

## **Diese Meditationsform ist geeignet als Grundlage**

Die hier beschriebene Meditation ist eine **Grundlage**, kein Ziel.

Sie schafft die solide Ausgangslage für jede weitere Meditationspraxis im Taiji.

Meditation im Taiji ist kein Abschalten. Sie ist ein vollständiges Dasein im Körper.

Wir sitzen oder stehen nicht, um etwas zu erreichen, sondern um direkt zu erfahren.

Wesentliche Qualitäten:

- Wachheit ohne Anspannung
- Ruhe ohne Absinken
- Präsenz ohne Kontrolle

Der Atem ist dabei kein Werkzeug, sondern ein Anker. Gedanken dürfen auftauchen. Emotionen dürfen da sein. Der Körper bleibt Bezugspunkt.

Meditation bedeutet nicht, still zu werden –sondern nichts mehr festzuhalten.

Wenn die Methode verschwindet, beginnt Meditation.

## **Meditatin Anleitung**

Du kannst sitzen oder stehen.

So, dass dein Körper sich tragen lassen kann.

Es gibt nichts zu erreichen.

Du musst nichts richtig machen.

Spüre zuerst den Kontakt zum Boden.

Die Füße...

oder die Sitzhocker beim Sitzen...

das Getragen-Sein.

Öffne nun den ganzen Körper und dehne in aus bis weit in den Raum.

Fühle die Leichtigkeit und die Wachheit und wie der ganze Körper gehalten wird von diesem Raum, der entsteht durch das Öffnen.

(Öffnen einfach erklärt: Werde sanft zu einem Ballon. Spüre wie sich alles ausdehnt in alle Richtungen)

Der Atem ist einfach da.

Du musst ihn nicht verändern.

Spüre, wie er kommt

und wie er wieder geht.

Wenn Gedanken auftauchen,  
ist das in Ordnung.

Du musst ihnen nicht folgen.

Du musst sie auch nicht wegschieben.  
Identifiziere dich nicht mit ihnen.

Wenn Emotionen auftauchen,  
lass sie da sein.  
Ohne sie zu erklären.  
Identifiziere dich nicht mit ihnen.

Vielleicht bemerkst du Wärme,  
Druck,  
Bewegung  
oder auch gar nichts Besonderes.

Alles ist richtig, alles darf da sein.

Bleib wach,  
ohne dich anzuspannen.  
Bleib ruhig,  
ohne wegzusinken.

Der Körper ist dein Bezugspunkt.  
Er hält dich im Jetzt.

Es gibt nichts festzuhalten.  
Nichts zu kontrollieren.

Wenn du merkst,  
dass du etwas tust,  
lass es wieder los.

Einfach sitzen...  
oder stehen...  
wahrnehmen...  
beobachten...  
und da sein.

Und wenn du bereit bist,  
nimm den Raum wieder wahr.  
Die Geräusche...  
das Licht...  
den Körper im Ganzen.

Bewege dich langsam.  
Und nimm diese Qualität von Präsenz  
mit in die nächste Bewegung.