



Meditation



Möglichkeiten zur Vorbereitung

Wofür bin ich heute dankbar?

Was sind meine Wünsche? – Visualisation

Körperübungen, Massagen, Dehnungen, Lockerungen

Sitzen für die geistige Welt

Sich auf den Körper konzentrieren – den Körper sprechen lassen

Sich auf den Atem konzentrieren

Sich mit Licht / Energie durchfluten lassen, sich so reinigen

Sich unter einen Wasserfall stellen

Meditationsmöglichkeiten

Klassische ZEN-Meditation

Zulassen und beobachten, was kommt

Meditationsmusik hören

Auf den Atem achten – „ein – aus“ in Gedanken mitsprechen

Von 100 – 0 rückwärts zählen

Eine geführte Meditation anhören

Visualisierungen

Fantasiereisen, schamanische Reisen

Mantra, Rosenkranz

Tanzen

Achtsamkeitsübung – z.B. auf Kerzenflamme konzentrieren

Frequenzmusik hören <https://www.brainwave3d.com>

Tantra- Körper Atembewegungen

Trommeln, singen

Im Kreis drehen

Qigong, Tai chi

Meditatives Gehen

Klangschalenmeditation



Hilfe beim Meditieren

Eine Meditationsmöglichkeit suchen / finden, die einem entspricht und man sich wohl dabei fühlt. Es muss nicht die „klassische Variante“ sein!

(Zu Beginn für 30 Tage lang) zur gleichen Zeit am gleichen Ort für 5-20min meditieren. Allenfalls Wecker stellen. Falls dies geschafft wird, sich eine Belohnung vorsehen.

Einen Meditationsort einrichten. Auf einem Sessel, am Boden, auf einem Kissen, mit Kerzen, Düften, Steinen, Bildern, ...

Nicht im Bett meditieren. Das Bett ist zum Schlafen da, nicht zum Meditieren. Im Sitzen, nicht im Liegen meditieren (die Gefahr einzuschlafen ist so kleiner)

Eine bequeme Position finden, in welcher man längere Zeit bequem verweilen kann. Es muss nicht der Lotossitz sein!

Allenfalls Schlafbrille, Oropax und Decke gebrauchen.

Nicht meditieren, wenn man zu müde oder ausgelaugt ist.

Erwartungen reduzieren. Es braucht Übung und es ist ein Prozess! Es geht, was geht und das ist ok!

An der Routine festhalten, auch wenn man das Gefühl hat, „es geht nicht vorwärts“.

Gedanken reduzieren

Die bekannte „Stopp-Schild“-Übung finde ich nicht sinnvoll.

Gedanken nicht „verdrängen“ wollen, sondern sie zulassen und nur beobachten, wie wenn man ein Reporter wäre und darüber berichten muss, was da im Kopf so vor sich geht. Oder wie Wolken, die vorüberziehen.

Auf den Atem konzentrieren – „ein-aus“ mitdenken.

Gedanken in einen Tresor schliessen. Genau visualisieren! Später kann man die Gedanken wieder hervorholen und sich mit ihnen beschäftigen.

Gedanken in einen Luftballon füllen/blasen und sie nach oben steigen lassen. Allenfalls mit dem Wunsch, dass Probleme und Wünsche „da oben“ gehört und angesehen werden.

Sobald man sich wieder mit Gedanken beschäftigt, sich nicht aufregen, sondern einfach liebevoll wieder zurück zur Konzentration gehen.

Quelle: Marko C. Lorenz <http://www.united.academy>, abgeändert und ergänzt durch A. Zünd