Meditationstexte zum Vorlesen – Sechs ruhige Auszeiten

Diese sechs eigenständig verfassten Meditationen laden zum Ankommen, Wahrnehmen und Ausruhen ein. Jeder Text kann für sich vorgelesen werden. Die Pausen gehören zur Meditation und dürfen so lang sein, wie es angenehm ist.

Alle Einladungen sind freiwillig. Die Augen können offen bleiben, die Haltung darf jederzeit verändert werden. Wenn etwas unangenehm wird, kannst du dich im Raum umsehen, bewegen oder die Meditation beenden.

1. Ankommen – Ein Augenblick ohne Eile

Nimm dir einen Moment, um einen Platz zu finden, an dem du jetzt sein möchtest. Du kannst sitzen oder liegen. Vielleicht möchtest du noch etwas zurechtrücken, die Füße anders abstellen oder den Kopf bequemer halten. Es gibt keine bestimmte Haltung, die du erreichen musst. Suche einfach eine Position, die für diesen Augenblick ausreichend angenehm ist.

Wenn du möchtest, schließe deine Augen. Du kannst sie auch offen lassen und den Blick auf einer ruhigen Stelle im Raum verweilen lassen. Nichts Besonderes muss geschehen. Du brauchst dich nicht sofort ruhig zu fühlen. Auch mit Unruhe, Müdigkeit oder vielen Gedanken darfst du hier ankommen.

Spüre, wo dein Körper die Unterlage berührt. Vielleicht sind es die Fußsohlen auf dem Boden, die Oberschenkel auf dem Stuhl oder dein Rücken auf einer Decke. Wähle eine dieser Stellen aus und bemerke den Kontakt. Du musst ihn weder verstärken noch verändern. Die Unterlage ist bereits da.

[Kurze Pause]

Lass deinen Blick oder deine Aufmerksamkeit nun ein wenig weiter werden. Um dich herum befindet sich ein Raum. Vielleicht hörst du ein leises Geräusch, eine Stimme in der Ferne oder etwas außerhalb des Fensters. Die Geräusche müssen nicht verschwinden. Sie können zur Umgebung gehören, während du dir diesen Moment nimmst.

Vielleicht bemerkst du auch deinen Atem. Er kommt und geht, ohne dass du ihn bewusst führen musst. Lass ihn sein eigenes Maß finden. Du brauchst weder besonders tief noch besonders langsam zu atmen. Wenn es angenehmer ist, bleibe mit deiner Aufmerksamkeit einfach beim Kontakt deiner Füße mit dem Boden.

Möglicherweise wandern deine Gedanken schon weiter. Zu einer Aufgabe, einer Begegnung oder etwas, das später noch ansteht. Das ist kein Hindernis. Sobald du es bemerkst, kannst du still feststellen: Da ist ein Gedanke. Dann wende dich wieder einer einfachen Wahrnehmung zu. Dem Boden. Einer Farbe. Einem Geräusch.

[Kurze Pause]

Für diesen Augenblick musst du nichts zu Ende denken. Nicht jede offene Frage braucht jetzt eine Antwort. Du darfst etwas unvollständig lassen und trotzdem hier sein. Vielleicht fühlt sich dieser Gedanke erleichternd an. Vielleicht auch nicht. Du brauchst keine bestimmte Reaktion hervorzubringen.

Wenn du magst, sage dir leise: Ich bin jetzt hier. Dieser Moment muss nicht anders sein. Lass die Worte kurz nachklingen, ohne sie zu prüfen. Vielleicht bemerkst du dabei ein wenig mehr Raum um deine Gedanken. Vielleicht spürst du weiterhin Bewegung und Unruhe. Beides darf vorhanden sein.

Richte deine Aufmerksamkeit noch einmal auf eine Stelle, die sich neutral oder angenehm anfühlt. Das können die Hände sein, die locker aufliegen, oder die Füße in ihren Socken. Bleibe für einen kleinen Augenblick bei dieser schlichten Empfindung. Nicht als Aufgabe, sondern wie bei etwas Vertrautem, dem du kurz Gesellschaft leistest.

[Etwas längere Pause]

Nun lass die Umgebung wieder deutlicher werden. Höre die Geräusche um dich herum. Nimm Licht und Schatten wahr, falls deine Augen geöffnet sind. Bewege langsam deine Finger oder deine Zehen. Vielleicht möchtest du dich strecken oder deine Schultern anders ausrichten.

Wenn deine Augen geschlossen waren, öffne sie in deinem eigenen Tempo. Schau dich kurz um und finde etwas, das deinen Blick freundlich empfängt. Du brauchst nichts Besonderes aus dieser Pause mitzunehmen. Es genügt, dass du einen Augenblick hier gewesen bist. Von diesem Ort aus darf dein Tag weitergehen.

2. Der Körper darf getragen sein – Eine sanfte Körperreise

Richte dich so ein, dass dein Körper möglichst wenig halten muss. Vielleicht lehnst du dich an oder legst dich bequem hin. Deine Arme dürfen dort liegen, wo sie gut aufgehoben sind. Wenn du möchtest, lass deine Augen geschlossen sein. Ebenso gut kannst du einen festen Punkt im Raum betrachten.

Bei dieser kleinen Reise durch den Körper musst du nichts Bestimmtes fühlen. Manche Bereiche sind deutlich wahrnehmbar, andere kaum. Vielleicht gibt es angenehme, neutrale oder unangenehme Empfindungen. Du darfst jede Stelle auslassen und jederzeit zur Umgebung oder zum Kontakt mit deiner Unterlage zurückkehren.

Beginne bei deinen Füßen. Bemerke, wo sie liegen oder aufstehen. Vielleicht spürst du Wärme, Kühle, den Stoff deiner Socken oder den Boden unter den Sohlen. Vielleicht ist da zunächst wenig zu erkennen. Auch das ist eine Wahrnehmung. Deine Füße müssen nichts tun, um deine Aufmerksamkeit zu verdienen.

[Kurze Pause]

Lass die Aufmerksamkeit zu den Unterschenkeln wandern. Bemerke ihre Lage, ohne sie verändern zu müssen. Dann nimm die Knie und die Oberschenkel hinzu. Vielleicht kannst

du das Gewicht deiner Beine auf der Unterlage wahrnehmen. Dort, wo sie getragen werden, darf die Unterlage ihre Aufgabe übernehmen.

Es ist nicht nötig, die Beine bewusst schwer werden zu lassen. Du kannst einfach bemerken, wie sie jetzt sind. Falls du einen Bewegungsimpuls spürst, darfst du ihm folgen. Eine kleine Veränderung der Haltung gehört genauso zu dieser Meditation wie das stille Liegen oder Sitzen.

Wende dich nun dem Becken und dem unteren Rücken zu. Vielleicht ist der Kontakt zum Stuhl oder zur Matte hier besonders deutlich. Vielleicht möchtest du dir vorstellen, dass du dein Gewicht für einen Augenblick ablegen kannst. Nicht alles auf einmal, sondern gerade so viel, wie sich stimmig anfühlt.

[Kurze Pause]

Nimm den Bauchraum wahr, wenn das angenehm ist. Du brauchst den Bauch nicht einzuziehen und nicht absichtlich zu lockern. Kleidung, Bewegung oder Ruhe können spürbar sein. Falls du hier nicht verweilen möchtest, wandere direkt zu deinen Händen weiter. Du bestimmst, wohin deine Aufmerksamkeit geht.

Bemerke deinen Rücken. Vielleicht berührt er eine Lehne oder die Unterlage. Vielleicht hält er dich gerade aufrecht. Statt ihn zu korrigieren, nimm zunächst einfach seine gegenwärtige Haltung wahr. Wenn eine kleine Unterstützung guttun würde, darfst du sie dir geben. Bequemlichkeit ist hier wichtiger als eine bestimmte Form.

Lass nun die Schultern in deine Wahrnehmung treten. Vielleicht tragen sie Spannung. Sie müssen diese nicht sofort loslassen. Du kannst ihnen erlauben, für einen Moment nichts zusätzlich zu leisten. Wenn sich dabei etwas verändert, bemerke es. Wenn alles bleibt, wie es ist, darf auch das so sein.

Wandere über die Arme zu den Händen. Spüre vielleicht eine Handfläche, einen Finger oder die Berührung zwischen Hand und Stoff. Deine Hände greifen gerade nach nichts. Sie müssen nichts festhalten und nichts ordnen. Lass sie in ihrer eigenen Haltung ruhen.

[Etwas längere Pause]

Nimm nun den Nacken, den Hinterkopf und das Gesicht hinzu. Vielleicht möchtest du den Kiefer ein wenig bewegen oder die Lippen locker aufeinanderliegen lassen. Die Stirn muss nicht glatt werden. Dein Gesicht darf seinen heutigen Ausdruck haben, ohne dass du ihn jemandem erklären musst.

Weite deine Aufmerksamkeit schließlich auf den ganzen Körper aus. Du musst dabei nicht jede Stelle gleichzeitig spüren. Es reicht, zu wissen: Ich sitze hier. Oder: Ich liege hier. Ein Körper mit vielen unterschiedlichen Empfindungen, gehalten von einer Unterlage, umgeben von einem Raum.

Kehre langsam nach außen zurück. Höre, was um dich herum klingt. Bewege Hände und Füße, wenn du magst. Öffne die Augen oder lasse den Blick weiter werden. Nimm dir Zeit, bevor du aufstehst. Dein Körper darf den Übergang in seinem eigenen Tempo

mitgehen.

3. Am stillen See – Eine Fantasiereise zum Ausruhen

Finde eine bequeme Haltung und lass dir einen Augenblick Zeit, bis du nichts mehr zurechtrücken möchtest. Deine Augen dürfen sich schließen oder offen bleiben. Während dieser Reise bleibst du an deinem Platz. Du kannst jederzeit die Unterlage spüren, dich im Raum orientieren und zu deiner tatsächlichen Umgebung zurückkehren.

Wenn du magst, stelle dir einen Weg zu einem See vor. Du musst keine klaren inneren Bilder sehen. Vielleicht entsteht nur eine Ahnung von Wasser, Luft und weitem Himmel. Auch ein einzelnes Wort oder eine Stimmung genügt. Lass die Landschaft so schlicht sein, wie sie von selbst erscheint.

Der Weg ist eben und gut zu überblicken. Neben ihm wachsen Gräser, die sich leicht im Wind bewegen. Die Luft hat eine Temperatur, die dir angenehm ist. Du brauchst kein Ziel zu erreichen und kannst so langsam gehen, wie du möchtest. Mit jedem Schritt bleibt genügend Zeit, dich umzusehen.

Nach einer Weile wird zwischen den Gräsern Wasser sichtbar. Der See liegt offen vor dir. Seine Oberfläche ist nicht vollkommen still. Kleine Wellen ziehen darüber, treffen aufeinander und lösen sich wieder. Das Licht verändert sich mit ihren Bewegungen. Nichts muss festgehalten werden, damit dieser Anblick da sein kann.

[Kurze Pause]

Am Ufer findest du einen Platz, der dir gefällt. Vielleicht steht dort eine breite Bank. Vielleicht liegt ein flacher Stein in der Sonne. Du kannst auch auf dem Weg stehen bleiben. Wähle die Entfernung zum Wasser so, dass sie sich für dich angenehm anfühlt.

Lass dich an diesem Platz nieder oder bleibe einen Moment stehen. Der See verlangt nichts von dir. Du musst seine Ruhe nicht nachahmen. Auch mit einem unruhigen Kopf kannst du auf das Wasser schauen. Auch mit einem vollen Tag hinter dir darfst du hier eine Weile verweilen.

Vielleicht hörst du ein leises Rascheln der Blätter. Vielleicht erreicht dich das Plätschern kleiner Wellen am Ufer. In der Ferne könnte ein Vogel rufen. Zwischen den Geräuschen liegt keine vollkommene Stille, sondern einfach Platz. Jedes Geräusch taucht auf und darf wieder verklingen.

Spüre zugleich, wenn du möchtest, die Unterlage unter deinem wirklichen Körper. Während die Vorstellung vom See entsteht, wirst du weiterhin von deinem Stuhl, deinem Bett oder dem Boden getragen. Du brauchst dich nicht ganz in der Landschaft zu verlieren. Du kannst ihr wie einem ruhigen Bild begegnen.

[Etwas längere Pause]

Über dem See zieht eine Wolke langsam weiter. Ihre Form verändert sich, ohne dass jemand daran arbeitet. Vielleicht erinnert sie dich daran, dass auch Gedanken nicht immer dieselbe Gestalt behalten. Du musst sie jetzt nicht vertreiben. Lass sie am Rand

deiner Wahrnehmung sein, während du wieder auf das Wasser schaust.

Vielleicht gibt es heute etwas, das dich beschäftigt. Du brauchst es hier weder zu lösen noch fortzuschicken. Es darf für einen Moment neben dir Platz nehmen, ohne deine ganze Aufmerksamkeit zu bekommen. Vor dir bleibt der See. Über dir bleibt der Himmel. Unter dir bleibt der Boden.

Verweile noch ein wenig an diesem Ufer. Entdecke ein kleines Detail: den Schatten eines Halms, eine runde Kieseloberfläche oder einen hellen Streifen auf dem Wasser. Lass dieses Detail für einen Augenblick genügen. Es muss keine tiefere Bedeutung tragen. Du darfst es einfach wahrnehmen.

[Kurze Pause]

Nun ist es Zeit, dich von diesem Platz zu verabschieden. Vielleicht schaust du noch einmal über das Wasser. Dann wendest du dich dem Weg zu. Du musst nichts aus der Landschaft mitnehmen. Wenn ein Bild oder ein Gefühl bleiben möchte, kann es dich begleiten, ohne festgehalten zu werden.

Lass den vorgestellten Weg langsam verblassen. Nimm die Geräusche in deinem tatsächlichen Raum wahr. Spüre deine Hände, bewege deine Füße und öffne die Augen, falls sie geschlossen waren. Schau dich um. Du bist wieder ganz an deinem Platz und darfst dir für den nächsten Schritt noch einen Moment Zeit lassen.

4. Gedanken dürfen weiterziehen – Raum im Kopf

Mach es dir für die nächste Weile so bequem wie möglich. Du kannst aufrecht sitzen, dich anlehnen oder liegen. Lass deine Augen offen oder schließe sie, wenn das angenehmer ist. Suche dir zunächst etwas Einfaches, das du wahrnehmen kannst: den Kontakt zum Boden, eine ruhige Farbe oder ein gleichmäßiges Geräusch.

Vielleicht ist dein Kopf heute voller Gedanken. Vielleicht sind es einzelne Sätze, Bilder oder angefangene Gespräche. Du musst sie nicht zuerst zum Schweigen bringen, um diese Meditation beginnen zu können. Wir üben nicht, einen leeren Kopf herzustellen. Wir nehmen uns einen Moment, in dem nicht jedem Gedanken gefolgt werden muss.

Bemerke zunächst deinen gewählten Anker. Wie fühlt sich die Unterlage an? Welche Farbe liegt vor deinen Augen? Welches Geräusch ist gerade zu hören? Bleibe für einen kleinen Augenblick bei dieser Wahrnehmung. Du brauchst sie nicht besonders genau zu untersuchen. Es genügt, sie freundlich zu bemerken.

[Kurze Pause]

Wenn ein Gedanke auftaucht, kannst du ihn still als Gedanken erkennen. Vielleicht sagst du innerlich: Denken. Oder du bemerkst nur, dass deine Aufmerksamkeit unterwegs war. Das ist kein Fehler. Es ist der Moment, in dem du wieder wählen kannst, worauf du dich als Nächstes richtest.

Vielleicht hilft dir das Bild eines weiten Himmels. Gedanken können darin wie Wolken erscheinen. Manche sind klein und ziehen rasch vorbei. Andere sind ausgedehnt und

bleiben länger. Du musst sie nicht anschieben. Auch ein Himmel mit vielen Wolken ist weiterhin ein weiter Himmel.

Falls dieses Bild nicht zu dir passt, lass es einfach weg. Du kannst ganz bei deinem Platz im Raum bleiben. Ein Gedanke ist aufgetaucht, und nun bemerkst du wieder deine Füße. Danach kommt vielleicht der nächste Gedanke. Wieder kannst du zurückkehren. Mehr ist gerade nicht erforderlich.

Es kann geschehen, dass dich ein Gedanke in eine ganze Geschichte hineinzieht. Plötzlich bist du bei gestern, bei morgen oder in einem Gespräch, das du noch führen möchtest. Sobald du es bemerkst, brauchst du dich nicht zu tadeln. Kehre so zurück, wie du eine freundliche Tür öffnest: ohne Eile und ohne Vorwurf.

[Kurze Pause]

Manche Gedanken wirken besonders dringlich. Vielleicht möchtest du etwas nicht vergessen. Du darfst die Meditation kurz unterbrechen und dir eine Notiz machen, wenn das hilfreich ist. Du musst deine Aufgaben nicht bekämpfen. Zugleich darfst du prüfen, ob dieser eine Gedanke bis nach der Pause warten kann.

Wende dich nun für einen Moment den Händen zu. Bemerke ihre Lage und die Berührung mit dem Stoff oder miteinander. Während du diese Empfindung wahrnimmst, können Gedanken weiterhin im Hintergrund entstehen. Wahrnehmung und Denken müssen sich nicht gegenseitig ausschließen. Du darfst deine Aufmerksamkeit nur etwas anders verteilen.

Vielleicht gibt es zwischen zwei Gedanken einen kurzen stilleren Augenblick. Vielleicht bemerkst du keinen. Suche nicht danach. Ruhe muss nicht als besondere Erfahrung auftreten. Manchmal besteht die Pause einfach darin, dass du dich für einen Moment nicht mit jeder inneren Aufforderung beschäftigen musst.

[Etwas längere Pause]

Wenn du magst, lass einen einfachen Satz auftauchen: Nicht alles braucht jetzt meine Antwort. Spüre, wie es ist, diesen Satz zu hören. Du musst ihn nicht vollkommen glauben. Er kann ein vorsichtiges Angebot sein, mit dem du ein wenig Abstand zu dem gewinnst, was gerade durch deinen Kopf zieht.

Zum Abschluss nimm wieder den Raum als Ganzes wahr. Bemerke Geräusche, Licht und den Boden unter dir. Bewege deine Schultern oder strecke die Finger. Dein Kopf darf weiterhin Gedanken hervorbringen. Für den nächsten Moment kannst du trotzdem eine einzige Sache wählen, der du dich zuwenden möchtest.

Öffne die Augen, falls sie geschlossen waren. Schau dich in Ruhe um. Du musst nicht warten, bis es innen vollkommen still ist. Mit deinem Denken und mit deiner Fähigkeit, immer wieder zurückzukehren, darfst du nun weitergehen.

5. Freundlich mit dir selbst – Eine Pause ohne Bewertung

Nimm eine Haltung ein, in der du für eine Weile bleiben kannst. Vielleicht hilft es, dich anzulehnen oder etwas Wärmendes über deine Beine zu legen. Du darfst die Augen schließen oder dich mit offenem Blick im Raum orientieren. Beginne damit, einen Punkt zu finden, an dem dein Körper getragen wird.

Diese Zeit verlangt nicht von dir, dass du dich gut findest oder sofort liebevoll mit dir sprichst. Manchmal sind solche Erwartungen nur eine weitere Aufgabe. Für jetzt genügt die Möglichkeit, dir ein wenig weniger streng zu begegnen. Vielleicht nur für die Dauer dieser kleinen Pause.

Bemerke, wie du heute hier bist. Müde oder wach. Zufrieden oder unzufrieden. Vielleicht lässt sich das gar nicht in ein einzelnes Wort fassen. Du musst dich nicht festlegen. Menschen können vieles gleichzeitig empfinden. Auch Widersprüchliches darf nebeneinander vorhanden sein, ohne sofort sortiert zu werden.

[Kurze Pause]

Vielleicht begleitet dich eine innere Stimme, die viel fordert. Sie erinnert dich daran, was noch fehlt, was besser hätte laufen können oder was du längst erledigt haben wolltest. Du musst mit dieser Stimme jetzt nicht streiten. Bemerke nur, wie es ist, sie zu hören.

Stelle dir vor, du könntest neben diese fordernde Stimme eine zweite setzen. Eine Stimme, die nicht alles schönredet und trotzdem freundlich bleibt. Sie könnte sagen: Das war heute einiges. Oder: Du darfst einen Moment ausruhen, auch wenn noch etwas offen ist. Wähle nur Worte, die für dich glaubwürdig klingen.

Wenn keine passenden Worte auftauchen, bleibe bei etwas Konkretem. Bei der Wärme deiner Hände. Bei einer weichen Stoffkante. Beim festen Boden unter den Füßen. Freundlichkeit muss nicht immer in Sätzen bestehen. Manchmal zeigt sie sich darin, dass du eine unbequeme Haltung veränderst oder dir eine Pause erlaubst.

Du kannst eine Hand auf den anderen Unterarm legen, wenn diese Berührung angenehm ist. Du kannst die Hände ebenso gut dort lassen, wo sie bereits ruhen. Es gibt keine Geste, die du ausführen musst. Bemerke einfach, ob du gerade etwas Kleines brauchst, das du dir geben kannst.

[Kurze Pause]

Vielleicht möchtest du dir innerlich sagen: Ich muss mich in diesem Augenblick nicht beurteilen. Lass den Satz langsam vorüberziehen. Er verlangt nicht, dass du alles an deinem Leben gutheißt. Er lädt dich nur ein, für einen Moment mit der Bewertung auszusetzen.

Was schwierig war, muss durch diese Pause nicht verschwinden. Was gelungen ist, muss nicht bewiesen werden. Du darfst dich selbst wahrnehmen, ohne sofort ein Urteil zu fällen. Wie eine Person, die neben dir sitzt und zunächst nur zuhört, statt jede Erfahrung zu erklären oder zu verbessern.

Wenn du magst, wähle einen freundlichen Wunsch für dich. Vielleicht: Möge ich heute einen ruhigen Moment finden. Oder: Möge ich meine Grenzen bemerken. Vielleicht passt auch: Möge ich den nächsten Schritt in meinem Tempo gehen. Lass den Wunsch schlicht bleiben. Er ist kein Versprechen und keine Forderung.

[Etwas längere Pause]

Bemerke, was diese Worte in dir auslösen. Vielleicht Wärme, vielleicht Widerstand, vielleicht gar nichts Deutliches. Du musst keine passende Empfindung erzeugen. Auch der Widerstand darf gehört werden. Du kannst die Worte wieder loslassen und zum Kontakt mit deiner Unterlage zurückkehren.

Frage dich nun ganz behutsam: Was wäre nach dieser Pause eine kleine freundliche Handlung? Vielleicht ein Glas Wasser, ein geöffnetes Fenster oder ein etwas langsamerer Übergang zur nächsten Aufgabe. Es braucht keine große Veränderung zu sein. Und du musst dich jetzt auch noch nicht entscheiden.

Lass die Umgebung wieder näherkommen. Bewege deine Hände und schaue dich um. Wenn deine Augen geschlossen waren, öffne sie in deinem Tempo. Nimm aus dieser Meditation nur mit, was sich passend anfühlt. Vielleicht genügt der Gedanke, dass du nicht erst alles richtig machen musst, bevor du dir eine Pause erlauben darfst.

6. Den Tag ablegen – Eine Abendmeditation

Mach es dir an einem Platz bequem, an dem du den Tag für eine Weile hinter dir lassen möchtest. Vielleicht sitzt du noch im Sessel, vielleicht liegst du schon im Bett. Sorge dafür, dass deine Haltung angenehm genug ist. Du darfst sie im Verlauf jederzeit verändern.

Wenn du möchtest, schließe deine Augen. Lass sie offen, wenn das besser zu dir passt. Bemerke zunächst die Umgebung: das Licht, die Geräusche, die Luft auf deiner Haut. Der Abend muss nicht vollkommen still sein. Auch mitten in gewöhnlichen Geräuschen darfst du beginnen, weniger zu tun.

Spüre, wie dein Körper von der Unterlage getragen wird. Vielleicht sind deine Beine müde, vielleicht dein Rücken oder deine Augen. Vielleicht fühlst du dich noch ganz wach. Du brauchst keinen bestimmten Zustand zu erreichen. Diese Pause kann auch dann eine Pause sein, wenn der Schlaf noch weit entfernt ist.

[Kurze Pause]

Der heutige Tag liegt hinter dir, zumindest bis zu diesem Moment. Er bestand aus vielen kleinen Abschnitten: Handlungen, Begegnungen, Wegen und Gedanken. Du musst ihn jetzt nicht vollständig durchgehen. Lass ihn wie ein Buch sein, dessen Seiten du nicht noch einmal lesen musst, bevor du es für heute schließt.

Vielleicht tritt eine einzelne Szene hervor. Etwas Angenehmes, etwas Schwieriges oder etwas Unscheinbares. Bemerke, dass diese Erinnerung da ist. Du brauchst ihr keinen besonderen Platz zuzuweisen. Wenn du möchtest, kehre danach zu der Empfindung

zurück, wie deine Hände gerade aufliegen.

Manches ist heute vielleicht offen geblieben. Eine Nachricht, eine Entscheidung, eine Aufgabe. Stell dir vor, es gäbe dafür eine Ablage außerhalb deines Ruheplatzes. Dort darf liegen, was später wieder Aufmerksamkeit braucht. Du wirfst es nicht weg. Du entscheidest nur, es nicht die ganze Zeit in den Händen zu halten.

Wenn dieses Bild nicht hilfreich ist, lass es verblassen. Vielleicht passt stattdessen ein einfacher Satz: Für diesen Moment tue ich nichts daran. Nicht für immer, nicht als endgültige Entscheidung. Nur jetzt. Eine begrenzte Pause darf auch bei ungelösten Dingen möglich sein.

[Kurze Pause]

Nimm nun deine Stirn und die Augenpartie wahr, ohne etwas entspannen zu müssen. Vielleicht tut es gut, den Blick hinter den geschlossenen Lidern nicht auf einen Punkt zu richten. Wenn deine Augen offen sind, dürfen sie locker auf etwas Ruhigem verweilen. Auch dein Gesicht muss heute nichts mehr ausdrücken.

Bemerke die Schultern und die Arme. Deine Hände haben heute vielleicht getragen, geschrieben, gearbeitet oder gehalten. Jetzt dürfen sie aufliegen. Lass den Atem kommen und gehen, wie er von selbst kommt und geht. Er braucht keine Zählung und keinen Rhythmus, den du erfüllen musst.

Vielleicht möchtest du an etwas Kleines denken, das heute angenehm oder hilfreich war. Einen Schluck Wasser, frische Luft oder einen kurzen freundlichen Blick. Wenn dir nichts einfällt, suche nicht weiter. Du musst dem Tag nichts Gutes abgewinnen, um ihn beenden zu dürfen.

[Etwas längere Pause]

Lass auch die Frage los, ob du diese Meditation richtig machst. Es gibt für diesen Abend nichts nachzuweisen. Du musst nicht besonders ruhig werden und nicht sofort einschlafen. Vielleicht kannst du lediglich bemerken, dass du gerade liegst oder sitzt und für eine Weile keine weitere Aufgabe übernimmst.

Wenn Gedanken an morgen auftauchen, erkenne sie als Gedanken an morgen. Sie müssen nicht alle jetzt weiterverfolgt werden. Spüre wieder einen Kontaktpunkt: den Kopf auf dem Kissen, die Hand auf der Decke oder den Rücken an der Lehne. Bleibe dort, solange es angenehm ist.

Nun darf diese Meditation enden. Wenn du schlafen möchtest, musst du die Augen nicht wieder öffnen. Du kannst ruhig liegen bleiben und den weiteren Verlauf offenlassen. Wenn du noch aufstehen möchtest, bewege zunächst Hände und Füße und orientiere dich im Raum. Für jetzt darf dieser Teil des Tages abgeschlossen sein.