



Kurs Steigerung der Resilienz Kurstunde 9

Material: ein Stuhl, eine Matte oder Decke

Übung: Gewahrsein

Verbindung der Sinneswahrnehmung, mit dem Körper:

1. Höre hin. Jetzt! Welche Geräusche, egal woher, egal wie nah oder fern, wie laut oder leise, welche Geräusche gelangen gerade jetzt, in diesem Moment, an dein Ohr? Wenn du so hinhörst: Merkst du, dass du dich wacher fühlst, präsenter als zuvor?
2. Weite jetzt deinen Fokus und schließe auch deinen Körper mit ein. Spürst du deine Füße, deine Knie, Hüften, Hände Ellenbogen Schulter, Kopf und Haare? Bewohnst du deinen Körper? Spürst du, dass er zu dir spricht und was er dir sagen will?
3. Weite den Fokus noch mehr: Du hörst, spürst und kannst zusätzlich auch visuelle Eindrücke aufnehmen. Welche Farben erreichen gerade dein Auge? Was siehst du? Nicht benennen – nur wahrnehmen.
4. Öffne nun den Fokus der Aufmerksamkeit noch mehr. Welche Gedanken gehen dir gerade durch den Kopf? Was fühlst du? Lasse die Gedanken und Gefühle an dir vorbeiziehen wie Wolken am Himmel. Kein Urteil, kein richtig oder falsch, nur hinschauen und gegenwärtig sein.
5. Wie fühlst du dich jetzt? Ist es nicht fast so, als würde ein Vorhang oder ein Schleier von deinen Augen genommen? (nach Ralph Skuban)

Dem Atem einen Rhythmus geben: Die Ausatmung verlängern!

Siehe Kurstunde 4

Meditation: Sonne (frei nach Ursula Lyon)

Richte dein geistiges Auge auf die Sonne aus. Die Sonne weckt uns jeden Morgen mit ihrer Wärme und ihren Strahlen, die den Tag erhellen und uns zu tätigem Leben anregen. Die ganze Natur, alle Wesen – ohne Ausnahme – werden von ihr mit Energie und Lebensfreude beschenkt. Sie macht keinen Unterschied nach Hautfarbe, Rasse, Religion, Mensch oder Tier. Auch wenn es dunkel ist, haben wir die Gewissheit, dass sie wieder hervorkommt und uns Licht spendet. Zum Ruhen und Schlafen brauchen wir die Dunkelheit ebenso wie morgens die Helligkeit zum Aufstehen und Aktivwerden. Wir freuen uns, wenn die Sonne aufgeht und wir werden, berührt von der Schönheit ihres Untergangs. Ihr Wärme tut uns wohl macht uns beweglich und lebendig. Wir werden gewahr, dass tief in uns eine Kraft angelegt ist, die der Sonne gleicht. Diese Kraft strahlt und wärmt von innen heraus und geht über Körpergrenzen hinaus – unsere innere Sonne. Wellen des Wohlwollens durchströmen von innen her Körper und Geist und geben dem ganzen Menschen freudige Lebendigkeit. Wir müssen es nur zulassen! Vielleicht spüren wir es noch nicht in vollem Maße – aber die Sehnsucht nach Liebe und Verbundenheit sagt uns, dass dieses Potential in uns vorhanden ist.

So wie die Sonne der Natur Wachsen und Gedeihen verleiht, ist es die Energie der liebenden Güte – unsere Herzensqualität – die uns zu wirklichen Menschen macht und darüber hinaus die Menschheit am Leben erhält. Ohne Zuwendung und Wohlwollen wäre die Menschheit der Vernichtung und Ausrottung preisgegeben.



Öffne dein Herz für umfassendes Wohlwollen, um dich selbst und alle Lebewesen, die mit dir auf diesem Planeten leben, zu beschützen und zu behüten. So wie die Sonne machst du keine Ausnahme und lässt die Strahlen der wärmenden Güte alle Herzen berühren. In dem Gefühl der Verbundenheit mit allen Wesen der gesamten Natur breiten wir das Licht der Herzenssonne weit über die Erde aus und geben allen gleichermaßen Leben spendende Kraft. Dein Wohlwollen trägt zum Frieden und Harmonie in der Welt bei. Schau aus deinem Herzen auf die Welt in Liebe und Mitgefühl, in Mitfreude und Toleranz.

Meditation der Liebe (Ursula Lyon)

Möge ich friedvoll, glücklich und gelöst sein in Körper und Geist.

Möge ich frei sein von Verletzung und Kränkung.

Möge ich frei sein von Wut, Verstrickung, Furcht und Ängstlichkeit.

Möge ich lernen, mich selbst mit den Augen der Liebe und des Verstehens zu betrachten.

Möge ich fähig sein, die Samen der Freude und des Glücks in mir zu erkennen und berühren.

Möge ich lernen, die Quellen von Ärger, Verlangen und Täuschung in mir festzustellen und zu erkennen.

Möge ich erfahren, wie ich Samen der Freude täglich in mir nähren kann.

Möge ich fähig sein, frisch, gefestigt und frei zu leben.

Möge ich frei sein von Anhaftung und Ablehnung, nicht aber gleichgültig.