
Zeit der Meditation

Nimm dir vor, regelmäßig zu einer bestimmten Tageszeit zu meditieren. Mache Meditation zum Teil deiner täglichen Routine. Fang nicht überstürzt an. Nimm dir einige Minuten für eine "Einstiegsphase" und für eine "Ausstiegsphase". Bei Schläfrigkeit und Abgespanntheit hilft eine

Sorgfältige Vorbereitung ist ein wesentlicher Teil der Meditation

Lockerungsübung, eine Tasse Tee oder frische Luft, um wacher und frischer zu werden. Bei Rastlosigkeit und Unruhe: entspanne, setz dich eine Weile ruhig hin, vertrete dir die Beine, führe eine einfache Tätigkeit achtsam aus, z. B. Gartenarbeit oder Geschirrspülen. Nicht fernsehen, Zeitung oder Romane lesen, noch schnell ein Tagesgeschäft erledigen, angeregte Unterhaltungen führen usw. und erwarten, zwei Minuten später die notwendige Konzentration für eine Meditation finden zu können. Nicht mit vollem Magen meditieren.

Platz der Meditation

Ein fester Platz hilft, vielleicht eine Ecke des (Schlaf-) Zimmers, die der Meditation vorbehalten bleibt. Halte deine Meditations-ecke sauber und ansehnlich. Blumen, Kerzen, Räucherstäbchen, ein Bild, das du schön und inspirierend findest, oder ähnliches schaffen eine gute Atmosphäre. Vermeide unnötige Störungen: Telefon abstellen, Notiz an die Tür. Versuche, die Lautstärke von Radios / Stereoanlagen mit den Mitbewohnern für die Zeit abzustimmen.

Probier verschiedene Sitzhöhen und Sitzweisen, um deine Haltung zu verbessern



Unser Meditationsplatz sollte geeignet sein, das Aufkommen der Ruhe, die wir in der Meditation entfalten möchten, zu unterstützen.

und bequemer zu sitzen. Lass das Meditationskissen oder -bänkchen - wenn möglich - immer am gleichen Platz.

Halte den Körper warm, vielleicht mit Decken, um Verspannungen durch Auskühlen zu vermeiden. Der Raum sollte nicht zu warm oder stickig sein. Gut ist ein kühler Kopf und ein warmer Körper und, bequeme, nicht einengende Kleidung.

Auf dem Meditationskissen

Prüfe deine Sitzhaltung. Werde dir deines Geisteszustandes und deiner Gefühle gewahr. Nimm dich selbst wahr, und akzeptiere dich wie du bist. Entscheide vor Beginn klar, welche Meditation du üben willst und bleib dabei! Lege auch die Dauer vorher fest und bleib dabei! Führe dir den

Meditation am Obermarkt - Workshop Meditation I - Blatt 1a

Wert und den Zweck von Meditation vor Augen, erinnere dich daran, warum du meditierst. Bestärke dich in deinem Willen zu meditieren und für die Dauer der Sitzung geduldig und bestimmt immer wieder zum Konzentrationsobjekt zurückzukommen.



oben: der nicht geeignete Meditationsplatz

Übung:

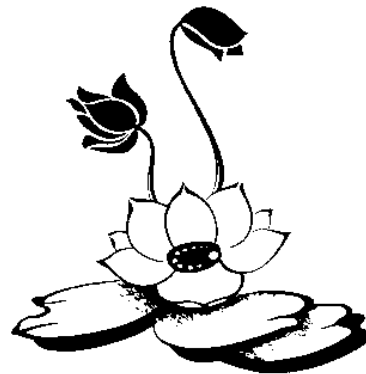
- Zähle und benenne die äußerlichen Umstände, die den Mann auf dem Bild daran hindern, in dieser Situation erfolgreich zu meditieren.
- Beobachte dich in einer typischen Meditationssituation und benenne die äußerlichen Merkmale, die dich an einer erfolgreichen Meditation hindern.
- Mache dir rechts unten auf dieser Seite einen Plan, wie du künftig diese äußerlichen Meditationshindernisse vermeiden möchtest.
- Nach etwa einer Woche solltest du deinen Plan mit deiner Situation vergleichen und evtl. einige Punkte revidieren oder ergänzen.
- Bei Schwierigkeiten: sprich mit deinem Meditationslehrer.

Nach der Meditation

Steh in Ruhe auf. Stürze nicht gleich in die nächste Aufgabe. Nimm dir Zeit, die Wirkung der Meditation zu spüren und aufzunehmen.

Langfristige Maßnahmen zur Stabilisierung der Meditation

Versuche, der Entwicklung von Geistesruhe und Achtsamkeit, von positiven Gefühlen und Freundlichkeit im Alltag Raum zu geben. Ein ethisches Leben ist nach buddhistischer Auffassung Voraussetzung für die erfolgreiche Übung von Meditation.



Mein Plan: