

Dimensionen der Farben

*Meditationen zur Kohärenz
von
Körper, Geist und Seele*



Christa Muths

Impressum:

© 2014 by Christa Muths

Titelbild: © Robin Muths; freeideas

Umschlaggestaltung und Satz: Angelika Fleckenstein, spotsrock.de

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN: 978-3-7323-1664-9 (Paperback)

978-3-7323-1665-6 (Hardcover)

978-3-7323-1666-3 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Christa Muths

Dimensionen der Farben

Meditationen zur Kohärenz

von

Körper, Geist und Seele

Über dieses Buch:

Das Buch wurde geschrieben als Folge der Nachfrage vieler Teilnehmer aus meinen internationalen Meditationsgruppen seit 1982 bis heute, also seit über 30 Jahren. Viele der Teilnehmer leiten heute selber Meditationsgruppen und setzen ihre Erfahrungen in den unterschiedlichsten Ländern ein: in ganz Europa, aber auch in Mexiko, Brasilien, Peru, Ecuador und Argentinien.

Eine ganze Welt hat sich heute dem Licht und den Farben geöffnet. In den 1980er Jahren wurde das insbesondere in Europa noch als esoterischer Humbug abgetan, während in den asiatischen Ländern die unterschiedlichen Meditationsmethoden von Buddhismus, Hinduismus sowie anderen Religionen seit Jahrtausenden ohne Unterbrechung praktiziert werden.

Aber die wissenschaftliche Entwicklung geht so rasant voran und konnte zweifelsfrei die positiven Effekte von Meditationen auf den Menschen nachweisen. Die Bedeutung des Lichtes und der Farben – den Kindern des Lichtes - in allen Bereichen des Lebens wird immer deutlicher und wichtiger, sei es in der Medizin, der Psychologie, dem Sport, der Gestaltung von Städten, den technischen Entwicklungen sowie den wissenschaftlichen Forschungen.

Ziel des Buches ist es, den Meditierenden mit dem Licht als Informationsträger zu verbinden.

* * * * *

Bedanken möchte ich mich an dieser Stelle bei all denjenigen, die mich bei diesem Buch unterstützt haben: Bei Bärbel Ristow und Ingrid Abel (Deutschland), bei Brigitte Hardt (England) und Birgit Ochs (Italien). Bei den Linguisten Brigitte und Birgit bedanke ich mich für die Unterstützung in linguistischen Fragen, bei Bärbel für die Korrekturen und bei Ingrid und Brigitte, aber auch bei Bärbel für die inhaltlichen Anregungen.

Bei Olivia Garcia Santos und Javier Salgueiro Juamperez (Spanien) bedanke ich mich für die Zerstreuung (entspannende Exkursionen in die Welt der Iberer und der Fallas in Valencia) sowie der technischen Beratung.

Casinos, Valencia 2014

Ziele des Buches:

Der Inhalt dieses Buches integriert:

- unterschiedliche kulturelle Sichtweisen
- östliche und westliche Philosophien
- moderne und alte Wissenschaften von den Farben, der Musik, Psychologie und Medizin zum kosmischen Verständnis
- die Erfahrungen der weltweiten Berufspraxis der Autorin

Die von ihr entwickelten multidimensionalen Farbmeditationen sind lösungs- und ressourcenorientiert. Sie ermöglichen öffnende Bewusstseins- und Erkenntnisprozesse auf verschiedenen Ebenen:

- Alltag
- Körper bis hin zur Zellebene
- Geist, Seele und Körper Verbindung
- Emotionale Klärungsprozesse
- physiologische Klärungsprozesse
- Anbindung an Natur und Erde
- Stärkung der Kohärenz auf allen Ebenen
- kosmische Anbindung



Über die Autorin:

Christa Muths ist Sozialwissenschaftlerin und als Farbtherapeutin und Autorin international anerkannt. Sie hat weltweit zahlreiche Bücher und Artikel zu den Themenkreisen holistischer Heilweisen und Schwingungsmedizin veröffentlicht. Sie versteht komplexe wissenschaftliche Theorien mit altem Wissen zu verbinden und klar und verständlich an interessierte Leser weiterzugeben.

Christas Verständnis für Farben findet nicht nur wissenschaftlichen und praktischen Ausdruck in ihrer Arbeit als Farbtherapeutin und Meditationslehrerin, sondern auch im künstlerischen Bereich durch ihre Malerei sowie Prosa und Poesie.

Sie hat weltweit „bunte“ Fabeln veröffentlicht, die sich an junge und alte Leser gleichermaßen richten. Die Fabeln erzählen von

Archetypen und ihren Anpassungsschwierigkeiten in der modernen Welt und wie sie auf ungewöhnliche und witzige Weise Lösungen gefunden haben. Die Fabeln machen Mut und laden zum kreativen Umgang, wie z.B. zum Nach- und Mitspielen sowie zur musikalischen Improvisationen und Werkstattprojekten ein.

Aktuell arbeitet sie an einem Gedichtband über Farben illustriert mit eigenen Farbbildern.

Sie war Gründerin und Leiterin des internationalen Ausbildungsinstitutes espacio von 1984 - 2012. espacio war vom BCMA (British Complementary Medicine Association) anerkannt.

Ihre besondere Art der Meditation kann u.a. in der Ausbildung zum Farbtherapeuten als auch in dem von ihr geleiteten „Forum für feinstoffliche und mediale Lebensgestaltung“, einer offenen Gruppe, erlernt werden.

Christa, selbst ausgebildete Schamanin, bietet zweimal jährlich schamanische und spirituelle Gruppenreisen nach Mexiko an, in deren Rahmen sie u.a. Heilrituale in Zusammenarbeit mit einheimischen Heilern durchführt und Meditationen an Pyramiden anleitet.

Christa ist geborene Rheinländerin, lebte 27 Jahre im Süden von England und ist seit 2007 in Spanien, in der Nähe von Valencia auf einer Finca beheimatet.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Meditationen im Wandel von Kultur und Zeit

Wirkungen der Meditation unter dem Mikroskop wissenschaftlicher Untersuchungen

B. Psychologische Auswirkungen der Meditation

Risiken und mögliche Nebenwirkungen der Meditation

Wir atmen, wie wir leben!

Was ist Kohärenz?

Licht als Träger von Informationen

Das Netzwerk: Licht, DNA, Universum und Töne

Kohärente Zahlenspiele zum Her(t)zschlag der Erde und des Menschen

Einführung in die Farbmeditationen

Grundschrirte bei Meditationen mit Farben:

Klarheit durch weißes Licht

Aufbruch mit ROT

Lebensfreude mit Orange

Nervennahrung und Mehr! Neugierig mit Gelb

Bei Mutter Grün schlafen. Grün ist die Hoffnung

Das Universum ist Türkis

Das Blaue Wunder

Das geheimnisvolle Indigo - Indigo, die Königin der Nacht

Violett, eine Farbe, die bewegt!

Schwache Farbe, starke Wirkung

Zurück zur Wurzel mit Braun

Funkeln im Dunkeln mit GOLD

Der Goldene Schatz

SILBER, der glitzernde Schatz

Gold- und Silber lieb'ich sehr!

Schwarz wie die Nacht

Der Weg des Regenbogens

Ausblick: Zukunftsräume mit Farben öffnen

Literaturverzeichnis:
Webseiten:

Vorwort

Als ich meine Arbeit als Farbtherapeutin und Meditationslehrerin in den 1980er Jahren in England begann, gab es kaum Meditationsbücher auf dem westlichen Markt. Es gab etliche Visualisations- und Meditationsbücher in den USA, jedoch erheblich weniger im Vereinigten Königreich und nur eine kleine erlesene Auswahl in Deutschland.

Im Zuge des Aufwärtstrendes der New Age Bewegung nahm die Veröffentlichung dieser Bücher jedoch rapide zu und heute ist der Markt fast überschwemmt mit Meditationsbüchern, die sich mit Meditationen aller Art und jeglicher Tradition beschäftigen.

Mein erstes Buch "Farbtherapie" wurde in der ersten Ausgabe 1989 veröffentlicht und stellte eine Form des Heilens mit Licht und Farbe, aber auch mit Affirmationen, Visualisierungen sowie Meditationen vor. Alle meine weiteren Bücher hatten als zentrales Thema eine innere Heilung zu fördern, die durch Meditationen wesentlich unterstützt werden kann.

Zum damaligen Zeitpunkt wurden Bestrahlungen mit Licht und Farben und Meditationen ins Lächerliche gezogen und als Hokusfokus abgeschmettert. Diese Methoden wurden als unseriös bezeichnet und oft mit Sekten in Verbindung gebracht und es gehörte einigen Mut dazu, sich öffentlich dazu zu bekennen.

Heute wird jedoch ein großer Bereich unterschiedlichster Meditationsformen nicht nur in vielen Krebszentren weltweit angewandt, sondern auch in Krankenhäusern und Rehabilitationszentren. Sie werden von Krankenkassen gefördert sowie in vielen Wellnesszentren angeboten, in psychologischen Gruppen eingesetzt, selbst manche Gefängnisse bieten Meditationsgruppen an. Die amerikanische Marine lässt ihre

Soldaten meditieren. Der Trainer der deutschen Fußball Nationalmannschaft, die 2014 Weltmeister wurde, sagt: „Meditieren statt verlieren“

Die Veranstalter von “Manager im Kloster” schreiben auf ihrer Webseite:

„Alle setzen auf Meditation: Nicht nur Klinsmann, Löw und die Fußballnationalmannschaft. Immer mehr Unternehmen ermutigen ihre Mitarbeiter zu Meditationsübungen. Die messbaren positiven Auswirkungen von Yoga und Meditation (u.a. auf Bluthochdruck, Stress, Stoffwechsel, Körpergewicht, Depressionen, Rheuma) sind wissenschaftlich bewiesen. Versuchen Sie es selbst einmal.“

Innerhalb von 30 Jahren hat sich die Einstellung zur Meditation von Grund auf geändert. Was damals nicht nur belächelt, sondern als unseriöser Unsinn abgetan wurde, ist heute eine weltweit anerkannte Methode den extrem belastenden Lebensbedingungen des modernen Menschen entlastend und heilend entgegen zu wirken.

Diese feinstofflichen Heilansätze fallen heute unter den Begriff Schwingungsmedizin, Energiemedizin oder auch Komplementärmedizin.

Meditiert habe ich sozusagen während meines ganzen Lebens, nur habe ich es so nicht bezeichnet. Vielen Lesern wird es ähnlich gehen, denn lange Spaziergänge in der Natur, ein sich Einlassen auf die Natur ist auch eine Form der Meditation. Ganz in einem Musikstück zu versinken ist ebenfalls eine Form der Meditation. Als Kind ging ich immer dann, wenn es Probleme gab, auf den Speicher, öffnete die Luke zum Himmel und sprach zu, besser mit den Sternen. Denen erzählte ich von meinem Ärger und den Konflikten und ich erhielt immer eine Antwort von ihnen. Erzählt habe ich davon niemandem, das war aber auch nicht nötig. Die „Antwort“ der Sterne war mir genug. Das Licht der Sterne erreichte mich und ich wandte diese Methode später in allen Lebenssituationen an. Ich

sprach einfach mit der Natur in meinem Umfeld: Bergen, Bäumen, etc.

Erst Jahrzehnte später klärte mich ein Meditationslehrer über die Bedeutung meines nächtlichen Tuns auf: Mario Schoenmaker aus Australien sagte mir, dass durch die „Ausprache“ mit den Sternen, mein Vertrauen zu ihnen, sich mein ganzes SEIN beruhigt und entspannt hätte, wie bei einer aktiven Meditation und ich deshalb nach anderen Lösungsmöglichkeiten Ausschau halten konnte, als in einer angespannten und ängstlichen Verfassung. Da die daraufhin gefundenen neuen Lösungsmöglichkeiten Erfolg brachten, vertiefte sich mein Vertrauen, die für mich richtige Lösung zur richtigen Zeit finden zu können. Erhöhte Stresssituationen werden anders betrachtet und verarbeitet, wenn jemand von einem Grundvertrauen geleitet wird.

Obwohl ich über meine Gespräche mit den „Dingen“, also der Natur, dem Kosmos, den Elementen, nicht sprach, beobachteten viele Menschen, mit denen ich im Laufe der Jahre zusammenarbeitete, diese Eigenschaft. Die meisten amüsierten sich über mein kindliches Verhalten, das ich offensichtlich als Relikt aus der magischen Phase einer 4 – 6 jährigen beibehalten hätte, und lästerten, ich sei wie eine Katze, die immer mit allen vier Beinen auf dem Boden ankäme. Andere nahmen mein Verhalten jedoch mit Interesse wahr.

Inzwischen wurde wissenschaftlich von verschiedener Seite nachgewiesen, dass menschlicher Geist und Verstand Einfluss auf Maschinen haben können. Zum Beispiel haben Brenda Dunne, von der angesehenen Princeton University sowie Michael Ibison, ein englischer mathematischer Physiker innerhalb des fast 30 Jahre dauernden PEAR Programms (The Princeton Engineering Anomalies Research program) zweifelsfrei nachweisen können, das Menschen mit ihrem Verstand Maschinen beeinflussen können.

In den 1980er Jahren leitete ich in London eine Jugendgruppe (Woodcraft Folk). Die beiden anderen Leiter waren Ingenieure und völlig rational orientiert. Bei einer Mitarbeiterbesprechung sagten sie

jedoch zu mir: „Du hast eine Art mit dem Leben umzugehen. Unglaublich. Dich kann man mit einem Fallschirm in der Wüste absetzen und du findest den letzten noch lebenden Löwen, der dich sicher nach Hause bringt. Und das obwohl es in der Wüste keine Löwen gibt. Selbst die Pyramiden würden Dir den richtigen Weg nach Hause zeigen.“

Jono, ein englischer Arbeitskollege und ebenfalls Gruppenleiter, den ich auf internationalen Camps kennengelernt hatte, sagte: „Wenn man Dich bei der Arbeit beobachtet, spürt man etwas anders. Du lässt dich sowohl auf die Jugendlichen als auch auf Sachzusammenhänge und Dinge ganz ein. Dadurch siehst du andere Verbindungen und findest infolgedessen auch andere Lösungen. Nicht nur das, du bist auch von innen immer bereit, mit allen gemeinsam nach Lösungen zu suchen.“

Dieser kohärente Ansatz bietet auch die Grundlage für die Art der von mir entwickelten Meditationen: Es geht immer um ein Miteinander, eine gegenseitige Kommunikation, Befruchtung und Lösungsfindung. Diese Lösungsfindung basiert jedoch nicht nur auf intellektueller Basis, sondern schließt die Kommunikation mit allen gegebenen und uns bekannten Fakten ein. Es wird eine Vernetzung hergestellt, die den Menschen, Tiere als auch die Landschaft und andere materielle Sachverhalte je nach Möglichkeit des Individuums miteinbezieht.

Heute entspricht der Ansatz des lösungsorientierten Denkens und Handelns der Salutogenese, der allerdings die Verbindung mit nicht lebenden Sachen nicht mit einbezieht. (Dieser Ansatz wird im Kapitel „Was ist Kohärenz“ genauer erklärt).

In den 1980er Jahren suchte ich dann aktiv nach Meditationslehrern. Diese waren u.a. der persische Wissenschaftler Pir Valayat Khan, der Leiter der Sufis sowie der Tibetaner Dalai Lama, der Amerikaner Dr. Frank Alper, die Russin Irina Tweedie, der Inder Nisargattada Maharaj sowie die Ungarin Elisabeth Haich.

Jeder dieser Lehrer vermittelte den Studenten andere Schwerpunkte der Meditation.

Pir Valayat Khan fokussierte in seinen geführten Meditationen darauf, die uns innewohnenden unbegrenzten Möglichkeiten zu öffnen und zu fördern. Allein schon die Wiederholung derselben Meditation zu Beginn jedes Kurses öffnete den Blick auf die jedem Menschen innewohnenden nicht genutzten Möglichkeiten und regte an, diese zu finden und umzusetzen.

Der Dalai Lama unterstützte in seinen Meditationen den inneren sowie den äußeren Frieden und stellte immer eine Verbundenheit zwischen den Menschen her, die in großer Anzahl erschienen waren. Seine Unterstützung bei der Fokussierung auf den inneren Frieden, als Basis sozusagen für den äußeren Frieden, gab und gibt immer wieder Hoffnung.

Dr. Frank Alper arbeitete sowohl mit der Aufarbeitung von eigenen negativen Erfahrungen und seine Meditationen unterstützten die Öffnung von Perspektiven. Er förderte eine innere Heilung, vor allem durch einen bewussten Kontakt mit der Seele, um dadurch sozusagen „ganzheitlich“ die eigene Zukunft freier gestalten zu können.

Die Sufimeisterin Madame Irina Tweedie unterstützte eine innere Ruhe und Ausgeglichenheit, aber auch die Fokussierung auf ein Symbol, um dessen Bedeutung für uns zu erfahren. In ihren Meditationsgruppen wurde über ein vorgegebenes Symbol, Gedanke oder Wort meditiert. Es war förmlich zu spüren, wie während der Meditationen die Energie in der Gruppe anstieg.

Mit Elisabeth Haich fand ich eine Lehrerin, die das unterrichtete, was ich schon von Kindheitstagen an gemacht hatte: mit ihrem Meditationsobjekt in Verbindung zu gehen, eins zu werden. Diese Form der Meditation ist eine alte ägyptische Form der Meditation. Hier geht es darum, in der Meditation das Wesen des Meditationsobjektes zu erfahren, dieses nicht mehr als Ding zu sehen, sondern weiterführend als etwas Belebtes.

Auf diesem Fundament aufbauend und auf meinen Erfahrungen als Licht- und Farbtherapeutin entwickelte ich Übungen und Meditationen mit Farben, die in allen Ausbildungskursen, vor allem aber in der Farbtherapie Anwendung fanden.

Das Ziel der Übungen ist es, die Sinne zu wecken und zu fördern. Mit wachen Sinnen erleben wir mehr, spüren mehr, sehen mehr, riechen mehr und sind wacher für das Leben insgesamt. Die Meditationen helfen uns unsere Sinne zu synchronisieren. Dabei bilden sich neue Rezeptoren und Vernetzungen im Gehirn und wir entwickeln zunehmend mehr Vertrauen in unsere Wahrnehmungen und sind dadurch in der Lage, andere Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln. Dadurch wirken wir aktiv an der Gestaltung unserer sozialen Umwelt mit und stellen stabilere soziale Verbindungen her. Wir entwickeln Visionen und erleben uns als Teil des Ganzen.

All diese Prozesse verstärken nicht nur das Vertrauen in unser Leben, sondern unser Körper bildet andere Neurotransmitter (Botenstoffe), die eine heilende Wirkung haben und neue Vernetzungen ermöglichen. Dies ist dann eine weitere Ebene, in der wir uns aktiv und verändernd wahrnehmen statt unzufrieden, unausgeglichen, ängstlich, bitter oder frustriert zu sein.

Die Farben, ein Ausdruck dieses kohärentes Lichtfeldes sind zur Nutzung dieser Prozesse hervorragend geeignet. Schon Goethe sagte: Farben muss man erleben!

Die Idee zu einem Buch über Meditationen mit Farben entstand aufgrund verschiedener Anfragen auch von professionellen Meditationslehrern, aber auch von Psychologen, Therapeuten und Ärzten, die diese Form der Meditation in ihrer Praxis einsetzen wollen. Da es nur wenig Material zu Farbmeditationen auf dem Markt gibt, kann dieses Buch eine Lücke schließen und den Lesern ein neues weites Feld eröffnen.

Die hier vorgestellten und von mir entwickelten Meditationen integrieren Visionen und Möglichkeiten im Alltag. Farbe, Elemente, Töne. Symbole etc. werden gleichberechtigt als Teil des Ganzen

gesehen und nicht dem Menschen untergeordnet und damit werden sie nicht zum Objekt gemacht. Diese Meditationen führen nicht weg von sich selbst, aber auch nicht nur zu sich selbst, sondern sie stellen kohärente Verbindungen her: Zur Erde sowie dem Universum; unserer Umwelt sowie unseren persönlichen Lebensbedingungen; Unserer Seele sowie den Seelen derjenigen, mit denen wir verbunden sind; Zu neuen individuellen sowie allgemeinen Erkenntnissen und Lösungsmöglichkeiten; Zu individuellen sowie generellen und übergeordneten Zusammenhängen.

Sie unterstützen also eine räumliche Kohärenz auf allen Ebenen, in vielen Dimensionen. Das Medium Licht und Farbe, als eine Basis der Lebensprozesse, wirkt und greift in alle Dimensionen.

In meinen Kursen und Ausbildungen kann ich immer wieder erleben, wie sich als Folge der Meditationen gravierende Veränderungen im Leben der Meditierenden vollziehen und sie mehr Lebensfreude erleben und vor allem auch Vertrauen zu sich selber erfahren.

Altes Wissen und neuste Erkenntnisse der Quantenphysik und moderner Gesundheitsbildung bestätigen meine Ausführungen bezüglich der kohärenten Wirkungen dieser Meditationen.

Magie der Farben

**Gottes Atem hin und wieder,
Himmel oben, Himmel unten,
Licht singt tausendfache Lieder,
Gott wird Welt im farbig Bunten,
Weiß zu Schwarz, und Warm zum Kühlen,
Fühlt sich immer neu gezogen,
Ewig aus chaotischem Wühlen,**

**Klärt sich neu der Regenbogen.
So durch unsere Seele wandelt,
Tausendfach in Qual und Wonne,
Gottes Licht, erschafft und handelt,
Und wir preisen ihn als Sonne.
Wer nicht in die Welt passt,
der ist immer nahe dran sich selbst zu finden.**

Hermann Hesse (1877-1962)

Meditationen im Wandel von Kultur und Zeit

Unterschiedliche Formen der Meditation kennen fast alle Kulturen. So unterschiedlich wie die Kulturen sind, sind auch ihre Meditationen. Es gibt Meditationen zum Stillwerden des Geistes, Meditationen zur Auflösung des Geistes, Gebets- Meditationen, Mantra-Meditationen, Chakra- und Kundalini- Meditationen, Mudra-Meditationen, Atem-Meditationen, Licht- Meditationen, visualisierende Meditationen, reflektierende Meditationen, Körper-Meditationen, geführte Meditationen, um nur einige aus dem weiten Spektrum zu nennen.

Die uralten Traditionen des Yogas und der Meditation begannen im vorhistorischen Indien als ein System von geistigen und spirituellen Übungen. Ungefähr 5000 v. Chr. formalisierte Pantanjali diese Tradition in eine Wissenschaft mit vier Haupt- und vier Nebenzweigen: Ethische Kontrolle, Selbst-Disziplin, mentaler Fokus, körperliche Übungen sowie die Meditation.

Das ganze System wurde integriert, d.h. als Ganzes innerhalb der Religion und Spiritualität, angewandt und ausgeübt. Moderne Psychologen bezeichnen dieses System als Selbst- Aktualisierung oder Selbst-Realisierung, fokussierend auf Entspannung, Konzentration, Bewusstseinsveränderung, Überwindung-Loslassen der logischen Gedanken, Erreichung-Erhaltung eines selbstkontrollierenden Verhaltens.

Im Allgemeinen lässt sich heute zusammenfassen, dass als Meditation eine Methode bezeichnet wird, die von der äußeren sogenannten 3D Welt weg entweder zu einer inneren Welt des Bewusstseins hinlenkt, zu einer Zunahme der Achtsamkeit hinsichtlich des eigenen und damit auch des sozialen Lebens oder aber eine Verbindung zu anderen Dimensionen und geistigen Führern herstellen soll.

Der Begriff der Meditation stammt vom lateinischen Wort *meditatio*, was übersetzt bedeutet: zur Mitte ausrichten. Außerdem beschreibt der Begriff „einüben“, „nachdenken“ sowie „nachgehen“.

Traditionellerweise findet die Meditation besonders in asiatischen und buddhistischen Kulturen Anwendung. Hier liegt der Schwerpunkt der Meditation darauf, durch Konzentration und Fokussierung auf Körper, Geist, Seele oder auch auf Dinge, wie z.B. eine Kerze, ein Bild, ein Gegenstand, eine tiefe innere Entspannung zu erfahren.

Die Meditation ist nicht nur eine wesentliche Grundlage für Yoga, Tai Chi und Qi Gong, sondern auch eine Basis für asiatische Medizinsysteme wie Akupunktur, Ayurveda, tibetische Medizin und des Taos.

Die Ziele der Meditationen können so unterschiedlich sein wie ihre Vielfalt. In vielen Meditationsarten, vor allem aber in den östlichen Kulturen ist es vorwiegend die Abwendung, also das Abschalten von der äußeren Welt und ein sich Öffnen für Dimensionen der Innenwelt und zur Verstärkung der spirituellen Dimension. Es geht einmal darum, äußere Störungen, aber auch innere Anspannungen abzuschalten, um damit zu einem inneren Zustand der Balance und Harmonie zu gelangen, zum anderen aber auch darum, einen zunehmend bewussteren Kontakt zur eigenen Seele herzustellen sowie eine Verbindung zum Ganzen zu erfahren. In der westlichen Welt wird die Meditation jedoch aus dem Gesamtsystem der asiatischen Weltanschauung und Religion herausgegriffen und dient vorwiegend zu Zwecken der Entspannung und Gesundheit.

Das erklärte höchste Ziel in der asiatischen Anwendung ist es dabei eine vollständige Selbstkontrolle über Körper, Geist und Seele zu gewinnen.

Das Ziel der ZEN Meditation ist: Nicht denken und in voller Präsenz Sitzen, Gehen, Stehen und Atmen. ZEN ist keine Lehre oder Philosophie. Hier geht es um eine geistige Erfahrung. Deshalb versucht man die ich-geleitete geistige Tätigkeit für eine Weile

abzustellen und innerlich ganz still zu werden. Weil man selbst nichts tut, also auch nicht denkt, kann etwas geschehen. Es gilt also vor allem, unseren Geist zur Ruhe kommen zu lassen und achtsam zu werden.

Eine andere Art zu meditieren ist das inzwischen weit verbreitete Achtsamkeitstraining MBRS (mindfulness-based stress reduction program) nach Jon-Kobat Zinn. Dieses Programm enthält neben der Übung der Achtsamkeit im Alltag und der inneren Haltung auch vier formale Elemente: Body Scan, Yoga, Sitz-Meditation und Geh-Meditation.

Bei diesen Meditationen handelt es sich um Vipassana Meditationen aus dem Buddhismus. Obwohl ein Aspekt der Meditation ist, "die Aufmerksamkeit immer wieder auf ein bestimmtes Objekt zurückzubringen, wie z.B. den Atem oder etwas anderes", und deshalb den Konzentrations-Meditationen gleicht, unterscheidet sich diese Art der Meditation doch durch ein wichtiges zusätzliches Element: Man beobachtet auch, wohin der Geist gewandert ist. Dadurch wird man sich von Moment zu Moment der wechselnden Natur jeder Erfahrung bewusst. Normalerweise bringen wir das Christentum und Meditation nicht unmittelbar in Verbindung wie Meditation und östliche Religionen, aber auch das Christentum enthält wichtige meditative Elemente. Der Begriff Meditation geht ja auf das Wort meditari zurück, die lateinische Übersetzung der hebräischen Vokabel hagah; und das bedeutet, ein wiederholendes, betendes Sprechen von Schriftworten mit leiser Stimme. Christus zog sich, so schreibt die Bibel, immer wieder in die Stille zurück, um mit seinem Vater Zwiesprache zu halten und zu beten. Für die christliche Religion wird beten mit Meditation gleichgesetzt und das Wort Meditation zeigt in diesem Verständnis, dass es sich dabei nicht um ein Selbstgespräch, sondern eine Form des Gebetes handelt.

In den geistlichen Übungen der Mönche gibt es vier Anschnitte: a) die Schriftlesung (lectio), b) die Betrachtung (meditatio), c) das (liturgische) Gebet (oratio) und d) die Beschauung (contemplatio).

Diese vier Abschnitte bilden keinen starren Ablauf, sondern können miteinander nach der einen oder anderen Seite verschmelzen. Die Grundformen der gegenständlichen Meditation sind die Schriftlesung, Betrachtung und Gebet, wie z.B. "inneres Gebet", "Herzensgebet" und "Jesusgebet".

Die Meditation in der christlichen Religion dient dazu, Zwiesprache mit Gott zu halten, bzw. Gott in der Meditation zu begegnen. Damit hat sie eine ganz andere Orientierung als in der asiatischen Religion.

Im Rahmen der christlichen Meditationen schrieb Hildegard von Bingen, die im Jahrhundert lebte, Meditationsmusik: das Chanting oder das Singen von Chorälen. Dieses sind gesungene Begriffe oder Sätze, eine Meditationsart, die auch in den östlichen Meditationen weit verbreitet ist und heute auch im Westen wieder aufgenommen wurde.

Franz von Assisi, der ungefähr ein Jahrhundert nach Hildegard von Bingen in Italien lebte, wird als der Klassiker der christlichen Meditationen bezeichnet. Er propagierte ein Leben im Einklang mit der Natur, was auch bedeutet die Natur zu verstehen. Das Time Magazin erklärte ihn 1992 zu einem der bedeutendsten Männer des zwanzigsten Jahrhunderts. Sein Leben und seinem Vermächtnis wurde im Laufe der Jahrhunderte und wird auch heute noch an vielen Universitäten erforscht.

Der Sonnengesang des Franz von Assisi wird heute noch weitverbreitet gebetet und gesungen. Er galt als Vorläufer einer „internationalen“ Friedensbewegung.

Sein Gebet:

**Gott, mache aus mir einen Kanal des Friedens, damit ich da, wo
Haß ist, Liebe bringen kann;
da wo Unrecht geschieht, ich den Geist der Vergebung bringen
kann;**

**da wo Disharmonie ist, ich Harmonie bringen kann; da
wo Fehler sind, ich die Wahrheit bringen kann; da wo
Zweifel sind, ich Vertrauen bringen kann;**

**da wo Verzweiflung ist, ich Hoffnung bringen kann; da wo
Schatten ist, ich Licht bringen kann.**

Ein weiteres Gebet des Franz von Assisi, welches auch heute noch gebetet wird und in starkem Maße die christliche Weltanschauung widerspiegelt, ist:

**Lass mich trachten nicht, dass ich getröstet werde, sondern
dass ich tröste,**

**nicht, dass ich verstanden werde, sondern dass ich verstehe,
nicht, dass ich geliebt werde, sondern dass ich liebe.**

**Denn wer sich hingibt, der empfängt, wer sich selbst vergisst,
der findet, wer verzeiht, dem wird verziehen, und wer stirbt, der
erwacht zum ewigen Leben.**

Die Meditationen von Meister Eckhart (1260 - 1328), einem Vertreter der negativen Theologie, (eine Theologie-Richtung, die den personalen dreieinigen Gott zusammen mit allen weltlichen Phänomenen zum unverkennbaren Einen hin transzendiert) basieren auf seinem Glaubenssatz, dass Leid durch die Trennung vom Nicht-Eins-Sein ausgelöst wird. Er spricht davon das Leben so zu nutzen, dass es zu einer Freiheit führt, die für jeden erreichbar ist, der einen Wandlungsprozess durchmacht, der zur inneren Einheit führt.

Descartes, als Gründer der modernen westlichen Philosophie bezeichnet, hat sechs Meditationen entwickelt, in denen die Existenz Gottes und die Unsterblichkeit der Seele bewiesen wird. Es handelt

sich dabei um vertiefte Gedankenketten und logische "Beweise" bis zum berühmten "cogito ergo sum": Ich denke, deshalb BIN ich.

In den alten Ur-Kulturen wurde ein meditativer Zustand auch durch halluzinogene Drogen bzw. durch Tänze, die in Trance führen, erreicht. Das war vorwiegend Aufgabe der Schamanen dieser Kulturen, die dadurch eine Verbindung zur Ober- und Unterwelt herstellten und damit als Sprachrohr zwischen diesen Welten fungierten. Bei dieser Meditationsform handelt es sich um aktive Formen der Meditation.

Die Sufis, die mystische Religion des Islams, kennen den Tanz der Derwische. Dieser Tanz wurde in Deutschland bekannt durch den Teilnehmer Shinouda Ayad von „Deutschland sucht den Superstar 2008“. Er kam mit seinem Tanz der Derwische sogar in die Endrunde. Bei dieser Form der Meditation tanzt sich der Derwisch ebenfalls in Trance, um von der gegenwärtigen Welt abzuschalten und um sich an eine geistige bzw. spirituelle Bewusstseins-Welt anschließen zu können. „Sufismus ist die alte Weisheit des Herzens. Er ist nicht durch Form, Zeit oder Raum begrenzt. Er war immer und wird immer sein.“ (Llewellyn Vaughan-Lee).

Im Sufismus geht es um die Reinigung von Unkenntnis, Unwissenheit, Aberglauben, Dogmatismus, Egoismus und Fanatismus. Das sind Eigenschaften, die religionsübergreifend sind und deshalb sind viele Menschen anderer Religionen auch Mitglieder der Sufis. Die modernen Sufi-Führer unterstützen deshalb auch ein Miteinander der verschiedenen Religionen.

Licht-Meditationen wurden schon in alten schamanischen Traditionen angewandt und natürlich auch in den östlichen Kulturen. Es ist leider nicht überliefert, ob es in diesen alten Traditionen auch Farb-Meditationen gab. In der christlichen Meditation wird Jesus Christus als Lichtfigur gesehen und aus diesem Grunde werden Gebete zu Christus auch als Licht- Gebete verstanden.

Mit dem Beginn der modernen New Age Bewegung seit Ende der Sechziger, Anfang der siebziger Jahre des letzten Jahrhunderts,

öffnete sich das Bewusstsein einer zuerst kleinen Gruppe der Bevölkerung hin zu Philosophien und Weltansichten aus anderen Kulturen. Sogenannte „alternative“ Denkstrukturen und Heilmethoden wie z.B. Yoga, Akupunktur, Ayurveda und Tai Chi hielten zuerst langsam, dann aber rapide zunehmend Einzug in die westliche Welt. Dieser Einzug ließ sich, trotz gewaltiger Bemühungen und Diskreditierung dieser seit Jahrtausenden von Jahren empirisch nachgewiesenen Wirkungskraft von der westlichen „neuen“ Wissenschaft, nicht wesentlich behindern.

Die New Age Bewegung selber ist eine dezentrale Bewegung der westlichen Welt, mit Anteilen verschiedenster Weltanschauungen und religiöser Traditionen. Diese sucht eine universelle Wahrheit und Erreichung des höchsten individuellen Potentials des Individuums. Sie kombiniert Aspekte von monotheistischen sowie multitheistischen Religionen, heidnischen Religionen, Atheismus, Pantheismus und Kosmologie, Astrologie, Esoterik, komplementärer sowie alternativer Medizin und unterschiedliche religiöse Praktiken kombiniert mit Anteilen aus der Psychologie, moderner Wissenschaft, wie z.B. der Quantenphysik. Der spirituelle Ansatz dieser Bewegung ist charakterisiert durch individuelle Betrachtungsweisen, Dogmen und starre Regeln werden abgelehnt. Die New Age Bewegung ist außerdem durch folgende Aussagen gekennzeichnet: Alles ist Eins, kulturelle Kreativität, Alle sind gleich, Körper-Geist-Seele sowie Paradigma-Wechsel (paradigma shift).

Inzwischen hat sich das Blatt gewandelt und ca. 40 - 50 Jahre nach dem ersten Auftreten dieser Ansätze sind die Denkansätze und medizinischen Systeme dieser alten östlichen Systeme trotz eines immer noch erheblichen Widerstandes des klassischen westlichen Systems weitgehendst bekannt und anerkannt und werden von einem großen Teil der Bevölkerung in Anspruch genommen. Selbst einige Krankenkassen bezahlen nun solche „alternative“ Heilweisen und im westlichen Gesundheitsmarkt und Blätterwald finden sich ständig Informationen und Anweisungen sowie Erfolgsberichte über diese Methoden. An vielen westlichen Universitäten werden heutzutage in den Studiengängen diese alten Heilmethoden mit

integriert. Zunehmend mehr westliche Mediziner studieren zusätzlich z.B. Akupunktur oder Ayurveda.

In den östlichen Weltanschauungen und damit auch in ihren medizinischen Systemen spielt die Weisheit eine große Rolle. Dieses wurde und wird in den ausschließlich säkular orientierten westlichen Wissenschaften in der Regel mit Religion gleichgesetzt und von daher abgelehnt. Durch das Zeitalter der Aufklärung und des Rationalismus wird streng zwischen „objektiver“ Wissenschaft und „subjektiver“ Weltanschauung unterschieden, während in den Traditionen des Ostens die Weisheit allem übergeordnet ist.

Es haben aber nicht nur diese alten medizinischen Systeme Einzug in unseren Alltag gehalten, sondern es hat eine Fusion stattgefunden: Mehr und mehr moderne professionell ausgebildete Praktiker, die im Heilbereich arbeiten, entwickeln diese Methoden weiter, bzw. entwickeln neue Ansätze, wie z.B. die Kinesiologie, Cranio Sakrale Therapie, Trauma Tapping (EFT), Pilates etc. und behandeln damit erfolgreich. Einhergehend mit dem Wandel im Feld der Therapien hat auch im Westen ein Wandel in den weltanschaulichen Zielen stattgefunden: von Erfolg, Reichtum, Status und Sicherheit zu individuellem Glück und und Heil werden an Körper, Geist und Seele.

Als sich die uralte Methode der Meditation, die ja schon in der Bibel erwähnt wurde, im westlichen Raum durchsetzte, wurde sie bei uns für Jahrzehnte ausschließlich als eine Methode zur Entspannung verstanden und eingesetzt. Erst langsam begannen die Westler zu verstehen, dass es sich auch hierbei, richtig angewandt, um eine sehr potente Heilmethode handelt. Heute wird sie in vielen Krebs-Kliniken weltweit angewandt sowie bei Herz-Erkrankungen.

Ein erfahrener Meditationslehrer und entsprechend ausgebildeter Arzt und Therapeut kann die Bilder einer Meditation, die ja Teile des Unbewussten widerspiegeln, verstehen sowie interpretieren und sie dadurch als Unterstützung zur Heilung des Patienten anwenden.

Heute arbeiten nicht nur Psychologen und ein weites Spektrum von unterschiedlichsten Therapeuten und medizinischen Fachkräften mit Meditationen und inneren Bildern, sondern sie werden auch zur Unterstützung beim Training von Sportlern, insbesondere von Spitzensportlern eingesetzt, und finden ebenso eine weite Verbreitung in der Bevölkerung im Einsatz zur Vor- und Nachbereitung von Stress-Situationen.

Die weiteste Verbreitung fanden zunächst TCM (transzendente Meditation) und die Zen Meditation, danach die Achtsamkeits-Meditation. Mit inneren Bildern zur Stärkung wird seit Jahrzehnten in der medizinischen und psychologischen Krebsbetreuung und in einem weiten Bereich von Therapien gearbeitet.

Wenn sich Verstand und Bewusstsein öffnen, können völlig neue und unerwartete Erkenntnisse wahrgenommen und damit auch Antworten zu bestehenden Konflikten bzw. Problemen gefunden werden. Es können aber nicht per se neue Lösungsmöglichkeiten durch eine Meditation erwartet werden. Diese tauchen jedoch immer gerade dann aus den Tiefen unseres Unbewussten auf, je mehr wir vom Verstand loslassen können.

Die heute verbreitete westliche Meditationspraxis nutzt Meditationen vorwiegend zur Entspannung, zur Erweiterung der Limitationen des Verstandes, zur Förderung der Kreativität, zur besseren Selbstkenntnis, zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte, zur Stärkung des Selbstbewusstseins, zur Selbstfindung, zur Findung spiritueller Kräfte.

Wirkungen der Meditation unter dem Mikroskop wissenschaftlicher Untersuchungen

A. Physiologische Wirkungen der Meditationen

Trotz großer Fortschritte in der westlichen Medizin fehlt es uns doch an effektiven Strategien, um mit Gesundheitsproblemen und der Sterblichkeit großer Bevölkerungsgruppen umzugehen. Da Stress jedoch erheblich an der Verursachung von akuten und vor allem aber auch von chronischen Krankheiten beteiligt ist, kann die Bevölkerung mit der Anwendung von Stress abbauenden Methoden erheblich profitieren. Diese Methoden unterstützen damit sowohl die psychologische als auch die physiologische Gesundheit. Darüber hinaus unterstützen stressreduzierende Methoden nicht nur das Verständnis für den eigenen Lebensstil, der zur Krankheit geführt hat, sondern auch eine holistische, ganzheitliche Sicht hinsichtlich einer integrierten Gesundheits-Strategie.

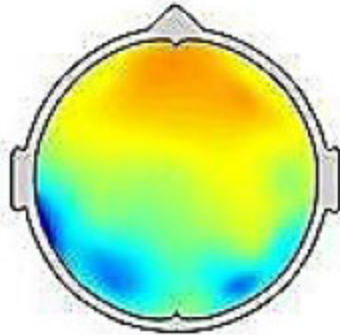
Da die Anwendung der Meditation vielfach zur Entspannung und einem reduzierten Stressverhalten führt, gab es in den letzten 50 Jahren hunderte von wissenschaftlichen Untersuchungen zum Thema Yoga und Meditation.

Die ersten Untersuchungen in den 1930er Jahren untersuchten die Hirntätigkeiten von einzelnen auserwählten Yogis. Sie ergaben, dass sich innerhalb des Frontallappens, Stirnhirnlappens Theta Wellen bildeten, wie die Abbildung der Gehirnwellen von vier Yogis im Meditationszustand zeigt. Theta-Wellen befinden sich in einem Bereich von 4 – 8 Hz und stehen im Zusammenhang mit Kreativität und Spontanität, jedoch auch mit Zerstreuung, Unaufmerksamkeit,

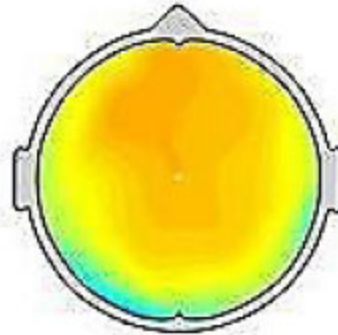
Depressionen, Tagträumen und Ängstlichkeit. Diese Wellen sind stärker bei der Fokussierung nach innen als bei Meditation, Beten und spiritueller Gewahrksamkeit. Theta reflektiert den Zustand Wachheit und Schlaf. Wenn man z.B. länger auf der Autobahn fährt und sich nicht mehr erinnert, wo man überall vorbei gefahren ist, ist man häufig im Theta-Zustand.

Frontal Midline Theta: log(power) during meditation

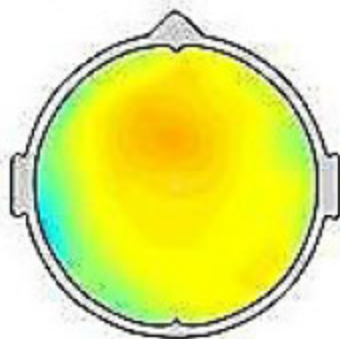
Subject 1, 5.6 Hz



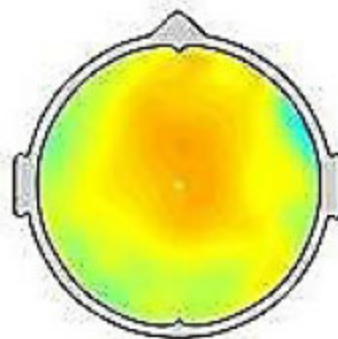
Subject 1, 7.6 Hz



Subject 2 (deep), 6 Hz



Subject 3, 5.6 Hz



Das Ziel dieser Untersuchungen war mit westlichen “exakten” Methoden, zu überprüfen, ob sich, wie behauptet, der Herzschlag der Yogis während der Meditation verringern würde. Alle Yogis hatten jahrzehntelange Meditations-Erfahrungen und meditierten

mehrere Stunden am Tag. Einige der Ergebnisse konnten nachweisen, dass sich der Herzschlag der Yogis in einer Minute von 3 bis zu 15 Schlägen verringern konnte. Das ging jedoch nicht, wenn die Yogis mit lauter Musik und weiteren Störfaktoren beschallt wurden.

Die neuen Studien im Bereich der Medizin in den 60ziger und 1970er Jahren bezogen sich vorwiegend auf die Wirkungen von Transzendentaler Meditation, TM. Diese Methode war damals in den USA am weitesten verbreitet. Seit Mitte der 1980er Jahre wurden Untersuchungen mit einem weiteren Spektrum verschiedenster Meditationstechniken durchgeführt. Es wurden Gehirnwellen gemessen, die Herzschlagrate, der Hautwiderstand, Veränderungen des Blutbildes, des GlukoseStoffwechsels, Kortisol-Levels (ein Stresshormon, welches den Blutdruck und Blutzucker erhöht), des Säuregehaltes im Urin sowie des Serotonin Levels.

Studien zu psychologischen und physischen Veränderungen als Folge der Meditation gibt es weltweit. Obwohl Untersuchungsmethoden und -aufbau nicht einheitlich sind und auch von negativen Nebenwirkungen gesprochen wird, zeichnen sich doch folgende positive Veränderungen ab:

1. Die Herzschlagrate und das kardiovaskuläre System

Obschon die Ergebnisse unterschiedlichster Studien zur Veränderung der Herzschlagrate während der Meditation variieren, lässt sich doch eindeutig nachweisen, dass der Herzschlag sich vermindert, und zwar zu einem größeren Prozentsatz als wenn Kontroll- Personen nur mit geschlossenen Augen saßen und nicht meditierten. Einige Studien konnten auch nachweisen, dass sich die Herzschlagrate bei der Meditation stärker verringerte als bei anderen Methoden wie z.B. Biofeedback, progressive Entspannung und andere Therapieformen, nämlich um sieben Herzschläge pro Minute, während bei den anderen erwähnten Therapieformen sich der Herzschlag nur um drei Schläge verringerte. Andere Studien