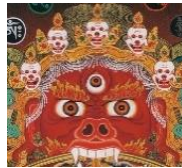


# 8. Achtsamkeitsabend 3.12.2019





## Samsara erkennen und der Angst



## ein Lächeln schenken

37	<p>Das worauf es hier ankommt, lässt sich tatsächlich nur auf eine einzige Art und Weise erreichen:  <b>nur indem Sie lange Zeit – viele Sekunden, Minuten und Stunden – mit sich selbst verbringen.</b>                  Richtiggehend, ganz und gar, haben wir das nämlich noch nie getan.  <b>Stets versuchen wir, etwas mit uns zu tun, statt einfach nur bei uns zu sein.</b>                  Sofern Sie nicht bei sich sein können, sind Sie nicht imstande herauszufinden, wer Sie sind oder wo Sie eigentlich stehen. Die <b>Essenz dessen, was Sie sind</b>, bleibt in dem Fall unauffindbar.</p>	<i>ganz bei sich sein</i>
	<p>Geh in deinen eigenen Grund! Inwendig im innersten der Seele: da ist dein Leben, und da allein lebst du.  <small>(Meister Eckehart aus Der Weg der Meister 1, S. 33)</small></p> <p>Wenn der Mensch eine stille Ruhe in sich bereitet hat, so dass aller Lärm vergangen ist, dann kommt der Herr, wie er es bei Elias tat, in einem stillen Raunen, in einem Wispern und erleuchtet den Geist.  <small>(Johannes Tauler aus Der Weg der Meister 1, S. 48)</small></p>	
37	<p>Darüber hinaus gilt es ausfindig zu machen, wie Sie <i>nicht</i> sind, warum Sie nicht sind und wo Sie nicht sind.  <b>Im Wesentlichen stellt sich bei dieser Entdeckungsreise heraus, dass Sie in Wirklichkeit nicht existent sind.</b>                  Denn keineswegs sind Sie <i>etwas</i>. (..) Andererseits entdecken Sie jedoch, dass in der Erfahrung der Nichtexistenz zugleich etwas Strahlendes lieget, eine lichte, strahlende Klarheit.</p>	<i>wir sind <u>nicht</u> etwas</i>
38	<p>Als Technik, die uns in die Lage versetzt, <b>voll und ganz bei uns zu sein</b>, wird uns die Meditationspraxis empfohlen. (..) Buddha Shakyamuni selbst hat diese Art der Meditation besonders empfohlen.</p>	<i>durch Meditation ganz bei sich sein</i>
39	<p>Indem wir Achtsamkeit kultivieren, entwickeln wir diejenige Geisteshaltung, die uns in die Lage versetzt, uns selbst und unsere Welt äusserst genau und auf angemessene Weise wahrzunehmen.                  (..) Solch ein Gewährsein, solch eine achtsame Geisteshaltung bedeutet, dass Sie <b>in grundlegender Weise wach und gewahr sind</b> und gleichzeitig der Geist über ein Selbstgewahrsein verfügt. Sie nehmen also wahr, dass Sie gewahr sind. (..) Achtsam zu sein bedeutet solchermassen ein <b>Sensorium für das Dasein zu entwickeln.</b></p>	<i>Geist ist selbstgewahr Sensorium für das Dasein</i>
39	<p>Meditation können wir mit dem Ausdruck <b>in Berührung kommen und weitergehen</b> beschreiben.                  Sie sind in Kontakt, treten in Verbindung zur Erfahrung, präsent zu sein, tatsächlich da zu sein. Und dann lassen Sie los.</p>	<i>in Berührung kommen und weitergehen</i>

	(..) Beim in Berührung kommen und weitergehen, das ist der springende Punkt, <b>spüren Sie, dass Sie voll und ganz, wirklich und wahrhaftig Sie selbst sind</b> . Mit dem <i>in Berührung kommen</i> ist vor allem gemeint: gewahr zu sein und merken, dass Sie existieren – dass Sie sind, wer Sie sind.	<i>spüren, dass ich bin, wer ich bin</i>
40	Sitzen Sie auf dem Kissen, dann wissen und spüren Sie, dass Sie auf dem Kissen sitzen und tatsächlich existieren. Sie sind da, Sie sitzen. Sie sind da, Sie sitzen. Das ist der <i>in Berührung kommen</i> -Teil. Der <i>weitergehen</i> -Teil beinhaltet Folgendes: <b>Zwar sind Sie da, trotzdem aber hängen Sie dann nicht daran, Sie halten nicht daran fest</b> . Das Empfinden, da zu sein, erhalten Sie nicht aufrecht. Auch das lassen Sie noch los. Berühren und weitergehen.	<i>ganz da sein ohne an der Erfahrung festzuhalten</i>
	Das Leben hängt nicht von unseren Taten ab. Die grossen Ziele, die man verfolgt, ob weltlich oder spirituell, erweisen sich als Illusion. Wenn man das Loslassen lernt, lernt <b>man dem Urgrund der Dinge zu vertrauen, dem, was vor uns nach all unseren Pläne ist</b> . <small>(Jack Kornfield, Nach der Erleuchtung Wäsche waschen und Kartoffeln schälen, S. 167)</small>	<i>anstatt sehnen sein</i>
	Frage: Wie kann man davon lassen (von diesem Sehnen und Greifen) oder es hinter sich lassen? Antwort: Sie können das nicht einfach lassen, nur weil Sie es möchten. Sie sehen sich dann sofort als jemanden, der das Greifen und Festhalten lässt – und das ist ein <b>Greifen nach dem Nichtgreifen</b> . <b>Also letzten Endes wird wohl nichts anderes übrigbleiben, als von dem abzulassen, der greift.</b> <b>Frage: wie macht man das? Antwort: Indem Sie gar nichts tun, meditieren.</b> <small>(Aus Chögyam Trungpa, im Strom der Zeit S. 279)</small>	<i>ablassen von mir</i>
	Wer sich nur einen Augenblick ganz lassen könnte, dem würde alles gegeben. <small>(Meister Eckehart aus Der Weg der Meister 1, S. 57)</small>	
40	Für die Meditation wird empfohlen, dass Sie mit überkreuzten Beinen auf einem Meditationskissen sitzen, statt es sich möglichst bequem zu machen. In jedem Fall kommt es auf eine angemessene Sitzungsposition an: entweder auf einem Kissen oder, falls Sie nicht auf dem Boden sitzen können, auf einem Stuhl. (..) Sich quälen ist nicht Sinn der Sache.	<i>aufrechte Sitzhaltung</i>
40	Die vertikale Position ist die natürliche Haltung für uns, auch beim Meditieren. (..) Der Buddha, beispielhaft für den Menschen überhaupt, sitzt in aufrechter Meditationshaltung.	
42	Es geschieht etwas, dabei handelt es sich um Ihr Leben. Sie sitzen aufrecht (wie bei einer spannenden Situation im Kino), und Sie atmen. Die Praxis ist ganz persönlich und unmittelbar.	
42	Die Einstellung zum Atem in der Meditation läuft darauf hinaus, dass man zum Atem wird. Statt Acht zu geben, auf den Atem beziehungsweise den Atemvorgang zu beobachten, versuchen Sie, vollständig eins mit ihm zu werden. <b>Sie sind der Atem; der Atem ist Sie</b> . Der Atem tritt aus Ihren Nasenlöchern aus, er strömt hinaus und <b>löst sich in der Atmosphäre, in der Weite des Raumes hinein auf</b> . Sie wenden eine gewisse Energie und Bemühung auf, um dessen gewahr zu sein. Und wenn es anschliessend darum geht, wieder einzuatmen, sollten Sie dies dann ganz bewusst tun? Das ist hier nicht ratsam. Boykottieren Sie stattdessen einfach den Atem; <b>boykottieren Sie Ihre</b>	<i>Atem sein  beim Einatmen sein, beim Ausatmen lassen</i>

	<b>Konzentration auf den Atem.</b> Lassen Sie zu, dass <b>der ausströmende Atem sich auflöst.</b> Lassen Sie ihn auf sich beruhen, boykottieren Sie ihn.	
43	 <p><b>Das ist der Ablauf: ausströmen, sich auflösen, Lücke; ausströmen, sich auflösen, Lücke. Ein ständiger Prozess:</b> sich öffnen, Lücke auf sich beruhen lassen, boykottieren.</p> <p>Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein <b>Raum</b>. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.</p> <p>Viktor E. Frankl (26.3.1905 – 2.9.1997)</p>	<i>... ausströmen, sich auflösen, Lücke...</i>
43	<p><b>Boykottieren ist in diesem Fall ein ganz entscheidendes Wort.</b> Falls Sie am Atem (an der Erfahrung) festhalten, so halten Sie unablässig an sich selbst fest. Sobald Sie hingegen damit beginnen, das Ende des Ausatmens zu boykottieren, <b>bleibt dort keine Welt mehr bestehen</b> – einmal davon abgesehen davon, dass das nächste Ausatmen Sie daran erinnert, sich erneut einzustimmen (präsent zu sein oder zu bleiben). Sie stimmen sich also ein, lösen sich auf, stimmen sich ein, lösen sich auf, stimmen sich ein, lösen sich auf, stimmen sich ein, lösen sich auf, lösen sich auf.</p> <p><b>... be</b> – sich einstimmen, in Kontakt gehen, <b>coming</b> – sich auflösen, öffnen, lassen ...</p>	<p><i>boykottieren</i></p> 
43	<p>Mitten in der Praxis (<i>auf dem Kissen um im Alltag</i>) kommen Ihnen Gedanken in den Sinn: «Wo soll <u>ich</u> denn bloss in den Yoga-Kurs gehen?» – «Wann kann <u>ich</u> meinen nächsten Artikel schreiben?» – «Wie steht es um <u>meine</u> Investitionen?» – «<u>Ich</u> hasse den-und-den Menschen, der so grässlich zu <u>mir</u> gewesen ist.» – «<i>Wie schaff ich bloss all meine Aufgaben?!</i>» – «<i>Was passiert bloss mit mir, wenn ich einen Fehler mache?!</i>» – «Wie gern wär' <u>ich</u> doch bei doch bei Ihr!» – «<i>Wenn ich mich doch nur nicht so stressen würde!</i>» – «Was spielt sich da eigentlich bei <u>meinen</u> Eltern ab?» Es ist natürlich, dass alle möglichen Gedanken auftauchen. Wenn Sie viel Zeit zum Sitzen haben (<i>und auch im Alltag, immer...</i>), <b>stellen sich ständig Gedanken ein; das nimmt kein Ende.</b></p>	<i>Gedanken nehmen kein Ende und kreieren Ich, Identifikation und damit Samsāra</i>
43	<p>Kennzeichnend für unseren Umgang mit diesem Phänomen ist, dass wir im Grunde <b>nicht damit umgehen</b>. Reduzieren Sie alles auf die Gedankenebene. Erkennen Sie: <b>All das sind nur Gedanken (und Emotionen), sonst nichts.</b> Gewöhnlich bezeichnen Sie solch ein geistiges Geplapper als Ihre Gedanken. Falls Sie in dieses Geplapper jedoch emotional stark verwickelt sind, geben Sie dem Geplapper einen speziellen Nimbus, verleihen ihm ein besonderes Renommee. <b>Diese Gedanken, meinen Sie, verdienen dann das besondere Privileg, Gefühl genannt zu werden.</b> So aber verhält es sich mit den Dingen im Bereich des Geistes in Wirklichkeit gerade nicht. Was immer Ihnen in den Sinn kommen mag, stets handelt es sich nur um Denkprozesse, nichts weiter: Sie denken, dass Sie geil sind; Sie denken, dass Sie wütend sind.</p>	<i>nur Gedanken</i>
44	<p>Sie denken, Sie sitzen; Sie denken, Sie sitzen; Sie denken, Sie sitzen. Sie haben Gedanken, Sie haben Gedanken über Gedanken. Lassen Sie es so ablaufen, bezeichnen Sie sie als Gedanken.</p>	

44	Darüber hinaus muss das Ganze aber noch eine andere, weitergehende Qualität erhalten. <b>Emotionale Zustände</b> sollten nicht einfach nur zur Kenntnis genommen und dann beiseite geschoben werden, sondern man sollte sie <b>tatsächlich anschauen</b> (→ <i>Ansatzpunkt «therapeutischer» Methoden</i> ).	<i>Emotionale Zustände wirklich anschauen</i>
45	<b>Bei einer Meditationspraxis dieser Art ziehen Sie sich nicht zurück.</b> Vielmehr nehmen Sie aufmerksam zur Kenntnis, was da vor sich geht, und zugleich schauen Sie sich alles etwas eingehender an. Sie machen sich nicht bloss eine möglichst angenehme Zeit, indem Sie über die unangenehmen und unerfreulichen Momente, über diejenigen Momente, die bei Ihnen eine gewisse Selbstbefangenheit hervorrufen kurzerhand hinweggehen. Solche Momente können in Form von Erinnerungen an Vergangenes auftreten, als die schmerzlichen Erfahrungen der Gegenwart oder als schmerzliche Zukunftsaussichten. <b>All diese Dinge geschehen, Sie erleben sie, und Sie schauen sie sich an. Erst dann kehren Sie zum Atem zurück. Ein ganz wichtiger Punkt.</b>	<i>kein Rückzug</i>
46	Sollten Sie den Eindruck haben, sich hinzusetzen und zu meditieren sei für Sie eine Möglichkeit, Problemen aus dem Weg zu gehen, dann liegt genau darin das Problem. Tatsächlich rühren die meisten Probleme im Leben nicht daher, dass Sie aggressiver oder lüsterner Mensch sind. Das Hauptproblem besteht in dem Bestreben, diese Dinge unter Verschluss zu halten, sie beiseite zu schieben und so zu einem Täuschungs- und Verschleierungsexperten zu werden. Das ist eines der grössten Probleme. Noch der leiseste Hang zu subtilen, ausgekügelten Täuschungsmanövern sollte durch die Meditationspraxis zutage gefördert werden.	<i>Meditation geht auf die Probleme zu  Täuschungsmaöver erkennen</i>
46	Wie steht es mit dem spirituellen Materialismus, mit dem Wunsch durch unsere Praxis Glück und Erfüllung zu finden? Tappen wir da nicht in die eine oder andere Falle? (..) Zerbrechen Sie sich nicht den Kopf über Ihre künftige Sicherheit, das möchte ich Ihnen nahelegen, sondern <b>setzen Sie die Technik schlicht in die Tat um, unmittelbar, einfach.</b>	<i>spiritueller Materialismus</i>
47	<b>Alles sollte miteinbezogen sein. Darin besteht der grundlegende meditative Zugang zum Leben.</b> Ob Sie nun sitzen oder stehen – immer geht es um dieselbe Geschichte. Ob Sie essen oder schlafen, einerlei. Es ist dieselbe gute alte Welt. Ihre Welt tragen Sie ohnehin stets bei sich; sie in unterschiedliche Stücke zu zerteilen und diese in verschiedene Schubladen einzusortieren, das klappt sowieso nicht.	<i>alles einbeziehen</i>
47	Wer wirklich weiss, was es bedeutet <b>in einem allumfassenden Sinn Freude zu erleben</b> , für den beinhaltet ein klein wenig Freude eigentlich bloss eine zusätzliche Qual – einen Versuch, sich unnötigerweise selbst übers Ohr zu hauen.	<i>umfassende Freude</i>
48	Aus dieser Perspektive betrachtet, geht es bei der Meditationspraxis gar nicht so sehr darum, womöglich irgendwann mal Erleuchtung zu erlangen. Vielmehr geht es darum, ein gutes Leben zu führen. Um zu lernen, wie wir ein gutes, ein makellooses Leben führen können, brauchen wir <b>ein jederzeit gegenwärtiges Gewahrsein, das mit dem Leben ständig auf Tuchfühlung bleibt</b> , unmittelbar, ganz schlicht.	<i>In Kontakt sein</i>
	Alle Wesen sind Buddha-Naturen, wie Eis im Prinzip Wasser ist. Wie traurig, dass die Menschen das Naheliegende ignorieren und die Wahrheit in der Ferne suchen. Das ist so, als verlangte jemand mitten im Wasser nach Wasser.... Nun, was sollte jetzt fehlen? Das Nirwana liegt direkt vor uns; das reine Lotusland ist hier; dieser ganze Körper ist der Buddha.  (Jack Kornfield, Nach der Erleuchtung Wäsche waschen und Kartoffeln schälen, S. 228)	

Quelle wo nichts anders angegeben: Chögyam Trungpa, Der Angst ein Lächeln schenken, die Zahlen in linker Spalte geben Seitenzahl wieder