



## Soul Sync Meditation

by  
Preethaji Krishna

Ich möchte mit Euch meine derzeitige Lieblingsmeditation teilen. Ähnliche Videos gibt es auf Youtube, allerdings möchte ich Euch dabei unterstützen, Euren ganz persönlichen Meditationsstil zu finden sowie möglichst rasch in einen tiefen Zustand von Ruhe, Verbindung und Akzeptanz zu kommen. Daher gebe ich Euch ein paar Tipps mit auf den Weg.

Viele haben bei dem Gedanken an Meditation bereits einen unbewussten Druck, sowas wie „das bringt doch nichts“ und „ich schaffe das eh nicht!“ oder „das dauert viel zu lange!“.

Ich sage Euch, diese Meditation dauert ca. 12 Minuten und macht süchtig. Anfangs hat man vielleicht noch mit seinem Gedankenkarussell zu tun aber wie gesagt, hier gleich Tipps dazu, wie man so bald wie möglich in einen tiefen Zustand von nicht nur Entspannung kommt.

Liest Euch die Anleitung ein paar Mal durch und streicht Euch das an, was für Euch wichtig erscheint. Es ist auch kein Problem anfangs während der Meditation seine Markierungen nachzusehen. Das ist die Zeit für Dich und in der ist alles erlaubt, was dienlich ist. ; )

Los geht's.

- Suche Dir einen ruhigen, ungestörten Ort. (zumindest für den Anfang, später kann man sich dann überall verbinden)
- Vielleicht wählst Du eine ruhige Musik, Naturklänge oder Klangschalenmelodien als Hintergrunduntermalung (Spotyfi hat hier wirklich schöne Klänge)
- Setze Dich aufrecht hin (bequem am Stuhl, Sitzsack, Meditationskissen oder Sofa), die Hände mit den Handflächen nach oben auf den Oberschenkeln ablegen.
- Stelle Dir vor, Du wirst über den Scheitel an einer unsichtbaren Schnur nach oben gezogen. Schultern einmal nach hinten und unten. So wird der Brustraum schön offen und weit.
- Diese Meditation hat 6 Wiederholungen, je 8 Atemzüge (\*Ein- und Ausatmung)
- Pro Atemzug werden jeweils Zeigefinger/Daumen, Mittelfinger/Daumen, Ringfinger/Daumen, kleiner Finger/Daumen zusammengeführt und für die Dauer des Atemzuges\* gehalten. Ganz locker. Je zwei Durchgänge entsprechen 8 Atemzüge.
- Diese Fingerhaltung soll Dich dabei unterstützen, immer wieder zurückzufinden, bei welchem Atemzug (4ter oder 8ter) Du warst, solltest Du durch Deine Gedanken abgelenkt werden.
- Finde einen bequemen Sitz. So wie es für Dich angenehm ist. Ich empfehle Dir, ohne Anlehnung des Rückens, damit Dein Oberkörper frei schwingen kann, wenn er das möchte. (Das stellt sich manchmal ein)
- Schließe Deine Augen und richte Deine Aufmerksamkeit nach innen. Schenke Dir einen Moment der Achtsamkeit. Was ist da los in Dir?

### TIPPS!

- Sind Deine Augen zusammengekniffen oder locker geschlossen?
- Überprüfe Dein Kiefer. Verbissen oder ganz locker und weich?
- Deine Beine ganz entspannen. Deine gewählte Unterlage trägt Dich. Hält Dich. Stützt Dich.
- Lasse Deinen Atem fließen und beobachte wie der kommt und geht.
- Ist Deine Brust weit und offen?
- Dein Bauch weich und entspannt?
- Die Hände liegen ganz locker auf Deinen ganz weichen, entspannten Beinen.

(Diese Punkte immer und immer wieder während der Meditation überprüfen, bis Du

körperlich völlig entspannt bist)

### **Erster Durchgang**

- Nun beginne, Deine Atemzüge mit dem Ritual der Finger fließen zu lassen.
- Lasse Deinen Körper ankommen und entspannen. (Wenn hier die 8 Atemzüge nicht reichen, kannst Du bei Gefallen auch gerne mehr machen. Hier gibt es kein Richtig oder Falsch.
- Lass Dich ganz auf Deinen Atem ein. Fühle und höre wie er durch die Nase strömt. Du kannst auch durch den Mund ausatmen. Versuche ruhig und tief zu atmen. Beim Ausatmen stelle Dir vor, wie Ballast, Fremdes und Negatives aus Dir ausströmt.
- Mögliche Gedanken dürfen sein. Ohne Bewertung. Sie kommen und gehen auch wieder. Kehre Du zurück zu den Fingern und dem Rhythmus des Atems.
- Achte auf Deine Augen. Versuche durch die geschlossenen Augenlider in die Ferne zu blicken. Ein ganz ungewohntes Gefühl mit wirkungsvoller Botschaft an den Körper. Der weite Blick nach innen.

### **Zweiter Durchgang**

- Beginne beim Ausatmen einen Summton, wie das Summen einer Biene zu machen. Mehr aus dem Kehlkopf. Die Lippen und das Kiefer ganz locker.
- Lasse die Schwingungen durch Deinen ganzen Körper fließen. Über den Kopf, in den Oberkörper, Bauch (ganz weit und offen) bis in die Zehenspitzen. Hierzu hast Du weitere 8 Atemzüge Zeit.
- Nutze das Ritual der Finger.
- Genieße es! Beobachte die Wirkung dieses Geschenks an Dich selbst.
- Richte Dein inneres Auge auf den Fluss der Schwingungen durch Deinen Körper.
- Deine Atemzüge werden ganz automatisch ruhiger, länger und tiefer.

### **Dritter Durchgang**

- Richte Deine Aufmerksamkeit nun genau auf den Augenblick zwischen den Atemzügen und des Ein- und Ausatmens. Lasse den Atem fließen. Ganz ursprünglich, ohne diesen beeinflussen zu wollen.
- Spüre, wie der Körper ganz intuitiv diesem Rhythmus folgt.
- Finger nicht vergessen.
- Augenblick genießen.
- Richte den Blick wieder in die Ferne trotz geschlossener Augenlider.
- Gehe tief in die Entspannung hinein, lasse los.
- Gefühle und Gedanken aller Art dürfen kommen. Sie sind ein Teil von Dir. Mit jedem Ausatmen fließen sie aus Dir. Selbst Tränen sind erlaubt. Der Körper beginnt zu entspannen, loszulassen und sich zu reinigen.

### **Vierter Durchgang**

- Akzeptiere Dich mit den nächsten 8 Atemzügen, so wie Du bist.
- Dabei sprichst Du bei jedem Ausatmen innerlich voller Freude „A-ham“ = „ICH BIN“ (Ja, verdammt nochmal ich BIN. Hier und Jetzt, in genau diesem Augenblick! Mit allem was dazugehört! Ich bin richtig, einzigartig, großartig und ein Geschenk an die Welt))
- Nehme Dein Herz wahr. Alte und fremde Gefühle lass gehen. Du bist Freude, Liebe, LEBEN, das ist Deine wahre Essenz. Alles andere darf jetzt heilen.
- Werde Dir ganz bewusst, dass Du vollkommen bist, mit allem was Dich ausmacht.
- Deine Finger begleiten Dich ; )

### **Fünfter Durchgang**

- Spüre bei den nächsten 8 Atemzügen die Verbundenheit Deines Körpers mit Deiner höheren Intuition - Bewusstheit (das was macht, dass der Atem fließt), mit der Materie (Du sitzt auf einer Unterlage, in einem Raum, Du hörst Klänge, riechst vielleicht einen angenehmen Geruch).
- Gehe noch weiter und werde Dir der Verbundenheit mit Deinen Lieben, der Natur und der ganzen Welt bewusst. Die Welt ist weit. Richte Deinen Blick in die Ferne, trotz geschlossener Augenlider (diese ruhen ganz locker aufeinander)
- Genieße den Moment, Dein Atmen und die Verbundenheit.
- Lasse los, lasse zu. Fühle Dich, das Leben das Du bist. Wie wertvoll Du für diese Welt bist.
- Ein absoluter Energiebooster. Spüre das entspannte, ruhige Fließen in Dir.
- Genieße, gerne auch mehr Atemzüge.

### **Sechster Durchgang**

- Das ist dann die Krönung dieser Meditation. Frage Dich „Was ist meine Sehnsucht!“
- Stelle diese Frage einmal. Richte sie an Dich selbst und lausche der Antwort, die da kommt.
- Innerer Blick weit.
- Die Antwort kommt auf verschiedenen Kanälen. Als Idee, Gedanke, Gefühl, inneres Bild, ein neuer Fokus (Geschmack, Geruch, auditive Wahrnehmung =Vogelgezwitscher wäre ein möglicher Hinweis auf mehr Freude, Freiheit, das Hier und Jetzt zulassen)
- Einfach weiter atmen und fließen lassen. Die Antwort kommt. Offen sein für das was kommt.

Ich liebe diese Meditation. Man kann sie so oft machen wie man möchte. Ich habe durch sie Liebe zu mir selbst gefunden, auf eine Art und Weise, die mir völlig neu war. Die Antworten sind wie Wegweiser, was wir - unsere Seele wirklich für uns möchte. Egal welche Antwort kommt, sie kommt immer mit einem Wohlwollen und absoluter Liebe. Selbst wenn der Verstand der Meinung ist, man hätte sie nicht gleich im nächsten Moment umgesetzt, weiß man, dass es okay ist, sein eigenes Tempo zu gehen und es kein Richtig oder Falsch gibt. Kein Druck, nur Liebe und Fürsorge.

Macht Euch auf den Weg und nutzt dieses geniale und wie ich finde einfache Werkzeug, Euch selbst zu begegnen mit all dem intuitiven Wissen und der himmlischen Selbstliebe.

Meditation ist keine Entspannungsübung. Sondern ein sich Zuwenden zu sich selbst. Wer die Welt verstehen möchte, muss erstmal sich selbst verstehen. Die Antworten sind in uns. Nur haben wir diesen Zugang zu dieser Kraft, diesem Wissen völlig vergessen und verlernt. Und das Beste ist, man findet alles, was man im Außen sucht durch diese Zuwendung und Hingabe zu sich selbst.

LIEBE – AKZEPTANZ – HEILUNG – WERTSCHÄTZUNG – VERBUNDENHEIT – FREUDE

Viel Freude mit Euch selbst! Entdeckt den unendlich wertvollen Schatz, den Ihr für die Welt seid.

In diesem Sinne,  
Herzlichst  
Alessandra Königsberger