



5-MINUTEN-ATEM-MEDITATION

Vorbereitung der Atem-Meditation

1.
Setze dich in eine möglichst aufrechte, würdevolle Position. Deine Hände liegen locker auf den Oberschenkeln oder im Schoß. Setze dich so hin, wie es angenehm und bequem für dich ist, aber dennoch in einer würdevollen Haltung.

Beide Beine stehen fest auf dem Boden. Wenn du schon geübter bist im Meditieren, kannst du auch in den Schneidersitz gehen.

2.
Schließe jetzt sanft deine Augen und lasse deinen Körper zur Ruhe kommen. Nimm dir diese Zeit im Hier und Jetzt ganz für dich.

Durchführen der Atem-Meditation

1.
Richte deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Atem.

Spüre, wie er durch die Nasenflügel ein- und ausströmt. Nimm wahr, wie sich deine Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.

Atme so ein paar Mal ein und aus im natürlichen Fluss deines Atems. Du brauchst deinen Atem nicht zu verändern.

2.
Bei dieser Atem-Meditation brauchst du nichts zu erreichen, noch nicht einmal Entspannung. Spüre nur deinen Atem.

Du atmest ein, du atmest aus.

3.
Wenn dein Geist während der Atem-Meditation auf Wanderschaft geht (was er in der Regel tut) und du deinen Kontakt zum Atmen verlierst, so nimm dies wohlwollend zur Kenntnis und verurteile dich nicht dafür. Kehre jedoch langsam aber bestimmt wieder zur Konzentration auf deinen Atem zurück.

Du atmest ein, du atmest aus.

4.

Nimm nun wahr, wo in deinem Körper du deinen Atem am deutlichsten spüren kannst. Vielleicht im Brustkorb, im Bauch oder an den Nasenflügeln?

Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit einen kleinen Augenblick bei dieser Empfindung.

5.

Vielleicht kannst du auch den Moment zwischen deinen Atemzügen wahrnehmen?

Du brauchst nichts weiter zu tun. Nur zu beobachten, wie dein Körper atmet.

Du atmest ein, du atmest aus. Wieder und wieder.

Dein Atem findet immer statt.

6.

Öffne nun langsam wieder deine Augen.

Ich wünsche dir viel Vergnügen beim Üben von Achtsamkeit!