

LESEPROBE

Marc Aurin

Die 112 Meditationstechniken

*Für Klarheit, Einheit
und inneren Frieden*

Einladung

Dieses Buch ist kein Lehrwerk, sondern ein Erfahrungsweg.

Es führt dich nicht zu einer bestimmten Technik, sondern zu dir selbst.

Lies langsam, probiere, spüre – und finde, was dich berührt.

Es geht nicht darum, alle 112 Techniken zu beherrschen, sondern die eine zu entdecken, die dein Herz öffnet.

Hinweis für dich als Entdecker deiner Stille:

Dieses Buch ist kein klassischer Ratgeber.

Es ist eine Einladung zur Erfahrung.

Jede der 112 Meditationstechniken ist ein Tor – ein Wegweiser in dein Inneres, in die Stille, in die Rückverbindung mit dem, was du wirklich bist.

Manche Techniken sind ganz einfach. Andere erfordern etwas Übung.

Doch alle führen dich – wenn du bereit bist – näher zu dir.

Es gibt nur diese 112 Techniken.

Sie sind überliefert aus einer Quelle, die tiefer reicht als jede moderne Methode.

Und für jeden ist mindestens eine dabei, die wirkt – auch für dich.

Du bist eingeladen, sie zu entdecken.

Mach es dir leicht:

Spiele mit diesen Meditationen.

Probiere eine Technik nicht nur einmal, sondern immer wieder – vielleicht eine Woche lang, mitten im Alltag.

Entdecke, wie sie auf dich wirkt, wie sie sich in dir entfaltet, wie sie dich verändert.

Manche öffnen sich erst beim zweiten oder dritten Versuch.

Du kannst dieses Buch chronologisch lesen, intuitiv eine Seite aufschlagen oder gezielt nach Themen forschen.

Lies die Worte langsam. Lasse sie in dir wirken.

Und dann – erlebe. Spüre. Sei.

Wie du dieses Buch am besten nutzt

Lies nicht zu viel auf einmal.

Wähle intuitiv eine Technik aus, praktiziere sie einige Tage lang, und beobachte, wie sie dein Erleben verändert.

Wenn du merkst, dass sie dir entspricht, bleibe bei ihr.

Wenn nicht – wähle eine neue.

Dieses Buch ist wie ein Garten.

Du musst nicht jede Blume pflücken, um seinen Duft zu erfahren.

Inhaltsverzeichnis

Ein Geschenk, bevor du beginnst	3
Einladung	4
Hinweis für dich als Entdecker deiner Stille:	5
Wie du dieses Buch am besten nutzt	6
Deine Reise beginnt hier: Eine Bestandsaufnahme	9
Kapitel 1 - Atem – Der Schlüssel zur Präsenz	13
Vertiefung – Deine Erfahrung mit dem Atem	29
Kapitel 2 - Körper und Bewegung – Spüren statt Denken	30
Vertiefung – Deine Erfahrung mit dem Körper	46
Kapitel 3 - Herz – Zentrum der Liebe	47
Vertiefung – Deine Erfahrung mit dem Herzen	61
Kapitel 4 - Sinne & Wahrnehmung – Die Welt mit neuen Augen sehen	62
Vertiefung – Deine Erfahrung mit den Sinnen	70
Kapitel 5 - Klang, Stimme & Vibration: Öffne dich dem Ton des Seins	71
Vertiefung – Deine Erfahrung mit den Sinnen	84
Kapitel 6 - Vision, Licht & innere Bilder: Schau nach innen	85
Vertiefung – Deine Erfahrung mit innerem Sehen	98
Kapitel 7 - Zeugenbewusstsein & innere Beobachtung: Schau dem Leben beim Leben zu	99
Vertiefung – Deine Erfahrung mit dem Zeugen	107
Kapitel 8 - Energie & Lebenskraft: Mit dem Fluss gehen	108
Vertiefung – Deine Erfahrung mit Energie	120
Kapitel 9 - Stille & Leere: Das Nichts als Tor	121

Vertiefung – Deine Erfahrung mit der Stille	130
Kapitel 10 - Zwischenzustände: Schlaf, Traum & Schwelle	131
Vertiefung – Deine Erfahrung mit der Stille	142
Kapitel 11 - Das Eine & das Formlose	143
Vertiefung – Deine Erfahrung mit dem Formlosen	152
Weitere Pfade in deine Essenz: Bonustechniken	153
Vertiefung – Dein Leben als Meditation	170
Bonus: Die Kraft des Atems	171
Deine Reise entfaltet sich: Ein Blick zurück	183
Reisebegleiter – dein Weg zur Stille	187
Nachwort	188
Anhang: Die 112 Meditationstechniken – Titelübersicht	190
Die 16 Bonus-Meditationstechniken – Titelübersicht	194
Die 9 Atemtechniken – Titelübersicht	195
Bevor du das Buch zuklappst	196
Deine Stimme zählt	197
Und jetzt? Lesejournal Markus	198
Leseprobe – Jenseits von mir	201
Hinweis für dich als Leser	202
Lust auf die ganze Geschichte?	221

Deine Reise beginnt hier: Eine Bestandsaufnahme

Liebe Leserin, lieber Leser,

bevor du in die 112 Tore zur Meditation eintauchst, nimm dir einen Moment Zeit für dich selbst. Dieses Buch ist mehr als nur eine Lektüre - es ist eine Reise nach innen. Und wie bei jeder Reise ist es hilfreich zu wissen, wo man startet.

Dieser kurze Fragebogen ist kein Test und es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Er dient einzig und allein dir als liebevolle Bestandsaufnahme. Sei ehrlich und sanft zu dir selbst. Am Ende des Buches wirst du die Gelegenheit haben, erneut auf diese Fragen zu blicken und zu sehen, was sich auf deinem Weg entfaltet hat.

Datum: _____

DER FRAGEBOGEN

1 · Deine Meditationserfahrung heute

Wie vertraut bist du aktuell mit Meditation?

- () Ich bin ein absoluter Neuling.
- () Ich habe es schon ein paar Mal ausprobiert.
- () Ich meditiere gelegentlich, aber unregelmäßig.
- () Ich habe eine regelmäßige Meditationspraxis.

2 · Die Fähigkeit zur Stille

Auf einer Skala von 1 (sehr schwer) bis 10 (sehr leicht), wie leicht fällt es dir im Moment, für einige Minuten einfach nur still zu sitzen, ohne etwas tun zu müssen?

1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7 ... 8 ... 9 ... 10

3 · Beobachtung deiner Gedanken

Wenn du versuchst, deine Gedanken zu beobachten, was geschieht am ehesten?

- ☐ Meine Gedanken rasen und ich fühle mich darin verloren.
- ☐ Ich kann meine Gedanken für kurze Momente beobachten, werde aber schnell mitgerissen.
- ☐ Es gelingt mir manchmal, eine gewisse Distanz zu meinen Gedanken zu finden.
- ☐ Ich kann meine Gedanken oft wie Wolken am Himmel ziehen sehen.

4 · Verbindung zum Körper

Wie gut spürst du im Alltag deinen Körper (z. B. deinen Atem, deinen Herzschlag, Verspannungen)?

- ☐ Ich nehme meinen Körper kaum wahr, außer wenn er schmerzt.
- ☐ Manchmal spüre ich bewusst in meinen Körper hinein.
- ☐ Ich habe eine gute Verbindung zu meinem Körper.
- ☐ Ich fühle mich oft sehr präsent und zu Hause in meinem Körper.

5 · Umgang mit innerer Unruhe

Wie gehst du typischerweise mit Gefühlen wie Stress, Angst oder innerer Unruhe um?

() Ich suche meist Ablenkung (z. B. durch Arbeit, Medien, Essen). () Ich versuche, die Gefühle zu ignorieren oder wegzudrücken.

() Ich versuche, die Ursachen zu analysieren und zu lösen.

() Ich kann den Gefühlen erlauben, da zu sein, ohne sofort reagieren zu müssen.

6 · Deine persönliche Absicht

Was ist deine tiefste Hoffnung oder dein Wunsch für diese Reise mit den 112 Meditationstechniken? Was möchtest du für dich entdecken oder kultivieren?

(Schreibe hier ein paar Worte oder Sätze, die nur für dich bestimmt sind.)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

..... **Abschließender Gedanke:** Danke, dass du dir diese Zeit genommen hast. Lege diesen Fragebogen nun zur Seite. Es gibt nichts zu erreichen. Der Weg selbst ist das Ziel.

Kapitel 1 - Atem – Der Schlüssel zur Präsenz

„Wenn du nicht weißt, was du tun sollst – atme.“

– Weisheit aus der Stille

Der Atem ist unser erster und unser letzter Begleiter.

Er ist Leben, Bewegung, Rhythmus – und immer da.

Solange wir leben, atmen wir. Doch solange wir nicht bewusst atmen, leben wir nur halb.

Der Atem ist der direkteste Weg ins Jetzt. Keine Technik ist einfacher.

Und keine ist tiefer – wenn du bereit bist, dich ganz darauf einzulassen.

In diesem Kapitel geht es nicht darum, den Atem zu kontrollieren, zu verändern oder zu analysieren.

Es geht darum, ihn zu spüren, zuzulassen, zu beobachten.

Der Atem zeigt dir, wie du bist – ohne Urteil.

Wenn du lernst, ihm zuzuhören, beginnt Meditation ganz von selbst.

HALTUNG FÜR DIESES KAPITEL

Du brauchst keine Erfahrung. Kein Ziel. Kein Ergebnis.

Du brauchst nur eine Entscheidung: ganz da zu sein – für einen Atemzug.

Und dann vielleicht für einen weiteren.

Mach dir keinen Druck.

Diese Techniken sind kein Wettbewerb. Sie sind Einladungen.

Manche wirken sofort. Andere brauchen Zeit.

Spiel mit ihnen.

Wähle eine Technik – und bleibe mehrere Tage oder sogar eine Woche bei ihr.

Wiederhole sie. Entdecke sie neu.

Denn Tiefe entsteht nicht durch Viel, sondern durch Wiederholung.

Meditation ist keine Flucht – sie ist ein Heimkommen.

Wenn du dich einer einzigen Technik wirklich öffnest, kann sie alles verändern.

* * *

Lass uns beginnen.

Nicht mit einem Ziel.

Sondern mit einem Atemzug.

TECHNIK 1

*

Atem beobachten

Schließe die Augen und beobachte, wie dein Atem
kommt und geht.

Verändere nichts – werde einfach Zeuge des
natürlichen Rhythmus.

Spüre, wie dich dieser Moment trägt, ohne dass du
etwas tun musst.

TECHNIK 2

*

So-Ham

Beim Einatmen denke innerlich „So“, beim
Ausatmen „Ham“.

Wiederhole diesen Klang sanft und rhythmisch mit
deinem Atem.

Lass ihn dich in einen ruhigen Fluss führen, bis nur
noch der Klang bleibt.

TECHNIK 3

*

Atem zählen

Zähle innerlich mit: 1 beim Einatmen, 2 beim Ausatmen, 3 beim nächsten Einatmen ...

Wenn du bei 10 angekommen bist, beginne wieder bei 1.

Sobald du dich verzählst, lächle – und starte von vorn. Das ist Meditation.

TECHNIK 4

*

Atemstrom spüren

Spüre den Luftstrom an deiner Nasenspitze – kühl
beim Einatmen, warm beim Ausatmen.

Konzentriere dich nur auf diesen einen Punkt.

Bleibe dort – wie ein Wächter an der Schwelle des
Leben.

TECHNIK 5

*

Tiefer atmen

Atme bewusst etwas tiefer als sonst – aber ohne
Anstrengung.

Fühle, wie dein ganzer Körper sich mit Leben füllt.

Dann lasse die Luft langsam und vollständig
wieder ausströmen.

Wie fühlt sich Loslassen an?

TECHNIK 6

*

Atem hören

Lege dich still hin und lausche deinem Atem.

Höre wirklich – als wäre es ein sanftes
Meeresrauschen.

Lass den Klang dich wiegen. Bleib im Lauschen,
ohne Ziel.

TECHNIK 7

*

Atem wie Wind durch dich wehen lassen

Spüre den Atem wie einen leichten Wind, der durch
dich hindurchzieht.

Lass ihn durch Kopf, Brust, Bauch, Beine wehen –
ohne Widerstand.

Werde durchlässig. Lass dich atmen.

TECHNIK 8

*

Atem im Becken spüren

Lege den Fokus beim Atmen auf dein Becken.
Spüre, wie mit jedem Einatmen Raum entsteht –
wie ein inneres Fundament.
Sicherheit und Verwurzelung beginnen hier.

TECHNIK 9

*

Atem in den Raum senden

Beim Ausatmen stelle dir vor, dein Atem strömt
über deinen Körper hinaus in den Raum.

Du wirst weit, durchlässig, verbunden mit allem.

Mit dem Einatmen kehrst du sanft zu dir zurück.

TECHNIK 10

*

Atem zwischen den Gedanken wahrnehmen

Wenn Gedanken kommen, spüre stattdessen deinen
Atem.

Nicht kämpfen – nur umlenken.

Lass den Atem die Gedanken sanft überdecken –
wie Nebel, der sich lichtet.

TECHNIK 11

*

Atem und Präsenz in der Welt

Atme, während du Menschen beobachtest,
Geräusche hörst oder dich bewegst.

Bleib innerlich still, während außen alles geschieht.

Der Atem verbindet dich mit dir – mitten in der
Welt.

TECHNIK 12

*

Die stille Lücke zwischen zwei Atemzügen

Beobachte aufmerksam den Moment, in dem dein
Atem innehält – nach dem Einatmen oder vor dem
Ausatmen.

In dieser stillen Lücke bist du ganz gegenwärtig.

Bleib da – ohne Anstrengung.

TECHNIK 13

*

In körperlichen Schmerz atmen

Wenn du Schmerz im Körper spürst, geh nicht weg.

Bleib ganz bei ihm. Atme sanft dorthin, als würdest
du ihn mit deiner Präsenz umarmen.

Mit jedem Atemzug entsteht Raum, Weichheit,
Verständnis.

TECHNIK 14

*

Atem auflösen lassen

Atme ganz ruhig – so leise, dass du das Gefühl
hast, der Atem verschwindet.

Tauche in den Moment, in dem der Atem fast nicht
mehr spürbar ist.

Vertiefung – Deine Erfahrung mit dem Atem

„Meditation ist das Erblühen des Atems in Bewusstheit.“

Nimm dir einen Moment – vielleicht nach einigen Tagen oder am Ende der Woche – und spüre nach:

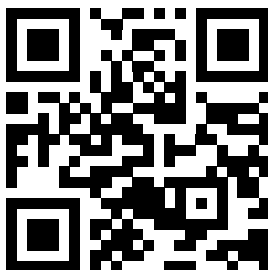
- Welche Technik hat dich berührt oder beruhigt?
- Gab es Momente, in denen du bewusster geatmet hast – ganz ohne Absicht?
- Welche Atemtechnik würdest du gerne öfter in deinen Alltag holen?
- Gibt es Situationen, in denen du nun bewusst zum Atem zurückkehren möchtest?

Vielleicht magst du dir eine Technik markieren, die „deine“ geworden ist. Oder einfach dankbar sein – für den Atem, der dich trägt.

Lust auf alle Techniken?

Wenn dir diese Leseprobe gefallen hat,
dann entdecke alle Techniken.

**Scanne einfach den QR-Code oder nutze den Link,
um direkt zur Bestellung zu gelangen:**



Zum Buch