

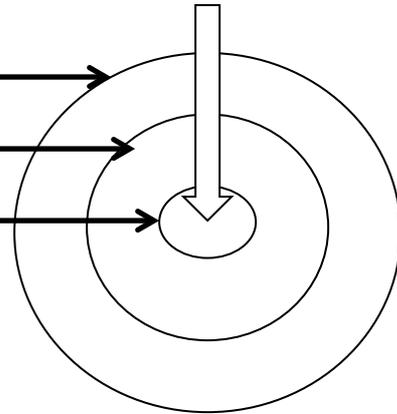


Meditationspraxis

Orientierung und Praxis

Orientierung

- Körperbewusstsein (Achtsamkeit)
Wahrnehmungen
- Stille des Geistes (Meditation)
Geniessen
- Zentrum (Der Betrachter in mir)
Bewusstsein



Das Bewusstsein wendet sich zuerst dem Körper,
danach der innerlichen Stille,
danach dem inneren Blick.

Praxis

1) Körperwahrnehmung

Wahrnehmung : alles annehmen, durchgehen lassen, weder nennen noch bewerten

Augen auf, peripherer Blick

Ohren auf

Körperbewusstsein

Körperhaltung : lebendig, nicht rigide, ohne Anspannung

Stabil und bequem (glücklich)

Flexibel (Alge, Seetang)

Nach-oben-gezogen (Zopf)

Zentriert (Im Gleichgewicht Zentrum suchen)

Atmung : fließend, regelmäßig, nie zwingen

Einatmen, breit werden (entspannt, loslassen)

Ausatmen, groß werden (am Zopf ziehen)

Stillstand (nicht blockieren)

2) Geisteswahrnehmung

Die Stille genießen, Augen zu, Blick nach Innen.

Wenn unruhig : zurück im Körper

3) Der stille Betrachter in mir

Nur beobachten = Kontemplation