

CRANIO AM MORGEN • 4 • Langsamer und stiller werden

Dieses Blatt ist die Nr. 4 einer Reihe von meditativen Spür-Angeboten – fürs Sitzen oder Liegen.
Die Übungsblätter sind einzeln verwendbar – und sie bauen auch aufeinander auf. Viel Freude damit!

Einen guten Platz finden • Nimm Dir Zeit – und suche Dir einen möglichst guten Platz im Raum – irgendwo, wo es sich angenehm, geschützt und ungestört anfühlt • Finde eine möglichst gute Position (im Liegen oder Sitzen), die sich im Moment relativ sicher und bequem anfühlt • Wenn Du magst, frage in Deinen Körper: „Wie bin ich jetzt da? Wie fühlt es sich jetzt an? Woran merke ich, dass es sich ... anfühlt? Wo im Körper spüre ich das? • Vielleicht möchte ich noch etwas ändern, so dass es sich noch stimmiger anfühlt?“ (Wenn ja, bitte ändern)

Orientierung und Einbettung • Schau Dich um: „Wo bin ich hier? Was ist hinter mir, vor mir, rechts und links ... Wie riecht es hier? Welche Geräusche höre ich?“ • Drinnen und draußen. „Wie fühlt es sich hier an diesem Platz an?“

Kontakt zum Untergrund • Nimm nun den Kontakt zum Boden wahr ... Wie fühlt sich das an? • Vielleicht kannst Du den Kontakt zum Boden ja von innen spüren: „Was nehme ich jetzt und hier von innen wahr ...?“

Den Atem wahrnehmen • Spüre nun Deinen Atem – so wie er sich jetzt gerade zeigt • Vielleicht kannst Du von innen spüren wie der Atem den gesamten Körper bewegt, wie er die Körperhülle von innen berührt und bewegt. • Vielleicht spürst Du ein Weitwerden (Einatmen) und ein Verdichten (Ausatmen). Wie fühlen sich diese regelmäßigen Bewegungen des physischen Körpers und der Körpergrenze beim Atmen an? • Spüre diesen Bewegungen einige Atemzüge nach ... – ... – ...

Langsamer werden • Vielleicht wirst Du währenddessen innerlich – wie von selbst – ein wenig ruhiger oder langsamer. In Deinen Atembewegungen, in Deinen Gedanken ... • ... und vielleicht mag sich so etwas wie ein ruhiges stimmiges fließendes Bewegen einstellen ... mit dem Ein- und mit dem Ausatmen.

Eine kleine Pause, ein stiller Moment • ... und am Ende der Ausatmung ereignet sich vielleicht so etwas wie eine kleine lebendige Pause ... bevor es mit der Einatmung weitergeht. Da ist so ein kleiner stiller Moment – am Ende jedes Ausatmens ... • Vielleicht mag sich diese kleine Stille in Deinem Körper ja ein wenig ausbreiten? Und vielleicht spürst Du die Stille auch im Kontakt mit dem Untergrund: Stille im Kontakt ... • Oder sie wohnt in Deiner Mitte? ... – ... Oder auch irgendwo außerhalb von Dir – im Raum oder draußen in der Natur ...

Wo ist Stille • „Wo ist Stille?“ ... Ich möchte Dich einladen, mit dieser Frage ein wenig da zu sein – ohne nach einer Antwort zu suchen: „Wo ist Stille?“ ... • Manchmal kommt sie von selbst oder wir ahnen, dass sie schon da ist – die lebendige Stille – im Hier und Jetzt. • Und manchmal erinnert die Stille auch an etwas Jenseitiges, verweist auf eine Verbindung zwischen Diesseits und Jenseits – hier und jetzt. • Vielleicht magst Du der Stille – oder einem Hauch von Stille – noch ein wenig Raum geben – wenn es sich für Dich stimmig anfühlt.

Das Ganze spüren und zum Ende kommen • Spüre Dich nun wieder als Ganzes – von innen ... • Spüre erneut den Kontakt Deines Körpers zum Untergrund • Nimm den Untergrund wahr und den Raum in dem Du jetzt bist.

Zum Nachklang • Vielleicht magst Du Dich fragen: „Wie bin ich jetzt da? Was habe ich erlebt? ... Was hat sich vielleicht verändert und gewandelt – in meiner Wahrnehmung, in meinem Hier-Sein, in meiner Gestimmtheit ...?“ • Und vielleicht magst Du das, was Du als stimmig oder kostbar erlebt hast, in Deinen Tag mitnehmen. Ich wünsche Dir von Herzen einen stimmigen und lebendigen Tag – mit stillen Momenten!