

die atem – übung

Wie meditiert man? (Atem-Übung)

Ort & Ausrüstung

Einen Platz wählen, wo man während der Übung möglichst ungestört ist, nicht abgelenkt wird. Wer kann und mag, richtet sich zuhause eine Meditations Ecke ein.

Bequeme Kleidung, ein Sitzkissen oder eine Meditationsbank sind empfehlenswert, doch nicht unbedingt nötig: Auch eine gut gewickelte Decke als Unterlage oder ein Stuhl tun ihren Dienst.

Zeit & Dauer

Für die meisten von uns ist der Morgen, gleich nach dem Aufstehen am geeignetsten: Unser Geist ist dann meist noch ruhig und es fällt uns einfacher, bei der Übung zu bleiben. Zur Dauer: Lieber regelmäßig & kurz, als einmal im Monat eine Stunde sitzen. 5 – 15 Minuten reichen zu Beginn. Einen Wecker oder das Smartphone (im Flugmodus) benutzen.

Äußere Haltung: „gut“ gespannt, doch nicht verspannt

Sitzend: Die Knie berühren wenn möglich den Boden und liegen tiefer als die Hüfte. Der Rücken ist in einer *würdevoll* aufrechten Haltung, der Nacken sanft gestreckt. Das Brustbein ist offen und nach vorne gerichtet, das Kinn leicht angezogen, so dass der Blick ca. ein Meter vor uns zu Boden fällt. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln oder bilden vor dem Gesäß eine Schale: Die linke Hand liegt auf der rechten, die Daumen berühren sich dabei. Die Augen sind geschlossen oder bleiben offen mit dem Blick gegen innen gerichtet.

Innere Haltung: freundlich & wohlwollend

Wir üben so wohlwollend und freundlich wie uns dies möglich ist. Egal wie oft unser Geist abschweift: Wir wenden uns sanft und würdevoll immer wieder der Übung zu, sobald wir dessen gewahr werden.

Es gibt nichts zu tun! Meditieren hat nichts mit Leistung zu tun: Einfach sitzen und achtsam gewahr sein!

Motivation & Gebet

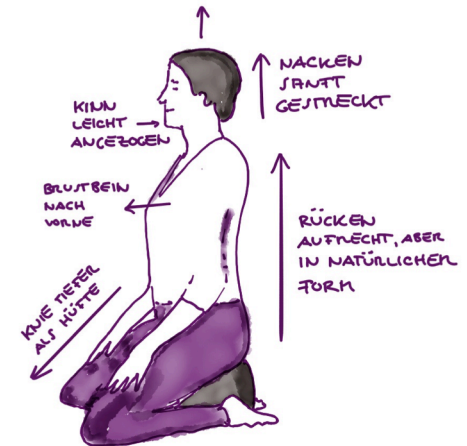
Nach dem Einnehmen der äußeren sowie der inneren Haltung ist es zudem hilfreich, sich kurz seiner Motivation gewahr zu werden: Wieso sitze ich? Was erhoffe ich? Vielleicht spreche ich ein kurzes Gebet, eine Fürbitte.

Die Atem – Übung: Den Atem als Anker nutzen

Während der Praxis tun wir nichts, außer unseren Atem zu beobachten: „Wie fließt die Luft durch meine Nasenhöhle ein? Wie strömt sie aus? Was nehme ich dabei im Brust und im Bauchbereich wahr? ... Was bewegt sich? ... Was verändert sich? ... Was bleibt gleich? ...“

... und wann immer wir bemerken, dass die Aufmerksamkeit abschweift, so richten wir sie freundlich und bestimmt wieder zurück auf die Atmung. Wir führen also unsere Aufmerksamkeit, unser Hirn, das von seiner Natur her gerne in den **Tun-Modus** geht, immer wieder geduldig zurück zur Übung, zum **Sein-Modus** zurück. So wie wir es mit einem ganz jungen, aufgeregten Hund tun würden, der zum ersten Mal lernt „bei Fuß“ zu gehen.

Wer mag, koppelt zusätzlich Worte zur Atmung: Z.B. „Ja“ zum Ein- und „Danke“ zum Ausatmen.



Bildquelle: mbsr-kurs-koeln.de / Alexander Kopp

In der Meditation ergreifen wir nichts, halten nichts fest. Alles entfaltet sich so, wie es sich im gegenwärtigen Augenblick vor unserem Bewusstsein ausbreitet.

Werden wir von Gedanken, Körperempfindungen, Geräuschen oder Gefühlen aus der Rolle des Beobachters fortgetragen, kehren wir immer wieder sanft und fürsorglich zurück zum reinen Betrachten, ohne zu beurteilen oder etwas verändern zu wollen.

A. Kopp