

Anleitung: Kerzenmeditation (1/2)



Bildquelle: Pixabay / freephoto

- ▶ Vorbereitungen: Idealerweise abgedunkelter Raum, Kerze und Streichhölzer oder Feuerzeug bereithalten
- ▶ Kerze bewusst entzünden: Welche Geräusche sind dabei zu hören? Welche Gerüche sind wahrnehmbar?
- ▶ Dann die Kerze in Reichweite (ca. eine Armlänge entfernt) platzieren und eine bequeme, aufrechte Haltung im Sitzen einnehmen
- ▶ In der Haltung erst einmal ankommen: Kontakt zur Sitzfläche spüren und den Fokus auf den natürlichen Atemfluss richten – dabei gerne die Augen schließen
- ▶ Nach einigen Momenten (die Augen wieder öffnen und) den Blick bewusst auf die Kerze als Ganzes richten – so als ob Du diese zum allerersten Mal in Deinem Leben sehen würdest:
 - ▶ Wie groß ist sie?
 - ▶ Welche Form hat sie?
 - ▶ Was für eine Farbe oder Farbnuancen hat diese Kerze?
 - ▶ Welche Strukturen im Wachs sind möglicherweise sichtbar?
 - ▶ ...einfach nur wahrnehmen – so offen und wertfrei wie möglich...

Anleitung: Kerzenmeditation (2/2)



Bildquelle: Pixabay / freephotocc

- ▶ **Nun den Blick auf die Flamme richten – sofern die Augen das zulassen:**
 - ▶ Welche Farbe(n) ist/sind hier sichtbar?
 - ▶ Flackert die Flamme eher stark oder schwach?
 - ▶ Ist der Docht eher kurz oder lang?
 - ▶ Was nimmst Du darüber hinaus wahr?
 - ▶ Einfach nur beobachten und wann immer die Gedanken abschweifen, den Fokus so gut wie möglich zurück holen
 - ▶ Verbinde Dich beim Beobachten der Flamme immer wieder mit Deinem Atem
- ▶ **Wenn Du möchtest, kannst Du nun die Hand vorsichtig über die Flamme bewegen:**
 - ▶ Wo ist die Wärme der Flamme besonders spürbar?
 - ▶ Welche Nähe / Distanz zur Flamme ist angenehm?
 - ▶ Wie viel Wärme darf es in diesem Augenblick sein?
 - ▶ ...einfach experimentieren und wahrnehmen – so offen und wertfrei wie möglich...
- ▶ **Zum Abschluss nochmals die Kerze als Ganzes betrachten und den Kontakt zum natürlichen Atemfluss herstellen.**