



## FEBRUAR 2026 – Meditation

Der Februar ist ein besonderer Monat. Es wird langsam heller, manchmal hört man schon die ersten Vögel singen, aber der Frühling ist noch nicht wirklich da. Stattdessen erleben wir ein ständiges Hin und Her: An einem Tag ist es milder und fast freundlich, am nächsten kommen wieder Kälte, Wind oder sogar Schnee. Dieses Wechselspiel wirkt nicht nur auf den Körper, sondern auch auf den Geist. Viele Menschen spüren gerade in dieser Zeit innere Unruhe, sind schneller gereizt, müder als sonst oder haben das Gefühl, nicht richtig in ihrer Mitte zu sein.

Unsere Februar-Meditation kann den Geist schon innerhalb von drei Minuten beruhigen. Die Handhaltung, die dabei verwendet wird, trägt den schönen Namen „das Mudra, das den Geist erfreut“, und genau das beschreibt auch die Wirkung: Die Meditation bringt Ordnung in das Gedankenkarussell und hilft dabei, wieder klarer und ruhiger zu werden.

**Diese Meditation hilft dabei, wieder in den positiven Geist zu finden, also in Vertrauen, Zuversicht und innere Weite, und von dort aus in den neutralen Geist, in dem wir ruhig, klar und stabil sind. Gerade im Februar, wenn das Außen so wechselhaft ist, ist es schön, im Inneren einen Ort der Mitte zu haben. Diese Meditation wirkt wie ein Anker, der dich zurück zu dir selbst bringt.**

### Meditation für innere Ruhe:

Setze dich bequem in den Schneidersitz (oder auf ein Kissen), mit aufgerichteter Wirbelsäule. Ziehe das Kinn sanft in Richtung Hinterkopf, sodass der Nacken lang ist.

#### Mudra (Handhaltung):

Beuge die Ellbogen und bringe die Hände nach oben, sodass sie sich vor deinem Brustkorb auf Herzhöhe treffen. Die Ellbogen bleiben dabei angehoben, fast auf Höhe der Hände. Beuge nun beide Zeigefinger nach innen zur Handfläche. Drücke sie am zweiten Gelenk gegeneinander. Die Mittelfinger bleiben gestreckt und berühren sich an den Fingerspitzen. Die übrigen Finger sind locker eingerollt und berühren sich nicht. Die Daumenspitzen berühren sich und weisen in Richtung Körper. Halte das Mudra etwa 10 cm Entfernung von deiner Brust.

Fokus: Richte deine Aufmerksamkeit sanft auf die Nasenspitze.

#### Atmung & Mantra:

Atme vollständig ein. Halte den Atem an und wiederhole ein Mantra deiner Wahl Mantra in Gedanken 11 bis 21 Mal (oder kürzer, wenn du den Atem nicht so lange anhalten kannst. Atme aus. Halte den Atem ausgehalten an und wiederhole das Mantra genauso oft.

**Mantra-Vorschläge** ♡ Sat Nam - „Wahre Identität“, ♡ Wahe Guru – „Wow, unendliche Weisheit / Staunen über das Leben“ ♡ Sat Ta Na Ma - „Geburt - Leben - Tod - Wiedergeburt“ ♡ Ich bin - ganz schlicht: „Ich existiere. Ich bin da.“



Quelle Text und Bild: 3HO Deutschland e.V. - 13. Februar 2026 Facebook