

start with serenity

Relaxation & Morning Meditation

Willkommen zum ersten Tag deiner Meditation Challenge –
zur Relaxation & Morning Meditation!

Um gut meditieren zu können, ist es wichtig, dass wir entspannt sind – und deshalb beginnen wir zuerst mit einer Relaxation, bevor wir zum Meditieren übergehen.

Vielleicht bist du gerade erst aufgewacht und noch gar nicht aufgestanden. Wenn du jetzt meditieren möchtest, nimm am besten eine bequeme Sitzhaltung ein, eventuell mit einem Kissen im Rücken oder setz dich auf ein Sofa. Wenn es angenehm ist, kannst du auch die Beine kreuzen und die Hände locker ineinander legen. Atme ein paar Mal tief ein und wieder aus und dann lass den Atem ganz ruhig weiter fließen.

- 1 Schließe sanft deine Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf deine Füße, du kannst gerne ein wenig die Zehen bewegen, um dich besser zu fokussieren. Spüre, wie Energie aus der Erde in deine Zehen einströmt und dann langsam weiter in deine Füße und Fußgelenke fließt und sie entspannt.
- 2 Lass die Energie weiter nach oben fließen, in die Unterschenkel, dabei entspannt sich die Wadenmuskulatur, weiter durch die Kniegelenke in die Oberschenkel. Deine Beine werden ganz leicht und durchlässig. Jetzt lässt du die Energie ganz tief in die Hüften fließen und spürst, wie sie sich vollkommen entspannen.
- 3 Nun richte deine Aufmerksamkeit auf den unteren Rücken und lass die Energie langsam über den ganzen Rücken, Wirbel für Wirbel, nach oben fließen bis hinauf zu den Schulterblättern. Spüre, wie deine Schulterblätter weit werden und sich der ganze Rücken entspannt. Die Energie erreicht deine Schultern und du fühlst, wie alle Last von deinen Schultern abfällt und deine Schultern ganz leicht werden.
- 4 Gehe nun mit der Aufmerksamkeit zum Bauch und fühle wie die Energie den Bauch ganz weich macht, die Bauchdecke hebt und senkt sich sanft mit der Atmung. Die Energie fließt weiter nach oben zum Brustkorb. Dein Brustkorb wird weit und deine Atmung ist ganz tief und ruhig.

- 5 Lass jetzt die Energie durch deine Arme fließen und sie entspannen, durch die Oberarme, die Ellenbogen, die Unterarme und Handgelenke, durch die Handflächen bis in die Finger, ganz bis in die Fingerspitzen. Die Arme und Hände fühlen sich leicht und durchlässig an.
- 6 Deine Aufmerksamkeit geht jetzt zum Nacken, du spürst wie sich deine Nackenmuskulatur entspannt. Die Energie fließt frei durch den Nacken hinauf zum Hinterkopf. Während die Energie weiter bis zu deinem Scheitel fließt, entspannt sich auch die Kopfhaut.
- 7 Deine Augen sind immer noch sanft geschlossen, dein Gesicht entspannt sich, deine Stirn entspannt sich. Dein Geist kommt zur Ruhe. Du lässt alle Gedanken los. Deine Wangen entspannen sich, und ganz besonders deine Kiefermuskulatur. Der Unterkiefer sinkt etwas herab und die Zunge ist gelöst, die Lippen sind entspannt. Du spürst auch, wie deine Ohren weich werden, ganz bis zu den Ohrläppchen.
- 8 Jetzt scannst du noch einmal deinen Körper vom Scheitel bis zu den Füßen. Du fühlst, dass die Energie frei fließen kann und dein ganzer Körper leicht und entspannt ist. Wenn es noch einen Bereich gibt, der nicht entspannt ist, fühle, wie die Energie diesen Bereich noch weiter durchflutet und dich nach und nach auch dort entspannt.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf dein Herz und bleibe dort. Stell dir vor, dass Licht in deinem Herzen ist und fühl dich von der Quelle dieses Lichts in deinem Herzen ganz sanft, ganz beständig und ganz tief angezogen. **Sei wie eingetaucht in das Licht und die Liebe in deinem Herzen, offen und bereit wahrzunehmen, was immer du fühlst.** Mit dieser Haltung, mit sanft geschlossenen Augen, bleibst du jetzt in Stille – für 10 Minuten. Es gibt nichts, was du leisten musst, es gibt keinen Wettbewerb, überlass dich einfach dem gegenwärtigen Moment in dieser rezeptiven Haltung.

Es ist völlig normal, wenn Gedanken aufkommen, geh ihnen nicht weiter nach, bekämpfe sie nicht. Lass sie ziehen wie Wolken, die am Himmel vorüberziehen und erinnere dich, dass du meditieren möchtest. Kehre wieder zu der Vorstellung von der Quelle des Lichts in deinem Herzen zurück, die dich ganz sanft nach innen zieht und nach und nach in der Stille sein lässt. Bleibe so lange in diesem Zustand, wie du möchtest und bis du dich bereit fühlst, wieder herauszukommen. Wenn du diese Challenge gerne wiederholen möchtest, versuche doch beim nächsten Mal, deine Meditation in der Stille noch etwas zu verlängern.

Bis bald – und nimm das meditative Gefühl mit in deinen Tag.

www.heartfulnessmeditation.de

day 1