



HIERSEINJETZT  
*Die Weite ist in Dir*

Foto: Michael Bühler

## **DIE KUNST DER MEDITATION** ENTDECKE DIE KRAFT DER STILLE

Einführung in die Raja Yoga Wissenschaft  
Eine Methodik für Freude, Ruhe und Gelassenheit  
Hong-So, die Technik des Mantras  
Fördert die Konzentration und stärkt die Willenskraft

# **DIE KUNST DER MEDITATION**

## **ENTDECKE DIE KRAFT DER STILLE**

«Eine Methodik mit sehr klaren Anweisungen für die tägliche Routine. Es ist nicht schwierig in die Stille einzutauchen wenn man die Technik kennt.»

WIR ALLE WOLLEN GLÜCKLICH SEIN UND LEID VERMEIDEN.

**Meditation ist Entschleunigung. Ein Weg zu mehr Freude und Gelassenheit im Leben. Fördert und unterstützt richtiges Handeln, Konzentration und Willenskraft. Sie ist eine Technik, die hilft inneren Frieden zu finden, um in Harmonie zu leben - mit uns selbst und den Anderen.**

Selbst diejenigen, die nur die Erfahrung von wenigen Monaten regelmäßiger Meditation haben, bestätigen, dass Meditation zu einem so zentralen Punkt ihres Alltags geworden ist, dass sie morgens genauso wenig aus dem Haus gehen würden, ohne meditiert zu haben, wie ohne sich gewaschen und angezogen zu haben.

LEBEN MIT MEHR AUSRICHTUNG UND ORIENTIERUNG.

**Meditation ist genauso natürlich und notwendig für die Ernährung der Seele, wie das Essen für den physischen Körper. Durch Meditation werden sowohl Körper als auch Geist (MIND) erfrischt und revitalisiert, und die intuitiven Fähigkeiten der Seele erweckt.**

Es bedeutet zu lernen, mit dem Leben und der Umgebung umzugehen so wie du bist, und nicht wie andere Menschen dich gerne sehen möchten. Meditation beruhigt und harmonisiert Gedankenprozesse und ist der Weg die eigene Mitte zu finden. Weit davon entfernt, eine Flucht aus dem Alltag zu sein, ermöglicht uns Meditation, mit grösserem Bewusstsein, mehr Energie und einer wahreren Perspektive der so oft komplexen Umstände unseres Alltags zu leben.

Durch Eigenschaften wie Liebe, Geduld oder Toleranz entwickeln wir uns weiter. In uns liegt das Potenzial für Güte und Gleichmut. Wenn wir der Stille in uns begegnen, erfahren wir auch die Weisheit, die uns ständig umgibt und unsere wahren inneren Werte.

## FÜHRUNG UND INNERE KRAFTQUELLE.

**Wahre Führung ist, führen aus der eigenen Mitte. Das ist erst dann möglich, wenn sich Kontrollbedürfnis in Vertrauen wandeln darf. Wenn wir innerlich getragen sind von Ruhe, Gelassenheit und Neutralität. Frei von der Verstrickung in Emotionen können wir objektiv wahrnehmen, argumentieren und entscheiden. Geführt sein aus der Mitte. Selbstliebe und Achtsamkeit sind die Basis für eine authentische, glaubwürdige und loyale Präsenz.**

Erkenntnisse über unsere innere Realität können dazu dienen, unser Leben und unsere Lebensaufgaben besser zu verstehen um dadurch Lebensziele erreichen zu können. Dieser Kontakt mit unserer inneren Führung kann uns auch eine Begleitung im täglichen Leben sein.

Man spricht in diesem Zusammenhang auch häufig von der Entwicklung oder der Erweiterung des Bewusstseins. Diese inneren Prozesse sind mit unserem rein rationalen Denken nicht fassbar. Das Bewusstsein ist wie ein Organ, dessen Wahrnehmungsfähigkeit wir trainieren können - durch Achtsamkeit. Es ist sinnvoll, diese angeborene innerste Ureigenschaft, unser spirituelles Wesen - in unser tägliches Leben einzubeziehen.

## ATMEN UND ACHTSAMKEIT.

**Durch die Meditation lernen wir achtsam mit unseren Gefühlen, Gedanken und auch den leidvollen Situationen des Lebens umzugehen. Achtsamkeit ist der Schlüssel zu einem bewussten Leben. Sie kann helfen, mit den Herausforderungen und Schwierigkeiten des Lebens besser umzugehen.**

Ein ruhiger Atem und die Fähigkeit in Achtsamkeit wahrnehmen zu können, sind eng miteinander verknüpft. Wenn wir uns auf irgendetwas konzentrieren möchten, können wir beobachten wie wir automatisch den Atem anhalten. Beispielsweise bei der Aufnahme eines Foto's mit langer Belichtungszeit. Instinktiv verstehen wir, dass ein rastloser Atem ein Hindernis ist, wenn wir die Hände dabei ruhig halten wollen.

Wenn man sich auf den Atem konzentriert, beruhigt sich der Geist. Diese Ruhe reflektiert sich im Atem, der sich beruhigt und eine tiefe Konzentration zulässt. Dieser Prozess setzt sich fort, bis Geist und Atem die vollkommene Ruhe erlangt haben.

# TRANSFORMIERENDE AUSWIRKUNGEN DURCH DIE BEOBACHTUNG DES ATEMS

## PHYSISCHE AUSWIRKUNG

Indem man die Ein- und Ausatmung beobachtet, verlangsamt sich der Atem immer mehr, und beruhigt dadurch die Tätigkeit des Herzens, der Lungen und des Zwerchfells. Das Herz pumpt täglich ca. 17 Tonnen Blut, und kommt auch nachts nicht wirklich zur Ruhe. Die Hong-So-Technik entspannt das Herz, verlängert dadurch unser Leben, und befreit eine unglaubliche Menge von Lebenskraft, die dann im ganzen Körper verteilt wird und alle Körperzellen auflädt, vitalisiert, und erneuert, und somit deren Verfall aufhält.

## DIE GEDANKEN KOMMEN ZUR RUHE

Der Atem, das Gemüt und die Gedanken sind eng miteinander verknüpft. Wenn der Atem stiller wird, werden auch die Gedanken stiller. Wenn die Gedanken stiller werden, entfaltet sich in uns augenblicklich ein Gefühl von Gelassenheit, Ruhe und Frieden.

## KONZENTRATION

Wir lernen uns tief zu konzentrieren, indem wir unsere Aufmerksamkeit immer wieder zum Konzentrationspunkt zurückkehren lassen. Ein Mensch, dessen Geist gesammelt ist, erhält beim Arbeiten und Denken Inspirationen, die auf die Kraft der Konzentration zurückzuführen sind. Es ist Konzentration, die unsere Kräfte erweckt und kanalisiert, Hindernisse auf unserem Weg beseitigt und günstige Gelegenheiten, Einsichten und Inspirationen buchstäblich anzieht.

«Konzentration und Ausrichtung sind die wichtigsten Schlüssel für ein glückliches und erfolgreiches Leben.»



**FELICE GUARINO**  
GOODWAY COACHING UND MEDITATION

Dipl. Master of Coaching ECA | Syst. Coach und Achtsamkeitstrainer CTAS  
Spezialisiert in Gruppen- u. Führungskräfte-Training |  
Raja Yoga Meditationstrainer | in Formation by Ananda-Assisi (IT)

Oberalpstrasse 25 | 7000 CHUR | TEL: +41 (0)79 225 83 01  
felice@guarino.ch | www.goodway.ch