

Tag 3

Handout für Tag 3: Natur des Geistes und Rolle des Mantras

Schön, dass ihr am dritten Tag unserer gemeinsamen Reise in die Welt der Heilmeditation wieder dabei seid. Heute vertiefen wir unser Verständnis für die Natur des Geistes und lernen, wie Mantras uns dabei helfen können, die Herausforderungen der Meditation zu meistern.

Bevor wir beginnen, starten wir mit einer kurzen Body-Scan-Meditation, um uns in den gegenwärtigen Moment zu bringen und unsere Herzen und Geister zu sammeln.

Thema des Tages: Natur des Geistes und die Rolle des Mantras

Der Affengeist – Warum ist unser Geist so abgelenkt?

Vielleicht hast du schon bemerkt, dass der Geist während der Meditation oft abgelenkt ist. Diese Unruhe nennen wir den 'Affengeist' – der Geist springt von einem Gedanken zum nächsten, ähnlich wie ein Affe von Ast zu Ast. Das ist völlig normal und ein Zeichen dafür, dass unser Geist aktiv ist.

Unser Geist ist ständig damit beschäftigt, auf äußere Reize zu reagieren und innere Gedanken zu verarbeiten. Er sucht nach Sicherheit, Freude oder Lösungen für Probleme und neigt dazu, sich in endlosen Gedankenschleifen zu verlieren. Diese Ablenkungen können es schwer machen, in der Meditation tiefere Bewusstseinsschichten zu erreichen.

Die Lösung: Die Kraft des Mantras

Hier kommt das Mantra ins Spiel. Ein Mantra ist wie ein Anker für den Geist. Es hilft, die Aufmerksamkeit zu bündeln und den Geist zu beruhigen. Indem wir ein Mantra wiederholen, geben wir dem Geist eine Aufgabe, die ihn in die Gegenwart zurückbringt. Anstatt sich in Gedanken zu verlieren, kann sich der Geist auf den Klang des Mantras konzentrieren und zur Ruhe kommen.

Heute lernen wir das Hanuman-Mantra kennen:

Om

Hreem Hari

Markatta Markattaya Swaha

- Hanuman ist die Verkörperung von Hingabe und Stärke und bekannt dafür, seinen Geist vollständig zu kontrollieren. Er half, Sita aus der Gefangenschaft zu befreien und zeigte dabei unerschütterliche Loyalität und Mut. Dieses Mantra ruft die Qualitäten von Hanuman – Mut, Stärke und geistige Klarheit – an und hilft uns, den unruhigen Geist zu beruhigen.
- Das Luftelement ist eng mit unseren Gedanken verbunden. Diese können wie ein wilder Wind sein, der unsere Stimmung und unser Herz-Chakra beeinflusst. Das Hanuman-Mantra ist ein kraftvolles Werkzeug, um diesen Wind zu beruhigen, den Geist zu klären und das Herz zu heilen.

Übung des Tages: Mantra-Meditation mit dem Hanuman-Mantra

Anleitung:

1. Vorbereitung: Setze dich bequem hin, schließe die Augen und entspanne dich.
2. Atemfokus: Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.
3. Chanten: Beginne, das Mantra “Om Hreem Hari Markata Markataya Swaha” zu chanten. Spüre, wie der Klang durch deinen Körper und Geist vibriert, den Geist beruhigt und das Herz-Chakra öffnet.
4. Innere Stille: Nach dem Chanten spüre in die Stille hinein und beobachte, wie sich innere Ruhe und Klarheit ausbreiten.

Reflexion nach der Meditation

- Wie fühlst du dich nach der Mantra-Meditation?
- Welche Gedanken und Gefühle sind während der Meditation aufgetaucht?
- Spürst du eine Veränderung in deinem Geist und Körper?

AUFGABE

Für deine Praxis zu Hause lade ich dich ein, täglich eine 20-minütige Mantra-Meditation mit dem Hanuman-Mantra durchzuführen. Beobachte deine Gedanken und Erfahrungen und

notiere sie in deinem Meditationsjournal. So kannst du deinen Fortschritt festhalten und tiefer in die Praxis eintauchen.

Ich freue mich darauf, euch morgen wiederzusehen, wenn wir uns mit den physiologischen und psychologischen Auswirkungen der Meditation beschäftigen. Bis dahin wünsche ich euch einen Tag voller Achtsamkeit und innerem Frieden.

Morgen: Tag 4 – Physiologische und psychologische Auswirkungen der Meditation