

## 2. Woche: Empfindungen

**Geh-Meditation:** Zeichne in das unten stehende Kästchen einen Plan von dem Weg, den du für deinen 'Weg lebendiger Praktik' gewählt hast. Male so viele Dinge über deinem Weg hinein, wie du erinnern kannst, z. B. die Bank, an der du vorbei gehst, die Bäume, die Stufen, die zur U-Bahn führen, usw.

**(5 Min.)**



**Denk dran:** Vieles bei der Kunst achtsam zu sein besteht darin, sich daran zu erinnern es zu tun. Das Pali Wort *sati* steht in Beziehung zu dem Verb *sarati*, was bedeutet 'erinnern', (d. h. daran denken, das Objekt im Geist zu behalten.)

Bis jetzt hast du es wahrscheinlich versucht und wieder vergessen. Es ist leicht sich entmutigen zu lassen. Achtsamkeit beginnt normalerweise *nach* dem Ereignis – d. h. wenn wir uns erinnern, dass wir es vergessen haben. Unser Ziel ist es, uns immer schneller zu erinnern und zu unserer *gegenwärtigen Erfahrung* zurückzukommen. Unseren 'Praktik-Weg' zu zeichnen wird uns helfen, uns an die Praktik der Geh-Meditation zu erinnern.

# Empfindung

Der zweite Bereich von Achtsamkeit ist *vedanā*. Das ist ein Pali-Begriff, der vom Verb *vedeti* abgeleitet ist, welcher sowie 'empfinden' als auch 'wissen' bedeutet. Das Wort *vedanā* beinhaltet nicht 'Emotion', wie wir sie verstehen (wir werden das nächste Woche näher behandeln). Was hier vorgeschlagen wird, ist, dass wir uns unserer grundlegenden Empfindungen über etwas gewahr werden. Diese Empfindungen sind **angenehm, unangenehm** oder **neutral** (letzteres, wenn du z. B. nicht entscheiden kannst, ob es angenehm oder unangenehm ist – es ist nicht bestimmbar). Versuche in der zweiten Woche 'Lebendiger Praktik' Gewahrsein auf die Empfindungen zu entwickeln.

**Denke an eine Situation in der du unangenehme Empfindungen hattest.** Denke an etwas, das dir oft passiert. – wenn möglich, jeden Tag (z. B. zur Arbeit pendeln).

**1) Beschreibe die Situation und notiere einige der Empfindungen, die du erfahren hast.**

**Denke an eine Situation, in der du normalerweise angenehme Empfindungen erlebst.** Denk an etwas, das ziemlich regelmäßig passiert – wenn möglich, täglich.

**2) Beschreibe die Situation und notiere ein paar der Empfindungen, die du erfahren hast.**

## Praktik im täglichen Leben

**Achtsamkeit in einer einfachen täglichen Aktivität.** Wähle eine einfache täglich Verrichtung, um Achtsamkeit/Gewahrsein zu entwickeln. Es kann die morgendliche Dusche sein, der Kaffee am Nachmittag, oder die Vorbereitungen beim zu Bett gehen, usw.

Wenn möglich, versuche eine Verrichtung zu wählen, bei der du allein bist, das wird es einfacher machen, achtsam zu sein. Wähle diese einfache tägliche Verrichtung für den ganzen Kurs (obwohl du möglicherweise feststellen wirst, dass du diese bestimmte Aktivität ändern musst, je nachdem wie es läuft). Jede Woche werden wir uns bemühen, diese "Praktik im täglichen Leben" als Leitfaden für die Entwicklung von Achtsamkeit zu benutzen.

**Welche einfache tägliche Verrichtung ("Praktik im täglichen Leben") hast du ausgewählt?**

**Schreibe hier die tägliche Verrichtung auf.**

**Konzentriere dich diese Woche auf Achtsamkeit auf die Empfindungen (*vedanā*).** Die Kunst ist hier zu lernen, *im Körper* festzustellen wie sich Empfindungen (angenehm, unangenehm, neutral) tatsächlich anfühlen. Damit ist nicht gemeint, der inneren Geschichte über Empfindungen zu folgen (z. B. 'ich werde schon wieder zu spät zur Arbeit kommen'), sondern das Gefühl von Ängstlichkeit, das mit dieser Geschichte einhergeht, zu notieren.

**Empfindungen sind keine Emotionen** – Empfindungen sind das, aus dem wir Emotionen machen, so dass wir uns bei genug unangenehmen Empfindungen (*vedanā*) in einer schlechten Stimmung befinden und umgekehrt. Wenn wir uns mehr der Empfindungen gewahr werden, die unter den Emotionen liegen, beginnen wir, frei zu werden, (d. h. wir sind nicht mehr so sehr unseren Empfindungen ausgeliefert, die unsere Erfahrung zufällig hervorbringt – sei es ein Computer-Absturz oder ein verspäteter Zug.)

## Geh-Meditation

Achte diese Woche beim 'Praktik-Weg' besonders auf die Empfindungen, z. B. angenehm, schmerzhaft (ungemütlich, unangenehm, usw.) oder neutral. Du kannst folgendes versuchen.

1. **Sei dir körperlichen Wohlbefindens oder Unwohlseins bewusst.** Notiere angenehme oder unangenehme Gefühle in deinem Körper, ohne auf sie zu reagieren (d. h. der Wunsch, das Angenehme möge fort dauern oder die Ablehnung gegenüber Unangenehmen.)
2. **Werde dir mehr deiner Umgebung bewusst und der Effekte, die diese auf deinen Geisteszustand hat.** Wenn du gehst, notiere bewusster, was um dich herum ist - Menschen, Reklametafeln, Verkehr, Bäume. Versuche, mehr in Einklang mit deiner fühlenden Reaktion auf die Umgebung zu sein, (z. B. das Gefühl von Unbehagen, das durch den Verkehrslärm hervorgerufen wird, die Freude, die durch den Anblick blühender Bäume entsteht)
3. **Fokussiere auf angenehme Empfindungen (*vedanā*).** Gebe besondere Aufmerksamkeit auf angenehme Empfindungen, die durch die Sinne entstehen (Körper, Sehen, Hören), z. B. auf den Hauch der Luft an den Händen, den Anblick spielender Kinder, ein wirkungsvolles Poster.

**Spezielle Praktik-Wege.** Versuche jede Woche einen speziellen Praktik-Weg zu gehen. (Möglicherweise ist das der einzige Weg an den du dich erinnerst!) Mache auf diesem Weg eine größere Anstrengung achtsam zu sein. Vielleicht musst du dir hier ein bisschen mehr Zeit nehmen. Jede Woche wird es eine bestimmte Aufgabe für diesen speziellen Praktik-Weg geben.

**Der "spezielle Praktik-Weg" dieser Woche.** *Verlangsame deinen Gang*, schau ob du dem Körper und den Empfindungen mehr Aufmerksamkeit geben kannst.

Nimm dir etwas Zeit und schreibe hier deine Erfahrung mit dem Weg auf.

**Warnung vor Überforderung!** Jetzt magst du vielleicht fühlen, dass das alles zu viel ist: tägliches Meditationstagebuch, täglicher Weg, tägliche Achtsamkeitspraktik, spezieller Weg.....es ist alles etwas überwältigend! Die Achtsamkeit auf zu viele Dinge zu richten, kann Gefühle von Stress eher vergrößern als verringern. Wenn du so fühlst, versuche einen Teil der Achtsamkeitspraktik fallenzulassen, das Tagebuch nicht so ausführlich zu schreiben, oder das ganze leichter zu nehmen (es ist kein Ausdauer-Test!). Versuche die Balance zu finden zwischen dem, was für dich geht, und dem Lernen und Entwickeln von Achtsamkeit.

<b>Metta Bhavana</b>	<i><b>Achte auf Gefühle in der Metta-Meditation.</b> Beginne wieder mit Achtsamkeit auf den Körper. Achte besonders darauf, wie sich der Körper anfühlt (d. h. angenehm, unangenehm oder neutral.) Versuche in jeder Stufe mehr gewahr zu sein, wie du dich fühlst, (z. B. ruft dein Freund angenehme Empfindungen hervor? Ruft dein Feind unangenehme Empfindungen hervor?)</i>
<i>Wie war es?</i>	
<b>Praktik im täglichen Leben</b>	<i>Hast du daran gedacht, sie zu machen?    Ja    Nein</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>	<i><b>Körper und Empfindungen.</b> Verbringe die meiste Zeit deiner Praktik damit, dir der Empfindungen gewahr zu werden, die im Körper entstehen. Beginne bei den Zehen und arbeite dich hinauf bis zum Kopf. Beachte, wo du angenehme Empfindungen erfährst, unangenehme oder weniger angenehme, und wo sie ziemlich neutral sind oder wo gar nichts empfunden wird. Versuche es festzustellen ohne zu reagieren. Dann beobachte fünf Minuten den Atem.</i>
<i>Schreibe ein paar deiner angenehmen, unangenehmen und neutralen Empfindungen auf.</i>	
<b>Praktik im täglichen Leben</b>	<i>Hast du daran gedacht, sie zu machen?    Ja    Nein</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>	<i>Beobachten, was wir <u>nicht</u> ändern wollen. Verbringe mehr Zeit in der ersten Stufe. Vergegenwärtige dir, was du an dir und in deinem Leben <u>nicht</u> ändern möchtest. Zum Beispiel bist du vielleicht glücklich damit, wo du lebst, mit deiner Beziehung, deiner Familie oder dem Partner; du magst deinen Sinn für Humor schätzen – dann mache die anderen Stufen etwas kürzer.</i>
<i>Wie war es?</i>	
<b>Praktik im täglichen Leben</b>	<i>Hast du daran gedacht, sie zu machen? Ja Nein</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>	<i>Angenehme Empfindungen. Konzentriere dich auf angenehme Empfindungen (vedanā). Beginne, indem du durch den Körper gehst. Wenn du eine angenehme Empfindung bemerkst, (z. B. die Wärme im Körper, usw...) bleibe ein bisschen dabei (denke daran, die angenehme Empfindung kann recht subtil sein). Schau dann, ob du Freude beim Atmen empfindest, fühle wie atmen den Körper beruhigt und erleichtert.</i>
<i>Was hast du erfahren?</i>	
<b>Praktik im täglichen Leben</b>	<i>Hast du daran gedacht, sie zu machen? Ja Nein</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>	<i>Erlaube, dass aus angenehmer Erfahrung Metta entsteht. Beginne mit der körperlichen Erfahrung. Schau, ob du irgendeine angenehme Empfindung in deinem Körper findest, (auch wenn es nur sehr leicht ist), und lasse deinen Geist darin mit freundlichem Gewahrsein verweilen. Komme immer wieder zu angenehmen Empfindungen zurück und verweile darin während der Praktik.</i>
<i>Hat dies die Qualität deiner Erfahrung verändert?</i>	
<b>Praktik im täglichen Leben</b>	<i>Hast du daran gedacht, sie zu machen? Ja Nein</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>	<i>Freundliches Erleben von unangenehmen Empfindungen. Werde dir heute <u>unangenehmer</u> Erfahrung gewahr, (z. B. körperliche Unbequemlichkeit). Am Beginn und zwischen jeder Stufe komme zur unangenehmen Erfahrung zurück, versuche direkter zu erfahren und die Geschichte über die Empfindung (z. B.: 'ich wünschte, es würde verschwinden'.) loszulassen. Schau, ob du erfahren kannst, ohne zu reagieren, und dadurch emotionalen Schmerz zu vermeiden.</i>
<i>Was hast du festgestellt?</i>	
<b>Praktik im täglichen Leben</b>	<i>Hast du daran gedacht, sie zu machen? Ja Nein</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>	<i>Die Geschichte um Abneigung loslassen. Verbringe in der Metta Bhavana mehr Zeit in der vierten Stufe (der Feind). Konzentriere dich besonders auf die Empfindungen. Versuche mit deinen Empfindungen von Abneigung in Kontakt zu kommen, aber lass die <u>Geschichte um die Abneigung herum</u> los (z. B. 'er/sie ist wie dieses oder jenes'). Schau, ob du die unangenehmen Empfindungen fühlen kannst, und wenn ja, halte sie. Wenn du wieder in die Geschichte gerätst, gehe zurück zu den Empfindungen der Aversion.</i>
Wie war es?	
<b>Praktik im täglichen Leben</b>	<i>Hast du daran gedacht, sie zu machen?    Ja        Nein</i>
<b>Geh-Meditation</b>	<i>Hast du daran gedacht sie zu machen?    Ja        Nein</i>
Was hast du festgestellt?	

<b>Rückblick auf die zweite Praktik-Woche</b>	
<b>Meditation</b>	<i>War es dir möglich, regelmäßig zu meditieren? War dir eine mehr direkte Erfahrung von Empfindungen möglich (vedanā)? War es nützlich für dich?</i>
<b>Geh-Meditation</b>	<i>Hast du dich daran erinnert, während deiner Geh-Meditation vedana gewahr zu sein? Wie war es? War es dir möglich den "special walk" zu machen?</i>
<b>Praktik im täglichen Leben</b>	<i>War es dir möglich, dich an die tägliche Aktivität zu erinnern und dich dabei auf Fühlen zu konzentrieren? Konntest du dir der Empfindungen gewahr sein ohne zu reagieren? Was hast du festgestellt?</i>