

## Definition

Meditation (von lateinisch meditatio, zu meditari "nachdenken, nachsinnen, überlegen", von griechisch ??????? medomai "denken, sinn"; entgegen landläufiger Meinung liegt kein etymologischer Bezug zum Stamm des lateinischen Adjektivs medius, -a, -um "mittlere[r, -s]" vor) ist eine in vielen Religionen und Kulturen ausgeübte spirituelle Praxis. Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung. Die angestrebten Bewusstseinszustände werden, je nach Tradition, unterschiedlich und oft mit Begriffen wie Stille, Leere, Panorama-Bewusstheit, Einssein, im Hier und Jetzt sein oder frei von Gedanken sein beschrieben. Dadurch werde die Subjekt-Objekt-Spaltung (Begriff von Karl Jaspers) überwunden.

[...]

Auch Kampfkünste können Gegenstand und Vehikel der Meditation sein: Besonders in den daoistischen Traditionen der inneren Kampfkünste (z. B. Taijiquan, Xingyiquan, etc.) spielt der meditative Aspekt eine große Rolle. In manchen Stilen tritt dabei der kämpferische Ursprung fast völlig zurück. Auch in vielen der äußeren Kampfkünsten (z. B. Karate, Judo, Aikido und auch Kinomichi) werden meditative Praktiken geübt bzw. deren Aspekt hervorgekehrt. So betont Kenei Mabuni, Sohn des Stilrichtungsgründers der Karate-Stilrichtung Shit?-Ry?, diesen Aspekt durch seine Aussage: Karate ist Zen in Bewegung.

Quelle [Wikipedia](#)

## Soweit zu Wikipedia, aber was bedeutet das für uns?

Zuerst möchte ich ganz klar für besorgte Eltern sagen: Was wir im Training machen, hat mit Religion nicht das geringste zu tun - Meditation überhaupt hat mit Religion nichts zu tun. Natürlich erzähle ich auch hin und wieder ein paar Dinge aus dem Buddhismus, für das bessere Verständnis ist das hin und wieder notwendig. Es gibt allerdings zwei Punkte, die belegen, dass es trotzdem nichts mit Religion zu tun hat: Ich bin (buddhistisch angehauchter) Atheist und Buddhismus ist - entgegen der landläufigen Meinung selbst bei Regierungen - keine Religion. Für eine Religion fehlen die zwei wichtigsten Merkmale: Ein (oder mehrere) Götter und Glaube. Jeder Mensch ist Buddha, jeder Mensch hat Buddha in sich, nur finden ihn die wenigsten. Glauben hilft auch nicht, man muss **lernen** um im Buddhismus voranzukommen.

Eine "abgespeckte" Form der Meditation ist das autogene Training. Das Verhältnis dieser beiden Formen zueinander ist wie Muay Thai (Meditation) zu Kickboxen (autogenes Training) - alles, was wirklich effektiv macht, wurde entfernt. Trotzdem ist natürlich "etwas" immer noch besser als "nichts".

Auch wir machen nicht jede Form der Meditation, allein schon, weil wir dafür keinen Lehrer haben. Meine Kenntnisse auf diesem Gebiet beschränken sich auf einige wenige Formen und von diesen führen wir im Training auch nur die [Drei-Lichter-Meditation](#) durch. Diese Meditation ist hervorragend geeignet, innerlich zur Ruhe zu kommen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Dabei nutzen wir die Richtung der Ninja - das Shinto. Gedanken kommen, immer, man kann sie nicht wirklich verhindern wie es im Zen gefordert wird. Wir lassen es geschehen, nehmen sie zur Kenntnis und schieben sie dann wieder zur

Seite. Unsere ganze Aufmerksamkeit gilt unserer Atmung, denn diese ist ein Gradmesser für unser Inneres, Aufregung, Gelassenheit, bestimmte Emotionen. Um all dies schnell auf einen neutralen Wert zu bringen und dort zu halten, sollten wir uns regelmäßig in Meditation üben.

## **Meditation als Hilfe im Kampf**

Emotionen ist ein gutes Stichwort, denn gerade diese müssen wir in einem realen Kampf los werden. Zorn, Wut, Schadenfreude, Rachegefühle ... alles das ist in einem Kampf, in dem es möglicherweise um das Leben geht, hinderlich und unter Umständen tödlich. Je besser wir uns mit der Meditation zurechtfinden, desto schneller werden wir in der Lage sein, diese Emotionen wieder auf Null zu bringen. Gedanken, Pläne nach dem Motto "Was mache ich als nächstes, wie komme ich da raus?" dürfen keine Gestalt annehmen, der Angreifer richtet sich nicht nach unserem Plan, der hat seinen eigenen. Wir müssen lernen, unserem Körper und unserer Intuition zu vertrauen. Die Intuition sagt uns, wann ein Angriff kommt (Saki), der Körper weiß dann, was er zu tun hat (Reflexe). Die Reflexe können wir durch das körperliche Training verbessern, die Intuition eben durch die Meditation. Denken kostet Zeit, wertvolle Zeit, die uns dann fehlt für die entsprechenden Gegenmaßnahmen. Die Meditation lehrt uns, wie wir überflüssige Gedanken von uns wegschieben können, so dass nur das bleibt, was absolut wichtig ist. Während der Körper kämpft, suchen die Augen einen Fluchtweg. Wir müssen ja nicht gewinnen, auf der Straße gibt es keinen Wettkampf - unser einziges Ziel ist es, gesund und unverletzt den Kampf (endgültig) zu beenden, zu verlassen. Dabei ist "gedankenloses" Agieren unbedingt hilfreich.

## **Meditation außerhalb der Kampfkunst**

Aber auch im Leben außerhalb der Kampfkunst hilft die Meditation weiter. Sichtbare Aufregung kommt bei einem Bewerbungsgespräch nicht gut, Personalleiter reagieren auf negative Gemütszustände sehr sensibel. Vor dem Betreten des Büros ein paar kontrollierte Atemzüge und schon ist man viel ruhiger - wenn man es denn entsprechend geübt hat. Oder auch zu Hause - man will/muss lernen, aber die Geschwister nehmen keine Rücksicht. Wer die Meditation beherrscht und die irrelevante Umgebung im Kopf "abschalten" kann, der kann selbst bei einem Rockkonzert noch lernen. Gut, wer zum Konzert geht, will vom Lernen eigentlich abschalten und Spaß haben, genau das geht aber auch. Wenn einem ständig während des Konzertes im Kopf rumgeht, dass man eigentlich noch lernen müsste ... das reduziert den Spaß erheblich und damit auch den Erholungseffekt.

Ich habe hier nur ein paar wenige Beispiele genannt, man könnte das ewig fortführen. Man kann aber sehen, dass Meditation eine große Kraft in jedem Menschen freisetzen kann. Es ist jedoch wie bei allem anderen auch: Lernen und üben, der Wille und die Konsequenz sind entscheidend.

[Teilen](#)  
[Dieser Artikel als PDF](#)

<-- [Mythen und Fakten](#)

-- Die  
[?? ? ??](#)