

FREE YOUR MIND

FINDE DEINE INNERE STÄRKE

Ein Leben ohne Meditation kann sich SOUL SISTER Wanda Badwal gar nicht mehr vorstellen. Denn die Benefits sind für sie jeden Tag spürbar: körperlich, mental, emotional – und vor allem spirituell

FOTOS:
LISA HANTKE



Was ist eigentlich Meditation? „Um es ganz einfach auszudrücken: Meditation ist der Prozess, in dem du lernst, deinen Geist zu beruhigen und zu fokussieren. Meditation lehrt uns, dass wir mehr sind als unser Körper, mehr als unsere Gedanken und Bedürfnisse. Die Praxis offenbart uns die Erfahrung, den Teil von uns bewusst zu erleben, der zumeist in Stille und Frieden verweilt“, erklärt Wanda.

Meditation offenbart uns also etwas, das wir leicht vergessen können, während wir unser Leben leben: dass das Leben ein Geschenk ist und kostbar. Und: Zu meditieren kann jeder lernen, denn es ist überraschend einfach. Jeder kann es praktizieren. „Wir brauchen kein besonderes Training, um die Vorteile des sich Versenkens erleben zu können. Die einfachste Form ist dabei die Konzentration auf die Atmung“, sagt die Yogalehrerin. Zum Ausprobieren hat SOUL SISTER Wanda deshalb zwei geführte Meditationen entwickelt – eine Atem-Meditation und eine Visualisierungs-Meditation. Du findest sie auf den nächsten Seiten. »

SCHRITT FÜR SCHRITT

MEDITATIONS-ANLEITUNG FÜR ACHTSAME AUGENBLICKE

Bevor du beginnst, lies dir die Meditations-Anleitungen zweimal durch, sodass du währenddessen nicht mehr nachschauen musst und ganz in deiner Praxis versinken kannst. Bevor du mit der Praxis anfängst, stelle sicher, dass du für mindestens zehn Minuten ungestört bist. Finde einen komfortablen und aufrechten Sitz. Du kannst entweder in einem bequemen Stuhl sitzen oder im Schneidersitz auf einem Kissen auf dem Boden. Achte darauf, dass deine Wirbelsäule aufrecht ist. Falls du einen Stuhl benutzt, stelle sicher, dass dein unterer Rücken die Lehne berührt. Und los geht's:

1

Ein Moment der Stille: Atem-Meditation

Schließe deine Augen. Richte deine Aufmerksamkeit nach innen, entspanne deinen gesamten Körper. Spüre, wie die Sitzbeinhöcker schwer nach unten sinken, der untere

Bauch entspannt sich und wird weich, die Schultern entspannen sich, die Brust hebt sich. Die Wirbelsäule ist lang, der Hinterkopf auch, die Gesichtszüge sind weich. Der Körper bleibt ganz aufrecht und doch entspannt und unangestrengt. Atme tief ein und aus.

Eine Minute Stille

Atme in den unteren Bauch. Nimm wahr, wie er sich wölbt und ausweitet. Versuche nicht, den Atem zu kontrollieren oder zu formen, sondern spüre, wie der Atem mühelos ein- und ausströmt. Erlaube deinem Geist, sich zu beruhigen. Sei dir deines Atemflusses bewusst.

Drei Minuten Stille

Werde dir bewusst, dass dein Atem eine perfekte Reflexion deines Geistes ist. Während dein Atem zunehmend ruhiger wird, kommt auch dein Geist zur Ruhe. Beobachte weiterhin deine Atmung. Dein Körper ist völlig entspannt und gleichzeitig stabil und aufrecht.

Zwei Minuten Stille

Während dein Körper vollständig entspannt und der Geist still wird, kannst du vielleicht sogar eine kurze Pause zwischen den Atemzügen wahrnehmen – am Ende der Ausatmung und am Ende der Einatmung. In diesen kurzen Momenten zwischen zwei Atemzügen bemerkst du vielleicht auch eine Pause zwischen deinen Gedanken. Ein Moment des zeitlosen Zustands von purem Sein. Versuche aber

nichts zu erzwingen: Der Moment der Pause zwischen den Atemzügen wird auftauchen, je mehr du dich in komplette Mühelosigkeit fallen lässt. Verweile noch einen Moment in diesem Zustand von purem Sein und weitem Bewusstsein.

Zwei Minuten Stille

Komm zu deiner Atmung zurück. Nimm ein paar tiefe Atemzüge, atme ein und aus. Finde langsam wieder in deinen Körper, öffne deine Augen, komme in den Raum zurück. Well done, die Meditations-Praxis ist beendet.

Deine Benefits:

- Beruhigt den Geist und schenkt Klarheit
- Stärkt das Bewusstsein für den Körper und vor allem für die Atmung
- Erhöht die Konzentrationsfähigkeit



2

Das Licht deines Herzens: Visualisierungs-Meditation

Setze dich aufrecht und bequem hin. Schließe deine Augen. Entspanne die Schultern, den unteren Bauch, deine Gesichtszüge und die Stirn – vor allem den Punkt zwischen den Augenbrauen. Werde dir deines Atems bewusst. Nimm wahr, wie sich der Brustraum mit jeder Einatmung hebt und senkt. Spüre mit jeder Einatmung, wie du neue, frische Energie aufnimmst. Spüre mit jeder Ausatmung, wie du Altes abgibst, was du nicht mehr brauchst. Mit jeder Einatmung wird das Herz weit, mit jeder Ausatmung wird es weich. Richte dein Bewusstsein auf das Heben und Senken deines Herzraums. Spüre, wie sich dein Herz ausdehnt und wie es auch wieder kontrahiert. Verfolge noch ein paar Momente das Bewegen deines Atems im Brustraum, ohne deinen Atem zu kontrollieren oder zu forcieren.

Zwei Minuten Stille

Nimm nun wahr, wie du mit jeder Einatmung Licht über die Sinne aus allen Richtungen aufnimmst und es in dein Herz strömt. Spüre mit jeder Ausatmung, wie sich das Licht in deinem gesamten Körper verteilt und von deinem Herzen ausstrahlt. Wiederhole diese pulsierende innere Bewegung, nimm mit jeder Einatmung lichtvolle Energie auf und gib mit jeder Ausatmung lichtvolle Energie ab.

Zwei Minuten Stille

In der nächsten Runde spüre mit jeder Einatmung, wie du Licht aus allen Richtungen in dich aufnimmst, am Ende der Einatmung den Atem anhältst und so das Licht für einen Moment im Herzen bleibt. Spüre in dieser Atempause, wie das Licht vom Herzen wie eine kraft-

volle Sonne ausstrahlt. Wiederhole das Halten am Ende der Einatmung noch ein paar mal, und lade dich so immer mehr mit heilemdem, strahlendem Licht auf. So strahlst du von innen heraus, jede Zelle deines Körpers und dein Geist sind vom Licht deines Herzens erfüllt.

Zwei Minuten Stille

Löse dann den Atemfokus, und verweile noch ein paar Minuten in dem Bewusstsein, dass du aus purem Licht und purer Liebe bestehst. Du bist Licht und Liebe in deiner Essenz.

Deine Benefits:

- Kreiert Mut und Strahlkraft
- Hilft, negative Emotionen wie Wut, Trauer und Angst loszulassen
- Fördert das Mitgefühl mit uns selbst und öffnet das Herz