



Der Prozess der Reinigung des Geistes

>>>oOo<<<

1/Schritt 1: Die eigene natürliche Atmung objektiv beobachten

** um die Selbstreflektion zu verbessern, um Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper zu üben & die Verbindung zwischen Körper und Geist zu erkennen.

- Mit gekreuzten Beinen im vollen oder halben Lotus Sitz oder auf einem komfortablem Stuhl sitzen
- Den Rücken gerade aufrecht halten, Schultern ausgeglichen auf gleicher Höhe,

Nacken und Kopf natürlich aufrecht, Hände locker entspannt übereinander legen

- Augen geschlossen, Geist ruhig, wach und ausgeglichen halten auf der Bereich der Nase fokussieren

- Die natürlichen Atem beobachten und verfolgen wie dieser durch das Nasenloch ein und wieder auströmt.

- Währenddessen, Keine Vorstellung von jeglichen Bildern, kein Zählen von Nummern, keine Gebete, Sutras oder sonstiges rezitieren

- DIE BEWUSSTE ATMUNG MIT DER TÄGLICHEN UNBEWUSSTEN ATMUNG VERGLEICHEN UND UNTERSCHIEDE ERKENNEN

- BEWUSST DEN EINSTRÖMENDEN ATEM UND DEN AUSTRÖMENDEN ATEM VONEINANDER UNTERSCHIEDEN, nicht miteinander verwechseln.

- Wenn man mit den Gedanken abschweift und den Fokus verliert, atmet man nicht mehr bewusst. In diesem Falle den Fokus wieder auf dem Atem lenken.

- Falls die Gedanken häufig wiederholt abschweifen, dann sollte man bewusst etwas stärker ein und ausatmen, bis die Aufmerksamkeit auf den Atem 1 Minute gehalten werden kann. Dann wieder mit Achtsamkeit und voller Aufmerksamkeit den natürlichen Atem verfolgen.

2/-Schritt 2: Den natürlichen Atem beobachten und das Gefühl in der Nase

** Praktiziere auf dieselbe Weise wie in Schritt 1, nach einiger Zeit korrekter Ausführung und ernsthafte Bemühungen sollte sich die Fähigkeit dem Atem zu folgen verbessern, Die Gedanken schweifen weniger ab, die Wahrnehmung wie der Atem ein und auströmt sollte klarer werden.

- Wenn wir nun unsere Aufmerksamkeit auf die äußeren Nasenlöchern und den Naseninnenwänden lenken können wir spüren wie die Luft aus den Nasenlöchern ein- und auströmt.

- Falls wir es nicht spüren können, sollten wir versuchen etwas stärker zu atmen. Dann konzentrieren wir uns auf die Stellen an denen wir den Atem gespürt haben.

- Nun kehren wir zur Beobachtung des normalen Atems zurück, jetzt sollte es möglich sein diesen genauso zu spüren, wie die starke Atmung.

3/- Schritt 3: Beobachten des normalen Atems und der Sinneseindrücke im Bereich der Nasenhöhlen

** Praktiziere auf dieselbe Weise in Schritt 2, nach einiger Zeit korrekter Ausführung und ernsthafter Bemühungen, sollte die Wahrnehmung des ein und auströmenden Atems und das Gefühl in den Nasenhöhle deutlicher und klarer, regelmäßiger und länger werden.

- Nun konzentrieren wir uns explizit auf die Naseninnenwände, den äußeren Bereich der Nasenhöhle oder auf die gesamte Nase, um das Gefühl in diesem Bereich wahrzunehmen.

- Die Gefühlswahrnehmungen können sich durch verschiedene Weisen äußern: Kälte, Wärme, feucht, nass, jucken, schwitzen, kribbeln, Taubheit, Insektenstich, Insektenkrabbeln, zucken, zwicken, weich, steif, Schmerz, etc.

- Falls wir noch nichts dergleichen Geühle spüren können, liegt das daran dass unsere Gedanken noch zu sehr abschweifen. Hier sollte man wie vorher beschrieben sich mehr sich besser fokussieren oder stärker atmen.

- Wir sollten nicht versuchen angenehme oder besondere Gefühle zu finden. Da wir keine Sinneseindrücke produzieren können sollten wir diese auch nicht wählerisch aussuchen sondern diese so nehmen wie Sie sind, ob angenehm oder unangenehm, ob grob oder subtil, ob sie von hier oder dort kommen, eins haben alle gemeinsam, SIE ERSCHEINEN UND VERSCHWINDEN WIEDER.

- Sie stehen in ständiger Veränderung. Aus diesem Grunde sollten wir gemäß der objektiven Wirklichkeit die Dinge so akzeptieren wie Sie zu diesem Zeitpunkt sind. Sie kommen lassen ohne und wieder gehen lassen ohne Sie abzulehnen oder festzuhalten zu wollen.

* Merken: Alles kommt und verchwindet wieder, Die Dinge befinden sich unaufhaltbar in ständiger Veränderung.

4/-Schritt 4: Beobachte die auftretenden Gefühle an der Körperhaut von Kopf bis Fuß.

5/-Schritt 5: Beobachte die auftretenden Gefühle auf der Körperhaut von Kopf bis Fuß und wieder zurück.

6/-Schritt 6: Beobachte die auftretenden Gefühle auf der Körperhaut von Kopf bis Fuß in in symmetrischer Weise.

7/-Schritt 7: Beobachte die auftretenden Gefühle auf der Körperhaut in beide Richtungen in symmetrischer Weise.

8/-Schritt 8: Beobachte die auftretenden Gefühle im gesamten Körper sowohl außen als auch innen inklusive den Organen.

9/-Schritt 9: Beobachte die auftretenden Gefühle im gesamten Körper in einer durchdringenden, verschmelzenden Weise von oben nach unten und von außen nach innen.

