

Sandra Lund

DIE STILLE BERÜHREN



Meditationen für
Selbstverbundenheit und
inneren Frieden

Mit begleitenden Audio-Meditationen

INHALT

01	Warum dieses Buch	4
02	Anfangen	7
	Meditation "Mit Erde und Himmel verbinden"	11
03	Erste Berührung mit der Stille	19
	Meditation "Ankommen im Moment"	21
04	Die Stille in dir	25
	Meditation "Dein Ort der Stille"	27
05	Innere Stimmen	33
	Meditation "Deine inneren Stimmen"	35
06	Aus der Stille wirken	41
	Abschlussmeditation "Die Verankerung"	43
	Glossar	46
	Über mich	49
	Impressum	50

KAPITEL 01 – WARUM DIESES BUCH

So oft blicke ich in müde Gesichter. Da ist kein Leuchten, kein Funkeln in den Augen, keine Lebensfreude zu sehen. Ich verstehe das. Die Welt ist vielerorts laut, schnell und voller Ungerechtigkeiten. In einer Gesellschaft, die auf Geschwindigkeit und Leistung ausgerichtet ist, verlieren wir oft den Kontakt zu uns selbst.

Wir hetzen durch den Tag, spüren unseren Körper kaum und lassen die Stimme in unserem Kopf ununterbrochen reden. Wir sind innerlich angespannt, scannen unsere Umgebung und bewerten ständig alles. Dabei bleibt unser Blick meist an dem hängen, was nicht perfekt läuft. Wir laufen wie aufgezogen durch den Tag, oft fremdgesteuert. Es ist, als würden wir morgens in einen Film hineinfallen. Ein Film, in dem wir funktionieren, ohne wirklich anwesend zu sein.

Kennst du das Gefühl, in einer lauten Welt verloren zu sein? Wie fühlt sich das an? Als würdest du neben dir stehen? Als hättest du zu wenig Luft zum Atmen? Wie Druck hinter der Stirn von zu vielen Gedanken?

Wenn ich frage: „Wo ist dein Ort der Stille, um zu regenerieren?“, erfahre ich meist von einem Urlaubsort oder Sonntagen auf dem Sofa. Doch das ist es nicht. Wenn du im Alltag die Verbindung zu dir selbst verlierst, reicht es nicht, im Außen zu suchen. Du wirst diesen Ort dort nicht finden.

Die Idee für dieses Buch ist entstanden, um euch zu zeigen, dass wir inneren Frieden finden können, sobald wir nicht mehr vor uns selbst wegrennen. Es braucht nur die Bereitschaft, innezuhalten und dich dir selbst zuzuwenden.

Aus dieser Ruhe heraus öffnet sich ein Raum für tiefes Verstehen. Ich lade dich ein, nicht nur der Stille zuzuschauen, sondern mit dem, was in ihr auftaucht, in einen inneren Dialog zu treten. Ich führe dich an einen inneren Ort. Doch im Gegensatz zu einer reinen Fantasiereise, bei der du dir etwas Schönes vorstellst, dient dieser Weg dazu, dir selbst und deiner Wahrheit zu begegnen.

Ich meditiere gerne an einem ruhigen Platz im Sitzen und nutze dabei entweder ein Rundkissen oder meinen Gebetshocker aus Taizé. Wenn das nicht möglich ist, meditiere ich im Stehen.

Finde in der folgenden Meditation heraus, was zu dir passt. Ich nenne es Meditation, auch wenn es sich vielleicht zunächst wie eine körperliche Übung anfühlt. Doch während eine Übung oft ein Ziel verfolgt, darf Meditation einfach geschehen.

Hinführung zur Meditation "Mit Erde und Himmel verbinden"

Nimm dir etwa 15 bis 20 Minuten Zeit für diese Praxis. Solltest du diese Zeit nicht am Stück finden, kannst du die Meditation auch in kleinere Einheiten aufteilen. Ich rate dir, auch nach kurzen Sequenzen in die Selbstreflexion zu gehen. Nutze dafür gerne die Fragen am Ende des Kapitels und notiere deine Erfahrungen.

Suche dir einen Ort, an dem du ungestört bist, und trage bequeme Kleidung. Halte ein Kissen oder einen Hocker sowie eine Matte zum Liegen bereit. Du wirst bemerken, dass sich der Ablauf wiederholt: Du wechselst lediglich die körperliche Haltung, um zu erforschen, wie sich deine Wahrnehmung verändert.

Fragen zur Meditation "Mit Erde und Himmel verbinden"

Du hast die verschiedenen Haltungen im Wechsel durchgeführt. Nimm dir einen Moment Zeit, um nachzuspüren. Welche Haltung hat was in dir ausgelöst? Gehe noch einmal gedanklich durch die Meditation und nutze die folgenden Fragen, um deine Erfahrungen zu vertiefen:

Atmung

Wann konnte deine Atmung frei fließen?

Wie hat sich die Atmung im Laufe der Zeit verändert?

Körper

Wann hattest du einen guten Kontakt zu deinem Körper?

Wie präsent waren einzelne Körperempfindungen?

GLOSSAR

Ägyptischer Sitz / Pharaonensitz: Alltagsgünstige Meditationshaltung auf einem Stuhl. Die Oberschenkel liegen dabei waagrecht, die Knie bilden einen 90-Grad-Winkel und die Füße stehen parallel und flach auf dem Boden. Der Rücken ist aufgerichtet und nicht angelehnt.

Body-Scan: Meditative Übung, bei der die Aufmerksamkeit systematisch durch den gesamten Körper gelenkt wird, um Körperempfindungen wie Wärme oder Spannung wertfrei wahrzunehmen.

Burmesischer Sitz: In dieser Meditationshaltung werden die Beine nicht ineinander verschränkt, sondern liegen locker voreinander auf dem Boden. Eine bequeme Alternative zum Schneidersitz, die dennoch eine stabile Basis für die Wirbelsäule bietet.

Chanten: Das wiederholende Singen von einfachen Liedern, Mantras oder Silben, um den Geist zu beruhigen. Musikalisches Können ist dabei unwichtig – im Vordergrund steht die Praxis des Wiederholens.

Fersensitz: Traditionelle Kniehaltung mit aufrechtem Rücken. Das Gesäß ruht auf den Fersen der geschlossenen Beine, während die Fußrücken flach auf dem Boden aufliegen. Die Haltung dient als stabile Basis für Meditation und tiefe Atmung. Vorsicht: Nicht bei Knieverletzungen oder Arthrose in den Zehengelenken anwenden.

Kontemplation: Ein Zustand der Ruhe, der in der Philosophie und Religion – vor allem im Christentum – zur inneren Sammlung oder Gottessuche genutzt wird. Du nimmst wahr, was ist, ohne zu bewerten.