



# Four-Fold Awareness

Buddhistische Praxis der Achtsamkeit  
in Bezug auf:

Körper  
Gefühle  
Bewusstsein  
Phänomene

Teil I

**Four-Fold Awareness** ist ein Weg meditativer Praxis, der in der buddhistischen Tradition verwurzelt ist. Es ist buddhistisch, aber du musst es nicht sein.

Die Basis dieses Programms bildet das Satipatthana Sutra des Buddhistischen Kanons, welches die vier Grundlagen der Achtsamkeitspraxis behandelt, nämlich Achtsamkeit auf den Körper, Gefühle, Bewusstsein und Phänomene.

**Das Programm** hilft dir Achtsamkeit, Klarheit und Verständnis mit traditionellen buddhistischen Methoden zu fördern.

Es verleiht dem Leben mehr Tiefe und verwandelt tägliche Herausforderungen in aufschlussreiche Erfahrungen.

Es lässt sich jeden Moment anwenden und der Fülle und Geschäftigkeit des Lebens anpassen, diese zu einer Quelle der Inspiration und den Weg der Erfüllung transformierend.

Die hier gegebene Beschreibung der Übungen ist eine komprimierte Version des eigentlichen buddhistischen Sutra und der, darin präsentierten Lehre. Es bedarf weiterer Erläuterungen, wenn es korrekt praktiziert werden soll.

Für weitere Informationen: [www.viktorroemer.de](http://www.viktorroemer.de)  
Copyright © 2022, Viktor Römer

## a. Atemmeditation

Ich betrachte meine **Körperhaltung**:

- Die Füße berühren den Boden
- Die Hände sind auf den Knien
- Der Rücken ist gerade
- Die Schultern sind offen
- der Kopf ruht natürlich
- Der Mund ist geschlossen
- Die Augen sind offen
- Der Blick ist nach unten gerichtet

Ich entspanne mich in dieser Haltung  
*nimm dir ein paar Momente ...*

## **b. Atemmeditation**

Ich betrachte meine **Atmung**:

- Ich atme durch die Nase
- die Atmung ist natürlich
- Ich atme ein
- und ich atme aus
- weder zu schnell, noch zu langsam
- der Atem kommt und geht
- es passiert alles von alleine
- eine fließende Bewegung

Ich entspanne mich in diesem Prozess  
*nimm dir ein paar Momente ...*

## c. Atemmeditation

Ich betrachte mein **Bewusstsein**:

- mein Bewusstsein folgt dem Atem
- es verweilt auf der Atmung
- Ich bin mir des Atems bewusst
- Irgendwann tauchen Gedanken auf
- Bilder und Konzepte erscheinen
- Ich werde mir dessen bewusst
- Ich lassen sie los, ohne zu urteilen
- und komme zur Atmung zurück

Ich übe das Bewusstsein des Atems  
*wende diese Übung für ein paar Minuten an ...*

Diese Atemmeditation bildet die Grundlage für alle weitere Entwicklung und bietet eine beständige und leicht verfügbare Unterstützung für die Entwicklung von Achtsamkeit, Klarheit und innerer Ruhe. Diese Meditationstechnik ist ein grundlegender Aspekt aller buddhistischen Schulen und kann von jedem praktiziert werden, unabhängig von Religions-zugehörigkeit oder deren Abwesenheit.

Diese Praxis kann je nach Situation oder Notwendigkeit für nur wenige Atemzüge, einige Minuten oder längere Zeiträume angewendet werden.

Diese Übung kann innerhalb derselben Übungsstunde immer wieder wiederholt oder in kurzen Übungszeiten über den Tag verteilt werden. Empfehlenswerter ist jedoch die zweite Option, kürzere Übungseinheiten über den Tag verteilt, da es sich im Allgemeinen als vorteilhafter herausgestellt hat, als lange Meditations-sitzungen.

Nachdem, auf der Grundlage der Atemmeditationsübung, genügend Stabilität entwickelt worden ist, kann mit weiteren Meditationsübungen, die in Four-Fold Awareness , Teil I-VI beschrieben sind, fort-gefahren werden.



Four-Fold  
Awareness

[www.viktorroemer.de](http://www.viktorroemer.de)