

## Gewahrseinsübung im Sitzen

Setzen Sie sich aufrecht auf ein Sitzkissen oder auf einen Stuhl. Lassen Sie Ihren Blick mit halb geöffneten Augen ruhen, etwa einen halben Meter vor sich. Nehmen Sie wahr, dass Sie entscheiden können, wo Sie Ihre Aufmerksamkeit hinlenken, indem Sie Ihren Blick ausrichten. Spüren Sie Ihr Fundament, indem Sie wahrnehmen, dass Ihre Füße und Beine Kontakt mit dem Boden haben, Ihr Becken mit dem Sitzkissen/Stuhl. Lassen Sie sich spüren, dass Sie getragen werden und Ihr Gewicht abgeben können. Spüren Sie Ihre Wirbelsäule und Ihre Ausrichtung in der Vertikalen. Vielleicht hilft Ihnen die Vorstellung, dass an Ihrem Scheitel ein Faden befestigt ist, der ganz leicht an Ihnen zieht. So wird Ihre Wirbelsäule auf- und ausgerichtet, Ihre Bandscheiben bekommen Platz.

Wir machen nun eine Achtsamkeitsreise durch den Körper, beginnend beim Kopf. Stellen Sie sich ein leichtes Lächeln um Ihren Mund vor, mehr eine Ahnung eines Lächelns... Beobachten Sie, wie sich das anfühlt. Lassen Sie dieses Lächeln sich zu den Augen ausbreiten... Beobachten Sie, wie sich das in Ihren Augen anfühlt...

Richten Sie Ihren lächelnden Blick nun auf Ihre Schultern... Spüren Sie in Ihre Schultern hinein mit der Frage:

Wie fühlt es sich in den Schultern jetzt gerade an? Welche Empfindungen nehmen Sie wahr? Diese können angenehm, unangenehm oder neutral sein. Versuchen Sie allen Empfindungen in einer offenen, annehmenden Haltung zu begegnen. Sie können sich dazu Ihren Körper als ein Gefäss vorstellen, das ausgekleidet ist mit Interesse, Freundlichkeit und Mitgefühl. In diesem Körpergefäss haben alle Wahrnehmungen einen Platz und können als Manifestation des Lebens wertgeschätzt werden.

Richten Sie ihren lächelnden Blick nun auf Ihre Arme, Ihre Hände, auf Ihren oberen Rücken, den Brustkorb, den unteren Rücken, den Bauch, das Becken, die Beine, ihre Füße... Stellen Sie sich dabei immer wieder die Frage: Wie fühlt sich dieser Körperteil jetzt gerade an? Wie fühlt sich das Leben in diesem Körperteil jetzt gerade an?

Stellen Sie sich vor, Sie können in Ihrem Körper Raum machen für alles, was auftaucht, sei es Wärme oder Kälte, Kribbeln, Spannung, Fließen oder Schmerz...

Dehnen Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf Ihren Körper als Ganzes aus...

Beziehen Sie jetzt auch die Umgebung mit in Ihre Wahrnehmung ein. Achten Sie auf Geräusche, Gerüche...

Manchmal werden Gedanken auftauchen: Erinnerungen, Kommentare, Urteile oder Pläne... Das ist ganz normal. So sind wir, das gehört zu uns. Es gehört zur Natur unseres Verstandes, dass er die Gegenwart nicht so gern hat und sich lieber mit der Vergangenheit oder der Zukunft beschäftigt. Es gehört auch zu uns, dass wir uns entscheiden können, uns immer wieder freundlich, liebevoll und ohne uns zu kritisieren dem Jetzt zuzuwenden.

Wenn etwas sich ganz intensiv zeigt oder sich aufdrängt, können Sie dem freundlich und bewusst Aufmerksamkeit schenken, es beobachten... bis es wieder möglich wird, die Aufmerksamkeit auszu dehnen...

Sie können jederzeit und beliebig oft mit der Übung neu beginnen: Nutzen Sie Ihren Körper oder Ihren Atem als Anker oder Schnur, der entlang Sie sich zurück in die Gegenwart hangeln können.