

 FREIgefuehlt
Sebastian Haffner

Meditationsanleitung zum wahren Selbst

In nur 5 Schritten
vom Tun zum Sein



www.freigefuehlt.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Meditation als Technik vs. Meditation als Zustand	4
Vorbereitung: Die richtige Einstellung um deine Meditation zu beginnen	7
Stille und Bewusstsein: Die Grundlagen deiner Meditation	11
Meditationsanleitung: Vom Tun zum Sein in nur 5 Schritten	13
Was tun, wenn du Schritt 5 der Meditationsanleitung nicht erreicht hast?	28
Meditation: deine Fragen, meine Antworten	32
Mein persönliches Fazit zu dieser Meditationsanleitung	40



Vorwort

Hey! Schön, dass du hier bist!

Ich freue mich, dich bei dieser besonderen Meditationsanleitung begrüßen zu dürfen.

Meditationsanleitungen gibt es im Internet wie Sand am Meer. Mal geht es um Entspannung, mal um eine verbesserte Körperwahrnehmung und ein anderes Mal eher um therapeutische Anwendungen wie die Heilung des inneren Kindes, Abhilfe bei Schlafstörungen oder zur Schmerzbehandlung.

Bei all dem und noch viel mehr kann Meditation wahre Wunder bewirken. Aber heute möchte ich dir eine Meditationsanleitung anbieten, die dich zu deinem wahren Selbst führt, zur Essenz deines Wesens.

Eine Meditationsanleitung, die Schritt für Schritt die turbulenten Schichten aus Gedanken und Gefühlen zur Ruhe kommen und dich das erkennen lässt, was darunter liegt, was immer präsent und unveränderlich ist: reines Bewusstsein, erfüllt von Freude, Liebe und Freiheit.

Diese Anleitung ist eine Meditationstechnik, die dich vom *Tun* zum *Sein* führen wird. Ich wünsche dir viel Erfolg und eine wunderbare, magische Selbsterfahrung.

Mein Name ist Sebastian Haffner, ich bin Meditationslehrer und Hypnose-Coach, und ich begleite dich auf diesem faszinierenden Weg in dein inneres Universum, für mehr Freiheit, Glück und Selbstbestimmung.

Lass uns gemeinsam loslegen!

Dein Sebastian



Meditation als Technik vs. Meditation als Zustand

Insbesondere Meditationsanfänger tun sich schwer mit der Unterscheidung zwischen **Meditation als Technik** und **Meditation als Zustand**. Was der Unterschied genau ist und was die absolute Grundlage des Meditierens bildet, erfährst du in meinem Beitrag: [Was ist Meditation?](#)

» Zum Beitrag

Die Besonderheit der heutigen Anleitung ist, dass sie eine Brücke schlägt zwischen der meditativen Praxis (dem Tun) und dem reinen Zustand der Versenkung (dem Sein). Sie ist ein Mittel zum Zweck, denn das Ziel dieser Meditationsübung liegt nicht in der Übung an sich, **sondern in der Erfahrung der inneren Stille, der Erfahrung des allgegenwärtigen Bewusstseins.**

Es geht also nicht darum, bewusst *etwas* wahrzunehmen (Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle), sondern darum, „das was wahrnimmt“ (dein Bewusstsein, das „was ist“) zu erfahren.

Wie du sicherlich an meiner Wortwahl merkst, ist es höllisch schwer über etwas zu sprechen oder in Worte zu fassen, das nicht in der sprachlichen Dimension existiert. Wie der indische Guru Osho sagte: *„jeder Name dafür passt, denn ES ist namenlos“*.

Wir nutzen im deutschen Sprachgebrauch am ehesten die Worte Bewusstsein, höheres Selbst oder reine Wahrnehmung, um das zu definieren, was laut Hinduismus und Buddhismus der unsterbliche Kern unserer Existenz ist und in der christlichen Mystik als Seelengrund bezeichnet wird.

Bewusstsein also als die innerste Wesenheit, als die (göttliche) Wirklichkeit in uns, das Transzendente jenseits von Geist und Materie...

Das Selbst ist die eigenschaftslose reine Wirklichkeit, in deren Licht Körper und Ego aufleuchten. Wenn alle Gedanken zur Ruhe gekommen sind, bleibt das reine Bewusstsein zurück.

— Sri Ramana Maharshi

Klingt für dich noch zu abstrakt oder esoterisch?

Dann ist es an der Zeit, von der Theorie in die Praxis zu gehen. Denn wahre Meditation kannst du nicht *verstehen*, du kannst sie nur *erfahren*. Wahre Spiritualität kannst du nicht *verstehen*, du kannst sie nur *erfahren*. Wahres Bewusstsein... Ich denke, du weißt worauf ich hinaus will. ;)

WAS IST EIGENTLICH Meditation?



Die zwei Ebenen der Meditation:

1. Meditation als Technik

Meditation wird im klassischen Sinne als Geistesübung verstanden, bei dem die Aufmerksamkeit bewusst gelenkt wird.

Meditation als Technik ist immer mit einem Ziel verbunden, z.B.:

- Stress reduzieren
- Konzentration steigern
- Gesundheit fördern
- inneres Gleichgewicht erreichen...

2. Meditation als Zustand

Meditation als Zustand ist die bewusste Wahrnehmung deines Selbst im zeitlosen Jetzt. Sie hat also die grundlegende Funktion dich ins Hier und Jetzt zu bringen, ohne ein bestimmtes Ziel in der Zukunft.

Da dein ganzes Leben sich immer im jetzigen Moment abspielt könnte man auch sagen:

"Meditation ist nicht etwas das du tust, es ist das was du bist!"

Nicht vergessen: Es gibt beim Meditieren kein "richtig" oder "falsch".



Vorbereitung: Die richtige Einstellung um deine Meditation zu beginnen

Als Meditationslehrer habe ich im Laufe der Zeit sowohl bei Anfängern als auch Fortgeschrittenen einige immer wiederkehrende Aspekte zur inneren Einstellung feststellen können, die einen entscheidenden Einfluss auf den Erfolg der Meditation haben.

Hier sind meine 5 besten Tipps zur perfekten Vorbereitung auf deine Meditation:

1. Mach dich frei von Erwartungen.

Deine Erwartungshaltung hat einen großen Einfluss darauf, ob du mit dir und deiner Meditation „zufrieden“ sein wirst oder nicht. Eine der größten Erwartungen (insbesondere in Bezug auf eine „Meditation zum wahren Selbst“) ist es, Transzendenz erfahren zu müssen. Dabei steht die Angst, keine tiefgreifende Erfahrung zu machen, oft genug genau dieser Erfahrung im Wege. Befreie dich also von diesen Vorstellungen und Erwartungen, befreie dich von Zielen jeglicher Art und dem „Müssen“, denn es gibt beim Meditieren kein Richtig oder Falsch. Befreie dich auch von sämtlichen früheren Meditationserfahrungen, egal ob gute oder schlechte: Es zählt nur deine innige Erfahrung im Hier und Jetzt!

2. Stell dich auf Entspannung und Stille ein.

Körperliche und geistige Entspannung sind die besten Voraussetzungen, um das zu erfahren, was jenseits von Körper und Gedanken liegt. Richte dir entsprechend alles ein: Finde einen angenehmen [Meditationssitz](#), schalte dein Handy auf lautlos und signalisiere eventuellen Mitbewohnern, dass du nicht gestört werden möchtest. Nutze Hilfsmittel wie [Mudras](#) oder [ätherische Öle](#), um deinen Einstieg in die Meditation zu vereinfachen und deine Meditationserfahrung zu vertiefen.

3. **Wisse um die Tendenzen des Egos / des Verstandes Bescheid.**

Dein Verstand besteht ausschließlich aus Gedanken (Selbstexperiment: Besteht dein Verstand aus etwas anderem als Gedanken? Wer bist du, wenn du nicht denkst?). Demnach liegt es in der Natur des Verstandes, einen bewusst gewollten Zustand der Gedankenlosigkeit – der inneren Stille – zu vermeiden (denn das bedeutet das zeitweilige Ende der Ego-Identifikation, und das findet unser Verstand gar nicht gut). Mit anderen Worten: Dein Verstand wird rebellieren und mit allen möglichen Tricks versuchen, deine Aufmerksamkeit von der Meditation abzulenken. Er wird dir mit Langeweile kommen, mit plötzlichen Problemen, über die du unbedingt jetzt nachdenken und lösen musst, er wird Zweifel streuen und alles hinterfragen, was du dir vorgenommen hast. Er wird vielleicht auch Ängste auslösen und dir Schmerzen einreden, alles in der Hoffnung, dass du deine Meditationspraxis frühzeitig abbrichst und wieder zur „normalen“ geistigen Überaktivität zurückkehrst. Unterschätze nicht die Macht des Verstandes, wenn seine eigene Existenz auf dem Spiel steht... Um diese Hürde zu überwinden, benötigst du den felsenfesten Entschluss, dich von deinen Sorgen, Plänen und emotionalen Lasten für die Zeit der Meditation zu verabschieden. Sei dir über diese Tendenzen des Geistes *bewusst*. Und noch ein wichtiger Tipp: Handle deinen Verstand nicht wie einen Feind. Deine Gedanken rasen wie auf einer achtspurigen Autobahn durch deinen Kopf? Keine Chance, das Kopfkino oder Gedankenkarussell für einen Augenblick zum Stillstand zu bringen? Bloß keine Panik. Mit Widerstand, Zwang oder Selbstzweifel erreichst du dein Ziel nicht (man hört oft Sätze wie „du musst deinen Verstand [oder dein Ego] *besiegen*“). Hab stattdessen Mut und Vertrauen. Lächle, bedanke dich bei deinem Verstand dafür, dass er so hartnäckig ist, und handle ihn wie einen Freund, der es zwar gut meint, aber einfach nicht besser weiß. Dadurch gibst du ihm die Chance, zur Ruhe zu kommen und seine Skepsis zu überwinden.

4. Warte den richtigen Moment für deine Meditation ab.

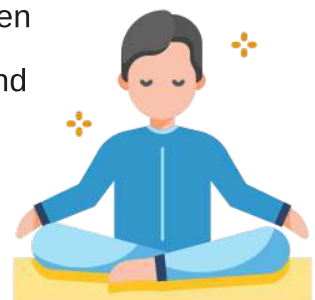
Nicht jede Tageszeit eignet sich gleichermaßen für die meditative Versenkung, nicht jeder Wochentag ist passend. So kann es sein, dass du am Wochenende deutlich entspannter bist, mehr Zeit hast und deine Willenskraft für die Meditation stärker ist. Auch die Tageszeit spielt eine wichtige und sehr individuelle Rolle. Bist du eher ein Frühaufsteher (Lerche) oder wirst du spät abends aktiv (Eule)? Achte auf deine Chronobiologie und entscheide dich für eine passende Uhrzeit. Für viele Menschen hat sich die Morgenmeditation – kurz nach dem Aufstehen – bewährt, denn dann ist der Geist noch ruhig und ungetrückt von den Ereignissen des Tages. Richte dir einen festen Meditationsplatz ein, der dir dabei hilft, eine Routine aufzubauen. Probiere einfach ein paar Varianten aus!

5. Sei liebenswert und nachsichtig mit dir selbst.

Starte die Meditation mit einem klaren Gefühl der Selbstliebe und des Selbstvertrauens. Wisse, dass diese Meditation eine wundervolle, positive Wirkung auf allen Ebenen des Seins haben wird und sei stolz darauf, dass du die aktive Entscheidung zum Meditieren getroffen hast. Treffe die liebevolle Entscheidung, dich beim Meditieren nicht zu verurteilen, zu ärgern oder enttäuscht zu sein, wenn deine Konzentration oder deine Erfahrungen nicht deinen Erwartungen entsprechen.

Definition: Aufmerksamkeit und Achtsamkeit

Bevor es mit der Meditationsübung losgeht, möchte ich dir noch den Unterschied erklären zwischen den Begriffen „Aufmerksamkeit“ und „Achtsamkeit“. Beim Meditieren nutzen wir die wertungsfreie Achtsamkeit als Grundlage unserer bewussten Wahrnehmung.



- **Aufmerksamkeit:**

Unter Aufmerksamkeit versteht man die Konzentration auf eine Sache. Der Fokus liegt dabei auf dem Informationserhalt (was passiert?) und die Informationsverarbeitung (was mache ich damit? Wie reagiere ich? Wie finde ich das?). Es findet also eine Bewertung statt.

- **Achtsamkeit:**

Unter Achtsamkeit versteht man die bewusste Wahrnehmung, ohne Bewertung und ohne Konsequenz. Achtsamkeit (englisch *mindfulness*) ist der geistige Fokus auf das Hier und Jetzt und alles, was darin aufkommt. Das können Gefühle, Gedanken, Sinnes- und Körperwahrnehmungen sein, die so bewusst und ungetrückt wie möglich empfunden werden. Es gibt spezielle Achtsamkeitsmeditationen und [Achtsamkeitsübungen](#), um diese Fähigkeit zu trainieren.

Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit. Einfach gesagt bedeutet Achtsamkeit nicht urteilendes Gewahrsein von Moment zu Moment. Wir kultivieren Achtsamkeit, indem wir bewusst im gegenwärtigen Augenblick aufmerksam sind.

— Jon Kabat-Zinn

Stille und Bewusstsein: die Grundlagen deiner Meditation

In der folgenden Meditation verlagern wir schrittweise unsere Achtsamkeit von den physischen Empfindungen (Körperempfindungen, Druck, Temperatur, Kribbeln...) zu unserer Atmung, hin zur inneren Stille und dem bewussten Sein.

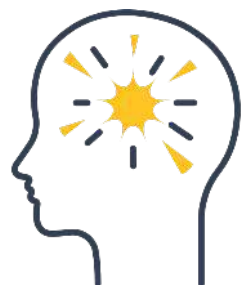
Innere Stille ist absolut faszinierend. Ein Zustand, den wir in unserem Leben nur in den seltensten Fällen bewusst wahrnehmen. Mach dir an dieser Stelle gerne klar, dass ALLES, was du innerlich wahrnehmen kannst, aus einer Dimension der Stille heraus erscheint. Es ist das Substrat, die Bühne, die Basis, aus der unsere Gedanken, Gefühle und Empfindungen hervortreten, einen Augenblick Bestand haben und anschließend wieder darin verschwinden, bevor der nächste Impuls aufleuchtet.

Zwischenexperiment: Gedanken beobachten

Weiter unten findest du die [ausführliche Anleitung](#) auf dem Weg zum wahren Selbst, doch schau mal, ob du bereits hier einen ersten Schritt in diese Richtung gehen kannst und welche Erfahrungen und Erkenntnisse vielleicht schon daraus resultieren.

Stell dir gerne folgende Fragen dazu: **Woher kommen meine Gedanken, wohin gehen sie? Wer oder was nimmt diese Gedanken wahr?**

Bereit? Also Augen zu, drei Mal tief ein- und ausatmen und achtsam hinhören. Kannst du das „innere Radio“, die Stimme in deinem Kopf wahrnehmen?



Beobachte nun ganz genau den ersten Gedanken, der in deine bewusste Aufmerksamkeit tritt. Sei ganz präsent, wie eine Katze, die ein Mauseloch bewacht...

Aus welcher Dimension ist dieser Gedanke aufgetaucht? Wer oder was – welcher Teil von dem, was du „ich“ nennst – nimmt ihn wahr? Nachdem der Gedanke gedacht ist, wohin verschwindet er wieder? Sei ganz gegenwärtig, ganz achtsam und lass dir Zeit.

Vielleicht konntest du hier schon die Dimension der Stille, die Dimension des Bewusstseins wahrnehmen, jenseits von Geist und Materie. *Spüre deine Gegenwart* sowie die bewusste Wahrnehmung dieser Erfahrung. Du nimmst wahr und weißt gleichzeitig, dass du wahrnimmst. Ein magischer Zustand. Du bist das, was wahrnimmt und das, was weiß, dass es wahrnimmt.

Du bist dieses Bewusstsein. Kein Körper, kein Gedanke, kein Gefühl. Du bist das, was all diese Dinge **HAT**, aber nicht **IST** (in meinem Beitrag Was ist Meditation? findest du eine detaillierte Anleitung, um diese Aussagen experimentell zu erfahren – du brauchst mir wie immer nichts zu glauben!). Dieses spannende Selbstexperiment kannst du außer mit den Gedanken auch mit deinen Gefühlen/Emotionen und Körperempfindungen machen.

Dein Ohr als physiologisches Organ kann keinen Klang hören, deine Augen können diesen Text hier nicht lesen (unabhängig davon, wie komplex und detailliert du es betrachtest: Das Bündeln und Weiterleiten elektromagnetischer Lichtstrahlung durch die Augenlinse ist nicht das, was wir „sehen“ nennen). Deine Neuronen im Gehirn können die Welt nicht erfahren. Dein Verstand kann Gedanken produzieren, aber er kann sie nicht wahrnehmen.

All das sind lediglich deine Instrumente und Werkzeuge der Erfahrung – ohne sie könntest du aus dem breiten Reiz-Spektrum der Außenwelt keine Informationen erfassen und verarbeiten. Doch das, was all diese Erfahrungen wahrnimmt, was all diese Erfahrungen „lebt“ – das ist dein Bewusstsein.

Es ist an der Zeit, dein Verständnis der inneren Stille und des Bewusstseins zu vertiefen und **experimentell in der Meditation zu erfahren.**



Meditationsanleitung: Vom Tun zum Sein in nur 5 Schritten

Die folgende Meditationsanleitung beinhaltet im Wesentlichen 5 Schritte.

Jede Etappe führt dich tiefer in dein Inneres, näher zum Sein, zum Selbst – dem, was im Hinduismus *Atman*, im Buddhismus die *Buddhanatur* und in der christlichen Mystik der *Seelenfunke* genannt wird.

Schritt 1: Vorbereitung

Bereite dich geistig und körperlich auf die Meditation vor. Folge dabei den Anmerkungen und Vorbereitungen aus dem oberen Abschnitt „[die richtige Einstellung](#)“.

Schritt 2: Um Führung bitten

Schließe deine Augen und lasse sie bis zum Ende deiner Meditation geschlossen. Atme einige Male tief ein und aus, komm zur Ruhe und bitte innerlich um Führung.

Schließe deine Augen, atme einige Male tief ein und aus und bitte innerlich um Führung.

Dabei ist es unwichtig, ob du an (einen) Gott, eine übersinnliche Macht, einen Seelenführer, „das Universum“ oder dich selbst glaubst. Es spielt auch keine Rolle, ob du dich als Atheist, Agnostiker, Christ, Muslime etc. bezeichnest. Die Bitte um geistige Führung ist undogmatisch, religionsübergreifend und hat die wertvolle Fähigkeit, dich mit tiefer Demut, Bescheidenheit und Akzeptanz zu erfüllen – **die wichtigsten Zutaten für eine erfolgreiche Meditation!**

Denn was du damit im Herzen aussagst ist: „ich kenne die Wahrheit nicht, ich weiß nicht, wer ich wirklich bin, aber ich bin bereit es zu erfahren“. Darin steckt wahre Demut, und das bedeutet tiefe Weisheit.



Schau mal, ob du dabei das wundervolle Gefühl der Dankbarkeit und Freude empfinden kannst, und sage zum Beispiel: *„Ich bitte (XYZ) um Führung bei dieser Meditation, denn ich wünsche mir, mein wahres Selbst zu erkennen“*.

Schritt 3: Maximale körperliche Entspannung

Beginne damit, deinen gesamten Körper zu entspannen. Es gibt viele erprobte Entspannungstechniken, z.B. die Progressive Muskelentspannung, das Autogene Training, Qigong, Yoga oder die (Selbst-) [Hypnose](#). Für unsere Zwecke werden wir den sogenannten „**Bodyscan**“ nutzen, eine beliebte Achtsamkeitsübung.

Dabei wird der Körper achtsam wahrgenommen und jede Körperempfindung von Kopf bis Fuß gespürt.

Bodyscan: Nimm jede Körperempfindung von Kopf bis Fuß achtsam wahr, ohne zu bewerten.

Beginne mit deinen Füßen. Achte ganz bewusst darauf, was du in deinen Füßen wahrnehmen kannst (Kribbeln, Druck, Wärme, Anspannung, Energie...) – deine Fußzehen, der Spann, die Sohle, der Fußballen... Und wiederhole dabei ein paar Mal innerlich *„ich entspanne immer mehr und mehr, ich komme jetzt ganz zur Ruhe“*.

Prüfe genau, ob alle Muskeln in deinen Füßen vollkommen entspannt sind, und falls du irgendwo noch eine Anspannung oder Anstrengung feststellst, lass sie so gut wie möglich los.



Nutze hilfreiche Affirmationen wie „ich befreie mich von allen Anspannungen“, um den wohltuenden und gewünschten Effekt der Entspannung zu vertiefen.

Wandere mit deiner Achtsamkeit auf diese Weise in kleinen Schritten durch deinen gesamten Körper (von den Füßen über die Knöchel, deine Unterschenkel, Knie etc... bis zum Scheitel). **Schenke insbesondere den Körperteilen Beachtung, in denen sich Anspannungen, Negativität und emotionale Belastungen besonders häufig konzentrieren:** Schulter, Nacken, Bauch, Brust, Hände und das Gesicht (dort insbesondere die Stirn, Schläfen und der Kiefer).

Lass dir für diese Übung Zeit. Unser Ziel ist es, den gesamten Körper völlig zu entspannen.

Wenn du darin geübt bist, kann das innerhalb von 10 Minuten gehen, ansonsten dürfen es auch gerne 15, 20 oder mehr Minuten sein. Orientiere dich ganz nach deinem Gefühl und vergiss nicht – du tust dir selbst etwas Wunderbares! Die physischen und psychologischen Auswirkungen dieser Entspannungsübung sind bereits enorm, **allein die Schritte 1 bis 3 dieser Meditation sind ein Geschenk für deine Gesundheit.**

Was dabei in dir und mit dir geschieht, erfährst du in meinem Beitrag: [Was bringt Meditation?](#)

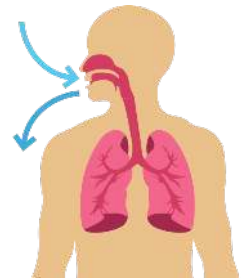
» Zum Beitrag

Schritt 4: Maximale geistige Entspannung

Nachdem dein Körper in einen Zustand tiefer Entspannung übergegangen ist und sowohl dein Herzschlag, deine Atemfrequenz und dein Muskeltonus nachgelassen haben, bringst du deinen Fokus voll und ganz auf die Atmung. **Bringe Achtsamkeit in deinen Atemfluss, atme dabei ganz natürlich.**

Versuche, deinen Atem nicht zu kontrollieren, sondern ruhig und ungehindert fließen zu lassen. Spüre, wie dein Bauch sich hebt und senkt. Die Bauchatmung (auch Zwerchfellatmung genannt) ist die gesündeste und natürlichste Form der Atmung, die wir übrigens auch im Schlaf haben.

Richte deinen gesamten geistigen Fokus auf den Atemrhythmus: Beim Einatmen bist du dir darüber bewusst, dass du einatmest, beim Ausatmen bist du dir darüber bewusst, dass du ausatmest. Nutze den natürlichen Rhythmus der Atemzüge, um ganz gegenwärtig zu bleiben.



Es ist völlig normal, dass dein geistiger Fokus sich an dieser Stelle öfter mal verlieren wird.

Es ist völlig natürlich, dass dein geistiger Fokus sich an dieser Stelle öfter mal verlieren wird. Plötzlich stellst du fest, dass du in Gedanken ganz „woanders“ bist als bei der Atmung oder dass du dich in Erinnerungen in der Vergangenheit oder Plänen für die Zukunft verloren hast. Das ist absolut in Ordnung und eine reine Übungssache.

Mit der Zeit wird deine Achtsamkeit, also deine bewusste, wertungsfreie Wahrnehmung vom Hier und Jetzt immer kraftvoller und selbstverständlicher.

Kehre jedes Mal zu deiner Atmung zurück, sobald du merkst, dass deine Aufmerksamkeit sich woanders befindet. Ganz sanft, ohne zu bewerten oder dich zu beurteilen. Lass dir Zeit.

Die Dauer dieser Übung sollte zwischen 5 und 10 Minuten liegen. Du wirst feststellen, wie deine Gedanken mit etwas Training immer mehr zur Ruhe kommen und wie deine geistige Aktivität sich entspannt.

Der Atem ist die Brücke, die das Leben mit dem Bewusstsein verbindet, die Brücke, die deinen Körper mit deinen Gedanken verbindet. Wann immer dein Geist sich verliert, benutze deinen Atem, um die Verbindung wiederherzustellen.

— Thich Nhat Hanh

Lesetipp: In meinem Beitrag [Meditieren lernen in unter 1 Minute](#) stelle ich dir eine ähnliche Übung (die Atemzählmeditation) vor und erkläre dir im Detail, wie du Achtsamkeit und Atmung miteinander verbindest.

» Zum Beitrag

Zwischenschritt (optional!): Körper und Geist reinigen

Wenn du möchtest, kannst du die Gelegenheit nutzen, um einen kraftvollen Loslassen- und Heilungsprozess in Gang zu setzen. Achte hierbei ganz besonders auf das Ausatmen.

Deine Atmung wird vom vegetativen Nervensystem gesteuert, das aus zwei Hauptnerven besteht: Dem **Sympathikus** (auch Stressnerv genannt) und dem **Parasympathikus** (auch Vagus- oder Ruhennerv genannt). Der Parasympathikus stimuliert die Heilung, Entspannung und Regeneration im Körper und wird durch das Ausatmen aktiviert.

Langes, tiefes Ausatmen wirkt also Wunder für unsere Gesundheit!

Nutze diese Tatsache, um ganz bewusst auszuatmen und unterstütze diesen Prozess durch folgende Visualisierung: Stell dir vor, wie du beim Ausatmen dich energetisch reinigst – sowohl Körper als auch Geist. Spüre, wie du emotionale Blockaden, Frust und Stress aus dir hinausfließen lässt.

Manchmal ist es förderlich, die Vorstellungskraft durch passende Bilder zu unterstützen. Du kannst dir z.B. einen Energiefluss vorstellen, der durch den Atem aktiv gelenkt wird, oder eine leuchtende Kugel, die sich durch deinen Körper bewegt und alles reinigt und löst, was losgelassen werden möchte.

Versuche an dieser Stelle nicht, deine Gedanken oder Gefühle zu analysieren, zu interpretieren oder zu beurteilen. Das wäre eine völlig andere Übung. Unser Ziel hier ist es, deinen Geist zur Ruhe zu bringen, um deinem wahren Selbst die Möglichkeit zu geben sich zu offenbaren.





Schritt 5: Die Stille erfahren

Es ist an der Zeit, sämtliche Visualisierungen, Übungsziele und Vorstellungen fallen zu lassen. **Je ruhiger dein Geist, desto scharfsinniger wird er.**

All die Geräusche und Empfindungen, die zuvor noch durch die Dynamik deiner Gedanken und Gefühle verdeckt waren, treten nun ins Licht deiner bewussten Wahrnehmung. Plötzlich nimmst du das leise Summen des Kühlschranks wahr, deinen Herzschlag oder das Ticken einer Uhr.

Das ist ein hervorragendes Zeichen. Dein Geist entspannt und leert sich. Es ist ein Vorgang ähnlich dem Einschlafprozess, mit der Ausnahme, dass du jetzt hellwach (achtsam!) bist und bleibst.

Du bist jetzt umgeben von Stille und auch in deinem Inneren wird die Stille immer präsenter, nimmt immer mehr Raum in Anspruch. Das ist der richtige Augenblick, um deine Achtsamkeit weg von deiner Atmung und ganz auf die Wahrnehmung der Stille zu lenken.

Bis hierher war noch alles neurologisch, biochemisch und psychologisch nachvollziehbar. Die zahlreichen mentalen und körperlichen Vorgänge und Vorteile der Meditation sind wissenschaftlich gut dokumentiert.

Doch ab hier beginnt die Magie der Meditation. Der Teil, den man nicht verstehen, sondern erfahren muss.

Mit etwas Übung wirst du es schaffen, deine Achtsamkeit immer intensiver und länger auf die Stille zu lenken. Der Abstand zwischen zwei Wahrnehmungen, der Abstand zwischen zwei Gedanken wird immer größer.

Wer bist du zwischen zwei Gedanken?

Pikante Zwischenfrage zur Selbstreflexion: **Wer bist du zwischen zwei Gedanken?** Diese Frage stammt vom indischen Weisen *Atmananda Krishna Menon*. Es ist eine direkte Einladung an dich, hinzuschauen, hinzuhören, in dich zu kehren und die tatsächliche *Erfahrung des Seins* zu machen, die in jedem stillen Moment zwischen zwei Gedanken aufleuchtet.

Was in dieser Zeit zwischen zwei körperlichen oder geistigen Impulsen zum Vorschein kommt, ist das, worüber ich weiter oben geschrieben habe: das reine Bewusstsein, dein wahres Selbst, dein Wesenskern.

Diese kurzen Augenblicke der Einsicht und Selbsterkenntnis erfüllen viele Meditierende zu Beginn mit **einem überwältigenden Gefühl der Ekstase**.

Du wirst über beide Ohren grinsen, ohne wirklich zu wissen, warum. Das muss aber nicht so sein. Es gibt auch unzählige Meditierende, die darüber berichten, wie sie einfach die tiefe Stille genießen und einen absoluten **inneren Frieden** spüren, frei von allen Zwängen, Ängsten und Konflikten. Eine ruhige, zentrierte Glückseligkeit, die keinen Auslöser von außen hat, sondern aus eigener, innerer Quelle sprudelt...

Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit

Diese Erfahrung, die beim Erleben der Stille und des wahren Selbst häufig auftritt, deckt sich mit den jahrtausendealten Überlieferungen der heiligen hinduistischen Schriften (die Veden und die Upanishaden) über die Natur des Seins. Dort werden dem reinen Bewusstsein drei wesentliche Eigenschaften zugeschrieben: **Sein-Bewusstsein-Glückseligkeit** (Sanskrit *Sat-Chit-Ananda*).

Die Tatsache, dass ich bin (Sat) sowie mein Wissen darüber, dass ich bin (Chit) und die bedingungslose Freude, die im ungetrübten Sein ihre Quelle hat (Ananda).



Erfahrungen von Ekstase und Leere

Es kann während der Meditation auch geschehen, dass du eine plötzliche Vision erlebst, dass intensive Gefühle oder Erinnerungen aufkommen oder sonst eine außergewöhnliche Erfahrung erscheint.

Es kann auch vorkommen, dass du reine Leere wahrnimmst. Befreie dich auch hier von konditionierten Vorstellungen („Leere ist negativ, tot, düster“) – Leere ist reine Neutralität, alle Dinge entstehen aus und vergehen wieder in ihr. Hierin liegt die Bedeutung des buddhistischen Begriffs *Shunyata* um dem bekannten Satz aus dem Herz-Sutra „*Leere ist Form, Form ist Leere*“.

Leere und Stille greifen ineinander, sie führen dich beide zur letztendlichen Erkenntnis des Selbst und dem tiefen Verständnis der Vergänglichkeit der Dinge.



Während der Meditation wirst du feststellen: Alles kann passieren, nichts muss. Sei einfach neugierig und tauche tiefer und tiefer zu deinem Selbst und lass alles zu, was auf dem Weg dorthin auftaucht, jedoch ohne dich daran zu klammern. Um es mit den Worten des persischen Dichters und Mystikers *Rumi* zu sagen:

**Fließe immer tiefer hinein, in sich stets ausdehnenden
Kreisen des Seins**

— *Rumi*

Dein Zeitempfinden verschwindet komplett, du wirst eins mit der Gegenwart.

Vergangenheit und Zukunft – die reine mentale Konzepte sind und nur in Kombination mit deinen Gedanken existieren können – lösen sich auf. Prüfe diese Aussage gerne direkt: Werde ganz aufmerksam und schau dich um; existieren das, was du „Vergangenheit“ oder „Zukunft“ nennst, gerade irgendwo außerhalb deines Denkkapparates oder findet dein Leben tatsächlich immer nur „jetzt“ statt?

Der Verstand und das bewusste Sein

Es ist immer wieder eine besondere Herausforderung, seine Achtsamkeit auf die Stille zu lenken und sein innerstes Wesen zu erfahren.

Unser Verstand wird immer wieder versuchen, die Aufmerksamkeit, den Fokus auf sich zu lenken und zu absorbieren (und aus gutem Grund: Unser Verstand besteht schließlich aus Gedanken und hat demnach in jedem gedankenlosen Moment keinen Bestand. Geistige Stille ist also das Letzte, was unser Verstand möchte).

Je unruhiger dein Geist ist, desto schwieriger wird diese Meditationserfahrung.

**Die Erfahrung der Stille ist die Essenz der Meditation.
In ihr zu verweilen, ist die Königsdisziplin des
Meditierens.**

Es ist wichtig zu erkennen, dass dieser Zustand der Stille und der Glückseligkeit nicht durch die Meditation hervorgerufen wird. Die Übung ist nicht dessen Ursprung.

Es ist genau umgekehrt: Meditation – und speziell diese Meditationsanleitung – dienen dazu, kurzzeitig all die oberen Schichten aus deiner Wahrnehmung zu entfernen, die dem Erleben des reinen Bewusstseins im Weg stehen.

Meditation legt das frei, was *a priori* immer schon da ist, ebenso wie ein geschickter Bildhauer eine Skulptur aus einem Block aus Stein oder Holz freilegt. Die Skulptur ist implizit im Stein vorhanden, ebenso wie das Bewusstsein implizit unter all den Erscheinungen der Welt immer vorhanden ist.

Du bist dieses Bewusstsein. Bewusstes Sein. Und zwar immer und überall.



Einschnitt im Alltag: Mystische und extreme Lebenserfahrungen

Durch die überlaute, pausenlose Energie unserer Gedanken, Gefühle, Sinneseindrücke und Empfindungen ist es in unserem Alltag eine absolute Seltenheit, wenn wir mal diesen magischen Moment der Stille, der Einheit und der Sorglosigkeit erfahren.

Es gibt allerdings ein paar Ausnahmen. Dazu zählen plötzliche Extremsituationen, Momente überragender Schönheit (z.B. einen Sonnenuntergang im Himalaya oder die Geburt eines Kindes) oder Nahtoderfahrungen, wenn sowohl Körper und Geist sich kurzzeitig „ausschalten“ und das Bewusstsein ungehindert aufleuchten kann.

So entstehen viele der mystischen Erfahrungen, von denen unzählige Menschen aus allen Epochen berichten, die je nach kulturellem und religiösem Hintergrund unterschiedlich interpretiert werden. Ein gläubiger Katholik wird nicht behaupten, *Brahman* oder seine *Buddhanatur* erfahren zu haben, sondern eher die *unio mystica* – die göttliche Vereinigung o.ä.

Dennoch bleibt hier ein ganz entscheidender Unterschied zu den Erfahrungen, die du im meditativen Zustand machst: die bewusste Entscheidung von innen heraus. Bei Extremsituationen oder Nahtoderfahrungen „zwingen“ uns äußere Umstände, diese Erfahrung zu machen (von der in beiden Fällen zu Recht gesagt wird, dass sie unbeschreiblich – nicht mit Worten zu erfassen ist).

Bei der hier vorgestellten Meditation entscheidest du dich aber bewusst für diese Reise zu deinem Selbst.

Vorsicht vor Missverständnissen:

Weiter oben habe ich geschrieben „*Du bist das, was wahrnimmt und das, was weiß, dass es wahrnimmt.*“ Das könnte zu der falschen Vorstellung führen, es gäbe zwei separate Entitäten, die einander betrachten.



Bei dieser grundlegenden „Selbsterkenntnis des Bewusstseins“ herrscht jedoch keine Dualität. Bewusstsein ist sich seiner Selbst bewusst. Es ist nicht „hier Bewusstsein“, welches sich „da wahrnimmt“ – es ist nur noch **bewusstes Sein**, die Grundlage von allem.

Prüfe auch diese Aussage gerne auf ihren Wahrheitsgehalt: Kann es irgendeine Erfahrung von dir und der Welt geben [Sinneseindrücke, Körperempfindungen, Vorstellungen, Gedanken, Gefühle...], die außerhalb des Bewusstseins stattfinden? Alles, was du siehst, hörst, fühlst, schmeckst, riechst, glaubst, denkst etc. bedarf dessen, was wir hier Bewusstsein nennen, um als Erfahrung in Erscheinung zu treten, sprich um zu existieren (vom lateinischen Wort *exsistere* – „hervortreten“).

Auch alle Erfahrungen, die unterbewusst, unbewusst, in Ohnmacht, unter Narkose, in Trance (Lesetipp: [Was ist Hypnose?](#)) etc. erfahren werden, bedürfen des Bewusstseins. Hier ist der Begriff des **allumfassenden Bewusstseins** vom alltäglichen und psychologischen Verständnis des Wortes „bewusst“ im Sinne von „wach“, „mit den Sinnen präsent“, zu unterscheiden.

Bewusstsein im spirituellen Sinne umfasst also alle Ebenen des Seins, ob bewusst, unterbewusst oder unbewusst.

Was tun, wenn du Schritt 5 der Meditationsanleitung nicht erreicht hast?

Der letzte Schritt dieser Meditationsanleitung – dem Eintauchen in die Stille, der Selbsterkenntnis des Bewusstseins – ist eine besondere Herausforderung (nicht nur für Anfänger!), da er das Nachlassen aller Anspannungen und Turbulenzen von Körper und Geist voraussetzt. Erst wenn alle Anteile, die sich gewöhnlich im Vordergrund unserer Wahrnehmung befinden, zur Ruhe kommen, kann der stille Hintergrund hervortreten.

Es ist eine absolute Seltenheit, wenn du gleich bei der ersten Meditation eine tiefgreifende Erfahrung der Stille erlebst oder dich als eins mit dem Urgrund des Seins erkennst. Für die meisten von uns ist die Ich-Identifikation, sprich das Ego – der Glaube und das Gefühl, ein separates, von der Welt getrenntes Wesen zu sein – so stark und über viele Jahrzehnte konditioniert, dass es **zur größten Herausforderung des Lebens werden kann**, seine wahre Natur jenseits des Egos zu erkennen.

Die einzige Frage, die es im Leben wirklich zu beantworten gilt, lautet: *Wer bin ich?*

Was also tun, wenn der entscheidende Schritt dieser Meditationsanleitung noch nicht bewusst erfahrbar war?

Keine Sorge, Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut. Übung, Entschlossenheit und vor allem eine **bedingungslose Liebe und Güte dir selbst gegenüber** sind tausendfach mehr wert als der verbissene Versuch etwas zu erzwingen.

Hier sind 3 wertvolle Tipps und Erfahrungen:

1. **Achtsamkeit ist kein entweder/oder Phänomen.** Du brauchst nicht darauf zu hoffen „ausreichend Achtsamkeit“ zu besitzen, um meditative Tiefen zu erreichen. Achtsamkeit kann von jedem Menschen gelernt und gestärkt werden. Achtsamkeitstraining wird oft mit dem Trainieren eines Muskels verglichen. Je häufiger du achtsam bist, desto scharfsinniger wird deine Wahrnehmung und desto leichter wird es dir fallen, deinen bewussten Fokus zu lenken und zu halten.
2. **Achte zu Beginn auf kurze Momente der geistigen Ruhe.** Konzentriere dich zum Beispiel voll und ganz auf die Zeitspanne zwischen zwei Gedanken. Der Glaube an einen ununterbrochenen Gedankenstrom ist eine reine Einbildung. Zwischen jedem Gedanken herrscht ein Augenblick der Stille, auch wenn er zu Beginn winzig kurz und kaum wahrnehmbar sein mag. Der spirituelle Lehrer Eckhart Tolle beschreibt in seinem Buch *„Jetzt! Die Kraft der Gegenwart“* einen hervorragenden „Trick“, um diese mentale Pause erstmals bewusst zu erfahren: Höre geistig genau hin, was passiert, wenn du folgenden Satz denkst und halte dann inne: *„Ich frage mich, welchen Gedanken ich wohl als Nächstes haben werden?“* ... Mit der Zeit und der bewussten Aufmerksamkeit werden diese Momente häufiger, länger und intensiver. Eine regelmäßige Übung führt außerdem dazu, dass du mit der Zeit weniger Energie aufwenden musst, um in Augenblicken der Stille zu verweilen. Dadurch wird die Erfahrung dessen, was viele als „inneren Frieden“ bezeichnen, immer natürlicher.
3. **Experimentiere!** Wie schon zur Vorbereitung deiner Meditation erwähnt, können unterschiedliche Tageszeiten, Wochentage, Umgebungen und Bewusstseinszustände wahre Wunder wirken für deinen Meditationserfolg. Für viele Menschen sind auch Retreats, Meditationskurse und Seminare eine wertvolle Unterstützung, um die Energie, den Fokus und das Engagement ganz auf die Meditationspraxis zu lenken.

Diese Meditation ist eine Wohltat für deine Lebensqualität – auch ohne den letzten Schritt!

Werde dir über den positiven Nutzen klar, den bereits die ersten vier Schritte dieser Meditationsanleitung haben. Allein das zu wissen kann dir viel Motivation und Energie schenken, um die Meditation regelmäßig zu praktizieren und eine wohltuende Routine daraus zu machen.

Hier sind die wichtigsten Vorteile der einzelnen Etappen:

Schritt 2 (die Bitte um Führung) aktiviert deine Gefühlszentren und lässt deine emotionale Energie sich auf die Frequenzen von **Dankbarkeit und Demut** einschwingen.



Der amerikanische Psychiater David R. Hawkins entwickelte eine Skala der Bewusstseinssebenen, die das Verhältnis zwischen Emotionen und ihrer energetischen Signatur veranschaulicht. Wenig überraschend: Dankbarkeit und Demut gehören zu den wünschenswerten, hochschwingenden Qualitäten. :)

Auch nach den Lehren der *Positiven Psychologie* ist Dankbarkeit eine spirituelle Stärke, die zur Tugend der Transzendenz gehört, und Demut ein Schutz gegen Exzesse, die zur Tugend der Mäßigung und Akzeptanz gehört. Schau also einfach mal, ob du in dieser Vorbereitungsphase diese Qualitäten in dir wecken und groß werden lassen kannst. Spüre diese Gefühle so intensiv wie möglich.

Das Resultat: Du fühlst dich wohl, ausgeglichen und bist aufgeschlossen für alles, was die Meditation zu bieten hat.

Level	Log	Emotion	Life View
Enlightenment	700 – 1000	Ineffable	Is
Peace	600	Bliss	Perfect
Joy	540	Serenity	Complete
Love	500	Reverence	Benign
Reason	400	Understanding	Meaningful
Acceptance	350	Forgiveness	Harmonious
Willingness	310	Optimism	Hopeful
Neutrality	250	Trust	Satisfactory
Courage	200	Affirmation	Feasible
Pride	175	Scorn	Demanding
Anger	150	Hate	Antagonistic
Desire	125	Craving	Disappointing
Fear	100	Anxiety	Frightening
Grief	75	Regret	Tragic
Apathy	50	Despair	Hopeless
Guilt	30	Blame	Evil
Shame	20	Humiliation	Miserable

© David R. Hawkins: Die Ebenen des Bewusstseins

Schritt 3 (die körperliche Entspannung) verringert deinen arteriellen Blutdruck, verlangsamt deine Atem- und Herzfrequenz und lässt deinen Muskeltonus sinken. Im vegetativen Nervensystem wird der Vagusnerv aktiviert, es setzen sich Heilungs- und Regenerationsprozesse in Gang.

Eine verbesserte Schlafqualität, ein geringeres Krebsrisiko, ein stärkeres Immunsystem und eine höhere Lebenserwartung sind wissenschaftlich dokumentierte Effekte einer regelmäßigen Meditationspraxis.

Schritt 4 (die mentale Entspannung) fördert deine Achtsamkeit und geistige Balance. Die hier vorgestellten Achtsamkeitsübungen – der Bodyscan oder die Atemflussmeditation (die bewusste Wahrnehmung der Atmung) – haben eine nachweislich förderliche Auswirkung auf die Konzentration, das Gedächtnis und die Kreativität.

Diese Achtsamkeitsmeditationen werden auch für [Vipassana](#), der sog. Einsichtsmeditation, eingesetzt. Auf der Gefühlsebene helfen sie dir, mehr positive Emotionen wahrzunehmen, weniger Ängste und Sorgen zu haben sowie glücklichere Beziehungen zu führen.



Der optionale und vorletzte Schritt (der Fokus auf das Ausatmen), verstärkt den Effekt der Entspannung und hilft in Verbindung mit den genannten Visualisierungen, innere Blockaden zu lösen und dich von emotionalem Ballast sowie innerem Stress zu befreien.

Meditation: deine Fragen, meine Antworten

Woher weiß ich, wie viel Minuten während der Meditation vergangen sind?

Da du beim Meditieren die Augen geschlossen hältst und dich ganz auf deine innere Welt konzentrierst, wird es schwer sein, die verstrichene Zeit zu erraten. Hier sind deine Optionen:

- **Nutze eine App:** Es gibt spezielle Meditationsapps, die einen sog. Intervall-Gong als Funktion beinhalten. Dadurch kannst du einstellen, in welchen Abständen ein sanfter Ton (z.B. der Sound einer Klangschale) erklingen soll. Viele der Apps schalten zudem dein Handy automatisch auf lautlos und sorgen für eine ungestörte Meditationserfahrung. Passende Apps sind z.B. „Interval Timer Tibetan Bowl“ oder der „Meditation Timer“.

- **Richte dich flexibel nach deiner inneren Wahrnehmung:** Du kannst für die Schritte 1 bis 4 der Meditationsanleitung einfach nach dem Ergebnis bzw. dem Zustand gehen, in dem du dich gerade befindest.

Bist du nach deiner Vorbereitung tief in das Gefühl der Demut und Dankbarkeit eingetaucht und spürst, dass du bereit für die Meditation bist? Dann ist es an der Zeit, von Schritt 2 zu Schritt 3 zu gehen. Hast du deinen gesamten Körper achtsam gescannt und tief entspannt? Wunderbar, dann ist die genaue Zeitdauer irrelevant und du kannst zu Schritt 4 übergehen. Nimmst du wahr, wie dein Geist durch den Fokus auf die Atmung zur Ruhe kommt und dein Bewusstsein sich erweitert? Hervorragend, dann ist auch Schritt 4 erfüllt und es kann weiter zur „Heilatmung“ gehen oder direkt in die Stille eingetaucht werden.

Persönlich nutze ich für die hier vorgestellte Meditationsübung keine App, denn die Zeitintervalle zwischen den Schritten sind flexibel und individuell. An manchen Tagen benötigt der Körper einfach länger zum Entspannen und auch der Verstand ist je nach energetischer Ladung mal ruhiger, mal aufgewühlter.

Welche Körperhaltung soll ich beim Meditieren wählen?

Prinzipiell empfehle ich eine Körperhaltung zu finden, bei der du frei und tief einatmen kannst, die dich nicht einengt und bei der deine Energie frei durch deinen Körper fließen kann.

Mein Tipp zu dieser Meditationsanleitung: Meditiere im Sitzen! Beim Liegen besteht die große Gefahr, dass du nach kurzer Zeit einschläfst, insbesondere wenn du einen langen und stressigen Tag hinter dir hast.

Und beim Stehen muss ein Teil deiner Aufmerksamkeit das Gleichgewicht regulieren, was die Konzentration von der hier vorgestellten Meditationstechnik ablenkt.

Wie soll ich beim Meditieren sitzen?

Bei der Auswahl der Sitzposition gibt es prinzipiell kein richtig und kein falsch. Achte beim Meditieren einfach darauf, **dass du stabil und aufrecht auf dem Boden oder einem Stuhl sitzt ohne zu versteifen**. Der Rücken ist gerade, aber nicht angespannt. So können Atem und Energie im Sitzen frei fließen, ohne dass du schnell ermüdest.

Eine große Hilfe, um den Rücken beim Meditieren automatisch zu richten und zu verhindern, dass du bei zunehmender Entspannung einsackst, ist ein Meditationskissen. Dank des Meditationskissens erhöht sich dein gesamter Rückenbereich im Vergleich zu deinen Beinen, was dafür sorgt, dass du ohne große Anstrengung oder Schmerzen aufrecht sitzen kannst.



Nutze meinen ausführlichen Ratgeber, um das [passende Meditationskissen](#) für dich zu finden.

» Zum Beitrag

Als Alternative bieten sich eine [Meditationsbank](#) oder eine [Meditationsmatte](#) an. Für Anfänger empfehle ich eine der beiden Sitzhaltungen zu wählen: den **Fersensitz** (auf dem Boden) oder den **ägyptischen Sitz** (auf einem Stuhl).

DIE 5 WICHTIGSTEN MEDITATIONSSITZE

Wie soll man beim Meditieren sitzen? Was sind die Vorteile und für wen eignen sich die unterschiedlichen Sitzpositionen?



FERSENSITZ

- VORTEIL: Verbessert die Durchblutung der Bauch- und Beckenorgane.
- GEEIGNET FÜR: Fast alle und insbesondere für Personen, die Schwierigkeiten haben ihre Hüfte zu öffnen.



ÄGYPTISCHER SITZ

- VORTEIL: Deine Wirbelsäule bleibt ohne große Anstrengung aufrecht, Energie und Atem können im Körper frei fließen.
- GEEIGNET FÜR: Alle, insbesondere bei Schmerzen oder wenig Ausdauer beim Sitzen auf dem Boden.



SCHNEIDERSITZ

- VORTEIL: Dehnung der Leistenbeuge, Beine und Beckenmuskulatur, Stärkung des Rückens.
- GEEIGNET FÜR: Alle Personen, die ausreichend Flexibilität in der Hüfte haben.



BURMESISCHER SITZ

- VORTEIL: Begünstigt die Flexibilität der Hüfte und Knie.
- GEEIGNET FÜR: Alle Personen mit ausreichend Gelenkigkeit.



LOTOSITZ & HALB-LOTOSITZ

- VORTEIL: Dehnung der Becken- und Gesäßmuskulatur, der Leiste und Beine sowie Stärkung der Wirbelsäule und des Rückens.
- GEEIGNET FÜR: Profis! Anfängern empfehle ich sich langsam an diese Meditationshaltung heranzutasten.

www.freigefuehlt.de

Bei der ägyptischen Variante sitzt du aufrecht auf einem Stuhl, wie eine Sphinx (daher der Name). Das ist insbesondere hilfreich, wenn du Schmerzen in den Gelenken hast oder dich mit Sitzhaltungen wie dem Schneidersitz oder Lotossitz (Lotussitz) nicht anfreunden kannst.

Die Grafik anbei zeigt die 5 wichtigsten Sitzpositionen für deine Meditation.

Meditieren muss allerdings nicht immer als Sitzmeditation erfolgen. Es gibt z.B. auch [Gehmeditationen](#) und dynamische Meditationsübungen sowie das Meditieren bei jeder alltäglichen Tätigkeit (Achtsamkeitsmeditation).

Wie lange sollte ich meditieren?

Eine der häufigsten Fragen, die ich als Meditationslehrer gestellt bekomme ist, wie lange eigentlich meditiert werden sollte, damit es „gut“ oder „ausreichend“ ist. Ich kann dich beruhigen – hier gibt es kein Richtig oder Falsch, keine minimale oder maximale Dauer der Meditation.



Mein Tipp für Anfänger: Meditiere zu Beginn lieber kurz und steigere dich langsam, so wie es sich für dich persönlich gut und förderlich anfühlt. Du wirst schnell merken, wie sich deine Konzentrationsfähigkeit verbessert und wie du eine Routine beim Meditieren aufbaust.

Ich empfehle dir, mit 5 konsequenten Minuten zu beginnen (Lesetipp: die [5-Minuten-Meditation](#)). Wenn du dann nach ein paar Meditationseinheiten feststellst, dass dir 5 Minuten leichtfallen, dann erweitere die Übung auf 10 Minuten, 15 Minuten etc. Bei vielen Meditierenden stellt sich nach einiger Zeit eine **Dauer von 20 bis 40 Minuten** ein, die als regelmäßige Meditationsdauer sehr förderlich ist.

Für die hier vorgestellte Meditation solltest du mindestens 30 Minuten einplanen.

Warum ist die Atmung beim Meditieren so wichtig?

Der Atem verbindet deine äußere mit deiner inneren Welt. Er ist ein Tor nach Innen, in den Körper hinein und hat für die Meditation eine große Bedeutung.

Ein erwachsener Mensch atmet **durchschnittlich 20.000 x am Tag**, bei Neugeborenen ist es das Dreifache! Unser Einatmen und Ausatmen haben eine starke Wirkung auf unser vegetatives Nervensystem und beeinflussen dadurch unsere Empfindungen und Regulierungen für Stress, Konzentration und Leistungsfähigkeit (über den Sympathikus), aber auch für Entspannung, Regeneration und Ruhe (über den Parasympathikus).

Die Art und Weise, wie wir atmen, hat also einen direkten Einfluss auf unser Wohlbefinden. Beim Meditieren lernen wir wieder bewusst zu atmen, den Atem aktiv zu steuern oder wahrzunehmen (je nach Atemtechnik). Gewisse Atemtechniken reduzieren also den Stress, fördern die Entspannung und erhöhen die innere Harmonie durch eine bewusste Balance aus Einatmen und Ausatmen.

Wann ist die beste Zeit zum Meditieren?

Es gibt keine pauschale, ultimative Antwort auf die Frage nach der richtigen Meditationszeit, denn jede Tages- oder Nachtzeit eignet sich für deine Meditations- oder Achtsamkeitsübung. Dennoch gibt es einige Aspekte und Unterschiede, die du kennen solltest.

Stell dir zu Beginn die Frage, ob du eher ein Morgenmensch (also ein Frühaufsteher, sog. Lerche) oder ein Abendmensch (also ein Spätaufsteher, sog. Eule) bist? **Die Chronobiologie unseres Körpers legt fest, wie unsere innere Uhr tickt und wann wir mentale Leistungen erbringen können.**

Bist du also eher ein Frühaufsteher, dann empfehle ich dir eine Morgenmeditation, bevor du in den Tag oder zur Arbeit „startest“. Zudem ist dein Geist am Morgen noch ausgeglichener und weniger beeinflusst von den Turbulenzen des Tages.

Bist du eher abends aktiv und kreativ, so ist die Abendmeditation eine gute Wahl. Hier bietet sich die Möglichkeit, die Ereignisse des Tages sanft loszulassen und dein gesamtes System erneut in Einklang zu bringen.

Doch egal ob Morgenmeditation oder Abendmeditation –
achte einfach auf deine mentale Konzentrationsfähigkeit,
denn mit zunehmender Müdigkeit fällt das Meditieren
schwerer! Geeignete Tageszeiten zum Meditieren sind also
immer Phasen, in denen du spürst, dass du dich geistig
fokussieren kannst.



**Die Tageszeit hat also eine starke Auswirkung auf
deinen Meditationserfolg!**

Weitere Besonderheiten, die dir dabei helfen können: Die kosmische Stunde, gegen halb vier Uhr nachts (!) wird die „**Stunde des Schöpfers**“ (Sanskrit *Brahma Muhurta*) genannt. Solltest du in dieser Zeit wach sein oder wach werden, so hat das eine besondere spirituelle Bedeutung.

Ca. 1,5 Stunden vor Sonnenaufgang kann deine Intuition und deine Meditations- oder Achtsamkeitsübung eine große Tiefe erreichen, dank der kosmischen Energie, die zu dieser Zeit vorherrscht.

Auch im **Ayurveda** kennt man die Auswirkung verschiedener Tages- und Nachtzeiten auf einen meditativen Zustand sowie Körper- und Bewusstseinszustände im Allgemeinen. Je nachdem, welcher Ayurveda-Typ du bist (es gibt drei „Doshas“: **Vata, Pitta und Kapha**) haben unterschiedliche Zeiten auch Auswirkungen auf deine Verdauung, deine Konzentration und somit deine Meditation.

Wie oft sollte ich meditieren?

Am besten jeden Tag! Das ist eine Antwort, die gerade für Einsteiger eine harte Nuss ist. Daher empfehle ich auch hier:

Lieber kürzere Meditationen, dafür aber regelmäßig.

Zahlreiche Studien beweisen, dass der größte und nachhaltigste Nutzen der meisten [Meditationsarten](#) bei einer konsequenten – am besten täglichen – Umsetzung gegeben ist. Das ist der Grund, warum es so wichtig ist, eine Meditationsroutine zu entwickeln und mit hilfreichen Ankern eine Gewohnheit daraus zu machen.

Mein persönliches Fazit zu dieser Meditationsanleitung

Unabhängig davon, wie weit oder wie tief dich deine Meditation führt – sie hat für alle Ebenen deiner Existenz wertvolle Vorteile. Dein Körper, deine Gesundheit, dein Geist profitieren ab der ersten Minute davon.

Finde in dir den Mut und das Vertrauen, um tiefer zu gehen, dir Zeit zu lassen und dem größten Mysterium des Lebens auf die Schliche zu kommen: der Antwort auf die Frage, *wer du wirklich bist*, jenseits von Körper, Gedanken und Gefühle.

Alle Erkenntnisse und Erfahrungen auf diesem besonderen Weg sind ein Gewinn **für deine Lebensqualität, deine spirituelle Entwicklung und deinen individuellen Weg zur Freiheit.**

Dein Sebastian



Impressum & Kontakt

CONSCIOUS ONE LLC

880 W Oakland Park Blvd suite 225 c

Oakland Park, FL 33311 USA

Fragen, Anmerkungen, Lob oder
konstruktive Kritik?

Ich freue mich von dir zu hören!

E-Mail: info@freigefuehlt.de

Webseite: www.freigefuehlt.de

© FREIgeföhlt

