



## Die wichtigsten Vorbereitungen

1. Generell
  - Lüfte den Raum für genügend Sauerstoff.
  - Trinke erwärmtes Wasser
2. Vorgängige Bewegung ermöglicht dir eine angenehmere Meditationserfahrung (vgl. 8-gliedriger Pfad nach Patanjali, wo Körperübungen eine Vorbereitung der späteren Meditation sind).
  - Bewege deinen Körper, hüpfе, tanze und lockere dich. Schüttle deine Gliedmassen aus.
  - Mache sanfte Kreisende Kopfbewegungen (Achtung: Nacken immer lang, Kopf nicht zurück in den Nacken fallen lassen).
  - Kreise deine Schultern
  - Lockere deine Arme und Beine und verankere deine Füße bewusst im Boden.
  - Atme tief ein und aus. Strecke und dehne dich.
3. Richte dich angenehm ein
  - Such dir einen Meditationsplatz in gemütlichem Ambiente, wo du ab jetzt regelmässig praktizieren kannst. (So kommst du jedes Mal schneller in die richtige Stimmung)
  - Wähle eine angenehme Sitzmöglichkeit. Ich empfehle einen Stuhl, da für die Erdung hier beide Fussflächen flach am Boden sind und die beiden Sitzbeinhöcker stabil auf der Stuhlfläche verankert sind. Rutsche ganz nach vorne auf die Kante bis dein Becken nach vorne kippt und deine Wirbelsäule in eine natürliche Lordose (In Richtung Hohlkreuz, aber nicht zu viel) kommt. In dieser Stellung wird es unmöglich sein, einen unteren runden Rücken zu erhalten, auch wenn du komplett alle Muskeln loslässt.
  - Lasse alle Muskeln los. In Füßen, Beinen, Händen, Armen und im Rumpf. Richte dich so ein, dass dies möglich ist. (Im Schneidersitz evtl. mit Kissen etc.)
  - Stell dir vor, am Hinterkopf sei ein Faden angemacht, der mit jeder Einatmung sanft nach oben zieht und deinen Nacken und die ganze Wirbelsäule lang werden lässt. Richtig eingerichtet kann sich dein Kopf sogar schwerelos anfühlen.
  - Entspanne die ganze Gesichtsmuskulatur und den Kiefer. Lege die Zunge an den Gaumen (entweder berührt die Zungenspitze 1cm hinter den Schaufelzähnen den kleinen Hügel des Gaumens oder die Zunge berührt flach oben die Vertiefung des Gaumens).

## Die grundlegenden Techniken (wähle anfangs nur 1 Technik pro Meditation)

1. Sei liebevoll mit dir
  - Du musst nicht streng die nachfolgenden «Techniken» durcharbeiten und dich ärgern, wenn z.B. Gedanken dazwischenkommen. Sei nachsichtig, sanft und liebevoll mit dir.
2. Gedanken loslassen
  - Keine Gedanken zu haben ist nicht das Ziel.
  - Da der Geist immer «arbeitet» und du nahezu immer Gedanken hast, geht es vielleicht vielmehr darum, den Geist mit Dingen zu beschäftigen, die nützlich und positiv sind, statt ihn unkontrollierte abschweifen zu lassen.
  - Ich unterscheide zwischen «Gedanken der Vergangenheit und Zukunft» und «Gedanken der Gegenwart».



- **Meditation ist das Wahrnehmen von dem, was ist.** Es ist ok, Gedanken im Hier und Jetzt zu haben bei Dingen, die jetzt passieren. (z.B. Geräusche, Atmung etc.)
  - Du wirst mit der Zeit lernen, zu erkennen, wann andere Gedanken (zur Vergangenheit oder Zukunft) auftauchen, die du beim Meditieren nicht möchtest.
  - Statt in solchen Gedanken zu versinken und die «Technik» zu vergessen und komplett abzuschweifen, wirst du lernen, immer einfacher den Moment zu erkennen, in dem ablenkende Gedanken auftauchen, noch bevor sie dich wegzutragen versuchen.
3. Technik = **Beobachten der Atmung**
- 3.a) Versuche deine Atmung zu beobachten, ohne sie zu beeinflussen.
  - 3.b) Oder versuche kontrolliert in den Bauch zu atmen. Lege dazu deine ganze Aufmerksamkeit auf die Ausatmung (weil die Einatmung ist ein Reflex und kommt immer – auch wenn du nicht bewusst daran denkst. Aber wir vergessen im Alltag allzu oft, tief und lange auszuatmen). Ziehe den Bauchnabel sanft ein bei der Ausatmung, bis alle Luft restlos ausgeströmt ist. Bei der Einatmung wirst du beobachten können, wie dein Bauch sich automatisch ausdehnt (Weil das Zwerchfell nach unten zieht und die Bauchorgane nach aussen presst. Dies ist sehr gesund und eine wohltuende Massage der Organe).
  - 3.c) Zähle deine Atmung. Z.B. 6 Sek ausatmen (AA), 3 Sek halten, 6 Sek einatmen (EA), 3 Sek halten. Endlos wiederholen während ca. 2-10 min. Statt Sekunden kann es auch dein Herzschlag sein. Später kannst du 8 AA, 4 halten, 8 EA, 4 halten, etc. Tut es gut? Fühlst du, wie sich deine Gedanken beruhigt haben? Kann dein Geist noch abschweifen?
  - 3.d) Besser (wieder) einschlafen dank folgendem Atem-Zähl-Rhythmus: 4 Sekunden Einatmen, 7 Sekunden Atem anhalten, 8 Sekunden ausatmen. (oder Hand aufs Herz und Herzschläge zählen statt Sekunden). Diese Technik hilft einem erwiesenermassen einzuschlafen.
4. Technik = **Körperreise**
- Beginne beim Scheitel und wandere achtsam und langsam durch deinen ganzen Körper. Versuche dir vorzustellen, wie du deinen Körper betrachten kannst und mit der Aufmerksamkeit von Körperstelle zu Körperstelle mitwanderst. Bei den Füßen angekommen, kannst du wieder schrittweise nach oben wandern. (Alternativ kannst du auch bei den Füßen starten.) So oder so ist es eine endlose Auf- und Ab-Bewegung, die kein Anfang und Ende mehr kennt. Auch Bodyscan genannt.
  - Sei auch hier liebevoll und nachsichtig mit dir. Wenn ein Gedanke auftaucht, lasse ihn los und fahre weiter. Solange der Gedanke dich nicht komplett von der Technik weggezogen hat (dass du vergessen hast, wo im Körper du gerade verblieben bist), sondern solange der Gedanke nur «im Hintergrund» auftaucht und du dies beobachten konntest, solange kannst du einfach weiter machen mit der Körperreise. Der Gedanke wird wieder gehen. Solltest du dennoch einmal komplett abgelenkt worden sein und vergessen haben, wo du bei der Körperreise verblieben bist, dann beginne wieder von vorne. Beim Scheitel oder bei den Fussflächen.
5. Technik = **Wahrnehmen der Sinne**
- Gehe jeden Sinn einzeln durch. Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Tasten
  - Versuch nur zu beobachten, nicht zu werten.
6. Später kannst du zwei oder mehrere dieser Techniken kombinieren
- Es ist nicht das unbedingte Ziel, aber du kannst versuchen, mehrere dieser Techniken zu kombinieren, wenn du das möchtest. So wird dein fleissiger Geist bestimmt genügend zu tun haben, um nicht abzuschweifen.



## Tipps für deine Meditationspraxis

1. Wähle intuitiv eine der Techniken
  - Und wechsele z.B. von der Körperreise spontan zum Beobachten der Atmung, wenn dir das an diesem Tag einfacher fällt.
2. Dankbarkeit
  - Bedanke dich nach jeder Praxis bei dir selber, dass du dir heute Zeit genommen hast.
3. Mit kleinen Schritten grosses bewirken
  - Versuche diese Woche täglich 2min zu meditieren. Schliess jetzt die Augen und beginne gleich Hier & Jetzt! Steigere dich später auf 5min usw.