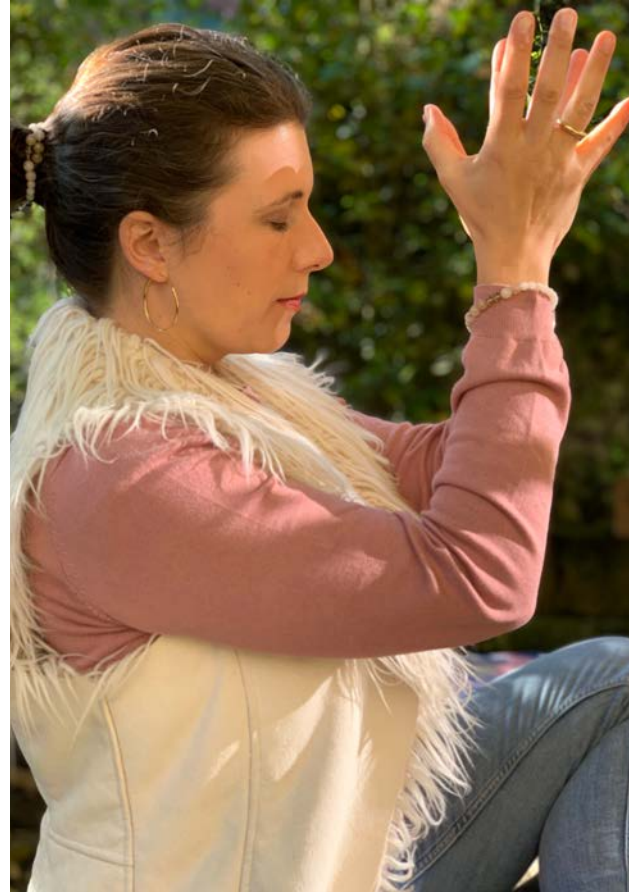


DON`T MEDITATE

Meditation für inneren Frieden und Freude „Don't meditate“Meditation für Inneren Frieden und Freude „Don `t meditate“.

Wenn Du nicht weißt wie man meditiert oder Du Schwierigkeiten hast in einen meditativen Zustand zu kommen, hilft Dir diese Meditation. Die Handhaltung aktiviert automatisch den Neutralen Geist. Das Besondere an dieser Meditation ist es, dass je mehr Du Dich gegen den meditativen Zustand wehrst, desto effektiver wird die Meditation und desto tiefer kommst Du in den meditativen Zustand. Es hört sich komisch an, funktioniert aber gut. Ich habe diese Meditation schon mit ganzen Schulklassen gemacht und sie hat immer funktioniert.



DON`T MEDITATE

1. Komm in den einfachen Sitz oder setz Dich auf einen Stuhl. Wenn Du auf einem Stuhl sitzt, lege beide Fußsohlen flach auf den Boden, ohne Schuhe und am Besten auch ohne Socken.

2. Bring Deine Hände zu einem Lotus zusammen wie im Bild. Lege dazu die Handwurzeln zusammen, fächer deine Finger auf, dass sie wie ein Kelch aussehen. Die Daumen und kleinen Finger berühren sich wie auf dem Bild, die anderen Finger sind offen. Halte Deine Hände in dieser Lotusform ca. 10 cm vor Deine Stirn.

3. Schließe Deine Augen und atme entspannt durch die Nase ein und aus.

4. Jetzt denke alles was Dir in den Kopf kommt, bspw. was Du heute gemacht hast, was Du noch alles tun musst... Denke alles was in Deiner Macht steht um dem meditativen Zustand zu widerstehen in den Dein Geist automatisch fällt. Aber bleib still sitzen und halte das Mudra.

Halte diese Position 3 Minuten und widerstehe dem Drang zu meditieren.

Zum Schluss

Atme ein, halte den Atem und spanne jeden Muskel in Deinem Körper an.

Atme aus, entspanne Dich und genieße den Effekt der Meditation.

Ich habe diese Meditation aus dem Buch von Mahan Kirn Kaur. „Three min start. Simple techniques to radically improve mood and performance“.

