

## Infos zu Meditationen u. Entspannungsübungen

(frei nach Petra Powels-Böhm / Samarpan P. Powels / FindYourNose.com)



Foto: CC0 - yoga-3053488\_1920

Meditationen und Entspannungsübungen sind innere Reisen, die sich so ohne weiteres nicht antreten lassen. Gerade dann, wenn es einem nicht so gut geht oder auch wenn man es unbedingt will, treten bei der Umsetzung gerne Schwierigkeiten auf. Nachfolgend ein paar Tipps u. Hinweise, wie die häufigsten Schwierigkeiten aussehen u. wie man ihnen begegnen kann:

### **Ungeduld**

- Tipp: Sei nicht verzweifelt, wenn nichts passiert!
- Hinweis: Wenn du heute scheiterst, dann ist das natürlich. Auch wenn du ein paar Tage lang scheiterst, ist das ganz normal. Wenn du in deine innere Welt eintauchst, musst du oft scheitern, denn du bist da vorher nie gewesen.

### **Sich unter Druck setzen**

- Tipp: Du brauchst dich nicht zu quälen!
- Hinweis: Wenn du einmal auf dem Weg bist, dich zu fragen, wer du bist, dann achte darauf, dass deine innere Reise entspannt ist. Mache sie nicht

unnötigerweise kompliziert und unbequem. Nur ein entspanntes Bewusstsein kann tiefer und tiefer nach innen fließen.

### **Nach besonderen Erfahrungen suchen**

- Tipp: Frage nicht nach sofortigen Veränderungserlebnissen!
- Hinweis: Alles braucht seine Zeit. Für was immer du bereit bist, das wird passieren. Sei mehr und mehr im Einklang mit deinem Inneren, dann folgt das Ergebnis automatisch. Es ist so ähnlich, wie einen Samen in die Erde zu pflanzen. Er braucht Fürsorge, du musst ihn wässern und düngen und dann wird eines Tages das Wunder geschehen.

### **Meditation oder Entspannung keinen Raum geben**

- Tipp: Halte dich in richtigen Bedingungen auf!
- Hinweis: Finde einen Platz, an dem du gut meditieren oder entspannen kannst. Finde die richtigen Bedingungen für dich.

### **Zuviel Aufmerksamkeit auf der „richtigen“ Körperhaltung**

- Tipp: Hauptsache, ungestört und bequem sitzen oder liegen!
- Hinweis: Finde deine eigene Position, in der du aufmerksam und wach bleiben kannst.

### **Zu aktiv oder zu passiv sein**

- Tipp: In der Mitte bleiben!
- Hinweis: Wenn du zu schnell bist und zu viel tust, dann erschaffst du in dir Unruhe. Wenn du nichts mehr tust, dann wirst du verschlafen und lethargisch. Bleibe am besten in der Mitte.

### **Meditation oder Entspannungsübungen zu ernst nehmen**

- Tipp: Behalte dir deinen Humor!
- Hinweis: Wenn du zu ernst wirst, versinkst du in deiner eigenen Dunkelheit, in deiner Negativität, in der Kälte des Lebens. Achte darauf, „warm“ zu bleiben und dich nicht besser und nicht schlechter als andere zu fühlen.

### **Mit Gedanken kämpfen und sie analysieren**

- Tipp: Bleibe im Beobachten!
- Hinweis: Durch Meditation oder Entspannungsübungen wirst du dir vieler Gedanken bewusst. Gedanken werden überall um dich herum sein. Der normale

Instinkt ist, sie zu bekämpfen oder zu unterdrücken. Besser ist es, sie völlig ruhig und ungestört zu beobachten, wie sie kommen und gehen. Dadurch werden sie weniger und es entsteht Stille.

### **Weil es andere tun oder weil es mir aufgetragen wurde**

- Tipp: Seiner eigenen, tiefen Sehnsucht, seinem Verlangen folgen!
- Hinweis: Meditiere, entspanne wenn du ein Verlangen in dir verspürst. Dann wird es ganz einfach sein. Dann ist es so einfach wie atmen.

### **Der Wunsch, etwas erreichen zu wollen**

- Tipp: Spielerisch sein!
- Hinweis: Mache Meditation oder Entspannung nicht zu einer Disziplin, sondern eher zu einem Spiel, bei dem du Spaß hast. Genieße Meditation oder Entspannung und kümmere dich nicht um ein Ergebnis

### **Gegen den Verstand und das Denken kämpfen**

- Tipp: In Freundschaft mit dem Verstand sein!
- Hinweis: Meditation ist nicht gegen den Verstand, sondern geht darüber hinaus. Wenn sich die Freundschaft mit dem Verstand vertieft, dann wird nichts mehr stören, dann wird er zu einer Unterstützung für Meditation werden. Er ist der Boden aus dem die die Stille erwächst.

### **An einer Technik festhalten**

- Tipp: Wahrnehmen ist deine wahre Natur!
- Hinweis: Der Verstand liebt Techniken, bei der er sich noch ein wenig verbessern kann, die nur noch ein wenig mehr Disziplin und Intensität fordern, dann wird endlich.... Das Natürlichste in uns ist aber die Fähigkeit wahrzunehmen. Beobachten ist solch eine reine Angelegenheit. Sie steht über dem Verstand, auf reines Beobachten hat der Verstand keinen Zugriff. Lasse Wachsamkeit in dir wachsen. Wenn du dann wütend bist, dann bemerkst du das. Genauso, wenn du glücklich bist.