

Beginn:**Innehalten und Entspannen****Haltung:**

Wach, voller Interesse sein, wie ein*e Forscher*in. Anfängergeist.

Prozess:

- **Vertrauens- und hingebungsvoll** die Methoden anwenden und **nichts Bestimmtes erreichen oder erzwingen** wollen.
- Ebenso **kein Kampf** gegen das, was an körperlichen und geistigen Phänomenen erscheint.
- **Geduld** aufbringen. Dem sich entwickelnden Prozess Zeit und Raum schenken.
- **Annehmen** was ist. Bedeutet: an nichts klammern und nichts ausschließen. Alle Sinnesindrücke wahrnehmen wie sie sind - Stimmungen, Gedanken, Empfindungen, Hören, Sehen, Riechen...
- **Loslassen** durch: Erkennen, wie sich alles – Gedanken, Emotionen, Gefühle, körperliche Gefühle etc. - ständig ändert. Das ist nur möglich, wenn der Geist sich verflüssigt und das Konzept von Beständigkeit eintauscht gegen das Erleben von Prozesshaftigkeit.

Wegweisungen:

Sanft wahrnehmen, was ist!

Wahrhaftig sein!

Schwierigkeiten sind Angebote zur Reifung! Es gibt keine Probleme nur Herausforderungen.

Gedanken dürfen aufkommen, die Einladung ist:

- nicht in Gedanken verloren zugehen
- nicht in Vergleichen und Gegensätzen feststecken

Es geht um das Zulassen und Erleben von Nicht-Getrenntheit, von Verbundenheit und Einheit!

Alle Lebewesen atmen die gleiche Luft. Atmen ist ein universelles Geschehen. Du kannst eine Menge durch das bewusste Atmen lernen und erkennen.

Meditativ sind wir unmittelbar im Prozess, unmittelbare Präsenz. Wir sind im Erleben und Wahrnehmen des Gegenwärtigen (=Sati), so sind wir geschützt davor, in Vorstellungen und Bewertungen verloren zu gehen. Denn mit diesen Vorstellungen entstehen Emotionen und Befindlichkeiten, die häufig zu Leiden und Frustrationen führen. All das bedeutet auch, wir überwinden die egozentrische, ständig um sich selbst kreisende Betrachtungsweise.