

## Tipps

### Präsenz

Wie können wir ganz alltägliche Momente, wie irgendwo „warten“, sei es in einer Schlange, in einem Wartezimmer oder an einer Bus-Haltestelle, an einer roten Ampel oder im Stau, im Stehen oder im Sitzen nutzen um das Leben in der ganzen Fülle dieses Momentes zu erfahren?

Versuche es genau jetzt, gerade da wo Du eben bist: spürst Du den Boden unter Deinen Füßen? Und Deine Füße selbst? Dein Sitzen auf dem Stuhl? Spürst Du wie dein Körper von der Unterlage getragen ist?

Spürst Du Deine Hände: die Innenflächen, die ganzen Hände, den Raum zwischen den Fingern und um den Händen herum?

Bewohne deine Hände und Füße indem du sie einfach spürst.

Und dann spür noch dazu, wie der Atem dich belebt, deine Bauchdecke hebt und senkt.

Fang damit an, und tue das, so oft Du dich daran erinnerst; vielleicht spürst Du schon, wie es anfängt, Dich zu kribbeln und Lebendigkeit Dich durchströmt; und mit einiger Übung wirst Du bald noch viel mehr spüren, und auch mehr hören und sehen und fühlen und riechen, und lebendiger, wacher, präsenter sein denn je. Und alles, ohne extra Zeit dafür zu brauchen, ganz nebenbei....

### Wunder sehen

Der Meister einer Zen-sangha muss seinen Nachfolger bestimmen, da er schon sehr alt ist, und nicht mehr lange zu leben hat.

Er versammelt seine Schüler um sich, um ihre Einsicht zu prüfen.

Da der Garten gerade in voller Blüte steht, geht er, um eine Blume holen. Er bringt eine Rose und hält sie in die Höhe. Er sagt: „wer von euch mir sagen kann, was das ist, der wird mein Nachfolger sein!“

Nachdem sich alle bemüht haben, etwas Interessantes und Tiefgründiges zu sagen, fragt er einen Mönch, der bis jetzt kein Wort geäußert hat. „Und du, was sagst du?“ Dieser lächelt und schweigt.

Da sagt der Meister: „Dieser Mann ist mein Nachfolger! Denn er hat die Rose gesehen.“

Und du? Hast du das Wunder schon gesehen?

### Guten Morgen, heute, JETZT

Stell dich auf den Balkon oder vor das geöffnete Fenster und atme ein paar mal tief durch...steh locker und entspannt, in den Knien etwas nachgegeben, die Beine schulterbreit gegrätscht und spür deine Füße im Kontakt zum Boden.

Halte deinen Blick entspannt, ohne etwas Bestimmtes zu fixieren und hör die Geräusche, ohne sie zu analysieren.

Nimm dir eine Minute Zeit nur um dich in diesem Stehen und Atmen zu spüren und ganz präsent zu sein, ohne etwas Bestimmtes zu wollen, überlass dich absichtslos diesem Moment.

Lass deine Atmung in ihrem natürlichen Rhythmus kommen und gehen und bleib bei diesem Spüren.

Dann heb deine Unterarme mit den Handflächen geöffnet nach oben in Beckenhöhe, die Finger gestreckt, aber nicht angespannt, ohne sie an den Körper zu pressen, lass die Oberarme ganz locker hängen, die Schultern entspannt.

Spür deine Hände und den Raum um den Händen herum, zugleich mit deinen Füßen zum Boden hin, und mit der Atmung die kommt und geht.

Halte diese Gebärde für eine Weile, solange du möchtest...

Wenn du möchtest schliesse sie ab, indem du die Hände zusammenlegst und zum Herzen bringst, und mit einer Verneigung.

### **Die Dankbarkeit ist der Liebe am Nächsten...**

Wenn du dich öfters unzufrieden und frustriert fühlst, und darunter leidest, könntest du es mit folgender Übung versuchen:

Setz dich in einem ruhigen Moment hin und mach eine Liste dessen, wofür du heute dankbar bist.

Vielleicht fängt es damit an, dass du dir bewusst wirst, was du alles zur Verfügung hast, um deine täglichen Bedürfnisse zu stillen.. .Findest du das selbstverständlich?

Oder vielleicht wird dir klar, was es bedeutet, sehen, hören, gehen zu können...Findest du das selbstverständlich?

Vielleicht bist du dankbar dafür, gerade keine besonderen Sorgen oder großen Schmerzen zu haben...Findest du das selbstverständlich?

Wie dem auch sei, wenn du irgendetwas findest, wofür du dankbar bist, versuche dieses Gefühl ganz zu fühlen, spüre wie und wo es spürbar ist, sei ganz in Kontakt damit und lass es sich in dir ausbreiten. Vielleicht kannst du dem Erleben eine Farbe oder einen Ton geben, oder du hast ein Bild dafür. Oder wie möchte dein Körper dieses Erleben ausdrücken? Eine Bewegung machen, eine Geste dazu einnehmen, hilft dir, noch mehr damit in Kontakt zu kommen.

Lass dich füllen von dem Gefühl der Dankbarkeit.

Du kannst diese Übung auch zu zweit machen, und dir 5 Minuten lang immer wieder die Frage stellen lassen: sag mir etwas, wofür du dankbar bist...

Und danach in das Gefühl eintauchen und deinem Gegenüber beschreiben, wie es sich anfühlt...danach wechselt ihr.

Am Ende besteht noch die Möglichkeit, das, was durch diesen Austausch entsteht an Kontakt, Interesse, Beziehung in euer Herz zu nehmen.

### **Hast du Zauberworte?**

Ein Zauberwort ist für mich ein Wort, oder ein Spruch der mich berührt, bezaubert, verzaubert...

Vielleicht etwas, das ich irgendwo gehört, oder in einem Buch gelesen, oder ganz nebenbei in einem Alltagsgespräch aufgeschnappt habe, und das wie eine Leuchtrakete in mich eindringt, mich erhellt, mich weckt;

oder vielleicht auch ganz leise, subtil in meinen inneren Raum sinkt, und sich da ausdehnt, mich weit macht und eine wohltuende Wirkung entfaltet, etwas bewirkt. So eine Wirkung kann sein: Entspannung, Freude, Ruhe, Zuversicht, Geborgenheit, Vertrauen...

Das passiert, wenn wir eine Resonanz haben für dieses Wort, und für seine Bedeutung; es klingt etwas an, bringt etwas in uns zum Schwingen...

Eines meiner Zauberworte ist **LIMA**: und bedeutet: **L**ächeln in **M**und- und **A**ugenwinkeln. Wenn es mir ein-fällt, passiert es bei mir: ganz von alleine kommt dieses Lächeln...und entkrampft, entspannt, weitet, öffnet mich...und dann mach ich das, was zu tun ist mit LIMA-Qualität.

Vielleicht kann es auch für dich spannend sein, nach einem oder mehreren Zauberworten zu suchen, und auszuprobieren, wie die Wirkung ist? Du kannst es dir irgendwo hinhängen, wo du es immer wieder lesen kannst, oder auf eine Karte schreiben, die du als Lesezeichen verwendest, oder dir etwas anderes ausdenken, das dich immer wieder zurückruft zu diesem Wort, das dich er-innert...

### **Innehalten - JETZT**

Wie geht das?

Wo bist du gerade? Und wie nimmst du dich wahr?

Kannst du wahrnehmen, wie sich die Sitz- Steh- oder Liegeposition gerade anfühlt?

Ob es einen Geräuschpegel gibt, und wie er auf dich wirkt? Was es gerade zu sehen gibt, und wie dein Blick ist?

Kannst du spüren, wie die Atmung kommt und geht? Ob sie fließt oder stockt...tief oder flach...schnell oder langsam ein- und ausströmt?

Wie sich deine Lebendigkeit gerade anfühlt?

Gleich, ob angenehm, unangenehm, oder neutral...sei in Kontakt damit, was gerade fühlbar ist...

Was macht dein Verstand gerade? Denkt er „nach“? oder „voraus“? Oder kreist er um irgendetwas? Oder ist er gerade still?

Und was fühlst du jetzt? Kannst du ein Gefühl benennen? Oder eine Grundstimmung?

Kannst du gleichzeitig: sitzen oder liegen, gehen oder stehen...atmen, hören, sehen, riechen, spüren, schmecken, denken, fühlen?

Und musst du etwas dafür „tun“, oder geschieht das einfach? Gleichzeitig – multitask?

Wenn du erkennst, dass du weder etwas dafür tun musst noch kannst, sondern all das aus sich SELBST heraus passiert, bist du wach und aufmerksam – präsent – im Moment. Du kannst dich hineinentspannen in den Moment und wach dafür sein, was dadurch geschieht, und wie das in dir wirkt.

Je entspannter und wacher du bist, desto klarer, durchlässiger und weiter wird das Wahrnehmungsfeld...bis dir aufleuchtet, dass DU dieses Feld BIST....

Was tust du gerade? Gleich ob du etwas „tust“ oder ob „tun“ geschieht...So voll im Jetzt geschieht unmittelbar genau das, was gerade gebraucht wird, ohne dass du dich darum kümmerst...

Du musst das nicht verstehen; es genügt, es auszuprobieren, dass das, was sowieso die ganze Zeit unbewusst geschieht, unendlich weit macht, wenn es bewusst wird, unendlich friedlich und still...das ist Meditation, „in der Mitte sein“ – es braucht keine Zeit, es ist **JETZT**.

## **Die Synfonie des Momentes**

Nehmen dir Zeit, kurz innezuhalten. Spüre wie du mit dem Boden und mit der Sitzunterlage in Kontakt bist – lass dich los, indem du dein Gewicht dem Boden und dem Stuhl überlässt – spüre die Schwere deines Körpers und wie der Boden und der Stuhl dem Gewicht standhält. Du bist gehalten! Wenn du das spüren kannst kommt sofort Entspannung in dein Körper-Nervensystem. Lass dich entspannen, atme tief aus, indem du den Ausatem verlangsamt, dadurch dass du einen Ton auf „sch...“ erzeugst, und so Spannung abfließen kann. Mach das ruhig drei mal...

Dann richte deine Aufmerksamkeit auf das Hören...was ist gerade hörbar?

Geräusche, Töne, Lärm, Musik, Geklapper, Stimmen, Geschrei...? Wenn du gerade entspannt und geerdet bist, kannst du dich dem ganz öffnen, was gerade hörbar ist.

Nimm es so wie es ist, ohne dich innerlich dagegen zu wehren, wenn es unangenehm ist, und ohne es innerlich festzuhalten, wenn es angenehm ist..., versuche ruhig, gelassen, neutral zu hören – in diesem Moment.

Und nun weite dein Hörfeld aus. Gibt es nah-hörbares und fern-hörbares? Lautes und Leises? Vielleicht sogar ganz Subtiles? Gleichzeitig...eine ganze Synfonie von Geräuschen, Stimmen, usw...? Bei mir sind es zum Beispiel gerade: das Geklapper der Tastatur, Vogelgezwitscher, Automotorgeräusche, ein Windsäuseln, Kinderstimmen, mein Innenohrton...

Spüre immer noch deine körperliche, entspannte Präsenz – das Gewicht, den Boden – und lass dein Hörfeld weit sein...Denke nicht über das Gehörte nach, analysiere es nicht – dein Geist kann es erkennen, ohne dass du darüber nachzudenken brauchst...

Werde dir der Wirkung bewusst welche dieses Lauschen hat, wie erlebst du das? Lass es wirken.

Noch ein besonderer Tipp: lausche bei Gelegenheit auf die wunderbare Synfonie des Windes und der Naturgeräusche und staune darüber....

## **Raum ist R-AUM**

Lies dies zuerst und probiere es dann aus – am besten in der freien Natur:

Halte inne und atme ein paar Mal mit leicht geöffnetem Mund tief und bewusst aus... Lass dich schwer werden, wenn du sitzt oder liegst und vertraue dich der Unterlage an...

Lass dein Gesicht weich werden, den Blick weich und offen – fixiere nichts, sondern schau absichtslos in die Weite. Fühle die Entspannung, die sich dadurch ausbreitet – vielleicht vertieft und verlangsamt sich auch die Atmung, wenn du so absichtslos und weich da bist.

Und nun nimm den Raum um die Objekte wahr, die in deinem Blickfeld sind, z.B. schau nicht auf den Baum, sondern auf den Raum um den Baum herum und zwischen den Blättern, indem du den Blick weit und entspannt hältst.

Das kannst du mit jedem Objekt machen: lass Luft drum herum.

Es ist in diesem Moment nicht wichtig, die Objekte zu benennen, sondern dass du dir des Raumes bewusst wirst, der diesen das Da-sein ermöglicht.

Wie erlebst du das? Was breitet sich in dir aus, wenn du auf den Raum schaust?

Du kannst das auch mit dem Sternenhimmel machen: nimm das ganze Himmelszelt in deinen weichen Blick und nimm den Raum zwischen den Sternen wahr...

Und dann mach dasselbe mit deinem Geist und seinen gedanklichen Inhalten: Schau auf den Raum in dem Gedanken auftauchen und vergehen...  
Und schau auf die Pausen zwischen den Gedanken.

Nach einer solchen entgrenzenden Übung atme ein paar mal tief durch, spüre dich körperlich, wenn nötig, klopf dich ab und spür den Boden unter dir!

Du kannst diese Übung auch mit Menschen ausprobieren: besonders mit Menschen, mit denen du Schwierigkeiten hast: lass Raum um sie herum und beobachte, wie sich das auf dich und deine Meinung über sie, bzw. deine Reaktion auf sie auswirkt.

**So wird Raum immer mehr zu R-AUM, dem Klang des Unendlichen...**