

Meditationen im Alltag

Eberstädter Meditationsgruppe – 16. August 2019

Atemraum – Breathing Space

Wann immer Sie eine kurze Zeitspanne zur Verfügung haben, können Sie diese Meditationsübung. Sie dauert drei Minuten. Wenn Sie wollen, können Sie sich einen Meditationstimer, zum Beispiel den Insight Timer, auf drei Minuten stellen mit jeweils einem Zwischengong nach einer Minute. Wählen Sie einen Ort, wo Sie für drei Minuten ungestört sind. Das kann zum Beispiel an der Straßenbahnhaltestelle sein oder wenn Sie im Zug sitzen. Schließen Sie sanft Ihre Augen. Wenn das nicht passend ist, lassen sie die Augen offen und richten sie auf einen Ort ohne ihn zu betrachten. Die Übung besteht dann aus drei Elementen:

1. **Gewahrsein:** Nehmen Sie alle Gedanken, die gerade präsent sind, freundlich wahr. Richten Sie ihre Aufmerksamkeit dann auf Ihre Gefühle und dann auf Ihre Körperempfindungen.
2. **Sammlung:** Fokussieren Sie sich jetzt auf Ihren Atem und beobachten ihn freundlich, ohne ihn zu verändern. Sie können dazu den Luftzug in der Nase oder das Heben und Senken des Brustkorbs oder der Bauchdecke verwenden.
3. **Ausdehnen:** Denen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den ganzen Körper aus und nehmen Sie den Körper als Ganzes wahr. Erweitern Sie ihre Aufmerksamkeit auf den Raum, in dem Sie sitzen und darüber hinaus soweit Sie möchten. Wenn die Glocke den Abschluss der kurzen Meditation signalisiert, öffnen Sie sanft die Augen und nehmen die achtsame Haltung in ihr Leben mit, das jetzt folgt.

Gehmeditation im Alltag

„Gehmeditation ist eine Meditationsübung im Gehen. Sie kann Ihnen Frieden bringen, während Sie üben. Bei der Gehmeditation sollten Ihre Schritte langsam, entspannt und ruhig sein; lassen Sie ein Halblächeln auf Ihrem Gesicht sein. Sie sollten gehen wie jemand, der völlige Ruhe hat und gänzlich unbeschäftigt ist. Während Sie solche Schritte machen, lassen Sie alle Sorgen, alle Trauer von sich abfallen. Um voller Frieden zu sein, müssen Sie fähig werden, auf diese Weise zu gehen. Es ist gar nicht so schwer, Sie können es. Jeder Mensch kann es, wenn er oder sie wirklich in Frieden sein möchte.“ Aus dem Buch von Thich Nhat Hanh „Der Geruch von frisch geschnittenem Gras“.

Gehmeditation können Sie immer dann praktizieren, wenn Sie gehen. Zum Beispiel auf dem Weg vom Auto, Fahrrad oder der Straßenbahn zu Ihrem Arbeitsplatz oder von der Küche ins Wohnzimmer. Sie ändern einfach die Art, wie Sie gehen, und gehen jeden Schritt bewusst ohne sich unnötig zu beeilen. Mit jedem Schritt können Sie im gegenwärtigen Augenblick Ihres Lebens ankommen. Die Gehmeditation können Sie so machen:

1. Stehen Sie kurz, richten Sie Körper und Kopf auf. Nehmen Sie Ihren Körper wahr. Sie können die Hände seitlich hängen lassen oder so halten, wie es entspannt ist. Richten Sie Ihren Blick auf den auf den Boden in 3-4 m Entfernung und wenn Sie jetzt gehen, lassen Sie den Kopf aufrecht.
2. Gehen Sie los:
 - Die Aufmerksamkeit ist im Körper und besonders in Ihren Füßen. Lassen Sie den Atem kommen und gehen im eigenen Rhythmus.
 - Verlagern Sie Ihr Gewicht bewusst auf einen Fuß.

- Machen Sie mit dem anderen Fuß einen Schritt. Sie können Ihre Aufmerksamkeit auf das Gehen unterstützen, indem Sie sich still sagen „Heben“ – „Führen“ – „Senken“
- Verlagern Sie Ihr Gewicht auf den Fuß, den Sie gerade gesenkt haben und machen einen Schritt mit dem anderen Fuß in gleicher Weise.
- Achten Sie auf das Gefühl in Ihren Füßen. Spüren Sie die Empfindungen des Gehens: zum Beispiel den Druck der Füße auf den Boden, die Struktur des Untergrunds, die Temperatur Ihrer Füße, das Gefühl in Ihren Gelenken.
- Fahren Sie so fort, bis Sie angekommen sind. Wenn Gedanken oder Gefühle Ihre Aufmerksamkeit ablenken, nehmen Sie sie freundlich wahr und kehren Sie zum Gehen zurück.
- Wenn Sie angekommen sind, bleiben Sie einen Augenblick aufrecht stehen und spüren Sie in Ihren Körper