

## Hinführung

Diese Meditation soll im Sitzen geübt werden. Finde eine bequeme Sitzhaltung in der du einige Zeit ruhig verweilen kannst. Sitze aufrecht und atme ruhig und tief.

## Meditation

Komm innerlich zur Ruhe und beobachte deine Atmung. Lasse dich von deiner Atmung mehr und mehr nach innen tragen.

Stelle dir dann vor, du sitzt ruhig und gemütlich auf dem Grund eines klaren Sees.

Du kannst ohne Probleme im Wasser atmen und das Wasser hat eine sehr angenehme Temperatur.

Du weißt, wie Luftblasen langsam durch das Wasser aufsteigen. Stelle dir jetzt vor, dass jeder Gedanke, jedes Gefühl, jede Wahrnehmung bildlich in Form einer großen Luftblase aus dem Wasser aufsteigt.

Beobachte diese Luftblasen, die vor dir im Wasser aufsteigen und langsam aus deinem Gesichtsfeld verschwinden. Wenn dir ein Gedanke kommt, oder ein Gefühl in dir aufsteigt, beobachte es während dieser Zeit bis es verschwindet. Dann warte auf das nächste usw.

Forsche ihm nicht nach, verfolge den Gedanken nicht weiter, beobachte ihn einfach vor dem Hintergrund: „Ach, das denke ich (fühle oder empfinde) ich im Moment.“ Wenn es dann als Luftblase dein Gesichtsfeld verlässt, wartest du ruhig auf den nächsten.

Lasse dich nicht durch mehrmaliges Aufsteigen der gleichen „Luftblase“ aus dem Konzept bringen. Mache einfach weiter mit der Meditation.

Der Zweck dieser durch das Wasser aufsteigenden Luftblasen ist es, zweifache Hilfe zu bieten: Erstens die Zeit einzuhalten. Du lernst, jeden Gedanken, jede Wahrnehmung für eine bestimmte Zeit zu betrachten und sie dann los zu lassen.

Zum anderen hilft dir diese Struktur, jede Wahrnehmung, jeden Gedanken gesondert zu betrachten, ohne das beständige Gefühl, du müßtest Verbindungen zwischen ihnen schaffen. Der Geist wird „leer“.

Aus dem Buch von Lawrence LeShan „Vom Sinn des Meditierens“

*„Meditation hat überhaupt nichts mit Bewegung zu tun. Das heißt, der Geist ist absolut still, er bewegt sich in gar keiner Richtung.“  
Krishnamurti, Das Licht in dir*