

## Einführung in die Meditations – und Achtsamkeitspraxis oder

"Meditieren ist immer noch besser als rumsitzen und nichts tun"



**Glück** entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen,  
Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge.

*Wilhelm Busch*

„Wenn du ein Problem hast, versuche es zu lösen.  
Kannst du es nicht lösen, dann mache kein Problem daraus.“

*Buddha*

„Wer achtsam ist wächst im **Glück**“

*Buddha*

# Warum überhaupt meditieren?

In den meisten Kulturen und Religionen wird meditiert um

- den Geist zu stärken
- das Herz zu öffnen
- mehr Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit zu erleben

Jede Kultur / Religion hat ihre eigenen Techniken und Vorgehensweisen – jede ist auf ihre Art richtig.

Jeder und jede entscheidet sich für die Technik, die ihm / ihr am meisten gefällt.

Bei echtem Training (jeden Tag) führt Meditation zur tiefen Einsicht in die Daseinsmerkmale des Lebens.

## Frage dich selbst:

Welche Technik spricht dich?  
Warum interessierst du dich für Meditation?  
Warum bist du hier?

# Achtsamkeit im Alltag

Eine Sache zu einer Zeit tun:

Essen beim essen  
Gehen beim gehen...

Versuche mindestens einmal am Tag für 10 Minuten „achtsam“ zu sein.

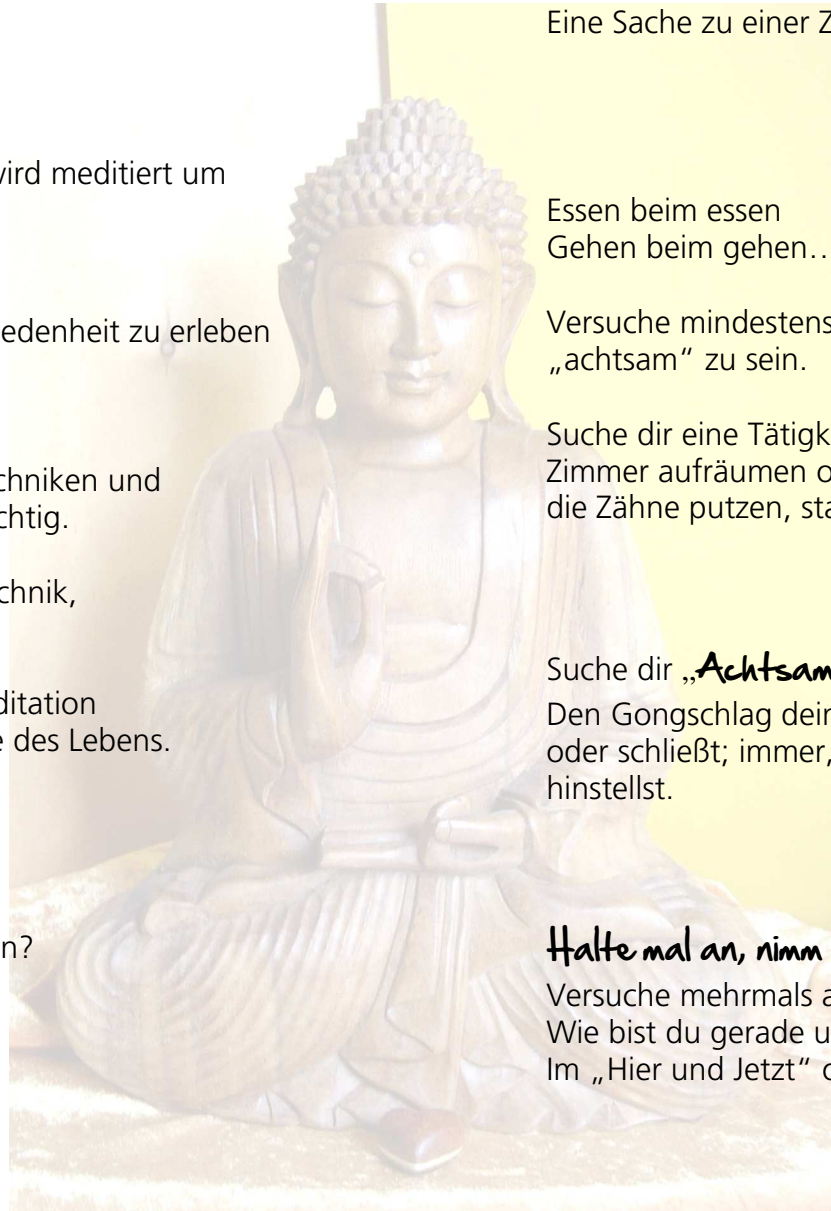
Suche dir eine Tätigkeit aus, die du mit Achtsamkeit tust; Zimmer aufräumen oder fegen, die Zähne putzen, staubsaugen, einen Apfel essen...

Suche dir „**Achtsamkeitserinnerungen**“

Den Gongschlag deiner Uhr; immer, wenn du eine Tür öffnest oder schließt; immer, wenn du dich hinsetzt, oder wieder hinstellst.

**Halte mal an, nimm dich wahr**

Versuche mehrmals am Tag anzuhalten:  
Wie bist du gerade unterwegs? Gestresst? Entspannt?  
Im „Hier und Jetzt“ oder in Vergangenheit oder Zukunft?



# Mit Meditation beginnen

Fasse die bewusste Entscheidung, „Ja, ich will“.

Gestalte dir eine kleine Ecke in deinem Haus/Wohnung in der du ungestört sitzen kannst.

Informiere, wenn nötig die Familie, dass du jetzt für eine bestimmte Zeit deine Ruhe haben möchtest. Schalte Telefon/ Türklingel aus.

- Entscheide dich klar für
  - \* eine Technik - Atembetrachtung an Nase oder an Bauchdecke
  - \* und eine Zeit - Einheit z.B. zu Beginn für 10 Minuten.
- Fühle zuerst deinen Körper, entspanne dich bewusst, vielleicht denkst du zunächst an etwas, was dein Herz öffnet. Dann wende dich deiner Technik zu.
- Zähle deinen Atem
  - \* eins bis zehn oder
  - \* sprich zum Atmen leise „Ein“ „Aus“
- Schweifst du in Gedanken ab, Aufkleber auf deine Gedanken „Gedanke“ oder „Zukunft oder Vergangenheit“ und kehre zurück zum Atem.

Jedes abschweifen und zurückkommen zum Atem schult deinen Geist wie einen Muskel!

Es ist keine große Sache – komme einfach wieder zurück.

# Literatur/Infos

„Geh und sieh selbst“ -

Die Buddha-Lehre auf den Punkt gebracht von Sylvia Kolk

„Segeln im Sturm“ von Sylvia Kolk

„Buddhas Anleitung zum Glücklich sein“ von Marie Mannschatz

„Buddha ohne Geheimnis“ von Ayya Khema

## Romane/Geschichten:

„Der Elefant, der das Glück vergaß“ Kurzgeschichten von Ajahn Brahm

„Über den Rand der Welt“ von Ulli Olvedi

„Just add Buddha“ von Franz Metcalf (engl)

„Die Mackarelli wacht auf“ Andrea Liebers



„Der kleine Papagei, der ganz allein den Wald retten wollte“ Tiergeschichten aus dem Buddhismus von Tor Age Bringsvaerd und Stella East

[www.buddhateens.org](http://www.buddhateens.org)

## Aber es klappt nicht...

Ich möchte ja meditieren, werde aber abgelenkt von

- Gedanken („Geschichten im Kopf“)
- Emotionen (starke Gefühle wie Ärger oder Freude)
- Körperliche Schmerzen (kleiner oder größere)

Wir haben meist zwei gewohnte Umgehensweisen damit:

1. Verdrängung („Nein, bloß nicht, ist alles ok, es ist Nichts“) oder
2. Darin verloren gehen („Immer ich...“)

In der Meditation trainiere ich etwas Neues,  
ich reagiere nicht sofort, nehme mir etwas Zeit:

- Einen Gedanken wahrnehmen – Aufkleber „Gedanke“...
- Ein Gefühl wahrnehmen – z.B. Aufkleber „Wut“, keine Geschichten dazu (!), oder die körperliche Empfindung dazu beobachten, untersuchen...
- Ein körperlicher Schmerz - Aufkleber „Jucken“, untersuchen, wie einE WissenschaftlerIn, Möglich: Nach 3 Atemzügen leise umsetzen...

...und zurück zum Atem

## Ort und Zeit:

### Einführung in die Meditation:

Bitte schau auf der Homepage nach dem nächsten Termin:  
[www.bhavana-vihara.de/Programm/Einfuehrungen](http://www.bhavana-vihara.de/Programm/Einfuehrungen)

Jeweils Sonntags von 11.00 – ca.13.00 Uhr

### Fragen?

Meditationszentrum  
Bhavana Vihara  
Riethausen 22  
27305 Bruchhausen – Vilsen  
tel 04251/ 671716

*Das Buddha-Haus im Norden*  
**Meditationszentrum**  
*Bhavana Vihara*

