



Meditation der 4 Himmelsrichtungen

(Zur Musik von Jabrane Sebnat: Meditation der Himmelsrichtungen)

Diese Meditation eignet sich gut, um seinen Atem zu schulen, um Struktur zu bekommen, sich auszurichten, Balance zu finden und sich abzugrenzen und so sich zu spüren. In der gebenden Abwandlung eignet sie sich, um Hingabe an ein Größeres Ganzes zu üben, ebenso Mitgefühl und liebende Güte.

Unser Atem ist wie eine Brücke, welche Körper und Denken miteinander verbindet. In unserer täglichen Zerstreutheit sind wir körperlich oft hier, gedanklich jedoch ganz wo anders – in der Zukunft oder der Vergangenheit. Indem wir beginnen, bewusst ein- und auszuatmen, treffen sich Körper und Gedanken wieder, wir nehmen uns als Einheit, als Eins wahr und erfahren uns gegenwärtig und lebendig im Hier und Jetzt und erleben den Augenblick in seiner ganzen Fülle.

Ausgangsposition

Alle verteilen sich im Raum, so dass sie in alle Richtungen genügend Freiraum haben, um die Arme auszustrecken.

- » Blickrichtung ist für alle Norden.
- » Atem im Rhythmus zur Musik aktivieren. Betonung auf kräftige Ausatmung.
- » Einatmung durch die Nase und Ausatmung durch den Mund .
- » Linke Hand liegt auf dem Unterbauch (2 Fingerbreit unter dem Nabel), die rechte Hand liegt auf dem Herzen.

Norden

Während des Ausatmens geht der rechte Arm und der rechte Fuß nach vorn. Der Arm macht eine Bewegung, als wollte er etwas wegschieben oder als wollte man sich abgrenzen, also offene Handfläche nach vorne.

Das bewegte Bein bleibt im Knie leicht abgewinkelt stehen.

Der Blick ist über die Hand Richtung Norden gerichtet.

Dann wieder in Ausgangshaltung zurück.

Mit dem nächsten Atemzug gleiche Bewegung, jedoch jetzt mit der linken Hand und dem linken Fuß.

Wiederholung dieser Bewegung nach vorn für ca. 5-10 Minuten, bis die Musik den nächsten Zyklus einleitet.

Ost/West

Während des Ausatmens geht nun der rechte Arm und der rechte Fuß nach rechts. Der Arm ist gestreckt, die Handfläche zeigt nach unten.

Das bewegte Bein ist im Knie wiederum leicht abgewinkelt.

Der Blick gleitet über die Hand nach Osten bzw. Westen.

Beim ersten Ausatmen nach rechts, beim nächsten nach links.

Wiederholung 5-10 Minuten, bis die Musik den nächsten Zyklus einleitet

Süd

Während des Ausatmens gehen nun der rechte Arm und der rechte Fuß nach rechts hinten. Der Arm ist gestreckt, die Handfläche zeigt nach oben.

Das bewegte Bein ist im Knie wiederum leicht abgewinkelt.

Der Blick gleitet über die Hand nach Süden.

Beim ersten Ausatmen nach rechts hinten, beim nächsten nach links hinten.

Wiederholung 5-10 Minuten, bis die Musik den nächsten Zyklus einleitet.



Nord – Ost/West - Süd

Kombination der drei bisherigen Übungen.

Nun werden alle Bewegungen hintereinander durchgeführt, also zuerst rechte Hand/Bein nach vorn, dann linke Hand/Bein nach vorn, dann rechts, dann links, dann rechts hinten und links hinten.

Wiederholung ca. 10 Minuten, bis Musik den Rhythmus beendet.

Derwisch Tanz

Dieser Teil der Meditation basiert auf dem Tanz der Derwische. Hebe deinen rechten Arm mit der geöffneten Handfläche nach oben. Strecke deinen linken Arm aus, mit der geöffneten Handfläche nach unten.

Dann neige deinen Kopf leicht nach rechts. Lasse deine Augen halb geöffnet und fange an dich gegen den Uhrzeigersinn zu drehen. Um Schwindel vorzubeugen richte deinen Blick auf deine rechte Handfläche.

Sollte eine Spannung in den Armen auftreten, die für dich mühsam wird, erlaube dir die Arme zu wechseln – d.h. linker Arm nach oben, rechter nach unten.

Wenn die Bewegung gegen den Uhrzeigersinn unangenehm wird, erlaube dir, die Drehrichtung zu ändern und dabei auch die Position der Arme zu wechseln.

Stille

Lege dich auf den Boden (Rücken oder Bauch), Augen geschlossen.

Geh in dich und erlaube dir, einfach nur wahrzunehmen, was ist.

Achte besonders darauf, dass du nicht auskühlst, indem du dich mit einer Decke warm hältst oder diese zumindest für den Fall griffbereit neben dir hast.

Zu beachten

- » Immer wach bleiben, Bewegungen nicht automatisch machen.
- » Der Geist sollte immer im Hier und Jetzt sein.
- » Stets gut auch dich achten! Sollte dich Schwindel ergreifen, ggf. abbrechen und hinsetzen/-legen oder experimentieren, wie du damit gut umgehen kannst. Z.B. Augen fixieren einen Punkt.