

## **Im „Hier und Jetzt“**

### Eine Achtsamkeitsübung

Nehmen Sie sich etwas Zeit.

Recken und strecken Sie sich mit Genuß und setzen oder legen Sie sich bequem hin.

Atmen Sie ein paar Mal tief durch und geben Sie sich etwas Zeit zu entspannen.

Dann tun Sie gar nichts mehr.

Sie richten nur Ihre Aufmerksamkeit auf das, was gerade geschieht.

In nichts sich einmischen, nur beobachten:

wie Sie ruhig liegen oder sitzen,

wie gut der Boden oder der Stuhl Sie trägt,

wie Sie langsam schwerer und weicher werden,

wie die Atmung kommt und geht - ganz von allein,

alles wie ein Geschenk

Nehmen Sie die Stimmung wahr, die sich jetzt ausbreitet.

Gedanken werden Sie immer mal wieder abgelenken. Das ist nur normal. Gut, wenn Sie es

merken. Sie kehren einfach wieder zur Aufmerksamkeit auf Körper und Atmung zurück.

Verweilen Sie ganz gelassen im Moment. Das ist das „Hier und Jetzt“.

Bleiben Sie in der Übung solange wie Sie es brauchen. Lösen Sie sich mit Recken und

Strecken und atmen Sie ein paar Mal tief durch.

*Haben Sie sich wohl gefühlt? Konnten Sie durch die Beschreibung eigene Erfahrungen machen? Dann haben Sie guten Zugang zur Praxis der Achtsamkeit und auch zur Meditation. Verfolgen Sie diesen Weg. Er wird Sie zu mehr Gelassenheit und seelischer Tiefe bringen.*

*Falls sich eher beängstigende Gefühle und Bilder einstellen sollten, brechen Sie die Übung ab. Passiert Ihnen das öfter, dann sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.*