



Körper-Scan

Zur Einleitung einer Meditation oder einer Übung der Selbstforschung dient dieser einfache Körperscan. Setzen Sie sich dazu auf einen geraden Stuhl, etwa einen Esszimmerstuhl, dessen Rückenlehne wenn möglich bis zur Sitzfläche geht und so das Gesäß auch von hinten stützt. Stellen Sie beide Füße nebeneinander flach auf den Boden. Die Hände ruhen locker auf den Oberschenkeln. In der folgenden Instruktion wird, wie es im spirituellen Kontext meist üblich ist, ein 'Du' verwendet. Der Scan dauert insgesamt ca. 3-4 Minuten, kann aber zu einer vollständigen Meditation von ca. 30 Minuten verwendet werden. Lassen Sie in jedem Fall entsprechende Pausen zwischen den einzelnen Schritten. Wenn Sie irgendeine Störung durch äußere Einflüsse oder Gedanken feststellen, kehren Sie einfach zum Anfang der Übung zurück.

Schließe die Augen.

Spüre, wie deine Füße auf dem Boden stehen und die Erde mit der ganzen Fußsohle berühren.

Die Erde trägt.

Spüre, wie deine 'Sitzknochen' von der Sitzfläche des Stuhls getragen und von der Rückenlehne gestützt werden. Der Stuhl und die Erde tragen.

Lasse deine Aufmerksamkeit durch den Oberkörper, die Arme, den Hals und den Kopf wandern. Korrigiere alle Unbequemlichkeiten. Atme ruhig und ohne Anstrengung.

Draußen gibt es vielleicht Geräusche. Lasse sie kommen und gehen. Vermeide nichts und halte nichts fest. (Vielleicht bemerkst du nach einiger Zeit, dass die Geräusche vor einem Hintergrund völliger Stille stattfinden.)

Innen gibt es Gedanken. Lasse auch sie kommen und gehen. Vermeide nichts und halte nichts fest. (Vielleicht bemerkst du nach einiger Zeit, dass die Gedanken vor einem Hintergrund völliger Stille stattfinden.)

Wenn du diese Übung mit einer oder mehreren anderen Personen machst, achte auf das besondere Feld, das entsteht, wenn Menschen in Ruhe beieinander sind.