

DER KRAFT IN DIR BEGEGNEN

Kleine Einführung ins Meditieren

Einige Merksätze

- Meditieren ist nicht Selbstzweck. Es soll zu mehr Bewusstheit im Alltag führen, d.h. zu bewussterem Wahrnehmen von dem, was in mir und um mich herum geschieht.
- Meditieren kannst Du (äussere Formen):
 - in täglichen Stille-Phasen (10 – 20 Min. oder länger), am besten in sitzender Haltung;
 - in kleinen Atempausen während des Tages, in denen Du aus der Alltagsbeschäftigung kurz aussteigst und zu Dir zurückkehrst;
 - in gelegentlichen längeren Meditationen (z.B. 1 Std.), evtl. in einer Gruppe oder in einem Kurs.
- Inhaltlich geht es beim Meditieren darum, ins Hier und Jetzt zu kommen. In der Gegenwart ist Wirklichkeit. Hier bist Du bei Dir selbst, hier kannst Du mit Deinem tiefen inneren Sein, mit der Kraft, die Dein Leben ist, in Kontakt kommen.
- Methoden hierzu sind:
 - Beobachte, was in Dir geschieht: Deine Gedanken, Gefühle, Empfindungen;
 - richte Deine Achtsamkeit auf Deinen Körper, nimm ihn wahr, spüre seine Lebendigkeit; spüre
 - { das Kommen und Gehen des Atems, z.B. in der Nase, oder im Brustkasten,
 - { das Klopfen des Herzens bzw. den Pulsschlag,
 - { Deinen "inneren Körper" (nach E. Tolle)
- Wenn Du an Gedanken hängen bleibst, kehre einfach zurück, sobald Du es bemerkst. Hüte Dich vor Selbst-Tadel. Sonst bist Du gleich wieder im Kopf. Mit der Zeit werden die Abschweifungen kürzer, gelingt das Zurückkehren häufiger.
- Mit etwas Übung wirst Du ab und zu, vielleicht für kurze Momente, eine tiefe innere Stille, inneren Frieden erfahren. Das sind Geschenke, Du kannst es nicht "machen".
- Hab Geduld mit Dir. Kultiviere keine Erwartungen an das, was Du machst. Bedenke: Allein schon die Tatsache, dass Du Dir Zeit für Dich nimmst, ist ein Gewinn für Dich.

Benno Gassmann

bega@hispeed.ch

www.rebalancing-bega.ch