

Hinweise zu den Übungen

1. Audiodatei: Atemachtsamkeit

Text und Sprecher: Michael Harrer

Dauer: 10:10 Minuten

Die Übung achtsames Sitzen mit Atembeobachtung: Der klassische Weg, Konzentration zu üben und den Geist zur Ruhe zu bringen, indem man die Aufmerksamkeit dem Atmen schenkt, seinem Kommen und Gehen.

Siehe Buch S. 121-122

2. Audiodatei: Sanduhrübung

Text und Sprecher: Michael Harrer

Dauer: 5:17 Minuten

Die Sanduhrübung: Im ersten Teil Offenheit für alles, was da ist. Im zweiten Teil: Sammlung durch Verweilen beim Atmen. Im dritten Abschnitt: Fokussierung auf das, was im Moment wesentlich ist.

Siehe auch Online-Material - Übungsanleitungen (Texte), S. 5

3. Audiodatei: Der innere Beobachter

Sprecher: Michael Harrer

Text: Daniela Schmid und Michael Harrer

Dauer: 19:54 Minuten

Der innere Beobachter: Das Einnehmen einer speziellen Beobachterposition üben.

Siehe Buch S. 107-108

4. Audiodatei: Offenes Gewahrsein

Text und Sprecher: Michael Harrer

Dauer: 11:56 Minuten

Offenes Gewahrsein: Einfach sitzen. Einfach beobachten, was im Feld des Gewahrseins auftaucht und wie es wieder verschwindet. Einfach sein.

Siehe Buch S. 98 und 120

Es versteht sich von selbst, dass die Übungen nicht während des Autofahrens oder anderer ähnlicher Tätigkeiten ausgeführt werden sollen.