

M4 Angeleitete Meditationen

Option 1 AUDIO/ VIDEO Meditation mit Fokus auf den Atem (alle Altersgruppen)

Wir sitzen ganz bequem, der Körper still und unerschütterlich wie ein Berg. Wir schweigen und unser Atem folgt seinem natürlichen Fluss. Nun lenken wir unsere Achtsamkeit ganz leicht auf die Empfindungen in unserem Bauch, wir beobachten, wie sich der Bauch mit jedem Ein- und Ausatmen hebt und wieder senkt... *(Pause)* Wir können unsere Hände für ein paar Atemzüge auf unseren Bauch legen. Vielleicht hilft es uns dabei, wirklich aufmerksam zu bleiben...

Wir nehmen die Bewegungen und Empfindungen in unserem Körper wahr, wenn wir ein- und wieder ausatmen... Wenn unser Geist beginnt, herumzuwandern, ist das überhaupt kein Problem. Wir stellen, voller Verständnis und Geduld uns selbst gegenüber, fest, dass wir abgelenkt sind, und bringen unsere Aufmerksamkeit einfach wieder zurück zu unserem Atem, der immer da ist und auf uns wartet... So wie in einem Ozean die Wellen auf und wieder abebben, erlauben wir auch unseren Gedanken und Gefühlen, da zu sein und auch wieder wegzugehen. Wir üben das jetzt still eine Weile für uns. Wir atmen ein und wieder aus... Und dann konzentrieren wir uns nicht mehr auf unsere Atmung. Wir sitzen einfach, ruhig und entspannt... *(Pause)*

Option 2 AUDIO/ VIDEO Meditation mit Fokus auf Klang und Geräusche (alle Altersgruppen)

Wir sitzen ganz entspannt, unser Körper friedlich und ruhig, aufrecht und unerschütterlich wie ein Berg. Wir schweigen und atmen ganz natürlich ein und wieder aus.

Wir lenken unsere Achtsamkeit ganz sacht auf den Klang des Gongs. Wir lassen ihn wie einen Anker für unseren Geist werden... *(Gong einige Male schlagen, Pause)*

Wenn wir feststellen, dass wir mit unserem Geist herumwandern, dann sehe das nicht als Problem, wir bringen unsere Achtsamkeit ganz einfach wieder zum Klang des Gongs zurück *(Gong schlagen, Pause)*. Nun wollen wir einmal die Klänge in unserer Umgebung wahrnehmen, wir lassen unsere Achtsamkeit ganz sanft auf ihnen ruhen. Wir müssen nicht verkrampt nach Klängen suchen. Ganz entspannt nehmen wir jedes Geräusch als Klang wahr, wir hören, wie es kommt und wieder geht. *(Pause)* Welche Geräusche und Klänge habt Ihr hören können? *(Schüler*innen teilen Ihre Erfahrungen und Beobachtungen)* Zum Schluss lenken wir noch einmal unsere Achtsamkeit auf die Klänge und Geräusche um uns herum. *(Pause)* Nun lassen wir unsere Übung des achtsamen Hörens gehen... Wir entspannen uns und verweilen so für einige Momente.