

Meditationskommentare - Just-A-Minute

Fast jeder von uns führt heutzutage ein Leben, das von Tag zu Tag immer hektischer und herausfordernder wird. Für viele bedeutet es Stress, diesen Herausforderungen täglich gegenüberzustehen und die Kraft dafür schwindet. Dennoch: Es dauert nur eine Minute, um den Geist wieder zu stärken. Es dauert nur eine Minute, um inneren Frieden zu erfahren. Es braucht nur eine Minute, um zu lauschen und den Ruf des eigenen Herzens zu hören.

Willkommen bei Just-a-Minute, einer Reihe von Meditations- und Visualisierungsübungen, die hilfreich sind, um, den inneren Frieden wieder herzustellen, die Konzentrationsfähigkeit zu stärken und die mentalen und spirituellen Batterien wieder aufzuladen. Die tägliche Praxis von Just-a-Minute kann helfen, alle Aspekte des täglichen Lebens positiver zu erleben. Die Just-a-Minute Programme bieten eine Vielfalt von einminütigen geführten Reflexionen, Meditationen und Visualisierungen an, die fast jeder überall und zu jeder Zeit praktizieren kann.

Es gibt insgesamt 7 Themengebiete, die in die Praxis umgesetzt werden können und Sie können einfach mit dem anfangen, das gerade am besten zu Ihnen passt. Erschaffen Sie mehrmals am Tag Ihr eigenes Just-A-Minute Programm.

1. Entspannung- Körper und Geist entspannen
2. Konzentration - die Aufmerksamkeit fokussieren
3. Visualisierung - die kreative Fähigkeit des Geistes wieder herstellen
4. Meditation - Selbstgewahrsam pflegen
5. Stille- inneren Frieden spüren
6. Miteinander teilen - einen Unterschied bewirken
7. Sich verbinden - das Selbst erneuern

Lassen Sie uns mit einer einfachen Entspannung von Körper und Geist beginnen.

Entspannung

Körper & Geist entspannen

1. Entspanne Dich

Eine Minute

Ich sitze bequem und entspanne meinen Körper....

Ganz sanft lasse ich alle Sorgen los...

Ich richte meine Aufmerksamkeit auf die Mitte der Stirn und halte einen Augenblick inne.....

Ich schaue in den Spiegel meines Geistes.....

Die Zahl der Gedanken beginnt sich zu verringern.....

mein Geist zur Ruhe und zur Stille.....

Ich spüre, wie tiefer Frieden mein ganzes Sein erfüllt...

Langsam werde ich mir wieder meiner Umgebung bewusst und sehe sie mit neuen Augen.

2. Meinen Geist entspannen

Eine Minute

Ich sitze bequem und lade meine Sinnesorgane ein, sich zu entspannen...

Ich erfahre sie als meine Freunde...

Ich erkenne ihren Wert und möchte ihnen jetzt eine Pause gönnen...

Die Sinne treten immer mehr in den Hintergrund

Die Gedanken werden langsamer.... mein Geist wird klarer...

In diesem Augenblick bewegt sich nichts...

Der Geist ist frei... er ruht sich aus...

voller Klarheit tauche ich wieder auf.

3. Ruhig atmen

Eine Minute

Ich nehme mir die Zeit und konzentriere mich auf meinen Atem....

Mit dem Einatmen sammle ich alle Spannungen und Ängste ein...

Mit dem Ausatmen strömen alle Spannungen und Ängste von mir weg...

Indem ich einatme, schöpfe ich ruhige und friedvolle Gedanken aus meinem Geist...

Beim Ausatmen, verteile ich diese Gedanken im ganzen Körper...

Der Körper entspannt sich und mein Geist wird frei.

Konzentration

Die Aufmerksamkeit sammeln

1. Die Gedanken fokussieren

Eine Minute

Ich sitze in völliger Ruhe und beobachte meine Umgebung....

Ich konzentriere mich ganz auf ein Objekt vor mir und spüre wie es mehr und mehr meine Aufmerksamkeit ausfüllt...

Ich lasse jede Ablenkung vorbeiziehen, und bleibe mit meiner Aufmerksamkeit völlig bei dem Objekt....

Auch wenn ich zwischendurch abgelenkt werde, kehre ich sogleich wieder zu diesem Objekt zurück...

Ich nehme jetzt das Besondere dieses Objektes wahr und richte meine ganze Aufmerksamkeit darauf...

Ich halte diesen einen Gedanken fest...

2. Langsam Essen

Eine Minute

Ich werde sehr aufmerksam und konzentriere mich auf das Essen vor mir...

Mit größter Wahrnehmung erfasse ich den Geschmack...

Ich esse langsam.....

Ich spüre die Energien und bin mir der Vitamine bewusst, die meinen Körper nähren....

Ich schmecke intensiver und habe Freude an dem, was ich esse...

Mein Körper dankt mir für die physische und mentale Unterstützung, die er bekommen hat.

3. Konzentration auf das Positive

Eine Minute

Ich denke darüber nach, wie ich das Negative in etwas Positives verwandeln kann...

Ich lasse alle negativen Gedanken los und befreie mich von der Last in meinem Geist...

Ich fühle mich leicht...

Ich richte meinen Geist auf das Positive...

Ich visualisiere das Problem... und sehe es als Herausforderung an...

ich visualisiere meine Fehler... und sehe sie als Gelegenheiten, zu lernen...

Durch diese positivere Grundeinstellung verändert sich mein Bewusstsein...

meine Tage beginnen, sich zu ändern.

Visualisierung

Die kreative Fähigkeit des Geistes wiederherstellen

1. Sich über alles erheben

Nur eine Minute

Ich stelle mir vor, dass ich in einen Heißluftballon steige...

der Ballon hebt langsam ab und steigt in den blauen Himmel...

Ich sehe hinunter und sehe das Bild meines Lebens... alle Probleme scheinen so klein zu sein...

Ich nutze diesen Moment, um die Stille...den Frieden zu genießen .und meinen Geist auszuruhen...

Während der Ballon jetzt langsam wieder nach unten sinkt,

kehre ich mit einem ruhigen und friedvollen Geist in meinen Tag zurück.

..

2. Der Wald

Nur eine Minute

Ich stelle mir vor, das ich eine Landstrasse hinunterlaufe...die mich in einen Wald führt..

ich sehe die großen Bäume... die Farne auf dem Waldboden...

angefüllt mit allen Schattierungen von grün...

Ich fühle die Stille der Atmosphäre um mich herum...

Wenn ich nach oben blicke, sehe ich die Strahlen der Sonne...die durch die Bäume fallen...

Ich fühle mich von der Wärme durchdrungen...

ich erlaube es mir, wieder mit Energie aufgeladen zu werden.

3. Loslassen

Nur eine Minute

Ich stelle mir vor, dass ich am Ufer eines Flusses stehe...

und das Wasser beobachte, wie es vorbeifließt...

ich bemerke die Fische, die zwischen den Wasserlilien herumschwimmen...

und ein kleines Boot ganz in der Nähe...

Das Boot ist nicht verankert und treibt langsam weg..

Ich beschließe, alle Sorgen, Ängste und Furcht in das Boot zu legen...

und es ganz sanft fortzustoßen...

ich beobachte das Boot, wie es in die Ferne wegtreibt...

ich fühle mich leicht und unbeschwert.... frei und entspannt.

Meditation

Selbstgewahrsam pflegen

1. Sich sicher fühlen

Nur eine Minute

Wie eine Schildkröte

ziehe ich mich in die Sicherheit meiner inneren Welt zurück

und erfahre eine Welt, die frei von Ablenkungen ist...

ich fühle mich sicher und beschützt...

ich weiß, dass ich zu mir selbst aufrichtig bin...

Ich erfahre meine wahren Werte...

unabhängig von dem Einfluss anderer...

jetzt komme ich ganz langsam wieder zurück in diese Umgebung...

2. Ein klarer Geist

Nur eine Minute

Ich richte meine Aufmerksamkeit nach innen...

ich beobachte ganz ruhig meine Gedanken, jeder Gedanke ist wie ein Kräuseln an der Oberfläche eines Sees...

ich erinnere mich daran, dass ich dieser tiefe stille See bin...

sobald mein Geist mit dieser Stille in Verbindung kommt,

lasse ich mich von der völligen Ruhe durchfluten.

Sie klärt meinen Geist und ich kehre zu meiner wahren friedvollen Natur zurück.

Ich lasse den Frieden in meine Handlungen hineinfließen.

3. Ein Punkt der Konzentration

Nur eine Minute

Ich ziehe ganz langsam meine Energie aus dem Außen zurück..

ich richte alle meine Aufmerksamkeit durch meinen Körper hindurch auf einen Punkt in der Mitte meiner Stirn, knapp oberhalb und hinter den Augen ...

auf einen einzelnen Punkt der Konzentration innen...

ich schaue jetzt durch meine Augen als wenn sie Fenster wäre...

Ich bin ein ruhiger Punkt des Bewusstseins, der durch die Augen in die Welt da draußen schaut...

ich bin dieser stille Punkt...

ruhig und kraftvoll...

Stille

Zugang zum inneren Frieden finden

1. Inneres Licht

Nur eine Minute

Ich entspanne meinen Körper und werde mir meines inneren Lichtes bewusst.
Ich visualisiere jeden meiner Gedanken und lasse ihn sich in dieses Licht einweben...
ich schöpfe die Kraft des inneren Friedens aus meinem Herzen...
..... und das Licht der Liebe...
meine Gedanken sind angefüllt mit Mitgefühl und Vergebung...
Geduld und Toleranz.

2. Ich selber sein

Nur eine Minute

Ich stelle mir vor, dass ich ein Schauspieler bin - die Szenen des Tages sind jetzt beendet...
die Vorhänge sind zugezogen...
ich sehe mich von der Bühne treten..
hier habe ich viele Rollen gespielt...
angefüllt mit vielen Erwartungen...
Es ist Zeit, zu meinem wahren Selbst zurückzukehren...
zum inneren Kern...
Ich schwinge mit der Stille und komme innerlich völlig zur Ruhe.

3. Die Kunst der Stille

Nur eine Minute..

Ich halte inne und beobachte den Raum zwischen meinen Gedanken...
ich bewege mich mit meinem Bewusstsein in diesen Raum...
und er beginnt, sich auszudehnen...
ich fühle die Kraft, die zwischen und hinter meinen Gedanken liegt...
dies ist die Kraft des Wesens, das ich bin..
Es ist die Stärke von innen...
Ich beginne, das Potenzial meines Lebens zu sehen.

Teilen

Einen Unterschied machen

1. Momente des Friedens

Nur eine Minute..

Sobald der Frieden zu meinem Freund wird...
erkenne ich seine Kraft...
Tropfen für Tropfen...
ich erschaffe Momente des Friedens...
und versprühe sie über der Welt..
so dass die Herzen berührt werden...
und Hoffnung wieder erwacht...
ich bin eins mit der Welt
und teile Momente des Friedens mit ihr..

2. Positiver Einfluss

Nur eine Minute..

Wie ein Räucherstäbchen setze ich das Aroma der ruhigen Gedanken und reinen Gefühle frei...
der Duft schwebt in der Luft, kreisend und träumerisch aufsteigend...
er durchdringt die Atmosphäre und beeinflusst die Stimmung im Raum..
eine Umgebung voll Unbeschwertheit und Trost entsteht...
in der jeder sich wohlfühlen kann.

3. Licht verbreiten

Nur eine Minute..

Während ich mich nach innen richte...
visualisiere ich mich als Leuchtturm..
stark....fest...stabil...
ich verbreite Licht in alle Richtungen und erhelle den Weg für andere...
...ich verbreite das Licht der Liebe...des Friedens ... und der Freude...
und gebe anderen Kraft auf ihrer Reise...

Sich verbinden

Das Selbst erneuern

1. Energie tanken

Nur eine Minute

Ich lasse meinen Geist ruhiger werden...
ich erinnere mich an den Frieden und die Kraft meines inneren Wesens...
mit dem geistigen Auge sehe ich jetzt einen Punkt strahlenden goldenen Lichtes..
Ich verbinde mich damit...
reine Energie fließt in meinen Geist...
ich lade mich auf und tanke neue Energie...
Ich fühle, dass dieses Licht und diese Kraft zu mir gehören, dass ich das bin...
ich werde wieder ganz...

2. Quelle des Friedens

Nur eine Minute

Ich richte meinen Geist auf die Quelle von Frieden..
die Strahlen des Friedens erreichen und umarmen mich...
mein Geist ist von Frieden eingehüllt...
Frieden nährt mein inneres Selbst..
Heilend...tröstend...mein ganzes Wesen...
meine ursprüngliche Natur des Friedens wird gestärkt...

3. Die Kraft der Liebe

Nur eine Minute

Ich verbinde mich mit der Kraft der Liebe... indem ich mein Herz für den EINEN öffne...
und meine ewige Verbindung mit Gott spüre...
dem Einen, der alle Herzen tröstet...
ich fühle Gottes Liebe- die Liebe der völligen Akzeptanz...ich lerne, mich selber zu
akzeptieren...
Mein Herz wird von dieser bedingungslosen Liebe getröstet...
und beginnt, sich mit Mitgefühl zu füllen...
ich bleibe offen und geduldig...
bereit, diese Liebe bedingungslos weiterzugeben.....