

## Einführung in die Achtsamkeitsmeditation Abend 3

### Kultivierung einer Haltung

- Körperliche Haltungen - geistige Haltungen
- Anfängergeist – Gewilltheit, immer wieder neu zu beginnen, neu hinzuschauen auf das was ist
- Hingabe – Aufmerksamkeit als Akt des Gebens
- Geduld als etwas, das es braucht, um etwas geschehen zu lassen
- Erfahrung in der Meditation - wir sind Teil der Welt, die wir betrachten
- Indem wir Teil dessen sind, was wir beobachten, verändern wir durch den Akt des Beobachtens das, was wir beobachten.
- Achtsamkeitsmeditation ist somit teilnehmende Beobachtung.
- Das, was wir als Geist bezeichnen, ist eine Abfolge von Ereignissen. Anders ausgedrückt sind wir die Totalität unserer Erfahrung, auf die wir durch den Akt des Beobachtens einen Einfluss ausüben.
- Worauf wir schauen, sind wir selbst und was wir sehen, hängt davon ab, wie wir schauen.
- Das Ergebnis unserer Meditation hängt somit von unserer Haltung, von unserer Einstellung ab:

- Nichts erwarten
- Sich nicht abmühen
- Sich nicht beeilen
- An nichts hängen, nichts zurückweisen
- Loslassen
- Alles annehmen, was auftaucht
- Sanft mit sich selbst umgehen
- Sich selbst erforschen
- Probleme als Herausforderungen betrachten
- Nicht grübeln
- Nicht bei Gegensätzen verweilen

### Atem

- Grundlegend für unser Dasein, mit unserem Lebendigsein zu tun
- Wirkt beruhigend, wenn wir im Platz geben
- Viele Gründe für den Atem als Meditationsobjekt:
- Er ist nicht starr – braucht Flexibilität in der Aufmerksamkeit, braucht eine einfühlsame Aufmerksamkeit, daher anwendbar für den Alltag
- Lernen, sich auf den Atem einzustellen >> lernen, sich auf tägliche Belange einzustimmen
- Der Körper atmet, wir können betrachten und lernen – ein Prozess, der tiefer liegt als unser Denken

## Schmerzen

- Gute und schlechte Meditation - lernen von Schmerz und Angst und Verwirrung etc
- Wir suchen keinen körperlichen Schmerz - er kann ein Nebenprodukt sein
- Wie wir mit körperlichem Schmerz umzugehen lernen, überträgt sich auf seelischen Schmerz - wie wir damit umgehen.
- Wir können körperlichen Schmerz nicht übergehen, nicht niederringen oder niedermeditieren. Körperlicher Schmerz ist ein Warnsignal des Körpers. Andererseits, wenn wir auf jede kleine Unbequemlichkeit mit Flucht reagieren, also sofort die Sitzposition ändern, werden wir niemals zur Ruhe kommen und somit auch keine geistige Kraft entwickeln und keine Achtsamkeit. Wir werden uns allgemein im Leben schwertun.
- Der Buddha hat auch hier den mittleren Weg gelehrt. Wir lernen, die richtige Einstellung zur Unbequemlichkeit zu finden.
- Sobald wir körperlichen Schmerz spüren, verspannen wir uns und empfinden ihn als störend. Der Geist beginnt, mit dem Schmerz zu kämpfen. Das ist unser üblicher Automatismus. In der Meditation versuchen wir zu verstehen, was da vor sich geht. Wir lassen den Atem los und nehmen den Schmerz als Meditationsobjekt. Wir kämpfen nicht und wir verdrängen nicht. Wir erforschen das unangenehme Gefühl von Schmerz.
- Wir merken bald, dass das unangenehme körperliche Gefühl ein unangenehmes geistiges Gefühl erzeugt wozu der Geist dann Dinge hinzufügt. Der Schmerz ist eine Sache, das Hinzugefügte, der 2. Pfeil, eine andere Sache.
- Du musst es nicht hassen, musst nicht dagegen ankämpfen oder dir Sorgen darüber machen. Wenn es sein muss, kannst du dich bewegen, aber solange es erträglich ist, kannst du es auch aushalten und erkennen, dass es nicht ganz so schlimm ist.
- Hilfreich ist es, eine Haltung zu entwickeln, eine Einstellung zum Schmerz, mit der wir in Frieden damit sein können.
- Wenn der Schmerz da ist und wir uns bewegen wollen, dann warten wir noch einen Atemzug, dann noch einem Atemzug, dann noch einen Atemzug. Solange, bis du aus Freundlichkeit zum Körper, nicht aus Widerstand gegen den Schmerz, dich bewegen musst.
- Es ist auch hilfreich, eine freundliche Haltung für den Schmerz zu entwickeln. Nicht ihn mögen zu wollen, sondern ihn mit einer freundlichen Haltung für den Körper wahrnehmen.
- Widerstand gegen Schmerz führt zu Verspannung. Wie im Yoga können wir uns auch in Schmerz hineinentspannen. Durch Entspannung lässt der Schmerz nach.
- Indem wir mit körperlichem Schmerz auf diese Weise arbeiten lernen wir, mit emotionalem Schmerz auf dieselbe Weise umzugehen. Mit Ärger, Trauer, Angst, Verzweiflung.
- Wir erforschen sie, spüren Sie, akzeptieren sie, entspannen uns hinein und ein Loslassen kann eintreten.

## Mitgefühl und Weisheit

- Wenn wir Achtsamkeit entwickeln, auch wenn wir einen hilfreichen Umgang mit Schmerz entwickeln, dann entwickeln wir Weisheit.
- Wenn wir Weisheit entwickeln, betrachten wir die Welt der Gedanken, Gefühle, Stimmungen, Erinnerungen und der Ideen; wir betrachten das Ich-Gefühl und die Eindrücke der äußeren Welt, die durch Seheindrücke, Töne, Geruch, Geschmack oder durch körperliche Empfindungen entstehen.
- Was wir zu betrachten anfangen, ist der Prozess, wie wir all dies als Gegenstände, die innerhalb der Wahrnehmung liegen, erfahren, anstatt uns auf den Inhalt zu konzentrieren, z.B. ob der Erfahrungsgegenstand schön oder hässlich ist, angenehm oder unangenehm. Wir ziehen die Aufmerksamkeit vom Inhalt einzelner Erfahrungen zurück und, mit der Entwicklung von Weisheit oder Einsicht, betrachten wir den eigentlichen Prozess der Erfahrung selbst.
- Wenn man es mit den Weisheitslehren übertreibt, wird man leicht ein bisschen zu abgehoben und verliert die Verbindung zur Welt, zum Körper und zu den einfachen praktischen Gegebenheiten des Lebens.
- Weisheit ist im Sinne einer Balance des Geistes ein Gegengewicht zu drei anderen Haltungen - Metta, Karuna, Mudita
- Metta üben wir schon
- Karuna ist Mitgefühl, das wir einerseits in uns tragen wie auch die moderne Hirnforschung beweist, die auch durch Achtsamkeit auf den Moment entsteht bzw. sichtbar wird und die wir andererseits entwickeln können.
- Wir brauchen eine Balance zwischen Weisheit und Mitgefühl.
- Mitgefühl wird in der Buddhalehre als umfassendes Einfühlungsvermögen verstanden. Man könnte auch sagen, Mitgefühl ist ein lauschendes Herz, das teilnimmt am Leiden anderer Wesen. Das Herz hört tief zu und schenkt allem Beachtung. Es lässt sich nicht vom Schönen mitreißen und nicht vom Hässlichen oder schmerzlichen beschweren.
- Durch die Entstehung von Weisheit erkennen wir unter anderem, dass wir kein bleibendes Selbst haben und andere ebenso wenig. Durch die Entstehung von Mitgefühl erkennen wir die Verbundenheit mit allen Wesen. Beides ist da, wie die beiden Flügel eines Vogels und unterstützen einander.

### Übung für Zuhause:

- Täglich 10 Minuten oder mehr Sitzmeditation praktizieren
- Achtsam die Zähneputzen – fühlen, hören, riechen, schmecken, sehen, denken
- Wartezeiten vor der Kasse, vor der Ampel etc. für Stehmeditation nutzen
  - Wege zu Fuß für Gehmeditation nutzen – Arbeitsweg etc.
  - Meditation im Liegen am Abend vor dem Einschlafen