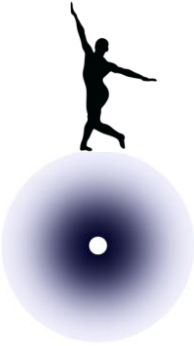


3. Achtsamkeitsabend: Donnerstag 11. Juni 2015

# **Was ist Gewahrsein (Teil 2)**

Ausführungen zum  
Satipatthāna-Sutta (M 10)  
Vers 5 bis 19



# be-c ming

*Sein im Werden.*

## Meditation

**Bin ich gewahr?**

Wenn wir  
gewahr sind  
erfahren wir,

## Weisheit

**Wie ist es?**

...dass Alles bedingt entsteht  
und vergeht und wir selber

...dass Alles im Tiefsten leer  
und schon heil ist und wir es

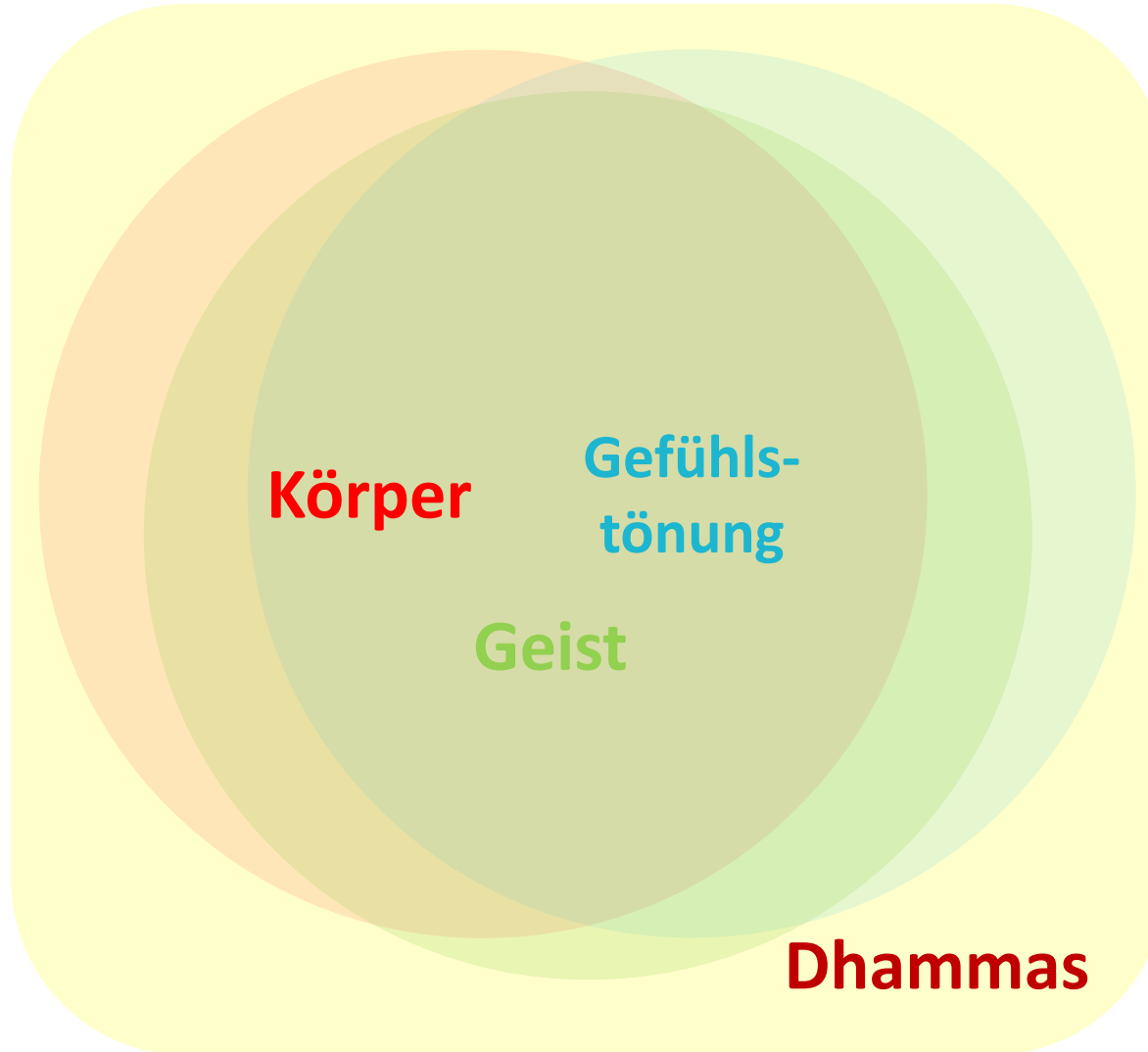
## Handeln

**Was ist heilsam?**

... heilsame Bedingungen  
schaffen (müssen) = tun → **coming**

... nur zuzulassen brauchen  
= sein lassen → **be**

# 1. Frage: Bin ich gewahr?



## Satipatthāna-Sutta (M 10)

Die vier Grundlagen, Pfeiler,  
Dimensionen der Achtsamkeit

### Allgemeine Empfehlungen zur Praxis

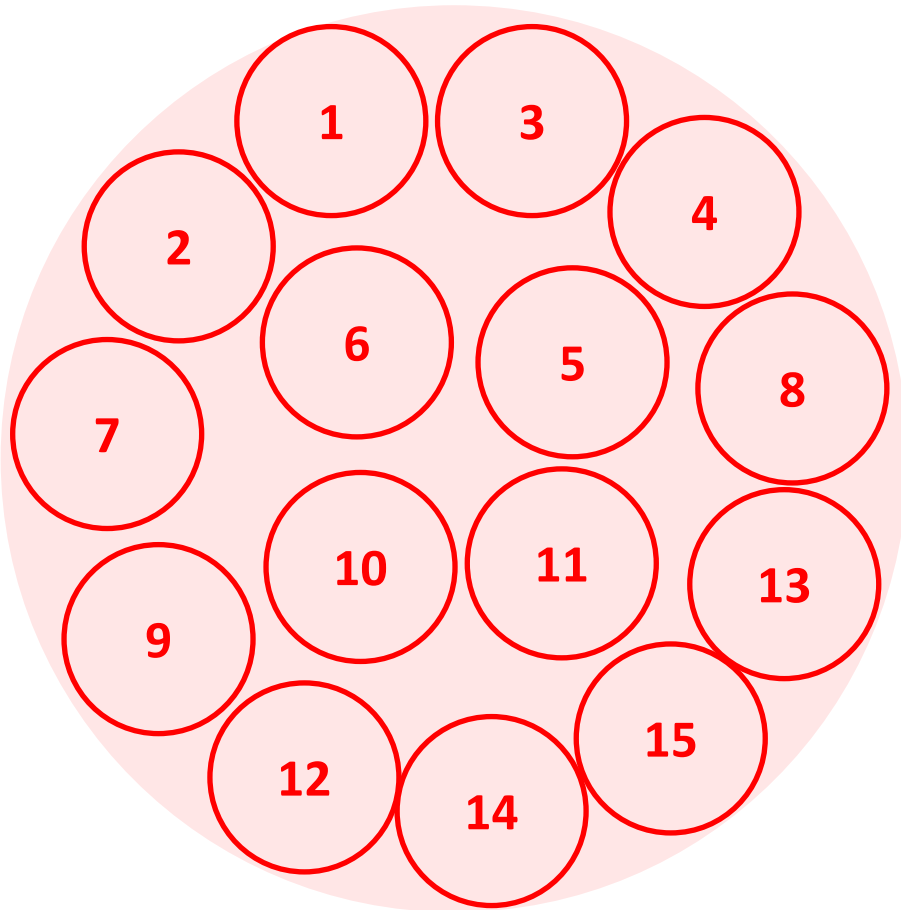
#### Definition (Vers 3)

1. Unermüdlich: Mit welcher Energie bin ich dabei?
2. Wissensklar: Weiss ich, was ich tue?
  - a. Für was tue ich es?
  - b. Mache ich das mir Mögliche?
  - c. An was bin ich gerade?
  - d. Sehe ich die Bedingtheit?
3. Achtsam: Welche Form von Achtsamkeit ist angemessen?
4. Erkenne ich Verlangen und Betrübtheit?

#### Kehrvers (Vers 5 und folgend)

5. Perspektivenwechsel:  
Bin ich im Kontakt mit mir und anderen?
6. Entstehen und Vergehen:  
Sehe ich Entstehen und Vergehen?
7. Identifikation:  
Bin ich identifiziert? Bin ich innerlich frei?

# Körper (Vers 4 – 15)



## Körperhaltungen

1. Welche Körperhaltung nehme ich ein?
2. Was drückt die Körperhaltung aus?

## Aktivitäten

3. Was tue ich?
4. Wofür tue ich es?
5. Ist mein Tun situationsgerecht?
6. Fördert mein Tun meine Praxis?
7. Ist mein Tun innerlich frei?

## Atmung

8. Wie ist mein Atem?
9. Was sagt mir mein Atem?

## Anatomische Bestandteile

10. Wie setzt sich mein Körper zusammen?

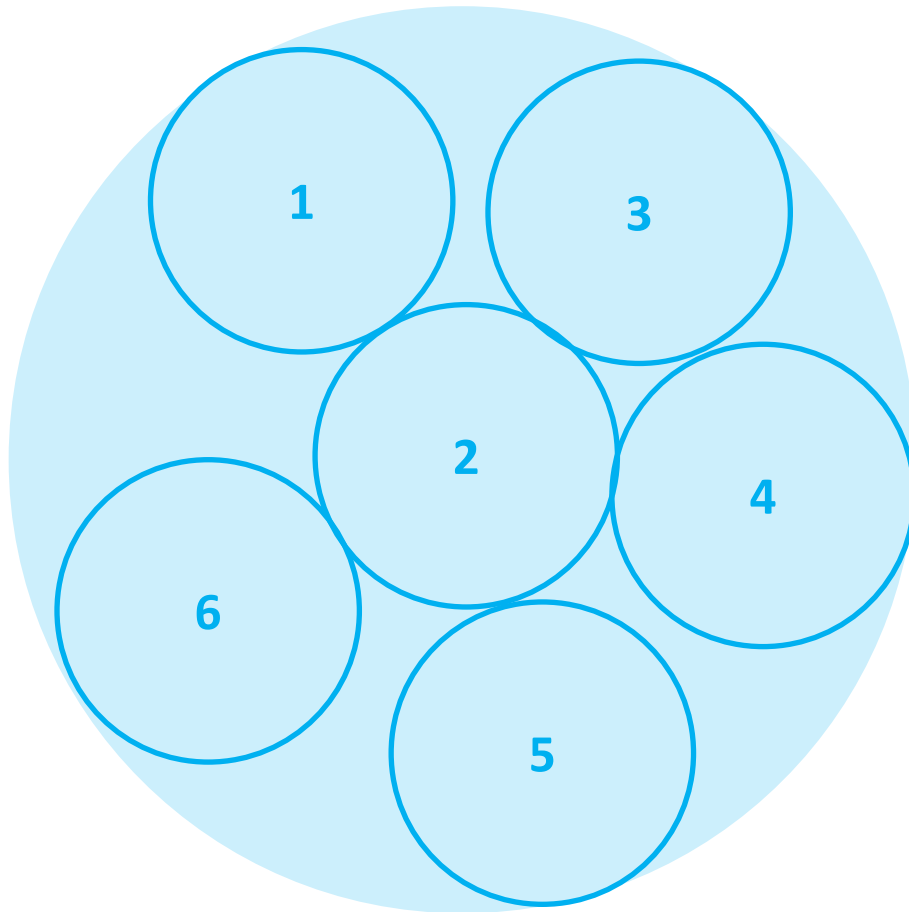
## Elemente

11. Nehme ich die Elemente wahr?

## Verwesender Leichnam

12. Bemerke ich die Veränderungen in meinem Körper?
13. Sehe ich die Vergänglichkeit des Körpers?
14. Bin ich mit meinem Körper identifiziert?
15. Welche Wirkung haben andere Körper auf mich?

# Gefühlstönungen (Vers 16 – 17)



## angenehm

1. Habe ich ein angenehmes Gefühl aufgrund eines verstrickenden Umstandes?
2. Habe ich ein angenehmes Gefühl aufgrund eines befreienden Umstandes?

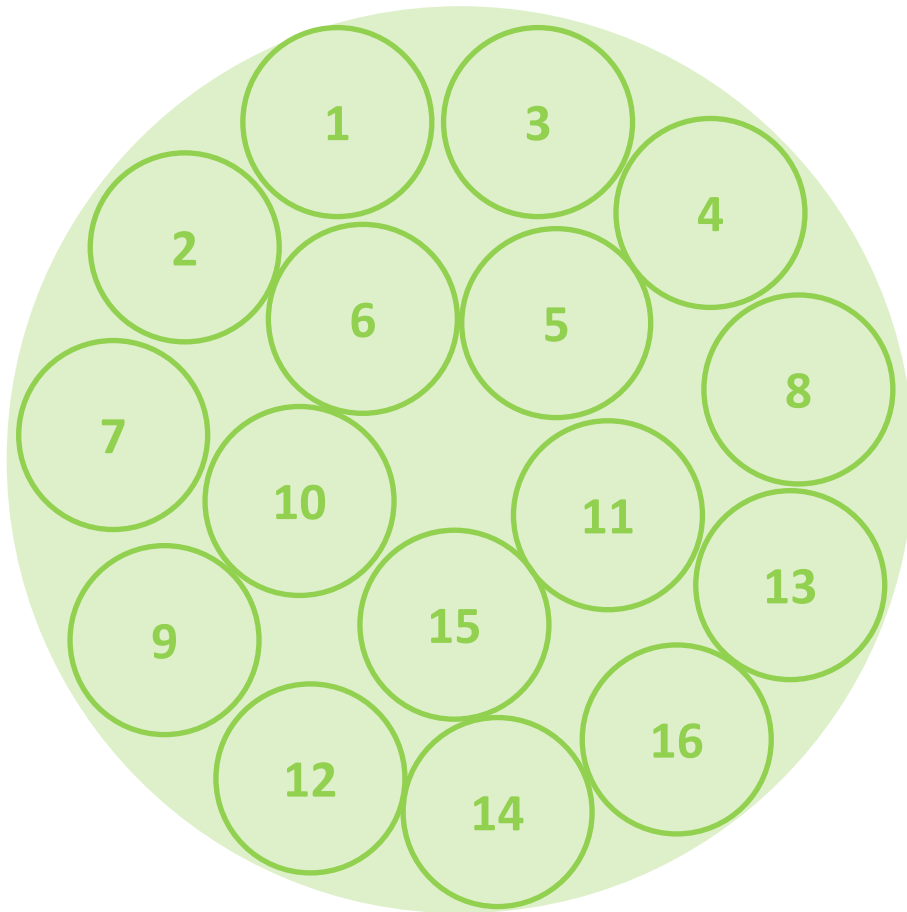
## unangenehm

3. Habe ich ein unangenehmes Gefühl aufgrund eines verstrickenden Umstandes?
4. Habe ich ein unangenehmes Gefühl aufgrund eines befreienden Umstandes?

## neutral

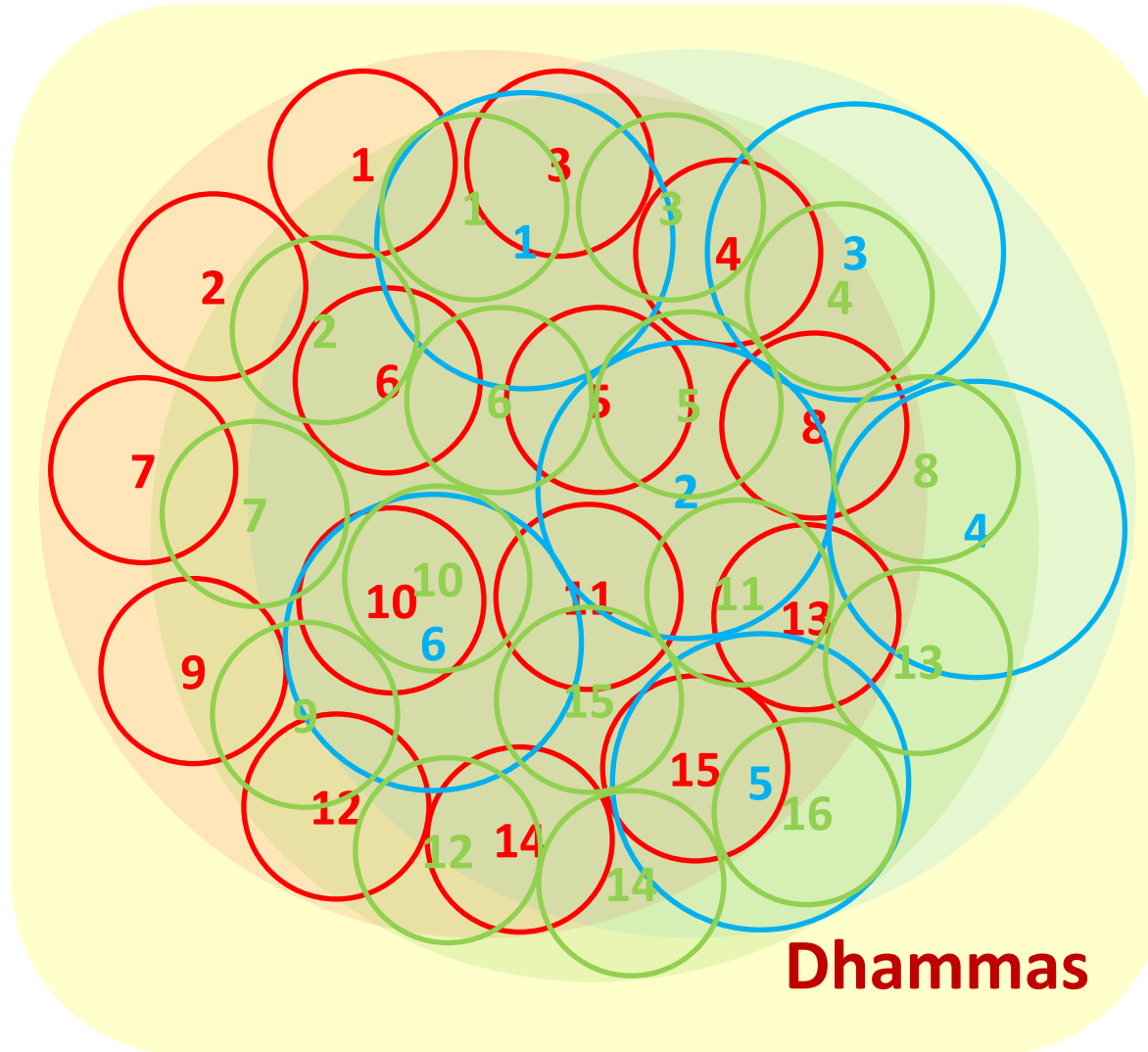
5. Habe ich ein neutrales Gefühl aufgrund eines verstrickenden Umstandes?
6. Habe ich ein neutrales Gefühl aufgrund eines befreienden Umstandes?

# Geist (Vers 18 - 19)



1. Begehre ich etwas?
2. Fehlt mir momentan nichts?
3. Bin ich zornig, lehne ich etwas ab?
4. Bin ich sanft und annehmend?
5. Bin ich verstrickt und getrieben?
6. Bin ich innerlich frei und gelassen?
7. Ist mein Geist eng?
8. Ist mein Geist weit?
9. Ist mein Geist zerstreut?
10. Ist mein Geist gesammelt?
11. Ist mein Geist abgelenkt?
12. Ist mein Geist präsent?
13. Bin ich mir meinen Fähigkeiten auf dem Pfad bewusst?
14. Bin ich mir meinen Fähigkeiten auf dem Pfad nicht bewusst?
15. Ist mein Geist gefangen?
16. Ist mein Geist frei?

# 1. Frage: Bin ich gewahr?



## Satipatthāna-Sutta (M 10)

Die vier Grundlagen, Pfeiler,  
Dimensionen der Achtsamkeit

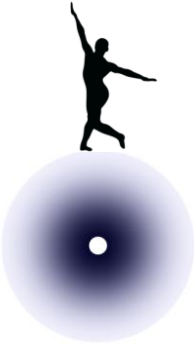
### Allgemeine Empfehlungen zur Praxis

#### Definition (Vers 3)

1. **Unermüdlich:** Mit welcher Energie bin ich dabei?
2. **Wissensklar:** Weiss ich, was ich tue?
  - a. Für was tue ich es?
  - b. Mache ich das mir Mögliche?
  - c. An was bin ich gerade?
  - d. Sehe ich die Bedingtheit?
3. **Achtsam:** Welche Form von Achtsamkeit ist angemessen?
4. **Erkenne ich Verlangen und Betrübtheit?**

#### Kehrvers (Vers 5 und folgend)

5. **Perspektivenwechsel:**  
Bin ich im Kontakt mit mir und anderen?
6. **Entstehen und Vergehen:**  
Sehe ich Entstehen und Vergehen?
7. **Identifikation:**  
Bin ich identifiziert? Bin ich innerlich frei?



# be-c ming

*Sein im Werden.*

## Meditation

**Bin ich gewahr?**

Wenn wir  
gewahr sind  
erfahren wir,

## Weisheit

**Wie ist es?**

...dass Alles bedingt entsteht  
und vergeht und wir selber

...dass Alles im Tiefsten leer  
und schon heil ist und wir es

## Handeln

**Was ist heilsam?**

... heilsame Bedingungen  
schaffen (müssen) = tun → **coming**

... nur zuzulassen brauchen  
= sein lassen → **be**