

## Die Meditation beginnen:

- ✓ Schaffe Dir schon vorher Raum und Zeit, in der Du für die Meditation ungestört bist (evtl. das Telefon abstellen, um Ruhe bitten, Mann und Kinder in den Zoo schicken ☺, etc.) Probier aus, wann ‚Deine‘ beste Zeit zum Meditieren ist.
- ✓ Sei kreativ! Schaffe eine ‚Lücke‘ zwischen dem Alltag und Deiner Meditation. Z.B. nimm Dir kurz Zeit, trinke eine Tasse Tee und sieh zum Fenster raus; höre ein inspirierendes Musikstück; strecke Dich z.B. mit einer Yoga-Stellung, etc. ...
- ✓ Nimm Dir einen Zeitraum vor, wie lange Du meditieren willst. Brich nicht vorher ab. Vielleicht kannst Du es so einrichten, dass Du zwischendurch auf eine Uhr schauen kannst. Eine gute Zeitspanne für Anfänger beträgt ca. 15 – 20 Min. (und natürlich länger, wenn Du möchtest.) Es gilt: lieber regelmäßig, evtl. täglich, eine kurze Zeitspanne zu meditieren, als einmal in der Woche 1 Stunde lang.
- ✓ Begegne Deinen Widerständen, meditiere trotzdem ...
- ✓ Beginne Deine Meditation mit ‚SPIEL‘:

**S**itzhaltung: Wähle die bestmögliche Sitzhaltung.

**P**rüfen der Geistesverfassung: Nimm aufmerksam wahr, was in Deinem Geist vor sich geht. Erinnerung Dich an die Liste der fünf ‚alltäglichen‘ Geisteszustände (1. Begehren von Sinneseindrücken, 2. Abneigung, 3. Unruhe und Besorgtheit, 4. Zweifel, 5. Trägheit und Müdigkeit).

**I**ntention: Wenn Du Deinen Geistesgegenstand kennst, kannst Du über den Zweck und das Vorgehen (die Strategie) in Deiner Meditationssitzung entscheiden.

**E**nthusiasmus: Eine klare Strategie ist wichtig, doch letztlich werden wir von unseren Emotionen zum Handeln bewegt. Begeistere Dich für Deine Meditation, indem Du positive Emotionen hervorrufst, z.B. durch ein inspirierendes inneres Bild, die Erinnerung an eine befriedigende Meditation, durch Worte, etc.

**L**istungswille: Entschließe Dich, jetzt wirklich zu meditieren. Alle bisher genannten Faktoren – Sitzhaltung, Prüfen der Geistesverfassung, Intention und Enthusiasmus – sind im Leistungswillen verknüpft und werden von ihm beim Meditationsobjekt gehalten.