

Meditationsübungen

1. Setzen Sie sich entspannt auf einen Stuhl, möglichst ohne sich anzulehnen.

Der Oberkörper ist aufgerichtet, die Hände liegen bequem auf den Schenkeln.

Die Augen sind geschlossen oder halb geschlossen.

Dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem. Konzentrieren Sie sich einfach auf die Ein- und Ausatmung in diesem Moment. Manchmal ist der Atem tief, manchmal flach. Regelmäßig oder unregelmäßig. Atmen Sie einfach normal und natürlich und empfangen Sie den Atem, wie er ist, mit Ihrer Aufmerksamkeit. Während des Einatmens sind Sie sich bewußt, dass Sie einatmen. Beim Ausatmen werden Sie sich bewußt, dass Sie ausatmen.

Versuch Sie, für zwei Minuten Ihre Achtsamkeit beim Atem zu lassen.

2. Setzen Sie sich aufrecht und entspannt auf den Stuhl. Sie bilden ein leichtes Hohlkreuz, so dass der Bauch ein wenig herausragt. Die Nasenspitze und der Bauchnabel bilden eine Linie. Der Kopf ist ein wenig nach vorne geneigt und Sie schauen ungefähr einen Meter vor Ihnen auf den Boden.

Die Schultern hängen locker herunter und Ihre Hände bilden in Höhe des Bauchnabels eine Schale, indem der linke Handrücken auf der rechten Handfläche liegt. Beide Daumen berühren sich mit der Spitze, aber so leicht, als wenn sie eine Feder halten würden. Beide Daumen bilden ein Oval.

Der Mund ist geschlossen, das Kinn hängt locker herunter und die Zunge liegt am Gaumen kurz vor den oberen Schneidezähnen.

Ihre Aufmerksamkeit ist auf den Atem gerichtet. Sie beobachten wie Sie ein- und ausatmen.

Fangen Sie an, Ihren Atem zu zählen, von 1 – 10. Sie atmen ein und zählen 1. Sie atmen aus und zählen 1. Sie atmen ein und zählen 2. Sie atmen aus und zählen 2. Und das bis 10. Wenn Sie bei 10 angekommen sind, fangen sie wieder bei 1 an.

Wenn Sie ausatmen, lassen Sie einfach los und entspannen Sie sich.

Sollten Gedanken auftauchen, lassen Sie sie einfach vorbei ziehen.

Wenn Sie sich verzählen oder vergessen haben, bei welcher Zahl Sie gerade gewesen sind, dann fangen Sie einfach wieder bei 1 von vorne an.

Dauer der Meditation:

Sie können mit fünf Minuten anfangen.