

CRANIO AM MORGEN • 9 • Die acht Richtungen*

Dieses Blatt ist die Nr. 9 einer Reihe von meditativen Spür-Angeboten – fürs Sitzen oder Liegen.
Die Übungsblätter sind einzeln verwendbar – und sie bauen auch aufeinander auf. Viel Freude damit!

Mach es Dir zunächst bequem – an einem geschützten Platz im Raum – im Sitzen oder im Liegen. Falls es noch etwas zu ändern gibt, dann ändere es ...

Unten • Mutter Erde

Spüre nun, wie Dein Körper die Unterlage berührt – wie fühlt sich das an? • Nimm Deine Füße wahr. Nimm Dein Becken wahr. Spüre durch die Unterlage und den Boden hindurch ... bis zur Erde. • Spüre die Verbindung nach unten zur Erde (wenn Du magst: zu „Mutter Erde“).

Oben • Vater Himmel

Wandere nun mit Deiner Aufmerksamkeit durch den Mittelraum Deines Körper zu Deinem Kopf. Spüre in Deinem Kopf den Ort, der sich relativ am wohlsten anfühlt. Spüre von dort die Verbindung nach oben zum Himmel (wenn Du magst: zu „Vater Himmel“).

Vorne • in Beziehung treten • Empfangen und Geben

Gehe dann mit Deiner Aufmerksamkeit wieder zum Mittelraum Deines Körper – und von dort aus nach vorne. Spüre die Vorderseite Deines Körpers. Nimm sie als Ganzes wahr. Nimm den Raum vor Dir wahr.

Hinten • sich unterstützt fühlen • sich selbst behaupten

Dann wieder zum Mittelraum Deines Körper – und von dort nach hinten. Spüre die gesamte Rückseite Deines Körpers. Nimm wahr, dass sie da ist. Spüre in Deinen Rückenraum hinein.

Links • Intuition, Weiblichkeit

Gehe dann mit Deiner Aufmerksamkeit durch den Mittelraum Deines Körper nach links. Spüre die linke Seite Deines Körpers, die gesamte linke Seite, die linke Körperhälfte ... vielleicht auch den Raum links von Dir ... einfach wahrnehmen.

Rechts • Intellekt, Männlichkeit

Dann durch den Mittelraum des Körper nach rechts. Spüre die rechte Seite Deines Körpers, die gesamte rechte Körperhälfte ... den Raum rechts von Dir.

Innen und Außen • Tiefe und Oberfläche, Essenz und Existenz

Gehe dann mit der Aufmerksamkeit wieder nach innen. Spüre den gesamten Körperinnenraum – wie fühlt sich das an? • Und dann nach außen – nimm Deine Außenseite wahr ... • ... und nimm den gesamten Außenraum wahr.

Im Innen landen • der Stille nachspüren

Lass Dich nun nochmal in Deinen Körper hineinsinken – dorthin wo es sich gerade am angenehmsten und vielleicht auch am stillsten anfühlt • Wo ist Stille, wo ist lebendige Stille? • Verweile einige Atemzüge dort ...

Komme nun wieder zum Ende und nimm wahr wo Du bist – was und wer um Dich herum ist ... • Was hast Du erlebt? ... • Wie fühlt Du Dich jetzt ...?

∞

Hin- und Herpendeln – als achtsame Mini-Praxis für den Alltag

Wenn Dir die Meditationspraxis über die 8 Richtungen gefällt, kannst Du diese leicht in Deinen Alltag integrieren: Ein mehrmaliges feines Hin- und Herpendeln zwischen den Richtungen kann uns jederzeit Orientierung und Ausgleich vermitteln und uns dabei unterstützen wieder mehr in unserer Mitte anzukommen. Meist fühlen wir uns dann präsenter, authentischer und auch verbundener. Viel Freude damit!

* Quellen: Franklyn Sills und Ray Castellino • Regina Bücher und Klaus Käppeli • sowie Joachim Lichtenberg • bearbeitet und ergänzt von Anke Zillessen