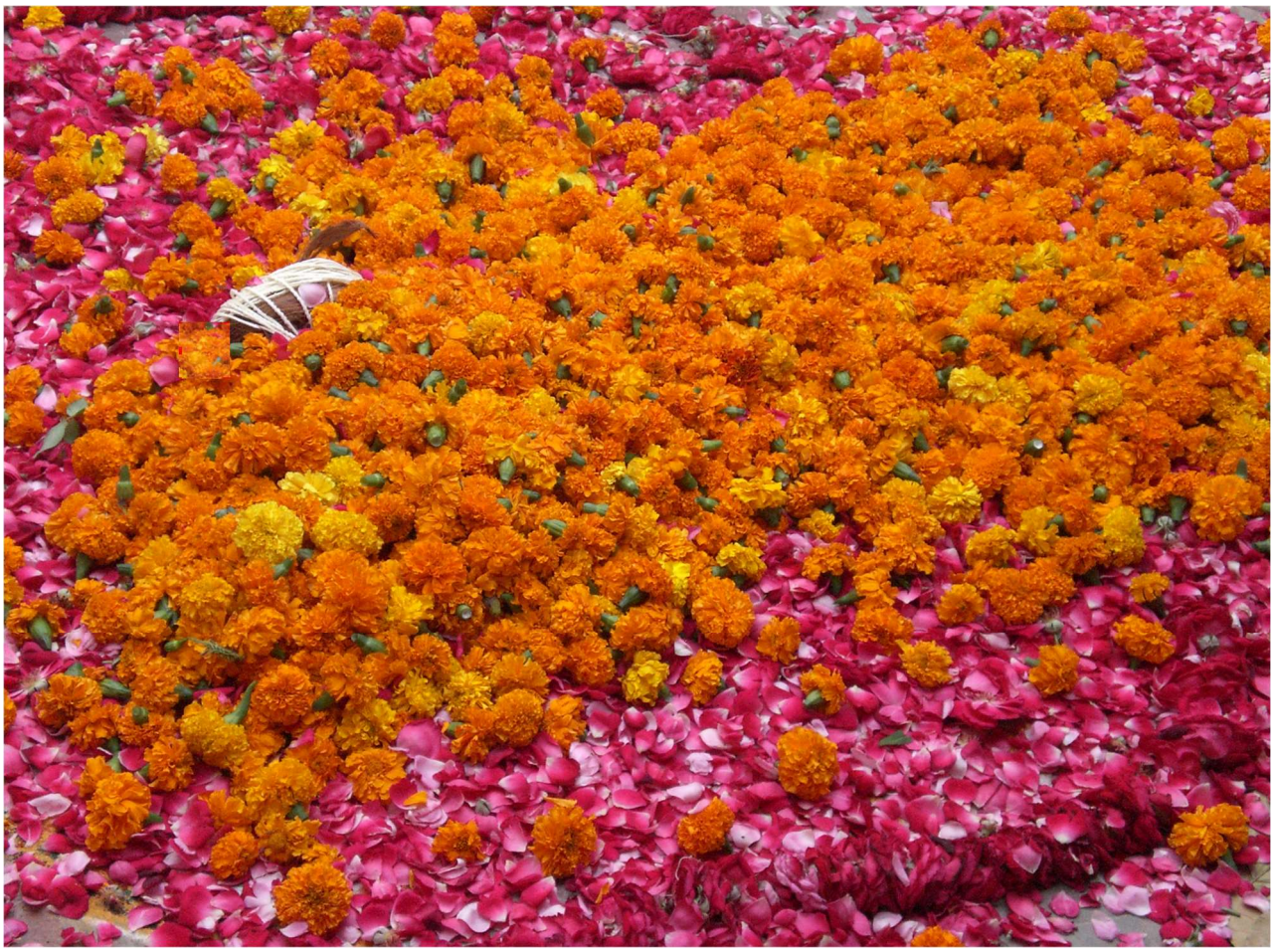

21 Tage Achtsamkeits-Meditation

SANTOSA
YOGA

©Santosa Yoga, 2021

Herzlich willkommen

und danke,

dass Du

auf diese

gemeinsame Reise

mitkommst.

Dieses Booklet

dient Dir hierbei

zu Deiner Orientierung,

als treuer Begleiter

und bietet Dir

Platz für Deine Notizen.

©Santosa Yoga, 2021

Warum 21 Tage ...

Unser Gehirn kann sich immer wieder ändern, was eine wunderbare Eigenschaft ist. Das bedeutet nämlich: wir können dazu lernen und unser Leben jederzeit gut und neu ausrichten. Ob es nun 21 Tage oder mehr braucht, um dabei neue Gewohnheiten zu entwickeln, da scheiden sich die Geister und Studien.

Wir haben uns für die 21 Tage entschieden, weil wir wissen, dass wir Zeit brauchen. 21 Tage sind inspirierend, d.h. es sind genug Tage, um unterschiedliche Impulse zu erhalten. 21 Tage sind überschaubar kurz, aber auch lang genug, um anzufangen, auf Widerstand zu stoßen, diesen zu verstehen, zu überwinden und sich dann auf eine eigene längere Reise zu begeben.

Wir laden Dich zu dieser gemeinsamen Reise herzlich ein.

Ablauf ...

Diese 21 Tage Meditationsreise fand im Januar 2021 live jeden Morgen von 7.45 – 8.15 h statt. Nun kannst Du die Aufzeichnungen daraus für Deine eigene 21 Tage Meditationsreise nutzen. Unsere Reise haben wir folgendermaßen vorbereitet:

- **Regelmäßigkeit**

  Triff mit Dir selbst eine Vereinbarung, dass Du Dir diese 21 Tage Zeit nimmst, um täglich zu meditieren. Durch die Regelmäßigkeit und Deine Geduld wird diese Reise erst zu der, der sie ist. Die Meditation dauert maximal 30 min.

©Santosa Yoga, 2021

- **Erste Woche (Tag 1 bis 7)**

  Die erste Woche nutzen wir dafür, unsere tägliche halbstündige Praxis gut einzurichten.

  Wir schaffen uns einen Platz und eine Zeit, zu der wir immer wieder gerne hinkommen – mit Freude. Rest eine gute und passende Sitzhaltung ermöglicht es uns, wirklich zur Ruhe zu kommen. Dadurch können sich unser Atem, unsere Gedanken und unsere Emotionen beruhigen.

  Wir ergründen unsere Motivation und unseren Herzenswunsch – unser Sankalpa - für diese Praxis. Zu diesem können wir immer wieder zurückkommen, wenn wir Zweifeln, Verspannungen, vielleicht Schmerzen oder anderen Ablenkungen und Widerständen begegnen.

  Die Zeit des stillen und ruhigen Sitzens wird im Laufe der Woche mehr Raum einnehmen, während die Einleitungen kürzer werden.

- **Zweite und dritte Woche (Tag 8 bis 21)**

  In diesen Wochen werden die stillen und ruhigen Phasen des achtsamen Sitzens allmählich länger und tiefer. Wir reduzieren in der Meditation vorübergehend die äußeren Reize. Wir lassen uns ein auf die Stille und alles andere, das aufkommt.

  Wir richten unsere Aufmerksamkeit nach Innen und auf unseren Atem. Wir halten unsere Aufmerksamkeit auf unserem Atem, ohne den Hintergrund, wie beispielsweise Geräusche oder Gerüche, völlig auszublenden. Wir erleben achtsam, was auch immer in jedem von uns vorgeht, und integrieren unsere Erfahrungen.

- **Letzter Tag der Meditation am 31.1.2021**

  Nach unserer Meditation am letzten Tag kannst Du Dir selbst noch ein wenig mehr Zeit nehmen, um für Dich zu reflektieren und Dir Deinen Erfahrungen bewusst zu werden.

©Santosa Yoga, 2021

Meditation und Achtsamkeit …

Achtsamkeit und Meditation zählen zu den ältesten spirituellen Traditionen der Welt und stehen in unserer vernetzten und schnelllebigen modernen Welt aktuell hoch im Kurs.

Meditation ist eine Tätigkeit, die uns zu unserer eigenen Mitte führt, uns im Hier und Jetzt ankommen lässt. Wir wenden uns nach Innen, kommen zur Ruhe, wir entwickeln unsere Aufmerksamkeit, wir schulen die Wahrnehmung unserer Körperempfindungen, Gedanken und Emotionen und ermöglichen unserem Körper und Geist weitere positive und gesunde Wirkungen.

Meditation ist Übungssache und kann grundsätzlich von jedem Menschen erlernt werden.

In verschiedenen Kulturen, Religionen und spirituellen Richtungen werden unterschiedlichste Techniken praktiziert. Menschen, die unter hohen Belastungen stehen, wie zum Beispiel Sportler oder Verantwortungsträger, erlernen Achtsamkeits- und Meditations-Techniken, um konzentrierter zu sein und bewusster auf sich zu achten.

Meditation erfordert stets Achtsamkeit. Umgekehrt kann ich aber Durchaus achtsam gehen, reden, denken, stehen oder handeln, ohne unbedingt zu meditieren. Grundsätzlich werden aktive Meditation wie beispielsweise Gehmeditation und passive Formen wie ruhiges und stilles Sitzen unterschieden.

Nach Jon Kabat-Zinn, einem emeritierten Professor für Medizin von der Universität von Massachusetts, der seine Arbeit der Achtsamkeit gewidmet hat, bedeutet Achtsamkeit *„…sich dem unmittelbaren Augenblick mit einer nicht wertenden annehmenden Haltung zuzuwenden, dem, was wir gerade tun, ohne in Grübeleien, Erinnerungen oder Zukunftsplanungen gefangen zu sein. Man ist einverstanden mit dem, was gerade ist, unabhängig davon, ob eine Situation gerade für uns angenehm oder unangenehm ist.“*.

©Santosa Yoga, 2021

Dein Sankalpa…

Ein Sankalpa ist ein Versprechen, dass Du Dir selbst gibst. Wörtlich aus dem Sanskrit übersetzt, bedeutet “SAN” = eine Verbindung zur höchsten Wahrheit, “KALPA” = ein Versprechen.

Sankalpa सङ्कल्प ist somit ein Wunsch der aus Deinem tiefsten Bedürfnis heraus kommt in der Absicht, Dir eine Richtung zu weisen, um ein sinnvolles und bedeutsames Leben zu führen.

Sich vor dieser Meditation mit seinem eigenen Sankalpa zu beschäftigen, ist eine gute Vorbereitung, um Geist, Herz und Körper in Einklang zu bringen. Dein Sankalpa unterstützt Deine regelmäßige und beständige Praxis.

Übungen, die Dir helfen, Dein Sankalpa zu finden:

Nachfolgend findest Du ein paar Fragen. Lies die Fragen nacheinander und schreibe bitte ganz spontan auf, was Dir dazu einfällt. Platz zum Schreiben findest Du ab Seite 21.

Es gibt hier kein richtig oder falsch. Es ist aber wichtig, dass Du “aus dem Bauch“ heraus antwortest. So bekommst Du vielleicht keine rationale, sondern eine intuitive Antwort, die mehr Deinem Herzenswunsch und weniger dem entspricht, was Du vielleicht in Deinen Gedanken bereits kennst. Auf diese Weise fällt es leichter, Glaubenssätze und Gedanken darüber, was wir sein oder tun „*sollten*“, loszulassen.

Also, sei mutig, intuitiv und spontan! Diese Hinführung zu Deinem Sankalpa ist nur für Dich.

©Santosa Yoga, 2021

Hast Du schon erste Erfahrungen mit Meditation, z.B. in einer Yogastunde gemacht? Dann sind dies hier Deine Fragen.

Vielleicht kannst Du nicht auf alle diese Fragen eine Antwort geben. Sei freundlich mit Dir selbst und nicht zu streng. Sieh die Fragen als Hilfestellung und Anregung, die Dich Deinem Sankalpa heute oder auch in den nächsten Tagen näherbringen.

- Warum hast Du mit Meditation angefangen? Was hat Dich zur Meditation gebracht?
- Notiere einen besonderen Moment, den Du mit Meditation verbindest.
- Was ist für Dich eine essentielle Lehre, die Du mit Meditation verbindest?
- Notiere Dein (jetziges) Sankalpa
- Gib Deinem Sankalpa ein Bild oder ein Symbol
- Nimm Dir jetzt einen Moment Zeit: Wenn Du alle Anspannung ausatmest und loslässt - was ist es, was Du Dir am meisten wünscht
- Nenne den Wert, den Meditation für Dich hat. Worin liegt der Wert?
- Benenne einige Aspekte, die Du an Menschen, die meditieren, gut findest.
- Was ist für Dich die Essenz der Meditation?

Nun lies kurz über Deine Antworten und kreise Worte ein, die positiv und für Dich besonders bedeutungsvoll sind. => Formuliere daraus einen positiven Satz, der Deinem Herzenswunsch entspricht oder ganz nahekommt. Beginne mit *"Ich bin..., Ich nehme mir vor..., Ich erlaube mir ..."*.

Hast Du noch keine Erfahrung mit Meditation, dann sind dies hier Deine Fragen.

Vielleicht kannst Du nicht auf alle diese Fragen eine Antwort geben. Sei freundlich mit Dir selbst und nicht zu streng. Sieh die Fragen als Hilfestellung und Anregung, die Dich Deinem Sankalpa heute oder auch in den nächsten Tagen näherbringen:

- Warum möchtest Du mit Meditation beginnen? Was hat Dich zur Meditation gebracht?
- Notiere einen besonderen Moment, den Du Dir Durch die Meditation wünscht.
- Was ist für Dich eine essentielle Lehre, die Du mit Meditation verbindest?
- Notiere Dein (jetziges) Sankalpa, Deinen Herzenswunsch, warum Du meditieren möchtest.
- Gib Deinem Sankalpa ein Bild oder ein Symbol
- Nimm Dir jetzt einen Moment Zeit. Wenn Du alle Anspannung ausatmest und loslässt - was ist es, was Du Dir am meisten wünscht?
- Nenne den Wert, den Meditation für Dich aus heutiger Sicht hat. Worin liegt der Wert?
- Benenne einige Aspekte, die Du an Menschen, die meditieren, gut findest.
- Was ist für Dich der Sinn der Meditation?

Nun lies kurz über Deine Antworten und kreise Worte ein, die positiv und für Dich besonders bedeutungsvoll sind. => Formuliere daraus einen positiven Satz, der Deinem Herzenswunsch entspricht oder ganz nahekommt. Beginne mit *"Ich bin..., Ich nehme mir vor..., Ich erlaube mir ..."*.

Als Inspiration für Dich haben wir Dir das Sankalpa von Nükhet, Markus & Sabine aufgeschrieben.

Wenn Du zu Beginn Deiner 21-Tage-Meditation noch kein eigenes Sankalpa gefunden hast, leih Dir einfach eins von uns, bis sich Deines manifestiert hat.

Sabine: *„Ich erlaube mir jeden Tag neu bei mir selbst anzukommen."*

Nükhet: *„Ich pflege meinen klaren Geist und gesundes Leben."*

Markus: *„Ich bin im Hier und Jetzt ganz bei mir."*

©Santosa Yoga, 2021

©Santosa Yoga, 2021

Tipps für Deine Praxis …

- **Beginne mit kleinen Schritten. Sei freundlich mit Dir selbst. Gib Dir im wahrsten Sinne „Zeit und Raum“ zum Innehalten.**
- **Meditiere ohne Erwartungen und Leistungsdruck. Beginne Deine Praxis mit Offenheit und entwickle Freude an Deiner neuen Gewohnheit.**
- **Es gibt kein richtig oder falsch. Erlaube Dir unterschiedlichste Erfahrungen und versuche nicht zu streng mit Dir zu sein.**
- **Schaffe für Dich die besten Bedingungen:**

    - Richte Deinen Meditationsplatz gut ein, so dass Du mit Freude sitzen kannst.
    - Informiere Dein Umfeld. Sprich mit Deiner Familie und bitte um Rücksicht.
    - Gib Dir Raum und Zeit für Deine Weiterentwicklung.

©Santosa Yoga, 2021

*„Im **Augenblick** ist alles enthalten,*

was ihr im Augenblick benötigt.

Ihr braucht nichts weiter zu tun,

*als euch voller **Vertrauen** auf ihn einzulassen*

und sehr aufmerksam zu sein für das,

was er euch bringt, was er euch sagen will.

Er sagt es euch durch eine Eingebung,

*einen **Wunsch**, einen Impuls…*

oder Durch eine Äußerung eures Nachbarn;

oder durch einen Satz in der Zeitung;

oder durch einen Ruf eines Vogels;

*oder durch einen **Windstoß**;*

oder durch den Geschmack einer Erbse;

die ihr gerade esst.

Alle Probleme, Sorgen und Befürchtungen

*zerfallen zu **Staub***

vor der Lebendigkeit, Weisheit und Macht

*des **Augenblicks**.“*

- Safi Nidiaye

©Santosa Yoga, 2021

Platz für Deine Notizen …

Hier ist der Ort, wo Du Deine Fortschritte, täglichen Gedanken, Bilder, Empfindungen und Emotionen festhalten kannst. Im Anschluss ist ein zweiter größerer Bereich für beispielsweise Einsichten, Erkenntnisse oder zum Schreiben für Dein Sankalpa.

©Santosa Yoga, 2021

TAG 1

TAG 2

TAG 3

©Santosa Yoga, 2021

TAG 4

TAG 5

TAG 6

©Santosa Yoga, 2021

TAG 7

TAG 8

TAG 9

©Santosa Yoga, 2021

TAG 10

TAG 11

TAG 12

©Santosa Yoga, 2021

TAG 13

TAG 14

TAG 15

©Santosa Yoga, 2021

TAG 16

TAG 17

TAG 18

©Santosa Yoga, 2021

TAG 19

TAG 20

TAG 21

©Santosa Yoga, 2021

In dem Moment, wo wir entspannen und zur Ruhe kommen, werden wir wieder kreativ und finden Zugang zu unserer inneren Kraft und Stimme. Das sind Momente, wo wir Erkenntnisse, Einsichten oder besondere Erfahrungen nach der Meditation festhalten können.

Hier ist viel Platz für noch mehr Notizen….

©Santosa Yoga, 2021

©Santosa Yoga, 2021

©Santosa Yoga, 2021

©Santosa Yoga, 2021

Nun haben wir das Ende unserer gemeinsamen Praxis erreicht. Mögest Du Deine Reise gestärkt fortsetzen und Deine Praxis weiter kultivieren.

„Die Fülle des Lebens liegt in der Stille des Geistes."

- JidDu Krishnamurti

©Santosa Yoga, 2021