

VON MAREN SCHNEIDER

Krisenmeditation für geschäftige Leute

Diese Meditation kann uns helfen, schwierige Zeiten durchzustehen, einen klaren Kopf zu behalten sowie mitfühlender mit uns und anderen zu werden.

1. Den Geist beruhigen

Sie haben Chaos im Kopf, Ihr Herz schmerzt und Sie fühlen sich getrieben? Dann halten Sie bewusst inne. Erlauben Sie Ihrem Geist, zur Ruhe zu kommen und aus dem Drama auszusteigen. Setzen Sie sich an einen Ort, an dem Sie für ein paar Momente ungestört sind. Nehmen Sie eine aufrechte und würdevolle Haltung ein und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Fühlen Sie, wie der Strom des Atems kühl in Sie hineinfließt und Sie nach kurzer Zeit warm wieder verlässt. Sobald Sie merken, dass Ihre Aufmerksamkeit vom Atem weggeht und Sie anfangen zu grübeln, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit freundlich, aber auch entschieden wieder zurück auf das Fühlen Ihres Atemstroms. Üben Sie dies in Ihrem Alltag immer wieder mal zwischendurch in kurzen Einheiten von nur drei bis fünf Minuten. Mit wachsender Übung und Sammlungsfähigkeit können Sie die Zeitspanne auch verlängern.

2. Mit Gefühlen in Kontakt kommen

Wenn Gefühle wie Traurigkeit, Verzweiflung, Wut oder Angst auftauchen, erlauben Sie sich, diese zu fühlen, statt sie zu verdrängen. Halten Sie einen Moment inne, vielleicht können Sie sich auch kurz hinsetzen oder einen Ort aufsuchen, an dem Sie allein sind und sich geschützt fühlen (das kann durchaus die Toilette sein). Beobachten Sie, wie die Welle der Emotionsenergie in Ihrem Körper aufsteigt, durch Sie hindurchzieht und wieder abebbt, genauso wie Satzketten, Bilder, Erinnerungen durch Ihren Geist ziehen und auch wieder verschwinden, wenn Sie ihnen nicht nachhängen oder darin schwelgen. Atmen Sie mit der Emotion. Durchlüften Sie sie regelrecht mit Ihrem Atem. Lassen Sie die Tränen fließen, sie hören wieder auf. Das Herz klopft und beruhigt sich, die Muskeln

ziehen sich zusammen und lösen sich wieder. Alles kommt und geht, früher oder später.

3. Das Herz weiten

Durch eigene Leiderfahrung wird unser Herz in besonderer Weise berührt. Lassen Sie den Schmerz Ihr Herz weiten, indem Sie sich mit dem Bewusstsein verbinden, dass jedes fühlende Wesen auf ähnliche Art Schmerz, Trauer, Wut und Angst erleidet, wie Sie gerade. Und aus diesem erwachten, berührbaren Herzen mag in Ihnen der Wunsch auftauchen, dass dieses Leid bei allen ein Ende haben möge. Aus diesem mitfühlenden Herzen formulieren Sie innerlich heilsame Wünsche für sich und andere, wie z. B.: „Mögest du Hilfe und Unterstützung erfahren. Mögest du wieder Boden unter die Füße bekommen. Mögen deine Schmerzen aufhören. Mögest du richtig glücklich sein. Mögest du dir selbst verzeihen können. Mögest du frei sein von Leid und seiner tiefsten Ursache ...“

4. Meditation in Aktion

Sie können all dies an Ihrem Meditationsplatz üben oder auch mitten in Ihrem Alltag, stehend am Kopierer, an der Supermarktkasse, im Meeting, im Fahrstuhl, an der Ampel, auf der Parkbank ..., wo auch immer Sie sich befinden. Steigen Sie aus Ihrem jeweiligen Drama aus. Verbinden Sie sich mit dem Kommen und Gehen Ihres Atems. Lassen Sie die Emotionen aufsteigen und durch sich hindurchziehen, und verbinden Sie alles mit heilsamen Wünschen für das Wohlergehen aller, für sich selbst, für die Netten und die Schwierigen, für Ihren Chef, für Ihren Expartner, Ihre pubertierende Tochter, die Gemüsefrau ... So üben Sie den ganzen Tag und nutzen die Krisenzeit als heilsame Übung in Sammlung und einem weiten, erwachten Herzen.