Übung: Was braucht mein Geist gerade?

„Für diese Woche lade ich euch nicht ein, besonders ruhig oder besonders achtsam zu werden. Es geht darum, **neugierig** zu werden. Interessiert.

****

Nimm dir einmal am Tag 2 bis 3 Minuten Zeit(wenn du motiviert bist 1-3 x am Tag) – Zum Beispiel vor dem Öffnen deiner Nachrichten, nach einem Gespräch oder beim Ankommen zu Hause.

1. Innehalten und wahrnehmen

Spüre deine Füße oder den Kontakt zum Sitz. Lass den Atem natürlich kommen und gehen.
Frage dich: *Wie ist mein Geist gerade?*
Eher müde und schwer? Eher unruhig und getrieben? Wach und ausgeglichen? Vielleicht ist auch Verschiedenes gleichzeitig da.
Du musst dich nicht eindeutig einordnen. Versuche nur wahrzunehmen, ohne dich dafür zu bewerten.

2. Eine kleine Unterstützung erproben

Frage dich: *Was könnte jetzt hilfreich sein?*
Probiere eine kleine Veränderung aus:

- Wenn du schläfrig bist: Öffne die Augen, verändere ein klein wenig deine Körperhaltung, richte dich etwas auf oder nimm deine Umgebung mit frischem Interesse wahr.
- Wenn du aufgewühlt bist: Spüre die Kontaktflächen des Körpers, lass die Hände weicher werden und verweile für einige Atemzüge.
- Wenn du ausgeglichen bist: Bleibe einen Moment dabei, ohne etwas zusätzlich herstellen zu müssen.
- Wenn du unsicher bist: Nimm weiter wahr. Du musst nicht sofort eine Antwort finden.

Die Grundidee ist: Ein träger Geist braucht etwas anderes als ein aufgeregter. Diese Unterscheidung steht im Mittelpunkt von der Lehrrede **SN 46.53**.

3. Die Wirkung bemerken

Frage dich nach einem Moment: *Was hat meine Antwort bewirkt?*
Vielleicht etwas mehr Wachheit, Ruhe oder Klarheit. Vielleicht keine erkennbare Veränderung. Vielleicht war etwas anderes nötig. Es geht nicht darum, dass dein Versuch „funktionieren" muss. Es geht darum, etwas kennenzulernen.

****Bring zum nächsten Treffen eine kleine Entdeckung mit – keine Erfolgsmeldung****

Die 7 Erwachensfaktoren

1. Achtsamkeit
2. Wirklichkeitsergründung
3. Energie
4. Freude
5. Ruhe
6. Sammlung
7. Gleichmut