

Offene Achtsamkeit:

„Die Fünf Täglichen Betrachtungen“ erleichtern das Leben und Sterben.

Meine Mutter hatte unheilbaren Darmkrebs und schlug sich damit 8 Jahre lang herum. Wenn ich versuchte, mit ihr über das Ende zu sprechen (so wie ich es mit meinen Vater getan hatte), war sie empört und bezeichnete mein Anliegen als eine Unverschämtheit. Sie starb sehr schwer. Ich begleitete sie bei ihren letzten qualvollen Atemzügen und versuchte sie durch Zuspruch zu unterstützen.

„**Das Sterben kann man nur üben, wenn man noch lebt**“. (Klingt trivial bis aberwitzig, vielleicht sogar überheblich bis anmaßend, ist aber eine einfache Tatsache.)

Anwendung in unseren Übungen: Atmen/BodyScan/Stille – wie bisher, aber nun mit dem intensiven, achtsamem und freundlichen Versuch des **totalen Loslassens beim Ausatmen**.

Beginne wie immer mit ein paar kräftigen Atemzügen und freue dich über ihre Kraft. Überlasse dann den Atem sich selbst und **spüre** beim **Einatmen** deine inneren und äußeren Körperteile und Empfindungen – von den Füßen bis zum Scheitel, wie wir es schon oft geübt haben. Nicht übereilt! Gründlich! Achtsam und freundlich zu dir selbst!

– Das kennen wir schon. – Nun eine kleine Ergänzung:

Beim **Ausatmen lasse alles los**. Verabschiede dich freundlich von all deinen Körperteilen und Empfindungen. **Lasse Dich selbst total fallen**, ohne nach einem „Anhalt“ suchen zu wollen. Und am Ende jedes Ausatmens kontempliere der Reihe nach je eine der folgenden „**Fünf Betrachtungen**“¹:

1. Ich bin dem Altern und Verfall unterworfen. Ich kann dem Altern und dem Verfall nicht entgehen. Beides ist Teil meines Lebens.

[Kurzform: „Altern gehört dazu, OK“]

2. Ich bin der Krankheit und der Unzulänglichkeit unterworfen. Ich kann der Krankheit und der Unzulänglichkeit nicht entgehen. Beide sind Teil meines Lebens.

[Kurzform: „Krankheit gehört dazu, OK“]

3. Ich bin dem Sterben und dem Tod unterworfen. Ich kann dem Sterben und dem Tod nicht entgehen. Das Sterben ist letzter Teil meines Lebens. Ich weiß nicht, wann ich sterbe, wo ich sterbe, wie ich sterbe.

[Kurzform: „Tod und Ungewissheit gehören dazu, OK“]

4. Ich werde mich, wenn ich sterbe, von allem Besitz, von allen lieb gewonnenen Gewohnheiten, von allen Erinnerungen zu verabschieden haben.

[Kurzform: „Loslassen gehört dazu, OK“]

5. Ich bin der Erbe meiner Absichten, Taten und Gewohnheiten. Was ich gesät habe werde ich ernten; -- und sei es auch erst im Augenblick meines Todes. Die Verantwortung nimmt mir niemand ab.

[Kurzform: „Karma gehört dazu, OK“]

Schlussbemerkung: Die „5 Betrachtungen“ haben **nichts zu tun** mit „Pessimismus“ oder „Resignation“ oder gar mit Unterdrückung von Lebensfreude und Unternehmungsgeist. Es ist gut und hilft sehr zur Bewältigung von Tagesproblemen, wenn man die „5 Betrachtungen“ möglichst **täglich** bei einer kurzen Atemübung verinnerlicht. Sie fördern die **Gelassenheit**, aber sie vermindern die Freude nicht, sondern nur die Existenzangst; -- besonders, wenn man die „5 Betrachtungen“ mit einer **Mettâ-Kontemplation** verbinden kann.

¹ Die „5 Betrachtungen“ soll der Buddha seinen Anhängern empfohlen haben (vgl. *Anguttara Nikaya A5.57* im *Suttapitaka* (Korb der Lehreden) des theravâda-buddhistischen *Tipitaka* („Dreikorb“)).