

### **Atem-, Klang- und Körpermeditation (12:00)**

Du kannst nun deine Meditationshaltung einnehmen.

Setze dich so hin, dass du weder zu angespannt noch zu entspannt bist, sondern bequem und aufrecht sitzt.

Dann nimm deinen Körper von innen wahr.

Nimm seine Form, sein Gewicht und die Berührungen wahr, und spüre die Stellen, an denen du den Boden oder den Stuhl berührst.

Anschließend kannst du dich auf deinen Atem konzentrieren und ihn spüren – entweder im Bauch- oder Brustbereich oder um die Nase.

Wo in deinem Körper nimmst du die Atmung wahr?

Spüre das sanfte Heben und Senken deines Bauches oder deiner Brust oder die Kühle beim Ein- und Ausatmen an deinen Nasenflügeln.

Der Atem ist unser Anker. Hier verankern wir unsere Achtsamkeit.

Er hilft uns, immer wieder zu etwas zurückzukehren –  
zu diesem einfachen Vorgang des Atmens.

Vielleicht bemerkst du jetzt, dass andere Dinge deine Aufmerksamkeit vom Atem ablenken. Das könnte ein Geräusch sein.

Nimm dir also jetzt nur einen Moment Zeit

und richte deine Aufmerksamkeit auf die Geräusche –

im Raum oder außerhalb des Raumes, in dem du dich befindest.

Höre einfach nur zu. Es könnten angenehme oder unangenehme Geräusche sein.

Höre ihnen mit Neugier und Interesse zu.

Ohne Bewertung. Rein beobachtend.

Nimm wahr, wie sie kommen und gehen,

ohne dich in eine Geschichte darüber zu verstricken,

was das Geräusch bedeutet oder warum es da ist.

Höre einfach nur zu.

Du kannst auch die Stille hören, wenn keine Geräusche hörbar sind in diesem Moment.

Nun lass dieses Hören wieder los.

Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper

und nimm wahr, ob es Körpersensationen gibt,

derer du dir bewusst sein kannst.

Das könnte Druck, Enge, Bewegung,  
Vibration, Hitze, Kälte oder Kribbeln sein.

Nimm wahr, welche Empfindungen in deinem Körper deine Aufmerksamkeit an sich ziehen, und  
lass deine Aufmerksamkeit dorthin wandern.

Es kann eine sehr starke und offensichtliche Empfindung sein,  
oder auch eine sanfte und subtile.

Vielleicht bemerkst du, wie deine Aufmerksamkeit von Empfindung zu Empfindung springt, oder  
es gibt eine Empfindung, die deine Aufmerksamkeit fesselt und festhält –  
besonders, wenn sie unangenehm ist.

Du könntest sie beobachten: Wird sie größer oder kleiner? Bewegt sie sich? Pocht oder pulsiert  
sie? Schmerzt sie?

Nimm es einfach mit Neugier wahr.

Auch hier gilt: Erfinde keine ganze Geschichte über diese Erfahrung.

Wenn möglich, sei einfach direkt bei den Empfindungen in deinem Körper.

Kehre nun zu deinem Atem zurück.

Finde deinen Atem.

Und während du mit dieser Meditation fortfährst,

bleibst du Atemzug für Atemzug bei deinem Atem.

Wenn du bemerkst, dass du in Gedanken versunken bist,

kannst du dir innerlich "denken" oder "abschweifen" sagen

und dann deine Aufmerksamkeit zurücklenken, indem du zum Atmen zurückkehrst.

Wenn du nun ein Geräusch oder eine Körperempfindung als so offensichtlich und stark  
empfindest, dass du nicht länger beim Atem bleiben kannst,

weil es deine Aufmerksamkeit ablenkt und an sich reißt,

dann lass den Atem los

und konzentriere dich auf die Körperempfindung oder das Geräusch.

Höre oder spüre es,

bis es deine Aufmerksamkeit nicht mehr fesselt

oder die Empfindung verschwunden ist..

Zu diesem Zeitpunkt kehre zum Atmen zurück

und zur Einfachheit deines Ankers, dem Atem.

Wir werden das nun für ein paar Minuten in Stille praktizieren.

[Stille]

Nimm nun noch einmal deinen ganzen hier sitzenden Körper wahr.

Spüre seine Form, seine Haltung, seine Bewegung.

Lass dich entspannen.

Und du kannst dir selbst alles Gute wünschen:

Möge ich glücklich und gelassen sein.

Möge ich frei von Stress und Angst sein.

Möge ich friedlich sein.

Und erlaube dir, die Möglichkeit in Betracht zu ziehen, Frieden und Gelassenheit zu finden.  
Wohlbefinden.

Ende so deine heutige Praxis.