

Ulrike Wischer

## **1. Meditation: Was ist das?**

*Meditation ist ein Anhalten, ein Innehalten.  
Meditation ist einfach,  
ist weder kompliziert,  
noch teuer oder aufwendig.  
Jede Frau, jeder Mann kann meditieren.*

### **Meditation ist Leben.**

*Meditation heißt, sich selber zu spüren.  
Selbst zu sein. Meditation ist immer jetzt, in diesem Moment!  
Sie bekommen Stück für Stück einen anderen Blick für sich selber und Ihre Welt.*

*Und im Anhalten, in dieser Pause, in dieser Stille, werden Sie ruhig, gelassen.  
Tief in sich spüren Sie, wie es Ihnen wirklich geht - JETZT - in diesem Augenblick.*

*Sie erkennen langsam, was Sie eigentlich wollen. Ahnen, wer Sie wirklich sind.*

*Das alles passiert ganz automatisch, indem Sie anhalten, „Stopp“ sagen, einfach  
NICHTS tun, still werden. Das einzige, was Sie wirklich ganz aktiv tun müssen, ist eine  
Entscheidung für sich selber zu treffen. Es ganz und gar zu wollen und anzufangen.*

### **In der Meditation fühlen wir uns und unseren Körper**

*Wir erleben uns unmittelbar und pur.  
So gesehen ist Meditation spannend wie ein Abenteuer.*

*Meditation ist der Weg, um einzutauchen in die Welt, die IN uns ist.*

*Deshalb schließen wir die Augen. So lassen wir ist die Welt draußen, machen eine  
Pause. Diese Zeit ist nur für mich.*

*Es gibt viele, sehr unterschiedliche Arten von Meditation, es gibt unzählige Techniken  
und Formen, je nach spirituellem, religiösem oder kulturellem Hintergrund. Das alles  
spielt hier jetzt keine Rolle. Überall und immer geht es zunächst darum, anzuhalten, still  
zu werden.*

*Schnell spüren, erleben und erfahren wir, dass wir mehr sind, als nur dieser Mensch im  
Hamsterrad, in dauernder Aktion, getrieben von Ansprüchen, Erwartungen und  
Wünschen, die wir selber haben und die die Welt an uns stellt.*

*Die Wahrheit ist: Wir sind großartig, wir sind schon jetzt etwas ganz Besonderes und  
einzigartig – jeder von uns. Und im Anhalten erkennen wir das – und diese Erkenntnis  
lässt uns ruhig und gelassen werden.*

*Wir können aufhören, etwas leisten zu müssen, besser zu sein und perfekt, wenn wir mit uns allein sitzen und meditieren. Das macht frei!*

*Und dafür brauchen wir eigentlich gar nichts. Ein Stuhl ist völlig ok und ausreichend oder ein Kissen, ein Bänkchen, um auf dem Boden zu sitzen. Auch müssen wir nicht die Beine verbiegen. Wir sitzen still, weil es seit Jahrtausenden bewiesen ist, dass in einem stillen Körper auch der Geist still wird.*

### ***Meditation ist ein Training.***

*Ein Training, durch das Sie innerlich ruhiger und gelassener werden – und das kann wirklich jeder lernen.*

#### ***Hinweis:***

*Meditation setzt eine normale psychische Gesundheit voraus. Im Zweifelsfall oder wenn Sie z.B. in psychologischer Behandlung sind, fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Therapeuten, ob Meditation für Sie in diesem Moment und in Ihrer Situation das Richtige ist.*

## ***2. Meditationsplätze und die richtige körperliche Haltung***

*Es ist sinnvoll – besonders am Anfang – einen festen Platz zu haben, an dem Sie meditieren. Nötig ist ein stabiler Stuhl und eine ruhige und aufgeräumte Umgebung – mehr nicht.*

*Ich zeige Ihnen aber auch zwei Möglichkeiten, wie Sie auf dem Boden sitzend auf einem Bänkchen und einem Kissen meditieren, beides Sitzgelegenheiten für Europäer, die durchaus bequem sind und eine längere Zeit des unbewegten Sitzens erlauben.*

*Auch ist es schön für Sie selber, wenn Sie diesen Platz zu etwas Besonderem machen. Damit werten Sie sich selber auf, wertschätzen sich und das, was Sie tun wollen, nämlich die Meditation.*

*Sie werden feststellen, es ist schön, ein kleines Ritual für sich selber zu vollziehen. Ich gebe Ihnen Anregungen dazu. Sie machen es so, wie es für Sie passt und stimmig ist. Sie sind völlig frei.*

*Ähnliches gilt für die **Kleidung**. Morgens meditieren viele im Schlafanzug, ziehen sich nur eine Jacke über und im Winter Socken an. Wenn Sie abends meditieren, dann ist es schon wichtig, dass Sie das nicht in Straßen- und Arbeitskleidung tun. Streifen Sie den Stress und die Hektik des Tages auch äußerlich ab. Ziehen Sie einen bequemen Jogging- oder Hausanzug an. Die Hose sollte weit sein, der Bund bequem, damit Sie entspannt und ohne Einschränkung sitzen und atmen können.*

### ***Meditationsplätze***

*Sie können im Haus oder auch im Garten meditieren. Im Garten kann die Ablenkungen etwas größer sein, deshalb suchen Sie sich zunächst einen Platz aus, an dem Sie so viel Ruhe wie möglich haben.*

*Sie brauchen keine dunklen Matten oder Kissen, wenn Sie allein meditieren. Wählen Sie etwas nach Ihrem Geschmack, es muss Ihnen gefallen. Ich habe z.B. eine 5 cm dicke Schaumstoff-Matte 80x80 cm groß zuschneiden lassen und dann mit einem bunten Baumwoll-Kopfkissen bezogen, das ist einfach und kostet nur wenig. Das Kissen sollte so hoch und stabil sein, dass Sie gut darauf sitzen können. In Yoga-Geschäften sind solche Kissen meist auch günstig zu kaufen.*

### **Ritual:**

*Eine Vase mit frischen Blumen oder eine Pflanze wartet den Platz auf, macht ihn schöner, fördert Ihre Bereitschaft und Freude hier zu meditieren. Statt einer Klangschale können Sie am Anfang auch ein wohlklingendes Glas aus Ihrem Küchenschrank nehmen, wenn Sie Ihre Meditation ein- und ausläuten wollen. Später, wenn Sie weitermeditieren, dann werden Sie sich vielleicht eine Klangschale kaufen. Probieren Sie aber unbedingt vorher den Klang aus – das geht auch im Internet.*

*Zu dem Ritual gehört für mich eine Verbeugung vor und als Abschluss der Meditation. Das mache ich in der sogenannten „Gassho“- Haltung. Ich verbeuge mich mit dieser Geste vor mir selber, vor dem, was in meinem Inneren Ich-Selber bin.*

*Wenn Sie vor der Meditation die Klangschale 4x schlagen, langsam, bis der Ton fast ausgeklungen ist, dann führen Sie sich so ganz sanft: Vom Klang in die Stille. Eine sehr schöne Art, um in die Meditation zu gehen. Stimmungsvoll ist es auch, eine Kerze anzuzünden für die Zeit Ihrer Meditation. Probieren Sie es aus, Sie werden Unterschiede spüren.*

*Zu einem Ritual kann auch das Anzünden und Abbrennen von Räucherstäbchen gehören. Wenn Sie das mögen und nicht allergisch reagieren, kann das eine schöne Atmosphäre schaffen. Achten Sie aber darauf, dass Sie eine gute Qualität bekommen, sonst lassen Sie die Räucherstäbchen lieber weg.*

*In Meditations-Tempeln riechen die Mönche und Nonnen, wenn das Stäbchen abgebrannt ist, dann wissen Sie, dass die Meditationszeit vorbei ist. Deshalb steht die Brenndauer immer auch auf der Verpackung. Als Gefäß reicht eine kleine Schale, in die Sie z.B. Salz oder bunten Sand streuen.*

### **Meditationszeit & Stille**

*Viele Meditationslehrer empfehlen, direkt nach dem Erwachen zu meditieren. Dann sind Ihre Gedanken noch nicht so aufgewühlt, dann sind Sie noch mehr bei sich. Später im Laufe des Tages füllen Sie sich im wahrsten Sinn des Wortes mit Lautstärke und Hektik an, und umso schwerer ist es dann für Sie, in Ruhe zu kommen. Andererseits kann Meditation auch ein guter Tagesabschluss sein, der den Schlaf vorbereitet und den Gedankenstrom beruhigt.*

*Meditation am Morgen stärkt Sie für den Tag, den Sie dann gelassener und ruhiger angehen können.*

## ***Kleidung & Dauer***

*Nun ein paar Hinweise zur Kleidung und zur Dauer einer Meditation. Grundsätzlich ist jedes Outfit richtig, jede Länge, jeder Platz, jedes Ritual, jede Art der Meditation. Meditation ist das Leben. Meditation ist möglich im Sitzen, Liegen, Stehen oder Gehen. Meditation ist immer und überall möglich. Meditation ist eine Haltung, ein Bewusstsein.*

*Doch für Anfänger ist es hilfreich, mit einigen festen Regeln zu beginnen. Deshalb stelle ich verschiedene Dinge vor und empfehle bestimmte Herangehensweisen.*

*Die Kleidung sollte bequem und weit sein. Der Körper sollte an keiner Stelle eingeengt werden, das Blut und damit die Energie muss ungehindert fließen können. Ein Hausanzug ist ebenso geeignet wie ein Jogging-Anzug oder ein japanischer Arbeitsanzug, den Zen-Praktizierende oft tragen. Es gibt unterschiedliche Meditations- und Yoga-Anzüge, die alle geeignet sind. Ein Muss ist das nicht! Aber es ist hilfreich, eine bestimmte Kleidung anzulegen, das unterstreicht den Willen, etwas für sich selber zu tun.*

*Auch die Dauer der Meditation kann und muss eigentlich nicht vorgegeben werden. Doch auch da ist es hilfreich, sich eine bestimmte Zeit vorzunehmen und diese auch gegen innere Widerstände auszufüllen. 20 Minuten haben sich für Menschen hier im Westen bewährt. Wir beginnen unseren Kurs mit 5 Minuten und steigern uns täglich, bis wir 20 Minuten erreicht haben. Damit können Sie dann weitermachen.*

## ***Haltung & Sitzen***

*Wirklich wichtig ist die richtige Haltung. Egal, ob Sie auf dem Boden oder auf einem Stuhl sitzen, der Rücken ist nicht angelehnt und gerade. Es kann hilfreich und sinnvoll sein, wenn Sie ein festes Keilkissen unterlegen.*

*Die Knie sind immer unterhalb der Hüfte. Die Ohren bilden eine Linie mit der Schulter und der Hüfte, das Kinn ist gerade, die Schulter locker und die Augen sind geschlossen. Sie stellen sich am besten vor, am Mittelpunkt Ihres Scheitels werden Sie an einem dünnen Faden hochgezogen, dann kommen Sie automatisch immer wieder in die richtige Haltung.*

*Die Hänge liegen locker im Schoß, Sie können sie auch als offene Schalen auf Ihre Oberschenkel legen – probieren Sie aus, wie es für Sie am bequemsten ist.*

## ***Ausklang & Bewegung***

*Wenn Sie Zeit haben, ist es schön einen Tee zu kochen und ihn am Meditationsplatz in Ruhe zu trinken, und die Meditation so ausklingen zu lassen. Manche Meditierende lesen auch ein paar Zeilen aus einem für sie inspirierenden Text. Der Inhalt begleitet sie dann durch den Tag. Ich habe für Sie ein paar einfache Alltags-Übungen zusammengestellt. Damit schärfen Sie Ihr Bewusstsein und ihre Aufmerksamkeit. Klicken Sie im Menü „Übungen“ an und wählen Sie eine aus.*

*Wenn Sie sich bewegen und Sport machen wollen, ist das sehr gut – tun Sie das aber nach der Meditation, besonders am Morgen. Abends ist es umgekehrt, erst Sport, dann Meditation.*

## ***In der Meditation:***

### ***Gedanken kreisen / Haltung***

*Es geht zunächst nur darum, alles so anzunehmen, wie es ist: Ja, die Gedanken kreisen. Ja, mein Fuß juckt. Ja, ich habe eigentlich keine Lust. Ja, ich finde es spannend, was ich hier gerade tue - versuchen Sie einfach alles geschehen zu lassen, greifen Sie nicht ein, alles ist erlaubt und darf sein - halten Sie diese Passivität einmal aus, beobachten Sie nur - das ist alles.*

*Das Leben ist kein Kampf!*

### ***Unwohlsein aushalten***

*Der Fuß tut weh... die Nase kitzelt - es gilt Impulse zu erkennen und zu überwinden. Achten Sie immer wieder auf Ihre Haltung - ziehen Sie sich sanft an dem Faden an Ihrem Kopf hoch in die richtige Position. Tun Sie das als Spiel, spielen Sie mit sich selbst. Spielerisch gelingt Ihnen alles sehr viel leichter. Kämpfen Sie nicht, auch nicht um die perfekte Haltung.*

*Halten Sie sich aus, bleiben Sie still sitzen, dann werden mit der Zeit auch Ihre Gedanken und Gefühle stiller. Einfach nur sitzen, nichts tun. Alles ist gut, so wie es jetzt gerade ist. Das Leben ist kein Kampf.*

### ***Still sitzen, den Atem betrachten***

*Beobachten Sie Ihren Atem, ganz aufmerksam, so wie er kommt: Einatmen, ausatmen - fließen lassen. Spüren Sie, wie der Atem durch Ihre Nase in den Mund, den Rachen und dann bis in den Bauch fließt, spüren Sie wie der Atem leise durch Ihren leicht geöffneten Mund wieder nach Außen fließt. Es ist hilfreich, das, was Sie spüren und tun zu benennen. Einatmen - ausatmen, zählen Sie nicht. Spüren Sie ganz genau, wie es sich anfühlt, zu atmen: einatmen, ausatmen.*

*Jetzt ist nur der Atem. Es ist wohltuend, einfach nur zu atmen, nur zu sein, nicht zu kämpfen. Das Leben ist kein Kampf.*

### ***Die Stille zwischen den Gedanken finden...***

*Beobachten Sie Ihre Gedanken, nur beobachten, ganz aufmerksam.*

*Fragen Sie sich einfach: Was ist das? Und benennen Sie das, was Sie wahrnehmen, nicht das, was sie denken: Schmerz im Fuß, Jucken in der Nase, Gedanken-Karussell im Kopf. Beginnen Sie keine Diskussion mit sich selber. Ein Gedanke kommt wie eine Wolke am Himmel. Und wie zwischen den Wolken am Himmel gibt es auch zwischen Ihren Gedanken immer eine Lücke, ein Stück des blauen Himmels wird sichtbar.*

*Beobachten Sie die Gedanken und finden Sie diese Lücke.*

*Fragen Sie sich jetzt: „Was ist mein nächster Gedanke?“*

*Und haben Sie es bemerkt, da war für einen Moment Nichts! Und dieses Nichts ist die Stille.*

*In dieser Stille hören Sie Ihr Herz. Jetzt haben Sie Kontakt zu Ihrem Herzen und zur Liebe.*

### ***Erkennen, dass ich agiere, statt zu reagieren.***

*Seien Sie nachsichtig mit sich selbst. Niemand ist perfekt, niemand macht immer alles richtig. Setzen Sie sich auch hier in der Meditation nicht unter Druck. Alles ist richtig, so wie es ist. Nur versuchen Sie, etwas durchzuhalten.*

*Bevor Sie aufstehen und aufhören, überwinden Sie diesen Impuls und bleiben sitzen. Sie werden Erstaunliches feststellen.*

*Im Moment innehalten, dem Impuls nicht zu folgen, bedeutet frei sein. Sie werden nicht geführt von Ihren Gedanken und Gefühlen, sie reagieren nicht, sie agieren. Sie sind der Herr, die Herrin Ihrer Gedanken und Gefühle und nicht umgekehrt. Jetzt in der Meditation üben, trainieren Sie dieses Innehalten, seien Sie frei!*

***Nicht in den inneren Dialog einsteigen, die Gedanken ziehen lassen***

*Treffen Sie eine Entscheidung für sich selbst. Entscheiden Sie sich, ganz allein etwas nur für sich zu tun. Sie sind es wert, glücklich und frei zu leben. Unterbrechen Sie den „inneren Dialog“ Ihrer Gedanken, nehmen Sie Ihre Gefühle nur wahr, bewerten und beurteilen Sie nichts. Das ist Freiheit.*

***Wenn Sie Spaß haben an Ihrem Date mit sich selber:***

*Sie haben nun alles, was Sie brauchen.*

*Sie haben SICH - Sie sind frei!*

*Gehen Sie mehr und mehr in die innere Stille und dann hören Sie auf Ihr Herz, auf Ihren Bauch.*

*Das Herz, der Bauch irrt sich nie.*

*Folgen Sie Ihrer eigenen inneren Stimme, folgen Sie der Stille...*