

Meditation lernen - eine kleine Anleitung für Anfänger

Die Meditation ist eine in vielen Religionen und Kulturen ausgeübte Entspannungstechnik, in der es darum geht, den Geist und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. In vielerlei Hinsicht ist die Meditation der Schlüssel für Positivität, innerem Frieden, Kreativität und Lebensfreude. Schon allein eine tägliche Übung von 10-15 Minuten kann die innere Quelle des Menschen erschließen und zu neuer Kraft und Ruhe verhelfen.

Das Ziel bei der Meditation ist, den eigenen Geist und sich selbst zur Ruhe kommen zu lassen. Dadurch kann sich unser Körper ebenfalls automatisch entspannen. Die gedankliche Ruhe fällt uns normalerweise oft schwer. Einige vorbereitende Maßnahmen können uns den Weg dahin jedoch erleichtern. Eine bestimmte Körperhaltung oder auch eine bestimmte geistige Einstellung können durchaus förderlich sein. Dies sind Vorschläge, die helfen können, sie stellen aber kein Muss dar. Probieren Sie sich aus und stellen Sie fest, was Ihnen gut tut.

Vorbereitung

Bringen Sie die Bereitschaft mit, sich auf die Meditation einlassen zu wollen. Seien Sie dabei gelassen. Sie müssen nichts erzwingen oder leisten. Geben Sie sich die Chance es auszuprobieren. Die Zeit für die Meditation ist dabei Ihre Zeit. Es ist nicht wichtig, etwas Bestimmtes zu erreichen. Alleine das „Sich-Zeitnehmen“ ist etwas sehr wertvolles.

Versuchen Sie es so zu organisieren, dass Sie während der Meditation ungestört sein können. Stellen Sie das Telefon aus und geben Sie den Personen in Ihrem Umfeld zu verstehen, dass Sie jetzt Zeit für sich benötigen. Erschaffen Sie sich eine Wohlfühl-Atmosphäre. Nutzen Sie angenehme Düfte, leise Hintergrundmusik oder wohltuende Lichtverhältnisse in dem Raum. Probieren Sie aus, was gut für Sie ist. Ziehen Sie bequeme Kleidung an, die Sie nicht einengt.

Die Körperhaltung während der Meditation ist sehr variabel. Grundsätzlich ist jede Haltung möglich. Das Liegen ermöglicht einen schnelleren Zugang zur Entspannung, fördert aber die Tendenz zum Einschlafen. Die sitzende Position hilft die Konzentration stärker zu schulen, kann aber über längere Zeit unbequem werden. Probieren Sie aus, was Ihnen persönlich angenehmer ist.

Durchführung

Nachdem Sie die für Sie angenehme Körperhaltung eingenommen haben, sollten Sie versuchen zur Ruhe zu kommen. Verkrampfen Sie nicht dabei, sondern bleiben Sie locker und gelassen. Hilfreich kann dabei sein:

1. Atmung – Atmen Sie einige Male bewusst tief ein und wieder aus. Betrachten Sie dabei, wie Ihr Atem durch den Körper fließt. Spüren Sie ganz genau, wo Ihr Atemfluss überall vorbeifließt.

2. Zählen – Verbinden Sie die Atmung mit dem Zählen. Zählen Sie Ihre Atemzüge. Atmen Sie weiter ganz ruhig und langsam.

3. Begriffe – Falls das Zählen nicht angenehm für Sie sein sollte, können Sie Ihre Atmung auch mit angenehmen und einfachen Worten verbinden. Konzentrieren Sie sich beim Ausatmen auf Worte, wie z.B.

„Entspannung“, „Gelassenheit“ oder „Ruhe“. Diese Worte wiederholen Sie innerlich bei jedem Ausatmen. Das Wiederholen der Worte im Geist bezeichnet man als „Mantras“. Der Geist wird mit suggestiven und beruhigenden Worte beschäftigt und ermöglicht Ihnen so einen besseren Zugang zur Entspannung. Das wohl berühmteste Mantra ist das „Ohm“.

4. Vorstellungen – Wenn störende Gedanken auftauchen, nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft, um sich von diesen zu lösen. Stellen Sie sich vor, Ihre Gedanken ziehen wie Wolken am Himmel vorbei. Oder schreiben Sie innerlich die Gedanken auf eine Tafel und wischen Sie diese dann ab, sodass die Tafel ganz leer ist.

Nutzen Sie diese Möglichkeiten, um zur innerlichen Ruhe zu gelangen. Anschließend können Sie einer bestimmte Meditation nachgehen (Farb-, Baum, Bergmeditation etc.) oder auch einfach nur diesen bereits erreichten Zustand genießen.

Rückführung

Nach der Übung ist die Rücknahme wichtig und notwendig, um aus dem tranceähnlichen Zustand wieder in das Alltagsbewusstsein zurückzugelangen. Dabei sollen der gesunkene Blutdruck und Puls wieder auf Wachwerte gebracht werden, um Schwindel oder Erschöpfung zu vermeiden. Wie genau die Rücknahme gestaltet sein sollte, ist individuell. Jeder

sollte herausfinden, wie intensiv er die Rücknahme benötigt. Mit der Rücknahme von der Übung macht man dasselbe wie morgens, wenn man sich beim Aufwachen räkelt und streckt. Das Recken und Strecken sollte ausgiebig und mit Genuss durchgeführt werden. Zudem sollten Sie einige Male tief ein- und wieder ausatmen. Sagen Sie sich dabei innerlich ruhig einige Male: „Ich bin wieder hellwach und frisch erholt.“

Neben den angesprochenen Möglichkeiten gibt es vielfältige Techniken, die Meditation zu üben. Wir möchten Ihnen hier noch weitere Wege aufzeigen: Körperwahrnehmung auf einem Stuhl, Geh-Meditation, Blumenmeditation. Wenn Sie an dem Thema Meditation interessiert sind, empfehlen wir Ihnen das Modul "**Meditation**".