

## Die Anatta-Lehre mit dem Alltag verbinden:

### Was wirst du wie, ganz konkret in deiner Alltags- und Meditationspraxis umsetzen?

- Vielleicht schaffe ich es ja mehr das prozesshafte zu sehn.....
- Mit mehr Gelassenheit und klarerer Ausrichtung.
- Im Alltag bewusst sich erinnern: ich bin ein Prozess!
- Bewusster hoffe ich , wacher
- Regelmäßige Meditation
- in die Präsenz gehen
- mehr Kontemplation
- mehr entschleunigen, um Prozesse besser wahrzunehmen und durch mehr Erkennen zu mehr Freiheit zu kommen
- "Retreatzeiten" im Alltag
- wieder regelmäßige Meditationspraxis
- Körpererfahrung, - gewahr sein suchen als Halt und Abstandsmoment im Alltag. Das kann der Atem sein, oder andere Körperwahrnehmung.
- Mit mehr Gelassenheit und klarerer Ausrichtung, mehr auf den Prozess schauen. "Nix ist verkehrt an mir"
- Praktiziere weiter jeden Morgen 25 Minuten Stille (Metta oder Vertiefungen)
- Distanz zur Identifikation geht bei mir gut über Fokussierung auf taktile oder akustische Reize)
- Das war wie ein Hausputz, Danke, liebe Sylvia, ich mach weiter so mit Stolpern, Humor, Freude und zunehmender Gelassenheit.
- Ich habe Sehnsucht nach Kontinuität in der Gemeinschaft
- Ich als Prozess mit allen Ich-Hängern und bewusstem Wahrnehmen annehmen. Immer wieder innehalten, den Körper spüren, Empfindungen, Gedanken, Gefühlen wahrnehmen, die kommen und gehen - ganz sicher!
- Mir seltener auf dem Leim gehen, atmen, Körper!
- Etikettierung wieder aufnehmen. Im Alltag bei dem Ritual bleiben, den Körper und den Atem alle halbe Stunde zu spüren
- Immer wieder auch im Alltag neugierig und ohne Bewertung wahrnehmen, was ist (Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen), einfach nur mal wahrnehmen.
- Ich bleibe beim "Tun, was zu tun ist". Damit bin ich locker ein Jahr lang beschäftigt (und war ich auch schon in den vergangenen Tagen).  
Danke dafür. 🙏

- Ah, da ist..... Nicht alles so persönlich nehmen.
- Öfter Innehalten und auf SATI besinnen
- Mehr Herz, weniger Hirn....
- mich nicht mehr so furchtbar ernst wichtig nehmen
- Häufiger auf dem Kissen praktizieren mit dem Schwerpunkt den Geist zu beruhigen und mehr Innehalten im Alltag.
- Auf das Gefühl an der Nase beim Atmen achten und dabei mir bewusst sein, dass das ein lebenslanger Prozess ist
- Ich sage mir öfter:" Ich bin ein unpersönlicher Werde-Prozess unter anderen unpersönlichen Werdeprozessen." Besonders wenn ich verwickelt bin.
- Morgens vor dem Gehen zur Arbeit mich 10 bis 30 Minuten aufs Kissen setzen. Mich mit den beiden Ichs beschäftigen, Üben Üben Üben
- Wie kann ich die Leerheit erfahren, nicht nur als Theorie verstehen. möchte das Üben, in der Meditation, in der Begegnung
- Diese kleine Bewegung vom Selbst zu Anatta so oft wie möglich praktizieren. Ich habe mir stündlich den Wecker gestellt 😊☐ (tagsüber).
- Auf das Feld der Gemeinschaft schauen und nicht nur den eigenen Vorteil--- Aufhören mit Storytelling, einfach und klar Stellung nehmen. Meditationspraxis intensivieren
- Ich nehme mein Ego Ich viel deutlicher wahr und schmunzele. Di
- Wahrhaftigkeit ,Präsenz, Dankbarkeit
- So oft wie irgend möglich im Laufe des Tages zu den Körperempfindungen zurück kehren mit der Achtsamkeit, wieder selber bei mir ankommen.
- Beobachten wie der Körper „geatmet wird“, statt die Atmung zu kontrollieren. Die Atmung als Prozess zu sehen, der seit der Geburt im Fluss ist.
- ich möchte darauf achten, wann mein Ego im Vordergrund steht. Und mir die Prozesshaftigkeit verdeutlichen. Gütig mit mir sein!
- Atmen und mich Sein lassen; und das achtsam betrachten. Mich weiter in der Community austauschen und von und mit euch weiterlernen und -leben. Dankbarkeit praktizieren und mein Herz wieder und wieder für Anders-Sein öffnen.
- Perspektivwechsel wird meine Praxis begleiten: nicht den Mangel (meiner Praxis) zu sehen
- Bewusster, vielleicht gezielter auf Identifikationen achtend. Den Prozess beobachtend, Gedanken etikettieren
- Identifikationen erkennen und dann loslassen

- mehr auf die Identifikationen zu achten und wann immer mir möglich den Griff zu lockern
- Meine Anhaftung bewusster spüren und dann loslassen...wenn es geht. Weniger persönlich nehmen. Weniger von anderen erwarten, dass sie mich „stillen“ müssen. Satz sprechen: Ich bin in Ordnung, wie ich bin.
- bewusst wählen das fließen zulassen, und immer wieder Raum geben,
- Das Etikettieren wieder intensiver zu praktizieren, Innehalten und bewusst wahrnehmen, das es atmet nicht ich atme.....
- Wenn ich merke, dass ich anhafte, mir sofort bewusst machen, dass ich an etwas anhafte, das es gar nicht gibt (das war mir vor der Challenge nicht bewusst). Immer wieder innehalten, um überhaupt die Anhaftungen wahrzunehmen.
- IMMER WIEDER ABSTAND NEHMEN
- Das Etikettieren bekommt neue Tiefe beim Meditieren. - Ich spüre mehr: ich bin ein Prozess und darf mich dadurch weiter entwickeln. Das macht freier! Damit trage ich zum Bewusstseinswandel bei.
- Noch wacher sein im Kontakt mit meinem Gegenüber. Wann meldet sich das Ego, wann fängt es an zu kämpfen, dieses Ich, ich, ich, um dann Abstand zu nehmen, loszulassen, dem anderen, mir und dem Prozess Raum zu schenken.
- Mich erinnern und erinnern und erinnern ein liebevoller unpersönlicher Prozess sein zu wollen. alles in Bewegung zu sehen - ich möchte immer öfter aufwachen und mitfließen
- Da gerade viel Unruhe da ist - und eher hohe Identifikation - bin ich jetzt klarer, wieder regelmäßiger zu sitzen. Denn ich weiß ja aus Erfahrung, dass das hilft ;-).
- Prozesse wahrnehmen. Und die Gedanken und Identifikationen mit der Geschichte wahrnehmen, erkennen, Abstand nehmen. Sati.
- Die Meditation in den Gedanken der Freiheit stellen. Das "über den Kern hinauswachsen" auf dem Kissen visualisieren.
- Der Fokus beim Meditieren mehr auf das Lösen der Anhaftung durch Fließen wahrnehmen
- Sati durch regelmäßige Meditation stabilisieren, Distanz zu Gedanken und Emotionen herstellen, erkennen - benennen,
- Werde wieder genauer darauf achten, mit welcher Absicht ich in die Meditation gehe, welche Absicht mich gerade in Alltagssituationen leitet.
- Bewusster auf den Übergang achten, wenn Identifikation geschieht
- klareres Trennen der relativen und der absoluten Ebene

- Ich möchte meine Meditationspraxis vertiefen und mich dazu für eine Zeit zurückziehen.
- Etikettieren löst Identifikation, bringt Abstand
- Ich versuche darauf zu achten, wo meine Ich-Identifikationen stattfinden. Vielleicht hilft das schon ein Stück weit beim Loslassen. Daran denken: Ein Mensch sein unter Menschen, der seiner Aufgabe dient.
- Etikettieren auch im Alltag....mein Leben als Prozessabenteuer freudig erforschen und mich mehr fühlen
- Ich werde mir die Kernaussagen nochmal rausschreiben und sie zu unterschiedlichen Zeiten an meinen Spiegel hängen, so dass sie mir immer wieder im Alltag begegnen, ich an sie erinnert werde und darüber nachdenken kann. - Ich werde versuchen den großen Wagen anzuschauen, ohne diesen als solchen zu lesen. - und anderes...
- Ich werde wieder während des Tages innehalten und bewusst drei Atemzüge nehmen um Sati zu praktizieren. Und mich selbst so annehmen wie ich grad bin und mich nicht kritisieren. Ich bin richtig!!!
- Hin fühlen anstatt Weglaufen vor meinen unangenehmen Gefühlen, alle Gefühle münden im Frieden, wenn sie sein dürfen, mich morgens auf Frieden und Liebe ausrichten, beim Atmen Etikettieren, weiter in der Natur sein, Winterbaden, Möge ich akzeptieren, was ist
- Ich möchte mehr Momente der Selbstvergessenheit in der Natur erleben. Mich der Natur hingeben
- Klarheit des Geistes, Freiheit der Seele, Weisheit des Herzens
- Als Hilfe für die das Abstandgewinnen mache ich mir klar, dass ich nicht ICH sein muss/ oder bin, (sondern ein Prozess) dass ist eine große Erleichterung.
- Erkennen - Benennen - Loslassen; Entschleunigen; mehr Ruhe / Stille bei Alltagstätigkeiten; Metta-Meditation
- "Mein" Trauma mehr loslassen, mich darin nicht so ernst nehmen, mehr Weite & Offenheit suchen & praktizieren auf dem Weg zum Loslassen
- Verstärkt werde ich auf das Entstehen und Vergehen von Gedanken, Gefühlen, Emotionen achten.
- Ich versuche im Alltag mehr auf die Ich Identifikation zu achten und auf das Prozesshafte einzugehen
- Weniger Anhaftung, mehr Leichtigkeit, mehr Blick für das Außen.
- Ich werde mit Leidenschaft, als wichtigste Priorität in meinem Leben, weiter jeden Tag sitzen. Denn das stärkt mein Sati. Außerdem will ich meine Triggerpunkte noch sorgsamer im Blick haben und sie nicht ausagieren - lernen, nicht anzuhafte.

- Alles hat Wirkung, auch jeder Gedanke. Ich wirke in mein Umfeld. Dies möglichst oft bewusst machen.
- Und komme in die Community
- Ich möchte einen Abstand üben zwischen Reiz.....und Reaktion, in dem ich wahrnehme, was sich in mir zeigt. Lange Zeit wahrnehme. Vielleicht brauche ich gar nicht mehr zu reagieren sondern kann agieren.
- Weniger ernsthaft meditieren und die Beobachtung des Atems, wie er atmet, in die Meditation aufnehmen
- In Gesprächen weniger auf meiner Position beharren, flexibler argumentieren...
- Innehalten im Alltag ( im Sinne von: was mache ich JETZT im Moment, was empfinde ich JETZT)
- In stille sein
- Öfters mal einen Perspektivwechsel durchführen?!!
- Die fünf täglichen Betrachtungen wieder hervorholen ( auch ich... ) und „Kacheln“ (Zoom)an meinen meditationsplatz heften
- Ich möchte Sathi weiter stärken durch Meditation, weiter üben, auf den Atem zu achten und das, was aufkommt und vergeht als Prozess wahrzunehmen.
- ich werde erstmal beobachten, wo meldet sich ego-ich, wann Alltags-Ich und wann bin ich wirklich weit im Geist
- Ich begreife die Meditationspraxis anders, „tiefer“. Alltag zwar planen, aber dann fließen: tun, was getan werden muss
- Das Werden und Vergehen auch bei Gefühlen, die bei Auseinandersetzungen entstehen, wahrnehmen und mir das bewusst machen.
- Dankbar sein hilft mir schon viel, um weniger Anzuhaften, weniger unzufrieden zu sein. Dies möchte ich noch bewusster verbinden mit inne halten. Dankbar innehalten.
- Ich werde üben zu pendeln zwischen Ich - was tue ich was will ich ...und dem in den Abstand gehen zu mir und dem Ich durch Schauen von außen.
- Ich möchte versuchen in der schwierigen Phase, in der ich mich gerade befinde, die Prozesse darin, das Werden und Vergehen immer mal wieder mitzubekommen. Mitgefühl praktizieren für mich und andere ☺
- Etikettieren in der Meditation, Metta zur inneren Beruhigung, zur Stärkung der klaren Sicht. Damit ich schneller erkenne, wo ich mit dem Ego verwickelt bin. In der Medi die Sätze einbringen, ich bin ein unpersönlicher Prozess unter anderen unpersönlichen Werdeprozessen

- Immer wieder innehalten im Alltag, schauen in welcher Bewusstseinsstruktur ich unterwegs bin und falls es eng und begrenzt ist, Mittel einbringen, die mich in die Offenheit und Weite bringen: Freude, Mitgefühl, Humor. Der Schlüssel ist Sati und das Erkennen: Damit verändert sich schon das Erkannte.
- Morgens Meditation länger mit Atembetrachtung und gleichzeitig Körpergefühl in allen Körperteilen spüren und die fließenden Energien wahrnehmen ohne Bewertung
- Widerstand loslassen
- Danke.
- Ich darf an meiner stabilen Persönlichkeit arbeiten und sollte es sogar, um aus dem eigenen Vertrauen heraus gleichzeitig mit anderen verbunden zu sein. Dieser Gleichzeitigkeit möchte ich im Alltag wie in der Meditation bewusst nachspüren, wie ein Dotter im Eiweiß :-).
- Mich selbst nicht so ernst nehmen, Humor gibt Abstand!
- Mich mehr lieben und weniger Rechthabenwollen - einen Satz den ich für die nächsten Wochen mitnehme. Und mit weniger Verteidigung meiner Ich-Identität gegenüber Angriffen und Missdeutungen von außen
- Hoffentlich schneller feststellen, ich hänge fest, ich bin in meiner Ego Identifikation. Ok so ist das, langsamer werden, innehalten. Zu mir kommen, was ist jetzt hilfreich. Zum Körper, zur Dankbarkeit z.B. gehen. Erst dann, was kann ich tun?
- Was ich diese Woche neu beobachtet habe, wenn ich bemerke, dass mich etwas ärgert oder ich enttäuscht bin, sage ich STOP und frage mich, wer ist hier enttäuscht!
- Unmittelbar bemerke ich, wie sich dieses ICH draufstürzt, beleidigt ist etc. und ich atme und schaue, versuche weich zu werden. Atmen hilft. Ich bin dankbar, dass die täglich Meditation mich weiterhin darin unterstützt
- Prozesse identifizieren, atmen, inne halten
- Dann noch nach dem Verbindenden mit anderen suchen. In die Tiefe des V gehen
- Bei starken Triggern Abstand nehmen durch drei tiefe Atemzüge...und nochmal verstärkt an das Selbstmitgefühl denken und vor allem fühlen...danke nach Frankfurt!!
- Im Alltag immer wieder versuchen, bei mir und im Hier und Jetzt zu bleiben.
- LOS - und SEIN - lassen
- Orte und Gelegenheiten der Verbundenheit suchen und in den Prozess vertrauen

- Beharrlichkeit in der Praxis, Leidenschaft für den Weg, dran bleiben!  
Und neugierig bleiben!
- Möglichst lange und möglichst oft achtsam in meinem Körper sein und hochkommen lassen was möchte
- Die formale Meditation wieder stärken, mehr Metta im Alltag, insbesondere dem ablehnenden Geist gegenüber.
- Humor und Lachen -
- Deine Stichworte klingen nach: praktizieren mit Leidenschaft Freude Humor. Die Wegbegleiterinnen sind ein Geschenk 🍷
- Atmen und Natur als Helferinnen nehmen.
- Wenn ich heute sterbe, was ist dann noch wichtig?
- Mehr das Große und Ganze zu sehen, nicht mehr alles so persönlich nehmen.
- Immer wieder die Frage aufnehmen, was möchte sich entwickeln
- Innehalten im Alltag: wahrnehmen, annehmen und benennen was ist (Gefühl, Empfindungen, Gedanken) nur für 5-10- oder auch 30 Sekunden vielleicht, mehrmals am Tag, vielleicht einen Wecker stellen und das mal eine Zeitlang so zu machen und schauen was sich verändert (dadurch).