MEDITATION UND ERFOLG
3. TRAININGSPHASE

Meditation und Transformation im Alltag

Deinen dritten Trainingstag beginnst du wiederum 10 Minuten früher, um die einsteigende Meditationsübung zu wiederholen. Achte auch morgen darauf, dass du direkt nach dem Aufstehen genug trinkst und die Übung gleich darauf durchführst. Starte so gestärkt in deinen dritten Trainingstag.

Die Ausatmung ist in dieser Meditationsform sehr zentral, da wir damit tief in unsere innere Wahrnehmung dringen und unsere äußeren Sinneseindrücke besänftigen oder ganz und gar still legen. Der hauptsächliche Punkt in unserer einsteigenden Meditationsübung ist somit:

Während der Einatmung uns von Gedanken zu befreien und mit der Ausatmung die gesamte Aufmerksamkeit auf unser Innerstes zu lenken.

Diese Atemtechnik solltest du morgen während deines gewohnten Tagesablaufs immer wieder anwenden. Achte auf die vielen Möglichkeiten in deinem Alltag, in denen du die Zeit wertvoller denn je nutzen kannst. Bspw. beim Autofahren, beim Zähneputzen, während du in einer Schlange stehst, Staubsaugst oder andere Dinge erledigst, in denen deine Gedanken wild durcheinander schlagen.

Weil wir mit den gewohnten Alltagsaufgaben zu wenig beschäftigt sind, verschafft sich unser Verstand Beschäftigung durch aktive Gedanken. Dabei sind diese Situationen die besten Voraussetzungen, um uns achtsam auf die momentane Arbeit zu konzentrieren und dabei in eine meditative Haltung zu kommen.

Führe hier und jetzt, während du die Zeilen zur dritten Trainingsphase liest, den Kernpunkt der einsteigenden Meditationsübung durch:

Atme tief ein, lasse mit dem Atemstrom deinen Verstand von allen Gedanken reinigen und mache dich frei von allem Störenden.

Atme besonders sachte wieder aus – visualisiere, wie in deinem Unterbauch eine Flamme lodert, die nicht auslöschen darf, mit deiner Ausatmung aber aktiviert und immer stärker brennen kann. Erlaube dieser Flamme dein Leben positiv zu beeinflussen und staune über die wirkenden Veränderungen in deinem Alltag.

Halte auch morgen deine Erfahrungen wieder in deinem Trainingstagebuch fest. Erwähne darin auch allfällige Fragen, die du uns während der individuellen Coachingrunde ab dem siebten Trainingstag stellen möchtest.

Wir wünschen dir für morgen viel Erfolg und Freude mit dieser durchdringenden Übung. Wir melden uns daraufhin, um deine vierte Trainingsphase vorzubereiten.