

Einrichtung eines Meditationsraums

Weniger Stress - mehr Zeit für mich



Unser Leben leidet immer mehr unter Hektik und großem Zeitdruck – kaum jemand findet noch die Muse sich zu besinnen, oder sich auf wesentliche Dinge zu konzentrieren. Die Anforderungen des Alltags verschlingen uns mit Haut und Haar. Dabei ist es so wichtig, diesen Teufelskreis zu unterbrechen und unser Leben wieder selbst zu gestalten, so wie wir es möchten. Schon mit wenigen Hilfsmitteln und der Einsicht, dass wir endlich etwas für uns selbst tun wollen, kann das gelingen.

Richten wir uns einen Meditationsraum ein!

In unseren europäischen Wohnungen gibt es Platz für unsere Grundbedürfnisse vom Schlafen, Essen, Waschen bis zum Fernsehen. Alles hat seinen festen Platz. Doch wo ist der Platz für unser Grundbedürfnis nach Ruhe und Geborgenheit, nach innerer Einkehr? Danach suchen wir vergebens. In unserer Kultur ist ein Platz für Besinnung, so wie es in Asien selbstverständlich ist, nicht vorgesehen.

Sich in seinem Wohnzimmer auf die Couch zu legen oder das Bett aufzusuchen mündet meistens in einem Schlaf, der uns zwar entspannt, jedoch nicht gleichzusetzen ist mit der aktiven Besinnung auf uns Selbst. Wie können wir uns einen Raum schaffen, in dem das gelingt? Beobachten Sie sich selbst, in welchem Teil Ihrer Wohnung sie sich am liebsten aufhalten, wenn sie nach Ruhe suchen. Dort könnte Ihr Meditationsraum entstehen. Eine Zimmerecke, eine Nische in einem Schlafraum, im besten Fall natürlich ein ganzer Raum, kann für diesen Zweck dienen und besonders eingerichtet werden. Schon wenige Quadratmeter genügen, um eine Ruhe-Ecke zu schaffen. Oft stehen unnötige Möbel herum, die keine wichtige Funktion haben. Davon kann man sich trennen.

Vielleicht fällt es Ihnen schwer, sich vorzustellen, dass so ein Platz notwendig ist, um zu innerer Ruhe zu gelangen. Doch gerade das Verlassen der Alltagssituation schafft die Ausgangsbasis für einen Neuanfang, sich selbst zu finden. Es ist viel einfacher, als gedacht. Wenn Sie Ihren Platz gefunden haben, kommen die Ideen von ganz allein. Die Requisiten, die Sie dazu benötigen, können sie auf Ihre ganz individuellen Bedürfnisse abstimmen. Hier gibt es keine zwingenden Vorgaben. Was Sie brauchen, bestimmen Sie selbst. Die Erfahrung hat gezeigt, dass wir uns am besten aus dem Alltag lösen, wenn wir unsere Gedanken von den täglichen Dingen abtrennen und uns darauf einlassen mit spielerischer Art Neuland zu betreten. Dieses Neuland betreten wir, wenn wir uns ein Refugium schaffen, das unseren innersten Wünschen und Bedürf-

nissen entspricht. Jeder Mensch hat das Bedürfnis nach Ruhe und Selbstbestimmung. Wenn wir zu dieser Erkenntnis gelangen, ist der Aufbau eines eigenen Meditationsraums nur noch ein kleiner Schritt zur Selbsthilfe.

Wie kann so ein Meditationsraum aussehen?

Sie wollen sich abschirmen, sie wollen zur Ruhe kommen, sie wollen sich wohlfühlen: Ihre Bedürfnisse sind hier das Maß aller Dinge.

Um zur Ruhe zu kommen, sollte Ihr Meditationsraum möglichst ungestört von äußeren Geräuschen sein. Das ist eine Grundvoraussetzung. Vielleicht erklären Sie ihren Mitbewohnern, egal ob es die Familie oder andere Personen sind, dass Ihr Meditationsraum Ihnen allein gehört und Sie dort für eine bestimmte Zeit des Tages völlig ungestört sein möchten. Das können am Anfang vielleicht nur ein paar Minuten sein, später vielleicht auch eine Stunde oder mehr. Vielleicht wird man Sie am Anfang belächeln, aber schon nach kurzer Zeit wird man Sie beneiden, wenn Sie zu Ihrer inneren Ruhe gefunden haben und mit einem strahlenden Lächeln zu ihren Alltagsaufgaben zurückkehren.

Doch nun zur praktischen Umsetzung.

Die nachfolgenden Empfehlungen basieren auf Erfahrungen bekannter Yogis und Therapeuten, die Sie auch in entsprechender Literatur nachlesen können.

- **Der Sitzplatz**

Eine Joga-Matte, ein Meditationskissen, eine Liege oder ein bequemer Sitzplatz könnte der zentrale Ort Ihres Meditationsraums sein. Wenn Sie Erfahrung mit Meditation haben, werden Sie sich bestimmt für eine Joga-Matte entscheiden, doch jede andere Unterlage, die Ihnen Entspannung verspricht, ist genau so gut geeignet. Im Internet oder bei Amazon finden Sie eine riesige Auswahl an Sitzgelegenheiten oder Liegen, die Entspannung garantieren. Der Preis ist hier nicht entscheidend. Ihnen sollte der Platz gefallen und Sie müssen ihn für sich einrichten.

- **Die Beleuchtung**

Eine weitere zentrale Sache ist das Licht. Es übt auf unser Bewusstsein eine große Wirkung aus. Wir sind uns dessen nicht immer bewusst, aber um zu innerer Einkehr zu gelangen, ist eine sanfte Lichtquelle Voraussetzung. Das kann eine abdimmbare Lampe sein, eine oder mehrere Kerzen oder eine Duftlampe, die den Raum nur leicht erhellen. Versuchen Sie hier zu erspüren, was Ihnen am besten gefällt, denn auch hier ist die Auswahl riesengroß. Ich verwende gerne eine Duftkerze, die mit ihrem Duft und dem flackernden Licht meine Konzentration unterstützt.

- **Die Aura**

Wenn wir schon beim Duft sind: Küchendüfte sind für unsere innere Einkehr weniger geeignet. Es empfiehlt sich auch hier, nach geeigneten Dingen Ausschau zu halten, die unsere Nase als angenehm empfindet. Eine Reihe von Hilfsmitteln steht uns hier zur Verfügung: Räucherwerk wie Räucherstäbchen, Räucherkegel oder Duftpotpourris, Duftkerzen, Duflampen mit ätherischen Ölen, Zimmerspringbrunnen und vieles mehr. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

- **Die Farben**

Die Farben unseres Meditationsraums spielen für unsere innere Einkehr keine geringe Rolle. Hier ist weniger mehr. Knallige Farben sind ungeeignet, denn wir möchten ja zur Ruhe kommen. Es gibt eine ganze Reihe Farben, die durch ihre Wirkung auf unser zentrales Nervensystem Ruhe und Frieden bringen können. Das sind vor allem Blautöne, oder helle Beige- und Brauntöne. Für Menschen, die vor allem neue Energie tanken möchten, bieten sich auch sanfte Orange- oder dunkle Rottöne an. Diese Farben können auf Vorhängen, Decken, Kissen, oder Kleidung in unserem Meditationsraum den Blick lenken. Doch ein Sammelsurium an Farben sollte vermieden werden. Ruhe und innere Einkehr braucht keinen Karneval an Farben.

- **Die Kleidung**

Besorgen Sie sich unbedingt bequeme Kleidung, wie Trainingshosen, einen warmen Umhang und leichte Gymnastikschuhe. Die Auswahl ist hier riesengroß. Sie sollten darauf achten, dass Sie nur Kleidung tragen, in der Sie sich rundum wohlfühlen. Naturprodukten ist unbedingt der Vorzug zu geben. Reine Baumwolle, Wolle oder Seide sind für Sie gerade gut genug. Kleidung, die man speziell für diesen Zweck anschafft, sollte nicht im Alltag getragen werden. Oft genügt ein schönes Plaid oder ein warmer Schal, um uns in eine angenehme Stimmung zu versetzen.

- **Der Klang**

Das Thema und die **Wirkungsweise der Klangschalen** wird auf unserer Seite ausführlich behandelt, deshalb gebe ich dazu keine weiteren Hinweise. Dass ein solches Instrument für einen Meditationsraum eine wunderbare Wirkung hat, ist unbestritten. Es könnte sogar zum zentralen Medium für Ihr Auftanken, Entspannen und Versenken werden. Informieren Sie sich deshalb ausführlich über die Wirkung von Klangschalen.

Es gibt noch viele weitere Instrumente, die leicht zu spielen sind und trotzdem eine ausgezeichnete Wirkung an Ihrem Meditationsplatz entfalten. Zu nennen wären neben verschiedenen Gongs auch Zirbeln und Klangspiele aus Holz oder Metall. Das Angebot umfasst eine riesige Auswahl für jede Anwendung und für jeden Geldbeutel.

- **Musik**

Wer nicht selbst tätig werden will, kann sich selbstverständlich auch eine meditative Musik-CD einlegen und mit Hilfe dieser Kompositionen hervorragend loslassen oder tiefer in eine Phase der Ruhe und Entspannung gleiten. Auch hier gibt es viele gute Angebote, die zum Teil auch eine Anleitung zum Meditieren enthalten.

- **Die Dekoration**

Wenn Sie dann noch den Wunsch haben, Ihren Meditationsraum mit einer Figur oder einem Bild zu schmücken, um eine deutliche Abgrenzung zu Ihrer üblichen Wohnsituation zu erreichen, rate ich Ihnen zu einer Buddhafigur, die es in allen erdenklichen Größen und Ausführungen gibt oder zu einem meditativen Bild, wie einem Mandala. Vielleicht auch zu Beidem.

Auch ein kleiner Zen-Garten mit Bonsai-Bäumchen und einer Sandlandschaft, die sie regelmäßig pflegen müssen, kann ihrem Ambiente den letzten Schliff verleihen. Überhaupt strahlen auch Grünpflanzen eine große Ruhe aus, doch achten Sie darauf, nur Pflanzen mit rundlichen Blättern zu verwenden. Palmen oder Gräser mit spitzen Blättern haben eine eher negative Wirkung auf Ihr Chi.

Diese Anregungen werden Ihnen helfen, das Richtige zu finden, denn es ist keine Frage des Preises, ob Ihr Meditationsraum funktioniert, es ist allein von Ihren Vorlieben und Ihrem Geschmack abhängig, ob Sie sich dort wohlfühlen und zur Ruhe kommen. Beginnen Sie nur mit den wichtigsten Dingen und ergänzen Sie Ihren Meditationsraum nach Bedarf, aber überfrachten Sie ihn nicht mit unnötigen Accessoires. Genießen Sie es, für sich selbst diese Dinge auszusuchen, denn dann ist auch der Erfolg vorprogrammiert. Lassen Sie sich nicht von ihren Angehörigen oder Freunden von Ihrem Vorhaben abbringen. Erfahrungsgemäß erntet man wenig Verständnis, wenn man sich auf sich selbst besinnen will, anstatt immer für alle verfügbar zu sein. Jetzt müssen Sie einmal etwas egoistisch sein, sonst ist Ihr Vorhaben zum Scheitern verurteilt.

Wie nutze ich meinen Meditationsraum?

Sie haben Ihren Platz eingerichtet und setzen sich auf den vorbereiteten Platz: Matte, Kissen, andere Sitzgelegenheit. Sie zünden sich eine Kerze an oder schalten das Licht herunter.

Nehmen Sie eine entspannte Haltung ein, das kann der Schneidersitz sein, der Lotossitz oder Sie legen sich auf den Rücken, die Hände locker an den Seiten gelagert.

Atmen Sie einige Male tief durch und beobachten dann ihre weiteren Atemzüge. Die Gedanken kommen und gehen. Versuchen Sie, die Gedanken nicht weiter zu verfolgen, betrachten Sie sie wie einen vorüber-

ziehenden Film. Manchmal kommen Gedanken, die man gar nicht haben möchte, hässliche und abartige Gedanken. Wehren Sie sich nicht dagegen, es geht vorüber. Allmählich kommen Sie zur Ruhe und können ihren Blick auf eine Buddhafigur, ein Mandala oder auf die Flamme einer Kerze richten. Ihre Aufmerksamkeit wird durch diesen Gegenstand gefangen und die umher schwirrenden Gedanken werden weniger. Sie können sich jetzt besser auf sich selbst konzentrieren. Diese Phase kann ein paar Minuten oder auch eine viertel Stunde dauern. Wenn es Ihnen gelingt, sich zu konzentrieren, ohne jeder gedanklichen Abweichung zu folgen, sind Sie auf dem besten Weg zu einer Meditation. Der Einstieg in Ihre Meditation wird nicht einfach sein, wenn sie es zum ersten Mal probieren. Doch mit etwas Geduld klappt es beim nächsten Mal schon besser.

Ihre Atmung sollte ruhig und gleichmäßig sein. Achten Sie darauf, etwas länger ein- als auszuatmen. Dadurch reichert sich Sauerstoff in ihrem Kopf und Körper an. Aber übertreiben Sie es nicht, sonst könnte Schwindel die Folge sein. Erst wenn Ihr Atem gleichmäßig und ohne Überwachung fließt, kann die Meditation beginnen.

Um die Meditation so zu erleben, wie es in Indien oder Pakistan und weiteren Ländern des Himalaya üblich ist, gilt es täglich zu üben oder für eine Anleitung einen Kurs in Meditation aufzusuchen. Es gibt auch äußerst hilfreiche CDs, die eine Meditation erklären und einleiten. Hier kann sich der Laie entsprechend Hilfe holen, denn manchmal ist es einfacher, erfahrenen Leuten zuzuhören, anstatt selbst nach kurzer Experimentierzeit wieder aufzugeben, wenn sich nicht gleich das gewünschte Ergebnis einstellt. Etwas Geduld sollte man schon haben, denn die Wirkung der Meditation ist mit nichts zu vergleichen: sie bringt uns inneren Frieden, Selbstbestimmung und neue Kraft für unsere wichtigen Aufgaben.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und himmlischen Frieden.

Ihre Godiva

Die vorgeschlagenen Anweisungen sind nicht als Diagnose oder Therapieanweisung gedacht. Die Eigenbehandlung sollte nur nach gründlicher Überlegung oder nach einer Untersuchung durch einen Heilpraktiker oder Therapeuten erfolgen. Für Schäden jeglicher Art kann weder direkt noch indirekt eine Haftung übernommen werden.

©2014 www.klangschalenkaufen.de

