

Tag 4

Handout für Tag 4: Der Meditationsplatz und die Mala als Werkzeug

1. Meditationsplatz: Dein Heiliger Raum

Ein Meditationsplatz ist mehr als nur ein physischer Ort – er ist ein heiliger Raum, der deine Meditation unterstützt und fördert. Es ist wichtig, dass dieser Ort für dich angenehm und einladend ist. Ob du auf einem Stuhl, einem Meditationskissen oder einer festen Decke auf dem Boden sitzt – wähle eine feste Unterlage, um die Energie bei dir zu halten.

- **Wähle eine feste Unterlage:** Teppich, Decke oder Meditationskissen sind ideal, da das Erdelement Energie zieht. Ohne eine feste Unterlage würde die positive Energie deiner Meditation ins Erdreich abgeleitet.
- **Richtung Osten:** Richte deinen Meditationsplatz nach Osten aus, um die heilende Energie der aufgehenden Sonne zu nutzen. Gemäß dem Vaastu steht der Osten für Neubeginn und Heilung.

2. Die Mala: Ein Werkzeug für deine Praxis

Eine Mala ist mehr als nur eine Kette von Perlen – sie ist ein kraftvolles Werkzeug, das uns hilft, unsere Meditation zu vertiefen.

- **Struktur:** Eine Mala besteht traditionell aus 108 Perlen plus einer Guru-Perle. Die 108 Perlen symbolisieren die universelle Ganzheit und das Vollkommene. Die Guru-Perle repräsentiert den Lehrer und die Quelle des Wissens. Diese Perle wird nicht überschritten, sondern am Ende der Runde drehst du die Mala um und chantest in die entgegengesetzte Richtung weiter.
- **Material:** Verwende eine Mala aus natürlichen Materialien wie Rudraksha-Samen, die als besonders kraftvoll gelten und eng mit Shiva verbunden sind. Diese Materialien speichern die Energie deiner Praxis und machen die Mala mit der Zeit zu einem kraftvollen Begleiter.
- **Aufbewahrung:** Behandle deine Mala mit Respekt. Trage sie um den Hals oder bewahre sie sorgfältig auf, um die gesammelte Energie zu schützen und zu bewahren.

Übung des Tages: Integriere die Mala in deine Praxis

Anleitung zur Nutzung der Mala:

1. **Halten der Mala:** Lege die Mala über den Mittelfinger und zähle die Perlen mit dem Daumen ab. Achte darauf, dass der Zeigefinger die Mala nicht berührt, da dies die Energie stören kann.
2. **Chanten:** Beginne mit deinem Mantra und gehe nach jeder Wiederholung zur nächsten Perle über. Wenn du am Ende der Mala angelangt bist, drehe sie um und setze das Chanten in die entgegengesetzte Richtung fort.

Das Wasserelement: Reinigen und Nähren

Nach der Meditation ist es wichtig, ausreichend zu trinken – stilles Wasser oder Tee. Das Wasserelement hilft, Toxine, die durch die Meditation freigesetzt werden, aus dem Körper zu spülen und unterstützt den Reinigungsprozess von Körper und Geist.

Hausaufgabe:

Für deine Praxis zu Hause lade ich dich ein, dir einen besonderen Meditationsplatz einzurichten und eine Mala in deine Praxis zu integrieren. Meditiere für 20 Minuten täglich mit deinem Mantra und beobachte deine Gedanken und Gefühle. Notiere deine Erfahrungen in einem Meditationsjournal. Denke auch daran, nach der Meditation ausreichend Wasser zu trinken, um den Reinigungsprozess zu unterstützen.

Morgen: Tag 5 – Das Mantra von Shiva: Om Namah Shivaya

Ich freue mich darauf, diesen kraftvollen Aspekt der Meditation mit euch zu erkunden. Bis morgen, liebe Seelen, möge euer Tag erfüllt sein von innerem Frieden, Klarheit und der heilenden Energie, die euch umgibt.