

Wie wir die Welt wahrnehmen

Woche 2

Übungen für zu Hause nach Woche 2

1. Body Scan mit der CD an sechs Tagen in der Woche üben
2. Täglich 10 – 15 Min Sitzmeditation mit Aufmerksamkeit auf dem Atem
3. Bogen mit angenehmen Ereignissen ausfüllen (siehe unten)
4. Eine alltägliche Aktivität mit Achtsamkeit durchführen

Lebensweisheit -

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich mir erlauben, mehr Fehler zu machen. Ich würde mich entspannen, ich würde die Dinge lockerer angehen. Ich würde alberner sein als bei dieser Reise. Ich würde weniger Dinge ernst nehmen. Ich würde mehr Chancen ergreifen. Ich würde mehr Berge besteigen, öfter in Flüssen schwimmen und mehr Sonnenuntergänge anschauen. Ich würde mehr Eis und weniger Spinat essen. Vielleicht hätte ich dann mehr wirkliche Probleme, aber dafür weniger eingebildete.

Weißt du, ich bin jemand, die vernünftig lebt, Stunde um Stunde, Tag um Tag. Oh ja, auch ich hatte meine Momente und wenn ich noch einmal von vorne anfangen könnte, würde ich dafür sorgen, dass ich mehr davon hätte. Genau genommen, würde ich versuchen, nichts anderes zu haben. Einfach nur Augenblicke, einen nach dem anderen, anstatt ein Leben lang immer auf die Zukunft zu warten.

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich im Frühling früher anfangen, barfuß zu gehen, und im Herbst würde ich später damit aufhören. Ich würde öfter tanzen gehen. Ich würde öfter Karussell fahren. Ich würde mehr Gänseblümchen pflücken. Wenn Du dich andauernd nur schindest, vergisst Du sehr bald, dass es so wunderbare Dinge gibt wie zum Beispiel einen Bach, der Geschichten erzählt und Vögel, die singen.

Nadine Stair
85 Jahre alt
Louisville, Kentucky

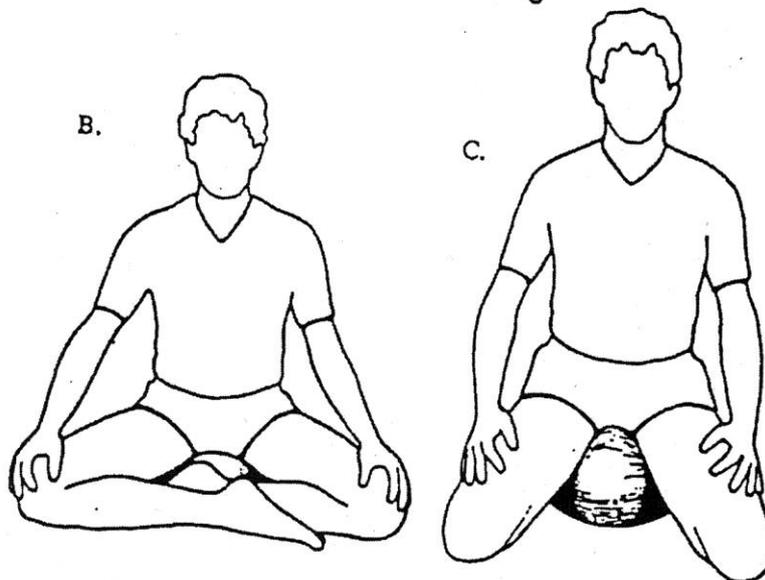
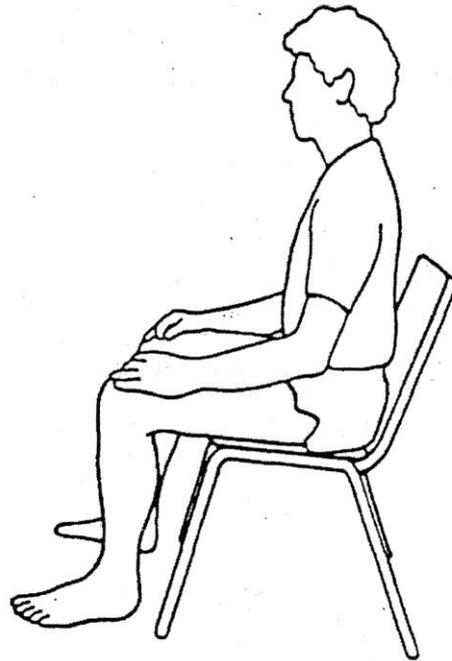
Angenehme Erlebnisse- (Nach dem Muster-Tagebuch in *Gesund durch Meditation* von Jon Kabat-Zinn)

Beschreibe Dein Erlebnis	Warst du dir der angenehmen Erfahrung <u>während</u> des Geschehens bewusst?	Wie genau fühlte sich dein Körper in dem Moment an? Was hast du gespürt?	Welche Stimmungen, Gefühle und Gedanken gingen mit dem Erlebnis einher?	Welche Gedanken und Gefühle hast du jetzt, in dem Moment, in dem du das schreibst?
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				

Angenehme Erlebnisse (Nach dem Muster-Tagebuch in *Gesund durch Meditation* von Jon Kabat-Zinn)

Beschreibe Dein Erlebnis	Warst du dir der angenehmen Erfahrung <u>während</u> des Geschehens bewusst?	Wie genau fühlte sich dein Körper in dem Moment an? Was hast du gespürt?	Welche Stimmungen, Gefühle und Gedanken gingen mit dem Erlebnis einher?	Welche Gedanken und Gefühle hast du jetzt, in dem Moment, in dem du das schreibst?
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Haltungen in der Sitzmeditation



Aufrechte Sitzhaltung, wobei Kopf, Nacken und Rücken eine Gerade bilden, damit der Atem ungehindert ein- und ausströmen kann. Diese Haltung strahlt Würde aus und kann als Ausdruck der inneren Einstellung des Selbstvertrauens, der Selbstakzeptanz und der konzentrierten Aufmerksamkeit betrachtet werden, die es zu entwickeln gilt.

- A. auf einem Stuhl, Rücken frei, gerade und aufrecht
- B. auf einem Kissen am Boden, Beine voreinander gekreuzt
- C. auf einem Bäckchen oder einem Kissen zwischen den Beinen in kniender Position

Die Hände ruhen entspannt auf den Knien oder im Schoss, wobei die rechte Hand in die linke gelegt wird und beide Daumen einander berühren.

Quelle: Zeichnungen aus: „Gesund durch Meditation“ von Jon Kabat-Zinn