

Meditation / Chan

Beschäftigt, aber glücklich.
Müde, aber fröhlich.

Chan-Meister Sheng Yen

Die Wirkung der Meditation auf das psychische Befinden.

Die Meditationspraxis kann uns helfen unser psychisches und intellektuelles Potential zu verwirklichen. Durch die Meditation lernen und üben wir einen entspannten, ausgerichteten und klareren Geist zu haben, der sich auch auf den Körper auswirkt.

Die gegenwärtige Forschung konzentriert sich vorwiegend auf die Achtsamkeitsmeditation. Von Dr. Kabat-Zinn wurde das 8-Wochen-Programm MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) erarbeitet, das sich aufgrund der klar begrenzten Dauer gut für die Forschung eignet. Untersucht wird vor allem der Zusammenhang zwischen der infolge Meditation erhöhten Achtsamkeit und dem psychischen Befinden. Es gibt Hinweise, dass Selbst-Mitgefühl und achtsames Wahrnehmen der aktuellen Erfahrung gestärkt werden, ebenso die Emotionsregulation und eine nichtwertende akzeptierende Haltung. Das heisst, dass die Menschen geduldiger werden und lernen sich rascher zu beruhigen, sie werden angstfreier, mitfühlender und dankbarer, die Stimmung wird stabiler.

Ausserdem tritt eine Stärkung des Willens und der Persönlichkeit auf. Der Umgang mit Stress wird besser, Interessen und Effizienz werden gestärkt. Bei chron. Schmerzen und psychosomatischen Erkrankungen tritt 25 - 50% eine Symptomreduktion und signifikante Verbesserung des Allgemeinbefindens auf. Die Forschungen zeigen auch Hinweise auf eine Beeinflussung der Achtsamkeit bei problematischem Alkoholgenuss. Eine gute Wirkung wurde ebenfalls bei Migräne gefunden. Meditation ist zur Entspannung wirksamer als autogenes Training (Grawe 1994).

Es zeigte sich auch, dass die Wirkung von Achtsamkeitsmeditation sich kaum von der Wirkung von Meditation im Allgemeinen unterscheidet. Stress und Wohlbefinden werden eher stärker beeinflusst, negative Emotionen eher weniger. Beide können zu einer Erhöhung der Lebenszufriedenheit und zu einer Verbesserung des Schlafverhaltens führen.

Sommerpause: Unser Meditationsraum bleibt vom 1. Bis 15. August geschlossen.

28. August, 10.00 bis 16.00: Treffen der Chan-Gruppe in Bern

3-Tage-Retreat

Freitag 16. September 08.00 bis Sonntag 18. September 16.00.

Das Retreat ist geeignet zur Vertiefung der eigenen Praxis. Es richtet sich an Personen, die bereits an Einführungstagen teilgenommen haben. Täglich zirka sechs Stunden Sitzen, Gehmeditation, Yogaübungen, einen Vortrag und Einzelgespräche sowie eine Periode achtsame Arbeit.

Fortlaufende Angebote: *Chan-Meditation* jeden Samstag 06.00 bis 11.00. *Zen-Meditation* Dienstag 06.00 bis 07.30 *Stilles Sitzen* Donnerstag 06.00 bis 07.30. *Entspannung und zur Ruhe finden* Mittwoch 18.00 bis 19.00.

Das **Jahresprogramm und alle Aktivitäten** sind auf unserer Homepage <http://www.chan-bern.ch/>

Sommer 2011, Herzliche Grüsse Hildi