

# MBSR - Training

(8 Wochen)

Sitzmeditation

20 Minuten

### 3-mal die Glocke

Sie haben sich Zeit genommen für eine angeleitete Sitzmeditation.

Setzen Sie sich dazu auf ein Kissen oder ein Bänkchen; Sie können sich auch auf einen Stuhl setzen oder auf eine Matte legen; sorgen Sie so für sich, dass Sie für etwa 20 Minuten den Anleitungen aufmerksam und wach folgen können. Natürlich können Sie auch während der Meditation jederzeit ihre Haltung ändern.

Achten Sie darauf, dass die Füße und das Gesäß ein stabiles Fundament bilden, auf dem der Oberkörper aufgerichtet sein kann.

In der Meditation versuchen wir ganz wach und präsent zu bleiben, aufmerksam für das, was wir beobachten und klar für das, was wir erkennen.

Ich werde Sie durch diese Meditation leiten, und wenn Sie bemerken, dass ihre Aufmerksamkeit sich von meiner Stimme abwendet, dann kommen Sie freundlich zu meiner Stimme zurück.

Seien sie sich bewusst, dass dieses Abweichen, Bemerkten und Zurückkommen kein Zeichen von „falsch“ oder „schlecht“ ist, sondern ein integraler und wichtiger Baustein der Meditation.

### Pause (Summe 2/18)

Geben Sie sich nun etwas Zeit, mit dem Körper in dieser Haltung anzukommen, es gibt jetzt in diesem Augenblick keine Agenda, es gibt nichts zu tun und nichts zu erreichen, als nur meiner Stimme zu folgen.

Richten Sie nun ihre Aufmerksamkeit auf den Atem. Suchen sie sich eine Stelle, an dem sie den Atem gut spüren können. Das könnte die Nasenspitze sein, oder der untere Bauchraum oder irgendeine andere Stelle am Körper.

Verweilen Sie dort und folgen den Atemzügen in ihrer ganzen Länge. Für die ganze Dauer der Einatmung und für die ganze Dauer der Ausatmung; versuchen Sie dabei nicht, den Atem zu beeinflussen oder zu verändern. Sobald Sie bemerken, dass Sie nicht mehr beim Atem sind, bleiben Sie freundlich und geduldig mit sich und kehren zum Atem zurück.

Setzen sie diese Atembeobachtung selbständig in Stille eine Weile geduldig fort.



## Pause (Summe 5/15)

Bleiben Sie nun mit einem Teil ihrer Aufmerksamkeit beim Atem und dann erweitern Sie langsam ihre Aufmerksamkeit auf den ganzen Körper.

Nehmen Sie ihn in seinen natürlichen Grenzen wahr; die Stellen, wo er Kontakt mit dem Boden und der Unterlage hat, die Stellen, die in Spannung stehen müssen, um die Haltung aufrecht zu erhalten, den Kontakt der Kleidung auf der Haut und vielleicht können sie die Grenze zur umgebenden Luft erspüren.

Wie fühlt sich das an?

Vielleicht signalisiert Ihnen Ihr Körper etwas?

Vielleicht ist eine Empfindung dominant und überstrahlt alle anderen schwächeren Empfindungen?

Wenn Sie so eine Empfindung, stark oder schwach, spüren, dann lassen Sie sie da sein, sie ist ja da, jetzt und wahrscheinlich gleich auch noch, aber gleich vielleicht anders.

Wenn Sie eine ganz starke Empfindung haben, vielleicht einen starken Schmerz, versuchen Sie, ob es Ihnen möglich ist an einer so starken Empfindung sozusagen vorbei zu spüren und schwächere zu entdecken.

Vielleicht ist da aber auch keine herausragende Körperempfindung, vielleicht noch nicht einmal eine schwache.

Können sie das Nichtvorhandensein von Körperempfindungen spüren? Das ist auch völlig in Ordnung, dann spüren Sie im Moment eben nichts.

## Pause (Summe 8/12)

Wenden Sie sich nun mit Ihrer Aufmerksamkeit den Ohren und dem Hören zu.

Gehen Sie den Geräuschen auf den Grund. Was hören Sie wirklich?

Können Sie die Geräusche beschreiben, bevor Ihnen Ihr Kopf erklärt, was Sie hören?

Versuchen Sie in verschiedene Richtungen zu hören, vielleicht sind da Geräusche, die laut und vereinnahmend sind, manche sind möglicherweise leise und kaum wahrnehmbar.

Manche Geräusche kommen für eine Zeit und gehen dann wieder; andere verändern ihre Lautstärke oder Frequenz.

Alles wahrnehmen, ohne es zu bewerten.



### Pause (Summe 11/9)

Wenn Sie das nächste Mal durch einen Gedanken vom Hören abgelenkt werden, dann bleiben Sie bei den Gedanken. Versuchen Sie einmal, ob Sie sich mit ihrem Bewusstsein neben die Gedanken stellen können.

Sie sind nicht gleich der Gedanken und nicht jeder Gedanke ist richtig; und Sie müssen den Gedanken nicht folgen, obwohl die das gerne möchten.

Unser Gehirn produziert Gedanken in einem fort und möchte unsere Aufmerksamkeit, manchmal streitet ein Gedanke auch mit einem anderen; manchmal rasen sie, wie eine Affenherde durch unseren Kopf.

Beobachten Sie die Gedanken, treten Sie in Gedanken einen Schritt zurück, jedoch nicht wegstoßen, nicht festhalten, nicht bewerten in angenehm oder unangenehm. Nur beobachten.

### Pause (Summe 14/6)

Gedanken sind sehr oft mit einer gefühlsmäßigen Färbung verbunden; vielleicht mit Aufgeregtheit oder Müdigkeit, oder mit anderen Gefühlen.

Wenn sich jetzt solch eine gefühlsmäßige Färbung zeigt, dann wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit diesem Gefühl zu. Folgen Sie diesem Gefühl, freundlich, ohne es zu bewerten;

Vielleicht können Sie spüren, wo es im Körper präsent ist, spüren, ob es ausfüllen und beherrschen will, oder ob es nur hauchschwach zu spüren ist, vielleicht gibt es aber auch etwas dazwischen.

Können Sie benennen, was sie spüren? Dann benennen sie es. Unruhe-Freude-Angst. Ist es eher ein diffuses Gemenge? Dann benennen sie es „diffuses Gemenge“. Sobald Sie etwas benennen, geben Sie ihm eine Identität, die nicht mehr die Ihre ist.

Auch den Gefühlen müssen Sie nicht folgen, Sie können versuchen, in der Beobachterrolle bleiben.

### Pause (Summe 17/3)

Nun wenden Sie wieder Ihre Aufmerksamkeit dem Atem zu. Folgen Sie den einzelnen Atemzügen, so wie es Ihnen am besten möglich ist und wenn Sie abgelenkt werden, dann kommen Sie freundlich zum Atem zurück, geduldig und liebevoll mit sich selbst.

Führen sie diese Übung in den nächsten Minuten der Stille selbstständig fort.



Vielleicht bleiben Sie noch einen Moment beim Atem und beenden dann die Übung nach dem Ton der Glocke, indem Sie sich bewegen oder strecken, so, wie es Ihnen gerade gut tut.

Pause (Summe 20/0)

2-mal Glocke