



## *„Horizonte öffnen“ Hörerservice*

Horizonte öffnen-

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf ~~oe~~ins, UKW 106,5 MHz am 2.Montag des Monats

### **Tipp des Monats Februar 2008: „Samurai Meditation“ von Thomas Hübl** (spiritueller Lehrer, Hof Oberlethe)

Ich habe eine Übung, die für uns sehr gut zu praktizieren ist, wir nennen sie die „Samurai Meditation“.

Wenn wir uns vorstellen, wir sind mit einem heiteren Interesse am Augenblick beteiligt und gleichzeitig sind wir eingefühlt in unsere Umgebung, in die Wirklichkeit, die wir gerade wahrnehmen. Das heißt, wir honorieren unsere Präsenz, oder auch das männliche Prinzip des Lebens, indem wir ein Interesse an dem Augenblick haben. Wir alle kennen das: wenn uns Dinge richtig interessieren, wenn uns Dinge richtig fesseln, dann finden wir uns nicht wieder in dem vielen Nachdenken über die Welt, sondern dann sind wir einfach ganz mit der Sache, die gerade stattfindet.

Ein heiteres Interesse deswegen, denn wenn wir zu ernsthaft versuchen, interessiert zu sein, dann werden wir irgendwie enger, dann verlieren wir den Kontakt mit dem, was stattfindet. Wenn wir ein heiteres Interesse behalten, dann können wir durch das Interesse am Augenblick so ein bisschen über unserem Gedankenstrom ruhen und dadurch nicht so eingenommen werden von dem.

Die zweite Seite ist, dass wir beginnen eingefühlt in die Wirklichkeit, in der wir gerade sind, zu leben. Das heißt zum Beispiel, wenn ich auf der Strasse gehe, dann gehe ich eingefühlt in die Strasse, das heißt, ich nehme die Strasse wirklich wahr, ich nehme die Menschen wirklich wahr, die Häuser, all die ganze Wirklichkeit, die gerade stattfindet.

Sitze ich an meinem Arbeitsplatz, nehme ich den Raum gleichzeitig mit wahr. Das scheint vielleicht wie ein Widerspruch für manche, die sagen, ich muss ja arbeiten, wie kann ich da den Arbeitsplatz wahrnehmen?

Mit ein bisschen Übung werden wir sehen, dass sich das immer mehr ausdehnt, die Fähigkeit wirklich mit einer Wahrnehmung da zu sein, die alles mit einschließt und gleichzeitig noch fokussiert zu sein, auf das, was wir tun.

Das können wir natürlich in allen Lebensbereiche anwenden, in unseren Partnerschaften, in unserem Arbeitskontext, mit unseren Kindern, wenn wir in unserer Freizeit sind, es ist wie eine Meditation, die immer mehr und mehr den ganzen Tag mit einschließt.

Also ein heiteres Interesse am Augenblick und eingefühlt in die Wirklichkeit. Ich ehre den einen Mann, das männliche Prinzip, die Präsenz und ich ehre die eine Frau, das ganze Leben, die Bewegung des Lebens und beide zusammen ergeben eine wunderschöne Harmonie.

#### **Kontakt:**

Moderatoren und Redaktion : [horizonte@wissensimpulse.de](mailto:horizonte@wissensimpulse.de)

Studiogast: Thomas Hübl [www.sharingthepresence.com](http://www.sharingthepresence.com)

[www.innerscience.com](http://www.innerscience.com)