

## Sitzmeditation (15 Min.)

Eine bequeme Haltung einnehmen.

Der Rücken ist aufgerichtet, der Nacken ist lang und die Hände ruhen locker auf den Oberschenkeln oder liegen ineinander...Die Füße haben festen Kontakt zum Boden.

Wenn es angenehm für Sie ist, schließen Sie jetzt sanft die Augen oder richten Sie Ihren Blick vor sich auf den Boden, ohne etwas Bestimmtes zu fixieren...

Nehmen Sie die Haltung, die Sie eingenommen haben, bewusst wahr...(30 Sek.)

Vielleicht sitzen Sie leicht angelehnt und spüren die Rückenlehne...vielleicht gibt es etwas, was Sie an Ihrer Haltung noch verändern möchten...(30 Sek.)

Auf den Atem achten...Wenn es Ihnen möglich ist, durch die Nase ein- und ausatmen...(30 Sek.)

Wahrnehmen, wie der Atem ganz von alleine in den Körper einströmt und wieder ausströmt...(30 Sek.)

Den Atem einfach geschehen lassen...es gibt nichts zu tun und es gibt nichts zu erreichen...

Erlauben Sie sich, mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz bei Ihrem Atem zu sein...(30 Sek.)

Spüren, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen sanft hebt und beim Ausatmen wieder senkt...(30 Sek.)

Vielleicht die Atempausen wahrnehmen...und auch den nächsten Atemzug vom Beginn der Einatmung bis zum Ende der Ausatmung begleiten...und den nächsten Atemzug...und den nächsten Atemzug... (30 Sek.)

...ganz leicht kann es geschehen, dass Ihre Aufmerksamkeit mit etwas anderem als dem Atem beschäftigt ist...nehmen Sie es freundlich zur Kenntnis und kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zur Atembeobachtung zurück ohne aus diesem Vorgang ein Problem zu machen oder sich dafür zu kritisieren... (60 Sek.)

Einfach dasitzen und den Atem spüren...in diesem Moment...und in diesem Moment...und in diesem Moment...(60 Sek.)

Wenn Sie im unteren Rücken nachgelassen haben, richten Sie sich mit der nächsten Einatmung wieder neu auf...(60 Sek.)

Die Einatmung wahrnehmen...und die Ausatmung...und die Pausen dazwischen...(60 Sek.)

Wahrnehmen, welche Qualität der Atem hat...kurz oder lang...tief oder flach...schwach oder stark...(60 Sek.)

Alles so annehmen, wie es in diesem Moment gerade ist...(60 Sek.)

Es ist normal, dass sich der Geist immer wieder verliert in Gedanken, Erinnerungen und Phantasien...immer dann, wenn Sie bemerken, dass Sie sich mit dem Inhalt Ihrer Gedanken beschäftigen, nehmen Sie es liebevoll zur Kenntnis und kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück zu diesem Moment...(30 Sek.)

Bei Ihrem Atem bleiben...in diesem Moment...und in diesem Moment...und in diesem Moment...(60 Sek.)

Und wenn nun diese angeleitete Meditation zu Ende geht, dann erlauben Sie sich noch einige Momente in der Stille zu bleiben, dem Klang der Glocke und ihrem allmählichen Verklingen zu lauschen und Ihre Aufmerksamkeit nach und nach wieder nach außen zu richten...wenn Sie mögen, recken und strecken Sie sich...

Bleiben Sie so gut es geht in Ihrer Achtsamkeit, wenn Sie sich gleich dem Thema dieses Workshops und den Menschen in diesem Raum zuwenden...(60 Sek.)

(3 x Zimbeln/Glocke)