

Meditationen für den Alltag



Schön, dass du dich entschieden hast dich näher mit Meditation zu beschäftigen!

Ich freu mich darüber!

Bevor du loslegst – ein paar wertvolle Tipps

➤ Gut zu wissen:

Meditation ist der natürliche Zustand des Geistes. Wenn dein Geist nicht gestört wird, durch innere Widerstände, verweilt er automatisch in eine natürliche, entspannte Offenheit.

Bist du im in Gedanken ständig beschäftigt, dann kann das ein Hinweis darauf sein, dass da ein Problem ist, welches nach einer Aufarbeitung oder Lösung sucht. Kämpfe nicht dagegen an, sondern entspanne dich und beobachte was da auftaucht.

Was brauchst du um zu meditieren?

Raum

Grundsätzlich kannst du immer und überall meditieren. Du brauchst keinen besonderen Ort und keine besonderen Umstände. Es ist jedoch einfacher, wenn du ein ruhiges Plätzchen hast und für eine Weile ungestört bist. Eine schöne aufgeräumte Ecke. Ein Zimmer indem Ordnung herrscht helfen dir dabei dich zu sammeln. Unaufgeräumtes und Arbeiten, die auf dich warten ziehen deine Aufmerksamkeit und

zerstreuen dich. Deshalb schaffe dir einen Ort, an dem du gerne verweilst und an dem du dich geschützt fühlst.

Welcher Zeitpunkt ist am besten?

Grundsätzlich ist die beste Zeit, um zu meditieren dann, wenn alles schläft, früh morgens oder spät abends. Das hängt davon ab, ob du ein Morgen- oder ein Abendmensch bist. Wenn die meisten Menschen schlafen, dann ist die Atmosphäre ruhig und es wird dir leichter fallen zu meditieren.

Natürlich kannst du zu jeder Tageszeit meditieren, doch die Qualität wird eine andere sein. Probiere verschiedene Zeiten aus und schau was für dich am besten funktioniert. Du wirst es daran merken, dass dein Zustand tiefer und weiter ist.

Dauer und Häufigkeit

Versuche dir täglich mindestens 30 Minuten Zeit zu nehmen und dehne es aus. Du kannst auch mehrmals täglich meditieren. Morgens und Abends zum Beispiel, nach oben hin gibt es kein Limit. Doch fang erstmal mit 30 Minuten an. Es ist besser, wenn du dich nicht überforderst. Ehrgeiz ist hier fehl am Platz. Besser ist es dran zu bleiben, auch wenn es nur 5 Minuten täglich sind.

Anleitung Meditationen:

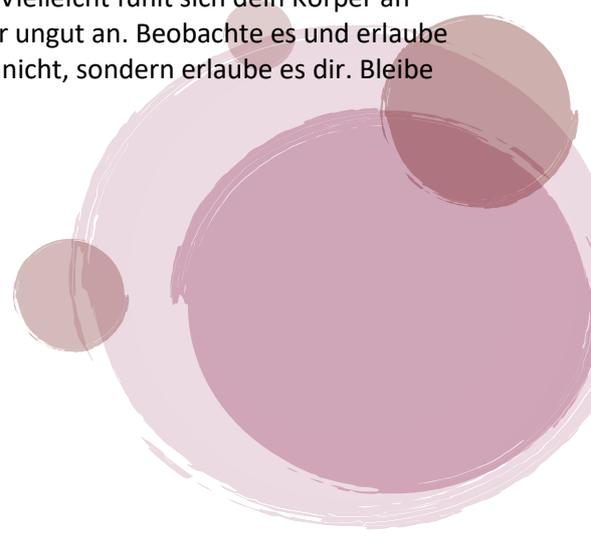
1. Stille Meditation

Setze dich hin, entweder auf einem Stuhl oder auf dem Boden. Wichtig dabei ist, dass der Rücken gerade ist und das Kinn etwas eingezogen, sodass der Nacken lang wird und nicht eingeknickt ist.

Wenn du auf dem Stuhl sitzt, dann achte darauf, dass du dich nicht anlehnt sondern auf der vorderen Stuhlkante sitzt.

Lege die Hände bequem in den Schoß und schließe die Augen.

Dann beobachte was in dir passiert. Vielleicht fühlt sich dein Körper an bestimmten Stellen angespannt oder ungut an. Beobachte es und erlaube dir dich zu entspannen. Versuche es nicht, sondern erlaube es dir. Bleibe dabei in der Beobachtung.



Bemerke deinen Atem. Stelle fest, dass du atmest. Vielleicht fühlt sich dein Atem frei an, vielleicht ist er blockiert. Beobachte und erlaube deinen Körper und deinen Atem sich zu entspannen. Wenn das nicht passiert, dann macht das nicht. Du bleibst in der Beobachtung und bewertest nicht was passiert, sondern bist interessierter Zuschauer.

Es kann sein, dass Emotionen auftauchen, die sich in den Vordergrund drängen oder Gedanken. Erlaube allen Emotionen und Gedanken da zu sein. Gib ihnen Raum ohne sie weiter zu verfolgen, ohne sie zu untersuchen, ohne sie zu bewerten. Bemerke sie lediglich.

Wenn es Gedanken oder Emotionen gibt, die sich aufdrängen, begrüße sie und nimm dir vor dich später damit zu befassen.

Lass dich nicht von einem Umstand hineinziehen, sondern gehe in die Weite indem du versuchst gleichzeitig so viele Dinge, die da sind wahrzunehmen. Nimm deinen Körper wahr und gleichzeitig deine Atmung, gleichzeitig Geräusche und Gerüche.

Versuche so viele Dinge, die da sind wahrzunehmen. Gib allem Raum, ohne dich an etwas festzuhalten oder es weiter zu verfolgen.

Wenn du das eine Zeitlang praktizierst, wirst du automatisch in einen Zustand der offenen Präsenz in einen meditativen Zustand hineingleiten, indem alle Dinge Gleich-Gültig sind. Alles hat gleiche Gültigkeit und darf da sein. Das ist ein Zustand der Leere und der Fülle zugleich. Die Leere ist nämlich nie leer.

Übe das täglich und überall.

2. Meditation mit einem Mudra

- Meditation für Ausdehnung und um die Erde zu segnen
 - Gyan Mudra (Zeigefinger und Daumen berühren sich, Hände sind auf den Knien oder Oberschenkel, Handflächen zeigen nach oben)

Gehe in stille Meditation und nehme das Gyan Mudra ein. Beobachte was passiert.

Dann spüre dein Herz und stell dir vor wie du dich vom Herzen her ausdehnt. Das Gyan Mudra wird dich dabei unterstützen. Dehne dich aus über dein Zimmer hinaus, dein Wohnviertel, die ganze Stadt, dein

Bundesland, das ganze Land, ganz Europa, die ganze Erde, dehne dich weiter aus bis ins Weltall.

Wenn es dir unangenehm ist dich so weit auszudehnen gehe nur so weit wie es sich stimmig anfühlt. Segne von deinem Herzen aus die Erde und all seine Geschöpfe. Kehre langsam wieder zurück. Nimm den umgekehrten weg. Spüre wieder dein Herz und deinen Körper. Spüre deinen Atem. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und komme wieder zurück.

Steh auf und hüpf ein paar mal auf und ab, um dich zu erden.

3. Meditation mit Konzentration auf wichtige Punkte

Gehe in stille Meditation und konzentriere dich dann auf deinen Atem. Atme langsam und tief. Dann fokussiere dich während der Meditation auf einen der folgenden Punkte:

Fokus auf das dritte Auge

- (der Punkt zwischen den Augenbrauen), atme dabei weiterhin lang und tief.
- Das Fokussieren auf diesen Punkt regt die Hypophyse an und fördert die Intuition.

Fokus auf die Nasenspitze

- (lasse die Augen 1/10 geöffnet und schau deine Nasenspitze an) Atme dabei lang und tief.
- Das Fokussieren auf die Nasenspitze bringt die innere Energiekanäle, Ida, Pingala und Shushumna in Balance, aktiviert die Zirbeldrüse und das Gehirn.

Fokus auf das Kinn

(schaue von innen auf dein Kinn)

- Das aktiviert den Mondpunkt und fördert die Innenschau. Es wird dir leichter fallen innerseelische Muster zu erkennen, dich besser zu verstehen und Lösungen für dich zu finden.

Fokus auf die Kopfspitze

(der Punkt an deine Kopfspitze und etwas darüber hinaus)

- Das Fokussieren auf diesen Punkt ist gut, um dein Bewusstsein anzuheben und zu erweitern. Wenn du das öfter übst, dann wird es dir im Alltag helfen immer in Verbindung mit dem Universum zu bleiben und Inspiration zu empfangen. Du wirst dich leichter und beschwingter fühlen.
- Wenn du diese Meditation oft machst dann achte darauf, dass du gut geerdet bist. Spür immer wieder in deine Füße hinein, laufe barfuß, pflege deine Füße und gehe viel in die Natur.

Konzentriere dich bei einer Meditation nur auf einen Punkt und bleibe dabei. Mach nicht alle Punkte auf einmal. Bei allen Meditationen atme lang und tief und konzentriere dich sowohl auf die Atmung als auch auf den Punkt.

1. Meditationen mit Mantras

Es gibt unzählige Mantras aus den unterschiedlichen Traditionen. Wenn dir ein Mantra besonders gut gefällt dann kannst du für dich festlegen, wie oft du es täglich rezitieren möchtest zum Beispiel mithilfe einer Mala. Gehe in Meditationshaltung. Geh kurz in Stille und dann beginne das Mantra zu rezitieren.

Mit folgenden Mantras kannst du beginnen:

1. **Om mani peme hung**
(Das Mantra des Buddha des grenzenlosen Mitgefühls)
2. **Om tare tu tare ture soha**
(Das Mantra der grünen Tara aus dem Buddhismus. Für alle Situationen um Hilfe und Beistand zu bekommen)
3. **Ong namo guru dev namo**
(Das Mantra aus dem Kundaliniyoga, um ein großes meditatives Feld zu öffnen, den inneren Lehrer anzurufen und völlig präsent zu sein)
4. **Ad gureh nameh, jugad gureh nameh, sat gureh nameh, siri guruh deveh nameh**
(Ein Mantra aus dem Sanskrit und dem Kundaliniyoga, um vom Herzen aus geschützt zu sein. Es erhöht die Aufmerksamkeit und das Bewusstsein)

Mantras eignen sich auch sehr gut, um sie nebenher zu chanten oder zu hören. Beim Aufräumen, beim Kochen etc. .

Suche dir Mantras, in Versionen, die dir gut gefallen und erfülle deinen Alltag damit.

Mantras reinigen die Atmosphäre und heben die Schwingung.

5. Atemmeditation

Atemmeditation zur Reinigung der Energiekanäle (Nadis) und zur Vitalisierung

Setze dich aufrecht hin. Kinn nach innen. Nacken gerade.

- a. Verschließe das rechte Nasenloch und atme durch das linke Nasenloch ein und aus. Der Atem ist lang und tief. Zwischen ein und ausatmen ist keine Pause. 2 Minuten
- b. Verschließe das linke Nasenloch und atme durch das rechte Nasenloch ein und aus. 2 Minuten.
- c. Atme durch das rechte Nasenloch ein und durch das linke aus. 2 Minuten.
- d. Atme durch das linke Nasenloch ein und durch das rechte aus. 2 Minuten.
- e. Atme durch das linke Nasenloch ein und durch das rechte aus. Dann atme durch das rechte ein und durch das linke aus. Dann durch das linke ein und das rechte aus usw. 2 Minuten.
- f. Zum Schluss atme ganz tief ein, strecke die Arme nach oben atme tief ein und halte den Atem so lange wie du kannst. Atme ein senke die Arme. Mach das ganze noch 2x.

Diese Atemmeditation reinigt die Energiekanäle, unterstützt die Lunge und vitalisiert. Gleichzeitig wirkt sie entspannend und ausgleichend.

6. Bewegte Meditation

Osho Kundalini Meditation

Dauer 1 Stunde

Die Musik hierzu findest du kostenlos auf Youtube, als CD oder als mp3 zu kaufen.

1. Teil

Schütteln. Stell dich aufrecht hin. Schließe die Augen und spüre den Boden unter deinen Füßen. Erde dich. Fühle dich in deinen Körper hinein.

Dann beginne zu schütteln. Überlass deinen Körper dem Schütteln. Schüttele dich so, wie dein Körper es möchte und braucht.

2. Teil

Beginne deinen Körper zu der Musik zu bewegen. Versuche nicht auf eine besonders schöne Art zu Tanzen, sondern überlasse deinem Körper der Musik. Tanze so, wie dein Körper es möchte.

3. Teil

Bleibe stehen oder setze dich hin.

Horche den Klängen und beobachte was die Klänge in deinem Nervensystem und deiner Aura bewirken.

4. Teil

Setze oder lege dich hin.

Stille

Die Kundalinimeditation eignet sich sehr gut, um den Alltag abzuschütteln, sich zu spüren, zu sortieren und wieder in die Balance zu kommen.

Disclaimer:

Die Übungen sind einfach und sorgfältig gewählt. Sie sind für psychisch gesunde Menschen unbedenklich. Solltest du eine psychische Erkrankung haben, Psychopharmaka einnehmen oder dir unsicher sein, dann sprich mit deinem Arzt oder Therapeuten darüber, bevor du diese Übungen allein machst.