

Offene Achtsamkeit (10) – Anfangsfragen, März 2019

Bei Kursbeginn kommen in jedem Aka55plus-Semester ein paar neue Interessent/Innen hinzu, so auch in diesem März 2019. Ich bin jedes Mal dankbar, dass bei den ersten Aussprachen wichtige persönliche Anfangsfragen gestellt werden. Das gibt mir Mut und Anregung, mit Euch zu weiterzuarbeiten. Zunächst kurz etwas zum Zweck dieses „A-Kurses“. (Genauerer lest bitte selbst in der an alle geschickten Schrift: „Einführende Worte zum Kurs Achtsamkeitsmeditation“.)

(A) Was wir lernen und anwenden wollen

Unser A-Kurs ist keine „Bildungsveranstaltung“, die nur in den wöchentlichen Kursstunden zur Unterhaltung anzuhören wäre. Er will praktische Anleitung geben für den **täglichen** Gebrauch zum Zwecke körperlicher und psychischer **Stabilisierung**, ja sogar bis zu einem gewissen bescheidenen Grad zur **Selbstheilung** – und zwar **OHNE** Zuhilfenahme weiterer medizinischer oder chemischer oder therapeutischer Mittel. – Was wir anbieten, ist wie eine **erstaunlich einfache und recht preiswerte „Medizin“**. Sie besteht aus drei Komponenten:

- * die **Atmung** (*anâpana*) als "körperliches" Mittel,
- * die **Achtsamkeit / Bewusstheit** (*sati*) als "geistiges" Mittel,
- * stets begleitet von **freundlicher, gelassener Einstellung** (*mettâ bhâvanâ*) zu **uns selbst** und zu **allen** Mitmenschen und Umständen, mit denen wir zu tun haben;

zusammengefasst in den Pâli-Worten **anâpanasati** (Achtsames Ein- & Ausatmen) und **mettâ bhâvanâ** (das Üben unbegrenzten, unvoreingenommen Wohlwollens).

Ihre Effizienz ist allerdings von jeder/jeden **selbst** zu testen. Dies gestattet zudem, **uns selbst** ein wenig **besser kennen zu lernen**. Dies kann Euch kein „Meditationsleiter“ abnehmen.

(B) Anfangsfragen

Ich erinnere mich aus der ersten Kursstunde u.a. an folgende Anfangsfragen / Anfangsbemerkungen von Euch nach der ersten 20-minütigen Atemübung:

- „Ich fühle mich gestört“
- „Ich schlafe ein“
- „Ich empfinde nichts“ -- „Was muss ich erwarten?“

Sie kamen genau im richtigen Augenblick, nämlich zu Kursbeginn in diesem Semester. Sie sind so wichtig, dass ich noch einmal etwas dazu sagen will.

(B.1) „Ich fühle mich gestört“

Das bewusste Atmen benutzen wir unter anderem, um uns zu beruhigen und kommen damit vielleicht sogar in eine sehr wohltuende, **tiefe, aber wache Stille**.

Du nimmst während der Atemübung vieles wahr. (Etwa von draußen das Hupen von Autos, das Ruckeln der Straßenbahn, oder Geräusche eines mitmeditierenden Nachbarn, oder dir wird kalt / dir wird warm usw. usw.) – Du entlässt all diese Wahrnehmungen *freundlich*, *sie sind nicht so wichtig*, und du kehrst zum Atmen zurück.

Wenn du all diese Phänomene nicht freundlich loslässt, „**stören**“ sie dich beim Stille-Versuch; du ärgerst dich vielleicht sogar über sie, denn du meinst, **sie** seien es, die dich in deinem Stille-Versuch

behindern. Dann beschäftigst du dich mit so einer „Störung“, vergisst damit das achtsame Atmen und erreichst das Gegenteil von „Stille“.

Wenn du merkst, dass dich etwas während der Atemübung „stört“, stelle achtsam fest: „beim Einatmen fühle ich mich gestört durch dies-und-das; aber es ist nicht schlimm“, „beim Ausatmen fühle ich mich gestört durch dies-und-das; aber es ist nicht schlimm“. Ansonsten unternimmst oder bewertest du **nichts**.

– **Nach 100 Atemzügen ist („oh Wunder“) das Gefühl des Gestört-Werdens verschwunden, obwohl das „Störphänomen“ immer noch da sein mag.** (Das geschieht vielleicht noch nicht bei der ersten / zweiten Atemübung, aber vielleicht doch schon bei der 10-ten).

(B.2) „Ich schlafe ein“

Bei der Atemübung einschlafen kommt häufig vor und erscheint sogar ganz angenehm.

(Wenn du an Schlafstörung leidest, kannst du die Atemübung sogar *bewusst* dazu benutzen, schließlich wohlig einzuschlafen. Andernfalls würdest du dich über die Schlafstörung nur ärgern und dadurch erst recht **nicht** zum Einschlafen kommen.)

Aber bei unseren Atemübungen im A-Kurs beabsichtigen wir erst mal nicht einzuschlafen, sondern in eine **wache, wohltuende Stille** zu kommen, in der mit klarem Blick dann auch schwerwiegende Probleme angegangen werden können. Wie kannst du das Einschlafen verhindern? Einschlafen beim Atmen ist meist mit Träumen verbunden. Solche Träume kommen auf, wenn du beim Atmen die Achtsamkeit auf das Atmen vergisst. Wenn du also merkst, du „driftest ab“, stelle einfach fest: „beim Einatmen beginne ich einzuschlafen und zu träumen“, „beim Ausatmen beginne ich einzuschlafen und zu träumen“, und dann sage dir: „ich freue mich, dass ich **wach** bin und atmen darf und entlasse das Einschlafen und die Träume freundlich“. Ansonsten unternimmst und bewertest du **nichts**. Du ärgerst dich jedenfalls nicht über den Trieb zu träumen und einzuschlafen (etwa mit der negativen Reaktion „ich will verdammt noch mal nicht einschlafen“), sondern du verabschiedest diesen Trieb mit Wohlwollen und atmest weiterhin achtsam und wach ein und aus.

(B.3) „Ich empfinde nichts“ -- „Was muss ich erwarten?“

Wer zwingt dich, etwas beim Atmen zu empfinden oder zu erwarten?? – Vielleicht du selbst?? Wenn du meinst „ich empfinde nichts“, dann stelle achtsam fest: „beim Einatmen empfinde ich nichts; beim Ausatmen empfinde ich nichts“, aber **ohne diese Feststellung zu bewerten**. Gehe bewusst zum nächsten Ein- und Ausatemzug und stelle nur fest „ich atme ein“, „ich atme aus“, **ohne** irgendwas anderes **zu erwarten**. -- Nach etwa 100 Atemzügen empfindest du das bisherige vorbehaltlose Ein- und Ausatmen vielleicht wenigstens als beruhigend. Aber sei achtsam. Auch eine „Beruhigung“ **erwarte nicht**, sondern stelle nur achtsam fest, ob sie eintritt oder auch nicht eintritt – ohne darüber „beunruhigt“ zu sein. Wenn du doch über das Nichteintreten einer Beruhigung beunruhigt wirst, hast du damit ja etwas (wahrscheinlich Unangenehmes) empfunden; dann kannst du über deine anfängliche Ansicht --„ich empfinde nichts“ – lachen und nochmal lachen. Du stellst dann fest: „ich empfinde etwas **Unangenehmes** beim **Erwarten** von etwas **Angenehmem, das nicht eintritt**“. *Und das ist eine sehr gute Einsicht. Aber vergiss auch diese Einsicht wieder und atme einfach achtsam weiter!*