

Anleitung zur christlichen Sitzhaltung

Wir meditieren, um die Kommunikation mit dem eigenen GOTTESFUNKEN in uns aufzunehmen.

- * Wir wählen einen ruhigen, gepflegten und schlichten Platz aus das kann ein Zimmer, die Ecke eines Raumes sein oder auch nur ein Stuhl
- * wenn möglich begeben wir uns regelmäßig an diesen Ort
- * wenn möglich richten wir uns auf den Sonnenaufgang aus
- * wenn möglich tun wir dies zur gleichen Uhrzeit
(an diesem Platz baut sich im Laufe der Zeit ein harmonisches Feld auf, das uns immer schneller in einen ausgeglichenen Zustand versetzt)
- * die beste Auswirkung auf unser Leben und den kommenden Tag erzielen wir, wenn wir bereits am Morgen meditieren.
- * dazu machen wir uns frisch, um dem VATER in uns auch äußerlich rein zu begegnen.
Gut ist es, ein Glas warmes Wasser zu trinken, um Körper-Sekrete, die sich nachts festgesetzt haben, zu lösen
- * von beengenden Kleidungsstücken nehmen wir Abstand ebenso benötigen wir keinen Schmuck, keine Brille oder sonstiges „künstliches Zubehör“
- * wir umhüllen uns mit einer warmen Decke (möglichst aus Naturfasern), da der Körper in der Ruhe nach einiger Zeit abkühlt.
- * wir setzen uns sehr aufrecht auf die Sitzgelegenheit Rücken und Gesäß sollen einen 90° Winkel einhalten, damit wir unser Gewicht gleichmäßig auf die Wirbelsäule verteilen (am Besten betrachten Sie sich die ersten Male im Spiegel, damit Sie ein Gefühl für aufrechtes Sitzen bekommen)
Meist ist dies anfangs unbequem und ungewohnt, dann hilft vorübergehend auch ein Kissen an der ungemütlichen Stelle des Rückens.
- * Die Füße stellen wir hüftbreit mit der gesamten Fußsohle entspannt auf die Erde, die Fußspitzen zeigen geradeaus
- * Die Hände ziehen wir, locker mit den Handflächen nach oben zeigend, an die Leistengegend heran. Sie berühren sich nicht (d.h. dies ist eine öffnende Geste, die auch gleichzeitig den Brustkorb weitet für eine tiefe, ruhige Atmung)
wollen wir mehr in uns zentriert sein, legen wir die linke Hand locker senkrecht vor die senkrechte rechte Hand (der Brustraum wird dadurch etwas kleiner)
- * Auch die Haltung des Kopfes (des Nackens) ist von Bedeutung (bitte wieder vorm Spiegel kontrollieren)
Das Kinn ist gerade zu halten
(also nicht die Nase hoch und ins Genick fallen!!)
es gelingt, wenn man einen „langen Hals“ macht und der ist wichtig für das ungehinderte Durchströmen der Energieflüsse
- * Wenn nun die Körperhaltung stimmt (stimmig ist)
beginnen wir ruhig und entspannt zu atmen
dabei sind die Lippen unverkrampft ganz leicht geöffnet zu halten

wem es gelingt -das ist Übungssache- , der kann durch die Nase einatmen und durch den Mund wieder aus
(das hat den Vorteil, dass die frische Außenluft beim Einatmen für den Körper harmonisiert wird und dass gleichzeitig ein separater Entsorgungsweg für verbrauchte Luft geschaffen wird)

- * Lassen Sie es atmen, beobachten Sie Ihren Atem
- * alles, was nun auf Sie an Gedanken einstürzen möchten, lassen Sie einfach los
Immer wieder
- * Bemühen Sie sich, sich anfangs 15 Minuten Zeit zu nehmen, d.h., sie sich zu schenken
(meine Erfahrung ist es gewesen, dass es ein Kampf war, mir diese Zeit zu sichern!! man bekommt sie nämlich meistens von niemand anderem geschenkt!)
- * Nach vielen Übungen wird es keine Seltenheit sein, dass Sie solch große Freude und Harmonisierung durch die Meditation erfahren, dass das Bedürfnis immer stärker wird, sich ihr immer häufiger und länger hinzugeben

Von Herzen

Ihre
Irene Hermeth