Tantrische Mikro-Meditation



Alltagstaugliche Praktiken

Tantra तन्त्र entstand vor etwa 1.500 Jahren in Nordindien und bedeutet übersetzt „Werkzeug der Ausdehnung“ (tan = ausdehnen, tra = Werkzeug). Ursprünglich bezeichnete es eine Sammlung spiritueller Schriften.

Tantra war zu seiner Zeit revolutionär, weil es nicht nur für Mönche und Asketen gedacht war, sondern für Haushälter*innen, also Menschen mit Familie, Beruf und Alltag. Der tantrische Weg wollte die spirituelle Praxis ins Leben bringen und nicht nur in Rückzug und Abgeschiedenheit. Tantra ist ein hingebungsvoller Weg, um Spiritualität mitten im Alltag zu verkörpern.

Mikro-Meditationen sind genau in diesem Kontext entstanden. Sie sind kurze, einfache Übungen, die mitten im Alltag geübt werden können. Beim Essen, gehen oder arbeiten und können helfen, die Präsenz zu schulen & die eigene Energie zu lenken, um aus einer Offenheit & Verbundenheit heraus zu handeln.

Statt Meditation nur im langen Sitzen zu praktizieren, werden Achtsamkeit und Bewusstheit in mehrere kurze Sequenzen über den Tag verteilt. Diese Mini-Meditationen bringen dich in eine offene Präsenz, in der du die Lebendigkeit und köstliche Intensität des Lebens wahrnehmen kannst.
Zentrale Elemente sind hierbei u.a. dein Atem, offenes Gewahrsein, Körperempfindungen, die Umgebung, Mantras oder Mudras.

Wie du es in deinen Alltag integrierst:
Anker setzen: Verknüpfe Mikro-Meditationen mit Routinen (z.B. Tee trinken, Computer hochfahren, Gemüse schneiden, an der Kasse stehen, laufen etc.).
Dauer: Lieber 3x täglich 2 Minuten als eine lange Sitzung.
Körper einbeziehen: Beim Händewaschen, einkaufen oder Kochen kannst du bewusst Atem, Blick und Bewegung synchronisieren.
Reflexion festhalten: Beobachte, wie sich dein emotionaler und körperlicher Zustand vor und nach der Praxis verändert.
Nachhaltige Wirkung: Wenn diese Mini-Praktiken zur Gewohnheit werden, verschiebt sich dein Grundzustand zu mehr innerer Stabilität, Ruhe und gleichzeitig einer tiefen Lebendigkeit & köstlichen Intensität. Du kostest von der immerwährenden Fülle des Seins.

Weibliche Mikro-Meditationen:
5 Tagesimpulse

Dauer: 2-4 min pro Übung & etwa 3x am Tag
Ausdrucken & an den Spiegel kleben!

1. Tag - Sinnesöffnung

Anker: Beim Zubereiten von einem Getränk oder einer Mahlzeit.
Übung: Atme 3x tief & öffne dann bewusst alle Sinne. Spüre Temperatur & Texturen, rieche, schmecke, höre & sehe jedes Detail. Lasse die Empfindungen in deinen Körper sinken.
Wirkung: Präsenz, Klarheit & Sinnlichkeit.

2. Tag - Sinken in den Schoßraum

Anker: Gleich morgens im Bett, vor dem Aufstehen.
Übung: Lege deine Hände auf deinen Unterbauch. Tief einatmend füllt die Luft deinen Schoß mit rotem Licht & ausatmend lockerst du Bauch, Hüfte & Damm.
Wirkung: Erdung, Weichheit & Körperverbindung.

3. Tag - Band der Liebe

Anker: Am Ende des Tages im Bett.
Übung: Eine Hand aufs Herz & eine auf deinen Schoß. Bewusstes einatmen vom Herz in den Schoß, ausatmen vom Schoß ins Herz.
Wirkung: Liebevolle Herz & Schoßraumpräsenz & Selbstverbundenheit.

4. Tag - Hingabe

Anker: Wenn du merkst, dass du festhältst, kontrollierst oder anspannst.
Übung: Atme in deinen Schoß & spüre deinen Damm. Durch den offenen Mund ausatmend lässt du deinen Kiefer & Beckenboden locker. Seufze oder stöhne gerne dabei.
Wirkung: Nervensystem wird reguliert & das Gefühl von „tragen müssen“ löst sich.

5. Tag - Inneres Weiten

Anker: Vor einem Gespräch, Meeting oder Verabredung.
Übung: Spüre deinen Körper & Schoß. Tief einatmend öffnest du jede Zelle für frische Atemenergie. Ausatmend strömt Weichheit nach außen.
Wirkung: Du trittst offener & ruhiger in Kontakt, ohne dich zu verlieren.