**Seemeditation**

*Rüdiger Standhardt, Cornelia Lohmar*

Die Klangschale erklingt dreimal.

Du hörst nun eine angeleitete Meditation im Liegen - die Seemeditation. Bei der Seemeditation geht es darum, den inneren Raum der Stille zu entdecken. ... Nimm eine bequeme Haltung im Liegen ein. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper. sind etwas auseinander, die Fußspitzen fallen locker nach außen. Sobald Dir diese Position unangenehm ist, so erinnere Dich daran, dass Du jederzeit die Fuße vor Deinem Gesäß aufstellen kannst. Du kannst auch die Liegeposition verlassen und im Sitzen weiterüben. ... Schließe nun sanft die Augen. Wenn Du bemerkst, dass Du schläfrig wirst, dann öffne Deine Augen. ... Sobald Du wahrnimmst, dass Deine Gedanken abschweifen, so nimm dies zur Kenntnis, lasse die Gedanken los und kehre mit Deiner Aufmerksamkeit zurück zur geführten Meditation.

Achte auf Deinen Atem. ... Wenn es Dir möglich ist, atme durch die Nase ein und aus. ... Nimm wahr, wie der Atem in Deinen Körper einströmt und wieder ausströmt. ... Versuche nicht, Deinen Atem irgendwie zu beeinflussen, doch wenn *er* sich verändert, so ist dies in Ordnung. ... Achte besonders auf die Empfindungen an der Bauchdecke. ... Nimm wahr, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt. ... Spure den Kontakt Deines Körpers mit der Unterlage. ... Erlaube Deinem Körper, mit jeder Ausatmung etwas tiefer in die Unterlage zu sinken.

Lasse jetzt vor Deinem inneren Auge das Bild eines Sees entstehen. ... Bleibe bei diesem Bild, so dass es immer deutlicher und lebendiger wird. ... Betrachte genau die Form Deines Sees, ... seine Größe, ... die Farbe des Wassers, ... die Oberfläche ... und sein Ufer. ... Nimm wahr, wie empfänglich der See ist, wie offen und wie wandlungsfähig. Ganz gleich, ob Du ihn aus der Nahe oder aus der Ferne betrachtest - der See strahlt in seiner einzigartigen Schönheit. ... Liege einfach nur da und atme mit dem Bild Deines Sees und nimm seine Eigenschaften in Dich auf.

Und nun, wenn Du Dich bereit fühlst, dann schaue, ob Du den See in Deinen Körper hinein nehmen kannst, sodass Dein Körper, so wie Du hier liegst, und der See vor Deinem inneren Auge eins werden. ... Liegen wie ein See, empfänglich, anpassungsfähig und offen. ... Erlebe tief in Deinem eigenen Körper die sich ausbreitende Qualität des Sees. Werde jetzt, so wie Du hier liegst, mit jedem Atemzug ein bisschen mehr zu einem atmenden See: empfänglich, anpassungsfähig und offen. ... Nimm alles an, was von Moment zu Moment geschieht - alle Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle. ... Werde Dir bewusst, dass der See sich an der Oberfläche ständig wandelt. ... Wenn das Licht der Sonne tagsüber auf immer neue Weise vom Wasser reflektiert wird, verändert sich die Wasseroberfläche. ... Und auch der Wind erzeugt Bewegungen, angefangen von einem leichten Kräuseln bis hin zu hohen Wellen. .... Wenn die Nacht anbricht, tanzt der Mond auf den Wellen oder er spiegelt sich auf der stillen Oberfläche. ... Manchmal ist der See glatt und glasklar, manchmal unruhig und aufgewühlt.

... Das Wetter verändert sich und die Jahreszeiten kommen und gehen. ... Nimm wahr, wie der See alles in sich aufnimmt und zugleich in der Tiefe still und gesammelt ist.
Und wenn Du liegst und meditierst, kannst Du Dich mit der Weichheit und Durchlässigkeit des Sees verbinden. ... Du kannst trotz der ständigen Veränderungen in Deinem Leben die gleiche Stille spüren, die der See unter der Oberfläche hat. ... In Deinem Leben und in Deiner Meditationspraxis erfährst Du, wie sich Dein Körper und Dein Geist ständig verändern, ebenso wie die Welt um Dich herum - von Sekunde zu Sekunde, von Stunde zu Stunde, von Jahr zu Jahr. ... Auch Du erlebst Wellen von unterschiedlicher Intensität. ... Du gehst durch Zeiten der Unruhe und des Aufgewühltltseins, und Du erlebst Momente der Ruhe und der Klarheit. ... Du kannst erleben, dass Deine Gedanken und Gefühle, Deine emotionalen Sturme und Krisen und die Dinge, die Dir in Deinem Leben passieren, ganz ähnlich in Bewegung sind, wie die Wasseroberfläche auf einem See. ... Du neigst dazu, dies alles sehr persönlich zu nehmen, obwohl es im Wesentlichen unpersönlich ist. ... Natürlich kannst Du das Wetter des Lebens nicht ignorieren oder leugnen. Es geht vielmehr darum, es wahrzunehmen und anzunehmen im Gewahrsein einer tiefen Stille in Dir. So kannst Du zu einer Ruhe, Offenheit und Weisheit gelangen - inmitten des Auf und Ab Deines Lebens.

Wenn Dich dieses Bild des Sees anspricht, dann kannst Du in Deiner Meditationspraxis von Zeit zu Zeit zu diesem Bild zurückkommen und Dich daran erinnern, wie ein See zu liegen und die Stille und den Friedens tief in Deinem Inneren zu spüren. ... Und nun setze für die verbleibende Zeit die Seemeditation in Stille fort.

Die Klangschale erklingt dreimal.

*(in Anlehnung an den Text der CD 1 von Jon Kabat-Zinn, Ulrike Kesper- Grossman: Die heilende Kraft der Achtsamkeit. Freiamt: Arbor 2004)*

Dr. Cornelia Löhmer & Rüdiger Standhardt 2 www.giessener-forum.de