

Wie meditiere ich?

Meine persönliche Meditation



Meditieren bedeutet nicht immer, lange still zu sitzen. Für mich kann Meditation auch etwas ganz Einfaches sein: gehen, beobachten, atmen, pfeifen und bewusst in den gegenwärtigen Moment zurückkehren.

Als das Leben weniger Ablenkungen hatte

Als ich ein Kind war und in Peru lebte, war die Welt ganz anders als heute. Es gab keine Handys, und die Technik, die uns heute ständig begleitet, existierte noch nicht. Wenn ich zum Haus meiner Großmutter ging, lief ich durch das Viertel und an einigen kleinen Parks vorbei. Ich ging einfach und war auf diesem Weg präsent. Ich trug keine Kopfhörer, hörte keinen Podcast, und kein Bildschirm verlangte meine Aufmerksamkeit. Ohne es damals so zu nennen, war das für mich eine natürliche Form der Meditation.

Ich erinnere mich auch daran, wie ich mich mit Freunden verabredete. Da es keine Handys gab, mit denen man schnell mitteilen konnte, dass man später kommt, wartete man manchmal einfach auf der Straße. Währenddessen schaute ich mich um, hing meinen Gedanken nach, beobachtete die Menschen oder ließ die Zeit vergehen. Heute verstehe ich, dass auch diese Momente kleine Räume der Stille und Gegenwärtigkeit sein konnten.



Die Herausforderung unserer technologischen Welt

Heute ist es viel schwieriger, solche Räume zu finden. Fast ständig nehmen wir Reize auf: Musik, Nachrichten, Videos, soziale Medien oder Podcasts. Selbst beim Spaziergehen bleibt unser Kopf häufig beschäftigt. Deshalb schaffe ich mir bewusst Momente, in denen ich zu mir selbst und zu dem zurückkehre, was gerade um mich herum geschieht.



Meine Meditation Schritt für Schritt

1. Ich gehe in der Natur spazieren. Ich muss dabei kein bestimmtes Ziel erreichen. Die Natur entspannt mich und hilft mir, langsam in einen ruhigeren Zustand zu kommen.
2. Ich setze mich hin und atme. Wenn ich eine Bank oder einen ruhigen Platz finde, setze ich mich und nehme ungefähr zehn bewusste Atemzüge. Ich atme sanft ein und langsamer und länger wieder aus.
3. Ich lege die Hände zusammen und beobachte meinen Atem. Ich bringe die Hände zusammen, wie man es aus manchen Yoga-Praktiken kennt, und richte meine ganze Aufmerksamkeit auf die

Atmung. Wenn Gedanken auftauchen, kämpfe ich nicht gegen sie. Ich beobachte sie und lasse sie weiterziehen.

4. Ich öffne die Augen und betrachte die Natur. Vielleicht sehe ich einen See, einen Baum, eine Wiese oder einfach das, was gerade vor mir liegt. Es muss keine spektakuläre Landschaft sein.

Entscheidend ist, wirklich zu sehen.

5. Ich erweitere mein Blickfeld. Ich wähle einen Punkt vor mir - ein Blatt, einen Vogel, einen Baumstamm oder ein anderes kleines Detail. Mein Blick bleibt auf diesem Punkt, während ich gleichzeitig versuche wahrzunehmen, was rechts und links von mir geschieht, ohne die Augen zu bewegen. Symbolisch nenne ich das „wie ein Kaninchen sehen“: die Wahrnehmung so zu öffnen, dass ein weites Blickfeld von ungefähr 180 Grad entsteht.

6. Ich trainiere meine innere Wahrnehmung. Während ich diesen offenen Blick halte, versuche ich, über das unmittelbar Sichtbare hinaus wahrzunehmen. In meiner persönlichen Praxis verbinde ich dies mit dem sogenannten dritten Auge - als eine Möglichkeit, Intuition, Aufmerksamkeit und innere Wahrnehmung zu schulen.

Dieser Teil kann drei, fünf oder zehn Minuten dauern. Für mich gibt es keine perfekte Dauer. Wichtig ist, präsent zu sein und die Meditation daran anzupassen, wie ich mich an diesem Tag fühle.

Mit Freude und Dankbarkeit abschließen

Wenn ich fertig bin, stehe ich auf und gehe weiter. Dann pfeife ich. Für mich weckt Pfeifen Freude, Leichtigkeit und Dankbarkeit. Wenn es sich gut anfühlt, singe ich anschließend oder mache für ein oder zwei Minuten Töne mit dem Mund. Es geht nicht darum, schön zu singen. Es geht darum, die eigene Schwingung zu spüren, sich auszudrücken und die Meditation mit Lebendigkeit und Dankbarkeit zu beenden.

So endet meine tägliche Meditation. Ich mache sie jeden Tag, und dafür brauche ich nicht viel Zeit. Manchmal können wenige Minuten wirklicher Präsenz wertvoller sein als eine lange Meditation, bei der die Gedanken ganz woanders sind.

Meditieren bedeutet für mich, in die Gegenwart zurückzukehren: atmen, beobachten, fühlen und sich daran erinnern, dass das Leben auch in den einfachen Augenblicken stattfindet.

Ich hoffe, dass meine persönliche Meditation dich dazu inspiriert, deine eigene Art zu meditieren zu finden.

Herzliche Grüße

Martín