

Übung des Monats: Meditation „Ruh im Geist“

Die meisten Menschen kennen drei Bewusstseinszustände: schlafen, wachen und (tag)träumen. Doch es gibt einen weiteren Zustand. Einen, den wir jederzeit bewusst und selbstbestimmt einnehmen können und der es uns ermöglicht, ganz einfach Stress und Anspannung abzubauen und stattdessen aus unserem vollen Potenzial zu schöpfen. Es ist der Zustand der Meditation. Die Yogis nennen diesen Zustand den vierten Zustand (Turiya). Dieser Zustand ist keine Trance, keine Halluzination. Vielmehr ist er einfach ein vollständiges Da-Sein, ein Gegenwärtigsein im Hier und Jetzt.

Beschreibung der Übung

Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie ungestört sind. Setzen Sie sich entspannt und aufrecht hin. Lassen Sie alles los, was Sie belastet. Für diesen einen Moment der Meditation darf das, was Sie belastet, einfach durchziehen. Beginnen Sie jetzt, mit dem Mantra zu meditieren: Einatmend sprechen Sie zu sich selbst im Geist: „Mein Geist ist ruhig.“ Ausatmend: „Ich lasse los.“

Wenn ein Gedanke kommt, der Sie ablenkt, kehren Sie zurück zum Mantra und der Ruhe Ihres Geistes, sanft und ohne zu urteilen. Sie kehren immer wieder zurück zu diesem Impuls. Einatmend: „Mein Geist ist ruhig.“ Ausatmend: „Ich lasse los.“

Wenn Sie die Meditation beenden möchten, lassen Sie die Worte, die Sie innerlich spre-

chen, leiser und leiser werden und schließlich ganz verklingen. Lassen Sie die Atmung frei fließen. Für ein paar Atemzüge seien Sie ganz im Gewahrsein der Stille und des Raumes um Sie herum.

Bereiten Sie sich dann darauf vor, die Meditation zu beenden. Senken Sie mit der nächsten Ausatmung das Kinn zur Brust. Öffnen Sie mit der nächsten Einatmung die Augen und heben Sie das Kinn wieder an.

Wirkungsweise

Unser Geist ist normalerweise voll von Eindrücken aus der Außenwelt. Meditation bedeutet, die Aufmerksamkeit von außen nach innen zu richten.

Das Bewusstsein des Menschen lässt sich gut mit einem See vergleichen. Wenn die Wellen des Sees unruhig sind und der See dazu noch trüb ist, kann man den Grund des Sees nicht sehen. Meditation bedeutet, die Trübung des Wassers zu reinigen und die unruhigen Wellen des Sees zu beruhigen.



Buchtipp:

Sixpack im Kopf
Nicole Roewers und Florian Heinzmann
236 Seiten, Softcover, ISBN: 978-3-948000-03-5, 19,90 Euro, Unity Training



Heilssubstanzen und Rezepturen der Tibetischen Medizin

Naturheilkunde vom Dach der Welt
Thomas Dunkenberg

Die Tibetische Medizin arbeitet in erster Linie mit vielfältigen Heilssubstanzen aus Kräutern, Gewürzen und Mineralien, aus denen je nach Energietyp individuell bestimmte Mischungen hergestellt werden. Die Zutaten dafür sind auch bei uns erhältlich. Mit diesem praktischen Nachschlagewerk erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die Tibetische Medizin und deren Heilssubstanzen. Insgesamt werden 150 Kräuter, Gewürze und Mineralien vorgestellt, die größtenteils auch hier erhältlich sind. Des Weiteren werden 50 bewährte Rezepturen aufgeführt, die sowohl vorbeugend als auch bei bestehenden Beschwerden und Krankheiten eingesetzt werden können.

184 Seiten, kartoniert

ISBN-13: 978-3-86410-199-1, 16,95 Euro
Windpferd



Die sanfte ZEN-Atmung

Das Anti-Aging-Geheimnis der Japanerinnen
Yuki Shiina

Haben Sie sich schon immer gefragt, warum Japanerinnen so alt werden, so lange gesund bleiben und warum man ihnen ihr Alter oft gar nicht ansieht? Eines ihrer Geheimnisse ist die Zen-Atmung. Bei dieser besonders tiefen Atmung wird die gesamte Lunge ausgenutzt, um Verspannungen zu lösen. Zen-Atmung verhilft zu mehr Gesundheit und Vitalität, entspannt und verbessert die Körperhaltung und sie wirkt verjüngend auf Körper und Geist. Für Yuki Shiina ist „das in unserem Zeitalter so gefürchtete Vorschreiten der Zeit zu einer großen Freude und einem großen Vergnügen geworden“. Sie zeigt in diesem Buch 20 einfache Übungen, mit denen Sie die Zen-Atmung erlernen und ganz einfach auch zu Hause anwenden können.

120 Seiten, kartoniert

ISBN-13: 978-3-432-10817-9, 14,99 Euro
Trias



Abb.: Durch 10 Minuten Meditation am Tag lässt sich Schritt für Schritt die eigene innere Kraftquelle erschließen.

Foto: Fotolia – Glebstock