

Meditation lernen



Der mit dem Gong

Ein freies eBook

Inhaltsverzeichnis

Was kann Meditation bewirken	3
Sieben einfache Schritte für den Start	4
1. Der Zeitpunkt	4
2. Der Ort	4
3. Die Sitzposition und Körperhaltung (mit Beispielbildern)	4
4. Das Meditieren beginnt	7
5. Wohin mit den Gedanken	7
6. Wie oft soll ich meditieren?	8
7. Das Ende	8
Häufige Fragen und Probleme	8
Wann ist die beste Zeit zum Meditieren?	
Was soll ich machen, wenn mein Fuß einschläft?	
Woher weiß ich, dass ich es richtig mache?	
Bonustipps für alle, die öfter und regelmäßig meditieren	9

Meditation lernen

ein eBook von Rainer Regling

Der mit dem Gong

Meditation lernen in sieben Schritten

Meditieren ist einfacher als von vielen angenommen. Du kannst erst tausend Bücher lesen oder Du fängst einfach an. Vergiss Die Bücher. Finde Deinen eigenen Weg. Meditation hilft viel und kann viel bewirken. Doch wir können nichts erzwingen. Alles was passieren soll, passiert von allein. Es gibt also keine Sorge, etwas falsch zu machen oder erfüllen zu müssen.

Meine Einstellung zur Meditation ist:

Es gibt keine Religion.
Es gibt kein System.
Es gibt keinen Meister.
Es gibt nur Dich.

Was kann Meditation bewirken?

Das Wort *Meditation* bedeutet im Lateinischen *meditatio*, was so viel wie „nachdenken, nachsinnen, überlegen“ heißt. Das griechische Wort *medomai* wird mit „denken, sinnen“ übersetzt.

Und wenn wir beginnen nachzusinnen, nachzudenken, eben über unser Leben, kann viel passieren.

Wir werden ruhiger, entspannter, fokussierter, haben mehr Energie, können ruhig schlafen, den ganzen Tag lächeln, haben mehr innere Stärke, sind wacher und werden vor allem gesünder.

Meditation kann auch so helfen:

- wacher werden, wenn Du dich träge fühlst
- herunterkommen, wenn Du gestresst bist
- selbstbewusster werden und an innerer Stärke gewinnen
- weniger Ängste haben
- Freude am Leben und weniger Schuldbewusstsein
- weniger Gedanken und einen freieren Kopf
- mehr Konzentration vor Prüfungen oder einem Gespräch.

Sieben einfache Schritte für den Start

1. Der Zeitpunkt

Wähle Dir für den Beginn einen Zeitpunkt, an dem Du weder müde, erschöpft oder gestresst bist. So kannst Du am einfachsten beginnen, zu üben. Es ist wie bei einem Hochspringer. Er lässt am Beginn seiner Karriere die Latte nicht auf 2,20 Meter legen. Wie sollte er da rüber kommen?

Sorge dafür, dass Du ungestört bleibst. Lass Dein Handy weg und bitte Deine Leute, Dich für eine Weile allein zu lassen. Wie lange Du meditierst, liegt an Dir. Beginne vielleicht bei fünf bis zehn Minuten.

2. Der Ort

Wähle Dir einen Platz, an dem es ruhig ist. Er sollte aufgeräumt und frei sein. Günstig ist es, wenn er am Anfang eine Weile Dein Meditationsplatz bleibt. Halte Deinen Platz eher einfach und entferne alle überflüssigen Dinge. Du möchtest in Dich kehren und das geht am einfachsten, wenn Du äußere Störeinflüsse verminderst. Richte alles so her, dass Du Dich wohl fühlst und Dich auf ihn freust.

Der Raum sollte angenehm temperiert sein und in ihm nicht ziehen. Richte es so ein, dass Du Dich wohl fühlst. Möchtest Du im Freien beginnen, Sorge auch hier für eine ruhige Ecke. Der Untergrund soll stabil sein (also vielleicht keine Matratze, in die Du versinkst) und angenehm gepolstert – eine Decke reicht da schon.

3. Die Sitzposition und Körperhaltung

Sitze aufrecht, den Rücken grade und gestreckt. Eine aufrechte Wirbelsäule bewirkt, dass Du besser atmen kannst und Deinen Körper wahrnimmst. Beim Meditieren wollen wir nicht einschlafen, sondern den Geist wecken.

Du kannst Dich auf einen Stuhl setzen oder einen Hocker. Wenn Du keine chronischen Rückenbeschwerden hast, versuche, Dich nicht anzulehnen, Dich mehr vorn an die Kante setzen. Die aufrechte Meditationshaltung trainiert nebenbei die Muskeln, schafft Ruhe, gibt eine bessere Durchblutung. Wird es zu anstrengend, mache einfach eine Pause.

Deine Hände lege entspannt auf den Beinen ab. Lass die Arme locker. Du musst die Hände nicht falten oder den Daumen irgendwo hindrehen. Lass die Hände einfach auf Deinen Beinen ruhen, so, dass es Dir bequem ist.

Kleiner Tipp: Achte im Alltag mal darauf, wie Du Deinen Oberkörper beim Gehen hältst. Richte Dich auf, nehme die Schultern nach hinten und gehe so weiter. Diese kleine Übung kannst Du so oft machen, wie Du möchtest. Und, es ist bereits Meditation.

Beim Sitzen auf dem Boden ist die Lotushaltung viel bekannt. Dabei werden die Beine ineinander verschränkt, wie der Yogi. Doch ehrlich, wer schafft das schon, und dazu entspannt. Lass Dich nicht entmutigen, wir können auch ohne Lotushaltung meditieren.

Setze Dich in den Schneidersitz. Dabei kannst Du Deine Knie mit einem Kissen oder eine gerollten Decke abstützen. Wichtig ist, dass die Beine entspannt liegen. Ist Dir auch das zu anstrengend, lass die Beine nach vorn gestreckt, wenn Du magst lege sie übereinander. Achte nur darauf, dass Dein Oberkörper aufrecht ist. Wird alles zu unbequem, wechsle die Stellung. Probiere aus, womit Du klarkommst. Du kannst Dich auch auf ein Kissen setzen oder eine kleine Fußbank. Und denke immer daran, Du brauchst und musst keine Schmerzen im Körper haben, um meditieren zu können.

Anbei ein paar Fotos als Anregung mit unterschiedlichen Sitzpositionen:



Sitzen auf Kissen oder Stuhl



auf Meditationshocker



Fersensitz mit Fußrolle



Fersensitz



Schneidersitz



Schneidersitz mit Kissen



Schneidersitz mit Gurt



Meditieren in der Natur

4. Das Meditieren beginnt

Hast Du Deine Sitzposition gefunden, kannst Du beginnen. Entspanne Dich, es gibt nichts falsch zu machen. Du kannst die Augen schließen oder sie auch auf behalten. Lässt Du sie auf, lass sich Dein Blick in der Ferne verlieren oder fokussiere Dich auf einen bestimmten Punkt vor die Dir. Achte immer wieder darauf, dass Du aufrecht sitzt. Das fällt uns zu Beginn schwer.

Atme ruhig und gleichmäßig. Das ist es schon. Dabei kannst Du durch die Nase atmen oder den offenen Mund. Es ist egal.

Ist Dir das zu wenig, kannst Du Dich auf Dein Atmen konzentrieren. Atme ein und zähle langsam wie gleichmäßig bis sieben, halte den Atem kurz an und atme wieder aus. Dabei zähle ebenfalls bis sieben. Halte kurz inne und atme wieder ein. Dabei sollte das Ein- und Ausatmen etwa gleich lang dauern. Kommst Du durcheinander, ist es nicht schlimm. Sammle Dich und beginne von vorn.

5. Wohin mit den Gedanken?

Der Wunsch ist es, in eine Gedankenlosigkeit zu kommen. Ich habe noch keinen Beginner kennen gelernt, dem das in der Meditation sofort gelang. Verurteile Dich also nicht. Es wird eher das Gegenteil passieren. Meist durchzieht es unseren Kopf nur so an Gedanken. Nehme es an und wehre Dich nicht!

Versuche erst gar nicht, Deine Gedanken wegzuschieben. Beobachte sie. Schau sie Dir an wie eine Wolke am Himmel und lasse sie ziehen. Gebe jedem Gedanken dafür seine Zeit und dränge ihn nicht. Ist er davon gezogen, wird sicher schon der nächste kommen. Na und, lasse ihn ziehen, wie den nächsten, übernächsten usw. Irgendwann kommst Du an einen Punkt, wo keiner kommt. Schau nach, wo der nächste ist. Und ist keiner in Sicht, genieße den Moment. Der Raum dieser Stille dauert vielleicht nur den Bruchteil einer Sekunde. Doch er wird mehr, geht irgendwann mal eine Sekunde lang und dann mehrere. Habe Geduld. Alles braucht seine Übung.

6. Wie oft soll ich meditieren?

Es ist wie mit allem im Leben, desto mehr wir üben, je besser werden wir. Beim Meditieren ist es genauso. Versuche regelmäßig zu meditieren. Vielleicht beginnst Du einmal am Tag oder regelmäßig jeden zweiten. Erfahrungsgemäß beginnt kaum jemand so diszipliniert, dass er sein vorgemommenes Programm einhält. Wenn Du vielleicht merkst, dass Du ja schon ein paar Tage nichts gemacht hast, bleibe entspannt und verurteile Dich nicht. Beginne einfach wieder, auch dann, wenn es Du wiederholt vergessen hast, nicht zu meditieren. Und ganz ehrlich, grad zu Beginn fällt es schwer, die regelmäßige Zeit zu finden. Wenn Du spürst, wie Dir Meditation hilft, beginnst Du von allein, öfter zu meditieren und länger.

7. Das Ende

Stelle den Timer oder Wecker und lass Dich von einem sanften Ton an das Ende Deiner Meditation erinnern. Natürlich kannst Du auch Deiner Intuition folgen die Dir sagt, wann es heute genug ist.

Aus eigener Erfahrung kann ich Dir sagen dass es schwer sein wird, fünf Minuten ruhig zu sitzen. Meist krabbelt es im Bauch, wir werden nervös und fühlen uns getrieben, aufzustehen. Hältst Du es einfach nicht aus, stehe auch auf, mache eine Pause und beginne noch einmal.

Ist Deine Meditation beendet, bleibe noch einen Moment sitzen. Atme noch einmal durch, sammle Dich und stehe langsam auf. Hast Du die Gelegenheit, stürze nicht sofort in Deinen stressigen Alltag zurück. Er holt Dich von allein ein.

Häufige Fragen und Probleme

Wann ist die beste Zeit zum Meditieren?

Für mich der ganze Tag, nämlich immer dann, wenn Du Dir die Zeit dafür nehmen kannst. Ich selbst meditiere gern morgens und abends. Aber finde es für Dich heraus, Dein Inneres wird es Dir sagen. Probiere es wie Dir ist. Günstig ist nur, wenn Du begonnen hast, nicht nach ein paar Sekunden abubrechen mit dem Glauben, es war doch nicht der richtige Moment. Meditiere ein paar Minuten, bevor Du aufhörst.

Was soll ich tun, wenn mein Fuß einschläft?

Generell sollte Deine Sitzposition angenehm sein. Wenn dein Fuß oder das Bein eingeschlafen sind, lockere Deine Haltung oder setze Dich anders hin. Dabei musst Du die Meditation nicht unterbrechen. Setze Dich neu hin, richte Deinen Oberkörper auf und meditiere weiter. Es macht nichts, falls Du Deine Position mehrfach ändern möchtest.

Woher weiß ich, dass ich es richtig mache?

So wie Du es in diesem Moment gemacht hast, war es richtig für Dich! Ansonsten gibt es kein richtig oder falsch. Achte immer wieder auf die paar Hinweise und so wird es bei jedem Mal etwas besser.

Da es unendlich viele Möglichkeiten gibt zu meditieren, bleibt für mich der einzige Weg, mehr und mehr seinen eigenen Weg zu finden. Lass Dich dabei nicht beirren, falls Dir Bekannte einen guten Rat geben wollen oder es gar besser wissen, weil sie ja schon jahrelang meditieren. Bleib bei Dir und mache Deins, probiere Dich. Wenn Du Dich wohl fühlst, war für Dich alles richtig!

Nun wünsche ich Dir viel Spaß und Entspannung bei Deinen ersten Meditationsübungen.

Bonus-Tipps für alle, die öfter und regelmäßig meditieren

Alles was geschieht, ist richtig. Der Geist verarbeitet in der Meditation viel Emotionen und Ballast vom Tag. So kann es sein, dass die seltsamsten Bilder, Erinnerungen und Gedanken auftauchen. Alles kann wellenartig geschehen. Es kann sein, dass Du das Gefühl hast, ein paar Tage „gedankenfrei“ gewesen zu sein und plötzlich bricht es über Dich herein. Wenn das geschieht, ist auch das richtig. Wehre Dich auch nun nicht sondern gehe in die Rolle des Beobachters der eigenen Gedanken. Gebe allem die Zeit, wie die Wolken am Himmel, ziehen zu lassen. Beobachte, mehr nicht.

Durch leichtes Öffnen und Schließen der Augen kannst Du Dein Wachsein fördern. Du solltest während der Meditation nicht eindämmern oder zu träumen beginnen. Es kann zwar passieren, doch wir wollen durch die Meditation wacher werden, aufmerksamer und nachsinnen und uns darin üben, den geistigen Müll los zu werden.

Schläfst du beim Meditieren ein, dann ist das ein wertvoller Hinweis darauf, dass Du grade übermüdet bist. Dann solltest Du an diesem Tag eher ins Bett gehen und schlafen. Kannst Du nicht einschlafen, probiere Deine Meditationsübung im Bett beim Liegen. Es kann gut helfen, in den Schlaf zu finden. Deine Müdigkeit hast Du vorher nur nicht gemerkt weil Dich der Stress des Tages terrorisiert hat und nicht zur inneren Ruhe kommen lassen. So kann die Meditation auch eine Frühwarnung für die Überlastung Deines Körpers und Geistes sein.

Schmerzen im Rücken, den Beinen oder den Knien gehören am Anfang dazu. Nehme Positionsänderungen vor, etwas mit dem Rücken kreisen, die Beine strecken. Bleiben die Schmerzen, probiere ein Kissen aus zum draufsetzen oder Abstützen oder nutze eine Meditationsbank. Wir sind das Sitzen auf dem Boden nun einmal nicht gewohnt.

Eine gute Möglichkeit, seine Konzentration und Fokussierung zu üben ist es, auf eine brennende Kerze zu schauen. Richte Deinen Blick auf die Flamme und sehe sie an. Achte dabei darauf, dass Du stets ein scharfes Bild hast und es nicht verschwimmt. Viel Vergnügen.

weitere Infos und Angebote findest Du unter
<http://www.der-mit-dem-gong.de>

[Kontakt: rainer@der-mit-dem-gong.de](mailto:rainer@der-mit-dem-gong.de)

Dieses ist ein freies eBook und darf ohne Genehmigung weitergegeben werden.

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Meditieren,
Rainer

Joachimsthal im Sommer 2017