



Oktober 2026-Meditation - Ängste vor der Zukunft lösen

Wenn man auf diesen Oktober schaut - astrologisch, aber auch einfach auf das, was gerade in unserer Welt geschieht -, dann fühlt es sich nach Umbruch, Klärung und Reinigung an. Manches, was lange unter der Oberfläche lag, wird sichtbar und lässt sich nicht mehr verdrängen oder zudecken.

Das kann befreiend sein und es kann Angst machen. Deshalb haben wir für diesen Monat die „*Meditation to Remove Fear of the Future*“ ausgewählt. Die Idee dahinter ist erhellend: Zukunftsangst entsteht oft nicht nur aus dem, was tatsächlich vor uns liegt. Unser Unterbewusstsein hat Erfahrungen aus der Vergangenheit gespeichert und versucht sich daraus auszurechnen, was als Nächstes passieren könnte. Wir wollen Schmerzen vermeiden, Gefahren vorhersehen und uns absichern. Irgendwann beschäftigt sich der Kopf mehr mit diesen Berechnungen als mit dem, was im Augenblick wirklich da ist.

Diese Meditation führt die Aufmerksamkeit zurück zum Herzzentrum.



Quelle Text + Bild: 3HO Deutschland e.V.
28. September 2026 Facebook

Ausführung:

1. Setze dich bequem und aufrecht hin.
2. Lege zunächst den linken Handrücken in die rechte Handfläche. Die rechte Hand umfasst die linke Hand sanft, der rechte Daumen liegt dabei in der linken Handfläche. Kreuze anschließend den linken Daumen über den rechten.
3. Halte dieses Mudra vor dem Herzzentrum und lasse die Hände am Brustbein ruhen.
4. Atme ruhig, lang und tief.
5. Gerade bei Angst neigen wir dazu, den Atem unbewusst kleiner werden zu lassen oder ihn festzuhalten. Deshalb ist mir bei dieser Meditation der tiefe Atem besonders wichtig. Lass den Bauch beim Einatmen weich werden und das Zwerchfell wirklich arbeiten. Diese ruhige Atembewegung bewegt nicht nur Brustkorb und Rumpf, sondern kann dem Nervensystem auch das Signal geben: Im Moment bin ich hier. Im Moment bin ich sicher.
6. Lausche dazu einer Version des Mantras „Dhan Dhan Ram Das Guru“. Eine stimmige Aufnahme ist von Snam Kaur https://youtu.be/pW7xOdyWavE?si=l7Hrn_M0bd4c9ldX&sfnsn=scwspmo

Zeit: Beginne mit 3 Minuten. Wenn dir die Meditation Freude macht, dann kannst für 11 Minuten oder sogar bis 31 Minuten meditieren. Zum Abschluss der Meditation tief einatmen und mit dem Ausatmen entspannen.