

C. Lübbert, 09.06.2017: Notiz zum 14-ten Aka55plus-Achtsamkeitskurs, Mi. 14.06.17 (16.30-18h)

## **Offene Achtsamkeit: Stille, Verschwinden und Grundlose Freude.**

BodyScan – wie die letztem Male, aber darüber hinausgehend, "transpersönlich":

"Kein Unterschied mehr zwischen Innen und Außen"

-- Ein Versuch --

Wir versuchen, beim Atmen & BodyScan über die bisher geübte pure Selbstbeobachtung / Selbstbeschäftigung hinauszukommen. (Sitzungsdauer: etwa 30 – 50 Minuten).

Beginne wie immer mit ein paar kräftigen Atemzügen und genieße sie, freue dich über ihre Kraft. Überlasse dann den Atem sich selbst und widme dich dem aufmerksamen Spüren deiner inneren und äußeren Körperteile im Rhythmus des Ein- & Ausatmens – von den Füßen bis zum Scheitel, wie wir es schon oft geübt haben. Nicht übereilt! Gründlich! Langsam! Achtsam!

"Wolle" nichts, habe auch keine Fragen an deinen Zustand, erwarte nichts, sei absichtslos. Atme und spüre nur achtsam, was vorgeht (sei es angenehm, unangenehm oder neutral), aber grübele nicht darüber nach. Wenn du merkst, du beginnst über etwas zu grübeln, stelle nur fest: *"Der Affengeist grübelt, ich lasse ihn und atme weiter"*. Du merkst, wie der "Affengeist" (dein Alltagshirn) sich mit der Zeit beruhigt, nicht mehr hin und her hüpf; er wird "wunschlos".

– Das kennen wir schon. – Nun kommt eine neue Variante:

Wenn du so ruhig geworden bist, kannst du die Augen aufmachen und nach draußen schauen. Wenn du dann das Gefühl hast, *"alles stürzt auf mich ein, zieht an mir, überrumpelt mich, stört mich"*, dann schließe die Augen wieder und stelle fest: *"Das Außen stürmt auf mich ein"*.

Das ist ein klares Zeichen dafür, dass die WACHE STILLE in dir noch nicht vollkommen ist. – Dann halte die Augen geschlossen, atme weiter und achte auf den Körper wie vorher.

Wenn du das später noch einmal probierst, und das Außen dich nicht mehr irritiert, dann lass die Augen auf und schaue deine Umgebung achtsam an. Möglicherweise "siehst" du nicht nur die Dinge außen, sondern du spürst die glückliche Stille im ganzen Meditationsraum. Alle im Raum tragen mehr oder weniger dazu bei. Du erfährst das vielleicht sogar als ein "völlig grundloses Glück", das gar nicht von "dir" abhängt. Es ist "unpersönlich" (*anattâ*), hänge nicht dran. Und du "selbst" bist darin sozusagen "verschwunden", aber du nimmst alles klar und deutlich wahr, als wäre kein Unterschied mehr zwischen dem was in dir und dem was außerhalb vorgeht. – Die Stille ist jetzt "GROß" geworden.

Sollte dieser Versuch bei dir noch nicht so recht klappen, beklage das nicht! Du hast noch viel Zeit weiter zu üben, solange du lebst.

(Ideales Ziel ist es, dieses "wache, glückliche Verschwinden" im Alltag und in wenigen Augenblicken zu erreichen. ES IST MÖGLICH. Das würde so mancher dramatischen Alltagssituation ihre Dämonie nehmen, und deine Freundlichkeit (*mettâ*) und Gelassenheit (*upekkhâ*) gegenüber dir und anderen unterstützen, ohne dass du handlungsunfähig wirst.)