

## Meditation

### Achtsamkeit

#### **Geerdet – Bewusst – Gegenwärtig** (nach David Rome)

Strecken Sie Ihren Körper, strecken und dehnen Sie sich. Sie können auch Ihren ganzen Körper mit einem erfrischenden Ausschütteln auflockern.

Finden Sie eine bequeme Sitzposition und werden Sie sich Ihres Körpers bewusst. Spüren Sie seine Position, sein Gewicht und seinen Innenraum. Lassen Sie alle Spannungen los. Fühlen Sie, wie Ihr Körper weich wird und das Gewicht nach unten sinkt.

Wenn Sie bereit sind, zentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit an Ihrer Basis, dort, wo Ihr Körper unterstützt wird. Spüren Sie das Gewicht des ganzen Körpers und lassen Sie ihn auf der Erde ruhen. Vertrauen Sie sich der Festigkeit der Erde an, die Sie trägt. Lassen Sie Ihren Körper wirklich ankommen und ruhig sein. Genießen Sie die Einfachheit körperlich anwesend zu sein, im Hier und Jetzt. Sprechen Sie innerlich das Wort „**geerdet**“.

Als nächstes bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit in den Bereich des Kopfes. Schließen Sie die Augen, oder senken Sie den Blick. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Gehörsinn. Seien Sie offen und sensibel für jedes Geräusch aus der Umgebung. Achten Sie auf die Hintergrundgeräusche, die wir in der Regel nicht bemerken.

Sie können die Töne im Geist einfach benennen, etwa als „Vogelgesang“, „Verkehrslärm“. Versuchen Sie aber nicht die Identifikation zu vertiefen.

Versuchen Sie gleichzeitig die größere Qualität der Stille zu bemerken, die Sie umgibt, die zwischen den Tönen, die Sie hören, erlebbar wird. Spüren Sie den ganzen Raum um sich. Weiten Sie Ihren Geist aus. Lassen Sie ihn sich ausbreiten. Erleben Sie die riesige, weite Qualität des Bewusstseins. Sagen Sie sich leise, „**bewusst**“.

Bewegen Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit in die Mitte Ihrer Brust. Legen Sie Ihre Hand auf das Herz, und erleben Sie die Qualität des Gegenwärtigseins. Spüren Sie, dass Sie präsent sind, einfach hier sind, lebendig, atmend, fühlend. Empfinden und erfahren Sie Ihre grundlegende Existenz. Alles geschieht gerade jetzt, in diesem Augenblick. Wiederholen Sie innerlich das Wort, „**gegenwärtig**“.

Schließlich lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit den ganzen Körper umfassen, und wiederholen Sie für sich selbst: „**geerdet – bewusst – gegenwärtig**“.

Machen Sie einen Augenblick Pause.

Öffnen Sie vorsichtig die Augen, heben Sie Ihren Blick, spüren Sie das „Geerdet – Bewusst – Gegenwärtigsein“ und nehmen Sie die Umgebung in sich auf.