

Element		Kurzerläuterung
p	p ause - innehalten	Wir halten in dem, was wir gerade tun inne und wenden den Blick, die Aufmerksamkeit uns und unserem Erleben selbst zu. Wir machen uns bewusst, wieviel Zeit wir uns für «pronto!» nehmen können und wollen.
r	r ecognize - erkennen r espect – wertschätzen r eshape – gestalten r elax - beruhigen	Was läuft aktuell Alles in unserem Erleben? Wir erkennen und anerkennen all das, was uns gerade beschäftigt. Wir nehmen unsere Gestimmtheit und Anspannungsniveau wahr. Wir schenken dem unsere Aufmerksamkeit und geben ihm Raum, was uns gut tut. Dazu gehört auch die Beruhigung und Entspannung, die wir in uns entdecken.
o	o pen - öffnen	Was ist neben dem, was uns bis gerade eben so vereinnahmt alles sonst noch wahrnehmbar? Wir öffnen uns für all unsere Sinneswahrnehmungen möglichst ohne uns in daran anschliessende Benennungen, Bewertungen etc. zu verlieren. Wir nehmen bewusst unsere Atembewegung wahr. In den Umkehrpunkten der Atmung versuchen wir das Bewusstsein selbst zu erkennen.
n	n otice - bemerken n on-doing - lassen n ondual experiencing - nichtduales Erleben	Wie ist es einfach zu erleben? Ausgehend vom letzten Punkt in open versuchen wir, die Aufmerksamkeit beim Bewusstsein selbst zu belassen und bei Allem, was sich im Bewusstsein zeigt, ohne etwas zu festzuhalten oder zu verändern. Welche Qualitäten hat dieses Erleben? Ist in diesem Erleben ein «Ich» vorfindbar und für das Erleben nötig?
t	t rust - anvertrauen t hanks - danken	Wir stellen fest, was sich seit dem anfänglichen Inhalten verändert hat. Wir vertrauen uns den gemachten Erfahrungen dankbar an.
o	o ffer - wünschen o ngoing – seiend tun	Die gemachten Erfahrungen lassen in uns wie von selbst den Wunsch entstehen, dass andere Menschen diese Erfahrungen auch machen können. Wir kultivieren Wünsche für andere Menschen. Aus den gemachten Erfahrungen heraus nehmen wir die mit «pronto!» unterbrochenen Aktivitäten wieder auf.