

Ronald Pierre Schweppe | Aljoscha Long

24 Meditationen



FÜR DEN ADVENT

Entspannt und achtsam durch die Weihnachtszeit



Einführung



Seit jeher ist der Advent die Zeit, die sich besonders gut eignet, um sich zu besinnen, Belastendes loszulassen und sich mit der Kraft der Ruhe tief im eigenen Herzen zu verbinden.

Mit diesem Buch wollen wir dich einladen, während des Advents gut für dich selbst zu sorgen und wieder ganz in deine Mitte zu kommen, statt dich in den Strudel der vorweihnachtlichen Hektik hineinziehen zu lassen.

Achtsamkeit und Meditation sind bewährte Heilmittel gegen Stress, Unruhe und Ängste. Mit den 24 kleinen Meditationen und Anregungen für mehr Achtsamkeit und Stille wird es dir leicht gelingen, zwischendurch innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und innere Klarheit zu gewinnen.

Öffne an jedem Adventstag eine Seite und lass dich zu mehr Achtsamkeit und Lebensfreude verführen. Nimm dir im Laufe des Tages etwas Zeit für dich selbst. Jeder achtsam erlebte Augenblick, den du nutzt, um dich zu *be-sinnen*, wird deine Tage mit *Sinn* erfüllen und dich darauf vorbereiten, die Weihnachtszeit achtsam und entspannt genießen zu können.

Wir wünschen dir eine friedvolle, inspirierende Adventszeit

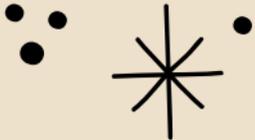
© 2022 des Titels »24 Meditationen für den Advent« von Schweppe/Long
(978-3-7474-0468-3) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



© 2022 des Titels »24 Meditationen für den Advent« von Schweppe/Long
(978-3-7474-0468-3) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



© 2022 des Titels »24 Meditationen für den Advent« von Schweppe/Long
(978-3-7474-0468-3) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



Dein Atem ist immer im Hier und Jetzt.
Wann immer du ihn achtsam beobachtest,
bist du im Kontakt
mit dem Wunder der Gegenwart.
Nutze den Atem, um bei dir selbst zu bleiben.





Den Atem wie Wellen beobachten



Setze oder lege dich bequem hin und schließe deine Augen. Du bist hier und jetzt, in diesem Moment. Richte deine Aufmerksamkeit nun für ein paar Minuten auf deinen Atem. Lass den Atem dabei einfach kommen und gehen, ohne etwas ändern oder beeinflussen zu wollen.

Ganz egal, ob dein Atem gerade schnell oder langsam geht, ob er tief oder flach ist oder ob er ungleichmäßig oder rhythmisch fließt – es ist gut, so wie es ist. Bleibe einfach entspannt mit deiner Achtsamkeit dabei.

Beobachte das Ein- und Ausströmen deines Atems in deine Brust oder in deinen Bauch, so als wären die Atemzüge Wellen auf dem Ozean, die kommen und gehen.



© 2022 des Titels »24 Meditationen für den Advent« von Schweppe/Long
(978-3-7474-0468-3) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



© 2022 des Titels »24 Meditationen für den Advent« von Schweppe/Long
(978-3-7474-0468-3) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



Begegne dir selbst mit einem Lächeln.
Begegne anderen Menschen mit einem Lächeln.
Begegne der ganzen Welt mit einem Lächeln –
einem Lächeln,
das tief aus deinem Herzen kommt.



Aus dem Herzen lächeln

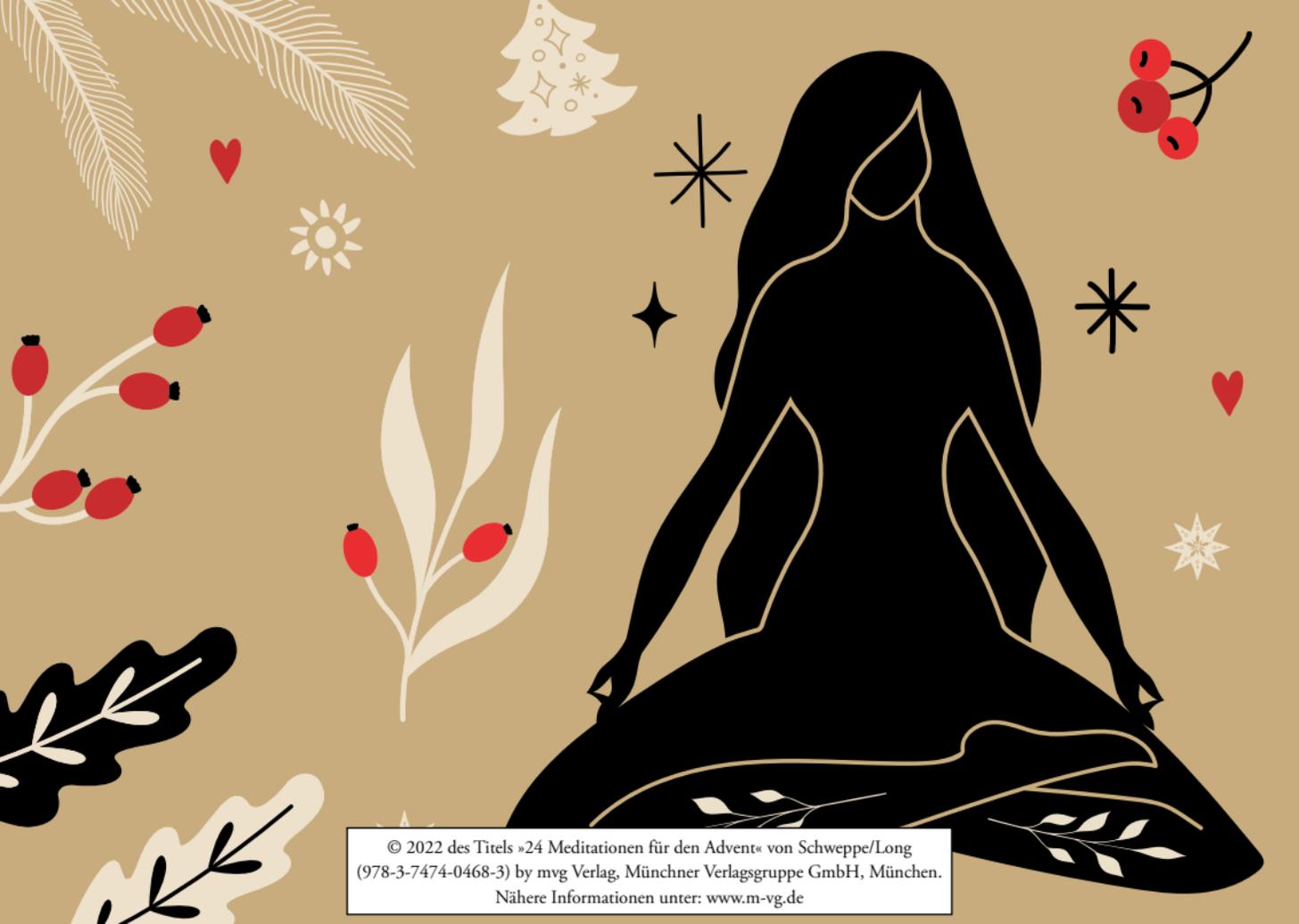


Du kannst diese Meditation für dich allein zu Hause oder aber auch mitten im Alltag üben. Entspanne zuerst deine Schultern, dann entspanne dein Gesicht, vor allem deine Stirn und all die kleinen Muskeln um deine Augen. Atme zunächst ganz tief durch den Mund aus und zaubere dann ein sanftes Lächeln auf deine Lippen. Lächle dabei jedoch nicht nur mit dem Mund, sondern lass dein Lächeln auch durch deine Augen hindurch strahlen.

Erfülle dein ganzes Wesen mit einem sanften Lächeln. Lächle deinem Herzen zu und lass das Lächeln dann von deinem Herzen aus in die Welt strahlen.

Verbinde dich auf diese Weise mit der Quelle der Zuneigung in dir.





© 2022 des Titels »24 Meditationen für den Advent« von Schweppe/Long
(978-3-7474-0468-3) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



© 2022 des Titels »24 Meditationen für den Advent« von Schweppe/Long
(978-3-7474-0468-3) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



Vergiss nie, dein Leben zu genießen.
Öffne dich für die Schönheit –
für die Farben, Klänge und Düfte um dich herum.
Je öfter du deine Sinnlichkeit weckst,
desto mehr wirst du spüren,
dass du lebendig und voller Energie bist.





Die Duftmeditation



Jeder Duft wirkt sich anders auf deine Seele aus. Wähle heute ein Aroma, das dir hilft, dich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Gib dazu einige wenige Tropfen ätherisches Öl, wie zum Beispiel Orange, Melisse, Rosenholz oder Vanille, in ein mit etwas Wasser gefülltes Duftschälchen. Du kannst natürlich auch ein entspannend wirkendes Räucherstäbchen oder eine Duftkerze anzünden.

Schließe dann deine Augen, lass dein Denken zur Ruhe kommen und richte deine Achtsamkeit ganz auf das Riechen.

Tauche tief in das Aroma ein und beobachte, wie der Duft sich auf deine Gefühle und deine Stimmung auswirkt.

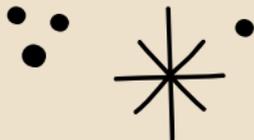




© 2022 des Titels »24 Meditationen für den Advent« von Schweppe/Long
(978-3-7474-0468-3) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



© 2022 des Titels »24 Meditationen für den Advent« von Schweppe/Long
(978-3-7474-0468-3) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



Immer wenn du dankbar bist, erfährst du Fülle,
statt Mangel zu empfinden.

Du beginnst das, was du hast, wertzuschätzen,
statt über das nachzudenken, was dir fehlt.

Dankbarkeit verbindet dich mit deinem
inneren Reichtum und lässt deine Sorgen und Nöte
sehr klein erscheinen.



Dankbar im Jetzt sein



Dankbarkeit ist ein guter und bewährter Weg zum Glück.
Warte damit nicht zu lange, denn Gründe dafür, dankbar zu sein, gibt es immer.
Zum Beispiel jetzt, in diesem Augenblick.

Nimm dir etwas Zeit, dich einmal umzusehen. Finde heraus,
wofür du genau jetzt dankbar sein kannst. Achte auf alles Schöne,
das du sehen, hören oder fühlen kannst. Was schenkt dir in diesem Moment
Sicherheit, Freude oder Wohlbehagen? Was ist gerade gut?
Öffne dich für das Geheimnis der Dankbarkeit.

Wenn du all die Dinge, für die du in diesem Augenblick dankbar sein kannst,
auf einem Blatt Papier notierst, wirst du dich später leichter an sie erinnern.