

Vipassana Meditation



Foto: CC0 - meditation-972472_1920

Bei der Vipassana Meditation handelt es sich um eine Form von Achtsamkeitsmeditation. Ursprünglich entstand sie in Indien. Inzwischen gibt es viele unterschiedliche Ausführungsformen. Sie hat sich in ihrer Anwendung fortentwickelt. Viele neue Prägungen sind entstanden. Die Grundtechnik ist einfach und lässt sich je nach Bedarf erweitern um weitere Komponenten.

Ablauf:

- Du sitzt in bequemer Stellung in einem ruhigen Raum, bist alleine oder mit anderen zusammen. Du schließt die Augen und bist ganz bei dir selbst. Du lauschst einer Musik oder hörst in die Stille hinein, die Dich umgibt, und atmest deren Rhythmus.
- Konzentriere dich nun ausschließlich auf deinen Atem, wie er beim Einatmen durch deinen Körper wandert und beim Ausatmen diesen wieder verlässt.
- Beobachte dabei, wie sich beim Einatmen dein Brustkorb hebt, der Atem gleichzeitig über die Arme bis in die Fingerspitzen fließt und wieder zurück.
- Erweitere die Wahrnehmung des Atemweges mit jedem Atemzug ein Stückchen mehr.
- Beobachte wie sich der Brustkorb und die Bauchdecke heben, und beim Ausatmen wieder senken.

- Stell dir vor wie der Körper mit Sauerstoff bis in die kleinste Zehenspitze versorgt wird und alles Alte, was nicht mehr benötigt wird, mit dem Ausatmen losgelassen und abgeleitet wird.
- Du kannst die Übung noch erweitern, indem du dich auf einen Körperteil besonders konzentrierst.
- Beginne z.B., eine Hand zu einer Faust zu ballen und dann daraus den Zeigefinger auszustrecken. Die Hand kannst du dabei ablegen auf Bein oder Knie.
- Atme tief ein und wieder aus und erlebe dabei die vollkommene Leere, ohne Konzentration auf eine bestimmte Sache.
- Wenn besondere Gedanken oder Gefühle hochkommen, beobachte diese, ohne sie zu bewerten. Nach ein paar Minuten wird sich durch die Konzentration und die dadurch entstandene stärkere Durchblutung ein Kribbeln im Finger einstellen.
- Atme weiter tief ein und aus und versuche dabei weiterhin die vollkommene Leere zu verspüren.
- Bringe nach einer angemessenen Zeit (20-30 Min.) die Übung zu Ende und komme mit deiner Aufmerksamkeit zurück in den Raum, in dem du dich befindest.
- Nimm deine Umgebung wieder wahr. Bewege und räkele dich. Atme ein paar Atemzüge tief ein und aus.