



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Transkripte der Meditationen

KARTE NR. 1 : VERMISCHEN SIE DIE ERDE UND DEN HIMMEL	2
KARTE NR. 2: ATMEN ALS ANKER.....	3
KARTE NR. 3 : ALLES LANGSAM, ALLES LANGSAM	4
KARTE NR. 4: ATMEN IM QUADRAT	5
KARTE NR. 5: AUFMERKSAMKEIT FÜR GERÄUSCHE	6
KARTE NR.6: DIE FRUCHT	7
KARTE NR.7: DAS INNENWETTER.....	8
KARTE NR.8 : MEDITATION 5-4-3-2-1	9
KARTE NR. 9: STOP-FEEL-GO.....	10
KARTE NR. 10 : DIE 3 FILTER	11
KARTE NR. 11: DER BERG	12
KARTE NR. 12 : DER SEE	13
KARTE NR. 13 : DER BAUM.....	14
KARTE NR. 14 : WOHLWOLLENDES MITGEFÜHL	15
KARTE NR. 15 : DANKE DER WELT.....	16
KARTE NR. 16: DIE MEDITATION DES LEGO.....	18

KARTE NR. 1 : VERMISCHEN SIE DIE ERDE UND DEN HIMMEL

1. Ich ziehe mich in einen Raum zurück, in dem ich mich ruhig fühle (mein Zimmer, eine Ecke der Schule, ein Park, ein Garten).
2. Ich stehe gerade, ich schaue in die Ferne, ich bleibe beweglich in den Knöcheln, Beinen, Knien, ich bewege die Füße weg von der Breite des Beckens.
3. Ich trage meine Hände übereinander, auf Herzhöhe, als würde ich einen Ball halten.
4. Beim Einatmen strecke ich den Arm der oberen Hand in den Himmel und gleichzeitig den Arm der unteren Hand zum Boden - ich "sammle" ein Stück Erde und ein Stück Himmel.
5. Ich mache eine Pause, beobachte die Empfindungen in meinem Körper und die Gedanken in meinem Geist.
6. Und wenn ich ausatme, bringe ich meine Hände zurück in die Ausgangsposition (3). Die Erde und der Himmel finden sich im Schnitt meiner Hände wieder, ich nehme mir die Zeit, sie dort zu spüren. Ich überprüfe, ob mein Kopf gerade ist, mein Blick in die Ferne geht und meine Beine geschmeidig sind.
7. Ich mische Erde und Himmel: Die Hand von oben greift nach unten und umgekehrt. Ich beobachte die Empfindungen in meinem Körper und meine Gedanken.
8. Beim Einatmen strecke ich den Arm der oberen Hand zum Himmel und gleichzeitig den Arm der unteren Hand zum Boden. Da ich die Erde und den Himmel vermischt habe, streckt sich der Arm, der sich zum Himmel streckte, nun zur Erde und umgekehrt.
9. Ich halte inne, beobachte die Empfindungen in meinem Körper und die Gedanken in meinem Geist.
10. Und wenn ich ausatme, bringe ich meine Hände zurück in die Ausgangsposition (3). Ich überprüfe, ob mein Kopf gerade ist, mein Blick in die Ferne geht und meine Beine geschmeidig sind.
11. Ich wiederhole es wieder 2 bis 4 Mal, langsam.

KARTE NR. 2: ATMEN ALS ANKER

Nur um zu sehen, halte ich lange die Luft an. Wie lange kann ich durchhalten?

Je nachdem, ob ich trainiert bin (z. B. bereits regelmäßig Sport mache) oder nicht, länger oder kürzer: ein paar Sekunden, eine Minute vielleicht?

Wichtig ist, dass ich beobachte, dass die Atmung die ganze Zeit da ist, notwendig für mein Leben, jeden Moment!

Das Tolle an der Atmung ist, dass ich sie immer bei mir habe! So kann ich überall trainieren.

- Ich setze mich oder lege mich hin
- Ich nehme mir die Zeit, meine Atmung zu beobachten: Ich stelle mir diese sanfte Luftwolke vor, die in meine Nase eindringt, die durch meinen Hals in meine Lungen geht. Was fühle ich? In meinem Hals? In meinen Lungen? In meinem Magen? Wie kommt die Luft hinein? Heiß? Kalt? Und die, die herauskommt?
- Ich verfolge den Weg der Luft in meinem Kopf, von meinen Nasenlöchern bis in meinen Bauch, konzentriere mich darauf, sie in jedem Teil meines Körpers zu spüren.
- Ich kann meine Hände an die Stelle meines Herzens oder auf meinen Bauch legen – und ich zähle die Atemzüge. Wie fühle ich mich?



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KARTE NR. 3 : ALLES LANGSAM, ALLES LANGSAM

Wo ich bin, werde ich mir des Ortes bewusst.

Ich verfolge zwei imaginäre Linien, eine beginnend, eine endend, getrennt durch mehrere Meter. Dazwischen sehe ich eine Strecke, eine gerade Linie. Ich merke sie mir.

Ich stelle mich an den Ausgangspunkt und gehe zum Endpunkt.

1) *So langsam wie möglich*

Ich achte darauf, meine Bewegung zu spüren: Ich hebe ein Knie, bewege das Bein, den Fuß, setze ihn auf und rolle ihn langsam ab; von der Vorderseite bis zur Ferse. Ich beobachte, was in meinem Körper geschieht, das Kippen des Beckens, die Bewegung der Arme. Was ist in meinem Rücken, in meinem Nacken, in meinem Kopf los? Was sehen meine Augen? Wie ist meine Atmung: schnell, stoßweise, ruhig

2) *Normal*

Ich kehre zum Ausgangspunkt zurück, entlang der imaginären Strecke.

Welchen Unterschied bemerke ich?

3) *Etwas schneller*

4) **Schnell, ohne zu laufen**

Was ist der Unterschied zu früheren Bewegungen?

4) *So langsam wie möglich*, wieder

Wie ist mein Herz, mein Körper, meine Atmung?



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KARTE NR. 4: ATMEN IM QUADRAT

Ich sitze auf einem Stuhl, meine Füße auf dem Boden, mein Rücken ist gerade. Ich werde vor mir ein Quadrat zeichnen.

1) Ich strecke meinen Arm vor mir aus, etwas nach rechts unten auf Beckenhöhe, Hand geschlossen, ein Daumen nach oben; ich atme langsam aus und starre während der ganzen Übung auf die Daumenspitze.

2) Ich zeichne mit der Daumenspitze vor mir ein Quadrat wie folgt:

- Inspirierend: ich hebe meinen Arm senkrecht auf Schulterhöhe,
- Beim Atem anhalten: Ich bewege meinen Arm horizontal nach links,
- Beim Ausatmen: Ich senke meinen Arm senkrecht bis auf Beckenhöhe ab,
- Beim Atem anhalten: Ich bewege meinen Arm horizontal nach rechts

Und ich wiederhole es 3, 5 oder 10 Mal.

Es ist nicht immer einfach, diese große Bewegung zu machen! Und das ist ok!

KARTE NR. 5: AUFMERKSAMKEIT FÜR GERÄUSCHE

1) Ich wähle einen Ort, der zu mir passt: In meinem Zimmer, in einem Park, im Garten, in einer Ecke des Schulhofes.

Ich sitze: Auf einem Stuhl, einer Bank, dem Sofa oder sogar auf dem Boden.

Ich nehme eine Meditationshaltung ein (siehe Rückseite Blatt 6).

2) Ich atme normal und konzentriere meine Aufmerksamkeit auf die Geräusche, die in meine Ohren dringen. Das können Vögel sein, Geräusche in der Nähe von Gesprächen, Bauarbeiten, Verkehr, Schritte, spielende Kinder, sprechende Erwachsene, Musik, ... Geräusche des vorbeiziehenden Lebens am Morgen, tagsüber oder abends.

Und ich frage mich: Was höre ich? Ist ein Ton immer gleich? Hält er noch an? Oder taucht er im Gegenteil auf, um dann wieder zu verschwinden?

3) Es ist möglich, dass die Klänge Empfindungen, Emotionen und Gefühle in mir hervorrufen; dann achte ich, während ich dem Klang weiter zuhöre, auf das, was in mir vorgeht. Kann ich den Klang vorbeiziehen lassen, ohne den Gedanken zu folgen, die er vielleicht hervorruft? Würde es eine kleine Stimme in meinem Kopf geben? Wenn nicht, beobachte ich die Geräusche und auch die Stille zwischen den Tönen. Ist die Stille wirklich still? Wenn ja, was flüstert mir die kleine Stimme zu? Steht dies im Zusammenhang mit der Übung "Laute"? Oder im Gegenteil, hat sie nichts damit zu tun, und dann bitte ich die kleine Stimme leise, mich auf die Übung konzentrieren zu lassen.

Wenn ich genug für die Übung gehört habe, räkele und strecke ich mich, und mein Leben geht weiter!

KARTE NR.6: DIE FRUCHT

1) Ich setze mich auf einen Stuhl, ein Kissen. Ich nehme die Früchte, die ich gewählt habe, in meine Hand. Ich versuche, wenn möglich, meine Wahl zu vergessen.

2) Ich schließe meine Augen und berühre mit der Spitze eines Fingers die Frucht in meiner Hand. Ich wälze sie in meiner Handfläche. Ich drücke sie, ohne sie zu zerquetschen. Ich fühle sie. Ich versuche, die glatte oder raue Textur, Weichheit oder Härte zu spüren. Ich konzentriere mich auf das Gefühl, das dies in meinen Fingern, auf meiner Haut verursacht. Ich versuche zu fühlen, was in meinem ganzen Körper passiert.

3) Ich öffne meine Augen. Ich betrachte die Frucht in meiner Hand, als wäre es das erste Mal, dass ich sie sah. Welche Farbe hat sie? Und wenn ich die Frucht zwischen zwei Finger nehme, um es im Licht zu betrachten, ändert sich dann die Farbe? Ist diese Farbe völlig gleichmäßig? Ist die Frucht durchscheinend oder undurchsichtig? Was erscheint in mir als Idee, wenn ich sie betrachte?

4) Ich kann meine Augen schließen, wenn ich will. Und was kann ich hören, wenn ich die Frucht nahe an mein Ohr bringe, wenn ich sie zwischen meinen Fingern rolle? Einige hören nichts, andere hören kleine Geräusche. Manchmal, bei wieder anderen, spricht die Frucht!

5) Ich lege die Frucht unter meine Nase, ich atme sie. Ich fühle sie. Welches Gefühl entsteht in mir, wenn ihr Geruch meine Nasenlöcher durchdringt?

6) Schließlich streichele ich mit der Frucht über meine Lippen und spüre dann ihre Textur. Ich lege sie zart in den Mund, auf die Zunge. Wenn ich sie einfach dort lasse, passiert etwas in meinem Mund? Und in meinem Körper? Mit meiner Zunge rolle ich die Frucht hin und her, von links nach rechts. Was passiert jetzt? Was ist, wenn ich sie zart, dann stärker zwischen Zunge und Gaumen drücke? Und wenn ich in sie hineinbeiße und sie dann langsam hinunterschlucke, was passiert dann in mir?

Zum Schluss frage ich mich: Wenn ich die Übung das nächste Mal mache, wird es wirklich die gleiche Übung sein? Habe ich sie schon gemacht?

KARTE NR.7: DAS INNENWETTER

Ich kann das innere Wetter zu jeder Tageszeit praktizieren, wo ich bin und wie ich bin. Ich sitze bequem, je nachdem, was die Umstände erlauben. Ich kann es jetzt tun. Ich nehme eine meditative Haltung ein, die sowohl dynamisch als auch entspannt ist.

Um mir meiner Gefühle bewusst zu werden, nehme ich mir die Zeit, meine Aufmerksamkeit auf mein inneres Wetter zu richten. Wie ist das Wetter in mir? Wie erscheint mir meine Natur, mein Himmel?

- Sind sie sonnig? Gibt es Wind? Wolken? Regnet es?
- Oder kann ich Donner hören? Blitzeinschlag?
- Ist es kalt, schneereich, eiskalt oder heiß? Sehr heiß? Zu heiß?

Ich frage mich, was dieses Wetter bedeutet: Dass ich mich glücklich fühle? Traurig? Gequält? Wütend? Oder vielleicht habe ich Angst?

Welchem Gefühl entspricht welches Wetter für mich?

Ich versuche auch zu erspüren, ob ich heute, in diesem Moment, dieses Wetter in einem besonderen Teil meines Körpers wahrnehme? Einen Fuß, Beine, Bauch, Hals, Rücken oder Schultern, Hals, Kopf? Welche? Oder im Gegenteil, ist es mein ganzer Körper, der mit diesem Wetter mitschwingt?

Es ist möglich, dass verschiedene Wetterlagen gleichzeitig existieren, z. B. dass ein großer Sturm aus Wind, Wolken und Regen entsteht oder dass Regen und Sonne einen Regenbogen entstehen lassen? Vielleicht gibt es sogar an verschiedenen Stellen meines Körpers unterschiedliche Wetterlagen!

Schließlich frage ich mich, ob das Wetter in mir immer gleich ist, jeden Tag, oder sich während meiner Tage ändert? Ist es möglich, dass wie das Wetter auch meine Gefühle aufeinander folgen, wie Wellen am Strand?

Ich begrüße zärtlich und ruhig mein ganzes Wetter, alles, was ich jetzt fühle. Ich lächle mich an und fahre mit meinem Tag fort.

KARTE NR.8 : MEDITATION 5-4-3-2-1

Ich schaue mich um und richte meine Aufmerksamkeit darauf.

Von 5 Dingen, die ich sehen kann, indem ich sie beschreibe (laut oder im Kopf, sie benenne, z. B. sage Größe, Farbe, Form, Ort, Funktion).

4 Geräusche, die ich von diesen von mir ausgewählten Gegenständen hören kann (ich kann ihren Klang wirklich hören oder nur den Klang in meinem Kopf hören. Ich kann mir zum Beispiel vorstellen, wie sie „klingen“, wenn ich mit einem Finger auf eine Stelle klopfe)

3 Dinge, die ich durch Berührung spüren kann (mein Kleidungsstück, meine Füße in meinen Schuhen, ...). Ich kann mit meiner Hand fühlen oder mir die Textur an meinen Fingerspitzen vorstellen.

2 Dinge, die ich riechen kann (der Geruch von Gras, der Waffelhändler,...)

Und schließlich

1 etwas, das ich „schmecken“ kann (es kann auch nur bedeuten, dass ich den Geschmack im Inneren meines Mundes wahrnehme).

Ich beende die Übung mit einem Schluck oder einem Glas Wasser.

KARTE NR. 9: STOP-FEEL-GO

Stopp:

Was auch immer ich gerade tue - spielen, Hausaufgaben machen, lernen, streiten, essen, diskutieren ... -, ich entscheide mich dafür, in meiner Handlung innezuhalten. Ich nehme keine besondere Haltung ein: Ich halte nur meine Geste, meine aktuelle Übung an, während ich sie gerade abspule.

Feel: (Aus dem englischen: ich fühle mich)

Ich beobachte mich selbst, aktiv und schnell: Was tue ich gerade, wie fühlt es sich an? Bin ich bei dem, was ich tue, wirklich präsent, oder ist es eine Tätigkeit auf „Autopilot“, die keine besondere Konzentration erfordert und meine Gedanken woanders hin oder zu einem anderen Zeitpunkt in meinem Leben (in der Vergangenheit oder in der Zukunft) schweifen lässt?

Wie geht es meinem Körper? Wie lebe ich es zum Zeitpunkt der Aktivität und jetzt?

Welche Emotion(en) ist/sind jetzt in mir gegenwärtig?

Ich mache diesen Rundgang in einer Minute und heiße alles willkommen, was in mir ist.

Go: Mit Wohlwollen mir selbst gegenüber, vertiefe ich mich bewusst in meine Tätigkeit und genieße, was ist.

KARTE NR. 10 : DIE 3 FILTER

Habe ich Lust zu reden? Speziell: Fühle ich mich wütend oder verärgert? Oder will ich eine Geschichte erzählen, ein Gerücht verbreiten? Oder trösten?

Worte können für mich und andere Wände oder Fenster sein.

Ich frage mich dann, wann immer ich kann, was die Absicht meines Wortes, meiner Botschaft ist.

Ich beginne damit, für mich selbst zu atmen. Dann stelle ich mir eine erste Frage:

1. Stimmt das, was ich sagen werde? Woher weiß ich, dass das wahr ist? Wenn es nicht so ist, denke ich an die Konsequenzen dessen, was ich sagen werde. Will ich es trotzdem sagen?

Wenn das stimmt, atme ich tief durch und stelle mir die 2. Frage:

2. Ist das, was ich sagen werde, nett? Wenn es nett ist, finde ich die Worte. Wenn es nicht nett ist, denke ich an die Konsequenzen dessen, was ich sagen werde. Will ich es trotzdem sagen? Ich atme tief durch und lächle.

Es kann sein, dass das, was ich sagen werde, nicht nett klingt, aber die Person, die mich hören wird, etwas Interessantes erfährt. Dann stelle ich mir die 3. Frage:

3. Ist es sinnvoll? Wenn es nicht sinnvoll ist, denke ich an die Konsequenzen dessen, was ich sagen werde. Will ich es trotzdem sagen? Ich atme tief durch und lächle. Wenn es sinnvoll ist, atme ich tief durch und denke darüber nach, wie ich es formulieren kann.

KARTE NR. 11: DER BERG

Ich sitze im Schneidersitz (vielleicht auf einem Kissen, wenn es bequemer ist), der Rücken ist gerade, der Kopf ist nach oben gestreckt, ohne steif zu sein, die Schultern sind entspannt, die Hände liegen auf den Knien. Ich nehme mir die Zeit, die Berührungspunkte zwischen meinem Körper (meinen Füßen, meinem Becken, ...) und dem Boden zu spüren. Ich schließe meine Augen und versuche, einen Berg in meinem Kopf zu sehen:

- Ein echter Berg, auf dem ich gewandert bin, den ich gesehen habe - ein Foto, eine Zeichnung oder ein Fantasieberg, den ich gerade jetzt für die Übung erfinde
- Es kann im Winter oder Sommer sein, vielleicht ist es sogar sonnig? Das ist ein Berg, der mir gefällt, vielleicht kann ich die Bäche sehen, die ihn durchfließen, Murmeltiere, die zuschauen, einen Adler, der über ihn hinwegfliegt, Gämsen, die über die Felsen springen, einen See zu seinen Füßen, Bäume und Wälder hier und da an den Hängen oder in den Tälern. Ich fühle auf meiner Haut die Sonne, die sie wärmt, und den Wind, der sie berührt. Es ist ein hoher, massiver Berg, der schon lange da ist und noch lange da sein wird.

Ich sage mir, dass ich wie mein Berg bin - auch ich habe eine massive und stabile Basis: Ich fühle es in meinen Berührungspunkten mit dem Boden - meinen Füßen, meinen Beinen, meinem Becken. Ich finde in mir die Mitte meines Berges und lege meine Hände auf meinen Bauch: Indem ich mich mit meiner Atmung verbinde, spüre ich, wie sich meine Hände im Rhythmus des Ein- und Ausatmens auf und ab bewegen, verbinde ich mich mit meiner Mitte.

Mein Kopf ist der Gipfel des Berges, dieser Gipfel, der immer da ist, wenn die Sonne scheint oder der Mond die Nacht erhellt. Ob es regnet, wolkig ist, windig oder stürmisch, mein Gipfel ist immer da und die anderen Menschen können ihn aus der Ferne sehen. Sie können ihn aus der Ferne sehen, zu jeder Jahreszeit: Im Herbst, Winter, Frühling und Sommer ist die Spitze meines Berges dort, fest und zuversichtlich.

Ich atme 3 Mal, indem ich mich wiederhole: Wie mein Berg bin ich stark und fest und habe Vertrauen in mich selbst.

Ich öffne die Augen und wenn ich möchte, verlängere ich meine Meditation, indem ich meinen Berg zeichne.

KARTE NR. 12 : DER SEE

Ich sitze im Schneidersitz (vielleicht auf einem Kissen, wenn es bequemer ist), der Rücken ist gerade, der Kopf ist nach oben gestreckt, ohne steif zu sein, die Schultern sind entspannt, die Hände liegen auf den Knien. Ich kann mich auch hinlegen. Ich nehme mir die Zeit, die Berührungspunkte zwischen meinem Körper (meinen Füßen, meinem Becken, ...) und dem Boden zu spüren.

Ich schließe meine Augen und versuche, einen See in meinem Kopf zu sehen (es kann ein richtiger See sein, den ich kenne, wo ich hinging, oder ein See, den ich mir jetzt in meinem Kopf vorstelle). Vielleicht liegt dieser See am Fuße eines Berges? Vielleicht gibt es einen oder mehrere Bäume?

Während ich den See betrachte, nehme ich mir Zeit zum Atmen und lasse die Details auf mich wirken: die Ufer, das Wasser, die Pflanzen, die Bäume, die Geräusche.

Während ich den See betrachte, wird mir bewusst, dass mein Geist wie er ist: Wenn ich gelassen, ruhig und entspannt bin, ist die Oberfläche meines Sees glatt. Der Himmel und die Wolken spiegeln sich darin wie in einem Spiegel. Ich nehme mir die Zeit zu atmen und die Ruhe meines Sees zu genießen.

Wenn Gefühle oder Gedanken durch mein Bewusstsein gehen, bilden sich Wellen und verschwinden. Ich beobachte, dass bestimmte Gefühle, bestimmte Gedanken sich wie eine Welle durch meinen Körper ausbreiten. Es kommt sogar vor, dass diese Gefühle so stark sind, dass sich Wellen bilden, die aufeinander folgen und einander ablösen. Manchmal brechen sie aus.

Wenn dies der Fall ist, nehme ich mir Zeit zum Atmen, höre auf meinen See und meinen Körper und konzentriere mich auf meine Atmung - ihren Rhythmus, ihre Tiefe, ihre Intensität. Ich atme ein... Ich atme aus... und beobachte, wie sich mein See beruhigt - mein Atem beruhigt die Wellen... Ich atme ein, ich atme aus... das Wasser wird wieder glatt und klar... Ich atme ein, ich atme aus... mein Geist ist glatt und klar, genau wie mein See.

KARTE NR. 13 : DER BAUM

Ich stehe auf. Ich stehe mit geradem Rücken, ich schaue vor mich. Meine Arme liegen seitlich am Körper.

Ich stelle meine Füße so breit wie mein Becken auseinander. Ich stelle sie parallel, wobei ich darauf achte, dass meine Knie und Beine flexibel bleiben. Ich spüre, wie sie in den Boden sinken. Weit weg. Wie Wurzeln. Meine Füße sinken tief ein, meine Wurzeln halten mich fest im Boden verankert. Ich atme ein, ich atme aus ... und ich spüre die Energie, die sie holen werden, die vom Boden aus in mich hineinfließt. Und diese Energie steigt in mir auf ... und langsam, langsam hebe ich meine Arme auf Schulterhöhe und dann über meinen Kopf ... Ich atme ein, ich atme aus ... Ich strecke meine Arme sanft und lang über meinen Kopf aus - meine Arme sind die Äste, die die Blätter meines Baumes tragen, diese Blätter, die nach dem Sonnenlicht suchen. Wenn ich will, kann ich meine Zweige im Wind schwingen, im Einklang mit meinem Atem. Sanft, zart, meine Zweige schwingen, wie ich atme.

Ich bin mein Baum, und jedes Mal, wenn ich einatme, spüre ich in mir, was geschieht, von meinen tiefsten Wurzeln in der Erde bis zu den Blättern ganz am Ende meiner Äste dort oben im Himmel. Und wenn ich ausatme, fühle ich alles, was in mir passiert, von der Fingerspitze bis zur Zehen.

Ich bin mein Baum, mein Baum bin ich. Wie er bin ich fest im Boden verwurzelt, ich gehe durch die Zeit. Wie mein Baum bin ich groß, fest, majestätisch. Ich habe tiefe Wurzeln, die mich verwurzeln, und dem Himmel zugewandte Blätter, die mich erheben.

Ich atme, ich stehe. Ich bin mein Baum, mein Baum bin ich.

Wann immer ich will, atme ich ein, setze mich an seinen Fuß und lehne mich an den Baumstamm.

KARTE NR. 14 : WOHLWOLLENDES MITGEFÜHL

Ich nehme eine Meditationshaltung ein, die mir gefällt.

Ich sitze bequem, habe einen geraden Rücken und nehme mir Zeit, ruhig zu atmen. Bevor ich die Augen schließe, betrachte ich meine Umgebung in aller Ruhe. Mit den Augen verschaffe ich mir einen Überblick über den Ort (mein Zimmer, das Wohnzimmer, den Raum, den Garten, die Schule, den Park ...), an dem ich mich befinde, und merke mir Details, die mich beruhigen und erfreuen.

Ich schließe die Augen und nehme die Berührungspunkte meines Körpers an der Stelle wahr, an der sie sich befinden: Füße, Knöchel, Beine, Becken, Rücken. Ich lasse nun die Klänge, die mich umgeben, in mein Bewusstsein gelangen. Ich wähle diejenigen, die mir gefallen.

Ich atme tief durch und sage mir, dass ich im Moment nirgendwo anders hin kann, nichts Wichtigeres zu tun habe, als mich zu besuchen, Hallo zu sagen, nach mir zu sehen. Ich wünsche mir, dass das Leben süß ist, dass ich frei von körperlichem und seelischem Leid bin. Ich atme ein und aus und wünsche mir, dass ich gesund und sicher bin. Ich atme ein und wünsche mir, dass es mir gut geht und dass ich in Frieden bin.

Ich bin hier und jetzt, und ich lächle. Ich heiße mich in aller Stille willkommen, wie ich bin, freudig und gütig. Ich atme ein, ich atme aus. Und ich lenke meine Aufmerksamkeit auf das Bild, den Namen einer Person - jemanden, den ich kenne, oder auch nicht. Jemand, den ich mag, oder jemand, den ich weniger mag. In meinem Kopf, in meinem Herzen grüße ich sie. Ich besuche sie und erkundige mich nach ihrem Befinden. Ich atme - und so wie ich es für mich getan habe, während ich in der Freude, der Ruhe meiner Gegenwart bleibe, wünsche ich ihr, dass das Leben süß ist und sie frei von körperlichem und seelischem Leid ist. Ich atme ein und aus und wünsche dieser Person, dass sie gesund und sicher ist.

Ich atme durch und wünsche ihr noch immer, dass es ihr gut geht und sie in Frieden lebt.

KARTE NR. 15 : DANKE DER WELT

Ich wähle einen sicheren und ruhigen Ort, an dem ich denke, dass ich nicht gestört werde. Ich setze mich in eine der Körperhaltungen, die ich genieße. Ob ich liege, sitze oder stehe, ich stehe würdig und aufrecht. Ich schließe meine Augen oder halte sie offen und fixiere einen Platz vor mir. Ich lege eine Hand auf den Bauch und atme langsam und tief ein. Ich mache die Erfahrung, dass sich meine Hand im Rhythmus der Ein- und Ausatmung hebt und senkt.

Ich beobachte, wie ich mich in meinem Körper fühle, meine Gefühle, meine Gedanken, und ich begrüße all dies mit Wohlwollen, während ich einen ruhigen Atem halte. Ich versuche, mich zu öffnen und Platz für Ereignisse, Menschen, Haustiere oder Besitztümer zu schaffen, für die wir uns dankbar fühlen.

Ich kann Dankbarkeit dafür empfinden, dass ich dieses Meditationsblatt lesen kann, oder dass ich die Person höre, die es mir vorliest. Ich kann für meinen Atem und mein Herz dankbar sein, die mich Augenblick für Augenblick am Leben erhalten, ohne dass ich wirklich darüber nachdenken muss.

Jetzt denke ich an all die Dinge, die wir heute haben und die mein Leben so leicht machen, ohne dass ich darüber nachdenken muss:

Ich drücke einen Schalter und es wird hell; ich drehe einen Wasserhahn auf und es fließt sauberes Trinkwasser; ich stelle den Thermostat ein und der Raum wird wärmer oder kälter. Ich lebe unter einem Dach, das mich bei Regen trocken hält, in Mauern, die mich vor Wind schützen; ich habe Kleidung und aller Wahrscheinlichkeit nach eine Waschmaschine oder einen Trockner... Für all diese Dinge, die mir geschenkt wurden, atme ich lächelnd ein und bringe meine Dankbarkeit durch eine oder mehrere Ausatmungen zum Ausdruck.

Jetzt nehme ich mir einen Moment Zeit, um an jede Person zu denken, die hart gearbeitet hat, einige ohne mich überhaupt zu kennen, um mein Leben einfacher oder angenehmer zu machen. Die Menschen, die meine Nahrung anpflanzen, anbauen und ernten und sie in den Laden transportieren, an das Team von Menschen, die Straßen und Eisenbahnen bauen, die den Transport der Nahrung erleichtern, und das Team, das diese Fahrzeuge instand hält. Und Fahrer, Lader, Entlader. Postboten oder die Personen, die für die

Internetserver verantwortlich sind, mit denen ich E-Mails senden und empfangen oder Musik hören kann.

Danke auch an diejenigen, die Sport treiben, Kunst oder Musik schaffen oder Theaterstücke oder Gedichte oder Filme, um mich zu unterhalten und zu erziehen.

Ich nehme mir immer noch Zeit, um mich mit mir selbst zu verbinden und dankbar für das zu sein, was mir hier und jetzt wichtig ist.

Ich atme, langsam, freudig: Dankbarkeit erfüllt mein Herz und baut meinen Geist auf.

KARTE NR. 16: DIE MEDITATION DES LEGO

Ich setze mich an einen vertrauten, ruhigen Ort - vor einen Tisch, auf den Boden. Ich nehme die Haltung ein, die ich mag, so bequem wie würdevoll und dynamisch. Ich habe eine Reihe von Lego-, Kapla- oder Baukastenteilen vorbereitet, die ich ausgewählt habe. Ich brauche weder eine Anleitung noch muss ich überhaupt a priori darüber nachgedacht haben, was ich bauen möchte. Ich brauche nicht einmal viele Teile.

Vielleicht mit geschlossenen Augen und bevor ich mit meiner eigentlichen Sitzung beginne, nehme ich mir Zeit zum Atmen und beobachte mich dabei wohlwollend: meinen Körper, meine Gefühle und meine Gedanken.

Wenn ich mich bereit fühle, breite ich die Teile vor mir aus - und beobachte bereits diese einfache Geste: Habe ich sie gruppiert? Wie: Nach Größe? Nach Farben? Oder welche anderen Kriterien? Oder nicht?

Ich beginne mit dem Bau – ohne mir Gedanken darüber zu machen, was ich bauen werde: Ich platziere einen Stein nach dem anderen. Ich nehme mir die Zeit, sie anzusehen, sie in meiner Handfläche zu wiegen, sie zwischen meinen Fingern zu drehen, die Textur, die Form, die Anzahl der Steine zu spüren. Ich beobachte auch, was in mir passiert, wenn ich sie langsam zusammenbaue. Während des gesamten Aufbaus taste ich meinen Körper ab und beobachte: Wie stehe ich? Zum Beispiel: Wie sieht mein Rücken aus, wie meine Schultern, mein Kiefer, meine Zehen? Wo sind und wohin gehen meine Gedanken, wenn der Bau voranschreitet? Es wäre völlig normal, wenn mein Geist schweifen würde, das liegt in seiner Natur - wenn das der Fall ist, fordere ich ihn freundlich auf, sich wieder auf die Erfahrung meines Baus zu konzentrieren. Ich kann aufhören, wann immer ich will. Ich kann ihn auch beliebig oft zerlegen und wieder zusammensetzen - die gleiche Struktur oder Varianten davon. Vor allem halte ich meinen Geist aufmerksam gegenüber der Erfahrung.

Ich kann mich fragen, warum ich eine bestimmte Farbe oder Form gewählt habe, es mir erklären und mögliche Gründe annehmen, wenn es welche gibt. Wenn ich in mir spüre, dass ich fertig bin, atme ich ruhig ein und lasse den Bau zusammensetzen oder baue es ein letztes Mal Stein für Stein ab.