

Instruktion

„Wir haben die Fähigkeit, unsere Gedanken zu beobachten. Unser Bewusstsein gleicht einem Strom, der ständig von der Vergangenheit in die Zukunft fließt. Man kann dies auch mit einem Wasserstrom vergleichen. In Indien ist es z. B. der Strom Ganges, nach einer großen Überschwemmung treiben in diesem Strom abgerissene Holzplanken, Boote, Teile von Häusern, abgerissene Pflanzen, Baumstämme ... Gleichzeitig befahren größere und kleinere Boote, Segelboote, Ruderboote, auch noch Dampfboote oder ganz moderne Schiffe diesen großen Strom. Manchmal kann man indische Yogis am Ufer sitzen sehen, die dort versunken den Strom in Meditation betrachten. Ein solcher Yogi wollen wir jetzt werden und uns an den Strom unseres eigenen Bewusstseins setzen.

Hierfür setzen wir uns bequem und aufrecht hin (das Knochengerüst trägt die Körperstatik, die Füße stehen parallel auf dem Boden, Sitzhöcker, das Steißbein und die Lendenwirbel werden ggf. gestützt durch die Rückenlehne des Stuhles, die Hände liegen mit den Handflächen nach unten auf den Oberschenkeln). Die Augen sind geschlossen oder halb offen. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf die Füße und spüren in sie hinein – in die Fußsohlen, die Hacken, einige der Zehen, von links nach rechts und rechts nach links. Wir spüren unseren Sitzhöcker, wir können unsere Hände auf den Oberschenkeln spüren, unseren Oberkörper und das Kommen und Gehen der Atmung – wir können den Atem einladen, ruhig und gleichmäßig zu fließen und im Bauchbeckenraum spürbar zu werden. Und so in uns ruhend, sitzen wir am Strom unseres Bewusstseins. Und wir schauen durch die geschlossenen Augen quasi auf unseren Gedankenstrom. Die Gedanken entstehen, kommen irgendwo her, dann existieren sie für einen Moment, verändern sich vielleicht, werden größer oder kleiner, schrecklicher oder weniger schrecklich und irgendwann verschwinden sie wieder, und ein neuer Gedanke taucht auf. Und wir sitzen an dem Strom und sehen wie neue Gedanken, vielleicht aber auch Körperempfindungen oder Bilder in unser Blickfeld kommen, auftauchen, durch das Blickfeld schwimmen und dann wieder aus dem Blickfeld Herausschwimmen. Die Gedanken tauchen auf, sind eine Zeitlang da und verschwinden wieder, ... wir sitzen an unserem Gedankenstrom, spüren dabei unsere Füße und vielleicht auch die Atembewegungen im Bauch, entwickeln eine innere Stabilität und sind im Körper fest verankert – wir sind nicht unsere Gedanken, wir beobachten nur unsere Gedanken – und wir warten auf den nächsten Gedanken, der auftaucht, entsteht, sich verändert, vielleicht schrecklicher, vielleicht weniger schrecklich wird und dann irgendwann verschwindet, weil die nächsten Gedanken auftauchen. ...

Nun beenden wir die Übung langsam, kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück in den Raum, Sie können die Augen wieder öffnen, sich kurz recken oder strecken, große Muskelpartien anspannen und entspannen.“