

## Unsere SELBSTVERPFLICHTUNG

Als Achtsamkeitslehrende wissen wir, dass die persönliche Praxis die Grundlage für unsere Arbeit ist. Unterrichten ohne zu praktizieren ist nicht möglich. Wir müssen die Erfahrungen durchleben, die die Herausforderungen einer täglichen Praxis darstellen.

Noch viel mehr aber leben wir aus dieser Praxis und entwickeln Stabilität mit allem was das Leben von uns fordert. Wir benötigen diese Stabilität auch, um in wohlwollender Weise mit all dem zu sein, was Teilnehmende in unsere Kurse tragen. In dieser eigenen täglichen Meditationspraxis stärken wir zudem das Mitgefühl, das wir für uns, für unsere Teilnehmenden und für die Herausforderungen des Lebens benötigen. Aus diesem Grund ist auch das Praktizieren von Achtsamkeit in formellen Meditationen und im Alltag unerlässlich für das Unterrichten.

Mit der Mitgliedschaft im MBSR-Verband sind wir alle eine Selbstverpflichtung zu eigener Praxis eingegangen. Diese Selbstverpflichtung kann und will niemand überprüfen. Mit diesem Hinweis soll nochmal auf dieses Versprechen und die Bedeutung der eigenen Praxis für das eigene Unterrichten hingewiesen werden. Hierzu gehören eine tägliche Meditationspraxis und ein jährliches Schweigetreteat. Lediglich bei einem Wechsel der Level finden Überprüfungen statt, dennoch ist die eigene Praxis der Ort, von dem aus das Unterrichten lebendig und wirksam wird.