

ACHTSAMKEIT (MINDFULNESS) ÜBUNG 2

Sitzen Sie bequem und aufgerichtet, so dass sie wach und präsent sind.

Kehren Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen. Werden Sie sich der verschiedenen Körperregionen bewusst, die den Boden, den Stuhl und Ihren Schoss berühren.

Dehnen Sie Ihre Aufmerksamkeit aus. Nehmen Sie Ihren ganzen Körper wahr.

Atmen Sie bewusst. Fühlen Sie Ihren ganz Körper beim Atmen – wie eine grosse Lunge – ausdehnend und zusammenziehend.

Wenn sich Gefühle oder Emotionen zeigen, versuchen Sie herauszufinden, von wo sie kommen. Seien Sie offen für das, was sich zeigt. Nehmen Sie Ihre Gefühle und Emotionen so an, wie sie sind.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Seien Sie dabei liebevoll und neugierig. Wo fühlen Sie etwas? Wie tönt es? Ist die Temperatur beim Einatmen und Ausatmen dieselbe? Ruhig oder ungleichmässig? Wie lange dauert das Ein- und Ausatmen? Folgen Sie der Luft von Ihrer Nasenöffnung, in Ihren Mund, Hals, Brust und den unteren Teil der Lungen, wenn Ihr Bauch sich ausdehnt. Halten Sie diese wellenartige, fliessende Aufmerksamkeit.

Wenn Ihre Aufmerksamkeit nachlässt und sich verliert, beobachten Sie, wohin sie geht und verlagern Sie sie sanft wieder auf die Atmung. Es spielt keine Rolle, wie oft die Aufmerksamkeit sich verliert. Versuchen Sie eine verständnisvolle Haltung einzunehmen und akzeptieren Sie, dass Ihr Geist immer wieder wegdriftet. Richten Sie Ihr Bewusstsein in diesem Moment auf Ihre Atmung.

Sollten Sie in Ihrem Körper Schmerz spüren, dann erforschen Sie das Gefühl. Ist es Hitze, Kälte, klopfend, etc.?

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihre Atmung. Nehmen Sie einige lange, tiefe Atemzüge. Öffnen Sie langsam Ihre Augen und kehren Sie zu Ihren täglichen Aktivitäten zurück.

Ihr Atem steht Ihnen immer zur Verfügung. Sie können diese Übung also immer und überall durchführen. Beobachten Sie nur und analysieren sie nicht.

Führen Sie die Übung 15 Minuten lang durch. Wenn es einfacher wird, verlängern Sie das Training auf 30 Minuten.

Sollten Sie keine Zeit finden, sich hinzusetzen und die Übung zu machen, dann wählen Sie aus verschiedenen täglichen Tätigkeiten eine oder zwei aus, die Sie mit Achtsamkeit und Präsenz ausüben. Zum Beispiel: Hände waschen, Zähne putzen, frühstücken, Auto fahren, sich mit einem Freund unterhalten, kochen, joggen, im Zug sitzen, etc.

