

5. Woche: Die vier Dimensionen von Achtsamkeit

Rückblick auf eine "schwierige Situation"

1) War es dir möglich in einer schwierigen Situation dir der **Vorahnungen** bewusst zu sein und damit zu arbeiten?

Kannst du sagen, was passiert ist? (Wenn es dir nicht möglich war, damit zu arbeiten, notiere hier, warum.)

1) War es dir möglich, in der aktuellen Situation zu arbeiten?

Was passierte? Was hast du gemacht? Denk an den Körper, Gefühle, und Geisteszustände.

2) War es dir möglich, dir die Situation wieder wachzurufen und damit zu arbeiten; sie geistig wieder durchzugehen?

Konntest du dich zurückerinnern? War es dir möglich, damit achtsam umzugehen?

Die vier Dimensionen von Achtsamkeit

Unsere aktuelle Erfahrung ist ganz, unteilbar. Um über unsere Erfahrung nachzudenken müssen wir sie in einzelne Teile herunterbrechen (d. h. Körper, Empfindungen, Geisteszustände, etc.). Das hilft uns dabei, achtsamer mit unserer Erfahrung umgehen zu können. Aber das sollte nicht wörtlich genommen werden (es ist eine 'Methode' nicht eine Philosophie). Jedes System scheint Dinge auszulassen.

Die vier Bereiche von Achtsamkeit beziehen sich auf unsere ganze Erfahrung (die innere und äußere) und zwar die ganze Zeit über. Der Buddha würde das als selbstverständlich ansehen, dass dies unsere **Umgebung** und **andere Menschen** einschließt. Wie auch immer, dies ging über die Zeit verloren – also die *Dimensionen* weisen auf die anderen Aspekte der Achtsamkeit hin.

Praktik im täglichen Leben

Versuche diese Woche dir mehr der Umgebung und anderer Menschen gewahr zu sein, anstatt dein übliches Praktik-im-täglichen-Leben-Programm zu machen. Wenn das zu allgemein erscheint, versuche Gewährsein für nur eine andere Person zu entwickeln (siehe weiter unten). Oder du könntest diese Woche nutzen, eine Postkarte an einen Freund/eine Freundin zu schreiben, deine Mutter anzurufen, einem Freund helfen etwas zu tun, räume dein Zimmer auf, beende eine Hausarbeit, die du aufgeschoben hast, räume deinen Posteingang im Computer auf, ... auf diese Art zeige mehr Aufmerksamkeit für deine Umgebung und für andere.

Wie kommst du mit diesem Praktik-Buch zurecht?

Jetzt hast du vielleicht etwas genug von all diesem Ausfüllen. Manchmal hast du zu viel Dinge zu tun – besonders was 'an-sich-selbst-arbeiten' betrifft, was Reaktionen hervorrufen kann oder ein Gefühl eingeschränkt zu sein. Möglicherweise hast du das Buch einfach nicht sehr genutzt. Stelle fest, wie du mit dem Buch zurechtgekommen bist, und schau, ob es immer noch hilfreich ist, oder wie du es mehr nutzen kannst, oder wie du es hilfreicher für deine Praktik einsetzen kannst.

Andere Menschen

Wenn es wahr ist, dass die Hölle andere Menschen sind, dann ist es auch so mit dem Himmel. Metta, liebevolle Güte, ist Gewährsein für andere Menschen. Wenn wir genug Gewährsein gegenüber anderen Menschen haben, werden wir feststellen, dass Metta auf natürliche Weise aufsteigt. Oft beruhen unsere Konflikte mit anderen auf mangelndem Gewährsein ihnen gegenüber oder auf einem oberflächlichen Fühlen von Sympathie oder Antipathie, jedoch versuchen wir weniger zu einem tiefen Verständnis ihnen gegenüber zu kommen oder uns in sie einzufühlen.

In Paaren: denke an eine Person, für die du in der kommenden Woche mehr Gewährsein entwickeln kannst. Er/sie könnte ein Freund sein oder ein Kollege/Kollegin – wer immer es ist, wähle jemanden, den du *jeden Tag* siehst. **Vermeide sorgfältig, es offensichtlich zu tun,** (es ist nicht sehr angenehm, zu wissen, dass man zu einem Experiment gehört!) – zeige gerade ein bisschen mehr Aufmerksamkeit.

Als Schreibübung: beschreibe einen Tag dieser Person einschließlich aller Bereiche der Achtsamkeit, was sie tut, wohin sie geht, wie sie sich fühlt, usw.

'Ich wachte diesen Morgen auf und fühlte....

Andere Menschen (Fortsetzung)

Wie kannst du dir in der kommenden Woche der anderen Person mehr gewahr werden? In Paaren: mache ein Brainstorming wie du vorgehen willst. Du könntest das, was sie tut, wenn du sie triffst, einbeziehen, ob sie Kinder hat, wo sie lebt, usw. Grundsätzlich versuchst du, Achtsamkeit ihr und ihrem Leben gegenüber zu entwickeln. Versuche dir klar zu werden, wen du wählen wirst und wie du vorgehen willst, um Gewahrsein für die anderen Person zu entwickeln.

Schreibe hier auf, was dir eingefallen ist

Verschiedene Möglichkeiten, um das Gewahrsein für die andere Person zu halten. Hier ein paar Vorschläge:

1. Nimm die Person in deine Metta-Praxis auf.
2. Wenn du mit ihr sprichst, *höre intensiver zu*; versuche, mehr Interesse für sie zu entwickeln.
3. Sei offener ihr gegenüber, (möglicherweise haben wir die Gewohnheit, die Menschen, mit denen wir reden, nicht anzusehen).
4. Wenn es ohne viel Aufwand möglich ist, schau, ob du etwas für sie tun kannst, (z. B. kannst du eine Tasse Tee anbieten!)

Praktik beim Gehen

Mach mit deiner täglichen Praktik beim Gehen weiter. Vielleicht schaust du nochmal auf die Liste mit den Möglichkeiten die Geh-Meditation durchzuführen, um die Erinnerung aufzufrischen. Sei dir diese Woche mehr der Umgebung gewahr, während du aufmerksam in deinem Körper bist, dir deines Körpers und seiner Bewegungen bewusst bist, deiner Gefühle und deines inneren Erzählers.

1. **Versuche die Dinge zu sehen, wie sie sind.** Benenne angenehme unangenehme oder neutrale Erfahrungen, aber ohne zu reagieren, stelle nur fest, was da ist - einschließlich der Geräusche (z. B. das Singen eines Vogels).
2. **Beobachte das Ausmaß in welchem die Umgebung deine Geisteszustände (*citta*) beeinflusst,** (z. B. lässt uns Sonnenschein glücklicher sein, eine Plakatwerbung lässt Gier aufsteigen).
3. **Sei dir der Menschen um dich herum mehr gewahr.** Oft beziehen wir uns auf andere Menschen in einer oberflächlichen Art und Weise. Z. B. finden wir attraktive Menschen anziehend; wir weichen vor Menschen, die wir nicht attraktiv finden zurück (oder oft genug bemerken wir sie einfach nicht). Versuche die Menschen wahrzunehmen die du normalerweise ‚übersiehst‘.

Anstelle eines ‘special walk’, nimm dir diese Woche Zeit für eine der folgenden Möglichkeiten.

Verbringe 5 bis 10 Minuten damit, die Natur um dich herum anzusehen (schau z. B. einfach aus dem Fenster oder sitze im Park). Tu nichts, werde dir nur ganz ruhig dessen gewahr, was du siehst. Nimm auch die Geräusche in das Gewahrsein mit hinein.

Oder:

Wähle Musik aus, die du wunderschön findest und höre nur zu, ohne etwas anderes zu tun. Versuche aufmerksam zuzuhören, ohne dich ablenken zu lassen.

Was hast du gemacht? Wie war es?

Vergegenwärtigung des Atems	Achtsamkeit auf Geräusche. Beginne mit der Entwicklung von Achtsamkeit auf den Körper, (gehe systematisch durch den ganzen Körper), dann höre nur auf Geräusche. Geräusche haben keine Bezeichnungen (wie z. B. Verkehrslärm, Vogelgesang.) Versuche also nur die Geräusche wahrzunehmen ohne sie zu etikettieren. Komme in jeder Stufe hierauf zurück. Verbleibe fünf Minuten bei Geräuschen.
Wie hat das deine Meditation beeinflusst?	
War es dir möglich mehr bei der anderen Person oder den Personen, bei der Umgebung, zu bleiben?	
Geh-Meditation	Hast du daran gedacht sie zu machen? Ja Nein
Was konntest du feststellen? Hast du deine Umgebung bemerkt?	

Metta Bhavana	Metta für andere. Konzentriere dich heute auf die Person, die du gewählt hast, um mehr Gewahrsein für andere Menschen zu üben. Ruf sie dir lebhaft ins Gedächtnis und versuche, dich in sie und ihr Leben einzufühlen. Versuche herauszufinden, wie sie fühlt und denkt und handelt. Verbringe mehr Zeit in dieser Stufe als in den anderen.
War es dir möglich, mehr Gewahrsein für andere zu entwickeln in dieser Praktik?	
War es dir möglich dir der anderen Person/Personen, der Umgebung mehr gewahr zu sein?	
Geh-Meditation	Hast du daran gedacht, sie zu machen? Ja Nein

Hast du deine Umgebung bemerkt?

Schrein

Als Teil deiner Übung “Gewahrsein für Dinge” kannst du diese Woche einige Zeit damit verbringen, einen Schrein zu machen.

Das Wort für ‘Schrein’ bedeutet in japanisch ‘ein Platz des Friedens’. Die Idee ist, eine Umgebung zu kreieren, die du ästhetisch angenehm findest und die dir hilft, die Art von Stimmung und die Atmosphäre zu kultivieren, die du in der Meditation entwickeln willst.

Du könntest zum Beispiel

- einige Zeit damit verbringen, dein Zimmer aufzuräumen, so dass es ein Ort wird, an dem du Ruhe und Frieden entwickeln kannst.
- einen Schrein bauen und dabei traditionelle Dinge nutzen wie
 - **Kerzen** (symbolisieren die Weisheit des Buddha) - *Buddha*
 - **Blumen** (symbolisieren Vergänglichkeit, die Essenz buddhistischer Lehre) - *Dharma*
 - **Räucherstäbchen** (symbolisieren das Positive, den durchdringenden Effekt auf die Welt, den Männer und Frauen haben können, die in Harmonie miteinander sind und versuchen ein gutes Leben zu führen) - *Sangha*
- Möglicherweise hast du auch ein Bild oder eine Buddha-Figur (sie wird *rupa* genannt).
- Natürlich kann es sein, dass du nichts von dem o.g. möchtest; in diesem Falle könntest du einen Ort schaffen, der für dich angenehm ist und an dem Dinge sind, die für dich Bedeutung haben (z. B. Bilder, Fotografien, usw.).

Vergegenwärtigung des Atems	<i>Sehen und hören. Beginne deine Praktik mit offenen Augen, werde dir der Umgebung mehr gewahr, (d. h. des Raumes, in dem du meditierst). Schließe dann deine Augen und werde dir der Geräusche gewahr (wie zuvor). Dann schließe deinen Körper ein und komme schließlich zum Atem. Gegen Ende der Praktik komme zurück zu den Geräuschen und dann sitze mit offenen Augen für ca. eine Minute bewegungslos.</i>
<i>Hat das die Art und Weise, wie du in die Meditation reingehst und wie du die Meditation beendest, verändert?</i>	
<i>War es dir möglich, dir der anderen Person/Personen und der Umgebung mehr gewahr zu sein?</i>	
Geh-Meditation	<i>Hast du daran gedacht, sie zu machen? Ja Nein</i>
<i>Was hast du festgestellt? Konntest du deine Umgebung wahrnehmen?</i>	

Metta Bhavana	<i>Gewahrsein anstelle von Kultivieren. Verbringe wieder längere Zeit mit der Person, mit Hilfe derer du Gewährsein für andere entwickeln willst. Versuche dieses Mal mehr Gewährsein für sie zu entwickeln (anstatt Metta zu üben). Versuche, die ganze Person zu sehen, ihre Stärken und Schwächen, Freuden und Sorgen, ihre helle und ihre dunkle Seite. Tue dies recht zügig in jeder Stufe; suche nach mehr Gewährsein für jede Person.</i>
<i>Wie war es?</i>	
<i>Was hast du über andere herausgefunden?</i>	
Geh-Meditation	<i>Hast du daran gedacht, sie zu machen? Ja Nein</i>

Hast du deine Umgebung und andere Menschen bemerkt und welchen Effekt deine Umgebung auf dich hat?

Vergegenwärtigung des Atems	<i>Nur Gewahrsein. In dieser Praktik gibt es eine Pause von der Vergegenwärtigung des Atems. Beginne mit Gewahrsein beim Sehen, dann (mit geschlossenen Augen) weite es aus auf Geräusche, dann schließe Geruch, Geschmack und Berührung ein (der Körper und seine Empfindungen – zum Beispiel die Wärme in den Beinen), dann die Gefühlslage (vedana) und der innere Erzähler (citta). Dann entspanne dich und sitze nur in reinem Gewahrsein.</i>
Wie ist es gelaufen?	
War es dir möglich der anderen Person oder Personen, der Umgebung mehr gewahr zu sein?	
Geh-Meditation	<i>Hast du daran gedacht, sie zu machen? Ja Nein</i>
Was hast du festgestellt?	

Metta Bhavana	<i>Gib deinem Gewahrsein gegenüber anderen Menschen mehr Breite. Verbringe heute mehr Zeit in der letzten Stufe der Praktik. Vergegenwärtige dir alle Menschen um dich herum, und all die unterschiedlichen Geisteszustände, die sie erleben, (z. B. ein Körper, in dem sich jemand wohlfühlt oder unwohl fühlt, in positiven oder negativen Geisteszuständen sein, geboren sein, sterben...usw.) versuche deine Achtsamkeit und auch deine Empathie für andere auszuweiten.</i>
Wie war das für dich?	

War es dir möglich der anderen Person oder Personen, der Umgebung mehr gewahr zu sein?	
Geh-Meditation	Hast du daran gedacht, sie zu machen? Ja Nein
Hast du auf deine Umgebung geachtet?	

Vergegenwärtigung des Atems	<i>Bringe den Atem zum Hindernis. Anstelle der Übung, den Geist weg vom Hindernis zum Atem zu bringen, wollen wir heute versuchen, den Atem zum Hindernis zu führen. Du bemerkst, dass du über etwas nachdenkst, dass dein Interesse davon völlig aufgesogen ist; und bringe den Atem dahin, ohne zu versuchen das Denken über das Thema zu beenden. Lass vielmehr dein Denken kreisen, um was es will, aber halte die Aufmerksamkeit beim Atem.</i>
Hat das einen Unterschied gemacht?	
War es dir möglich der anderen Person oder Personen, der Umgebung mehr gewahr zu sein?	
Geh-Meditation	Hast du daran gedacht, sie zu machen? Ja Nein
Hast du auf deine Umgebung geachtet?	

Rückblick auf die fünfte Praktik-Woche	
Meditation	War es dir möglich, regelmäßig zu meditieren? Hast du gegenüber der anderen Person Gewährsein in der Metta-Meditation entwickelt? Bist du achtsamer gegenüber Geräuschen oder der Umgebung geworden?

Geh- Meditation	<i>Hast du daran gedacht, bei der Praktik beim Gehen dir anderer Menschen und der Umgebung gewahr zu sein?</i>
Praktik im täglichen Leben	<i>Wie bist du damit zurechtgekommen, dir der Umgebung und anderer Menschen mehr gewahr zu sein?</i>