



Meditation:

Anleitung zur Achtsamkeits-Meditation:

Diese Meditation entspricht der Vipassana-Meditation des Buddhismus.

Meditation ist der Königsweg, um zu mehr Bewusstsein zu gelangen.

Meditation hilft Dir, Dich von der Identifikation mit Deinen Gedanken und Gefühlen zu lösen. Mit etwas Übung gelingt es Dir das „SEIN“ hinter Deinen Gedanken und Emotionen wahrzunehmen. Das „SEIN“, das Du eigentlich bist und das Du zugleich teilst mit allem was ist. Dieses „SEIN“ ist voll friedlicher Stille und ist der göttliche Urgrund aus dem Du lebst.

Durch die Achtsamkeits-Meditation lernst Du im „Hier und Jetzt“ zu sein. Du wirst zu einem urteilslosen Beobachter Deiner Gedanken und Emotionen, ohne daran fest zu hängen oder zu werten. Ein Tor zu großer innerer Freiheit wird dadurch geöffnet. Diese Meditation ist eine Basis auf dem Weg: „Erkenne Dich selbst“.

Hinweise zur Anwendung:

Körperhaltung bei der Meditation:

Wenn Du in Sachen Meditation ungeübt bist, ist Dir vielleicht der klassische Lotussitz zu unbequem. Du kannst die Meditation genauso gut im Sitzen auf einem gewöhnlichen Stuhl durchführen. Achte darauf, dass Deine Füße flach auf dem Boden stehen und Dein Rücken gerade ist.

Ruhiger Raum:

Stelle sicher, dass Du während der Meditation nicht gestört wirst. Am besten stellst Du Dein Handy aus und kündigst ggf. allen Familienmitgliedern/WG-Bewohner etc. an, dass Du die nächste halbe Stunde auf keinen Fall gestört werden willst.

Wiederholung:

Die größten Früchte erntest Du, wenn diese Meditation regelmäßiger Bestandteil Deines Lebens wird. Mit der Zeit wirst Du „freihändig“ ohne diese MP3 meditieren. Du kannst Dich aber auch fortwährend von der schönen musikalischen Einleitung einstimmen und von der sanften Stimme führen lassen.

