



ZEIT FÜR MICH

12 Meditationen

von Gerald Blomeyer

ZEIT FÜR MICH

12 Meditationen

von Gerald Blomeyer

1. Ruhe und Konzentration: Der Atem
2. Klarheit durch Loslassen
3. Intention: Das tun, was wir wirklich wollen
4. Das Herz öffnen, mitfühlende Achtsamkeit erreichen
5. Schwierige Emotionen anerkennen
6. Vertrauen
7. Geduld: Frieden mit der Situation schließen
8. Einfach sein, statt geschäftig zu sein
9. Dankbarkeit
10. Genuss
11. Einsicht
12. Großzügigkeit

Gerald Blomeyer
mind training

Osnabrücker Str. 9, 10589 Berlin
+49 (0)174 3136600
gerald@blomeyer.berlin

Podcast hören:
blomeyer.berlin/podcasts.html
insighttimer.com/GeraldBlomeyer

So erschienen im Alnatura Magazin 01-12/2018
Gestaltung: usus.kommunikation, usus-design.de
Illustration: Robert Seegler



ZEIT FÜR MICH

Ruhe und Konzentration: Der Atem

Unser Gehirn arbeitet ständig. Aber leider ist die Aufmerksamkeit nicht immer dort, wo man sie haben will. Wir lassen uns ablenken, die Gedanken wandern unbewusst, geleitet von Assoziationen und Erinnerungen. Es stört, wenn man ständig über etwas anderes nachdenkt als das eigentlich Vorgenommene. Dieses Abgelenktsein macht unzufrieden und hindert daran, im Moment zu leben. Ablenkung kann auch gefährlich sein, zum Beispiel wie bei Hans Guck-in-die-Luft aus dem »Struwwelpeter«, der in einen Fluss fällt, weil er »nach dem blauen Himmel« sah.

Wer Achtsamkeit übt, erlebt zunächst, dass die Aufmerksamkeit automatisch gesteuert wird. Es ist nicht einfach, etwas kontinuierlich zu beobachten, ohne abgelenkt zu werden. Beim Üben lernen wir, die Aufmerksamkeit vom Kopf in den Körper zu richten, zum Beispiel auf den Atem. Wir spüren, wie der Körper von selbst ein- und ausatmet. Wir bemerken die Gedanken, die spontan erscheinen und einen ablenken. Nach jeder Ablenkung kehren wir zum Atem zurück. Das beruhigt den Geist und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Kein Wunder also, dass weltweit viele Betriebe, wie Google oder SAP, ihren Mitarbeitern nahelegen, Achtsamkeit zu üben. In Amerika ist diese Meditation so weit verbreitet, dass man sogar von einer »Achtsamkeitsbewegung« spricht.

Drei-Minuten-Meditation

Setz dich bequem hin. Schließe deine Augen. Nimm ein paar bewusste Atemzüge. Sei entspannt, wach und achtsam. Spüre, wie dein Atem von allein kommt und geht. Beobachte, wie sich dein Bauch hebt und senkt. Wenn deine Gedanken abschweifen, nimm es zur Kenntnis und kehre zum Atem zurück.

»» Gerald Blomeyer



Podcast hören:
blomeyer.berlin/podcasts.html



ZEIT FÜR MICH

Klarheit durch Loslassen

Ein Großteil unserer täglichen Handlungen sind Gewohnheiten. Manche erleichtern den Alltag, weil sie uns stabilisieren und Orientierung bieten. Das macht das Leben einfacher. Wiederholte Entscheidungen führen dazu, dass sie irgendwann automatisch ablaufen. Dann können Routine und vorgefasste Meinungen einen gefangen nehmen, frei nach dem Motto »Das haben wir schon immer so gemacht«. Aber das Leben ist ein unaufhaltsamer, ständiger Prozess, bei dem wir nichts unter Kontrolle haben. Jedes Einatmen, jede Party oder jede Beziehung: Alles hat ein Ende. Zwingt uns eine Entlassung oder Trennung zu etwas Neuem, kann das zu Angst und körperlichen Beschwerden führen. Doch die Angst kommt vom Denken.

Um Konzepte und Gedanken loszulassen, ist es in der Meditation wichtig, alles zu sehen und anzunehmen, so wie es ist. Es beginnt mit der Entscheidung, dass wir uns selbst akzeptieren. Indem wir uns selbst geduldig und freundlich begegnen, erkennen wir auch jene Teile unserer Persönlichkeit, die wir nicht mögen. Je offener wir mit uns selbst sind, umso einfacher ist es auch, die Menschen um uns herum zu akzeptieren. Das Aufgeben von Bewertungen und Kontrolle öffnet unseren Geist und bereitet weniger Sorgen. Wer achtsam ist, kann aktiv bemerken, wie Neues entsteht, und es willkommen heißen. Das macht das Leben leichter und kreativer.

Drei-Minuten-Meditation

Setz dich bequem hin. Nimm ein paar bewusste Atemzüge. Sei entspannt, wach und achtsam. Spüre, wie dein Atem von allein kommt und geht. Lass in dieser Meditation alles so sein, wie es ist. Heiße alles willkommen, ohne daran festzuhalten. Lass dich ein auf die Stille und Weite. Sei in völliger Übereinstimmung mit allem, was dir erscheint und was du fühlst – ohne Kontrolle, ohne Mühe, ohne etwas zu tun.

»» *Gerald Blomeyer*



Podcast hören:
blomeyer.berlin/podcasts.html



ZEIT FÜR MICH

Intention: Das tun, was wir wirklich wollen

Wenn wir unsere Gedanken beobachten, merken wir, dass dem Handeln immer eine Absicht vorangeht. Erst wenn wir diese Absicht erkennen, können wir entscheiden, ob und wie wir handeln wollen. Intentionen sind eine Quelle unseres Glücks. Da unsere Absichten das Leben bestimmen, ist es hilfreich, sie bewusst zu treffen. Welche Elemente wollen wir stärken, welche schwächen? Indem wir uns mit unseren Wünschen verbinden, können wir unsere Absichten und Motivationen erkennen.

Um eine Gewohnheit zu ändern, ist es wichtig, sich bewusst zu sein, welche Wünsche aufsteigen, bevor wir handeln. Eine kleine Pause, bevor wir sprechen oder uns bewegen, macht diesen Augenblick bewusst. Er gibt uns die Freiheit, zu handeln oder auch nicht. Die vertraute Alternative dazu ist es, gewohnheitsmäßig zu handeln.

Drei-Minuten-Meditation

Als Erstes am Morgen, auf dem Weg zur Arbeit oder am Schreibtisch, formulieren wir eine Absicht für den Tag. Wir entspannen uns und lassen das Gewicht im Körper nach unten sinken. Wir atmen dreimal tief ein und aus. Mit der einkehrenden Ruhe fragen wir uns: »Was ist mir wirklich wichtig? Was wünsche ich heute für mich, für meine Lieben und für die Welt?«

Wir schauen, ob Antworten aufkommen. Wenn nein, bleiben wir bei den Fragen. Tauchen Antworten auf, erkennen wir sie und achten auf die Gedanken und Gefühle, die sie begleiten. Wir wählen bestimmte Intentionen aus und geben damit den Ton für den Tag vor. Mit der Zeit können wir unsere Intentionen in weniger als einer Minute festlegen. Abends können wir Bilanz ziehen und sehen, ob wir danach gehandelt haben.

»» Gerald Blomeyer



Podcast hören:
blomeyer.berlin/podcasts.html



ZEIT FÜR MICH

Das Herz öffnen, mitfühlende Achtsamkeit erreichen

Wir gehen fast alle zu hart mit uns ins Gericht. Wer jedoch nicht das Gute in sich und in anderen sieht, urteilt zu schnell, ist ungeduldig und manchmal sogar böswillig. Wenn das zur Gewohnheit wird, führt es zu Furcht und Unsicherheit. Aber: Wer sich auf positive Eigenschaften konzentriert, erlebt ganz natürlich Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit. Wohlwollen öffnet unser Herz.

Fünf-Minuten-Meditation

Wir denken an eine beunruhigende Emotion wie Wut, Gier, Eifersucht, Angst. Wie fühlt sie sich an? Ist sie in irgendeiner Weise schlecht oder falsch? Was passiert, wenn wir sie als etwas Schmerzhaftes statt als etwas Schlechtes empfinden? Wie fühlen sich Wut, Angst oder Eifersucht an, wenn wir ihnen mit Verständnis, Freundlichkeit und Mitgefühl begegnen?

Wie verändern sich die Empfindungen im Körper? Bei einer Verengung in der Brust spüren wir vielleicht, dass nicht nur Schmerz, sondern auch Mitgefühl entsteht. Und: Was passiert, wenn die Bewertungen von schlecht, falsch oder schrecklich wiederkehren?

Wie verändern sich die Empfindungen, wenn wir an jemand anderen denken, der von Eifersucht, Wut, Angst oder Gier erfüllt ist? Was empfinden wir, wenn wir diese emotionalen Zustände als schlecht, falsch oder schrecklich bewerten? Was verändert sich in uns, wenn wir sie stattdessen als Ausdruck von Schmerzen oder Leiden ansehen?

Schauen wir bewusst darauf, was hinter den negativen Gefühlen steht, werden sie durch Verständnis transformiert. Jemand, der aus Gier, Hass oder Angst handelt, erleidet meist Schmerzhaftes. Doch wenn wir Mitgefühl statt Abneigung empfinden, öffnet sich unser Herz. Das entlastet die Situation und hilft, uns wieder zu entspannen.

»» *Gerald Blomeyer*



Podcast hören:
blomeyer.berlin/podcasts.html



ZEIT FÜR MICH

Schwierige Emotionen anerkennen

Wenn wir achtsam sind, nehmen wir unser Erleben bewusst wahr. Dann beobachten wir, wie Gefühle im Körper entstehen, und entdecken die Gedanken, die sie begleiten. Das befreit uns davon, den Geschichten zu glauben, die wir uns selbst erzählen. Wir haben Gedanken und Gefühle, wir sind sie nicht. Negative Gedanken erzeugen negative Gefühle, Stress und reflexhafte Reaktionen. Nehmen wir aber die Gefühle an, können wir entscheiden, wie wir auf sie reagieren wollen. Ängstliche Gedanken sind erlaubt, bekommen ihren Raum und wirken deshalb weniger bedrohlich.

Fünf-Minuten-Meditation

Wir kommen zur Ruhe und lassen den Körper gleichmäßig atmen. Welche Gefühle, Gedanken und Empfindungen erleben wir im Körper und im Geist? Wie fühlt es sich an, die Aufmerksamkeit vom Kopf in den Körper zu bringen?

Wähle ein Gefühl aus, das sich unbequem anfühlt und das vielleicht mit Angst verbunden ist. Wie fühlt sich dieses Gefühl im Körper an?

Wir lassen die gewohnten Geschichten los, die unsere Gefühle sonst begleiten. Wir erleben nur die gefühlte Erfahrung des Körpers. Wie fühlt sich diese Angst an? Entstehen Verengungen in der Brust oder in einem anderen Bereich? Schwitzen die Handflächen? Wird der Atem vielleicht schneller oder flacher?

Wir lassen eine sanfte Intention mitschwingen:
»Ich beobachte meine Gedanken und Gefühle mit dem Ziel, zu lernen und zu verstehen. Ich will sie weder beurteilen, auswerten, kritisieren noch vergleichen.«
Wir sind weder unsere Meinung noch unsere Gefühle. Wir haben sie. Sie können uns nicht definieren.

Fühlt sich der Körper im Augenblick ruhig und gelassen an? Wir erkennen den Mut an, der nötig ist, einem solchen Gefühl zu begegnen und mit ihm intim zu sein. Diese Beziehung schafft den Raum, um bewusst zu handeln, anstatt impulsiv zu reagieren.

»» Gerald Blomeyer



Podcast hören:
blomeyer.berlin/podcasts.html



ZEIT FÜR MICH Vertrauen

Die Welt, die wir sehen, ist gefiltert durch das, was wir in der Familie, der Schule und im Umgang mit anderen gelernt und erfahren haben. Diese Filter sind unsere blinden Flecken. Um sie zu sehen, brauchen wir die Hilfe anderer. Doch gerade wenn wir sie besonders brauchen – wenn wir uns fürchten oder etwas nicht bekommen –, suchen wir diese Hilfe nicht. Wir ziehen uns zurück. Unser Kopf füllt sich mit kritischen Gedanken und Geschichten. Der emotionale Schmerz blockiert unser Mitgefühl. Wir fühlen uns unvollkommen, allein, verletzt und misstrauen uns und anderen. Um diesen Gefühlen zu entfliehen, flüchten wir in Ablenkung, Unterhaltung, Alkohol oder Drogen.

Vertrauen entsteht, wenn wir uns selbst vertrauen. Um uns zu öffnen, müssen wir uns nicht nur unserer Verletzlichkeit bewusst werden, sondern auch der Herzensgüte. Diese freundliche Einstellung gegenüber sich und anderen beinhaltet Wohlwollen und Gutes-Tun. Unsere Verletzlichkeit ist die Ursache vieler Ängste und Unsicherheiten. Sie ist aber auch gleichzeitig der Schlüssel zu unserer Liebe, zur Verbundenheit mit anderen, zur Kreativität und zum Vertrauen in uns und andere.

Fünf-Minuten-Meditation

Entspanne dich. Achte darauf, wie dein Körper atmet. Richte deine Aufmerksamkeit nach innen. Fühle deine Herzensgüte und lass ein tiefes Mitgefühl für dich selbst entstehen. Fühle dich liebevoll umarmt und lass ein Gefühl des Vertrauens aufsteigen.

Denke an Menschen, die du liebst. Fühle, dass sie hier sind. Umarme sie im Geist und schaue sie liebevoll an. Schicke ihnen gute Wünsche. Denke an Freunde, Verwandte und Bekannte. Umarme sie alle im Geist mit deinem Mitgefühl. Spüre, wie Vertrauen durch das Gefühl von Verständnis und Zusammengehörigkeit entsteht. Schicke ihnen gute Wünsche. Dehne dieses Gefühl auf die Welt aus.

»» *Gerald Blomeyer*



Podcast hören:
blomeyer.berlin/podcasts.html



ZEIT FÜR MICH

Geduld: Frieden mit der Situation schließen

Ungeduld ist unbefriedigend. Ärger und Aggression zu unterdrücken oder sie auszuleben, macht das Leben für uns und andere anstrengend. Doch wir sind meist in Eile. Unsere Bedürfnisse sollen sofort befriedigt werden. Die Dinge sollen so sein, wie wir es uns wünschen. Wir können nur zwischen Geduld oder Ungeduld wählen, wenn wir lernen, mit einem »kühlen Kopf« innezuhalten. Geduld bedeutet, die Pause zwischen Empfinden und Handeln zu erkennen. In diesem Augenblick entscheiden wir, ob wir die Situation mit Verständnis und Nachsicht sehen wollen oder nicht. Statt dem gewohnten Handlungsdrang zu folgen, können wir das, was gerade geschieht, mit Offenheit und einem »warmen Herzen« begrüßen. Konzentrieren wir uns aufs Herz, so wird uns klar: Wir haben die Wahl, Frieden mit der Situation zu schließen. Das schafft Vertrauen und Gleichmut. Wer mit sich in Frieden ist, bleibt ausgeglichen.

Fünf-Minuten-Meditation

Lass mit dem Ausatmen ein Gefühl von Gleichmut aufsteigen. Nichts muss erreicht, nichts verändert werden. Alles ist in Ordnung, so wie es ist.

Erinnere dich an eine Situation, wo du ungeduldig, ängstlich oder nervös warst. Hatte es mit dem Verhalten einer anderen Person zu tun oder mit einer Situation, in der du dich selbst verurteilt hast? Ist es dir möglich, damit in Kontakt zu treten? Lass deinen Kopf kühl werden. Lass das Gefühl so, wie es ist, und gib ihm Raum. Umarme die Schwierigkeiten mit einem warmen Herzen. Heiße alles willkommen. Wenn wir mit dem zusammen sind, was geschieht, brauchen wir nichts aus dem Weg gehen. Wir sind hier, nicht in der Zukunft.

Wenn du nicht versuchst, leidvolle Gefühle zu kontrollieren, verblassen sie.

Fühle hinein in den wachen, weiten Raum, in dem diese Gefühle erscheinen. Lass los in die Stille. Vertiefe deinen Gleichmut und dein Mitgefühl mit kühlem Kopf und warmem Herzen.

»» Gerald Blomeyer



Podcast hören:
blomeyer.berlin/podcasts.html



ZEIT FÜR MICH

Einfach sein, statt geschäftig zu sein

Wer sich wohlfühlt, empfindet sich als Teil eines Ganzen und im Einklang mit der Natur. Wir sind mit unserem Körper, den anderen und der Erde verbunden. Wer leidet, fühlt sich getrennt, verletzlich und unvollständig. Wir haben Angst, zu versagen oder abgelehnt zu werden. Wer sich nicht wertschätzen kann, will sich verbessern oder durch Geschäftigkeit und Konsum seine Unsicherheit überdecken. Wer sich so beweisen will, kann weder loslassen noch entspannen. Wir reagieren auf Unangenehmes mit Abneigung. Schmerzen werden zu Leiden. Wir fühlen uns allein, die Welt wird klein und eng. Das Streben nach Kontrolle und Perfektion kann unsere Ängste, Scham und Eifersucht nicht auflösen.

Der Druck weicht, indem wir uns eingestehen, dass wir so sind, wie wir sind. Freiheit entsteht, indem wir unsere Grenzen anerkennen. Das bedeutet, auch unsere unerwünschten, verborgenen und nicht gefühlten Schattenseiten willkommen zu heißen. Wir können nun in unserer von Angst getriebenen Geschäftigkeit innehalten und unser Sein in diesem Augenblick würdigen.

Fünf-Minuten-Meditation

Halte inne. Achte, wie der Körper von alleine atmet. Lasse das Gewicht des Körpers zu. Spüre, wie die Füße den Boden berühren. Welche Empfindungen sind da? Bin ich ängstlich oder deprimiert? Fühle ohne Bewertung noch tiefer: Was glaube ich jetzt, in diesem Augenblick? Was wurde verletzt? Was will gesehen oder akzeptiert werden? Gibt es eine kritische innere Stimme, die dich ängstigt oder abwertet? Hab Mitgefühl mit diesen Empfindungen. Merke, wie langsam ein Gefühl der Verbundenheit entsteht. Weite das Mitgefühl auf alle deine Verletzungen aus. Merke, wie das »Sich-unwürdig-Fühlen« weich wird und sich auflöst. Nichts muss versteckt oder repariert werden. Wir nehmen alles, was sich persönlich anfühlt, an. Damit erwachen wir aus dem Gefühl der Getrenntheit und können uns mit dem Leben verbinden.

»» Gerald Blomeyer



Podcast hören:
**[blomeyer.berlin/
podcasts.html](https://blomeyer.berlin/podcasts.html)**



ZEIT FÜR MICH Dankbarkeit

Schon im Altertum galt Dankbarkeit als die Mutter aller Tugenden. Wenn wir dankbar sind, fällt es uns leicht, zu vertrauen. Wir sind nicht neidisch, sondern empfinden uns als großzügig und aufgeschlossen. Wir freuen uns zu helfen und über andere, die uns helfen. Wir spüren Verbundenheit und fühlen mit ihnen. In schwierigen Zeiten, in denen wir körperlich und emotional leiden, verschließen wir uns. Wir spüren, dass uns etwas fehlt. Aber jeder Moment ist einzigartig und jeder vergeht. Nichts ist selbstverständlich. Indem wir das wertschätzen, was geschieht, können wir gelassen werden. Wir merken, dass unsere Lebensfreude wächst, wenn wir bereit sind, das, was geschieht, willkommen zu heißen. Glück entsteht, indem wir innehalten und den gegebenen Augenblick wertschätzen, bevor wir zum nächsten weitergehen. So können wir jeden Augenblick kreativ nutzen. Unsere Lebensfreude wächst mit ihm, indem wir ihn bewusst genießen. Denn auch unangenehme Situationen, für die wir nicht dankbar sein können, lehren uns Neues.

Drei-Minuten-Meditation

Entspanne mit geschlossenen Augen Körper und Geist. Fühle dich geerdet. Lass den Körper alleine atmen. Frage nach: »Wofür bin ich wirklich dankbar?« Achte auf alles, was dir in den Sinn kommt. Erwähne dich an positive Erfahrungen. Genieße die Gefühle nochmals mit Geist und Körper. Präge sie dir tief ein. Wer hat dich dabei unterstützt? Das kann ein Elternteil sein, eine Lehrerin oder ein Lehrer, ein Fremder oder eine Fremde oder sogar ein Tier. Denk an die Person, als ob du zu ihr sprechen würdest. Wünsche ihr: »Mögest du glücklich sein, in Frieden leben und frei sein von Leiden.« Übrigens: Menschen, die regelmäßig vorm Einschlafen drei bis fünf Dinge aufschreiben, für die sie dankbar sind, berichteten, wie sich ihre Stimmung, Gesundheit und allgemeine Lebenseinstellung verbesserte.

»» Gerald Blomeyer



Podcast hören:
**blomeyer.berlin/
podcasts.html**



ZEIT FÜR MICH Genuss

Essen und Trinken macht Spaß. Wer bewusst isst und trinkt, erlebt mehr Lebensfreude. Wer genießt, entschleunigt sein Leben, entspannt sich und erlebt diesen Augenblick. Beim achtsamen Essen laden Geschmack und Geruch zum Genuss ein. Wenn die Gedanken in die Zukunft oder Vergangenheit schweifen, bringt uns der Geschmack wieder in den Körper und in die Gegenwart zurück. Wer genießt, ist nicht gleichzeitig gestresst. Wer sich bewusst auf Sinneserfahrungen einlässt, kann sie genießen. Diese freudige Erfahrung schafft Ruhe und Entspannung im Geist. Das Essen wird zur Meditation, zur Übung, uns auf unsere Sinne einzulassen. Mit unserem Körper, unseren Gefühlen und Erinnerungen entwickeln wir einen »gefühlten Sinn«. Wir genießen das Leben mehr, wenn wir geistig offen und physisch präsent sind. Essen beeinflusst Gedanken und Gefühle, die mit unseren Gewohnheiten zusammenhängen. Wer sich in Gedankenschleifen gefangen fühlt, kann durch Achtsamkeit wieder ins Hier und Jetzt, in seinen Körper zurückkehren. Beim Essen unterbrechen wir das Gedankenkarussell, indem wir unser Bewusstsein in den Körper lenken und nachspüren.

Drei-Minuten-Meditation

Verkostung von Apfelsaft: Werde still. Schließe beim Ausatmen die Augen. Setze ein leichtes Lächeln auf. Atme dreimal tief durch. Lass alle Spannungen im Körper los. Wie fühlst du dich? Schau das Glas mit dem Apfelsaft an. Welche Farbe und Konsistenz hat er? Wie riecht er? Wie fühlt sich die Temperatur an? Wie fühlt es sich an, das Glas mit Mund und Händen zu berühren? Trinke einen Schluck. Wie schmeckt er im Mund und beim Schlucken? Ist er süß oder sauer? Wirkt er erfrischend oder entspannend? Wiederhole den Vorgang und bemerke, was sich anders anfühlt.

»» *Gerald Blomeyer*



Podcast hören:
**blomeyer.berlin/
podcasts.html**



ZEIT FÜR MICH Einsicht

Alles verändert sich ständig: unser Körper, unsere Gedanken und Gefühle, die Umwelt. Obwohl viele dynamische Prozesse gleichzeitig im Körper ablaufen, bleibt unsere Vorstellung vom »Körper« aber konstant. Obwohl sich alles ändert, gaukeln wir uns Beständigkeit vor. Doch wir können nichts festhalten, weil die Vergänglichkeit in der Natur der Dinge liegt. Erst in dem Augenblick, in dem wir den Wandel spüren, empfinden wir keinen Verlust mehr. Herz und Geist können sich entspannen. Wir leiden, wenn wir an Situationen und Dingen festhalten, die sich verändern. Wir leiden auch, wenn wir unsere Emotionen festhalten, uns ärgern, selbstgerecht oder eifersüchtig sind. Wer nicht leiden will, hat nur eine Chance: Heiße den Wandel willkommen.

Gern verbringen wir Zeit damit, uns eine Zukunft vorzustellen und auf sie zu warten. Dabei wissen wir, dass auch sie – wie das Leben selbst – nur vorübergehend ist. Unsere Erfahrung zeigt, dass nichts beständig ist, nichts kann uns dauerhaft erfüllen.

Je achtsamer wir die Vergänglichkeit beobachten, umso tiefer ist unsere Einsicht. Ein Atemzug ist kein einzelnes Ereignis, sondern eine fließende Bewegung, die mit vielen weiteren Empfindungen erlebt wird. Feste Gegenstände bestehen aus Raum und tanzen den Elektronen. Diese dynamische Sicht gibt uns den nötigen Abstand, um bewusst und gleichmütig zu handeln. Glücklich sein bedeutet, alle Erwartungen loszulassen, alles zu erleben und zu genießen, wie es geschieht, ohne an etwas festzuhalten.

Fünf-Minuten-Meditation

Schließe deine Augen. Werde still. Merke, wie die Gedanken, Gefühle und Empfindungen in ständiger Bewegung sind. Ohne sie zu interpretieren, nimm die Gedanken wahr. Erkenne, wie sie erscheinen, sich wandeln und verschwinden. Dehne deine Aufmerksamkeit aus und merke, dass alle entstehenden Phänomene flüchtig und vorübergehend sind. Richte deine Aufmerksamkeit auf den Hintergrund. Lass dich auf den Raum und die Stille ein, in dem die Gedanken und Gefühle erscheinen. Spüre, wie diese Weite dich klar und ruhig werden lässt.

»» Gerald Blomeyer



Podcast hören:
**[blomeyer.berlin/
podcasts.html](https://blomeyer.berlin/podcasts.html)**



ZEIT FÜR MICH

Großzügigkeit

Dankbarkeit ist wie einatmen, großzügig sein wie ausatmen. Wenn wir dankbar sind, fühlen wir uns zu Hause. Wer großzügig ist, fühlt sich mit anderen verbunden. So entstehen Vertrauen und Offenheit, die jede Begegnung bereichern können. Wir können großzügig mit unserer Zeit umgehen, anderen helfen oder ihnen ein offenes Ohr schenken. Wir wertschätzen andere, indem wir etwas mit ihnen teilen. Das schafft ein Gefühl der Zugehörigkeit und der Fülle. Bei Geiz hingegen empfinden wir Mangel und fühlen uns von anderen getrennt. Wenn wir unser Herz öffnen, fühlen wir Freude. Wer freudig gibt, kann sich frei und sicher fühlen. Diese Kraft ermutigt uns, auch weiterhin zu geben. Und wir sollten uns selbst gegenüber großzügig sein, wenn es darum geht, unsere Träume zu verwirklichen. Wenn wir bedingungslos geben, sind wir großzügig. Ein herzlicher Gruß, eine angebotene Hilfe oder ein paar liebe Worte können wertvoll sein. Indem wir ohne Bedingungen gegenüber anderen handeln, kann ein Gemeinschaftsgefühl und gegenseitige Verantwortlichkeit entstehen. Wahre Großzügigkeit oder Altruismus erwarten weder Gegenleistung, Rückzahlung noch ein Dankeschön. Wenn das Wohlergehen anderer so wichtig wie unser eigenes wird, fühlen wir uns frei von Gier, Klammern und den Sorgen des Selbstschutzes.

3-Minuten-Meditation

Großzügigkeit können wir kultivieren, indem wir uns selber verstehen und akzeptieren. Wir beginnen, indem wir mit anderen in Gedanken das teilen, was wir genießen. Das kann unsere Freude sein über den blauen Himmel, ein Musikstück oder das köstliche Mahl, das wir essen: »Mögen alle Menschen dieses schöne Wetter genießen können.« Diese Mitfreude öffnet uns, um dann anderen tatsächlich das zu geben, was sie brauchen. »Gerade heute nehme ich mir vor, großzügig zu sein. Ich werde etwas für andere von Herzen tun, was ich sonst nicht tun würde.«
»» Gerald Blomeyer



Podcast hören:
**[blomeyer.berlin/
podcasts.html](https://blomeyer.berlin/podcasts.html)**