

Meditation – allgemeine Tipps

Zeit

Üben Sie 10-20 Minuten möglichst jeden Tag. Wenn Sie mehr meditieren möchten, machen Sie lieber mehrere kurze Sitzungen als eine lange.

Probieren Sie, zu welcher Zeit Sie am besten meditieren können. Dies kann je nach Tagesablauf und Biorhythmus morgens, mittags oder abends sein. Versuchen Sie, Meditation Teil Ihrer Tagesroutine werden zu lassen.

Stellen Sie sich einen Wecker oder eine Stoppuhr für die Zeit, die Sie meditieren möchten. So müssen Sie nicht ständig auf eine Uhr schauen, insbesondere wenn Sie nur eine bestimmte Zeit zur Verfügung haben.

Ort

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, wo Sie ungestört sind. Wenn Sie nicht alleine wohnen, bitte Sie ihre Familie oder Partner/in, Sie in dieser Zeit nicht zu stören. Stellen Sie Ihr Handy und/oder Telefon lautlos. Meditieren Sie zu Hause möglichst immer am gleichen Platz. Einen festen Platz zu haben hilft, regelmäßiger zu meditieren. Es kann helfen, sich Ihre Meditationsecke einladend herzurichten, vielleicht mit einer Kerze oder einem Bild, das eine angenehme Atmosphäre schafft.

Innere Haltung

Freuen Sie sich auf die Meditation als eine Zeit, die nur für Sie selbst ist. Wenn wir meditieren, begegnen wir unserem Geist und seinen Gewohnheiten. Nicht alles, was Ihnen begegnen wird, wird unbedingt immer angenehm sein. Achtsamkeit beinhaltet das nicht-wertende Wahrnehmen. Nehmen Sie wahr, aber versuchen Sie, nicht zu bewerten – auch nicht sich selber.

Meditation beenden

Beenden Sie Ihre Meditationssitzung, solange Sie noch freudig dabei sind. Ziehen Sie sie nicht in die Länge, nur weil Sie meinen, Sie müssten ein Soll erfüllen. Solange Sie die Meditation beenden, wenn Sie noch mit Freude dabei sind, werden Sie motivierter sein, wieder zu meditieren. ☺ Nehmen Sie sich Zeit. Stürzen Sie sich nicht gleich in die nächste Aufgabe. Stehen Sie in Ruhe auf und spüren Sie der Meditation noch etwas nach.

Meditationserfahrungen

Jede Meditationssitzung ist einzigartig und jedes Mal anders. Bei Meditation geht es um ein achtsames Gewahr sein im Hier und Jetzt und nicht darum, eine bestimmte Erfahrung zu „erzeugen“. Es gibt keine „gute“ oder „schlechte“ Meditationssitzung, es ist einfach so, wie es gerade in der Sitzung ist. Es ist schön, wenn Sie sich mit Freunden oder Kursteilnehmern über Erfahrungen beim Meditieren austauschen können, aber akzeptieren Sie, dass jeder individuelle Erfahrungen machen wird; keine ist besser oder schlechter.

Es kann interessant sein, Ihre Meditationserfahrungen in einem Notizbuch festzuhalten.

Körperempfindungen

Wenn sich während der Meditation Körperempfindungen einstellen – Ihnen die Beine einschlafen oder Sie irgendwo ein Kribbeln oder Ziehen verspüren – werden Sie sich Ihrer Empfindung gewahr und kehren Sie mit Ihrer Achtsamkeit zum Atem oder dem Meditationsobjekt zurück. Springen Sie nicht gleich auf. Wenn Sie allerdings Schmerzen verspüren, verändern Sie achtsam und langsam Ihre Körperhaltung, strecken ein Bein aus oder setzen sich auf einen Stuhl.

Audio-Dateien

Geführte Meditationen sind für manche hilfreich, für andere ist es eher störend, eine anleitende Stimme zu haben, Sie können es selbst ausprobieren. Audio-Dateien können Sie herunterladen unter www.brigittelause.de/downloads.

