

ANTONIA KEMKES

Finde den
TEMPEL
in dir



*Wie du deinen inneren
Ort der Ruhe
und Kraft erschaffst*

G|U

INHALT

Auf der Suche nach Freiheit 4

BUDDHAS GESCHENK 9

Den Fokus auf sich selbst lenken 10

Die Wurzeln der Achtsamkeit 15

Der Schlüssel zu deinem inneren Tempel 19

Die Stille des inneren Tempels 31

DIE REISE GUT VORBEREITEN 37

Den Geist immer wieder durchfegen 38

Grundhaltungen laden die Achtsamkeit ein 41

Hindernisse überwinden 48

DREI TRAMPELPPFADE ZUM INNEREN TEMPEL 51

Dein Pfad entsteht, wenn du ihn gehst 52

Meditation: Dem Atem in die Stille folgen 57

Yoga: Dein Weg in die Einheit 96

Bodyscan: Bei dir ankommen 126

WEGBEGLEITER UND RITUALE 137

Steine am Wegrand 138

Acht Tempelwächter 141

Weitere Wegbegleiter 154

DAS GOLD IN DIR 165

Befreie deine innere Stimme 166

Neun Schreibimpulse 174

Du hast alles in dir, was du brauchst 184



DEINE REISE ZU DIR SELBST

Wünschst du dir auch manchmal einen Ort, der für dich immer erreichbar ist, an dem du in dir ruhen und neue Kraft tanken kannst? Wir alle haben solch einen Ort in uns und es ist die Reise nach innen, die uns dorthin führt. Die Achtsamkeit, die Essenz der Lehren des Buddha, ist der Schlüssel zu deinem inneren Tempel. Dieser heilige Ort ist ein Teil von dir und wartet darauf, von dir betreten zu werden. Du musst es nur wollen und dir die Zeit für dich und deinen Weg nehmen.

Mit fortschreitender Achtsamkeit bekommst du wieder Zutritt zu deinem inneren Tempel. Klarheit, Ruhe und ein tiefes Verständnis für dein Dasein stellen sich ein, ein Verbundensein mit dir selbst und mit dem großen Ganzen wird spürbar. Dieser innere Raum war schon immer ein Teil von dir, aber durch unseren beschleunigten und digitalisierten, von Medien geprägten Alltag wurde sein Zugang verschüttet.

Du musst nicht weit reisen, in ein Kloster oder einen Ashram gehen und stundenlang mit schmerzenden Knien im Lotossitz ausharren. Du kannst dir hier in deinem Alltag Schritt für Schritt den Weg zu deinem inneren Tempel erschließen.

Dieses Buch eröffnet dir einen Zugang zu deinem inneren Tempel. Es lässt Trampelpfade entstehen, die dich zu seinem Eingang bringen, und überreicht dir feierlich den Schlüssel. Auf diesen Schlüssel kannst du in deinem Leben immer wieder zurückgreifen, auch in schweren, belastenden Phasen, in denen es scheinbar keinen Ausweg gibt. In deinem inneren Tempel hast du Zugang zu deinem intuitiven Wissen, das jenseits von dem, was dein Verstand begreifen kann, da ist.

Der erste Teil dieses Buches lädt dich auf eine Reise zu den Wurzeln der buddhistischen Lehre ein. Ihr Kern ist auf ihrem langen Weg in den westlichen Teil dieser Welt teilweise verloren gegangen, doch wir schauen jetzt tiefer.

Im zweiten und dritten Teil werden dir Wege aufgezeigt, die deine Achtsamkeit wecken und entwickeln. Du bekommst alltagstaugliche Übungen und Rituale an die Hand, die dich befähigen, in Stresssituationen bei dir zu bleiben, in deinen inneren Tempel einzutauchen und von dort aus die Zusammenhänge intuitiv zu begreifen und mit Klarheit und Gelassenheit zu reagieren. So kannst du dein Leben immer mehr in eine positive Richtung lenken. Je mehr du in Kontakt mit deiner inneren Stimme kommst und Zugang zu deinem inneren Tempel findest, umso mehr wird sich dein Leben von ganz allein entfalten. Es breitet sich ein Weg vor dir aus, der dir entspricht und auf dem du dich Schritt für Schritt selbst finden und verwirklichen kannst. Das gibt dir auch den Mut, der Mensch zu sein, der du in deiner tiefsten Seele sein willst.





BUDDHAS GESCHENK

ACHTSAMKEIT IST DER SCHLÜSSEL
ZU DEM TEMPEL IN DIR.
WAS ABER IST ACHTSAMKEIT?
WO LIEGEN IHRE WURZELN
UND WIE KÖNNEN WIR
SIE HEUTE LEBEN?

Nimm dir zu Beginn jeden Tag zehn Minuten Zeit für deine Meditationspraxis und wähle aus den folgenden Übungen diejenige aus, die dich gerade am meisten anspricht. Du kannst die Übungseinheiten dann langsam auf fünfzehn bis zwanzig Minuten steigern.

EMPFINDUNGEN KOMMEN UND GEHEN LASSEN

Meist wollen wir Angenehmes verstärken und Unangenehmes schnell wieder loswerden. In der Meditation üben wir, diesen Reaktionsmustern nicht nachzugeben, sondern die Empfindungen so neutral wie möglich zu beobachten. Dabei werden wir uns der Natur der Körperempfindungen bewusst. Sie sind, wie alles andere auch, vergänglich. Wir können beobachten, wie sie kommen und gehen, wenn wir unseren neutralen Beobachtungsposten nicht verlassen. Andernfalls tragen uns unsere bewertenden Gedanken und Gefühle davon.

Wenn wir in der Meditation üben, unsere Empfindungen einfach nur zu beobachten und mit ihnen zu verweilen, anstatt sie anders haben zu wollen, entsteht allmählich Raum für eine andere Sicht- und Erfahrungsweise. Dies zu üben wirkt sich auch positiv auf unseren Alltag aus. Wenn wir schwierige Situationen annehmen, anstatt unsere Energie darauf zu verwenden, sie abzulehnen oder durch Vermeidungsstrategien von uns fernzuhalten, setzen sich die üblichen Stressmechanismen nicht mehr so schnell in Gang.

PRAXIS

Empfindungen beobachten

- Setz dich aufrecht hin, sodass deine Atmung frei fließen kann. Schließ die Augen und zieh die Sinne von der Außenwelt zurück. Nimm nun wahr, wie sich mit jeder Einatmung deine Atemräume füllen und mit jeder Ausatmung wieder ganz leeren. Verweile mit der Aufmerksamkeit bei deiner Atmung und lass dir für jeden Atemzug Zeit.
- Tauchen Körperempfindungen auf – ein Kribbeln vielleicht, ein Drücken oder Zwicken –, nimm diese Empfindungen nur wahr, ohne sie zu bewerten. Tritt innerlich einen Schritt zurück und beobachte sie. Nimm wahr, wie sie kommen und gehen.
- Wenn du bemerkst, dass dein Geist anfängt, deine Empfindungen zu kommentieren, nimm den Gedanken kurz wahr, ohne ihm weitere Aufmerksamkeit zu schenken, und kehre gleich wieder zu deiner Atmung zurück.
- Nimm die nächste Körperempfindung wahr, die auftaucht, und beobachte wieder ihre vergängliche Natur. Nimm sie wahr, ohne zu bewerten. Es ist nicht wichtig, wie oft dein Geist abschweift und kommentiert oder bewertet, solange du es bemerkst und ihn immer wieder sanft, aber bestimmt zu deiner Atmung zurückführst.
- Beende die Übung mit drei tiefen und ganz bewussten Atemzügen. Öffne die Augen und komm zurück in den Raum, in dem du dich gerade befindest.

PRAXIS

*Die drei Atemräume entfalten***DER UNTERE ATEMRAUM: BAUCHRAUM**

Um den unteren Atemraum wahrzunehmen und zu entfalten, leg deine Hände mit den Handflächen nach unten auf deinen Bauch. Deine Finger zeigen dabei in Richtung Leistenegend. Atme tief in den Bauch ein, nimm wahr, wie sich dein Bauchraum mit jeder Einatmung vollständig füllt und weit nach außen wölbt. Mit der langen Ausatmung nimm wahr, wie sich dein Bauchraum wieder ganz leert und sich die Bauchdecke zurückzieht. Bleib mit deiner Aufmerksamkeit ganz in deinem Bauchraum und versuch dabei, den Brustkorb so wenig wie möglich zu bewegen. Atme tief und vollständig, lass dir Zeit für jeden Atemzug.

DER MITTLERE ATEMRAUM: BRUSTRaum

Leg deine Hände mit den Handflächen nach unten auf deinen unteren Rippenbereich, deine Finger zeigen dabei in Richtung Körpermitte (Solarplexus). Atme tief in die Rippenbögen ein, bis dein mittlerer Atemraum ganz gefüllt ist und dein Brustkorb sich hebt. Versuch dabei den Bauch wenig zu heben. Atme lang und vollständig aus. Bleib mit deiner Wahrnehmung ganz bei diesem Atemraum und lass dir Zeit für jeden Atemzug.

DER OBERE ATEMRAUM: SCHLÜSSELBEINE

Leg deine Hände mit den Handflächen nach unten auf deinen oberen Brustkorbbereich. Die Finger zeigen in Richtung Halsgrübchen zwischen den Schlüsselbeinen. Atme tief in deinen oberen Atemraum ein, bis dieser ganz gefüllt ist. Versuch dabei, die Bewegungen von Bauch und Rippenbögen gering zu halten. Atme lang und vollständig aus. Bleib mit deiner Wahrnehmung ganz beim oberen Atemraum und lass dir Zeit für jeden Atemzug.



Im Außen suchen?

IM INNEREN FINDEN!

Sehnst du dich auch nach einem Ort, an dem du dich jederzeit geborgen fühlst? An dem du Kraft tanken kannst und zu innerer Stärke findest? Die erstaunliche Wahrheit ist, dass jede und jeder von uns einen solchen Ort hat: in sich selbst.

Antonia Kemkes, Expertin für Entspannung, Burn-out-Prävention und Stressbewältigung, zeigt dir drei Wege, die zu deinem inneren Tempel führen: Meditation, Yoga und Bodyscan.

Und sie offenbart dir den Schlüssel zu diesem magischen Ort:

Achtsamkeit. Dabei überführt sie die uralte östliche Weisheit behutsam ins Heute und gibt dir Tipps und Übungen an die Hand, die alltagstauglich sind und jederzeit nutzbar – auch in herausfordernden Situationen. Schritt für Schritt lernst du, immer sicherer zu deinem inneren Tempel zu finden, bis du ganz selbstverständlich in ihm ruhst, egal was »da draußen« passiert.

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-8598-3



9 783833 885983

www.gu.de