

Tipps Meditation



Janine Ulrich



Meine Tipps für deine Meditation

Hast du Schwierigkeiten, in die Meditation zu kommen und dadurch tiefe Entspannung zu finden? Fragst du dich deshalb vielleicht, ob du überhaupt meditieren kannst? Ich darf dich beruhigen, denn JA, **du kannst auf jeden Fall meditieren!**

Bevor ich meine besten Tipps und Tricks zum Erlernen der Meditation mit dir teile, möchte ich kurz darauf eingehen, was Meditation ist und warum deshalb auch DU meditieren kannst. Wenn du dir noch ausführlichere Informationen zu diesem Thema wünschst, empfehle ich dir meinen Blogartikel [„Jeder kann meditieren – was ist Meditation und wie geht das?“](#).

Was ist Meditation?

Meditation ist ein **Seinszustand**, das heißt, ein Zustand von reinem Sein (im Gegensatz zum äußeren Tun), bei welchem wir unsere Aufmerksamkeit weg vom Außen und vollständig nach innen, auf uns selbst, richten. Deshalb wird sie auch als **Achtsamkeitspraxis** bezeichnet, denn wir üben in der Meditation unsere Achtsamkeit mit uns selbst, unserer Innenwelt, unseren Gefühlen und Gedanken. Aus diesem Grund ist es beim Meditieren auch nicht schlimm oder gar verboten, Gedanken zu haben, es geht vielmehr darum, sich seiner Gedanken bewusst zu werden, sie zu beobachten, den eigenen Fokus bewusst zu lenken und zu trainieren. Beim Meditieren darfst du einfach mal mit dem SEIN, was gerade IST, du darfst das wahrnehmen, WAS IST, ohne zu glauben, ständig etwas tun oder verändern zu müssen.

Die Meditation ist also das Werkzeug, das uns dabei hilft, zu unserem wahren Sein zurückzufinden, uns mit unserem wahren Selbst rückzuverbinden, mit unserem wahren Kern, der sich unter all den Verletzungen und Schutzmauern, die wir um unser Herz errichtet haben, befindet. In der Meditation konzentrieren wir uns auf unsere Innenwelt, die unser wahres Sein ist, auf das Bewusstsein, das wir in Wahrheit sind. Du bist nämlich viel mehr als Verstand, Denken oder Körper, DU BIST ein **geistig-seelisches, spirituelles Wesen**. Mehr dazu erfährst du in meinem Blogartikel [„Was ist Spiritualität? – und warum wir alle spirituell sind“](#). Die Meditation hilft uns auf diese Weise bei der Selbsterkenntnis, Selbstfindung, Selbstreflektion und Bewusstseinerweiterung.

Aus dieser Definition von Meditation ergibt sich auch meine Annahme, dass im Grunde JEDER meditieren kann, denn **JEDER** hat die Fähigkeit, er/sie selbst zu SEIN. Meditieren ist



unser natürlicher Seins-Zustand, wir SIND in dem Moment einfach wir SELBST. Das „Problem“, das hinter Schwierigkeiten beim Meditieren steckt, liegt einfach darin, dass wir modernen Menschen vergessen haben, wer wir in Wahrheit sind, dass wir verlernt haben, wir selbst zu sein. Vielleicht kommst auch du im Moment einfach nicht von deinem hohen Stresslevel herunter, findest einfach nicht in die Entspannung, in das reine Sein, hinein, weil du ein Leben lang gelernt hast, nur zu tun, zu arbeiten, zu leisten sowie dein wahres Sein zu unterdrücken, um diese Leistung im Außen erbringen zu können.

Um dir die Rückverbindung mit deinem wahren Selbst zu erleichtern, das heißt in anderen Worten, dir den Einstieg in das heilsame Meditieren zu vereinfachen, lies nun gerne meine Tipps für deine Meditation.

Tipps und Tricks zum Erlernen der Meditation

- Arbeite **mit jemandem zusammen**, der die Meditation bereits beherrscht:
 - privat oder in einem Kurs
 - wenn dich zunächst jemand anderes in die meditative Entspannung hineinführt, fällt es dir im zweiten Schritt leichter, auch alleine bewusst deine Gehirnwellen zu verändern und den Zustand tiefer Entspannung zu erreichen
- Zu Beginn reichen **ein paar Minuten Meditation täglich**. Übe dich zuerst mal einfach darin:
 - richte die Aufmerksamkeit auf deinen Atem oder verschiedene Körperbereiche
 - nimm deine Verbindung zu Mutter Erde und Vater Kosmos wahr
- Höre dir **angeleitete Meditationen** oder **Entspannungsmusiken** an
- Sei **geduldig** und **liebevoll** mit dir selbst:
 - verurteile dich nicht, wenn es am Anfang nicht so klappt, wie du es dir vorstellst
 - genau aus diesem Grund, weil du verlernt hast, dich zu entspannen und du selbst zu sein, möchtest du dich ja in der Meditation üben
 - gönne dir selbst die Ruhe, Zeit und Übung, die du benötigst, um in eine wirklich tiefe Entspannung und innere Ruhe zu finden



- **Denke nicht** so viel darüber **nach**, ob du etwas richtig oder falsch machst:
 - beim Meditieren gibt es kein richtig oder falsch
 - fühle alles, was es zu fühlen gibt
 - sei einfach nur du selbst, übe dich in Selbstannahme
- Gehe in dein **Herz**:
 - gehe das Meditieren nicht mit dem Kopf/Verstand an
 - lasse dich von deinem Herzen immer tiefer in dein Inneres und zu deinem wahren Kern führen, es kennt den Weg
- Finde eine für dich passende **Körperposition**, in der du gut entspannen und loslassen kannst:
 - im Sitzen oder Liegen, im Schneidersitz oder nicht
 - mit Mudra oder ohne (gewisse Handhaltung/Haltung der Finger)
- Finde einen **Ort**, an dem du ungestört bist und deine **Ruhe** hast:
 - ein gemütlicher Platz zuhause (sage Menschen in deinem Umfeld Bescheid, dass du Zeit für dich und Ruhe brauchst)
 - ein Ort in der Natur
- Falls du immer noch Schwierigkeiten hast, zur Ruhe zu kommen, weil dein **Nervensystem** noch mit alten Energien belastet ist:
 - verbinde dich bewusst mit dem Nervensystem deines Haustieres (zum Beispiel Katze oder Hund) und stelle dir vor, dass sich die Entspannung und Ruhe, die dein Tier ausstrahlt, auf dich überträgt
 - oder verbinde dich mit einer Pflanze/einem Baum
- **Schließe** am Anfang beim Meditieren die **Augen**:
 - es hilft dir, deinen Fokus weg vom Außen und nach innen zu lenken
 - wenn du irgendwann Meister/in der Meditation bist, wirst du es auch mit offenen Augen können
- Für den Fall, dass du **nervös** wirst, wenn du versuchst zu meditieren:
 - dies ist die Reaktion deines Systems, das auf einmal vom Flucht- in den Entspannungsmodus wechseln soll, was es nicht gewohnt ist
 - setz dich nicht unter Druck, jetzt unbedingt entspannen zu müssen, nimm es einfach an und beobachte deine Gedanken/die innere Aufruhr



- du kannst jederzeit eine Pause einlegen und es zu einem späteren Zeitpunkt erneut versuchen
- durch jeden Versuch/jede Übung wirst du mehr und mehr Entspannung finden, irgendwann wirst du von der einen auf die andere Minute/mit einem tiefen Atemzug von Aktivität in Ruhe umschalten können
- Wenn sich **Gedanken** einschleichen, die dich von deinem Vorhaben ablenken/abhalten wollen:
 - nimm sie liebevoll zur Kenntnis und beobachte sie
 - lenke deinen Fokus sanft wieder zurück auf dich selbst, zum Beispiel deinen Atem oder Körper
 - irgendwann wirst du deine Gedanken immer mehr steuern und sie positiv halten können, deinen Kopf immer mehr frei machen können
- Wenn du mit deinen Gedanken in die **Vergangenheit** oder **Zukunft** abschweifst:
 - nimm dies liebevoll an
 - bring deine Aufmerksamkeit behutsam zurück in die Gegenwart, zum Beispiel zu deinem Körper (ihn wahrzunehmen hilft dir besonders dabei, gegenwärtig zu sein)
 - mit der Zeit wirst du (auch im Alltag) immer achtsamer und sorgenfreier werden, weil du immer mehr im Hier und Jetzt ankommst

Ich wünsche dir viel Spaß und Erfolg beim Umsetzen und Ausprobieren dieser Tipps.
Nimm deine Fähigkeit, entspannen und meditieren zu können, selbst in die Hand.
Du kannst es, denn du KANNST wieder DU SELBST SEIN!

