



ACHTSAMKEITSÜBUNG | IN DIE STILLE LAUSCHEN



“Nimm dir jeden Tag die Zeit, still zu sitzen und auf die Dinge zu lauschen. Achte auf die Melodie des Lebens, welche in dir schwingt.”
Buddha

Ist es nicht so, dass wir meist einer permanenten Geräuschkulisse ausgesetzt sind, an die wir uns längst gewöhnt haben?

Aber das, was wir unter Stille verstehen ist in Wirklichkeit oft gar nicht so geräuschlos... Wir besitzen einen “inneren Filter”, der als Schutzmechanismus funktioniert und uns viele Töne schlichtweg überhören lässt! Dafür können wir dankbar sein- ansonsten würde uns die Reizüberflutung zu sehr belasten.

Bei dieser kleinen Achtsamkeitsübung geht es aber genau um die “Deaktivierung des Filters“- es geht um das “bewusste Hinhören”.

ÜBUNG

- ▶ Schliesse deine Augen
- ▶ Atme bewusst tief ein und wieder aus
- ▶ Zähle nun die unterschiedlichen Geräusche und Töne, die an dein Ohr dringen. Du wirst staunen, wie viele du wahrnimmst, die du in der Regel “überhörst”... wie beispielsweise dein Atem!

Auf wie viele akustische Eindrücke kommst du?

F R E I R A U M
K U N S T T H E R A P I E
Raum für meditatives und therapeutisches Malen

CARMELA MARTELLO | www.freiraum-kunsttherapie.ch | freiraum.kunsttherapie@gmail.com