

## Stille des wolkenlosen Himmel

Es ist Sommerzeit, Urlaubszeit und eine gute Gelegenheit zu meditieren.

In den wolkenlosen Himmel hinein zu meditieren, kann Dich in eine tiefe Erfahrung führen. Im Urlaub am Strand oder einfach in einer Pause, während Deiner Arbeitszeit, in einem Park. Lege Dich auf den Rücken, vertraue Deinen Körper der Erde an und lass Dich tragen.

Schau in den wolkenlosen, endlosen Himmel. Öffne Dich für die unendliche Weite des blauen Himmels. Wenn Wolken am Himmel sind, lass sie vorüberziehen, bleibe mit dem Blau des Himmels in Verbindung. Öffne Dich, in die grenzenlose Ausdehnung und Klarheit des Raums. Nimm wahr wie Dein Verstand beginnt, seine Begrenzung zu verlieren und sich in die Weite des Himmels ausdehnen möchte. Halte den Verstand nicht fest, lass ihn sich in den Himmel hinein lösen. Vielleicht nimmst Du auch wahr, dass der Himmel sich in Dich hinein senken möchte. Für Augenblicke kommen alle Gedanken zur Ruhe. In diesen Augenblicken, der Pause zwischen zwei Gedanken ist Stille wahrnehmbar.

Verweile in diesen Pausen, in der Stille, lass sie lang und länger werden bis Du Eins wirst mit dem Himmel über Dir, in Dir.

Die Samyama Intergrale Yogameditation ist ein spiritueller Erfahrungsweg und möchte auf integrative Weise Körper, Atem und Geist, in Bewusstseinsenerfahrungen von Einheit führen. Unterstützung im eigenen Üben kannst Du in der traditionellen Schüler/Lehrerbeziehung erfahren. Für diejenigen, die sich für diesen Weg entscheiden, biete ich gerne meine Begleitung an. Sprich mich in einer der folgenden Kurse, die Du besuchst, im Einzelgespräch an.

Natürlich ist es weiterhin möglich einen Kurs ohne eine Schülerschaft wahrzunehmen. Auch wenn Du schon lange nicht mehr da warst, eine Kursteilnahme hinauszögerst, auch wenn Du feste Vorsätze hattest, bist Du willkommen! Das Vergessen der guten Vorsätze ist auf dem spirituellen Weg ein altbekanntes Problem, worauf auch der Text von Rumi, einem Sufimystiker hinweist und mit dem ich schließen möchte.

*Komm, komm, wo immer Du gerade bist!  
Wanderer, Andächtiger, Liebhaber des Abschieds.  
Es spielt keine Rolle.  
Unsere Karawane ist kein Ort der Verzweiflung.  
Komm, komm, selbst wenn Du deine Gelübde  
schon tausendmal gebrochen hast.  
Komm, komm trotzdem wieder, komm!*