

Meditationsanleitung

Schritt 1: Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du nicht gestört werden kannst. Schalte am besten auch den Flugmodus an deinem Handy ein.

Schritt 2: Finde eine angenehme Sitzposition und achte auf eine aufrechte Körperhaltung. Ein Kissen kann helfen, wenn der klassische Meditationssitz auf Dauer unbequem wird.

Schritt 3: Wenn du noch Meditationsanfänger*in bist, stelle dir einen Wecker auf 5 Minuten. Am besten lässt du dich nur von der Vibration deines Handys wecken, so wirst du nicht von einem schrillen Geräusch aus der Meditation gerissen.

Schritt 4: Meditiere. Beim Meditieren kommt es nicht darauf an, an überhaupt nichts mehr zu denken, sondern vielmehr seine Gedanken wahrzunehmen, aber nicht an ihnen festzuhalten. Eine gute Übung hierfür ist es, die Atmung wahrzunehmen. Man kann aber seine Aufmerksamkeit auch auf bestimmte Bereiche im Körper richten und so die lokalen Empfindungen wahrnehmen. Welche Methode hat für dich besser funktioniert?

