



Bitte immer beachten! Meditationsübungen können den Geist aufrühren und wenn Du die Übungen auch durch körperliches Turnen verstärken willst, dann bitte lasse Dein Kind nie aus den Augen und beachte, dass jede körperliche Betätigung auch ein gewisses Verletzungsrisiko birgt. Auch versichere Dich stets, dass sich das Kind nicht überfordert oder es seine geistigen und emotionalen Grenzen überschreitet. Die vorgestellten Meditationen fordern und fördern und haben medizinisch nachweislich positive Auswirkungen auf Körper, Seele und Geist, können aber auf gar keinen Fall den Rat von Ärzten oder eine medizinisch notwendige Therapie oder Behandlung ersetzen.

Ausgabe 2019

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

Printed in Austria

ISBN:

978-3-99093-374-9 (Paperback)

978-3-99093-375-6 (Hardcover)

978-3-99093-376-3 (e-Book)

© 2019 Vily Bergen, all rights reserved

Konzept und Idee: Vily Bergen

Illustrationen: Pablo Piatti

Creative Consultant: Helene Grill

Layout: Frederic Aubonney

Besonderen Dank an die 'Austria for Kenya Kids Support,

Chances and Education for Children' Stiftung.

StarUP!™ ist ein registriertes Trademark von Vily Bergen

www.vilybergen.com



INHALTSVERZEICHNIS

Willkommen in der Welt von My Little Meditation	2
EINFÜHRUNG	
Vorwort für Eltern	6
Was ist Meditation?	8
MEDITATIONEN FÜR KINDER 6 – 99 JAHREN	
Die Schutzengel Meditation	16
Die Baum Meditation	20
Die Delfin Meditation	24
Die Reinigungs Meditation	30
Die Grüne Bürsten Meditation	36
Die Feuer Meditation	42
MEDITATIONEN FÜR KINDER 12 – 99 Jahren	
Die 7 Farben Meditation, oder die 7 Energie Zentren Meditation	48
Die StarUP!™ Meditation	56
ÜBER Vily Bergen	62



Willkommen in der Welt von My Little Meditation

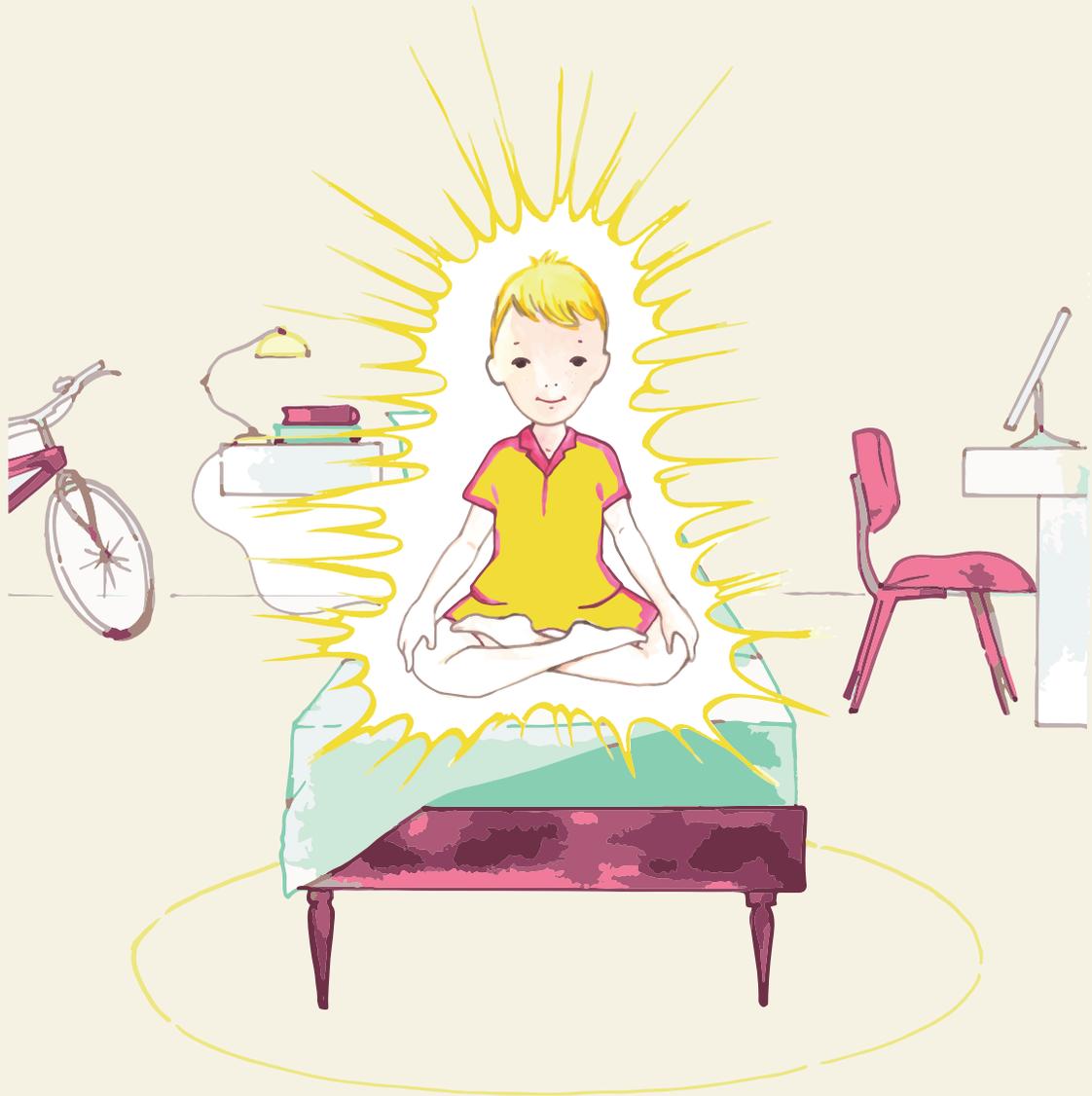
Unser moderner Alltag ist von Hektik und digitaler Bilderflut bestimmt. Dazu kommen die komplexen Ansprüche als Eltern, als Partner oder im Beruf und der Freizeit. Viel zu oft vergessen wir dabei, uns selbst den nötigen Raum zu geben, um wieder kraftvoll und entschlossen aus unserer Mitte heraus zu schöpfen. Unsere Mitmenschen, vor allem unsere Kinder, fühlen unsere Unruhe oder Sorgen und reagieren entsprechend. Wenn wir nicht achtsam mit unseren emotionalen Ressourcen umgehen, können Ängste, Konzentrationschwächen und Depressionen entstehen. Im schlimmsten Fall kommt es zum Burn-out.

In diesem Buch, mit seinen bewusst einfachen Illustrationen und den kurzen Textpassagen habe ich versucht zu zeigen, wie ‚groß‘ die Wirkung von nur einer ‚kleinen‘ Meditation am Tag sein kann. Auch möchte ich besonders unseren Kindern den Einstieg in dieses oft ‚langweilig‘ anmutende Thema erleichtern. Denn sobald Meditation mit visuell ansprechenden Illustrationen unterlegt ist - so war es immerhin meine Erfahrung in der Arbeit mit großen und kleinen Kindern - gelingt dies leichter.

Meine eigene Meditationspraxis, mit der ich seit mehr als fünf-und-zwanzig Jahren meditiere hat mich über die Jahre natürlich nicht immun gemacht gegenüber den vielen Höhen und Tiefen, die das Leben oft so schreibt. Aber sobald ich bemerke, dass ich vom Alltagsstress aus der Bahn geworfen werde, dann nehme ich mir ein ‚klein‘ wenig Zeit, um eine ‚kleine‘ Meditation zu machen.

Was ich dabei entdeckt habe ist, dass mir eine ‚kleine‘ Meditation am Tag helfen kann, meine eigene Wahrheit besser zu spüren und mein mir innewohnendes Licht zum Strahlen zu bringen – und ich dadurch auch meine Mitmenschen inspiriere das gleiche zu tun. Und genau darin liegt für mich persönlich der ganz besondere Wert von täglicher Meditation. Möge dieses kleine Buch uns alle daran erinnern, wie strahlend schön unser Seelenstern sein kann, mit dem wir täglich aufs Neue das Abenteuer Leben umarmen können.

Vily Bergen





Einführung



Einführung für Eltern

WARUM SOLL ICH MIT KINDERN MEDITIEREN?

Ein Kind zu sein, war noch nie leicht. Aber heutzutage als Kind in der modernen Informationsflut aufzuwachsen ist eine wirklich große Herausforderung. Nicht nur für unsere Kinder, auch für uns Eltern. Konzentrationsschwächen, chronische Müdigkeit, Hyperaktivität oder auch Essstörungen und Übergewicht können in Folge auftreten.

Das Werkzeug der Meditation fördert die Talente Deines Kindes, hilft ihm aus der Mitte heraus seine wahren Gefühle zu erkennen, und sie auch richtig auszudrücken. Es hilft Deinem Kind die Gedanken zu beruhigen, sich vor einer Prüfung zu sammeln, sich gesund zu ernähren und vieles mehr.

WELCHE MEDITATION FÜR WELCHES ALTER?

Es ist schwer, das ‚richtige‘ Alter und ‚die‘ richtige Meditation für Dein Kind zu bestimmen, da jedes Kind, so wie wir Erwachsenen, eine ganz individuell festgelegte emotionale Intelligenz mitbringt. Du alleine kennst Dein Kind am besten und kannst die von uns vorgegebenen Altersrichtlinien auf Dein Kind abstimmen. Wichtig beim Meditieren mit Kindern ist, sich immer daran zu erinnern, dass sie richtige Naturtalente sind, wenn es darum geht, die magischen, inneren Welten zu bereisen. Sie lieben es geradezu genau darin bestärkt zu werden. Darum ist es äußerst wichtig, ihnen nach der Meditation Zeit zu widmen, und mit ihnen ihre Erlebnisse zu besprechen.

WIE GESTALTE ICH EINE MEDITATION MIT KINDERN?

Es ist unsere Erfahrung, dass es für Kinder oft gar nicht der Akt der Meditation selbst so wichtig ist, als vielmehr die gemeinsame Vorbereitungszeit, wie Kerzen anzünden, oder die passende Musik auswählen und die wie oben erwähnte „Zeit danach“. Nimm Dir deshalb bewusst Zeit, Dich und Dein Kind auf die Meditation einzustimmen und mache gemeinsame Planungszeiten dafür aus.

WIE ÄNDERE ICH DIE MEDITATIONEN AUF DIE INDIVIDUELLEN BEDÜRFNISSE MEINES KINDES AB?

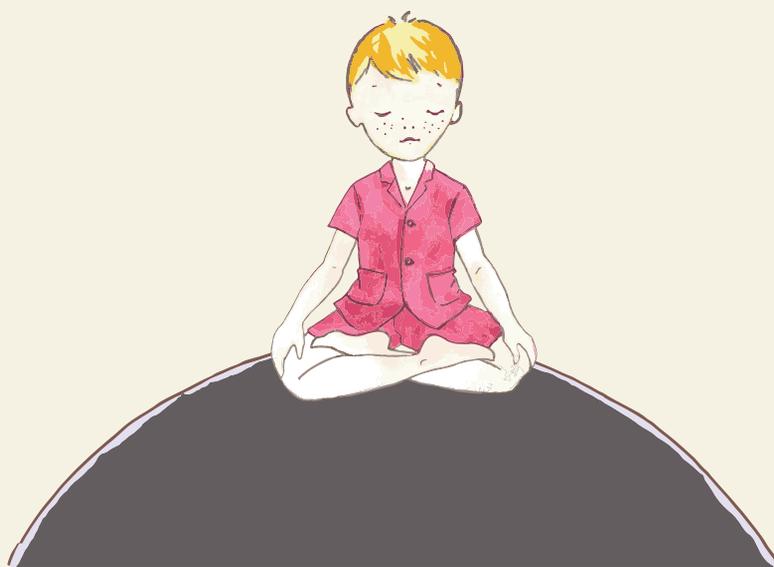
Als Elternteil, Krankenschwester oder auch Lehrer kannst Du die Meditationen auf die individuellen Bedürfnisse Deines Kindes abstimmen. Und wir ermutigen Dich auch ganz bewusst dazu! Denn nur Du alleine kennst Dein Kind und weißt intuitiv, wie oder was im spielerischen Zugang zur Meditation am besten funktioniert. Meditation soll vor allem Spaß machen. Humor und Leichtigkeit wollen unbedingt mit eingebunden werden.

Im Konkreten sieht so eine individuelle Abänderung aus, dass Du vielleicht die Baummeditation im Garten nahe einem Baum durchführst. Dabei kannst Du Dein Kind auffordern, den Baum zu umarmen, um seine Kraft zu ‚fühlen‘. Die Reinigungsmeditation speziell lässt sich sehr gut bei Kindern einsetzen, die eine Chemotherapie durchgehen müssen und sich besonders ‚verunreinigt‘ und ‚verstopft‘ fühlen. Dabei kannst Du mit diesem imaginären Staubsauger allerhand lustige Dinge absaugen und dabei z.B. auch ein eigenes ‚Staubsaugerlied‘ anstimmen..

BENÖTIGE ICH ALS ELTERNTEIL IRGENDWELCHE VORKENNTNISSE?

Es ist nicht entscheidend, ob Du und Dein Kind bereits Erfahrungen mit Meditation haben. Die illustrierten Meditationsübungen werden verständlich und bildhaft beschrieben, sprechen die Fantasiewelt Deines Kindes an, und wollen Deinem Kind einen Lebensstil näher bringen, wo die Empfindungen tief in unserem Inneren kraftvoll, mutig und lebendig gelebt werden können.

Zum Schluss wünschen wir Dir große Freude dabei, Dein Kind mit Hilfe der Meditation zu einer in sich gefestigten Persönlichkeit, voller innerer Strahlkraft heranzuführen!





Was ist Meditation?

Die ursprüngliche Bedeutung von Meditation heißt „sich mit etwas vertraut machen“. Genauer gesagt, sich mit dem Prozess der geistigen Konzentration vertraut zu machen. Dabei erkennt man wieder, dass man nicht seine Gedanken ist, sondern eine strahlend schöne Seele, die aus einer allumfassenden Liebe kommt.

Über die Zeit wurden die ursprünglich aus dem östlichen Raum zu uns strömenden Meditationsformen abgewandelt oder ergänzt und heute gibt es eine Unzahl an verschiedenen Meditationsformen. Von der Atem-Meditation, wobei die Konzentration auf dem Atem liegt, über die Meditation, die auf die Visualisierung einer imaginären Reise ausgerichtet ist, oder einfach die wiederholte Aussprache eines Satzes (Mantras), wie zum Beispiel ‚Om‘ – bei der Meditation geht es vorwiegend darum, Gefühlen und Gedanken urteilslos freien Lauf zu lassen, was uns wiederum hilft, besser zu verstehen, dass Gedanken und daraus resultierende Gefühle unbeständig sind und uns nicht verletzen können, da sie nicht wir selbst sind. Über die Meditation gelingt es dann immer besser, die wahre Natur unseres Selbst‘ zu erkennen, und es schliesslich wertfrei und liebevoll zu umarmen.

Meditation heißt auch, in einen inneren Raum zu gelangen, in dem Du Dich sicher und geborgen fühlst. In diesem Raum bist Du von Liebe und innerer Weisheit getragen. Hier hörst Du Deine innere Stimme. Hier findest Du alle Antworten und siehst Dein eigenes, strahlendes Licht. Dieser Raum steht Dir jederzeit und überall zur Verfügung. Alles, was Du hier wahrnimmst, siehst, spürst und hörst, ist Deine eigene Wahrheit.

WIRKUNG VON MEDITATION

Meditation hilft, die Aufmerksamkeit vom Außen ins Innere zu lenken. Dort hin, wo es sich rundum gut anfühlt, ganz alleine mit sich selbst zu sein. Auch lässt sich die tägliche Informationsflut, der Stress im Beruf, Ängste oder Konzentrationsschwächen reduzieren.