

Wiedergeburt im Augenblick

Erleben von Loslassen und Neubeginn im Atem und im gegenwärtigen Moment.

Anleitung zur Meditation

Achtsamkeit auf den Atem:

- „Spürt, wie der Atem kommt und geht, ohne dass ihr etwas tun müsst. Der Atem geschieht einfach.“
- „Wenn ein Atemzug endet, spürt den kurzen Moment der Pause – und dann den Beginn eines neuen Atemzugs.“

Vergänglichkeit bewusst machen:

- „Jeder Atemzug ist einzigartig. Kein Ein- oder Ausatmen wird jemals genauso wiederkehren.“
- „Lasst euch darauf ein, den alten Atem loszulassen, um Raum für den neuen zu schaffen.“

Wiedergeburt im Atem spüren:

- „Stellt euch vor, dass mit jedem Ausatmen etwas Altes stirbt – vielleicht ein Gedanke, eine Sorge, eine Anspannung.“
- „Mit jedem Einatmen entsteht etwas Neues – ein Moment von Klarheit, Frische, Leben.“

Vertiefung:

- „Wenn Gedanken kommen, bemerkt sie freundlich und kehrt sanft zum Atem zurück.“
- „Erlebt, wie der Atem euch durch diesen ständigen Wandel trägt – den kleinen Tod und die kleine Geburt in jedem Moment.“

Abschluss der Meditation

Reflexion:

- Nach etwa 10–15 Minuten lade die Gruppe ein, den Atem wieder frei fließen zu lassen und die Achtsamkeit auf den gesamten Körper auszudehnen.
- „Spürt die Lebendigkeit in eurem Körper und die Frische dieses Augenblicks.“

Verbindung zur Praxis:

- „Erinnert euch daran, dass diese Wiedergeburt nicht nur im Atem geschieht, sondern in jedem Moment eures Lebens.“

