

C. Lübbert, 31.5.17

12-ter Aka55plus-Achtsamkeitskurs, Mi. 31.05.17 (16.30-18h)

- Offene Achtsamkeit, Vergänglichkeit und Freude.

=====  
BodyScan -- aber etwas variiert:

"Sich in der Vergänglichkeit etwas besser kennen lernen"

-----

Macht man sich die unvermeidliche Dynamik und VERGÄNGLICHKEIT ALLER LEBENSPHÄNOMENE bewusst, und verliert dennoch nicht die Lebensfreude, so hilft das auch in der Meditation:

Starres Festhalten an gedanklich gefassten "Konzepten" ignoriert die Dynamik der Vergänglichkeit und erzeugt deswegen Komplikationen und Zwänge.

SPÜRT man aber vorurteilslos, was JETZT ist, so tritt dieses Problem gar nicht auf, und es ergeben sich vielleicht sogar unerwartete "Problemlösungen" im wahrsten Sinne des Wortes ("Lösen", "Loslassen").

Auf diese Weise kann man mit unserer Achtsamkeitsmeditation alle 5 Schwerpunkte unseres Kurses

- In die Stille kommen mit achtsamem Atmen,
- Betrachtung von Empfindungen / Emotionen (mit achtsamem Atmen),
- Schmerzbetrachtung (mit achtsamem Atmen),
- Gehmeditation (mit achtsamem Atmen),
- Mettâ-Meditation (Wohlwollen und Freundlichkeit mit achtsamem Atmen)

in ein und dieselbe Sitzung integrieren. Es gibt keine konzeptionelle Trennung mehr zwischen den 5 Schwerpunkten.

-----

Sitzdauer: Etwa 20 Minuten. bis 1 Stunde:

==> Anfangsgong: Hört auf diese wunderbaren Schwingungen, bis sie ausgeklungen sind! Sie sind ein Symbol für das Auf und Ab Eures Atems, ja, ein Symbol für das Auf und Ab Eures ganzen Lebens.

- Beginne wie immer erst einmal mit ein paar kräftigen Ein- & Ausatemzügen, genieße die entspannende Kraft des Atmens und freue dich darüber.
- Dann den Atem sich selbst überlassen -- aber achtsam:  
Und 5 Min. nur auf den Atem achten: Das ist Euer tragender Rhythmus.
- Der "Affengeist" (unser Alltagshirn) beruhigt sich (vielleicht), die Alltagsrotation nimmt ab (vielleicht).
- Das kennen wir schon von unseren bisherigen Sitzungen.
- Seid freundlich zu Eurem Affengeist! Und verurteilt ihn nicht als sogenannte

"Störung"! - Wenn man wirklich achtsam meditiert, gibt es keine "Störungen" - weder äußerlich noch innerlich -- auch nicht beim größten Krach!!

- Dann beginne mit BodyScan, langsam und wach: von den Füßen über die Waden, Knie, Oberschenkel, das Gesäß, den Bauch, den Magen, die Brust, die Kehle, die Schultern, den Nacken, die Arme, Hände, Finger, den Mund, die Nase, die Wangen, die Stirn, die Haare und schließlich den Kopfscheitel. (Bei Bedarf von vorne anfangen mit den Füßen.)
- An jeder Körperstelle achtsam spüren, wie der Atem durchgeht -- es mag sich angenehm oder unangenehm oder neutral anfühlen.
- Aufmerksam beobachten, was an der Körperstelle zu spüren ist. (wenn Ihr nichts spürt -- auch nicht schlimm - dann weiter!)
- Spürt Ihr Wärme/Kälte? Druck, Luftiges, Schmerz/Wohlgefühl? Kribbeln/Vibration? Rauhes/Geschmeidiges? Schwäche/Stärke? Feuchtes/Trockenes? ...?....?
- SPÜRT ES -- (wenn Ihr könnt)! -- Aber DENKT NICHT DARÜBER NACH! SPÜRT NUR aufmerksam!
- Wenn Ihr eine gewisse Empfindung spürt, stellt fest: "Aha, ich spüre die-und-die Empfindung". Stellt fest: "Aha, sie ist angenehm/ unangenehm/ neutral".
- Wenn Ihr nichts spürt, stellt fest: "Aha, ich spüre nichts".
- Dann kommt wieder auf Euren Rhythmus, das Ein- & Ausatmen, zurück.
- Beim Ausatmen wird mit der verbrauchten Luft sozusagen alles "rausgespült", alles losgelassen. Das erleichtert. -- Ja, es kann sogar sein, dass Ihr am Ende des Ausatmens plötzlich ein "großes grundloses Glück" verspürt. Hängt nicht dran und atmet nach einer Weile wieder ein, wenn der Körper es nötig hat.
  
- Euer "Affengeist" hat dadurch gar keine Chance auszuflippen. Und Ihr lernt Euren Körper auf ganz neue Weise kennen: In keiner Sekunde bleibt er "derselbe". Ihr merkt: Er ist ja gar kein "unveränderliches Ich", wie Ihr früher vielleicht geglaubt habt; oder wie man es Euch eingeredet hat.
  
- So von jedem Körperteil zum nächsten; und sagt Euch innerlich: "Guten Tag, schön, dich zu spüren -- auch wenn ich dich momentan vielleicht nicht mag, oder wenn ich dich eventuell noch nicht so klar spüre."
- "Und tschüss; danke für die Empfindung. Sie zeigt mir, dass ich lebe."  
Seid freundlich zu jeder Empfindung - auch wenn Ihr nichts spürt.
- Aber: "WOLLT" NICHTS SPÜREN, WENN IHR NICHTS SPÜRT!  
Seid nur WACH!
  
- Schließlich beobachtet wieder Euren Affengeist, Euer Alltagshirn: Ist es ruhig geworden? Ist da noch was?
- Wenn nein -- gut. Wenn ja: "Tschüss, bis gleich, ich komme nach der Medi auf

dich zurück (falls du dann noch da bist)".

- Ist der Affengeist ganz verschwunden, so seid Ihr glücklich und dankbar, dass der Affengeist mitgemacht hat und verschwunden ist.
- Ist der Affengeist nicht verschwunden, so tadelt ihn nicht, sondern sagt zu ihm:  
"Aha, du bist noch da. - Du hast noch so viel Zeit zu verschwinden, eile dich nicht.  
ALLES IST VERGÄNGLICH."
- Atmet einfach achtsam und wach weiter:  
EIN -- AUS -- PAUSE, EIN -- AUS -- PAUSE, ...

==> Wenn Ihr den Endgong hört: "Welch ein schöner Klang! Die Klangwellen sind wie die Wellen meines Affengeistes - und meines Atems --. Mal rauf mal runter."  
"Welch eine schöne Meditation war das! Danke, danke, danke.  
Ich bin glücklich und beruhigt, - JETZT."

==> "Möge dieses ruhige Glück noch den ganzen Resttag anhalten! Ich empfinde es auch bei einer angenehmen oder unangenehmen Begegnung mit meinem Nachbarn, und das kann auch ihn vielleicht freundlich stimmen.  
- Wenn es nicht anhält, oder der Nachbar ist nicht freundlich: auch nicht schlimm.  
ALLES IST VERGÄNGLICH. Aber die Freude ist da, - JETZT."