



2-Minuten-Übung zur Herstellung von Konzentration in einer Gruppe

Bevor eine Gruppe zu arbeiten beginnt, sollte jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin die Gelegenheit erhalten, seinen/ihren Geist von den Impulsen und Bewegungen des Tagesgeschehens zu befreien und leer zu machen, um die volle Aufmerksamkeit auf das folgende Thema richten zu können.

Dazu setzen wir uns aufgerichtet und bequem hin mit den Füßen flach am Boden.

In der ersten Minute gib Deinem Geist die Möglichkeit, alle Gedankenbewegungen, Erinnerungen, Empfindungen und Bilder hervorzubringen, die ihn aus dem Tagesgeschehen oder den vergangenen Wochen noch beschäftigen. Stelle Dir dabei vor, dass Du innerlich ein paar Schritte zurück trittst und diese Bewegungen im Geist anschaust wie einen Film, ohne die einzelnen Bilder dabei festzuhalten, sondern lasse sie gehen, wie sie gekommen sind.

Sobald Dein Geist einen Gedankenimpuls hervorgebracht hat, schaust Du ihn Dir an und gibst ihm einen Titel und stellst diesen Titel wie ein Buch in ein Bücherregal. Versichere dann Deinem Geist, dass Du Dich zu einer anderen Zeit ausführlich mit diesem Thema beschäftigen wirst.

Und diese Minute beginnt jetzt.

Nach einer Minute wende Deine geistige Aufmerksamkeit hin zur Nasenspitze und beobachte den Unterschied von Ein- und Ausatmung in den Nasenflügeln. Dabei spüre die etwas kühlere Luft in der Einatmung und die etwas wärmere Luft in der Ausatmung – sonst nichts.

Wir stellen dabei fest, dass wir die Ein- und Ausatmung geschenkt erhalten, ohne dass wir irgend etwas dafür zu tun brauchen - von einer Kraft, die uns voll akzeptiert wie wir sind mit all unseren Stärken und all unseren Schwächen.

Jede Einatmung ist eine neue Chance. Jede Ausatmung eine tiefe Reinigung und Befreiung.

Diese Minute beginnt jetzt.

Nach dieser Minute stelle Dich für die nächsten 10 Sekunden geistig auf das folgende Thema ein und löse Dich aus dieser Konzentrationshaltung.

Jetzt können wir mit unserer Arbeit entspannt und konzentriert beginnen.

HIMALAYA INSTITUT



für Yogawissenschaft und Philosophie e.V.
Gemeinnütziger Verein zur Förderung einer ganzheitlichen Gesundheit

Die 7 Schritte zur Vorbereitung auf die Meditation

1. Geistreinigung: Schau Dir die Bewegungen Deines Geistes an und gib ihnen einen Titel. Stell die Titel wie ein Buch in ein Bücherregal und sprich zu Deinem Geist wie zu einer Freundin, dass Du Dich zu einer anderen Zeit mit diesem wichtigen Thema beschäftigen wirst. Bitte ihn, Dir dabei zu helfen, ruhig, still und ganz konzentriert zu werden.
2. Schau Dir die kühlere Ein- und die wärmere Ausatmung in den Nasenflügeln an.
3. Wandere mit der Atmung in Deinen Körper hinein und schaue Dir die Ausdehnung der Einatmung in den Körperräumen an und wie diese sich wieder zusammenziehen in der Ausatmung.
4. Kultiviere die Vorstellung von der Reinigung und Befreiung von allem, was Dich bedrückt, von Schmerzen und Spannungen während der Ausatmung, und von der Ernährung und Erfrischung während der Einatmung.
5. Schau Dir das Wunder der Atmung an, das sich in jedem Moment neu offenbart, für das Du nichts zu tun brauchst, das Du von einer Kraft erhältst, die Dich so akzeptiert, wie Du bist, mit all Deinen Stärken und Schwächen.
6. Entspanne Dich vom Kopf bis zu den Zehen und von den Zehen bis zum Kopf.
7. Von Deinem Herzen aus kultiviere die innere Einstellung:
DEIN WILLE GESCHEHE

Entwickelt von Dipl. Psych. Wolfgang Bischoff
Spirituelle Leiter des Himalaya Institut Deutschland