

**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.

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)

Auf der Grundlage der Körperwahrnehmung praktizieren wir *intuitives Tönen, achtsames Atmen, achtsames intuitives Bewegen*

und

authentisches Begegnen.

Das Angebot umfasst

Einzel- und Paarsitzungen, eine monatliche Praxisgruppe

und

vierteljährliche einwöchige Retreats.

Besteht die Übung im allgemeinen Gegenwärtighalten der Achtsamkeit (satipatthana), so braucht sie niemals abgelegt zu werden, sondern soll allmählich auf alle körperlichen, sprachlichen und geistigen Tätigkeiten ausgedehnt werden. Das erstrebte Ziel ist hier, dass das ganze Leben zur meditativen Übung wird und die meditative Übung Leben gewinnt. (Nyanaponika)

Die Verankerung des Geistes in der körperlichen Wirklichkeit ist es, die es uns ermöglicht, das ganze Leben zum Gegenstand unserer Meditation zu machen. Mit dem ganzen Leben ist nicht zuletzt auch das soziale Leben gemeint. Ein der körperlichen und sozialen Wirklichkeit entfremdeter und in abstrakten Vorstellungen sich verirrender Geist verliert den Bezug zum wirklichen Leben (siehe dazu auch [erden](#) und [wandern](#)).

Eine gleichzeitig spielerische wie auch ernsthafte Einstellung gegenüber unserem Wirken und Erleben in der körperlichen und sozialen Wirklichkeit kann dazu äusserst hilfreich sein. In Anlehnung an das vorangestellte Zitat von Friedrich Schiller:

Wenn du das Spiel nicht ernst nimmst, dann macht das Spiel - zumindest für deine Mitspieler - keine Freude. Ein Spieler, der sein Spiel nicht ernst nimmt, ist für alle seine Mitspieler ein Spielverderber.

Wenn du das Spiel aber *zu* ernst nimmst, auch dann macht das Spiel - nun zumindest dir selber - keine Freude. Ein Spieler, der sein Spiel zu ernst nimmt, ist sich sein eigener Spielverderber.

Wenn du weder dir selber noch deinen Mitspielern ein Spielverderber sein willst, dann finde den Weg, auf dem du das Spiel des Lebens mit spielerischem Ernst ernsthaft zu spielen vermagst.

