Impuls zum Thema Stille und Achtsamkeit

Lies die Geschichte „Der Mönch und der Brunnen“ vor.

Eines Tages kamen zu einem einsamen Mönch einige Menschen.
Sie fragten ihn: „Welchen Sinn siehst du in deinem Leben der Stille und Meditation?“
Der Mönch war mit dem Schöpfen von Wasser aus einem tiefen Brunnen beschäftigt.
Er sprach zu seinen Besuchern: „Schaut in den Brunnen. Was seht ihr?“
Die Leute blickten in den tiefen Brunnen: „Wir sehen nichts!“
Nach einer Weile forderte der Mönch die Leute erneut auf: „Schaut in den Brunnen! Was seht ihr jetzt?“
Die Leute blickten wieder hinunter: „Ja, jetzt sehen wir uns selbst!“
Der Mönch sprach: „Nun, als ich vorhin Wasser schöpfte, war das Wasser unruhig. Jetzt ist das Wasser ruhig. Das ist die Erfahrung der Stille und der Meditation:
Du erblickst dich selbst!“
Nach einer Weile sagte der Mönch erneut: „Schaut jetzt in den Brunnen. Was seht ihr?“
Die Menschen schauten hinunter: „Nun sehen wir die Steine am Grund des Brunnens.“
Da erklärte der Mönch: „Das ist die Erfahrung der Stille und der Meditation. Wenn du lange genug verweilst, siehst du den Grund aller Dinge.“

Im Anschluss daran kann eine kleine Achtsamkeitsübung „Die Himbeerübung“ durchgeführt werden:

- Setze dich auf einen Stuhl, atme ein paar Mal tief ein und aus. Komm zur Ruhe und nimm dir Zeit
- Nimm dir eine Himbeere. Schau sie dir genau an. Welche Form hat die Himbeere? Welche Oberfläche?
- Rieche an der Himbeere. Was nimmst du wahr?
- Schließe nun die Augen und nimm die Himbeere vorsichtig in den Mund. Behalte sie auf der Zunge und spüre sie. Bewege sie vorsichtig im Mund hin und her. Wie fühlt sich die Beere an?
- Fange ganz bewusst an zu kauen. Schmecke die Süße der Frucht. Vielleicht ist sie auch ein wenig sauer? Lass dir dabei Zeit. Gibt es Unterschiede, je nachdem an welcher Stelle sich die Himbeere im Mund befindet?
- Öffne langsam wieder die Augen und komm wieder im Hier und Jetzt an.

Autor: Kerstin Mayer