# Beispiele für Führungsphasen während der Meditation

## Anleitungen zum Thema Bewusstheit

* Benenne das Denken als „Denken“, so sanft, als ob du eine Seifenblase mit einer Feder berührst.
* Wenn die Gedanken auf und ab gehen, geht der Geist einfach nicht mit.
* Lehne dich nicht in die Zukunft - nicht einmal in den nächsten Atemzug. Diese eine Einatmung. Diese eine Ausatmung.
* Du brauchst nicht vorzudenken und nicht nachzudenken.

Anleitungen zum Thema Wahrnehmung

* Frag dich: Wie geht es mir eigentlich? Was kann möchte gerade berührt werden? Wie ist die Stimmung, das innere Wetter?
* Du brauchst die Wahrnehmungen nicht zu suchen, du brauchst dich nur zu öffnen und zu empfangen.
* Und deine Neugier macht keinen Unterschied, ob die Wahrnehmung angenehm, unangenehm oder neutral ist, auch das Grau dazwischen ist gut.
* Lass die Geschichte los und nimm die Energie unmittelbar wahr.

## Anleitungen zum Thema Verbundenheit

* Sag deinem Gefühl: „Ich bin bei dir, ich bin für dich da.“
* Lausche dem Atem, als ob du einem geliebten Wesen zuhören würdest.
* Fühle den Atem mit dem Herzen.
* Heiße alles, was sich dir in diesem Moment zeigt, willkommen.

Anleitungen zum Thema Wahrgebung

* Gib den Gefühlen und Empfindungen Raum, ohne etwas mit ihnen zu tun, ohne zu reagieren.
* Du brauchst nichts zu tun, zu verändern, zu verbessern, zu lösen. Sitze einfach mit dem Gefühl.
* Die Absicht ist nicht, ruhiger und friedvoller zu werden, sondern zu schauen, was passiert, wenn du dem was ist, Raum gibst, wenn du den Moment so sein lässt, wie er ist.
* Vertraue auf deine innere Führung.

## Anleitungen zum Thema Entspannung

* Mach keine große Sache aus der Meditation.
* Entspanne dich mit einer langen Ausatmung.
* Lasse ein sanftes Lächeln entstehen.

Anleitungen zum Thema Vertrauen

* Vertraue, dass du nicht anders bist als Pema, der Dalai Lama, nicht einmal anders als Buddha.
* Vertraue darauf, dass all die Qualitäten bereits jetzt in dir vorhanden sind, dein Grundlegendes Gutsein - wie Edelsteine, die vielleicht verdeckt sind, aber nie verloren gehen können.
* Lass den Anspruch los, dich gut fühlen zu müssen und öffne dich deinem Leben, so wie es gerade ist.

Anleitungen zum Thema Offenheit

* Wie eine Blume sich der Sonne öffnet, so öffnest du dich deinen Wahrnehmungen.
* Langsam immer mehr Raum um den Atem erlauben, bis nur mehr etwa 30% der Aufmerksamkeit im Atem verankert sind.
* Und gleich, was gerade da ist, da ist immer auch Stille, Weite, Raum.
* Alles, was dir auf deiner inneren Reise begegnet, was auch immer es sei, das bist nicht du. Du bist immer der Zeuge, der die Erfahrung wahrnimmt.