



August 2026-Meditation - Die Unendlichkeit in uns

Der August ist der achte Monat des Jahres und die Acht ist das Zeichen der Unendlichkeit. Sie erinnert uns daran, dass das Leben weiter reicht, als unser Verstand es erfassen kann. Mit jedem Atemzug fließt Prana, die Lebenskraft, durch uns und nährt und verwandelt alles Lebendige. Der August führt uns mitten in diese Erfahrung. Die Natur steht in ihrer Fülle, doch zugleich beginnt bereits die leise Wandlung. Das Licht verändert sich, die Tage werden kürzer und die Früchte reifen. Alles zeigt sich noch einmal in großer Kraft, und dennoch ist der kommende Übergang bereits spürbar. Gerade darin offenbart sich die Weisheit der Natur: Leben bedeutet nicht Stillstand, sondern ist fortwährende Bewegung, Hingabe und Erneuerung.

Unser Atem verbindet uns unmittelbar mit diesem großen Kreislauf. Mit jedem Einatmen empfangen wir Leben, mit jedem Ausatmen geben wir ab. Nichts muss festgehalten werden. Nichts bleibt für immer in derselben Form. Und doch geht das Wesentliche nicht verloren.

Ein übererregtes Nervensystem hingegen hält fest, kontrolliert und reagiert. Erst wenn die innere Alarmbereitschaft nachlässt, entsteht Raum für Geduld, Selbstführung und Vertrauen. Der Fluss der Lebensenergie kann nur geschehen, wenn die innere Alarmbereitschaft nachlässt.

Die Meditation dieses Monats bringt den Körper zunächst in eine deutliche Spannung. Arme, Hände und Handgelenke werden präzise ausgerichtet, was Wachheit und Entschlossenheit erfordert. Gleichzeitig wird der Atem immer langsamer, länger und feiner. So treten Spannung und Entspannung, Aktivität und Hingabe sowie das sympathische und das parasympathische Nervensystem in einen bewussten Ausgleich.

Der Geist kommt zur Ruhe. Das stille Meditieren auf das Mantra „Sat Naam“ begleitet die Ein- und Ausatmung und erinnert daran, dass die wahre Identität über die augenblicklichen Gedanken, Ängste und Reaktionen hinausgeht. Mache diese Meditation im August zu einer täglichen Rückkehr in den Atem, in die Geduld und in die eigene Mitte. Spüre, wie sich die Unendlichkeit in dir offenbart – in jedem Atemzug, in jedem Moment des Loslassens und in der Kraft, die bleibt, wenn der Geist nicht mehr alles kontrollieren muss: reines Licht, reine Lebenskraft, Sat Naam.



Meditation zur Stärkung des parasympathischen Nervensystems



Quelle Text + Bild: 3HO Deutschland e.V.

2. Aug 2026 Facebook

Ausführung:

1. **Position:** Setze dich in den Schneidersitz oder auf einen Stuhl. Richte das Becken auf, hebe den Brustkorb an und ziehe das Kinn sanft zurück, sodass du gerade sitzt.
2. **Mudra:** Strecke beide Arme in einem Winkel von 60 Grad über den Kopf. Die Arme bleiben gerade, die Ellenbogen sind sanft gestreckt. Die Finger und Daumen liegen eng aneinander, die Handflächen zeigen nach oben. Drehe nun die Handflächen nach außen, sodass ein Winkel von etwa 60 Grad zwischen Handrücken und Unterarm entsteht. Diese Ausrichtung ist ein wesentlicher Teil der Meditation.
3. Konzentriere dich auf die Nasenspitze. Die Augen sind zu einem Zehntel geöffnet.
4. Atme tief, langsam und vollständig ein. Atme ebenso langsam und vollständig aus. Verlängere den Atem allmählich, ohne Druck und ohne Kampf.
5. **Mantra:** Meditiere beim Ein- und Ausatmen still auf „Sat Naam“ (wahres Selbst).

Zeit: Beginne mit 3 Minuten. Wenn du magst, kannst du die Übungszeit behutsam verlängern.

Zum Abschluss:

Atme tief ein und vollständig aus. Halte den Atem nach dem Ausatmen nur so lange an, wie es ohne Druck und in innerer Ruhe möglich ist. Löse anschließend die Haltung langsam und spüre nach.