

Komaja-Meditation / Liebesmeditation

In dieser Meditation wenden wir uns der Kraft der Liebe zu, indem wir uns auf die Öffnung unseres Herzens konzentrieren und Licht- und Liebesenergie strömen lassen. Wir nutzen dazu Erinnerungen an starke Liebeserlebnisse, sei es mit einem Partner, mit uns selbst in der Natur oder einer Gruppe. Denn der Weg zur göttlichen, vollkommenen Liebe führt für uns Menschen über die menschliche, unvollkommene Liebe. Intensive Liebeserlebnisse sind in unserem Körper und unserem Herzen und Geist als Erinnerung gespeichert. Wenn wir uns bewusst dazu entschließen, können wir selbst den Zustand der Ekstase und Hingabe mit Hilfe dieser Bilder hervorrufen.

1. Wähle eine schöne Hintergrundmusik, die Herz und Seele berührt und leichter Stimmung.
2. Setze dich in aufrechter Haltung auf ein (Meditations-) Kissen.
3. Schließe deine Augen und konzentriere dich auf dein Herz.
4. Tauche in eine oder mehrere Erinnerungen, in denen du besonders schöne, liebevolle oder gar ekstatische Gefühle hattest. Finde deinen „**Liebesanker**“. Das können Situationen starker Verliebtheit oder erotischer Begegnungen mit einem anderen Menschen gewesen sein. Vielleicht hattest du auch besonders ekstatische Erlebnisse in der Natur, in einer Meditation oder in gemeinsamen Erfahrung einer Gruppe.

Was auch immer in dir auftaucht, versuche dich so intensiv wie möglich mit dieser Erfahrung und den Gefühlen zu verbinden.

5. Versuche deine Herzgegend ganz auszufüllen mit dem Gefühl der Liebe, Ekstase und Hingabe.
6. Dann versuche diese Energie als Gefühl oder in Form von Licht oder einer Farbe in den Raum, in die Welt zu verströmen, dein Glück der Welt zu schenken.
7. Verbleibe ca. 10- 20 Minuten in dieser Haltung.
8. Stelle dir einen Wecker oder entscheide intuitiv, in welchem Moment du sie Meditation beenden kannst. Öffne dann deine Augen, halte noch einen Moment inne und wende dich dann wieder deinem Alltag oder der nächsten Übung zu.

Tip: besonders zu empfehlen ist diese Meditation zum Beginn und Ende des Tages, wenn du in liebevoll, entspannter Haltung deinem Partner begegnen willst.

Liebesmeditation mit Partner

Vollziehe Schritt 1- 6 der Liebesmeditation. Sitze dabei schon mit geschlossenen Augen gegenüber deinem Partner, so nahe wie möglich, aber ohne dass ihr euch berührt.

Wenn du den Zustand erreicht hast, in dem dein Herz ausgefüllt ist mit Liebe und Glückseligkeit, öffne langsam die Augen und konzentriere dich in erster Linie auf die Herzgegend deines Partners. Verbinde dich aus dieser Haltung heraus mit deinem Partner, nimm ihn/sie wahr.

Dann schaue in seine/ ihre Augen. Gib dich ganz der Erfahrung hin und lass den Kontakt zu.

Wenn Gefühle auftauchen, nimm sie wahr und lass sie zu, ohne ihnen besonders viel Aufmerksamkeit zu geben oder sie zu verstärken.

Wenn du dich selbst zu wenig spürst, nimm dir Zeit, schließe kurz die Augen und öffne sie wieder, wenn du aus der Mitte deines Herzens bei dem Anderen sein kannst.

Verweile auf diese Weise mit deinem Partner für 10 – 20 Minuten. Oder in der Gruppe für 2-3 Min. und Verabschiede dich dann und eine Seite rutscht einen Platz weiter.

Komaja-Meditation in der Gruppe

Paarweise in Reihe oder Kreis gegenüber sitzen, Handbreit Abstand zwischen den Knien. Seitlich etwas mehr Abstand. Männer und Frauen sortiert, oder jeder mit jedem (dann ungerade Anzahl nötig, wechselnde Kopfposition meditiert eine Runde für sich, bzw. mit Blick auf die ganze Gruppe).

Einstimmen mit Liebesmeditation („Liebesanker“ finden). Dann mit Beginn der Musik Augen öffnen. Musik 2 bis 4 Minuten (in Dauerschleife, mit etwas Pause). Abwechselnd rückt eine oder andere Seite einen Platz n. rechts, d.h. Aufstehen (Platz frei machen), setzen, einstimmen mit geschlossenen Augen (an „Liebesanker“ anbinden) und dann gegenüber dem neuen Partner die Augen öffnen. Abschluss jeweils mit Namasté. Zum Schluss noch etwas nachspüren lassen.

