

Einführung in die Meditations – und Achtsamkeitspraxis



Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen,
Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge.

Wilhelm Busch

Wenn wir wirklich lebendig sind, ist alles, was wir tun oder
spüren, ein Wunder. **Achtsamkeit** zu üben bedeutet, zum
Leben im gegenwärtigen Augenblick zurückzukehren.

Thich Nhat Hanh

„Wer achtsam ist wächst im **Glück**“

Buddha

Warum meditieren?

In den meisten Kulturen und Religionen wird meditiert um

- den Geist zu schulen
- das Herz zu öffnen und weiten
- zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit zu gelangen

Jede Kultur und Religion hat ihre eigenen Methoden und Vorgehensweisen – jede ist auf ihre Art richtig.

Jeder und jede entscheidet sich für die Methode, die ihm / ihr am meisten zusagt.

Bei kontinuierlichem Training führt Meditation zur tiefen Einsicht in die Daseinsmerkmale des Lebens.

Welche Methode spricht dich?

Warum machst du dich auf den Weg?

Warum bist du hier?

Achtsamkeit im Alltag

Eins zur Zeit tun:

Essen beim essen
Gehen beim gehen...

Versuche mindestens einmal am Tag für 10 Minuten „achtsam“ zu sein.

Suche dir eine Tätigkeit aus, die du voller Achtsamkeit tust; abwaschen oder die Spülmaschine ein/ausräumen, die Zähne putzen, staubsaugen, einen Apfel essen...

Suche dir „**Achtsamkeitsanker**“

Den Gongschlag deiner Uhr; immer, wenn du eine Tür öffnest oder schließt; immer, wenn du dich hinsetzt.

Halte inne, nimm dich wahr

Versuche mehrmals am Tag inne zu halten:
Wie bist du gerade unterwegs? Gestresst? Entspannt?
Im „Hier und Jetzt“ oder in Vergangenheit oder Zukunft?

Mit Meditation beginnen

Fasse den bewussten Entschluss, „Ja, ich will“.

Gestalte dir eine kleine Ecke in deinem Haus/Wohnung in der du ungestört sitzen kannst.

Informiere, wenn nötig die Mitbewohner_innen.
Schalte ggf. Telefon/ Türklingel aus.

Entscheide dich klar für eine Methode

- Atembetrachtung an der Nase oder an der Bauchdecke
und eine Zeit - einheit z.B. zu Beginn für 20 Minuten.

- Komme zuerst im Körper an, entspanne dich bewusst, vielleicht denkst du zunächst an etwas, was dein Herz öffnet. Dann wende dich deiner Methode zu.
- Zähle deinen Atem eins bis zehn oder sprich dazu leise „Ein“ „Aus“
- Schweifst du in Gedanken ab, etikettiere deine Gedanken „Gedanke“ oder „Zukunft/ Vergangenheit“ und kehre zurück zum Atem.

Jedes abschweifen und zurückkommen schult deinen Geist wie einen Muskel.

Es ist keine große Sache – komme einfach wieder zurück.

Literatur:

„Geh und sieh selbst“ -
Die Buddha-Lehre auf den Punkt gebracht von Sylvia Kolk

„Segeln im Sturm“ von Sylvia Kolk

„Buddhas Anleitung zum Glücklich sein“ von Marie Mannschatz

„Buddha ohne Geheimnis“ von Ayya Khema

Romane/Geschichten:

„Der Elefant, der das Glück vergaß“ von Ajahn Brahm

„Über den Rand der Welt“ von Ulli Olvedi

„Just add Buddha“ von Franz Metcalf (engl)

Aber es klappt nicht...

Wir möchten meditieren, werden aber abgelenkt von

- Gedanken
- Emotionen
- Körperliche Schmerzen
-

Zwei gewohnte Umgangsweisen:

1. Verdrängung
2. Darin verloren gehen

In der Meditation trainieren wir etwas Neues, wir reagieren nicht sofort, geben Raum:

- Einen Gedanken wahrnehmen - Etikettieren...
- Eine Emotion wahrnehmen - Etikettieren, keine Geschichten dazu erdenken (!), ggf die körperliche Empfindung dazu beobachten, untersuchen...
- Ein körperlicher Schmerz - Etikettieren, untersuchen, wie einE WissenschaftlerIn, nach 3 Atemzügen ggf leise umsetzen...

...und zurück zum Atem

Ort und Zeit:

Einführung in die Meditation:

- 20. September 2015
- 1. November 2015
- 6. Dezember 2015

Jeweils Sonntags von 11.00 – ca.13.00 Uhr

Meditationszentrum
Bhavana Vihara
Riethausen 22
27305 Bruchhausen – Vilsen
tel 04251/ 671716

Das Buddha-Haus im Norden

Meditationszentrum

Bhavana Vihara

