

Auszug aus der CD

"Achtsamkeit auf den Atem" - Geführte Meditationen

Bei einem Sommer-Retreat 2008 habe ich diese sehr bewegende Meditation kennen lernen dürfen. Vielen Dank an das Intersein-Zentrum, dass ich Teile hier für den privaten Gebrauch und zum Kennenlernen veröffentlichen darf. Es lohnt sich die CD zu bestellen und somit das buddhistische Zentrum zu unterstützen.

Lieber Gruß!

Monika Grundmann

zu bestellen bei www.leben-in-achtsamkeit.de

Preis: 1 CD - 10,00 Euro (inkl. MwSt.)

In diesen beiden geführten Meditationen von je ca. 30 min. Länge lernen wir unsere Wachsamkeit und Gegenwärtigkeit zu schulen, indem wir uns ganz auf den Atem ausrichten. Das bewusste Atmen ermöglicht uns die Erfahrung von tiefer innerer Ruhe, körperlicher und geistiger Entspannung und Stabilität.

Eine Meditations-CD, gesprochen von Lucia, einem Mitglied des Intersein-Zentrums, einer buddhistischen Gemeinschaft. Dort kann die CD auch bezogen werden www-leben-in-achtsamkeit.de

© Intersein-Zentrum

Geführte Meditation: Achtsamkeit auf den Atem (Teil 1)

Die nun folgende geführte Meditation bezieht sich auf die Achtsamkeit auf den Atem.

Bevor wir damit beginnen, lenken wir unsere Aufmerksamkeit zunächst auf eine korrekte Körperhaltung und die damit verbundene Geisteshaltung.

Unsere Haltung sollte entspannt, angenehm und ausgeglichen sein, und uns ein Gefühl vermitteln in Würde und in Offenheit zu sitzen. Ob wir nun auf einem Stuhl, einem Bänkchen oder Kissen sitzen, sollte der Rücken völlig gerade und die Wirbelsäule wie ein Pfeil gestreckt sein

Dazu wird der obere Teil des Brustkorbs etwas zurückgezogen, während das Becken leicht nach vorne gekippt ist. Das hebt und dehnt den Oberkörper, wodurch der Druck auf die inneren Organe im Bauchraum, wie Leber, Darm und Nieren verringert wird.

Bei geradem Rücken können die subtilen Energien frei zirkulieren und der Geist wird klar

Der Kopf sollte in Verlängerung der Wirbelsäule aufrecht gehalten werden, dabei ist das Kinn in der Horizontalen etwas zurückgezogen und drückt dadurch leicht auf den Kehlkopf. Der Nacken wird somit leicht gestreckt

Nun heben wir den Brustkorb leicht an, weiten die Schultern und nehmen sie leicht nach hinten Die Arme sind entspannt und die Hände liegen entweder auf den Oberschenkeln oder zusammengelegt im Schoß

Das Gesicht ist ebenfalls entspannt, vor allen Dingen Stirn und Mundpartie, sodass wir ein Halbblächeln entstehen lassen können

Die Augen sollten entweder halb geöffnet und der Blick nach unten gerichtet sein oder geschlossen sein

Wenn wir auf einem Stuhl sitzen, haben unsere Füße einen festen Kontakt zum Boden. Sitzen wir auf einem Bänkchen, haben unsere Unterschenkel einen festen Kontakt zur Unterlage. Im Schneidersitz, in der vollen oder halben Lotushaltung berühren jeweils Unterschenkel und Knie die Unterlage. Diese Haltung gibt uns ein Gefühl von Stabilität und Geerdet-Sein.

So vorbereitet lenken wir nun unsere Achtsamkeit auf die drei Klänge der Glocke.

In dieser aufrechten Haltung nehmen wir uns etwas Zeit uns in die Meditation hineinzufinden

Zunächst lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf die Außengeräusche, nehmen sie ganz bewußt wahr Langsam lassen wir sie los und nehmen Kontakt mit der Energie des Raumes auf, indem wir uns befinden

Wir spüren den Kontakt mit der Unterlage Spüren den Kontakt der Kleidung mit der Haut

Für die nächsten zwanzig Minuten geben wir uns die Erlaubnis ganz bei uns zu sein. Es ist für alles gesorgt, niemand wird uns stören, nichts wird von uns verlangt. So können wir ganz beruhigt alle gedanklichen Aktivitäten loslassen, wie Wünsche, Pläne, Gedanken an Unerledigtes, Erinnerungen, Befürchtungen, Widerstände und Sorgen. Wir lassen alles Haften los, ebenso alles Ablehnen und verweilen in Gleichmut. Wir erlauben unserem Geist sich zu entspannen und sich in seinem natürlichen Zustand niederzulassen.

.....

Nun bringen wir unser Gewahrsein auf den Atem. Wir verfolgen dessen stetes, natürliches Ein- und Ausströmen ohne ihn in irgend einer Weise zu beeinflussen. Wir setzen weder Körper noch Geist unter Druck, sondern bleiben vollkommen entspannt und sind einfach des Ein- und Ausströmens des Atems gewahr, ohne anderen Gedanken zu folgen

Einatmend weiss ich, dass ich einatme. Ausatmend weiss ich, dass ich ausatme

Wenn ein Gedanke auftaucht, kommen wir sanft und liebevoll zu unserem Gewahrsein des Atems zurück, ohne dies zu bewerten oder zu beurteilen

Einatmen, Ausatmen

Immer wieder nehmen wir unsere Körperhaltung wahr. Vielleicht müssen wir die Wirbelsäule wieder aufrichten und die Schultern weiten

Einatmend weiss ich, dass ich einatme. Ausatmend weiss ich, dass ich ausatme

Verlieren wir uns in Gedanken, bringen wir uns sanft und liebevoll zurück. Wir erlauben dem Atem seiner eigenen Natur zu folgen. Wir greifen nicht ein, indem wir den Atem kontrollieren, manipulieren oder beeinflussen. Wir lassen den Atem einfach so wie er ist.

Einatmen, Ausatmen

Dadurch, dass wir uns erlauben des Atems immer wieder bewußt zu sein, stärken wir die Energie der Achtsamkeit

Einatmen, Ausatmen

Taucht ein Gedanke auf oder wenn wir die Tendenz verspüren einzunicken, erinnern wir uns daran wieder zum Gewahrsein des Ein- und Ausatmens zurückzukommen. Ganz sanft und liebevoll

Dadurch, dass wir uns bewusst werden, dass wir uns in Gedanken verlieren und uns dann daran erinnern wieder zurück zu kehren, stärken wir das Erinnerungsvermögen und das Gewahrsein

Ganz wach, ganz gegenwärtig Durch das kontinuierliche Beobachten des Atemvorgangs wird unser Gefühl des Gegenwärtigseins gestärkt

Einatmend weiss ich, dass ich einatme. Ausatmend weiss ich, dass ich ausatme....

Wir lassen den Geist sich mehr und mehr mit der Atembewegung verbinden. Als Hilfe können wir dabei zunächst unser Gewahrsein auf die Bauchdecke lenken

Wir spüren, wie sie sich beim Einatmen hebt und wie sie sich beim Ausatmen senkt. Wenn es hilfreich ist, können wir die Hände auf die Bauchdecke legen, um die Bewegung noch deutlicher zu spüren

Wir erlauben uns, uns ganz mit dieser Wellenbewegung des Auf's und Ab's zu verbinden

In wenigen Augenblicken werden wir wieder den Klängen der Glocke lauschen und sie mit unserem Atmen begleiten - und zwar zu Beginn, in der Mitte und zu Ende. Ganz wach, ganz achtsam, ganz geistesgegenwärtig.