



## [2.6 Die Bedeutung, Wirkung und Übung der Meditation](#)

*Wenn Menschen selbstbewusst sind, haben sie tief in ihrem Herzen einen Ort, an dem das Gemüt sich wohlfühlen kann. Euer Geist sollte den Weg zu diesem Platz finden. Wenn er etwas von seiner Müdigkeit weggeschlafen hat, wird er wieder sensibel werden. **Wenn ihr diesen Moment benutzt, um euer Gemüt ohne andere Gedanken in euerem Kopf zu fokussieren, dann werdet ihr in der Lage sein, alles andere herauszufinden. Somit müsst ihr meditieren und beten.***

[Sun Myung Moon](#)

Quelle

[Cheong Seong Gyeong](#)

S. 1551

Zitat im Kontext

[Somit müsst ihr meditieren und beten](#)

Die Meditation ist eine praktische Übung, mit der wir daran arbeiten können, das Geistige Gemüt ein Stück mehr in die Subjektposition gegenüber dem Physischen Gemüt zu bringen. Durch Meditation kann also eine Basis für die Verbesserung der Geist-Körper-Einheit geschaffen werden.

Zudem zeigen wissenschaftliche Studien auf, dass Meditation Stress und Ängste abbaut und dadurch die psychische- und körperliche Gesundheit fördert. Regelmäßiges Meditieren verhilft uns somit auf vielen Ebenen in einen besseren Zustand zu kommen.

Die Meditationsform, die ich für die Arbeit an der Geist-Körper-Einheit empfehle, ist an die im Zen-Buddhismus praktizierte Zazen-Meditation angelehnt. Hier geht es darum, in das Hier-und-Jetzt-Bewusstsein zu gelangen. Viele Meditationen gehen genau in die entgegengesetzte Richtung, sie fördern eine Trance. Das kann zu bestimmten Zwecken durchaus sinnvoll sein, fördert jedoch nicht die Geist-Körper-Einheit.

Die Zazen-Meditation ist sozusagen die intensive Trockenübung für die Achtsamkeit. Meditation praktiziert man punktuell, z.B. 1-3 mal am Tag 15-30 Minuten. Achtsamkeit kann man den Tag durchgehend praktizieren. Um jedoch die Fähigkeit zu entwickeln, achtsam zu werden, ist die Meditation als Vorübung nötig.

### **Meditation und Willenskraft**

Um meditieren zu lernen, brauchen wir Selbstdisziplin. Wir müssen einen regelmäßigen Rhythmus finden und durchhalten.

Meditation selbst beginnt jedoch genau dann, wenn wir unsere willentliche Anstrengung loslassen und uns vollkommen in den Moment hineinfallen lassen. Für das Loslassen brauchen wir eine andere geistige Kraft als für das Festhalten oder die Konzentration. Auch sehr willensstarke Menschen, können oft nicht loslassen. Durch Meditation lernen wir, alles loszulassen und einfach da zu sein.

Das Erlernen der Meditation beginnt mit einer Meditationsübung und irgendwann geschieht Meditation. Die in der Meditation angestrebte Stille ist ein äußerst kraftvoller Zustand. Der Geist ist Subjekt über die Gedanken- und Bilderwelt und das ohne jegliche Willensanstrengung, sondern einfach durch das Da-Sein. Die Anwesenheit des Geistes in diesem Moment ist ein beeindruckendes Erlebnis.

Anfangs mag Meditation als unangenehm und langweilig empfunden werden. Man könnte an so viele interessante Sachen denken und innere Bilder und Filme ansehen. Und hier ist nur eine weiße Wand. Wenn wir aber in das Hier und Jetzt durchdringen, öffnet sich ein weiter Raum der Wirklichkeit. Wir beginnen, den Moment substantiell zu spüren. Die Welt um uns herum wird dreidimensional und wir sind im Mittelpunkt. Wir sehen die Wand nicht nur, sondern wir spüren sie.

## **Meditation als Vorbereitung für Gebet**

Gott ist immer da, nur wir sind oft abwesend oder mit vielen Dingen beschäftigt. Durch Meditation kommen wir mit allem, was wir sind im Hier und Jetzt an. Wir sind vollkommen da. Es ist nicht das selbstzentrierte Egobewusstsein. Es ist eine Selbstzentrierung und Präsenz des Geistes, die für eine Begegnung mit Gott vorbereitet.

In diesem Zustand fällt das Beten viel leichter. Wir erleben schneller tiefe Empfindungen. Wir können uns auf die Präsenz Gottes einstimmen. Wir können unsere innere Haltung bewusst vorbereiten, unser Herz wahrnehmen und fühlen und uns auf Dankbarkeit und Demut einstimmen. Meditation ist daher eine sehr gute Vorbereitung für das Gebet.

Durch die Meditation öffnen sich andere Gebetszugänge, als das häufig praktizierte Gespräch mit Gott. Wir können dadurch auch einmal 5 Minuten nur hinhören, ohne gedanklich abzudriften. Wir können unser Herz fühlen und hineinspüren, bis wir die Präsenz Gottes fühlen und unweigerlich ein breites Lächeln entsteht.

Das Thema Gebet wird im Kapitel über das Zuwenden zu Gott ausführlich behandelt.

---

**Source URL:** <https://baum-des-lebens.org/geist-koerper/meditation>