

## MEDITATION: JETZT – STILLE – KLARHEIT

### JETZT

- \* Wie fühlt sich meine Körperhaltung **jetzt** gerade an?
- \* Wie nehme ich meinen Körper gerade wahr?
- \* Wie fließt mein Atem?
- \* Wo im Körper spüre ich den Atem am deutlichsten?
- \* Wie nehme ich meinen Geist wahr? Entstehen Bilder, Gefühle, Worte...?
- \* Gelingt es mir die Gedanken einfach zu beobachten?
- \* Gibt es nicht nur Atempausen, sondern auch Gedankenpausen?
- \* Wie lange hält der Zustand des Nichtdenkens an?
- \* Ist es mir möglich die Gedanken durch Wahrnehmung des **Jetzt** zu ersetzen?
- \* Wie fühlt es sich an ganz gegenwärtig zu sein?
- \* Gibt es ein Ich-Gefühl?

> Savasana, Sitzhaltung (Padmasana): Körper(-teile) spüren wahrnehmen, Atem beobachten, **Jetzt** über die Sinne wahrnehmen (Was rieche, höre, sehe, schmecke, spüre ich jetzt?), Gedankenströme beobachten

### STILLE

*„Die Essenz aller Dinge ist die Leere.“ (Buddha)*

- \* Gelingt es mir in meinem Alltag die Stille wahrzunehmen?
- \* Was bringt mich am meisten aus der Ruhe?
- \* Wie gehe ich damit um, wenn ich unruhig werde?
- \* Gibt es Orte und Menschen, die ich regelmäßig aufsuche, um Stille zu erfahren?
- \* Welche Momente gab es in meinem Leben in denen ich mich mit der Stille verbunden fühlte?
- \* Wie fühle ich mich mit sehr ruhigen Menschen die wenig reden?
- \* Welche Verhaltensmuster beobachte ich bei mir, die mich hindern, still zu sein?
- \* Wie wäre es mehr Stille in mein Leben zu bringen?
- \* Wie würde mein Leben aussehen, wenn ich mich mehr mit der Stille verbinden würde?

> Savasana, Sitzhaltung (Padmasana): „Nichtstun“ beobachten, Atempausen beobachten, Gedankenpausen beobachten

## KLARHEIT

***„Wenn unser Ziel und die Absicht klar sind, können wir die passenden Schritte gehen.“***

***(Remo Ritter)***

- \* Bin ich deutlich genug mir selbst gegenüber?
- \* Bin ich deutlich genug anderen gegenüber?
- \* Wie kann ich etwas klar kommunizieren?

> Savasana, Sitzhaltung (Padmasana): Ich wähle ein Thema, z.B. Konflikte mit dem Partner.

Ich drehe den Kopf nach links (Vergangenheit). Wie verlief die Situation (der Konflikt) bisher?

Ich drehe den Kopf zur Mitte (Gegenwart) und betrachte meine momentane Situation. Wie geht es mir mit dem Konflikt? Ich nehme Gefühle, Bedürfnisse genau wahr.

Ich drehe den Kopf nach rechts (Zukunft). Wo möchte ich hin, z.B. wo soll die Beziehung mit dem Partner hinführen? Was möchte ich in der Beziehung?

Ich drehe den Kopf zur Mitte und formuliere mein Bedürfniss/Ziel, z.B. Ich fordere mehr Aufmerksamkeit. (Aktiv formulieren: Nicht ich hätte gerne Aufmerksamkeit, sondern ich nehme sie mir.)

Alle drei Meditationsübungen können unabhängig voneinander geübt, verkürzt oder verlängert werden.