

Darmstadt, 06.05.2021

## ONLINE Atem- & Achtsamkeitsübungen

Lieber Sohn Felix in Andalusien, liebe Freunde des Kurses „ONLINE Atem- & Achtsamkeitsübungen“:

Hier eine kleine Übersicht zu den zz. 8 Übungstypen. Sie haben sich im Lauf der letzten 5 Jahre herausgebildet. Die ONLINE-Durchführung während der Corona-Zeit hat dazu beigetragen, dass die Praxis gegenüber der Theorie noch verstärkt wurde, Erläuterungen kürzer, die Übungen aber vielfältiger geworden sind. Manchmal konzentriere ich mich auf nur 4 Übungen von den 8, und die dauern dann jeweils etwas länger als hier angegeben.

Was wir hier machen, geschieht mit dem verblüffend einfachen Instrument des **Atems** und dient nicht nur zur Entspannung, sondern dazu, sich selbst besser kennen zu lernen, Träume und fruchtloses Festhalten an (aus Trägheit lieb gewonnenen) Gewohnheiten **loszulassen** und im Umgang mit sich und Andren wacher, freundlicher und souveräner („resilienter“, wie man heute sagt) zu werden. Es ist wie eine leichte, preiswerte „Medizin ohne schädliche Nebenwirkungen“.

Die Leute machen die ONLINE-Sitzungen sehr gut mit, besser als ich zu Beginn der Corona-Situation geglaubt hatte. Du, lieber Felix, kannst es selbst ausprobieren (Vorschlag: in der angegebenen Reihenfolge). Wenn es bei Dir klappt, lade Andere dazu ein, es mit Dir zusammen zu machen.

### (1) NUR ATMEN (ca. 10 Min.)

Zum *"Tuning-In"*: kraftvoll aber nicht gewaltsam und nicht zu schnell **einatmen** (4 Zähler) / und nicht zu schnell **ausatmen** (4 Zähler). („1 Zähler“ entspricht zeitlich in etwa **1 Sekunde**, je nach „Temperament“.) **Nur** auf das regelmäßige Atmen selbst achten. **Sonst NIX. Keine Überlegungen, keine Erwartungen, kein Zweck, keine Bewertungen, kein Urteil! -- NUR BEWUSST ATMEN.**

### (2) BODY SCAN (gut 20 Min.)

4 Zähler ein-, 4 Zähler ausatmen. Den Teilen deines Körpers **"freundlich guten Tag sagen"** und sich bei ihnen **bedanken**, dass sie immer noch funktionieren. **In die Teile "hineinatmen"**, aber nicht krampfhaft irgendwas spüren **wollen**, nur sich ihrer **dankbar bewusst werden** (vielleicht mehrmals in ein Körperteil hineinatmen, wenn's beim ersten Mal noch unkonzentriert ist). -- Das "Spüren" kommt mit der Zeit und der Konzentration von selbst. Erstaunlich, wie es zum Beispiel in der Herzgegend völlig anders ausfällt als nur etwas höher an der Kehle!

#### **Von unten nach oben:**

(i) Zehen, Füße und Knöchel, (ii) Oberschenkel, (iii) Gesäß, Damm u. Geschlechtsteile, (iv) Bauch unterhalb des Bauchnabels, Dickdarm, (v) Solarplexus, Magen, Milz, Pankreas, Leber, Galle, (vi) "Herzgegend" (aber Brustmitte), (vii) Kehle (bei mir ganz wichtig), (viii) Mund (Mundhöhle, Zunge, Zähne, Lippen), (ix) Nacken, Kopfansatz hinten (evtl. Verspannung spüren ohne zu bewerten oder ändern zu wollen), (x) Schultern, Arme, Fingerspitzen, (xi) Ohren, (xii) Nase, (xiii) Augen, (ixx)

Stirnfront & "Vorderhirn", und schließlich (**xx**) Kopscheitel, (letzteres ist für mich die „Verbindung zum **Kosmos**“, von dem ich ein untrennbarer Teil bin, und in dem "ich selbst" in guten Momenten "**verschunden**" bin).

Ihr werdet merken, dass der Atem im Verlauf dieser Übung zunehmend feiner wird, und die Konzentration auf das jeweilige Körperteil von selbst zunimmt und freundlicher wird, je besser Ihr es „spürt“.

### (3) **METTĀ-Kontemplation FÜR MICH (5 Min.)**

„**Mettā**“ ist ein Wort der antiken nordindischen Sprache **Pāli** und bedeutet „Freundlichkeit“ / „Wohll wollen“ / „nicht auf besondere Vorlieben beschränkte Güte“. Mit *mettā* ist stets verbunden: **karuna** (Mitgefühl / Hilfsbereitschaft), **mudita** (Freude am Glück anderer) und **upekkha** (Gelassenheit / Ruhigen-Mutes-Sein).

4 Zähler ein-, 4 Zähler ausatmen und dabei kontemplieren: Ich bin freundlich zu mir, mit all meinen Fehlern und Vorzügen. Ich unterdrücke nicht meine Emotionen, aber ich weiß um sie und bemühe mich, sie wach im Auge zu haben, um damit keinen Schaden an mir selbst und an Anderen anzurichten. Ich kann nur freundlich und gelassen zu Anderen sein, wenn ich es zu mir selbst bin. Möge ich mich befreien können von Hass, Gier und Verwirrung – jeden Tag aufs Neue!

### (4) **METTĀ-Kontemplation FÜR ANDERE und die UMWELT (10 Min.)**

4 Zähler ein-, 4 Zähler ausatmen. Dasselbe, was ich *mir* wünsche, das wünsche ich auch *Anderen*. Seien es bekannte oder unbekannte Menschen, seien es Freunde oder auch Gegner; oder seien es andere Lebewesen: Du hast, wie ich, Fehler und Vorzüge. Du bist weder besser noch schlechter als ich. Ich wünsche dir genau das, was ich mir selbst wünsche. **Jedes** fühlende Lebewesen hat dasselbe Recht zum Leben wie ich auch. Leben besteht nicht nur aus uns Menschen oder gar nur aus „mir“. Ich danke der **Erde**, dass sie für uns da ist. Ich wünsche von Herzen, dass wir Menschen sie nicht aus gefühlloser, selbstzentrierter Gier ausbeuten.

### (5) **WAS HATTE ICH kürzlich FALSCH GEMACHT? (10–15 Min.)**

4 Zähler einatmen, 4 Zähler ausatmen. Erinnere dich an einen konkreten **kürzlichen Vorfall**, bei dem du sofort danach ein ungutes Bauchgefühl hattest. (Meist geht's ja um die Diskrepanz mit einer **anderen Person**.) Dein ungutes Bauchgefühl hat nichts zu tun mit jener Person, mit der du „Probleme“ hattest. Es ist **DEIN** Gefühl. **Schau genau drauf** (ohne dich in Einzelheiten wieder hineinziehen zu lassen)! – Was hast DU falsch gemacht!?! Stelle das erst einmal nur fest ohne Selbstbeschönigung, Selbstvorwürfe oder gar Selbstmitleid! Was auch die andere Person falsch gemacht haben mag, **ist nicht Deine Sache**, sondern ihre – auch wenn ihr Verhalten dir geschadet haben mag. Schuldzuweisung an andere oder an "die Umstände" ist **Gift und Verschleierung** für eine heilsame Kontemplation! Versuche nicht, andere zu ändern, sondern nur dich selbst! Mache dir klar, was du aus der unangenehmen Situation lernen kannst. – **Vorsatz:** *Ich bin achtsam bei weiteren Begegnungen und wende die Erkenntnis aus dieser Kontemplation bei der nächsten Diskrepanz an!*

## (6) IN DIE OFFENE STILLE KOMMEN (10–20 Min.)

Wache, offene Stille ist zur Erlangung jeglicher wirklicher **Einsicht** notwendig. – Ein schwieriges Thema für 99% aller Menschen! – Es hat nur bedingt zu tun mit rein "verstandesmäßigen Überlegungen". 4 Zähler einatmen, 4 Zähler ausatmen. Sei freundlich zu **allen** Phänomenen, die während dieser Meditation in deinem Körper oder Hirn auftauchen. – Schau genau auf sie, aber lass dich nicht in sie hineinziehen, beurteile sie nicht und versuche sie auch nicht zu beeinflussen. – *Und* verabschiede sie wieder freundlich und kehre zum Atmen zurück. Dann wirst du merken, es gibt eigentlich keinerlei "Störungen" während dieser Meditation. Du wirst **gelassen** und hast ein unglaublich wohltuendes Gefühl (ja ich möchte fast sagen "eine Sicherheit") dabei – und du fühlst dich auf einmal versöhnt mit allem Schönen und **allem Unschönen**, was dir begegnet.

## (7) Umgang mit körperlichen / psychischen Schmerzen (10–20 Min.)

Körperliche oder psychische **Schmerzen** muss man nicht einfach „ertragen“, sondern man begegnet ihnen – wieder mit Hilfe des Atems – mutig, wach, bewusst und freundlich, und zwar **ohne** voreilige, unbedachte „Gegenmaßnahmen“ zu ergreifen oder in Panik zu geraten. ---- **Leicht gesagt!!!**

Für die meisten Menschen unrealisierbar ohne ärztliche oder chemische Hilfsmittel.

Die Übung (7) ist nicht leicht in unserem Kurs unterzubringen, und wir haben sie auch noch nicht wirklich im **ONLINE-Kurs** versucht, aus folgendem trivialen Grund: Der Kursleiter kann nicht davon ausgehen, dass die Teilnehmer\*Innen alle gerade irgendeinen **starken** (körperlichen oder psychischen) **Schmerz** empfinden, mit dem sie arbeiten könnten. Übung (7) ist eher geeignet in einer persönlichen, evtl. kritischen, länger andauernden Situation (im Krankenhaus, im „stillen Kämmerlein“, oder auch in einem länger dauernden Meditationsretreat, ... oder z.B. im Gefängnis).

Das Vorgehen ist aber ähnlich wie bei **Übung (6)**. Statt der Theorie erzähle ich Euch lieber ein harmloses eigenes **Beispiel**:

Mehrstündige Meditationssitzung in einem 3-Tage-Retreat. Nach 1/2 Stunde fangen mir die Knie an, im Schneidersitz zu schmerzen. Aufstehen will ich nicht. „Ah!“, denke ich, „Nimm das als Meditationsobjekt; beobachte den Schmerz nur mit dem Atem: wach, ohne zu grübeln, ohne zu werten“. – Die Knieschmerzen wachsen, das wird unangenehm. „Aha“, stelle ich fest, „Knieschmerzen wachsen; unangenehm“. Gleichmäßig atmen! – Davon gehen die Knieschmerzen aber nicht weg. „Aha“, stelle ich fest, „Atmen allein hilft nicht“. Trotzdem: „weiter atmen!“, sage ich mir. ... Das geht ¼ Std. so weiter. Ich kämpfe. Der Widerstand gegen den Schmerz wächst; damit wird der Schmerz noch stärker, damit wird auch der Widerstand noch stärker... Jetzt kommt ein Moment: ich halt's nicht mehr aus! Die Hölle bricht los! „Aha“, stelle ich fest, „ich habe den Eindruck, die Hölle breche los“. Nach ½ Stunde Kampf kommt mir der Gedanke: „*Was machst du denn da? Du kämpfst gegen den Schmerz. Damit scheint der Schmerz größer zu werden. Damit wird der Widerstand dagegen größer. ... usw. usw. ... – Eigentlich lächerlich!*“ – „Lass dieses Theater doch einmal! Verlasse doch einmal diese Spirale (Schmerz – Widerstand – mehr Schmerz – mehr Widerstand – ... ..) **Lass es los!**“ – **Und ich lasse los und höre auf zu kämpfen.** Und („oh Wunder“): Ich habe eine **Einsicht**: Der Schmerz allein ist

nicht der Grund für das Unwohlbefinden, sondern es ist diese **Spirale von Schmerz und Widerstand dagegen**, die ich bislang nicht erkannt hatte. Ich fange an ZU LACHEN UND NOCH MAL ZU LACHEN. **Ich hab's kapiert!** – Und auf einmal tritt **STILLE** ein: Der Schmerz ist zwar physiologisch noch da, aber mit der Einsicht, die mir eben aufgegangen ist, ist er uninteressant und **gegenstandslos** geworden. **Stille und Konzentration beherrschen nun alles**, ich sitze wach und aufrecht da, bin „grundlos glücklich“ und in tiefer Konzentration, **wobei „ich“ total verschwunden bin** – noch fast 2 Stunden lang.

## **(8) PARADIES (5–10 Min. zum Schluss)**

Atme 4 Zähler ein aber **7–10 Zähler aus**. Freue dich beim Einatmen über die Kraft, die bei dir „rein kommt“. Mit dem langen Ausatmen lass **alles fahren**. **ALLES!** Sorge dich nicht, wann das Ausatmen enden soll. Der Körper weiß selbst, wann du wieder einatmen musst. Lass alles fallen! **Lass dich selbst fallen – ins Bodenlose**; wie ein Fallschirmspringer aus 1000 m Höhe. Denke an keinen Aufprall. Vergiss die Angst vor einem Aufprall! Wenn du diese Angst vergessen hast, kommst du "ins Paradies", und eine **völlig grundlose Freude** erfüllt dich. (Ich nenne diese Freude „grundlos“, weil sie nichts mit einem Erfolg oder Besitz oder der Erfüllung eines Verlangens zu tun hat). **Du verschwindest einfach in dieser Freude**. – Das ist es, was Buddha "die Leere" oder „das Nirvana" genannt hat. Du kannst das tatsächlich (für einen Moment) erfahren.

(Übrigens: Was machen denn die muslimischen **Sufis** [die „Wollgewandträger“] im Iran und anderen Teilen des Vorderen Orients? **Nichts anderes**, nur mit anderen Methoden und unter anderem Namen!)

Dann kehrst du zurück in die sogenannte „Realität“ deiner Konditionen, Konstruktionen, Pläne und Ängste um den Erhalt deines Ego. Aber **du weißt nun**, dass diese „Realität“ nur ein kleiner Teil der "Wirklichkeit" ist. UND DU KANNST LACHEN UND LACHEN über deine bisherige Blindheit.

Mit freundlichem Gruß, Christoph

[christoph.luebbert@t-online.de](mailto:christoph.luebbert@t-online.de)