

# Einführung in die Achtsamkeitsmeditation Abend 1

## Was ist Achtsamkeitsmeditation?

- Eine Methode zur Kultivierung des Geistes
- Ein Geben von Aufmerksamkeit, halten, verfeinern, vertiefen
- Achtsamkeit auf die Erfahrung, während wir sie erfahren
- Ein Prozess der direkten und tiefen Selbstentdeckung – wie die Dinge wirklich sind
- Achtsamkeit ist eine besondere Art, Aufmerksamkeit auf ein Objekt oder eine Tätigkeit zu lenken und zu halten
- Eine Methode, die dem Buddha selbst zugeschrieben wird und in der [Satipatthana Sutta](#) (MN 10) beschrieben wird

## Häufige Missverständnisse

- Meditation ist eine reine Entspannungstechnik
- Meditation bedeutet, in Trance zu versinken
- Meditationszweck ist die Erlangung übernatürlicher Fähigkeiten
- Meditation ist etwas, um high zu werden
- Meditation ist etwas für Heilige und nicht im Alltagsleben anwendbar
- Meditation ist etwas, das ich nicht kann oder nicht verstehen kann
- Meditation ist gefährlich
- Meditation ist ein Weglaufen von der Realität
- Meditation ist selbstsüchtig
- Beim Meditieren sitzt man herum und hat erhabene Gedanken
- Nach ein paar Wochen Meditation bin ich all meine Probleme los

## **Das alles ist Achtsamkeitsmeditation nicht!**

## Wozu meditieren?

- Wozu glücklich sein? – Weil uns dieses Bedürfnis innewohnt
- Weil Unzulänglichkeit ein Teil unserer Erfahrung ist
- Glück und Freiheit von Stress sind im Moment zu finden
- Veränderung ist Teil unserer Erfahrung, wir brauchen einen hilfreichen Umgang damit
- Um aus dem Gefängnis unserer Vorlieben und Abneigungen auszusteigen
- Frieden und Glück liegen im Geist selbst und nicht außerhalb, sie sind die wichtigsten Angelegenheiten der menschlichen Existenz

## Die Achtsamkeitsmeditation hat 2 Aspekte:

### Sammlung des Geistes und klares Bewusstsein in Balance halten

#### Die Aufmerksamkeit sammeln:

- Wir verwenden ein Meditationsobjekt – den Atem, den ganzen Körper etc. - satipatthana
- Im Geist laufen viele Prozesse scheinbar gleichzeitig ab
- Achtsamkeitsmeditation: innehalten und die Aufmerksamkeit sammeln
- Geist sammeln: Ruhe entsteht – der klare Bergsee – wir müssen sie nicht erschaffen
- Sammlung und Konzentration - Unterschied
- Wir begegnen dem Erleben anders
- Die Haltung des Sitzens unterstützt uns in der Ruhe
- Gesammelte Aufmerksamkeit kräftigt und stärkt den Geist – gebündeltes Licht
- Hindernisse für die Geistesruhe
- Sammlung stellt die Kraft zur Verfügung, Achtsamkeit ist der Empfindsame der beiden

#### Klares Bewusstsein entwickeln:

- Den Geist sammeln, um klar zu sehen, was in unser Bewusstsein kommt - Einsicht
- Wir üben uns im Erkennen der Erfahrung und das Moment für Moment
- Wir sitzen auf dem Kissen -richten die Erfahrung auf den Körper – auf den Atem – ganz einfach
- Nicht ganz einfach? Warum nicht? Der Geist hat etwas Ungezähmtes und ist Zerstreuung gewohnt – der untrainierte Geist
- Wir haben in unserem Alltag eine gewisse Automatik – hier halten wir inne darin
- Wir wissen, was wir erfahren, während wir es erfahren – eine Pause entsteht
- Wir haben die Wahl
- Achtsamkeit versteht, Achtsamkeit führt zu Weisheit
- Aufmerksamkeit immer wieder verlieren – der Moment des sich Erinnerns ist der Moment der Meditation
- Es ist nie zu spät, sich an den gegenwärtigen Moment zu erinnern

#### Übung für Zuhause:

Täglich 10 Minuten oder mehr Sitzmeditation praktizieren

Wann, wo, wie lange, wohlwollend, unterstützendes Umfeld und Einstimmung