

## Ein paar Tipps & Tricks zum Meditieren...

Wie ge- und beschrieben ist der Anfang beim Meditieren sehr einfach. Um anhaltende positive Effekte zu erzielen braucht es aber Geduld, Ausdauer, Zeit und Regelmäßigkeit. Vor Allem am Anfang sollte Frau/Mann sich möglichst täglich eine halbe bis eine ganze Stunde dafür gönnen. Das klingt viel, ist es auch - allerdings ist der Aufwand sehr gering, wenn Frau/Mann das Meditieren fix in Seinen/Ihren Tagesablauf einbaut. Dazu eignen sich vor Allem die Tages-Rand-Zeiten. In der Früh, vor oder direkt nach dem Aufstehen ist nur was für Frühaufsteher oder Menschen, die es in der Früh eher ruhig und gelassen angehen können. Wenn Frau/Mann es aber schafft, gleich in der Früh zu meditieren, dann ist das meist der Start in einen sehr guten Tag - ich genieße das jedenfalls sehr. Besser geeignet ist für die meisten von uns allerdings der Abend - und glauben Sie mir, zu meditieren ist ein herrlicher Abschluss für jeden Tag - und ganz besonders für stressige Tage.

Frau/Mann kann auch sehr gut im Bett meditieren. Also einfach 30 bis 60 Minuten früher als geplant in's Bett gehen - in Rückenlage die Beine anwinkeln, Fersen so nahe wie möglich zum Gesäß, Knie auseinander fallen lassen, Fußsohlen aneinander pressen, Hände fein auf den Bauch legen, "Antennen" einziehen, ruhig atmen - und dann nur noch fühlen, spüren, genießen, ... Gedanken vorbei bzw. weiter ziehen lassen und weiter fühlen - in den Bauchraum, in den Brustraum, in den Rest des Körpers - "einfach" nur sein...

Die beschriebene Körperhaltung führt zu einer Dehnung  $1/4$

im Adduktoren- und Hüftbereich - vor Allem der Hüftbeuger, ein Muskel, der an der Lendenwirbelsäule ansetzt, durch die Hüfte und die Leiste geht und im Oberschenkel endet - und bei den meisten Menschen etwas bis ziemlich sehr verkürzt ist - wird dadurch gut gedehnt. Ich habe das Gefühl, dass die Dehnung in diesem Bereich meine Erdung bzw den Bodenkontakt verbessert, weil dadurch der Energiefluss durch die Hüfte angeregt wird. Das empfinde ich immer wieder als sehr fein und positiv.

Mit der Zeit kann diese Dehnung aber sehr intensiv werden, oder die Beine schlafen ein. Dann einfach die Beine ausstrecken, alles andere aber beibehalten - Hände weiter am Bauch oder auch Brustkorb - wenn's fein ist, sich selbst etwas streicheln und weiter spüren, fühlen, genießen, in sich rein hören und beobachten - manchmal entstehen in dieser Phase Bilder vor dem inneren Auge - nur beobachten. Auch die Verbindung zum inneren, lichtvollen, göttlichen Anteil in Jedem/Jeder von uns entsteht oft erst in dieser Entspannungsphase.

Wie schon beschrieben wehrt sich der Verstand oft gegen die Entspannung - er will weiter denken und wichtig sein. Dafür ist er ja auch da und sehr wichtig - aber nicht beim Meditieren und für die Heilung. Das weiß er aber nicht. Daher muss/darf Frau/Mann ihn immer wieder daran erinnern.

In Stresssituationen zieht sich das Gehirn ja sogar etwas zusammen, um schneller/besser reagieren zu können. Daher läuft ja auch Alles wie in Zeitlupe ab, wenn Mann/Frau z.B. einen Unfall hat. Leider wird dieses Notprogramm für Situationen, in denen es um's nackte Überleben geht, bei vielen Menschen zum Dauerzustand, weil sie zu viel Alltagsstress haben -

- und das ist sehr ungesund. Auch ich hatte schon sehr viele stressige Phasen im Job, in der Familie und anderen Bereichen - und spürte den gestiegenen Hirndruck am eigenen Leib. Daher habe ich schon vor über zehn Jahren eine Übung entwickelt, mit der ich dem Gehirn etwas Druck nehmen und die Gedanken beruhigen kann: Und so geht's: Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit in's Gehirn. Wie geht es Ihrem großen, fleidigen Denkmuskel gerade? Dann stellen Sie sich vor, dass das Gehirn immer weicher wird - weicher und weicher - und es dehnt sich aus - es kommt quasi mehr Luft (in Wirklichkeit natürlich Liquor, also Gehirnflüssigkeit) zwischen die Nervenzellen. Das Gehirn wird luftig und leicht - und es dehnt sich weiter aus, weiter und weiter - auch die Schädeldecke wird ganz locker und leicht - und das Gehirn kann sich über die Schädeldecke hinaus ausdehnen - es ist luftig, leicht, angenehm warm - locker flockig schwebt es quasi im Kopf - es ist frei und hell - total entspannt... Vielleicht wirkt diese Übung bei Ihnen ja auch!?

Bezüglich Zeit zum Meditieren bieten sich übrigens sehr gut auch jene Zeiten an, zu denen Sie üblicher Weise fernsehen. Statt dessen zu Meditieren ist die absolut beste Wahl und der Gesundheit sehr zuträglich. Viele Menschen sehen nämlich fern, um abzuschalten. Dabei passiert meist genau das Gegenteil - Mann/Frau wird mit sinnlosen und sehr oft potentiell traumatisierenden Inhalten "vollgemüllt", was sehr schädlich ist - vor allem Nachrichtensendungen sind diesbezüglich sehr entbehrlich. Ich setze mich diesen negativen Energiefeldern jedenfalls schon lange nicht mehr aus - und meine Lebensqualität ist dadurch stark gestiegen. Feier das Leben!

P.S. Was ich fast vergessen hätte, aber sehr wichtig ist:  
Beim Meditieren haben Anspruchs- oder Leistungsdenken  
keinen Platz, gar keinen - solche Gedanken sind sogar  
absolut kontraproduktiv.

Der Kopf soll ja frei werden, frei sein und danach  
auch möglichst frei bleiben. Vor Allem am Anfang, in  
Wirklichkeit aber immer-egal, wie geübt Mann/Frau schon  
ist - ist jede einzelne Sekunde, die Frau/Mann frei von  
Gedanken ist, ein wundervolles Geschenk - und so darf  
Mann/Frau es auch behandeln und sich darüber freuen -  
jede einzelne Sekunde ist wertvoll! Wenn diese Sekunden  
mit der Zeit mehr werden, umso besser - falls Mann/Frau  
mit seinem inneren, göttlichen Anteil in Kontakt und in  
die absolute Präsenz als Erwachsener im Hier und  
Jetzt kommt - genial - und falls Frau/Mann wirklich  
irgend wann einmal in diesen wundervollen Zustands der  
absoluten Zufriedenheit und des Verschmelzens mit der  
göttlichen Energie im Ganzen kommt - einfach nur noch  
herrlich und wundervoll !!! (Darüber wird mein nächster Text handeln)  
All das sind aber Geschenke, die Mann/Frau nicht erzwingen  
kann. Was dabei aber hilft sind Konsequenz, Ausdauer und  
eben Regelmäßigkeit. Bleiben Sie mutig und stur, auch  
wenn Ihnen Ihr Verstand sagt, dass Frau/Mann diese  
Zeit doch für etwas anderes viel besser nutzen könnte,  
als hier blöd rumsitzen oder rumzuliegen... bleiben  
sie stark, mutig, positiv und konsequent - Sie werden  
sehen, es zahlt sich aus.

P.P.S.: Gehirnforscher haben übrigens bewiesen, dass  
sich regelmäßiges Meditieren und/oder andere Achtsamkeits-  
übungen positiv auf den Gehirnstoffwechsel auswirken -  
4/4 - und das unabhängig davon, ob Mann/Frau daran glaubt, oder nicht.