

Probleme mit Meditation?

Meditieren ohne zu meditieren.



Treibt dir der Gedanke zu meditieren, den Schweiß auf die Stirn?

Damit bist du nicht alleine.

Wie oft höre ich:“ Ich würde so gerne meditieren aber ich schaffe es einfach nicht.“

Bei einem antrainierten Geist, springen die Gedanken hin und her wie die Affen im Zoo. Darum heißt es auch im Englischen „ monkey mind“ :-)

Besonders für hochsensible Menschen ist das Meditieren, jedenfalls am Anfang, eine ziemliche Herausforderung. Da zwackt und zwackt es hier und da, dann bleibt man doch wieder an einem Gedanken hängen und verfällt in das für Hochsensible so typische Grübeln.

Auch der typische Perfektionismus, alles richtig machen zu wollen, kann da sehr hinderlich sein.

Hier darfst du mal wieder auf dein inneres Kind hören, um das Ganze weniger verbissen sondern spielerisch, ohne ein Ergebnis zu erwarten, anzugehen.

Ich empfehle dir trotzdem immer wieder kleine Meditationseinheiten in deine Woche einzuplanen und in die Stille zu gehen.

Es gibt aber auch noch andere Methoden, die den gleichen guten Effekt wie Meditation haben. Deinen Geist beruhigen und dir helfen mit deinem Inneren in Kontakt zu kommen.



1. Sei im Moment

Gehe so oft es dir möglich ist in die Natur. Vielleicht gibt es einen kleinen Park in der Nähe. Noch besser ist es an einem Gewässer spazieren zu gehen.

Achte genau auf das was sich um dich herum befindet. Welche Farben haben die Blätter? Welcher Duft hat die Luft?

Wie bewegt sich dein Körper? Wie bewegen sich dein Arme?

Achte darauf und lasse jeglichen Gedanken an morgen oder gestern los. Wenn es möglich ist, ziehe deine Schuhe aus. Barfuss laufen und sich zu erden hat zusätzlich einen sehr harmonisierenden Effekt auf dein Energiesystem.



2. Kreativität

Kreativität ist eine wunderbare Methode um den Strom deiner Gedanken zu unterbrechen. Du bist auf eine Sache konzentriert und vergisst völlig die Zeit. Nicht ohne Grund sind Ausmalbücher für Erwachsene so der Renner.

Ich habe übrigens genau aus diesem Grund auch Eines hier in meiner Ressourcen Bibliothek, zusätzlich mit Affirmationen, die durch das meditative Malen besonders gut in dein Unterbewusstsein Eingang finden.

Egal womit du dich beschäftigst, ob du malst, einer Do It Yourself Betätigung nachgehst, das Alles trägt zu einem meditativen Zustand bei, der die Stimmen im Außen und deine Gedanken leiser werden lassen und du die Stimme deines höheren Selbst besser wahr nehmen kannst.

Singen und Tanzen gehören ebenso dazu. Beides erhöht zusätzlich noch deine energetische Schwingung.



3. Erden

Stelle dich für ein paar Minuten hin. Nun stelle dir vor, wie aus deinen beiden Fußsohlen Wurzeln wachsen. Die Wurzeln wachsen tief in das Erdinnere hinein bis sie ganz tief im Erdinneren verwurzelt sind.

Nun fühle wie die starke, nährende, wärmende, schützende Energie von Mutter Erde durch diese Wurzeln, durch deine Fußsohlen, durch deine Beine, durch deinen Körper bis zu deiner inneren Schädeldecke strömt und dich ganz erfüllt. Nimm einen tiefen Atemzug und öffne die Augen.

Mache diese Übung ruhig mehrmals am Tage, besonders wenn du dich außerhalb von dir fühlst.



4. Atmen

Atmen ist Leben. Die Art und Weise wie wir atmen hat Einfluss auf unsere emotionale und mentale Verfassung.

Atme ein und stelle dir vor wie dein Atem durch alle deine Zellen strömt und diese mit goldenem Licht heilt. Atme alles aus, was dir nicht dienlich ist. Stelle es dir vor, als wenn ein grauer Rauch aus dir hinaus strömt.

Ich wünsche dir viel Spass beim Meditieren ohne Meditieren!