



## Meditieren mit einer Mālā-Kette

Bitte beachten: Übungen werden immer in eigener Achtsamkeit und Verantwortung ausgeübt.  
Die eigene gesundheitliche Grenze wird nie überschritten  
und die Verantwortung über sich selbst liegt bei dir.  
Die übliche Ansprache im Yoga ist „Du“.

### **Namasté und herzlich willkommen zum Leitfaden „Meditieren mit einer Mālā-Kette“**

- Suche dir ein Platz, indem du dich wohl fühlst und ungestört meditieren kannst.
- Zugluft oder einen kalten Boden solltest du vermeiden. Ein lockeres, leichtes Tuch über deine Schultern kann wohligh und angenehm sein.
- Nehme einen für dich bequeme Sitzhaltung ein, die du (als Anfänger ca. 10 Minuten und für Geübte ca. 20-25 Minuten) unverändert, ohne jegliche Mühe halten kannst. Dies kann im Lotus-, Halbblotussitz, auf einem Meditationskissen oder Stuhl sein. Ganz egal wie, wichtig ist deine Wirbelsäule ist locker aber stabil aufgerichtet. Deine Schultern liegen entspannt auf deinem Rumpf. Deine Zahnreihen sind gelöst.
- Dein Blick geht ca. 1,5 m vor dir auf den Boden.
- Die Mālā-Kette liegt in deiner Arbeitshand zwischen Daumen und Zeigefinger. Dein Fokus liegt auf der ersten Perle nach der Guru-Perle.
- Schließe erst jetzt in Zeitlupe und achtsam deine Augen.
- Nehme nun mit geschlossenen Augen einige tiefe und genüssliche Atemzüge. Spüre wie der Atem ein-, und ausfließt und schenke dir dabei ein innerliches Lächeln.
- Wenn für dich der richtige Zeitpunkt gekommen ist, fokussiere dich auf deine erste Perle.
- **1. Variante: Atem**  
Nehme bewusst mit deinem Einatem die Perle wahr, ziehe sie zu dir her und mit dem Ausatem verabschiede dich von ihr. Wandere mit dem nächsten Einatem zur nächsten Perle, ziehe sie zu dir her, nehme sie wahr und mit dem Ausatem verabschiede dich. Schreite nun Perle für Perle, Einatem für Ausatem weiter und bleibe ganz fokussiert bei Dir in der Stille.
- **2. Variante: Mantra**  
Verwende für diese Variante ein Mantra. Es kann zum Beispiel eine Affirmation sein:  
„Ich bin- die Sonne meines Lebens“ / „Ich bin- Liebe“  
Oder zum Beispiel ein Sanskrit Mantra:  
„OM (O-M)“ (Schwingung der Manifestion)  
Der Bindestrich signalisiert dir herziehen - oder die Verabschiedung jeder einzelnen Perle. Fokussiere dich voll und ganz auf das Rezitieren deines Mantras und schreite Perle für Perle weiter.
- Wenn Gedanken, Gefühle aufkommen oder du dir unsicher bist auf deinem Mālāweg, nehme sie wahr und verabschiede sie mit dem nächsten Ausatem und komme konzentriert auf deine ausgewählte Variante zurück.
- Meditiere so lange, jede einzelne Perle, bist du zur Guru-Perle kommst.

- Lasse dann deine Mālā locker in beide Händen liegen.
- Bleibe noch einige freie Atemzüge ganz bei dir selbst.
- Wenn du der richtige Zeitpunkt spürst, öffne in voller Achtsamkeit in Zeitlupe deine Augen und komme wieder im Raum an.



Eine regelmäßige Praxis wird dir zeigen, dass es dir immer leichter fallen wird und wieviel Zeit du für einen Durchgang benötigst. So ist es besser für Dich im Alltag zu integrieren und das Zeitgefühl bleibt immer bei Dir.

Mögliche Erweiterungen....

- In dem du nach der Guru-Perle den Mālāweg wieder zurückgehst.
- Du dir für jede Variante eine Mālā-Kette aussuchst, manche Materialien eignen sich besonders um Mantras zu manifestieren. So trägt jede Mālā ihre eigene Energie und kann sie entfalten.

Ich wünsche Dir von Herzen wundervolle, spirituelle Momente auf deinem Mediationsweg.

Namasté

YOGAMĀLĀ  
Manuela Kimmmerle

