

Zeit, Ort und Körperhaltung

Sie werden feststellen, dass Sie sich leichter entspannen und in die Meditation eintauchen können, wenn Sie bei sich Zuhause einen festen Platz dafür einrichten. Das kann ein bestimmter Stuhl oder auch ein Kissen auf dem Boden sein. Wenn Sie dann gewohnheitsmäßig an diesem Platz meditieren, wird sich dort eine eigene Atmosphäre aufbauen, die Sie bei Ihrer Meditation unterstützt. Sie werden diesen Ort bald automatisch mit Meditation assoziieren.

Sitzen Sie aufrecht und in bequemer Haltung Obwohl keine formelle Yoga-Position (Asana) verlangt wird, ist das Sitzen im Schneidersitz entweder auf dem Boden oder auf einem Stuhl hilfreich. Wenn die Beine nach innen überkreuzt sind, ergibt sich ein Energiekreislauf, der sich im Einklang mit dem nach innen gewandten Geist befindet. Liegen wird nicht empfohlen, da es zum Einschlafen verleitet. Falls Sie Spannungen oder Schmerzen verspüren, nehmen Sie eine für Sie bequemere Position ein, damit Sie nicht mehr an Ihren Körper denken müssen.

Der beste Zeitpunkt Versuchen Sie jeden Tag zur selben Zeit zu meditieren. Unsere Körpersysteme reagieren eindeutig auf Rhythmen und Regelmäßigkeit. Wenn Sie jeden Tag zur selben Zeit meditieren, wird sich Ihre biologische Uhr darauf einstellen, und die Meditation wird Teil Ihrer täglichen Routine werden. Vor allem der frühe Morgen ist eine wunderbare Zeit der Stille, die es Ihnen leicht macht, Stille auch in sich zu spüren. Sie finden eine friedvolle Atmosphäre vor, die zum Meditieren einlädt. Wenn es Ihnen früh morgens nicht möglich sein sollte, versuchen Sie zu einem anderen Zeitpunkt regelmäßig zu meditieren. Wenn Sie bereits am Morgen meditieren, wird der positive Effekt den ganzen Tag anhalten.

Zur weiteren Erforschung

- Welche Auswirkungen konnte ich beobachten, als ich eine Woche lang immer zum selben Zeitpunkt meditiert habe?
- Wie leicht fällt es mir, die Meditation in meinen Alltag zu integrieren?
- Wie lange dauert es, bis es mir gelingt, meine Aufmerksamkeit im Herzen zu halten? Hat mehrmaliges Meditieren etwas daran verändert?