

Grundaspekte der Meditation: LAUSCHEN

Inhalt:

Reine Aufmerksamkeit

Auf Zwischenräume achten

Die Grundaspekte gehen ineinander über

Die Grundaspekte in der Praxis der Meditation

Körperlich-seelischer Ausdruck der Grundaspekte

Reine Aufmerksamkeit

Lauschen hat in der Meditation nichts mit dem Hören zu tun. Es meint eine Haltung, in der wir eine reine Form der Aufmerksamkeit praktizieren. Wir richten dabei den Fokus nicht mehr auf Erfahrungsobjekte wie das Atmen, Spüren oder Denken. Wir sind ungerichtet aufmerksam – reine, pure Aufmerksamkeit. Dabei treten die Inhalte in den Hintergrund und die Bewusstheit in den Vordergrund des Erlebens. Wir erfahren uns nicht mehr identifiziert mit irgendetwas, sondern als Bewusstheit, die stets anwesend ist.

Man kann auch sagen: die Inhalte sind vergänglich, die Bewusstheit ist ewig, unvergänglich. Das ist unsere wahre Natur.

Auf Zwischenräume achten

Die Haltung des Lauschens lässt sich einnehmen, indem wir bei der Meditation auf die Zwischenräume achten. Wir lenken die Aufmerksamkeit auf die Leere zwischen den Objekten.

Zum Beispiel achten wir auf die Pausen zwischen den Atemzügen oder auf die Lautlosigkeit zwischen den Geräuschen oder die Pausen zwischen den Gedanken.

Achten wir darauf, verweilen wir in einem Zustand reiner Aufmerksamkeit und die Präsenz verdichtet sich. Wir kommen in Kontakt mit zeitloser, unberührter Stille.

Manche nennen das auch „Schauen ins nackte Sein“ oder das „Lauschen in die Stille“.

Die Grundaspekte gehen ineinander über

SEIN-Dürfen lässt uns entspannen und im Augenblick da sein.

GEGENWÄRTIG-SEIN mündet in das OFFEN-SEIN und in eine Hingabe an den Augenblick. Und alles zusammen führt zu einer Sammlung, die es erlaubt, das Aufmerksam-Sein selbst in den Vordergrund zu stellen und in die Stille zu LAUSCHEN.

Wir erfahren eine zeitlose Stille, die der Urgrund aller Erscheinungen ist.

Verinnerlichen wir diese vier Grundaspekte, können wir je nach momentaner Verfassung den einen oder anderen Aspekt in den Vordergrund stellen.

Die Grundaspekte in der Praxis der Meditation

Zu Beginn macht es Sinn, sich zunächst das SEIN-Dürfen bewusst zu machen. Erlahmt die Aufmerksamkeit oder werden wir müde oder zerstreut, ist es hilfreich das GEGENWÄRTIG-SEIN zu vertiefen und das Etikettieren zu nutzen. Bei Widerständen tun wir gut daran, uns an das OFFEN-SEIN zu erinnern. Vertieft sich die Sammlung, können das Etikettieren lassen und in das reine LAUSCHEN übergehen. Wollen wir zu viel erreichen und stellt sich dadurch Anstrengung ein, können wir zum SEIN genügt, zurückkehren.

Lass zu den Grundaspekten jeweils spontan aus dem Körper heraus eine Geste oder Gebärde* auftauchen und erforsche, wie sich das Erleben anfühlt, wenn du in diese Gebärde hineinschlüpfst.

- **Einfach sein, sich sein lassen, angenommen sein**
- **Da sein, anwesend sein, wach sein**
- **Offen sein, sich hingeben, dienen**
- **Lauschen, ganz Lauschen sein**

* Eine Gebärde ist ein spontaner Körperausdruck, der ein Erleben körperlich-seelisch zugänglich macht. Denken wir z.B. an Demut, würden wir uns vielleicht spontan verneigen. Eine Verneigung ist mehr als eine Geste. Wenn wir sie in Achtsamkeit vollziehen, vermittelt sich das Gesamtgefühl dieser Geste.