

Achtsamkeitsübung in fünf Schritten

von Ken McLeod

Aus dem Innern sehen

1. Einatmend fühle ich diese Emotion/den Schmerz/das Problem
Ausatmend fühle ich diese Emotion
2. Einatmend fühle ich die Reaktionen auf diese Emotion
Ausatmend fühle die Reaktionen auf diese Emotion
3. Einatmend fühle ich mich ruhig in dieser Emotion
Ausatmend fühle ich mich ruhig in dieser Emotion
4. Einatmend fühle ich mich wohl in dieser Emotion
Ausatmend fühle ich mich wohl in dieser Emotion
5. Einatmend verstehe ich/weiß ich, wie diese Emotion entsteht
Ausatmend verstehe ich wie dies entsteht

WICHTIG: Pendle zwischen dem Erleben der Gefühle bei Punkt 1 und 2 hin und her. Halte die Wahrnehmung dessen sanft aufrecht, öffne dich so weit es dir möglich ist. Es ist nicht notwendig von Beginn an, all die Gefühle in ihrer Gänze zu spüren. Die Emotionen werden sich auf ihre eigene Weise entfalten.

Fahre anschließend mit den anderen Schritten fort.

Sei in völliger Achtsamkeit. Dies ist ein fortlaufender Prozeß.

Und schließlich wird sich Punkt 5 spontan entfalten, aber niemand kann dir sagen wann!

Quelle:

<http://www.unfetteredmind.org/five-step-mindfulness-practice>

mit freundlicher Erlaubnis von Ken McLeod
aus dem Englischen übertragen, © M. Kansei Nisch,
Ulm, Januar 2012