

## Einführung in die Achtsamkeitsmeditation Abend 2

Wohllollen kultivieren

Mediation im Sitzen, Stehen und  
Gehen

### Achtsamkeit als Übersetzung von sati mit seinen beiden für die Praxis höchst relevanten Facetten von

- Sich erinnern
- Effektives Bewusstsein

#### Sich erinnern:

- Grundlegend: sich daran erinnern, sich ins Bewusstsein zu rufen und es im Bewusstsein halten, dass wir geschickte Qualitäten entwickeln und ungeschickte Qualitäten vermeiden wollen.
- Sich ins Gedächtnis rufen – wie wir es sonst auch kennen – etwas, was nicht da ist, vergegenwärtigen
- In der Meditation sich an das präsent Sein erinnern, da sein
- Körperlich sind wir immer da, wo wir sind
- Erfahrung in der Meditation – wir sind nicht immer da – eine der ersten Erfahrungen in der Meditation, die uns vielleicht erschreckt
- Wir können üben – es braucht nur den Moment des sich Erinnerns – ein Schwenk der Aufmerksamkeit
- Innehalten im ständigen Strom von einem zum nächsten zu gehen und sich an den gegenwärtigen Moment erinnern

#### Effektives Bewusstsein:

- Wir sind uns unserer Erfahrung bewusst, während wir sie erfahren
- Einstimmen auf die Erfahrung – sich öffnen – die Erfahrung achtsam begleiten
- Einen Aspekt aus der Erfahrung herausgreifen = Meditationsobjekt
- Aufmerksamkeit kann gefärbt sein
- Offene Aufmerksamkeit wie ein Spiegel
- Unterschied Achtsamkeit und Aufmerksamkeit:
- Aufmerksamkeit mit z.B. Ärger (Angst, Gier,...) ist aufmerksam, aber gefärbt
- Achtsamkeit ist nicht gefärbt, keine Färbung von Zuneigung oder Abneigung
- Achtsamkeit hat etwas mit Entspannung zu tun
- Einfach mit dem sein, was ist
- Das WIE ich etwas mache – auch meditieren – ist grundlegend wichtig - Haltung

#### Übung für Zuhause:

- Täglich 10 Minuten oder mehr Sitzmeditation praktizieren
- Achtsam die Zähneputzen – fühlen, hören, riechen, schmecken, sehen, denken
- Wartezeiten vor der Kasse, vor der Ampel etc. für Stehmeditation nutzen
- Wege zu Fuß für Gehmeditation nutzen – Arbeitsweg etc.

