

Die 3 x 3 Minuten FAMILIENMEDITATION

Sein-Ist-werden-bin-eins-ich-du-wir
sind-sein-ist-hier-ist-ewig-sind-
wir-du-ich-ist-ich-ist-ich-bin-ich-
n-wir-sind-sein-ist-werden-ich-eins-ich-du
sind-sein-ist-hier-ist-ewig-sind-
wir-Du-ist-ich-ist-ich-bin-ich-



sei jetzt hier

FAMILIEN-MEDITATION



Herzlichen Glückwunsch,

Du bist den ersten Schritt gegangen und hast Dich entschieden diese kleine wertvolle Anleitung zur 3 x 3 Minuten Familienmeditation herunterzuladen. Deine Entscheidung zeigt, dass Du bereit bist neue Wege zu gehen und etwas in Deinem Familienleben verändern möchtest oder ganz einfach etwas Neues erfahren möchtest. Diese Methode hilft Dir und Deiner Familie das Leben etwas leichter zu machen, mit weniger Stress und mehr Fokus auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben zu achten. Unserer Ansicht nach sind die wirklich wichtigen Dinge im Leben unter anderem ein starker Familienzusammenhalt, ein bewusstes liebevolles Miteinander und ein nach Innen gerichteter Blick, um sich selbst aber auch seine Umgebung besser zu verstehen. Durch das regelmäßige Praktizieren der 3x3 Minuten Meditation bekommt Ihr als Familie einen Einblick in die wunderbaren inneren Welten, welche sich in jedem von uns verbergen.



FAMILIEN-MEDITATION



Sobald wir unseren Blick einmal nach innen gerichtet haben, bemerken wir schon nach kurzer Zeit, dass uns dieses kurze gemeinsame zur Ruhe kommen“ ganz viele Vorteile bringt.

Wir werden bewusster und dadurch achtsamer. Achtsamkeit hilft uns, andere aber auch uns selbst besser zu verstehen. Wir erleben ein gesteigertes Mitgefühl nicht nur innerhalb der Familie, sondern auch in der Schule, auf der Arbeit oder in sämtlichen anderen zwischenmenschlichen Beziehungen. Wir können uns nach einiger Praxis besser konzentrieren und der Zusammenhalt innerhalb Familie wächst.

Das kurze bewusste Innehalten ist eine Tür zu mehr Bewusstsein und birgt die Erkenntnis in sich, sich selbst viel besser kennenzulernen.

Aber schaut selbst wo Euch die Reise der Meditation hintragen kann.

Wir benötigen wirklich nicht viel um möglichst effektiv und den größten Nutzen aus dieser kurzen Meditation zu ziehen.



FAMILIEN-MEDITATION



- E N T S C H E I D U N G -

Ich empfehle Euch nur ein kleines Blankoheft welches ihr als Tagebuch benutzt um als allererstes Eure gemeinsame Entscheidung regelmäßig zu meditieren niederschreibt.

Diese Entscheidung kann von großer Bedeutung sein. Seid Euch bewusst, dass wenn ihr erstmal diese Entscheidung getroffen habt, ihr auch wirklich stetig am Ball bleibt. Eine Entscheidung sollte nicht nur ein Lippenbekenntnis sein. Es sollte vielmehr ein klares unbeugsames Versprechen an uns selbst sein die nächsten 3 Monate mindestens 3 mal die Woche gemeinsam als Familie zu meditieren.

Als nächstes schreibt ihr einen Plan auf wo und wann ihr gemeinsam zur Meditation zusammen kommen wollt. Dazu empfehle ich Euch den Plan hin und wieder anzupassen. Findet heraus welche Zeit für Euch am besten passt. Manchmal bietet es sich gleich morgens an oder manchmal abends vor dem zu Bett gehen. Ihr werdet merken, dass sich die Erfahrungen zwischen morgens und abends sehr unterscheiden können. Ihr könnt auch je nach Euren Tagesablauf zwischen morgens und abends hin und her wechseln.



FAMILIEN-MEDITATION



- T A G E B U C H -

Im weiterem Verlauf nehmt ihr Euch nach jeder zweiten oder dritten Meditation das Tagebuch und fragt ein Familienmitglied nach dem anderem wie sie sich gefühlt haben. Schreibt es einfach stichwortartig auf. Wir wollen es so einfach wie möglich halten. Daher ist es ausreichend wenn ihr das Tagebuch nur 1-2 mal die Woche führt. Das Tagebuch kann Euch langfristig dabei helfen bewusster in die Meditation zu gehen und Euch besser zu reflektieren. Nach einiger Zeit bemerkt ihr, dass ihr das erlebte besser in den Alltag integrieren könnt wenn ihr das erlebte regelmäßig in Euer Tagebuch niederschreibt. Ein weiterer großer Vorteil ist es, dass ihr nach 3 Monaten rückblickend seht was für wunderbaren Fortschritte ihr gemacht habt. Oft ist es nicht ganz einfach seine eigenen Fortschritte zu sehen, wir neigen dazu zu sagen, „ich erkenne keine großen Unterschiede“. Dies liegt daran, dass wir fast unbemerkt wachsen. Es ist ähnlich wie mit einem Baum, wir sehen nicht unmittelbar wie er wächst, erst nach einiger Zeit sehen wir wie er gewachsen ist. So ähnlich verhält es sich auch mit uns.



FAMILIEN-MEDITATION



-
D
e
n
A
l
l
t
a
g
a
b
s
c
h
ü
t
t
e
l
n
-

Das Tagebuch beschleunigt nicht nur Euer Wachstum sondern es zeigt auch auf wie ihr gewachsen seid. Diese Erkenntnis ist wichtig für das durchhalten und anhaltende Motivation. Hin und wieder solltet ihr z.B. einmal im Monat einen ausführlichen Eintrag vornehmen. Dies festigt Eure Erfahrung sehr intensiv. Nun nehmt ihr eine Stoppuhr oder wenn ihr keine habt auch euer Handy. Sucht Euch für das erste Mal einen gemütlichen Platz wo ihr Euch gemeinsam hinsetzen könnt. Ob auf dem Boden auf einem Kissen oder auf dem Sofa. Später nach einiger Übung könnt Ihr Euch auch auf einem Stuhl setzen oder wo immer ihr gerade seid nehmt ihr den Platz ein der Euch als geeignet erscheint. Bei den ersten malen empfehle ich den klassischen Schneidersitz. zündet auch bei den ersten malen eine Kerze oder ein Teelicht an. Dies hilft Euch in eine ruhige Stimmung zu kommen. Die ersten drei Minuten nutzen wir um uns einzustimmen und den Alltag hinter uns zu lassen. Wir stellen uns gemeinsam hin, z.B. in einen Kreis und schütteln uns. Wir schütteln den Alltag ab und alles was uns stört, vielleicht haben wir Ängste, Wut, Aggressionen oder sonst irgendwelche Emotionen, die wir als unangenehm empfinden.



FAMILIEN-MEDITATION



-
L
o
s
l
a
s
s
e
n
u
n
d
A
t
m
e
n
-

Nachdem wir jetzt alles abgeschüttelt haben, uns in den Schneidersitz begeben haben, dreimal tief ein und ausgeatmet haben und einige Sekunden ganz konzentriert auf unserem Atem geachtet haben, schließen wir die Augen atmen noch einmal tief ein und holen dabei Luft um die Silbe OM ganz langgezogen zu singen. Ziel ist es eine Silbe lang 20 Sekunden zu singen, 10 Sekunden OOOOOOOOOOOOOO und 10 Sekunden MMMMMMMMMMMM. Das wiederholt ihr dreimal.

Schließlich habt ihr die ersten drei Minuten mit dem loslassen und dem Einstimmen auf die folgenden 3 Minuten Meditation gefüllt.

Ihr seid jetzt optimal auf die zweiten drei Minuten eingestellt. Stellt Euch anfangs wie oben erwähnt einen Wecker. Mit geschlossenen Augen sitzt ihr nach dem Singen einfach drei Minuten lang nahezu regungslos im Schneidersitz.

Beobachtet genau was passiert, welche Gedanken kommen Dir in den Kopf, wie fühlt sich Dein Körper an? Solltest Du unschöne Gedanken haben nimm Zuflucht zu Deinem Atem. Zuflucht zu seinem Atem zu nehmen heißt einfach nur sich auf seinen Atem zu konzentrieren.



FAMILIEN-MEDITATION



-
B
e
w
u
s
s
t
e
s

W
a
h
r
n
h
m
e
n
-

Es ist generell ratsam sich hin und wieder daran zu erinnern sich auf seinen Atem zu konzentrieren. Zu Beginn werdet ihr feststellen, dass Euer Gedankenkarussell an Fahrt aufnimmt. Das ist ein gutes Zeichen, denn ihr werdet bewusst ihr nehmt bewusst wahr wie beschäftigt Euer Verstand mit den Gedanken ist. Besinnt Euch einfach wieder auf euern Atem. Nach einiger Übung werdet ihr sehen, dass Euer Verstand und die Gedanken ruhiger werden.

Die zweiten drei Minuten sind schnell vorüber. Öffnet die Augen und atmet wieder einmal tief ein. Schaut Euch ganz bewusst Eure Umgebung an wo ihr gerade seid. Schau Dich um, schau ganz genau hin. Als nächstes versuche ganz bewusst den Geruch an dem Ort wahrzunehmen wo Du gerade bist. Was kannst Du riechen? Nun frage Dich was Du gerade hörst und als letztes was hast Du für ein Geschmack im Mund? Seid ganz bewusst. Nehmt Euch nun Zeit um einige Stichpunkte über Eure Empfindungen der Meditation in Euer Tagebuch zu schreiben.



FAMILIEN-MEDITATION



-
R
e
f
l
e
k
t
i
o
n
*
Z
u
r
ü
c
k
k
o
m
m
e
n
-

Einmal der Reihe nach schreibt jedes Familienmitglied 3 Stichworte danach steht ihr wieder ganz langsam und ruhig auf, streckt und rekelst Euch. Versucht als letztes diese eben erfahrene Ruhe so lange mit in den Alltag zu nehmen wie ihr Euch daran erinnert! Jetzt ist es natürlich auch nochmal an der Zeit euch selbst dankend auf die Schulter zu klopfen, sagt euch gegenseitig Danke und motiviert Euch mit Sätzen wie „Gut habt ihr das gemacht!“ oder Ich bin stolz auf euch, dass ihr so gut mitgemacht habt!“ Kehrt nun alle zurück in Euren gewohnten alltäglichen Ablauf.

Das war die 3 x 3 Familienmeditationsmethode. Danke, dass Du bis hier hin gelesen hast. Beginne mit 3x3 Minuten 3x die Woche. Wenn ihr das Bedürfnis nach mehr verspürt, steigert es auf 4-5 x die Woche.



FAMILIEN-MEDITATION



-
W
e
i
t
e
r
e
n
t
w
i
c
k
e
l
n
-

Sollten Euch die Methoden dennoch zu wenig erscheinen oder Ihr das Gefühl habt ihr wollt mehr und schneller wachsen, so lege ich Euch unser Buch „

Familien-Meditation“ Ein Leitfaden in Theorie und Praxis ans Herz.

Dort findet ihr noch weitere sehr effektive Techniken und Methoden für die gemeinsame Familienmeditation. Das Buch könnt ihr online auf www.Familienmeditation.de bestellen oder mit der ISBN

978-3-347-10933-9 (Paperback)

978-3-347-10934-6 (Hardcover)

Nummer auch in jedem Buchhandel.

Besucht uns doch auch auf unserer Facebookseite, dort tauschen wir uns regelmäßig aus und teilen gemeinsame Erfahrungen oder neues aus der Wissenschaft.

Herzliche Grüße und alles Liebe auf euren gemeinsamen Weg.

Wir hoffen, dass sich Eure Familienzelle stärkt.

Licht und Liebe.

Sascha, Marnie, Eleonora, Marlon und Nahla Devi!



www.Familienmeditation.de

<https://www.facebook.com/FamilienMeditation/>