

Die 7 Grundpfeiler der Achtsamkeit

Achtsamkeit ist keine Technik, sondern vielmehr eine Seinsweise, die alle Bereiche unseres Lebens durchdringt.

Es gibt eine Reihe von inneren Einstellungen, die sehr förderlich sind für die Kultivierung von Achtsamkeit. Sie bereiten sozusagen den Boden, machen ihn fruchtbar, so dass sich die Samen der Achtsamkeit optimal entfalten können. Diese Einstellungen werden in der Meditation und im Alltag bewusst entwickelt, sie sind Akzeptanz, Geduld, Vertrauen, Nicht-Greifen, Loslassen, Anfängergeist., Nicht-Werten. Sie sind untrennbar miteinander verbunden - entwickle ich die eine, fördere ich gleichzeitig auch die anderen.

Geduld

„Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.“

Afrikanisches Sprichwort

Etymologische Wurzel: kommt von tragen im Sinne von ertragen, erdulden!
Die Bereitschaft, sich auch in eine schwierige Situation hinein zu entspannen.
Braucht Mitgefühl und Freundlichkeit uns selbst gegenüber.

Unser Leben ist eher von Ungeduld gezeichnet. Ruhelosigkeit, Schnelllebigkeit, Rastlosigkeit.. Vor allem auch Ungeduld mit uns selbst, wenn sich die Dinge nicht so schnell ändern wie wir es gerne hätten.

Um Geduld zu entwickeln, ist es wichtig Ungeduld zu erkennen und sie genauer zu betrachten. Meditation ist ein gutes Feld zum Experimentieren mit Ungeduld. Es gibt keinen Zeitdruck und so können wir vielleicht tiefer schauen und sehen, was uns davon abhält Geduld zu haben, vielleicht Unzufriedenheit, Angst, Wut?

Geduld hat auch etwas mit Weisheit zu tun, nämlich zu wissen, dass die Dinge ihre eigene Zeit brauchen, um sich zu entwickeln.

Beispiele: die Knospe, die sich erst dann öffnet, wenn sie reif ist.

Nicht-Werten / Nicht-urteilen

„Die höchste Form menschlicher Intelligenz ist die Fähigkeit zu beobachten, ohne zu bewerten“.

Krishnamurti

Nicht werten bedeutet Unvoreingenommenheit der Erfahrung gegenüber, entgegen unserer Neigung zu kategorisieren in gute oder schlechte oder beängstigende Erfahrungen.

Sehen wie es gerade wirklich ist. Z:B: Körperempfindungen als Druck, Wärme, Hitze, Stechen, Vibrieren etc . wahrnehmen und diese Empfindungen mit Interesse beobachten statt sie als etwas Ungewolltes etc. wahrzunehmen.

Alles zu bewerten ist gewohnheitsmäßig tief verankert. Wir sind uns dessen meistens gar nicht bewusst, weil dieses ständige Bewerten von uns selbst und anderen und den Dingen

die geschehen ein so selbstverständlicher und vertrauter Teil unseres Erlebens ist. Urteilen wird schnell zu Verurteilen, vor allem von uns selbst. Wir bewerten und glauben auch unseren Urteilen und Werten, unsere Urteile motivieren unser Handeln, auch wenn diese Wertungen ganz einfach sehr selbstbezogen, eng und manchmal auch ganz einfach falsch sein können. Werten lässt sich nicht einfach abstellen durch eine willentliche Entscheidung. **Es geht darum, vertraut zu werden mit der urteilenden Eigenschaft des Geistes.** (Gom, das tibetische Wort für Meditation bedeutet wörtlich „vertraut werden“). Einen anderen Bezug herstellen zur Erfahrung des Augenblicks, wenigstens für Momente unvoreingenommen sein. Das Werten selbst erkennen und nicht weiter darüber urteilen. Dies erlaubt ein anderes Verhältnis zu unseren Wertungen.

Geschichte vom Bauern und seinem Pferd. Wer weiß, was gut oder schlecht ist.

Loslassen / Sein lassen

Loslassen von Konzepten über uns und darüber, wie die Dinge sein sollten. Sich dem Fluss des Lebens anvertrauen. Alles verändert sich ständig.

Die Dinge anders haben zu wollen, als sie nun einmal gerade sind, kostet ungeheuer viel Energie. Loslassen hat viel mit Akzeptanz zu tun, nämlich anzunehmen was gerade ist, so wie es ist.

Loslassen geht immer nur in einem Moment. Besser ist der Begriff „Sein lassen“. Den Dingen von Moment zu Moment zu erlauben so zu sein, wie sie gerade sind.

Wenn etwas unangenehm, schmerzhaft, schwer ist, die unnötige Anspannung loslassen und es sein lassen wie es ist wohl wissend, dass sich alles wieder verändert. „... ist es möglich die Faust um den etwas Schmerz zu lösen“

Nicht gegen den Takt des Universums tanzen. Ständige Veränderung ist ein grundlegendes Merkmal des Universums. Festhalten an dem, was sich ständig verändert, bringt oft viel Leid. Festhalten an Vertrautem gehört auch zu unseren tief verwurzelten automatischen Gewohnheiten.

Es wird wieder deutlich, die Achtsamkeitspraxis geht gegen den Strom des Gewohnten.

Vertrauen

Um die notwendige Disziplin für die Achtsamkeitspraxis aufzubringen und um nicht entmutigt zu werden durch Hindernisse und Widerstände, die unweigerlich auf dem Übungsweg auftauchen, ist es notwendig, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, also Selbstvertrauen zu entwickeln. Vertrauen in die eigenen Ressourcen entwickeln. Experte oder Expertin in Bezug auf das eigene Leben zu sein. Der eigenen Stimme mehr und mehr vertrauen und mehr auf sie hören, als auf die Autorität anderer.

Vertrauen bezieht sich auch auf ein grundlegendes Vertrauen, dass die Dinge sich auf eine verlässliche Art entfalten. (Antonowski)

Ein gewisses Maß von Vertrauen brauchen wir auch in die Meditationspraxis, am Anfang, bevor wir ausreichend Erfahrungen gemacht haben und auch wenn uns Zweifel befallen.

Was Vertrauen bedeutete, wird deutlich, wenn wir beobachten, wie es ist, wenn man kein Vertrauen hat in sich selbst oder in das Leben selbst.

Wir sehen bei Antonowski (Salutogenese) und anderen, dass das Vertrauen in uns selbst oder auch in etwas anderes (Religion, Glaube) ein wichtiger salutogener Faktor ist, der uns vor Erkrankungen schützen kann.

Die Frage bleibt allerdings, wie lässt sich Vertrauen im Erwachsenenalter entwickeln, wenn man es als Kind nicht entwickeln konnte.

Meditationspraxis eröffnet eine Möglichkeit dem Vertrauen oder Nicht-Vertrauen tiefer auf den Grund zu gehen und es aus dem Bereich des Unbewussten ans Licht zu holen.

Experimentieren damit, wie es ist, wenn ich vertraue.

Vertrauen in das Leben und in andere in unserer Kultur sehr unterentwickelt. Wir sind sehr individualistisch orientiert (eine Ich-Kultur im Gegensatz zu kollektiven Kulturen und gehen davon aus, dass wir für alles allein sorgen müssen und verantwortlich sind. Wir tragen durch unseren Individualismus eine enorme Bürde.

Anfangen damit dem Atem zu vertrauen!!!

Anfängergeist

Immer wieder Neuanfang. Jeder Moment ist anders, wenn wir wirklich genau schauen, resp. spüren. Jeder Atemzug ist neu und einzigartig. Diese Qualität, Dinge immer wieder neu zu sehen, mit Interesse und nicht durch die Brille vergangener Erfahrungen, ermöglicht mehr Wertschätzung und das Erfassen der Kostbarkeit des jeweiligen Moments. Wahrnehmen, wie es jetzt ist.

Nicht-Greifen

In der Achtsamkeitspraxis werden wir unweigerlich mit der tief in uns eingepprägten Gewohnheit konfrontiert, etwas Bestimmtes erreichen zu wollen, besser zu werden, als wir bereits sind. Auch hier fehlt in unserer Kultur die Erfahrung, dass es genug ist einfach nur zu Sein.

Die Praxis bietet eine Möglichkeit mit dieser Leistungstendenz bewusster umzugehen.

Meditation ist kein Selbstverbesserungsprogramm!!! Keine weitere Aufgabe, aus uns etwas zu machen, die zu all den anderen noch hinzugefügt wird.

Wir wissen, dass das nicht leicht ist. Wir möchten es richtig machen, meist wollen wir etwas verbessern, was auch unser gutes Recht ist. Und doch es geht darum sich zu erlauben so zu sein, wie wir im Moment sind und auch dem Moment zu erlauben, so zu sein wie er ist.

Beim Bodyscan und bei der Atembeobachtung: kann ich dem Atem erlauben, so zu sein wie er gerade ist.

Larry Rosenberg: „Wenn wir dem Atem folgen und dabei hoffen, dadurch etwas Besseres zu erlangen, dann kompromittieren wir dadurch unsere Verbindung zur Gegenwart, die alles ist, was wir jemals besitzen werden“.

Akzeptanz

Wir verwenden viel Energie darauf nicht anzunehmen, was sich nicht ändern lässt.

Wichtig, und häufig missverstanden: Akzeptieren heißt nicht, dass wir alles gut finden oder keine Meinung mehr hätten oder handlungsunfähig würden. Bedeutet auch nicht, dass wir mit allem einverstanden sind und nichts mehr ändern könnten. Im Gegenteil: *First accept then act.*

Im Annehmen liegt Heilung. Paradox: Heilung kann stattfinden, wenn ich akzeptiere was ist.

Es ist die Kunst des Erlaubens, und das ist wirklich eine Kunst, auch da wir es nicht gelernt haben. Wir können das sehr gut im Körper oder in der Atembetrachtung in einer Art Laborsituation untersuchen wie wenig wir wirklich so akzeptieren wie es gerade ist.

Akzeptanz heißt auch das Leben zu seinen eigenen Bedingungen anzunehmen und dazu gehört, dass es schwierige, herausfordernde Erfahrungen gibt, große und auch ganz kleine.

Atembetrachtung: lernen den Atem zu akzeptieren wie er von Moment zu Moment ist!!

Meditiere nicht, um Dich zu reparieren, zu heilen, zu verbessern, zu erlösen; tue es lieber aus einem Akt der Liebe heraus, aus tiefer, herzlicher Freundschaft Dir selbst gegenüber. Auf diese Art und Weise gibt es keinen Grund mehr, für die subtile Aggression der Selbstverbesserung, für die endlosen Schuldgefühle, nicht genug zu tun. Es bietet Gelegenheit für ein Ende der unaufhörlichen Runden des schweren Versuchens, welches so viele Leben verhärtet. Stattdessen gibt es Meditation als einen Akt der Liebe. Wie unendlich wonnevoll und ermutigend.

Bob Sharples