MATERIAL 3

MEDITATION AUF DEN ATEM

Wir sitzen so gerade wie möglich, ohne steif zu sein. Jetzt achten wir auf den Körper und versuchen, überall entspannt zu sein – Rücken, Bauch, Schulter, Hände und Arme, Nacken und Kopf. Auch das Gesicht ist entspannt, unsere Augen sind leicht geschlossen. Die Lippen liegen aufeinander.

Wir achten auf den Luftstrom, der an der Nasenspitze kommt und geht, und atmen ein paar Mal tief durch. Nun geht unsere Aufmerksamkeit auf den Atem, entweder im Bereich der Nase oder dem Bauch. Dabei können wir mitzählen von 1 bis 21 und dann wieder von vorne, oder wir denken jedes Mal „ein“, „aus“. Unser Atem ist ganz natürlich und einfach so, wie er gerade ist. Atmen wir schnell, dann eben schnell, und atmen wir langsamer, so ist das vollkommen in Ordnung. Wir beobachten den Atem, so wie er ist, und zählen ihn mit. Kommt eine Ablenkung in den Geist oder schweift er ab, so nehmen wir dies ganz einfach zur Kenntnis und kehren zu unserem Atem zurück. Mit einer inneren Stimme können wir auch, wenn wir dies wollen, „Gedanke“ oder „abgeschweift“ sagen.

(nun den Atem beobachten)

Und unsere Gedanken kommen und gehen, spielen in Vergangenheit und Zukunft. Wir nehmen dies einfach zur Kenntnis, und unsere Aufmerksamkeit kehrt zum Atem zurück. Wir atmen ein und aus, unser Bauch füllt und leert sich mit Atemluft.

(weiter den Atem beobachten)

Unser Geist kennt das Abgelenktsein. Und wenn wir ihn dabei ertappen, so kehren wir einfach zu unserem Atem zurück: „einatmen“, „ausatmen“ …
(weiter den Atem beobachten)

Nun kehren wir langsam zurück, öffnen unsere Augen und nehmen die Welt um uns herum wieder wahr. Wir beenden unsere Meditation.

