

Alphabet des Herzens:

Eine Meditation

Wählen Sie für diese Übung eine bestimmte Zeit und einen bestimmten Ort, wo Sie niemand stört. Machen Sie die Übung nicht, wenn Sie bereits unter Stress stehen, wenn Sie durch andere Dinge abgelenkt sind, wenn Sie Alkohol getrunken oder Beruhigungsmittel konsumiert haben oder wenn Sie müde sind.

PS: Um eine tiefe Entspannung zu erreichen, ist es in der Meditation üblich, sich mit „Du“ anzusprechen.

Bevor du mit der Übung beginnst, setze dich ein paar Minuten hin und versuche, dich einfach zu entspannen. Überlege dir, was du mit dieser Übung erreichen möchtest. Formuliere deine Absicht mit klaren Worten. Dann schließe die Augen.

Atme nun dreimal tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund wieder aus. Wiederhole es so oft, bis du dich an diese Art von Atmung gewöhnt hast, ohne dass dich die Atmung selbst ablenkt.

Sobald du dich daran gewöhnt hast, auf diese Weise zu atmen, prüfe deine Körperhaltung beim Sitzen und dann stelle dir vor, wie du dich selbst beobachtest.

Jetzt beginnst du, dich ganz auf deine Zehen zu konzentrieren, und entspannst diese. Anschließend richtest du deine Aufmerksamkeit auf deine Füße und entspannst deine Fußmuskulatur. Stelle dir vor, wie sich deine Füße langsam auflösen beginnen, während du weiter ein- und ausatmest. Konzentriere dich ausschließlich auf deine Zehen und Füße. Am Anfang wirst du noch leicht abzulenken sein, oder deine Gedanken werden abschweifen. Geschieht dies, beginnst du einfach wieder von vorn, indem du die Muskulatur deiner Zehen und deiner Füße entspannst.

Wenn du es geschafft hast, deine Zehen und Füße zu entspannen, erweiterst du die Übung in Aufwärtsrichtung und entspannst deine Waden und Oberschenkel. Nun entspanne deine Bauch- und Brustmuskulatur.

Als Nächstes stellst du dir deine Wirbelsäule vor, entspannst die Muskeln entlang deiner Wirbelsäule und dann hinauf bis in die Schultern und den Nacken. Schließlich entspannst du deine Gesichtsmuskeln und die Kopfhaut.

Während du die Muskelentspannung auf deinen gesamten Körper ausdehnst, bemerkst du, dass dich Ruhe überkommt. Dass du dich wohlfühlst. An diesem Punkt passiert es häufiger, dass man schläfrig wird oder ganz einschläft. Das macht nichts. Manchmal benötigt man mehrere Anläufe, bis man in der Lage ist, sich entspannt zu fühlen, ohne dabei einzuschlafen. Habe Geduld. Sei nicht zu ehrgeizig mit dir selbst.

Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf dein Herz und stelle dir vor, wie du den Herzmuskel entspannst, während du langsam ein- und ausatmest. Dein Herzschlag wird sich in dem Maße verlangsamen, wie du deinen Körper entspannst und deine Atmung beruhigst. Stelle dir deinen Körper nun vollkommen entspannt vor. Genieße das Gefühl, einfach nur dazusitzen, während du langsam ein- und ausatmest. Fühle die Wärme in deinem Körper. Viele werden das Gefühl haben, zu treiben und von einer großen Ruhe ergriffen zu werden. Atme dabei weiterhin langsam ein und aus. Rufe dir diesen Zustand der Entspannung, Ruhe und Wärme noch einmal ganz bewusst ins Gedächtnis zurück.

Jetzt öffnest du langsam die Augen. Bleibe noch ein paar Minuten mit geöffneten Augen sitzen, ohne eine bestimmte Absicht oder bestimmte Gedanken.

Atmung und Entspannung sind die ersten Schritte auf dem Weg zur Beherrschung des Geistes.

(Quelle: Das Alphabet des Herzens von James R. Doty)