

## Mantra Meditation



Foto: CC0 - nepal-1739651\_1920

Mantra Meditationen sind weit verbreitet und sehr bekannt. Es gibt sie in vielfältiger Variation. Sie sollen für mehr Lebensqualität sorgen, beim Stressabbau helfen, zu einem mehr an Glück und Zufriedenheit führen. Ein Mantra ist ein Wort oder Satz, das während der Meditation innerlich immer wiederholt wird.

Bekannte Mantras sind z.B.: „Om“ (es ist, wie es ist / es wird sein / es wird werden) oder „Ich liebe mich, ich glaub an mich, ich gebe mir selbst halt.“ oder „Alles wird gut“ oder „Ich bin gesund“ oder „Jeden Tag, auf jede Art, werde ich besser und besser.“ oder „Ich werde den Rest meines Lebens zum besten Teil meines Lebens machen.“

Finde dein eigenes Wort oder deinen eigenen Satz, dein eigenes Mantra, was für dich in der jetzigen Lebenssituation am besten passt und beginne die Übung.

### Ablauf:

- Du sitzt in bequemer Stellung. Die Körperhaltung ist aufrecht. Deine Wirbelsäule ist gestreckt. Die Schultern minimal nach hinten gebogen. Das Kinn ein wenig abgesenkt. Die Hände geöffnet auf die Beine oder sich berührend in den Schoß gelegt. Die Augen sind geschlossen oder nur leicht geöffnet. Gesicht und Bauch bleiben entspannt.
- Wähle dein persönliches Mantra und atme tief durch.
- Versuche deinen Körper und deinen Geist so gut wie möglich zu entspannen.

- Fang an dein Mantra im Kopf zu wiederholen.
- Lass deinem Atem dabei im natürlichen Rhythmus fließen.
- Wenn deine Gedanken abwandern, kehre immer wieder zu deinem Mantra zurück.
- Bleibe geduldig und liebevoll im Umgang mit dir selbst. Fokussiere immer wieder dein Mantra und lass den Atem dabei fließen.
- Bringe nach einer angemessenen Zeit (10-15 Min.) die Übung zu Ende und komme mit deiner Aufmerksamkeit zurück in den Raum, in dem du dich befindest.
- Nimm deine Umgebung wieder wahr. Bewege und räkele dich. Atme ein paar Atemzüge tief ein und aus.