HarmonyMinds
Achtsamkeit entdecken, verstehen & erleben

Anleitung zur Achtsamkeitsmeditation

Angenehme und ungestörte Atmosphäre

Suchen Sie sich einen **ruhigen und ungestörten Platz**, stellen Sie mögliche Geräuschquellen wie Telefon oder Radion. Machen Sie es sich für die Achtsamkeitsmeditation gemütlich und setzen sich bequem hin. **Eine bestimmte Sitzhaltung ist nicht nötig**. Ein Stuhl ist genauso ausreichend wie der Schneider- oder der sogenannte Lotussitz. Wenn Sie auf dem Boden sitzen sollte die **Unterlage nicht zu weich** sein.

Versuchen Sie dabei, **möglichst gerade zu sitzen** ohne dabei Schmerzen entstehen zu lassen. Im Liegen zu meditieren ist grundsätzlich auch möglich, jedoch besteht hier Gefahr, dass Sie dabei einschlafen. Wichtig ist, das persönliche Wohlbefinden. Manchmal ist es hilfreich für eine Achtsamkeitsmeditation **das Licht etwas zu verringern** oder einfach nur eine Kerze zu entzünden. Und etwas ganz besonderes ist es natürlich, wenn Sie die Möglichkeit haben Ihre Achtsamkeitsmeditation **in der freien Natur** und in frischen wohltuender Luft auszuüben.

Einfache und ruhige Atmung

Konzentrieren Sie sich auf Ihre **Atmung, dem Grundprozess Ihres Körpers** welcher immer da ist. Zur Achtsamkeitsmeditation können Sie Ihre Augen schließen um die Atmung besser zu spüren. **Beobachten Sie Ihren Atem**, wie er sanft durch Ihre Nase und Mund strömt. Wie beim einatmen sich Ihr Bauch bewegt. Lassen Sie den Atem einfach gewähren und versuchen Sie nicht diesen zu kontrollieren oder zu steuern. Achten Sie nur auf ihn und **lassen Sie Ihren Geist daran teilhaben**.

Eine gute Möglichkeit zur Konzentration ist es, die **Atemzüge zu zählen**. Beginnen Sie mit dem einatmen bei eins, ausatmen das zwei und so weiter. Diese Methode hilft Ihnen besonders die **Achtsamkeit zu üben**.

Bleiben Sie gelassen und entspannt

Am Anfang werden Sie feststellen, dass es **einfacher ist als vielleicht gedacht.** Die **Herausforderung** zur Achtsamkeitsmeditation besteht aber darin, sich nicht den ganzen Gedanken hinzugeben, welche durch Ihren Kopf geistern. Auch **wenn es Ihnen schwer fällt,**

lassen Sie sich nicht entmutigen und atmen Sie langsam und entspannt weiter.

Versuchen Sie dabei nicht sich zu sehr auf das zählen zu konzentrieren oder sogar noch Gedanken machen ob Sie sich verzählt haben. Das ist **typisch für unseren Geist**, es werden die **Fehler überbewertet** im **Gegensatz zu den angenehmen Dingen**.

Lassen Sie sich einfach fallen und Ihr Umfeld, Ihre Atmung und Ihren Körper völlig **wertungslos auf sich wirken**. Sie werden rasch die positive Wirkung spüren.

Dauer und regelmäßige Wiederholung

Es reicht es wenn Sie **pro Meditation ca.15 bis 20 Minuten** einplanen. Wenn Sie schon längere Zeit Erfahrung mit Meditation haben, können Sie die **Zeiträume vergrößern**. Es ist möglich eine Achtsamkeitsmeditation **mehrere Stunden** durchzuführen. Die **Dauer** ist jedoch **nicht das wichtigste**, sondern die **Regelmäßigkeit**. Deshalb planen Sie sich am besten **feste Zeiten** ein, welche Sie sich für Ihre Meditation reservieren. Es muss **nicht unbedingt am Abend** sein, auch **am Morgen nach dem Aufwachen** wirkt eine Meditation erfrischend und gibt Kraft für den Tag. Am Abend geht es eher darum die vielen Gedanken es Tages zu beruhigen und Entspannung zu finden.

Nutzen Sie aber **auch den gesamten Tag** und spüren Momente in Ihren Körper. **Zwischendurch auf der Arbeit oder unterwegs** immer wieder kurz innehalten und den gegenwärtigen Moment **bewusst wahrnehmen.**

Momente sammeln vor dem einschlafen

Wenn Sie im am Abend **im Bett** liegen, lassen Sie Ihren **Tag noch einmal spiegeln**. Was ist Ihnen **besonders gelungen**, welche **positiven Momente** sind Ihnen durch die Achtsamkeit gelungen. Wo sind Sie besonders mit sich **zufrieden** gewesen?

Wir wünschen viel Erfolg

Wenn Ihnen unsere kurze Anleitung Impulse gegeben hat, schauen Sie doch mal wieder bei uns vorbei unter: www.harmonyminds.de Wir freuen uns auch über Hinweise, Verbesserungsvorschläge oder Anregungen. Gern auch bei Facebook: www.facebook.com/achtsamkeit.meditation

HarmonyMinds
Achtsamkeit entdecken, verstehen & erleben