

Meditations - Anleitung

~ Im Alltag entspannen und persönliche
Kräftequellen finden ~

Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran als eine
Pause.

(Elizabeth Barrett Browning)

„In der Ruhe liegt die Kraft“ besagt ein altes, bekanntes
Sprichwort. Denn wie schön ist das Leben, wenn man
es ausgeglichen und entspannt genießen kann.
Doch leider sieht die Realität meist anders aus:
Arbeit und Alltag verlangen immer mehr von uns,
das Tempo wird schneller, der Druck größer.
Stress und Müdigkeit sind die Folgen. Dabei ist es
so einfach, endlich einmal die Pause-Taste zu drücken,
durchzuatmen und zu entspannen.
Zum Beispiel durch Meditation.

Meditation (für Anfänger)

Meditieren ist ansich sehr einfach. Man braucht nur etwas
freie Zeit.

1. Setze dich auf dem Boden, auf deinem Bett oder wo auch immer
du magst im Schneidersitz hin und achte darauf, dass dein
Rücken gerade ist. (Rücken an die Wand anlehnen, wenn du willst.)
Stelle sicher, dass du ungestört bist und mach Meditationsmusik
auf Youtube an.

2. Stelle dir einen Wecker für 5 min. (Dauer ist optional)
Schließe nun deine Augen und lege deine Hände auf deine Oberschenkel

3. Atme 3 sec. ein und 5 sec. aus. Wiederhole dies 3 mal
Spüre, wie das Gewicht deines Körpers auf deinen Sitzplatz drückt.

Spüre die Luft, die dich umgibt und spüre das Kribbeln in deinem Körper. Spüre wie du lebst.

3. Konzentriere dich nun wieder auf deine Atmung
Atme tief ein und durch deinen Mund aus.
Beim Einatmen atmest du positive Energie ein und beim Ausatmen atmest du deine negative Energie, negative Gedanken aus.

4. Spüre, wie sich dein Brustkorb beim Einatmen ausbreitet und beim Ausatmen verkleinert.

5. Versuche alle deine Gedanken loszulassen und konzentriere dich nur auf die Atmung. Diesen Schritt kann man nie zu 100% einhalten. Du wirst immer wieder an etwas Denken, doch das gehört zum meditieren dazu. Genauso, wie du deine Atmung beobachtetst, beobachtetst du deine Gedanken, wie sie kommen und gehen.

Es werden vielleicht negative Gedanken kommen, die man im stressigen Alltag verdrängt hat. Versuche sie loszulassen, als wären sie Wolken, die am Himmel erscheinen und gleich wieder verschwinden.

Meditieren kann dadurch auch psychisch schmerzhaft sein. Wie böhmisch es auch klingen mag, dies gehört zum Prozess des Heilens deiner Seele dazu.

6 Nachdem dein Wecker geklingelt hat, schalte ihn aus und schließe wieder deine Augen. Atme paar mal tief ein und aus und danke dir selbst, für alles, was du leistest, deiner Aufrichtigkeit, deiner Liebe zu dir selbst und vielen anderen positiven Sachen, die dir einfallen.

7. Öffne deine Augen und lebe das beste Leben, das du momentan leben kannst

Meditiere nun jeden Tag, am besten in der Früh, um gut in den Tag zu starten und beobachte, wie sich deine Denkweise und dein Leben ins Positive wendet.

Vergiss nicht für alles dankbar zu sein, was du hast, dass du ein wundervoller Mensch bist und alles im Leben erreichen kannst, wenn du positiv bist und niemals aufgibst.

Karolin Dankova