



INSTITUT FÜR
SELBSTPRÄSENZ

Meditationslehrausbildung

Modul 10 - Naturelemente

Der Natur-Raum als Inspiration

Hallo und herzlich willkommen zu diesem Video, in dem es um die Natur geht. Die Natur wird sich durch die ganze Ausbildung hindurchziehen. Deshalb, weil die Natur uns sehr dabei hilft, das was wir in der Meditation erleben, in unser Leben zu integrieren. Und gleichzeitig hilft uns auch die Natur einfach spürbar ist, auch im Garten. Selbst in der Begegnung mit dem kleinen Löwenzahn, der sich so mitten in der Großstadt durch die der Pflastersteine hindurch bewegt. Was ich mit diesem Video ausdrücken möchte, ist so etwas wie Verbindung. Du kannst in der Natur ganz bewusst mit deiner Feldaufmerksamkeit um dich herum spüren und dich quasi mit allem verbinden.

Eigentlich reicht es, dich irgendwo auf eine Parkbank zu setzen oder durch den Wald zu spazieren. In dem Moment ist diese Kraft so stark, dass du da schon hineingezogen wirst. Du fühlst dich über die Natur mit allem verbunden und es hilft unglaublich dabei ein Gespür zu bekommen, was es bedeutet einen Raum für Menschen zu halten, für Einzelpersonen oder mehrere Menschen, in denen Meditation stattfindet. Weil diese Verbindung über die Natur zu etwas Höherem, zum Ganzen, ist das, was uns sehr dabei hilft, Menschen in diesen Zustand der Verbundenheit mit sich selbst. Die Verbundenheit mit der Natur. Die Verbundenheit mit etwas Höherem. Die Verbundenheit untereinander.

Und während ich die ganze Zeit von der Natur spreche, merke ich, wie diese Präsenz in mir wächst. Und dieser Naturraum immer größer wird. Bevor ich das Video aufgenommen habe, habe ich mich an einen Spaziergang erinnert, den ich gestern gemacht habe, der mir total viel Kraft gegeben hat. Ich bin einfach in die Erinnerung. In dem Moment ging es schon auf. Und vielleicht hast du es bemerkt, vor ein, zwei Minuten habe ich meinen Körper aufgerichtet, weil ich mich sozusagen in die Energie rein bewegt habe, die da in der Natur spürbar war.





INSTITUT FÜR
SELBSTPRÄSENZ

Und ich möchte dich einfach einladen, während der Ausbildung immer wieder deine Zeit in der Natur bewusst als Teil deiner Ausbildung zu sehen. In der Form, in der es natürlich für dich entspannt ist. So dass du immer wieder Gelegenheit hast, wenn du draußen in der Natur bist, in diese Verbindung zu gehen und in dieses Spüren hineinzugehen und genau das dann mitzunehmen. Ins Meditieren, oder während du in der Natur bist, zu meditieren, kurz die Augen zu schließen und das, was gerade aktuell ist, das was gerade in dem jeweiligen Modul als Thema da ist und dran ist, mitzunehmen und zu erfahren und zu erleben. Und ich werde während der Ausbildung immer wieder Impulse dafür geben, sodass du immer wieder neue Brillen aufsetzen kannst, immer wieder neue Wahrnehmungsfilter nutzen kannst für dich, um verschiedene Aspekte von der Natur zu erleben. mit in deine Arbeit zu nehmen. Mit Arbeit meine ich das Anleiten von Meditationen oder all die anderen Dinge, die du tust.

Einfach viel mehr Bewusstsein in die Natur zu richten. Viel mehr Bewusstsein dahin zu richten, was das ist, was in der Natur uns so sehr verbinden lässt mit uns selbst und etwas Höherem. In diesem Sinne gibt es jetzt Meditationsmöglichkeiten unter diesem Video. Tschüß!

4 Elemente erleben

Hallo und herzlich willkommen zu diesem Video. In diesem Video geht es um die vier Elemente. Das Element Erde, das Element Wasser, das Element Luft und das Element Feuer. Und es geht darum, diese Elemente körperlich zu spüren, weil wir aus diesen Elementen bestehen. Unser Körper ist physisch aus dem Element Erde. Es ist greifbar, es ist fühlbar. Außerdem besteht unser Körper aus einem sehr, sehr hohen Anteil an Wasser. Und die Luft fließt durch unsere Adern, der Sauerstoff fließt durch unsere Adern, wir atmen permanent. Das ist der Lebensrhythmus, der uns trägt, der uns begleitet, der uns ständig verbindet mit der Außenwelt. Das Element Luft ist das Element, was nicht mehr greifbar ist, nicht mehr fühlbar mit dem Tastsinn. Es ist nur noch spürbar.

Ebenso das Feuer, das ist auch nicht greifbar, nicht mehr tastbar, weil es nicht fest ist. Im Moment, wo wir das Feuer berühren, spüren wir die Hitze und die Wärme. Die Feuerprozesse sind Prozesse, in denen Dinge verwandelt werden





im Körper. Die Verdauung zum Beispiel. Und das Erleben dieser Elemente im Körperausdruck führt dazu, dass wir eine neue Qualität an Körperbewusstsein bekommen. Das ist für das Erleben von Meditation sehr essentiell, weil wir dann dem denkenden Kopf ein Gegengewicht geben können.

So wie die Mönche früher Meditation in Bewegung ausgeübt haben, um den Geist zu beruhigen, es war nichts so effektiv wie Meditation in Bewegung, also die Kampfkünste. Wohl durch das Fokussieren der Körperbewegung der Geist ruhig wurde. Jede Körperbewegung, jedes Ausüben einer Körperbewegung im Sinne der Kampfkunst ist wie ein Mantra. Und da dadurch so viel Masse bewegt wird und der Körper sich bewegt, ist schon eindrücklich feststellbar, wenn du einfach nur deine Arme bewegst, wie sehr viel ruhiger dein Geist wird, einfach nur durch die Bewegung deiner Arme. Wenn du magst, kannst du das einmal ausprobieren und schauen, was passiert mit deinem Geist, wenn du einfach die Arme bewegst, in diesem Fokus auf die Bewegung der Arme. Schau einfach auf deine Arme, spür deine Arme, bemerke, dass sich deine Arme bewegen, wie auch immer sie sich bewegen, dass sie einfach sich bewegen. Und diese einfachen Bewegung deiner Arme geht automatisch Aufmerksamkeit in die Bewegung hinein und der Kopf verliert Aufmerksamkeit, die der da macht.

Und das unbeirrte Weiterbewegen bringt den Geist zum Schweigen und lässt uns eintauchen in die Körperstille. Und darum geht es in der Meditation, in der Übung, in der verschiedene Elemente zusammenwirken. Das Meditieren, die Bewegung, die Raumanker, das Spüren der einzelnen Elemente, Spürung von Erde, von Wasser, von Luft und von Feuer. In diesem Sinne würde ich dir ein wunderbares Eintauchen in diese Übung. Viel Freude beim Erleben der Elemente durch den Körper.





4 Körper

Hallo und herzlich willkommen zu diesem Video. In diesem Video geht es um die vier Körper. Es geht einfach darum zu differenzieren zwischen den verschiedenen Qualitäten. So wie die Medizin zum Beispiel unterscheidet zwischen dem Muskelkörper, dem Knochenkörper, dem Nervensystemkörper. So kann man auch feine Differenzierungen machen zwischen dem physischen Körper und den Körperenergien in der Aura. Das kennst du vielleicht aus dem Yoga oder aus der Anthroposophie oder aus anderen Strategienweltanschauungen. Ist eben die Aufteilung in vier Körper. Der erste Körper ist total offensichtlich. Es ist der physische Körper mit seinen Organen und dem Spüren. Der ist auch total greifbar und unmittelbar erlebbar. Alle anderen Körper sind auch umweltbeerlebt. Dieser Körper ist einfach physisch der sichtbarste.

Fließen die Energien? Ich merke gerade, dass meine Arme und Hände schon ins Spüren reingehen. Das ist der Körper, in dem die Energie fließt. Du kannst ihm auch die Lebensenergie zuordnen. Dieser ältere Körper sorgt auch dafür, dass wir aufrecht gehen, uns aufrichten. Aus dem Yoga kennst du vielleicht die verschiedenen Nadis, die Energieleitbahnen, die durch den Körper fließen. Das ist das, was im Energiekörper stattfindet. Da fließt die Energie. Dann gibt es den Seelenkörper oder den Gefühlen und Gefühlskualität wahrnimmst, befindet sich in diesem Körper. Du kannst ihn fühlen und Und dann gibt es den vierten Körper, das ist der Geistkörper oder das Ich.

Dem findet das Denken statt, in seiner reinsten Form. Du kannst den einzelnen Körpern auch die Elemente zuordnen. dem Energiekörper, das Element Wasser, dem Seelenkörper, dem Gefühlkörper, das Element Luft, dem Geistkörper, dem Ich, das Element Feuer. Und um nun einen noch tieferen Einblick und ein tieferes Hineinspüren hineinzufühlen, in die einzelnen Körperebenen zu bekommen, gibt es eine Übung, mit der du die einzelnen körperlich erspüren kannst, indem du sie wie im Raum aufstellst, wie um dich herum. Der physische Körper befindet sich in der Mitte. Du stellst dich in diesen Raum hinein in der Übung und spürst einfach den physischen Körper. Dann gehst du einen Schritt nach vorne. Das ist so, als würdest du einen Stein in die Mitte werfen, ins Wasser. Diese Wellen gehen nach außen und so teilen





INSTITUT FÜR
SELBSTPRÄSENZ

sich auch die Körper wie um dich herum auf. Du kannst sozusagen den physischen Körper spüren.

Dann gehst du etwas weiter nach außen in deiner Vajnamokka, fühlst den Energiekörper. Dann gehst du noch etwas weiter nach außen, fühlst den Seelenkörper, gehst noch etwas weiter nach außen. Dort nimmst du den Geistkörper wahr, oder das Ich. Es geht in dieser Übung einfach darum, das zu differenzieren, den Unterschied zu spüren und dadurch die einzelnen Qualitäten genauer und klarer zu erleben. In diesem Sinne viel Freude bei der Übung.

Partnerübung

ZEITRAHMEN ca. 40 Minuten

Step 1 – 1 Minute Einstimmung in die Meditation (zentrieren und alle Essezelemente aussprechen)

Step 2 – 15 Minuten Elemente-Meditation anleiten

Step 3 – 4 Minuten Feedback bekommen

Step 4 – Gemeinsame Reflexion

Inhalt und Fokus für die Meditation

Entdecken/Erkunden der Elemente

Step 1

Bevor du beginnst, die Meditation anzuleiten, zentriere dich und sprich deine Essezelemente laut aus. In dem Bewusstsein, dass sie in den energetischen Raum fließen.

Step 2

👉 Einstieg und Ausstieg in die Meditation über das Atmen.

👉 Hauptteil der Meditation = Entdeckung der Elemente-Kräfte (Erde, Wasser, Luft, Feuer) im Körper.

Ein kurzes anleiten über das Atmen in die Stille. Etwa 1 Minute.

Dann bewusst durch den Körper führen und in die Wahrnehmung der Elemente gehen. Ein Element nach dem anderen:





INSTITUT FÜR
SELBSTPRÄSENZ

- ✨ Erde. z.B. Alles physisch greifbare des Körpers
- ✨ Wasser. z.B. 70% Wasser im Körper, alles was fließt
- ✨ Luft. z.B. Atmen, die Lunge, Sauerstoff
- ✨ Feuer. z.B. Verdauungsprozesse, Wärme und Kälte

Mögliche Fragen zur Orientierung:

Wie zeigen sich die Elemente im Körper? Mit welchen Körperprozessen/-phänomenen hängen sie zusammen? Wie wirken sie? Wie ist das Gleichgewicht der Elemente im Körper? Ist zu viel von einem Element da? Oder zu wenig? Wie kann ein Ausgleich der Elemente stattfinden?

👉 Nach 15 Minuten zurückholen und überleiten in..

Step 3 – Feedback

Jetzt bekommst du ein Feedback über den Prozess der Meditation.

Folgende Fragen kannst du stellen:

Wie war die Meditation für dich?

Wie war der Verlauf der Meditation für dich (Sprechgeschwindigkeit, Pausen, Lautstärke)?

Wie fühlst du dich jetzt?

Was war das Highlight der Meditation für dich?

Step 4 – Gemeinsames Reflektieren

Gemeinsamer Austausch über die Meditation

Berichte gerne, wie es dir selbst ergangen ist beim Anleiten.





INSTITUT FÜR
SELBSTPRÄSENZ

Reflexionsfragen

Super ☀️ das zehnte Modul ist geschafft 😊

Es folgen ein paar Reflexionsfragen die du gerne schriftlich in Journaling-Form beantworten kannst:

Inhaltsfragen:

- 👉 Wie nimmst du jetzt die 4 Elemente im Vergleich zu vorher wahr?
- 👉 Was hat sich in deinem Elementebewusstsein verändert?
- 👉 Wie ist die Verbindung zu den 4 Elementen?
- 👉 Was ist die Essenz / das Wesentliche des zehnten Moduls?

Prozessfragen:

- 👉 Welches war deine Lieblingsmeditation?
- 👉 Was ist eine gute Integration der Inhalte in den Alltag für dich?
- 👉 Wie ging es dir mit der Partnerübung?
- 👉 Wofür bist du dir selbst dankbar?
- 👉 Wofür kannst du dir selbst Wertschätzung entgegenbringen?

