

WOCHE **2** Beobachtendes Gewahrsein

Nun haben Sie schon eine Woche die Haltung der Achtsamkeit erkunden können, einerseits bei den **formalen Übungen im Sitzen und beim Achtsamen Bewegen**. Andererseits **bei den informellen Übungen**. Auf letzteres gehen wir diese Woche noch genauer ein.

Mit Achtsamkeit schulen wir unser Bewusstsein, d.h. wir kultivieren die Fähigkeit, uns dessen bewusst zu sein, was **GERADE** ist – sei es in unserem Inneren, sei es in der Außenwelt.

„Der innere Beobachter“ oder der „innere Zeuge“ (so wird dieses Potential des Beobachtens oft genannt) umfasst die Kapazität des menschlichen Bewusstseins zur Introspektion. Je genauer wir diese Fähigkeit des Beobachtens und Gewahrseins schulen, desto eher sind wir in der Lage, unsere automatisierten Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster wahrzunehmen. Es geht zunächst nicht darum, sie zu verändern, obwohl schon die bewusste Wahrnehmung eine subtile Veränderung bewirkt. Die Beobachtung öffnet dann auch das Bewusstsein dafür, ob Automatismen hilfreich oder hinderlich sind.

Aufgaben für die zweite Woche

EINMAL mindestens in der Woche

- Ansehen des Videos
- Anhören des Podcasts „Beobachten – Mein persönlicher Schulalltag“ (Geführte Imagination)
- Ausfüllen des Arbeitsblattes „Meine innere Sortiermaschine“ am Ende der Woche (pdf)
- Eine gute Ergänzung : PP S. 108 und S.118
- Achtsames Schreiben – Entweder spontan – oder mit folgenden Impulsen:

Beobachtungen und Eindrücke zur Meditation oder dem Achtsamen Bewegen /oder:

Innere Bilder, Ideen, Gedanken nach dem Hören der geführten Imagination („Beobachten – Mein persönlicher Schulalltag“s.o.)

TÄGLICH

Meditation und Achtsames Bewegen

- Auch in dieser Woche sollten Sie wieder täglich meditieren. **Diesmal werden Sie mit der Bauchatmung vertraut** und die Meditation dauert 10 Minuten. Natürlich können Sie auch ohne meine Stimmbegleitung meditieren. Experimentieren Sie einfach....
- Beim Achtsamen Bewegen kommt die Übung „**Lianen unter Wasser**“ dazu, die Sie an die Übung des Stehens und des Energieballs anschließen können.

