

Körperachtsamkeit nach LBC-Art (Maitreyabandhu)

27 Minuten plus Vortrag ergibt ca. 40 Minuten

Phase 1: Körperachtsamkeit (7 Minuten)

Wenn du eine stabile und bequeme Körperhaltung gefunden hast, dann scanne durch deinen Körper und werde dir deiner direkten körperlichen Empfindungen Gewähr. Beginne entweder mit deinen Zehen und arbeite dich langsam bis zum Kopf hoch, oder aber fang dort an, wo du gerade die deutlichste Körperempfindung hast und weite danach dein Gewährsein aus. (7 Minuten)

Phase 2: Vertiefung der Körperachtsamkeit (9 Minuten)

In dieser Phase scanne den Körper ein zweites Mal und schau, ob du deine Achtsamkeit noch vertiefen kannst, indem du mehr Gewährsein in die *vedana* bringst, in die Körperempfindungen. Als erstes richte dein Gewährsein auf eine beliebige, aber ganz bestimmte Körperregion - und sieh nach, ob du dort eine Empfindung von angenehm, neutral oder schmerzlich hast. (1 Min.)

Mach weiter damit - mit Achtsamkeit, Neugier und Forschergeist. (1)

Es kommt nicht darauf an ein Etikett von „angenehm“, „neutral“ oder „schmerzhaft“ dranzuhängen, sondern es geht darum, wie dein Gefühl dort ist, jetzt, in diesem Moment, ist es schön, unbequem oder neutral? (1)

Schau einmal, ob du den Unterschied zwischen dem, wie du denkst, dass es sich anfühlt, und wie es sich wirklich anfühlt, herausfindest. (1)

Bemerke, wie es sich anfühlt, wenn es unangenehm ist. Kommt es und geht es vielleicht? (1)

Findest du heraus, an welchen Stellen das Unangenehme endet? (1)

Wo ist es am stärksten? (1)

Kannst du dort reinatmen? (1-2)

Phase 3: Herzforschung (7 Minuten)

Und jetzt richte deinen Augenmerk aufs Herzzentrum und schau nach, was du dort fühlst. Ich meine mit Herz nicht diesen Muskel in deiner Brust, sondern was du dort in der Herzgegend, im Brustkorb fühlst. Und mach dir keinen Kopf, wenn du nicht wirklich viel empfindest. Richte einfach deine Achtsamkeit ins Herzzentrum und achte auf irgendwelche Empfindungen - das schließt im Zweifelsfall auch die Empfindung ein, nichts zu empfinden, du wirst schon merken: es ist nicht gar nix. (2´)

Ganz ruhig. Achtsamkeit aufs Herzzentrum. Bemerke die Empfindungen, sie können auch ganz zart und fein sein. (1´)

Wenn du abgelenkt bist, schau ob diese Ablenkung die Empfindungen ums Herz verändert. (1´)

Erforsche das Herz ergebnisoffen. Es ist wie ein unbekanntes Land. (1´)

Vielleicht kannst du ein Wort finden, das dein Gefühl in der Herzgegend beschreibt: schmerzlich? eng? warm? schwer? Vielleicht steigt auch ein Bild auf? Aber das Wichtigste ist, einfach zu fühlen, wie es sich anfühlt. Wenn es sich also eng anfühlt: wie fühlt sich Enge eigentlich an? (2´)

Phase 4: Ein Freund (2 Minuten)

Und jetzt, zum Ende hin, lass das Bild eines Freundes oder einer Freundin vor dir aufsteigen, aber bleib in Kontakt mit deiner Herzgegend - es geht immer noch nicht darum irgend etwas zu denken. Einfach der Name und das Gesicht dieser Person. Und betrachte, welchen Effekt die Person auf deine Empfindung ums Herz hat. (2´)

Phase 5: Heimkehr (2 Minuten)

Und jetzt weite dein Gewahrsein wieder auf den ganzen Körper aus. (1´)

Und in deiner eigenen Zeit beende die Meditation und öffne die Augen. (1´)