

Tibethaus Deutschland e.V.
ist ein tibetisches Kulturinstitut
unter der Schirmherrschaft
S. H. dem XIV. Dalai Lama
und der spirituellen Leitung von
S. E. Dargyab Kyabgön Rinpoche.

Georg-Voigt-Straße 4
60325 Frankfurt | Germany
Fon +49(0)69.71913595
Fax +49(0)69.71913596
info@tibethaus.com
www.tibethaus.com

Bankverbindung:
Tibethaus | BIC: FFVBDEFF
IBAN: DE81 5019 0000 6100 0142 95
Frankfurter Volksbank
Register-Nr. VR 13374
Gläubiger-ID: DE79ZZZ00000335234



Grundlegende Atemmeditation

Sie dient der Entspannung und Beruhigung des Geistes, wobei der dynamische Atmungsvorgang das Objekt der Beobachtung ist. Wir lernen dabei den Geist auf eine Sache zu richten und werden mit der Ausübung einer regelmäßigen Meditationspraxis vertraut.

Es ist zu Beginn wichtig, eine gute Haltung einzunehmen.

1. Wenn wir im Schneidersitz auf dem Boden sitzen wollen, sollten wir eine bequeme Sitzmatte haben und evt. auch ein Meditationskissen, auf dem wir bequem sitzen können.
Wir können aber auch entspannt auf einem Stuhl sitzen; ein weicher Sessel, in dem wir „versinken“, ist ungeeignet.
2. Der Rücken ist gerade aufgerichtet, weder zu weit nach hinten noch zu weit nach vorne.
3. Die Schultern sind gerade, Arme leicht abgewinkelt, die Hände sind ineinandergelegt, und die Daumen berühren sich leicht.
4. Der Kopf ist leicht nach vorne geneigt, Nase und Nabel bilden eine Linie.
5. Die Augen sind halb geschlossen, der Blick geht längs des Nasenrückens (ohne diesen zu betrachten).
6. Die Zähne und Lippen befinden sich in ihrer natürlichen Stellung, ganz entspannt.
7. Die Zungenspitze liegt ganz leicht hinter der oberen Zahnreihe an der Grenze zum Gaumen.

Atembeobachtung

Richte deine Konzentration auf den Atemvorgang, das Ein- und Ausatmen. Am besten dort, wo der Atem ein- und ausströmt, an den Nasenlöchern oder auf das Heben und Senken der Bauchdecke.

Es werden immer wieder Gedanken auftauchen, das ist in Ordnung. Gedanken dürfen kommen, du kannst sie einfach vorbeiziehen lassen, ohne sie wegzuschieben, ohne sie festzuhalten.

Sei dir nur bewusst, dass Gedanken vorhanden sind und kehre zurück zur Betrachtung deines Atems. Stell dir dein Bewusstsein vor wie einen stillen, klaren See oder wie den weiten, leeren Himmel. Die Oberfläche des Sees kräuselt sich vielleicht, Wolken ziehen am Himmel vorbei, aber bald ist wieder Stille, unverändert wie zuvor. Gedanken kommen und gehen, sind flüchtig, ohne Dauer.

Nimm sie zur Kenntnis und lass sie dann wieder los.

Wende deine Aufmerksamkeit immer wieder deinem Atem zu. Bleibe ganz in der Gegenwart, egal was auch in deinem Bewusstsein an Gedanken oder Gefühlen auftauchen mag.

Wünsch dir nicht, woanders zu sein, etwas anderes zu tun oder dich anders zu fühlen.

Wie es auch sei – sei zufrieden.

Verweile so einige Minuten. Am Anfang können es auch nur 5 Minuten sein. Mehr als 20 Minuten sollten es nicht sein.

Am Ende der Meditation atme noch einmal tief ein und aus, öffne die Augen, strecke und dehne dich ein bisschen und freue dich über die Zeit, die du deinem Atem gewidmet hast.