

ACHTSAMKEIT

Von Unsicherheit und innerer Unruhe sind wir in dieser schwierigen Zeit oft geprägt. Eine Körper-Meditation kann dabei helfen, sich selbst nahe zu kommen und ein wenig Ruhe zu finden. Auch Anspannungen und anstrengende Gedankenkreisläufe können für eine Zeit gelöst werden. Die folgende Anleitung dient lediglich als Vorschlag für eine Stille-Übung.



Ich stelle mich aufrecht hin
Ich spüre meinen Atem und werde mit den Atemzügen
immer ruhiger
Gedanken kommen und gehen
Ich nehme meine Füße wahr
Die Fußsohlen berühren den Boden
Mein Stand ist fest
Ich fühle mich verwurzelt
Meinen ganzen Körper nehme ich nun wahr:
Meine Füße, die Unterschenkel, Knie und Oberschenkel,
meine Hüfte und mein Becken
Mein Oberkörper, der Bauch, die Brust und die Schultern –
wenn ich Spannungen wahrnehme, versuche ich, diese
loszulassen
Meine Arme, Hände und Finger – jeden einzelnen spüre ich
Mein Nacken, Hals und Kopf
So bin ich da. Ich nehme mich für einige Atemzüge so wahr.

Die Übung kann mit einem Gebet beendet werden. Ein Vorschlag:
Guter Gott,
Hier stehe ich, und du siehst mich.
Mit allem, was da bei mir ist.
Du hältst mich, Tag für Tag.
Ich danke dir.
Amen.