

STILLE IN DER BEWEGUNG FINDEN

In Krisenzeiten werden wir häufig von der Ungewissheit der sich ändernden Ereignisse in Beschlag genommen. Unsere Aufmerksamkeit ist ständig damit beschäftigt, was außerhalb unserer selbst passiert, und wer wir sind wird davon bestimmt was wir tun. Dies kann sehr anstrengend sein, so anstrengend, dass wir uns selbst in unserer Freizeit nicht entspannen können.

Indem wir die Stille, die die Grundlage aller Bewegung bildet, bewusster wahrnehmen, können wir diesem Ungleichgewicht entgegenwirken.

...

Setzen Sie sich dafür jetzt bequem hin, so daß Ihre Wirbelsäule aufrecht ist, und Ihr Skelett Ihr Gewicht trägt. Ihre Muskeln sollen sich entspannen können. Ihre Augen können nach Belieben offen oder geschlossen sein.

...

Achten Sie darauf, wie Ihr Atem fließt. Wenn Wasser in einen Krug gegossen wird, füllt sich der Krug von unten nach oben auf. Mit diesem innerlichen Bild, entspannen Sie Ihr Zwerchfell. Stellen Sie sich beim Einatmen vor, dass die Luft bis in die Tiefen Ihrer Lunge strömt und diese dann allmählich füllt. Ziehen Sie dann das Zwerchfell leicht zusammen und atmen vom Grund Ihrer Lunge her aus. Lassen Sie Ihren Brustkorb entspannt sein, und vermeiden Sie es sich beim Atmen anzustrengen.

Mit entspannter, leichter, tiefer Atmung ...

ATMEN SIE EIN... ATMEN SIE AUS (5 SEK. JEDES) X 3

Lassen Sie dies zum alleinigen Mittelpunkt Ihres Gewahrseins werden, nur der Atem, nur derAtem.

ATMEN SIE EIN... ATMEN SIE AUS (5 SEK. JEDES) X 2

Die Luft der Welt strömt in Sie hinein und erfrischt Sie wieder – nehmen Sie einfach die Luft in Empfang, und lassen Sie sie von selbst wieder gehen.

ATMEN SIE EIN... ATMEN SIE AUS (5 SEK. JEDES) X 2

Es gibt nichts, an das man denken muss, nichts was jetzt zu tun wäre: spüren Sie bloß diese Bewegung des Annehmens und Loslassens. Merken Sie einfach wie Ihre Lunge sich auffüllt und entleert.

ATMEN SIE EIN... ATMEN SIE AUS (5 SEK. JEDES) X 2

Ihr Gewahrsein macht deutlich, was geschieht; wie ein Spiegel offenbart es alles, was passiert, ohne selbst hineingezogen zu werden. Bleiben Sie entspannt mit dem Gefühl von innerem Raum, während der Atem ohne Unterlass ... und frei von Anstrengung ... fließt.

ATMEN SIE EIN... ATMEN SIE AUS (5 SEK. JEDES) X 2

Atem kommt - Atem geht

Gedanken kommen - Gedanken gehen

Empfindungen kommen - Empfindungen gehen

Gefühle kommen - Gefühle gehen

Erinnerungen kommen - Erinnerungen gehen

Besorgnis und Beunruhigung kommen - und sie gehen

Ängstliche Anspannung kommt - und sie geht

Das Leben pulsiert, und dies offenbart sich im Spiegel unseres Gewahrseins. Das Gewahrsein ist die Grundlage all unseres Erlebens: es selbst verändert sich nie. Erfahrungen wie Pläne, Unfälle, Gedanken und Erinnerungen sind flüchtig .. jetzt hier und gleich vorbei.

ATMEN SIE EIN... ATMEN SIE AUS (5 SEK. JEDES) X 2

Das Gewahrsein ist wie der Himmel, den alles durchqueren kann. Alles, was geschieht, wird einfach und klar so gezeigt, wie es ist. Nichts, was geschieht, hinterlässt eine Spur im Gewahrsein. Es ist einfach Bewegung, die wiederum Bewegung formt, so daß man sich aus der unnötigen Verstrickung in den Erfahrungsfluss herauslösen kann.

Sitzen Sie in diesem offenem Gewahrsein, ohne mit Erfahrung zu verschmelzen und ohne etwas abzuweisen oder zu verändern.

Wir werden jetzt ruhig für eine Minute sitzen. (1 Min.)

Bewegung und Stille sind kein Widerspruch. Die Stille des offenen Gewahrseins ist das Feld, innerhalb dessen Bewegung stattfindet.

Wir werden jetzt noch einmal ruhig für eine Minute sitzen. (1 Min.)

Wenn Sie jetzt in Ihr geschäftiges Leben zurückkehren, in diese Sphäre, in der man von pausenloser Aktivität mitgerissen wird, erinnern Sie sich, wann immer Sie können, an den stillen Raum des Gewahrseins, das immer zugegen ist.