

Achtsamkeit der Empfindungen



Liebe Freunde auf dem Pfad,

wir haben gemeinsam die ersten zwei Edlen Wahrheiten erkundet: Dukkha, das Leid, existiert, und es hat eine Ursache. Diese Übung soll euch helfen, ein tieferes Verständnis dieser Wahrheiten im Alltag zu entwickeln.

Schritt 1: Innehalten und Beobachten. Nehmt euch täglich einige Momente Zeit, um innezuhalten. In diesen Momenten richtet eure Aufmerksamkeit auf das, was in eurem Körper, euren Gefühlen und Gedanken vor sich geht. Vielleicht spürt ihr Anspannung, Unbehagen oder Unruhe.

Schritt 2: Empfindung und Reaktion unterscheiden. Versucht, zwischen der reinen Empfindung (zum Beispiel körperlicher Schmerz) und eurer Reaktion darauf (den Wunsch, diesen Schmerz loszuwerden) zu unterscheiden. Seid euch bewusst, dass die Empfindung und eure Reaktion darauf zwei verschiedene Dinge sind.

Schritt 3: Akzeptanz und Loslassen. Statt gegen die Empfindung anzukämpfen oder sie zu bewerten, versucht, sie einfach nur zu beobachten und anzuerkennen. Erlaubt euch, die Empfindung zu erleben, ohne darauf zu reagieren. Dies ist der Prozess des Loslassens.

Schritt 4: Reflexion. Reflektiert später über eure Erfahrungen. Wie hat sich eure Wahrnehmung von Leid verändert? Wie habt ihr auf Empfindungen reagiert, und wie hat das Nicht-Reagieren euer Erleben beeinflusst?

Diese Praxis kann euch helfen, die Lehren des Buddha nicht nur als Konzepte, sondern als gelebte Erfahrungen zu verstehen. Sie ist ein Schritt auf dem Weg zur Befreiung vom Leid.