

Meditationskurs

Wege zum inneren Frieden

Die bessere Welt in Dir



Kathrin Rottmann
www.Friedens-Yoga.de

Wege zum inneren Frieden

Kurzbeschreibung

Ganz gleich ob du mit dem Meditieren beginnen möchtest oder in anderen Meditationstraditionen schon sehr erfahren bist – dieser Kurs führt dich an tief beglückende Orte in deinem Innern und ermöglicht einen freudvollen Einstieg in die tantrische Meditation.

In jeder Meditation reist du Schritt für Schritt und klar geführt an innere Orte die weit, ruhig und von fein schwingender Zufriedenheit sind.

Gleichzeitig ist jede Meditation Teil der Nächsten, so dass deine innere Landkarte durch diesen Kurs kontinuierlich umfassender und detaillierter wird und du immer leichter die Wege zu deinem inneren Glücksdepot findest.

Der Kurs beginnt damit, ganz konkrete Orte deines Körpers, beispielsweise das Becken, den Herz- und den Kopf-Raum, ins Bewusstsein zu bringen. In den nachfolgenden Einheiten werden wir dann tiefer in diese innere Landschaft "hinein zoomen".

Du wirst vertraut werden mit dem Ursprungsort des Zentralkanals, der Quelle des Lichts im Herzraums, einem kraftvollen Portal am Gaumen und unterschiedlichen Orten und Wegstrecken in der Weite deines Kopfes. Du gleitest auf diesen inneren Reisen leicht und freudvoll in tiefe meditative Zustände.

Die ersten fünf Einheiten vermitteln die grundlegenden Methoden, bei denen allein schon das Üben und Verinnerlichen Freude bereitet. Bist du dann mit deiner inneren Landschaft vertraut, führen dich die Meditationen der zweiten Hälfte dieses Kurses in immer subtilere und erfüllendere Erfahrungen.

Wenn du Meditationen wiederholen möchtest, ermöglichen dir genaue Zeitangaben direkt zur jeweiligen Meditation zu gelangen und den Einleitungsteil zu überspringen.

Dieser Kurs ist entstanden aus meiner jahrelangen Arbeit mit Sally Kempton und ist Ihr in tiefer Dankbarkeit gewidmet.

01.

Die reine Atembeobachtung

In dieser ersten Einheit geht es um die reine Atembeobachtung, die die Grundlage aller Meditationen ist.

Auf dem Weg durch deine innere Landschaft hin zum Glücksdepot in dir, ist die Atembeobachtung vergleichbar mit dem „Losgehen“. Wir können uns die schönsten Landschaften vorstellen, aber um sie selbst zu erleben kommen wir nicht drum herum loszugehen. Sind wir einmal losgegangen erleben wir oft, dass allein das Gehen herrlich ist. Und so ist es mit der Atembeobachtung. Sie ist der Anfang des Weges und kann uns gleichzeitig schon in tiefe, ruhige und erfüllende Zustände führen.

Eine leichte, feine Meditation.

19:30 min.

Zum wiederholten Üben: Meditationsstart bei 03:18 min.

02.

Drei Atemräume

Wir beginnen durch unsere innere Landschaft zu gehen, uns umzuschauen und machen uns mit Richtungen vertraut, die uns zum Glücksdepot führen. Wir fließen in dieser Meditation durch die drei großen Atemräume Becken, Herz und Kopf und beobachten mit sanfter Aufmerksamkeit, wie der Atem sie durchströmt.

Eine Meditation, die wie eine erste Landkarte für unsere innere Landschaft ist.

Eine leichte Meditation mit schöner Aussicht.

15:00 min.

Zum wiederholten Üben: Meditationsstart bei 00:53 min.

03.

Zentralkanal Atmung

Die drei, gestern erkundeten, Räume sind durch einen Zentralkanal miteinander verbunden. Dieser Verbindung folgen wir, wenn wir mit der Aufmerksamkeit entlang des Zentralkanals von Atemraum zu Atemraum fließen.

Eine Meditation, die etwas mehr Aufmerksamkeit erfordert, aber dennoch gut und leicht nachvollziehbar ist, auch mit wenig Meditationserfahrung. Für Fortgeschrittenen ist es eine Einführung in diese spezielle Atemlenkung, die für sich allein geübt eine hervorragende Methode für den Anfang jeder Meditation ist.

Eine Grundlagen-Meditation, die gleichzeitig an einen herrlich ruhigen Ort in uns führt.

16:00 min.

Zum wiederholten Üben: Meditationsstart bei 01:34 min

04.

Zwerchfellatmung

Dies ist eine Einheit, bei der wir uns mit dem Zwerchfell und der Zwerchfell-Atmung vertraut machen. Die Zwerchfell-Atmung ist ein kraftvolles Fahrzeug für unsere Reise durch unsere innere Landschaft und zu unserem Glücksdepot.

Wir werden das bis hier Erlernte anwenden und mit einer vertieften Atmung durch den Zentralkanal und unsere drei großen Atemräume reisen.

Eine Meditation, um sich mit den Grundwerkzeugen weiter vertraut zu machen.

Erhellend für Anfänger und Fortgeschrittene.

19:00 min.

Zum wiederholten Üben: Meditationsstart bei 07:56 min.

05.

Teilstrecken

Nachdem wir zu Beginn dieser Einheit erforschen, wo der Zentralkanal beginnt, werden wir uns anschließend Teilstrecken unserer inneren Landschaft anschauen, von der jede für sich ihre eigene Qualität und Schönheit besitzt.

Eine Meditation, bei der es mehr um die Erforschung des Terrains und weniger um Visualisierung geht. Gibt Einsteigern eine Orientierung und Fortgeschrittenen eine Vertiefung.

Ein schöner Weg durch unser inneres Terrain, der die ersten Einheiten zusammenfügt.

18:15 min.

Zum wiederholten Üben: Meditationsstart bei 04:15 min.

06.

Erbühende Landschaften

Mit sanfter Unterstützung des Zwerchfells machen wir uns auf den Weg in die Tiefe, wo sich eine blühende Landschaft voller Schönheit und Licht offenbart.

Eine Meditation auf den nun bekannten Wegen mit Visualisierung. Schön für jeden.

20:00 min.

Zum wiederholten Üben: Meditationsstart bei 00:21 min.

07.

Weg zum Licht Der Gaumen

Nachdem wir uns über bekannte Wege und der Zentralkanal-Atmung nach innen bewegt haben, lassen wir den Atem entlang des weichen Gaumens strömen. Das hier vorhandene Portal ermöglicht einen Blick in die Essenz, die uns zugrunde liegt. Wie bei einer Wolkendecke, die hier und da aufreißt und einen Blick auf den blauen Himmel dahinter freigibt (Bild von Rupert Spira in seinem Buch "Bewusstsein Bewusst sein").

Eine anspruchsvolle Meditation, die uns einen tiefen Blick in einen Aspekt unserer wahren Natur gewähren kann.

23:00 min.

Zum wiederholten Üben: Meditationsstart bei 03:12 min

08.

Tropfen

Unser Weg führt uns in dieser Meditation in die Weite unseres Kopfes. Von wo aus wir, mit Hilfe eines Tropfens, auch den Bewusstseinsraum des Halses und des Herzens weit werden lassen.

Alle drei Räume werden zu einem einzigen, pulsierenden, weiten Raum.

Eine anspruchsvolle Meditation, die durch Konzentration und Visualisierung ihre Magie entwickelt.

19:00 min

Zum wiederholten Üben: Meditationsstart bei 00:18 min.

09.

Weg zur Quelle

Wir reisen zur Quelle unserer Intuition und Weisheit. Ein lichtvoller Ort, mit dem wir eins werden.

Eine subtile, tiefe Meditation, die auch Freude bereitet, wenn die inneren Bilder dazu noch nicht so klar sind.

20 min.

Zum wiederholten Üben: Meditationsstart bei 00:21 min.

10.

Weg zum inneren Frieden

Diese Meditation führt über neue Wege hin in einen Raum schönsten Friedens.

Eine Meditation, die besonders für Fortgeschrittene ein Genuss ist und eine ganz besondere Erfahrung schenken möchte.

25:00 min

Zum wiederholten Üben: Meditationsstart bei 01:45 min