

**Der Mensch spielt nur,  
wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist,  
und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.  
(Friedrich Schiller)**



Das Paliwort *Satipatthana* kann übersetzt werden mit *Gegenwärtighalten* oder *Vergegenwärtig*

*ung der Achtsamkeit.*

Ab 2007 bis 2020 wurde dieses frühbuddhistische

*Geistestraining durch Achtsamkeit*

unter unserer Organisation und Moderation in weitgehend traditioneller Weise in Meditationsgruppen und Retreats angeboten und praktiziert. Nun haben wir uns entschieden, ab 2021 den traditionellen Rahmen der

*Satipatthana-Vipassana-Meditation*

kreativ zu erweitern und mit

*intuitivem Tönen,*

*achtsamem intuitivem Bewegen*

und

*authentischem Begegnen*

anzureichern.



"Nehmen wir das Wort 'Meditation' in einem weiten Sinne, als Bewusstseins-Erhellung und Bewusstseins-Erhöhung, so darf die Satipatthana-Methode des Buddha, d.i. die Ausbildung Rechter Achtsamkeit, als der für den westlichen Menschen geeignetste Zugang zur Meditation bezeichnet werden."

*Nyanaponika*

Im Kontext des überarbeiteten Angebots geht es um ein spielerisches Einüben der Achtsamkeit auf den Körper und darum, die Intelligenz des Körpers zu entdecken und ihren Impulsen - der

Intuition - vertrauen zu lernen:

*Unsere sprachlich zerstückelte Wirklichkeit wird im körperlichen Erleben wieder zu einem Kontinuum, wenn wir das Körperbewusstsein kultivieren. Darin gründet die grosse Chance der körperorientierten Psychotherapien und Meditationsmethoden. Indem sie das Erleben organisch gliedern und zusammenfügen, ermöglichen sie auch eine Umstrukturierung und Neugestaltung der Welt. Je achtsamer das Körpererleben fließt, desto differenzierter und gebundener ist das Kontinuum, der lückenlose Zusammenhang der Wirklichkeit. So paradox es vielleicht klingt, die Intelligenz des Körpers hat einen durch nichts anderes zu ersetzenden Wert für die Emanzipation des Geistes. (Mirko Frýba)*

*Wie aus dem Übungsprogramm ersichtlich ist, sind die Haupt- und Ausgangsobjekte der Übung sämtlich körperlicher Art und bleiben es auch während des ganzen Übungsverlaufs. Wenn Bewusstseinszustände in engem Zusammenhang mit einem körperlichen Vorgang auftreten, wird es weniger schwierig sein, ihre subtile Natur mit Achtsamkeit und Wissensklarheit zu erfassen; und dafür wird sich während der Übung sehr viel Gelegenheit bieten. (Nyanaponika)*

*Da geistige Vorgänge nur für den klar werden, der das Körperliche mit voller Deutlichkeit erfasst hat, soll man jede Bemühung um die Erfassung des Geistigen nur durch ein gründliches Erfassen des Körperlichen unternehmen, nicht anderswie. (Buddhaghosa)*

*Wer die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit häufig entfaltet und geübt hat, einbegriffen sind darin für ihn alle heilsamen Dinge, die zur Weisheit führen. (Buddha)*



Das beobachtende Innehalten fördert nicht nur die Entfaltung der vollbewussten Kräfte des Geistes, sondern vermag auch einen Einfluss auszuüben auf die Struktur des Unterbewussten und die von ihm genährten Funktionen des Gedächtnisses und der Intuition.

*Nyanaponika*



"Es ist einer der markanten Züge von Satipatthana, der buddhistischen Schulung in rechter Achtsamkeit, dass diese Geistesschulung ein Weg der Einfachheit und Vereinfachung ist. Dieser Weg zur Läuterung und Befreiung des Geistes ist jedem zugänglich. Seine Voraussetzungen sind gering, und einfach sind die Anfangsschritte, die aber doch bis zum Höchsten führen."

*(Nyanaponika)*

Zum Blog [Stille und Präsenz mit Herz - Achtsamkeit & Intuition](#)