

Autorin: Beate Wagner

Ayurveda Tiefenmeditation (ATM)



## Ayurveda Tiefenmeditation (ATM)

### Ankommen in innerem Glück

*Ayurveda Tiefenmeditation ist die Meditationsform der 5.000 Jahre alten Ayurveda Tradition. Seit Jahrtausenden wurde sie nur in persönlicher Unterweisung weiter gegeben. Auf mühelose und natürliche Weise transzendiert der Geist alle Gedanken und erfährt seinen Ursprung, reines unbegrenztes Bewusstsein. Dies ist die beglückendste und heilsamste menschliche Erfahrung: Freiheit, Frieden, Harmonie und innere Erfüllung.*

*Martina spürt die warme Sonne auf ihrer Haut, sie schließt die Augen. Vor wenigen Tagen hat sie „Ayurveda Tiefenmeditation“ (ATM) erlernt. Sie beginnt ihr persönliches Mantra – ein heilsames Klangwort – ganz leicht und mühelos innerlich anzuwenden. Sie bemerkt, wie die Gedanken, die eben noch wild herumwirbelten, ruhiger und ruhiger werden. Ihre Aufmerksamkeit sinkt nach innen und ein entspanntes Wohlgefühl breitet sich aus. Nach einer Weile*

*werden die Gedanken ganz still und einen kurzen Moment erfährt Martina reines Gewahrsein, ruhige Wachheit. Es fühlt sich an wie angekommen, angekommen bei sich selbst und in innerem Glück...*

#### Abtauchen zum Grunde des Ozeans

Der menschliche Geist ist ähnlich einem Ozean. An der Oberfläche, unserem bewussten Denken, sind unsere Gedanken ständig aktiv. Viele Me-

ditationsformen tauchen ein wenig in die Tiefe. Gedanken und Empfindungen bleiben jedoch Inhalt der Meditation. Ayurveda Tiefenmeditation ist das uralte Geheimnis, zum Grunde des Bewusstseins-Ozeans abzutauchen. Hier erfährt der Meditierende den Grundzustand menschlichen Bewusstseins: gedankenlose Stille, reines transzendentes Bewusstsein. Daher wird die Methode auch Transzendente Meditation genannt.

#### Im SELBST gegründet

*Nach etwa 20 Minuten öffnet Martina langsam ihre Augen. Sie fühlt sich frisch, entspannt und zentriert. Ihre Gedanken sind nun ruhiger, klarer und kraftvoller. Jetzt kann der Tag beginnen: Frühstück machen für die Kinder, ins Büro, Einkaufen, Abendessen bereiten. Einmal in der Woche einen Meditationsabend zu besuchen, dafür hätte Martina gar keine Zeit.*

Gerade für diese Menschen ist ATM besonders geeignet. In nur vier aufeinander folgenden Tagen á 2 Stunden wird die Technik erlernt (mit drei Monaten Begleitung). Danach kann sie jeder mit zunehmendem Erfolg ein Leben lang anwenden. Zweimal täglich 15-20 Minuten werden für die Ausübung der ATM empfohlen. Dieser regelmäßige Rhythmus erweist sich als optimal, um das Bewusstsein dauerhaft in innerer Stille und Gelassenheit zu verankern. Erholsamerer Schlaf, weniger Angst, Stress und Sorgen, bessere seelische und körperliche Gesundheit sind die natürliche Folge. Martina hatte übrigens Glück: Die Firma, in der sie angestellt ist, bezahlte ihr das gesamte Seminar als Fortbildung zwecks Stressbewältigung im beruflichen Alltag.

#### Individuelle Unterweisung

Das Erlernen von ATM beginnt mit einem persönlichen Vorgespräch und einer zweistündigen Unterweisung unter vier Augen. So wird gewährleistet, dass jeder die ATM-Technik völlig mühelos ausübt. Nur so kann tiefes Loslassen und Transzendieren geschehen.



#### 40 Jahre Lehrerfahrung

Martinas Kursleiterin, Beate Wagner, feiert im Oktober dieses Jahres ihr 40-jähriges Meditationslehrer-Jubiläum. Im Alter von 19 Jahren wurde sie von Maharishi Mahesh Yogi als eine der jüngsten Meditationslehrer Deutschlands autorisiert. Heute lehrt sie unabhängig von einer Organisation. Ihre vielseitigen Erfahrungen als Heilpraktikerin für Psychotherapie und ganzheitliche therapeutische und spirituelle Ansätze fließen in ihre Seminare ein.

#### Erfahrungen eines Teilnehmers

*„Jahrelang litt ich unter schweren Schlafstörungen. Selbst ein entsprechender Klinikaufenthalt brachte keine Besserung. Seit ich Ayurveda Tiefenmeditation praktiziere, schlafe ich deutlich besser und fühle mich tagsüber leistungsfähiger. Ich brauche mich am Tag nicht mehr zum Schlafen hinzulegen und habe daher wieder mehr vom Leben. Seit ich ruhiger schlafe, schläft auch mein Mann besser!“*

Infoabend: Di. 8. November, 19.45 Uhr,  
mit Beate Wagner, Heilpraktikerin (PT),  
Studio YogaOnline, Große Str. 67, Osnabrück,  
Eintritt: 5 €, Info: 05402/8946  
www.ayurveda-meditation.info.  
Nächstes ATM Basisseminar: 19. - 22.11.16