

**Lange Anleitung zur Meditation (19:07)**

Beginne diese Meditation, indem du deine Meditationshaltung einnimmst.  
Bequem und dennoch aufrecht.  
Entspannt, präsent.

Du kannst deinen Körper wahrnehmen, wie er sitzt.  
Das Gewicht, Bewegung und die Berührung mit der Sitzfläche.  
Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper.  
Sinke hinein.  
Spüre ihn von innen heraus.  
Entspanne.  
Und dann erkunde.  
Was ist hier, was ist wahr für dich?  
In diesem Moment.

Lass deine Aufmerksamkeit sanft auf deinem Atem ruhen.  
Dein Atem ist dein Anker.  
Und er ist dein Fokus, zu dem du jederzeit zurückkehren kannst.  
Es ist deine "Homebase", Heimatstation.  
Also spüre das sanfte Heben und Senken deines Atems.  
In deinem Bauch oder der Brust.  
Oder die Sensation des Ein- und Ausatmens an deinen Nasenlöchern.

So spüren wir einen Atemzug nach dem Anderen.

Ein Atemzug in einem Moment, zum nächsten.  
Mit einer Neugierde in unserer Aufmerksamkeit.  
Wie fühlt sich ein Atemzug in diesem Moment an?  
Jetzt können wir unsere Aufmerksamkeit auch für eine Vielzahl anderer Erfahrungen öffnen.  
Wenn sie dominant werden.  
Oder offensichtlich.  
Wenn sie vorherrschender werden als der Atem selbst.  
Du könntest also Geräusche, Laute von außen bemerken.  
In deinem Zimmer, außerhalb deines Zuhause.  
Du könntest bemerken, wie Geräusche deine Aufmerksamkeit ablenken.  
Du kannst nun dem Geräusch lauschen.

Den Atem loslassen und dem Geräusch mit deiner Aufmerksamkeit folgen.

Wenn das Geräusch deine Aufmerksamkeit nicht mehr festhält.

Dann kehre zum Atem zurück.

Wenn nun eine Körperempfindung stärker wird,  
in den Vordergrund kommt.

deine Aufmerksamkeit vom Atem ablenkt.

Dann lass den Atmen wieder los.

Du brauchst die Aufmerksamkeit mit dem Atem oder der Körperempfindung nicht erzwingen.

Lass es einfach natürlich geschehen.

Lass deine Aufmerksamkeit zur Körperempfindung gehen.

Fühle sie.

Spüre sie.

Beobachte diese Körperempfindung in diesem Moment.

Was passiert, wächst oder schrumpft sie?

Dehnt sie sich aus?

Nimmt die Empfindung zu, nimmt sie ab?

Verändert sie sich in etwas anderes?

Wenn die Empfindung nicht mehr an deiner Aufmerksamkeit festhält.

Komm zurück zum Atmen.

Zurück zur Einfachheit des Atems.

Sie steht dir immer zur Verfügung.

Wenn während deines Sitzens eine Emotion stark und offensichtlich wird.

Das kann das sein, worauf du dich konzentrierst.

Du kannst deine Aufmerksamkeit auf die Emotion lenken.

Also wieder den Atem oder worauf auch immer du dich sonst konzentriert hast, loslassen.

Und dieser Emotion Aufmerksamkeit schenken.

Fühl sie spezifisch in deinem Körper.

Beobachte in deinem Körper, wo und wie du diese Emotion fühlst.

Du könntest ein Zusammenziehen oder Enge in deinem Bauch bemerken.

Vielleicht gibt es eine Vibration oder Spannung in deiner Brust.

Vielleicht fühlt sich dein Hals eng an.

Vielleicht ist dein Gesicht warm.

Es gibt alle möglichen Empfindungen in unserem Körper, auf die wir achten können, wenn wir



eine Emotion haben.

Du kannst diese Emotion benennen.

Angst.

Traurigkeit.

Irritation.

Was auch immer es ist.

Es benennen und in deinem Körper fühlen, was passiert.

Wenn die Emotion dich nicht mehr festhält.

Oder etwas anderes, deine Aufmerksamkeit ergreift.

Oder die Emotion aufgehört hat.

Du kannst zu diesem neuen Ding gehen, das deine Aufmerksamkeit ergriffen hat.

Zum Beispiel eine neue Körperempfindung oder ein Geräusch.

Oder du kannst jederzeit zum Atmen zurückkehren.

Komm einfach zurück zur Homebase, deinem Heimathafen

Zu deinem Anker.

Nun, wenn Gedanken.

Offensichtlich werden.

Manchmal sind Gedanken einfach im Hintergrund.

In diesem Fall gibt es eigentlich nichts zu tun.

Bleib einfach beim Sein mit deinem Atem.

Manchmal bemerkst du, dass du in Gedanken verloren bist.

Und du kannst das Wort "Denken" verwenden.

Oder "Abschweifen".

Und dann deine Aufmerksamkeit sofort zurück zu deinem Atem lenken.

Aber wenn ein Gedanke wiederkehrend ist.

Du kannst beginnen, die Gedanken zu benennen.

Sich Sorgen.

Planen.

Sich Erinnern.

Manchmal, wenn man sie benennt.

Verschwinden sie.

Manchmal machen sie weiter.

Wenn der Gedanke immer weiter präsent ist.



Auf wiederkehrende Weise.

Dann kannstest du in deinen Körper reinhorchen und sehen, ob es Körperempfindungen zu bemerken gibt.

Sei neugierig.

Über die aufkommenden Gedanken.

Die Kommen und Gehen.

Wenn es sich nach zu viel anfühlt, kehre immer zum Atem zurück.

Während du diese Übung machst.

Ist der Atem dein Anker.

Und egal, was in deinem Bewusstsein geschieht.

Ob es Geräusche oder Körperempfindungen sind.

Oder Emotionen oder Gedanken.

Du kannst immer diesen Ort finden, zu dem du zurückkehren kannst.

Du kannstest auch bemerken.

Ob es eine Haltung oder Stimmung in deinem Geist gibt.

Wie ein Gefühl von Unruhe oder Schläfrigkeit.

Oder einfach ein allgemeines Gefühl.

Wie Traurigkeit.

Bemerkt, ob diese mentalen Zustände deine Erfahrung färben.

Du kannst auch ihnen Aufmerksamkeit schenken.

Wir werden jetzt gemeinsam in Stille sitzen.

Denk daran, deine Aufmerksamkeit hauptsächlich auf deinen Atem zu richten.

Und dann, wenn ein Geräusch oder eine Körperempfindung.

Emotion, Gedanke.

Oder ein mentaler Zustand oder eine Stimmung.

Wenn sie offensichtlich werden.

Vorherrschend.

Lass den Atmen los.

Beobachte, was auch immer passiert.

Wenn es aufgehört hat oder deine Aufmerksamkeit nicht mehr festhält.

Kehre zum Atem zurück.

Und entspann dich einfach.



Und sei spielerisch, sei neugierig.

Du erforschst deinen eigenen Geist.

Mit Neugier und Offenheit.

Wir werden das jetzt eine Weile versuchen, in Stille gemeinsam.

[Stille]

Wenn du dich in Gedanken verloren findest.

Das ist kein Problem, entspann dich einfach.

Beobachte dein Denken.

Mit Freundlichkeit dir selbst gegenüber, lenke deine Aufmerksamkeit zurück auf das, was in diesem gegenwärtigen Moment passiert.

Du könntest feststellen, dass du gedanklich von einer Sache zur nächsten wanderst.

Oder da ein Geräusch ist, eine Körperempfindung, ein Gedanke, eine Emotion.

Und dann kehre zu deinem Atem zurück.

Vertraue diesem natürlichen Fluss deiner Erfahrung.

Während wir uns entspannen und Zeuge unserer Erfahrung sind.

Mit Neugierde und Offenheit.

Wie sich unser Leben vor uns entfaltet.

[Stille]

Also, noch einmal, beobachte deinen Körper.

Hier.

Präsent.

Bewusstsein des Hier und Jetzt.

Dein Körperegewicht spürend.

Haltung, Form.

Und dann lasse einfach etwas Freundlichkeit für dich selbst zu.



Wünsche dir selbst alles Gute.

So weit wie möglich.

Dich selbst wertschätzen.

Möge ich glücklich und friedlich und entspannt sein.

Möge ich sicher und frei von Gefahr sein.

Möge ich gesund und stark sein.

Möge ich entspannt sein.

Mögen wir alle glücklich und friedlich sein.

Und sicher und beschützt.

Gesund, stark.

Entspannt.

[Glockenklang]