

Kurzmeditation

(für das tägliche Innehalten)

Hören

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.

Schließen Sie sanft die Augen und lassen den Blick auch hinter den Augenlidern nicht starr werden.

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 Hören

Richten Sie nun ihre Aufmerksamkeit auf die Ohren und das Hören. Versuchen Sie so gut Sie können, die ursprünglichen Geräusche wahrzunehmen und zu beschreiben, bevor ihr gelernter Verstand diese zu einem „Konzept“ zusammensetzt und zuordnet.

Hören Sie das in gleichen Abständen wiederkehrende helle und kurze Geräusch, bevor ihr Kopf sagt: Uhr.

Hören Sie das erst leise beginnende, dann anschwellende und laute und dann doch verebbende und wieder leiser werdende dumpfe Geräusch, bevor ihr Kopf sagt: vorbeifahrendes Auto.

Nehmen Sie wahr, welches Geräusch im Moment im Vordergrund, vielleicht laut, dominiert und welche Geräusche, eher leise, im Hintergrund da sind.

Achten Sie auf die unterschiedliche Qualität der Geräusche.

Vielleicht können Sie auch die umfassende Stille wahrnehmen, in der alle momentanen Geräusche eingebettet sind.



Manchmal hilft es, sich vorzustellen, man sein ein kleines Kind und alle Geräusche 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 Hören 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 Hören 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 das Hören 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

