

# pronto!

blau = Anpassungen zur Version vom 16.2.2017

Phase	Kommentar
<p><b>pause → innehalten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Die aktuelle Tätigkeit unterbrechen.</li> <li>b) Sich bewusst eine Zeit-Insel schenken.</li> <li>c) <b>Gewahrsein mit all ihren verschiedenen Qualitäten als guter Freund, gute Freundin in sich wachrufen und in alle Sinneswahrnehmungen bringen.</b></li> <li>d) <b>Das Gewahrsein</b> sich selber zuwenden.</li> </ul>	<p>Sich bewusst auch körperlich von der aktuellen Tätigkeit abwenden. Die Augen schliessen. Sich bewusst machen, wieviel Zeit nun für «pronto!» zur Verfügung steht und diese sich selber wirklich zugestehen. Sich auf die Pause freuen und die Aufmerksamkeit vom Aussen sich selber zuwenden.</p>
<p><b>relax → zur Ruhe kommen, entspannen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Die Aufmerksamkeit den Körperempfindungen zuwenden.</li> <li>b) Sich selber fragen, «Bin ich entspannt?».</li> <li>c) Sich der allfälligen Spannungen und ihrer verschiedenen Gründe soweit wie möglich bewusstwerden und sie halten.</li> <li>d) <b>Sich mögliche Hilfsmittel bewusstmachen.</b></li> <li>e) Die (Ver-)Spannungen im Körper lockern, sie soweit wie möglich entspannen.</li> <li>f) Sich der Ruhe und Entspannung, die nebst den Anspannungen da ist, oder die entstanden ist bewusstwerden und ihnen Raum geben.</li> <li>g) Die regelmässige Atembewegung in sich spüren ohne sie ändern zu wollen <b>und mit der Ausatmung, die Entspannung, die schon da ist vertiefen.</b></li> <li>h) Den Körper als ein Ganzes, als eine Einheit spüren.</li> </ul>	<p>Die Aufmerksamkeit bewusst zum Körper bringen, beispielsweise die Kontaktstellen des Körpers zur Umgebung spüren. Sich selber fragen, was steht meinem völligen Entspanntsein im Wege? Die Gründe dafür sehen, ohne sie im Moment bereinigen zu wollen (können uns dem nach «pronto!» zuwenden). Einfach bemerken und Halten. <b>Sich mögliche Hilfsmittel bewusstmachen.</b> Sich der Spannung im Körper zuwenden und sie bewusst lockern, soweit möglich und ohne Anspruch auf vollständige Lockerung. Die Entspannung, die sich ergibt oder schon da ist bemerken, sie geniessen und ihr Raum geben, sich vertiefen lassen. Wenn die Aufmerksamkeit zu Gedanken, zu Planen und Erinnern wandert immer wieder ohne Selbstvorwürfe zur Körperwahrnehmung zurückkehren. Die Atembewegung möglichst umfassend spüren (nicht beobachten) von der Ein- bis zur Ausatmung. Falls wir zu stark in Gedanken abdriften oder schläfrig werden die Augen ganz oder teilweise öffnen.</p>

Phase	Kommentar
<p><b>open → sich öffnen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Uns mit anderen Menschen/Wesen innerlich verbinden, sie nebst uns mit in unsere Aufmerksamkeit nehmen.</li> <li>b) Uns bewusstwerden, dass wir mit unseren Freuden und Nöten nicht alleine sind, sondern es vielen Menschen gleich geht, wie uns.</li> <li>c) Wir wünschen uns und anderen Glück und die Gründe dafür.</li> <li>d) Wir wünschen uns und anderen Freiheit von Leid und all seinen Ursachen.</li> <li>e) Wir wünschen uns und anderen tiefe Freude.</li> <li>f) Wir wünschen uns und anderen, dass wir gelassen leben mögen, frei von Begehren, Anhaften und Aversion.</li> <li>g) Wir geben den Wünschen in uns Raum und lassen sie wirken.</li> </ul>	<p>Falls die Augen bisher geschlossen waren, sie nun öffnen.</p> <p>Die erfahrene Entspannung und Beruhigung anderen (nahen) Menschen wünschen.</p> <p>Sich bewusstwerden, dass wir mit unseren Spannungen, Ängsten und Sorgen, die sich vielleicht zeigten, nicht alleine sind, dass viele andere Menschen sie auch haben.</p> <p>Den anderen Menschen und uns selber von Herzen und mit ganzer Kraft Wünsche widmen. Die Wünsche in uns klingen lassen und ihnen Raum geben. Wir können sie auch mehrfach wiederholen.</p>
<p><b>non-doing → nichts tun, lassen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Unsere Aufmerksamkeit weitwerden lassen, uns nicht auf ein bestimmtes Objekt fixieren.</li> <li>b) Versuchen jegliches bewusste Denken, Auswählen, jegliches innere und äussere Tun zu lassen.</li> <li>c) Sich versuchen bewusst zu werden, dass wir bewusst sind: Das Bewusstsein wird seiner selber bewusst und geht darin auf.</li> <li>d) Wie ist es bewusst zu sein?</li> <li>e) Wer nimmt wahr?</li> </ul>	<p>Bisher war unsere Aufmerksamkeit auf bestimmte Objekte wie Körper, innere Spannungszustände etc. ausgerichtet. Nun lassen wir sie einfach weit offen, ohne bestimmtes Objekt.</p> <p>Sich dem Bewusstsein selber bewusstwerden. Die Fragen d) und e) in sich klingen lassen, nicht versuchen sie sprachlich, begrifflich zu beantworten.</p> <p>Vom «Was des Erlebens» zum «Wie ist es zu erleben?» kommen.</p> <p>Können wir ein Ich in der Erfahrung entdecken?</p>
<p><b>trust → sich anvertrauen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Sich den gemachten Erfahrungen dankbar anvertrauen, sie in uns wirken lassen. Den eignen Geist als sicheren Ort erfahren.</li> <li>b) Sich dankbar dem Lehrer Buddha, seine Unterweisungen und den Lehrerinnen und Lehrer, der Gemeinschaft der Praktizierenden anvertrauen.</li> </ul>	<p>Freude über das Erfahrene in uns wirken lassen. Sich nicht an den eigenen Zielen und Erwartungen messen, sondern einfach dankbar dafür sein, was heute möglich war.</p>
<p><b>ongoing &amp; offer → rechtes Tun &amp; Widmung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Uns bewusstwerden, was nun als nächstes zu tun ist, wenn «pronto!» zu Ende geht.</li> <li>b) In uns die Frage wirken lassen, wie kann ich es möglichst heilsam für mich und andere tun?</li> <li>c) <b>Alle erfahrenen heilsamen Qualitäten dankbar allen Wesen wünschen, verschenken.</b></li> <li>d) In die Aktivität zurückkehren.</li> </ul>	<p>Uns wieder auf die nachfolgenden Aktivitäten einstellen. Sie als Fortsetzung von «pronto!» sehen. <b>Wie kann ich im Rahmen meiner Möglichkeiten Heilsames bewirken? Die Meditation und alles Heilsame allen Wesen wünschen und innerlich verschenken.</b> Innerlich ganz bereit und offen werden für das was ansteht.</p>