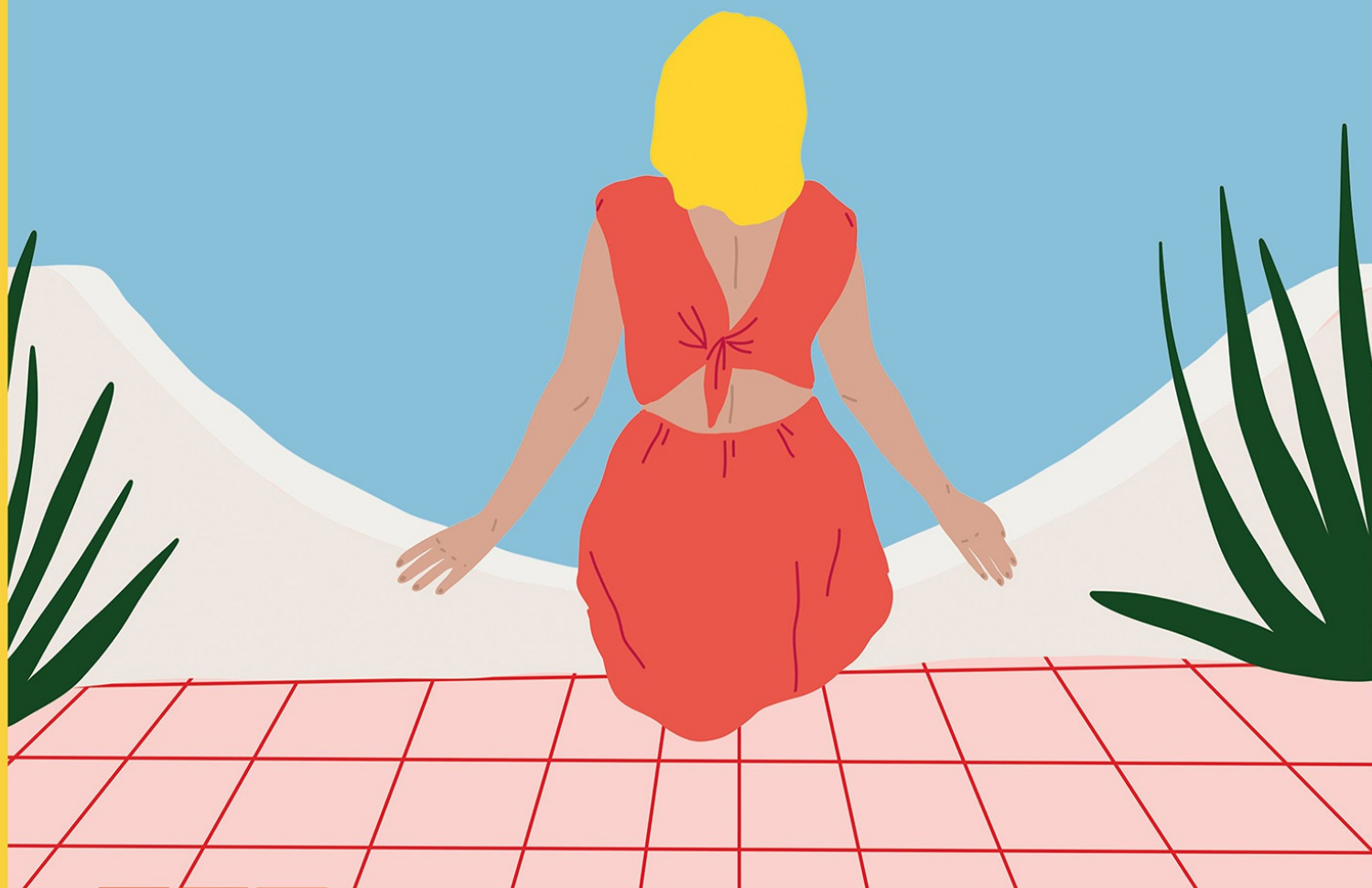


Iris Warkus

# Meditiere dich glücklich

DEIN WEG ZU INNERER RUHE & GELASSENHEIT



# MEDITATION 2: KLANG WAHRNEHMEN

---

Meditation bedeutet nicht, sich völlig zu versenken und von der Außenwelt abzuschotten. Das würde in der heutigen Zeit ohnehin nicht funktionieren. Meditation besteht darin, zur Ruhe zu kommen, dabei aber ganz offen zu bleiben für das, was um einen herum geschieht. Da wir ohnehin selten einen Moment erleben, in dem wir nicht von Eindrücken und Geräuschen umgeben sind, ist es sinnvoll, sich darin zu üben, sie auch beim Meditieren wahrzunehmen und sich nicht von ihnen stören zu lassen.

Die folgende Übung will dich aufmerksam machen dafür, wie viel es zu hören gibt, wenn man ganz still ist und sich alleine darauf konzentriert, welche Geräusche aus der Umwelt man wahrnimmt. Diese Fokussierung auf Geräusche ist sogar eine Hilfe. Der Geist ist dann vollkommen mit der Wahrnehmung beschäftigt und hört im besten Fall damit auf, weitere Gedanken zu produzieren.

**Starte Track 2 bzw. Datei "02\_Klang wahrnehmen".**

- 1 Für diese Meditation kannst du sitzen oder liegen, so, wie es in diesem Moment für dich angenehmer ist. Atme dreimal tief ein ... und aus ..., ein ... und aus ..., ein ... und aus ... und lasse deinen Atem dann zur Ruhe kommen.
- 2 Nun ist es ganz still und du hörst nur deinen Atem, der immer weiter fließt und mit jedem Atemzug ein wenig ruhiger wird. Nimm wahr, wie dein Atem sich anhört.
- 3 Vielleicht nimmst du auch noch andere Geräusche deines Körpers wahr. Lass sie geschehen und so sein, wie sie sind.

- 4 Während du so sitzt und atmest, lausche ganz aufmerksam. Vielleicht sind da Geräusche von der Straße, aus der Wohnung über oder neben dir, vielleicht im Nebenzimmer. Lass diese Geräusche ebenfalls so sein, wie sie sind.
- 5 Vielleicht sind da auch angenehme Geräusche, vielleicht Vogelzwitschern. Nimm alles wahr. Nimm alle Geräusche, die da sind, nebeneinander wahr.
- 6 Zum Abschluss der Übung entfernst du dich innerlich etwas von den Geräuschen und betrachtest dich von außen, wie du ruhig dasitzt und die Geräusche der Umwelt wahrnimmst.
- 7 Dann beendest du die Übung. Du öffnest deine Augen, siehst dich kurz um und stehst langsam wieder auf. Nimm ein paar der Geräusche, die du wahrgenommen hast mit, und lausche ab und zu noch einmal nach ihnen.



Einfach nur hinzuhören gibt dem Gehirn die Möglichkeit zu verarbeiten, was es heute alles aufgenommen hat. Besonders schön ist es, sich in der Natur für ein paar Momente mit geschlossenen Augen hinzusetzen oder auch (besser mit Begleitung) zu bewegen. So schärfst und beruhigst du gleichzeitig einen deiner wichtigsten Sinne, der in unserem lauten Alltag leider zu oft überstrapaziert wird.



### **Umsetzung im Alltag: Hinhören**

Die Klang-Meditation kannst du jederzeit im Alltag anwenden. Schließe

zwischendurch, wenn es kurz möglich ist, die Augen, und lasse dich auf die Geräusche der Umwelt ein.

- Das funktioniert in jeder Warteschlange, wenn es wieder mal lange dauert.
- Du kannst es auch im fahrenden Zug ausprobieren – sogar, wenn du keinen Sitzplatz hast und ungemütlich im Gang stehen musst.
- Es tut gut, wenn du mit vollem Kopf von der Arbeit kommst und die Gedanken an die vergangenen Stunden abschütteln möchtest.
- Diese Meditation passt auch gut, wenn du den Tag auf dem Balkon beschließen willst oder direkt nach dem Aufwachen, wenn noch wenige Geräusche wahrnehmbar sind und du ganz aufmerksam bist.

# MEDITATION 3: DEN BLICK RUHEN LASSEN

---

Ein „Augen-Blick“ ist ein kurzer Moment. So kurz, wie das Auge meistens auf einem Gegenstand oder in einer Blickrichtung verweilt. Den Blick ruhen zu lassen und die Augen längere Zeit von etwas nicht abzuwenden bedeutet also, dass ich den Augenblick ein wenig ausdehne. Eine schöne Vorstellung, nicht wahr?

Neben dem bewussten Atmen und der Konzentration auf Geräusche ist ein weiterer guter Weg zu Konzentration und Entspannung, den Blick lange auf etwas ruhen zu lassen. Wahrscheinlich kennst du das Gefühl in dem Moment, wenn du bei einer Beschäftigung innehältst um nachzudenken und dabei einige Zeit einfach ins Leere blickst. Oder wenn du bei einem Gespräch dein Gegenüber bewusst ansiehst. Die folgende Übung besteht darin, den Blick ruhig auf eine Kerze zu richten und dabei den Atem fließen zu lassen.

**Starte Track 3 bzw. Datei "03\_Den Blick ruhen lassen".**

- 1 Setze dich bequem hin. Im Lotossitz mit einem Kissen auf dem Boden oder auf einen Stuhl vor einem Tisch. Stelle eine brennende Kerze so auf den Boden oder auf den Tisch, dass du mit geradem oder leicht geneigtem Blick daraufschauen kannst.
- 2 Lasse deinen Blick auf der Flamme ruhen und atme dabei ruhig ein ... und aus ..., ein ... und aus ..., ein ... und aus.
- 3 Du wirst wahrnehmen, dass die Flamme nicht regungslos ist, sondern sich leicht bewegt. Sie wird länger und kürzer. Sie neigt sich leicht zur einen und zur anderen Seite.

- 4 Wenn du noch genauer hinschaust, siehst du, dass die Flamme einen dunkleren, inneren Kern hat, am Docht bläulich ist und nach oben hin heller wird. Vertiefe dich in die verschiedenen Farben der Flamme.
- 5 Um die Flamme herum siehst du eine Aura, eine zarte Umrandung, die auch die leichteste Bewegung der Flamme mitmacht. Konzentriere dich ein paar Momente ganz auf diese Aura.
- 6 Dann nimm die Flamme noch einmal als Ganzes wahr, entferne dich innerlich ein wenig von dem Bild und schließe die Augen. Du siehst mit geschlossenen Augen weiterhin die Flamme und ihre Bewegung. Lass das Bild noch einmal innerlich auf dich wirken.
- 7 Zum Ende der Übung kannst du die Kerze auspusten und noch kurz dem Rauch nachschauen, oder du lässt die Kerze brennen, während du dich langsam wieder bewegst und aufstehst. Spüre noch etwas nach, welche Wirkung diese Übung auf dich hatte.

Für diese Meditation braucht man nicht unbedingt eine Kerze. Man kann den Blick auf jeden beliebigen Gegenstand richten, der sich ungefähr auf Augenhöhe befindet, wenn man sitzt. Jeder Gegenstand eignet sich dafür, bis ins kleinste Detail betrachtet zu werden, wie Farben, Formen und Bewegungen. Einige Meditationsschulen lehren sogar, sich direkt vor eine Wand zu setzen und den Blick darauf zu richten. Du wirst dich wundern, wie viele Farbschattierungen und welche Texturen es alles auf einer einfachen weißen Wand zu entdecken gibt.



### **Umsetzung im Alltag: Hinschauen**

Hinschauen ist eine wunderbare Möglichkeit, sich zu versenken und etwaige Gedankenschleifen zu unterbrechen. In stressigen und auch in langweiligen Situationen kannst du dich prima entspannen, indem du genau hinschaust:

- Zähle Menschen mit roten Kleidungsstücken oder blaue Gegenstände in deiner Umgebung.
- Schau dir Menschen in der Bahn an und denke dir Geschichten zu ihnen aus. Was mag in ihnen vorgehen, welche Sorge treibt sie um, worüber sind sie froh?
- Betrachte Häuserfronten, Bäume, Eichhörnchen im Park mit voller Aufmerksamkeit und länger als nur einen Augenblick. Du wirst schnell bemerken,