



Einfache Meditationsübung für Zuhause

Es gibt viele unterschiedliche Arten von Meditationen, auf die ich hier nicht weiter eingehen werde. Achtsamkeitsmeditation, dynamische Meditation, Mantrameditation und Visualisierungsübungen sind nur einige davon.

Hier möchte ich mit dir eine Technik teilen, die ich selber entwickelt habe und praktiziere.

Vorbereitung auf die Meditation:

- sanfte Bewegung (den Körper spüren). Ideal: Yoga Asana Praxis
- aufrechter, bequemer und trotzdem stabiler Sitz
- die Gedanken und inneren Stimmen erstmal zulassen
- ein Mudra deiner Wahl einnehmen

Schritte der Meditation:

1 Ins Hier und Jetzt kommen

Pratyahara-Sinne zurückziehen, Dharana-Konzentration

Konzentration auf den Raum, die Wände, die Energie im Raum, die Temperatur, deinen Körper, Atem usw.

2 Tief einatmen über die Nase, ca. 5 Sek. Atem anhalten, Ausatmen über den Mund 3-5 x wiederholen

3 Aufmerksamkeit langsam nach Innen ziehen

Schicht für Schicht nach innen, als wäre dein Atem ein Bächlein, das mit jedem Atemzug weiter in dich hineinfließt und dich nach innen zieht an den Ort in dir der unsterblich ist (dein Wesenskern, wahre Natur, Seele, Bewusstsein, dein höchstes Selbst... wie auch immer du es nennen willst)