



Einfache Meditationshilfe

1. Lass Dich an einem schönen, ruhigen Ort nieder.
2. Atme ein paarmal tief durch die Nase ein und laut durch den Mund aus.
3. Entspanne Dich.
4. Lass Deine Gedanken kommen und gehen.
5. Nun frage Dich: „Woher kommt mein nächster Gedanke?“
6. Dann warte auf den nächsten Gedanken ... so lange wie möglich ;-)
7. Und wenn der nächste Gedanke gekommen ist,
dann frage wieder: „Woher kommt mein nächster Gedanke?“ ... warte laaaange ;-)

Wiederhole das, so oft Du möchtest.

Du kannst diese Methode auch nutzen, wenn Du nach einer Antwort suchst:

1. Lass Dich an einem schönen, ruhigen Ort nieder.
2. Atme ein paarmal tief durch die Nase ein und laut durch den Mund aus.
3. Entspanne Dich.
4. Lass Deine Gedanken kommen und gehen.
5. Nun frage zum Beispiel: Woher bekomme ich Hilfe zu „diesem Problem“?
6. Dann warte achtsam auf den ersten Gedanken, der Dir kommt.
7. Das ist Deine Antwort auf Deine Frage, auch wenn sie sich manchmal verrückt anmutet ;-)

Und natürlich gilt für die Methode auch hier: üben, üben, üben ;-)