

Meditation lernen

1 Schaffe deine Meditationsinsel

Finde in deiner Wohnung einen Platz, den du zu einem täglichen Rückzugspunkt auswählen kannst. Es ist gut, immer am gleichen Ort zu meditieren, da es hilft die Meditation zu einer regelmäßigen Gewohnheit werden zu lassen. Gleichzeitig reinigt es die Energie an diesem Raum so, dass du tief entspannen und das Meiste aus deiner Übung herausholen kannst.

An einem Ort zu meditieren, an dem du nicht entspannen kannst, lässt dich schwerlich in tiefe Meditation verfallen. Stille ist essentiell. Dein ausgewählter Ort sollte also ruhig sein (oder so ruhig wie möglich), denn nur, wenn du in äußerer Ruhe übst, wird es dir gelingen, dich selbst zu beobachten und deine innere Verfassung mit klarer Deutlichkeit wahrzunehmen.

2 Bequem und aufrecht sitzen

Wähle eine Position aus, die du für längere Zeit beibehalten kannst. Entweder setzt du dich mit aufrechtem Rücken auf die Kante eines Stuhls (wenn möglich ohne sich anzulehnen), auf den Fersen sitzend in die Bergstellung, auf ein Meditationskissen oder du legst dich einfach rüklings auf den Boden. Auch eine Meditationsbank eignet sich hervorragend für ein angenehmes und konzentriertes Sitzen.

Stelle sicher, dass sich deine Wirbelsäule in perfekter Ausrichtung befindet. Wenn du diese aufrechte Körperhaltung nicht gleich erreichst, begib dich in eine Position die du für längere Zeit beibehalten kannst und sei dir der Tatsache bewusst, dass du stets auf eine bestmögliche Haltung hinarbeitest. Meditation ist eine innere Praxis und wenn du die gleiche Position für eine immer länger währende Zeit halten kannst, gibt es deinem Geist die Chance innere Bindungen aufzubrechen und frei zu werden. Es eröffnet dir außerdem die Möglichkeit, volles Bewusstsein zu erfahren. Dies ist das Ziel von Meditation.

Bequeme Sitzhaltung zum Meditieren: Aufrecht auf einem Stuhl, ohne anlehnen, Füße mit Bodenkontakt, Oberschenkel waagrecht, Arme bequem auf den Oberschenkeln, mit offenen Händen nach oben.

3 Die richtige Haltung

Perfektioniere deine Meditationsposition im Laufe der Zeit. Wenn du sitzt, nähere dein Kinn etwas Richtung Brustkorb (nicht bis auf die Brust) und lege deine Hände sanft auf deine Knie oder in deinen Schoß. Das etwas gesenkte Kinn hilft dir, die perfekte Wirbelsäulenausrichtung für längere Zeit beizubehalten und ermöglicht deiner Energie frei das Rückgrat in höhere Zentren des Gehirns auf- und abzufließen. Wenn noch dazu dein Herz im Inneren leicht angehoben ist, kann die Energie ungehindert durch dein Herzzentrum fließen.

4 Das dritte Auge

Fokussiere den Punkt zwischen deinen Augenbrauen. Du kannst dazu entweder sanft mit deinem inneren Auge zu diesem Punkt schauen, oder, falls dir das unangenehm ist, einfach deine Aufmerksamkeit auf diesen Punkt richten. Das wird dir helfen, deine Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit zu erhöhen, was wiederum für das Beherrschen deines Geistes wesentlich ist.

5 Atem fließen lassen

Sei dir deines Atems genau bewusst. Spüre den immerwährenden Fluss deines Atems, ein und aus; beruhige ihn allmählich und nimm mit dem Einatmen friedliche und frische Energie auf und gebe beim Ausatmen Spannungen deines Körpers und Geistes ab. Erlaube deinem Atemfluss sich an die Stelle deiner Gedanken zu setzen, also anstelle zu denken, atme ganz bewusst und ersetze deine Gedanken mit deinem Atemgeräusch. Dein Verstand wird dabei immer wieder umherwandern. Lass dich davon nicht frustrieren. Immer wenn du bemerkst, dass deine Gedanken wieder in den Vordergrund treten, richtest du deine Aufmerksamkeit auf dein inneres Auge und dein Bewusstsein wieder zurück auf deinen Atem.

6 Die Welt steht still

Verbleibe so lange in deiner Position, bis die Welt um dich still zu stehen scheint. Wenn ich jemanden mit wenigen Worten erklären müsste wie man meditiert, würde ich folgendes sagen: Am Anfang will sich dein Körper bewegen, zappeln, aufstehen, wegrennen, springen, schreien, treten, sich drehen und schlicht irgendetwas tun, außer still zu sitzen. Sei geduldig mit dir und verharre in deiner Sitzposition. Wenn es dir beschwerlich wird, passe deine Haltung an eine bequemere Position an. Arbeite aber dabei immer wieder an einer besseren Haltung (besonders deiner Wirbelsäulenausrichtung).

7 Herr unserer Gedanken

Beobachte geduldig deine Gedanken und löse dich dann wieder von ihnen. Am Anfang, wenn wir versuchen zu meditieren, werden wir von dem Gedanken bestimmt sein, dass wir es sind, die diese Gedanken denken und von ihnen gelenkt werden. Im Laufe der Zeit wird sich dein Bewusstsein weiterentwickeln: Ein ruhiges Bewusstsein das all deine Gedanken beobachtet. Das ist wer wir sind.

Wenn wir geduldig unsere Gedanken beobachten und üben, uns nicht mit ihnen zu verbinden, werden wir beginnen uns mit dem stillen Bewusstsein zu identifizieren und dies als unsere wahre und göttliche Natur kennenzulernen. Je stärker wir das ruhige Bewusstsein spüren, umso mehr werden sich unsere Gedanken beruhigen bis große Abstände absoluter Stille zwischen ihnen entstehen. In diesen Zuständen werden wir Frieden, Glückseligkeit, Liebe, Reinheit, und Inspiration – was der Kern unseres Seins ist – erfahren. Dieses ruhige Beobachten ist das Wesentliche am Meditieren.

8 Neues Denken ermöglichen

Übe Meditation jeden Tag. Wenn wir Tag für Tag meditieren, wird die persönliche Beherrschung in direkter Abhängigkeit zu unserer Achtsamkeitsfähigkeit wachsen. Wir werden so stark in unserem inneren Bewusstsein, dass Gedanken nicht mehr auftreten bis wir entscheiden sie zu denken und bis sie direkt von der Quelle – dem universellen Geist (oder der wahren Natur) erscheinen. Das ist auch der Punkt an dem wir wesentlich und kreativ neuen Ideen entwickeln.

Es gibt wirklich nichts Schwieriges am Meditieren. Es ist etwas, was wir alle tun und beherrschen können und die Beherrschung von Meditation erlaubt uns, unsere wahre Natur des reinen, stillen Bewusstseins kennenzulernen und sich in die Tiefen unseres Seins vorzutasten. Es ist einfach und es ist leicht. Du musst dich nur hinsetzen und jeden Tag üben, um dich an den grenzenlosen Früchten zu erfreuen.

Lernen zu meditieren bedeutet lernen, wie man sich jeden Tag ein bisschen mehr auf sein wahres Selbst einlässt. Es ist ein kontinuierlicher Prozess, mit dem du jeden Tag ein bisschen mehr erreichen wirst, während du mit jedem Üben mehr über dich selbst und deine Potentiale erfährst. Das Universum ist unendlich und auch dein Geist ist grenzenlos. Wenn du lernst wie man meditiert, wirst du bewusst die Unendlichkeit die in dir existiert erfahren.

Nun weisst du, wie man meditiert. Meditation ist der natürliche Zustand aller Menschen und wir mussten sehr hart dafür arbeiten uns selbst zu konditionieren, diesen natürlichen, glückseligen Zustand von Unendlichkeit im Universum zu erleben. Was denkst du, warum Kinder so glücklich sind? Sie denken nur, wenn sie es brauchen oder, wenn sie etwas betrachten, was sie tief verstehen und lernen wollen. Ansonsten sind sie völlig beschäftigt und hingerissen von der Erfahrung des Augenblicks.

Kehre zurück zu diesem Moment und erfahre das Glück, nicht mehr ein Sklave deines Geistes zu sein, der dir sagt was du denken sollst, was du fühlen sollst, was du machen sollst, wer du sein solltest, und was du denkst wer du bist. Sei stattdessen das, was du schon bist. Denn du bist perfekt. Das warst du schon immer, du hast es nur vergessen.

Lerne wie man meditiert und lerne wie es ist, frei zu sein!

Quelle: <http://www.asanayoga.de/blog/meditieren-lernen/>