

Meditation am Obermarkt, Gelnhausen

Workshop Meditation I

Blatt 2

Atembetrachtung

Nimm dir genügend Zeit, eine aufrechte, lebendige und entspannte Sitzhaltung zu finden.

Entspanne dich und sammle allmählich deine Aufmerksamkeit um den Atem. Lass den Atem geschehen, wie er von alleine kommt und geht - versuche nicht ihn zu kontrollieren! Spüre ihn einige Male - im Bauch, in der Körpermitte, im oberen Brustraum.

genieße sie - die körperlichen Empfindungen, die Wärme oder Kühle und auch die Freude und Befriedigung, die aus der gesteigerten Konzentration entsteht. Spüre das ganze Ein- und Ausströmen des Atems, von der Nasenspitze auf dem Weg am Herzen vorbei bis in den Bauch und wieder hinaus. Lasse dabei weiterhin den Atem seinen eigenen natürlichen Weg und Rhythmus finden.

Phase I

Lasse deine Aufmerksamkeit beim Atem 'ruhen', ohne Konzentration zu erzwingen. Sei sanft und geduldig, aber nicht schlaff oder träge. Erfülle dein Bewusstsein mit dem Ein- und Ausströmen des Atems. Nach jedem Ausatmen lasse eine Zahl fallen - wie einen Regentropfen, leicht und rasch ohne Nachhall. Nach dem zehnten Ausatmen beginne wieder bei eins.

Phase II

Höre auf zu zählen und spüre bloß den Atem. Kontrolliere deine Haltung, und erneuere deinen Vorsatz, mit der Achtsamkeit beim Atem zu bleiben.

Sammle deine Aufmerksamkeit erneut um den Atem; spüre, wie er deinen Brustraum füllt. Unmittelbar vor dem Beginn der Einatmung zähle, leicht und unverkrampft. Nach jeder zehnten Ausatmung beginne wieder bei eins.

Für Phase I und II gilt:

Wenn du merkst, dass du zu weit gezählt oder mit dem Zählen aufgehört hast, mache dir darüber keine Gedanken und vor allem keine Vorwürfe. Gehe gleich zum Atem zurück und beginne wieder mit eins.

Phase III

Überprüfe deine Haltung, und erneuere deine Absicht zu meditieren. Stelle fest, welche Hindernisse dich ablenken, und wende die geeigneten Gegenmittel an.

Erlaube deinem Geist, wieder zur Atmung zurückzukehren; lasse dich von ihr erfüllen,

Phase IV

Überprüfe deine Haltung... die Hindernisse/Gegenmittel... bekräftige deinen Vorsatz. Sammle langsam deinen Geist um die sehr feine, lichte Empfindung im Nasenbereich, dort wo du den Kontakt des Atems mit deinem Körper zuerst spürst. Erlaube dieser Empfindung, Deinen Geist ganz zu erfüllen.

Die Beendigung einer Meditation

Beende die Meditation langsam, sanft und ruhig. Lass allmählich den Körper und seine Empfindungen wieder ins Bewusstsein treten. Bewege dich sehr sanft, und schaffe einen guten Übergang in deine nächsten Tätigkeiten. Komme tagsüber immer wieder einmal - in der Erinnerung, in kurzem Nachspüren - auf die Meditation zurück.

Notiere deine Meditationserfahrung in Stichworten in ein Meditationstagebuch.

