



# THEORIE UND ÜBUNGEN WOCHE 1



# Herzlich willkommen zu deinem Kurs!

## Der Ablauf

In den kommenden Wochen werden wir die Farben der Freude – die sieben Aspekte der Meditation – in uns entdecken. In unserer gemeinsamen Zeit werden wir die jeweilige Qualität in der Theorie und "am Kissen" erforschen. Der zweite, ebenso wichtige Teil dieses Kurses ist deine eigene Praxis. Um den Kurs optimal zu nutzen, mache bitte folgende "Hausaufgaben":

## Am Kissen

Praktiziere täglich einige Minuten die Meditationstechnik, die du in der jeweiligen Woche kennengelernt hast. Regelmäßigkeit ist dabei wichtiger als Dauer. Vielleicht findest du für diese 8 Wochen einen fixen Zeitraum, den du der Praxis widmen möchtest.

**TIPP:** Praktiziere gleich am Morgen, dann nimmst du die Qualität in den Tag mit.

## Im Alltag:

### 1. Die Schlüsselfrage

Die Schlüsselfrage bildet eine Brücke zwischen dem Kissen und dem täglichen Leben. Für diese kleine Alltagsübung ist es hilfreich, eine Achtsamkeits-App\* am Smartphone zu installieren, die dich in unregelmäßigen Abständen an die Übung erinnert. So fließt die jeweilige Qualität in unterschiedliche Situation des Alltags.

Beim Spiel mit der Schlüsselfrage geht es nicht darum, eine Antwort zu finden. Die Frage einfach nur freundlich und neugierig in den Raum zu stellen, bringt dich bereits in Kontakt mit der jeweiligen Qualität.



\* Empfehlungen für Achtsamkeits-Apps (verlinkt):

iOS: Mindfulness Bell, Plum Village Mindfulness Bell, Mindfulness Bell & Chime

Google Play: Mindfulness Bell, Plum Village Mindfulness Bell

## 2. Die Qualität direkt nähren

Bei der zweiten kleinen Alltagsübung hilft dir dein Halbedelstein. Er ist so gewählt, dass seine Energie die jeweilige Qualität der Woche unterstützt. Wann immer du den Stein berührst, berührst du also ganz von selbst einen Aspekt der Meditation und die mit ihm verbundene Freude.

Eine genaue Beschreibung der jeweiligen Alltagsübungen findest du im PDF der entsprechenden Woche.



**TIPP:** "Short times, many times". Mingyur Rinpoche

## 3. Einmal morgens, einmal abends

Eine buddhistische Praxis zur Veränderung von Gewohnheiten

Nimm dir am Morgen unmittelbar nach dem Aufwachen vor, an diesem Tag die jeweilige Qualität zu leben, so gut es geht. Am Abend reflektiere, wie es dir im Laufe des Tages ergangen ist. Dabei ist es sehr, sehr wichtig, freundlich und humorvoll mit dir umzugehen.

Für viele Menschen ist ein hilfreich, ein Tagebuch zu führen, um diese Übung zu intensivieren. Nutze dazu die Vorlage, die du erhalten hast und notiere, wann es dir im Verlauf des Tages gelungen (oder nicht gelungen) ist, die jeweilige Qualität zu leben. Nutze dein Praxistagebuch auch, um Erkenntnisse und/oder Fragen zu notieren, die während deiner Praxis oder im im Alltag aufgetaucht sind.

Am Ende jeder Seite deines Praxistagebuchs findest du eine Reflexionsfrage, die dich nochmals in Kontakt mit der Qualität der Woche bringt.

Es braucht nur zwei Schlüssel zur Veränderung: Bewusstheit und Wärme !



# Der Mensch und das Leben

Jeder Mensch besitzt sieben grundlegende Qualitäten, die wir als unterschiedliche Aspekte der Freude betrachten können. Sie sind unser Geburtsrecht und es gibt niemanden, dem/der diese Eigenschaften nicht in die Wiege gelegt wurden.

In der folgenden Tabelle findest du eine kurze Beschreibung dieser Fähigkeiten.



Die sieben Farben der Freude

<b>1. Bewusstheit</b>	die Fähigkeit, wach und präsent zu sein
<b>2. Wahrnehmung</b>	die Fähigkeit, die Dinge so zu sehen, wie sie sind und Freundschaft mit ihnen zu schließen
<b>3. Verbundenheit</b>	die Fähigkeit, Mitgefühl und Güte für sich selbst und andere zu empfinden
<b>4. Wahrgebung</b>	die Fähigkeit, intuitiv und weise zu handeln
<b>5. Entspannung</b>	die Fähigkeit, Raum für Heilung und Daseinsfreude entstehen zu lassen
<b>6. Vertrauen</b>	die Fähigkeit, sich selbst und dem Leben zu vertrauen
<b>7. Offenheit</b>	die Fähigkeit, sich dem Leben in seiner Gesamtheit zu öffnen

# Der große Irrglaube der Menschheit

*Nicht Vergänglichkeit und Schmerz sind die Ursache unseres Leids, sondern unser Widerstand gegen sie.*  
Pema Chödrön

Das grundlegendste Bedürfnis jedes Lebewesens ist der Wunsch glücklich und frei von Schmerz zu sein. Leben bedeutet jedoch ständige Veränderung und so ist dieses Bedürfnis manchmal erfüllt und manchmal nicht. Der große Irrtum der Menschheit besteht darin zu glauben, dass dies ein Problem sei, das man lösen müsse.

Dieser Irrglaube führt dazu, dass unser ganzes Leben darauf ausgerichtet ist, angenehmen Erfahrungen nachzulaufen und unangenehme Erfahrungen zu vermeiden. Je erfolgreicher eine Strategie ist, desto eher machen wir sie zu einem Gewohnheitsmuster. Diese Muster umgeben wie ein Panzer unser Herz und bilden unser Ego.

Die Folge dieser Lebensweise ist, dass wir all die Aspekte der Freude verschütten und uns selbst und anderen Leid zufügen. Der magere Gewinn liegt in Betäubung, getrübttem Genuss und scheinbarer Sicherheit.

Um als Spezies zu überleben, ist es an der Zeit, einen neuen Weg zu gehen. Er besteht darin, all die Aspekte der Freude in uns wiederzufinden und uns zugleich mit der Vergänglichkeit aller Erfahrungen und Erscheinungen anzufreunden.



Die sieben Aspekte des Leids

Die Meditation führt uns Schritt für Schritt zu einem mutigen und offenen Herzen. Sie führt uns nicht in den Himmel, doch sie bringt uns in Kontakt mit unserer Wachheit und dem uns innewohnenden Mitgefühl; sie ermöglicht uns, weiser zu handeln, öffnet den Raum für Heilung und Daseinsfreude und schenkt uns Einsicht und Vertrauen in uns selbst sowie ins Leben.

*"Bei Freude geht es nicht um Vergnügen im Gegensatz zu Schmerz oder Fröhlichkeit im Gegensatz zu Traurigkeit. Freude umfasst alles." Pema Chödrön*

# Das Erinnern

Die erste der sieben Qualitäten, die wir in uns entdecken, ist die Bewusstheit – die Fähigkeit, wach und präsent zu sein.



Bewusstheit

## Wodurch entsteht unsere Unbewusstheit?

Unbewusstheit entsteht, sobald wir aus dem gegenwärtigen Moment in ein Gedankenmuster flüchten. Da wir dies schon unser ganzes Leben machen, erscheint uns die Gedankenverlorenheit als der Normalzustand. Jeder Moment in dem wir uns vergessen, bedeutet jedoch verlorene Lebenszeit. Der erste Schritt in der Meditation besteht deshalb darin, unser Bewusstsein wiederzuerlangen und unseren Geist zu stabilisieren.

## Wie können wir uns erinnern?

Die grundlegende Anweisung in der Meditation lautet, die Aufmerksamkeit auf ein Meditationsobjekt zu richten und sie – so gut es geht – dort zu halten. Dennoch wird unser Geist früher oder später abschweifen (auch das ist Teil der Meditation). Vielleicht dauert es zu Beginn unsere Meditationspraxis ein wenig, bis uns einfällt, dass wir bei unserem Meditationsobjekt bleiben wollten, doch irgendwann erinnern wir uns. Genau um diese Fähigkeit des *Erinnerns* geht es beim ersten Schritt auf dem Weg der Meditation.

Um unseren Achtsamkeitsmuskel zu trainieren und unseren Geist zu stabilisieren, können wir unsere Achtsamkeit im Körper oder im Atem verankern.

*„Achtsamkeit ermöglicht uns, zu entscheiden, ob wir auf einen Gedankenzug aufspringen wollen oder nicht, beziehungsweise, wenn wir unwillkürlich aufgesprungen sind, ermöglicht sie uns, bei der nächsten Station auszusteigen, statt bis zur Endstation mitzufahren.“ Sarah Silverton*





# Erinnern am Kissen

*"Es gibt nur ein  
wirkliches Hindernis  
auf unserem Weg: die  
Weigerung präsent zu  
sein." Pema Chödrön*

## Twenty to Zero

Unsere erste Meditationstechnik ist eine Variante der Atemachtsamkeit, mit der wir unseren Geist schrittweise in die Stille führen.

Wenn wir zu meditieren beginnen kann es sein, dass unser Geist bereits nach den ersten Atemzügen auf die Reise geht und wir uns während der ganzen Meditation kein einziges Mal erinnern. Erst wenn der Gong am Ende der Meditation klingt, ist dies ein kurzer Moment der Bewusstheit. In diesem Fall ist es hilfreich, unserem Verstand eine Beschäftigung zu geben, die ihn davor bewahrt, sich in Gedankenketten zu verlieren.

Bei der im folgenden beschriebenen Meditationstechnik geben wir unserem Geist die Aufgabe, von Zwanzig bis Null zu zählen. Diese Technik ist kompakt, beruhigend und führt uns schrittweise in die Stille.

- Beginne deine Meditation, indem du drei tiefe Atemzüge nimmst, atme dabei über die Nase ein und über den Mund aus. Bei der Ausatmung lasse körperliche und emotionale Spannungen los.
- Welcoming Exercise: Setze dich entspannt hin und checke bei dir ein: Wo bist du gerade und was bringst du in diese Meditation mit? Wie fühlst du dich körperlich? Wie ist deine Stimmung? Wie ist deine Geistesverfassung? Alles, was du beobachtest, darf so sein, wie es gerade ist.
- Im dritten Schritt finde deine Meditationshaltung: Ziehe die Schultern hoch und rolle sie nach hinten und unten. Lasse die Arme locker hängen, beuge die Unterarme und lege die Hände in den Schoß oder auf die Oberschenkel. Kippe das Becken vor zurück und finde die Mitte. Lasse die Wirbelsäule nach oben wachsen und nimm dein Kinn ein wenig heran, sodass sich der Nacken lang und frei anfühlt. Neige deinen Oberkörper sanft nach vorne und hinten, bis du das Gefühl hast, auf der Spitze der Sitzbeinhöcker zu ruhen. Lasse deine Bauchdecke ganz weich werden. Schließe die Augen oder lasse den Blick vor dir auf dem Boden ruhen. Zum Abschluss spüre noch einmal deinen Körper als Ganzes.



# Erinnern am Kissen

- Nun richte die Aufmerksamkeit sanft auf deinen Atem. Verändere ihn nicht, sondern lass ihn ganz natürlich fließen. Wo nimmst du ihn am deutlichsten wahr? Lasse deine Aufmerksamkeit auf dieser Stelle ruhen und versuche, in Kontakt mit der vollen Länge der Einatmung und Ausatmung zu bleiben. Nach einigen Atemzügen beginne mit einer Ausatmung zu zählen: Ausatmen „20“, einatmen „19“, ausatmen „18“... . Wenn du bei 10 angekommen bist, zähle nur mehr die Ausatmungen, also: Ausatmen „10“, einatmen Stille, ausatmen „9“.... Achte darauf, das Zählen im Hintergrund zu halten - der Großteil der Aufmerksamkeit liegt auf der direkten Wahrnehmung - dem Fühlen des Körpers, der atmet. Wenn du bei Null angekommen bist, ruhe in der körperlichen Wahrnehmung deines Atems, ohne weiter zu zählen.
- Wenn Gedanken dich vom Atem wegführen, benenne sie freundlich als "Denken" - so sanft, als würdest du eine Seifenblase mit einer Feder berühren. Dann kehre zum Atem zurück.
- Wenn Gefühle auftauchen, benenne auch sie sanft: "Ungeduld", "Langeweile", "Sorge..." und kehre dann einfach zum Atem zurück.
- Am Ende deiner Meditation verschenke die Früchte deiner Praxis an alle fühlenden Wesen.

Ein wichtiger und hilfreicher Tipp besteht darin, keine große Sache aus der Meditation zu machen. Du atmest den ganzen Tag, ohne darüber nachdenken zu müssen. In der Meditation bringst du einfach nur eine sanfte, freundliche und entspannte Bewusstheit in diesen natürlichen Vorgang.

**TIPP:** Wenn Gedanken auftauchen, benenne sie freundlich als "Denken" !





# Erinnern im Alltag

"Disziplin muss  
nicht streng sein."  
Pema Chödrön

## 1. Schlüsselfrage

Wann immer dein Achtsamkeits-Timer dich erinnert (oder es dir spontan einfällt), halte inne und stelle dir die Frage:



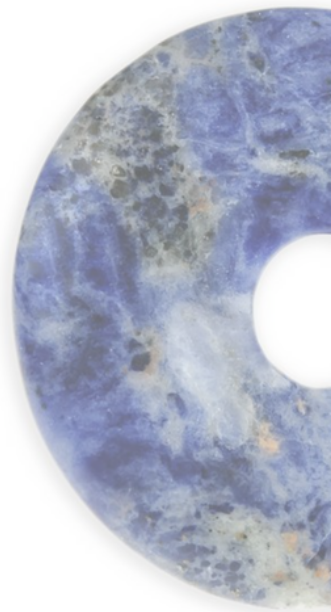
**Bin ich gerade da?**

Erforsche neugierig und mit Humor, ob du gerade nach einer Alternative zum gegenwärtigen Moment suchst. Dann gib den Widerstand gegen diesen Augenblick/diese Situation auf und sei einfach da.

## 2. Spüren als Tor ins Jetzt

Wann immer du deinen Stein (in dieser Woche der blaue Sodalith) berührst, fühle seine Oberfläche, seine Temperatur, seine Form. Sobald du im Spüren bist, bist du im Hier und Jetzt.

*„Der Sodalith ist ein Führer auf unserer inneren Reise - er hilft uns, im Augenblick verankert zu bleiben, statt in die Zukunft oder Vergangenheit abzuschweifen.“ Naisha Ahsian*



# Wörtliche Edelsteine

*Unter den Menschen besteht ein weit verbreitetes Missverständnis, dass es darum geht, Schmerz aus dem Weg zu gehen und Angenehmes zu suchen.*

*Zu einer viel interessanteren, mitfühlenderen, abenteuerlicheren und freudvolleren Lebensweise können wir gelangen, wenn wir beginnen, unsere Neugier zu entwickeln, und es uns dabei einerlei ist, ob das Objekt unserer Neugier bitter oder süß ist. Pema Chödrön*

*Der fundamentalste Glaubenssatz ist die Annahme, dass das Leben für uns angenehme, problemlos und sicher sein sollte. Eine der befreiendsten Entdeckungen einer Praxis des Gewahrseins ist das unmittelbare Erkennen, dass wir selbst inmitten von unangenehmen Erfahrungen Gelassenheit erfahren können. Ezra Bayda*

*Denn die Wesen sehnen sich nach Befreiung vom Leid, und doch jagen sie genau diesem Leid hinterher. Sie sehnen sich nach Freude, doch in ihrer Unwissenheit zerstören sie sie, wie einen verhassten Feind. Shantideva*

*Wir schütten Kerosin ins Feuer mit der Absicht, das Feuer zu löschen. Pema Chödrön*

*Angenehmes geschieht, Unangenehmes geschieht, Neutrales geschieht. Wir lernen allmählich, uns vom vollkommenen Präsentsein nicht zu entfernen. Pema Chödrön*

*We are training in awakening to the present moment. Autor unbekannt*

*Die elementare Definition der Meditation ist, unbewegten Geistes zu sein. Wenn die Gedanken auf und ab gehen, geht der Geist einfach nicht mit. Chögyam Trungpa Rinpoche*

*Der spirituelle Weg führt nicht in den Himmel. Pema Chödrön*

*There is no cure for up and down. Chögyam Trungpa Rinpoche*

*Die Atemachtsamkeit durchtrennt den fundamentalen Mechanismus des Ego, denn das Ego hält sich dadurch aufrecht, dass es für unendlich viel unbewusstes Geschwätz und diskursive Gedanken sorgt. Chögyam Trungpa Rinpoche*

*Das Denken ist wie die Sittlichkeit ein guter Diener, aber ein schlechter Herr. Johann Wolfgang von Goethe*