

Kurzmeditation

(für das tägliche Innehalten)

Atembeobachtung

5 Minuten

Einführung

3-mal die Glocke

Halten Sie 5 Minuten inne, unterbrechen Sie, was Sie gerade in diesem Moment tun.

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, achten Sie darauf, dass die Füße mit der ganzen Sohle Bodenkontakt haben; der Oberkörper ist aufrecht, entspannt und in würdevoller Haltung.

Die Arme liegen locker auf den Oberschenkeln oder sind im Schoß locker ineinandergelegt, wenn es angenehm ist, können sich die Daumen berühren.

Sie können sich auch aufrecht, würdevoll hinstellen, lassen Sie die Arme entspannt herunterhängen.

Es ist auch kein Problem zu liegen.

Wenn sie möchten, schließen Sie sanft die Augen und lassen den Blick auch hinter den Augenlidern nicht starr werden. Wenn Sie schläfrig sind, dann können Sie ruhig die Augen offenlassen oder wieder öffnen.

In der Haltung und im Körper ankommen

Geben Sie sich nun etwas Zeit, ein paar Atemzüge, mit dem Körper in der Haltung anzukommen, die Sie gerade einnehmen und fühlen Sie in diese Haltung hinein; versuchen Sie, während der Übung bewegungslos zu bleiben, lassen Sie lediglich Bewegungen zu, die der Atem verursacht.

wie ist jetzt ihre Grundstimmung?

Es gibt jetzt in diesem Augenblick keine Agenda, es gibt nichts zu tun und nichts zu erreichen.

Der Atem

Richten Sie nun ihre Aufmerksamkeit auf den Atem. Suchen Sie sich eine Stelle, an dem sie den Atem gut spüren können.

Verweilen Sie dort und folgen den Atemzügen in ihrer ganzen Länge. Für die ganze Dauer der Einatmung und für die ganze Dauer der Ausatmung;

Diesen Atemzug;

den nächsten Atemzug; und den nächsten.

Zeigen Sie Interesse am Atem; versuchen Sie dabei nicht, den Atem zu beeinflussen oder zu verändern. Es ist alles so, wie es jetzt sein soll, der Körper regelt das.

Sie werden bemerken, dass es gar nicht so leicht ist, die Aufmerksamkeit beim Atem zu belassen. Körperempfindungen, Gefühle und vor allen Dingen Gedanken zerren an der Aufmerksamkeit; das ist völlig normal und geschieht jedem von uns.

Sobald Sie gewahr werden, dass Sie nicht mehr beim Atem sind, bleiben Sie freundlich und geduldig mit sich und kehren zum Atem zurück.

Seien Sie sich bewusst, dass dieses Abweichen, Bemerkten und Zurückkommen kein Zeichen von „falscher“ oder „schlechter“ Meditation ist, sondern ein ganz wichtiger Baustein.

Setzen sie die Atembeobachtung selbständig in Stille eine Weile geduldig fort und dann beenden sie die Übung nach dem Ton der Glocke, indem sie sich bewegen oder strecken, wie es ihnen gerade gut tut.

2-mal Glocke

