



## **Atemmeditation**

Susan McConnell

Nimm eine bequeme Sitz- oder Liegeposition ein - korrigiere sie so lange, bis es sich für dich angenehm anfühlt.

Du kannst die Augen schließen oder auch einfach entspannt vor dich auf den Boden schauen. Wenn du magst, dann nimm ein paar tiefe Atemzüge und gehe dann mit deiner Aufmerksamkeit mehr und mehr nach innen.

Der Atem hat eine sehr wichtige Bedeutung in vielen Meditationspraktiken. Unsere Aufmerksamkeit auf den Atem zu lenken, kann auch ein wunderbarer Weg sein, um mehr ins Selbst zu kommen. Wenn wir mit unserer Aufmerksamkeit ganz beim Atem sind, sind wir im gegenwärtigen Augenblick, in dem wir auf natürliche Weise Selbstenergie erfahren können. Aber der Atem hilft uns nicht nur, mit der Selbstenergie in unserem Inneren in Verbindung zu sein, sondern ebenso mit der Selbstenergie im Raum um uns herum.

Bringe jetzt deine Aufmerksamkeit zu der Tatsache, dass du ein- und ausatmest. Du kannst dich dabei z.B. auf die Empfindungen an deinen Nasenlöchern konzentrieren und das Ein- und Ausströmen deines Atems beobachten, oder du betrachtest das sanfte Heben und Senken deiner Bauchdecke.

Während du jetzt deinen Atem beobachtest und vielleicht einen Teil bemerkst, der leise an die Tür klopft, dann kannst du ihn mit deinem Atem willkommen heißen. Du kannst dem Teil mit deinem Einatmen ein freundliches „Hallo“ schicken und dein Ausatmen kann ihn einladen, sich etwas mehr zu entspannen.

Hier ist eine Geschichte von Buddha, die du vielleicht hören magst, es sei denn, du bist gerade sehr beschäftigt, einem Teil in deinem Inneren zuzuhören, dann bleibe dabei.

Nachdem Buddha die Erleuchtung erlangt hatte, verschwand er für einen Monat, und seine Jünger konnten ihn nirgends finden. Als er zurückgekommen war, fragten sie ihn: „Wo warst du?“ Er sagte: „Ich habe Pranayama (achtsames Atmen) geübt.“ „Warum hast du dich für einen Monat zurückgezogen, um atmen zu üben? Das tun wir doch ganz automatisch.“

Und Buddha antwortete: „Weil das eine wunderbare Art des Seins ist.“

So nimm auch du dir noch einige Augenblicke Zeit, einfach mit deinem Atem zu sein.

Es kann sein, dass du durch diese Praxis des bewussten Atmens jetzt mehr Selbstenergie spürst, und vielleicht haben die Teile in deinem Kopf oder in deinem Körper dadurch mehr Raum bekommen.

Schau mal, ob du das einfach genießen kannst. Mach dir eine innere Notiz darüber, was du dadurch erfahren hast.

Kannst du den Unterschied bemerken, wie du dich jetzt fühlst in Kopf und Körper im Vergleich zu einem Moment in dem du mit einem Teil verschmolzen warst?

Zeige allen Teilen, die ein starkes Bedürfnis haben, mit dir zu verschmelzen, wie es dir jetzt geht.

Vielleicht gibt es ja einen Teil, der dem vertrauen kann, wie du jetzt da bist, und der dadurch ein bisschen mehr loslassen kann. Manche deiner Teile mögen dabei entdecken, dass dieser Zustand des einfachen Seins eine wunderbare Art zu leben ist.

Nimm dir jetzt etwas Zeit für den Übergang, um mit deiner Aufmerksamkeit aus der Versenkung zurück in den äußeren Raum zu kommen.

Schau mal, ob du diesen Zustand der Selbstenergie, der jetzt entstanden ist, beibehalten kannst.

Wenn du nun die Augen öffnest und bemerkst, dass da jetzt ein Teil auftaucht, schau, ob du ihm einen freundlichen Atemzug schicken kannst.