

Mit den Sinnen im Hier und Jetzt (nach Gilbert & Choden)

- Eine Meditation, um zu entspannen und Ruhe zu finden.

Finde zuerst eine angenehme Sitz-Haltung mit aufgerichteter Wirbelsäule.

Nimm den natürlichen Rhythmus deines Atems wahr, vielleicht spürst du Fülle beim Einatmen und Entspannung beim Ausatmen. Genieße diese natürlichen Atembewegungen in deinem ureigenen Rhythmus.

Dann richte deinen Blick auf einen Punkt und entspanne dich.

Nun öffne deine Sinne:

Wo spürst du Kontakt z.B. dort, wo dein Körper den Stuhl berührt oder dort wo deine Kleidung deinen Körper berührt?

Was siehst du?

Was hörst du?

Was riechst oder schmeckst du?

Nimm einfach wahr, ohne zu bewerten.

Wenn du bemerkst, dass dich Gedanken ablenken von deinen Sinneseindrücken, komme einfach liebevoll zurück ins Hier und Jetzt und öffne erneut deine Sinne.

Bleibe so eine Weile bei deinen Sinneseindrücken. Wenn du die Meditation beendest, mache eine kurze Reflexion, wie es dir ergangen ist.

Reflexion:

Nimm wahr, wie du dich mit der Übung gefühlt hast. Viele Menschen merken, wie der „unstete Geist“ mit Gedanken sich einmischt, obwohl sie sich vorgenommen haben, die Aufmerksamkeit auf die Sinneswahrnehmungen zu richten. Mit ein bisschen Übung wird es leichter gelingen Ruhe zu finden oder auch die Gewohnheiten des unstillen Geistes kennen zu lernen, um sie zu verändern.