

# **Eine kleine Einführung in die Meditation**



**von Achim Wolf, Deutschland**

FIGU Landesgruppe Deutschland e.V.  
Postfach 1165  
84519 Neuötting  
Deutschland



© FIGU Landesgruppe Deutschland e.V.

Postfach 1165, 84519 Neuötting, <http://de.figu.org>

Einige Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist, wo nicht anders angegeben, lizenziert unter [www.figu.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ch/](http://www.figu.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ch/)

**Die nicht-kommerzielle Verwendung ist daher ohne weitere Genehmigung des Urhebers ausdrücklich erlaubt.**

# **Eine kleine Einführung in die Meditation**

## **I. Wesentliche Aspekte wahrer Meditation**

### **1. Was bedeutet der Begriff «Meditation»?**

Der Begriff «Meditation» entspringt dem Urbegriff «MEDITATIA» und bedeutet «Versenkungs-Ergründung». Meditation heisst Versenkung (indisch «Samadhi»), bei der das Denkorgan durch konzentrierte, neutrale Betrachtung nicht mehr seiner selbst, sondern nur des gewählten Betrachtungsobjektes bewusst wird und mit ihm zusammenfließt. Bei Buddha (ca. 560 – 480 v. Chr.) ist dieses Zusammenfließen die letzte Stufe des 8-gliedrigen Pfades der Achtsamkeit. Die weltweit älteste, schriftlich überlieferte Aufzeichnung der Meditationslehre ist in Sanskrit verfasst und unter der sogenannten Satipatthāna-Meditation zu finden. In Indien ist Sanskrit die Sprache der Gelehrten wie bei uns das Lateinische.

### **2. Welche Ziele strebt der Mensch mit der Meditation an?**

Eine Meditation bzw. Versenkungs-Ergründung bezieht sich auf die neutrale Ergründung des wahren inneren Selbst, auf die eigene Persönlichkeit sowie auf das Leben und alles Existente überhaupt, mit dem ja das eigene Bewusstsein in ständiger Beziehung steht. Der meditierende Mensch richtet sich darauf aus, die Inhalte seines Selbst zu finden (Selbstidentifikation) und zu erkennen (Selbsterkenntnis), so aber auch die Inhalte aller Dinge zu finden (Identifikation), die ergründet werden wollen oder müssen. Die Meditation ermöglicht das Erarbeiten von innerer Ruhe und Erholung, das Sammeln von neuen Kräften und Energien, das Erschaffen wahrer Liebe und Freiheit sowie Frieden, Harmonie, Freude, Glück und Ausgeglichenheit für den Meditierenden selbst. Meditation fördert aber auch die klare Wahrnehmung und das Erkennen der in der Meditation betrachteten Dinge. Daraus entstehen Wissen, Erfahrung und Erleben und letztendlich Weisheit. Weisheit ist nichts anderes als die relativ höchstmögliche Form des erfahrenen und erlebten Wissens auf einem bestimmten Gebiet. Die Meditation ist ein Kontakt mit dem wahrlichen inneren Selbst, mit der eigenen Persönlichkeit, dem eigenen Bewusstsein.

Im wahrheitlichen Grunde genommen stellt die Meditation einen Akt des Seins dar, ein absolutes und vollständiges Alleinsein mit sich selbst. Dies bedeutet für den Menschen einen Zustand, in dem er allen seinen Sinnen und seinem