

Wie du sitzt.

Für den Anfang, ohne Druck.

Diese Anleitung ist für dich, wenn du noch nie still gesessen hast oder unsicher bist, wie du anfangen sollst. Es gibt kein Richtig und kein Falsch. Aber ein paar einfache Hinweise helfen dir, zur Ruhe zu kommen.

01 — HALTUNG

Aufrecht, aber nicht starr.

Setz dich, wie es sich für dich gut anfühlt: auf einen Stuhl mit den Füßen flach am Boden, oder auf ein Meditationskissen im Schneidersitz oder Reitersitz. Wichtiger als die Form ist, dass die Wirbelsäule aufgerichtet und die Schultern locker sind. Stell dir vor, ein unsichtbarer Faden zieht deinen Scheitel sanft nach oben. Du sitzt mit Würde, nicht mit Anspannung.

Die Hände ruhen entspannt auf den Oberschenkeln oder im Schoß. Und wenn dir die Beine einschlafen, streck sie ruhig aus. Es gibt keine falsche Haltung.

02 — AUGEN

Zu oder offen. Du entscheidest.

Beide Varianten sind richtig. Augen zu hilft dir, dich nach innen zu wenden. Augen leicht geöffnet, mit weichem Blick auf den Boden vor dir, kann helfen, wenn du zum Einschlafen neigst oder die Stille schwerer auszuhalten ist.

03 — ATEM

Nichts steuern. Einfach beobachten.

Du atmest, wie du atmest. Keine besondere Atemtechnik, keine Vorgabe. Wenn du magst, beobachte einfach, wie der Atem kommt und geht. Das Ein- und Ausströmen. Die kleine Pause dazwischen.

Der Atem ist dein Anker. Wenn deine Gedanken wandern, kehrst du einfach zum Atem zurück.

Vorbeiziehen lassen, nicht festhalten.

Gedanken kommen. Das ist normal. Das Ziel ist nicht, nicht zu denken. Das Ziel ist, die Gedanken zu bemerken, ohne ihnen zu folgen.

Stell dir vor, deine Gedanken sind Züge, die durch einen Bahnhof fahren. Du sitzt auf der Bank. Du schaust zu. Du steigst nicht ein.

Jedes Mal, wenn du merkst, dass du in einem Zug mitgefahren bist, steigst du einfach aus. Kein Urteilen. Kein Ärger. Einfach zurück auf die Bank. Das ist die Praxis. Immer wieder zurückkehren.

30 Minuten. Gemeinsam.

Bei einfach sitzen sitzen wir jeden Morgen 30 Minuten. Du brauchst keinen Timer zu stellen. Ich schließe die Sitzung, wenn die Zeit um ist. Bis dahin bist du einfach da. Und wenn dir das zu lang wird, geh einfach still wieder aus dem Raum, wenn dir danach ist.

Mehr brauchst du nicht.

Ich freue mich darauf, morgen früh mit dir zu sitzen.

Sabine

EINFACH-SITZEN.DE