

ACHTSAMKEITSÜBUNG

Achtsamkeitsmeditation

Körper - Geist - Gefühle - Außenwelt

Achtsamkeit im Alltag ist ein wundervolles Mittel, um nachhaltig Stress zu reduzieren, bewusster mich sich und seiner Umwelt zu werden und gelassener im Hier und Jetzt zu sein.

Auf lange Sicht wird man, durch regelmäßiges Üben, zufriedener und glücklicher.

Dabei ist es mir wichtig zu vermitteln, dass Achtsamkeit nichts Kompliziertes oder Abgehobene ist. Achtsamkeit lässt sich ganz simpel in dein tägliches Leben integrieren.

Die Lehre der Achtsamkeit kommt aus dem Buddhismus und hat laut der Satipatthana Sutra 4 Elemente, denen man sich Schritt für Schritt bewusst(er) wird:

- 1. Körper:** du wirst dir deines Körpers bewusst. Du lernst in ihn hineinzuhorchen und seine Signale zu verstehen. Du kannst der Sprache deines Körpers vertrauen, sie ist wie ein guter Freund, der unermüdlich mit dir in Kontakt steht und dir die Wahrheit sagt. So kannst du für die Zukunft eine bessere Gesundheit kreieren und schneller merken, wenn irgendetwas nicht stimmig ist.
- 2. Gefühle:** du wirst dir deiner Emotionen und Gefühle bewusst und lernst sie wertfrei zu beobachten. So kannst du besser mit Emotionen umgehen lernen, die dich runter ziehen und dir Kraft rauben. Du kannst auch lernen zu erkennen, woher sie kommen. D.h. ob sie wirklich zu dir gehören, oder du sie bewusst oder unbewusst anderen abgenommen hast.
- 3. Geist:** du wirst dir deiner Gedanken bewusst und lernst konstruktive und destruktive Gedanken wahrzunehmen, und auf Dauer eine positive Gedankengrundhaltung zu entwickeln. Herr deiner Gedanken zu werden, ist eine der kraftvollsten Methoden für ein gesunden, positives Leben.

Sei dir bewusst, dass es immer deine Gedanken sind, die Emotionen auslösen und dann zu Handlungen führen.

Sollte es dir anfangs schwer fallen, positive Gedanken zu entwickeln, empfehle ich dir, immer wenn du einen destruktiven Gedanken bemerkst,



ACHTSAMKEITSÜBUNG

inne zu halten und etwas zu finden für das du gerade dankbar bist. Das kann etwas ganz simples sein, wie z.B. dass dir warm ist und du gutes Wasser zum Trinken hast.

Dankbarkeit hat eine riesengroße Kraft und mit ihr in deinem Leben kannst du förmlich zusehen, wie sich Dinge zum Guten wenden könne.

4. **Umwelt:** du wirst dir deiner Umwelt bewusster und kannst so den Alltag mehr genießen. Du lernst Dinge einfach anzunehmen, die du nicht ändern kannst, und kannst so eine gelasseneren Grundhaltung erhalten. Außerdem wird dir bewusst, wie viele Dinge es um dich herum gibt, für die du dankbar sein kannst.

Meditationsanleitung:

Eine einfache Art der Meditation ist die sogenannte Achtsamkeitsmeditation. Bei der man still wird, die Augen schließt, in sich geht (natürlich auch möglichst ungestört ist) und Schritt für Schritt sein Bewusstsein auf diese 4 Bereiche (oder am Anfang auch nur auf einen) richtet.

In der zugehörigen Audiodatei, leite ich dich durch eine einfache Achtsamkeitsmeditation.

Du kannst jedoch immer und überall, wo du einige Minuten Zeit hast (es reichen auch 2 oder 3 Minuten) diese Achtsamkeitsübung für dich durchführen. Lenke z.B. einfach deinen Blick auf eine schöne Frühlingsblume und beobachte sie für einige Minuten.

Wie sieht sie aus?

Welche Farben spiegeln sich in ihr?

Wie bewegt sie sich im Wind?

Kannst du vielleicht ihren Duft wahrnehmen?

Sei einfach mit der Blume, verbinde dich mit ihr. Du wirst merken, dass man so herrliche vom Alltagsstress abschalten kann und frisch und energiegeladen in die tägliche Routine zurückkehrt.

Viel Spaß beim Üben!

