

Beispiel für den Ablauf einer Meditation:

- Setzt oder stellt Euch in eine bequeme Position. Wenn es für Euch angenehmer ist, dann schließt die Augen.
- Konzentriert Euch jetzt auf Eure Atmung. Ihr braucht nichts weiter zu tun als zu atmen. Atmet tief durch die Nase ein und lasst die Luft langsam durch den Mund ausströmen.
- Ihr werdet spüren, wie die Luft Euren ganzen Körper erfüllt.
- Achtet auf Euren ganzen Körper: Konzentriert euch zunächst auf Eure Füße, wackelt mit den Zehen und prüft, wie sich Eure Füße anfühlen. Achtet dann langsam und ruhig auf folgende Körperteile: Knöchel, Waden, Knie, Oberschenkel, Becken, Rücken, Bauch, Brust, Wirbelsäule vom Steißbein bis zum Kopf, Hände, Unterarme, Ellenbogen, Schultern, Nacken, Kopf.
- Ihr spürt den Rhythmus Eures Herzens. Legt die Hand aufs Herz, um zu spüren, wie es schlägt und wie es das Blut in den ganzen Körper pumpt. Stellt euch vor, wie das Blut durch Euren Körper zirkuliert. Wie es alle, selbst die entlegensten Winkel Eures Körpers erreicht.
- Versucht nun, Euch diese Ströme in Eurem Kopf vorzustellen, mit denen die lebensspendende Flüssigkeit durch Euch hindurchströmt. Was ist Euer innerer Strom? Wohin fließen die Ströme und Flüsse, die in Euch sind? Lenkt Eure Aufmerksamkeit für einige Augenblicke auf alle Flüssigkeiten, die Euren Körper füllen. Versucht nachzuempfinden, ob sie schnell oder langsam fließen, woher sie kommen und wohin sie fließen, wie sie beschaffen sind: warm oder kalt, dick oder dünn. Atmet ruhig.
- Richtet nun Eure Aufmerksamkeit langsam auf die Natur um Euch herum. Welche Geräusche hört Ihr? Könnt Ihr die Geräusche des Wassers in Eurer Nähe hören? Was hört ihr? Was bewirkt das bei Euch? Lauscht diesen Geräuschen. Nehmt euch Zeit dafür.
- Öffnet nun langsam die Augen und kehrt zur Gruppe zurück.