

TAG 7 DEINER BEWUSSTSEINSREISE

Meditation

Zum Meditieren lassen wir uns nieder, um zu uns einzukehren,
eine Verbindung zu unserem inneren herzustellen.
Meditieren hilft uns zu entspannen und den Gedanken,
die uns den ganzen lieben langen Tag lang begleiten,
keinen Raum mehr zu geben.

Eine Form der Meditation ist die im Sitzen.
Besonders bei der Atemmeditation ist diese Form einzunehmen,
damit der Atem und die erzeugte Energie ungehindert durch
unseren Körper fließen kann.
Du kannst im Lotussitz oder im Schneidersitz oder auch auf einem
Stuhl sitzen. Wichtig ist, dass dein Rücken aufgerichtet ist.
Wenn Du auf einem Stuhl sitzt, kannst Du Dir vorstellen,
dass Du über deine Füße, die satt auf dem Boden aufstehen,
einatmest und Deine Einatmung bis nach oben über Deinen Brustbereich,
der sich leicht aufrichtet, zu Deiner Scheitelkrone zieht.
Die Ausatmung schickst Du auf dem Selben Weg zurück.
Dabei sinkt Dein Brustbereich, Dein Bauch wird leer.
Die Restausatmung schickst Du über Deine Füße zurück zur Erde.
Konzentriere Dich am Anfang ausschließlich auf Deinen Atem,
wie er von unten nach oben aufsteigt und
wieder von oben nach unten hinabsteigt.

Du kannst diese Art der Meditation zu jeder Tageszeit
praktizieren.
Zu Beginn empfehle ich Dir 10 Wiederholungen (Ein- und Ausatmung).
Steigere die Anzahl Deiner Wiederholungen nach Deinem
Ermessen.

Lieber weniger, jedoch konzentriert und
bewusst als zu viel und unkonzentriert.