

In 30 Minuten  
wissen Sie  
mehr!

# 30 MINUTEN

Monika A. Pohl

# Business- Meditation

GABAL

*Meditation stellt eine Form des mentalen Trainings dar, das sich ganzheitlich auf uns auswirkt. Sie hilft uns, den Herausforderungen des Alltags mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu begegnen, und initiiert aktuell eine Neubewertung von Gesundheit und Wohlbefinden in der Arbeitswelt.*



## **1.2 Unterstützende Haltungen, Gesten und Formeln**

Bevor Sie mit der Meditation beginnen, möchte ich Ihnen einige Sitzhaltungen, Hand- und Fingergesten sowie formelhafte Sätze vorstellen und erläutern, was es mit ihnen auf sich hat. In erster Linie sollen sie Ihre Übungspraxis unterstützen und die **innere Ausrichtung und Konzentration** zu halten helfen. Manchmal nehmen wir eine bestimmte Haltung sogar intuitiv ein oder wir machen eine Geste aus Gewohnheit. Ohne uns dessen bewusst zu sein, bringen wir unsere Finger und Hände in eine bestimmte Position, die uns dabei unterstützt, wach und klar zu bleiben oder z. B. bei einer Präsentation mehr Souveränität auszustrahlen. Und wir stimmen uns bewusst auf eine Herausforderung ein, indem wir uns selbst Mut zusprechen: „Das wird schon gut gehen.“

### ***Die richtige Meditationshaltung finden***

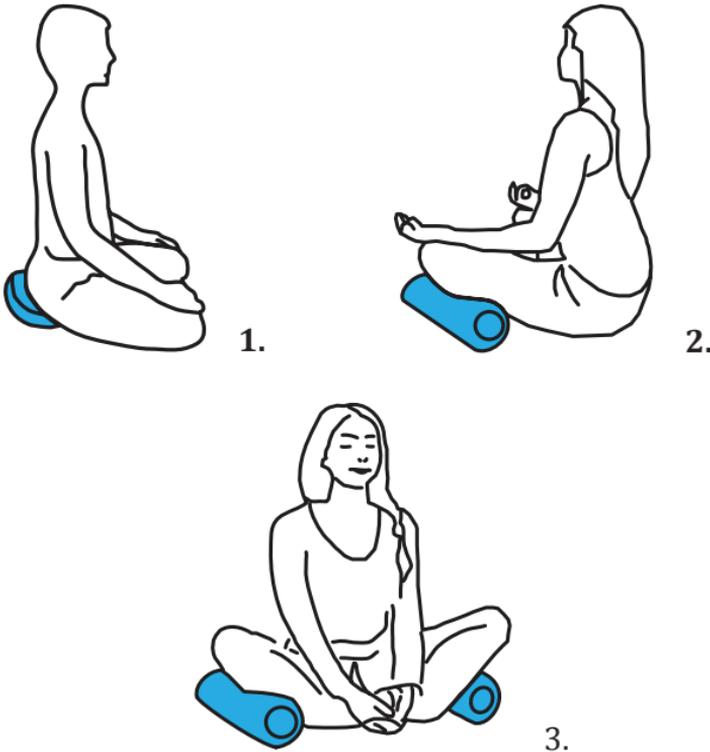
Die klassische Variante der Meditation ist die **Sitzmeditation**. Allerdings sind wir es trotz Bewegungsarmut in

unserem Kulturkreis nicht gewohnt, über einen längeren Zeitraum still zu sitzen. Dabei ist der aufrechte Sitz ein wesentlicher Schlüssel zur erfolgreichen Übungspraxis, denn **unsere Haltung dem Leben gegenüber spiegelt sich oft in unserer Körperhaltung wider**. Eine gebeugte Haltung zeugt von Last und Druck auf den Schultern sowie einem Mangel an Zuversicht. Sobald wir uns wieder aufrichten und den Kopf heben, verändern wir gleichzeitig unsere Sichtweise und richten den Blick nach vorn. In der Meditation streben wir durch die möglichst aufrechte Haltung zugleich einen **aufrechten Geist** an.

Es gibt nichts, was Sie sich selbst vormachen müssen. Seien Sie also **authentisch** und offen für die Gedanken und Gefühle, die Sie wahrnehmen werden. Versuchen Sie, diese nicht zu bewerten, einzuordnen, zu kommentieren oder zu beeinflussen. Hier einige Sitzhaltungen, die Sie ausprobieren sollten:

- 1. Halber Lotussitz (Abb. 1)** auf einem Meditationskissen. Der Oberkörper ist aufgerichtet, der Nacken lang und die Schultern sind entspannt. Beide Füße werden nacheinander mit den Fersen vor dem Gesäß in der Körpermitte ausgerichtet. Die Hände ruhen mit den Handinnenflächen auf den Oberschenkeln.
- 2. Schneidersitz (Abb. 2)** mit Unterstützung der Beine durch ein Kissen oder eine gefaltete Decke. Die Hände zeigen hier das Jnana Mudra als Geste.

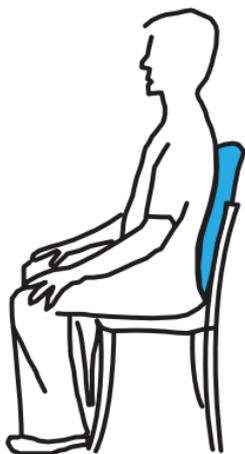
**3. Schmetterlingsitz (Abb. 3)** mit den Fußsohlen zueinander. Die Hände umfassen die Füße, alternativ können Sie mit dem Zeigefinger die beiden Großzehe halten. Durch einen sanften Zug richten Sie den Oberkörper auf.



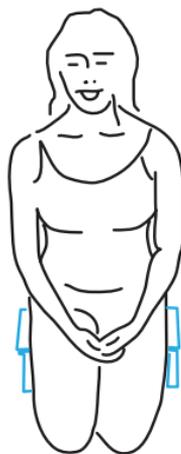
**4. Pharaonensitz (Abb. 4)** auf dem (Büro-)Stuhl. Aufrechte Sitzhaltung. Beide Füße haben Kontakt mit dem Boden, die Hände ruhen entspannt auf den Oberschenkeln.

**5. Diamantsitz (Abb. 5)** auf der Meditationsbank. Erhöhte Sitzmöglichkeit auf einem Meditationsbänkehen. Die Hände zeigen hier das Dhyana Mudra.

**6. Fersensitz (Abb. 6)** mit Knierolle. Bei dieser Sitzvariante wird der Fußrücken durch eine Rolle gestützt. Die Hände ruhen entspannt im Schoß.



4.



5.



6.

## ***Fingermudras als Anker nutzen***

Durch bestimmte Finger- und Handstellungen lässt sich die Konzentration vertiefen und, aus der Sicht der östlichen Heilkunst, die Energie bündeln und lenken. Dabei werden durch Akupressur gezielt Druckpunkte stimuliert und wirken sich so harmonisierend auf die zugeordneten Organe und Körperstrukturen aus.

Manche Mudras, wie z. B. die Gebetshaltung der Hände oder die Öffnung der Handflächen nach oben, haben auch einen symbolischen Charakter und sind Teil unserer Körpersprache. Umgekehrt können wir sie auch dazu nutzen, unsere **Aufmerksamkeit von außen nach innen** zu führen. Sie helfen uns dabei, uns zu **zentrieren** und das neu erworbene Bewusstsein zu schärfen.

Für welche Haltung Sie sich entscheiden, liegt buchstäblich ganz in Ihren Händen. Es spricht auch nichts dagegen, diese von Übung zu Übung zu variieren. Sie können ebenso gut Ihr ganz eigenes Mudra kreieren. Sorgen Sie dabei für Leichtigkeit und Wohlgefühl. Hier eine kleine Auswahl zum Ausprobieren:

- 1. Dhyana Mudra (Abb. 7):** Legen Sie eine Hand in die andere, sodass die Handflächen nach oben zeigen und die Fingerspitzen der Daumen sich berühren. Halten Sie die Hände im Schoß oder vor dem Unterbauch.
- 2. Jnana Mudra (Abb. 8):** Führen Sie Zeigefinger und Daumen zusammen, sodass beide einen Kreis