

Achtsames Atmen

Im Rahmen der Achtsamkeit auf den Körper konzentrieren wir uns in der ersten Woche auf den Atem als Beobachtungsobjekt. Der Atem steht uns jederzeit zur Verfügung und ist gut wahrnehmbar. Es ist ein ideales Objekt um den Geist zu zentrieren. Genau wie nur eine Person auf einem Stuhl sitzen kann und für eine andere kein Platz mehr ist, wird der Geist von äußeren Ablenkungen frei, solange wir auf den Atem ausgerichtet sind.

Wir starten die erste Sitzung vor dem Frühstück. Wir nehmen eine geeignete Körperhaltung ein. Sie ermöglicht uns, dass wir uns entspannt und stabil fühlen und frei atmen können. Zu Beginn der Meditation spüren wir unseren Körper, nehmen Geräusche wahr, vielleicht auch Gefühle und Gedanken. Nun richten wir uns auf den Atem aus. Bei der Atemmeditation gibt es verschiedene Varianten, jeder entscheidet selber, welche Methode für seine Situation jetzt die beste ist. Wir können auf das Heben und Senken der Bauchdecke achten oder unsere Aufmerksamkeit auf die Nasenöffnungen lenken, wo der Atem ein- und ausströmt. Wichtig ist, den Atemfluss einfach wahrzunehmen ohne ihn kontrollieren zu wollen. Der Körper weiß am besten, wie er atmet. Wann immer Gedanken und Gefühle auftreten, die uns vom Atem wegführen, bleiben wir ruhig. Ablenkungen sind im Moment bei uns ganz natürlich. Entscheidend ist uns immer wieder selbst zu überprüfen, damit wir es frühzeitig bemerken und dann zum Atem zurückkehren können. Wir üben wie ein Kind, das Laufen lernt und wieder aufsteht, wenn es fällt, ohne darüber nachzudenken. Wir beobachten nur und versuchen nicht zu urteilen.

Zusammenfassung

1. Wir nehmen eine Körperhaltung ein, die es uns erlaubt entspannt und stabil zu sitzen.
2. Wir konzentrieren uns auf den Atem, z.B. darauf, wie die Bauchdecke sich hebt und senkt oder wie die Atemluft an den Nasenlöchern ein- und ausströmt.
3. Wenn Gedanken aufkommen, lassen wir sie los und kehren zum Atem zurück.

Durch die Atemmeditation überflüssige grüblerische Gedanken stark verringert. So wird der Geist entlastet und damit auch freudiger und kraftvoller.

Anwendung im Alltag

Wir versuchen während des Tages, immer wieder Atempausen einzulegen. Das heißt, wir richten den Geist zwischendurch immer wieder einmal für einige Momente auf den Atem. Dadurch schaffen wir eine Verbindung von der Meditation zum Alltag.

Wer Gedächtnisstützen braucht, kann z.B. das Klingeln des Telefons nutzen, um ein oder zwei bewusste Atemzüge zu machen. Oder wir nehmen uns vor zu festen Zeiten, etwa sechs Mal täglich, eine Atempause einzulegen. Dabei geht es auch darum, die Achtsamkeit zu stärken und in den verschiedenen Situationen des Alltags mehr innere Freiheit zu erlangen.