

Die Übung – die 4 Satipatthānas

1. Körper

Fragestellung: Wo bin ich?

„Den ganzen (Atem-)körper empfindend werde ich einatmen“ –

„Den ganzen (Atem-)körper empfindend werde ich ausatmen“

2. Gefühl

Fragestellung: Wie fühlt sich das an? (angenehm, unangenehm, weder-angenehm-noch-unangenehm)

3. Einstellungen

Fragestellung: Welche Einstellung habe ich dem Gefühlten gegenüber? (Zuneigung, Abneigung)

Entwicklung einer Achtsamen Einstellung den Gefühlen gegenüber - egal ob diese angenehm oder unangenehm sind.

Hier ist es wichtig zu lernen die „Geistessankhāras“ vom Gefühl zu trennen.

Dadurch kann der Wechsel von der automatischen Reaktion in den nicht-reaktiven Modus stattfinden.

4. Sehen der Unbeständigkeit

Fragestellung: Wie ist das wahrgenommene? Beständig oder unbeständig?

Das Erleben erkennen (erkanntes Erleben).

Wir können nur Unbeständigkeit erleben, da Erleben einen zeitlichen Aspekt hat (daher: Erleben = Unbeständigkeit).

Alles was erlebt wird ist ein Erlebensfluss/Prozesshaftigkeit.

Alles was das Leben zu bieten hat ist ein Prozess der Veränderung.

Durch das Sehen der Unbeständigkeit sich immer weniger Beständiges erträumen, weil wir uns dadurch unglücklich machen.

Verlangen nach Beständigem als leidhaft erkennen und loslassen.

Durch das Loslassen in Frieden leben.

Das Zusammenspiel von Sati (Achtsamkeit) und Sampajañña (Bewusstheit/Wissensklarheit)

Sati:

Das Erleben unvoreingenommen zu beobachten mit Hilfe der Achtsamkeit

Sampajañña:

Das Beobachtete erkennen mit Hilfe der Bewusstheit

Übungsempfehlung

60 min / täglich

20 min am Morgen – 20 min am Abend – 20 min verteilt über den Tag (je nach Möglichkeit: z.B. 5 x 4 Minuten, oder öfters eine Minute)

4-Minuten-Übung (1 Minute = ca. 12 Atemzüge):

1. Minute: Körper

2. Minute: Gefühle

3. Minute: Einstellungen

4. Minute: Sehen der Unbeständigkeit

Bei der Übung am Morgen und am Abend kann die Einteilung variiert werden

(z.B. je 5 Minuten = 20 Minuten; oder 20 Minuten bei einem bleiben und beim nächsten Mal das Nächste)

Wie kann ich mich im Alltag erinnern?

Vorschläge (u.a. von Kursteilnehmern)

- Stündlicher Gong/Vibration mit einer App (mindbell (Android), mindfulness bell (IOS), etc.)

- in bestimmten Situationen: z.B. Immer wenn man warten muss (an der Kasse, Rote Ampel, Wartezimmer, etc.)

- zu bestimmten Tätigkeiten: z.B. immer wenn man durch eine Tür geht, immer wenn man auf Toilette geht, vor/nach einer Mahlzeit

... Liste beliebig erweiterbar

Was ist wenn ich mit der Zeit wieder vergesse mich zu erinnern?

Sich vergegenwärtigen, dass es in der Welt keine sichere Zuflucht gibt - außer die Zuflucht zu Buddha, Dhamma und Sangha.

> Dann die Übung wieder aufnehmen.