

Zuhause

Meditations-Handbuch



Zuhause

Ein Meditations-Handbuch für den Weg nach Hause.

Herzenswünsche - Meditationen - Häufige Fragen

Copyright 2017 Samarpan P. Powels, FindYourNose

Grafik und Satz: Bastian Böhm

Verlag: epubli

Druck: epubli, ein Service der neopubli GmbH, Berlin

1. Auflage

ISBN: 978-3-7450-8115-2

Inhalt

[Vorwort](#)

[Anleitung zur Nutzung](#)

[Einführung](#)

[Hingabe](#)

[Wie meditiere ich richtig?](#)

[Liebe](#)

[Welche Meditationstechniken gibt es?](#)

[Stärke](#)

[Aktive Meditation - die Rettung](#)

[Vereinigung](#)

[Was ist Bewusstsein?](#)

[Lebendigkeit](#)

[Was ist der Unterschied von echter zu falscher Stille?](#)

[Einfachheit](#)

[Wieviele Stunden muss ich meditieren?](#)

[Echt Sein](#)

[Kann Meditation gefährlich sein?](#)

[Wahrheit](#)

[Ab und zu meditieren - genügt das?](#)

[Vertrauen](#)

[Tipps fürs Meditieren](#)

[Anmut](#)

[Muss ich mich beim Meditieren konzentrieren?](#)

[Harmonie](#)

Warum Stillsitzen so schwierig ist

Freude

Was bewirkt Meditation?

Klarheit

Gibt es eine gute Zeit für Meditation?

Gleichmut

Was ist der Unterschied von Entspannung zu Meditation?

Abenteuerlust

Was tun bei Müdigkeit in der Meditation?

im Schwung

6 Mythen über Meditation

Innerer Widerstand in der Meditation

Sein

Die Kunst des Wahrnehmens

Heilung

Sind Schmerzen beim Meditieren normal?

Ruhe

Die beste Zeit für Meditation ist...

Kompetenz

Wie erkenne ich, ob ich Fortschritte mache?

Verstehen

Ist es hilfreich zu verstehen, was in der Meditation geschieht?

Verwandlung

Verändert Meditation das Leben?

Wissen

Warum meditieren?

[All Eins Sein](#)

[Warum jeder Mensch Meditation braucht](#)

[Meine Lieblingsmeditation](#)

[Lese-Empfehlungen](#)

[Test: Wie weit ist meine Meditation fortgeschritten?](#)

[Test: Habe ich das Potenzial zum Guru?](#)

[Audio Download – eine geführte Meditation](#)

[Wer wir sind](#)

[Danke](#)

[Zuhause gefunden?](#)

[Wenn du weiter forschen möchtest](#)



Vorwort

Dieses Meditations-Buch beschreibt die innerste Sehnsucht, das innere Zuhause eines jeden Menschen.

Es ist ein Handbuch über die intimsten Herzenswünsche und innersten, wertvollen Eigenschaften des Menschen. Jene einzigartigen Qualitäten, die jeder in sich trägt.

Wir verstecken sie meist vor uns und der Welt, ihre Tiefe ist für das Tagesbewusstsein schwer auszuhalten. Normalerweise begegnen sie uns nur in kurzen Momenten, in denen wir überraschenderweise empfänglich sind. Bei einem Sonnenuntergang oder in der Liebe...

Es ist mir ein Anliegen, das große Geheimnis zu lüften und die Schönheit des menschlichen Daseins sichtbar zu machen und sie als lebbar vorzustellen. Ich möchte die Methoden weitergeben, die mir dabei geholfen haben, für diese menschlichen Qualitäten auch im Alltag empfänglich zu sein.

Im Wesentlichen ist das Meditation. Jeder Meditierende lernt, die Tiefe und Intensität seines Zuhauses auszuhalten. Nicht nur auszuhalten, sondern auch zu genießen und zu leben!

Es gibt viele menschliche Eigenschaften, die die Sehnsucht nach Zuhause erfüllen. Aus der Vielfalt des Lebens sind hier 25 wundervolle Eigenarten des MenschSeins gewählt und Meditationen, die die Einsicht dafür öffnen.

Die vorgestellten Meditationen sind von Osho. Im tibetischen Tantra nach Dheeraj fand ich Anregungen für die Auswahl existenzieller Wesensarten und deren Reihung.

Blättere durch die Menschlichkeit in ihrer schönsten Form, tauche in die Begriffe ein, experimentiere und finde und genieße dein Zuhause – dort, wo du dich wohl fühlst.

Dein Zuhause ist das, was dich ehrlich und im Innersten berührt. Finde es und lebe es.

ZUHAUSE SEIN. Darum geht es hier.

Samarpan

Anleitung zur Nutzung

Dieses Meditations-Handbuch spricht gleichzeitig deine Intuition und deinen Verstand an. Du kannst dich von deinem Bauchgefühl leiten lassen und die für dich berührende Wesensart mit dazugehöriger Meditation finden. Zur Stärkung des Selbstvertrauens findest du auf den Textseiten Fragen zu Meditation beantwortet.

Schlage eine bestimmte Seite auf, die dich besonders berührt, und lege sie neben das Bett, auf den Schreibtisch oder an einen Platz, den du oft im Blick hast. Das Foto und die Meditation werden das für dich präsent halten, was dir wirklich wichtig ist – das, was deine beste Eigenschaft ausmacht.

Bleibe bei einem Bild und der dazugehörigen Meditation über einen längeren Zeitraum hinweg – mindestens 3 Tage lang. In dieser Zeit kannst du wahrnehmen, ob dich die Meditationstechnik berührt. Falls nicht, wechsle zu einer anderen Meditation.

Zudem gibt es auf vielen Seiten dieses Handbuches die Möglichkeit, deine eigenen Erkenntnisse einzutragen. Damit du sie nicht mehr vergisst und jederzeit nachlesen kannst.

Der Inhalt dieses Handbuchs

- 25 Bildseiten mit Meditationen und Darstellung menschlicher Herzenswünsche, sowie einem Web-Link zu genauen Meditations-Anleitungen
- 25 Informationstexte über Fragen zu Meditation
- Eine Checkliste, um eine Lieblingsmeditation zu finden
- 2 Tests über deinen Fortschritt in Meditation
- 1 Audio Download mit einer geführten Meditation
- Lese-Empfehlungen und Raum für Notizen

Einführung

Die Welt ist wild – und wunderbar: Jedes Leben wird von Schönheiten unterströmt, die nicht immer im Bewusstsein sind. Diese Unterströmung ist unser Zuhause, dort, wo sich jeder Mensch entspannt und am richtigen Platz fühlt.

Wie lässt sich das ureigene Zuhause entdecken?

Jeder Mensch hat seinen ganz einzigartigen Weg zu seinem innersten Zentrum. Der eine sucht Wahrheit, der andere strebt nach Verwandlung, wieder einer ersehnt Lebendigkeit oder liebt Ruhe.

Es gibt viele Wege nach Hause und in diesem Handbuch werden 25 sichtbar und anfassbar gemacht.

Bestimmt ist ein Bild für dich dabei, das einen tiefen, inneren Herzenswunsch erfüllt.

Wenn dich mehrere menschliche Wesensarten ansprechen, experimentiere mit allen dazugehörigen Meditationen.

Was ist Meditation?

1. Entspannen.

Meditation ist der Zustand einer solch tiefen Entspannung, wie wir sie uns noch nicht einmal vorstellen können. Diese Entspannung findet sich in jeder Zelle des Körpers, des Gehirns und des emotionalen Körpers. Tiefes Loslassen und Vertrauen, völlige Hingabe an das Leben – das ist die tiefe Ebene von Entspannung in der Meditation.

2. Wahrnehmen.

Wir denken meist, wir wüssten was beobachten und wahrnehmen ist. Viele Menschen meinen, sie würden sich selbst meditativ beobachten können, doch tatsächlich beobachtet sich nur der Verstand selbst: ‚Ich‘ beobachte ‚mich‘. Das Ichgefühl beobachtet sich selbst, es entsteht eine Spaltung von Subjekt (*ich*) und Objekt (*mich*). Wahrnehmen im Sinne von Meditation ist

eins: ohne Subjekt, ohne Objekt, nur wahrnehmen.

3. Nicht werten

Sich zu bemühen, niemanden und nichts zu bewerten, das ist ein guter Anfang, doch auch das hat nicht viel mit dem Zustand von Meditation zu tun. Nicht zu werten im Sinne von Meditation ist ein Zustand universeller Offenheit und Stille, ein Zustand, der alles umfasst und sein lässt, sogar das Bewerten selbst. Bspw. ist es möglich, einen Fehler als solchen anzusprechen und trotzdem in einem Zustand von Nicht-Werten zu sein...

4. Feiern

Feiern, das ist eine innere Haltung von Leichtigkeit und Freude zum Leben. Wenn dir das Feiern schwerfällt, dann mag es hilfreich sein, so zu tun, als ob du einen Grund zu feiern hättest. Etwas zu spielen hilft manchmal, sich an das zu erinnern, was im Grunde für jeden Menschen natürlich ist: sich seines Lebens zu freuen.

Paradox?

Meditation ist paradox.

Das macht ihre wilde Schönheit aus.

Welche Qualität möchte ich in meinem Leben noch mehr unterstützen?

Hingabe

