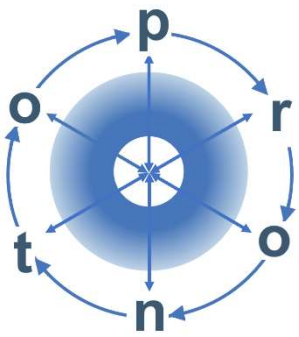
pronto!
Bewusstseinstraining

www.pronto.ch I Sites als pdf

Pronto!-Detaildarstellung

Einleitung

Wir schauen uns hier das Pronto!-Bewusstseinstraining detaillierter an und erfahren, wie es dazu beiträgt, das Bewusstsein selbst immer leichter und schneller zu erleben.



Über das Anklicken der Buchstaben oder via Menü finden sich zu den einzelnen Buchstaben = Elemente von pronto! detailliertere Erläuterungen. Die Erläuterungen lassen sich auch als pdf herunterladen via Symbol in der Titelzeile und im Menu **Medien**.

Unter Online-Grundkurs finden Sie bereits jetzt eine kostenlose, sechs Wochen dauernde Schulung mit sieben Modulen. Die Module beinhalten Videos mit Erläuterungen, angeleitete Übungen als Audios und pdfs.

Die einzelnen Elemente des Bewusstseinstrainings wirken mit ihren Übungen aufeinander und verstärken sich gegenseitig. Zusammen bilden sie ein sinnvolles Ganzes.

Aktuell ist ein Buch in Arbeit, das pronto! und seine Grundlagen noch weitaus ausführlicher erläutert als hier auf der Website sinnvoll möglich. Gleichzeitig wird die Website laufend ergänzt, insbesondere im Bereich Medien.

Was üben wir?

Mit allen Übungen stärken wir zwei Fähigkeiten: uns auf etwas zu fokussieren, sprich unsere Sammlungsfähigkeit und etwas ganz aufmerksam und zu betrachten, unsere Achtsamkeit (schwarzer, trichterförmiger zulaufender Keil). Zudem kultivieren wir eine zugewandte und annehmende Haltung uns selbst und anderen gegenüber (den Keil umschliessendes Herz). Die beiden Fähigkeiten zusammen mit der Haltung, in der sie verstärkt und angewendet werden, sind die Voraussetzungen dafür, um immer vertrauter mit unserem Erleben und dem Bewusstsein selbst zu werden. Wir üben uns darin bewusst mitzubekommen, was wir gerade erleben. Dabei werden wir entdecken, dass unser Erleben zwei Aspekte, Ebenen oder Facetten hat:

- Da sind einerseits all die dynamischen Bewusstseinsinhalte wie Gedanken, Gefühle, Stimmungen, Handlungsimpulse etc. und

- andererseits das gleichbleibende Bewusstsein, das uns ermöglicht die Bewusstseinsinhalte wahrzunehmen und gleichzeitig sich selbst zum Inhalt werden kann.

In unserem Alltag sind wir normalerweise durch unsere dynamischen Bewusstseinsinhalte so absorbiert, dass wir das Bewusstsein selbst gar nicht bemerken. Damit verpassen wir aber eine entscheidende Ressource oder Möglichkeit. Wenn wir das Bewusstsein selbst erleben, erfahren wir Fülle, tiefe Ruhe, stille Freude, Offenheit, Klarheit, Zugewandtheit etc., um nur einige der heilsamen Qualitäten zu nennen. Je mehr wir damit vertraut werden, desto mehr können wir uns inmitten des grössten Trubels ganz sicher und zuhause fühlen. Das ermöglicht uns heilsamer für uns und andere den anstehenden Herausforderungen zu begegnen - offen und bereit - eben ganz pronto!

Wie üben wir?

Je häufiger wir mit pronto! üben, desto schneller und leichter finden wir in die Erfahrung des Bewusstseins. Deshalb gilt lieber **häufiger kurz als selten lang**. Weil die einzelnen Elemente von pronto! ein Ganzes bilden, empfiehlt es sich mit ihnen der Reihe nach zu üben, immer und immer wieder, deshalb die kreisförmigen Pfeile von Buchstaben zu Buchstaben. Wenn wir mit den Übungen vertraut geworden sind, können einzelne Übungen auch für sich und separat geübt werden. Dennoch sollte pronto! immer wieder als Ganzes geübt werden.

Beim Üben können wir die Augen offen oder geschlossen halten. Es empfiehlt sich aber, immer wieder mit offenen Augen zu üben. Wenn uns das zunehmend gelingt, können wir pronto! auch dann üben, wenn offene Augen notwendig sind, beispielsweise während einer Besprechung oder beim Gehen.

Pronto! können wir überall und in jeder Körperhaltung üben. Zu Beginn empfiehlt es sich dafür einen ruhigen Ort zu wählen und sich aufrecht und bequem hinzusetzen. Wenn wir mit den Übungen vertraut sind uns den Ablauf gemerkt haben, ist es gut, pronto! überall zu üben: beim Spazierengehen mit dem Hund, beim Warten an der Kasse im Laden, während der Fahrt mit dem öffentlichen Verkehrsmittel, beim Warten auf die Strassenbahn, beim Autofahren im stockenden Kolonnenverkehr, während dem Duschen oder Baden, während der Kaffeepause etc. Wenn wir das tun, wirken die Übungen immer mehr in unseren Tag und führen dazu, dass wir in einer friedlichen, positiven Gestimmtheit unterwegs sind.

Es ist nicht einfach sich in einem vollen Alltag an pronto! zu erinnern und sich die Zeit dafür zu nehmen. Damit es möglichst oft am Tag klappt, ist es zu empfehlen, die Praxis mit pronto! mit wiederkehrenden Tätigkeiten zu verbinden, wie Zähneputzen, zur Toilette gehen, dem Arbeitsweg, Aufstehen und Zubettgehen etc.

Ausführlichere Erläuterungen in Form von Videos, angeleitete Übungen in Form von Audios und pdfs finden sich im kostenlosen Online-Grundkurs auf dieser Website.