

## Sitzen, Reden, Handeln

### Die eigene Praxis erforschen

Wir haben es wohl schon oft gehört oder gelesen, wie wichtig es ist, regelmäßig zu üben, aber auch, wie wichtig die Verbindung von Praxis und Alltag ist.

Lasst uns also einmal unsere Praxis anschauen: beim Sitzen und Meditieren, beim Sprechen (Rezitieren und alltägliches Reden), beim Handeln.

- Was üben wir regelmäßig?
- Kommt die Praxis von selbst in den Alltag, oder wie bemühen wir uns darum?
- Wie wirken andere auf uns, wie wir auf andere?
- Haben sich unsere Erwartungen verändert?
- Warum praktizieren wir noch immer?
- Wie können wir die Wirkung unserer Praxis erkennen?

Mögen wir danach alle mit einer klareren und stabileren Grundlage für die eigene Praxis heimgehen!

Liste der Frage - Systematisch anschauen, auf Zettel die Antworten niederschreiben:

[A.]

1. Was war meine Motivation am Anfang? Was ist sie jetzt? Wenn ich mir vorstelle, den Lehren nicht begegnet zu sein, wie wäre das?
2. Wie wirksam war die Motivation früher, wie wirksam ist sie jetzt?
3. Was war förderlich, was hinderlich für die Motivation?
4. Wie ist mein Verständnis der Lehren? Was hat sich entwickelt?
5. Welche Methoden nütze ich (Lektüre, an Lehrretreats teilnehmen, Mitschnitte von Belehrungen hören)? Welchen Stellenwert hat für mich Lesen oder Hören, Reflektieren, unmittelbare Erfahrung des Gehörten in der Meditation?

[B.]

6. Was ist meine tägliche Meditationsübung, meine wöchentliche oder monatliche, was kommt jährlich noch dazu?
7. Welche Meditationsmethoden verwende ich? Folge ich einem vorgegebenem Stufenweg? Haben sich die angegebenen Zeichen eingestellt - nie, manchmal, immer? Wenn nie oder kaum, welche Konsequenzen habe ich gezogen?
8. Sowohl von den Methoden als auch vom Rhythmus, wie sehe ich die Wirkung?
9. Möchte ich etwas an meiner Praxis verändern, wenn ja, was und warum, und was sind die Hindernisse?

[C.]

10. Wie empfinden andere mich, und wie empfinde ich andere? Welche Rolle spielen dabei die Geistesgifte wie Ablehnung, Anhaftung, Stolz, Eifersucht?
11. Ist mein Leben einfacher, glücklicher geworden?
12. Bemerke ich, mit welcher Motivation ich handle?
13. Wenn ich durch meine Achtsamkeit eine Situation im Keimstadium erkenne, kann ich einen negativen Handlungsimpuls durch meine Praxis abfangen, oder mich zu positiven Handlungen motivieren? Nie, manchmal, öfter? Mehr als früher?
14. Bereue ich negative Handlungen und bemühe ich mich darum, sie zu bereinigen (zum Beispiel Bekennen, Vorsatz sie nicht wieder zu begehen, etc.)?

[D.]

15. Kann ich meine Praxis mit jemand besprechen? Mit wem? Vor- und Nachteile? Fehlt mir dabei etwas? Gibt es etwas, was ich bei diesem Treffen besprechen möchte?