

Kurzmeditation

(für das tägliche Innehalten)

See-Meditation

5 Minuten

Einführung

3-mal die Glocke

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

Nehmen Sie irgendeine bequeme und entspannte Haltung ein, bevorzugt im Liegen.

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.

Vielleicht wollen Sie auch die Augen schliessen und Ihre Aufmerksamkeit nach innen richten.

Wie ist jetzt ihre Grundstimmung?

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

Der See

Lassen Sie nun, so gut Sie können, in Ihrer Vorstellung einen See entstehen, vielleicht einen, den Sie gut kennen oder dessen Bild Sie gesehen haben.

Wenn es möglich ist, stellen Sie sich vor, dass die Oberfläche des Sees ihre momentane Grundstimmung exakt spiegelt.

Ist die Oberfläche glatt und klar? Spiegeln sich die Bäume am Ufer? Kann man den Grund sehen?

Oder gibt es Wellen, ist alles verzerrt, das Wasser trübe?

Liegt der See im Dunkel oder im Sonnenschein?

Gibt es Menschen, Tiere in seiner Umgebung oder ist es einsam?

Sie werden bemerken, dass es gar nicht so leicht ist, die Aufmerksamkeit beim See und seiner Oberfläche 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 See sind, bleiben Sie freundlich und geduldig mit sich und kehren zum See zurück. Seien Sie sich bewusst, dass dieses Abweichen, Bemerkten und Zurückkommen kein Zeichen von „falscher“ oder „schlechter“ Übung ist, sondern ein ganz wichtiger Baustein der Meditationstechnik.

Setzen Sie die Beobachtung des Sees 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

