

## Offene Achtsamkeit (12), Mai-Juni 2019

### Stichpunkte für den restlichen A-Kurs im Sommersemester 2019:

- (A) Was wir bis jetzt gelernt haben –
- (B) Was wir nun auch noch lernen können –

#### (A) Was wir bis jetzt gelernt haben

Wir haben im A-Kurs gelernt, das **achtsame Ein- & Ausatmen** anzuwenden,

- \* um ruhig zu werden und vielleicht sogar „in eine tiefe **Stille** zu kommen“,
- \* es mit dem sog. „**Bodyscan**“, einer leichten aber doch intensiven Übung der **Konzentration** auf den **Körper**, zu verbinden,
- \* und die **Mettâ-Kontemplation** nicht nur in Worten zu kontemplieren, sondern sie voll in das achtsame, wortlose Ein- & Ausatmen zu integrieren.

Diese elementaren Übungen werden wir natürlich auch weiterhin im A-Kurs praktizieren, um sie immer besser zu beherrschen.

#### (B) Was man mit Atem-Achtsamkeit & Bodyscan noch lernen kann

(i) Das ist zum Teil noch ein bisschen anspruchsvoller, aber noch wirksamer als die Übungen (A). *Bodyscan* haben wir nicht nur als eine Achtsamkeits- sondern als eine **Konzentrationsübung** bezeichnet. Es ist eine **leichte** Konzentrationsübung, weil wir mit dem „Hineinatmen“ in die einzelnen Körperteile derart beschäftigt sind, dass irgendwelche unwesentlichen Ablenkungen gar keine Chance haben, sich auszubreiten. Das war schon recht gut für das Ruhigwerden.

(ii) Dennoch mögen auch beim *Bodyscan* manchmal Zweifel an seiner Wirksamkeit aufkommen, besonders bei längerem Verweilen an einem bestimmten Körperteil, wo eventuell sogar **unangenehme Gefühle** auftraten. Dann sind wir bisher halt einfach zum nächsten Körperteil übergegangen [„verteilte Achtsamkeit“].

(iii) Genau das können wir aber nun beim *Bodyscan* zu weiteren mentalen Aktivitäten ausnutzen, welche die Konzentration nicht behindern sondern fördern: **Das Wichtigste ist und bleibt die Achtsamkeit auf den Atem**. Dabei ist es nicht so wichtig, zu verfolgen, dass der Atem durch die Nase einströmt, in die Lungen geht und bei der Nase wieder austritt. Das Ein- und Ausatmen ist vielmehr wie eine auf- & abschwingende „Energie“ die man auf einen bestimmten Körperteil richten kann beim „Hineinatmen in ihn“ & „Herausatmen aus ihm“. Damit bekommt der Atem direkten Einfluss auf den Körperteil; und diesen Einfluss kann man versuchen zu beobachten, zu erkennen, wahrzunehmen und zu spüren. Man kann diese „Energie“ schließlich auch auf den **Körper als ganzen** wirken lassen. Dies erhöht die Konzentrationsübung beträchtlich. Das Erkennen und das freundliche **Loslassen** eines unangenehmen (und auch eines angenehmen!) Gefühls wird dadurch sehr erleichtert. Dieser Vorgang fördert die freundliche **Gelassenheit** (*upekkha*), besonders in Verbindung mit der in die Meditation voll und wortlos integrierten *Mettâ-Kontemplation* (vgl. die Übungen (A)).

Man lernt damit überhaupt erst einmal wirklich, was es heißt, „*sich auf den Atem zu konzentrieren*“ und „*den Atem als Gestalter des Körpers*“ wahrzunehmen (*ânâpâna kâya-sankhâra*, wie es in manchen Lehrreden des Buddha heißt). Hat man das einige Male wirklich deutlich erfahren, kann man **Atmen & Bodyscan** zu ganz vielen, nicht nur den Körper, sondern auch den „Geist“ betreffenden Problemen heilend heranziehen. – Mehr dazu in der nächsten Notiz oder mündlich im A-Kurs selbst.