

## VORAUSSETZUNGEN FÜR MEDITATION

### STILLE MEDITATION, IHRE ZIELE UND VORAUSSETZUNGEN

#### Wichtige Voraussetzungen für Meditation

Wichtige Voraussetzungen für einen meditativen Weg der Innerlichkeit sind unter anderem:

**Freude, Interesse und Neugier** am Selbst-Ausprobieren, an Introspektion, am fragenden und vernehmenden Suchen, Innehalten und sich achtsam wahrnehmend sammeln.

**Eine ausreichende Ich-Stabilität und Ich-Stärke**, keine akuten und psychiatrisch zu behandelnden Identitätsprobleme sowie ein Interesse, eigene neurotische Schwächen, die auch erst im Verlauf längerer Übung in gesammelter Meditation selbst erkannt oder ahnbar werden kann, integrativ aufzuarbeiten.

Ein aktives Interesse an einem **integrativen Umgang** mit besonderen Bewusstseins-Erfahrungen, den sogenannten Ausser-Alltags-Bewusstseins-Erfahrungen.

Hilfreich ist ein gewisses Verständnis bezüglich des unausweichlich problematischen Verhältnisses zwischen konsensorientierter Sprache und privativem Erleben und entsprechend die **Fähigkeit zum dialogischen Austausch**.

Klären Sie bitte ab, ob Sie die notwendigen Voraussetzungen für eine Stille Meditation erfüllen. Ein Nachfragen und Abklären kann unnötiges Leid, Um- und Irrwege ersparen, als unachtsames oder gar Gefahren ignorierendes Sich-Einlassen auf Meditation.

Ein **allfälliges Nicht-Erfüllen** der Voraussetzungen muss nicht bedeuten, dass keine Sammlungsübung möglich ist: Vielleicht empfiehlt sich für den erwünschten Weg des Innehaltens, Meditierens und Sich-Sammelns zunächst ein stärkerer **sinnensorientierter Körper-Einbezug**, zum Beispiel durch ein gezieltes Einsetzen von Sport-Erfahrungen und entsprechenden Dialogen mit einordnend-konstruktivem Verstehen als Vorbereitung. Fragen Sie einfach danach.

#### Die Schwierigkeit der Einfachheit

Im Prinzip ist Meditation nicht schwierig zu erlernen: Achtsam da sein, sich sammeln und sich ganz dem Augenblick der Sammlung hingeben.

Gerade **das Einfache** aber ist für uns oft so schwierig. **Gedanken** schwirren umher, starke **Gefühle** können hochkommen, und vielleicht sind wir auch herausgefordert, stark energetische **Wahrnehmungen** verstehend einzuordnen, bis wir endlich in eine tiefe **Ruhe durch Sammlung** gelangen können.

Oder wir erleben, wie sich verschiedene **Phasen** immer wieder abwechseln und sind dadurch aufgefordert, dies als Tatsache und die uns entsprechend mögliche Sammlung akzeptierend und dankbar hinzunehmen. Aber solche Dinge sind oft einfacher gesagt als getan... Hilfreich können daher Gespräche sein, eine disziplinierte Übung und ab und zu gemeinsame Stille Meditation.

#### Die gemeinsame Stille Meditation

Am Meditationsabend sammelt sich jeder für sich und stärkt so durch die **Atmosphäre der Sammlung** auch das Innehalten der Mit-Meditierenden.

**Wir sprechen nicht.** Wir suchen nicht aktiv den Kommunikationskontakt zu den Mit-Meditierenden, kommunizieren nicht und erfahren uns – scheinbar paradoxerweise in unserer individuellen **Kehr nach Innen** – doch als Einheit, oder zumindest unterstützt und getragen.

So kann dieses gemeinsame Angebot des Innehaltens etwa genutzt werden, um **individuell zur Ruhe zu kommen**, sich unterstützt zu wissen und, wer will, vielleicht auch den Abend nach der Stillen Meditation in der Stille zu verbringen. Um dies gewährleisten zu können, erlauben wir uns die gängigen Kommunikationsformen – Anschauen, Anlächeln, sich dem Anderen zuwenden etc. – erst wieder ausserhalb der Kurszeit.

Die Stille Meditation eignet sich durchaus als »nur« **einfacher Aufenthalt auf der Insel des Innehaltens** und des Sich-Sammelns in der Mitte der Woche, wo sich zwischen alltäglicher Hektik und Geschäftigkeit allmählich die **individuelle Kultivierung des Innehaltens** etablieren kann.

Und ist der **Sinn der Kultivierung von Stiller Meditation** erst einmal wahrhaft erkannt, kann sich uns der wirkliche **Schatz der Insel** entbergen – tiefe Wesens-Erkenntnis von Selbst und Welt: Die Auflösung der Illusion der Getrenntheit.

Weitere Informationen zur Stillen Meditation und Termine für individuelle Einführungen:

Praxis Psychosophia® · Lic. phil. Clemens M. Breitschaft · Postfach 4011 · CH-6002 Luzern  
Telefon 041 210 15 19 · E-Mail [info@psychosophia.ch](mailto:info@psychosophia.ch) · Homepage [www.psychosophia.ch](http://www.psychosophia.ch)