

Offene Achtsamkeit (7): „Keine Anhäufung von ‚Wissen‘“

In unserem Achtsamkeitskurs kommen wir nicht zusammen, um „Wissen anzuhäufen“ sondern um einen einfachen Weg zu finden, mit uns selbst (und damit auch mit Anderen) einigermaßen „ins Reine zu kommen“. Das ist wie ein „Hustensaft“, der uns hilft, die stets mit Aufregung und Leidbehaftetsein einhergehenden „Hustenreize“ unseres Daseins zu mildern, schneller abklingen zu lassen, und ihnen gelassener begegnen zu können. Die verblüffend einfache „Medizin“ dazu ist

Bewusstes Atmen, offene Achtsamkeit, Stille und Freundlichkeit,

gemeinsam jede Woche einmal in unserem A-Kurs, aber besonders auch täglich ein paar Minuten „allein im stillen Kämmerlein“.

Ich wiederhole mich natürlich mit diesen Zeilen und beabsichtige nicht, „Euch schon wieder was Tolles und total Neues zu verkünden“. Aber Wiederholung ist nun mal eine unerlässliche Methode bei aller nachhaltigen Übung und Heilung.

Heilung heißt nie, die Unbilden des Lebens sofort fortzaubern zu wollen, sondern mit ihnen freundlich und gelassen auszukommen. „Gegenmaßnahmen“ gegen sie sind stets erst in zweiter Linie wichtig. **Stille** ist erstmal wichtiger. Die Einhaltung dieser Reihenfolge wirkt wie ein „Wunder“: Du wirst **„souveräner, freundlicher“**, dir selbst und anderen gegenüber (vgl. auch die **Mettâ**-Kontemplation, die wir an jedem Kurs-Ende vollziehen).

Bei der Atemübung, das nächste Mal in unserem A-Kurs, nehmt also (wie immer) das **Ein- und Ausatmen** als hilfreiche „Strickleiter“, wartet auf NICHTS Besonderes und beobachtet alles, was in Eurem Körper und Geist aufkommt, mit Wohlwollen, ohne Euch darin zu verstricken und ohne es (negativ oder positiv) „bewerten“ zu wollen. Diese „Nicht-Bewertung“ ist nicht so einfach! Wenn „Bewertung“ doch aufkommt (und das wird sie aller Wahrscheinlichkeit nach tun), beachtet auch sie, wie alles andere, freundlich, „als Phänomen“, ohne sie verstärken oder unterdrücken zu wollen.

**WOLLT NICHTS „erreichen“ BEI DER ATEMÜBUNG!
LASST ALLES, was aufkommt, FREUNDLICH LOS, LASST ES VORBEIFAHREN!
SO GEHT DER HEILPROZESS.
SO KOMMT „GLÜCKLICHSEIN“ AUF.
SO WIRD MAN „FREI“.**