

MEDITATION 2023



EIGENSCHAFTSMEDITATION: Die Eigenschaftsmeditation ist eine Meditations-technik, die es dir erlaubt, eine neue Eigenschaft zu entwickeln oder eine vorhandene Eigenschaft zu stärken. Diese Meditationspraxis kann dich dabei unterstützen, dein Leben bewusster zu lenken und dein volles Potential zu entfalten. Du kannst zum Beispiel zu Eigenschaften wie *Tatkraft, Gelassenheit, Selbstvertrauen, Mitgefühl, Liebe* oder auch einer anderen Qualität meditieren, die du kultivieren und in der du dich persönlich weiterentwickeln möchtest.

ENERGIEMEDITATION: Diese Meditationstechnik arbeitet mit unserem Energiekörper. Sie hilft, die Energien in den Chakras (den Energiezentren) zu aktivieren und zu harmonisieren und Energieblockaden in den Nadis (Energiekanälen) zu lösen.

MANTRAMEDITATION (auch Japa-Meditation): In der Mantrameditation rezitiert die/der Meditierende* innerlich still für sich ein Mantra, um so den Geist zur Ruhe zu bringen. Ein Mantra ist ein Wort oder ein Satz mit starker (Klang-)Energie und gleichzeitig tiefer spiritueller Bedeutung. Als Beispiel: Das wohl bekannteste Mantra, das du wahrscheinlich auch kennst, ist *Om*. Es gibt jedoch ganz viele verschiedene Mantras. In dieser Mantrameditation werden wir uns auf die folgenden drei Mantras konzentrieren, von denen du jeweils eines für dich auswählen kannst (wenn du nicht schon ein eigenes Mantra hast, mit dem du regelmässig meditierst): 1. *Om* 2. *So Ham* 3. *Lokah Samstah Sukhino Bhavantu*. Diese drei Mantras werde ich in dieser Meditationsklasse auch genauer erklären.

YOGA ♥ ONLINE

WWW.YOGA-FRANZISKAOETLIKER.COM