



Achtsamkeitsmeditation – Zentrierung auf den Atem

Die Meditation der Stille ist eine spirituelle Praxis die in allen Weltreligionen kultiviert wurde. Sie dient dazu, den eigenen Geist zur Ruhe zu bringen und gleichzeitig Zugang zur inneren Kraftquelle, dem Wahren Selbst * zu ermöglichen.

Diese Form der Achtsamkeit und der Zentrierung wird typischerweise durch formelle Meditationspraktiken kultiviert, zum Beispiel durch Sitzmeditation, Gehmeditation oder achtsame Bewegung.

Beim Sitzen in der Stille wird die Aufmerksamkeit auf die Bewegung des Atems gelenkt. Der Meditierende nimmt den Atem als Bezugspunkt um nicht vom Strudel der eigenen Gedanken, Körperempfindungen und Emotionen mitgerissen zu werden.

Dabei übt man sich darin, allen Empfindungen mit Offenheit, Akzeptanz und Neugierde zu begegnen. Innere Reaktionen wie Ablehnung oder Anhaftung werden zur Kenntnis genommen, ohne ihnen weiter nachzugeben. Wenn die Aufmerksamkeit abschweift und Tagträumen oder Erinnerungen folgt, wird sie geduldig und stetig zum Objekt der Aufmerksamkeit zurückgeleitet, sobald der Praktizierende dies bemerkt.

HERZENSGEBET: Man kann die Bewegung des Ein- und Ausatmens auch mit einem kurzen Wort oder Satz verbinden. Dann spricht man innerlich ein Wort oder Satz wie: „Du in mir und ich in dir“, „Ich bin“ oder „Shalom“. Bei dieser Form von Meditation entsteht eine gefühlte Nähe zum großen „DU“ oder zu Jesus Christus.

Meditation – Bewusstseinszentrierung auf dem Atem

- Sitze aufrecht und atme ganz natürlich ein und aus.
- Lasse deinen Geist nicht in Vergangenes und Zukünftiges abschweifen.
- Jeder Atemzug bringt dich in die Gegenwart dieses Augenblicks.
- Du bist auf deinen Atem gesammelt, und tauchst gleichzeitig immer tiefer in das Geheimnis des JETZT ein.
- Bleibe – unabgelenkt – mit deiner Aufmerksamkeit nah beim Atem.
- Halte die Zügel der Achtsamkeit nicht zu locker und nicht zu straff.
- Folge einfach nur deinem Atem und sei ganz gegenwärtig für alles, was im Augenblick geschieht.

- Alle Erwartungen, Bemühungen und Anstrengungen können jetzt zur Ruhe kommen ... sitze absichtslos.
- Praktiziere diese Meditationsübung jeden Tag.

* Dazu: Das *Wahre Selbst*, oder Göttliches Bewusstsein, ist ein Zentrum von Licht, Wahrheit, Wissen, Schönheit und Harmonie. Wir sind dieses *Selbst*, das unsterblich ist. Die mystischen Traditionen verorten es hinter unserem Herzen. Diese göttliche Wesenheit in uns zu erkennen, bedeutet, unser wirkliches Selbst zu erkennen.

September 2017, Helmut Dörmann