

Meditation und Stilles Qigong

Handout von Ruth Arens

www.gelassendurchdentag.de

Stilles Qigong

Werfen wir einen Stein in ein ruhiges Wasser, so zieht es viele Kreise nach sich. Geworfen in ein wildes Gewässer, werden wir seine Wirkung kaum beobachten können. Ähnliches gilt für Qigong und den Zustand unseres Geistes: je ruhiger unser Geist ist, desto mehr können die Übungen ihre Wirkung entfalten. In völliger Stille entfaltet das Qi am besten seine regulativen Kräfte; d.h. es fließt dorthin, wo es gebraucht wird und wird dort abgezogen, wo es zuviel von ihm gibt.

In die Stille gehen

- Die Stirn und das ganze Gesicht entspannen
- Ein feines Lächeln
- Den Atem wahrnehmen und strömen lassen

Dantian-Übung

Zinnoberfelder (Dantians) sind Orte, die sich besonders gut zur Akkumulation von Qi eignen (= Dan) = Orte zur Zucht von Dan) – das „Untere Dantian“ befindet sich ungefähr in der Mitte des Unterbauchs, ca. drei Fingerbreit unter dem Bauchnabel. Dieses Untere Dantian ist einer unserer wichtigsten Qi-Speicher.

Meditation

„Meditation ist das, was wir tun, wenn wir uns Zeit nehmen, nichts anderes zu tun, als unsere Erfahrung wahrzunehmen.“ (Agnes Pollner)

„Können Sie Ihren Geist erst einmal zur Ruhe bringen und fühlen Sie sich von Ihren Gefühlen und Gedanken nicht länger gestört, so beginnt an diesem Punkt Ihr Geist, im Geist zu ruhen. Er beginnt, auf eine unmittelbare und wunderbare Weise den Geist unter Kontrolle zu halten, nicht länger zwischen Subjekt und Objekt unterscheidend.... (Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit)

Der Begriff der Meditation – verschiedene Definitionen

- „meditari“: nachdenken, nachsinnen, sich üben, vorbereiten
- Im tibetischen: „gom“: becoming familiar with... wie einen guten Freund sich selbst immer tiefer kennenlernen

Um den Geist zu beruhigen und zu klären können wir verschiedene „Anker“ benutzen:

- Der Körper (Der Teil meines Geistes der sich Körper nennt):

- Körperscan: den Körper von oben nach unten oder von unten nach oben wahrnehmen
- Immer wieder beim Meditieren, wenn der Geist abgelenkt ist, zurück zum Körper gehen
- Der Atem (*Ein achtsamer Atem schützt Körper und Geist*):
 - Das Einatmen spüren und das Ausatmen spüren
- Der Geist (*Lernen, sich nicht mit den Gedanken zu identifizieren – ich bin nicht meine Gedanken*):
 - Wie der blaue Himmel – alle Gedanken sind nur wie Wolken die vorüberziehen – sie wahrnehmen und wieder loslassen

Beruhigt und Erleichtert

Einatmend bin ich mir bewusst: Ich atme ein.
 Ausatmend bin ich mir bewusst: Ich atme aus.
 Ein Aus

Einatmend spüre ich: Mein Einatmen wird tiefer
 Ausatmend spüre ich: Mein Ausatmen wird länger.
 Tief - Lang

Einatmend beruhige ich mich;
 Ausatmend fühle ich mich erleichtert.
 Beruhigt - Erleichtert

Einatmend lächle ich.
 Ausatmend lasse ich los.
 Lächeln - Loslassen

Einatmend verweile ich im gegenwärtigen Augenblick.
 Ausatmend weiß ich: Dies ist ein wundervoller Augenblick.
 Dieser Augenblick - Wunderbarer Augenblick

Thich Nhat Hanh