



### **Meditation zum Umgang mit Schwierigkeiten (6:55)**

Nutze diese Meditation, um mit schwierigen Gefühlen, Emotionen oder Körperempfindungen umzugehen.

Finde eine Haltung, eine Position, die für dich angenehm ist.

Lenke deine Aufmerksamkeit nach innen und versuche, einen Teil deines Körpers zu finden, der sich für dich gerade gut anfühlt.

Angenehm, sicher, entspannt.

Oder zumindest neutral.

Du kannst deine Hände, Füße oder Beine checken.

Aber lasse deine Aufmerksamkeit auf diesen angenehmen Teil deines Körpers schweifen: Hände oder Füße oder wo auch immer du dich entschieden hast.

Und lasse deine Aufmerksamkeit dort ruhen.

Fühle hier hinein.

Spüre.

Beobachte, was das für Empfindungen sind:

Lasse deinen Geist ein wenig entspannen.

Fühl dich in diesen Teil des Körpers ein.

Nun passiert vielleicht gleichzeitig etwas Herausforderndes oder Schwieriges für dich in diesem Moment.

Zum Beispiel ein schwieriges Gefühl oder eine körperliche Empfindung, die unangenehm ist.  
Lenke deine Aufmerksamkeit darauf.

Das könnte ein Ziehen in der Schulter sein oder Anspannung im Rücken oder Kopfschmerzen.

Oder es könnte ein Gefühl von Traurigkeit oder Angst oder Wut sein.

Was ist die Empfindung in deinem Körper?

Wo spürst du dieses Gefühl in deinem Körper?



Nimm es einfach für einen Moment wahr.

Fühle es.

Lass es da sein.

Lass deinen Atem fließen.

Und jetzt richte deine Aufmerksamkeit wieder zu dem Bereich, der sich gut anfühlt.

Deine Hände, Füße oder Beine.

Und verweile einfach einen Moment dort.

Fühle es, spüre es.

Entspanne Dich.

Behalte die Achtsamkeit bei, gönne dir jedoch eine Pause von dem, was sich möglicherweise überwältigend anfühlt.

Und richte deine Aufmerksamkeit nun noch einmal auf den Teil des Körpers, der sich unangenehm anfühlt.

Der Schmerz oder das Ziehen, die Anspannung ...

die Emotionen, die Empfindungen der Emotionen in deinem Körper.

Die Enge in deiner Brust. Oder das Zusammenziehen des Bauches. Oder die Spannung in deinem Kiefer.

Nimm es einfach wahr.

Und atme.

Lass da sein, was auch immer da ist.

Richte dann die Aufmerksamkeit wieder zurück auf diesen angenehmen oder neutralen Teil des Körpers, Hände, Füße usw.

Entspanne.



Bleibe präsent und aufmerksam.

Fühle die Sicherheit.

Die Verbindung zu diesem angenehmen Teil in deinem Körper.

Bleibe nun mit deiner Aufmerksamkeit an diesem Ort, aber probiere aus, ob du deinen Blick etwas auf den schwierigen Teil deines Körpers schweifen lassen kannst.

Ist es möglich, sich mit dem Bereich, der sich gut anfühlt, in deinem Körper verbunden zu fühlen und dennoch zu wissen, dass etwas passiert, was sich unangenehm anfühlt?

Behalte vielleicht 75 % deiner Aufmerksamkeit auf den Teil, der sich friedlich und entspannt anfühlt.

Atme weiter.

Werfe einen Blick auf diesen schwierigen Bereich.

Beachte, was damit geschieht, wächst oder schrumpft er?

Verändert er sich?

Wechselt er in etwas anderes?

Werde dir bewusst, was auch immer dieser Teil tut.

Entspanne, atme.

Und jetzt schau, ob du etwas liebevolle Güte senden kannst. Zu diesem Teil.

Einfach etwas Freundlichkeit dir selbst gegenüber, für das, was auch immer du gerade fühlst.

Körperlicher Schmerz, emotionaler Schmerz.

Sei gütig zu dir selbst.

Du bist nicht alleine.

Mögen wir alle frei sein von unseren Schmerzen und Leiden.

Mögen wir alle glücklich sein.

