

## ÜBUNGEN zu den Vier effektiven Bemühungen

Diese vier effektiven, angemessenen Anstrengungen/Bemühungen sind genau das: vier kleine Kultivierungspraktiken für unserem Herzgeist

**Sie heißen:**

1. **Vermeiden**, dass unheilsame Geisteszustände entstehen;
2. **Überwinden** eines bereits entstandenen unheilsamen Geisteszustandes;
3. Einen heilsamen Zustand des Geistes **entfalten**, sobald der unheilsame überwunden ist;
4. Einen heilsamen Geisteszustand stärken und **erhalten**.

### Formel

**Vermeiden – überwinden – entfalten – erhalten**

\*\*\*\*\*

### Die Vier Großen Anstrengungen im Alltag (16-Tage-Praxis)

Für jede der vier Anstrengungen gibt es eine eigene Vier-Tage-Etappe bis zu unserem nächsten Übungstag. Wichtig ist, die Praxis alltagstauglich zu halten, lebendig und ernsthaft im Herzen.

#### Tage 1–4: Unheilsame Geisteszustände vermeiden

- Beobachte, wann Ärger, Ungeduld, Eifersucht oder zerstreutes Getrappel im Geist aufsteigen wollen. (Frühwarnsystem erkennen)
- Atme, bevor du reagierst. Sag innerlich: „Heute nicht.“
- Finde voller Interesse und hier und da gepaart mit Selbstironie heraus, welche Situationen dich triggern.
- Schreibe am Abend in zwei Sätzen auf: „Wobei und wie konnte ich vorbeugen?“

### **Tage 5–8: Unheilsame Geisteszustände überwinden (= Praxis im Umgang mit den fünf Blockaden)**

- Wenn dich ein Gefühl schon überrollt, richte dich innerlich auf, bemerke, was geschieht in Körper und Geist (=Sati): „Stopp – das werde ich nicht weiter füttern.“ Und löse die Identifikation auf.
- Bleib bei der Erfahrung der Körperempfindung – wo sitzt das Gefühl? Lass es einfach da sein, ohne Story.
- Sag am Ende des Tages: „Ich hab in ganz konkreten Momenten losgelassen.“ Schreibe die Momente auf.
- Freu dich über die Erfahrungen, die du gemacht hast.

### **Tage 9–12: Das Heilsame hervorbringen**

- Mach jeden Tag eine kleine bewusste heilsame Handlung – spontan und freundlich.
- Erwische Momente, wo du statt zu jammern oder zu meckern, lobst und wertschätzt.
- Fördere Gedanken der Freundschaft und des Mitgefühls - lass dich mittels deiner Metta-Sätze durch den Tag begleiten.
- Lass dich anstecken von der Freude anderer, statt sie zu relativieren.
- Schreib dir abends drei heilsame Geisteszustände mit oder ohne Handlungen auf, so klein sie auch waren. Freu dich.

### **Tage 13–16: Das Heilsame bewahren**

- Schenke dir morgens fünf Minuten und erinnere dich: Wofür bin ich heute dankbar?
- Wenn du einen heilsamen Geisteszustand erlebst, frage dich: Was braucht dieser heilsame Geisteszustand, damit er öfter erscheinen darf?
- Vermeide hektischen Wechsel: bleib bei einem Moment der Freude, des Friedens.
- Sag am Ende: „Das Gute darf bleiben.“

Diese vier großen Anstrengungen sind keine Askese, sondern ein Liebesdienst an deinem Geist. Wenn du sie mit Freude übst, verwandeln sie den Alltag ganz nebenbei in eine ***Meditation in Aktion***.

## Die vier angemessenen/großen/effektiven Anstrengungen

1. **Vermeiden**, dass ein unheilsamer Geisteszustand entsteht;
2. **Überwinden** eines bereits entstandenen unheilsamen Geisteszustandes;
3. Einen heilsamen Zustand des Geistes **entfalten**, sobald der unheilsame überwunden ist;
4. Einen heilsamen Geisteszustand stärken und **erhalten**.

### Formel

**Vermeiden – überwinden – entfalten – erhalten**

## DIE VIER ANGEMESSENEN BEMÜHUNGEN ODER ANSTRENGUNGEN

