Checkliste Meditation

Wie starte ich bzw. was muss ich am Anfang beachten?

Zum Meditieren braucht es nicht viel. Du benötigst lediglich einen Platz zum Sitzen, Zeit und halbwegs bequeme Kleidung. Reserviere Dir für den Anfang einige Minuten – am besten jeden Tag.

Wie lange sollte ich meditieren?

Die Erfahrung zeigt, dass es gut ist, klein anzufangen – gewöhne Deinen Geist und Körper langsam ans Meditieren.

Beginne mit 3-5 Minuten täglich. Wenn Due eine Woche durchgehalten hast, dann steigere Dich Schritt für Schritt. Wenn Du nach den ersten vier Wochen täglich 10 bis 15 Minuten meditierst – großartig! Je nach Lust und Zeit kannst Du Deine Meditationszeit dann noch weiter steigern. Es ist nicht so wichtig, wie lange Du meditierst, sondern dass Du es kontinuierlich tust. Mache Dir das Meditieren also am besten zu Deiner täglichen Routine – gleich nach dem Aufstehen oder wenn Du von der Arbeit nach Hause kommst.

Wie sieht der perfekte Meditationsplatz aus?

Den perfekten Platz gibt es nicht. Meditieren kann man eigentlich überall. In Deiner Wohnung, Deinem Haus oder Deinem Garten findest Du bestimmt einen geeigneten Platz. Du kannst Dich auf den Boden, ein Sofa, einen Stuhl oder auf die Terrasse setzen – Hauptsache, es ist ruhig und gemütlich. Später kannst Du immer noch optimieren und z.B. ein spezielles Sitzkissen verwenden.

Wann ist die beste Zeit zu meditieren? Morgens, abends oder ist das egal?

Generell kann man natürlich zu jeder Tageszeit meditieren – hier gibt es individuelle Unterschiede. Vielen fällt es jedoch leichter, gleich am frühen Morgen zu meditieren, wenn alle anderen noch schlafen und es zu Hause ruhig ist. Ein solches Morgenritual ist eine tolle Art, den Tag zu beginnen. Abends kommt erfahrungsgemäß häufiger etwas dazwischen und wir lassen uns leichter ablenken. Allerdings kann Meditieren gerade auch abends besonders guttun – zum Beispiel nach einem stressigen Tag. In jedem Fall solltest Du nicht zu müde sein, wenn Du Deine Meditation beginnst. Weniger gut ist es auch direkt nach Mahlzeiten, da Dein Körper dann gerade arbeitet. Am besten Du probierst es aus, was für Dich am besten klappt. Wichtig ist, dass Du regelmäßig meditierst.

Welche Sitzhaltung ist empfehlenswert?

Keine Angst, Meditation funktioniert nicht nur im „Lotus-Sitz“ oder einer anderen speziellen Position. Achte zunächst darauf, dass Dein Rücken gerade aufgerichtet ist. Der Brustraum ist offen, der Nacken lang und das Kinn etwas nach unten geneigt. Kippe Dein Becken außerdem leicht nach vorne – so kannst Du Deinen Rücken mühelos und ohne Muskelkraft gerade halten. Wenn Du auf einem Stuhl oder Kissen sitzt, dann rutsche mit Deinem Gesäß auf deren Kante. Deine Füße (bzw. Beine, wenn Du auf dem Boden sitzt) sollten Bodenkontakt haben. Die Arme/Hände ruhen locker im Schoß, auf den Knien oder auf den Oberschenkeln.

Was ist mit den Augen? Sind diese während der Meditation offen oder geschlossen?

Auch hier gibt es keine feste Regel. Probiere es aus, was angenehmer bzw. stimmiger für Dich ist. Ich meditiere gerne mit geschlossenen Augen. Wenn Du mit offenen Augen meditierst, dann empfehle ich Dir, den Blick auf den Boden zu richten (auf einen Punkt 1-2 Schritte vor Dir), ohne etwas Bestimmtes zu fokussieren.