

## Buddhistische Meditation: Lebendige Praktik

**Ziele des Kurses:** Dieser Kurs befasst sich mit der Entwicklung von Achtsamkeit und Metta im täglichen Leben. Er zielt darauf ab:

1. die 'vier Bereiche der Achtsamkeit' im täglichen Leben zu entwickeln und
2. die 'vier Dimensionen der Achtsamkeit' im täglichen Leben zu entwickeln

### Deine Ziele für den Kurs

Bitte schreibe hier deine Ziele auf	Bewertung. Hast du erreicht, was du dir gewünscht hast?		
	ja	verbessert	nein
1)			
2)			
3)			

Welche Veränderungen hast du seit dem Beginn dieses Kurses bemerkt?

Was sind die wichtigsten Dinge, die du gelernt hast?



# 1. Woche: Körper

## Gewahrsein des Körpers und seiner Bewegungen (*kaya*)

Achtsamkeit beginnt mit der Entwicklung von Gewährsein bezogen auf *den Körper und seine Bewegungen (kaya)*. Dies macht uns ruhiger, effektiver und gibt unseren Bewegungen Würde und Anmut. Sich seines Körpers und seiner Bewegungen gewahr zu sein ist auch ein Gegengift zu Ängstlichkeit und Stress oder zu schwierigen Situationen (z. B. ein Konflikt). Wir können jederzeit den Körper als einen Anker für Gewährsein nutzen - während der U-Bahn Fahrt nach Hause oder wenn wir uns mit jemandem unterhalten.

Zu zweit: entscheide dich für eine täglichen Praktik von Geh-Meditation – dieses wird deine 'lebendige Praktik' während der Woche sein. **Wähle einen Weg, den du täglich gehst.**

**1) Bitte beschreibe den Weg, den du benutzen willst.**

Wie lang ungefähr dauert dieser Abschnitt des Gehens? **(Es sollte nicht länger als 15 Minuten und nicht weniger als 5 Minuten dauern)**

**2)**

Welche Probleme siehst du voraus, wenn du diese Praktik während der Woche aufnimmst?

**3) Bitte schreibe sie hier auf:**

**4) Kannst du dir irgendwelche kreativen Wege vorstellen, wie du mit diesen Problemen umgehen könntest?**

# Praktik Tagebuch

**Versuche das Praktik-Tagebuch täglich zu führen.** Wenn du es nicht schaffst zu meditieren, ziehe einen Querstrich durch das Feld, damit du dir über die Zeit, in der du nicht meditierst, bewusster wirst. Dies dient nur der Unterstützung von Gewahrsein, nicht der Verurteilung deiner selbst.

**Geh-Übung.** Versuche, jeden Tag daran zu denken, die Praktik beim Gehen zu machen und schreibe auf, was du gemacht hast. Versuche zu beschreiben, wie es dir gelungen ist, und welchen Effekt es hatte, oder ob es überhaupt einen Effekt hatte. Hier sind ein paar Hinweise zur Geh-Meditation, die nützlich sein können.

1. **Bringe deine Aufmerksamkeit zum Körper und seinen Bewegungen** während du gehst; jedesmal, wenn du abgelenkt bist, bringe deine Aufmerksamkeit zum Körper zurück.
2. **Geh mit deinem Gewahrsein in die Fußsohlen** (dies ist besonders nützlich, wenn du unruhig oder ängstlich bist). Nimm das Gewicht deines Körpers wahr, das durch die Fußsohlen spürbar ist und nimm die Unterstützung des Bodens wahr.
3. **Benutze beim Gewahrsein in den Fußsohlen eine Zähl-Technik** als Hilfe um bei den Empfindungen zu bleiben. Nach jedem Schritt zähle von eins bis acht und zurück (d. h. Schritt 1, Schritt 2 und so weiter bis 8, dann wieder zurück zu 1, d. h. Schritt 8, Schritt 7, Schritt 6.)
4. **Benutze Wörter oder kurze Sätze.** Sei dir beim Gehen deines ganzen Körpers gewahr und nutze kurze Sätze, die dir helfen, bei der Erfahrung zu bleiben, (z. B. 'achtsam gehen', 'ruhig gehen'). Du kannst probieren, ein Mantra zu benutzen.
5. **Gehe und lass los.** Sei dir deines ganzen Körpers gewahr, mit besonderer Aufmerksamkeit auf Gefühle wie Sorge oder Ängstlichkeit (körperlich oder geistig). Beobachte, ob du diese Sorgen loslassen kannst und deinen Körper und Geist entspannen kannst, während du gehst.
6. **Gewähre deiner Erfahrung respektvolle Aufmerksamkeit.** Das heißt, stimme dich auf jegliche angenehme Empfindungen, die durch die Sinne kommen, ein (z. B. der sich bewegende Körper, die Brise der Luft auf der Haut, Gefühle von Wärme oder Kühle, angenehme Bilder, Geräusche usw.).
7. **Nutze deine Vorstellungskraft.** Einige Lehrer schlagen vor, dass du dir unter deinen Füßen sich öffnende Lotusblumen vorstellen kannst, während du gehst, oder die Erde unter deinen Füßen.

*Geh-Meditation heißt neu gehen zu lernen und zwar entspannt. Als du ca. ein Jahr alt warst, begannst du mit wackeligen Schritten zu laufen. Jetzt, während du Geh-Meditation praktizierst, lernst du wieder neu zu gehen. .*

*Thich Nhat Hanh. A Guide to Walking Meditation*

<b>Vergegenwärtigung des Atems</b>	<b>Körper-Gewahrsein.</b> Verbringe die meiste Zeit deiner Meditation mit Achtsamkeit auf den Körper. Beginne mit Gewährsein in den Zehen und dann arbeite dich aufwärts bis zum Kopf. Dann beobachte fünf Minuten den Atem, halte dabei das Gewährsein in deiner körperlichen Erfahrung gegründet.
Wie hat es funktioniert?	
<b>Geh-Meditation</b>	Hast du daran gedacht, sie zu machen? Ja      Nein
Was hast du festgestellt?	

<b>Metta Bhavana</b>	<b>Freundliche Aufmerksamkeit.</b> Beginne deine Praktik mit Achtsamkeit auf den Körper (siehe oben). Aber suche dieses Mal bewusst eine Haltung von freundlichem Gewährsein auf die Erfahrung zu richten – versuche nicht die Empfindung zu verändern, sei sie angenehm oder unangenehm. Dann sitze für einige Minuten still und achte darauf, ob eine Qualität von Metta in deiner Erfahrung ist.
Hat das einen Unterschied gemacht verglichen mit dem Tag vorher?	
<b>Geh-Meditation</b>	Hast du daran gedacht, sie zu machen?    Ja      Nein
Was hast du festgestellt?	

<b>Vergegenwärtigung des Atems</b>	<b>Gewahrsein auf einen Teil des Körpers hat eine Wirkung auf den ganzen Körper.</b> <i>Wie gehabt, beginne mit Achtsamkeit auf den Körper, aber dieses mal konzentriere dich auf die Hände. Versuche dir nach und nach jedes Fingers gewahr zu sein. Dann gehe recht kurz durch die vier Stufen, komme bei jeder Stufe mit dem Gewährsein zurück in die Hände.</i>
<i>Wie hat es funktioniert?</i>	
<b>Geh-Meditation</b>	<i>Hast du daran gedacht, sie zu machen? Ja Nein</i>
<i>Was hast du festgestellt?</i>	

<b>Metta Bhavana</b>	<b>Lass es dem Körper gut gehen.</b> <i>In der heutigen Metta Bhavana, konzentriere dich auf den Satz, 'möge es mir gut gehen'. Beginne, indem du durch deinen Körper gehst (nutze freundliches Gewährsein wie beschrieben), gelegentlich füge den Satz ein 'möge es mir gut gehen'. Zu diesem komme zwischen den einzelnen Stufen zurück.</i>
<i>Welchen Unterschied, wenn überhaupt, hat das gemacht?</i>	
<b>Geh-Meditation</b>	<i>Hast du daran gedacht, sie zu machen? Ja Nein</i>
<i>Was hast du festgestellt?</i>	

<b>Vergegenwärtigung des Atems</b>	<b>Gewahrsein auf Geräusche.</b> Beginne mit Achtsamkeit auf den Körper, halte dann dieses Gewahrsein und schließe Achtsamkeit auf Geräusche mit ein. Bemerke die Geräusche um dich herum, ohne sie zu benennen oder zu beurteilen. Dann gehe recht kurz durch die vier Stufen, komme zurück zum Gewahrsein des Körpers und der Geräusche zwischen jeder Stufe.
<i>Hat das Bemerkten von Geräuschen deine Erfahrung in irgendeiner Weise verändert?</i>	
<b>Geh-Meditation</b>	<i>Hast du daran gedacht, sie zu machen?    Ja    Nein</i>
<i>Was hast du festgestellt?</i>	

<b>Metta Bhavana</b>	<b>Wellness.</b> Konzentriere dich wie zuvor auf den Satz, 'möge es mir gutgehen'. Beginne, indem du durch den Körper gehst (nutze freundliches Gewahrsein wie beschrieben), gelegentlich füge den Satz hinzu, 'möge es mir gut gehen'. Dann gehe durch die fünf Stufen, wünsche jeder Person, dass es ihr körperlich gut gehen möge. Lass dir Zeit am Ende zu deinem Körper zurückzukommen und dort zu entspannen.
<i>Hast du einen Unterschied in der Qualität deiner Erfahrung bemerkt?</i>	
<b>Geh-Meditation</b>	<i>Hast du daran gedacht sie zu machen?    Ja    Nein</i>
<i>Was hast du festgestellt?</i>	

<b>Vergegenwärtigung des Atems</b>	<b>Atem beeinflusst den ganzen Körper.</b> Führe heute eine Drei-Stufen-Praktik durch. Beginne mit den ersten beiden Zähl-Phasen. Beobachte in der dritten Stufe wie dein Atem auf den ganzen Körper wirkt. Du könntest dein Gewahrsein durch den ganzen Körper leiten und dabei den subtilen Effekt bemerken, den der Atem auf jeden einzelnen Teil des Körpers hat, (z. B. Beine, Füße, sogar die Fingerspitzen) oder vielleicht willst du bei einem breiten Gewahrsein auf den ganzen Körper verbleiben.
<i>War es dir möglich bei den subtilen Auswirkungen des Atems auf den Körper zu bleiben? Welchen Effekt hatte dies?</i>	
<b>Geh-Meditation</b>	<i>Hast du daran gedacht, sie zu machen? Ja Nein</i>
Was hast du festgestellt?	

<b>Rückblick auf die erste Praktik-Woche</b>	
<b>Meditation</b>	<i>War es dir möglich, regelmäßig zu meditieren? Wenn nicht, was hat dich abgehalten? War es dir möglich, während der Meditation mehr Gewahrsein für den Körper zu entwickeln und hat es einen Unterschied gemacht?</i>
<b>Praktik beim Gehen</b>	<i>Hast du daran gedacht die Praktik beim Gehen zu machen? Wie war es? War es dir möglich, kreativ (wie du geplant hast) mit den Problemen, die du in der Geh-Meditation erwartest hattest, zu arbeiten?</i>