

## **Anleitung: Meditation für Anfänger**

### **1. Suche Dir eine bequeme Sitzhaltung, die Du für 10 oder 15 Minuten beibehalten kannst.**

Atme dann einige Male tief durch, und atme langsam aus. Ohne zu versuchen, Deinen Atem in irgendeiner Weise zu kontrollieren, lasse es zu, dass er seine eigene natürliche Tiefe und seinen Rhythmus findet. Atme immer durch Deine Nase, außer Du kannst dies aus irgendeinem Grund nicht.

### **2. Beobachte deinen Atem, und fokussiere Deine Aufmerksamkeit entweder auf die Empfindungen in deinen Nasenlöchern, die mit dem Kommen und Gehen Deines Atems verbunden sind, oder auf das Heben und Senken Deines Bauches.**

### **3. Richte Deine volle Aufmerksamkeit auf das Kommen und Gehen Deines Atems.**

### **4. Wenn Du erkennst, dass Dein Geist abgeschweift ist und Du gedanklich in Deine Pläne, Ideen oder Tagträume verwickelt bist, bringe Deinen Geist sanft, aber fest zu Deinem Atem zurück.**

Du musst damit rechnen, dass fast mit Sicherheit immer wieder Gedanken und Bilder auftauchen und durch Deinen Geist wirbeln werden, wenn Du meditierst, aber mach Dir keine Sorgen. Kehre einfach geduldig und beharrlich zu Deinem Atem zurück. Falls Du es praktisch unmöglich findest, Deinen Atem zu beobachten, solltest Du versuchen, Deine Atemzüge zu zählen (...).

### **5. Führe diese einfache (aber nicht leichte!) Übung während der gesamten Meditation fort.**

Wenn Du wiederholt übst, wirst Du feststellen, dass sich Dein Geist schneller beruhigt und dass Du auch in anderen Bereichen Deines Lebens gegenwärtiger und konzentrierter bist.