

### **Achtsamkeit auf den Körper I**

**Grundlage: Atembetrachtung**  
verschiedene Qualitäten verstehen  
den gesamten Atemkörper erleben  
Körpergestaltungen beruhigen

#### **Körper als Körper betrachten**

(6 Arten der Körperbetrachtungen)

### **Achtsamkeit auf Gefühle II**

**mit Konzentration verbundene Gefühle:**  
Entzücken und Glückseligkeit erleben-  
erleben, wie der Geist davon gestaltet wird  
Geistgestaltungen beruhigen

#### **Gefühle als Gefühle betrachten**

**energetisch  
achtsam  
wissensklar  
ohne Bewertung  
ohne Anbindung  
frei von Konzepten  
direkt und unmittelbar  
erfahrend erkennen**

### **Achtsamkeit auf den Geist III**

**Geistbeschaffenheit erleben**  
die Qualität verstehen  
den Geist erfreuen den  
Geist konzentrieren  
den Geist befreien  
(von Störungen/ Trübungen)

#### **Geist als Geist erleben**

(nur möglich, wenn Achtsamkeit auf den Atem trainiert ist)

### **Achtsamkeit auf Geistobjekte IV**

**Befreiung und Gleichmut**  
Vergänglichkeit direkt erfahren  
Lossagung (Ernüchterung, Abwendung) betrachten  
Aufhören betrachten - Loslassen betrachten  
Ablegen der Bürden

#### **Überwinden mit Weisheit**