

Wir haben diesen Text jeweils als Anleitung zu Teil I und zu Teil II vorangestellt.

Teil I - Übung

Ich übe mich ein

- a) Ich nehme meine unmittelbare Umgebung bewusst wahr; ich achte auf konkrete Not**
- b) Ich trage meine Erfahrungen vor Gott hin.**
- c) Ich notiere meine Erfahrungen im Kurstagebuch.**

Hilfen zur Wahrnehmung

Ich gehe bewusst durch den Tag:

Ich nehme die Natur wahr:

- das Werden und das sich Verändern in der Natur,
- es gibt nichts Unbedeutendes in der Natur; ich nehme das Sterben und das zum Leben Erwachende wahr.

Ich will mit größerer Aufmerksamkeit der Natur begegnen.

Ich nehme die Menschen wahr:

- die Menschen, denen ich täglich begegne und die ich schon kenne;
 - die Menschen, an denen ich vorbeigehe, deren Leben und Weg ich nicht kenne;
- Ich will den Menschen mit größerer Achtsamkeit begegnen.

Ich nehme meine Alltagssituation wahr:

- Was begegnet mir den Tag hindurch: Erfreuliches? Überraschendes? Unangenehmes?
- Welche Botschaft bringen mir die Situationen?
- Wie agiere und reagiere ich?

Ich will mehr in der Gegenwart leben und aufmerksam und wachsam allem begegnen.

Alles nehme ich wahr wie es ist, wie es auf mich zukommt – ohne zu werten oder zu urteilen.

Am Abend nehme ich mir Zeit, meinen Tag zu reflektieren und alles Erlebte vor Gott zu bringen.

Teil II - Übung

Ich bin achtsam

- a) Ich wähle ein Projekt !**
- b) Ich achte auf Menschen und ihre Bedürfnisse**
- c) Ich reflektiere meine Erfahrungen und trage sie vor Gott hin.**
- d) Ich notiere meine Erfahrungen im Kurstagebuch.**