

Präsenz im Spüren – Hören - Sehen

Inhalt:

Beschreibung

Dauer

Umsetzung im Alltag

Beschreibung

Die Meditationen mit offener, weiter Aufmerksamkeit beginnen damit, die Aufmerksamkeit nach und nach weiter zu öffnen, ohne den bisherigen Fokus ganz zu verlassen.

In dieser Meditation Spüren – Hören – Sehen wird geübt, die Aufmerksamkeit bewusst zwischen Innen- und Außenwelt zu teilen. Zunächst wird wie bei der Körperreise der Körper wahrgenommen, erst einzelne Regionen, dann der ganze Leib.

Dann öffnet sich das Feld der Aufmerksamkeit zunächst zum Hören, dann zum Sehen. Beim Hören wird das Spüren nicht vergessen und beim Sehen bleiben Spüren und Hören auch gegenwärtig.

Die Aufmerksamkeit liegt nicht bei den Inhalten, sondern bei der Präsenz im Spüren, Hören, Sehen.

Dauer

Die Anleitung dauert ca. 15 Minuten. Danach kann man auch noch in Stille weiter sitzen bleiben.

Umsetzung im Alltag

Die Übung Spüren – Hören – Sehen verankert uns in der Gegenwart. Wir konzentrieren uns nicht auf die Inhalte, die unsere Sinneskanäle vermitteln. Wir achten auf die bewusste Präsenz.

Im Alltag kann uns eine solche ungerichtete, offene und weite Aufmerksamkeit helfen, für alle Aspekte des gegenwärtigen Moments präsent zu sein.

Durch die Meditation wird uns diese innere Haltung auch im Alltag zunehmend selbstverständlich.

Wir identifizieren uns nicht mehr so leicht mit unserem Erleben.

Diese Meditation eignet sich besonders gut, um damit den Tag zu beginnen. Sie fördert Wachheit und Gegenwärtigkeit. Auch tagsüber kann man sich dann immer wieder durch das Spüren von Armen und Beinen und durch Hören und Sehen an Präsenz anbinden.