

## Meditation, Qigong und Dienen

Aufmerksames Gewahrsein im Sitzen, im Stehen und in Bewegung, die Künste der Meditation, ist sehr wertvoll - wirklich!

Besonders hilfreich ist Meditation oder Qigong für Menschen die mitten im Leben stehen, mit anspruchsvoller Arbeit, bei der sie andere begleiten, pflegen und unterstützen; zum Beispiel Eltern, Manager, Lehrer, Sozialarbeiter und Therapeuten. Menschen, mit Aufgaben in diesen Bereichen, sollten die Fähigkeit entwickeln unnötige Gedanken zu ihren persönlichen Belangen zurückzustellen, wollen sie in ihrer Arbeit erfolgreich sein.

Es gibt eine magische Quelle in Meditation und Qigong. Die zu berühren bietet uns eine Gelegenheit den Kopf und die Gefühle zu klären unser Wesen entspannen und regenerieren. So kann die Arbeit auf eine gesunde, klare und dynamische Weise weiter gehen.

Wir können nicht alles perfekt machen. Leben und Praxis nur nach einer Vorstellung zu verwirklichen ist unmöglich. Perfektionismus ist nicht wirklich der Sinn von Meditation. Viel wichtiger in unserer Leistung ist der alltägliche Ausdruck von Zuverlässigkeit und Mitgefühl.

Ehrlichkeit und aufrichtiges Bemühen sind notwendig. Das Üben muß nicht hartnäckig praktiziert und mühsam sein, aber wir brauchen doch ein solides Fundament und eine ‚freudige‘ Ausdauer.

## **Die Meditationspraxis:**

**Die erste Phase:** Wir schauen zuerst auf unsere Haltung. Wir sind mit der Erde verbunden, bringen unsere Aufmerksamkeit in den Beckenboden. Wir spüren unsere Sitzknochen oder Fußsohlen (beim Stehen oder auf einem Stuhl sitzen) in Kontakt mit dem Kissen, Stuhl und/oder Boden. Sanft heben wir unseren Oberkörper und richten die Wirbelsäule auf. Unser Blick ist nach unten gerichtet, als ob wir auf einen Berg stehen oder sitzen und entspannt in ein weites Tal blicken. Ist die Wahrnehmung im Fundament ruhig, solide und klar, öffnen wir uns in den Raum über dem Scheitelpunkt.

**Die zweite Phase:** Der Atem durchströmt den Körper. Wir begleiten den Atemstrom. Wenn wir bewußt bei der Atmung verbleiben und nicht anfangen den Gedanken nachzuhängen wird der Atem länger und tiefer. Langsam entdecken wir unser Zentrum.

**Die dritte Phase:** Allmählich, im Bewußtsein unseres strömenden Atems, können wir Gedanken und Gefühle, die wie Knoten in unserem Geist gefestigt sind, loslassen. Tauchen wir tiefer ein, dann verflüchten rastlose Gedanken und neue Quellen von Energie in unseren Körper strömen. Wir haben die tatsächlich die Fähigkeit dem Atem zu folgen, und mehr und mehr Klarheit wird dadurch entsteht. Der Körper wird lebendig. Bewegungen fließen, jetzt können wir entspannen. Ein Fluß von Energie stellt sich ein und die Fülle des Lebens ist wahr zu nehmen.

Für uns alle ist es nicht leicht, diese Praxis regelmäßig umzusetzen, aber wer einmal diese Klarheit und Lebendigkeit fühlt, praktiziert gerne weiter.

Durch kontinuierliche Übung reift die Energie im Körper bezüglich Quantität und Qualität. Fühlen wir uns energetisch, kräftig und klar, dann erledigen wir die einfachen Dinge ebenso wie die schwierigen des Lebens in Zufriedenheit. So wird der Mensch wirklich ‚selbstbewußt‘. Die Arbeit fällt leichter und die Begegnung mit Menschen wird zu einer wertvollen Gelegenheit das Leben miteinander zu teilen und die Beziehungen zu vertiefen.

Wir alle kennen Zeiten in denen das Bemühen zu dienen und anderen zu helfen frustrierend ist, Phasen im Leben, wo Energie schlecht fließt und kaum vorhanden ist. Genau in diesen Momenten können wir die Glieder ausstrecken, den Gürtel öffnen, einige tiefe Atemzüge nehmen und uns für eine kurze Zeit zum Meditation setzen. Wenn wir Kontakt zu einer Gruppe haben, mit der wir üben können, dann wäre jetzt die beste Zeit hinzugehen!

Beurteile dich nicht, erwarte nichts, betrachte nur deinen Körper, deinen Atem und deinen Geist.

Die ernst gemeinte Praxis kann gelassen ausgeführt werden. Wirkungen zeigen sich als ein Gefühl des inneren Friedens und klare, herzliche Beziehungen zu unseren Mitmenschen.