

RUHE – BEGINNT – MIT – MIR

Unsere angewandte Achtsamkeitsübung „Ruhe beginnt mit mir“ ist von der ursprünglichen SaTaNaMa-Mantra Meditation abgeleitet und wurde für Kinder vereinfacht durch „Ruhe beginnt mit mir.“

Bei dieser Übung berühren die Kinder bei jedem Wort einen Finger mit dem Daumen und achten dabei zudem auf ihren Atem:

Einatmen – Daumen berührt Zeigefinger – RUHE

Ausatmen – Daumen berührt Mittelfinger – BEGINNT

Einatmen – Daumen berührt Ringfinger – MIT

Ausatmen – Daumen berührt kleinen Finger – MIR

Die angewandte Mantrameditation „Ruhe beginnt mit mir“ dient neben den allgemeinen positiven Effekten der Achtsamkeitsübungen dazu, dass man in jedem Moment, in dem man dem Mantra volle Aufmerksamkeit schenkt, nicht durch andere Gedanken, Erinnerungen oder Empfindungen gestört werden. Wir können im Hier und Jetzt sein, zur Ruhe finden und ankommen. Mit dem Mantra haben wir weiterhin eine einzigartige Möglichkeit die unterbewussten Bereiche des Bewusstseins anzusprechen, sie bewusster zu machen und sie positiv zu beeinflussen. In diesem Fall dadurch, dass wir uns bewusstmachen, dass Ruhe mit mir selber beginnen kann. Man kann sich somit, je nach Mantra, von dem Einfluss des Unterbewusstseins mit all seinen unterbewussten und unbewussten Strukturen, Schemata, Konzepten und Ängsten befreien.

Hintergrundinformationen:

Ein Mantra im Allgemeinen kann ein Wort oder ein kurzer Satz sein, der eine Botschaft enthält, die wir in unserer Psyche einprägen wollen. Wir wählen dazu die Wörter, die etwas darstellen, das wir in uns selber entwickeln, fühlen oder mit dem wir uns verbinden möchten.

Sobald dein Mantra wirklich in Schwung kommt, wird die Wiederholung immer müheloser. Es ist fast so, als würden wir das Mantra “beginnen” und es setzt sich von alleine fort und führt uns in die innere Stille.

Dies sind die traditionellen Übungsschritte der Praxis:

Aufsagen – wiederhole es laut. Dadurch werden mehrere deiner Sinne angesprochen, sodass du deine Aufmerksamkeit besser fokussieren kannst.

Flüstern – Lippen und Zunge bewegen sich, aber kaum ein Geräusch ist zu hören. Diese Praxis ist subtiler und tiefer als die mündliche Wiederholung.

Mentales Wiederholen – du wiederholst das Mantra nur in deinem Geist. Am Anfang gibt es etwas Bewegung in der Zunge und in der Kehle; Aber mit der Zeit hören auch diese auf und die Praxis ist rein geistig. Dieses Stadium assoziieren Menschen typischerweise mit Mantra Meditation.

Spontane Wiederholungen – an diesem Punkt wiederholst du das Mantra nicht mehr, aber das Mantra geht von selbst weiter, spontan, die ganze Zeit. An dieser Stelle brauchst du dir keine Gedanken über die Lautstärke, Geschwindigkeit usw. zu machen. Höre zu, dass es wiederholt wird, da es natürlich wiederholt werden möchte. Diese Ebene wird Ajapa Japa genannt.