditiere zwischen Wäschehaufen, Frühstückskrümeln und drängelnden Kindern. (Das ertrage ich mal mehr und mal weniger gut!)

**Alltagstauglicher ist daher für mich die simple tägliche Praxis. Ohne Ziel und Zweck. Ein bei mir Ankommen und Dasein. Wahrnehmen. Innehalten. Einatmen. Ausatmen.** 10 Minuten am Morgen. 10 Minuten am Abend. Mindestens. Meist sitzend und atmend. Aber eben auch mal tanzend, schüttelnd oder singend. Und zwischen Arbeit und Familie stoppe ich auf dem Heimweg im Wald und mache die 3-Minuten-Meditation, die ich dir in meinem unprofessionellen Homemade-Gartenvideo vorstelle. (Experten hierfür, die mir darin weiterhelfen möchten, dürfen sich gerne bei mir melden <3). Schau dafür auf [www.melmoser.de](http://www.melmoser.de)

Um zu dieser Praxis zu kommen, habe ich 15 Jahre Yoga- und -Meditationserfahrungen in den verschiedensten Formen gesammelt. Und jetzt bin ich da. Danke. Und mit Vorfreude darauf, wie sich diese Praxis immer wieder neu an mein Leben anpasst.

Bei allen Gefühlen bin ich mir über meine Yoga- und -Meditationsübungen bewusst geworden, dass **die Fülle, die Weite, die Liebe, die Klarheit einfach immer da ist.** Manchmal schieben sich Gedanken oder körperliche Empfindungen wie Schmerzen davor. Und ist es nicht eine schöne, tröstliche Vorstellung, dass trotzdem immer alles für dich da ist? So, wie du weißt, dass die Sonne immer da ist, auch wenn es **kleine Wölkchen oder tagelange Wolkendecken** gibt? Diese Zuversicht und das Vertrauen haben mich auch in dunklen Zeiten immer wieder erreicht. Zum Glück. Alte Muster, Ängste, Verletzungen wollen auch Ihren Platz haben. Ohne, dass sie dich für immer beherrschen. Wenn es also Lebensphasen gibt, die eher einem Unwetter oder Orkan gleichkommen, suche Schutz. Zieh dich ein wenig zurück, vertraue und finde die Menschen, die dich darin begleiten können.

Wetterexperten. Es zeigt sich immer das, was da sein kann und darf. Du hast die Kraft, es dir anzuschauen und jedes Unwetter hat ein Ende.

Ich bin zum Beispiel eher ein Mensch, der diese negativen Gefühle von Wut, Ärger, Enttäuschung übergeht. Ich habe dies vielleicht nicht wirklich in meiner Kindheit geübt. Stattdessen habe ich einen Weichzeichnerfilter bei mir eingestellt, der Situationen und Menschen immer etwas Positives abverlangt. Was soll ich sagen? Der Filter hält nicht allem stand. Meine Psyche und mein Körper haben lautstark rebelliert. So laut, dass ich was ändern musste. Und jetzt? Ich bin auch dank meiner Yoga- und -Meditationspraxis ehrlicher mit mir und kann dadurch klarer und authentischer meine Bedürfnisse leben. Und wozu führt das? Nun, es führt auch zu echten Konflikten und Auseinandersetzungen. Und interessanterweise genau darüber zu mehr Nähe. Abgrenzung und Nähe, auch so ein interessantes Thema. Dazu ein anderes Mal mehr.

**Ich vertraue dir, dass du deinen Weg findest. Den Weg zu Erdung, Klarheit, Zuversicht und innerer Weite. Mal mehr und mal weniger.**

Große Worte? Ja. Und dafür braucht es nur kleine Taten. Und es braucht keine großen Erwartungen. Ich persönlich freue mich über jeden Moment, wo die Sonne die Wolken durchbricht.

Im Video findest du eine Mini-Meditation, die dir im Alltag eine Atempause verschafft.

[www.melmoser.de](http://www.melmoser.de)

Wenn du Meditation, in welcher Form auch immer - probiere dich aus und mache viele Erfahrungen - in deinen Alltag einbauen willst, gibt es kleine Hilfsmittel. Eine neue Gewohnheit braucht mindestens 21 Tage. Also, vielleicht möchtest du täglich für 21 Tage meditieren. Ein Experiment. Schaden wird es dir nicht und 21 Tage sind überschaubar.

Ein fester Ort und eine feste Uhrzeit sind für eine neue Gewohnheit wichtig. Das führt zu mehr Verbindlichkeit. Und es trägt dich. So, wie zum Beispiel der Morgenkaffee deine liebgewonnene Routine ist.

OOOOWWWW. In Verbundenheit. Melanie