



Jugendseelsorge

Katholische Kirche im Kanton Zürich

IN-Spire Begleitet durch die Fastenzeit

Zweiter Impuls
Zusatzübung
vom 9.3.22

Zusatzübung

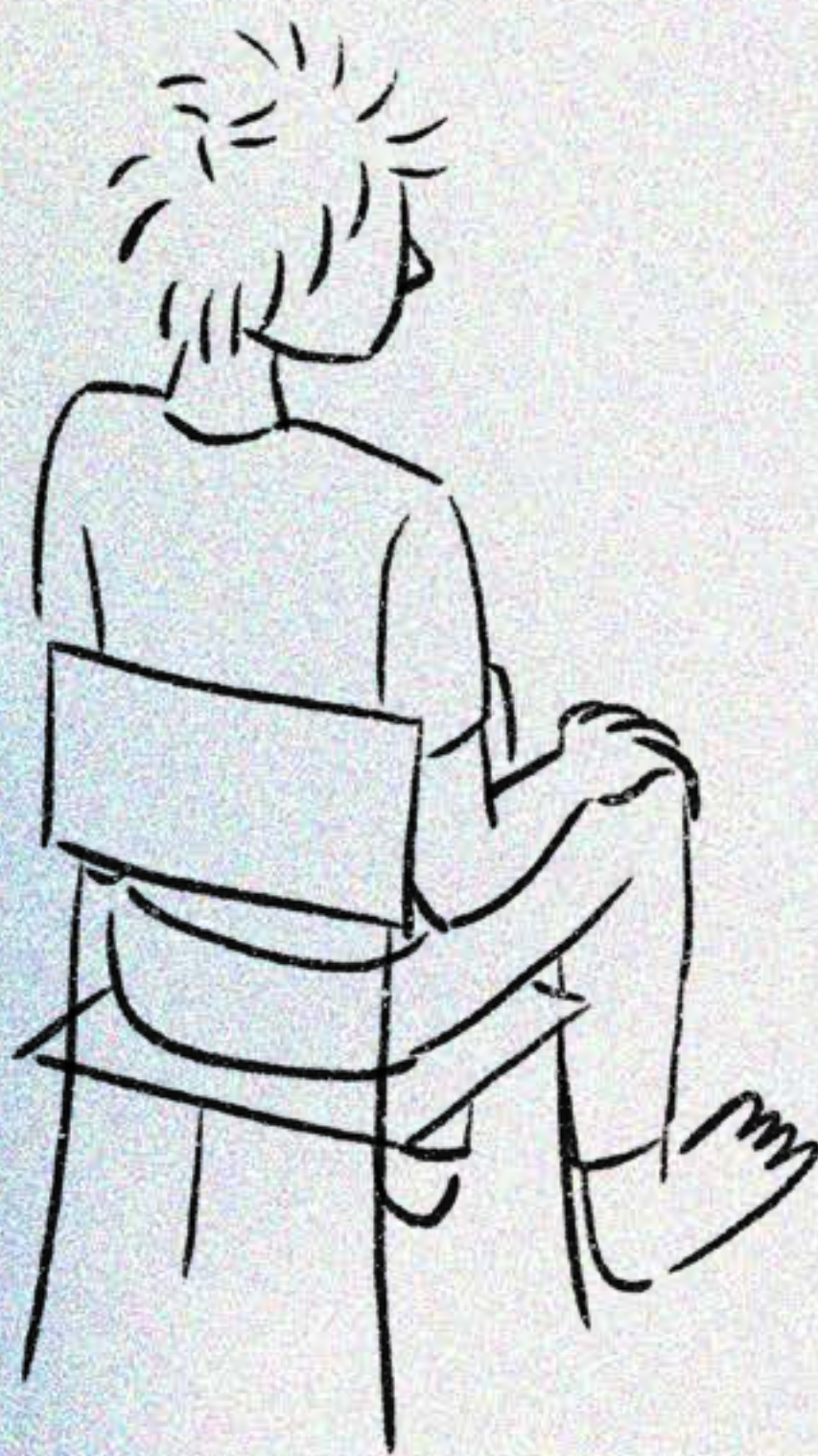
Vertiefe die vorhergehende Übung. Lerne dich «auszuhalten». Setze dich auf einen Stuhl oder Kissen und sitze einfach da und halte dich aus. Wenn du abschweifst durch Gedanken oder Geräusche, dann achte auf deinen Atem, wie du einatmest und ausatmest. Nimm einfach wahr, ohne etwas verändern zu wollen. Versuche mindestens 30 Minuten da zu sitzen (falls du bereits Erfahrung mit Meditation hast, mache es mindestens doppelt so lange, als du es gewohnt bist).

Im Anhang hast du Hilfeleistung zum korrekten Sitzen.

Wie still sitzen?

Eine gute Sitzhaltung einnehmen...

Das Wichtigste beim Sitzen in Stille ist eine aufrechte, gelöste und doch feste Körperhaltung, z. B.:



Auf einem Stuhl mit gerader Lehne (oder einen Hocker ohne Lehne). Die Sitzfläche fällt nicht nach hinten ab, das Sitzpolster sorgt dafür dass die Knie etwas tiefer sind als das Becken. Die Füße ruhen flach und fest auf dem Boden.



Halbe Lotus-Haltung

Linker Fuss auf den rechten Schenkel. Rechter Fuss unter dem linken Schenkel. Beide Knie berühren die Matte. Etwas höheres Sitzkissen.



Auf einen niedrigen Sitzbänkchen.
Leicht gepolsteter Sitz.



Fersensitz

Kniend auf der Matte. Zwischen Fersen und Gesäss ein Sitzpolster, das die Ferse entlastet.



Burmesische Haltung

Ein Fuss locker vor dem anderen. Beide Knie auf der Matte. Mit Sitzkissen.

Ablauf Übung:

- Haltung einnehmen (sitzen oder stehen)
- Ruhig werden und entspannen (evtl. dreimal tief durchatmen)
- Körper von unten bis oben mit der Wahrnehmung «durchscannen»
- Atem wahrnehmen (bei den Nasenlöchern oder bei der Bauchdecke)
- Wahrnehmen, was ist (loslassen, alles ziehen lassen, nichts verändern wollen, einfach sein)
- Schlusspunkt setzen (es hilft, wenn im Voraus schon bestimmt wird wie lange man die Übung macht)

Bemerkungen

- Geräusche, Gedanken und Körperempfinden nicht weiter beachten, nicht darauf fixiert sein... immer wieder sanft in die Wahrnehmung zurückkehren
- Zu Beginn ist es für die Konzentration einfacher, die Übung mit geschlossenen Augen zu machen. Wenn man etwas geübter ist, lässt sich die Übung auch mit offenen Augen durchführen.
- Bei Konzentrationsschwierigkeiten beim Wahrnehmen des Atems verweilen.
- Bei verstärkter Verspannung kann es auch hilfreich sein, in diejenigen Körperteile hineinzuatmen, die verspannt sind. Danach wieder in die Wahrnehmung zurückkehren.