



Meditationsarten

Fokussierte Aufmerksamkeit

Die Praxis der fokussierten Aufmerksamkeit schafft Konzentration und Stabilität des Geistes. Es geht darum, einen Fokus wie den Atem zu wählen und die ganze Aufmerksamkeit auf diesen Fokuspunkt zu richten. Wenn du bemerkst, dass deine Aufmerksamkeit wandert, bringst du deine Aufmerksamkeit einfach wieder auf den Fokuspunkt zurück.

Offenes Gewahrsein

Die Praxis des offenen Gewahrseins entwickelt die Fähigkeit, präsent zu bleiben und zu beobachten, was im Moment geschieht. Während der Praxis wirst du vielleicht einen Gedanken wahrnehmen, im nächsten Moment eine körperliche Empfindung, dann eine Emotion oder vielleicht eine Einsicht. Anstatt sich an eine dieser Erfahrungen zu "binden", bleibe einfach Beobachter. Vielleicht hilft die Metapher, dass der Geist wie der Himmel ist, an dem die Gedanken einfach wie Wolken vorüberziehen.

Body Scan

Die Praxis des Body Scans hilft, eine stärkere Wahrnehmung des Körpers zu entwickeln, einschließlich der physiologischen Empfindungen von Emotionen. Es ist wie die Erkundung einer Landschaft - systematisch von oben nach unten oder von unten nach oben bewegend, jeden Bereich erkundend, um mehr Bewusstsein für das, was da ist, zu entwickeln. Während du durch deinen Körper scannst, nimm einfach wahr, was auch immer vorhanden ist - ohne zu versuchen, etwas zu verändern.

Ähnlichkeiten sehen

Diese Praxis baut Mitgefühl sowie Bewusstsein und Verständnis auf, dass wir Menschen uns in grundlegender Weise ähnlich sind, egal wie unterschiedlich wir uns selbst wahrnehmen. Die Praxis beinhaltet, jemanden vors geistige Auge zu bringen und Sätze zu formulieren wie "Diese Person hat Gefühle, Emotionen und Gedanken, genau wie ich. Diese Person war irgendwann traurig, enttäuscht, wütend, verletzt oder verwirrt, genau wie ich. Diese Person möchte sicher, gesund und geliebt sein, genau wie ich."

Liebende Güte

Die Praxis der liebenden Güte fördert das Mitgefühl und konzentriert sich auf die Entwicklung von Gefühlen des guten Willens, der Güte und des Wohlwollens. Die Praxis beinhaltet die Verwendung von Sätzen oder guten Wünschen, welche die Absicht zum Ausdruck bringen, sich in Richtung Mitgefühl und Verständnis für uns selbst und andere zu entwickeln. Es geht darum, sich selbst und andere vors



geistige zu Auge bringen und Sätze zu formulieren wie: "Mögest du gesund sein, mögest du sicher und frei von Leiden sein, mögest du glücklich sein."

Gehmeditation

Die Gehmeditation dient als Brücke, um Meditation in Bewegung durchzuführen. Der Fokus liegt auf dem Gehen selbst, nicht auf dem Gehen, um irgendwo hinzukommen. Übe die Aufmerksamkeit auf die gesamte Erfahrung des Gehens zu richten: das Gefühl des Bodens unter deinen Füßen, das Gefühl der Bewegung, deinen Atem, deine Gedanken und Gefühle, während du dich bewegst. Es kann helfen, langsam zu gehen, damit du dir dieser Empfindungen noch bewusster werden kannst.

Praxis-Tipps

Gleiche Uhrzeit

Du wirst es einfacher haben, dranzubleiben, wenn du deine spezielle Praxis jeden Tag zur gleichen Zeit machst. Zum Beispiel als erstes, wenn du aus dem Bett aufstehst, oder abends vor dem Schlafengehen.

So konstant wie möglich

Wenn du einen Tag überspringst und dich ausruhen musst, ist das in Ordnung. Immer wenn man etwas Neues lernt, hat man Höhen und Tiefen in der Energie oder Motivation. Machen dir keine Sorgen, nimm die Praxis einfach wieder auf, sobald du kannst.

Ruhiger Ort

Wähle einen Ort, an dem du dich leicht entspannen und bei dir ankommen kannst. Eine Parkbank in der Nähe deines Arbeitsplatzes, ein Spezialsessel in deinem Haus oder im Bus mit Kopfhörer auf den Ohren.

Bequem sitzen

Setze dich auf einen Stuhl oder ein Kissen, auf dem du aufrecht und aufmerksam sitzen kannst. Das Sitzen sollte sich angenehm und natürlich anfühlen, nicht starr oder steif. Ziel ist es, in Ruhe zu sitzen und gleichzeitig hellwach zu sein.



Wenn du dich schläfrig fühlst

Bevor du meditierst, bewege deinen Körper ein wenig, um dich wacher zu fühlen. Finde eine Haltung, in der du mit aufrechtem Rücken sitzen kannst und die Füße flach auf dem Boden sind. Dies kann dir helfen, wach zu bleiben. Wenn du dich immer noch zu schläfrig fühlst, versuche eine Gehmeditation. Wenn du durchweg müde bist, benötigst du möglicherweise mehr Schlaf.

Fühlst du dich unwohl?

Es ist normal, dass man sich während der Praxis gelegentlich ein wenig unwohl fühlt. Wenn du einen Juckreiz oder einen kleinen Schmerz im Körper bemerkst, versuche eine Weile mit diesem Gefühl zu sitzen und es zu beobachten. Die Chancen stehen gut, dass es sich ändert oder verschwindet. Aber wenn nicht, ist es in Ordnung, deine Position zu verändern oder ein Jucken zu beseitigen. Wenn du dich bewegst, behalte die Praxis der Achtsamkeit bei.

Feiere den Erfolg!

Vergesse nicht, deine Fortschritte zu genießen und den geleisteten Einsatz wertzuschätzen.