

# Meditation zur Überprüfung der inneren Absicht

Diese Meditation hilft dabei, sich über die eigenen inneren Absichten klar zu werden und diese zu stärken. Eine klare Absicht führt zu klaren Gedanken, Empfindungen und Handlungen. Ziele und Wünsche können dann leichter realisiert werden.

Möglicherweise werden bei der Übung innere Widerstände spürbar – erkennbar etwa an stockendem Atem oder einem Gefühl, dass man sich selber diese Absicht nicht “abkauft”. Falls dies der Fall ist, diese Meditation ruhig mehrmals wiederholen.

- In entspannter, aufrechter Haltung hinsetzen
- Einige bewusste Atemzüge nehmen – Hände dabei auf den Bauch legen, Fußsohlen spüren
- Innerlich sprechen: “Ich sage ja zu Absicht xy.”
- 1-2 mal wiederholen, dabei den Atem bewusst fließen lassen und die eigenen Empfindungen wahrnehmen

