

# MEDITATION

„Beten heißt mit Gott sprechen. Meditieren heißt ihm zuzuhören.“

Unbekannt

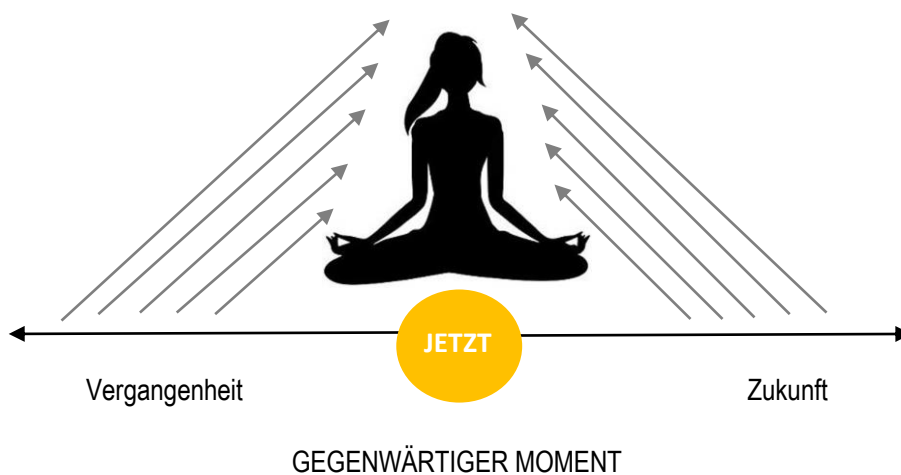
## 5 Gründe zu meditieren:

- Entspannung
- Ankommen im Hier & Jetzt
- Mehr Energie für das Wesentliche
- Ausgeglichenheit
- Klarer, wacher Geist

## So wird Energie aus dem Hier & Jetzt abgezogen



## Seine Energie & Kraft zurückholen



## Der Platz

Wähle für die Meditation einen festen Platz, an dem Du wenig Ablenkungen hast, der ruhig ist, an dem Du ungestört bist für die Dauer der Meditation.

Durch die Routine des festen Platzes kommst Du leichter in einen meditativen Zustand. Der Platz signalisiert Deinem Körper: hier finde ich zu mir.

## Die Körperhaltung

Um während der Meditation wach und aufmerksam bleiben zu können, ist es sinnvoll aufrecht zu sitzen, in einer Haltung, die für Dich angenehm ist und die Du für die Dauer der Meditation problemlos aufrechterhalten kannst.

Die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln, nach Belieben können Sie ein Finger-Mudra nutzen.

## Die Handhaltung

Mudras – Herz der Meditation

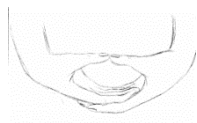
Mudra (Sanskrit: Das, was Freude bringt)

Mudras sind besonders hilfreich, um uns auf unserem Weg des inneren Wachstums zu unterstützen.

Ein Finger-Mudra (Hasta Mudra) hilft konzentriert und fokussiert zu bleiben und die Energie während der Meditation optimal durch den Körper zu leiten.

Nicht nur Handgesten, sondern auch Körperhaltungen können Mudras sein, wenn sie mit einer speziellen inneren Ausrichtung geübt werden.

### Dhyana Mudra



Wirkung: Sammelt und beruhigt den Geist, unterstützt die tiefe Bauchatmung. Klassische Meditationshaltung.

### Jnana Mudra



Wirkung: Erhöht die Spannkraft und vertreibt Müdigkeit

## Meditationen:

### Grundübung

Für die Meditation finde einen bequemen Sitz

Ziehe Deine Sinne nach innen.

Richte Deinen Fokus auf die Innenwelt. Begrüße Dein inneres wundervolles Universum.

Verbinde Dich mit Deinem Herzen und lenke Deinen Atem zu Deinem Herzen.

Atme durch die Nase tief in Dein Herz ein und langsam durch den Mund wieder aus.

Wiederhole dies mehrmals. Nimm Deinen Herzschlag wahr.

Atme tief in den Bauch ein, sodass er sich schön nach außen wölbt. Beim Ausatmen senkt sich die Bauchdecke. Denke beim Atmen:

**EIN = Frieden**

**AUS = Stress**

Beobachte Deinen Atem, wie er fließt, ganz ohne Dein zu tun.  
Wenn Deine Gedanken abschweifen, führe Deine Aufmerksamkeit sanft zum Atem zurück.  
EIN = Frieden  
AUS = Stress

Verweile so für 10 - 15 Minuten.  
Dann nimm einen tiefen Atemzug. Spüre nochmal den tiefen inneren Frieden in Dir, in Deinem Herzen.  
Spüre die Lebensenergie, die durch Dich durfließt.  
Wenn Du soweit bist, komm zurück aus der Meditation. Öffne langsam Deine Augen, sie Dich um.  
Betrachte Deine Umgebung mit einem neuen, ausgeglichenen, friedvollen Blick.  
Strecke und Bewege Dich vor dem Aufstehen langsam, um Deinen Kreislauf wieder anzuregen.

## **Mantra Meditation**

### **„I am Happy Healthy & Holy am I“**

Ich bin glücklich, gesund & heilig bin ich.

Beginne wie bei der Atemmeditation. Statt den Fokus gedanklich auf den Atem zu legen, sprichst Du in Gedanken ein Mantra Deiner Wahl, z.B. „Ich bin glücklich, gesund & heilig bin ich.“

Wiederhole das Mantra für die gesamte Dauer Deiner Meditation.

Um die Übung abzuschließen, sprichst Du den Satz noch einmal ganz bewusst für Dich und spüre die Wirkung der einzelnen Worte in Deinem Körper.

Übung ca. 10 - 15 Min.

### **Mantras**

Ich Bin - so ham

Frieden beginnt bei mir

Ich bin ganz bei mir

Wahrheit, Weisheit, Wonne - sat chiet ananda

## **Die Atemzüge zählen**

Ist unser Bewusstsein zu aufgewühlt, gibt es eine einfache Technik, es in der Meditation im Zaum zu halten: die Atemzüge zählen

Bei jedem Ausatmen zählen wir still und behalten die jeweilige Zahl die ganze Zeit, während unser Atem nach außen strömt, im Sinn -

„1“ bis zum Ende des Ausatmens; dann beginne erneut: „2“, dann „3“ und immer so weiter ....

Zähle so bis „10“, beginne dann von neuem bei „1“. Wiederhole das drei Mal.

Zum letzten Mal bei „10“ angekommen, atme ganz natürlich aus. Beobachte dabei die Veränderung, die sich so in Deinem Geist ergeben hat. Gerät er wieder in Aufruhr, dann beginne erneut zu zählen. Du wirst feststellen, dass der Geist jedes Mal, wenn Du aufhörst zu zählen, deutlich ruhiger geworden ist.

## **Meditation für Reinigung und Kraft**

Zu Gesundheit und Wohlbefinden gehört auch die Reinigung des Körpers und unseres Systems, wozu auch unsere Emotionen, unsere Gedanken und unsere Energie zählen. Die folgende Übung kann in dieser Hinsicht eine sehr wohltuende, reinigende und stärkende Wirkung haben.

Verbinde Dich mit Deinem Atem, und sprich innerlich im Atemrhythmus:

**Ich atme ein. – Ich atme aus.**

Schenke Deinem Körper Kraft und Reinigung. Sprich innerlich im Atemrhythmus:

**Ein: Ich stärke meinen Körper.**

**Aus: Ich reinige meinen Körper.**

Schenke Deinem ganzen System Kraft und Reinigung. Sprich innerlich im Atemrhythmus:

**Ein: Ich stärke mein ganzes System.**

**Aus: Ich reinige mein ganzes System.**

Stelle Dir bei dieser Übung vor, wie Du unter einer reinigenden Dusche oder Wasserfall stehst und sich alles Belastende – sowohl das Oberflächliche, Alltägliche als auch das Tiefe und Alte – aus Deinem System löst und mit dem Wasser weggespült wird.

## **Liebevolle Güte**

Die liebevolle Güte Meditation ist eine der ältesten Buddhistischen Meditation, die Dir dabei hilft, Dich mit Dir selbst und Menschen, die Du liebst, zu verbinden.

Die vier Sätze der Metta Meditation lauten:

***Möge ich glücklich sein.***

***Möge ich mich sicher und geborgen fühlen.***

***Möge ich gesund sein.***

***Möge ich unbeschwert und mit Leichtigkeit durchs Leben gehen.***

Sprich die vier Sätze innerlich für Dich selbst, danach für einen Menschen, den Du gerne hast, dann für jemanden, mit dem Du im Konflikt bist. Zuletzt sprichst Du die vier Sätze noch einmal für Dich.

## **Sonnenbad-Meditation**

Such Dir einen ruhigen Ort, lege Dich auf den Rücken und schließe Deine Augen. Stell Dir vor, dass Du durch ein Feld mit wunderschönen Blumen läufst. Bewundere sie in ihrer Vollkommenheit. Setz Dich dann an einen Baum, der an einem plätschernden Bach steht, und lehne Dich an den Stamm. Schau auf das Wasser und lass all Deine Zweifel, Deinen Kummer und Deine negativen Gedanken los und lass sie mit dem strömenden Wasser weiterfließen.

Blicke dann nach oben zur Sonne und lass Dich von ihren wohltuenden Strahlen überfluten. Du badest in ihrer goldenen Glut und fühlst ihre Kraft. Tauche ein in dieses Gefühl. Genieße es, bleib ein paar Minuten so sitzen. Steh dann wieder auf und nimm die Energie und die Wärme der Sonne mit Dir mit.

**Nur in einem ruhigen Teich,  
spiegelt sich das Licht der Sterne.**