Klärung der Geistes-Meditation

Damit Sie beginnen können, tief in Ihren Geist einzutauchen, ist es hilfreich, mit der Entschlackung Ihrer Gedanken zu beginnen. Beginnen Sie damit, im Schneidersitz mit einem geraden, festen Rücken zu sitzen. Positionieren Sie Ihre Schultern oberhalb der Hüften und legen Sie Ihre Hände (Handflächen nach oben oder unten) offen auf die Knie oder an eine andere Stelle, an der sie sich wohl fühlen. Halten Sie entweder die Augen offen und starren Sie etwa vier oder fünf Meter vor sich hin oder schließen Sie die Augen. Atmen Sie langsam und tief ein und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf sie. Während Sie tief durch die Nase einatmen, zählen Sie „eins“. Atmen Sie aus und wiederholen Sie „eins“. Atmen Sie ein und aus und zählen Sie dabei „zwei“. Setzen Sie diesen Prozess so lange fort, wie Sie können. Wahrscheinlich werden Sie sich innerhalb einiger Zahlen in Gedanken verloren fühlen. Das ist völlig normal und kein Grund, sich entmutigen zu lassen. Ihr Geist will denken, die ruhigen, dumpfen Räume mit Geschwätz füllen. Das ist seine Aufgabe. Wenn Sie merken, dass Sie aufgehört haben zu zählen und angefangen haben, über Ihr Abendessen, Ihren nächsten Blog-Eintrag oder etwas anderes Stressiges in Ihrem Leben nachzudenken, atmen Sie tief durch und fangen Sie von vorne an. Stellen Sie sich diese Gedanken wie vorbeiziehende Wolken vor; erkennen Sie sie an, danken Sie dafür und wenden Sie dann Ihre Aufmerksamkeit wieder dem Zählen zu. In einer fünfminütigen Sitzung schaffen Sie es vielleicht nicht über fünf Zählungen hinaus, aber das ist nicht das Ziel. Sie versuchen nicht, Ihre Gedanken zu ersticken oder zu ignorieren, sondern sich einfach darauf zu konzentrieren, präsent zu sein und zu merken, wenn sie Ihr Bewusstsein beherrschen. Das Ziel ist es, in diesem Moment einfach „anwesend“ zu sein, ohne Stress oder Besorgnis. Wenn jedoch eine Situation oder Person weiterhin in Ihren Meditationen auftaucht, könnte das ein Zeichen dafür sein, dass Sie Klarheit über diese Beziehung finden müssen. Finden der Klarheitsmeditation Für diese Meditation ist es das Ziel, sich auf eine der Situationen oder Beziehungen zu konzentrieren, über die Sie in unseren früheren Übungen geschrieben haben. Sie können sich genauso einrichten, wie Sie sind, wenn Sie üben, Ihren Geist zu klären. Der Unterschied besteht darin, dass Sie, anstatt Ihren Geist zu klären, sich entspannen und an eine bestimmte Situation oder Person denken, die Ihrer Aufmerksamkeit bedarf. Setzen Sie sich hin und atmen Sie tief ein, während Sie sich konzentrieren. Wenn Sie auf der Suche nach Antworten sind, nehmen Sie sich die Zeit, sich das ideale Ergebnis vorzustellen und die Situation aus der Perspektive aller Beteiligten zu betrachten. Wenn man sich in unsicheren Zeiten Zeit zum Nachdenken nimmt, entwickelt man eine Veranlagung zur Achtsamkeit gegenüber Impulsivität.

Dankbarkeitsmeditation ausdrücken

Für diese Meditation werden Sie Ihr Bewusstsein und Ihre Aufmerksamkeit auf Dinge richten, für die Sie dankbar sind. Suchen Sie sich einen ruhigen Platz zum Sitzen. Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge, atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Denken Sie mit jedem Atemzug an eine Sache, für die Sie dankbar sind – an eine Erfahrung, die Sie gemacht haben, an das Essen, das Sie zu Hause haben, an die Menschen, mit denen Sie Ihr Leben teilen möchten, an Ihre Haustiere, an die Orte, die Sie besucht haben, an den Planeten selbst und an all den Reichtum, der unserer Spezies zur Verfügung steht, oder an alles andere, was Ihnen Freude bereitet. Für jede Sache, die Sie in Betracht ziehen, sagen Sie sich schweigend: „Ich bin dankbar für…“. Wenn Sie jeden Atemzug nehmen und darüber nachdenken, wofür Sie dankbar sind, könnten Sie spüren, wie

sich Ihr Körper mit Wärme füllt und Ihr Herz sich öffnet. Nehmen Sie sich dafür so viel Zeit, wie Sie brauchen, und wenn Sie fertig sind, nehmen Sie sich noch ein paar Augenblicke Zeit, um für sich selbst zu danken. Zeigen Sie insbesondere Wertschätzung für Ihren Körper und für alles, was Sie aufgrund Ihrer körperlichen Form tun können. Nehmen Sie sich Zeit, jeden einzelnen Teil Ihres physischen Wesens anzuerkennen. Danken Sie für die Tatsache, dass Sie am Leben sind. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um für dieses Leben selbst zu danken und für Ihre Fähigkeit, ständig das Leben zu erschaffen, das Sie wählen.

Revision #1
Created 19 October 2025 05:17:02 by investigatione
Updated 19 October 2025 05:17:13 by investigatione