

Offene Achtsamkeit (11), März 2019

Stichpunkte für heute und die nächsten Male:

- (A) Noch einmal: Was wir lernen wollen –
 - (B) „Störungen“?? –
- (C) Achtsamkeit und Konzentration, was ist der Unterschied? –
 - (D) „Der Atem ist der Gestalter des Körpers“ –
- (E) Später im Kurs: Betrachtung geistiger Vorgänge und Meisterung lange angewohnter schwerwiegender und Leid erzeugender Probleme –

(A) Was wir lernen und anwenden wollen

Noch einmal kurz zum Ziel & Zweck dieses A-Kurses. Er 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 pharmazeutischer 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.

Das erste und einfachste Ziel bei Anwendung dieser „Medizin“ ist stets erst einmal: **Entspannen** und schließlich in eine **tiefe, wohltuende Stille** zu gelangen. Später kann die „Medizin“ auch dazu dienen, schwerwiegendere „psychische Probleme“ anzugehen, –und das ist nur **aus einer solchen Stille heraus möglich**. Ob diese „Medizin“ auf die Dauer bei Euch gut und heilend ankommt, **hängt ganz von Euch selbst ab**: Sie ist von jeder / jeden **selbst** zu testen / zu üben – **jeden Tag**, und sei's auch nur für **5 Minuten**. Sie gestattet zudem, **Euch selbst** (besonders Eure sog. „Ich-Instanz“ und ihre Gewohnheiten und Zwänge) ein wenig **besser kennen zu lernen**. Dieses **selbst-Testen / -Üben / -Kennenlernen** kann Euch **kein Meditationsleiter abnehmen**; er kann nur versuchen, ab und zu ein paar helfende Hinweise zu geben.

(B) „Störungen“??

Ich sage zu „Anfängern“ immer (etwas herausfordernd): **„In der Meditation gibt es keine Störungen“** – egal, welcher äußere / innere „Krach“ da ist. Wer noch nie versucht hat, „in die Stille zu kommen“, für den ist der äußere / innere Krach anfänglich tatsächlich ein „Problem“ und bringt einen ins Schleudern. Das „Gestört-Sein“ vergeht aber erstaunlich schnell (ich schwöre es!) – vielleicht schon mit der 5-ten Meditationssitzung; und ist dann kein Hindernis mehr beim „Stille-Versuch“. (Die Bewältigung schwerer und seit langen **angewohnter** „psychischer Probleme“ ist allerdings erst im zweiten Teil unserer Übungen ein Thema.)

(C) Achtsamkeit und Konzentration – was ist der Unterschied?

„**Achtsamkeit**“ (p: *sati*) ist das Wort, das unseren A-Kurs prägt. Mit der „Achtsamkeit“ achtet man wach auf das, **was gerade ist**, ohne sich in das Phänomen „hineinziehen“ zu lassen, ohne an ihm „kleben“ (p: *upâdâna*) zu bleiben. Beispiel ein leichter Schmerz, irgendwo, beim Sitzen: Man achtet kurz

auf diesen Schmerz, schaut direkt auf ihn und stellt einfach fest „*ich fühle den-und-den Schmerz*“. Ansonsten **unternimmt man nichts weiter, beschäftigt sich nicht weiter damit, sondern „entlässt“ ihn freundlich und kehrt zum Atmen zurück**. Wenn der Schmerz wiederkommt, macht man dasselbe (**OHNE** die Erwartung oder Hoffnung zu hegen, der Schmerz möge doch bitte endlich verschwinden). – Und nach einer Weile („oh Wunder“): Der Schmerz scheint sich abzuschwächen, er wird schlicht „uninteressant“ / „gegenstandslos“ – und eine große Gefasstheit und „**grundlose Freude**“ (p: *pīti*) kann bei dieser Loslösung aufkommen. Der Grund für diese Freude ist nicht der, dass der Schmerz verschwindet, sondern dass du dich von deiner Wunschvorstellung, der Schmerz müsse jetzt gefälligst wegbleiben, **befreit** hast. Daher nenne ich sie eine „grundlose Freude“.

Genau so verfährt man auch (später im Kurs) mit allen „Gedankenketten“ / „Erinnerungen“ / „Emotionen“ / „Stimmungen“, die während des Atmens aufkommen mögen und die das **in-die-Stille-Kommen** zu behindern scheinen. – Und der Effekt des *freundlichen Schwindenslassens* wird derselbe sein. Das muss natürlich oftmals geübt und **selbst erlebt** werden! Geschenkt wird einem dabei nichts als „grundlose Freude“. Es ist aber auch keine Zauberei im Spiel.

Was ist demgegenüber unter „**Konzentration**“ (meist mit „Sammlung“, p: *samādhi*, identifiziert) zu verstehen? Die beiden Worte (Achtsamkeit / Konzentration) sind eng verwandt und können eigentlich nicht getrennt voneinander verstanden werden. „Konzentration“ ist eine länger andauernde Fokussierung der Achtsamkeit auf einen bestimmten „Betrachtungsgegenstand“ der uns momentan wichtig erscheint. Dabei ist aber folgendes wichtig: „Konzentration“ ist zwar durchaus gewollt, darf aber nicht in Verkrampfung oder Zwang ausarten; sie geht zwar zunächst mit etwas „Spannung“ / „Anstrengung“ (p: *vâyâma, paddhâna, viriya*) einher (man nimmt sie sich vor), aber nicht mit Zwang. Sie würde sonst leicht ermüdend wirken – und das könnte den Versuch, in die **wache Stille** zu kommen, sogar behindern. Die „Spannung“ lässt nach mit fortschreitender Übung, und die Wachheit und Freude nehmen zu.

Wir üben Konzentration zunächst nur an den eigenen **Körperphänomenen**, die beim Atmen bemerkbar werden. Bei der „**Körperbetrachtung**“ (p: *kaya satipatthâna, kâyanupassana*) unterscheiden sich zwei etwas verschiedene Ausprägungen von „Konzentration“:

- „**Einspitzigkeit**“ (p: *ekagatâ*): Die Achtsamkeit verstärkt die Sicht auf einen **besonderen Punkt**. Zum Beispiel nur auf die Nasenspitze, wo der Atem (kühl) ein- und (warm) ausgeht. „*Du bist nichts als der Atem*“ (das haben wir in den vergangenen A-Kursen schon oft geübt).
- „**Verteilte Achtsamkeit**“ – heute nennt man das oft auch „**bodyscan**“: Die Achtsamkeit konzentriert sich der Reihe nach auf verschiedene Körperteile (Beispiel: Man atmet sozusagen „in den linken Fußzehen hinein, dann ins linke Fußgelenk, dann ins linke Knie, usw. usw. ...“); und schließlich auf alle Teile zusammen, auf den **Körper als Ganzes**. Siehe dazu **Abschnitt (D)**. Diese Übung wollen wir im Kurs ab März 2019 intensivieren.

Wir üben zunächst beide Konzentrationsarten. Jede / Jeder merkt bald, welche der beiden Arten ihr / ihm besser liegt, und wendet die individuell bevorzugte Art bei sich an. (Der Kursleiter schreibt im Einzelnen nichts vor.)

(D) Bodyscan – „Der Atem ist der Gestalter des Körpers“

Was heute „bodyscan“ genannt wird, ist eine moderne Variante der sog. „**Körperbetrachtung**“ (p: *kâyanupassana*). Diese ist der erste Teil in den *Satipatthâna Suttas* M10 (im *Majjhimanikaya*) und D22

(im *Dighanikaya*), die als „Grundlagen der Achtsamkeit“ bekannt und berühmt sind.¹ (Wer an „klassischer“ Literatur interessiert sein sollte, der sei dazu auch auf² und auf den Thay-Mönch *Buddhadasa*³ aufmerksam gemacht.) In den 1970-80-er Jahren wurde *bodyscan* auch von [Jon Kabat-Zinn](#) im Rahmen seiner [Mindfulness-Based Stress Reduction](#) (MBSR) an der [University of Massachusetts](#) beschrieben und bekannt gemacht.

Ich gebe im Folgenden meine persönlichen – auf dem klassischen *Satipatthāna* beruhenden – Erfahrungen mit dem „*bodyscan*“ wieder. Vielleicht helfen sie Euch ein bisschen beim Üben dieses mächtigen und wunderbaren Konzentrationsmittels.

Setze dich aufrecht auf den Stuhl, lege die Hände in den Schoß, die Füße haben gute Bodenberührung (möglichst ohne Schuhe). Mache ein paar kräftige Atemzüge („*ich atme kräftig ein, kräftig aus*“) und freue dich darüber, dass du das kannst. Dann lasse dem Atem seinen natürlichen Lauf und lenke ihn freundlich auf deine einzelnen Körperteile, von unten nach oben: „*ich atme in die linke Fußzehe ein; ich atme aus der linken Fußzehe aus*“, „... *den linken Fußknöchel*“, „... *das linke Knie*“, „... *den linken Oberschenkel*“, „... *das linke Becken*“. Und so auch mit dem rechten Bein. *Erwarte nicht*, ob du etwas dabei spürst oder auch nicht. Wenn du z.B. ein Kribbeln spürst, stelle nur fest: „*ich spüre ein Kribbeln*“. Wenn du nichts spürst, stelle nur fest: „*ich spüre nichts*“, und gehe mit dem Atem freundlich zum nächsten Körperteil. **Haste dich nicht, lasse dich nicht durch deinen „Kopf“ ablenken.** Verweile achtsam beim jeweiligen Körperteil, nicht zu lange, nicht zu kurz; nur einen Atemzug – oder vielleicht auch zwei, drei Atemzüge, wenn dir der Körperteil beim ersten Mal noch nicht recht bewusst geworden ist.

Nun wird es eventuell etwas interessanter: Konzentriere dich auf das **Gesäß** (besonders den Steiß und den Damm), atme in das Gesäß ein und wieder aus ihm raus, es ist die körperliche Basis deines Sitzens, die Basis deiner „Sammlung“ (p: *samādhi*). Vielleicht spürst du dort sogar schon eine deutliche, wohlige Beruhigung? Gehe dann mit dem Atem in den **Bauch** (Abdomen), etwas unterhalb des Bauchnabels. Du kannst diese Stelle mit der allgemeinen „Achtsamkeit“ (p: *sati*) in Verbindung bringen. Merke, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt, beim Ausatmen senkt. Dann weiter zur **Magengegend** und zum Solarplexus: Dort kannst du vielleicht die sachte Spannung (p: *vâyāma, padhāna, viriya*) beim konzentrierten Atmen wahrnehmen. Dann weiter zur **Brustmitte**, etwa in Herzhöhe. Dort kommen dir vielleicht Worte wie „Leben“ / „Lebenshaltung“ (p: *ājīva*) / „Gefühl“ (p: *vedanā*) hoch? Aber forcieren das nicht, bilde dir das nicht im Kopf ein, wenn du es nicht wirklich beim Atmen in der Herzgegend „spürst“. Nun die **Kehle**: Atme in die Kehle ein, atme aus der Kehle aus. Bei manchen Menschen ist das ein sehr agiler Punkt. Er hat bei mir oft mit „Absicht“ (p: *cetanā*) zu tun. Dort wird ja auch das Sprechen (p: *vaci*) vorbereitet, mit dem du dann zum Beispiel eine Absicht äusserst, die dann eventuell zu einer Handlung führen würde, wenn du nicht meditierst. Nun der **Mund**: Er hat viele Funktionen: einmal das **Schmecken**; besonders aber auch das **Sprechen** (p: *vaci*), das ihn mit der Kehle verbindet. Beim Richten des Atems auf den Mund mag dir einfallen: „*Sprich möglichst keinen Quatsch oder keine verletzenden Worte*“. Vergiss auch nicht die Schultern, die

¹ Majjhimanikaya und Dighanikaya sind zwei Lehrredensammlungen im *Suttapitaka* („Korb der Lehrreden“ des Buddha) des Pālikanon, www.palikanon.com.

² **M44** – das sehr komprimierte Sutta Nr. 44 des *Majjhimanikaya* im „Korb der Lehrreden“ (*Suttapitaka*) des theravāda-buddhistischen „Dreikorbs“ (*Tipitaka*). Deutsche Übersetzung von *Mettiko Bhikkhu* (Kay Zumwinkel): <http://www.palikanon.com/pali/majjhima/maj044.htm>.

³ Thay-Mönch *Ajahn Buddhadasa*: „Anāpānasati – die sanfte Heilung der spirituellen Krankheit“, u.a.: <https://www.wisdompubs.org/book/mindfulness-breathing>, <https://www.amazon.de/Anapanasati-sanfte-Heilung-spirituellen-Krankheit/dp/3831132712>

Arme, die Hände: Beim Atmen in diese Körperteile spürst du vielleicht Ähnliches wie bei den Beinen (?) – oder auch nicht. Nun atme in weitere Einzelteile des **Nackens und des Kopfs**: Vom Mund gehe in den Nacken; vielleicht spürst du dort eine gewisse Verspannung? Lass locker! Der Atem kann die Verspannung tatsächlich etwas lösen! Gehe weiter zu den **Ohren**, der **Nase**, wo die Luft ein- und ausströmt, und weiter zu den **Augäpfeln**. Das sind ja die Organe deiner Hör-, Riech-, und Sehfähigkeit. Schließlich spüre mit dem Atem die **Stirnfront** zwischen den Augen; da kommt dir sofort das Wort „Denken“ in den Sinn. (Buddha nannte diesen Ort auch das „6-te Organ“, das mit dem Vorgang des „Denkens“ beschäftigt ist (p: *mano* – nicht zu verwechseln mit „Bewusstsein“, p: *viññāna, citta* – neben den 5 Fähigkeiten Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, Tasten). Das 6-te Organ scheint der Ort zu sein, wo die ununterbrochenen, gewohnheitsmäßigen **Gedankenketten** herumgeistern. Lasse sie ruhig weiterrotieren; nach kurzem interessieren sie dich nicht mehr. Zuletzt atme in den **Kopfscheitel** und ein bisschen über ihn hinaus. Was spürst du da? Ich jedenfalls spüre dort so was wie eine „Verbindung mit dem Kosmos“ / oder bescheidener: mit der Außenwelt. Das ist eine für mich sehr befreiende und freudige Grundbefindlichkeit oder Einsichtsmöglichkeit (p: *sammâ-ditthi*), die oft auch als eine „unbegrenzte Weite“ empfunden wird. **Aber das muss bei Euch nicht der Fall sein**. Hier gilt wieder: forciere das nicht, bilde dir das nicht „im Kopf“ ein, wenn du so was nicht spürst! Beende das *bodyscan* – oder fange, wenn noch Zeit ist, nochmal von vorne bei den Füßen an (d.h. komme „zurück auf den Boden“). Du kannst am Ende auch einfach **den ganzen Körper** mit dem Atem spüren, u.a. überall die **Haut** (die ja mit der **Tast- / Berühr-Fähigkeit** verbunden ist). Ist noch irgendwelche „Anspannung“ bei der Konzentration da? Wohl nicht mehr, wenn *bodyscan* „voll verstanden“ worden ist (nicht mit dem „Kopf“, sondern eben mit dem **ganzen Körper**). Ist das nicht wunderbar?

Wie lange mag ein *bodyscan* dauern? Man kann mit einem *bodyscan*-Durchlauf in ca. 15 bis 30 Minuten durch sein. Das wäre dann gerade etwa eine der beiden Sitzperioden, die wir in jedem unserer A-Kurse machen, passt also gut rein.

(E) Ausblick auf spätere, etwas anspruchsvollere Kursübungen

Was du mit dem Atmen beim *Bodyscan* im Körper erfährst, kann später in ähnlicher Weise auch mit allen **Gefühlen, Emotionen und Stimmungen**, also mit „geistigen“ Phänomenen, erfolgen. Das ist etwas schwieriger, denn „der Geist“ ist etwas ziemlich Flüchtliges, und die Frage kommt auf: „*Kann ich mich denn mit dem Geist auf den Geist selbst konzentrieren und ihn ergründen??*“ – Ich behauptete: JA! Ebenfalls mit dem Atem. **Aber glaubt mir nur ja keine solchen Behauptungen einfach!! Ihr müsst das selber testen!** Ich hoffe, Ihr haltet bis dahin durch.