



Walter A. Hermann
PSYCHOTHERAPEUT

Praxis für Psychotherapie: Kinder, Jugendliche, Erwachsene
1020 Wien, Praterstrasse 30/1/7

0664 862 7501
www.psychotherapeutwien.com
praxis@psychotherapeutwien.com

Anleitung zur Nondualen Meditation

Die nonduale Meditation ist eine Praxis, die darauf abzielt, das Bewusstsein für die Einheit aller Dinge zu fördern und die Illusion der Trennung zwischen dem Selbst und der Welt zu überwinden. Diese Form der Meditation lädt dazu ein, in einen Zustand der Präsenz und des inneren Friedens einzutauchen, indem wir die dualistischen Gedanken und Konzepte hinter uns lassen. Hier ist eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, um mit der nondualen Meditation zu beginnen:

Schritt 1: Vorbereitung

Finde einen ruhigen Ort: Wähle einen Platz, an dem du ungestört meditieren kannst. Es sollte ein Ort sein, an dem du dich wohlfühlst und der frei von Ablenkungen ist.

Setze dich bequem hin: Du kannst im Schneidersitz auf dem Boden sitzen oder auf einem Stuhl Platz nehmen. Achte darauf, dass dein Rücken gerade ist, aber nicht angespannt. Lege deine Hände entspannt auf deinen Oberschenkeln oder in deinem Schoß.

Schließe die Augen: Schließe sanft deine Augen und atme ein paar Mal tief ein und aus, um dich zu entspannen und im Moment anzukommen.

Schritt 2: Achtsame Wahrnehmung

Fokussiere auf den Atem: Beginne, deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem zu richten. Spüre, wie die Luft in deinen Körper einströmt und wieder ausströmt. Lass deinen Atem ganz natürlich fließen, ohne ihn zu kontrollieren.

Beobachte Gedanken: Wenn Gedanken auftauchen, nimm sie einfach wahr, ohne sie zu bewerten oder dich mit ihnen zu identifizieren. Stelle dir vor, dass sie wie Wolken am Himmel vorbeiziehen. Du bist nicht deine Gedanken; du bist der Beobachter/die Beobachterin.

Schritt 3: Erkenne die Einheit

Stelle dir Fragen: Wo endet das „Ich“, wo beginnt das Andere? Was ist „Ich“ und was ist „Nicht-Ich“? Vielleicht erkennst du, dass die Trennung zwischen dir und der Welt eine Illusion ist. Alles ist miteinander verbunden.

Fühle die Präsenz: Konzentriere dich auf das Gefühl der Präsenz in diesem Moment. Spüre die Energie um dich herum und in dir. Erlaube dir, einfach zu sein, ohne etwas erreichen zu müssen.

Stelle die Frage: Du kannst dir auch eine einfache Frage stellen, wie „Wer bin ich?“ oder „Was ist das, was wahrnimmt?“. Lass diese Frage in deinem Geist schwingen, ohne nach einer Antwort zu suchen. Sei einfach offen für das, was sich zeigt.



Walter A. Hermann
PSYCHOTHERAPEUT

Praxis für Psychotherapie: Kinder, Jugendliche, Erwachsene
1020 Wien, Praterstrasse 30/1/7

0664 862 7501
www.psychotherapeutwien.com
praxis@psychotherapeutwien.com

Schritt 4: Vertiefe die Erfahrung

Lass los: Wenn du merkst, dass du dich in Gedanken verlierst oder dich von der Erfahrung ablenken lässt, bringe deine Aufmerksamkeit sanft zurück zu deinem Atem oder zu dem Gefühl der Präsenz.

Sei geduldig: Nonduale Meditation erfordert Geduld und Übung. Es ist normal, dass der Geist wandert. Sei freundlich zu dir selbst und akzeptiere, dass dies Teil des Prozesses ist.

Verweile in der Stille: Verbringe einige Minuten in dieser stillen Präsenz. Lass die Zeit verstreichen, ohne dich um die Dauer der Meditation zu kümmern. Genieße einfach das Sein.

Schritt 5: Rückkehr und Integration

Langsame Rückkehr: Wenn du bereit bist, deine Meditation zu beenden, beginne, deine Aufmerksamkeit wieder auf den Raum um dich herum zu lenken. Bewege sanft deine Finger und Zehen.

Öffne die Augen: Öffne langsam deine Augen und nimm dir einen Moment, um die Umgebung wahrzunehmen. Spüre die Verbindung zu allem um dich herum.

Reflexion: Nimm dir einen Moment, um über deine Erfahrung nachzudenken. Was hast du gefühlt? Gab es Einsichten oder Erkenntnisse? Versuche, diese Erfahrungen in deinen Alltag zu integrieren.

Abschluss

Die nonduale Meditation ist eine kraftvolle Praxis, die dir helfen kann, ein tieferes Verständnis für dich selbst und die Welt zu entwickeln. Mit regelmäßiger Übung kannst du lernen, die Illusion der Trennung zu überwinden und in einen Zustand des inneren Friedens und der Einheit einzutauchen. Sei geduldig mit dir selbst und genieße den Prozess der Entdeckung.