



Die myMONK Meditationen



Ruhig und gelassen wie ein Mönch
in 15 Minuten am Tag

2012, Tim Schlenzig (mymonk.de)

Dieser Text ist urheberrechtlich geschützt.

Das Werk als Ganzes sowie Auszüge davon dürfen unter Angabe von <http://mymonk.de> als Quelle frei verteilt werden.

Inhaltsverzeichnis

04 Willkommen in der Welt der Meditation

05 TEIL 1: Einführung

06 Warum Du noch heute mit dem Meditieren
beginnen solltest

08 Was ist Meditation? + Die häufigsten Fragen

14 Anfänger-Geist

15 TEIL 2: Übungen

16 Einfache Entspannungs-Meditation

17 Entspannter Bauch

18 Einfache Zen-Atem-Meditation

19 Einfache Geh-Meditation

20 Einfache Fahr-Meditation

21 Einfache Gegenstands-Meditation

22 Erdung

23 Baum-Meditation

24 Die Schönheit um uns herum genießen

25 Das halbe Lächeln

26 Das innere Lächeln

27 Das innere Kloster

28 Das Herz öffnen

29 Die Kerze im Herzen

30 Heilendes Licht

31 Big Mama

32 Den großen Geist spüren

33 Vipassana-Meditation

34 Achtsam essen

35 Schlussworte

Willkommen in der Welt der Meditation

Wenn Du oft gestresst oder überfordert bist und das Gefühl hast, das echte, das richtige LEBEN würde nur noch so an Dir vorüberziehen, dann könnte Dich dieses kleine Buch befreien.

Nein, anders: Du kannst Dich selbst befreien mit Hilfe dieses Buchs. Es liegt nur an Dir, ob Du Dir etwa 15 Minuten am Tag für Dich und die Meditationen nimmst oder nicht. Nimmst Du sie Dir, verspreche ich: Dein Leben wird sich ändern. Im Inneren (mehr Ruhe und Gelassenheit) und später auch im Äußeren, weil Du beim Meditieren Deine Kraft und Deinen Mut zur Veränderung stärken wirst.

Du hast Fragen oder Anregungen? Schreib' mir gern eine Mail an info@mymonk.de, hinterlasse einen Kommentar auf <http://mymonk.de/> oder auf <http://www.facebook.com/myMONK.de>.

Alles Liebe,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Tim', with a stylized flourish above it.

Tim

P.S.: Wenn Du „Die myMONK-Meditationen“ magst, wirst Du „Die myMONK-Essenz“ lieben: <http://mymonk.de/die-mymonk-essenz-ebook/>. Ein ebenfalls kostenloses Buch zum Downloaden, das aus 70 meiner Interviews mit Mönchen und Meistern, Yogis, Therapeuten und Coaches entstanden ist.



Teil 1



Einführung

Warum Du noch heute mit dem Meditieren beginnen solltest

Meditation hat eine ganze Reihe von Vorteilen.

Zu den wichtigsten Gründen, noch heute mit dem Meditieren anzufangen, zählen:

1. Meditation beruhigt den Geist. Das Gedankenkarussell dreht sich langsamer und mit etwas Übung gar nicht mehr, während wir meditieren. All die täglich in uns aufpoppenden Gedanken („ich muss noch“, „ich darf nicht“, „ach, hätt' ich doch“, „warum ist es so und nicht anders“, ...) werden leiser und verstummen. Das ist echte Freiheit.
2. Meditation ist gesund. Sie baut unter anderem Stress ab und kann das Herz-Kreislauf-System nachhaltig entlasten. Und sie kann geistige Erkrankungen verhindern und lindern. Körper und Geist sind untrennbar verbunden.
3. Meditation stärkt die Selbstliebe. Beim Meditieren befassen wir uns mit uns selbst, nicht mit den tausenden von Anforderungen, die tagein, tagaus auf uns einströmen. Und wir lernen, uns anzunehmen, ganz umfassend, mit all dem, wie und was wir sind, ohne Bewertung. Während der Meditation merken wir: wir sind gut genug, wir müssen uns nicht permanent verbessern und optimieren, nicht permanent abhetzen, um liebenswert genug zu sein.
4. Meditation führt uns in den einzigen Moment, der uns jemals zur Verfügung stehen wird: ins Jetzt. Wie oft sorgen wir uns um die Zukunft, fantasieren über das nächste Jahr oder hadern mit der Vergangenheit, ohne zu merken, was in uns und um uns herum passiert? Wann hast Du zum Beispiel das letzte Mal einem Vogel bewusst zugehört – oder dem Rauschen des Verkehrs?
5. Meditation vertieft Beziehungen mit unseren Mitmenschen. Nur, wer nicht unentwegt über die nahe oder ferne Vergangenheit und Zukunft nachdenkt, kann im Moment präsent sein. Und nur wer im Moment präsent ist, kann sich auf sein Gegenüber einlassen, ihn spüren und die Beziehung, die man zu ihm hat. Ehrlichkeit, Offenheit und Vertrautheit entsteht.
6. Meditation führt zu innerer Ruhe und Gelassenheit – dem Leben in der inneren Mitte. Durch Meditation können wir lernen, in uns selbst zu ruhen, anstatt von den äußeren Einflüssen und dem eigenen Gedankenkarussell hin und her gewirbelt zu werden. Wir gewinnen friedlichen Abstand zu den alltäglichen Auf's und Abs. Und fühlen uns in uns zuhause. Egal wo wir sind und was passiert.
7. Meditation steigert die Wachsamkeit und Konzentrationsfähigkeit. Mit einem klaren Geist sehen wir nicht nur viele vermeintliche „Riesenprobleme!“ realistischer, anstatt in einer Art Wachsclaf in einer Suppe aus verunsichernden Gedanken zu schwimmen. Der klare Geist hilft auch dabei, schnellere und bessere Lösungen für die Herausforderungen zu finden.

-
8. Meditation macht uns kreativer, schöpferischer. Meditation bringt uns in Kontakt mit dem, was uns jenseits der bewussten Intelligenz zur Verfügung steht.
 9. Meditation lässt uns Sinn und Spiritualität erleben. Wenn wir meditieren, entdecken wir uns selbst und das Leben. Außerdem entwickelt sich dabei das Gefühl, mit der Welt (dem Universum / Gott) verbunden und aus einem bestimmten Grund hier zu sein.
 10. Meditation lässt uns den eigenen Weg erkennen und selbstbewusster gehen. Wir erkennen, was uns wirklich wichtig ist und können Kraft schöpfen, unsere Träume umzusetzen.

Was ist Meditation? + Die häufigsten Fragen

Meditation ist eine spirituelle Praxis, die in vielen östlichen und westlichen Religionen und Kulturen ausgeübt wird. Der Begriff "Meditation" geht sprachlich auf das indogermanische Wurzelwort *me[d]- für "wandern, schreiten" zurück, ein Fingerzeig: genauso wie beim Wandern achten wir auch beim Meditieren auf alles, was wir um und in uns wahrnehmen, was wir sehen, hören, fühlen usw. Bewusst, absichtlich und gezielt üben wir, uns aufmerksam auf das zu richten, was ist - ganz offen, ohne darüber nachzudenken oder auf irgendeine Weise zu bewerten.

Bei den verschiedenen Arten der Meditation geht es meist darum, den Bewusstseinszustand und / oder Körperzustand zu beeinflussen.

Meditation ist einerseits ein Ausweg. Für Buddhisten aus dem (unerwünschten) ewigen Kreislauf des Lebens, für andere aus dem stressigen Alltagserleben, aus dem alltäglichem Leid oder unterstützend aus psychischen Erkrankungen. Andererseits ist sie ein Weg hin zu einem bewussteren Leben mit mehr innerer Ruhe und wünschenswerten Bewusstseinszuständen.

Ist Meditation gefährlich?

Das Wichtigste zuerst: Meditation ist grundsätzlich erst einmal nicht gefährlich. Die Studien, die die positiven Wirkungen der Meditation auf die Psyche und den Körper belegen, sind deutlich in der Überzahl.

Allerdings können beim Meditieren lange ver-

drängte Erinnerungen oder Ängste und starke Gefühle aufsteigen, wie einzelne wissenschaftliche Untersuchungen zeigen. Dadurch kann die Psyche weiter destabilisiert werden.

Daher rät zum Beispiel die Society for Meditation and Meditation Research (SMMR) psychisch sehr labilen Menschen, nur unter Aufsicht eines Psychotherapeuten zu meditieren. Da Meditation nachweislich bei psychischen Erkrankungen wie Angststörungen oder Depressionen helfen kann, ist ein genereller Verzicht auf das stille Sitzen nicht nötig.

Ekzessive Meditationserfahrungen über viele Stunden oder sogar Tage sollten ebenfalls nicht allein, sondern in einem kompetenten Rahmen durchgeführt werden, da eine zu intensive Praxis zur sogenannten „Over-Meditation“ führen kann, die transzendente Erfahrungen oder psychische und spirituelle Krisen auslösen können.

Kann Meditation zu sehr entspannen, dass sie dem „normalen“ Leben schadet?

Schadet Meditation dem „normalen“ Leben? Wird man zum kiffenden, dauermeditierenden Hippie, der nichts mehr auf die Reihe bekommt?

Nein.

Ganz im Gegenteil.

Auch wenn der Sinn und Zweck der Meditation nicht unbedingt sein sollte, NOCH MEHR zu leisten ... wer meditiert, lernt unter anderem, sich besser zu konzentrieren. Und zwar auf genau das,

auf das er sich konzentrieren will.

Das kann spirituelles Wachstum sein. Aber auch mehr „Performance“. Oder etwas ganz anderes.

Je nach der gewählten Technik trainiert man neben oder statt der Konzentrationsfähigkeit das sogenannte „rezeptive Bewusstsein“. Während sich die Konzentration auf ein bestimmtes Objekt richtet (den Atem, ein Mantra, ein Bild, die Arbeit, das Tanzen, das Fußballspielen ...), führt das rezeptive Bewusstsein dazu, dass man seine Aufmerksamkeit ausweitet, auf das, was in einem und in der äußeren Umgebung geschieht.

Meditieren entspannt, sie baut Stress ab und macht dadurch leistungsfähiger. Denn unter langfristigem Stress leiden die Fähigkeiten des Gehirns.

Das Meditieren führt nicht nur dazu, dass man die eigene Lebenszeit besser nutzen kann, man lernt auch, die Zeit und das Leben mehr zu genießen.

Ich hab immer so viel zu tun, wann soll ich da bitte meditieren?

Fakt Nummer 1: uns allen stehen genau 24 Stunden am Tag zur Verfügung.

Fakt Nummer 2: wir finden fürs Fernsehen im Schnitt vier Stunden am Tag. Fürs Arbeiten durchschnittlich acht Stunden. Und für uns selbst? Oft viel zu wenig. Die Zeit zum Meditieren kann Dir keiner schenken ... außer Du selbst.

Fakt Nummer 3: meditieren kann man auch bereits fünf oder zehn Minuten lang am Tag.

Wichtig ist nicht in erster Linie, wie viel Zeit man sich dafür nimmt, wichtig ist, wie oft man es tut. Eine kurze, tägliche Session ist besser als ein sehr unregelmäßiger Meditationsmarathon über Stunden. Der Vorteil der täglichen Praxis ist auch, dass das Meditieren so innerhalb von drei bis vier Wochen zu einer fixen Gewohnheit wird, an die man sich weder immer erinnern und zu der man sich überwinden muss. Außerdem ist es mit dem Meditieren wie mit allem anderen: je mehr man übt, umso besser – also wirkungsvoller – wird die Technik. Und wer einmal richtig auf den Geschmack gekommen ist, und zum Beispiel bemerkt, dass er im Alltag deutlich gelassener reagiert, dem fällt es auch leichter, dranzubleiben.

Fakt Nummer 4: je nach Meditationstechnik lässt sich die Übung auch im Bus oder in der U-Bahn auf dem Weg zur Arbeit oder sogar beim Gehen durchführen.

Wann und wie könntest Du Dir eine kleine Insel für Dich selbst schaffen?

Vielleicht, indem Du morgens fünf oder zehn Minuten eher aufstehst als gewohnt?

Wann ist die beste Zeit zum Meditieren?

Die kurze Antwort: es gibt keine.

Und nun die etwas längere:

Meditation wirkt dann besonders gut, wenn man offen für die Erfahrungen ist, die sie einem bescheren kann. Bei vielen ist dies der Morgen, noch vorm Gang zur Arbeit oder dem familiären Treiben. Für andere der Abend oder die Nacht.

Eine generelle Empfehlung für die „beste Zeit zum Meditieren“ kann es also schon allein deshalb nicht geben, weil wir Menschen uns unterscheiden.

Die folgenden Tipps können Dir jedoch helfen, eine Zeit für Meditation zu finden, die für Dich passt:

Gleich nach dem Aufwachen und direkt vorm Zubettgehen ist das Gehirn in einem besonders empfänglichen (rezeptiven) Zustand, das heißt: die Gedanken sind ruhiger und man nimmt sich selbst intensiver wahr.

Meditiere nicht nur dann, wenn es Dir schlecht geht, wenn Du aufgewühlt und hochemotional bist. Auch dann kann die Praxis zwar helfen (obwohl sie einem dann oft besonders mühsam erscheint), die tiefer greifenden Erfahrungen macht man jedoch üblicherweise dann, wenn man in guter Stimmung oder vielleicht sogar gerade überglücklich ist. Ein Grund dafür ist: wünschenswerte Gefühle und Vorgänge im Körper lassen sich leichter beobachten als die schlechten, bei denen man grundsätzlich lieber wegschaut.

Wichtiger als der Zeitpunkt ist die Kontinuität! Meditiert man täglich ungefähr zur selben Zeit, dann gelangt man deutlich schneller in eine Gewohnheit, muss sich also nicht jedes Mal aufraffen. Außerdem gewöhnt sich so auch das Umfeld leichter daran, dass sich Papa / Mama / Partner / Sohn / Tochter / Mitbewohner zu einer bestimmten Zeit zurückzieht und nicht gestört werden will.

Bevor Du aber an einem Tag gar nicht mehr meditierst, meditiere lieber zu einem ungewohnten Zeitpunkt.

Und wenn Du plötzlich Lust auf die Praxis verspürst, tu' es einfach.

Muss ich bei der Meditation so unbequem mit verschränkten Beinen auf dem Boden sitzen?

Der sogenannte Lotussitz mit verschränkten Beinen macht schon Sinn, so ist es nicht. Er zentriert und erdet den Körper und ein zentrierter, geerdeter Körper erleichtert das Halten der Aufmerksamkeit.

Es geht aber eben auch anders.

Wer nicht im Schneidersitz oder Lotussitz auf dem Boden sitzen möchte, hat verschiedene Alternativen zur Auswahl:

- Meditation auf einem speziellen Hocker
- Meditation auf einem Stuhl
- Meditation im Liegen
- Meditation im Gehen
- Meditation während bestimmter Bewegungen

Bei manchen Formen der Meditation ist es wichtiger, bequem für eine Dauer von 15 bis 30 Minuten durchhalten zu können, als eine perfekte Spannung im Körper zu halten.

Auf der anderen Seite kann zum Beispiel das Meditieren im Liegen schnell zum Einschlafen verführen. Das ist zwar nicht schlimm, bringt einen aber auf dem Weg zu mehr innerer Ruhe, geistiger Klarheit oder was auch immer auch nicht weiter. Will man vermeiden einzuschlafen, dann geht im Liegen allein dafür schon einiges an Konzentration drauf, die man eigentlich für die Übung selbst aufbringen sollte.

Wer dennoch liegen möchte (oder muss), ist auf einer Matte oder einem Teppich besser platziert als im butterweich-fluffigen Bett.

Ich werde immer so unruhig beim Meditieren – Was kann ich dagegen tun?

Unruhe beim Meditieren kennen sehr viele Menschen, ebenso wie unangenehme Gefühle, die hin und wieder auftreten können - oder auch regelmäßig.

Ja, sollte man es dann nicht einfach lassen, wenn man sich vorm Fernseher besser fühlt als während der Meditation? Diese Frage muss jeder für sich selbst beantworten.

Die Gefühle, die während der Meditation aufkommen, sind jedoch auch dann da, wenn man sie nicht bewusst wahrnimmt, weil man vielleicht durchs Leben hetzt und mehr und mehr den Kontakt zu sich selbst verliert.

Die Gefühle sind da, sie wollen gesehen werden, und mittels Meditation können sie auch gesehen werden.

Vielleicht merkst du, wenn Du sitzt und auf Deinen Atem achtest zum ersten Mal seit langem, wie es Dir wirklich geht. Dass Du womöglich unruhig bist, ausgezehrt, verängstigt, besorgt.

Angenehm ist das nicht immer. Aber ein Burn-out ist es auch nicht, und alle Burn-out-Patienten berichten davon, dass sie einfach ihr persönliches Maß für eine längere Zeit überstrapaziert haben, und einfach weiterstrampelten, anstatt ihren Zustand wahrzunehmen und entsprechend zu

reagieren. Meditation verschafft dabei nicht nur Einblick, sondern auch Fortschritt.

Mit zunehmender Übung verringern sich die Unruhe oder unangenehme Gefühle sehr oft, bis sie irgendwann nur noch in Ansätzen auftreten und später vielleicht gar nicht mehr, während man sitzt und atmet ... sitzt und atmet.

Auf dem Weg dahin wird man die Unruhe und die unerwünschten Gefühle mehr und mehr erforschen und letztlich akzeptieren lernen, bevor sie schwinden.

Was kann ich gegen die Müdigkeit beim Meditieren tun?

Müdigkeit bis hin zum Einschlafen gehört neben der Unruhe für viele Menschen zu den größten Herausforderungen beim Meditieren. Die Schläfrigkeit ist zwar nicht schlimm, allerdings schreitet man auf dem Weg der Meditation kaum voran, wenn man immer wieder wegnickt.

Manche Meister griffen zu drastischen Mitteln, um ihr Einschlafen zu verhindern. So platzierten sich manche während der Meditation zum Beispiel am Rand einer Klippe – das Einschlafen stellte so eine echte Todesgefahr da.

Davon rate ich natürlich ab.

Auch mit einfachen Mitteln lässt sich das Einschlafen schließlich verhindern.

Merkt man, dass man beim Sitzen müde wird, so sollte zunächst in sich hineinspüren, um herauszufinden, was dahinter steckt. Vielleicht bist

Du ja auch wirklich einfach hundemüde und würdest eine bewusste Portion Schlaf viel besser gebrauchen können als eine Meditationseinheit?

Oder handelt es sich eher um Verträumtheit, Dumpfheit oder einen Mangel an Konzentration? Wenn dem so ist, kannst Du mit Deiner Körperhaltung für frische Energie sorgen, indem Du entweder sitzen bleibst und den Rücken gerade durchstreckst und Deine Augen weit öffnest – oder für einen Moment aufstehst und umhergehst (gut funktioniert der Gang zum offenen Fenster und ein paar tiefe Atemzüge voll frischer Luft). Alternativ kannst Du Dir eine Brise kalten Wassers ins Gesicht sprühen.

Mir hilft kaltes Wasser immer nur für wenige Sekunden, deswegen sind mir die anderen Wege lieber, aber das solltest Du einfach selbst ausprobieren, da gibt es eben Unterschiede zwischen den Menschen.

Schmerzen beim Meditieren – ist das normal?

Meditation kann Schmerzen verursachen.

Die häufigsten körperlichen Schmerzen bzw. Beschwerden, von denen Praktizierende (und vor allem Neulinge) berichten:

- Rückenschmerzen
- Schmerzende Knie und schmerzende oder einschlafende Beine
- Kopfschmerzen
- Magenschmerzen
- Übelkeit

Auf der psychischen Seite sind es die folgenden

Schmerzen, die beim Meditieren auftreten können:

- Trauer
- Wut
- Angst
- Scham
- Enttäuschung
- Einsamkeit und Verlassenheitsgefühle

Bei den Schmerzen kann jedoch einer der größten Vorteile / Anliegen der Meditation besonders spürbar werden: es mag zwar Schmerzen geben, aber kein Leid. Schmerzen gehören zum Leben, sie sind in jedem Fall unumgänglich. Wir werden krank, wir werden getäuscht und enttäuscht, verlieren, verlassen, werden verlassen ...

Nur: erst das Nichtakzeptieren und Festhalten an den vorübergehenden Schmerzen führt zu dauerhaftem, intensivem Leid.

Und genau das ist es, was Meditierende lernen können: in voller Intensität spüren, was ist – es akzeptieren, nicht mehr bekämpfen. Erst dann kann man es auch wieder loslassen. Hinzu kommt, dass bereits nach fünf Monaten eine kontinuierliche Praxis der Meditation nachweislich das Schmerzempfinden dämpft, während der Sitzungen und sogar in der Zwischenzeit. Als mögliche Ursachen gelten eine erhöhte Ausschüttung schmerzlindernder Hormone sowie verringerte schmerzsteigernde Faktoren wie Stress.

(Das heißt nicht, dass Du nicht möglicherweise Deine Körperhaltung während der Meditation überprüfen solltest, wenn Du regelmäßig physische Schmerzen erleidest.)

Woran erkenne ich, dass ich richtig meditiere und ob die Meditation wirkt?

Setzt oder legst Du Dich zum Meditieren hin, nimmst Dir Zeit für Dich, atmest ruhig und versuchst Dich, auf etwas bestimmtes zu konzentrieren – den Atem, ein Bild, ein Ton, ein Mantra?

Wenn ja, dann machst Du alles richtig.

Meditation ist nicht die hundertste Sache in Deinem Leben, die Du möglichst perfekt machen musst. Es geht nicht darum, etwas zu erreichen.

Klar fängt man mit dem Meditieren an, weil man ein Ziel verfolgt (ruhiger werden, Stress abbauen, abschalten, besser konzentrieren können ...). Ab dem Moment jedoch, wo die Meditation beginnt, stehen einem die selben Ziele, die einen zur Meditation geführt haben, im Weg, wenn man sie unbedingt erreichen will.

Meditation ist Zeit für Dich. Und wenn Du Dir diese nimmst, hast Du bereits einen unheimlich großen Teil des Ganzen geschafft.

Außerdem geht es bei der Meditation eben genau darum, nicht perfekt sein zu müssen, nichts leisten zu müssen, nicht glänzen, nicht „liefern“, nicht „erfüllen“ zu müssen.

Die Meditation weist den Perfektionisten in Dir in die Schranken – wenn Du sie lässt.

Sei sanft zu Dir. Du weichst mit Deinen Gedanken ab? Macht nichts. Lenke Deine Aufmerksamkeit einfach beharrlich und gutmütig zurück.

Was die Wirkung der Meditation anbelangt: jeder nimmt sie anders wahr. Vielleicht merkst Du schon während oder nach Deiner ersten Sitzung, dass Dein Kopf klarer, leichter, freier wird ... dass Du leichter atmen kannst und sich die Probleme der Außenwelt verringert zu haben scheinen.

Vielleicht dauert es auch ein bisschen länger, bis Du etwas merkst. Und vielleicht merkt es Dein Umfeld sogar noch vor Dir, dass Du gelassener bist, seltener gereizt reagierst und mehr „da“ bist.

In jedem Fall wirkt das Meditieren umso besser, je kontinuierlicher man es praktiziert.

Du brauchst nur ein bisschen Geduld, noch nicht einmal blindes Vertrauen, denn: auch Hirnforscher konnten inzwischen deutliche Veränderungen im Gehirn bei Meditierenden feststellen, die zu mehr Gelassenheit, Überblick und Konzentrationsfähigkeit führen.

Bevor wir uns nun gleich zu den Übungen begeben, noch ein paar Worte zum „Anfänger-Geist“, einer Geisteshaltung, die auch mit fortschreitender Meditations-Praxis wichtig bleibt.

Anfänger-Geist

Anfängergeist heißt: offen sein, frei von Erwartungen, frei von Vorurteilen.

Bei der Meditation geht es nicht in erster Linie darum, voranzuschreiten und Neues zu lernen, sondern frisch zu bleiben, und alles so wahrzunehmen, wie es ist, wach, klar, ohne die Fesseln der zurückliegenden Erfahrungen zu sein.

Der Anfängergeist ist der eigene Wesenskern.

Im berühmten Buch „Zen-Geist, Anfängergeist“ von Shunryu Suzuki heißt es:

„Wenn Ihr Geist leer ist, ist er immer für alles bereit, er ist offen für alles. Im Anfängergeist gibt es viele Möglichkeiten, im Geist des Experten gibt es nur wenige.“

Eigenschaften des Anfänger-Geists

Vier Eigenschaften werden oft genannt, wenn Lehrer vom Anfängergeist sprechen:

- Offenheit: alles, was bei der Meditation passiert, ist gut so wie es ist. Versuche nicht, die Erfahrung zu steuern oder zu verändern.

- Erwartungslosigkeit: vergiss beim Meditieren, warum Du meditierst. Du willst entspannter oder leistungsfähiger oder etwas anderes werden? Im Anfängergeist spielt das keine Rolle. Der Anfängergeist hat keine Erwartungen und ist für alles bereit, was kommt oder nicht kommt.
- Spontanität und Weite: Wer frei von Erwartungen und offen für alles ist, der ist auch spontan. Ein spontaner Geist ist weit wie der Himmel.
- Ungetrübte Ursprünglichkeit: stell Dir vor, dass Dein Geist über Dich und Deinen Körper hinausgeht, dass er schon immer da war, unabhängig und nicht verfärbt von Deinem Leben mit Deiner Biographie. Ein sehr bekanntes Zen-Koan (ein Rätsel, das mit dem Verstand nicht zu lösen ist) lässt uns erahnen, worum es bei der Ursprünglichkeit geht: „Wie sah Dein ursprüngliches Gesicht aus, bevor Deine Eltern geboren waren?“

Wie erlangt man den Anfängergeist?

Man kann ihn nicht erlangen. Weil er immer da ist. Man muss ihn „nur“ zulassen, indem man ihn nicht verdeckt, die eigenen Meditations-erfahrungen also ohne Urteile geschehen lässt.

Sei einfach so offen und unvoreingenommen wie möglich.

Nimm Deine Vorurteile über die Meditation und das Leben als solche wahr, begrüße sie, und dann lasse sie wieder weiterziehen.

Teil 2



Übungen

Einfache Entspannungs-Meditation

Die folgende Meditation ist unter dem Namen „Entspannungsreaktion“ bekannt und hilft gegen Stress. Vor allem dann, wenn man sie regelmäßig anwendet, idealerweise einmal täglich.

Dauer: 15-20 Minuten (alle Zeitangaben in diesem Buch sind nur Richtwerte zur Orientierung. Du kannst Die Übung natürlich so kurz oder lange ausführen, wie es für Dich am besten passt)

1. Suche Dir einen ruhigen Platz, an dem Du Dich sicher fühlst und nicht gestört wirst.
2. Nimm eine Position im Liegen oder Sitzen ein, die sich bequem genug anfühlt, um für die gesamte Meditationsdauer gehalten werden zu können.
3. Konzentriere Dich auf ein Objekt. Das kann sein:
 - Ein kurzer Satz / Ausdruck, ein Wort oder eine Silbe, die Du immer wiederholst (also ein sog. „Mantra“) wie z.B. „Oommm“ oder „Liebe“
 - Ein Bild (Buddha oder etwas anderes) oder Symbol (Dreieck, Kreis)
4. Wann immer Deine Aufmerksamkeit hin zu etwas anderem abweicht, dann lass' die Gedanken, Gefühle oder Bilder einfach wieder davonziehen wie Wolken am Himmel und kehre einfach wieder sanft und ruhig zurück, konzentriere Dich erneut auf Dein ausgewähltes Objekt.

Bei dieser Übung wirst Du bemerken können, wie sich Dein Körper langsam entspannt und sich Dein Geist beruhigt. Es gibt Tage, an denen es vermeintlich „besser“ klappt als an anderen, aber das spielt keine Rolle. Sei sanft zu Dir, während der Meditation hat es keinen Sinn, sich über Fortschritte oder Rückschritte Gedanken zu machen. Alles ist gut, so wie es ist.

Entspannter Bauch

Bauch, Herz und Hirn sind miteinander verbunden. Entspannt man seinen Bauch, können sich auch verkrampfte, ängstliche, kummervolle Gedanken auflösen und liebevollere Gefühle ins Herz strömen.

Die folgende Meditation stammt vom amerikanischen Meditationslehrer Stephen Levine, aus dem Buch „Guided Meditations, Explorations and Healings“.

Dauer: 5-10 Minuten

1. Setze Dich bequem hin.
2. Atme ein paar Mal tief durch und richte Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Körper.
3. Konzentriere Dich auf Deinen Bauch, lockere eventuell angespannte Muskeln, lass' alle Anspannung in diesem Bereich bewusst los.
4. Atme „in den Bauch“, also so, dass sich die Bauchdecke beim Atmen hebt und senkt.
5. Achte darauf, wie sich Dein Bauch mit jedem Atemzug noch ein bisschen mehr entspannt.
6. Während sich Dein Bauch mit jedem weiteren Atemzug mehr entspannt, achte darauf, ob sich auch das Gefühl in Deinem Herzen ändert.

Die Meditation lässt sich auch in einer Ultrakurz-Version durchführen. Achte bewusst mehrmals täglich auf Deine Bauchgegend. Wenn Du bemerkst, dass diese angespannt ist, entspanne sie in ein paar Atemzügen.

Einfache Zen-Atem-Meditation

Aus dem Zen-Buddhismus stammt diese einfache, grundlegende Meditation, bei der der Atem beobachtet wird.

Dadurch schult man die eigene Konzentration und lernt, vollkommen im Jetzt aufzugehen.

Keine Vergangenheit.

Keine Zukunft.

Nur das Jetzt.

Die Atem-Meditation lässt sich wunderbar einfach in den Alltag integrieren, sie kann überall und zu jeder Zeit ausgeübt werden.

Dauer: 10-15 Minuten

1. Setz' Dich bequem hin, atme tief und ruhig durch die Nase ein ... und durch die Nase aus ... und ein ... und aus. Ein paar tiefe, ruhige Atemzüge reichen. Du brauchst den Atem nicht beeinflussen, Dein Körper findet die ideale Atmung selbst.
2. Beobachte Deinen Atem. Konzentriere Dich dabei auf eines der folgenden Dinge:
 - Wie hebt und senkt sich der Bauch?
 - Wie fühlen sich die Atemzüge an den Nasenlöchern an?
3. Konzentriere Dich sanft und liebevoll darauf, wie der Atem kommt und geht. Am besten ist eine Haltung „entspannter Konzentration“.

4. Schweifen Deine Gedanken ab, dann führe Deine Aufmerksamkeit einfach wieder zurück auf das Ein- und Ausatmen. Es ist ganz normal, immer wieder abzuschweifen – vor allem dann, wenn man neu in der Welt der Meditation unterwegs ist. Das ist völlig in Ordnung. Kehre einfach wieder und wieder zurück zur Konzentration auf die Atmung.

Tipp: mir hat es am Anfang geholfen, die Atemzüge zu zählen. Zum Beispiel, indem man jede Ausatmung zählt. Sobald man bei „10“ ist, kann man wieder von vorn beginnen. Da muss man sich wirklich zu Beginn sehr konzentrieren, um nicht zur 11 zu zählen, sondern nach dem zehnten Zug wieder bei 1 anzufangen.

Wie mit allen Arten der Meditation ist es auch bei der einfachen Atem-Meditation so: je häufiger man sie trainiert, umso schneller und wirkungsvoller beruhigen sich Körper und Geist.

Einfache Geh-Meditation

Bist Du oft sehr unruhig – zu unruhig, um Dich still hinzusetzen für 10, 15 oder 20 Minuten? Dann könnte die einfache Geh-Meditation genau das Richtige für Dich sein. In vielen Klöstern, Meditationszentren und Zen-Dojos wechseln sich Phasen der Sitzmeditation und Geh-Meditation ab.

Diese bewegte Form des Meditierens hat einen weiteren großen Vorteil neben der körperlichen Beruhigung im Falle zu starker geistiger Anspannung: wer das Meditieren im Gehen trainiert, kann die Konzentration und Präsenz leichter in den bewegten Alltag integrieren als beim stillen Sitzen.

Wichtig bei der Geh-Meditation ist es, sich ständig zu bewegen. Am besten funktioniert sie (für mich) im Freien, man kann aber auch in einem Raum auf und ab gehen.

Dauer: nach Belieben

1. Gehe mit einer Geschwindigkeit, die für Dich normal ist (evtl. etwas langsamer, wenn Du immer sehr rasch unterwegs bist). Beobachte dabei Deinen Atem (siehe auch: Einfache Atem-Meditation).
2. Bringe Atmung und Schritte in Einklang. Zum Beispiel kannst Du drei Schritte lang einatmen und die nächsten drei Schritte ausatmen.
3. Behalte die Geschwindigkeit des Gehens- und Atmens (Nr. 2) für die gesamte Übung bei. Gehe locker, bequem und entspannt.

4. Beobachte zusätzlich zur Atmung, wie sich Deine Füße und Beine heben und senken und auf dem Boden aufkommen, während Du gehst. Am Anfang ist es oft nicht leicht, sich auf beides gleichzeitig zu konzentrieren. Wenn es Dir nicht gelingt, ist das absolut in Ordnung, dann fokussiere Dich nur auf die Bewegungen der Füße und Beine oder auf die Atmung.
5. Wenn Du bemerkst, dass Deine Gedanken abschweifen oder sich Dein Gehtempo verändert, kehre sanft, aber beharrlich zurück zum alten Tempo und zur Beobachtung von Atmung und / oder Bewegung der Füße und Beine.

Die einfache Geh-Meditation lässt sich gut in den Alltag integrieren und zum Beispiel auf dem Weg zum Supermarkt oder zur Arbeit durchführen.

Einfache Fahr-Meditation

Die Einfache Fahr-Meditation ist perfekt für den Weg zur Arbeit oder nach Hause geeignet. Natürlich nur, wenn man nicht als Fahrer am Steuer sitzt. Ansonsten spielt es aber keine Rolle, ob man im Auto, im Bus, im Zug oder der U-Bahn unterwegs ist.

Die Fahr-Meditation ist gut geeignet, das „Loslassen“ zu lernen.

Die Übung sollte mit geöffneten Augen durchgeführt werden.

Dauer: nach Belieben

1. Setze Dich hin. Lasse Deine Schultern und Arme locker hängen. Wenn Dein Bauch oder Deine Beine angespannt sind, lockere sie ebenfalls.
2. Spüre, wie sich Dein Körper während der Fahrt mit dem Fahrzeug bewegt. Leiste keinen Widerstand. Gib Dich der Fahrt hin. Lasse Deinen Körper einfach im Rhythmus des Fahrzeugs hin- und her bewegen.
3. Atme ruhig ein und aus, während Du weiter auf die Bewegungen Deines Körpers achtest. Spüre auch, wie Dein Körper still hält, wenn das Fahrzeug gerade an einer Ampel oder Haltestation stoppt.
4. Stell' Dir vor, die Bewegungen Deines Körpers während der Fahrt wären ein Tanz. Vielleicht kommt Dir vielleicht sogar ein Rhythmus oder eine Melodie in den Sinn.

Einfache Gegenstands- Meditation

Die einfache Gegenstands-Meditation ist eine Meditation, die mit geöffneten Augen durchgeführt wird. Bei dieser Übung konzentriert man sich ohne Bewertung auf einen Gegenstand.

Dauer: 5-10 Minuten

1. Suche Dir einen Gegenstand, den Du magst – eine Blumenvase, ein Bild, eine Pflanze, ein Kissen oder ähnliches.
2. Stelle den Gegenstand in Augenhöhe vor Dir auf. Der Platz, auf dem der Gegenstand steht, sollte beim Meditieren ungefähr einen Meter vor Dir liegen und neben dem Gegenstand möglichst nichts enthalten (also zum Beispiel kein unaufgeräumter Schreibtisch sein).
3. Setze Dich bequem hin, atme ein paar Mal ruhig ein und aus.
4. Betrachte den Gegenstand für etwa 10 Sekunden. Versuche, Dich auf ihn zu konzentrieren, ohne ihn zu bewerten, lass Deine Gedanken zu dem Objekt kommen und gehen, ohne dass Du sie festhältst.
5. Wende Deinen Blick nach den 10 Sekunden ab, lass ihn durch den Raum schweifen.
6. Wiederhole die Übung für 5 bis 10 Minuten.
7. Schließe die Augen und atme für einige Atemzüge tief ein und aus.

Erdung

Sich erden bedeutet: sich im eigenen Körper spüren, verwurzelt und „auf dem Boden der Tatsachen“ zu sein. Das Gegenteil ist ein diffuses Gedankenwirrwarr oder aber das Gefühl, gar nicht so recht „da“ zu sein, irgendwie abwesend, so, als hätte man die Verbindung verloren und als liefe in einem Film ab und man wäre nur der Zuschauer.

Die Übung „Erdung“ kann Dir dabei helfen, Dich in solchen Situationen innerhalb weniger Minuten wieder präsenter, wacher und mit dem Leben und dem Moment verbundener zu fühlen.

Dauer: 10-15 Minuten

1. Setze Dich hin, am besten auf den Boden, der Kontakt zur Erde (oder zumindest zum Fußboden) stärkt das Gefühl, geerdet zu sein. Schließe Deine Augen. Atme ein paar Züge lang ruhig und tief ein und aus.
2. Konzentriere Dich auf einen Punkt, der ungefähr drei Fingerbreiten unter Deinem Bauchnabel und etwa vier Zentimeter im Körperinneren liegt. Dieser Punkt ist der Tan T'ien, der für Kampfsportler und chinesische Mediziner für ein Zentrum der Lebensenergie Chi steht. Achte auf diesen Punkt ... wie fühlt er sich an?
3. Lenke Deinen Atem zu diesem Punkt, stelle Dir vor, wie der Atem in den Punkt und wieder hinaus strömt.

4. Atme weiter in den Tan T'ien. Stelle Dir dabei vor, dass Du ein Baum bist und sich Deine Wurzeln mit jeder Atmung tiefer in die Erde ausbreiten. Fühle, wie die Wurzeln dem Punkt unterhalb Deines Bauchnabels entspringen und tiefer und tiefer in die Erde wachsen.
5. Nun stelle Dir vor, wie die Wurzeln jedes Mal, wenn Du einatmest, Kraft und Energie aus der Erde aufnehmen. Bei jedem Ausatmen breiten sich die auf-gesogenen Energien im ganzen Körper aus. Nimm Dir hierfür fünf bis zehn Minuten Zeit.
6. Konzentriere Dich auf den Tan T'ien – fühlt er sich aufgeladen und energievoll an?

Als begleitende „Kurzversion“ kannst Du mehrmals täglich den Wurzeln und der Energie im Tan T'ien nachspüren.

Baum-Meditation

Bäume strahlen Ruhe, Stärke und Weisheit aus. Sie halten den täglichen Winden und Gewittern, den heißen Sommer und klirrend kalten Wintern stand. Mit der Baum-Meditation kannst Du Dir diese innere Ruhe und Beständigkeit selbst zu eigen machen.

Diese Meditation wird im Stehen ausgeführt. An der frischen Luft funktioniert sie noch besser als im geschlossenen Raum. Wer die Übung lieber daheim ausprobiert, kann die Wirkung durch Musik mit Wald- oder Vogelgeräuschen verstärken.

Dauer: 15-20 Minuten

1. Stelle Dich aufrecht, aber bequem hin (Beine mindestens schulterbreit auseinander). Schließe Deine Augen, achte auf Deinen Atem.
2. Stelle Dir vor, wie Dein Körper zu einem Baum wird, wie der Oberkörper und die Beine zum Baumstamm werden und die Füße zu Wurzeln.
3. Mit jedem Einatmen dringen die Wurzeln tiefer in die Erde und beginnen zu leuchten, während sie den Baum mit frischer Energie versorgen. Das Licht dieser Energie fühlt sich warm an und steigt von den Wurzeln herauf, bis es Deine Arme erreicht.
4. Stelle Dir nun vor, wie Deine Arme von der leuchtenden, warmen Energie versorgt werden und zu Ästen werden, die mit jeder Atmung wachsen, stärker und kraftvoller werden.
5. Stelle Dir weiter vor, wie auch aus Deinem Kopf Äste wachsen, immer dicker und mächtiger. Spüre, wie aus den Ästen Deiner Arme und Deines Kopfes Zweige wachsen, an denen langsam grüne Blätter entstehen. Es werden mehr und mehr Blätter, bis den Baum eine Krone schmückt.
6. Spüre die Energie in Dir, von Deinen Füßen bis zum Kopf, wie sie mit jedem Atemzug steigt.
7. Stelle Dir vor, wie sich die Blätter, Zweige und Äste langsam wieder in Deinen Körper mit jedem Atemzug ein Stück weiter hineinziehen. Der Stamm geht von oben nach unten wieder in Deinen Körper über.
8. Auch die Wurzeln ziehen sich wieder aus dem Boden zurück und werden nach und nach wieder zu Deinen Füßen.
9. Atme tief ein und aus und spüre die frische neue Kraft in Deinem Körper. Öffne Deine Augen wieder.

Die Schönheit um uns herum genießen

„Irgendwas ist immer.“

Heißt es oft.

Genauso gut kann man aber auch sagen:

„Irgendetwas Schönes ist immer.“

Doch nur dann, wenn wir es entdecken und bewusst genießen, haben wir etwas davon.

Ein wohliges Gefühl, eine Verbundenheit zur Umgebung, Dankbarkeit.

Selbst, wenn wir uns an einem Ort oder in einer Situation befinden, während wir gern irgendwo anders wären und etwas anderes lieber tun würden, gibt es etwas neben uns, hinter uns, vor uns, über uns oder unter uns, das schön ist.

Dauer: 1-3 Minuten

1. Ausschau nach etwas Schöнем halten. Was ist Deiner Umgebung ist schön? Oder, wenn Deine Gedanken schreien „NICHTS!“ – was könntest Du schön finden? Eine Pflanze, eine Lampe, ein Möbelstück, den Himmel, wie das Licht in den Raum fällt, das Lächeln eines vorbeilaufenden Menschen?
2. Tief und ruhig durchatmen. Konzentriere Dich dabei auf das, was Du schön findest. „Atme es ein“ wie Deine Lieblings-CD.

3. Wieder zurückkehren: konzentriere Dich wieder auf den Moment, den Ort und die Situation, in der Du Dich gerade befindest. Und nun spüre in Deinen Körper hinein, geht es Dir besser als vorher, siehst Du die Situation jetzt vielleicht sogar anders?

Das Wunderbare an dieser alltagstauglichen Mini-Meditation ist: sie lehrt uns, dass wir unsere Gedanken und damit auch unsere Gefühle steuern können.

Das halbe Lächeln

Lächeln macht glücklich. Das ist seit Jahrtausenden bekannt und seit einigen Jahrzehnten auch wissenschaftlich nachgewiesen. Man kann damit eine schlechte Stimmung zumindest ein bisschen aufhellen.

Dauer: 10-30 Minuten

1. Setz' ein halbes Lächeln auf. Das geht so: forme Deine Lippen so, als wären sie auf halbem Weg zu einem Lächeln über das ganze Gesicht.
2. Halte das halbe Lächeln für etwa zehn Minuten (mit jeder Übung kannst Du den Zeitraum etwas ausbauen, wenn Dir danach ist). Richte Deine Aufmerksamkeit dabei auf Deinen Körper und Deine Gefühle. Was passiert mit Dir, während Du lächelst? Richtet sich Dein Rücken wie von selbst ein wenig auf? Kannst Du feststellen, wie sich Deine Stimmung ändert? Oder, wenn dem nicht so ist: wie fühlt sich eine eventuelle Abneigung gegen das Lächeln an?
3. Während Du weiterhin halb lächelst ... ändern sich Deine Gedanken? Reagieren Deine Mitmenschen vielleicht anders? Lächelt vielleicht sogar jemand zurück? Wie fühlt sich das für Dich an, emotional und körperlich?

Ich sende Dir hiermit mal ein virtuelles – ganzes – Lächeln. ☺

Das innere Lächeln

Die Meditation „Das innere Lächeln“ ist eine Übung aus dem Qigong. „Inneres Lächeln“ bedeutet, seinen Geist und seine Organe anzulächeln. Dadurch werden das Chi und die Selbstliebe gestärkt und sowie die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Dauer: 5-15 Minuten

1. Setze oder lege Dich bequem hin (alternativ funktioniert diese Meditation jedoch auch recht gut im Stehen), schließe Deine Augen. Forme ein Lächeln mit Deinen Lippen. Stell' Dir vor, dass auch Deine Augen lächeln (schwer zu beschreiben, aber Du wirst wissen, was ich meine).
2. Sobald Du bemerkst, dass Deine Augen von der Energie des Lächelns gefüllt sind, kannst Du damit beginnen, Dir vorzustellen, wie die Energie hinunter, durch Deinen Körper wandert.
3. „Lächle hinein“ in Deinen Unterkiefer und in Deine Zunge. Spüre, wie sich der Bereich entspannt.
4. „Lächle hinein“ in Deinen Hals und Deine Kehle. Spüre, wie sich der Bereich entspannt.
5. „Lächle hinein“ in Dein Herz und spüre, wie das Lächeln Dein Herz mit Liebe erfüllt.
6. Stell' Dir vor, wie die Liebe aus Deinem Herzen in die anderen Organe fließt, und zwar in dieser Reihenfolge: Lunge, Leber (rechts unterhalb des Brustkorbs), Nieren (am Rücken, unterhalb des Brustkorbs), Bauchspeicheldrüse und Milz (in der Mitte des Unterleibs).
7. Konzentriere Dich anschließend auf den Punkt Tan T'ien, der ca. 5cm unterhalb Deines Bauchnabels und ca. 4cm innerhalb des Bauchs liegt.
8. „Lächle hinein“ in Deine Augen und anschließend in Deinen Mund.
9. Sammle Speichel. Schlucke ihn hinunter und stelle Dir dabei vor, wie er auf dem Weg durch das Verdauungssystem die Speiseröhre, dann den Magen, dann den Dünndarm und anschließend den Dickdarm entspannt.
10. „Lächle hinein“ in Deine Augen, steige mit der Energie des Lächelns von dort die Wirbelsäule hinab, Wirbel für Wirbel bis zum Steißbein.
11. Konzentriere Dich anschließend nochmal auf den Punkt Tan T'ien, der ca. 5cm unterhalb Deines Bauchnabels und ca. 4cm innerhalb des Bauchs liegt.

Das innere Kloster

Wäre es nicht unheimlich wunderbar, jederzeit in ein Kloster ziehen zu können, wenn uns Draußen alles zu viel wird oder bedrohlich erscheint? Und wäre es nicht noch wunderbarer, wenn dieses Kloster in uns wäre, als eigene, entspannende, kraftschöpfende Quelle?

Mit der Meditation „Das innere Kloster“ kann man sich ein solches erschaffen.

Die Meditation ist einfach und alltagstauglich.

Doch erst mit regelmäßiger Übung wird das Kloster ein mächtiger, Rückzugsort voller Geborgenheit.

Dauer: 5-20 Minuten

1. Setz' Dich bequem hin, atme ruhig und tief ein und aus.
2. Stell Dir einen Ort vor, an dem Du sicher und geborgen entspannen kannst. Dieser Ort kann ein Kloster sein, aber auch etwas ganz anderes, ein Wald, ein Urlaubsort, ein Ort, an dem Du schon einmal warst oder auch einer, der nur in Deiner Vorstellung existiert. Stell Dir den Ort so lebendig und detailreich wie möglich vor. Was siehst Du? Wie ist das Licht? Was hörst Du? Spürst Du Wind auf Deiner Haut, Feuchtigkeit, Wärme, Kälte? Wie fühlt sich der Boden unter Deinen Füßen an?
3. Atme weiter ruhig ein und aus und genieße die Zeit an Deinem Ort. Wie geht's Dir dabei, wie fühlst Du Dich? Geborgen, sicher, geschützt, geliebt?

4. Verabschiede Dich bewusst von Deinem Ort, wenn Du soweit bist – und in dem Wissen, dass Du jederzeit zurückkehren kannst.

Das Herz öffnen

Mit der folgenden Meditation lässt sich „das Herz öffnen“, Praktizierende beschreiben diese Erfahrung oft so, als würden sie beim Meditieren von einer grundlegenden, bedingungslosen Liebe erfüllt werden.

Die Meditation „Das Herz öffnen“ funktioniert am besten, wenn man direkt zuvor fünf oder zehn Minuten lang eine Basis-Meditation wie die Einfache Entspannungs-Meditation ausübt.

Dauer: 10-30 Minuten

1. Die Augen schließen, ein paar mal tief ein- und ausatmen, den Körper bei jedem Atemzug noch ein bisschen mehr entspannen.
2. Erwinnere Dich an eine Situation oder Zeit, in der Du Dich besonders geliebt gefühlt hast. Verweile einige Minuten bei der Erinnerung und achte auf Deine Gefühle: Fühlst Du Dich geliebt? Fühlst Du Dankbarkeit für die Situation oder Zeit aus Deiner Erinnerung, und für den, der Dich in dieser besonders liebt? Wenn Dir danach ist, formuliere Worte oder Laute dabei, die Dir in den Sinn kommen. Lass die Liebe zu, umarme sie. Breitet sich das Gefühl im ganzen Körper aus?
3. Wenn Du das Gefühl bekommst, die erfahrene Liebe reicht für Dich selbst, dann kannst Du sie in Gedanken ausdehnen, indem Du liebevoll an den Partner, einen Freund, ein Familienmitglied denkst. Nimm Dir dafür soviel Zeit, wie Du brauchst, um die Liebe zu dieser Person intensiv zu spüren.

4. Nun kannst Du die Liebe von Dir und der einen Person ausdehnen auf alle Menschen und Tiere, zuerst auf die, die Du ohnehin liebst, dann auf alle Lebewesen.

Bei Schritt 2, 3 und 4 kannst Du zum Beispiel ein Mantra wiederholen, während Du Dich auf das Gefühl der Liebe konzentrierst, etwa: „Mögest Du glücklich, in Frieden und voller Liebe leben“.

Die Kerze im Herzen

Die Meditation „Die Kerze im Herzen“ funktioniert wie die vorherige Übung am besten, wenn man direkt zuvor fünf oder zehn Minuten lang eine Basis-Meditation wie die Einfache Entspannungs-Meditation ausübt.

Dauer: 10-15 Minuten

1. Schließe Deine Augen, atme ein paar mal tief ein und aus, entspanne den Körper bei jedem Atemzug noch ein bisschen mehr.
2. Stell Dir eine brennende Kerze in Deinem Herzen vor – so genau wie möglich, sieh den Docht und den schmelzenden Wachs. Konzentriere Dich zunächst auf die gesamte Kerze, dann allein auf die Flamme.
3. Konzentriere Dich auf das Bild der Kerze und auf das Gefühl der Wärme. Stell Dir vor, dass Du selbst die Kerzenflamme bist.
4. Stelle Dir nun vor, dass die Flamme größer wird und immer heller und heller, so, als würde sie zu einer leuchtenden Sonne werden, die in alle Richtungen strahlt.
5. Spüre, wie Du Dich selbst mit den Sonnenstrahlen ausbreitest, in alle Richtungen, über Deinen Körper hinaus, über den Raum hinaus, in dem Du vielleicht gerade bist.
6. Wenn Deine Gedanken abweichen, führe sie sanft zurück auf das Licht.
7. Die Übung mit ein paar ruhigen, tiefen Atemzügen beenden.

Heilendes Licht

Nein, für diese Meditationsart musst Du Dich nicht unter eine Lampe oder auf die Sonnenbank legen. Viel mehr geht es darum, sich vorzustellen, wie heilendes Licht auf den Körper und den Geist trifft.

Dauer: 10-20 Minuten

1. Setze Dich bequem hin, beginne mit einer einführenden Meditation für etwa fünf Minuten (zum Beispiel mit der Atem-Meditation oder der Entspannungs-Meditation) - oder einfach damit, dass Du für ein paar Minuten ruhig und tief ein- und ausatmest.
2. Stell' Dir eine leuchtende Kugel aus weißem Licht vor, die ungefähr 30 Zentimeter über Deinem Kopf und leicht vor Dir schwebt. Stell' Dir vor, dass diese Kugel alles Positive dieses Universums, alles Wünschenswerte, Liebende, Heilende, Friedliche, Klare, Starke enthält.
3. Stell' Dir nun vor, wie aus dieser Kugel heilendes Licht in Deinen Körper, Deinen Geist und Dein Herz strömt. So, als würdest Du an einem warmen Tag unter blauem Himmel die Sonne spüren. Das Licht strömt in jede Ecke Deines Körpers – und des ganzen Universums. Alle negativen, unerwünschten Gefühle und Spannungen, alle Ängste und Sorgen und Zweifel in Dir werden durch das Licht aufgelöst. Frieden, Stärke, Liebe, Heilung durchströmen Dich.
4. Halte das Bild für einige Momente oder Minuten fest, konzentriere Dich auf den Gedanken, wie das heilende Licht jede Zelle Deines Wesens erhellt und mit Liebe und Kraft füllt und sich alle Blockaden in Dir auflösen.

5. Stelle Dir im nächsten Schritt vor, wie die Kugel aus Licht langsam hinabsteigt ... in Dein Herz.
6. Betrachte Dich in Gedanken von außen, sieh Dich selbst – als leuchtendes Wesen mit einer Kugel heilenden Lichts im Herzen. Betrachte Dich als klares, reines, liebevolles Wesen, durch das das heilende Licht strömt ... und von dort aus nach draußen ins gesamte Universum.

Bei dieser Meditation können starke Gefühle auftreten. Wenn dem so ist, versuche die aufkommenden Gefühle anzunehmen, so gut es geht. Sie sind so, wie sie sind ... und sie sind berechtigt.

Big Mama

„Big Mama“, die „Große Mutter“ oder „Kuan Yin“ wird in vielen meditativ orientierten Traditionen als bedingungslos liebende und mitfühlende Versorgerin und Heilerin von Schmerzen verehrt. Sie, so die Buddhisten, soll „die Schreie der Welt hören“ und auf sie reagieren.

Dauer: 15-25 Minuten

Die Meditation, die zur eigenen Ganzwerdung (=„Heilung“) beitragen soll, funktioniert folgendermaßen:

1. Setze Dich bequem hin und schließe Deine Augen. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und achte darauf, wie Du Dich mit jedem Ausatmen ein Stück mehr entspannst. Auch Dein Bauch wird dabei immer lockerer und entspannter.
2. Konzentriere Dich auf Dein Herz. Spürst Du dort Schmerzen, Ängste oder andere Leiden? Wo genau tut es weh? Stell' Dir vor, dass Du in genau diesen leidenden Teil Deines Herzens sanft hinein atmest.
3. Stell' Dir vor, wie eine unendlich liebevolle weibliche Person in Deiner Nähe ist – die „Große Mutter“ und Dich in den Arm nimmt. Stell' Dir vor, wie die Dich dabei eine Wärme ergreift und wie Du alles zulassen kannst, das Dich schmerzt und jeder Widerstand gegen das, was ist, von Dir abfällt.
4. Stell' Dir nun vor, dass jedes mal, wenn Du einatmest, mehr von der warmen Liebe der Großen Mutter in Dein Herz strömt ... und dass jedes mal, wenn Du ausatmest, Schmerz wie dunkler Rauch aus Deinem Herzen

gelangt, den die Große Mutter aufnimmt und in Licht verwandelt.

5. Nimm Dir soviel Zeit, wie Du brauchst, in den Armen der Großen Mutter. Wenn Du weinen musst, weine. Wenn Du fluchen musst, fluche. Wenn Du schreien musst, schreie.
6. Schließe die Meditation ab, indem Du Dir vorstellst, wie die Große Mutter in Deinen Körper übergeht. Spüre nach, welches Gefühl Du bei dieser Vorstellung hast.

Den großen Geist spüren

Der Begriff „großer Geist“ meint im Zen, die große Weite des Wesens jenseits des begrenzten Egos / Ichs zu spüren.

Diese Meditationsform sollte unter freiem Himmel praktiziert werden, je unbewölkter der Himmel, umso besser (Du siehst gleich, warum).

Dauer: 10-20 Minuten

1. Setze Dich auf eine Bank oder lege Dich auf eine Wiese.
2. Schau in den Himmel. Betrachte ihn für ein paar Minuten, konzentriere Dich auf seine Weite. Darauf, wie er in alle Richtungen scheinbar endlos verläuft.
3. Wenn Gedanken aufkommen, lasse sie los und vorbeiziehen wie luftige Wolken.
4. Stelle Dir vor, wie sich Dein Geist nach und nach erweitert, in alle Richtungen ausbreitet, und erst ein Stück und dann immer mehr vom Himmel ausfüllt.
5. Stell Dir ein paar Minuten lang vor, wie Dein Geist den gesamten Himmel ausfüllt und Du selbst zum Himmel wirst.
6. So, als würdest Du morgens langsam aufwachen, geht Deine Konzentration Stück für Stück zurück in Deinen Körper. Du bist wieder ganz bei Dir.

Mit etwas Übung kann diese Meditation auch in einer Kurzversion beim Blick durch ein Fenster auf den Himmel durchgeführt werden.

Vipassana-Meditation

Die Vipassana-Meditation („Klarblick-Meditation“ oder „Einsichts-Meditation“) stammt aus dem Buddhismus. Sie erfordert mehr Zeit, Ruhe und Erfahrung als die meisten anderen Übungen aus diesem Buch.

Dauer: 30-60 Minuten

1. Setze Dich bequem hin. Achte auf Deinen Atem und spüre, wie sich Dein Körper mit jedem Atemzug mehr und mehr entspannt.
2. Balle eine Hand zur Faust – egal, ob die rechte oder die linke. Strecke den Mittelfinger der geballten Faust aus. Als würdest Du mit dem ausgestreckten Mittelfinger auf etwas zeigen. Lege diese Hand auf Deinem Schoß oder Bein ab.
3. Schließe Deine Augen.
4. Konzentriere Dich solange Du kannst nur auf den ausgetreckten Finger. Beginnt er, zu kribbeln? Keine Sorge, das liegt nur an der stärkeren Durchblutung und daran, dass man im Alltag nie auf das Gefühl in einem Finger achtet. Dadurch nimmst Du die Empfindungen stärker wahr. Wenn Gedanken auftreten, lasse sie vorbeiziehen und konzentriere Dich weiter auf das Gefühl in Deinem Finger.
5. Wenn Du das Gefühl in Deinem Finger nicht mehr aushältst, höre auf. Öffne langsam Deine Augen, strecke alle Finger, schüttele die Hände aus.

Durch die langanhaltende Konzentration auf das Gefühl klingen die Gedanken mit etwas Übung mehr und mehr ab und machen Platz für das Erleben des Nicht-Denkens, des All-Eins-Sein.

Achtsam essen

Mit dem Essen ist es häufig so wie mit der täglichen Autofahrt zur Arbeit: wir bringen es hinter uns, ohne es bewusst zu erleben. Wie oft hast Du schon eine Mahlzeit hinuntergeschlungen, und Dich hinterher gefragt, wo das Essen hin ist, das doch vor kurzem noch den Teller bedeckte? Ohne genau beantworten zu können, wie es denn eigentlich geschmeckt hat?

Dagegen hilft: Achtsamkeit.

Achtsam essen:

- Steigert den Genuss
- Führt dazu, dass wir langsamer essen, besser kauen und leichter verdauen können
- Hilft, im Hier und Jetzt zu leben
- Reduziert den Stress

Und so funktioniert es:

1. Bequem Hinsetzen. Im Stehen isst es sich wesentlich unruhiger.
2. Das Essen betrachten und würdigen:
 - Welche Farbe hat das Essen?
 - Wie riecht die Mahlzeit?
 - Wie sind der Teller und das Besteck beschaffen?
 - Woher kommt das Essen?
 - Warum bist Du dankbar für die Mahlzeit?
3. Konzentration auf die Hand, mit der Du das Essen zum Mund führst. Bewege Deine Hand in der Geschwindigkeit zum Mund, in der Du sie gut aufmerksam verfolgen kannst.

4. Konzentration auf den Mund:
 - Wie fühlt es sich an, wenn das Essen die Lippen und die Zunge berührt? Wie warm oder kalt ist es?
 - Was schmeckst Du heraus? Ist es salzig, süß, sauer, bitter – oder alles zusammen?
 - Welche Gefühle entstehen in Deinem Körper, während Du isst?
5. Beobachten, wie Handlungen oder Gespräche am Tisch das Essen beeinflussen:
 - Welche Gefühle entstehen in Deinem Körper, wenn Tischnachbarn etwas zu Dir sagen oder sich untereinander unterhalten?
 - Wie fühlt es sich für Dich an, wenn sich die Leute in Deiner Umgebung hektisch bewegen?

Das achtsame Essen kommt uns bei den ersten Versuchen oft etwas seltsam vor. Kein Wunder, wo wir doch nicht nur in einer Fast Food- sondern auch einer Fast Eating-Gesellschaft leben. Bestenfalls achten wir in der Mittagspause noch auf den Geschmack des ersten Bissens, bevor wir uns während des Verzehrs vermeintlich Wichtigerem zuwenden, den Tischgesprächen, Anrufen, der Zeitung oder Emails.

Es lohnt sich jedoch sehr – und ist so leicht in den Alltag integrierbar, dass Du es auf jeden Fall mal ausprobieren solltest.

Schlussworte

Lieber Leser,

ich wünsche mir, dass „Die myMONK-Meditationen“ Dir helfen, die innere Ruhe und Gelassenheit zu finden, die Du Dir wünschst.

Vielleicht hast Du schon die eine oder andere Übung ausprobiert und am eigenen Leib (und Geist) erfahren, wie wirksam 15 Minuten stilles Sitzen sein können.

In jedem Fall würde ich mich sehr freuen, Dich kennen zu lernen und zu hören, wie Dir das kleine Buch gefallen hat, und was Du Dir von myMONK wünschst. Schreib mir eine Mail an info@mymonk.de oder hinterlasse einen Kommentar auf <http://mymonk.de/>, wenn Du magst.

Bitte verbreite das Buch, wenn es Dir gefallen hat.

Auf Deinen Weg zu innerer Ruhe und Gelassenheit!

Tim

P.S.: Wenn Du „Die myMONK-Meditationen“ magst, wirst Du „Die myMONK-Essenz“ lieben: <http://mymonk.de/die-mymonk-essenz-ebook/>. Ein ebenfalls kostenloses Buch zum Downloaden, das aus 70 meiner Interviews mit Mönchen und Meistern, Yogis, Therapeuten und Coaches entstanden ist.