



## **IPOS-Dezember-Impuls 2015**

### **Achtsamkeit leben – Jetzt!**

Meditation bewirkt, dass man sich inneren und äußeren Raum schafft im Alltag,  
Stille findet und Achtsamkeit  
Staunen, Berührtheit und Dankbarkeit entdeckt,  
Klarheit findet und Muße.

**Im Folgenden finden Sie die Beschreibung einiger Meditations-Methoden  
und ich lade Sie ein,**

- eine davon an drei aufeinanderfolgenden Tagen auszuprobieren.
- Natürlich können Sie dieses „Experiment“ auch gerne weiter fortsetzen, wenn es Ihnen Spaß macht!

**Vielleicht interessiert Sie vorab mein persönlicher Background zur Meditation:**

- Vor circa fünfzehn Jahren habe ich über längere Zeit hinweg einmal pro Woche einen ZEN-Meditations-Kurs besucht und während dieser Zeit auch regelmäßig zu Hause meditiert.
- Ein Drei-Tages-Kurs „Zen und Schweigen in einem Kloster“ mit ca. sechs Stunden „Sitzen“ pro Tag und zwischendrin eingeschobenen „Gehmeditationen“ habe ich zu dieser Zeit als sehr beeindruckend und empfehlenswert erlebt!.
- Seit zwei Jahren meditiere ich nun an so gut wie allen Morgenden – mit sehr viel Freude und rundum positiven Effekten.

**Es gibt grundsätzlich mehrere Meditationsmöglichkeiten:**

- Sitzmeditation
- Gehmeditation
- Schreibmeditation

**Sitzmeditation: Ich empfehle Ihnen 20 Minuten**

- Hier sitzen Sie aufrecht im Fersensitz (ggf. unterstützt durch ein Meditations-Bänckchen) oder im Schneidersitz auf dem Boden bzw. auf einem Stuhl.
- Sie können dabei einen bestimmten Punkt an der gegenüberliegenden Wand oder auf dem Boden fokussieren oder ein Bild oder eine Kerze etc. oder den Blick aus dem Fenster auf eine bestimmte Stelle richten.
- Sie können dabei an „nichts“ denken und/oder auf Ihren Atem achten, darauf wie Sie ein- und ausatmen.
- Immer, wenn Ihnen auffällt, dass Sie gerade an etwas denken, hören Sie einfach auf diesen Gedanken zu denken und beginnen erneut sich zu konzentrieren.

### **Gehmeditation: Ich empfehle Ihnen 10 Minuten**

- Hierbei gehen Sie gleichmäßigen, bedachtsamen Schrittes in einem Raum umher oder auf einem Weg z.B. in der Natur.
- Achten Sie dabei auf Ihren Atem und/oder nehmen Sie bewusst Ihre Schritte wahr.
- Wenn Sie merken, dass Sie einen Gedanken denken, lassen Sie ihn einfach los und konzentrieren Sie sich wieder.

### **Schreibmeditation: Ich empfehle Ihnen 5 – 10 Minuten**

- Bei dieser Variante nehmen Sie sich einige leere Blätter Papier und einen Stift.
- Lassen Sie während des Schreibens die Worte „entstehen“.
- Seien Sie neugierig-gelassen bzgl. dem, was Ihnen dabei in den Sinn kommt.

### **Vielleicht sagt Ihnen - passend zur Weihnachtszeit - eine poetische Variante der Meditation zu:**

- Das untenstehende Gedicht habe ich vor ca. dreißig Jahren auswendig gelernt und spüre immer noch ein berührendes Gefühl von innerer und äußerer Weite beim „Mir-selbst-aufsagen“ der letzten beiden Strophen, die für mich eine Metapher sind für: „Hinaus aus dem Gewusel des Alltags in die achtsame Stille.“
- Vielleicht haben Sie ja Lust auf ein kleines meditatives Gedächtnistraining und Sie überraschen sich selbst und/oder Ihre Freunde/Familie /Kollegen/innen mit einem an den Weihnachtstagen vorgetragenen Gedicht ☺

#### **Weihnachten**

Markt und Straßen steh'n verlassen, still erleuchtet jedes Haus,  
sinnend geh' ich durch die Gassen, alles sieht so festlich aus.

An den Fenstern haben Frauen buntes Spielzeug fromm geschmückt,  
tausend Kindlein steh'n und schauen, sind so wunderstill beglückt

Und ich wand're aus den Mauern bis hinaus ins freie Feld.  
hehres Glänzen, heiliges Schauern wie so weit und still die Welt!

Sterne hoch die Kreise schlingen, aus des Schnees Einsamkeit  
steigt's wie wunderbares Singen: O du gnadenreiche Zeit!

Josef von Eichendorff

### **Und: Nehmen Sie die Einladung an und probieren drei Tage lang eine der Meditationsmethoden aus? Wann wollen Sie starten?**

Beste Weihnachtsgrüße, geruhsame Festtage und ein glückliches und gesundes 2016!

Ihre Susanne Spieß  
Institutsleiterin IPOS