

ACHTSAMKEITSÜBUNG „SITZEN IN STILLE“

„Sitzen in Stille“ ist eine der effektivsten Gewährseinsübungen und kommt aus dem Zen-Buddhismus. Der Einfachheit und Leichtigkeit im Außen steht ein Maximum an Achtsamkeit, Tiefgang und völliger Ruhe im inneren Erleben gegenüber.

Doch dieses Ergebnis muss im täglichen Üben erarbeitet werden. Der Zeitaufwand ist dabei im Hintergrund, soll aber doch mindestens 10-15 Minuten betragen. Die Qualität des Ergebnisses ist nicht zeitabhängig, sondern die Qualität kommt über Achtsamkeit im Üben. „Sitzen in Stille“ ist eine der besten Meditationsübungen, da der Geist bzw. das Gewahrwerden des Geistes im Vordergrund steht.

Viele Meditationsmöglichkeiten zielen auf die Entspannung des gesamten Wesens ab und der Geist versinkt regelrecht in dieser Entspannung. Bei „Sitzen in Stille“ ist die Achtsamkeit, die Wachheit und Aufmerksamkeit des Geistes gefordert. Die Präsenz des Geistes ist notwendig, um sich selbst, die eigenen Gefühle und das Denken beobachten zu können.

Rahmenbedingungen:

- ein Sitzkissen und eventuell eine Decke als Unterlage
- einen ruhigen, ungestörten Rahmen schaffen (Handy aus, etc.)
- eine angenehme Atmosphäre schaffen (z.B.: Kerze, Räucherwerk)
- keine Musik oder ähnliches (dies würde nur den Geist ablenken)
- Zeitaufwand (10-20 Minuten - 5x pro Woche)

Die Anleitung

- Eine aufrechte Sitzposition einnehmen
(Meditationshocker, Sessel ohne anlehnen oder ähnliches – wichtig: keine liegende Position)
- Der Kopf stößt gedanklich an die Zimmerdecke an, die Wirbelsäule ist aufrecht:
„Seidenfadenzug am höchsten Punkt des Scheitels vorstellen“
- Die Augen sind geschlossen oder leicht geöffnet – ca. 50cm auf den Boden blickend
- Kinn leicht neigen, Zunge auf Gaumenspitze

- die Hände können bequem seitlich gelagert sein
- Gesichtszüge entspannen, ebenso Arme und Schultern
- die Atmung wird gedanklich ins Dantien (Sakralchakra) gelenkt und es ist das Heben und Senken der Bauchdecke zu beobachten
- abschweifende Gedanken loslassen und immer wieder bewusst dem natürlichen Atmen folgen, das Heben und Senken der Bauchdecke

Was ist das Ziel?

Ziel ist es, in eine Gedankenlosigkeit – „in die Leerheit“ zu kommen, den Geist zu klären und gewahr zu sein. Darum ist das aufrechte Sitzen wichtig, denn liegend ist die Gefahr des Einschlafens sehr groß! Die Achtsamkeit zu erlangen ist der größte Gewinn für alle Lebenslagen. Die Kontrolle über den Geist ist die größte Stärke eines Menschen!

Bitte nicht dogmatisch sein mit dem Ziel, dass keine Gedanken kommen dürfen - es werden immer wieder Gedanken auftauchen!

Das Ziel ist erreicht, wenn man es schafft, darauf zu kommen, dass man einen Gedanken jetzt gerade hat und diesen augenblicklich loslassen und sich wieder aufs atmen konzentrieren kann.

Auswirkungen:

Es ist am Anfang schwer, die Gedanken zu beobachten und zu kontrollieren – es kann auch zu einer inneren Unruhe kommen, wenn jemand in Kontakt zu sich selbst kommt. Auch körperliche Reaktionen, wie etwa Schmerzen können die Folgen sein. Je länger und bewusster geübt wird, desto leichter wird diese Gedankenlosigkeit für ein paar Augenblicke gelingen.

Wichtig:

Kein Verkrampftes: „Ich darf an nichts Denken“ – und kein keine Selbstverurteilung, wenn Gedanken kommen – die werden auf jeden Fall kommen!! Den einströmenden Gedanken erkennen ist schon DER Riesengewinn – das loslassen und die Rückkehr zur Atmung der nächste Erfolgsschritt. Also Zeit und Geduld beim Üben.

Viel Freude dabei!!

„Hast du Kontakt zu dir selbst, bist du nie wieder alleine!“

Weisheit