

## Achtsamkeitsübungen für den Gang durch die Evolution

Mit Achtsamkeitsübungen können Sie die Erfahrungen und Erlebnisse auf dem Evolutionspfad ergänzen und vertiefen.

### Grundhaltung

Zur Achtsamkeit benötigen Sie eine besondere Haltung:

Sie interessieren sich für das, was im Augenblick geschieht und versuchen, alles auf- und wahrzunehmen ohne zu werten und zu handeln. Versuchen Sie ebenso mit der Substanz/Essenz des Inhalts immer tiefer in Kontakt zu kommen.

### Übungsablauf

Diesen Übungsablauf können Sie an den verschiedenen Stationen mit den unten angegebenen Themen wiederholen: ^

- Drei tiefe Atemzüge nehmen und dann in eine ruhige, regelmässige und leicht vertiefte Atmung eintauchen
- Das Bewusstsein der achtsamen Haltung einnehmen
- Je nach Thema und Wohlbefinden Augen offen halten oder schliessen
- Sich auf den entsprechenden Inhalt im Innen oder Aussen konzentrieren und versuchen mit dessen Substanz/Essenz in Kontakt zu kommen
- Ca. zwei bis fünf Minuten (nach Bedarf auch länger) das Bewusstsein mit dem Thema fließen lassen
- Sich vom Thema lösen und zum nächsten Schritt im Gang durch die Evolution übergehen
- Während des Laufens nach Bedarf in Ruhe nachsinnieren, sich austauschen oder sich auf neue Gedanken einlassen

### Themen:

Themen für die Achtsamkeitsübungen während dem Gang durch die Evolution sind (bei der jeweiligen Station):

2. „Sternenstaub“ (Innere Vorstellung) als Urbaustein der Evolution vorstellen.
3. Beim Anschauen der Landschaft sich vorstellen, wie diese vor Jahrmilliarden aus den Grundelementen (Erde, Wasser, Feuer und Luft) bestand und Grundlage für die Entstehung der ersten Zellen war (Kombinierte Vorstellung/Wahrnehmung).

5. Mit einer Pflanze der Umgebung über alle Sinne (Sehen, Riechen, Fühlen, evtl. Hören, evtl. Schmecken) in Kontakt treten (Aussen).
6. Mit einem Tier aus der Umgebung über die Sinne (siehe oben) in Kontakt treten (Aussen). Als Alternative sich sein Lieblingstier vorstellen (Innere Vorstellung).
8. Übergang des Lebens vom Meer aufs Land : Schwerkraft/Erdung auf 2 Füßen spüren (Aussen), Erde in Hand nehmen und über alle Sinne erfahren (Aussen), auf den Boden liegen und mit der Kraft der Erde in Kontakt kommen (Aussen).
13. Wichtige Fähigkeiten des Menschseins auf sich wirken lassen (Aufrechtstehen, Körperbewusstsein, Denkfähigkeit) (Innen).
14. Sich der Schöpfungsweges vom Sternenstaub bis zum Menschsein bewusst werden. Ebenso der einheitlichen Verbindung der Dinge in der Schöpfung (alles ist miteinander verbunden) (Kombinierte Vorstellung/Wahrnehmung).

M. Erb, 26.01.2012