

Kurze Meditationsanleitung:

Du kannst jetzt einmal die Augen schließen oder so geöffnet lassen, dass du nach innen schaust. - Sitzen oder Stehen, deine Hände in den Schoß legen und eine Haltung einnehmen, die dir entspricht...

Nimm deine Atembewegung von Bauch und Brustraum wahr. Mit dem Einatmen dehnen sich Brust und Bauchraum aus. Mit dem Ausatmen sinken Brust und Bauchraum wieder in sich zusammen. Atemzug um Atemzug....

Du kannst bewusst 3-4 mal tief einatmen, so dass dein Bauch und Brustraum sich weiten und du dich richtig gut in diesen Bereichen spüren kannst. Mit dem Ausatmen kannst du dich loslassen, in deinen Leib hinein und zur Erde....

Als nächstes kannst du das Bewusstsein zulassen, dass du hier und jetzt eingebettet bist in die göttliche Schöpfung. Der Stuhl und die Erde tragen dich jetzt und der Raum um dich herum schützt dich....

Du kannst in dir alles, was du an Gedanken, Bildern und Gefühlen wahrnimmst, zulassen. Es geht nicht darum jetzt irgendetwas in dir festzuhalten. Du bist da und du atmest Atemzug um Atemzug....

Dann kannst du jetzt einen kleinen Schritt innerlich zurücktreten und dich seelisch wahrnehmen: wie bist du jetzt da? - ruhig oder unruhig, angespannt oder entspannt, vielleicht dreht sich auch ganz viel in deinem Kopf. Nimm dich in der Verfassung, in der du jetzt bist, einfach nur wahr...

Egal ob es dir jetzt gut oder schlecht geht, versuche dich so anzunehmen. Wenn es dir jetzt gut geht, ist das Annehmen nicht schwer. Wenn es dir jetzt nicht so gut geht, fängt die eigentliche Übung an. Lass dir Zeit, dich auf dich selbst und auf deine seelische Verfassung einzulassen. Ganz gleich, wie du dich fühlst. Versuche jetzt nichts zu lösen, sondern sage ja zu dir selbst. „So darf ich jetzt sein“. Und bleibe mit dir verbunden - Atemzug um Atemzug.....

Es reicht, dass Du jetzt da bist und atmest.

.....solange du es jetzt möchtest.....

Diese Meditationsanleitung ist eine Möglichkeit zu lernen, mit uns selbst zu sein, ganz gleich wie es uns geht. Gleichzeitig sind wir im göttlichen Sein oder in der Gegenwart Gottes eingebettet. Sie kann im Sitzen, Gehen, Stehen und Liegen praktiziert werden. Es geht darum, auf eine heilsame und achtsame Art und Weise innezuhalten und sich auf sich selbst einzulassen, so dass sich langsam ein immer tiefer werdendes Vertrauen zu uns, zu unseren Mitmenschen, zum Leben und zu Gott einstellt.