

BUDDHISTISCHE GESELLSCHAFT BERLIN E. V.

12165 Berlin-Steglitz, Wulffstr. 6, Tel./Fax: ☎ (0 30) 7 92 85 50 / www.buddhistische-gesellschaft-berlin.de
Gemeinnütziger Verein, Postgiro Berlin, IBAN: DE33 1001 0010 0103 3001 08; BIC: PBNKDEFF

Achtsamkeitsübung mit Musik

*Im Hier und Jetzt achtsam sein,
Wirklichkeit lernen – Vergänglichkeit erfahren, Loslassen üben,
sich befreien durch bewusste Wahrnehmung,
den Geist reinigen,
innere Ruhe und Zufriedenheit schaffen,
im Augenblick leben und nicht in Konzepten.*

Musik ist ein Wahrnehmungsobjekt. Musik kann Emotionen, auch Störungen (z. B. etwas Unangenehmes) auslösen, Musik kann aber auch Glücksgefühle auslösen, die innere Ressourcen verstärken. Musik ist also ein Mittel, mit dem eigene Grenzen, Verlangen und Aversion deutlich gemacht werden. Musik soll hier den Rahmen für ein Achtsamkeitstraining bilden, indem diese vielfältigen Phänomene durch ständige bewusste achtsame Wahrnehmung weiter bearbeitet werden, denn die unbewusste innere Automatisierung kann durch Achtsamkeitsübungen gestoppt werden und die dadurch gewonnene Einsicht kann das Zulassen und Akzeptieren leichter machen.

Das Haupttraining in dieser Stunde ist „im Augenblick gewahr zu sein“. Um im Augenblick gewahr zu sein, ist ein Wahrnehmungstraining hilfreich, das in dieser Stunde angeboten wird. Die Wahrnehmungsobjekte bei diesem Training werden folgende sein: der eigene Körper, die eigenen Gedanken, die eigenen Emotionen, die angebotene Musik und auch die weiteren Geräusche. Die Teilnehmer werden „bei sich bleiben“, sich selbst bewusst wahrnehmen und sich nur beobachten. Dieses Beobachten findet ohne Bewertung und ohne Reaktion auf die Wahrnehmungen statt.

In dieser Stunde wird der Zusammenhang zwischen Körper, Gedanken und Emotionen deutlich bewusst gemacht. Letztendlich wird erkannt, dass die Störungen, die meist aus Aversionen, Gier und Bewertungen bestehen, in der eigenen Gedankenwelt verankert sind. Durch diese Erkenntnis wird die Möglichkeit gewonnen, seine eigenen Einstellungen zu ändern, um die eigene Lebensqualität zu erhöhen, denn das Leid liegt in mir selbst, nicht in der Außenwelt.

Dienstags: 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 1. April 2014

Leitung: Rina Kim (Musiktherapeutin)

Verlauf:

Zu Beginn: 1. Fragebogen zur Achtsamkeit ausfüllen (freiwillig)

Hauptteil: Handlungsanweisung für das Training
Training mit/ohne Musikhören

Offene Runde: verbaler Austausch eigener Wahrnehmungen

Zum Ende: 2. Selbsttrainingsfragebogen ausfüllen (freiwillig)

Für neue Teilnehmer ist ein kurzes Vorgespräch mit der Leiterin erforderlich!

Gruppenumfang: maximal 10 Teilnehmer

Kontakt:

Mobil: 0175 6835564 Email: berlinakim76@gmail.com