

C. Lübbert, Notiz vom 17.Nov.2017 (Flughafen Málaga 14-15 Uhr) – für den Aka55plus Achtsamkeitskurs am Mi.22.11.2017.

Offene Achtsamkeit: „Worum geht’s uns?“

Wisst Ihr noch, wozu wir uns hier 1x pro Woche versammeln und ca. 70-80 Minuten dasitzen oder gehen und "Stille und achtsames Atmen" üben?

Falls Ihr das noch nicht in Eure "Gewohnheit" aufgenommen habt, bleibt es dem Zufall überlassen, ob's einmal zu was Gutem für Euch wird.

Falls es Euch schon zur Gewohnheit geworden ist, hat das sein **Gutes** und sein **Nachteiliges**.

- **Sein Gutes:** Ihr habt Euch entschlossen, was für Euch zu tun, und Ihr tut es nun, – wenn vielleicht auch nur 1x pro Woche in unserer Gruppe, (was natürlich nicht ausreichend wäre für eine Lebensverbesserung).

- **Sein Nachteiliges:** Die Gewohnheit, in die Ihr Euer Vorhaben eingewickelt habt, mag das **UNERHÖRTE** verschleiern, das Ihr Euch vorgenommen habt. Sie mag über die Unbeständigkeit hinwegtäuschen, also darüber, dass Ihr bei jeder Sitzung **GANZ VON VORNE** anfangen müsst, wenn diese einen Sinn haben soll. – Dass Ihr alles **vergessen** müsst, was Ihr in den vorangegangenen Sitzungen gelernt habt.

Denn Ihr seid in unserem Kurs in keinem "Traditionsverein zur Förderung von Wohlbefinden und guten Schlafs" sondern in einem **Achtsamkeitskurs**.

"Etwas Unerhörtes", hab ich eben gesagt; Ihr habt richtig gehört! Was ist das? Es ist eine Absage an alle liebgewonnenen Gewohnheiten in Eurem bisherigen Leben (auch an die Gewohnheiten in unserem Kurs). Es ist eine Absage an alle "Hoffnungen", an all Eure bisherigen "Wünsche". Eine Absage an die übliche Pflege der Exklusivität Eurer "Person", als ginge die ewig so weiter; – ganz entgegen dem Trend der Gesellschaft, in der Ihr hier lebt.

– So habt Ihr unsere bisherigen Übungen vielleicht noch nicht verstanden, noch nicht akzeptiert.

Buddha würde das eine "**Befreiung von Euch selbst**" nennen. Was meint er damit? Er meint "**Befreiung von Leid jeglicher Art**", er meint "Zufriedenheit", er meint wirkliches "Glücklichsein", – und das ist **unabhängig** von irgendeiner Befriedigung eines Bedürfnisses, **unabhängig** von irgendeinem Erfolg oder Misserfolg.

Andererseits ist diese "Absage" kein Rückzug von der chaotischen Welt, in der Ihr gerade lebt. **Im Gegenteil:** Es ist eine UMARMUNG dieser Welt, ein Anerkennen, ein Friedensschluss mit ihr und zugleich ein mitfühlendes Wahrnehmen allen Leids, das in ihr passiert; und, wenn möglich, aktives Zutun für dessen Verminderung. Wenn Ihr dies **nicht mehr als ein Paradoxon** empfindet, seid Ihr einen Millimeter weitergekommen.

Um dieses scheinbare Paradoxon hinter uns zu lassen, werden wir auch im nächsten Semester mit dem einfachen, achtsamen Üben unseres **EIN- und AUS-ATMENS** (und dem zu souveräner Gelassenheit führenden „Verschwinden beim Ausatmen“) weitermachen.