

## **Offene Achtsamkeit: „Beim Ausatmen wach verschwinden“**

Danke der Gertraut, dass sie während meiner Abwesenheit den Gong führt.

Nach 5 Tagen Olivenernte (ca. 2200 kg) auf der Finca meines Sohnes Felix führen wir (Ana, meine spanische Schwiegertochter, und ich) letzten Montag/Dienstag, nachts um kurz vor 24 Uhr zur Olivenmühle. (Die müssen jetzt in der Oliven-Hochsaison Tag und Nacht durcharbeiten!) Bis wir dran kamen, dauerte es etwa 3 Stunden. In der Mühle herrschte ein unbeschreiblicher Krach. Viele Leute gingen unruhig hin und her und warteten, wie wir, auf das Mahlen ihrer Olivenportion. Wir hatten Zeit zum Meditieren. Es wurde eine wundervolle Atem-Achtsamkeits-Meditation – mitten in Unruhe und Krach! In dieser Zeit brachte ich Ana das „*Wache Verschwinden beim Ausatmen*“ bei. Es klappte hervorragend, und wir waren danach, als wir zum Mahlen dran kamen, bei bester Laune, hell wach, in tiefer Ruhe und sehr erfrischt.

Daher möchte ich Euch das noch einmal schildern (ich hab's Euch schon öfter angedeutet):

- Beginne wie immer mit ein paar kräftigen Atemzügen und freue dich über ihre Kraft. Überlasse dann den Atem sich selbst und **spüre** beim **Einatmen** deine inneren und äußeren Körperteile und Empfindungen (angenehm / unangenehm oder neutral) – von den Füßen bis zum Scheitel, wie wir es schon oft geübt haben. Nicht übereilt! Gründlich! Achtsam und freundlich zu dir selbst – und den anderen (eventuell unruhigen) Personen!
- Beim **Ausatmen lasse alles los**. Verabschiede dich freundlich von all deinen Körperteilen und Empfindungen. **Lasse Dich selbst total fallen**, ohne nach einem „**Anhalt**“ suchen zu wollen. Falle sozusagen „**ins Bodenlose**“.
- Wenn das Ausatmen zu Ende geht, falle weiter und beobachte, **wie ALLES von dir abfällt**. (Das kann eine Minute und länger dauern. Du brauchst keine Angst zu haben wegen des Luftholens. Verlasse dich auf deinen Körper und denke nicht ans Wieder-Ein-Atmen. Der Körper weiß, wann du wieder einatmen musst.)
- Und dann spürst du die tiefste und unbeschreiblichste Stille. Ein großes, grundloses Glücksgefühl kommt in dir auf: „**Du bist frei**“.
- Das kannst du bei jedem Ausatmen wiederholen. Es wird immer intensiver. Das grundlose Glücksgefühl steigert sich sogar.
- Schließlich hast du den wunderbaren Eindruck: „**Ich selbst bin samt all meinen ‚Problemen‘ verschwunden**“. Der Eindruck ist beliebig oft wiederholbar! (10 Minuten, ½ Stunde, 1 Stunde, 2 Stunden, ...) Die **Stille** wird so groß, dass „du“ einfach nicht mehr da bist. Nur noch unbeschreiblich sanftes, grundloses Glück, Liebe und Gelassenheit sind da.
- Wenn du mit der Meditation aufhörst (etwa aus äußerem Anlass – z.B.: „Gong“ oder „wir sind jetzt mit dem Olivenpressen dran“ oder „ich bin jetzt dran, um einen Zahn ziehen zu lassen“ oder ...), dann stehe auf, **vergiss alles** und kehre nüchtern in die „Realität“ zurück. Sie wird auf einmal viel einfacher aussehen, als du sie vorher gesehen hast: Was von der Stille-Meditation in der „Realität“ übrig bleibt, ist eine große, freundliche **Gelassenheit**, mit der deine Probleme viel besser zu bewältigen sind als vorher.

Vielleicht könnt Ihr das schon mal üben, bevor ich es am 22.11. mit Euch zusammen zu üben versuche.