

Umgang mit Gefühlen in der Sitzmeditation

Versuchen Sie in jeder Sitzmeditation, aufmerksam zu sein für Ihren gefühlsmäßigen Zustand. Wenn schwierige Gefühle auftauchen wie zum Beispiel Angst, Ärger, Traurigkeit, Ungeduld oder Verwirrung, wenden Sie sich ihnen mit Interesse und freundlicher Aufmerksamkeit zu.

Versuchen Sie, sie so klar und akzeptierend wie möglich wahrzunehmen. Dabei kann es hilfreich sein, das Gefühl im Geist kurz zu benennen, zum Beispiel: „Das ist Angst.“ Nehmen Sie das Gefühl im Körper wahr und achten Sie dabei besonders auf Bauch, Brustraum und die Schulter-Nackenpartie. Beobachten Sie auch die aufsteigenden Gedanken, die mit dem Gefühl einhergehen, ohne sie weiter zu verfolgen.

Wenn Widerstand gegen das Gefühl da ist, nehmen Sie den Widerstand an und spüren Sie ihn auch körperlich.

Bleiben Sie achtsam und identifizieren Sie sich nicht mit Ihren Erfahrungen, denken Sie an die Angst nicht als „meine Angst“, sondern nehmen Sie einfach nur „Angst“ wahr.

Beobachten Sie, wie alle Gefühle entstehen, sich verändern und schließlich ohne Ihr Zutun auch wieder vergehen. Wenn die Erfahrung eines Gefühls schwächer wird, können Sie wieder zur Atmung zurückkehren. Wenn es bleibt, akzeptieren Sie es, solange es da ist.

Sabine Keßel