

# *BodyMind*

## Meditation zum Jahres-Ende



*von Jonathan Sprungk, 16.11.2016*



## Mein Tipp für dich zum Jahreswechsel:

Wieder geht ein Jahr zu Ende. Für den ein oder anderen gefühlt viel zu schnell. Die Zeit rauschte teilweise an uns vorüber, wir haben sie vielleicht all zu oft gar nicht richtig mitbekommen, geschweige denn wirklich genießen können.

Wenn wir aber rückblickend das Gefühl haben, das Jahr sei viel zu schnell vorüber gegangen, dann verbinden wir das oftmals mit all den Dingen, die wir uns zu Beginn des Jahres vorgenommen und heute noch nicht erlegt haben.

Wenn wir auf die Dinge schauen, die wir nicht erlegt haben, dann verlieren wir leider auch den Blick auf die Dinge, die wir durchaus erledigt haben. Und vielleicht haben wir sie sogar erfolgreicher und weitreichender erledigt und erfahren, als wir uns zu Beginn des Jahres noch vorstellen konnten.

Zudem kam vieles hinzu, was uns ebenso in unterschiedlicher Hinsicht bereichert hat und wir vielleicht heute sehr von den Erfahrungen und Erkenntnisse profitieren.

Es macht durchaus einen Unterschied für das nächste Jahr, auf welche Dinge wir schauen nun am Ende des Jahres schauen!

Der Blick auf die Dinge, die wir noch vor uns her schieben, raubt uns eher die Energie, frustriert uns. Das alleine wiederum trübt unseren Blick auf das bevorstehende Jahr und richtet unseren Blick teils auch auf die negativen Dinge aus. Denn ganz sicher haben wir auch ganz viel von den Vorhaben nicht realisiert, da bewusst, oder aber unbewusst, wir damit eher negative Gefühle verbinden und auch für die Realisierung erwartet.

Richten wir hingegen unseren Blick auch mal auf die Dinge, die uns gut von der Hand gegangen sind, die uns Spaß und Freude bereitet haben, die uns genährt und bereichert haben, gibt uns das Energie und Zuversicht, bringt uns erneut mit dem Gefühl der Freude in Kontakt und richtet unserer Blick nach vorn in das bevorstehende Jahr 2017 ebenso auf die guten, positiven und freudvollen Potenziale aus.

Beide Blickrichtungen haben ihren Wert, und das ganz besonders wenn sie ausgewogen und vor allem authentisch und realistisch und damit in einem für dich ideal ausgewogenem Verhältnis zueinander stehen.

Im ganzheitlichen Sinne hilft es uns nicht, wenn wir alles schwarzmalen. Es hilft uns aber auch nicht im ganzheitlichen Sinne, wenn wir uns die rosarote Brille aufsetzen.

Ich empfehle dir in den letzten Wochen zum Jahreswechsel in deiner Meditationspraxis ganz bewusst 1 x pro Woche eine Reflektionsmeditation des letzten Jahres einzubauen. Und wer noch nicht meditiert, kann diesen Tipp als Anlass nehmen, mit dieser hier beschriebenen Praxis sanft in das Thema einzusteigen.

Nimm dir einmal pro Woche 20-30 Minuten einzig und alleine für dich!

Eine Zeit für dich, in der du ungestört sein kannst, für dich eine mollige Wohlfühlatmosphäre schaffst. Und dir eine bequeme Sitzstellung schaffst, in der du bequem eine halbe Stunde verweilen kannst. Nicht liegend, muss aber auch nicht der Lotussitz auf einem Sitzkissen sein.

Einfach bequem auf einem Sofa oder auch Sessel sitzend, vielleicht auch sanfte Naturklänge oder Meditationsmusik im Hintergrund. Schau vielleicht noch, dass du die Füße fest auf dem Boden stehen hast und somit die Beine nicht überkreuzt.

Dann lass es still werden in dir.

Vielleicht magst du dich auf deine Atmung konzentrieren, deinen Körperempfindungen, die Sitzfläche unter dir, deine Füße, Hände...

Konzentriere dich auf körperliche Wahrnehmungen, das wird dir helfen von deinen Gedanken über alltägliche Dinge etwas los zu lassen. Nimm dir dazu ruhig 2-3 Minuten Zeit für dich. Eile nicht hindurch! Mache es mit Ruhe, Muße, gönne dir die (deine) Zeit. Werde dir bewusst, dass es ein Geschenk ist, welches du DIR jetzt schenkst.

Dann gleite mit deiner Aufmerksamkeit langsam hinüber in deine Rückschau auf das vergangene Jahr 2016. Beginne mit dem 01. Januar 2016 um 00:01 Uhr. Weißt du noch wie, wo und mit wem du diese Zeit verbracht hast? Wie diese Nacht noch weiter verlaufen ist, was du empfunden, gefühlt hast?

Nimm diesen Zeitpunkt als Anknüpfungspunkt, um von dort aus auch auf den weiteren, damaligen Monat Januar zu schauen. Schau etwas distanziert darauf, so dass du ihn wie eine Art Flickenteppich betrachten kannst. Was ist in diesem Monat passiert? Und vielleicht kannst du betrachtend auf den Monat Flecken entdecken, die bunt und farbenfroh sind, vielleicht auch Löcher und vielleicht auch Bereiche die schwarz, grau, oder gar weiß sind?

Erlaube dir durchaus auch einzutauchen in deinen Januart Teppich, so dass du vielleicht sogar kleine Details in der Webstruktur erkennen kannst, deine Lebensstruktur... und vielleicht auch sogar einen Faden, den du folgen kannst.

Ihm folgend begleitet er dich in den nächsten Monat Februar 2016. Auch dort lass dich leiten von dem Faden, durch die einzelnen Flecken des Teppichs hindurch leiten. Schauge, was dort alles in der Erinnerung hochkommt? Störe dich nicht daran, sollte die Chronologie nicht ganz stimmen!

UND DAS ALLERWICHTIGSTE: Verliere dich nicht in deine Gedanken darüber was hochkommt! Bleibe maximal bei deinen Empfindungen und nimm sie an! Dafür hast du ja auch eine Zeit für dich ganz alleine genommen, dass du sie ggf. nun auch dir erlaubst zu leben und damit gesund abzuschließen.

Folge auf dieser Weise und Intensität dem Faden durch die 12 Monate des Jahres 2016 hindurch.

Diese Meditationen reinigen, öffnen und richten dich aus für das nächste Jahr 2017. Wenn du magst und dir die Zeit noch nehmen möchtest, kannst du auch den kommenden Jahreswechsel und dir ersten Tage, Wochen und Monate des nächsten Jahres mit in deine Meditation einbeziehen. Hier darfst du dir etwas wünschen!!! ;- ) ...und das Erfolgen dieser Wünsche in deiner Vorstellung genießen!!!

WICHTIG: Stehe NICHT gleich im Anschluss deiner Meditation unmittelbar von deiner Sitzposition auf!!! Gönn dir noch 3 Minuten, in denen du ruhig sitzen bleibst. Anfänglich die Augen noch geschlossen, später ruhig mit geöffneten Augen, aber noch keine größere Aktion mit dem Körper. Einfach noch ruhig sitzend und wieder denkend ;- ) ...und mit der Atmung hast du ja hoffentlich nie aufgehört... :-D

Mit befolgen diesen Tipps vermeidest du lästige Kopfschmerzen und ggf. leichten Schwindel nach dem Aufstehen.

Anfänglich wirst du feststellen, dass vielleicht in der ersten Woche die Meditation noch nicht viel Substanz hat und dir vielleicht noch nicht viel aus dem alten Jahr zu den einzelnen Monaten einfällt, doch das wird mehr und mehr mit jeder Meditation.

Du kannst aber auch gerne diesen Prozess damit unterstützen, dass du dir in deinem Alltag auch noch einmal die Zeit nimmst und deinen Terminkalender, Fotobuch, Tagebuch aus dem noch aktuellen Jahr anschaust. Das hilft dir, dich zurück zu besinnen.

Ein weitere Effekt dieser Übung: Du trainierst sehr effektiv dein Langzeitgedächtnis!

In diesem Sinne wünsche ich dir eine ruhige und besinnliche Vorweihnachtszeit und einen erfüllten Jahresausklang

*Dein*

*Jonathan*



MIND

Y  
D  
O  
B



S  
P  
I  
R  
I  
T

EMOTION