

## Meditation für Klarheit und Antworten

Diese Meditation hilft bei Unklarheit, Zweifel und diffusen Gefühlszuständen. Klarheit oder Antworten müssen sich nicht unbedingt bereits bei der ersten Meditation einstellen. Es ist wichtig, sich Zeit zu geben und kein "Ergebnis" zu erzwingen. – Manche Antworten sind mit inneren Entwicklungen und Erfahrungen verbunden.

In jedem Fall kann diese Meditation dabei helfen, in der Ruhe zu bleiben und offen gegenüber hilfreichen Hinweisen und inneren Einsichten zu sein.

- Zettel und Stift griffbereit legen
- Entspannte, aufrechte Sitzposition
- Atem einige mal bewusst tief fließen lassen
- Fußsohlen spüren
- Ganz im Moment ankommen, sich Zeit dabei lassen
- Innerlich fühlen:  
"Danke für klare Gedanken und Gefühle (zu diesem Thema, dieser Situation)."  
Dabei weiter tief atmen und in der Ruhe bleiben
- Aufkommende Gedanken ziehen lassen und mit der Aufmerksamkeit beim Atmen bleiben
- Einige Minuten in dieser Position verweilen
- Mögliche Wahrnehmungen aufschreiben

