

## **Basis Meditationstechniken für die Transformation der Leidenschaft**

### **Platzierung der Aufmerksamkeit, innerer Beobachter, die Zentren Einführung.**

Geleitete Meditation, Platzierung der Aufmerksamkeit, Wand, Buchleseabstand, Innen, Gedankenzug, Erinnerung, Zukünftiger Plan, wer erkennt den Unterschied, Geführte Phantasie, Herz, eine Person die mich liebt, nimm wahr wie sie dich anschaut, fühle wie sich Dein Herz füllt, die Person verschwindet, nimm wahr wie sich das Herz leert, das Herz ist wie ein Becher, der sich füllt und leert, wie von selbst, lasse das Herz als Objekt deiner Aufmerksamkeit, folge dem Atem nach innen und unten, Platz im Bauch wo Aufmerksamkeit und Atem verschmilzt, oder wo der Atem im Bauch verschwindet,

### **Sitzhaltung**

Kissen, Hocker, Stuhl, Körperhaltung, Rücken, Kopf, Arme  
Ausprobieren verschiedener Haltungen

### **Verschiedene Techniken der Meditation**

Via Negativa, Zen, Vipassana, Wolke des Nichtwissen  
Via Positiva, Visualisierung, Musik, Heilige Objekte, Chakren  
Gurdjieff Movements, Gebrauch der Zentren,  
Beispiele

### **Einführung in die Vipassana Meditationstechnik**

Benennen des Atems, Sanft, Achtsamkeit, Konzentration,

### **Körperliche Entspannung, Atem**

Entspannungsübung, Körperübung, Cat – Cow Exercise, Atem, Brust  
Solarplexus, Bauch

### **Gehmeditation**

Geleitet

### **Die 5 klassischen Hindernisse**

Ergreifen oder Haben wollen, Ablehnung, Eile, Schläfrigkeit, Zweifel,

### **Wahrnehmung dessen was ist, Konzept**

Meditation zum Essen

### **Komplexere Widerstände, der E-Typ**

TOP 10 der eigenen Geisteszustände  
Geführte Arbeit

### **Abschlußrunde**