



VORAUSSETZUNGEN

GRUNDSÄTZLICH KANN JEDER MENSCH MEDITIEREN, ES SIND KEINE BESONDEREN VORAUSSETZUNGEN NOTWENDIG. BEI PSYCHISCHEN PHÄNOMENEN, WELCHE ALS PATHOLOGISCH GEWERTET WERDEN, IST JEDOCH VORSICHT GEBOTEN. KÖRPERLICHE LEIDEN ERSCHWEREN DIE MEDITATION HÖCHSTENFALLS.

ZIEL

IN DER MEDITATION WIRD VERSUCHT, MITTELS KONZENTRATION DEN GEIST ZU BERUHIKEN UM DIE REALITÄT HINTER DEM VORHANG DER GEDANKEN ERKENNEN ZU KÖNNEN.

TECHNIKEN

DIE METHODEN DER MEDITATION SIND ÄUSSERST VIELFÄLTIG. DIE GEMEINSAMKEIT DER TECHNIKEN IST JEDOCH DAS VORHANDENSEIN EINES MEDITATIONSOBJEKTS. OB AUF DEN ATEM, EIN MANTRA, DEN INNEREN GRUNDTON, EINE VISUALISIERUNG, EIN KÖRPERTEIL ODER GAR AUF DEN ERHABENEN SELBST FOKUSSIERT WIRD, MUSS DER ODER DIE SITZENDE SELBER ENTSCHEIDEN. JE NACH DEM, WAS AM MEISTEN ZUSAGT. DIE EINZIGE AKTION WÄHREND DER MEDITATION SOLLTE NUN DARIN BESTEHEN, DEN GEIST AUF DAS GEWÄHLTE OBJEKT ZU FIXIEREN UND IHN SO WENIG ALS MÖGLICH WANDERN ODER ABLENKEN ZU LASSEN.

KÖRPERHALTUNG

DIE STELLUNG SEI FEST UND LOCKER. EIN HOHER ANSPRUCH WENN MAN BEDENKT, DASS SICH FEST UND LOCKER EIGENTLICH AUSSCHLIESSEN. TROTZDEM SOLLTE VERSUCHT WERDEN, SICH MIT DIESEM ZIEL, AUFRICHTEM RÜCKGRAD, GESENKTEM HAUT UND OHNE AN ZU LEHNEN, SORGFÄLTIG HIN ZU SETZEN. IDEALERWEISE WIRD FÜR DIE DAUER DER MEDITATION NICHT BEWEGT UND ABSOLUT STILL GESESSEN. DER BEQUEMLICHKEIT HALBER SIND DIE BEINE GEKREUZT UND EIN KISSEN KANN VERWENDET WERDEN. DER ABLENKUNGEN WEGEN SIND DIE AUGEN GESCHLOSSEN UND KÖNNEN „OHRPAX“ VERWENDET WERDEN. DIE ATMUNG IST FREI UND SPONTAN, ES KANN ZU BEGINN, BEI BEDARF EINE GEEIGNETE ATEMTECHNIK ANGEWANDT WERDEN. EIN ÜBERMÜDETER KÖRPER ERSCHWERT DIE MEDITATION.

ORT & ZEIT

BEIM MEDITIEREN SOLLTE MAN NICHT FREMDEN BLICKEN AUSGESETZT SEIN. DOCH IST ES IDEAL IM FREIEN ZU SITZEN. DER GEWÄHLTE ORT FÜR DIE EINKEHR SOLLTE WEDER ZU WARM, NOCH ZU KALT, ODER GAR ZÜGIG SEIN UND TROTZDEM ÜBER FRISCHE LUFT VERFÜGEN. UNTER UMSTÄNDEN KANN MAN SICH IN EINE DECKE EINHÜLLEN. VON VORTEIL IST, WENN DER MEDITATIONSPLATZ RUHIG ODER GAR STILL IST. AM BESTEN EIGNET SICH DIE ZEIT UM DEN SONNENAUFANG ODER -UNTERGANG. JEDER ANDERE ZEITPUNKT UND AUCH WENN DER ORT NICHT DEN BESCHRIEBEN IDEALEN ENTSPRICHT, IST VIEL BESSER, ALS NICHT ZU MEDITIEREN!

FREQUENZ & DAUER

WIE BEI JEDER MYSTISCHEN TECHNIK IST ES AUCH BEI DER MEDITATION WICHTIG, SIE REGELMÄSSIG, ÜBER EINE LANGE ZEIT MIT DER RICHTIGEN EINSTELLUNG ZU PRAKTIZIEREN. IDEALERWEISE WIRD TÄGLICH ZUM SONNENAUFANG UND -UNTERGANG MEDITIERT. FÖRDERLICH IST ABER AUCH SCHON EINE SESSION PRO TAG IM MINIMUM FÜNFMAL DIE WOCHE. ZU VIEL KANN BEI GESUNDER KONSTITUTION NICHT MEDITIERT WERDEN. MIT 15 – 20 MINUTEN IN DIE MEDITATIONSPRAXIS EINZUSTEIGEN IST REALISTISCH UND SINNVOLL. DAS SITZEN WIRD JEDOCH DESTO FRUCHTBARER, JE LÄNGER ES AUSGEFÜHRT WIRD. SO SIND DREI STUNDEN UND ACHTUNDVIERZIG MINUTEN DIE ANSTREBBARE DAUER.