

## Einführung

Die Samurai-Meditation ist eine kraftvolle Methode, um dein Bewusstsein zu erweitern, deine Stressresistenz zu steigern und innere Klarheit zu gewinnen. Mit regelmäßiger Anwendung wirst du merken, dass du präsenter, entspannter und intuitiver handelst. Diese Form der Meditation bietet dir die Möglichkeit, dich nicht nur in stillen Momenten, sondern in jedem Aspekt deines Lebens zu zentrieren.

## Samurai Meditationen in der Praxis

Mit diesen Übungen kannst du deinen Geist und Körper stärken, deine Wahrnehmung schärfen und mehr innere Ruhe in deinen Alltag bringen.

### Erste Hilfe Entspannung mit Atmung für den Vagusnerv – Dein Nervensystem beruhigen

Die Vagal-Atmung hilft dir, dein Nervensystem in einen entspannten Zustand zu versetzen und deine Konzentration zu verbessern.

- Atme tief durch die Nase ein, bis deine Lunge vollständig gefüllt ist.
- Halte den Atem kurz an und spüre, wie sich deine Lunge sanft dehnt.
- Bewege die Luft in deiner Lunge ein wenig hin und her, indem du dir vorstellst, du schubst in deiner Brust einen Luftballon hin und her.
- Lasse die Luft langsam durch den Mund ausströmen.
- Wiederhole dies etwa sechs Mal und spüre, wie dein Körper sich entspannt.



### 1. Die Samurai-Meditation – Bewusste Präsenz entwickeln

Diese Meditation hilft dir, in den Zustand einer klaren und wachen Präsenz zu gelangen. Sie kann in jeder Situation angewendet werden, egal ob du sitzt, gehst oder arbeitest.

- Setze oder stelle dich bequem hin und schließe sanft deine Augen.
- Nimm ein paar tiefe Atemzüge und spüre, wie dein Körper sich entspannt.

- Beginne mit deiner peripheren Sicht: Halte deine Arme seitlich (am Anfang als Hilfestellung) ausgestreckt und bewege deine Finger. Spüre, wie weit dein Blickfeld reicht, ohne deine Augen zu bewegen.
- Erlaube deiner Aufmerksamkeit, sich sanft auszudehnen. Anstatt dich auf einen Punkt zu konzentrieren, nimm die gesamte Umgebung mit all deinen Sinnen wahr. Anstatt dich auf ein einzelnes Objekt zu konzentrieren, lasse dein gesamtes Blickfeld weich werden.
- Nimm die Bewegungen und Lichtveränderungen in deinem peripheren Sichtfeld wahr.
- Spüre, wie deine Aufmerksamkeit sich weitet und du gleichzeitig entspannter wirst.
- Lass deine Gedanken vorbeiziehen, ohne an ihnen festzuhalten.
- Bleibe einige Minuten in diesem Zustand und genieße die Ruhe und Klarheit.

Jedes Mal, wenn du dich gestresst fühlst, stoppe kurz und überprüfe deine innere Anspannung auf einer Skala von 1 bis 10. Wenn sie hoch ist, wechsele blitzschnell mit der Samurai Grundmeditation in einen Zustand bewusster Entspannung. Oder du übst, indem du mitten im Alltag bei alltäglichen Handlungen diese weite Wahrnehmung trainierst. Wenn du magst, stell dir dazu einen Timer.

Wenn du die Grundübung beherrscht, kannst du weitere Sinne dazu nehmen:

### **Bewusstes Hören – Meditation durch Klang**

Diese Übung hilft dir, durch das Zuhören den Alpha-Zustand zu verstärken.

- Setze dich bequem hin und schließe die Augen.
- Höre auf alle Geräusche um dich herum, ohne sie zu bewerten oder zu benennen.
- Höre nicht nur auf das, was offensichtlich ist, wenn jemand in deinem Umfeld spricht, sondern nimm das gesamte Klangbild um dich herum wahr.
- Erlaube allen Tönen, einfach da zu sein, ohne dass dein Verstand sich an ihnen festhält.
- Bleibe für einige Minuten in dieser achtsamen Wahrnehmung und spüre, wie dein Geist sich beruhigt.



## Die Kraft des Riechens – Verbindung mit deinen Sinnen

Das bewusste Riechen kann dir helfen, deine Emotionen auszugleichen und dein Bewusstsein zu vertiefen.

- Atme bewusst durch die Nase ein und aus. Versuche möglichst genau, das Gefühl zu erfassen, wenn die Luft durch deine Nase ein- und ausströmt, vielleicht ist es ein Kitzeln, ein sanftes Streicheln des Luftzugs?
- Spüre die Feuchtigkeit der Luft, die Temperatur und mögliche Düfte.
- Versuche nicht, einzelne Gerüche zu identifizieren – nimm sie einfach nur wahr.
- Wenn Gedanken auftauchen, lenke deine Aufmerksamkeit sanft zurück auf die Empfindung des Riechens.
- Wiederhole dies für einige Minuten und spüre, wie du ruhiger wirst.

Du kannst auch während du deine Mahlzeit einnimmst, bewusst auf das Riechen und Schmecken achten. So nutzt du diese Zeit auch, um dich an einen achtsamen Alltag zu erinnern.

## 2. Stabilität im Alltag – Der Wechsel von Innen- zu Außenfokus

Diese Übung hilft dir, ein Gleichgewicht zwischen innerer und äußerer Wahrnehmung zu finden.

### Beginne mit einem Körper-Scan:

- Setze dich entspannt hin und schließe die Augen.
- Beginne mit deinen Füßen und spüre ihre Präsenz. Alle Wahrnehmungen, die du in an jeder Stelle in deinem Körper fühlst, dürfen da sein. Du fühlst, sie dann stell dir vor, du lässt sie weich werden. Erzwingen nichts, mach das einfach so gut es geht.
- Wandere langsam nach oben zu deinen Unterschenkeln, Oberschenkeln und Hüften und entspanne diese Bereiche nacheinander.
- Fühle in deinem Bauch, deinem Rücken und deiner Brust – lasse alle Anspannung, die du wahrnimmst so gut es geht los.
- Entspanne auf die gleiche Weise deine Schultern, Arme, Hände und schließlich deinen Kopf.
- Spüre zum Abschluss die Oberfläche deiner Haut und die Gesamtheit deines entspannten Körpers. Fühle, wie dein ganzer Körper sich leicht und entspannt anfühlt.



### Nun verbindest du die Außen- mit der Innenperspektive:

- Steh langsam auf. Öffne nun behutsam die Augen, während du weiterhin die Aufmerksamkeit nach innen richtest. Stelle dich stabil hin, mit beiden Füßen fest auf dem Boden. Richte deine Wirbelsäule auf, ohne zu verspannen. Spüre deine Verbindung zur Erde und stelle dir vor, dass du aus deiner Körpermitte heraus stabil und unerschütterlich stehst, kippe dein Becken dazu ganz leicht nach vorne.
- Stell dir nun vor, du dehnt dein Bewusstsein von deinem Körper noch weiter aus, das wird auch sphärische Achtsamkeit genannt. Stell dir vor, dein Bewusstsein erweitert sich in einer Kugel um dich herum, es fühlt sich an, als würdest du in einen offenen, weiten Raum eintreten. Bleibe einige Minuten in diesem Zustand und genieße die tiefe, zentrierte Präsenz.
- Übe, in dieser Position sowohl entspannt als auch wachsam zu sein. Du wirst spüren, dass sich nicht nur dein Körper, sondern auch deine innere Haltung verändert.
- Nun richte deine Aufmerksamkeit zunächst nach innen. Spüre deinen Körper, deinen Atem und die Empfindungen in dir.
- Nach einigen Momenten wechsele in die ausgedehnte erweiterte Außenwahrnehmung: Öffne deinen Blick und nimm bewusst wie in der Samurai-Meditation deine Umgebung wahr – Farben, Bewegungen, Geräusche, Gerüche.
- Dann kehre sanft wieder nach innen zurück. Wechsle mehrmals zwischen Innen- und Außenwahrnehmung und spüre, wie du die beiden Ebenen miteinander verbinden kannst.



Mit dieser Übung fühlst du dich sowohl im Innen als auch im Außen präsent. Mit ihr wird es dir nach ein wenig Übung gelingen, mitten in jeder noch so stressigen Alltagssituation mit deinem Körper bewusst in Verbindung zu bleiben, ohne dass du die wache Aufmerksamkeit im Außen verlierst.