

## Übung 5 **Bewusstsein**

Setze dich bequem hin. Auf einen Stuhl oder ein Kissen auf dem Boden.  
Richte deine Wirbelsäule auf, so dass der Kopf locker an ihrem oberen Ende  
Halt findet.

Wenn du magst, schließe die Augen, oder lasse sie auf einem  
unbestimmten Punkt auf dem Boden vor dir ruhen.

Spüre nach, wie du sitzt. Wie empfindest du den Raum, in dem du sitzt?  
Sitzt noch jemand mit dir in diesem Raum? Du sollst keinen Kontakt  
aufnehmen oder irgendetwas tun, sondern dir einfach nur bewusst  
werden, wie du sitzt, wo du sitzt und wer noch dort sitzt.

Du bist jetzt in diesem Raum anwesend. Vielleicht gemeinsam mit den  
anderen. Vielleicht allein.

Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Gedanken. Versuche, deine  
Gedanken wahrzunehmen. Beachte ihren Verlauf: sie entstehen, werden  
konkreter und verschwinden wieder.

Lass deine Gedanken ziehen, wie Wolken am Himmel. Sie kommen und  
gehen in verschiedenem Tempo und es dauert mal kürzer, mal länger, bis  
sie wieder verschwinden.

Währenddessen bemerkst du bestimmt, wie deine Gedanken dich  
ablenken und wie sie dich von der rein beobachtenden Position im Raum  
zu Erlebnissen führen, die in der Vergangenheit oder in der Zukunft liegen.

Wenn du spürst, dass ein Gedanke dich ablenkt, kehre zurück, in die rein  
beobachtende Position, von der aus du gestartet bist.

Bleibe eine Weile bei diesem Wahrnehmen und Beobachten.

Irgendwann wirst du vielleicht merken, dass es zwischen den einzelnen  
Gedanken Pausen gibt. Versuche einen Moment lang möglichst  
unangestrengt, diese Pausen wahrzunehmen.

Konzentriere dich ein paar Minuten lang auf diese Übung.

Auch hier reichen am Anfang eine oder zwei Minuten. Nach und  
nach, kannst du die Übung länger machen und versuchen, mit deiner  
Aufmerksamkeit zu spielen. Was denkst du? Bewertest du, was du denkst?  
Wenn ja, wie?

Kehre dann mit deiner Aufmerksamkeit wieder in den Raum auf deinen  
Stuhl zurück.