

Kurze Klang-Achtsamkeits-Meditation im Sitzen



Erforschen Sie Ihren Körper bei dieser kleinen Meditation „mit warmen, freundlichen Augen“ von innen. Das kann neu für Sie sein, denn oft sehen wir unseren Körper eher kritisch von außen an. Sie können diese Übung mit einer Universalschale durchführen, ideal ist es, wenn Sie auch noch eine Zen-Klangschale mit einem hohen, klaren Ton für den Abschluss zur Verfügung haben. Planen Sie etwa 3 bis 5 Minuten für diese Übung ein.

Anregungen zur anschließenden Reflexion:

- Welche Wahrnehmungen haben Sie gemacht?
- Wie haben Sie sich emotional gefühlt?
- Was war besonders hilfreich?
- Was war besonders schön?

Übung Kurze Klang-Achtsamkeits-Meditation

- Machen Sie es sich auf einem Stuhl/Sessel bequem. Richten Sie sich in Ihrem Körper ein, nehmen Sie Ihre Klangschale und stellen Sie sie auf Ihren Handteller oder vor sich auf eine Ablage.
- Schlägeln Sie nun die Schale ein paarmal an und lauschen Sie dem Klang.
- Gehen Sie mit Ihrem Atem und Körper in einer achtsamen und bewussten Weise in Beziehung.
- Kommt Ihr Körper zur Ruhe, kann auch der Geist still werden.
- Nehmen Sie eine würdevolle, angenehme Haltung ein und schließen Sie nach dem Anschlägeln immer wieder die Augen.
- Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit in die Gegenwart und werden Sie sich der Klänge bewusst.
- Seien Sie ganz bei sich und werden Sie sich bewusst, wie sich Ihr Körper anfühlt. Achten Sie auf Ihre körperlichen Empfindungen.
- Das Meditieren fällt Ihnen leicht, wenn Sie loslassen, loslassen von Gedanken – lassen Sie sie ohne Wertung ziehen.
- Atmen Sie ein paarmal tief ein und aus und lösen Sie sich, lockern Sie sich.
- Erspüren Sie nun den Bereich Ihres Körpers, in dem es Ihnen jetzt gerade richtig gut geht – der sich ganz wohl anfühlt.
- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit und Liebe dorthin. Spüren Sie, wie wohl es sich dort anfühlt.
- Atmen Sie nun mit jeder Einatmung über diesen Bereich Licht und Energie ein, mit jeder Ausatmung lassen Sie das Licht und die Energie sich von dort in jeden Bereich Ihres Körpers ausbreiten – ausstrahlen – die Klänge begleiten Sie dabei.
- Wenn es Sie unterstützt, sagen Sie innerlich beim Einatmen *Licht und Energie ein* – beim Ausatmen *Ausstrahlen*.
- Zum Abschluss klingen Sie die Zen-Klangschale dreimal an.
- Kommen Sie langsam wieder in das Hier und Jetzt zurück.
- Atmen Sie noch ein paarmal tief durch, recken und strecken Sie sich – ganz so wie es Ihnen gut tut!