

„Meditationen“

Die Feuermeditation

Feuer ist für viele Menschen ein faszinierendes Schauspiel. Manche Menschen lieben es stundenlang in ein Lagerfeuer zu starren. Man ist sich einig, dass Feuer etwas anziehendes und beruhigendes zugleich hat. Kein Wunder also, dass es für dieses Element auch eine eigene Entspannungsmeditation gibt. Mit der Feuermeditation kann man sich an seine Kindheit zurück erinnern, an Zeiten vor dem Weihnachtsbaum, an denen man noch kindlich sorglos war und voller Freude für neue spannende Dinge. Zugleich kann die Feuermeditation gegen negative Energie und negative Gedanken einwirken, sie auflösen und sie zu positiven Energien umwandeln.

Anleitung: Zünde deine Kerze an und setz Dich bequem davor. Blicke eine Weile in die Flamme, sieh zu, wie sie sich durch kleine Luftzüge bedingt bewegt und entspanne Dich mehr.

Atme tief ein und aus und genieße das Gefühl einer neuen Leichtigkeit, die dich immer mehr umgibt. Du spürst wie das beruhigende Feuer eine tiefe Ruhe in dir auslöst. Atme ruhig weiter ein und aus. Lasse nun alle negativen Energien fallen , atme sie bei jedem Atemzug einfach aus Dir heraus.

Schließe nun die Augen und halte das Bilde der Flamme weiter vor deine Augen. Lausche deinem Atem und deiner Umgebung.

Nimm den Geruch des Feuers wahr. Achte auf das Knistern und Knacken der Flamme.

Entspanne dich dabei immer mehr.

Atme ruhig und lass alle negativen Gedanken los, höre Dich selbst, deine eigene Mitte.

Visualisiere, dass du in einem Meer aus Feuer stehst. Es verbrennt Dich nicht. Nimm mit jedem Atemzug die Hitze in Dir auf. Spüre wie sich die Flamme in dir ausbreitet. Erst ganz langsam und dann immer mehr. Habe keine Angst, du kannst nicht verbrennen und auch nicht ersticken. Auch wenn du unangenehme Gefühle spüren solltest, atme weiter die Hitze des Feuers ein.

Spüre wie alles in deinem Körper zu brennen beginnt. Es beginnt aus einer neuen Kraft zu brennen. Eine Kraft, die dir Ruhe und Frieden bringt. Du bist erfüllt von Glück, Frieden und Ruhe. Nimm das genau und bewusst wahr. Dein Bewusstsein öffnet sich nun vollkommen und in Hingabe.

Lass die Flamme, die in deinen Körper entzündet wurde, weiter brennen.

First Class Fitness Köln / Absolute Pilates, Dunja Krieger

DFAV-Ausbilderin, Yogalehrerin YA, Pilates Teacher Trainer PEAK Pilates, Personaltrainerin, Ernährungsberaterin, Apothekerin, ACE-certified, IST-Sportmanagerin, Fachjournalistin, ,
dunja.meyer@gmx.de www.absolute-pilates.de

Atme weiter die Hitze ein und lasse sie dadurch größer und größer werden. Spüre, wie sie sich nicht nur in deinem Körper ausbreitet, sondern auch um deinen gesamten Körper drum herum.

Du bist nun umgeben von einer **Feuerkugel**. Du spürst eine Geborgenheit, die du nur als Kind kanntest. Eine **Geborgenheit**, die du hattest als du Baby im Bauch deiner Mutter warst. Doch es gehen noch mehr Gefühle von dieser Feuerkugel aus. Fühle dich noch mehr hinein. Welche Gefühle kommen in dir hoch? Was spürst du? Ist da eine neuen Kraft? Eine neue Energie? Lasse sie hinein... genieße sie, verschmelze mit ihr.

Wenn du nun erfüllt bist von Ruhe, Frieden und Geborgenheit, wird es Zeit die Flamme wieder abzugeben. Lösche die Flamme in dir und spüre wie die Feuerkugel um dich herum immer kleiner wird. Atme die Hitze nun wieder aus. Spüre wie du mit jedem Atemzug wieder kühler und reiner wirst. Die Hitze in dir nimmt alle Sorgen, all den Stress, der dich plagte mit jedem Atemzug mit hinaus in das Meer des Feuers, auf dem du stehst.

Du bist nun gereinigt, frei und innerlich ganz ruhig. Bedanke Dich bei dem Feuer für dieses wunderschöne Gefühl. Behalte dieses Gefühl in deinem Herzen und komme mit diesem Bewusstsein wieder zurück in das Hier und Jetzt. Höre wieder das Flackern der Kerze vor dir. Rieche wieder den Rauch, der von ich ausgeht.

Atme nun zwei bis dreimal kräftig ein und aus und öffne dann die Augen.

Herzensgüte Meditation

Erläuterung: Diese Meditation ist im Grunde eine Ergänzung zur Vipassana Meditation. Sie kann an den Beginn oder im Anschluss einer Meditation stehen und dadurch den Geist der Güte in der Meditation verstärken. Man kann sie aber auch einzeln ohne eine andere Meditation durchführen.

Anleitung: „Finde nun eine bequeme, aufrechte Sitzhaltung... lass deine Augen langsam zufallen.. entspanne deinen Körper und lass den Atem ganz natürlich fließen..

Richte Deine Aufmerksamkeit auf den Bereich des Herzen... versuche dein Herz und deinen Atem gleichzeitig zu spüren, so als ob du durch dein Herz hindurch ein- und ausatmen könntest.. spüre deinen Atem so, als ob er

First Class Fitness Köln / Absolute Pilates, Dunja Krieger

DFAV-Ausbilderin, Yogalehrerin YA, Pilates Teacher Trainer PEAK Pilates, Personaltrainerin, Ernährungsberaterin, Apothekerin, ACE-certified, IST-Sportmanagerin, Fachjournalistin, ,
dunja.meyer@gmx.de www.absolute-pilates.de

direkt in die Mitte deines Herzens hinein und wieder aus ihm herausströmen könnte...

Traditionsgemäß beginnt die Herzensgüte Meditation damit, daß man die liebevolle Güte zunächst auf sich selbst richtet, denn wenn es in dir Dinge gibt, die du verabscheust oder nicht gut heißen kannst, ist es sehr schwierig solche Dinge bei anderen Menschen liebevoll anzunehmen.. Wiederhole also im Geist meine Worte und versuche Gefühle und Empfindungen und Gedanken von liebevoller Güte für die selbst zu entwickeln. „möge ich von liebevoller Güte erfüllt sein“ „möge mein Herz sich öffnen mit Güte und Frieden“ „Möge ich vom Geist der Herzensgüte erfüllt sein, möge ich von Frieden erfüllt sein“

Du verdienst es , wie alle anderen Lebewesen auch. Empfinde Mitgefühl für Dich selbst und auch für deine Kämpfe und Sorgen, wir alle haben unsere Lasten und Sorgen. „Möge mein Herz sich öffnen, möge ich meine Sorgen mit Güte und Mitgefühl berühren.“

Versuche jetzt ein Gefühl dafür zu entwickeln, wie du als Kind warst und ein Gefühl dafür wie Kinder ganz natürlich Liebe in dem Mensch ihrer Umgebung erwecken ohne, dass sie irgendetwas besonderes dafür tun müssen, um sich diese Liebe zu verdienen. Halte dieses Bild von Dir selbst als Kind liebevoll in Deinem Herzen fest und versuche jetzt dein Herz noch weiter zu öffnen, so dass alles, was du in deinem Körper spürst, all deine Empfindungen, all deine Stimmungen und Gedanken in dieses Gefühl von liebevoller Güte eingeschlossen werden kann. „Möge ich vom Geist der Herzensgüte erfüllt sein“ „Möge ich in Frieden sein“ Und nun denke an Menschen, die Du liebst und nimm sie in deinem Herzen auf, teile deine Gefühle mit ihnen, mögen auch sie von liebevoller Güte erfüllt sein, mögen ihre Herzen sich öffnen, mögen sie glücklich sein. Empfinde Mitgefühl für ihre Sorgen und Kämpfe, spüre wie sehr Du sie liebst und ihnen helfen möchtest, mögen sie erfüllt sein von Herzensgüte und Frieden.

Nimm jetzt noch ein, zwei andere Menschen, die du liebst in dein Herz und lass es größer werden, mögen sie glücklich sein und ihre Herzen sich öffnen und erfüllt sein von Herzensgüte und Frieden. Öffne jetzt dein Herz noch weiter, damit es groß genug ist, um auch alle deine Freunde und die Menschen, die du gern hast, zu umfassen, mögen sie alle glücklich sein, mögen sie alle von liebevoller Güte erfüllt sein. Lass dein Herz immer größer werden und dein Gefühl bis der ganze Raum erfüllt ist, bis es schließlich zu einem ganzen Feld von liebevoller Güte wird, groß genug, um all die 1000 Freuden, die 1000 Sorgen, die das Leben eines jeden Menschen ausmachen, in Liebe und Freiheit anzunehmen. Und jetzt spüre ... empfinde ...stell dir vor..wie dein Herz

First Class Fitness Köln / Absolute Pilates, Dunja Krieger

DFAV-Ausbilderin, Yogalehrerin YA, Pilates Teacher Trainer PEAK Pilates, Personaltrainerin, Ernährungsberaterin, Apothekerin, ACE-certified, IST-Sportmanagerin, Fachjournalistin, , dunja.meyer@gmx.de www.absolute-pilates.de

noch weiter wächst als der Raum, in dem du dich befindest, wie es sich in jede Richtung hin ausdehnt, vor Dir und hinter dir, nach links und nach rechts, über dir und unter dir, lass dein Herz so groß werden, daß es deine nähere Umgebung, deine Stadt, dein Land und die ganze Welt umfassen kann, so als ob du die Erde mit einem Gefühl von liebe voller Güte bedecken und beschützen könntest, stell dir die Erde als einen Ball vor, den du mit deinen Händen umfassen kannst und nimm sie in deine Arme und in dein Herz und halte sie fest, all ihre Ozeane und Kontinente mit ihrer Fülle von Lebewesen, Säugetiere und Fische, Insekten und Bäume, Urwälder und Wüsten und jedem Menschen auf diesem Planeten. Halte die ganze Erde mit deinem Herzen mit liebevoller Güte und Mitgefühl. Mögen alle Lebewesen von Herzensgüte erfüllt sein... mögen alle Lebewesen, die Neugeborenen, die Vergnügten, die in Sorge verstrickten, die Sterbenden und alle anderen dazwischen, mögen alle Wesen und Geschöpfe berührt, geöffnet und geheilt werden durch die Kraft der Herzensgüte und des Mitgefühls, möge die Kraft deines Herzens, deiner Güte, deiner Liebe dieses Licht in die Welt bringen und Freiheit für unsere Leben und das aller anderen Lebewesen.“
Verbleibe nun noch eine Zeit in der Stille.....

Nun kannst Du deine Aufmerksamkeit langsam wieder auf deine Umgebung richten, achte auf die Geräusche und den Raum, der dich umgibt, spüre die Luft auf deiner Haut und das Licht, das durch deine Augenlider schimmert... wenn du bereit bist, öffne behutsam deine Augen und komme wieder ganz zurück in die Außenwelt.

Buchempfehlungen:

Jack Kornfield: Meditationen für Anfänger (CD mit 6 geführten Meditaionen)

Else Müller: Du spürst unter deinen Füßen das Gras (Autogenes Training in Phantasie und Märchenreisen)

Sally Kempton: Meditationen (Das Tor zum Herzen öffnen)

First Class Fitness Köln / Absolute Pilates, Dunja Krieger

DFAV-Ausbilderin, Yogalehrerin YA, Pilates Teacher Trainer PEAK Pilates, Personaltrainerin, Ernährungsberaterin, Apothekerin, ACE-certified, IST-Sportmanagerin, Fachjournalistin, ,
dunja.meyer@gmx.de www.absolute-pilates.de