

Offene Achtsamkeit:

„Atmest du schon oder wartest du noch?“, „Atmest du noch oder wartest du schon?“

Atmen/BodyScan/Stille – wie die letzten Male, aber nun mit achtsamem, absichtslosem **Einschluss aller Phänomene**, die in dir hochkommen. (Sitzungsdauer: gebe ich nicht an)

Beginne wie immer mit ein paar kräftigen Atemzügen und freue dich über ihre Kraft. Überlasse dann den Atem sich selbst und spüre deine 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! Achtsam!

– Das kennen wir schon. – Nun eine kleine Ergänzung:

Der Atem-Rhythmus ist nicht starr. Du bist ja wach und lebst. Du vernimmst daneben **vieles andere**. Das sind keine „Störungen“. Aber „warte“ auf NICHTS, bleibe absichtslos und bewerte nichts – sei es nun angenehm, unangenehm oder neutral! Das Hin und Her deines „Affengeistes“ (Rumoren im Alltagshirn) ist keine „Störung“. Sei freundlich zu ihm und lasse ihn los, verabschiede ihn. Er verschwindet bald. Geräusche und andere Empfindungen von außen her sind keine „Störungen“. Sie werfen dich nicht von deiner ruhigen, rhythmischen „Atem-Strickleiter“.

– **Plötzlich** eine starke Erinnerung an einen kürzlich verstorbenen Freund, den du sehr geliebt hast: Große Trauer wird bewusst. Schiebe sie nicht weg! *„Ja, große Trauer ist da. Ich fühle sie ganz klar und gewaltig. Es ist fast wie körperlicher Schmerz. Ich fühle den Schmerz in der Herzgegend.“* Du atmest tief weiter --- und langsam und mitfühlend (*karuna*) lässt du die Trauer los.

– **Oder was anderes:** *„Dieser Scheißkerl von gestern! Er hat mich tödlich beleidigt. Ich fühle die Wut immer noch, fast wie körperliches Feuer. Ja, ich fühle das Feuer und den Krampf in der Magengegend.“* – Auch das Herz fängt an zu rasen. Dann stellst du einfach fest: *„Ja, ich merke, das Herz rast“*. Du atmest tief weiter --- und langsam lässt du Wut, Feuer, Krampf und Herzklopfen los.

Durch achtsames Spüren solcher oder ähnlicher Phänomene verwandeln sie sich im Atemrhythmus. Sie sind an die Oberfläche gekommen und fließen schließlich fort, grübele nicht über sie und habe auch keine Angst vor einem unerwartet auftauchenden nächsten Phänomen! Spüre seine Stärke, atme und lasse es los. ---- Erleichterung!

Du stellst fest: Trauer mag noch nicht ganz weg sein, Wut ist abgeebbt, --- und der „Affengeist“ ist schon längst verschwunden.

Und wenn du wieder bewusst zum Ein- und Ausatmen zurückkommst, kann es sein, dass auf einmal **TIEFER FRIEDE** mitten im Abebben von Trauer, Schmerz, Feuer eintritt. Der Friede scheint nicht von deinen Emotionen abzuhängen; er ist „unpersönlich“, er ist „nicht-Ich“ (*anattâ*). Das ist ein großes unerwartetes Wunder, jenseits deiner Befindlichkeit. Und „du“ (oder „nicht-du“) bist mitten in ihm und kannst lange in ihm verweilen.

– Wartest du jetzt noch auf den Endgong? Vermutlich nicht mehr. Du kannst jetzt auch die Augen aufmachen und die Umgebung anschauen. Sie mag dir in diesem Moment wie das „Paradies“ vorkommen. Wunderbar! Hänge nicht dran. Alles ist vergänglich (*aniccâ*), auch das Paradies.

Auch diese Atem-Variante mag noch nicht auf Anhieb klappen. Wir haben im nächsten Semester noch viel Zeit, sie zu üben. Versucht sie aber auch daheim „im stillen Kämmerlein“. **Das heilt.**