

*Dies ist eine Atem-Meditation mit dem natürlichen Klang des Atems: Im Einatmen („So“) nehmen wir Lebensenergie auf, im Ausatmen („ham“) geben wir ab, was uns belastet. „Ham“ ist auch die Keimsilbe der Kehlseele, des Viśuddha Chakra.*

## Hinführung

Finde eine aufrechte und entspannte Sitzhaltung. Sitze gerade und ohne dich anzulehnen. Schließe die Augen und fühle, wie du sitzt. Erlaube deinem Rücken sich zu entspannen. Nimm ein, oder zwei tiefe Atemzüge. Spüre deinen Körper.

Lockere deine Schultern, in dem du sie zwei, drei mal kreisend nach oben ziehst und wieder fallen läßt. Lockere deine Zunge. Laß deinen Unterkiefer locker hängen. Nimm den Raum um Dich wahr. Du bist hier.

## Meditation

Den ganzen Körper empfindend atmest du ein...  
Den ganzen Körper empfindend atmest du aus. Lasse deinen Atem frei und mühelos fließen. Der Atem tritt in dich ein und er verläßt dich wieder.  
Ein...und...Aus.. Ein...und...Aus.

Lasse deinen Atem weiter fließen, ohne ihn zu steuern, oder zu kontrollieren. Beobachte was ist. Gefühle und Gedanken kommen und gehen.  
Ein...und...Aus.. Ein...und...Aus.

Spüre, wie der Atem Dich füllt und wieder leert.  
Ein...und...Aus.. Ein...und...Aus.

Stelle dir vor, wie der Atem zwischen deinem Bauch und deinem Hals fließt: Beim Einatmen vom Bauch hinauf zum Hals, bis du ganz gefüllt bist, beim Ausat-

men vom Hals hinunter zum Bauch.  
Nun begleitet dein Einatmen, den Atemfluss vom Nabel hinauf zum Hals mit „**Soh**“ und dein Ausatmen, den Atemfluß vom Hals hinunter zum Nabel mit „**Ham**“.

Ein: „Soh“; Aus: „Ham“.

Du atmest mit dem Bauch.

Ein: „Soh“; Aus: „Ham“.

Nimm wahr, was geschieht und sich zeigen will. Deine Aufmerksamkeit bleibt bei deinem Atem, oder kehrt zu ihm zurück.

Ein: „Soh“; Aus: „Ham“, Ein: „Soh“; Aus: „Ham“.

Bleibe für wenigstens 100 Atemzüge dabei. Wenn du soweit bist, atme noch ein, zwei Mal tief ein und aus und öffne deine Augen. Strecke und räkele dich, nimm dir Zeit.



*So‘ham ist ein Mantra in Sanskrit. Es bedeutet „Ich bin Er“ oder auch „Ich bin, der ich bin.“*

so ham

so ham