



Ihr Lieben, in meiner zweiten Ausgabe: „Augenblicke des Nachdenkens“ habe ich Gedanken **über Achtsamkeit** und wie es möglich ist, dies in unser Leben bringen zu können, ausgearbeitet.

ACHTSAMKEIT

Viele Meister sagen es uns und auch wir selbst haben die Erfahrung gemacht, wie flexibel und beeinflussbar unser Geist ist. Wenn wir ihn schulen, ist uns alles möglich. Tatsächlich sind wir bereits wirklich perfekt in unserem negativen Tun. Wir haben Übung darin, eifersüchtig, gierig zu sein, festzuhalten, ängstlich, traurig, verzweifelt und reagieren mit Ärger, wenn uns was provoziert. Wir sind tatsächlich so gut durchtrainiert, dass diese negativen Emotionen ganz spontan entstehen, ohne dass wir sie hervorrufen müssen. So heißt Geistesschulung zuerst einmal klipp und klar zu erkennen, wie der Geist arbeitet. Wir wissen, dass wir ihn zähmen können. Z.B. wenn wir meditieren oder die Gedanken anders focussieren und damit die negativen Programme damit langsam aber sicher löschen. Wir dürfen dabei aber unseren Geist nicht unterschätzen. Er kann nicht länger als wenige Sekunden stillhalten; somit müssen wir sehr achtsam sein. (Eine alte Frau kam zu Buddha und fragte ihn, wie sie meditieren solle. Er wies sie an, sich jeder Bewegung ihrer Hände bewusst zu werden.)

Beim Meditieren üben wir uns auf einen Gedanken zu konzentrieren. Wir brauchen viel Geduld dazu, denn unser Geist ist wie ein ungezähmtes Pferd. Es ist sinnlos, sich über sich selbst zu ärgern. Ein tibetanisches Sprichwort sagt: „Es ist ein bisschen viel verlangt, wenn man Fleisch ohne Knochen und Tee ohne Blätter haben will.“ So sollten wir unserem Gedankenfluss gegenüber eine weite, offene innere Einstellung haben. Sich ihm gegenüber verhalten wie ein weiser, alter Mann, der Kindern beim Spielen zuschaut.

Eine andere Geschichte zeigt uns die Macht unserer Gedanken auch auf: Ein König betete zu Gott, weil er viel zu viel Arbeit hatte. Gott gab ihm einen Arbeiter, der ihn aber umbringen würde, wenn er zuwenig Arbeit für ihn hat. Nie - dachte der König, würde es dahin kommen. Doch nach kurzer Zeit wurde die Arbeit weniger und der König betete verzweifelt wieder um Hilfe. Gott sagte zu ihm, er solle dem Arbeiter eine Mauer bauen lassen und ihn die Mauer rauf und runter schicken, solange er unbeschäftigt wäre.

Unser Geist, unsere Gedanken können uns umbringen, wenn wir sie unkontrolliert lassen. Unser Gehirn kann nur 1 Gedanken denken!



Wenn wir die Religionen betrachten, werden wir in jeder Religion Hilfen finden, die unseren Geist zu einem Thema focussieren wollen. Katholiken beten den Rosenkranz, Hindus haben Gebetsmühle, Gebetsschnüre, in Taize singen die Menschen sehr lange. All das hat nur den Sinn unseren Gedankenfluß unter Kontrolle zu bringen. Solange ich an irgendetwas denke, kann ich nichts anderes denken. Und an das Göttliche zu denken, hat viele andere Vorteile zusätzlich. Wichtig ist, dass ich meinen Geist von dem abziehe, was mir nicht gut tut. Das sind zumeist all unsere negativen Gefühle.

"Unser Ich-Bewusstsein ist wie ein Affe," sagt ein Zen-Sutra. Ein Affe schwingt von Ast zu Ast, von Baum zu Baum durch den ganzen Wald. Manchmal sollten wir ihm zuschauen und erkennen, dass es nur ein Affe ist, aber nicht unser Bewusstsein. Wir sollten den Affen nicht davonjagen. Es ist besser, einfach zurückzukehren zu unserer Achtsamkeitsübung.

Wenn man versucht in ständiger Aufmerksamkeit mit sich selbst zu sein, dann werden wir merken, dass es in der eigentlichen Wirklichkeit unmöglich ist, ausserhalb dieses Augenblicks zu leben. Normalerweise sickern ständig unsere Gedanken an die Vergangenheit und Zukunft in die Gegenwart durch und in diesem Sinne ist es unmöglich, sich auf etwas anderes zu konzentrieren als auf das, was jetzt geschieht.

Achtsamkeit üben, um unseren unruhigen Geist heimzubringen und so die verschiedenen Aspekte unseres Seins in der Konzentration zu sammeln, hilft uns zu unserem innewohnenden ruhigen Pol zu gelangen.

1. Werden unsere aufgesplitteten Aspekte, die sich in uns gegenseitig bekämpfen, zur Ruhe gebracht, miteinander versöhnt und aufgelöst. Wir beginnen uns selbst besser zu verstehen.
2. Lösen diese Übungen unsere Negativität, Aggressivität und andere Gefühle auf, deren Kraft sich angesammelt hat. Diese Emotionen sollten wir nicht bekämpfen, sondern einfach stehenlassen, offen und weitherzig sein. Sie lösen sich dann von selbst auf. So beginnen wir uns immer wohler zu fühlen, „wohl in unserer Haut“. Daraus ergeben sich Entspannung und tiefe Gelassenheit. Es ist Selbstheilung.
3. Enthüllt das Achtsamwerden unsere wahre Natur, weil sie das Unfreundliche und das Verletzende von uns nimmt. Erst wenn wir die Böswilligkeit in uns beseitigt haben, können wir anderen wirklich von Nutzen sein. Indem wir also langsam unsere Boshaftigkeit loslassen, lassen wir unser gutes Herz aufscheinen und werden unser wahres Wesen zum Erblühen bringen. Es ist echte Friedensarbeit -



eine wahre Praxis der Aggressions- und Gewaltlosigkeit und somit eine umfassende Abrüstung.

Tipps hierzu: So natürlich und offen wie möglich sein. Wenn wir uns emotionsgeladen oder in Zorn oder gedankengeladen sind, könnten wir uns vorstellen, dass wir ein Block aus Eis oder Butter wären, der in der Sonne liegt. Wenn wir uns hart und kalt anfühlen, dann diesen Zustand in unserem Geist sich in der Sonne auflösen und einfach dahinschmelzen lassen. Den Frieden an uns arbeiten lassen, und wir werden erleben, wie die Negativität entwaffnet wird und die Aggressivität sich verflüchtigt.

Es sollte ein Zustand sein, wie: „Man kommt nach einem langen Arbeitstag nachhause und lässt sich in seinen Lieblingssessel am Kamin fallen. Man hat den ganzen Tag geschuftet und weiß, dass getan ist, was zu tun war; jetzt braucht man sich um nichts mehr Gedanken machen - nichts ist unerledigt geblieben; man kann also alle Sorgen und Gedanken fahren lassen - zufrieden, einfach nur sein.“

Formen der Achtsamkeit

1. Die Achtsamkeit im Körper: Atem, Wahrnehmungen der Sinne, verschiedene Bewegungen der Glieder. Alles was sich auf der physischen Ebene im Körper abspielt.

2. Die verschiedenen Formen des Fühlens: Angenehm, unangenehm, neutral. Mit allem, was wir erleben, kommt auch eine Qualität des Fühlens auf. Wenn dieses Fühlen stark wird, wird es zum Objekt in der Übung. Des Fühlens wegen wünschen wir Dinge oder lehnen sie ab. Wir sollen diese Gefühle anschauen, aber uns nicht mit ihnen identifizieren.

3. Stimmungen in unserem Bewusstsein: Wenn wir ärgerlich sind, sollten wir das zugeben. Wenn wir Angst haben, uns eingestehen, dass wir Angst haben. Wenn wir uns freuen, sollten wir das tun, ohne zu urteilen. Diese psychologischen Vorgänge sind so wirklich wie materielle Dinge. Aber so wenig wie wir uns mit der Materie identifizieren, sollten wir uns mit diesen psychischen Abläufen identifizieren. Denn 'Ärger' bin ich nicht, 'Freude' bin ich nicht, es ist nur eine Stimmung in meiner Psyche. Unser Bewusstsein ist ständig gefärbt von solchen Stimmungen; wenn uns klar ist, dass dieser Zustand nur im Aussenraum herrscht, werden wir davon nicht umgetrieben.

Wir können dann gleichsam zuschauen, wie sich in unserem Ich eine Show abspielt; wenn wir uns aber mit der Show identifizieren, leiden wir. Wenn es uns gelingt, Distanz



zu halten, ist diese Stimmung oder dieses Gefühl nicht weg, aber wir werden nicht mehr mitgerissen. Angst wird dann nicht zur Panik und Freude nicht zur Euphorie.

4. Intellektuelle Vorgänge: Gedanken kommen und gehen. Wir entwerfen Pläne. Gedankenabläufe kommen und gehen. Wir müssen lernen zuzuschauen, ohne uns zu identifizieren. Man sieht alle diese Vorgänge auftauchen und vergehen. Man merkt dann, wie zwischen den einzelnen Gedanken oder Gefühlen Pausen entstehen. Wenn man achtsam in sein Inneres schaut, verlangsamen sich die Vorgänge und man wird ruhig und friedlich. Das ist die erste Erfahrung der Ruhe. Die Pausen werden immer länger, man wird zum Zuschauer der Bewegungen in der eigenen Psyche.

Der Weg des Zen oder der Kontemplation lehrt uns ebenfalls, die Identifikation mit diesen Äußerungen unserer Psyche zurückzunehmen. Die Kränkung ist dann z.B. noch da, die Aggression plagt uns noch, aber wir nehmen Abstand von diesen Regungen. Der Weg hilft uns, auf eine Ebene zu gelangen, auf der die Fixierung aufgehoben wird. Die Angst kann auf der Ich-Ebene also durchaus weiterexistieren, Wut kann mich weiter plagen, aber ich erfahre, dass mein eigentliches Wesen sehr viel tiefer liegt und von all dem nicht erschüttert werden muss. Man kann Gefühle zulassen und haben, ohne dass sie uns besetzen und blockieren. Das heißt nicht, dass wir sie loswerden wollen. Wenn wir etwas loswerden wollen, verdrängen wir. Wer Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit Wut und Angst los werden will, wird davon nur wieder eingeholt. Bestenfalls verstecken sie sich und verbergen sich tief im Unbewussten und stören von dort.

Wir dürfen nichts verdrängen. Was da ist, ist da. Schau hin, akzeptiere es, lass es kommen. Befreunde dich mit der Angst und der Wut. Sie gehören ja zu dir. Du schneidest dir ja auch nicht die Zehe ab, wenn sie dir weh tut. Versuche es einmal mit Traurigkeit. Nehme sie an, aber wälze dich nicht in ihr. Mache nichts Besonderes daraus. Schaue sie an. Sie gehört zu dir. Gehe dann wieder in deine Achtsamkeit. Jedes Gefühl kann ein guter Ausgangspunkt sein, um damit zu üben.

Wenn wir verdrängen, dann können diese Gefühle in anderer Form wiederkommen z.B. als Aggression, als Stolz, ja vielleicht sogar als Tugend, die uns eine zeitlang täuschen kann.

Wenn wir dieser Raffinesse nicht zum Opfer fallen wollen, müssen wir erkennen, dass Traurigkeit, Eifersucht, Aggression zur psychischen Energie unserer Persönlichkeitsstruktur gehören und damit zum Leben, und dass sie letztlich genauso Äußerungen des Göttlichen sind wie Freude, Friede und Ausgeglichenheit. Alles, was wir



sein lassen können, hat die Tendenz, ins Angenehme überzuwechseln. Wogegen man sich aber wehrt, das packt einen.

Eine Geschichte, wie es möglich ist, beispielsweise mit Angst umzugehen: „Ich träumte, dass ich im Begriff war, in unser Auto zu steigen. Ich blieb jedoch wie gebannt stehen, weil eine riesige schwarze Dogge da stand. Die Gefahr, dass sie mich von hinten anfallen würde, war zu groß. Deshalb überwand ich meine Angst, ging auf sie zu, streichelte über ihren Rücken und sagte: „Na, was willst denn du hier?“ Sie wedelte mit dem Schwanz. Ich sah die Gefahr gebannt und dachte sogar: „Welch schönes Tier! Sein Fell glänzt richtig.“ Ich setzte mich dann ins Auto, auf den rechten Rücksitz, und war dann erstaunt, dass auch die Dogge einstieg, ja, zu meinem Entsetzen sogar ihren Kopf auf meinen Schoß legte. Doch nicht nur das, sie sperrte sogar ihr riesiges Maul auf, und ich sah alle ihre Zähne, aber sie gähnte bloß. Ich streichelte über ihren Kopf, dann schlief sie ein. Plötzlich dachte ich: „Armer Hund, du bist ja ganz eingezwängt.“ Ich machte mich daran, alle Koffer zu meiner Linken beiseite zu räumen, und wies der Dogge dort ihren Platz an. Zufrieden schlief sie dort weiter.“

Ken Wilber fasst Gedanken zu diesem Thema wie folgt zusammen:

„Wir sollten nur daran interessiert sein, unsere jeweiligen Nöte zu beobachten, einfach und arglos ihrer gewahr zu sein, ohne sie zu beurteilen, zu vermeiden, zu dramatisieren, zu bearbeiten oder gar zu rechtfertigen. Wenn ein Gefühl oder eine Tendenz aufsteigt, nehmen wir es zur Kenntnis. Wenn ein Hass gegen dieses Gefühl entsteht, sind wir uns dessen bewusst. Wenn ein Hass gegen den Hass aufsteigt, nehmen wir das wahr. Das ist nur möglich, wenn wir begreifen, dass keine von ihnen unser reales Selbst darstellt. Solange wir an sie gebunden sind, wird es eine Bemühung geben - und sei sie noch so subtil - die Nöte zu manipulieren. Wenn wir begreifen, dass sie nicht der Mittelpunkt oder das Selbst sind, beschimpfen wir unsere Nöte nicht, brüllen sie nicht an, versuchen nicht, sie abzulehnen und geben uns ihnen nicht hin. Jede Massnahme, die wir ergreifen, um eine Plage zu beseitigen, wird sie stärker machen. So verschafft letzten Endes der Versuch, einer Not zu entgehen, ihr lediglich Dauer. Was so beunruhigend ist, ist nicht die Plage selbst, sondern unsere Bindung an sie. Wir identifizieren uns mit ihr, und das allein ist die wirkliche Schwierigkeit. Anstatt gegen eine Plage anzugehen, nehmen wir einfach die Arglosigkeit einer distanzierten Unparteilichkeit ihr gegenüber an. Die Mystiker und Weisen vergleichen diesen Zustand des Registrierens als Zeuge gern mit einem Spiegel. Wir spiegeln einfach alle Empfindungen oder Gedanken, die aufsteigen, ohne uns an sie zu klammern oder sie



wegzuschieben, genauso, wie ein Spiegel vollkommen und unparteiisch alles zurückwirft, was vor ihm geschieht." (Ken Wilber, *Wege zum Selbst*, S. 171).

Die Psychotherapie versucht den Menschen zur Identifikation mit seinen Gefühlen und Stimmungen zu bringen. Die Kontemplation und alle anderen esoterischen Wege lehren eine Entidentifikation. Sie hilft, die Bewegungen unserer Psyche - Begierden Erwartungen Ängste, Aggressionen - zu neutralisieren.

Was kümmert es den Berg, wenn einige Wolken um ihn ziehen? Was kümmert es eine Eiche, wenn ein Hund dran pinkelt? Unser tiefstes Wesen bleibt von all dem unberührt, wenn es uns gelingt Zuschauer unserer Gefühle zu werden. Wir projizieren dann nicht so viel in unsere Probleme hinein. Wir blasen sie nicht auf wie einen Luftballon. Es zählt sich nicht aus, seine ganze Kraft in die Beseitigung dieser Aufwallungen unserer Psyche zu verlieren. Diese Desidentifikation öffnet uns die Möglichkeit, unser wahres Wesen zu erkennen, wo Ruhe und Frieden ist.

Wenn man in seiner Mitte ist, weiss man ganz genau, wann man agieren darf und wann nicht. Da kann Ärger sein, da kann Aggression sein, da kann etwas sein, was gegen meine Mitte hämmert, sich verselbständigen möchte. Aber die Mitte ist stärker. Wir wissen dann auch ganz genau, dass all das nur ein Vorgang in unserer Psyche ist, etwas, was gleichsam über uns hinwegläuft wie eine Wolke über den blauen Himmel. Was stört es den blauen Himmel, dass da eine Wolke über ihn hinwegzieht?

Aufmerksam, achtsam auf unsere psychischen Zustände zu sein, zu wissen: sie sind nicht unser tiefstes Wesen. Es sind Abläufe, die verschwinden, wenn ihre Kraft verpufft ist. Diese seelischen Kräfte sind sehr wichtig für unser Menschsein. Sie gehören zu uns, aber wir müssen lernen, sie zu haben und zu steuern, nicht umgekehrt, dass sie uns haben und uns steuern. Wenn wir uns nicht identifizieren, nicht fortreißen lassen, verpuffen sie ihre Kraft. Wenn wir uns aber mit diesen Bewegungen unserer Psyche identifizieren, werden sie leidvoll.

Eines Tages können wir dann sagen: „Ich habe einen Körper, aber ich bin nicht mein Körper“.

Ich habe Begierden, aber ich bin nicht meine Begierden. Ich kann meine Begierden kennen. Begierden kommen und gehen, sie schweben durch mein Bewusstsein, aber sie berühren nicht mein inneres Ich.



Lebensberatung – Persönlichkeitsfindung - Führungskompetenz

Ich habe Gefühle, aber ich bin nicht meine Gefühle. Ich kann meine Gefühle fühlen und spüren. Gefühle gehen *durch mich* hindurch, aber sie berühren nicht mein inneres Ich. Ich habe Gefühle, aber ich bin nicht die Gefühle.

Ich habe Gedanken, aber ich bin nicht meine Gedanken. Ich kann meine Gedanken kennen und intuitiv erfassen. Gedanken kommen zu mir und verlassen mich wieder, aber sie berühren nicht mein inneres Ich. Ich habe Gedanken, aber ich bin nicht meine Gedanken."

Willis Jägers Gedanken zu diesem Thema:

All das heisst nicht, dass wir nicht mehr fühlen können, dass wir nicht mehr zornig werden können, dass wir keine Abneigung mehr haben. Aber trotz dieser Bewegungen, die über unsere Psyche laufen, ist ein Kern da, der davon unberührt bleibt. Wir werden von diesen Gefühlen nicht mehr beschlagnahmt. Sie reißen uns nicht mehr weg. Selbst wenn wir jemand strafen, geschieht es aus einer inneren Sicherheit heraus und nicht anhand einer Emotion. Man weiss, dass man jetzt weh tut, aber man weiss auch, dass es wichtig ist, weh zu tun. Begleitet ist ein solcher Vorgang dann mit tiefem Mitleiden mit der Person, die zu einer tieferen Erkenntnis kommen soll.

Im Lauf der Zeit nimmt dann auch der Hunger nach neuen Eindrücken ab. Die Sucht, sich innerlich zu beschäftigen, wird geringer. Wenn dieses Begehren aufhört, wird das Schauen möglich. Wenn man dieses Stadium erreicht hat, erkennt man auch, dass nichts permanent ist. Alles fließt, alles vergeht, alles kommt und geht. Da ist nichts, was wir festhalten können, nichts, auf dem wir wirklich stehen können. Das Verständnis und die Wachheit für die Unbeständigkeit wird in uns lebendig. Beständig ist nur das Fließen. Die Permanenz liegt im Fließen und nicht in der Statik. Und durch diese Achtsamkeit wird die Erfahrung für die Beständigkeit im Fließen geweckt. Wir sind also gleichsam der Fluss, und in diesem Fluss gibt es vieles, was herumschwimmt. Fische, Algen, Schmutz. Wir sind nicht die Fische und die Algen und auch nicht der Schmutz. Sie fließen nur in uns herum. In unserem Bewusstsein.

„Augenblicke des Nachdenkens“ möchte ich in Abständen mit den unterschiedlichsten Themen erscheinen lassen.

Ihr könnt ihn mit folgendem Link

<http://www.pindana.de/10.html>



herunterladen. Wer ihn regelmäßig haben will bitte ich um Nachricht. Bitte auch an Freunde und Bekannte weitersagen.

Seminarangebote:

- 28.3.11 Mut zu Entscheidungen (Dortmund)
- 29.3.11 Pendelseminar (Dortmund)
- 30.3.11 Meine Aura, was kann/will sie mir sagen (Dortmund)
- 01.4.11 Grundformen der Angst (Gladbeck)
- 02.4.11 Kraft von Gedanken und Worten - Aufstellungsseminar(Schwerte)
- 04.4.11 Thema noch nicht bekannt (Dortmund)
- 07.4.11. Die geistige Welt, wie kann ich sie nutzen (Salzgitter)
- 9. und 10.4.11 Achtsame Kommunikation - Aufstellungsseminar (Berlin)
- 12.4.11 Thema noch nicht bekannt (Bergrheinfeld)
- 13.4.11 Freude, Sag ja zu Dir (Röthlein)
- 15.4.11 Die Kraft der Gedanken (Regensburg)
- 26.4.11 Meine Aura, was kann/will sie mit sagen (Meckenbeuren)
- 30.4.11 Achtsame Kommunikation (Tettnang)