

# Anleitung Mantra Meditation

**1. Wähle ein Mantra:** Lass dich inspirieren, oder denk dir etwas völlig anderes aus. Es muss nicht einmal Sinn ergeben und muss auch gar kein richtiges Wort sein. Am besten suchst du dir etwas, das dir hilft stärker zu werden oder dir hilft deinen Geist zu beruhigen um dich besser zu konzentrieren. Experimentiere gerne mal etwas herum und probiere irgendwas aus.

**2. Finde einen bequemen Sitz:** Typischerweise sitze ich im Schneidersitz bei der Meditation. Vielleicht setzt du dich auf eine Decke oder auf ein Meditationskissen. Am wichtigsten ist aber, dass du dich an einen Ort setzt, wo du ungestört eine Weile sitzen und dich konzentrieren kannst.

**3. Schließe die Augen:** Mit geschlossenen Augen lässt du dich weniger von der Umwelt ablenken. Bevor du einschläfst, probiere es lieber mit geöffneten Augen.

**4. Tief durchatmen:** Schließe deine Augen und atme tief durch. Versuche deinen Körper und deinen Geist so gut wie möglich zu entspannen.

**5. Mantra im Kopf wiederholen:** Fang an dein Mantra im Kopf zu wiederholen. Du kannst dir einen Timer stellen, der dich erinnert wann die Meditation fertig ist. Eine gute Dauer für Anfänger ist 5 Minuten, für Fortgeschrittene 15-20 Minuten. Während dieser Zeit versuchst du auf natürliche Weise dein Mantra im Geist zu wiederholen.

**6. Dein Geist wird wandern:** Es ist unvermeidlich. Unser Verstand wandert ständig. Du wirst den Fokus auf dein Mantra verlieren und über andere Dinge nachdenken. Wenn der Geist abwandert, dann komme einfach wieder zu deinem Mantra zurück. Fühl dich dabei nicht schlecht oder so als hättest du etwas falsch gemacht. Vom Mantra abzukommen und wieder zurückzufinden ist eine gängige Übung, die Teil der Transzendentalen Meditation ist. Mach dir keine Sorgen! Entspannen dich einfach und konzentriere dich wieder auf dein Mantra.



**DickerBuddha**