

Bewusstheitsmeditation – eine Hilfe zu erweiterter Wahrnehmung und innerem Frieden

Der nachfolgende Text eignet sich zum Aufsprechen auf Mp3-Spieler

Diese Meditation vertieft deine Fähigkeit mit deiner Bewusstheit zu arbeiten. Sie bringt deine Bewusstheit in eine Klarheit zu bringen. Du kannst deine Bewusstheit als ein Werkzeug nutzen um deine Klarheit zu öffnen. Diese Übung unterstützt dich darin, zu erfahren, wie dein innerer Raum sich öffnet, du erkennst ihn, du fühlst ihn, du erlebst, wann er dir zur Verfügung steht und wann nicht. Hierbei setzt du dein Gewährsein ein, um wach zu sein. In dieser Präsenz erlebst du eine Brillanz von Gewährsein. Frei von dem üblichen Nebel erlebst du: In der Realität ist Gewährsein sehr klar. Gewährsein bewegt sich in Wegen, die dir neue Ebenen von Bewusstsein und Einsicht in alle Lebenszusammenhänge öffnen.

Begib dich nun in eine Position, die sich für dich gut anfühlt und in der du einige Zeit verweilen kannst. Der Pharaonensitz oder der halbe Lotussitz ist dafür besonders geeignet. Schließe nun die Augen. Bringe deine Intention dahin die Sensationen unter der Haut deiner Hände zu fühlen. Und während du diese Sensationen fühlst, erlebst du alle Arten von **Bewegung unter deiner Haut**. Fühle diese Bewegungen. Und während du diese fühlst, erlebst du: Die Bewegungen in der rechten und der linken Hand sind ein wenig unterschiedlich sind, in jeder Hand - in jedem Finger. Es bewegt sich die ganze Zeit.

Dann bringst deine Aufmerksamkeit ein wenig tiefer. Bemerke den Augenblick in dem du den Puls des Blutes fühlen kannst, das tiefe Echo deines Herzschlags, den Puls deines Blutes. Während du dich entspannst ist da ein tiefes Fühlen. Während du dies fühlst, bemerke, dass rechts und links sich unterschiedlich anfühlt und jeder Finger sich unterschiedlich anfühlt.

Derselbe Herzschlag, dasselbe Pumpen des Blutes fühlt sich in jedem Finger ein wenig anders an. Jeder Finger hat seine eigene Qualität, seinen eigenen Charakter. Und du kannst dies fühlen. Bemerke die Blutzirkulation, während du dich darin einstimmst. Während du es fühlst, kannst du es noch stärker fühlen. Und während du das Pumpen des Blutes fühlst, das Pulsen, das Echo des Herzens in jedem Finger erkennst Du: Da ist noch ein anderes Gefühl, wie ein Hintergrund, ein prickelndes zartes Nadeln, eine sanfte Elektrizität. Und wieder während du dieses wahrnimmst, bringst du dieses Prickeln unter das Feld deiner Aufmerksamkeit und wird stärker. Das selbe Prickeln als wenn du kalte Hände in einen warmen Raum bringst, aber etwas zarter.

Und während du das fühlst, bemerke: Die Elektrizität ist in jedem Finger unterschiedlich. Jeder Finger fühlt sie in seinem eigenen Charakter. Fühle sie in dem kleinen Finger, rechts und links ein wenig anders. Während du den Unterschied wahrnimmst, wird dein Gewährsein schärfer. Nun fühle sie in deinen Ringfingern rechts und links. Du bemerkst, wie die Ringfinger sich anders anfühlen als die kleinen Finger und verschieden voneinander, rechts und links. Dann fühle sie in deinen Mittelfingern und den Unterschied wieder. Nun fühlen in deinen Zeigefingern, wieder den Unterschied. Und nun fühle in deinen Daumen. Entspanne dich und fühle die Sensationen in allen Fingern gleichzeitig, wie Blasen von Champagner unter der Haut deiner Finger. Und während du fühlst erkenne: Im Fühlen ist kein Denken – im Denken, ist kein Fühlen. Während deine Aufmerksamkeit die Lebens-

1 Bewusstheitsmeditation, K. J. Becker, Seefeld

Sensationen fühlt, betrittst sie das Hier und JETZT. Dieses Fühlen verbindet dich mit deinen Lebensenergie-Sensationen und bringt dich ins Hier und Jetzt. Während du diese Sensationen fühlst, beobachte deinen Atem.

Bemerke die Luft, wie sie in deine Nase strömt und deine Nase wieder verlässt. Bemerke die Bewegungen in deinem Bauch und deiner Brust während du atmest. Fühle die Temperaturunterschiede zwischen **Ein- und Ausatem** an der Nase. Fühle, wie der Einatem kühler ist als die Luft, die wieder hinausgeht. Je mehr du die Details wahrnimmst, um so kraftvoller wird dein Gewahrsein. Bemerke den wellenartigen Rhythmus, den Atem, wie Wellen, die hereinkommen und hinausgehen. Und nun fühle in die Fingerspitzen, fühle das Einatmen in deinen Fingerspitzen und das Ausatmen. Fühle den Rhythmus deines Atem, die Wellen deines Atems in den Fingerspitzen. Jeder Atem - eine Welle von Energie in deinem Körper. Und in diesem Augenblick, zu dem Atem und Gewahrsein verbindest, erlebst du diesen Kreis von Gewahrsein. Dies ist der Schlüssel, der dir erlaubt, Gewahrsein zu nutzen als Werkzeug von Heilung und Transformation. Spüre diese Sensationen in deinen Fingerspitzen, spüre diesen sanften Ozean. Während du den Einatmen spürst, fühle ihn in den Fingerspitzen. Während du den Ausatem spürst, fühle ihn wieder in den Fingerspitzen.

Und zwischen Ein- und Ausatem ist eine kleine **Lücke**, ein Umkehren ein kleiner Raum von Nicht-Atem. Fühle diese Lücke in deinen Fingerspitzen, deine Lebensenergie ein konstanter Fluss und diese Lücke. Fühle den Einatem, fühle den Ausatem, fühle die Lücke.

Während du die Lücke zwischen Ein- und Ausatemstrom spürst, fühle in deinem Bauch den Ort, wo das Einatmen endet und das Ausatmen beginnt. Er ist unterhalb des Bauchnabels und wird auch Ki-Punkt genannt. Während du die Gefühls-Sensationen wahrnimmst, lasse deine Aufmerksamkeit dort ruhen. Bemerke, dass du dort ein tiefes Pulsen, eine tiefe pulsierende Energie spürst. Sie ist in deinem Körper.

Fühle in den Fingerspitzen, fühle deinen Atem und in der Lücke fühle dieses Klopfen. Während du atmest, erlebe, wie der Atem sich umkehrt vom Ausatem zum Einatem. Bemerke die Energiebewegungen an den Innenseiten deiner Beine, sehr sanft und in deinen Füßen. Und während du dies fühlst, nimmst du deine Empfindungen an den Innenseiten der Arme wahr, deinen kleinen Fingern, den Ringfingern, erkenne, dass du an jedem Ort im Körper dies fühlen kannst.

Bemerke das Kreisen der Energie während du. Fühle, was immer da ist ohne Urteil, fühle es. Fühle die Handinnenseiten, das selbe sanfte Kribbeln, die selbe Qualität an den Fußsohlen, an den Sohlen jedes deiner Zehen. Erlaube dir zu erkennen, dass jede Gefühlssensation die ganze Zeit da ist - in jedem Moment. Sie ist immer da, deine Aufmerksamkeit macht sie erlebbar. Du kannst dies immer fühlen, zu jedem Moment, zu jeder Zeit. Und dieses Fühlen bringt dich aus deinem Denken in deinen Körper.

Und nun - während du atmest - fühlt dein ganzer Körper. Wo immer du deine Aufmerksamkeit hin lenkst, bemerkst du **Gefühlsensationen** – jetzt. Bemerke, was du bisher noch nicht bemerkt hast, Details. Fühle die Lebensenergie in deinen Schultern, an den Innenseiten deiner Arme, bemerke die Unterschiede auch in deinen Armen. Der Oberarm fühlt sich anders an als die Ellenbogen und die Ellenbogen anders als die Unterarme. Bemerke Details und schärfe so dein Gewahrsein, verbinde dich mit deinem Körper. Und wieder - fühle die Sohlen deiner Zehen, zwischen den Zehen die

Sensationen, fühle wo die Zehen die Füße berühren, fühle die großen Muskeln auf der Vorder- und der Unterseite deiner Füße, bringe deine Aufmerksamkeit dorthin.

Bringe deine Aufmerksamkeit die Fußgelenke hoch, rechts und links, fühle deine Waden und Schienbeine, deine Knie, die Vorder- und die Rückseite der Knie, deine Oberschenkel, die langen starken Muskeln. Bemerke wie die Innenseite der Oberschenkel sich anders anfühlen als die Außenseite der Oberschenkel. Fühle deinen Hintern, deinen Beckenboden, deine Genitalien, deinen Bauch, deinen unteren Rücken, bemerke die Sensationen, das Klopfen von deinem Blut, das Energiepulsen deines Ki-Punktes und dann komm zurück und entspanne dich in deinem Atmen. Fühle deinen Atem, ein- und ausströmen, fühle deinen ganzen Körper, dein Energiefeld.

Nun während du deinen Körper fühlst, höre den **Klang** der Klangschale ... du kannst fühlen wie die Klangwellen auf die eben gefühlten Lebensenergiwellen treffen. Du kannst den Klang fühlen und den Moment einfangen, in dem der Klang und die Stille ineinander verschmelzen. Und wieder ... fange den Übergang im Netz in deiner Bewusstheit ein. (Mal ausklingen lassen, mal plötzlich abstoppen.) Dies ist der leere Raum in dir. Deine Aufmerksamkeit vertieft den No Mind. Und nun richte deine Aufmerksamkeit auf ein Organ oder ein Lebensthema und fühle, was du dort wahrnehmen kannst.