

C. Lübbert, Notiz vom 5.4.2018 – zum Aka55plus Achtsamkeits-Kurs am Mi.11.04.2018.

Offene Achtsamkeit (8):

„ Der Atem ist Gestalter des Körpers und der Empfindungen & Emotionen “¹

Dass der Atem in unserem A-Kurs das wichtigste Hilfsmittel / die "leitende Strickleiter" in all unseren Übungen ist, haben wir schon lange (seit Beginn des A-Kurses vor 1 Jahr) gelernt und geübt.

Die bisherigen Vorbereitungen waren notwendig aber noch nicht hinreichend für "wirklich wirksame" Heilübung: Denn wir waren bisher immer noch etwas ungenau, etwas zu gutgläubig, etwas zu romantisch. Außerdem haben wir die "Achtsamkeit" / "Bewusstheit" (*sati*) bei der Meditation / Kontemplation noch nicht präzise genug mit dem **Atemvorgang** verknüpft.

Das wichtigste, was wir bislang gelernt haben, war "Achtsamkeit & Freundlichkeit" -- entlang dem Atemvorgang als "Strickleiter" -- allen Phänomenen gegenüber walten zu lassen, ohne sich in diese Phänomene allzu sehr zu verstricken. Das ergab schon eine recht gute Heilwirkung.

Wir haben aber noch nicht präzise genug geübt, wie man wirklich, gezielt und in kürzester Zeit (statt eher nur "zufällig" oder glücklicher Umstände halber), mit diesen Hilfsmitteln in die **STILLE**, in tiefe, heilende Konzentration (*samadhi*) kommt, und das auch wirklich sofort mit dem Atem "**SPÜRT**" und sogar bewusst **reguliert**. (Dabei ist STILLE ja nicht nur "heilend" sondern es ist die Basis zu wirklicher Erkenntnis über uns selbst.)

Das wollen wir nun in den nächsten Sitzungen nachholen.

Leitspruch: "Der Atem ist der Gestalter (*sankhara*) des Körpers, sowie der Empfindungen und Emotionen (ebenfalls wieder *sankhara*)" (Ajahn Buddhadasa). - Das wollen wir in den nächsten Sitzungen genauer verstehen und umsetzen lernen.

¹ Literatur-Empfehlung: **Ajahn Buddhadasa** (einer der bedeutendsten Thai-Mönche des 20.Jh.).

Internet: <http://das-buddhistische-haus.de/pages/de/dhamma/ajahn-buddhadasa>

"Anapanasati - Die sanfte Heilung der spirituellen Krankheit"

[Das Pâli-Wort "*Anapanasati*" heißt "Achtsamkeit beim Ein- & Ausatmen". Das Wort "*Pranajana*" bedeutet im indischen (nicht nur buddhistischen) Gebrauch fast dasselbe; "*prana*" heißt einfach "Die Macht des Atems".]