

Kurzmeditation

(für das tägliche Innehalten)

Sehen

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.

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.



Das Sehen

Richten Sie nun ihre Aufmerksamkeit auf die Augen und das Sehen. Versuchen Sie so gut Sie können, die ursprünglichen Farben, Formen und Bewegungen wahrzunehmen und zu beschreiben, bevor ihr gelernter Verstand diese zu einem „Konzept“ zusammensetzt und zuordnet.

Sehen Sie vor sich im Büro den flachen Gegenstand mit vielen Erhebungen, wesentlich schwarz mit weißen Stellen, die alle eine unterschiedliche Form haben, bevor ihr Denkaparat identifiziert: Tastatur. Können Sie die Form eines „F“ sehen, ohne gleich „F“ zu denken?

Sie könnten sich eine Farbe wählen, vielleicht: blau. Nehmen sie bewusst alles blaue wahr in Ihrem Gesichtsfeld. Sehen Sie die verschiedenen Qualitäten von „blau“, oder wählen Sie die Form: rund und machen die gleiche Übung.

Vielleicht können Sie wahrnehmen, wie automatisch Ihr Verstand versucht das Gesehene zu „Konzepten“ zusammenzusetzen.

Manchmal hilft es, sich vorzustellen, man sein ein kleines Kind und alles Gesehene neu und unbekannt, um die identifizierenden Gedanken fern zu halten. Dies ist die meditative Grundhaltung: „Anfängergeist“.

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

Setzen Sie das Sehen 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

