

Wie du eine Meditationsroutine entwickelst, die dauerhaft bleibt

Wieso wir nicht dranbleiben: Wir haben Zweifel (d.h. wir glauben nicht an die Resultate)

Wenn wir Zweifeln (und uns nicht darüber bewusst sind), werden wir **niemals** etwas durchziehen können. Denn es ist für uns Menschen unmöglich dauerhaft etwas zu tun, wovon wir (insgeheim) nicht glauben, dass es uns etwas bringt - *denn das wäre ja auch komplett verrückt.*

Wir verbinden unbewusst doch mehr Negatives als Positives mit der Meditation (auch wenn wir vom Kopf her wissen, dass wir es tun *“sollten”* oder *“mal mehr meditieren müssten.”*)

“Könntest du regelmäßig meditieren, wenn du für jede Session 1000€ bekommen würdest?”

“Was müsste ich fühlen, wenn ich scheitere?” - Davor wollen wir uns Schützen!

Zweifel/ Blockaden herausfinden:

- *“Ich bin zu 100% sicher, dass mit meine Praxis/ Meditation das bringt, was ich mir davon verspreche.”*

Hier kommen die Blockaden hoch.

Wie arbeite ich damit? Immer wieder bewusst machen. Ansonsten rauschen diese Überzeugungen, Bewertungen und Widerstände einfach so an uns vorbei.

Aber obwohl wir sie nicht bemerken, sie steuern uns trotzdem. Sie führen dann eben dazu, dass wir **nicht dranbleiben.**

Während der Meditationspraxis: Das ganze ist immer fortschreitender Prozess. *Wenn es während der Meditation wieder schwer werden sollte und wir wieder mehr Willenskraft brauchen - dann hat das immer einen Grund.*

Der Grund ist, dass in diesem Moment irgendeine Blockade aktiv ist, über die wir uns nicht voll bewusst sind, die uns in die andere Richtung zieht und die wir jetzt "besiegen" bzw. "überwinden" müssen mit Willenskraft.

Schaue auch hier wieder, welche negativen Folgen bzw. Gedanken du mit der Meditation verbindest - mache sie dir bewusst und verlangsame sie.

Flexibilität: Wichtig um dranzubleiben. Stichwort: Ehrlichkeit sich selbst gegenüber.

Flexibilität ist das Gegenteil von Zwang. Zwang brauchen wir, wenn Blockaden aktiv sind. Daher bringt es nichts sich zu sagen *"Ich setze mich jeden Tag um 7 Uhr hin und meditiere 45 Minuten."*

Solange irgendwas in dir noch dagegen spricht kannst du es quasi nicht dauerhaft tun.

Wenn jetzt noch perfektionistischer Zwang mit reinkommt, dann fällt das ganze meistens noch sehr viel schneller hinten runter - *denn jetzt kommt zur Willenskraft auch noch ein innere Widerstand gegen das "Müssen" hinzu.*

Niemand hört gerne, dass er etwas tun *muss* oder zumindest *sollte*.

Zum einen ist es wichtig, sich Flexibilität zu erlauben. Aber meiner Erfahrung nach wird sie eben dann oft "missbraucht", wenn wir noch blockiert sind. Dann reden wir uns ein, dass

wir es heute mal nicht tun, weil es ja gerade zeitlich nicht passt - *und das ist dann oft der Anfang vom Ende.*

Wir kommen dann nicht mehr zurück.

Meiner Erfahrung nach entsteht eine gesunde, produktive Flexibilität immer dann, wenn wir die Blockaden aufgelöst haben, daher den tiefen Sinn in der Tätigkeit an sich sehen können. Dann können wir ganz natürlich flexibel sein, *denn jetzt finden wir ganz automatisch wieder zurück zu unserer Gewohnheit.* Wir kommen mit dem ganzen Prozess mehr und mehr in den Flow und er wird ganz organisch zu einem Teil unseres Lebens, der sich mühe- und nahtlos in unser Leben einfügt.

Das ganze kann man aber nicht planen (vom Kopf her) oder anderweitig "designen". Solange die Blockaden noch da sind, werden diese Versuche immer wieder scheitern.