

Achtsamkeit auf den Körper

In der zweiten Woche richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den gesamten Körper bzw. körperliche Phänomene. Wir starten mit der Sitzmeditation, nehmen die Meditationshaltung ein und machen zunächst einige bewusste Atemzüge.

Dann vergegenwärtigen wir uns, was sich im Körper an angenehmen oder beschwerlichen Erfahrungen für den Tastsinn bemerkbar macht. Wir gehen den ganzen Körper vom Kopf bis zu den Fußsohlen durch. Zunächst entspannen wir die Augen, die so vielen Eindrücken ausgesetzt sind. Nun können sie einmal ganz entspannt in den Augenhöhlen ruhen. Auch die kleinen Muskeln um die Augen herum lockern sich.

Dann wenden wir uns der Kieferregion zu. Der Kiefer fällt ein entspannt herab und die Zahnreihen lösen sich voneinander. Vielleicht entsteht sogar ein Lächeln. Dieses Lächeln vermittelt dem ganzen Körper das Signal für Entspannung. Auch die übrigen Gesichtszüge entspannen wir, in dem Wissen, dass wir keinen Eindruck auf andere machen müssen, sondern nur mit uns selbst in Kontakt bleiben.

Wir achten darauf, dass wir unsere Schultern senken und lassen symbolisch alle Last des Tages los. Mit der Aufmerksamkeit wandern wir Wirbel für Wirbel den Rücken hinab und bemerken dabei auch die parallel verlaufenden Muskelstränge. Vielleicht stellt sich ein Gefühl von Wärme und Gelöstheit ein.

Wir achten darauf, dass die Bauchdecke entspannt ist und gehen mit unserer Aufmerksamkeit weiter durch das Becken und die Beine hinab zu den Füßen. Wir sind uns des ganzen Körpers bewusst und lösen Verspannungen mit dem Ausatmen auf. Mit Dankbarkeit denken wir daran, was unsere Körper für uns tut.

Im weiteren Verlauf achten wir auf eventuell auftretende Spannungen im Kiefer, Rücken und Bauch. Kribbeln, Jucken oder Schmerzen können auftreten, warme und kalte Empfindungen. Wir nehmen alle Erfahrungen bewusst und liebevoll an, ohne sie zu beurteilen. Wenn wir abgelenkt sind, kehren wir wieder zu unserem Anker, dem Atem, zurück und wenden uns dann wieder dem Körper zu. Wir beobachten, wie sich die Erfahrungen verändern und auflösen.

In der letzten Minute der Sitzung bemühen wir uns noch einmal sehr aufmerksam und kommen dann in den Raum zurück. Wir werden uns der Geräusche und des Lichtes bewusst und erheben uns langsam.

Zusammenfassung

1. Wir nehmen die Meditationshaltung ein und machen einige bewusste Atemzüge.
2. Wir nehmen den Körper bewusst wahr. Mit unserer Aufmerksamkeit wandern wir langsam vom Scheitel bis zu den Füßen
3. Wir machen uns Verspannungen bewusst, ohne zu bewerten.

Diese Meditation bringt uns mit der Gegenwart in Kontakt, denn die sinnlichen Erfahrung ist, anders als das Denken, immer im Hier und jetzt. Geist und Körper werden weniger getrennt wahrgenommen, und wir fühlen uns über den Körper mehr im Sein verankert.

Anwendung im Alltag

Außerhalb der Sitzungen üben wir uns aller Bewegungen bewusst zu werden: wenn wir stehen, sitzen, liegen und gehen. Wann immer wir gehen, können wir daraus eine Gehmeditation machen. Dabei richten wir unsere Aufmerksamkeit zum Beispiel auf das Heben und Senken der Füße beim Gehprozess.