

Judith Binias

**SO HAM
MEDITATION**

www.seewithyourbody.de

Einleitung

In unserer heutigen Meditation dürfen wir uns von den Sanskrit Worten So Ham leiten lassen. So ham ist das Mantra für die Verbindung mit dem Universum. Es heißt „Ich bin“ oder auch „Ich bin das.“ - Ich bin alles.

Manchmal fühlen wir uns nicht verbunden oder sogar verloren. Wir fühlen uns einsam und als atmende Wesen brauchen wir das Gefühl der Zugehörigkeit.

So Ham möchte nicht die Verbundenheit zu anderen liebenden Herzen ersetzen. Stattdessen kann uns So Ham dabei unterstützen zu verstehen, dass wir stets und immer mit der kosmischen Energie verbunden sind. Es ist das heilige Gefühl der Verbundenheit, das uns für die tiefgreifende Großzügigkeit und Mitgefühl öffnet.

Meditation

Lass uns mit der Meditation beginnen. Finde eine sitzende Position, die sich für dich komfortabel anfühlt. Wenn du möchtest, richte dich jetzt bequem ein. Nimm eine Decke hinzu, falls du dazu tendierst, etwas zuzufrieren. Lege dir Kissen unter die Knie. Nimm dir einen Moment, um in der Position anzukommen.

Lege deine Handflächen nach oben geöffnet auf deine Oberschenkel, als Symbol der Offenheit. Deine Zeigefinger und Daumen können sich berühren.

Scanne einmal deinen Körper. Ist noch eine Anspannung vorhanden? Beginne bei deinem Gesicht und deinem Nacken, wandere dann durch deinen gesamten Körper. Wie fühlen sich deine Schultern an? Ist deine Wirbelsäule aufgerichtet, weich und stabil? Lass dein Steißbein mit der Erde verbunden sein. Wir benötigen diese Verbundenheit, wenn wir nach oben in die kosmische Energie wachsen wollen.

Lass alle Anspannung los. Und wenn du dich bereit fühlst und es noch nicht getan hast, schließe dann deine Augenlider sanft.

Nimm ein paar tiefe Atemzüge. Atme durch deine Nase ein und durch den Mund aus. Fühle, wie sich dein Körper beim Einatmen ausweitet und sich entspannt beim Ausatmen. Atme noch einmal tief durch die Nase ein und durch den entspannten Mund aus.

Erlaube deinem Atem, seinen eigenen Rhythmus zu finden. Richte deine Aufmerksamkeit auf diesen sanften Strom. Dein Körper kennt seinen liebsten Atemrhythmus. Du darfst ihm ganz vertrauen. Und mit diesem Gefühl des Vertrauens verbindest du nun das Manta So Ham. Mit jedem Einatmen sprich leise oder denke „So“ und beim Ausatmen „Ham“

So Ham.

Erzwinge nichts. Erlaube deinem Atem dich zu führen.

Kontempliere über die Bedeutung von „Ich bin“ mit jeder Einatmung.

Wenn andere Gedanken auftauchen, erlaube ihnen, einfach durch dich hindurch zu fließen. Es gibt keinen Grund, sie länger zu halten. Du darfst einfach sein.

So Ham.

Stelle dir vor, wie du dich mit jeder Ausatmung in den Raum um dich herum ausdehnst.

Erlaube deinem Atem dich mit jedem atmenden Wesen zu verbinden. So Ham. Ich bin. Alles.

Lass die Energie von So Ham durch deinen Körper fließen.

So Ham. Ich bin das. Ich bin verbunden mit der universellen Liebe und dem Support.

Du darfst einfach sein.

Stille.

Um deine Praxis sanft zu einem Ende zu bringen, vertiefe deinen Atem. Wenn es sich für dich stimmig anfühlt, lass ein zartes Lächeln deine Mundwinkeln umspielen.

Finde eine Geste, um deine Dankbarkeit auszudrücken. Für deine eigene Praxis, deine Liebe und die Verbindung zu allem, was ist.

Wenn du dich dazu bereit fühlst, öffne deine Augen. Du darfst diese kosmische und innige Verbindung genießen, so lange du möchtest.

Danke für dein Sein.