

Der Raum

Inhalt:

Beschreibung

Dauer

Umsetzung im Alltag

Beschreibung

Diese Meditation bedient sich der Metapher des Raums. Die Wirklichkeit scheint nur fest und kompakt zu sein, sie aber verdichtete Materie im Raum. Materie ist nicht fest, sie ist Raum in unterschiedlicher Dichte der anwesenden Formen. Das gilt auch für unseren Körper.

Die Meditation lädt dazu ein, sich den eigenen Körper als Raum vorzustellen, durch den der Wind des Atems hindurchweht.

Am Ende öffnet sich das Gewahrsein noch weiter und dehnt sich bis in das Universum aus. In einem Psalm heißt es, die Güte Gottes sei so weit wie der Himmel.

Dauer

Die Anleitung dauert 18 Minuten und lädt zum weiteren Verweilen ein.

Umsetzung im Alltag

Die Meditation des Raums kann uns in engen und einengenden Alltagssituationen bewusst machen, dass für alle Phänomene Raum ist. Wir können uns daran erinnern, dass wir mit der offenen und weiten Güte Gottes „eins“ sind.