

„Möge die Übung gelingen!“

Tipps zur Meditation

A. Ziele der Meditation

1. den Druck des täglichen Lebens und der Arbeit vermindern
2. die Gesundheit kräftigen
3. die innere Toleranz fördern
4. die Last des Begehrens, des Hasses und der Unwissenheit beenden
5. Weisheit entwickeln
6. die Selbstnatur erkennen

B. Die Meditationsmethode

Achtsamkeits- und Konzentrationsübung, aus der Erfahrungswissenschaft ZEN-buddhistischer Tradition, zur geistigen, emotionalen und physischen Entspannung, Stressreduktion und Regeneration.

1. vor der Sitz-Meditation:

- a) gut und stabil sitzen (Hocker oder Matte mit Polster)
- b) einengende Gegenstände wie Armbanduhr, Brille, Gürtel usw. ablegen
- c) bei Bedarf eine leichte Decke zum Wärmen um die Beine oder Körper wickeln
- d) den Körper lockern
- e) einmal tief ein- und ausatmen (möglichst Bauchatmung) und innerlich lächeln

2. während der Sitz-Meditation:

a) die Körperhaltung:

- i. stabile Sitzposition
- ii. beide Hände ruhen auf den Oberschenkeln oder die eine Handfläche ruht auf der anderen, die Daumen halten Verbindung
- iii. den Rücken/Brustkorb aufrichten
- iv. den Kopf in eine senkrechte Linie mit dem Rücken bringen und in den „Schwerpunkt“ fallen lassen
- v. die Zunge ganz leicht gegen den Gaumen drücken
- vi. die Augen halb geschlossen (auf den Boden richten) oder ganz geschlossen

b) die Atmung beobachten (Konzentration auf die Atmung)

- i. die Bauchatmung beobachten
- ii. die natürliche Atmung beobachten

3. nach der Sitz-Meditation

- a) Handflächen aneinander reiben bis Wärme spürbar ist
- b) mit den warmen Handflächen zart über Gesicht und Nacken streichen
- c) Arme, Becken und Beine zart massieren

4. Gehmeditation

Das Gehen beobachten (Konzentration auf das Gehen)

C. Meditationsumgebung und -hilfsmittel auswählen

(1) Umgebung:

- a) mögliche Störungen vermeiden
- b) gute und frische Luft
- c) sanftes Licht
- d) ruhige und saubere Umgebung

(2) Sitzkissen: weich und stabil, weder hoch noch niedrig oder Sessel mit waagrechter Sitzfläche (die Fußflächen liegen „satt“ am Boden auf)

(3) Kleidung: lose und weit, bequem, den Hals freilassend

D. beim Meditieren zu vermeiden

- (1) Zugluft
- (2) Rücken anlehnen
- (3) Hunger oder Völlegefühl
- (4) Essen kurz zuvor
- (5) Müdigkeit
- (6) anstrengenden Sport kurz zuvor

E. Erfordernisse für Anfänger

a) Erfordernisse für die Praxis

- (1) regelmäßige Meditation
- (2) richtige Sitzweise beachten
- (3) Erfahrungen/Gefühle beim Meditieren bewusst machen ohne zu bewerten

b) Erfordernisse für das tägliche Leben

- (1) möglichst gleichbleibende Schlafenszeiten
- (2) maßvolle Ess- und Trinkgewohnheiten
- (3) regelmäßiger sanfter Sport
- (4) „richtiges“ (bewusstes) Verhalten
- (5) die Gesetzmäßigkeit von Ursache und Wirkung erkennen