

MBSR - Training

(8 Wochen)

Sitzmeditation

45 Minuten

Einführung

3-mal die Glocke

Sie haben sich Zeit genommen für eine angeleitete Sitzmeditation.

Begeben sie sich dazu an einen geschützten Ort, an dem sie möglichst nicht gestört werden - auch nicht durch ein Telefon.

Ich werde sie durch diese Meditation führen und sie anleiten; sie brauchen nichts zu tun, als meiner Stimme so gut sie können zu folgen.

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 45 Minuten den Anleitungen aufmerksam und wach folgen können. Natürlich können sie auch während der Meditation jederzeit ihre Haltung ändern.

1 Minute Pause (Summe 2/43)

Wenn sie nun so auf einem Kissen oder einem Bänkchen sitzen, dann achten sie darauf, dass ihre Füße und ihr Gesäß ein stabiles Fundament bilden, auf dem der Oberkörper aufgerichtet sein kann.

Haben sie den Lotussitz gewählt, dann sollten die Unterschenkel Kontakt mit dem Boden haben, wenn nötig können sie sie mit einer Decke oder einer anderen Unterlage unterstützen;

sitzen sie auf einem Stuhl, dann haben die Füße am besten mit der ganzen Sohle Bodenkontakt und der Oberkörper ist etwas erhöht zum Oberschenkel positioniert; benutzen sie ruhig Kissen oder Decken, um kürzere oder längere Beine auszugleichen.

Der Oberkörper ist aufrecht, entspannt und in würdevoller Haltung. Sie können mit kleinen Kreisbewegungen ausprobieren, wo der Schwerpunkt ist und wie der Oberkörper sich erheben möchte.

Der Nacken ist lang, der Kopf leicht nach vorne geneigt.

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

Wenn sie möchten, schließen sie jetzt 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.

2 Minuten Pause (Summe 3/42)



In der Meditation versuchen wir ganz wach und präsent zu bleiben, aufmerksam für das, was wir beobachten und klar für das, was wir erkennen; es ist aber auch völlig in Ordnung, wenn sie sich entspannen oder gar einschlafen.

In dem Augenblick, wo sie bemerken, dass sie die Müdigkeit übermannt hat, möchten sie vielleicht einmal tief durchatmen und dann kommen sie einfach zurück zu meiner Stimme.

Auch wenn sie nicht müde sind und sie sich noch so fest vornehmen, meiner Stimme zu folgen, werden sie bemerken, dass ihre Aufmerksamkeit sich abwendet und anderen Geräuschen, Gedanken oder Gefühlen anhaftet. Auch dann, wenn sie das bemerken, kommen sie freundlich zu meiner Stimme zurück.

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

2 Minuten Pause (Summe 6/39)

In der Haltung und im Körper ankommen

Geben sie sich nun etwas Zeit, mit dem Körper in der Haltung anzukommen, die sie gerade einnehmen und vielleicht spüren sie einmal in diese Haltung hinein;

1 Minute Pause (Summe 7/38)

es gibt jetzt in diesem Augenblick keine Agenda, es gibt nichts zu tun und nichts zu erreichen, als nur meiner Stimme zu folgen.

Prüfen sie in aller Ruhe, ob das die Haltung ist, die der Körper will. Wenn sie es für nötig halten, korrigieren sie die Beine noch ein wenig; lassen die Arme die richtige Lage finden und richten vielleicht den Oberkörper noch etwas mehr auf.

Gibt es da noch irgendwo eine Körperspannung, die jetzt nicht gebraucht wird? Zum Beispiel eine gespannte Stirn, oder zusammengebissene Zähne? Oder anderswo? Dann versuchen sie diese Spannung zu lösen.

Wie ist jetzt ihre Grundstimmung? Was die Gesamtheit der momentanen Empfindungen?

2 Minute Pause (Summe 9/36)



Der Atem

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.

1 Minute Pause (Summe 12/33)

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

Pause

diesen Atemzug

Pause

und dann den nächsten Atemzug;

Pause

und den nächsten.

Zeigen sie Interesse am Atem, er begleitet sie das ganze Leben, sie beginnen mit ihm und sie enden mit ihm.

Mit jedem einatmen wird Energie in unser Leben gepumpt und mit jedem ausatmen wird verbrauchtes abgegeben.

Versuchen sie dabei nicht, den Atem zu beeinflussen oder zu verändern. Es ist alles so, wie es jetzt sein soll, der Körper regelt das.

2 Minute Pause (Summe 15/30)

Sobald sie bemerken, dass sie nicht mehr beim Atem sind, bleiben sie freundlich und geduldig mit sich und kehren zum Atem zurück.

Wenn das 10-mal geschieht, dann kommen sie einfach 10-mal zurück.

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

2 Minute Pause (Summe 18/27)



Der Körper als Ganzes

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?

2 Minute Pause (Summe 21/24)

Körperempfindungen

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.

1 Minute Pause (Summe 25/20)

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.

Nehmen sie sich ein paar Minuten Zeit und beobachten sie, wo die Aufmerksamkeit im Körper hin will.

2 Minute Pause (Summe 27/18)



Hören

Wenden sie sich nun mit ihrer Aufmerksamkeit den Ohren und dem Hören zu. Vielleicht nehmen sie beide Ohren gleichzeitig in ihr Gewahrsein, vielleicht aber möchten sie sich auf ein Ohr konzentrieren, es liegt an ihnen.

Hören kann man nicht ein- oder abschalten, es geschieht, aber man kann sich auf das Hören besonders konzentrieren.

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

Können sie die Geräusche beschreiben, bevor ihnen ihr Kopf erklärt, was sie hören? Vielleicht stellen sie sich vor, sie sind ein Kind von 2 Jahren und hören zum ersten Mal, ohne zu wissen, 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.

2 Minute Pause (Summe 30/15)

Gedanken

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.

Sie alle kommen wie Wolken am Himmel irgendwann in den Fokus unserer Aufmerksamkeit, ziehen dort eine Zeit lang vorüber, verkleinern sich, ballen sich zusammen, ändern die Farbe, aber letztlich verschwinden sie auch wieder, nur um anderen Wolken Platz zu machen.

Beobachten sie die Gedanken, wie sie Wolken beobachten, nicht wegstoßen, nicht festhalten, nicht bewerten in angenehm oder unangenehm. Nur beobachten.

2 Minute Pause (Summe 33/12)

Gefühle

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“.

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

2 Minute Pause (Summe 36/9)

Offenes Gewahrsein

Lassen sie nun den Raum ihres Gewahrseins wachsen und sich ausdehnen und schließen sie alles ein, was gerade ihre Aufmerksamkeit anspricht. Alle Geräusche, alle Empfindungen, alle Gedanken, alles was ihnen von Augenblick zu Augenblick bewusst wird.

Folgen sie einfach ihrer Aufmerksamkeit, lassen sie sich führen und beobachten sie mit neugierigem Interesse, was im Moment da ist und sich vielleicht von Moment zu Moment ändert.

Vielleicht ist da ein Gefühl, dem dann ein Gedanke folgt, dem wiederum folgt ein Geräusch, dann wieder ein Gedanke, der sich aufdrängt; nehmen sie wahr, ohne zu bewerten, ohne zu greifen und ohne weg zu stoßen.

Sie können vielleicht auch wahrnehmen, dass in einem Moment nichts wahrzunehmen ist, auch das ist eine Wahrnehmung.

Ich lasse ihnen jetzt etwas Zeit, diese Meditation selbstständig, ohne meine begleitende Stimme und in eigenem Tempo fortzusetzen.

2 Minute Pause (Summe 39/6)

Der Atem

Vielleicht können sie nun wieder mit einem Teil ihrer Aufmerksamkeit den Atem spüren; und vielleicht möchten sie beim Atem bleiben, ohne das offene Gewahrsein zu verlassen, es bleibt so etwas mehr im Hintergrund.

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.

2 Minute Pause (Summe 42/3)

Ausleitung

Vielleicht ist es jetzt an der Zeit für eine Würdigung, zu würdigen, dass sie hier sind und die Zeit haben für diese Übung;

den Atem zu würdigen, der sie ein Leben lang begleitet;

und wenn sie in einer Gruppe sitzen, zu würdigen, dass es Gemeinschaft gibt.

Wenn andere Lebewesen geholfen haben, dass sie jetzt hier sein könne, dann lassen sie ihnen vielleicht auch in aller Freundlichkeit und Stille eine Würdigung zukommen.

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.

3 Minute Pause (Summe 45/0)

2-mal Glocke

