



1.10. Wie oft und wie lange meditieren?

Wenn wir uns vornehmen, regelmäßig zu meditieren, stellt sich die Frage nach den Meditations- oder Gebetszeiten und deren Dauer. Dazu möchte ich einige Anhaltspunkte geben.

Zu Beginn spielt die Dauer eine untergeordnete Rolle.

Wichtiger ist es, überhaupt anzufangen und die Meditation regelmäßig in den Alltag zu integrieren. 10 bis 12 Minuten sind ein sinnvoller Einstieg. Wer etwas mehr machen kann, sollte erwägen, zweimal täglich zu meditieren – das ist anfangs oft wirkungsvoller als eine einzelne 20-minütige Sitzung.

Mit der Zeit ist es ratsam, die Meditationsdauer auf mindestens 20 bis 25 Minuten auszudehnen.

Zehn Minuten lang ist es möglich, die Gedanken mit starker Konzentration stillzuhalten. Viele Anfänger gehen mit **großer Konzentration** in die Meditation, doch nach etwa 15 Minuten lässt diese nach, und sie werden erst dann richtig mit ihren Gedanken konfrontiert – hier beginnt der eigentliche Prozess.

Wer hingegen mit **weniger Konzentration** startet, wird bereits zu Beginn von Gedanken durchströmt. Nach etwa 15 bis 20 Minuten beginnt sich das Geschehen jedoch von selbst zu beruhigen. Daher ist eine Meditationszeit von 25 Minuten eine gute Orientierung.

Das Bedürfnis, länger zu meditieren, entwickelt sich meist von selbst.

Ich persönlich habe meine Meditationsdauer verlängert, weil ich oft erst gegen Ende der Sitzung in einen besseren Zustand kam – etwas hatte sich geöffnet oder war ruhiger geworden. Ich wollte diese positiven Zustände länger erleben und habe so die Zeiten allmählich ausgedehnt.

Wann meditieren?

Grundsätzlich ist eine gute Zeit für die Meditation morgens vor dem Frühstück.

So beginnt man den Tag in einem besseren inneren Zustand. Wenn das nicht möglich ist, kann die Meditationszeit auf den Abend vor dem Schlafengehen verlegt werden. Eine weitere Möglichkeit ist es, nach der Arbeit bewusst innezuhalten und eine Meditation einzulegen.

Für mich persönlich ist es wesentlich, mich morgens durch Körperübungen wie Yoga auf die Meditation vorzubereiten.

Diese Übungen helfen mir, langsam aus dem Traummodus herauszukommen. So bin ich bereits in einem achtsamen Zustand, wenn ich den Meditationsraum betrete.

Eine schöne Möglichkeit ist es, sich einmal pro Woche einen Meditationsabend einzurichten. Dafür kann man eine lokale Gruppe suchen oder selbst Menschen einladen.

Hinweis für Fortgeschrittene

Wenn du schon länger meditierst und dich fragst, wie lange eine sinnvolle Meditationszeit ist, kann ich Folgendes dazu sagen:

Ein Fehler, den ich selbst gemacht habe, war, mir zu wenig Zeit für das Gebet zu nehmen.

Ich dachte, 15 bis 30 Minuten am Tag würden genügen. Doch wenn wir eine tiefgreifende innere Veränderung anstreben, müssen wir mehr Zeit investieren. Das wirft natürlich die Frage nach den Prioritäten im Leben auf – denn um Raum für das Gebet zu schaffen, müssen wir womöglich auf andere Dinge verzichten.

Irgendwann wurde das Gebet für mich zur wichtigsten Handlung meines Lebens. Durch die bewusste Neuordnung meiner Prioritäten gewann ich viel Zeit, die ich dem Gebet widmen konnte.

In der Zeit, als wir unser Haus selbst sanierten, arbeitete ich tagsüber, um Geld zu verdienen, zog danach direkt meine Handwerkerkleidung an und arbeitete am Haus weiter. Und dennoch fand ich täglich Zeit für zwei Stunden Yoga und Gebet.

Gebet und Meditation machen uns nicht nur innerlich reicher, sondern auch leistungsfähiger und zufriedener.

Gebetszeit und Achtsamkeit während des Tages

Irgendwann geht es nicht mehr nur um die Dauer der Meditation, sondern darum, wie lange du im Alltag achtsam bleiben kannst. Beides steht in Wechselwirkung. Wenn du also versuchst, über längere Zeiträume hinweg achtsam zu sein, brauchst du eine stabile Grundlage.

Für mich sind das etwa eine Stunde Meditation pro Tag.

Längere Sitzungen fallen mir schwer, daher verteile ich sie auf den Tag: morgens 30–40 Minuten, abends je nach Energie 20–40 Minuten. Es gibt Menschen, die gerne mehrere Stunden meditieren – wenn es für sie stimmig, ist das großartig.

Für mich ist es wichtiger, die Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren.

Deshalb überschreite ich selten eine Gesamtzeit von 60 bis 80 Minuten. Stattdessen gehe ich lieber achtsam spazieren, sitze still im Garten oder erledige einfache Arbeiten in bewusstem Gewahrsein.

Wie sich aus diesen achtsamen Phasen ein Gebet entwickelt, erzähle ich in einem späteren Kapitel.

Manchmal wache ich in der Nacht auf und spüre den Ruf, in ein tiefes Gebet zu gehen. Dann folge ich dem Impuls und gehe in meinen Meditationsraum oder mache einen Spaziergang im Park.

Source URL: <https://baum-des-lebens.org/node/449>