

Raum-Meditation

Körperhaltung, Ankommen im Körper, Atem, Kommen und Gehen

Den Raum des Bewusstseins leer sein lassen, Nicht-Wissen

Körper: nimm wahr, welche Körperregionen besonders deutlich zu spüren sind; dann auch die Körperregionen, in denen du kaum etwas oder gar nichts spürst.

Den Körper als Raum wahrnehmen, die Weite darin spüren. Durch den Raum hindurch atmen. Den Atem wie einen sanften Wind sein lassen, der durch den Körper weht.

Auch die Grenzen des Körperraums spüren. Den Raum sich im Körper ausbreiten lassen. Den Körper Raum sein lassen, offene Weite.

Kannst du deine Hände als Raum spüren?

Arme als Raum spüren?

Füße als Raum spüren?

Beine als Raum spüren?

Die offene Weite spüren, den Atem der hindurch weht.

Becken als Raum spüren?

Bauch als Raum spüren?

Brustkorb als Raum spüren?

Den Hals als Raum spüren?

Den Raum auch im Kopf sich ausbreiten lassen.

Kannst du den ganzen Körper als Raum spüren? Und den Wind des Atems, der durch diesen Raum hindurchweht?

Den Raum spüren, der über den Körper hinausgeht.

Den Raum sich ausdehnen lassen bis zu dem Raum, in dem wir hier sitzen und uns alle einschließt.

Und auch über diesen Raum hinaus spüren: die ganze Natur, die Pflanzen, die Tiere, diese Erde, das ganze Universum. Den grenzenlosen Raum, wie die Weite des Himmels. Die Güte reicht so weit wie der Himmel. Spüren, dass die Weite des Himmels und der Atem durch mich hindurch weht.