Gabriele Prachowny

KURZMEDITATIONEN FÜR JEDEN TAG UND JEDE ZEIT

Leben in Leichtigkeit

IMPRESSUM

Herausgeberin: Gabriele Prachowny, Steinerstr. 62c, 4407 Steyr

Druck: diedrucker.at, Hauptplatz 23, 4020 Linz

Bilder: A-StockStudio @ AdobeStock.com

1. Auflage 2021

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck auch in Auszügen

nur mit schriftlicher Zustimmung der Herausgeberin.

Gabriele Prachowny

KURZMEDITATIONEN FÜR JEDEN TAG UND JEDE ZEIT

Leben in Leichtigkeit

2021

VORWORT

Konzentrieren, meditieren, kontemplieren …

Manchmal fiel es mir einfach unfassbar schwer. Es fühlte sich an, als würden alle meine Gedanken und auch meine Energien in verschiedene Richtungen laufen. Alle wollten irgendwohin – aber nicht an denselben Ort. Während andere es scheinbar mühelos schafften, in stundenlangen Meditationen zu versinken, fing ich nach spätestens 10 min an, auf meine innere Uhr zu schauen, To-Do- und Einkaufslisten zu schreiben, über die nächsten Geburtstags- und Weihnachtsgeschenke nachzudenken …

Also habe ich es lange Zeit gar nicht mehr probiert. Ich dachte, ich würde es sowieso nicht schaffen. Zu wenig Zeit, zu wenig Raum, zu wenig Ruhe. Bis ich meinen eigenen Weg fand – die Kurzmeditationen. Ich begann mit kurzen Reisen in einen inneren Raum, den ich nach und nach immer gemütlicher einrichtete, unternahm kleine Ausflüge in meinen Körper, meine Gedanken- und meine Gefühlswelten. Nach und nach lernte ich, diese Kurztrips zu genießen und auszuweiten. Bis heute wechseln sich die Phasen der kurzen Ausflüge und der langen Reisen in mein Inneres ab.

Diese Kurzmeditationen eignen sich als Einstieg oder Auszeit aus dem

Alltag, als Wellness-Oase zwischendurch und Ausweg aus Stress und kreisenden Gedanken.

Nützen Sie die Anregungen für sich, wie und wie lange Sie wollen. Bauen Sie die Reisen aus, fügen Sie neue hinzu – je nach Lust, Laune und Bedarf. Die klassische „Reisehaltung" ist der Yogasitz. Entscheiden Sie nach Ihren körperlichen und räumlichen Gegebenheiten, ob dieser im Moment für Sie möglich ist. Ich selbst habe schon manche innere Kurzreise auf einem Bürosessel sitzend unternommen oder die Wirbelsäulen-Übung mitten im Wald stehend, gestärkt durch einen wunderbaren alten Baum im Rücken.

Alles kann, nichts muss – die Entscheidung liegt immer bei Ihnen! Ich wünsche Ihnen viel Freude bei Ihrer eigenen Entdeckungsreise!

Herzlichst

Ihre

Gabriele Prachowny

SINNVOLLE TIPPS FÜR DEN ANFANG

Ruhe und Kraft finden? Schaffen Sie sich Raum!

Sie brauchen einen Rückzugsort, um in Ruhe durchatmen zu können. Dieser Ort soll nur Ihnen gehören und jederzeit schnell erreichbar sein. Kein Problem:

Ihr innerer Raum

Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Schließen Sie die Augen, machen Sie einige tiefe Atemzüge. Sie merken, wie Sie dabei immer ruhiger werden. Einatmen – ausatmen. Ein harmonischer Fluss, der Sie in Ihre Mitte bringt. Dehnen Sie nun Ihre Atempausen sanft ein wenig aus, ohne sich dabei anzustrengen. Genießen Sie einfach die Momente der Atemfülle und der Atemleere und die Konzentration auf sich selbst.

Lassen Sie nun vor Ihrem inneren Auge einen Raum auftauchen. Sie erschaffen ihn ganz nach Ihren Vorstellungen. Er ist Ihr Ruhepol und Kraftplatz, von Ihnen kreiert, um Ihnen Ruhe und Rückzug zu bieten. Niemand kann ihn ohne Ihre Einladung betreten. Hier wartet alles auf Sie, was Sie brauchen. Entspannung, Gelassenheit, Vertrauen ... räumen Sie alles wie Bücher in die Regale Ihres inneren Raumes. Seien Sie sich dessen bewusst, dass dieser Raum nur Ihnen gehört, es gelten hier keine Spielregeln oder Einrichtungskriterien außer Ihren eigenen! Sie können die Ausstattung jederzeit ganz leicht ergänzen oder verändern. Aber das Wichtigste ist: Hier können Sie jederzeit ungestört in Kontakt mit Ihren Gefühlen und Potentialen kommen, Blockaden lösen und sich stärken. Nehmen Sie sich Zeit, Ihren inneren Raum zu genießen.

Sobald Sie bereit sind, kommen Sie ganz langsam in Ihrem eigenen Tempo wieder zurück ins äußere Hier und Jetzt. Öffnen Sie die Augen, blinzeln Sie ein paarmal kräftig, dehnen und strecken Sie sich, atmen Sie mehrere Male hintereinander tief durch. Wenn Sie aufstehen, stellen Sie sich schulterbreit hin und nehmen Sie über Ihre Fuß- oder Schuhsohlen bewusst Kontakt mit dem Boden auf. Sie sind standfest und bereit.