

## **Achtsamkeit auf die Gedanken und Emotionen**

Nach den Gefühlen wird traditionell der Bereich des Geistes angesprochen. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf die Gedanken und Emotionen und die damit verbundenen positiven und negativen Zustände des Geistes.

Wir starten am Anfang der vierten Woche mit der Sitzmeditation. Wir beobachten die Gedanken in Form von Begriffen und Bildern, Erinnerungen und Plänen, Phantasien, Hoffnungen und Ängsten. Wir werten nicht sondern lassen diese Dinge ohne Be- oder gar Verurteilung an uns vorbeiziehen. Wir verbleiben in der Position des reinen Beobachters.

Wer mag, kann den Gedanken innerlich einen Namen geben wie „Planen“, „Begehren“, „Mitfühlen“, „Erinnern“, „Hassen“, „Unruhe“, „Trauern“ etc. Wir beobachten, wie die Gedanken sich ständig wandeln: Sie entstehen, halten eine Weile an und lösen sich wieder auf. Es ist ein ständiges Kommen und Gehen von Gedanken. Doch davon lassen wir uns nicht beirren. Wir identifizieren uns nicht mit den Gedanken, sondern lassen sie los, sobald sie uns bewusst geworden sind. Im nächsten Schritt schauen wir, was unter der Oberfläche der Gedanken steckt. Während wir im „Jetzt“ des Beobachters verankert sind, ohne die Gedanken zu nähren, kann die Erfahrung entstehen, dass der beobachtende Geist wie ein weiter Himmel ist und die Gedanken wie Wolken, die durch den leeren Raum ziehen. Niemals können die sich wandelnden Zustände des Geistes die Weite und Transparenz des Geistes behindern. Damit bekommen wir eine Ahnung von der klaren und erkennenden Natur unseres Geistes. Aus diesem Geistesgrund steigen die verschiedenen positiven und negativen Gedanken auf und vergehen wieder. Dahinter liegt ein tiefer Frieden, eine große Freiheit und ein unermessliches Potential. Zwar sind verwirrende Gedanken in uns, aber als Beobachter können wir in der Natur unseres Geistes ruhen wie im Auge eines Orkans.

In der letzten Minute der Meditation schärfen wir nochmal unsere Aufmerksamkeit auf die Gedanken, atmen bewusst und kommen in den Alltag zurück. Wir nehmen die in der Meditation gewonnene Zentriertheit mit in den Tag.

### **Zusammenfassung**

1. Wir nehmen die Meditationshaltung ein und machen einige bewusste Atemzüge.
2. Wir machen uns die Gedanken und Emotionen bewusst, die in uns sind.
3. Wir lassen die Gedanken vorbeiziehen wie Wolken am Himmel

### **Anwendung im Alltag**

Wir versuchen auch im Alltag mit unseren Gedanken in Kontakt zu sein. Wir sind uns ihrer gewahr und lassen sie ziehen wie eine Wolke am Himmel, ohne daran zu haften.

**Yoga Studio Herzenstrasse**

Herzenstr.12, 78315 Radolfzell, 07732 911398, [www.herzenstrasse.de](http://www.herzenstrasse.de), annefikentscher@gmx.de

Wir können die achtsame Wahrnehmung der Gedanken mit dem Atem verbinden.

Wir nehmen uns vor in der Rolle des Beobachters zu bleiben und darauf zu achten, dass die Gedanken den Geist nicht zu sehr aufwühlen. Dieser Umgang mit angenehmen und unangenehmen Erfahrungen verringert psychisches Leiden erheblich.