

trans-forma©tion des positiven

power – purpose – potentials – perspectives - practices

www.iderungs.com | e-mail: mail(at)iderungs.com | mobile: +41 79 683 45 06

SEIN in der Ruhe

Anleitung zur Meditation

Einige Worte zu Meditation:

Das Meditieren führt von der Zerstreuung in die ruhige Sammlung. In der Sammlung erwacht die innere Aufmerksamkeit. Mit dem Atmen folgen wir dem Fluss des Atems. Körperwärme und Körpergefühle werden wahrgenommen. Die Aufmerksamkeit auf den Atem verbindet das Bewusstsein mit dem Sein-im-Jetzt.

Für die Meditation gibt es verschiedene Art und Weise der Anwendung und Durchführung. Die folgende Anleitung basiert auf der Übung von Dr. Lutz Wilde, welche er in der Mysterienschule Ardet erworben hat.

Es ist eine Drei-Minuten-Übung. Sie unterstützt uns aus dem Denken der Gedanken herauszukommen. Wir tragen Verantwortung für unsere Gedanken, die wir aufgreifen. Wir lassen es zu, dass sie um uns einmalig oder mehrmalig kreisen. Jeder Gedanke gibt bestimmte Impulse ab. Beschäftigt uns Vorgefallenes dauernd und intensiv, leben wir in der Vergangenheit. Machen wir Pläne und sorgen uns für morgen, holen wir verfrüht die Zukunft. Selten leben wir in der Gegenwart, wo wir sein müssten.

Die folgende Übung von Dr. Lutz Wilde (mit meinen Ergänzungen) hilft uns, unsere Aufmerksamkeit zu schärfen und einen Umgang und Ausstieg aus dem „Sich-Ausgeliefert-Fühlen“ von Gedankenkreisen zu finden.

Vorbereitung:

Stellen Sie zuvor sicher, dass Sie in der Zeit Ihrer Meditation ungestört sind. Vielleicht wollen Sie Ihr Handy, Telefon oder Ihre Hausklingel ausstellen. Diese Übung können Sie auch an Ihrem Arbeitsplatz oder in einem Park, im Garten oder in der freien Natur anwenden. Bereiten Sie Ihren Meditationsplatz vor – so wie er sich für Sie gut anfühlt. Vielleicht möchten Sie Kerzen anzünden und/oder ein Räucherstäbchen glimmen lassen (wenn es möglich ist). Wichtig ist, Sie können für eine kurze Zeit sich zurückziehen und Sie selbst sein.

Raum einnehmen:

Nehmen Sie eine bequeme und aufrechte Körperhaltung ein. Achten Sie darauf, dass insbesondere der Rücken gerade ist, so dass die Energien in Ihrem Inneren ungehindert fließen können. Lehnen Sie sich lieber an und haben dabei eine aufrechte Haltung, als dass Sie frei atmen können und nicht krumm sitzen.

Dann schließen Sie Ihre Augen. Ich gehe an dieser Stelle zum „du“ über, weil die Seele kein „Sie“ kennt. Wiederholen Sie die Anweisungen in der „Ich“ Form.

Zeit einnehmen:

Spüre dich, lass' dir Zeit. (Ich spüre mich. Ich lasse mir Zeit.). Nimm wahr und fühle in dich. (Ich nehme wahr und fühle in mich.) Fühle, wie du atmest. Nimm es einfach wahr. Es gibt nichts zu verändern, nichts zu tun....

Sein sein lassen:

- Einfach nur atmen und wahrnehmen. Wenn Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen in dein Bewusstsein kommen, so nimm sie wahr und kehre dann mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem zurück.
- So können die Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wie Wolken am Himmel kommen und gehen, und du bist da, nimmst wahr und beobachtest deinen Atem.
- Erinnerung dich, es gibt nichts zu tun. Einfach nur atmen und wahrnehmen. Erlaube dir, ruhig zu werden. Lass gehen, was dich daran hindert, ruhig zu sein und wahrzunehmen.
- Erinnerung dich, es gibt nichts zu tun. Einfach nur atmen und wahrnehmen.
- Und dann fühle wieder deinen Körper, spüre ihn. Lass das Sein in dir sein – in seinem ganzen Sein.
- Atme tief ein und öffne mit dem Ausatmen deine Augen...

Im Hier und Jetzt.