

# **Meditationsübung für Anfänger**

**Für die folgende Meditationsübung reicht es, sich zehn bis fünfzehn Minuten Zeit zu nehmen. Ziehen Sie sich dafür an einen ruhigen Ort zurück. Nach jedem folgenden Absatz machen Sie ein bis zwei Minuten Pause.**

**Setzen Sie sich hin und nehmen Sie dabei eine aufrechte Position ein, der Rücken bleibt gerade, die Schultern sacken nach hinten und unten. Schließen Sie die Augen. Führen Sie mit langsamen, gleichmäßigen Bewegungen die Arme über den Kopf und wieder zurück an die Seite.**

**Atmen Sie währenddessen tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Wiederholen Sie dies viermal. Spüren Sie, wie die Luftströme durch Ihre Nase rein und Ihren Mund rausfließen. Alles Unangenehme, was vor Ihrem inneren Auge erscheint, lassen Sie los, indem Sie es bewusst ausatmen. Kommen Sie nun in eine gleichmäßige Atmung, bei der Sie durch die Nase ein- und ebenso durch die Nase ausatmen.**

**Beobachten Sie, wie Ihre Bauchdecke sich hebt und senkt, nehmen Sie Ihre Wirbelsäule wahr, atmen Sie nach innen. Die Arme ruhen an Ihrer Seite.**

**Jetzt lenken Sie Ihre Gedanken auf angenehme Dinge. Stellen Sie sich vor, Sie gehen am Strand entlang bei schönstem Wetter. Der Himmel ist strahlend blau. Die Sonne kitzelt Ihre Haut, ein leichter Windhauch streicht durch die Haare. Unter Ihren Füßen fühlen Sie feinsten Sand. Ihre Zehen graben sich in den Boden, spielen mit dem Sand.**

**Wohin Sie auch blicken, ist wohltuende Weite und Meer. Kein Mensch weit und breit, nur Sie und dieser entspannende Ort. Stellen Sie sich das Rauschen der Wellen vor, wie sie an den Strand gelangen und Ihre Fußspitzen umspülen.**

**Nicht weit von Ihnen ist eine Landzunge, die ins Meer ragt. Sie gehen dorthin, das Wasser ist kristallklar und Sie waten einige Schritte tiefer ins Meer. Sie sehen winzige Fischchen, die im Wasser rings um kleinere Felsbrocken umherschwimmen. Sie beobachten das Treiben.**

**Nach einer Weile gehen Sie wieder zurück zum Strand. Legen Sie sich auf ein Handtuch in den Sand. Schließen Sie die Augen. Hinter Ihren Augenlidern ist eine orange, warme Farbe. Spüren Sie die Wärme des Bodens, der sich ganz Ihrem Körper anpasst. Sie fühlen die angenehme Wärme der Sonne – gerade richtig – auf Ihrer Haut.**

**Sie nehmen den salzigen Duft der Meeresbrise wahr, die um Ihre Nase streift. Sie hören die Rufe der Möwen aus weiter Ferne, durchbrochen vom sanften Rauschen der Wellen nur wenige Meter von Ihnen entfernt.**

**Ein Gefühl der Ruhe und Sorglosigkeit macht sich breit. Sie fühlen sich warm und entspannt, die Glieder ruhen angenehm schwer im Sand. Währenddessen hebt und senkt sich in aller Ruhe Ihr Brustkorb.**

**Die zuvor nassen Füße trocknen, der Sand, der sie bedeckte, bröckelt langsam ab. Sie wackeln mit den Zehen, um den restlichen Sand abzuschütteln. Sie ballen Ihre Fäuste, spreizen Ihre Finger und kommen langsam zurück ins Hier und Jetzt. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug und stoßen Sie die Luft bewusst aus. Öffnen Sie die Augen, nun sind Sie wieder vollkommen wach.**