





# DIE MEDITATIONSANLEITUNG

*Das Wichtigste bei der Meditation ist, dass Sie täglich praktizieren. Dabei kann es sinnvoll sein, sich eine bestimmte Zeit am Tag und einen bestimmten Ort für die Meditation zu reservieren. Denn so entsteht ein Ritual, etwa vor dem Schlafgehen oder nach dem Aufstehen, das es Ihnen erleichtert, regelmäßig und kontinuierlich zu üben.*



## **Schritt 1:** Die Körperhaltung

Prinzipiell kann man sowohl im Stehen als auch im Liegen oder Sitzen meditieren. Eine liegende Position würde ich allerdings nicht empfehlen. Zum einen, weil Sie im Liegen leicht eindösen könnten, zum anderen, weil Sie bei der 7-Minuten-Meditation das Buch über sich halten müssten, wodurch Sie sich ziemlich verspannen würden. Eine unverkrampfte Haltung, in der Sie frei atmen können, ist aber sehr wichtig. Finden Sie selbst heraus, ob Sie sich im Sitzen oder Stehen besser konzentrieren und in welcher Position Sie das Buch am besten vor sich platzieren können. Achten Sie in jedem Fall darauf, eine aufrechte, aber gleichzeitig entspannte Haltung einzunehmen, damit Ihr Atem frei fließen kann.



## **Schritt 2:** Die Atemachtsamkeit

Zu Beginn atmen Sie ganz ruhig und entspannt durch die Nase ein und wieder aus. Zwischen Oberlippe und Nase befindet sich das sogenannte Philtrum, wo man den Atem spüren kann. Gelingt das am Anfang nicht, können Sie sich auch auf das Einströmen der kühlen und das Ausströmen der erwärmten Luft konzentrieren, auf das Heben und Senken der Bauchdecke oder darauf, wie sich der Brustkorb weitet und wieder zusammenzieht.



Sehr wichtig ist dabei in jedem Fall, dass Sie Ihren Atem nicht lenken, sondern ganz natürlich kommen und gehen lassen.



### **Schritt 3:** Konzentration auf Mantra und Bild

Sobald Sie Ihren Atemrhythmus gefunden haben, sagen Sie beim Einatmen im Stillen das ausgewählte Mantra, etwa »Ich atme Frieden ein«, und beim Ausatmen »Ich atme Frieden aus«. Dabei betrachten Sie das dazugehörige Buddhabild. Spüren Sie, wie sich dadurch Ruhe in Ihnen ausbreitet. Sie können den Blick während der gesamten Meditation auf das Bild gerichtet lassen oder zwischendurch die Augen schließen.

Verzagen Sie nicht, wenn es Ihnen nicht gleich gelingt, sich volle sieben Minuten lang auf Mantra und Buddhabild zu konzentrieren! Den Geist zur Ruhe zu bringen ist eine Kunst! Lenken Sie ihn, wenn andere Gedanken Sie stören, einfach immer wieder zurück auf den Buddha und das dazugehörige Mantra. Sehen Sie die Ablenkung als wichtige Hürde auf der spirituellen Suche und Ihrem Weg zu geistiger Reife!



### **Schritt 4:** Zurückkommen in den Alltag

Lenken Sie am Ende der Meditation Ihre Konzentration auf Ihren Körper. Dadurch kommen Sie langsam wieder zurück in die Wirklichkeit. Strecken Sie sich, lockern Sie die Gelenke und verlassen Sie langsam Ihre Meditationsposition.

Anfänglich kann ein Blick auf die Uhr helfen, sich zeitlich zu orientieren. Lassen Sie sich aber nicht von der Zeit tyrannisieren. Wesentlich ist nicht, auf die Sekunde genau zu meditieren, sondern regelmäßige Übungseinheiten einzuhalten. Mit der Zeit wird sich ein Gefühl für die sieben Minuten ganz von alleine bei Ihnen einstellen.



Ich atme  
AUSGEGLICHENHEIT  
ein.

Ich atme  
AUSGEGLICHENHEIT  
aus.

