

ÜBUNGEN

Fragen zur Reflexion:

1. **Die Schneekugel des Geistes:** Welche Erfahrungen hast du damit gemacht, wenn dein Geist zur Ruhe kommt? Was hilft dir dabei, vom aufgewirbelten Zustand in die Klarheit zu finden – oder was macht es besonders schwer?
2. **Vom Wissen zum Leben:** Wo erlebst du den Unterschied zwischen dem Wissen über Achtsamkeit und dem tatsächlichen achtsamen Leben? Welche konkreten Alltagsmomente könnten für dich zu Übungsfeldern für Sati werden?
3. **Die vier Grundlagen der Achtsamkeit:** Welcher der vier Bereiche (Körper, Gefühle, Geist, Geistesobjekte) spricht dich am meisten an – und welcher erscheint dir am herausforderndsten? Was könnte das über deinen gegenwärtigen Weg aussagen?

Praxis: Sati im Alltag bis zu unserem nächsten Übungsabend im April

Bleibe dran- in deinem eigenen Rhythmus und mit einer Leichtigkeit, die deine Praxis ausgewogen hält. Überlege dir ganz konkrete Übungen, die zu deinem Alltag passen: vielleicht hältst du dreimal täglich für 3-5 Minuten inne und bist vollständig präsent bei dem, was du gerade tust. Oder du wählst einen Anker wie das An- und Ausziehen der Schuhe, bei dem du bewusst innehältst. Das Wichtigste: Kehre immer wieder zurück zum gegenwärtigen Moment und spüre die Lebendigkeit in deinem Körper.

Schreibe ein Gedicht

Wenn du die Kraft und die Wirkung von Sati - dem reinem Gewahrsein - erlebst, lass deine Erfahrung in einem Gedicht lebendig werden: Schreibe eine Hommage an Sati! Schicke dein Gedicht an: **online@sylvia-Kolk.de**. Wir werden alle Beiträge zu einer gemeinsamen Sammlung zusammenstellen.