



Vom Glück des stillen Seins

MEINE 22 BESTEN MEDITATIONEN



Michaela Merten



Inhalt

Vorwort 4

Einleitung 6

Entspannung und Weiterentwicklung 6

Die richtige Vorbereitung 6

Gutes Beginnen 7

Selbstvertrauen 9

Ich vertraue meinen Fähigkeiten 10

Ich vertraue mir selbst 14

Ich bin stark 18

Selbstliebe 21

Ich bin liebenswert 22

Mein Körper lächelt 26

Ich bin schön 30

Loslassen 33

Ich lasse los, was mich belastet 34

Das Feuer der Transformation 38

Ich lasse los und entspanne mich 42

Der Wasserfall der Reinheit 46



Achtsamkeit 49

Achtsamkeit für meinen Körper 50

Achtsamkeit für meinen Alltag 54

Achtsamkeit für Veränderungen 58

Glücklich sein 61

Das Meer und der Delfin 62

Das Glück liegt in meinem Herzen 66

Der Schatz in mir 70

Körperliebe 73

Mein lichtvoller Körper 74

Dankbarkeit für meinen Körper 78

Ich bin leicht 82

Mehr Erfolg 85

Der Weg des Erfolges 86

Meine innere Weisheit 90

Meine Freiheit spüren 94

Impressum 96





Vorwort

Gelassenheit? Innere Ruhe? In Frieden mit mir und meinem Umfeld sein?

Geht das so einfach? Die Antwort lautet ganz klar „Ja“!

Das Zauberwort, um dies zu erreichen, heißt: Meditation.

Nun hat natürlich jeder Mensch bei diesem Begriff etwas anderes im Kopf. Einige verbinden damit stundenlanges Sitzen in einer unbequemen Haltung und lehnen das schon von vornherein ab. Andere glauben, dass man beim Meditieren „an nichts denken“ darf – wer das geschafft hat, soll sich bitte bei mir melden – wenn er überhaupt noch auf der Erde weilt und nicht schon in den Himmel aufgestiegen ist. Manche werden von so einer Gedankenflut überrollt, dass sie überzeugt sind, sie „können“ nicht meditieren. Und wieder andere schlafen bei den ersten Versuchen ein und glauben, es hätte nichts genützt.

Nun, du ahnst es wahrscheinlich schon ... meditieren geht ganz anders, als man gemeinhin denkt. Vor allen Dingen hat es nichts mit „Können“ oder gar mit „Leistung“ zu tun.

Es gibt unzählige Meditationsformen. Wenn du zu hibbelig bist, kannst du „Walking-Meditation“ machen – manche nennen es auch Joggen. Vielleicht findest du eher deine Ruhe bei Qigong-Übungen. Wenn du Schwierigkeiten hast, still zu sein, kannst du deine Innenschau durch Singen begleiten.

Jeder sollte seine eigene Art zu meditieren finden – und sich nicht mit anderen vergleichen. Das Meditieren ist so individuell wie der Meditierende selbst.

Ich persönlich liebe die geführte Meditation am meisten. Ich mag es einfach, in schöne Bilder einzutauchen, angenehme Geschichten erzählt zu bekommen – oder in meinem eigenen kleinen Film herumzuspazieren. Da diese Form auch

von unseren Seminarteilnehmern geliebt wird, habe ich meine 22 liebsten Meditationen für dich zusammengestellt. Sie entwickelten sich teilweise in den verschiedenen Seminaren und teilweise entstanden sie in der Natur.

All diese Meditationen spenden Kraft, geben Hoffnung und erhöhen die eigene Schwingung. Wenn du dich auf sie einlässt und im entspannten Zustand auf dich wirken lässt, dann können sich die positiven Überzeugungen und Affirmationen am besten in deinem Unterbewusstsein manifestieren.

Du kannst dir die Meditationen in deinem Rhythmus selbst auf Band sprechen oder die lange Version bei iTunes downloaden. Wenn du in einem therapeutischen Beruf arbeitest, Atem- oder Meditationslehrer bist, dann kann dieses Buch dir eine sehr hilfreiche Unterstützung bei der Arbeit mit deinen Klienten sein.

Wesentlich ist es zu wissen, dass wir am Anfang immer von einer Flut an Gedanken und Gefühlen überschwemmt werden. Das ist ganz logisch, denn das Meditieren ist eine Innenschau – und wann haben wir uns das letzte Mal wirklich mit uns selbst beschäftigt? Wann haben wir uns die Zeit genommen? Wann haben wir einen inneren Dialog geführt und die Dinge, denen wir uns täglich stellen dürfen, wirklich verarbeitet?

Nun, damit das Fass nicht überläuft, achte ab jetzt darauf, die Verarbeitung deiner Lebensthemen anzupacken und dir diese ehrlich anzuschauen. Hinschauen, nach Innen schauen, durch das Verständnis für sich selbst gelassener werden, sich so zu akzeptieren, wie man ist – und doch immer in Bewegung zu bleiben, Veränderungen zuzulassen und das Leben zu bejahen. Was gibt es Schöneres?

Michaela Merten





Entspannung und Weiterentwicklung

Meditation hat etwas mit Entspannung zu tun: Du gönnst dir den Raum für dich selbst, findest in deine Mitte zurück und kommst innerem Frieden mit jedem Mal ein Stückchen näher. Das Meditieren hat so viele Vorteile, dass es schön wäre, wenn du dieses kleine Ritual von Rückzug und Stille jeden Tag durchführen könntest.

Wissenschaftler haben nämlich festgestellt, dass Meditation einen Einfluss auf unsere Gehirnströme hat und auch nachhaltig die Immunabwehr stärken kann. Menschen, die regelmäßig meditieren, wirken gelassener und können mit den Herausforderungen des Alltags besser umgehen. Sie haben ihre Emotionen ganz anders im Griff und finden schneller zu innerem Gleichgewicht zurück. Die innere Ruhe, die Langzeitmeditierende ausstrahlen, macht sie zu einer starken, souveränen Persönlichkeit.

Neurowissenschaftler stellten fest, dass sich bei einer fokussierten Meditation, die auf ein Bild oder ein Mantra ausgerichtet ist, andere Aktivitätsmuster im Gehirn zeigen als zum Beispiel bei einer Achtsamkeitsübung. Das bedeutet, Meditation verändert nachweislich die Gehirnstruktur. Das Schöne ist: Das Gehirn lässt sich bis ins hohe Alter verändern. Du kannst neue neuronale Muster bilden, neue Funktionen und Fähigkeiten erlernen oder alte Muster willentlich verändern. Dadurch kannst du auch deine Gefühle und Gedanken verändern. Der Nutzen, sich regelmäßig mit dem Glück des stillen Seins auseinanderzusetzen, liegt auf der Hand: Du wirst friedlicher, gelassener und glücklicher – dafür lohnen sich die 20 Minuten Rückzug täglich, oder?

Die richtige Vorbereitung

Zieh dir am besten etwas Bequemes an, das dich nirgendwo einengt. Dann solltest du dich in einen Raum zurückziehen, den man abschließen kann, und dort alle technischen Geräte ausschalten. Falls du vorhast, im Liegen zu medi-

tieren, wähle eine bequeme und warme Unterlage. Wenn du lieber im Sitzen meditierst, achte darauf, dass du möglichst aufrecht und entspannt zugleich sitzt. Die Raumtemperatur sollte angenehm sein, denn es macht überhaupt keinen Spaß, während der Meditation zu frieren ... Wichtig ist, dass du dich richtig wohlfühlst und dich vollkommen der Entspannung hingeben kannst.

Gutes Beginnen

Der ideale Zeitpunkt zum Meditieren ist gleich nach dem Aufstehen. Denn durch die Meditation wird der Geist wach und frisch und du beginnst den Tag bereits ganz gelassen und zentriert. Du kannst natürlich genauso gut abends meditieren, um dich vom Alltag zu lösen. Finde einfach den für dich besten Zeitpunkt zum Meditieren heraus, und bleib mindestens drei Wochen lang dabei – dann wird es automatisch zu einer positiven Gewohnheit.

Jede Meditation fängt auf die gleiche Weise an, deshalb habe ich hier einen Einstieg für dich vorbereitet, mit dem du jede Meditation beginnst:

Setze oder leg dich bequem hin, schließe die Augen und fühle, wie dein Körper immer tiefer in die Entspannung hineinsinkt. Mit jedem Atemzug lässt dein Körper mehr von seiner Anspannung los.

Lege deine Hand auf den Unterbauch und atme tief und gleichmäßig ein und aus. Ein und aus, ein und aus. Sei vollkommen entspannt und beobachte eine Zeit lang nur deinen Atem. Er fließt ruhig und gleichmäßig. Ein und aus, ein und aus, ein und aus.

Die Gedanken, die entstehen, dürfen hochkommen. Schenke ihnen keine Aufmerksamkeit, lass sie vorbeiziehen wie Wolken am Himmel. Deine Aufmerksamkeit ist voll und ganz auf den Atem konzentriert. Lass ihn ruhig und gleichmäßig fließen ...

An dieser Stelle kannst du nun die Meditation deiner Wahl beginnen ...



Selbstvertrauen



❁ *Ich vertraue meinen Fähigkeiten* ❁

Dein Körper ist vollkommen entspannt. Nun sag dir: *Ich bin in meiner Mitte.*

Welche Gedanken tauchen bei diesem Satz auf? Wenn es negative, bewertende Gedanken sind, schick sie einfach weg, wie unliebsame Besucher. Wiederhole noch einmal: *Ich bin in meiner Mitte.* Sag diesen Satz ein paarmal, bis du das Gefühl hast, du glaubst ihn.

Wenn du das Gefühl hast, du könntest weitergehen, dann sag dir jetzt: *Ich vertraue mir und meinen Fähigkeiten.*

Lass alle Gedanken hochkommen, die du als Kommentar dazu vernimmst. Verneinende Gedanken lass einfach vorüberziehen. Sie verlieren ihren Einfluss auf dich. Wiederhole den Satz: *Ich vertraue mir und meinen Fähigkeiten.*

Liste innerlich all deine Fähigkeiten auf, die dir einfallen. Alle Dinge, die du gern tust, sind Fähigkeiten, die du entwickelt hast. Frage dein Selbst: *Was kann ich besonders gut?*

Halte den ersten Gedanken fest, der jetzt hochkommt. Nimm nur positive, dich unterstützende Gedanken auf – alle anderen schicke einfach weg. Nimm innerlich einen großen Farbstift und streiche sie einfach aus.

Sag dir immer wieder: *Ich habe ganz besondere Fähigkeiten, die nur ich auf meine Art und Weise ausleben kann.*

Meine Art, die Dinge zu tun und zu sehen, ist einzigartig, sie ist mein Reichtum, aus dem ich schöpfe.

Ich bin verbunden mit mir und meinen Fähigkeiten. Ich erlaube mir, mein Potenzial zu entfalten.

Ab jetzt beginne ich damit, meine Fähigkeiten zu sehen und zuzulassen.

Überlege: Was möchtest du am liebsten tun? Nimm diesen Gedanken auf und verfolge ihn weiter. Was möchtest du als Nächstes umsetzen? Du kannst sicher sein, dass du die Fähigkeit dazu hast oder sie entwickeln wirst, wenn du sie NOCH nicht hast. Wo deine Sehnsucht dich hinzieht, liegt dein größter Schatz verborgen. Dort befindet sich aber auch deine größte Angst. Wovor hast du Angst? Spüre kurz in diese Angst hinein und bedanke dich bei ihr. Sag ihr: *Danke, dass du mich daran erinnerst, umsichtig zu sein – ich gehe ab jetzt meinen eigenen Entwicklungsweg.*

Sag dir: *Ich habe die Kraft und Energie für die nächsten Schritte. Ich entscheide mich, einfach anzufangen.*

Ich bin kraftvoll und voller Energie. Ich bin liebenswert.

Meine Ideen sind wertvoll und einzigartig.

Ich zeige mich ab jetzt in meiner Vollständigkeit.

Mein innerer Reichtum offenbart sich jetzt.

Ich bin von Menschen umgeben, die meine Fähigkeiten erkennen und anerkennen.

Sie akzeptieren mich, wie ich bin, und auch ich akzeptiere mich, wie ich bin.

Ich lasse Entwicklung zu. Voller Freude konzentriere ich mich auf den inneren Reichtum, den ich tief in mir spüre.

Ich bin in meiner Mitte und bejahe meine Einzigartigkeit.

Lenke deine Aufmerksamkeit wieder auf deinen Atem. Spüre, wie er ruhig und gelassen fließt. Mit jedem Einatmen spürst du deine Einzigartigkeit und Freude und mit jedem Ausatmen lässt du negative Gedanken über dich los.

Lenke zum Abschluss die Aufmerksamkeit auf deinen Körper: Spüre, wie wohl du dich jetzt fühlst, und nimm dieses Bewusstsein in deinen Alltag mit.



Michaela Merten

Vom Glück des stillen Seins

Meine 22 besten Meditationen

Gebundenes Buch, Pappband, 96 Seiten, 14,9x19,3

ISBN: 978-3-424-15233-3

Irisiana

Erscheinungstermin: Februar 2014

Die Kraft der Meditation nutzen

Entdecken Sie die 22 wirkungsvollsten Meditationen aus der Seminarpraxis von Erfolgstrainerin und Bestsellerautorin Michaela Merten. Die Meditationen lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Spielerisch finden Sie so zu mehr Selbstvertrauen, Selbstliebe, Achtsamkeit und Glück. Eindrucksvolle Naturfotos stimmen Sie ein auf die meditative Versenkung. Das ideale Hilfsmittel, um sich im Alltag eine Insel der Ruhe und Gelassenheit zu bewahren.