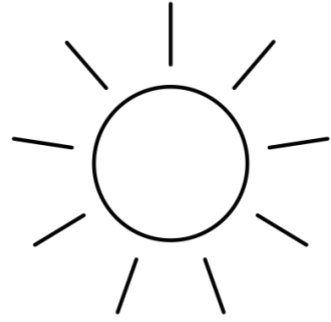
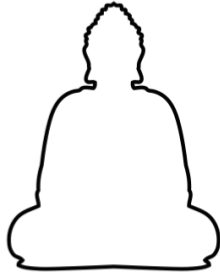


A photograph of a Buddhist monk in orange robes sitting in meditation on a grassy hillside. The monk is in profile, facing right, with a serene expression. He is sitting cross-legged on a mat. The background is a large, leafy tree with sunlight filtering through the leaves, creating a soft, hazy atmosphere. The overall scene is peaceful and natural.

Audioaufnahmen von
Meditationen
in verschiedener Länge für die eigene Praxis
oder den Unterricht

Gero N. Harms



Inhalt

Eine kurze Einleitung	5
Allgemeines zu den folgenden Aufnahmen und Abschriften verschiedener Meditationen	7
Allgemeines zur Meditationsposition und der inneren Ausrichtung	11
Noch drei letzte Hinweise	12
Weiterführende Informationen und Möglichkeiten	15
Einleitung Meditation I	16
Einleitung Meditation I – kurz	17
Einleitung Meditation II	18
Achtsamkeits- und Atemmeditation	19
Achtsamkeits- und Atem-Körper-Meditation I	20
Achtsamkeits- und Atem-Körper-Meditation II	22
Meditationstechnik Körperscan I	24
Meditationstechnik Körperscan II	27
Meditationstechnik Körperscan in der Kurzform	29
Benennungsmeditation	31
Wort-Meditation	33
Alles-ist-gut-Meditation	35
Schöner-Tag-Meditation	37
Baum-Meditation	39
Ozean-Meditation	41
Ozean Meditation mit Ujjaih-Atmung	42
Ausdehnungsmeditation	44

Raummeditation	46
Auflösungsmeditation I.....	48
Auflösungsmeditation II.....	50
Beendigung I	52
Beendigung I – kurz	52
Beendigung II	53
Beendigung III	54
Auflistung aller Aufnahmen	55
Über den Autor	59
Weitere Angebote.....	60

Eine kurze Einleitung

Es gibt sehr viele verschiedene Meditationstechniken, ebenso sehr unterschiedliche Philosophien, die diese Techniken verwenden.

Eine Meditation ist und bleibt aber unabhängig davon, was sie ist:
ein Geschenk von einem Werkzeug, um sich selbst zu erfahren und ein entspanntes, ausgeglichenes und glückliches Leben leben zu können.

Die regelmäßige Praxis der Meditation hat viele sehr positive und großartige Wirkungen auf den Körper, das Gehirn, den Geist und das gesamte Wohlbefinden.

Da dies eine reine Anleitung zur Praxis ist, werde ich im Nachfolgenden nicht weiter im Detail darauf eingehen.

Falls du diese Wirkungen noch nicht kennst oder dich näher darüber informieren möchtest, kannst du eine kleine Zusammenfassung verschiedener Studien gerne auf meiner am Ende dieser Schrift angegebenen Website oder in meinen anderen Publikationen nachlesen.

Ich habe dir hier ein paar der bekanntesten und weit verbreiteten Techniken zusammengestellt und sie mit ein paar weiteren Techniken ergänzt.

Egal ob du nun nur ein paar Minuten oder eine Stunde pro Tag meditierst, wird sich mit einer gewissen Regelmäßigkeit deiner Anwendungen eine angenehme und schöne Entwicklung bei dir einstellen.

Dies wird auch geschehen, wenn du vielleicht sogar nur ab und an am Tag mit der einen oder anderen Technik in dich hineinspürst.

Schaue daher einfach, welcher Umfang und welche Häufigkeit für dich auf eine kontinuierliche Art gut umsetzbar ist. Denn du solltest dich nicht zum Meditieren zwingen müssen, sondern vielmehr das Geschenk der Meditation genießen können.

Richtig angewendet ist sie meistens wie eine kleine Auszeit im warmen Licht der Sonne.

Du wirst dich danach entspannter, ruhiger, klarer, gelassener, friedvoller und zufriedener fühlen.

Vielleicht wirst du danach auch immer öfter dich und deine Umgebung wie mit einem inneren Lächeln der liebevollen Zuneigung aus dem Glück deines Selbst heraus betrachten und genießen können.

Daher schlage ich dir vor, einfach der Meditation die Chance zu geben, ihre wundervollen Wirkungen in dir ausbreiten zu lassen.

Allgemeines zu den folgenden Aufnahmen und Abschriften verschiedener Meditationen

Aufbau

In den hier vorliegenden Texten und Aufnahmen befinden sich mehrere verschiedene Meditationstechniken oder, anders formuliert, mehrere Beispiele, wie der Geist über eine innere Ausrichtung zur Ruhe gebracht werden kann.

Die einzelnen Meditationstechniken sind in Form einzelner Stücke aufgeführt. Dazu gibt es jeweils drei verschiedene Möglichkeiten, um mit der Meditation zu beginnen und aufzuhören sowie den schlichten Ton einer Klangschale oder eines Koshi-Klangspiels.

Darüber hinaus gibt es dann verschiedene Längen von Stillephasen, aus denen du auswählen kannst.

Es ist aber natürlich auch möglich, direkt mit der gewählten Meditationstechnik zu beginnen oder später nur noch den Klang und die Stillephase für deine Meditation auszuwählen.

Du kannst dir so die gewünschte Art der Meditation und die richtige Länge zusammenstellen.

Es sind nur Beispiele. Fühle dich bitte frei, einen eigenen Aufbau zu wählen, wenn du einen anderen Beginn oder ein anderes Ende bevorzugen solltest. Denn all diese Aufnahmen und die dazugehörigen Texte haben nur die Aufgabe, als Hilfsmittel dich in deiner Praxis zu unterstützen. Sie sind für dich da und nicht umgekehrt.

Bei den einzelnen Meditationstechniken habe ich jeweils noch einmal eine kurze Information vorangestellt, wofür die jeweilige Technik „gut“ ist oder inwiefern sie dir helfen kann.

Eine genaue Aufstellung der verschiedenen Bausteine folgt auch noch einmal am Ende dieser Texte.

Intention

Diese Aufnahmen und Texte wurden von mir mit der Intention erstellt, dass möglichst viele Menschen durch einfache Meditationstechniken in den Genuss der eigenen inneren Ruhe, Kraft, Klarheit und Freude kommen können.

Dabei richtet sich diese Veröffentlichung sicherlich eher an diejenigen, die schon einmal Erfahrungen mit Meditation gesammelt haben und gerne eine Unterstützung für ihre Praxis hätten.

Ebenso richtet sich diese Veröffentlichung aber auch an Lehrer*innen, Therapeut*innen, Coaches etc., die gerne das Geschenk der Meditation in ihre Stunden mit einbauen möchten. Die Texte können dementsprechend auch gerne für den Unterricht benutzt werden.

Aber auch für Anfänger*innen im Bereich der Meditation sind die Techniken gut geeignet.

Ich habe einfache, schöne und pragmatische Techniken ausgewählt, die von allen unabhängig von Vorkenntnissen und Lebenseinstellung praktiziert werden können.

Wir bieten unsere Publikationen bewusst auf Spendenbasis an, sodass jede*r sie sich leisten und einen fairen Betrag bezahlen kann. Insofern würden wir uns freuen, wenn Du so viel spendest, wie Dir unsere Aufnahmen, Schriften und Kurse sowie unser Projekt an sich wert sind, um so unsere Arbeit zu unterstützen.

[Link zur Spendenseite](#)

Basis der Praxis

Mir wurde unter anderem das Geschenk der Achtsamkeit und der Meditation, ebenso wie diese unterrichten zu dürfen, mit auf den Weg gegeben. Dafür bin ich sehr dankbar und ich freue mich, dies auf mehrerlei Art weiterreichen zu können.

Mein Weg führte mich zunächst zur buddhistischen Philosophie und Meditation, weiter über den Weg des Vipassana und der Achtsamkeitspraxis sowie schließlich zum klassischen Yoga. Hierbei ist vielleicht wichtig zu erwähnen, dass die „Turnerei“ auf der Matte, was hier im Westen meist unter Yoga verstanden wird, nur ein kleiner Teilbereich in der Welt des Yoga ist. Er kann sehr hilfreich sein, aber das klassische Yoga ist so viel mehr und es gibt viele Yogi*nis, die noch nie auf einer Yogamatte waren.

Wichtig ist aber auch zu verstehen, dass Meditation für alle offen und zugänglich ist. Sie ist unabhängig von Religionen und Weltanschauungen oder Lebensphilosophien.

In der Essenz unterscheidet sich meiner Meinung nach die Philosophie des Yoga nicht wirklich von der buddhistischen Philosophie oder anderen Wegen zu sich selbst.

Sie alle bieten auf teilweise sehr verschiedenen, aber mitunter auch sehr ähnlichen bis gleichen Pfaden einen Weg nach Hause zu uns selbst und damit zu dem, was wir in unserer Essenz wirklich sind: vollkommen und glücklich in uns selbst.

Seit Jahren unterrichte ich nun Yogastunden, Ausbildungen zum*r Yogalehrer*in, Meditationskurse, Meditationskursleiterausbildungen,

Workshops, Retreats und begleite Menschen über Beratungen sowie Coachings auf ihrem Weg.

In diesem Rahmen haben sich ganz natürlich durch das Studium der klassischen Schriften, ebenso wie der eigenen Praxis und vor allem auch der vielen Menschen, die ich unterrichtet und beraten habe, verschiedene Techniken und die Art, sie zu erläutern, auf eine Weise herauskristallisiert, sodass sie für viele Menschen möglichst verständlich und einfach umzusetzen sind.

Denn im Grunde genommen, und das ist ja das Wunderbare, ist es ganz einfach, in die uns ganz natürlich innewohnende Kraft, Klarheit, Ruhe, Freude, Frieden wie auch unser in uns liegendes Glücklichein zu kommen. Das ist unser natürlicher Zustand, frei von den Gedankenwolken oder -stürmen unserer Wünsche, Ängste und Sorgen.

Ich möchte hier jedoch gern noch kurz zum Ausdruck bringen, dass ich weder für mich in Anspruch nehme, die unfassbare Größe der Schöpfung vollständig durchdrungen und verstanden zu haben, noch dass ich, auch wenn einige der Techniken aus meiner eigenen Praxis heraus entstanden sind, irgendetwas erfunden habe.

Auch ich bin nur ein Teil des Ganzen und so versuche ich lediglich, aus reinem Geist und Herzen heraus dir mitzuteilen, was hilfreich sein könnte, um dein wahres Selbst zu erfahren und ein glückliches Leben zu leben.

Ich bitte vorsorglich um Entschuldigung, sollte ich mich in diesem Versuch missverständlich oder gar unzutreffend ausgedrückt haben.

Allgemeines zur Meditationsposition und der inneren Ausrichtung

Bevor du nun zu den Meditationen kommen, möchte ich dich noch einmal auf Folgendes hinweisen.

Schaffe dir zunächst einen ruhigen Platz und finde eine für dich angenehme und aufrechte Position. Gönn dir ein paar Atemzüge des Ankommens und entspanne über die Ausatmung bewusst die Kontaktstellen zum Boden, Stuhl oder Sitzkissen. Du kannst auch bewusst in die Kontaktstellen zur Erde ausatmen. Verwurzele dich so mit der Erde und schaffe dir ein stabiles Fundament.

Atme ebenso in deinen Hüft-Becken-Bereich aus. So, als ob du in diesen Bereich und in dich selbst hineinsinkst oder dich in dir selbst setzt und zur Ruhe kommst. Verwurzele dich auf diese Art in und mit dir selbst.

Richte dich dann einatmend innerlich auf und entspanne ausatmend den Schulter-Nacken-Bereich, behalte einatmend die innere Aufrichtung bei und entspanne ausatmend Kiefer, Gesicht, Geist und Kopf. Die Ausatmung kann sich dabei gleich Wasser anfühlen, das entspannend an und in dir hinabfließt.

Bei Bedarf wiederhole dies so oft wie für dich angenehm, so, dass du eine aufrechte und innerlich doch entspannte Position findest, in der du während der Meditation möglichst bewegungslos verweilen kannst.

Dein Körper hat dabei eine leichte Grundspannung, um die Position zu halten. Er gibt dir so eine Form, durch die dein Atem leicht fließen kann und dein Geist wach bleibt. Dein Geist selbst ist aufmerksam wahrnehmend und in einer ruhigen Form der Konzentration. Die Konzentration ist nicht angestrengt, sondern eher ein sanftes und liebevolles Betrachten. Du bist also weder im Körper noch im Geist verspannt.

Ich möchte dich auch noch einmal daran erinnern, dass es nichts zu erreichen gibt. Es geht ums Wahrnehmen, Zulassen und Annehmen dessen, was ist. Es geht darum, einfach zu sein.

Genauso erwarte nicht, etwas Bestimmtes zu erfahren. Versuche einfach, achtsam im Moment, im Hier und Jetzt zu verweilen. Dabei ist es ganz normal, dass du dich vielleicht durch ein Geräusch ablenken lässt, die Gedanken abschweifen oder du dich in irgendwelchen Emotionen verlierst. Nimm dieses einfach wahr, erkenne es und bringe deine Aufmerksamkeit sanft und liebevoll wieder zurück zu der Meditationstechnik, mit der du gerade praktizierst. Kehre dafür wieder zunächst zurück zur Basis, das heißt, spüre den Atem und den Körper. Komme so zurück in den Moment, raus aus den Gedankenwolken und in die Weite deines Seins.

Noch drei letzte Hinweise

Zum Abschluss hier noch drei weitere wichtige Aspekte, die in den jeweiligen Meditationen nicht mehr erwähnt werden.

Für manche Menschen ist es schwierig, bei geschlossenen Augen zu meditieren. Wenn dem so ist, fühl dich frei die Augen leicht geöffnet zu halten und auf einen Punkt vor dir auf den Boden zu richten oder einen Gegenstand deiner Wahl zu betrachten. Das kann eine Kerzenflamme sein, eine Blume, ein Bild oder eine Statue etc.

Also einfach ein Gegenstand, auf dem du deinen Geist in einer angenehmen und positiven Art ruhen lassen kannst.

Es gibt Meditationsrichtungen, die bewusst die Augen auflassen, um im Hier und Jetzt zu bleiben und nicht wegzudriften. In anderen Richtungen wiederum werden die Augen bewusst geschlossen, um sich nicht von äußeren Dingen ablenken zu lassen.

Darüber hinaus gibt es auch eine Meditationstechnik, Tratak genannt, die mit dem Betrachten eines Gegenstandes arbeitet. Dabei schließt und öffnet der/die Meditierende die Augen, je nachdem, wie es der Beruhigung des Geistes dienlich ist. Schauge demnach was sich für dich gut anfühlt.

Dies führt mich zum zweiten Aspekt. Denn die hier aufgenommenen Techniken sind zum einen ganz klassische Techniken und zum anderen von mir zusammengestellte Techniken, die einen einfachen Einstieg in die jeweilige Meditationssitzung bedeuten können. Darum sei hier noch einmal erwähnt:

All diese Aufnahmen und die dazugehörigen Texte haben nur die Aufgabe, als Hilfsmittel dich in deiner Praxis zu unterstützen. Sie sind für dich da und nicht umgekehrt.

In den Raja Sutras, die auch als Yoga Sutras bekannt sind, wird Yoga als „das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geiste“ beschrieben. Dies ist die Basis, um sich selbst erfahren zu können. Der Weg dorthin kann durch verschiedene Techniken geschehen, von denen dort einige beschrieben werden. Interessanterweise endet dieser Abschnitt in Kapitel I Vers 39 dann mit folgender Aussage: „Oder mit der stillen Reflexion auf eine dir angenehme Art und Weise“, oder in einer anderen Übersetzung: „Oder mit der stillen Reflexion auf ein Objekt, das deine Zuneigung hat“. Das heißt, du kannst im Grunde genommen alle Techniken, Übungen etc. verwenden, die dir helfen, deine Gedanken zur Ruhe zu bringen, um dich selbst erfahren zu können.

Außerdem gibt es mitunter verschiedene Erklärungen für die Ausführung einer Meditationsart. So heißt es zum Beispiel in manchen Erläuterungen bei der

Meditation über den Atem, dass alle Aufmerksamkeit auf den Fluss des Atems ausgerichtet sein soll, so als ob nichts anderes existiert oder es nichts Schöneres und Wichtigeres in diesem Moment geben könnte. In einer anderen Erläuterung wird wiederum gesagt, dass ein Viertel deiner Aufmerksamkeit deinen Atem betrachten soll, ein Viertel darauf achtet, dass du den Atem betrachtest, und du die andere Hälfte deiner Aufmerksamkeit frei im Raum verweilen lässt.

Probiere vielleicht einfach mal aus, was für dich besser funktioniert.

Bei der Mantra- oder Wort-Meditation heißt es manchmal, dass das Mantra/Wort auf jeden Fall ununterbrochen wiederholt werden soll, und in einer anderen Erklärung, dass es sich mit der Ruhe deines Geistes auch auflösen und nur noch als Essenz in dir schwingen kann, bis du es wieder aktiv mit in deine Meditation aufnimmst, wenn dein Geist wieder unruhiger werden sollte.

Die jeweilige Technik ist, wie gesagt, ein Hilfsmittel für dich und probiere daher vielleicht einfach aus, was für dich besser funktioniert.

Schließlich sei hier als Drittes noch einmal ausdrücklich darauf hingewiesen, dass es wichtig ist, nicht immer wieder in Bewertungen, Verurteilungen und/oder Erwartungen hineinzugehen.

Es geht also darum, sich von den üblichen „Jetzt habe ich schon wieder was gedacht“, „Ich muss das jetzt schaffen“, „Ich bin (selbst) zu blöd, um nichts zu denken“, „Ah ja, das kenne ich, jetzt kommt ...“ etc. zu befreien, um zu versuchen, immer wieder offen und mit einer liebevollen Zuneigung den Moment und dich selbst zu erfahren.

Weiterführende Informationen und Möglichkeiten

Diese Aufnahmen sind nur für die eigene Praxis oder zum Unterrichten gedacht. Es ist kein zusammenhängender Meditationskurs.

Wenn du etwas mehr Erklärungen, Hintergrundwissen oder Möglichkeiten wünschst, wie dies in den Alltag zu integrieren ist bzw. wie du im Alltag glücklich sein und ein erfülltes Leben leben kannst, dann möchte ich dir dafür gerne weitergehende Publikationen oder Kurse empfehlen. Eine kleine Auflistung der von mir angebotenen Möglichkeiten folgt am Ende dieser Texte beziehungsweise findest du auf meiner dort erwähnten Website.

Ich lade dich dazu ein, dabei offen zu sein und zu schauen, was jeweils das Richtige für dich ist. Es gibt viele wunderbare Wege und Lehrer/-innen und so begegnet uns allen genau das für unseren Weg Hilfreiche.

Dabei wünsche ich dir von Herzen viel Erfolg, Freude und Inspiration, wie dein Weg auch aussehen mag.

Einleitung Meditation I

Komm in eine für dich angenehme und aufrechte Position. Gönn dir ein paar Atemzüge des Ankommens und entspanne über die Ausatmung bewusst die Kontaktstellen zum Boden, Stuhl oder Sitzkissen. Verwurzele dich so mit der Erde und schaffe dir ein stabiles Fundament.

Atme zwei- oder dreimal etwas tiefer ein und vor allem aus, um die Verspannungen im Körper und die Gedanken im Geist loszulassen. Du kannst dir dabei auch vorstellen, du öffnest die Fenster und lüftest deinen Körper und deinen Geist einmal richtig durch. Richte dich dann einatmend innerlich auf und entspanne ausatmend den Schulter-Nacken-Bereich, behalte einatmend die Aufrichtung bei und entspanne ausatmend Kiefer, Gesicht, Geist und Kopf. So, dass du eine aufrechte und innerlich doch entspannte Position findest, in der du während der folgenden Meditation möglichst bewegungslos verweilen kannst.

Lasse dann den Atem in einen natürlichen Fluss übergehen. Lasse ihn ruhig und sanft wie eine leichte frische Brise werden. Lasse den Atem einfach geschehen und wende dich deiner Meditationstechnik zu.

Einleitung Meditation I – kurz

Komm in eine für dich angenehme und aufrechte Position. Gönn dir ein paar Atemzüge des Ankommens und entspanne über die Ausatmung bewusst die Kontaktstellen zum Boden, Stuhl oder Sitzkissen. Richte dich dann einatmend innerlich auf und entspanne ausatmend den Schulter-Nacken-Bereich, behalte einatmend die Aufrichtung bei und entspanne ausatmend Kiefer, Gesicht, Geist und Kopf. So, dass du eine aufrechte und innerlich doch entspannte Position findest, in der du während der folgenden Meditation möglichst bewegungslos verweilen kannst.

Lasse dann den Atem in einen natürlichen Fluss übergehen. Lasse in ruhig und sanft wie ein leichte frische Brise werden. Lasse den Atem einfach geschehen und wende dich deiner Meditationstechnik zu.

.

Einleitung Meditation II

Komm in eine für dich angenehme und aufrechte Position. Gönn dir ein paar Atemzüge des Ankommens. Atme dafür zwei- oder dreimal etwas tiefer ein und vor allem aus, atme gegebenenfalls auch durch den Mund oder mit einem Seufzer aus, um die Verspannungen im Körper und die Gedanken im Geist loszulassen.

Spüre dann die Kontaktstellen zum Boden, Stuhl oder Sitzkissen. Du kannst auch bewusst in die Kontaktstellen zur Erde ausatmen. Verwurzele dich so mit der Erde und schaffe dir ein stabiles Fundament. Atme ebenso in deinen Hüft-Becken-Bereich aus, so als ob du in diesen Bereich und in dich selbst hinein sinkst oder dich in dir selbst setzt und zur Ruhe kommst. Verwurzele dich so mit dir selbst.

Richte dich dann einatmend innerlich auf und entspanne ausatmend den Schulter-Nacken-Bereich, behalte einatmend die innere Aufrichtung bei und entspanne ausatmend Kiefer, Gesicht, Geist und Kopf.

Atme in die innere Aufrichtung hinein ein und lasse ausatmend los, so als ob Wasser an und in dir hinabfließt.

Finde so eine aufrechte und innerlich doch entspannte Position, in der du bewegungslos verweilen kannst.

Atme nun noch einmal in die innere Aufrichtung hinein ein und in alle Richtungen aus. Lass deine Aufmerksamkeit, vielleicht sogar mit einem innerlich gespürten Lächeln, wie Sonnenstrahlen durch dich hindurch scheinen.

Achtsamkeits- und Atemmeditation

Die Achtsamkeits- und Atemmeditation gibt dir auf eine sehr einfache und leichte Art die Möglichkeit, deinen Geist auszurichten und zur Ruhe zu bringen.

Für die Achtsamkeits- und Atemmeditation lasse/bringe deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem.

Spüre, wie der Atem sanft in dich hineinströmt und wieder hinausfließt. Vielleicht nimmst du wahr, auf welche Art dies geschieht oder wie sich das anfühlt. Dann nimm dies einfach wahr, aber gehe darauf nicht weiter ein. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit einfach beim Atem. Wenn du einatmest, nimmst du wahr, wie du einatmest, und wenn du ausatmest, nimmst du wahr, wie du ausatmest. Versuche, nichts anderes existieren zu lassen als die Wahrnehmung des Atmens. Sobald du bemerkst, dass Geräusche um dich herum, Wahrnehmungen im Körper oder Gedanken im Geist dich ablenken, bringst du deine Aufmerksamkeit einfach wieder zurück zur Atmung. Immer wieder. Es gibt dabei nichts zu erreichen, du brauchst nichts Besonderes zu sein. Genieße deinen Atem und versuche einfach, über das Spüren des Atmens im Moment zu verweilen. Meditiere so für dich in Stille.

Achtsamkeits- und Atem-Körper-Meditation I

Die Achtsamkeits- und Atem-Körper-Meditation gibt dir ebenso auf eine sehr einfache und leichte Art die Möglichkeit, deinen Geist auszurichten und zur Ruhe zu bringen.

Für manche ist es jedoch angenehmer und leichter, im Raum des Körpers zu ruhen und wahrzunehmen, als „nur“ den Atem zu beobachten. So kann diese Technik dann eine sehr schöne Alternative sein.

Für die Achtsamkeits- und Atem-Körper-Meditation lasse/bringe deine Aufmerksamkeit zunächst zu deinem Atem.

Spüre, wie der Atem sanft in dich hineinströmt und wieder hinausfließt. Vielleicht nimmst du wahr, auf welche Art dies geschieht oder wie sich das anfühlt. Dann nimm dies einfach wahr, aber gehe darauf nicht weiter ein. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit einfach beim Atem. Wenn du einatmest, nimmst du wahr, wie du einatmest, und wenn du ausatmest, nimmst du wahr, wie du ausatmest. Versuche, nichts anderes existieren zu lassen als die Wahrnehmung des Atmens.

Dann erweitere deine Aufmerksamkeit und spüre deinen Körper. Spüre die Position, in der er sich befindet. Wie er in sich ruht. Vielleicht nimmst du die Verwurzelung mit dem Boden, die innere Aufrichtung oder den entspannten Schulter-, Nacken- und Kopfbereich wahr. Vielleicht spürst du auch über die Muskeln oder Organe hier oder dort etwas im Körper. Nimm es einfach wahr. Lass deine Aufmerksamkeit weit und offen sein. Wahrnehmungen strömen auf dich ein, durch dich hindurch und wieder hinaus. Sie kommen und gehen. Lasse es einfach geschehen, so wie Wolken am Himmel auftauchen und vorbeiziehen. Bleibe in der Weite des Seins und Spürens.

Sobald du bemerkst, dass Geräusche um dich herum, Wahrnehmungen im Körper oder Gedanken im Geist dich ablenken, bringst du deine Aufmerksamkeit einfach wieder zurück zur Atmung und von dort lässt du sie sich wieder auf den ganzen Körper ausdehnen. Immer wieder. Es gibt dabei

nichts zu erreichen, du brauchst nichts Besonderes zu sein. Genieße deinen Atem, das Spüren des Körpers und versuche, über diese einfache Form des Wahrnehmens im Moment zu verweilen. Meditiere so für dich in Stille.

Achtsamkeits- und Atem-Körper-Meditation II

Für die Achtsamkeits- und Atem-Körper-Meditation lasse/bringe deine Aufmerksamkeit zunächst zu deinem Atem.

Spüre, wie der Atem sanft in dich hineinströmt und wieder hinausfließt. Vielleicht nimmst du wahr, auf welche Art dies geschieht oder wie sich das anfühlt. Dann nimm dies einfach wahr, aber gehe darauf nicht weiter ein. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit einfach beim Atem. Wenn du einatmest, nimmst du wahr, wie du einatmest, und wenn du ausatmest, nimmst du wahr, wie du ausatmest. Versuche, nichts anderes existieren zu lassen als die Wahrnehmung des Atmens.

Dann erweitere deine Aufmerksamkeit und spüre deinen Körper.

Spüre die Zehen deiner beiden Füße, die Fußsohlen, Fersen und Fußrücken. Spüre deine Fußgelenke. Spüre deine Waden und Schienbeine, deine Knie und die Oberschenkel. Nimm dann dein Gesäß, den Hüft-Becken-Bereich und deinen Unterleib wahr. Wandere von dort in deinen Bauchraum, über die Taillen zum unteren Rücken, die Wirbelsäule hoch zum oberen Rücken und von dort über die Rippen in den Brustraum hinein. Über die Schlüsselbeine gehst du zu den Vorderseiten der Schultern und Innenseiten der Oberarme. Spürst die Ellbeugen und die Innenseiten der Unterarme. Gehe weiter über die Innenseiten der Handgelenke zu den Handinnenflächen und Innenseiten der Daumen und Finger. Wandere dann von den Rückseiten der Finger und Daumen über die Handrücken zu den Außenseiten der Handgelenke und weiter zur den Außenseiten der Unterarme. Spüre die Außenseiten der Ellbogen und Oberarme bis zu den Außen- und Rückseiten der Schultern. Wandere von dort durch die Schulterblätter und den Schultergürtel bis zum Nacken, zu den Halsseiten und zum Kehlbereich. Gehe weiter zum Kiefer, spüre deine Lippen, den Mundraum, die Nase und den Rachen, deine Wangen, Augen und Schläfen. Spüre die Stirn, den Bereich über den Ohren, die Ohren selbst und den Hinterkopf. Spüre dann von allen Seiten des Kopfes hoch zur Schädeldecke.

Wenn du ganz oben angelangt bist, lässt du deine Aufmerksamkeit wieder von oben nach unten durch deinen ganzen Körper hindurchwandern.

Spüre dann deinen Körper als Ganzes und nimm dir dafür so viel Zeit wie du brauchst. Lass deine Aufmerksamkeit weit und offen sein. Ruhe in dir. Wahrnehmungen im Körper strömen dabei auf dich ein, durch dich hindurch und wieder hinaus. Sie kommen und gehen. Lasse es einfach geschehen, so wie Wolken am Himmel auftauchen und vorbeiziehen. Bleibe in der Weite des Seins und Spürens.

Sobald du bemerkst, dass Geräusche um dich herum, Wahrnehmungen im Körper oder Gedanken im Geist dich ablenken, bringst du deine Aufmerksamkeit einfach wieder zurück zur Atmung und von dort lässt du sie sich wieder auf den ganzen Körper ausdehnen. Immer wieder. Es gibt dabei nichts zu erreichen, du brauchst nichts Besonderes zu sein. Genieße deinen Atem und das Spüren des Körpers. Versuche, über diese einfache Form des Wahrnehmens im Moment und in der Weite deines Seins zu verweilen. Meditiere so für dich in Stille.

Meditationstechnik Körperscan I

Beim Körperscan geht es darum, in einem für dich angenehmen Fluss durch den Körper hindurchzuspüren. Wichtig ist, jeden Teil des Körpers einzeln „durchzuscannen“. Lass dir dabei Zeit und gehe langsam von einem Körperteil zum nächsten. Wenn du an einer Stelle nichts spüren solltest, kannst du dort einen Moment verweilen. Vielleicht meldet sich dann eine Wahrnehmung, vielleicht auch nicht und dafür beim nächsten Mal. Wichtig ist, dass du einfach nur wahrnimmst, ohne dabei in Bewertungen oder Definitionen zu gehen. Es ist, als ob du mit einem Boot einen Fluss entlangfließt und das vorbeiziehende Ufer betrachtest.

Nachfolgend habe ich dir eine Möglichkeit aufgeführt, wie du durch deinen Körper „wandern“ kannst. Wenn eine andere Abfolge dir angenehmer erscheint, fühle dich frei, diese zu verwenden. Achte bloß darauf, dass du systematisch durch den ganzen Körper hindurchgehst.

Für die Meditationstechnik des Körperscans bringe deine Aufmerksamkeit zunächst zu deinem Atem.

Spüre, wie der Atem sanft in dich hineinströmt und wieder hinausfließt. Vielleicht nimmst du wahr, auf welche Art dies geschieht oder wie sich das anfühlt. Dann nimm dies einfach wahr, aber gehe darauf nicht weiter ein. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit einfach beim Atem. Wenn du einatmest, nimmst du wahr, wie du einatmest, und wenn du ausatmest, nimmst du wahr, wie du ausatmest. Versuche, nichts anderes existieren zu lassen als die Wahrnehmung des Atmens.

Dann erweitere deine Aufmerksamkeit und spüre deinen Körper. Spüre die Position, in der er sich befindet. Wie er in sich ruht. Vielleicht nimmst du die Verwurzelung mit dem Boden, die innere Aufrichtung oder den entspannten Schulter-, Nacken- und Kopfbereich wahr. Vielleicht spürst du auch über die Muskeln oder Organe hier oder dort etwas im Körper. Nimm es einfach wahr. Lass deine Aufmerksamkeit weit und offen sein. Wahrnehmungen strömen auf

dich ein, durch dich hindurch und wieder hinaus. Sie kommen und gehen. Lasse es einfach geschehen, so wie Wolken am Himmel auftauchen und vorbeiziehen.

Dann bringe deine Aufmerksamkeit zu deinem linken Fuß. Spüre von den Zehen über die Fußsohle und den Fußrücken zum Fußgelenk. Von dort wanderst du mit deiner Aufmerksamkeit weiter zum Unterschenkel, dem Knie und Oberschenkel bis zur linken Gesäßhälfte.

Dann spüre von deinen rechten Zehen über die Fußsohle und den Fußrücken bis zum Fußgelenk. Von dort wanderst du mit deiner Aufmerksamkeit weiter zum Unterschenkel, dem Knie und Oberschenkel bis zur rechten Gesäßhälfte. Dann spüre dein Gesäß und den Hüft-Becken-Bereich sowie deinen Unterleib. Von dort spürst du in deinen Bauchraum, die Taille und den unteren Rücken hinein.

Du spürst die Wirbelsäule und den oberen Rücken, wanderst weiter über die Rippen zum Brustraum.

Von dort wanderst du dann mit deiner Aufmerksamkeit zur linken Schulter, dem Oberarm, Ellbogen, dem Unterarm und dem Handgelenk. Spüre die Handinnenfläche, den Handrücken, den Daumen und die einzelnen Finger. Von der linken Hand gehst du dann zur rechten Hand, spürst von den Fingern und dem Daumen zur Handinnenfläche, dem Handrücken zum Handgelenk. Spürst deinen rechten Unterarm, den Ellbogen und Oberarm bis hoch zur rechten Schulter. Vom Schultergürtel wanderst du zur Kehle, den Halsseiten und zum Nacken. Wandere weiter über den Nacken zum Hinterkopf und von dort zu den Ohren, den Kiefer entlang zum Kinn. Von dort zu den Lippen und dem Mundraum, den Nasenflügeln und dem Rachen, den Wangen und Augen. Spüre die Schläfen und den Bereich über den Ohren, gehe weiter zur Stirn und bis hoch zur Schädeldecke.

Von dort wanderst du mit deiner Aufmerksamkeit wieder hinunter.

Fließe so mit deiner Aufmerksamkeit durch dich hindurch und „scanne“ deinen Körper.

Nimm dabei einfach nur wahr. Versuche, nicht in Bewertungen oder Definitionen zu gehen, sondern spüre einfach, wie verschiedene

Wahrnehmungen und Erfahrungen im Körper und Geist aufkommen, sich verändern und wieder vergehen.

Wenn du zwischendurch abdriftest, nimm auch dies einfach wahr und mache dort weiter, wo du meinst, dass du zuletzt gewesen bist.

Meditiere so aus deiner natürlichen Ruhe, Gelassenheit und dem inneren Frieden der reinen Betrachtung heraus für dich in der Stille.

Meditationstechnik Körperscan II

Für die Meditationstechnik des Körperscans bringe deine Aufmerksamkeit zunächst zu deinem Atem.

Spüre, wie der Atem sanft in dich hineinströmt und wieder hinausfließt. Vielleicht nimmst du wahr, auf welche Art dies geschieht oder wie sich das anfühlt. Dann nimm dies einfach wahr, aber gehe darauf nicht weiter ein. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit einfach beim Atem. Wenn du einatmest, nimmst du wahr, wie du einatmest, und wenn du ausatmest, nimmst du wahr, wie du ausatmest. Versuche, nichts anderes existieren zu lassen als die Wahrnehmung des Atmens.

Dann erweitere deine Aufmerksamkeit und spüre deinen Körper. Spüre die Position, in der er sich befindet. Wie er in sich ruht. Vielleicht nimmst du die Verwurzelung mit dem Boden, die innere Aufrichtung oder den entspannten Schulter-, Nacken- und Kopfbereich wahr. Vielleicht spürst du auch über die Muskeln oder Organe hier oder dort etwas im Körper. Nimm es einfach wahr. Lass deine Aufmerksamkeit weit und offen sein. Wahrnehmungen strömen auf dich ein, durch dich hindurch und wieder hinaus. Sie kommen und gehen. Lasse es einfach geschehen, so wie Wolken am Himmel auftauchen und vorbeiziehen.

Dann bringe deine Aufmerksamkeit zu deiner Schädeldecke. Spüre von dort durch dein Gesicht, die Ohren, den Bereich darüber und den Hinterkopf. Nimm den Kehlbereich, den Nacken und die Halsseiten wahr. Spüre den linken Schultergürtel und wandere von dort zur linken Schulter, durch den Oberarm, Ellbogen und Unterarm zum Handgelenk und der linken Hand. Gehe von dort zur rechten Hand und wandere den Arm hinauf zur rechten Schulter und Schultergürtel. Gehe dann mit deiner Aufmerksamkeit durch den oberen und unteren Rücken hindurch. Spüre die Rumpfsseiten und wandere anschließend durch den Brust- und Bauchraum hindurch. Spüre dann den Hüft-Becken-Bereich. Wandere von der linken Gesäßhälfte durch das Bein zum linken Fuß. Von dort gehst du zum rechten Fuß und das Bein wieder hinauf zur rechten

Gesäßhälfte. Spüre nun wieder den Hüft-Becken-Bereich und von dort in den Rumpf hoch bis zu den Schultern. Von der linken Schulter wanderst du wieder durch den Arm zur linken Hand und von der rechten Hand den Arm hoch zur rechten Schulter. Gehe dann mit deiner Aufmerksamkeit durch den Schultergürtel und von dort durch zum Kehlbereich, den Halsseiten in den Nacken hinein. Spüren dann den Hinterkopf, die Ohren und den Bereich darüber. Wandere durch dein Gesicht hindurch zur Schädeldecke.

Dann gehst du wieder Stück für Stück durch deinen Körper hinunter zu den Füßen.

Fließe so mit deiner Aufmerksamkeit durch dich hindurch und „scanne“ deinen Körper von oben nach unten und unten nach oben.

Nimm dabei einfach nur wahr. Versuche nicht, in Bewertungen oder Definitionen zu gehen, sondern spüre einfach, wie verschiedene Wahrnehmungen und Erfahrungen im Körper und Geist aufkommen, sich verändern und wieder vergehen.

Wenn du zwischendurch abdriftest, nimm auch dies einfach wahr und mache dort weiter, wo du meinst, dass du zuletzt gewesen bist.

Meditiere so aus deiner natürlichen Ruhe, Gelassenheit und dem inneren Frieden der reinen Betrachtung heraus für dich in der Stille..

Meditationstechnik Körperscan in der Kurzform

Für die Meditationstechnik des Körperscans bringe deine Aufmerksamkeit zunächst zu deinem Atem.

Spüre, wie der Atem sanft in dich hineinströmt und wieder hinausfließt. Vielleicht nimmst du wahr, auf welche Art dies geschieht oder wie sich das anfühlt. Dann nimm dies einfach wahr, aber gehe darauf nicht weiter ein. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit einfach beim Atem. Wenn du einatmest, nimmst du wahr, wie du einatmest, und wenn du ausatmest, nimmst du wahr, wie du ausatmest. Versuche, nichts anderes existieren zu lassen als die Wahrnehmung des Atmens.

Dann bringe deine Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung deines Körpers und spüre, wie er dasitzt. Schaue, dass du fest, aufrecht und doch komfortabel und innerlich entspannt sitzt.

Spüre nun deine beiden Füße von den Zehen über die Fußsohlen und Fußrücken zu den Fußgelenken. Spüre deine beiden Unterschenkel, deine Knie und die Oberschenkel. Nimm dann dein Gesäß, den Hüft-Becken-Bereich und deinen Unterleib wahr. Wandere von dort durch den Rumpf. Entweder gleichmäßig oder die einzelnen Seiten nacheinander spürend.

Spüre dann mit deiner Aufmerksamkeit auf eine dir natürliche und angenehme Art und Weise nacheinander durch die Hände, Arme und Schultern. Von den Schultern gehst du weiter über den Schulterbereich zu den verschiedenen Seiten deines Halses. Von dort wanderst du über den Hinterkopf zu den Ohren und den Bereich über den Ohren. Spüre dein Gesicht und die Schädeldecke. Wenn du ganz oben angelangt bist, lässt du deine Aufmerksamkeit wieder von oben nach unten durch deinen ganzen Körper hindurchwandern.

Fließe so mit deiner Aufmerksamkeit durch dich hindurch und „scanne“ deinen Körper.

Nimm dabei einfach nur wahr. Versuche, nicht in Bewertungen oder Definitionen zu gehen, sondern spüre einfach, wie verschiedene

Wahrnehmungen und Erfahrungen im Körper und Geist aufkommen, sich verändern und wieder vergehen.

Wenn du zwischendurch abdriftest, nimm auch dies einfach wahr und mache dort weiter, wo du meinst, dass du zuletzt gewesen bist.

Meditiere so aus deiner natürlichen Ruhe, Gelassenheit und dem inneren Frieden der reinen Betrachtung heraus für dich in der Stille.

Benennungsmeditation

Über die Benennung der in dir auftauchenden Wahrnehmungen schaffst du einen Abstand zu ihnen. Dadurch fällt es mitunter leichter, diese Wahrnehmungen, ob nun körperliche Erfahrungen, Gedanken oder Emotionen, auch wieder ziehen zu lassen und nicht mit deiner Aufmerksamkeit in ihnen und in den darauf weiter aufbauenden Gedanken wie Emotionen verloren zu gehen.

Für die Benennungsmeditation lasse/bringe deine Aufmerksamkeit zunächst zu deinem Atem. Spüre, wie der Atem sanft in dich hineinströmt und wieder hinausfließt. Vielleicht nimmst du wahr, auf welche Art dies geschieht oder wie sich das anfühlt. Dann nimm dies einfach wahr, aber gehe darauf nicht weiter ein. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit einfach beim Atem. Wenn du einatmest, nimmst du wahr, wie du einatmest, und wenn du ausatmest, nimmst du wahr, wie du ausatmest. Versuche, nichts anderes existieren zu lassen als die Wahrnehmung des Atmens.

Sobald du bemerkst, dass Geräusche um dich herum, Wahrnehmungen im Körper oder Gedanken im Geist dich ablenken, benennst du sie kurz und bringst dann deine Aufmerksamkeit einfach wieder zurück zur Atmung. Immer wieder. Wenn ein Gedanke aufkommt, nimmst du dies wahr und benennst ihn mit dem Wort „Gedanke(n)“. Wenn eine Emotion aufkommt, benennst du sie mit dem Wort „Emotion(en)“. Wenn du etwas im Körper wahrnimmst, benennst du dies mit den Worten „Vorgang/Vorgänge im Körper.“ Wenn du etwas hörst, benennst du es mit den Worten „Geräusch(e) um mich herum“. Versuche, dabei nicht nach diesen Ablenkungen zu suchen, sondern benenne sie einfach nur kurz, wenn sie dich vom Verweilen im Moment ablenken. Bringe so den Geist zur Ruhe und meditiere für dich in Stille.

Noch eine kleine Anmerkung: Ob du bei den Benennungen den Singular oder Plural verwendest, hängt zum einen von deiner Wahrnehmung und zum anderen vor allem auch davon ab, mit welcher Variante du dich wohler fühlst. Dasselbe gilt natürlich auch für die Wahl des Begriffes an sich. Du kannst zum Beispiel natürlich auch „Wahrnehmung im Körper“ anstelle von „Vorgang im Körper“ nehmen.

Es ist deine Praxis.

Wort-Meditation

Suche dir zunächst ein Wort aus, zu dem du einen positiven Bezug hast oder welches für dich wichtig ist. Es mag Frieden, Liebe, Freude, Mitgefühl oder ein ganz anderes Wort sein. Vielleicht ist es auch ein Satz, wie zum Beispiel „Ich ruhe in mir“, „Mein Geist wird ruhig und klar“ oder „Mein Selbst ist Wonne (und Frieden)“. Lass dies intuitiv geschehen. Das Wort oder der Satz sollte für dich ganz natürlich und leicht in deinem Geist wiederholbar sein. So gibt dir die Wort- oder auch Mantra-Meditation genannte Technik die Möglichkeit, deinen Geist auszurichten und dich als Ganzes mit der Idee und Essenz des Wortes/Satzes zu verbinden. Je nach Wahl des Wortes kann sich die Meditation so auch in eine Eigenschafts-Meditation verwandeln, in der du bewusst eine von dir gewünschte Eigenschaft in dir durch die Wiederholung kultivierst und wachsen lässt.

Für die folgende Wort-Meditation lasse/bringe dann zunächst deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Spüre, wie der Atem sanft in dich hineinströmt und wieder hinausfließt. Vielleicht nimmst du wahr, auf welche Art dies geschieht oder wie sich das anfühlt. Nimm dies einfach wahr, aber gehe darauf nicht weiter ein. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit einfach beim Atem. Wenn du einatmest, nimmst du wahr, wie du einatmest, und wenn du ausatmest, nimmst du wahr, wie du ausatmest. Versuche, nichts anderes existieren zu lassen als die Wahrnehmung des Atmens.

Dann lasse dein Wort oder deinen Satz in deinem Geist entstehen. Du kannst es mit der Ein- und Ausatmung oder nur mit der Ausatmung wiederholen. Es kann auch einfach nur in dir sein. Lass es intuitiv geschehen, ohne Anstrengung. Genieße, wie es sich anfühlt, die Essenz des Wortes oder des Satzes zu spüren. Wenn du in dieser Essenz aufgehst, kann das Wort oder der Satz verstummen. Wenn der Geist unruhiger wird oder du abgelenkt wirst, bringst du die Aufmerksamkeit einfach zurück zum Atem und sprichst das

Wort oder den Satz wieder innerlich bewusst aus. Meditiere so, dich innerlich mit der Essenz deines Wortes oder Satzes verbindend, in Stille.

Alles-ist-gut-Meditation

Diese Technik wie auch die Schöner-Tag-Meditation und die Ozean-Meditation sind Formen des Praktizierens, die in meiner Praxis und meinem Unterricht entstanden sind und sich als sehr hilfreich erwiesen haben.

Diese hier nun folgende Form der Meditation gibt dir die Möglichkeit, dich auf eine sehr einfache und angenehme Art mit dir selbst zu verbinden und aus deinem dir eigenen Wohlbefinden dich und deine Umgebung zu erfahren. Ich erlebe es auch immer wieder, dass erfahrene Praktizierende diese Technik in meinen Kursen gern als Einstieg benutzen, bevor sie zu ihrer eigenen Technik übergehen.

Diese Technik kannst du auch sehr gut immer wieder zwischendurch am Tag anwenden.

Für die Alles-ist-gut-Meditation lasse/bringe zunächst deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Spüre, wie der Atem sanft in dich hineinströmt und wieder hinausfließt. Vielleicht nimmst du wahr, auf welche Art dies geschieht oder wie sich das anfühlt. Dann nimm dies einfach wahr, aber gehe darauf nicht weiter ein. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit einfach beim Atem. Wenn du einatmest, nimmst du wahr, wie du einatmest, und wenn du ausatmest, nimmst du wahr, wie du ausatmest. Versuche, nichts anderes existieren zu lassen als die Wahrnehmung des Atmens.

Dann stelle dir vor, wie es sein würde, wenn alles gut ist. Nicht konkret, was dafür passieren müsste, sondern wie es sich anfühlen würde, wenn es so ist. Nimm einfach dieses Gefühl in dich auf. Wenn du Schwierigkeiten damit hast, kannst du dich auch an einen solchen Moment erinnern, eine schöne Situation, deinen letzten Urlaub oder als du vielleicht einfach die Wärme von Sonnenstrahlen im Gesicht genossen hast. Lasse also dieses Gefühl sich in dir ausbreiten. Atme es ein und lass es sich ausatmend in dir verteilen. Füll jede Zelle mit diesem Gefühl. Lass es aus dir heraus entstehen.

Sobald du bemerkst, dass Geräusche um dich herum, Wahrnehmungen im Körper oder Gedanken im Geist dich ablenken, bringst du deine Aufmerksamkeit einfach wieder zurück zur Atmung und dem Gefühl, dass alles gut ist. Bilde in diesem Gefühl und genieße einfach den Moment des Seins und das Geschenk des Lebens. Meditiere so für dich in Stille.

Schöner-Tag-Meditation

Diese Technik funktioniert ähnlich wie die Alles-ist-gut-Meditation. Sie verbindet dich mit dir und deinem natürlichen Wohlbefinden, eben so wie an einem schönen Tag.

Für die Schöner-Tag-Meditation lasse/bringe zunächst deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Spüre, wie der Atem sanft in dich hineinströmt und wieder hinausfließt. Vielleicht nimmst du wahr, auf welche Art dies geschieht oder wie sich das anfühlt. Dann nimm dies einfach wahr, aber gehe darauf nicht weiter ein. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit einfach beim Atem. Wenn du einatmest, nimmst du wahr, wie du einatmest, und wenn du ausatmest, nimmst du wahr, wie du ausatmest. Versuche, nichts anderes existieren zu lassen als die Wahrnehmung des Atmens.

Dann stelle dir vor, es ist ein schöner sonniger Frühlings- oder Sommertag. Vielleicht genießt du ein paar Atemzüge die Erinnerung an solch einen Tag oder stellst dir vor, wie sich so ein schöner Tag anfühlen würde, spürst, wie du von den Sonnenstrahlen und dem Frieden eines solchen Tages erwärmt wirst. Dann lass diesen Tag in dir selbst entstehen. Du spürst das stabile und ruhige Element der Erde in dir. Durch die innere Aufrichtung erfährst du die offene Weite eines klaren Himmels im Brust- und Herzraum wie auch im Kehlbereich und in deinem Gesicht. Der Geist hat eine ruhige Klarheit und leuchtet wie eine strahlende Sonne durch dich hindurch. Spüre den Atem wie eine sanfte frische Brise, die sich leicht durch diesen Tag bewegt und ihn erfrischt. Lasse den Frieden und den Genuss eines sonnigen Tages sich in dir ausbreiten. Atme diesen Zustand ein und lass ihn sich ausatmend in dir verteilen. Füll jede Zelle mit diesem Gefühl. Sei dieser Tag selbst.

Sobald du bemerkst, dass dich etwas ablenkt oder du mit deinen Gedanken abdriftest, bringst du deine Aufmerksamkeit einfach wieder zurück zur Atmung, erspürst wieder diesen wundervollen Tag in dir und genießt einfach den

Moment des Seins und das Geschenk des Lebens. Meditiere so für dich in Stille.

Baum-Meditation

Diese Meditationsform gibt dir die Möglichkeit, eine innere Verwurzelung und damit einhergehende Kraft und Ruhe aufzubauen. Manchen Menschen fällt es leichter, mit einem Bild zu arbeiten, als direkt etwas in sich spürend zu erfahren. Für sie kann diese Meditation sehr hilfreich sein. Sie funktioniert aber natürlich auch sehr gut, wenn du direkt in die Aspekte der Verwurzelung, inneren Kraft, Ruhe, Aufrichtung und Weite gehst.

Für die Baum-Meditation lasse/bringe zunächst deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Spüre, wie der Atem sanft in dich hineinströmt und wieder hinausfließt. Vielleicht nimmst du wahr, auf welche Art dies geschieht oder wie sich das anfühlt. Dann nimm dies einfach wahr, aber gehe darauf nicht weiter ein. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit einfach beim Atem. Wenn du einatmest, nimmst du wahr, wie du einatmest, und wenn du ausatmest, nimmst du wahr, wie du ausatmest. Versuche, nichts anderes existieren zu lassen als die Wahrnehmung des Atmens.

Dann stelle dir die kräftigen Wurzeln, den majestätischen Stamm und die ausladende Krone eines schönen Baumes vor. Spüre deinen Körper im Kontakt zum Boden, wie diese Wurzeln dich stabil in dir selbst verankern. Spüre deine innere Aufrichtung wie den majestätischen, kraftvollen Stamm dieses Baumes. Spüre diese kraftvolle Stabilität und Ruhe, die daraus hervorgeht, sodass dein Brust- und Herzraum offen und weit sein kann wie die ausladende Krone dieses Baumes. Der Atem ist wie eine frische Brise, die durch die Äste und Blätter sanft hindurchweht und den Baum nährt. Dein Geist ist wie eine kleine Blüte, die oben aufsitzt und im Licht erstrahlt. Atme diesen Zustand ein und lass ihn sich ausatmend in dir verteilen. Füll jede Zelle mit diesem Gefühl. Sei dieser Baum selbst, fest in dir ruhend, egal ob es um dich herum weht oder das Leben sich an dir reibt. Spüre die kraftvolle Ruhe und Gelassenheit, die in der Verwurzelung in dir liegt.

Sobald du bemerkst, dass dich etwas ablenkt oder du mit deinen Gedanken abdriftest, bringst du deine Aufmerksamkeit einfach wieder zurück zur Atmung, erspürst wieder diesen Baum in dir und genießt einfach den Moment des Seins und das Geschenk der Verbindung mit dir selbst. Meditiere so für dich in Stille.

Ozean-Meditation

Die Ozean-Meditation kann dir auf eine bildliche Art und Weise die Möglichkeit der Weite deines Seins ebenso wie die Erfahrung vermitteln, dass deine Gedanken, Emotionen und Wahrnehmungen nur ein kleiner Teil von dir sind.

Für die Ozean-Meditation lasse/bringe zunächst deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Spüre, wie der Atem sanft in dich hineinströmt und wieder hinausfließt. Vielleicht nimmst du wahr, auf welche Art dies geschieht oder wie sich das anfühlt. Dann nimm dies einfach wahr, aber gehe darauf nicht weiter ein. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit einfach beim Atem. Wenn du einatmest, nimmst du wahr, wie du einatmest, und wenn du ausatmest, nimmst du wahr, wie du ausatmest. Versuche, nichts anderes existieren zu lassen als die Wahrnehmung des Atmens.

Dann nimm wahr, wie nicht nur der Atem kommt und geht, sondern dasselbe mit Geräuschen, deinen Gedanken und Emotionen wie auch den Wahrnehmungen in deinem Körper geschieht. Stell dir vor, du bist ein Ozean. Diese Geräusche sind Vorkommnisse an der Oberfläche, die nichts mit dir zu tun haben. Die Gedanken, Emotionen und Wahrnehmungen im Körper sind wie Wellen, Strömungen oder Fische, die sich durch den Ozean bewegen. Du nimmst sie wahr als einen Teil von dir. Du selbst bist jedoch weit mehr. Vielleicht nimmst dich eine solche Gedankenwelle oder eine emotionale Strömung für eine Zeit mit, aber sobald du dies registrierst, kehrst du wieder zum Atem und in die Weite deines Ozeans zurück. Du erkennst, wie diese Wellen und Strömungen kommen und gehen, du aber bleibst. Die Wellen und Strömungen sind abhängig vom Ozean, der Ozean ist aber unabhängig von den Wellen und Strömungen. So bist auch du weit mehr als das, was du erfährst. Genieße so den weiten Raum des Seins und meditiere für dich in Stille.

Ozean Meditation mit Ujjaih-Atmung

Falls du die Technik der Ujjaih-Atmung nicht locker beherrscht, dann solltest du diese Variante nicht praktizieren. Wenn du beim Yoga oder auf eine andere Art und Weise die Ujjaih-Technik erlernt und auf eine leichte wie natürliche Art praktizieren kannst, kann dies eine schöne Möglichkeit sein, die Ozean-Meditation noch etwas zu intensivieren.

Die Qualität der Ozean-Meditation ist aber letztlich unabhängig von der Technik des gewählten Atems.

Für die Ozean-Meditation lasse/bringe zunächst deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Spüre, wie der Atem sanft in dich hineinströmt und wieder hinausfließt. Vielleicht nimmst du wahr, auf welche Art dies geschieht oder wie sich das anfühlt. Dann nimm dies einfach wahr, aber gehe darauf nicht weiter ein. Lasse nun eine leichte Ujjaih-Atmung entstehen. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit einfach beim Atem. Wenn du einatmest, nimmst du wahr, wie du einatmest, und wenn du ausatmest, nimmst du wahr, wie du ausatmest. Versuche, nichts anderes existieren zu lassen als die Wahrnehmung des Atems.

Dann nimm wahr, wie nicht nur der Atem kommt und geht, sondern dasselbe mit Geräuschen, deinen Gedanken und Emotionen wie auch den Wahrnehmungen in deinem Körper geschieht. Stell dir vor, du bist ein Ozean. Diese Geräusche sind Vorkommnisse außerhalb von dir und haben nichts mit dir zu tun. Der Klang des Ujjaih-Atems ist wie der Wind oder das Kräuseln der Wellen an der Oberfläche, die Gedanken, Emotionen und Wahrnehmungen im Körper sind wie Wellen, Strömungen oder Fische, die sich durch den Ozean bewegen. Du nimmst sie wahr als ein Teil von dir. Du selbst bist jedoch weit mehr. Vielleicht nimmst dich eine solche Gedankenwelle oder eine emotionale Strömung für eine Zeit mit, aber sobald du dies registrierst, kehrst du wieder zum Atem und in die Weite deines Ozeans zurück. Du erkennst, wie diese Wellen und Strömungen kommen und gehen, du aber bleibst. Die Wellen und

Strömungen sind abhängig vom Ozean, der Ozean ist aber unabhängig von den Wellen und Strömungen. So bist auch du weit mehr als das, was du erfährst. Lasse den Ujjaih-Ton langsam leiser werden oder sogar verstummen, als ob du dich weiter von der Oberfläche entfernst und tiefer in dich hineinsinkst. Genieße so den weiten Raum des Seins und meditiere für dich in Stille.

Ausdehnungsmeditation

Diese Technik vermittelt dir die Erfahrung deiner eigenen Weite und Unbegrenztheit, ebenso wie sie dich zu einer Verbindung mit dem äußeren Raum und dem Sein an sich führt.

Für die Ausdehnungsmeditation lasse/bringe zunächst deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Spüre, wie der Atem sanft in dich hineinströmt und wieder hinausfließt. Vielleicht nimmst du wahr, auf welche Art dies geschieht oder wie sich das anfühlt. Dann nimm dies einfach wahr, aber gehe darauf nicht weiter ein. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit einfach beim Atem. Wenn du einatmest, nimmst du wahr, wie du einatmest, und wenn du ausatmest, nimmst du wahr, wie du ausatmest. Versuche, nichts anderes existieren zu lassen als die Wahrnehmung des Atmens.

Dann nimm alle Körperteile wahr, die nach unten zeigen. Spüre die Kontaktstellen deines Körpers zur Erde zunächst einzeln und dann als Ganzes. Dehne dich mit der Ausatmung oder unabhängig vom Atem nach unten aus, so als ob du in die Erde wächst oder dorthin weit wirst.

Spüre nun alle Körperteile, die nach links zeigen, zunächst einzeln vom Fuß über das Bein in die linke Hüfte, Taille und Rippen. Spüre die linke Hand und den Arm, die linke Schulter, die linke Halsseite und Gesichtshälfte. Dann spüre alle Körperteile, die nach links zeigen, gleichzeitig. Atme dorthin aus und dehne dich mit jeder Ausatmung nach links aus. Werde dorthin weit. Dehn dich nach links aus.

Spüre nun alle Körperteile, die nach hinten zeigen, zunächst einzeln über das Gesäß und den Rücken, die Rückseite der Arme, den Nacken und Hinterkopf. Dann spüre alle Körperteile, die nach hinten zeigen, gleichzeitig. Atme dorthin aus und dehne dich mit jeder Ausatmung nach hinten aus. Werde dorthin weit. Dehn dich nach hinten aus.

Nimm nun alle Körperteile wahr, die nach rechts zeigen, zunächst einzeln vom Fuß über das Bein in die rechte Hüfte, Taille und Rippen. Spüre die rechte

Hand und den Arm, die rechte Schulter, die rechte Halsseite und Gesichtshälfte. Dann spüre alle Körperteile, die nach rechts zeigen, gleichzeitig. Atme dorthin aus und dehne dich mit jeder Ausatmung nach rechts aus. Werde dorthin weit. Dehn dich nach rechts aus.

Als Nächstes spüre alle Körperteile, die nach vorne zeigen, zunächst einzeln über die Füße, Beine und den Unterleib, den Bauch, die Brust und Vorderseite der Arme. Spüre deine Kehle und dein Gesicht. Dann spüre alle Körperteile, die nach vorne zeigen, gleichzeitig. Atme dorthin aus und dehne dich mit jeder Ausatmung nach vorne aus. Werde dorthin weit. Dehne dich nach vorne aus.

Nun spüre alle Körperteile, die nach oben zeigen, zunächst einzeln je nach Position Teile der Beine und Arme, die Oberseiten der Schultern und die Schädeldecke. Dann spüre alle Körperteile, die nach oben zeigen, gleichzeitig. Atme dorthin aus und dehne dich mit jeder Ausatmung nach oben aus. Werde dorthin weit. Dehn dich nach oben aus.

Schließlich dehnt du dich in alle Richtungen gleichzeitig aus. Wenn das zunächst nicht wahrnehmbar ist, kannst du dich auch nach links, rechts, vorne und oben ausdehnen oder wechselnd mal in die eine und dann in eine andere Richtung. Aber versuche, dich mehr und mehr in alle Richtungen auszudehnen. Lass es einfach geschehen. Werde weit. Dehn dich in alle Richtungen aus.

Falls du abgelenkt wirst oder deine Aufmerksamkeit verloren geht, spüre wieder deinen Atem und lass dich dann über die Ausatmung weit werden.

Spüre so in diese Ausdehnung, die Verbindung mit dem Raum und dem Sein. Verweile so in diesem Raum und meditiere für dich in Stille.

Raummeditation

Diese Technik vermittelt dir auf eine ähnliche Art die Erfahrung deiner eigenen Weite und Unbegrenztheit, ebenso wie sie dich zu einer Verbindung mit dem äußeren Raum und dem Sein an sich führt.

Für die Raummeditation lasse/bringe zunächst deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Spüre, wie der Atem sanft in dich hineinströmt und wieder hinausfließt. Vielleicht nimmst du wahr, auf welche Art dies geschieht oder wie sich das anfühlt. Dann nimm dies einfach wahr, aber gehe darauf nicht weiter ein. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit einfach beim Atem. Wenn du einatmest, nimmst du wahr, wie du einatmest, und wenn du ausatmest, nimmst du wahr, wie du ausatmest. Versuche, nichts anderes existieren zu lassen als die Wahrnehmung des Atmens.

Dann spüre, wie der Atem von außen in dich hinein fließt. Fließe auf der nächsten Einatmung mit deiner Aufmerksamkeit in den Körper und ausatmend lässt du deine Aufmerksamkeit sich in dir ausbreiten. Nimm so den inneren Raum wahr. Spüre die Füße und Beine, die Hände und Arme, spüre den Rumpf, den Hals und den Kopf. Nimm den ganzen inneren Raum des Körpers wahr, die Vorderseite, die Rückseite, unten und oben, die linke und rechte Seite, den ganzen inneren Raum.

Als Nächstes spüre die Kontaktstellen zum Boden. Nimm den Raum unter dir wahr, den unbegrenzten Raum nach unten.

Spüre dann den Raum, der den Körper umschließt.

Den Raum um dich herum und den Raum über dir.

Nimm nun den Raum in dir und um dich herum gleichzeitig wahr.

Dann spüre, wie der Atem den inneren und den äußeren Raum verbindet.

Wie er vom äußeren Raum in den inneren Raum hineinfließt. Vom inneren Raum wieder in den äußeren Raum hinausfließt.

Vielleicht erfährst du, wie hier oder dort kaum eine Grenze oder ein Unterschied zwischen dem inneren und dem äußeren Raum wahrnehmbar ist, diese Räume nur durch eine dünne Schicht von Textilien und Haut scheinbar voneinander getrennt sind. Teilweise ist diese vermeintliche Grenze spürbar, teilweise nicht. Vielleicht erfährst du, wie letztlich alles ein Raum ist, so wie auch der Raum in und um ein Gefäß herum derselbe ist.

Wenn dich dabei Geräusche, Gedanken, Emotionen oder Empfindungen ablenken, nimm sie wahr als Geschehnisse in diesem Raum und komm über den Atem wieder in die Empfindung und Verbindung des inneren und äußeren Raumes zurück. Spüre diesen einen großen Raum, von dem du ein Teil bist, spüre die Unbegrenztheit dieses Raumes, den Frieden und den angenehmen Zustand in diesem Raum, spüre die Einheit des Seins und meditiere so für dich in Stille.

Auflösungsmeditation I

Die Auflösungsmeditation gibt dir die Möglichkeit, dich von der Begrenzung deines scheinbaren „Ichs“ zu lösen und ganz im Raum des Seins aufzugehen.

Für die Auflösungsmeditation lasse/bringe zunächst deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Spüre, wie der Atem sanft in dich hineinströmt und wieder hinausfließt. Vielleicht nimmst du wahr, auf welche Art dies geschieht oder wie sich das anfühlt. Dann nimm dies einfach wahr, aber gehe darauf nicht weiter ein. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit einfach beim Atem. Wenn du einatmest, nimmst du wahr, wie du einatmest, und wenn du ausatmest, nimmst du wahr, wie du ausatmest. Versuche, nichts anderes existieren zu lassen als die Wahrnehmung des Atmens.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf die Ausatmung. Lasse mit der Ausatmung alles los. Spüre die Befreiung der Ausatmung und den Moment der Stille, den Moment des reinen Seins am Ende der Ausatmung. Versuche, diese Ruhe und Stille sich ausdehnen zu lassen und mit in die Einatemphase hinüberzunehmen. Aber tue dies ohne Anstrengung.

Lasse ausatmend einfach alle Spannungen, Gedanken und Meinungen los.

Lasse alle scheinbaren Begrenzungen gehen, lasse alles los.

Gehe mit jeder Ausatmung ganz im Moment und im reinen Sein auf.

Lasse sich alles auflösen, so wie der Morgennebel im aufkommenden Sonnenlicht verschwindet.

Befreie dich von deinen scheinbaren Begrenzungen des Körpers und deines Geistes, befreie dich auch von der trennenden Wirkung des Ich-Gedankens.

Lasse sie einfach mit der Ausatmung aus dir herausfließen und sich auflösen.

Spüre stattdessen die wundervolle Freiheit, Frieden und Wonne, die dir das reine Sein schenkt. Es entsteht ganz von allein aus dir heraus, wenn du alles andere loslässt und auflöst.

Sollte dich dabei etwas ablenken, bringst du deine Aufmerksamkeit einfach wieder zu deinem Atem zurück und lässt alles andere los. Fließe einfach auf

deiner Ausatmung in alle Richtungen aus dir heraus.
Erfahre auf diese Art die wundervolle Vollkommenheit des reinen Seins.
Meditiere so für dich in Stille.

Auflösungsmeditation II

Für die Auflösungsmeditation lasse/bringe zunächst deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Spüre, wie der Atem sanft in dich hineinströmt und wieder hinausfließt. Vielleicht nimmst du wahr, auf welche Art dies geschieht oder wie sich das anfühlt. Dann nimm dies einfach wahr, aber gehe darauf nicht weiter ein. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit einfach beim Atem. Wenn du einatmest, nimmst du wahr, wie du einatmest, und wenn du ausatmest, nimmst du wahr, wie du ausatmest. Versuche, nichts anderes existieren zu lassen als die Wahrnehmung des Atmens.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf die Ausatmung. Lasse mit der Ausatmung alles los. Spüre die Befreiung der Ausatmung und den Moment der Stille, den Moment des reinen Seins am Ende der Ausatmung. Versuche, diese Ruhe und Stille sich ausdehnen zu lassen und mit in die Einatemphase hinüberzunehmen. Aber tue dies ohne Anstrengung.

Lasse ausatmend einfach alle Spannungen, Gedanken und Meinungen los.

Lasse alle scheinbaren Begrenzungen gehen, lasse alles los.

Gehe mit jeder Ausatmung ganz im Moment und im reinen Sein auf.

Lasse sich alles auflösen, so wie der Morgennebel im aufkommenden Sonnenlicht verschwindet.

Wenn du magst, kannst du dir auch vorstellen, dass du mit der Ausatmung wie ein Fluss bist, der nach Hause in den Ozean fließt, um in ihm aufzugehen oder dass du wie ein Salzkorn bist, das in den Ozean heimkehrt und sich dort auflöst.

Ebenso ist es möglich dir vorstellen, dass du wie Eis bist, das im Licht der Sonne dahin schmilzt oder wie Wolken die sich am Himmel auflösen.

Befreie dich so von deinen scheinbaren Begrenzungen des Körpers und deines Geistes, befreie dich von der trennenden Wirkung des Ich-Gedankens.

Lasse diese vermeintlichen Begrenzungen und Gedanken einfach mit der Ausatmung aus dir herausfließen und sich auflösen.

Sei stattdessen ein Teil des Ganzen. Sei wie ein Krumen in der Erde, eine

Flamme im Feuer, ein Tropfen im Ozean, eine Brise in der Luft, ein Lichtstrahl der Sonne. Sei ein Teil des Raumes, sein ein Teil von allem: Unbegrenzt, vollkommen und aus sich heraus in Fülle.

Spüre die wundervolle Freiheit, Frieden und Wonne, die dir das reine Sein schenkt. Es entsteht ganz von allein aus dir heraus, wenn du die Idee des Getrenntseins, die Idee von „Ich“ getrennt von allem anderen auflöst und loslässt.

Atme aus und löse dich in die Verbindung und Einheit mit allem auf.

Sollte dich dabei etwas ablenken, bringst du deine Aufmerksamkeit einfach wieder zu deinem Atem zurück und lässt alles andere los. Fließe einfach auf deiner Ausatmung in alle Richtungen aus dir heraus.

Erfahre auf diese Art die wundervolle Vollkommenheit des reinen Seins.

Meditiere so für dich in Stille.

Beendigung I

Vertiefe nun wieder deinen Atem. Genieße zwei, drei tiefe Atemzüge und spüre die Klarheit, Ruhe und den Frieden, dieses angenehme Gefühl des Seins und der Verbundenheit, das durch die Praxis entsteht. Es ist dein natürlicher Zustand, das, was du eigentlich bist und zu dem du jederzeit zurückkehren kannst. Wenn du so weit bist, öffne langsam die Augen. Genieße vielleicht noch einen Moment der Ruhe oder das sanfte und bewusste Bewegen der Schultern, des Nackens, des Körpers. Wenn du magst, begegne dem Leben mit einem liebevollen Lächeln der Zuneigung und einem Lächeln der Dankbarkeit für das Geschenk der Praxis.

Beendigung I – kurz

Vertiefe nun wieder deinen Atem. Genieße zwei, drei tiefe Atemzüge und spüre die Qualität des Momentes. Wenn du so weit bist, öffne langsam die Augen. Gönn dir noch einen Moment der Ruhe, bevor du dich bewegst und deine Position auflöst.

Beendigung II

Vertiefe nun wieder sanft deinen Atem. Genieße zwei, drei Atemzüge und spüre die Klarheit, Ruhe und den Frieden, dieses angenehme Gefühl des Seins und der Verbundenheit, das durch die Praxis entsteht. Es ist dein natürlicher Zustand, das, was du eigentlich bist und zu dem du jederzeit zurückkehren kannst.

Wenn du magst, begegne so aus diesem Zustand heraus dem Leben mit einem liebevollen Lächeln der Zuneigung.

Genieße dabei vielleicht noch einen Moment der Ruhe oder das sanfte und bewusste Bewegen der Schultern, der Wirbelsäule und des Nackens. Richte deine Aufmerksamkeit so langsam wieder nach außen und öffne in deiner Zeit, wenn du so weit bist, deine Augen.

Beendigung III

Vertiefe nun wieder sanft deinen Atem. Genieße zwei, drei Atemzüge und spüre die Klarheit, Ruhe und den Frieden, dieses angenehme Gefühl des Seins und der Verbundenheit.

Spüre dich selbst.

Wenn es sich für dich gut anfühlt, verbeuge dich vor dir oder deiner Praxis, um diese für dich abzuschließen.

Genieße danach vielleicht noch einen Moment der Ruhe oder das sanfte und bewusste Bewegen der Wirbelsäule, der Schultern und des Nackens. Richte deine Aufmerksamkeit so langsam wieder nach außen und öffne in deiner Zeit, wenn du so weit bist, deine Augen.

Wenn du magst, begegne so aus diesem Zustand der Verbundenheit mit dir und dem Sein heraus dem Leben mit einem liebevollen Lächeln der Zuneigung

Auflistung aller Aufnahmen

Aufnahmen zum Beginn der Meditation

- 0. Allgemeines zur Meditationsposition und der inneren Ausrichtung
- 0.1 Einleitung Meditation I
- 0.2 Einleitung Meditation I – kurz
- 0.3 Einleitung Meditation II

Aufnahmen der Meditationen

Meditationen über das Spüren

- 1. Achtsamkeits- und Atemmeditation
- 2.1 Achtsamkeits- und Atem-Körper-Meditation I
- 2.2 Achtsamkeits- und Atem-Körper-Meditation II
- 3.1 Körperscan I
- 3.2 Körperscan I – kurz
- 3.3 Körperscan II

Meditationen über Wörter

- 4. Benennungsmeditation
- 5. Wort-Meditation

Meditationen über dein natürliches Wohlbefinden

- 6. Alles-ist-gut-Meditation
- 7. Schöner-Tag-Meditation

Meditationen über Visualisierung

- 8. Baum-Meditation
- 9. Ozean-Meditation
- 9.1 Ozean-Meditation mit Ujjaih-Atmung

Meditationen über die Räumlichkeit

10. Ausdehnungsmeditation

11. Raummeditation

12.1 Auflösungsmeditation I

12.2 Auflösungsmeditation II

Aufnahmen zum Ende der Meditation

13.1 Beendigung I

13.2 Beendigung I – kurz

13.3 Beendigung II

13.4 Beendigung III

Klangkörper

Dann gibt es noch verschiedene Aufnahmen, in denen eine Klangschale und/oder ein Klangspiel angeschlagen wird:

14.1 Klangschale dunkel, zum Beispiel zu Beginn der Meditation oder Stillephase

14.2 Klangschale hell, zum Beispiel zum Ende der Meditation oder Stillephase

15.1 Klangspiel kurz

15.2 Klangspiel mittel

15.3 Klangspiel lang

16.1 Klangspiel kurz mit Klangschale hell

16.2 Klangspiel mittel mit Klangschale dunkel

Dies kann zusätzlich zur Ein-/Ausleitung der Meditation eine schöne Begleitung oder eine Alternative zur Ein-/Ausleitung der Meditation sein.

Stillephasen

Es gibt folgende Stillephasen, die in die Meditationen eingebaut werden können:

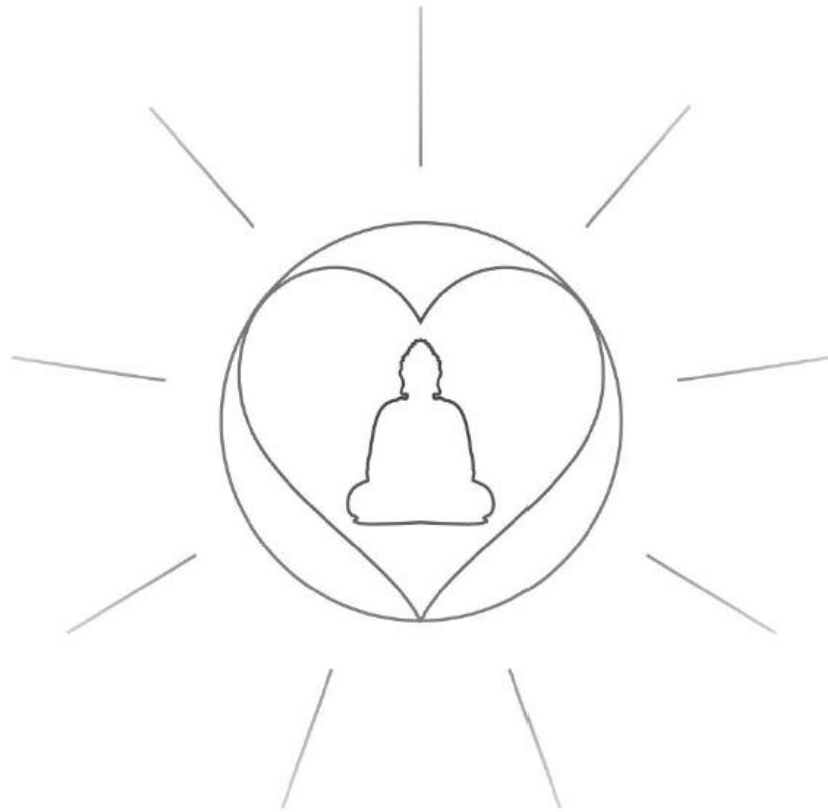
1 Minute

5 Minuten
10 Minuten
20 Minuten
30 Minuten
45 Minuten
60 Minuten

Nun brauchst du nur noch deine Meditation zusammenzustellen:

Gegebenenfalls eine Einleitung und/oder Klangschalenaufnahme, eine Meditationstechnik, die gewünschte Länge der Stillephase und gegebenenfalls eine Ausleitung und/oder Klangschalenaufnahme zur Beendigung deiner Meditation wählen.

Ich wünsche dir dabei viel Freude, Inspiration und die Erfahrung deines eigenen Potentials, die Erfahrung und die Verwirklichung dieses wundervollen und vollkommenen Selbst, das du bist!



Über den Autor



Gero N. Harms ist Meditationslehrer und Yoga Acharya, Ausbilder von LehrerInnen und Autor. Er hat eine jahrelange Erfahrung im Unterrichten, Ausbilden und Begleiten von Menschen. Er beschäftigt sich seit sehr langer Zeit mit den Ursachen von Leid und Glück, dem Entstehen von Stress und Leid, ebenso wie mit den Wegen, die uns von den uns leiden lassenden Ursachen befreien. Dabei hat er einen sehr offenen, liebevollen und pragmatischen Zugang entwickelt, damit alle die Möglichkeit haben können, ein glückliches und erfülltes Leben zu leben.

Dies vermittelt er in verschiedenen Vorträgen, Workshops, Onlinekursen und Publikationen in einem angenehmen und leichten Stil, um dich so wieder in die eigene Kraft und Ruhe ebenso wie in die uns natürlich innewohnende Freude und unseren natürlichen inneren Frieden zu führen.

Weitere Angebote

Weitere Publikationen, Onlinekurse, Informationen und auch Termine für mögliche Workshops sind auf folgender seiner Webseiten zu finden:

www.Svapurna.de

Wenn diese Texte Dir hilfreich waren und/oder sind, dann kannst Du, wenn Du magst, gern unsere Arbeit wie die Veröffentlichung dieser und weiterer Publikationen mit einer Spende unterstützen:

[Link zur Spendenseite](#)

Bereits veröffentlicht oder in Vorbereitung sind folgende Publikationen und Onlinekurse:

- Meditationskurs für Anfänger – auch als Onlinekurs
- Meditation als Weg
- Auf angenehme Art aus dem Stress – auch als Onlinekurs
- Mehr Achtsamkeit, Onlinekurs
- Kurze Texte zur Inspiration
- Kurze Texte zur Inspiration II – Und dann auf dem Weg
- Wege für ein bewusstes und glückliches Leben
- Kurs des einfachen und wunderbaren Lebens, Onlinekurs
- Klassische Schriften des Yoga Band I
- Sowie mehrere weitere Onlinekurzkurse zu verschiedenen Themen