

Mondo Zen™ fünf Übungselemente

Konsequent angewandt, sind diese fünf Übungselemente unser Erwachen, unsere echte Einsicht. Zu *praktizieren* bedeutet zu *realisieren*. Zu realisieren bedeutet, zu praktizieren. Durch Konzentration / Meditation, ein neues philosophisches bzw. weltanschauliches Verständnis, emotionale Koans, körperliche Achtsamkeit und die Praxis der heiligen Verantwortung erwachen wir. Die fünf Übungselemente sind wie Spiegel, die es uns erlauben selbst zu erkennen, wie diese Kerntechniken unser Leben verändern. Wir erreichen einen Grad an persönlicher Freiheit, der nur möglich ist durch tiefes spirituelles Erkennen und Disziplin. Diese integrierten fünf Elemente-Übungen sind unser Erwachen. Unsere Mondo-Zen Praxis ist unsere Erleuchtung!

Mehr Informationen zu den einzelnen Elementen: siehe Mondo Zen Übungshandbuch Seite 55ff.

Sacred Stewardship / Heilige Verantwortung

Was bedeutet für mich ‚heilige Verantwortung‘ meiner Umwelt, der Welt gegenüber? Was schließt diese Verantwortung ein? Wie erfülle ich als Individuum mein Commitment der Verantwortung und handle in Integrität zu dieser gewählten Verantwortung? Wie beeinflussen die Muster meines Konsumverhaltens die Erde und die Umwelt, in der ich lebe? Wofür gebe ich meine Energie und mein Geld aus? Wie verhält sich meine Verantwortung bezogen auf die Gemeinschaft? Hat ein guter ‚Steward‘ einen biologischen Standard?

(Wie) nehme ich meine Position ein? Wo stehe ich?

Welche konkreten Dinge werde ich in der kommenden Zeit in meinem alltäglichen Leben verändern, um meiner ‚heiligen Verantwortung‘ besser gerecht zu werden?

Benenne sie kurz (erste Spalte), gib eine kurze Beschreibung und gib an, wie häufig Du sie anwenden möchtest (z.B. 3 mal täglich, 1mal wöchentlich etc.).

Praxis	Beschreibung	Häufigkeit

Philosophische und kognitive Re-Orientierung

Als ein kontemplatives Wesen, welches eine bewusste Spiritualität zu verstehen und zu leben sucht, inwieweit *denke* ich anders? Welches sind die Kernaussagen / Grundannahmen zu Geist und Bewusstsein, auf denen mein Denken basiert? Welche Geschichte erzähle ich mir selbst und anderen über die tiefste Qualität von Geist und wie beeinflusst diese Geschichte mein Verhalten? Bevorzuge ich die Klarheit der Weisheit und des nicht-wertenden Gewahrseins und die Wärme des Mitgefühls gegenüber Selbstgerechtigkeit und Selbstsucht?

Bin ich bereit, meine Meinung zu ändern?

Welche konkreten Maßnahmen werde ich in der kommenden Zeit anwenden, um mein philosophische und kognitive Orientierung zu schulen und zu vertiefen?

Benenne sie kurz (erste Spalte), gib eine kurze Beschreibung und gib an, wie häufig Du sie anwenden möchtest.

Praxis	Beschreibung	Häufigkeit

Emotionale Reife und Integrität

Bin ich in der Lage, die tieferen Gefühle von Angst, Traurigkeit, Schmerz und Mitgefühl zu erleben, die meinen gewohnten konditionierten Reaktionen wie Wut und Scham zugrunde liegen? Bin ich bereit zu wählen, von der Wahrheit des Mitgefühls aus zu antworten, welches diese tiefere Realisierung hervorbringt? Realisiere ich, dass ich meine Reaktionen auf die Gefühle wähle und bin ich bereit, eine andere Wahl zu treffen? Bin ich bereit, achtsam zu bleiben und zu beobachten, wie negative Reaktionen wie Scham und Wut sich manifestieren und dann geschickt und achtsam eine andere Antwort zu wählen? Realisiere ich die Angst vor negativen emotionalen Reaktionen als befreiende emotionale Koans und umarme ich diese Gelegenheiten als eine transformierende Mondo Zen Praxis?

Bin ich bereit, in ein transformierendes Gewahrsein einzutreten und tatsächlich die Art zu verändern, wie ich fühle und reagiere?

Was ist mein aktuelles emotionales Koan und wie werde ich es in der kommenden Zeit anwenden, um meine emotionale Reife und Integrität zu schulen?

Beschreibe Dein Koan, entscheide, was die auslösenden Situationen sind und mit wem Du Dein neues Verhalten üben möchtest und wie Du künftig anders, bewusster antworten wirst. Wem wirst Du über Deine Fortschritte berichten?

Zu verwandelnde Emotion z.B. Wut, Scham, ...	
Darunterliegendes Gefühl z.B. Angst, Traurigkeit	
Auslösende Situation Was ist eine typische Situation, in der ich üben möchte?	
„Deep Caring“ Worum geht es mir wirklich in dieser Situation? Was ist mir wichtig?	

Neue Antwort Wie werde ich künftig reagieren?	
Unterstützung Wem werde ich über meine Fortschritte berichten?	

Bewusste Verkörperung

Fühle ich mich wohl und leicht in meinem Körper? Bin ich fit und bereit, wie ein Krieger zu reagieren, der vielleicht seine Familie verteidigen muss? Habe ich genügend Freude an meinem Körper, dass ich auch spontan in der Einkaufszone einen Tanz aufführen würde?

Ist es erforderlich, eine bewusste Körperpraxis zu haben, um physisch bewusst und fit zu bleiben?

Welche konkreten Maßnahmen werde ich in der kommenden Zeit anwenden, um mein Sein bewusster zu verkörpern?

Benenne sie kurz (erste Spalte), gib eine kurze Beschreibung und gib an, wie häufig Du sie anwenden möchtest.

Praxis	Beschreibung	Häufigkeit

Echte Einsicht

Habe ich die reine, süße Wahrheit der Göttlichkeit in mir selbst geschmeckt? Halte ich meine persönliche Einsicht und Selbst-Realisation für angemessen? Habe ich die Freiheit erfahren, die von allen kontemplativen Traditionen versprochen wird?

Wo, wenn nicht in mir könnte das Königreich des Himmels denn liegen?

Wie oft und wie lange wirst Du in der kommenden Zeit meditieren?

Welche Übungen wirst Du sonst noch anwenden wollen?

Benenne sie kurz (erste Spalte), gib eine kurze Beschreibung und gib an, wie häufig Du sie anwenden möchtest.

Praxis	Beschreibung	morgens	mittags	abends	Häufigkeit
Meditation	No-Know-Meditation				