



Unsere bewusste Aufmerksamkeit trainieren, unser Achtsamkeitsvermögen entwickeln: Das bedeutet, wir geben uns die Gelegenheit, für das Leben »präsent« zu sein - jeden Augenblick.

Übung 3: Die eigenen Körperhaltungen wahrnehmen

Spüren Sie jetzt bewusst Ihre Haltung. Ändern Sie sie nicht sofort. Wenn Sie sitzen, nehmen Sie jene Teile Ihres Körpers bewusst wahr, die die Sitzfläche und den Boden berühren. Gibt es angespannte Stellen? Beobachten Sie mehrmals täglich Ihre Haltung, während Sie sitzen, und nehmen Sie sie bewusst wahr.

Auf den Körper gerichtete Achtsamkeit

16

Eines der nützlichsten Elemente, um uns mit dem gegenwärtigen Moment zu verbinden, ist unbestreitbar unser Körper. Aus welchem Grund? Unser Körper ist stets verfügbar und daher als »Stütze« für die Praxis sehr geeignet: Wir haben ihn immer