

## **Meditations-Praxis**

### **Meditation ist eine Verabredung mit dir selbst.**

Unsere Aufmerksamkeit ist durch die unterschiedlichsten Sinneswahrnehmungen in der Welt gefangen. Regelmässige Meditation hilft dir, den Fokus nach innen zu lenken. Dabei kannst du eine differenzierte Selbstwahrnehmung entwickeln. Und dich für die subtileren feinstofflichen Prozesse des Seins öffnen. Diese sind Grundlage unserer Arbeit. Wenn du Meditation über einen Zeitraum regelmässig praktizierst, erfährst du Gelassenheit und emotionale Freiheit.

#### Suche einen ruhigen Ort

Setze dich aufrecht in den Lotussitz oder auf einen Stuhl. Der Oberkörper ist aufgerichtet, die Wirbelsäule gerade und der Kopf leicht nach vorne geneigt, damit die Halswirbelsäule sich aufrichtet. Die Augen sind geschlossen und auf die Nasenspitze ausgerichtet. Entspanne dich. Atme tief in den Bauch. Bleibe bei der Wahrnehmung des Atems. Der Verstand beginnt, sich von den Aktivitäten des Alltags zurück zu ziehen.

#### Wenn die Gedanken abschweifen

... holst du sie zurück. Und richtest dich erneut auf das Objekt der Meditation bzw. den Atem aus. Darüber entspannt sich der Verstand. Und kommt in seiner eigenen kontemplativen Natur nach Hause.

#### Meditation Praxis: Die verschiedenen Ebenen der Wahrnehmung

Beginne den grobstofflichen Körper wahrzunehmen. Lass dir Zeit. Du kannst den Körper willentlich entspannen und dabei tief atmen.

Nimm wahr, ob du dich eher entspannt oder angespannt fühlst. Ob du dich gut spüren kannst oder ob es Bereiche gibt, die sich agitiert, hart, taub oder schmerzhaft anfühlen. Spüre die Unterschiedlichkeit der Wahrnehmung. Lass dir dabei Zeit. Bist du überhaupt schon da?

Nimm neutral wahr, ohne zu bewerten. Die Aufmerksamkeit bleibt wach und fokussiert. Beginne jetzt den Energiekörper wahrzunehmen, also das, was den physischen Körper belebt. Den Atem, Herz, Kreislauf, Verdauung, Sexualität. Nimm die Energie wahr, die den Körper umschließt. Hier gibt es nichts zu tun. Nichts ist deinem Willen unterworfen. Der Atem fließt. Das Herz schlägt. Das Blut pulsiert. Du fühlst dich ausgeschlafen oder müde, hungrig oder durstig. Diese Funktionen geschehen intelligent, sind einfach nur Konsequenz.

Spüre jetzt das Vibrieren, Kribbeln, Pulsieren und Fließen der einzelnen Energieströme. Den Atem in seinem eigenen Rhythmus. Die Lebendigkeit, Wärme, Ausdehnung, das Kribbeln oder die Taubheit, blockierte Energie, etc. Die Unterschiedlichkeit der einzelnen Wahrnehmungen. Nimm dir Zeit.

Du beginnst dich jetzt auf deinen emotionalen Körper auszurichten. Auf die Gefühle. Gefühle kommen, Gefühle gehen. Jeder fühlt und kennt Gefühle wie Traurigkeit, Freude, Wut, Zorn, Eifersucht, etc. Wie fühlst du dich jetzt? Welche Gefühle sind dir vertraut und angenehm? Welche sind dir nicht vertraut? Unangenehm? Gibt es Gefühle, die du nicht fühlen kannst? Taubheit? Das Gefühl der Gefühllosigkeit? Gefühle, die dich tyrannisieren? Überfluten? Ängstigen?

Nimm wahr, wie sich die emotionale Landschaft anfühlt. Kannst du die Gefühle gut halten? Oder haben die Gefühle dich im Griff?

Meditation Praxis – Mentale Landschaft: du beginnst jetzt die Gedanken wahrzunehmen. Sie sind subtil und feinstofflich. Und: Gedanken gehören dir nicht. Sie kommen und gehen. Jeder Mensch denkt Gedanken. Auch die Inhalte der Gedanken gehören niemandem. Sie folgen einer inneren Logik, die uns oft verborgen bleibt. Nimm wahr, wie sich diese Ebene anfühlt.

Ist das Denken dem Leben dienend? Inspirierend? Kreativ? Hast du Einsichten? Ist dein Denken mechanisch? Bist du oft am Grübeln? Zweifeln? Ist es schwer? Düster? Depressiv? Hoffnungslos?

Nimm die Qualität der mentalen Ebene wahr. Beherrschen die Gedanken dich? Oder „beherrschst“ du das Denken?

Du bist weder die Gedanken, noch der Denker. Du bist die wahrnehmende Instanz.

Meditation Praxis: Shift zur Wahrnehmung

Jetzt nimmst du das wahr, was wahrnimmt. Da ist etwas, was einfach, ohne etwas zu tun wahrnimmt. Wahrnehmung geschieht. Und, du kannst nicht nicht wahrnehmen. Wenn du diesen einfachen Shift vollziehst, bist du nicht mehr getrennt, von dem was wahrnimmt. Du bist diese Wahrnehmung. Du bist Bewusstsein. Du bist Consciousness.

Verweile in der Einfachheit deiner Natur, in der Einfachheit des Wahrnehmens. Alles, was du wahrnehmen kannst, bist du nicht. Du bist die Essenz davon; das, was der Wahrnehmung Existenz verleiht.