

Achtsamkeit – ein vierwöchiges Trainingsprogramm

Nach Oliver Petersen,

Das folgende vierwöchige Trainingsprogramm besteht aus morgendlichen Meditationen und Übungen für den Alltag. Jede Woche nehmen wir uns eine andere Achtsamkeitsübung vor:

- | | |
|----------|----------------------------|
| 1. Woche | den Atem |
| 2. Woche | den Körper |
| 3. Woche | die Empfindungen |
| 4. Woche | die Gedanken und Emotionen |

Einsteiger beginnen am ersten Tag der ersten Woche mit 10 Minuten Sitzmeditation und steigern die Dauer entsprechend ihres Vermögens. Wer schon Meditationserfahrung hat übt mit der Zeitspanne, an die er gewöhnt ist. Möglich ist auch, die Achtsamkeitsübungen zusätzlich zu den täglichen Meditationen zu machen. Die Morgenmeditation sollte an mindestens fünf Tagen der Woche gemacht werden.

Während der vier Wochen bemühen wir uns um etwas mehr Ruhe im äußeren Leben. Wir versuchen dem Körper, dem Besitz und den Beziehungen anderer nicht zu schaden. Wir sind achtsam was unsere Sinne betrifft und sprechen einfühlsam, mäßig und ehrlich. Wir verzichten auf Alkohol und Drogen.

Gut wäre es, während dieser Zeit, wenig Ablenkung zu haben über Fernsehen, Radio, Internet, Zeitung etc. Wir schlafen nicht zu viel und nicht zu wenig, ernähren uns gut, vorzugsweise vegetarisch. Leichte Körperübungen etwa des Yoga oder Qi Gong sind gut, um den Geist zu zentrieren und den Körper zu entspannen.

Wenn es möglich ist richten wir uns einen Platz in unserer Wohnung ein, der vom Alltagstrubel etwas abgegrenzt ist. Wir können den Platz ein wenig schmücken und rein halten.