

# Checkliste zum Meditieren



Dies solltest du wissen bevor du mit dem meditieren anfängst

## 1 DAS WO, WANN UND WIE VIEL / WIE OFT.

**WO?** Meditation ist an keinen Ort gebunden. Meditation kann an jedem Ort praktiziert werden. Besonders am Anfang ist es aber schwierig die Konzentration während der Meditationsübungen aufrechtzuerhalten. Daher wird am Anfang empfohlen sich einen ruhigen und stillen Ort mit möglichst wenig Ablenkungen zu suchen. Zum Beispiel dein Schlafzimmer.

**WANN?** Solltest du alleine meditieren wollen, bestimme eine tägliches Ereignis an das du deine Meditation anknüpfen möchtest. Nach dem Duschen? Nach dem Zähne putzen? Vor dem Schlafen gehen? Anfängern wird empfohlen gleich Morgens nach dem Aufstehen zu meditieren.

**WIE VIEL / WIE OFT?** Fange mit kleineren Meditationseinheiten an. Experimentiere, welche Dauer dir am besten zusagt und steigere dich immer weiter hoch. Meditiere am Anfang nicht mehr als 10 Minuten am Stück. Du kannst auch mehrmals am Tag meditieren.

## 2 DIE VORBEREITUNG.

### DIE MEDITATIONSHALTUNG

- 1.) Das Sitzen:** Setze dich locker auf einen Stuhl (Bank). Sitze dabei aufrecht und setze deine Füße parallel, fest auf den Boden.
- 2.) Deine Hände:** Lege deine Handflächen flach auf deine Oberschenkel.
- 3.) Dein Rücken:** Halte deinen Rücken gerade!
- 4.) Deine Schultern:** Rolle deine Schultern leicht zurück und bringe deine Brust ein wenig raus.
- 5.) Dein Kopf:** Senke deinen Kopf leicht und ziehe dein Kinn ein kleines Stück zur Brust.
- 6.) Dein Gesicht und Mund:** Entspanne dein Gesicht, öffne ein wenig deinen Mund und halte deine Lippen zusammen.
- 7.) Augen:** Schließe deine Augen und entspanne sie.



**INNERE EINSTELLUNG:** Probiere während der Meditation gleichzeitig entspannt und fokussiert zu sein. Vergewenwärtige dir auch, dass deine Aufmerksamkeit sich beim Meditieren immer im Hier und Jetzt befindet. Versuche auch beim Meditationsvorgang urteilsfrei zu bleiben.

### 3

## DER MEDITATIONSPROZESS

### FINDE DEN FOKUSPUNKT!

Jede Meditation hat einen Fokuspunkt, auf dem die Aufmerksamkeit gerichtet und gehalten werden soll. Traditionellerweise wird hier sehr oft der Atem verwendet. Theoretisch kann der Fokuspunkt aber alles sein. Ein Klang, ein Gedanke, ein Mantra, etwas Visuelle und so weiter.

### DER PROZESS DER MEDITATION:

- 1.) Lenke deine komplette Aufmerksamkeit auf deinen Fokuspunkt- urteilsfrei und gegenwärtig.
- 2.) Sobald deine Aufmerksamkeit anfängt zu wandern, akzeptiere diesen Zustand.
- 3.) Lenke sanft deine Aufmerksamkeit wieder zurück zum Fokuspunkt (z.B. dein Atem).



### 4

## UMGANG MIT UNRUHE

Besonders am Anfang ist Unruhe eine häufige Begleiterscheinung. Jeder Mensch ist anders. So spürt der eine heftige Unruheimpulse während der Meditation, während der andere kaum etwas wahrnimmt. Versuche die Impulse einfach ziehen zu lassen. Die Impulse können in Form von Gedanken, Gefühlen und anderen Wahrnehmungen auftauchen. Lass dich von diesen nicht mitreißen und sieh dies als eine weitere Übung.

### 5

## KLEIDUNG

Achte auf deine Kleidung. Vergewissere dich, dass nichts zieht, zwickt oder drückt. Trage auch am besten keinen Schmuck, der dich vom eigentlichen Meditationsprozess ablenken könnte. Nichtsdestotrotz gilt hier auch: Besser in "schlechter" Kleidung meditieren, als gar nicht zu meditieren.