

Akzeptieren und loslassen

Eine Meditationsanleitung von Johannes Buchmann für die jetztzeit-Meditation



1. Setze dich in deine Meditationshaltung und komme an.
2. Mache dir bewusst, warum du jetzt meditierst. Einige Anregungen:
„Sie [Meditation] ermöglicht es Menschen aller Gesellschaftsschichten, in den Genuss der gleichen erstaunlichen positiven Auswirkungen zu kommen. Es wurde nachgewiesen, dass regelmäßiges Meditieren die Konzentrationsfähigkeit steigert, den Blutdruck senkt und den Schlaf verbessert. Meditation wird zur Behandlung von chronischen Schmerzen, posttraumatischem Stress, Angstzuständen, Depressionen und Zwangsstörungen eingesetzt. Meditierende gelangen zu wertvollen Einsichten in ihre Persönlichkeit, ihr Verhalten und ihre Beziehungen, und das macht es ihnen leichter, erworbene Konditionierungen und kontraproduktive Auffassungen, die das Leben erschweren, zu erkennen und zu verändern. Sie nehmen andere bewusster und sensibler wahr, was in Beruf und persönlichen Beziehungen ungemein hilfreich ist. Die beruhigenden und entspannenden Auswirkungen der Meditation bewirken zudem eine größere emotionale Stabilität angesichts der unvermeidlichen Belastungen des Lebens.“ (Culadasa (John Yates) und Immergut 2017)
3. Nimm deinen Körper wahr. Komm an im Hier-Sein. Du musst nichts tun und nirgendwo anders sein.
4. Nimm deinen Atem wahr
5. Jetzt gehe noch ein bisschen tiefer. Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Gedanken. Sind da viele? Sind sie aktiv? Klar oder eher unklar? Ändern sie sich? Akzeptiere sie freundlich und lasse sie in ihrer ganzen Lebendigkeit zu. Unterstütze das, indem du tief einatmest. Beim Ausatmen lasse die Gedanken los. Und dann übe so eine Zeit lang. Akzeptiere die Gedanken und lasse sie zu dann lasse sie los. Beim Einatmen kannst du innerlich sagen „Akzeptieren und zulassen“. Beim Ausatmen sage innerlich „Loslassen“.
6. Wende deine Aufmerksamkeit jetzt deinen Körperempfindungen zu. Auch hier: akzeptiere sie und lasse sie zu. Dann lasse sie los.
7. In unserem Leben begegnen wir oft Situationen, Menschen, Gedanken, Gefühlen, die wir nicht wollen. Wir beginnen einen innerlichen oder äußerlichen Kampf, leisten Widerstand. Das kostet viel Energie und löst unsere Probleme nicht. Wenn wir unser äußeres und inneres Leben so akzeptieren und zulassen, wie es ist, gewinnen wir inneren Frieden. Manchmal müssen wir handeln. Das können wir dann mit größerer Klarheit und Klugheit. So lade ich euch ein, diese Haltung mit in euer alltägliches Leben zu nehmen.

Culadasa (John Yates), und Matthew Immergut. 2017. *The Mind Illuminated*. Place of publication not identified: Hay House Uk Ltd.