



---

## **2.6.1.6 Das Zentriert-sein**

Was bleibt, wenn wir alles losgelassen haben, was uns ablenkt und zerstreut? Wir werden in uns zentriert. Anders herum: Wenn wir uns in uns zentrieren, dann kommen wir in die Lage, alles andere loszulassen.

### **Zentriert-sein körperlich**

Das Zentrieren kann man körperlich, wie folgt, beschreiben. Kommt von Außen ein Druck von vorne, kann ich auf verschiedene Weisen reagieren. Ich kann mich nach hinten wegdrücken lassen, oder ich kann Gegendruck ausüben. Zentriert sein bedeutet, den Körper in Richtung Boden nach unten zu drücken und auf dem Punkt stehen zu bleiben.

Im Schwerpunkt des menschlichen Körpers liegt ein Energiezentrum das im Japanischen Hara genannt wird. Es liegt eine Handbreite unter dem Bauchnabel. Die Fokussierung auf das Hara erleichtert das Zentrieren.

### **Zentriert-sein in der Reaktion**

In der Reaktion zentriert bleiben bedeutet Folgendes. Greift mich jemand verbal an, dann könnte ich den Angreifer auch verbal angreifen, oder ich kann mich verteidigen und rechtfertigen. Zentriert bleiben bedeutet, bei seinem Standpunkt zu bleiben, ihn kurz auszusprechen und sich nicht mehr damit zu beschäftigen. Wohlgermerkt ist das nicht immer die angemessene Reaktion. Jedoch ist es sehr kraftvoll, wenn wir in der Lage sind, innerlich so zu reagieren.

### **Zentriert-sein in der Haltung**

Zentriert sein bedeutet, in seiner Haltung unverändert zu bleiben, egal was passiert. Die höchste Form der inneren Haltung, ist die Haltung der Liebe. Hoch entwickelte Menschen bleiben in der Haltung der Liebe zentriert und unveränderlich.

### **Zentriert-sein bei der Meditation**

In der Meditation üben wir, unser Bewusstsein zu zentrieren. Hierzu ist es hilfreich, beim Ausatmen die Kraft im Hara und beim Einatmen den Solarplexus zu spüren. Das Bewusstsein bleibt im Körperschwerpunkt verankert. Hierdurch können die Gefühle und Gedanken als weiter außen liegende Erscheinungen wahrgenommen werden.