

DEIN MEDITATIONS TAGEBUCH

@HOME

Meditationstagebuch
Bleib dran



www.yogastudioonline.de



YOGASTUDIOONLINE.DE

Herausgeber: Tanja Martens . 1. Auflage

© yogastudioonline, April 2021

Alle Rechte vorbehalten.

Ein Nachdruck, auch teilweise, ist nicht gestattet. Die Reproduktion, Verbreitung, Verarbeitung und Vervielfältigung darf nur nach ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung von yogastudioonline.de erfolgen. Dieses Tagebuch ist nur für den internen Gebrauch zur Nutzung gestattet.

Veränderung wird nicht kommen, wenn wir auf jemand anderen oder auf eine andere Zeit warten. Wir sind diejenigen auf die wir gewartet haben. Wir sind die Veränderung, die wir suchen.

Barack Obama



INHALT

01

WARUM SOLL ICH
MEDITIEREN?

02

GRUNDLAGEN DER
MEDITATION

03

LEITFADEN FÜR DIE
MEDITATION

04

WARUM EIN TAGEBUCH

05

DEIN TAGEBUCH - JEDEN
MONAT WIEDER NUTZBAR

06

MEDITATIONSTECHNIKEN

07

HINDERNISSE IN DER
MEDITATION

K A P I T E L

01



WARUM SOLL ICH MEDITIEREN

Irgendwann stellen wir uns alle die Frage: Wer bin ich eigentlich? Was ist meine Lebensaufgabe auf dieser Welt? Welchen Sinn hat mein dasein? Wir kommen gar nicht drum herum uns irgendwann mit diesen Fragen auseinanderzusetzen. Wer oder was gibt uns aber die Antworten? Wir sind oft gefangen in unserem Leben mit viel Hektik und den Routinen, aus denen wir nicht so schnell herauskommen.

Es ist eine Tatsache, das wir Menschen durch die Geschäftigkeit unseres Lebens abgelenkt sind. Wir halten ganz selten mal inne - nichts tun ist immer noch verpönt. Höher, schneller, weiter ist angesagt. Wir Menschen haben Angst ganz tief in uns hineinzu hören und zu spüren: Was ist da eigentlich in mir los?

Wir bemerken kaum, das unser Geist ununterbrochen durch alle möglichen Sinneswahrnehmungen stimuliert und angeregt wird.

Und damit kommt die Meditation und das "WARUM" für die Meditation ins Spiel. Meditation ist die Übung, durch die eine ständige Wahrnehmung des Geistes stattfindet.

Dein warum: Geschulte Aufmerksamkeit hilft bei der Arbeit und im Alltag, Stress abzubauen und gesünder zu leben. Meditation hilft uns dabei, bestimmte Hirnregionen abzuschalten, die beim Tagträumen aktiv sind. Meditation lindert viele Erkrankungen.

Wenn das nicht schon ausreichend Argumente sind, um es einmal mit der Meditation zu probieren.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, das wir Menschen meist ein Leben lang nach dem Glück suchen.

Was macht dich glücklich? Bist du glücklich? Wann warst du das letzte Mal glücklich? Was ist Glück?

Bei der Suche nach dem Glück wendet sich der Mensch immer Objekten zu. Wenn ich endlich den neuen Job habe, dann bin ich glücklich. Wenn ich endlich eine Haus besitze, dann bin ich glücklich. Wenn ich endlich einen Partner gefunden habe, dann bin ich glücklich.

Der Geist ist dann für kurze Zeit ruhig gestellt und scheint befriedigt. Aber dann wird auch dieses endlich erreichte Ziel zu einer Routine. Es ist ja da, es ist nichts besonderes mehr. Und schon sucht er sich das nächste Objekt, was vermeintlich glücklich macht - für immer ?!

Mit Meditation liegt die Herausforderung an uns darin, unsere innere Welt zu kontrollieren. Besonders in den Zeiten wo wir durch schwerere Perioden in unserem Leben gehen. Wenn wir Hindernisse überwinden können ohne daran zu zerbrechen, stärkt uns das.

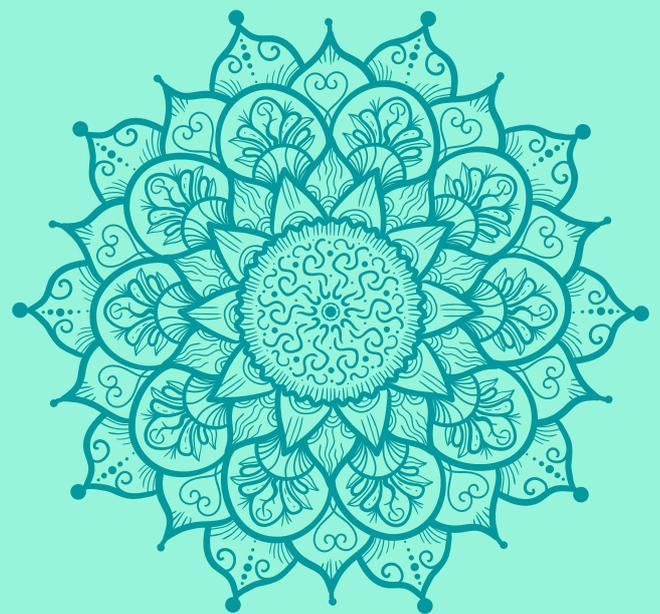
Zweck der Meditation: Wir schaffen neue und positive Kanäle in unserem Geist. Es ist ein Ziel die Spiritualität zu entdecken und in unser Leben zu bringen, als ein ganz normales Tool in unserem Alltag.

Meditation nach Swami Sivananda

Man lege eine Eisenstange in einen brennenden Ofen. Diese Stange wird blutrot werden. Dann nimmst du sie wieder heraus. Dann wird sie nach einiger Zeit die rote Verfärbung wieder verlieren. Wenn du willst, das sie immer rot ist, must du sie regelmässig ins Feuer halten.

Wenn dein Geist immer mit göttlicher Weisheit aufgeladen sein soll, must du ihn durch unaufhörliche und intensive Meditation ständig in Kontakt mit dem göttlichen Wissen halten. Man muß einen unaufhörlichen Fluß des göttlichen Bewußtseins aufrechterhalten. Wenn man eine halbe Stunde meditieren kann, wird es möglich sein, sich mit Frieden und spiritueller Kraft zu verbinden. Das ist die wohltätige Wirkung der Meditation.

Da man im täglichen Leben mit Menschen verschiedener Geisteshaltungen auskommen muß, schöpfe man Kraft und Frieden aus der Meditation. Dann wird man keine Sorgen oder Schwierigkeiten haben.



K A P I T E L

02



GRUNDLAGEN DER MEDITATION

Ich will Meditieren, aber das ist einfacher gesagt als getan. Übung macht den Meister. In dieser Challenge lernst du verschiedene Meditationsarten kennen, finde die Art, die zu dir passt und dann:

Fang einfach an!

Der beste Zeitpunkt

Frage dich zunächst: Wann ist für mich persönlich der beste Zeitpunkt zum Meditieren?

In der Regel ist der beste Zeitpunkt zum Meditieren am Morgen vor dem Frühstück und idealerweise bei Sonnenaufgang. Das beruht darauf, dass du nach dem Aufwachen meist ausgeruht und ziemlich frei von Gedanken bist. Die aufgehende Sonne vermittelt zusätzlich gute Energien. Nach dem Schlafen entsteht ein Freiraum, weil du geträumt und dabei Gefühle verarbeitet hast.

Das ist ein guter Augenblick, um nach dem Öffnen der Augen den Tag mit wichtigen Gedanken zu beginnen. Hier bietet es sich an mit einer Meditation zu starten, um stärkende Lebensenergie zu erzeugen und zu speichern, denn du wirst es im Laufe des Tages brauchen. Ein fester Zeitpunkt lässt sich dennoch nicht unbedingt bestimmen, da die Tagesabläufe bei jedem Menschen unterschiedlich verlaufen und die Phasen des „Aufwachens“ oder des „zur Ruhe kommen“ ganz wichtige Momente darstellen, um sich daran zu gewöhnen „im Heute zu leben“. Hinzu kommen Einflüsse wie Tag und Nacht, Jahreszeiten und das Wetter.

Im Moment der beginnenden Meditation ist es wichtig, dass du dich auf deine Umgebung einstimmst und zur Ruhe kommst.

Mit hektischen Momenten am Morgen ist das fast unmöglich und keine gute Voraussetzung, um mit der Meditation zu beginnen. Wähle einen Zeitpunkt, der deinem Ermessen nach gute Bedingungen erfüllt, um sich zu konzentrieren und dabei Gedanken an die Zukunft und Vergangenheit ausblendet. Nicht selten spricht man von der Kunst des Nichtdenkens an das

Denken.

Entscheide also selbst, wann du den Zeitpunkt zum Meditieren für richtig hältst und das kann durchaus in der Mittagszeit oder in den Abendstunden vor dem Schlafen sein.

Wo soll ich Meditieren

Um eine Regelmäßigkeit des Meditierens zu gewährleisten, solltest du einen Ort wählen, wo dich niemand stört. Weise gegebenenfalls darauf hin, dass dieser Raum für den Moment der Meditation nur für dich zugänglich ist.

Meditiere möglichst in einem natürlichen, ruhigem Umfeld, frei von elektrischen Geräten, störendem Gerümpel und synthetischen Substanzen. Ideal ist ein Raum von mittlerer Größe oder die freie Natur. Schaffe dir eine gemütliche Sitzecke, wo deine Blicke positive Dinge streifen.

Und dann sitzt du auf deinem Platz und möchtest Meditieren, schließt deine Augen und fragst dich: WIE?

Kennst du den Film Eat, Pray, Love mit Julia Roberts? Eine absolute Empfehlung von mir. Auch Julia versucht in dem Film zu Meditieren und eine Minute kommt ihr wie ein Tag vor.

Wenn du dir deine Meditationsecke geschaffen hast, darfst du dir erste Gedanken über den Zeitraum und Verlauf deiner Meditation machen. In der Regel bewegt sich dieser zwischen 10-30 Minuten.

Selbstverständlich sind auch kürzere Zeiträume möglich und eignen sich hervorragend zum Einstieg in die Meditation. In Meditationszentren wird der Beginn mit einem Gong eingeläutet und auch beendet. Diese Möglichkeit besteht auch zu Hause, insofern eine Person diese Aufgabe übernimmt. Ansonsten greife einfach auf den guten alten Wecker zurück und setze deine Zeit.

Welche Haltung ist die Beste zum Meditieren

Ein bequeme Körper- bzw. Sitzhaltung ist Bedingung, denn in dieser verharrst du über den Zeitraum der Meditation. Du kannst dich für den Lotussitz auf einem Kissen entscheiden, insofern er gelingt oder du sitzt mit gestreckten Beinen und geöffneten Armen auf deinem Kissen oder einer Yogamatte.

Beim Lotussitz bietet es sich an, zur Unterstützung der Haltung, links und rechts des Beckens kleine Kissen zu platzieren. Auch im Liegen kann meditiert werden, aber hier läuft man Gefahr einzuschlafen, und das ist nicht Sinn der Meditation.

Für kurze Meditationen eignet sich auch ein Stuhl, auf welchem man auf der vorderen Stuhlkante eine bequeme Sitzhaltung einnimmt. Falls nichts anderes greifbar ist, eignet sich auch ein Teppich oder ein Sofa.

K A P I T E L

03

Guideline



LEHRITFADEN FÜR DIE MEDITATION

1. Regelmässig

Eine Regelmässigkeit gewöhnt den Geist daran, seine Aktivitäten ohne großen Aufschub zu verringern. Wenn der Geist gerade herumspringen möchte, ist es schwer ihn zur Ruhe zu bringen. Die Regelmässigkeit hilft den Geist schneller zu beruhigen, wenn Zeit und Ort unverändert beibehalten werden.

2. Beste Zeit

Der frühe Morgen, am besten sogar die Morgendämmerung, sind ein guter Zeitpunkt, um zu Meditieren. Oder aber auch kurz vor Einbruch der Dunkelheit. Man sagt dann ist die Atmosphäre mit spirituellen Kräften geladen.

3. Meditationsplatz

Versuche einen festen Platz zu haben an dem du dich wohl fühlst. Vielleicht ist es sogar möglich, deinen Meditationsplatz immer eingerichtet zu lassen.

4. Blickrichtung

Die Ausrichtung deines Gesichtes sollte nach Norden oder Osten ausgerichtet sein. Dann kannst du günstige magnetische Schwingungen während der Meditation aufnehmen. Dies unterstützt die Ruhe im Geist.

5. Liebevoller Härte

Am Anfang, wenn dir das Meditieren noch schwer fällt, befehle deinem Geist nun für eine bestimmte Zeit ruhig zu sein.

6. Bewußtes Atmen

Beginne immer mit der Atemverbindung. Dies ist die Verbindung von Körper, Geist und Seele. Am Anfang vor der Meditation 5 Minuten bewußtes Atmen.

7. Atemrhythmus

Finde einen passenden Atemrhythmus z.B. drei Sekunden einatmen, dann 3 Sekunden Stille, den Atem halten und dann 3 Sekunden ausatmen. Der Rhythmus bleibt dir überlassen.

8. Erlaubnis

Gib deinem Geist am Anfang großzügig die Erlaubnis umher zu wandern. Du wirst spüren, das hilft dir konzentrierter zu werden.

9. Ohne Zwang

Zwinge niemals deinen Geist ruhig zu sein. Dies würde zusätzliche Gehirnwellen in Bewegung setzen, die dich dann in der Meditation behindern. Beobachte den Geist, so als würdest du einen Film anschauen. Merke er wird dabei ruhiger, er fühlt sich beobachtet.

10. Konzentrationspunkt

Wähle einen Konzentrationspunkt aus, in welchem der Geist, wenn er müde wird, ruhen kann. Ein guter Punkt ist dein drittes Auge, der Punkt zwischen deinen Augenbrauen.

11. Finde ein Objekt oder Symbol

Vielleicht hilft es dir am Anfang mit einem Mantra zu Meditieren. Finde dein persönlich Mantra und bleiben immer bei diesem Mantra.

12. Das Geheimnis der Wiederholung

Wiederholungen führen zu reinem Denken.

13. Übe

Übung macht den Meister. Durch Übung verschwindet die Dualität. Du kommst Richtung Samadhi, den höchsten Zustand der Meditation.

14. Ruhender Zustand

Samadhi ist ein Zustand der Wonne. Ein Zustand den wir alle einmal fühlen wollen. Vielleicht ist dieser Zustand sogar der Sinn des Lebens.

15. Dauer

Weniger ist mehr. Beginne mit kürzeren Meditationen und erhöhe dann langsam. Energie folgt der Aufmerksamkeit. Halte deine Energie auf dein Inneres ausgerichtet.



K A P I T E L

04



WARUM EIN TAGEBUCH

Ein Tagebuch füllt sich nicht von selbst: du bist gefragt. Ohne dein Zutun ist dieses tagebuch nur wertloses Papier. Mit deinen Inhalten wird es kostbar und einzigartig.

In dieses Tagebuch gehören deine Gedanken und deine Gefühle. Täglich. Notiere alles was dir auffällt, was die passiert, was die Meditation mit dir macht.

Mit jedem Tag an dem du diese Seiten mit Leben füllst, mit deinem Innenleben, legst du einen Meilenstein deiner Transformation. Du beginnst mit dem Fundament. Und dieses Fundament muss stabil und fest sein, es darf nicht zusammenbrechen. Das sind die Anfänge deiner Meditationspraxis und die Regelmässigkeit und dazu deine täglichen Notizen,

Man kann einem Menschen
nichts beibringen, man kann
ihm nur helfen, es in sich
selbst zu entdecken.

Galileo Galilei



Warum?

Es hilft dir, deinen Tag zu reflektieren, zu philosophieren, schöne Momente festzuhalten, dir negative Erinnerungen von der Seele zu schreiben, schlechte Laune zu reduzieren, Gedanken und Ideen zu sammeln und dir selbst Raum zu geben. ... Ein Tagebuch kann dich kreativer machen, Ideen und Gedanken anregen.



1. Finde inneren Frieden.

Schreibe dich in deinen Zenmodus, Zeile für Zeile.

2. Lerne, über dich selbst zu lachen.

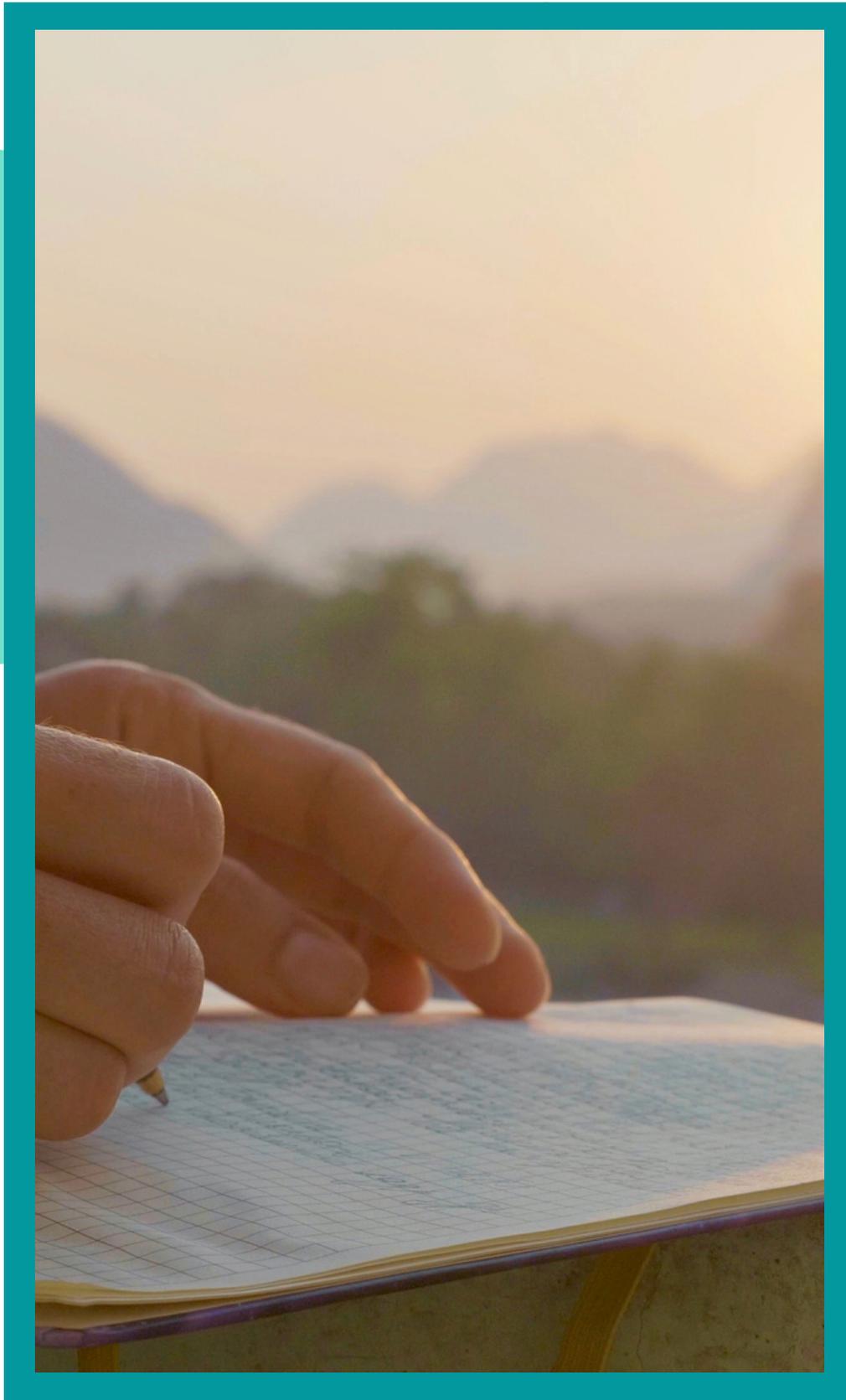
Das Leben ist ohne Humor unerträglich. Glaub mir.

3. Werde ein besserer Mensch.

Notiere eine Sache, mit der du einem Familienmitglied etwas Gutes tun kannst. Schreite zur Tat. Freue dich am Ergebnis. Wiederhole dieses Ritual täglich.

K A P I T E L

05



MEIN MEDITATIONSTAGEBUCH



Monat: _____



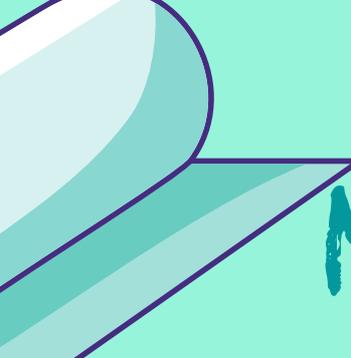
TAG 1

**NOTIZEN ZUR
TAGESMEDITATION**

**ICH BIN HEUTE DANKBAR
FÜR:**

**POSITIVE DINGE, DIE ICH
HEUTE ERLEBT HABE:**





Monat: _____



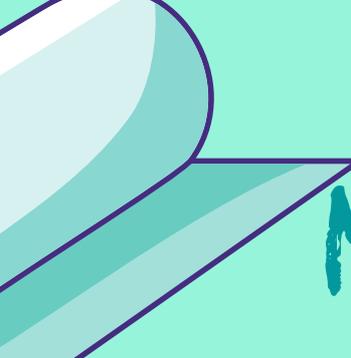
TAG 2

**NOTIZEN ZUR
TAGESMEDITATION**

**ICH BIN HEUTE DANKBAR
FÜR:**

**POSITIVE DINGE, DIE ICH
HEUTE ERLEBT HABE:**





Monat: _____



TAG 3

**NOTIZEN ZUR
TAGESMEDITATION**

**ICH BIN HEUTE DANKBAR
FÜR:**

**POSITIVE DINGE, DIE ICH
HEUTE ERLEBT HABE:**





Monat: _____



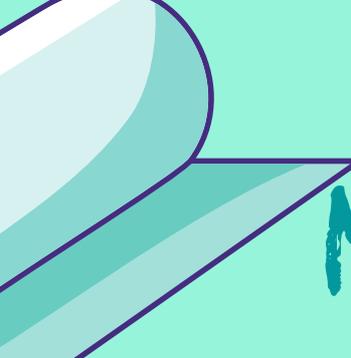
TAG 4

**NOTIZEN ZUR
TAGESMEDITATION**

**ICH BIN HEUTE DANKBAR
FÜR:**

**POSITIVE DINGE, DIE ICH
HEUTE ERLEBT HABE:**





Monat: _____

TAG 5



**NOTIZEN ZUR
TAGESMEDITATION**

**ICH BIN HEUTE DANKBAR
FÜR:**

**POSITIVE DINGE, DIE ICH
HEUTE ERLEBT HABE:**





Monat: _____



TAG 6

**NOTIZEN ZUR
TAGESMEDITATION**

**ICH BIN HEUTE DANKBAR
FÜR:**

**POSITIVE DINGE, DIE ICH
HEUTE ERLEBT HABE:**





Monat: _____



TAG 7

**NOTIZEN ZUR
TAGESMEDITATION**

**ICH BIN HEUTE DANKBAR
FÜR:**

**POSITIVE DINGE, DIE ICH
HEUTE ERLEBT HABE:**



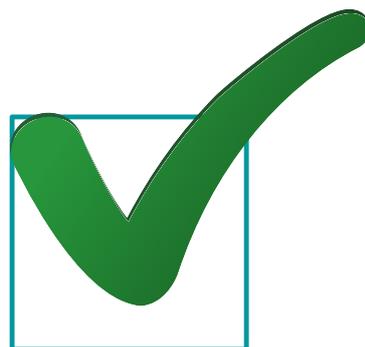


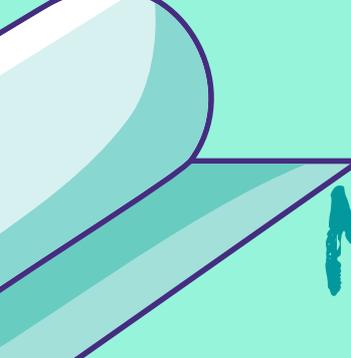
Wochensummary

FASSE DEINE WOCHE ZUSAMMEN UND STELLE
DICH DEINER
WÖCHENTLICHENHERAUSFORDERUNG

Notiere hier: Was habe ich positives/Gutes für jemand anderes getan?
Gibt es Dinge die ich besser machen möchte? Meine positive Affirmation
für diese Woche.

Wochenherausforderung: Schreibe dir wöchentlich selber eine
positive Email.





Monat: _____



TAG 8

**NOTIZEN ZUR
TAGESMEDITATION**

**ICH BIN HEUTE DANKBAR
FÜR:**

**POSITIVE DINGE, DIE ICH
HEUTE ERLEBT HABE:**





Monat: _____



TAG 9

**NOTIZEN ZUR
TAGESMEDITATION**

**ICH BIN HEUTE DANKBAR
FÜR:**

**POSITIVE DINGE, DIE ICH
HEUTE ERLEBT HABE:**





Monat: _____



TAG 10

**NOTIZEN ZUR
TAGESMEDITATION**

**ICH BIN HEUTE DANKBAR
FÜR:**

**POSITIVE DINGE, DIE ICH
HEUTE ERLEBT HABE:**





Monat: _____



TAG 11

**NOTIZEN ZUR
TAGESMEDITATION**

**ICH BIN HEUTE DANKBAR
FÜR:**

**POSITIVE DINGE, DIE ICH
HEUTE ERLEBT HABE:**





Monat: _____



TAG 12

**NOTIZEN ZUR
TAGESMEDITATION**

**ICH BIN HEUTE DANKBAR
FÜR:**

**POSITIVE DINGE, DIE ICH
HEUTE ERLEBT HABE:**





Monat: _____



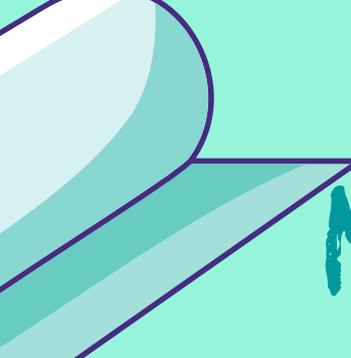
TAG 13

**NOTIZEN ZUR
TAGESMEDITATION**

**ICH BIN HEUTE DANKBAR
FÜR:**

**POSITIVE DINGE, DIE ICH
HEUTE ERLEBT HABE:**





Monat: _____



TAG 14

**NOTIZEN ZUR
TAGESMEDITATION**

**ICH BIN HEUTE DANKBAR
FÜR:**

**POSITIVE DINGE, DIE ICH
HEUTE ERLEBT HABE:**



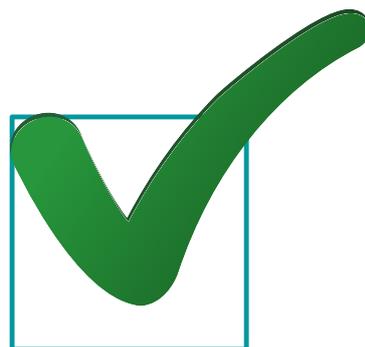


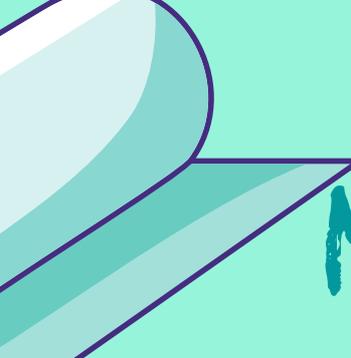
Wochensummary

FASSE DEINE WOCHEN ZUSAMMEN UND STELLE
DICH DEINER
WÖCHENTLICHENHERAUSFORDERUNG

Notiere hier: Was habe ich positives/Gutes für jemand anderes getan?
Gibt es Dinge die ich besser machen möchte? Meine positive Affirmation
für diese Woche.

Wochenherausforderung: Schreibe dir wöchentlich selber eine
positive Email.





Monat: _____

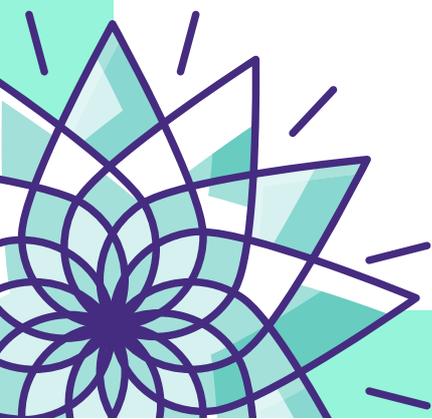


TAG 15

**NOTIZEN ZUR
TAGESMEDITATION**

**ICH BIN HEUTE DANKBAR
FÜR:**

**POSITIVE DINGE, DIE ICH
HEUTE ERLEBT HABE:**





Monat: _____

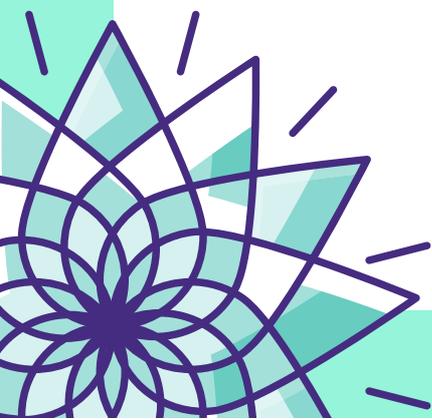


TAG 16

**NOTIZEN ZUR
TAGESMEDITATION**

**ICH BIN HEUTE DANKBAR
FÜR:**

**POSITIVE DINGE, DIE ICH
HEUTE ERLEBT HABE:**





Monat: _____



TAG 17

**NOTIZEN ZUR
TAGESMEDITATION**

**ICH BIN HEUTE DANKBAR
FÜR:**

**POSITIVE DINGE, DIE ICH
HEUTE ERLEBT HABE:**





Monat: _____



TAG 18

**NOTIZEN ZUR
TAGESMEDITATION**

**ICH BIN HEUTE DANKBAR
FÜR:**

**POSITIVE DINGE, DIE ICH
HEUTE ERLEBT HABE:**





Monat: _____



TAG 19

**NOTIZEN ZUR
TAGESMEDITATION**

**ICH BIN HEUTE DANKBAR
FÜR:**

**POSITIVE DINGE, DIE ICH
HEUTE ERLEBT HABE:**





Monat: _____

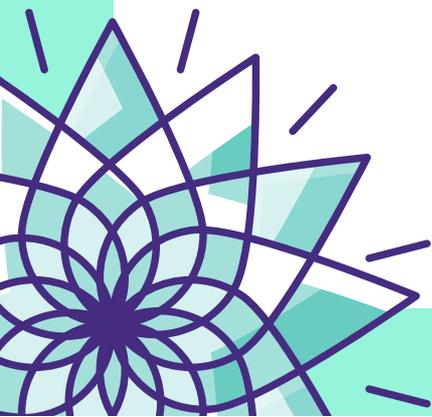


TAG 20

**NOTIZEN ZUR
TAGESMEDITATION**

**ICH BIN HEUTE DANKBAR
FÜR:**

**POSITIVE DINGE, DIE ICH
HEUTE ERLEBT HABE:**





Monat: _____

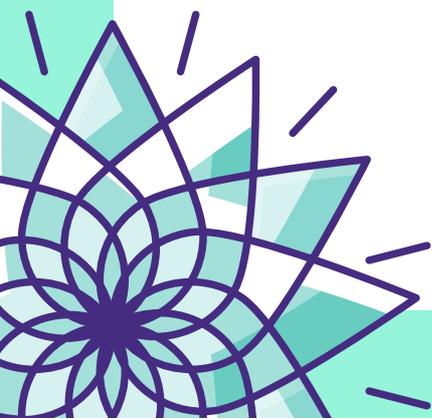
TAG 21



**NOTIZEN ZUR
TAGESMEDITATION**

**ICH BIN HEUTE DANKBAR
FÜR:**

**POSITIVE DINGE, DIE ICH
HEUTE ERLEBT HABE:**



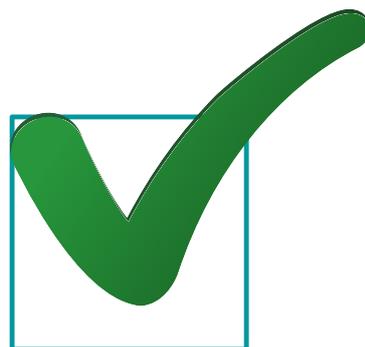


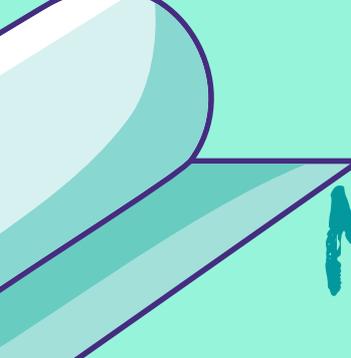
Wochensummary

FASSE DEINE WOCHEN ZUSAMMEN UND STELLE
DICH DEINER
WÖCHENTLICHENHERAUSFORDERUNG

Notiere hier: Was habe ich positives/Gutes für jemand anderes getan?
Gibt es Dinge die ich besser machen möchte? Meine positive Affirmation
für diese Woche.

Wochenherausforderung: Schreibe dir wöchentlich selber eine
positive Email.





Monat: _____

TAG 22

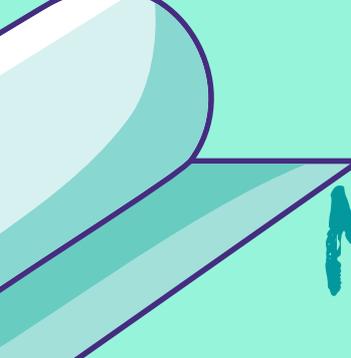


**NOTIZEN ZUR
TAGESMEDITATION**

**ICH BIN HEUTE DANKBAR
FÜR:**

**POSITIVE DINGE, DIE ICH
HEUTE ERLEBT HABE:**





Monat: _____

TAG 23



**NOTIZEN ZUR
TAGESMEDITATION**

**ICH BIN HEUTE DANKBAR
FÜR:**

**POSITIVE DINGE, DIE ICH
HEUTE ERLEBT HABE:**





Monat: _____

TAG 24

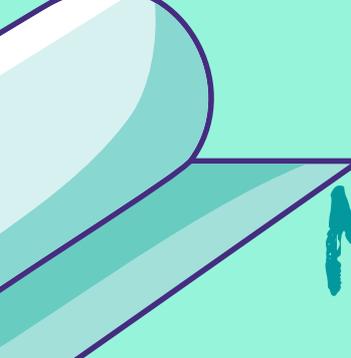


**NOTIZEN ZUR
TAGESMEDITATION**

**ICH BIN HEUTE DANKBAR
FÜR:**

**POSITIVE DINGE, DIE ICH
HEUTE ERLEBT HABE:**





Monat: _____

TAG 25

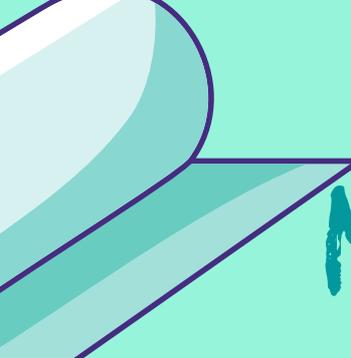


**NOTIZEN ZUR
TAGESMEDITATION**

**ICH BIN HEUTE DANKBAR
FÜR:**

**POSITIVE DINGE, DIE ICH
HEUTE ERLEBT HABE:**





Monat: _____

TAG 26

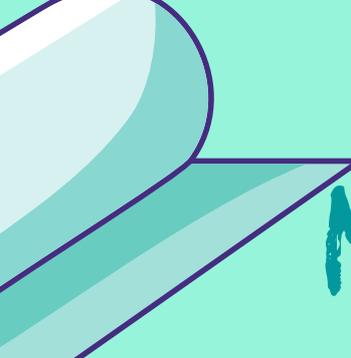


**NOTIZEN ZUR
TAGESMEDITATION**

**ICH BIN HEUTE DANKBAR
FÜR:**

**POSITIVE DINGE, DIE ICH
HEUTE ERLEBT HABE:**





Monat: _____

TAG 27

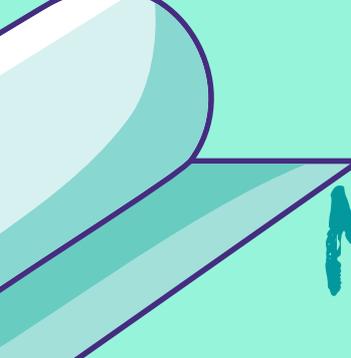


**NOTIZEN ZUR
TAGESMEDITATION**

**ICH BIN HEUTE DANKBAR
FÜR:**

**POSITIVE DINGE, DIE ICH
HEUTE ERLEBT HABE:**





Monat: _____

TAG 28



**NOTIZEN ZUR
TAGESMEDITATION**

**ICH BIN HEUTE DANKBAR
FÜR:**

**POSITIVE DINGE, DIE ICH
HEUTE ERLEBT HABE:**



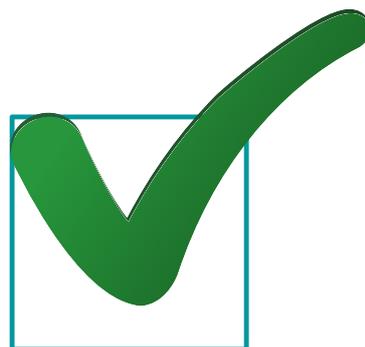


Wochensummary

FASSE DEINE WOCHEN ZUSAMMEN UND STELLE
DICH DEINER
WÖCHENTLICHENHERAUSFORDERUNG

Notiere hier: Was habe ich positives/Gutes für jemand anderes getan?
Gibt es Dinge die ich besser machen möchte? Meine positive Affirmation
für diese Woche.

Wochenherausforderung: Schreibe dir wöchentlich selber eine
positive Email.





Monat: _____



TAG 29

**NOTIZEN ZUR
TAGESMEDITATION**

**ICH BIN HEUTE DANKBAR
FÜR:**

**POSITIVE DINGE, DIE ICH
HEUTE ERLEBT HABE:**





Monat: _____

TAG 30



**NOTIZEN ZUR
TAGESMEDITATION**

**ICH BIN HEUTE DANKBAR
FÜR:**

**POSITIVE DINGE, DIE ICH
HEUTE ERLEBT HABE:**





Monat: _____

TAG 31



**NOTIZEN ZUR
TAGESMEDITATION**

**ICH BIN HEUTE DANKBAR
FÜR:**

**POSITIVE DINGE, DIE ICH
HEUTE ERLEBT HABE:**





NOTIZEN



NOTIZEN



NOTIZEN



NOTIZEN



NOTIZEN



MEDITATION

*Lerne deinen Geist zu verstehen und
zu kontrollieren.*

K A P I T E L

06



MEDITATIONS TECHNIKEN

Meditation ist der Schlüssel für Positivität, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude. Sie ist jedem geduldig Üben zugänglich. Schon 10-15 Minuten täglicher Übung erschließen die inneren Quellen ungeahnter Kraft und verhelfen dir zu Ruhe und Gleichgewicht. Lerne verschiedene Meditationstechniken, mit denen du täglich üben kannst.

Es gibt so viele verschiedene Techniken, einige möchte ich dir hier vorstellen:

- Energiemeditation
- Stillemeditation
- Mantrameditation
- Meditation & Malen
- Bewegungsmeditation
- Empfindungsmeditation

Energie meditation

Die Energiemeditation kombiniert verschiedene hoch wirksame Konzentrationstechniken. Wenn du zwischendurch im Alltag Energie brauchst, kannst du auch einzelne Teile dieser Meditation kurz anwenden, z.B. bewusst Energie in den Bauch schicken oder einen Energiekreislauf herstellen.

Du aktivierst mit dieser Meditation aber nicht nur Energien, sondern bekommst auch Kontakt zu den entsprechenden Fähigkeiten in dir. Das kannst du natürlich dann auch in deinem Leben ausstrahlen, aktiv und freudevoll leben und viel bewirken.

Mit einer Kombination von tiefer Atmung, Bewusstseinslenkung, Vorstellung und Visualisierung aktivierst du in dieser Meditation erst das Sonnengeflecht, danach die unterste Wirbelsäule, von dort aus die Wirbelsäule nach oben und schließlich in einem kraftvollen Energiekreislauf dein ganzes Energiesystem.

Die Grundlage ist immer das Sonnengeflecht im Bauchbereich als Speicher der Energie. Vieles im Yoga und in der Yoga-Meditation dient erst einmal dazu, Zugang zu finden zu diesem Grund-Energiespeicher im Bauch. Wenn dieser aktiviert und aufgeladen ist, wenn die Sonne im Bauch leuchtet, fällt vieles leichter - sowohl in der Meditation wie auch bei anderen spirituellen Disziplinen, die du vielleicht praktizierst und natürlich bei allen Alltagsaufgaben.

Nach dem Sonnengeflecht aktivierst du in dieser Meditation die Energien in der unteren Wirbelsäule und in der Wirbelsäule bis nach oben. Dort haben die wichtigen Chakras, insbesondere die sieben Chakras, ihre Entsprechung. Sie korrelieren mit entsprechenden Energiefeldern und Energieausstrahlungen an der Vorderseite des Körpers, die du durch den Energiekreislauf in dieser Meditation miteinander harmonisierst.

Gleichzeitig verbindest du dich mit der Kraft der Erde und des Himmels. Beides ist wichtig: Verwurzelt zu sein, geerdet zu sein und sich zu öffnen für Inspiration von oben.

Stille Meditation

Die Stille Meditation, auch Ruhe-Meditation genannt, ist eine passive Meditationsform, bei der die absolute Stille im Mittelpunkt steht. Das bezieht sich nicht nur auf äußere Faktoren, sondern auch auf den eigenen Körper, denn es soll jegliche Bewegung abgestellt werden.

Mantra Meditation

Die Mantrameditation, hilft dir, mit einem Mantra tief nach innen zu gehen, die Kraft der Chakras zu spüren, Zugang zu finden zu Freude und Liebe, also zu der Tiefe deines Wesens, Zugang zu finden zu Shakti, der kosmischen Energie, und zu einer höheren Wirklichkeit.

Sie kombiniert verschiedene Konzentrationshilfen, um so dem Geist mehrere Haltepunkte für sein Wandern zu geben: Atembeobachtung, geistige Wiederholung eines Mantras, Chakra (Energiezentrum, Konzentrationspunkt), Vorstellung von Licht.



Meditation & Malen

Meditieren und malen: Meditieren macht kreativ. Und malen öffnet die Tiefen des Unterbewusstseins und auch das über Bewusstseins. ... So kann auch malen hilfreich sein, die Meditation zu vertiefen.

Bewegungsmeditation

Bewegungsmeditation ist Bewegung in meditativer Bewusstheit, bewusster GemütsEinstellung und in großer Achtsamkeit. Die Gehmeditation ist nur eine der vielen Übungen der Bewegungsmeditation.

Empfindungsmeditation

Empfindung bedeutet Wahrnehmung, Gemütsbewegung, Gefühl. Empfindung bedeutet gefühlsmäßig etwas wahrzunehmen, gefühlsmäßig etwas zu verstehen oder anzunehmen. Empfindung kann Ausdruck der Intuition sein. Wer sich hauptsächlich von seinen Empfindungen leiten lässt, kann jedoch auch zu Unbeständigkeit, zu Unzuverlässigkeit neigen. Es ist gut, seine Empfindsamkeit zu entwickeln - aber nicht von von seinen Empfindungen abzuhängen bzw. gar Sklave seiner Empfindungen zu werden.

Mit Meditation kannst du lernen Empfindungen bewusst zu spüren und loszulassen.

be
yourself

K A P I T E L

07



HINDERNISSE IN DER MEDITATION

Du wirst immer wieder beim Meditieren auf Hindernisse stoßen. Das Prinzip zum Umgang mit Schwierigkeiten lautet: Erkennen, wahrnehmen, ausgleichen und Annehmen.

Die Erkenntnis bedeutet erst einmal nicht zu verdrängen. Lass keine Widerstände aufkommen, stelle dich dem Unvermeidbaren,

Erkenne das unausweichliche mit deinem klarem Geist an. Damit akzeptierst du, was im gegenwärtigen Moment passiert

Schau der vermeintlichen Gefahr ins Auge. Erkenne um welches Hindernis es sich handelt.

Lerne Rituale, Alltag und Wiederholung zu lieben. Das hilft dir zu einer natürlichen Harmonie zurückzukehren und Extreme Situationen in deinem Alltag zu vermeiden.

Annehmen bedeutet, sich nicht in ein Problem hineinzusteigern, sondern sich damit abzufinden, dass die Realität im gegenwärtigen Moment anders ist, als man sie gerne hätte.

Verlangen wird schwächer über das Nachdenken von Vergänglichkeit und Tod. Wut lässt nach, wenn wir über liebende Güte und Mitgefühl meditieren. Schläfrigkeit begegnen wir, indem wir frische Energie aktivieren (zum Beispiel durch eine Veränderung der Sitzhaltung oder einige tiefe Atemzüge).

Ruhelosigkeit lässt sich verringern, wenn wir mehr Konzentration erzeugen. Das Gegengift für das Hindernis Zweifel ist Vertrauen in die Weisheit. Die eigene Weisheit oder mit Unterstützung eines guten Lehrers, der mich auf den richtigen Pfad bringt.





www.yogastudioonline.de



www.yogastudioonline.de