

Auszug aus Yoga Relations- Das Yoga Online Magazin

<http://www.yogarelations.com/yoga-spirit/meditation/meditationstechniken.html>

**Sie sind hier:** [Yoga Spirit](#) > [Meditation](#) > Meditation verändert



## Meditation verändert

---

von **Karsten Spaderna**

Irgendwie ahnen wir, dass es um eine Art von Veränderung geht. Dem Frühling scheint diese Veränderung jedes Jahr völlig mühelos von Neuem zu gelingen. Sind es nicht auch die Yogis, unsere Heiligen und eine Vielzahl von Meditierenden die darüber gesprochen haben, dass Meditation ihr Leben verändert hat? Aber was ist es wirklich, was sie verändert hat? Es gibt Menschen, die bereits ein Leben lang meditieren. Jeden Morgen setzen sie sich hin und praktizieren ihre Meditationstechnik, gleich aus welcher Tradition sie kommen mag. Mittlerweile gibt es auch jede Menge Studien, die belegen, dass Meditation das Wohlbefinden und die Gesundheit fördert. Doch welche Meditationstechnik ist die richtige für mich? Womit fange ich an? Wie lange muss ich meditieren?

Mit einem neuen Leben assoziieren wir meistens die Geburt eines neuen Menschenlebens. Zwei Menschen entscheiden sich, ihr Leben zu teilen und einer Seele ein neues Leben zu schenken. Etwas hat sie dazu bewegt, sich zu vereinigen und etwas Neues zum Leben zu erwecken. Bei der Meditation ist es ähnlich. In beiden Fällen gibt es ein Übermaß an etwas und du bist bereit neue Wege zu beschreiten.

Beim körperlichen Akt hast du nach 9 Monaten ein sichtbares Ergebnis. Du betrachtest ein Menschenleben das durch dich entstanden ist. Es liegt vor dir, ganz unschuldig und liebevoll. Und irgendwie schaust du auf etwas, was dir sehr bekannt vorkommt.... Bei der Meditation ist es deine alleinige Entscheidung. Es ist eine



## MEDITATIONSTRAINER KARSTEN.SPADERNA

Entscheidung von innen heraus. Und du gehst diesen Weg allein. Du hast keine Ahnung wohin die Reise geht. Und mit ziemlich hoher Wahrscheinlichkeit, wird sie auch niemals enden. Meditation hat kein Ziel. Eine völlig neue Dimension öffnet sich dir und sie möchte entdeckt werden. Neue Erfahrungen, unbegrenzte Möglichkeiten, Fähigkeiten, Talente und Wahrnehmungen warten darauf Bewusstsein zu erlangen. Eine neue Welt eröffnet sich dir.

Stress, Pflichterfüllung, Imagepflege, Angst und viele andere Dinge haben dich bisher davon abgehalten wirklich wach zu sein. Dich selbst zu betrachten und zu erkennen, dass du der Erschaffer deiner Welt bist. Irgendwo ahnst du es vielleicht, aber du bist dir deiner tiefsten Gedanken und Ängste nicht bewusst. Und so nimmt das Leben seinen Lauf, fliegt im Sauseschritt an dir vorbei und nach etwa 75 Jahren durchschnittlicher Lebenserwartung fragst du dich, wo die Zeit geblieben ist und was du daraus gemacht hast?“ Ironischer weise weckt gerade der Tod dich erst wirklich auf!

Wenn du über diese Fragen meditierst, wird dir klar werden, dass du dich jeden Tag fragen solltest: „Lebe und genieße ich vollkommen diesen einen Moment? Bin ich absolut bei MIR?“ Wenn du diese Fragen in jedem Augenblick mit Ja beantworten kannst, wirst du friedvoll deine letzten Atemzüge in dieser Welt genießen. Es gibt kein Verlangen und keinen Wunsch mehr. Nichts was du glaubst, verpasst haben zu können, nur Leere und Stille. Du steigst aus dem Kreislauf von Leben und Tod aus.

Meditation konfrontiert dich mit dir selbst, deinen Ansichten, deinen Glaubenssätzen und mit der Wahrheit. Du erkennst die Welt hinter den Gedanken, hinter deinen Vorstellungen und hinter deiner Angst. Du blickst in eine neue Welt, in ein neues Leben!

Egal für welche Meditationstechnik du dich entscheiden magst, wenn dir bewusst wird, dass du bereits in jedem Moment vollkommen bist und du dich immer nur von deinen Gedanken in eine illusionäre Vergangenheit oder Zukunft treiben gelassen hast, dann hast du den ersten Schritt in ein neues Leben bereits unternommen. Plötzlich wirst du zum Erkennenden, zum Beobachter, zum Erwachten. Dann gleicht kein Moment mehr dem anderen. Eine neue Dimension deines Seins entfaltet sich. Wie eine zarte Pflanze, wie ein neugeborenes Leben, wächst diese neue Dimension in dir heran. Sie braucht jetzt jedoch vor allem Zeit und deine sanfte, urteilsfreie Aufmerksamkeit. Sei behutsam, achte auf dich und deine Bedürfnisse. Lege müheloses Bemühen an den Tag. Schenke deinen Sinneswahrnehmungen einen großen Teil deiner Achtsamkeit. Atme bewusst jeden Atemzug. Genieße den Frühling und wachse gemeinsam mit den Blumen und Pflanzen. Schau dir die prächtigen Farben an, rieche die süßen Düfte und höre auf den wunderschönen Gesang der Vögel. Genieße dein neues Leben, deinen Frühling!



Autor: Karsten Spaderna  
Meditationstrainer und Sat Nam Rasayan Anwender in Düsseldorf  
und Neuss

