

### Vorab:

- *Sati*: m. E. viel einfacher als wir manchmal meinen. ☞ Merken, was jetzt geschieht.
  - Plus (danke, Gerhard): Auswirkung – z. B. sich an die ganze Rede erinnern.
  - Aber: die drei Töpfe – Verslossenheit, Vergessenheit, Verblendung!
- Aufgaben von *Sati* nicht vermischen mit denen seiner Kollaborateure, unter anderen:
  - Rechtes Bemühen
  - *Sankhāra* (Willenskraft)
  - *Dhamma vicaya* (Untersuchen)
- Vier Grundlagen: keine Hierarchie, auch keine Reihenfolge. Sie laufen parallel.
- Dennoch ist Körper die wichtigste, sagen viele Lehrende. ☞ Erste Grundlage.

### Körper

- Beziehung zum Körper:
  - Entkörperpt?!
    - Gefühl(e) entwickeln!
  - Dualität?
    - Geist / Körper Spaltung? Wobei Geist Vorrang hat?!
  - Anhaftung?
    - Kontemplation: Elemente, Leichnam
  - Ablehnung?
    - Gesunde Beziehung entwickeln! Pflege.
    - Idealismus (Werbung, gesellschaftliche Normen). Dysmorphophobie!?
- Atem:
  - Widerspiegelung unserer Geistesverfassung
  - Entspannung und Einsicht durch unvoreingenommene Beobachtung
  - Anekdote – 10 Atemzüge
- Sowie weitere Kontaktpunkte:
  - Hier und jetzt. Gegenwart
  - Freiheit von Selbstgesprächen
  - Obsessionen werden nicht gefüttert.
  - Oder beim Laufen: Füße, Bewegungsapparat
  - Inneres Sensorium
  - Herz / Bauch / Nabel, ...
- Schmerz
  - Distanz. Bsp. Ajahn Brahm: Zahnabszess
- Fallbeispiele
  - Verspannung: Abwehr / Angst
  - Signale wahrnehmen. Siehe Textfeld.
  - Müdigkeit
  - Unruhe: Kreisende Gedanken

Als erstes empfehle ich, rechtzeitig auf körperliche Symptome zu achten und ihre Botschaft zu verstehen. Dazu brauchst du die Kraft der beobachtenden Achtsamkeit. Achte besonders auf Empfindungen von Druck, Enge, Zusammenziehen, Beklemmung, Verhärtung, Blockaden, aber auch Hautreaktionen oder andere Gefühle von Unbehagen. Manche sind leicht zu bemerken, werden aber gern verdrängt und nicht selten macht man das auch in der Meditation. Manche sind sehr fein, befinden sich im Hintergrund und man entdeckt sie erst, wenn man regelmäßig sitzt. Daher solltest du unangenehme Gefühle in der Meditation nicht ablehnen, sondern sie beachten und versuchen, ihre Botschaft zu verstehen - Dr. Paul Köppler

### Fragen zu Körper

1. In welchen Körperteilen war meine Achtsamkeit?
2. Welche Einsichten habe ich über meinen Körper gewonnen?
3. Was waren die Botschaften des Körpers?
4. Inwiefern kann ich diese annehmen?
5. Welche Verbindungen sehe ich zwischen Körper und Geist?

## DIE VIER GRUNDLAGEN DER ACHTSAMKEIT: (i) Körper

**Hausaufgabe** 😊: *Vedana* (Gefühlstönung / hedonische Tönung: angenehm, unangenehm, neutral)

- Beobachten, welche Erfahrungen angenehm, unangenehm oder neutral sind.
- Inwieweit werden wir hin und hergezogen?
- Welche Tendenzen merken wir: ausleben(!), unterdrücken, zulassen?