

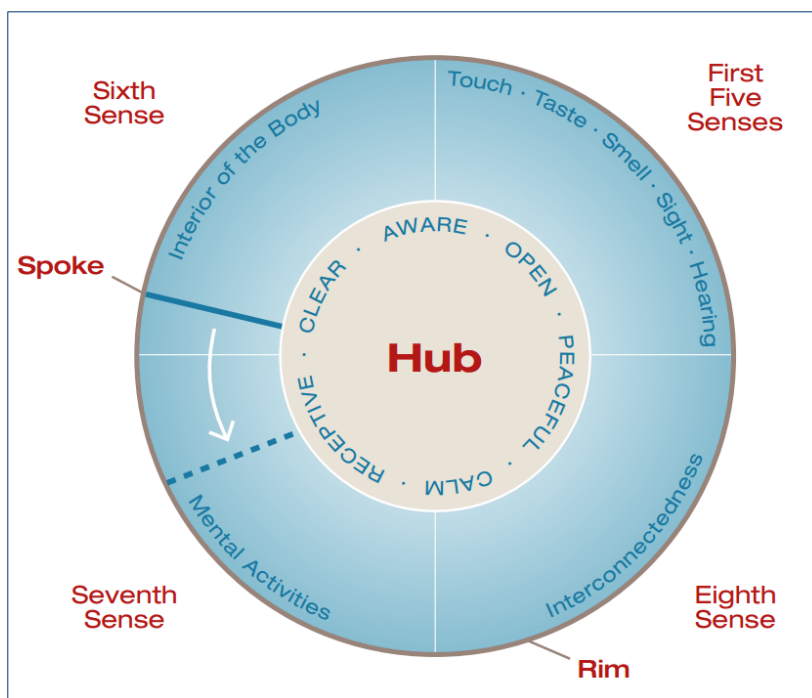
Rad der Achtsamkeit

Nach Daniel J. Siegel

Wie mache ich diese Übung?

Diese Übung kannst du für dich selbst machen oder indem du dich von einer der (englischen) Audio-Aufnahmen auf www.drdansiegel.com/resources leiten lässt. Wenn du es für dich selbst machst, empfehlen wir folgendes Vorgehen.

- 1. Beginne, indem du eine angenehme Position einnimmst** und nimm den Rhythmus deines Atems wahr.
- 2. Während du ein und aus atmest, beginne dir das Rad vorzustellen.** Die Nabe im Zentrum, umgeben von vier Quadranten die du alles einsortieren kannst, was du wissen und wahrnehmen kannst. Für jeden Teil dieser Praxis wirst du eine 'Speiche' von der Nabe zur 'Felge' senden und damit deine Aufmerksamkeit fokussieren. Nach jedem Abschnitt dieser Übung, schlagen wir vor, dass du ein, zwei tiefe Atemzüge nimmst um dich zu zentrieren bevor du dann weiter gehst.



- 3. Richte jetzt deine Aufmerksamkeit auf den ersten Quadranten – deine fünf Sinne.** Nimm dir Zeit und fokussiere deine Aufmerksamkeit Schritt für Schritt auf dein Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und Tasten.
- 4. Als nächstes fokussiere deine Aufmerksamkeit auf deinen "sechsten Sinn", die Empfindungen im Inneren deines Körpers.** Dies ist der zweite Quadrant um die Nabe herum. Nimm dir ein paar Momente und gehe mit deinem Fokus durch deinen gesamten Körper und nimm dabei wahr, welche Empfindungen du vom Inneren deines physischen Körpers bekommst, von den Muskeln und Knochen deines Kopfes, deiner Glieder und deines Rumpfes bis zu den Empfindungen, die von deinen Organen kommen.

Rad der Achtsamkeit

Nach Daniel J. Siegel



- 5. Jetzt ist es an der Zeit, auf die Aktivitäten deines Geistes selbst zu fokussieren.** Das schließt Gefühle, Erinnerungen, Hoffnungen, Glaubenssätze, Träume, Sehnsüchte, Haltungen und Absichten ein. Dieser Teil der Übung ist in zwei Schritte aufgeteilt. Werde dir als erstes einfach gewahr was in deinem Geist auftaucht – lade jede mentale Aktivität ein, dir bewusst zu werden.
- 6. Nachdem du das für eine Weile getan hast, achte im zweiten Schritt darauf, auf welche Weise diese Aktivitäten in dein Bewusstsein kommen und es wieder verlassen.** Wie tauchen sie auf und wie verschwinden sie wieder? Kommen diese Aktivitäten plötzlich oder allmählich? Sind sie dann konstant da, blenden sie sich ein und wieder aus oder klingen sie nach? Wie gehen sie dann wieder? Und werden sie sofort durch etwas anderes ersetzt oder nicht? Und wenn nicht, wie fühlt sich diese Lücke zwischen zwei mentalen Aktivitäten an?
- 7. Jetzt ist es an der Zeit, etwas zu probieren, das ein klein wenig anders ist.** Wie in den anderen Teilen der Übung sende jetzt eine 'Speiche deiner Aufmerksamkeit' von der Nabe aus, aber dieses Mal, 'biege' sie zurück zur Nabe selbst, so dass du deine Aufmerksamkeit auf dein Bewusstsein selbst richtest. Mit diesem Teil der Übung übst du "Bewusstsein des Bewusstseins" und erlebst, wie sich das anfühlt. Dies wird einiges Üben erfordern, versuche geduldig zu sein.
- 8. Der vierte Quadrant repräsentiert unseren Sinn von Verbindung mit etwas außerhalb unseres Körpers.** Beginne damit, deine Aufmerksamkeit auf die Menschen zu fokussieren, die dir physikalisch am nächsten sind, dehne sie dann zu etwas Entfernteren aus. Dehne deine Aufmerksamkeit dann weiter aus, zu denen, denen du dich nahe fühlst – Familie und Freunde – und dann zu anderen, zu denen du auch einen Bezug hast, wie z.B. Kollegen, Mitarbeitern, Menschen mit denen du in der Freizeit etwas unternimmst, ... Dann weite deinen Sinn für Verbindung Schritt für Schritt weiter aus, so dass er die in deiner Nachbarschaft einschließt, dann die in deiner Stadt, deiner Region, deinem Land, deinem Kontinent, in der gesamten Welt und schließlich auf alle lebenden Wesen auf der Erde.