

Übung

Innehalten und die Erfahrung des Augenblicks wahrnehmen

Sollten Sie aus irgendeinem Grund nicht sitzen können, dann machen Sie die Übung im Liegen, machen Sie es sich ganz bequem.

Lenken Sie bewusst die Aufmerksamkeit auf die Körperhaltung.

Spüren Sie, wo Ihr Körper Kontakt hat mit der Unterlage, auf der Sie sich befinden.

Möglicherweise nehmen Sie den Druck wahr. Vielleicht spüren Sie auch die Schwere des Körpers. Wie fühlt sich der Körper in diesem Moment gerade an?

Besinnen Sie sich nun auf die einfache Tatsache, dass Sie gerade atmen. Spüren Sie für einige Momente bewusst das Kommen und Gehen der Atemzüge und die Bewegung im Körper, die dabei entsteht.

Mag sein, dass Sie die Atembewegung im Brustkorb wahrnehmen, oder an der Bauchdecke, oder vielleicht an einer anderen Stelle des Körpers. Wie immer Sie den Atem spüren, bleiben Sie solange Sie mögen und können bei der Erfahrung des Atmens und den Körperempfindungen, die Sie dabei wahrnehmen.

Wenn Sie keine Empfindungen spüren, dann seien Sie sich bewusst, dass Sie atmen. Das ist eine Tatsache solange Sie leben. Verweilen Sie für einige Momente beim Atem.

Sie können nun, wenn Sie mögen, auch den Fokus noch erweitern und sich fragen: „Wie fühle ich mich gerade? Wie geht es mir gerade jetzt?“

Mit Achtsamkeit können Sie einfach nur Ihren gegenwärtigen Gefühlszustand wahrnehmen und anerkennen. Es besteht keine Notwendigkeit, irgendetwas zu verändern, ganz egal, was Sie gerade empfinden, ob angenehm oder unangenehm.

Schauen Sie, ob Sie sich für einige Momente erlauben können, sich selbst so zu lassen, wie Sie gerade sind.

Und dabei sanft den Atem spüren.

Wenn Sie bereit sind, können Sie nun die Übung beenden.