

GEDANKEN ZUR PLANUNG, ZUR AUSFÜHRUNG UND ZUR BERICHTERSTATTUNG ÜBER DIE EIGENE ARBEIT

1. Stellen Sie sicher, dass Sie die Übungen verstanden haben, verstanden haben, was zu tun ist und warum. Wenn Sie etwas nicht verstanden haben, fragen Sie. Wenn Sie die Erklärung, die Sie erhalten, nicht verstehen, sollten Sie sich nicht schämen, dass Sie erneut nachfragen müssen. Es ist keine Schande, etwas nicht zu wissen oder zu verstehen. Schande liegt nur darin, in Unwissenheit zu verharren.
2. Arbeiten Sie jeden Tag der Woche mit den Übungen. Mindestens drei Übungen pro Tag, vorzugsweise jedoch alle fünf. Die drei unumgänglichen Übungen sind: Gedanken anhalten, Selbstbeobachtung und Selbsterinnerung. Schieben Sie nicht alles bis Samstag Nacht auf.
3. Führen Sie die Übungen genau so durch, wie der Lehrer sie beschrieben hat. Nehmen Sie keine eigenen Ergänzungen vor. Konzentrieren Sie sich darauf, worauf Sie sich konzentrieren sollten, und beobachten Sie, was Sie beobachten sollten. Im Zusammenhang mit den Übungen kann es zu verschiedenen Empfindungen kommen, die interessant erscheinen können. Aber das ist nicht, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten sollten.
4. Variieren Sie die Umstände der Übungen. Mit anderen Worten, verzichten Sie darauf, routinemäßige Umstände um sie herum aufzubauen, wie zum Beispiel morgens das Üben der Selbsterinnerung, während Sie auf den Bus warten oder zur Arbeit fahren, aber nicht mehr am Tag oder am Abend.
5. Führen Sie genaue Notizen zu Ihren Übungen. Schreiben Sie die Erlebnisse genau so auf, wie Sie sie beobachtet haben. Schreiben Sie, sobald Sie die Möglichkeit haben, denn die Erinnerung täuscht. Ein Bericht, der ausschließlich auf notizenlosen Erinnerungen beruht, ist wertlos. Versuchen Sie nicht, Analysen und Erklärungen oder andere Spekulationen anzustellen.
6. Bereiten Sie Ihren Bericht gemäß Ihren Notizen vor, damit Sie der Gruppe eine zutreffende Darstellung einiger wesentlicher Elemente Ihrer Arbeit geben können. Sie sollten die Übungen nicht danach bewerten, ob Sie mit ihnen "erfolgreich" waren oder nicht. Das einzige, was zählt, ist "richtige Anstrengung", ehrliche Bemühung. Die scheinbar erfolgloseste Übung kann sich als die wertvollste herausstellen.
7. Weitere Hinweise zu Ihrer Berichterstattung erhalten Sie in dem Artikel "Beispiele für schlechte Berichterstattung und Beispiele für gute Berichterstattung".

WER MIT DEM SCHLITTEN DEN BERG HINUNTERFAHREN WILL, MUSS
HELFEN, DEN SCHLITTEN AUF DEN BERG ZU ZIEHEN