

Der Ton der Stille – Meditation

mit Helmut von Kritzinger

Atme tief und sehr langsam ein und aus, wichtig ist, sehr langsam in den Beckenbereich zu atmen. Stell dir einfach vor, du atmest in dein Steißbein hinein. Du musst weder konzentriert sein oder besonders aufmerksam, du musst überhaupt nichts sein, was du gerade *nicht* bist. So wie du momentan bist, bist du auf deine Art im Sein.

Beobachte, wie der Atem geht..... höre das sanfte Geräusch deines Atems. Atmen bedeutet Leben, im Atem befindet sich dein Leben, es folgt dir durch deinen Atem. Wiederhole den Atemvorgang nun mit geschlossenen Augen solange, bis die Lebenskraft in deinem Körper spürbar wird. Es ist gleich, ob du am Kopf oder an den Füßen beginnst, es darf deshalb keine Vorschrift von deinem Ego geben, da es um den natürlichen Fluss deiner Energie im Körper geht. Vergiss für die wenigen Minuten der Übung Regeln und Vorschriften, soweit das möglich ist. Nur wahrnehmen – ohne Bewertung.

So, wie sich deine Energie von selbst verteilt, ist es natürlich, wir helfen weder mit Licht, Bildern oder Farben nach, denn das wärst *nicht* du! Der Vorgang, 2-3 Minuten nur in den Beckenraum ein- und auszuatmen ist sehr viel, mehr kannst du gar nicht tun, um den Ton der Stille auf natürliche Art und Weise wahrnehmen zu können!

Es geht um die Qualität deiner Energie, mit der du dich nur über den Atem verbinden kannst, der Atem führt, ist dein Anker, das ist alles.

Spüre jetzt in deinen Bauch hinein. Folge dem Ausatmen der Atemluft hinterher und löse dich gemeinsam mit ihr von deinem Körper. Die Energie des Ausatems trägt dich im Raum. Wiederhole das höchstens zwei Mal und bleibe im Raum um deinen Körper herum, folge nur noch der ehemaligen Atemspur ausschließlich im Raum, also dessen Information. Es macht keinen Sinn, darüber nachzudenken, dein Verstand wird zu keinem Ergebnis kommen, folge bitte deshalb nur deinem Atem, nicht deinem Kopf.

Welchen Klang hat der Raum, indem sich der Ausatem befindet? Höre in den offenen Raum hinein, wo befindet sich dort die ehemalige Atemluft? Es ist möglich, dass sich der Raum erweitert um diese Energie erweitert, dann folge der Information des Atems im freien Raum, der Natur, später am Himmelsgebäude, und auch dahinter geht es weiter.

Du hörst dort den *Ton der Stille*, den jeder Meditierende anders hören muss, da es der Klang deines Selbst ist.