

"Anfängergeist"-Meditationen (Beginner's-Mind-Meditationen)

Set mit zehn Meditationen und einleitendem Vortrag



Anfängergeist-Meditationen sind kurze angeleitete, einfache (nicht-komplexe) Meditationsübungen. Dir als Beginner:in ermöglichen sie durchaus eine große Tiefe oder Weite. Dich als langjährige Meditierende laden sie ein, dich an wertvolle Grundlagen zu erinnern. Diese Meditationen vermitteln einen guten ersten Gesamtüberblick zum breiten Spektrum spiritueller Themen.

Der Begriff des "Anfängergeistes" geht auf Suzuki Roshi, einen japanisch-buddhistischen Lehrer, der in den USA lehrte, zurück. Gemeint ist damit ein wach-entspanntes Gewahrsein mit Neugierde und Offenheit, wie es auch für Beginner auf dem Weg möglich (und oft typisch) ist. Anders formuliert: Du mögest als Meditierender egal welchen Erfahrungsgrades stets frisch und konzeptlos in die Meditation gehen - so wird dir ein unverstelltes, direktes Erleben möglich.

Dateien:

- Vortrag mit Gedicht: „Anfängergeist“ 37min
 - Pdf Gedichttext
 - Audio: Gedicht & Vortrag als Einführung ins Thema

- 10 Anfängergeist-Meditationen

1 Anfängergeist, mit 3min Einführung	18min
2 Erdung	13min
3 Brustatmung & Herzraum	12min
4 Unterleibsatmung	12min
5 Bauchgewahrsein	16min
6 Rumpfdurchlässigkeit und Präsenz	18min
7 Herzpräsenz	15min
8 Liebe aussenden	15min
9 Tragender Grund, 1min Einleitung	19min
10 Alles durchdringende Energie	22min

Erläuterungen zu den Aufnahmen

Gedicht „Anfängergeist“ mit ausführlicher Erläuterung:

Nach der Lesung des Gedichtes wird sein Inhalt erläutert. Dabei kommen die zentralen Aspekte des „Anfängergeistes“ zur Sprache. Dieser Begriff aus dem Buddhismus bezeichnet eine grundlegende innere Stille.

Für die folgenden Meditationen verstehe ich den „Anfängergeist“ als grundlegende Haltung bzw. als eine Form zu sein. Die erste Meditation lässt den Anfängergeist unmittelbar erfahrbar werden. Auf dieser Grundlage ist dann ein Erspüren der Themen der Meditationen 2-10 gut und direkt (für Anfänger wie für Fortgeschrittene) möglich ist.

Meditationen:

1 Anfängergeist, mit 3min Einführung 18min

Diese erste Meditation führt in die Haltung des Anfängergeistes ein, in eine grundlegende Stille und Offenheit unseres Gewahrseins. Frei von Konzepten kommt unser inneres Gewahrsein in eine selbstgenügsame Ruhe.

2 Erdung 13min

Du erdest dich, indem du eine lebendige Verbindung mit dem Boden aufnimmst. Dies ist die energetische Grundlage allen Meditierens.

3 Brustatmung & Herzraum 12min

Über deinen Atem gehst du in deinen Brustkorb und wirst dir dort deines spirituellen Herzraumes bewusst. Dort verweilst du und baust, wenn du magst, stärkendes Energiegewahrsein auf.

4 Unterleibsatmung 12min

Über Bodenhaftung und Atem gehst du in eine ruhige Begleitung deines Unterleibs (und Bauchs) und gelangst so in entspanntes, geerdetes und zugleich fließendes Gewahrsein.

5 Bauchgewahrsein 16min

Über Atemgewahrsein und Bodenhaftung gelangst du zum Bauch, erst punktuell, dann als Raum. Hier verweilst du und kommst so in eine gut geerdete, gehaltene Stille.

6 Rumpfdurchlässigkeit und Präsenz 18min

Du wirst dir schrittweise deines Rumpfes bewusst (Beckenboden, Becken-, Bauch- und Brustraum), erlebst dann deinen Rumpf als energetisch durchlässig und gelangst so allmählich zum Gewahrsein eigener, gedankenstillen und lebendiger Präsenz.

7 Herzpräsenz

15min

Zunächst erdest du dich. Dann gehst du mehr und mehr in den Herzraum und verweilst dort in Ruhe und Präsenz. Dies ist eine der stärksten meditativen Übungen überhaupt, wenn man sie über einen längeren Zeitraum macht. Du kannst auch deine Identität ins geweitete und geerdete Herzerleben legen.

8 Liebe aussenden

15min

Nachdem du im Herzraum deine eigene Präsenz, Liebeskraft und Fülle gefunden hast, kannst du diese Liebe an jemanden aussenden. Das ist eine Liebende-Güte-Übung, in der du deinen eigenen „liebe(s)-vollen“ Reichtum entdecken und wertschätzen kannst.

9 Tragender Grund, 1min Einleitung

19min

Über deinen Bodenkontakt (Füße, Beine, Beckenboden) erdest du dich und erlebst ein akzeptierendes und unterstützendes Gehalten- und Getragen-Sein durch die Erde. Du kannst dich sogar selber als dieser tragende Grund erfahren.

10 Alles durchdringende Energie

22min

Du erspürst in der Stille die Energie(n) deines physischen und energetischen Körpers und dass sie von Lebensenergie durchdrungen sind. Das gilt auch für die äußere Welt. So sind wir mit allem verbunden.