

Meditation und Achtsamkeit im Alltag – Zehn Tipps

1 Ein guter Sitz:

Setzen Sie sich in der U-Bahn, in der Straßenbahn, im Bus oder auch vor einer Autofahrt aufrecht hin. Spüren Sie mit den Füßen den Boden, mit den Sitzknochen die Sitzfläche, mit dem Rücken die Lehne. Bleiben Sie so lange es geht bei dieser Wahrnehmung.

2 Bewusst atmen:

Auch das ist eine Übung, die Sie kurz »zwischen durch« oder bei stereotypen Tätigkeiten machen können. Atmen Sie ein paarmal tief durch. Dann atmen Sie ruhig und normal und spüren Sie dabei Ihrem Atem nach, wie er ein- und ausströmt.

3 Aus der Körpermitte leben:

Suchen Sie immer wieder ihre Körpermitte (*Hara*) auf: Entweder, indem Sie die Hände auf Ihren Bauchraum legen oder indem Sie einfach in diesen Bereich »hin-spüren«. Gerade vor spannungsvollen Situationen tut das gut.

4 Das Jesusgebet können Sie fast immer und überall praktizieren.

5 Alle Sinne aktivieren:

Schauen Sie an, was es um Sie herum zu sehen gibt. Es gibt fast überall etwas zu entdecken. Schauen Sie den Menschen ins Gesicht!

Hören Sie, was es um Sie herum zu hören gibt. Lärm, Stimmen, zwischen dem Lärm vielleicht den Gesang eines Vogels oder Musik.

Beim Essen: Versuchen Sie mit allen Sinnen da zu sein. Riechen Sie und schmecken Sie bewusst! Essen Sie ohne Zeitung und ohne Radio.

6 Reduzieren der häuslichen Berieselung:

Lassen Sie den Fernseher nur dann laufen, wenn Sie wirklich etwas sehen wollen. Sicher finden Sie bessere Möglichkeiten abzuschalten (Lesen, Spazierengehen, Malen o.ä.).

Wenn Sie Musik hören, tun Sie das bewusst. Die Musik, die »nur so« im Hintergrund läuft, stört meist nur.

7 Alltagsabläufe bewusst strukturieren:

Planen Sie kleine Pausen ein, fünf bis zehn Minuten, in denen Sie abschalten und zu sich kommen können. Versuchen Sie bei dem zu sein, was Sie gerade tun. »Wenn ich gehe, gehe ich. Wenn ich arbeite, arbeite ich. Wenn ich sitze, sitze ich...«

8 Fasten:

Jeder hat Gewohnheiten und kleine Süchte, die er gerne loswäre. Zu viele Zigaretten, die ohne Sinn und Verstand hineingeschlungene Tafel Schokolade, schlechte Essgewohnheiten... Was ist Ihre »Sucht«? Nehmen Sie sich vor, darauf zu verzichten. Weniger essen, nur noch »bewusste« Zigaretten rauchen oder (noch besser) das Rauchen ganz aufgeben.

9 Ein Platz für mich:

Richten Sie sich einen Ort in Ihrer Wohnung als Ihren »Platz der Stille« ein, an dem Sie sich wohlfühlen und leicht in die Stille eintauchen können. Dabei können Ihnen Kerzen, Tücher, Blumen und Bilder helfen.

10 Begegnungen »vormeditieren«:

Bevor Sie jemandem begegnen, stellen Sie sich bewusst auf diese Begegnung ein. Lassen Sie diesen Menschen vor Ihr inneres Auge treten.

Welche Erwartungen haben Sie? Wie wird der allererste Kontakt sein? Versuchen Sie so, ein inneres Bild von dieser Begegnung zu gewinnen.

Aus: Angel Wolfram
Alles in uns schweigt:
Erfahrungen d. Stille
München 1999

[The text on the left page is extremely dark and illegible due to heavy shadowing and low contrast. It appears to be a list or series of entries.]

[The text on the right page is also extremely dark and illegible. It appears to be a list or series of entries, possibly corresponding to the left page.]