

Grundbausteine beim Meditieren

1. **Sitzhaltung:** Eine bequeme und aufrechte Sitzhaltung ist wichtig, um körperliche Unannehmlichkeiten zu minimieren und die Konzentration zu fördern. Dies kann im Schneidersitz, auf einem Stuhl oder einer Meditationsbank erfolgen.
2. **Atmung:** Die Atmung spielt eine zentrale Rolle in der Meditation. Durch bewusstes Atmen kann man sich auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren und zur inneren Ruhe gelangen. Verschiedene Atemtechniken können angewendet werden, wie z.B. tiefe Bauchatmung oder achtsames Atmen.
3. **Achtsamkeit:** Achtsamkeit ist ein grundlegendes Element der Meditation. Es beinhaltet das bewusste Beobachten von Gedanken, Emotionen, Körperempfindungen oder äußeren Reizen, ohne daran festzuhalten oder sie zu bewerten. Es geht darum, den gegenwärtigen Moment wachsam und ohne Urteil wahrzunehmen.
4. **Konzentration:** Konzentration ist wichtig, um den Geist zu beruhigen und zu fokussieren. Dabei kann ein Meditierender sich auf ein bestimmtes Objekt wie den Atem, einen Mantra oder einen visualisierten Punkt konzentrieren. Wenn der Geist abschweift, bringt man ihn sanft zurück zur gewählten Konzentrationsquelle.
5. **Loslassen:** Meditieren hilft Gedanken, Sorgen oder Stress loszulassen. Es geht darum, das Bedürfnis des Geistes, ständig zu denken oder zu urteilen, zu erkennen und einfach geschehen zu lassen, ohne daran festzuhalten.