

Übung Diszipliniert meditieren (nach Joe Martino)



1. Bekenne Dein Interesse

Du hast begonnen diese Übung zu lesen, weil du Interesse an Meditation hast. Wie für alles andere, kannst du dich dazu verpflichten und es versuchen! Wenn du dich entscheidest, es mit offenem „Mind“ zu tun, gibst du dir bereits die Erlaubnis, es möglich zu machen. Also: mach es nicht halbherzig.

2. Missverständnisse aus dem Weg räumen & Einfachheit realisieren

Meditierende müssen weder besondere Klamotten tragen, noch auf eine bestimmte Art sprechen oder alles „spirituell“ betrachten (das ist sowieso meist nur Identifikation und Ego). Hier geht es um Meditation und darum, den Mind zu erforschen. Jedes Missverständnis darüber, wie du sein musst, wer du sein wirst, was passieren wird, wie die Dinge aussehen werden, usw. kannst du loslassen. Versuche einfach offen zu bleiben.

3. Erwartungen wegwerfen

Nochmals wie Nummer bei Nummer zwei: Wenn du eine Vorstellung davon hast, was es ist oder wie es sich anfühlen soll oder was du davon haben willst, lass es einfach los.

4. Nicht vor dem Schlafengehen oder wenn du müde bist

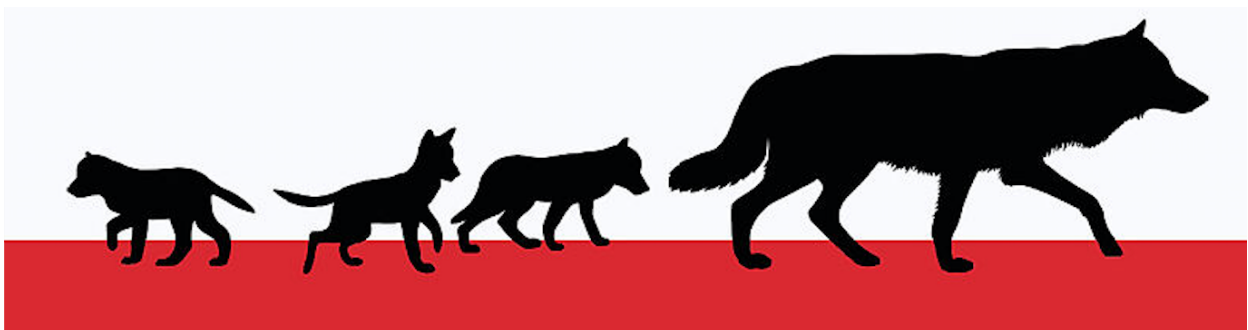
Ich sage das nur deshalb, weil wir manchmal einfach einschlafen, wenn wir versuchen zu meditieren, und nicht in der Lage sind, die volle Erfahrung der Beruhigung zu erkennen und dann unseren Tag fortzusetzen. Versuche es also zu Zeiten, zu denen du nicht müde bist oder kurz davor bist, einzuschlafen.

5. Finden Sie einen ruhigen, komfortablen Ort

Finde einen Ort, an dem du dich wohl fühlst. Du kannst dich hinsetzen, hinlegen, in der Dusche stehen oder etwas anderes finden, das bequem für dich ist. Arbeite an einer guten Haltung, aber mach dir keine Sorgen, wenn sie nicht perfekt ist. Komfort ist der Schlüssel zum Start. Besonders beim Start ist es umso besser, je ruhiger der Raum ist.

6. Löse die Spannung in den Muskeln

Du kannst mit Weiteratmen beginnen. Das Versorgen der Muskeln mit Sauerstoff hilft dir, dich von alleine zu entspannen. Konzentriere dich einfach auf jeden Bereich des Körpers, um zu spüren, ob Muskeln angespannt oder entspannt sind. Normalerweise kannst du feststellen, dass die Stirnfläche, der Nacken oder die Schultern am angespanntesten sind. Überprüfe diese Stellen, um zu sehen, ob Du die Muskeln mehr entspannen kannst, indem du sie gehen lässt.



7. Umgang mit Gedanken

Wenn du dies tust, werden Gedanken auftauchen. Mach dir darüber keine Sorgen, sondern nimm die Gedanken als Gedanken wahr. Das Ziel hier ist, das Auftauchen der Gedanken wahrzunehmen, den Gedanken bis an sein Ende zu verfolgen und dann loszulassen. Es geht also nicht darum, die Gedanken wegzudrängen, sondern die Gedanken zu beobachten.

Je weniger du dich in den Gedanken verlierst und je mehr du in eine Beobachterposition kommst, desto wahrscheinlicher ist es, dass er vorbeigeht. Ein anderer wird an seine Stelle kommen, aber du kannst den gleichen Prozess anwenden.

8. Verurteile nichts

Alles, was passiert, alles, was du fühlst und auch alles, was du siehst oder dir vorstellst: Beurteile es nicht! Lass es einfach sein und achte auf den inneren Frieden und die Stille, die auch immer wieder aufscheinen. Der Mind braucht sich nicht zu engagieren.

