



**Bogenschießen  
und Achtsamkeit  
von Boris Ludz**



## **Ausweisung Hagers mit Ismael**

Und das Kind wuchs und wurde entwöhnt; und an dem Tag, als Isaak entwöhnt wurde, bereitete Abraham ein großes Mahl. Und Sara sah den Sohn der Ägypterin Hagar, den diese dem Abraham geboren hatte, scherzen. Da sagte sie zu Abraham: Vertreibe diese Magd und ihren Sohn, denn der Sohn dieser Magd soll nicht mit meinem Sohn Erbe werden, mit Isaak! Und dieses Wort war sehr übel in Abrahams Augen um seines Sohnes willen. Aber Gott sprach zu Abraham: Lass es nicht übel sein in deinen Augen, wegen des Jungen und wegen deiner Magd; in allem, was Sara zu dir sagt, höre auf ihre Stimme! Denn nach Isaak soll dir die Nachkommenschaft genannt werden. Doch auch den Sohn der Magd werde ich zu einer Nation machen, weil er dein Nachkomme ist. Und Abraham machte sich früh am Morgen auf, und er nahm Brot und einen Schlauch Wasser und gab es der Hagar, legte es auf ihre Schulter und gab ihr das Kind und schickte sie fort. Da ging sie hin und irrte in der Wüste von Beerscheba umher. Als aber das Wasser im Schlauch zu Ende war, warf sie das Kind unter einen der Sträucher; und sie ging und setzte sich gegenüber hin, einen **Bogenschluss** weit entfernt, denn sie sagte sich: Ich kann das Sterben des Kindes nicht ansehen. So setzte sie sich gegenüber hin, erhob ihre Stimme und weinte. Gott aber hörte die Stimme des Jungen. Da rief der Engel Gottes der Hagar vom Himmel zu und sprach zu ihr: Was ist dir, Hagar? Fürchte dich nicht! Denn Gott hat auf die Stimme des Jungen gehört, dort wo er ist. Steh auf, nimm den Jungen, und fasse ihn mit deiner Hand! Denn ich will ihn zu einer großen Nation machen.

Und Gott öffnete ihre Augen, und sie sah einen Wasserbrunnen; da ging sie hin und füllte den Schlauch mit

Wasser und gab dem Jungen zu trinken.

Gott aber war mit dem Jungen, und er wurde groß und wohnte in der Wüste; und er wurde ein **Bogenschütze**. Und er wohnte in der Wüste Paran, und seine Mutter nahm ihm eine Frau aus dem Land Ägypten.

(Genesis 21)

**ICH WIDME DIESES BUCH**

**SELMA UND ELENI**





# **Inhalt**

## **Vorwort**

### **A. Die 12-Schritt-Methode**

### **B. Achtsamkeit**

### **C. Die Übungen**

### **D. Phantasiereisen**

### **E. Meditationstexte zum Anleiten**

### **F. Achtsame Mitmachseiten**

## **Vorwort**

Liebe Leser,  
liebe Bogenschützen,

seit vielen Jahren bin ich mit dem traditionell-intuitiven Bogenschießen verbunden und habe dabei immer wieder auch für mich und meine Arbeit Neues lernen und rausziehen können. Bis heute.

Auffallend in den letzten Jahren ist, dass zunehmend Kunden zu mir kommen, die sich „leer“ und/oder „ausgebrannt“ fühlen, die sich „neu orientieren“ wollen, die „nicht mehr können“, die „Erholung, Ruhe und Kraft“ brauchen.

Aus diesem Grund möchte ich mit diesem Buch eine kleine Hilfestellung und einen kleinen Beitrag zu mehr Achtsamkeit geben...in Verbindung mit dem Bogenschießen. Achtsamkeit führt dazu, sich dem „Hier und Jetzt“ bewusster zu werden und aus dem Kreislauf belastender Gedanken auszutreten.

**(Achtsamkeit** ist eine Qualität des menschlichen Bewusstseins, eine besondere Form von Aufmerksamkeit. Wer achtsam lebt, stellt fest, dass sein Empfinden von Lebensfreude nicht von äußeren Bedingungen abhängig ist. Es handelt sich dabei um einen klaren Bewusstseinszustand, der es erlaubt, jede innere und äußere Erfahrung im gegenwärtigen Moment vorurteilsfrei zu registrieren und zuzulassen. Mit zunehmender Achtsamkeit reduzieren sich gewohnheitsmäßige automatisierte und unbewusste Reaktionen auf das gegenwärtige Erleben, was zu einem hohen Maß an situationsadäquatem, authentischem und selbstbewusstem Handeln führt.)

Das Buch richtet sich an Bogenschützen, die mit den Grundlagen des Bogenschießens vertraut sind.

Bogenschießen und Achtsamkeit bedeutet bewusster und achtsamer wahrzunehmen, wie sich das Material anfühlt, wie es aussieht, was mit dem Schützen passiert...etc.

In der Regel nehmen wir unser Bogenmaterial gar nicht mehr bewusst wahr, sondern packen es aus, und legen los. Ein achtsamer Umgang lässt uns mehr verwachsen mit unserem Material, es wertschätzen, es besser kennenlernen...und uns auch so zu einem besseren Schützen werden.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viele achtsame Momente, bleiben Sie dran und schaffen Sie sich erholsame Zeiten.

Ihr Boris Ludz von Bogen-Abenteuer

**A.)**

**Die 12-Schritt-Methode**