

Meditationsübung für Anfänger

Suche dir eine bequeme, gleichzeitig aber stabile Haltung im Sitzen.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung: Spüre, wie die Luft beim Einatmen durch deine Nasenlöcher und deine Nase in den Bauchraum strömt, wie sie den Bauch an-hebt und wie der Bauch sich wieder senkt und die Luft schließlich wieder aus deiner Nase ausströmt. Beobachte deine Atmung und versuche, dich ausschließlich auf das Ein- und Ausströmen der Luft zu konzentrieren. Wenn Gedanken auftreten, beobachte sie freundlich, aber ohne daran hängen zu bleiben.

Dein Rücken sollte gerade sein und dein Kopf aufrecht. Wenn du magst, nimm wahr, wie du dich mit jedem Einatmen ein Stückchen aufrichtest und wachst und wie du mit jedem Ausatmen fester auf deiner Unterlage sitzt. Deine Sitzbeinhöcker ruhen fest auf dem Untergrund und du kannst mit jeder Einatmung spüren, wie du dich aufrichtest und nach oben wachst, während du dich mit jeder Ausatmung mehr mit deiner Basis verwurzelst.

Wenn die Meditationszeit abgelaufen ist, öffne deine Augen wieder (sofern du sie geschlossen hattest) und verweile noch einen Moment in diesem angenehmen, ruhigen Zustand. Genieße diesen Moment der inneren Ruhe und Klarheit.