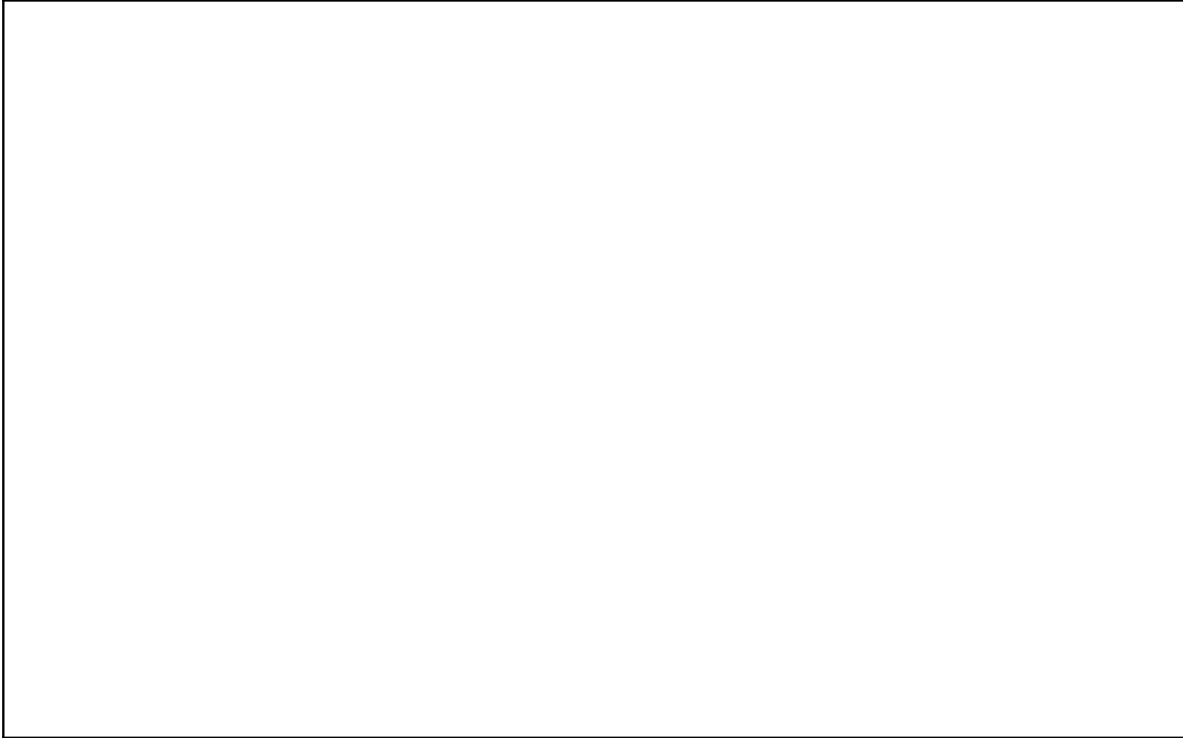


### 3. Woche: Citta oder Geist/Herz

#### Rückblick – Unangenehme Empfindungen (vedanā)

**Male hier auf, wie sich dein Körper anfühlt, wenn du unangenehme Empfindungen hast.** Mache das recht schnell ohne viel darüber nachzudenken. (5 Min.)



**In Kontakt bleiben.** Bei der Kunst, achtsam zu sein, geht es vor allem darum, mit unserer Erfahrung in Kontakt zu sein. Wenn wir unangenehme Erfahrungen haben, machen wir oft eines der folgenden vier Dinge:

1. uns ablenken
2. andere Leute oder die Situation beschuldigen
3. in Selbstmitleid verfallen
4. eine Katastrophe daraus machen (d. h. vorhersagen, dass die unangenehme Erfahrung in einer Katastrophe enden wird)

Diese Tendenzen sind spirituell gesehen fruchtlos. Ablenkung bedeutet, dass wir unsere Antworten und uns selbst nicht ändern; beschuldigen (auch wenn jemand wirklich verantwortlich ist) führt uns nirgendwo hin; und Selbstmitleid ist doppelt schädlich, es ist schmerzhaft und eine Form von Trägheit (d. h. wir wollen nicht das tun, was die Situation erfordert). Was wir wirklich brauchen, ist:

- Offen und rezeptiv sein gegenüber unserer Erfahrung (und das immer wieder).
- Mit anderen in Kontakt sein. (Wenn Dinge schwierig werden, schließt sich die Welt um uns etwas, isoliert uns von anderen, was die Dinge nur noch schwieriger macht.)

## Rückblick – angenehme Empfindungen (*vedanā*)

**Konzentriere dich auf eine angenehme Empfindung oder Erfahrung.** Male hier auf, wie sich dein Körper anfühlt, wenn du angenehme Empfindungen hast. Mache das recht schnell ohne viel nachzudenken. (5 Min.)



**Zwinge nicht die Freude aus der Erfahrung heraus.** Eine Art des traditionellen Verständnisses von Schmerz und Vergnügen ist, sobald wir Schmerz empfinden, möchten wir, dass er verschwindet und sobald wir eine Erfahrung von Freude haben, möchten wir diese wiederholen. Dieses Begehren nach Wiederholung (oder Verlängerung) des Vergnügens beeinträchtigt dieses jedoch. Je mehr wir versuchen, am Vergnügen festzuhalten, oder versuchen, soviel Vergnügen wie möglich aus einer Erfahrung herauszuholen, (oder aus unserem Wochenende), desto mehr stellen wir fest: woran wir festhalten ist Schmerz.

**Es ist eine Kunst, Freude zu genießen, ohne danach zu greifen** (was sowieso die Freude zerstört). Wir können folgendes versuchen:

1. Hänge nicht so sehr am Vergnügen – sei völlig achtsam damit, genieße es, aber praktiziere nicht das Bedürfnis, Freude zu wiederholen oder mehr davon zu bekommen.
2. Genieße Vergnügen, das weniger mit der Gier verbunden ist, es zu wiederholen; Vergnügen, das feiner ist, nicht süchtig machend, und sozusagen unschuldig (z. B. ein Bild malen, die Natur genießen oder im Garten arbeiten, einen Freund treffen).
3. Genieße die einfachen Dinge des Lebens (z. B. ein schönes Essen, ein gutes Buch). Werde langsamer und nimm dir Zeit für einfache Vergnügen.

## **Citta oder Geist/Herz**

Der dritte Achtsamkeitsbereich ist *citta*. Dies wird normalerweise übersetzt als 'Geist' im Sinne von Wollen und Fühlen, (d. h. unsere Stimmung, wie wir uns gerade befinden). Es beinhaltet Gedanken, Emotionen und Willensimpulse. *Citta* entsteht auf der Basis von *vedanā* (Empfindung). Wenn du zum Beispiel eine Dinner Party gibst, versuchst du durch gutes Essen, angenehmes Licht und Gastfreundlichkeit soviel positive Empfindungen wie möglich in anderen hervorzurufen. Dadurch erhoffst du dir, dass Leute mit größerer Wahrscheinlichkeit in eine gute Stimmung kommen und dass der Abend ein Erfolg wird.

Eine gute Möglichkeit Achtsamkeit von *citta* zu entwickeln ist zu beobachten, wie wir *vedanā* (die grundlegende Empfindung, etwas als angenehm oder unangenehm zu empfinden, usw.) in Stimmungen und Emotionen verwandeln. Wir tun dies sehr oft mit einer uns selbst rechtfertigenden Geschichte, (z. B. erzählen wir uns selbst, dass der Grund für unsere unangenehmen Empfindungen der ist, dass eine bestimmte Person uns niemals zuhört, oder ähnliches). Diese Geschichte mag wahr sein oder auch nicht (oft ist es gemischt); wie auch immer, oft nehmen wir unsere Geschichten *extrem ernst* – wir glauben an sie.

**In dieser Praktik-Woche, fokussiere darauf, dir der inneren Geschichten mehr gewahr zu werden**, besonders solcher, die dich in negative Geisteszustände bringen, 'schlechte Stimmungen'. Werde dir der inneren Geschichte gewahr, und mit freundlicher Aufmerksamkeit frage dich selbst:

1. Ist das, was ich denke, wahr?
2. Bringe ich einen Gedanken mit einer Tatsache durcheinander?
3. Denke ich in Begriffen von 'alles oder nichts'?
4. Gebe ich anderen oder mir selbst die Schuld?
5. Führt mich das irgendwo hin (d. h. ist das nützlich)?
6. Habe ich darüber jetzt genug nachgedacht (d. h. versuche ich wirklich, es zu lösen)?
7. Gerate ich in negative oder ängstliche Spekulationen?
8. Wird diese Geschichte mir tatsächlich in der Situation helfen, in der ich mich befinde?
9. Kreiere ich eine Katastrophe?

**In Paaren: Erzähle von einer Geschichte, die du dir gewohnheitsmäßig selbst erzählst** (vielleicht betreffend der Arbeit, über das Leben zu Hause, unsere Haltung uns selbst gegenüber)

**Verbringe einige Zeit damit, die Geschichte aufzuschreiben** – vielleicht stellst du dir einige der o. g. Fragen.

## Bemerkungen zu *Citta* (Geist/Herz)

Achtsamkeit auf unsere Geisteszustände (*citta*) ist schwieriger zu üben als die ersten beiden Bereiche der Achtsamkeit – Gedanken sind so schwer fassbar. Deshalb ist es wichtig, die Praktik in einer **warmen, entspannten Art und Weise** zu erforschen und dabei immer noch in Kontakt mit unserem Körper und den Gefühlen zu bleiben. Und mach dir keine Sorgen, wenn du das Gefühl hast, das alles führt zu nichts – es wird.

Achte auf:

1. **Die Dinge schlimmer machen!** Manchmal, wenn deine Achtsamkeit nicht stark genug ist, beobachte, ob dein innerer Erzähler die Dinge schlimmer macht, und damit die schlechte Stimmung verstärkt, (z. B. denkst du, jemand hat dich schlecht behandelt, und dann fängst du an zu denken, 'ja, ich wurde schlecht behandelt, und hier sind die Gründe, warum!'...). Wenn das passiert, versuche folgendes:
  - a. Komme zu deinem Körper zurück und entspanne.
  - b. Lenke dich ab (indem du die Bäume anschaust oder ein Buch liest)!
  - c. Sieh, wie diese Art des Denkens die Dinge verschlimmert, beobachte das körperliche Unbehagen, das es verursacht, usw.
2. **In Selbst-Verurteilung geraten.** Ein Teil unserer Entwicklung in jeglichem Bereich des Lebens ist die Fähigkeit zur positiven Selbstkritik: eine gesunde Einschätzung unseres Selbst, wie gut oder nicht gut wir etwas getan haben oder sind. Wie auch immer, dies kann sich wandeln in verächtliche Selbstverurteilung, was unseren Wunsch nach Wandel, unser Potential oder unsere Fähigkeiten unterminiert. Wir müssen lernen zu sehen, wie fruchtlos diese Tendenz ist (sofern wir sie haben) und wie sinnlos.
3. **Entfremdung.** Sich *citta* (Geisteszustände) gewahr zu sein ist nicht dasselbe wie 'Positives Denken'. Du versuchst nicht, dich neu zu programmieren. Du versuchst, dir der Geisteszustände, in die du kommst, mehr gewahr zu sein und Wege zu finden, damit kreativ zu arbeiten. Es geht nicht darum, sich von dem, was du tatsächlich fühlst und denkst, zu entfremden.

**Geist geht der Welt voran.** Die Geschichte, die wir uns über eine Situation erzählen, hat wiederum einen starken Effekt auf die Situation selbst. Wenn wir zum Beispiel in ein Treffen gehen und dort erwarten, nicht verstanden zu werden oder (ungerecht) kritisiert zu werden, *wird sich aus dieser Erwartung ein negatives Szenario bilden, das wir vorausahnen*. Daher ist ein wichtiger Teil dieser Praktik von Gewahrsein auf *citta*, Gewahrsein auf vorhergesehene Geschehnisse richten und das Erkennen, welchen Effekt dies auf andere und die Welt hat.

## Geh-Meditation

Diese Woche, nutze deinen 'Praktik-Weg' für Aufmerksamkeit auf deinen inneren Erzähler, (d. h. was sagst du zu dir selbst). Was wir uns selbst sagen, kann richtig oder falsch sein, konstruktiv oder destruktiv, gerichtet oder assoziativ. Halte dein Gewahrsein wie zuvor auf den Körper und die Empfindungen gerichtet, während du versuchst, dies zu tun. Kannst du eine bestimmte Geschichte bemerken (z. B. wiederholst du immer wieder, dass du nicht anerkannt wirst, oder missverstanden wirst, oder überarbeitet bist, usw.)? Frage dich:

1. **Ist das wahr?** In einer freundlichen, *untersuchenden Art und Weise*, werde objektiver gegenüber der Geschichte, die du dir erzählst. .
2. **Gibt es Geschichten, die sich widersprechen?** Wir erzählen uns oft Geschichten, die uns gelegen kommen, (z. B., dass wir ein passives Opfer sind). Versuche, Geschichten zu finden, die dieser widersprechen oder da nicht reinpassen.
3. **Wo führt mich das normalerweise hin?** Was wir uns selbst erzählen, mag wahr sein (oder Wahrheit enthalten), aber nicht fruchtbar oder konstruktiv sein – es führt uns nirgendwo hin, (z. B. mag es wahr sein, dass wir zu viel Arbeit haben, aber darüber in dieser gewohnheitsmäßigen sich wiederholenden Art und Weise nachzudenken, macht die Dinge nur noch schlimmer).
4. **Welche Ansicht liegt darunter?** Unsere inneren Geschichten (besonders unsere negativen) haben starke Ansichten oder Annahmen dahinter. Diese Ansichten können unbewusst aus unserer Umgebung oder Kindheit angenommen sein, (solche wie, 'Ich bekomme nie, was ich will, 'die Dinge werden sich immer zum Guten wenden/schlecht enden'). Versuche, die Ansicht zu sehen, die Erwartung oder Annahme, die der Erzählung zugrunde liegt.

### Spezieller Weg.

Versuche dir wieder Zeit zu nehmen für einen 'speziellen Weg'. Verlangsame deine Schritte und konzentriere dich auf **das Genießen der Sinneserfahrung**, (d. h. ein schöner Anblick, Geräusche, Körper und arbeite mit dem inneren Erzähler während du das tust).

<p><i>Wie war es?</i></p>
---------------------------

**Praktik im täglichen Leben.** Nutze diese Woche deine Erfahrung im täglichen Leben (mag es das Putzen der Zähne sein oder das Anmachen des Computers), um dir *citta* gewahr zu sein – deines gesamten Geisteszustandes und des inneren Erzählers. Du musst deinen Geisteszustand nicht ändern, bemerke nur die Dinge, die dein Geist dir erzählt.

<b>Vergegenwärtigung des Atems</b>	<i><b>Das Aufbauen von Achtsamkeit.</b> Beginne, indem du durch den Körper gehst (bringe deiner Erfahrung freundliche Achtsamkeit entgegen); dann beachte deine Erfahrung von vedanā (angenehm, schmerzhaft, neutral); als Nächstes werde dir deines Geisteszustandes gewahr – bist du in einer bestimmten Stimmung, welcher Geisteszustand ist das? Aus den Körperempfindungen kannst du Schlüsse über deinen Geisteszustand ziehen. Am Ende der Praktik komme zum Körper zurück.</i>
<i>Hast du am Ende einen Unterschied zum Beginn bemerkt?</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 war deine innere Erzählung?</i>	

<b>Metta Bhavana</b>	<i><b>Direkte Arbeit mit dem inneren Erzähler.</b> Beginne mit dem Aufbau von Achtsamkeit auf Körper und Empfindungen (wie oben), dann arbeite direkt mit dem inneren Erzähler. Nutze Reflexion, eher als Sätze wie, 'Was ist es, das mich glücklich macht? Bin ich jetzt glücklich? Wenn nicht, erzähle ich mir eine negative Geschichte über mich?' Versuche in den anderen Stufen eine positive Geschichte über einen Freund, eine neutrale Person usw. zu finden.</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 es zu tun?    Ja    Nein</i>
<i>Was war deine innere Geschichte?</i>	

<b>Vergegenwärtigung des Atems</b>	<i><b>Achtsamkeit auf Ablenkung.</b> Beginne wieder mit der körperlichen Erfahrung und richte das Gewahrsein auf das, was dich von der Praktik ablenkt. Achte darauf, ob du dir selbst Geschichten erzählst und reflektiere über solche Geschichten (sind sie wahr, nützlich, produktiv?), bevor du zu Körper und Atem zurückkommst. Versuche dies ziemlich oft zu machen.</i>
War es dir möglich, das mit einer Art freundlicher Neugier durchzuführen? Wie war es?	
<b>Praktik im täglichen Leben</b>	Hast du daran gedacht, sie zu machen? Ja Nein
<b>Geh-Meditation</b>	Hast du daran gedacht, sie zu machen? Ja Nein
Was war deine innere Geschichte?	

<b>Metta Bhavana</b>	<i><b>Das Loslassen von Geschichten, die nicht hilfreich sind.</b> Rufe dir heute eine unangenehme Erfahrung ins Gewahrsein (z. B. körperliche Beschwerden oder geistige Irritationen). Achte auf die Geschichte, die du dir selbst darüber erzählst (z. B. dieser Schmerz geht niemals vorbei, er wird noch schlimmer werden, usw.). Dann schau, ob du die Geschichte gehen lassen kannst und ob du mit freundlicher Aufmerksamkeit nur bei den Empfindungen verweilen kannst. Komme hierauf in jeder Stufe zurück.</i>
Was hast du festgestellt?	
<b>Praktik im täglichen Leben</b>	Hast du daran gedacht, sie zu machen? Ja Nein
<b>Geh-Meditation</b>	Hast du daran gedacht, sie zu machen? Ja Nein
Welches war deine innere Geschichte?	

## Das Erforschen negativer Selbstgespräche

Versuche dir während der Woche etwas Zeit zu nehmen für diese kurze Übung. Wenn es dir zu viel ist, könntest du diese Seite nutzen um einige der Geschichten niederzuschreiben, die du in der Praktik des täglichen Lebens bemerkt hast. Erforsche eine deiner gewohnheitsmäßigen negativen Geschichten. Versuche dies als eine Schreib-Übung zu verstehen; denke nicht zu viel darüber nach, schreib einfach.

**1)** *Etwas was ich mir oft selbst erzähle, ist...*

**Frage:** *Ist das wahr?*

**Frage:** *Ist das fruchtbar?*

**Frage:** *Wo führen mich solche Gedanken gewöhnlich hin?*

**Frage:** *Wie kann ich kreativ damit arbeiten?*



<b>Vergegenwärtigung des Atems</b>	<i>Loslassen. Während dieser Praktik übe nur loslassen. Achte auf deine Empfindungen (vedana) und entspanne dich in sie hinein, seien sie angenehm oder unangenehm. Achte auf deine inneren Geschichten und arbeite daran, sie loszulassen, entspanne in den Körper und lass den Körper, die Empfindungen und die Gedanken los.</i>
<i>Hat dies die Qualität deiner Erfahrung gewandelt?</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>Freestyle. Anstatt die einzelnen Stufen wie üblich zu üben, versuche heute deinen eigenen Weg der Praktik zu finden. In dieser Praktik geht es um die Entwicklung von positiven Geisteszuständen (citta). Versuche kreativ zu erforschen, wie du das machen kannst. .</i>
<i>Was hast du gemacht?</i>	
<b>Praktik im täglichen Leben</b>	<i>Hast du daran gedacht sie zu machen?    Na    Nein</i>
<b>Geh-Meditation</b>	<i>Hast du daran gedacht, sie zu machen?    Ja    Nein</i>
<i>Hast du den inneren Erzähler bemerkt?</i>	

<b>Vergegenwärtigung des Atems</b>	<i>Sei blauer Himmel. Gehe in der heutigen Praktik schneller durch die vier Stufen, und sitze dann am Ende ganz still – die Achtsamkeit auf den Körper gerichtet, auf Empfindungen und Geisteszustände. Achte auf jegliche innere Geschichte die aufsteigt, aber lass dich nicht darin verwickeln, bemerke sie und lass sie vorbeiziehen, wie Wolken am blauen Himmel. Versuche dies zehn Minuten lang zu tun.</i>
------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Hast du dich am Ende der Praktik anders gefühlt als sonst?

<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?

### **Rückblick auf die dritte Praktik-Woche**

<b>Meditation</b>	<i>War es dir möglich regelmäßig zu meditieren? War es dir möglich deine Geisteszustände (citta) direkter zu erfahren ? Konntest du Wege finden, damit zu arbeiten?</i>
<b>Praktik beim Gehen</b>	<i>Hast du daran gedacht, dir deines inneren Erzählers bei der Praktik beim Gehen gewahr zu sein? Wie war es? Hast du den 'speziellen Weg' gemacht?</i>
<b>Praktik im täglichen Leben</b>	<i>Hast du einige deiner gewohnheitsmäßigen inneren Geschichten bemerken können? Warst du in der Lage, damit kreativ zu arbeiten?</i>