

Acht Wochen Achtsamkeit – auf dem Weg zu einem anderen Bewusstsein

Michael Seibt, 10.03.2015, Schlatterhaus, Tübingen

Übersicht:

1. Eigene Zugänge	<i>Ausstieg aus den Grübelschleifen</i>
2. Anfänger-Geist	<i>„Im Anfänger-Geist gibt es viele Möglichkeiten, im Geist des Experten nur wenige.“ Shunryu Suzuki</i>
3. Der Atem als Beispiel	<i>„Nur dieser Atemzug.“ Willigis Jäger</i>
4. Wer atmet?	<i>„Wer bin ich?“ Ramana Maharshi</i>
5. Vollkommen sein	<i>„Ihr sollt vollkommen sein.“ Jesus</i>
6. Die Übung	<i>„Bringe die Aufmerksamkeit sanft aber entschlossen in die Gegenwart zurück.“ Jon Kabat-Zinn</i>
7. Hinwendung zu diesem Moment	<i>„Der Geist ist ein Leichenfledderer. Er gräbt alte Knochen aus der Vergangenheit aus und kaut auf ihnen herum.“ Poonja</i>
8. Gewahrsein und Bewusstsein	<i>„Achtsamkeit ist Gewahrsein, das kultiviert wird, indem wir in andauernder und bestimmter Weise aufmerksam sind: mit Absicht, im gegenwärtigen Moment und ohne Beurteilung.“ Jon Kabat-Zinn</i>
9. Der Modus des Tuns und des Seins	<i>Tun kommt aus dem Sein. Wuwei.</i>
10. Was sagt die Wissenschaft?	<i>Das Gehirn reagiert neuroplastisch.</i>
11. Achtsamkeit ist universell.	<i>Buddha war kein Buddhist, Mose war kein Jude, Jesus war kein Christ, Mohammed war kein Moslem.</i>
12. Wachheit.	<i>Experimente mit dem eigenen Bewusstsein. Primäres und sekundäres Leid.</i>
13. Wie wir unseren Geist stabilisieren und justieren	<i>Nur beobachten, nichts verändern.</i>
14. Lieben was ist	<i>„Je klarer wir uns selbst und unsere Emotionen verstehen, desto mehr lieben wir das, was ist.“ Frei nach Baruch Spinoza</i>
15. Die Schönheit der Disziplin	<i>Schüler/in (disciple) sein</i>
16. Gedanken beim Meditieren.	<i>„Wie langweilig und nutzlos ist doch Meditation!“</i>
17. Bewusstsein umfasst das Denken	<i>Die Aufmerksamkeit auf das Bewusstsein selbst statt auf die Gegenstände und Objekte richten.</i>
18. Freundschaft mit dem Denken schließen	<i>Statt das Denken abschalten zu wollen die Stille unter der Oberfläche spüren.</i>
19. Das Acht-Wochen-MBSR-Training	<i>Erst Erfahrungen sammeln, dann Bilanz ziehen.</i>

Hinweise zum MBSR-Kurs und Literaturhinweise auf meiner Homepage:

www.michaelseibt.com Das Manuskript dieses Vortrags können Sie auf der Homepage zum Nachlesen herunterladen.

Wenn Sie Interesse an der Teilnahme an einem MBSR-Kurs haben, können Sie sich gerne mit mir in Verbindung setzen: mseibt@web.de, Tel. 07071-856623

1. Eigene Zugänge

Neulich habe ich bemerkt, dass ich nicht achtsam bin. Ich telefonierte mit meiner Tochter, was nicht so oft vorkommt, um von ihr zu hören, wie es ihr geht. Nebenher räumte ich in der Wohnung ein bisschen auf. Das schnurlose Telefon macht's möglich. Das kenne ich von mir: ich mache zwei Sachen gleichzeitig und bin bei keiner richtig dabei. Ich denke, die Zeit läuft mir davon und ich habe noch so vieles zu tun.

Nachdem ich dies bemerkt hatte, tröstete mich das. Denn es gab Zeiten, da bemerkte ich das nicht einmal. Da war es völlig normal, automatisch zu handeln. Zu bemerken, dass man unachtsam ist, ist der Augenblick der Achtsamkeit.

Kann man lernen, das zu bemerken? Kann man Achtsamkeit üben?

Darum geht es in einem Acht-Wochen-Training, das unter dem Titel „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ bekannt geworden ist. Der Kürzel MBSR geht auf den englischen Titel zurück: „Mindful based stress reduction“. Das Training wurde bereits Ende der 70er Jahre vom amerikanischen Arzt Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt. Es ist inzwischen wissenschaftlich gut untersucht und evaluiert. Dadurch weiß man heute, dass die sogenannte Achtsamkeitspraxis sich sehr positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirkt. Und nicht nur das: in einem tieferen Sinn öffnet sie auch ein spirituelles Verständnis des eigenen Lebens.

Ich habe selbst vor einigen Jahren an einem solchen Kurs teilgenommen. Das hat mir wichtige Impulse gegeben. Daher möchte ich heute einige Aspekte dieser Achtsamkeitspraxis beschreiben.

Alles beginnt mit einem Entschluss, nämlich dem Entschluss dazu, durch regelmäßiges Üben etwas lernen oder trainieren zu wollen. Im Fall der Achtsamkeit zeigt sich dann aber sehr bald, dass sich die Art, wie man diese Fähigkeit trainiert, ziemlich deutlich von anderen Formen des Trainings unterscheidet.

Am Beginn jedes Trainings steht ein bestimmtes Motiv. Ich habe vor einigen Jahren bemerkt, dass mein Geist sich in endlosen Gedankenketten bemüht, eine Situation in meinem Leben zu verstehen und zu analysieren. Das ging lange, ohne dass es sich änderte und schließlich bedrückten mich diese ständigen ergebnislosen Grübelschleifen.

Ich dachte z.B., alle Menschen in meiner Familie einschließlich mir selbst sollten und müssten sich anders verhalten als sie es tatsächlich tun. Niemand hat sich allerdings anders verhalten, nur weil ich das wollte oder dachte. Alle blieben wir dieselben.

Dass die Menschen sich ändern sollten, diesen Gedanken kann man in Variationen endlos weiterdenken. Christen sollten sich anders verhalten, Muslime sollten sich anders verhalten, Politiker sollten sich anders verhalten, die Medien sollten sich anders verhalten und mein Nachbar sowieso. Sie tun es nicht. Es ist hoffnungslos.

Ich habe daraus den Schluss gezogen: weder Religion, noch Ethik, noch Moral, noch Werte, noch Gedanken, noch Konzepte ändern etwas an der Wirklichkeit des Menschen und seines Verhaltens. Sie treten lediglich von außen an uns heran und sagen uns, was sein sollte. Die Frage ist aber eine ganz andere, nämlich: Haben wir bemerkt und zugelassen, was tatsächlich ist?

Hier setzt „Achtsamkeit“ an. Das Wort ist zur Zeit in vieler Munde, es gibt zahlreiche Veröffentlichungen dazu. Zur Zeit läuft in einigen Kinos der Film „Stopping – wie man die Welt anhält.“ Die Autoren des Films stellen Menschen vor, die sich der Praxis der Achtsamkeit und der Meditation aus unterschiedlichen Gründen zuwenden.

Es klingt wie ein Versprechen: mit „Achtsamkeit“ lösen sich alle unsere Probleme. Doch Achtsamkeit ist kein neues Konzept zur Lösung eines Problems.

Schauen wir genauer hin.

2. Anfänger-Geist

Der Zen-Meister Suzuki Roshi sagt: „Im Anfänger-Geist gibt es viele Möglichkeiten, im Geist des Experten nur wenige.“

Anfänger begegnen Neuem mit weniger vorgefasstem Wissen, deshalb sind sie offener. Diese Offenheit ist sehr kreativ. Experten denken: „Das kenne ich schon. Das bin ich gewohnt.“ Aber es gilt, jeden Augenblick des Lebens neu zu empfangen. Sobald wir anfangen, uns als Fortgeschrittene zu betrachten, als Wissende, als Leute, die verstanden haben, verschwindet der Anfänger-Geist.

In der Achtsamkeitspraxis geht es darum, allem, was mit uns und um uns herum geschieht, mit Interesse und einem offenen Herzen zu begegnen und es zu begrüßen.

3. Der Atem als Beispiel

Nehmen wir den Atem. Wir betrachten ihn als selbstverständlich. Wir scheinen zu wissen, was es bedeutet, zu atmen. Es sei denn, wir können aus irgendeinem Grund nicht gut atmen.

Der Atem strömt die ganze Zeit in den Körper und verlässt ihn wieder. Wir nehmen auf und geben wieder her. Weil wir immer atmen solange wir leben, kann der Atem ein erster Gegenstand der Aufmerksamkeit sein, um uns mit dem gegenwärtigen Moment zu verbinden. Denn wir können nur jetzt atmen, der letzte Atemzug ist bereits vergangen und der nächste ist noch nicht da. Willigis Jäger leitet Meditationen oft mit dem Satz an: „Es geht nur um diesen Atemzug!“ Und den nächsten. Und den nächsten. Vielleicht bemerken Sie schon,

dass Sie gerade anfangen, die Aufmerksamkeit auf Ihren Atem zu lenken, während ich das sage. Ich lasse Ihnen noch einen Moment Zeit dafür. (Gong)

4. Wer atmet?

Wir sagen: „Ich atme.“ Aber das stimmt so nicht. Bei genauerem Hinsehen zeigt sich, dass ich schon längst tot wäre, wenn es an mir läge, ob ich atme oder nicht. Früher oder später wäre ich von etwas abgelenkt worden und hätte vergessen zu atmen – und schwupp’s, das war’s. Im Grunde habe ich gar nichts mit dem zu tun, was dafür verantwortlich ist, dass mein Körper atmet. Der Hirnstamm kümmert sich darum. Das gleiche gilt für den Herzschlag.

Wer also atmet? Wessen Herz schlägt? Das ist eine sehr spannende Frage. Man kann sie variieren: wer ist eigentlich achtsam, wer meditiert, wer geht, wer hört sich diesen Vortrag an? Wir nähern uns solchen Fragen mit einem Anfänger-Geist. In der Achtsamkeitspraxis erlauben wir uns, gewohnte Antworten zurückzustellen und solche Fragen zu erforschen. Der indische Weise Ramana Maharshi hat z.B. immer wieder gefragt: „Wer bin ich?“ Das kann man abwandeln und auf verschiedene Situation anwenden: „Wer stellt die Frage? Wer hat dieses Problem? Wer denkt? Wer ist traurig oder froh? Wer hat Schuldgefühle?“ Wir sind gewohnt, auf solche Fragen mit „ich“ zu antworten. Doch wer ist „ich“? (Gong)

5. Vollkommen sein

Merkwürdigerweise ist es für uns eine lebenslange Herausforderung, der Mensch zu werden, der wir bereits sind. Das Leben gibt uns alles mit und doch erleben wir uns als unfertig, ergänzungs- ja sogar erlösungsbedürftig.

Manche glauben, dass jemand stellvertretend für uns Erlösung bewirkt. Also mich wieder von außen ganz und heil macht oder mir das zumindest zuspricht.

Ich glaube das nicht. Ich möchte erforschen, ob es möglich ist, mich selbst als vollkommen zu erfahren so wie ich bin. Von dieser Möglichkeit spricht Jesus in der Bergpredigt: „Ihr sollt vollkommen sein.“ (Mt 5,48) Dazu muss man wissen, dass Vollkommenheit hier nichts mit moralischer Perfektion zu tun hat. Es geht darum, die göttliche Vollkommenheit des Lebens hier und jetzt zu erfahren. Die Frage ist also, ob man eine bereits vorhandene Vollkommenheit, die bloß verschüttet ist, wieder neu entdecken und leben kann. Darum geht es in der Praxis der Achtsamkeit. Hier muss man nichts glauben.

Niemand kann für mich stellvertretend achtsam sein. Es ist nur möglich, wenn es mir selbst zutiefst wichtig ist, ein Leben zu leben, das authentisch das eigene Leben ist in seiner ganzen Vollkommenheit so wie es ist. Der Weg dorthin öffnet sich, indem ich auf alle Aspekte des Lebens achte, während es sich gerade jetzt entfaltet. (Gong)

6. Die Übung

Man unterscheidet zwischen formellen und informellen Übungen der Achtsamkeit. Für die formellen Übungen nehme ich mir extra eine bestimmte Zeit am Tag. Es sind also besondere Übzeiten. Unter den informellen Übungen versteht man die Achtsamkeitspraxis, die mich den ganzen Tag über begleitet, bei allem, was ich tue und lasse.

Eine grundlegende Übung in der Meditation ist die folgende: Sooft ich bemerke, dass der Geist abdriftet und den Kontakt mit der Gegenwart verliert, betrachte ich zunächst, was sich eigentlich in ihm abspielt und bringe meine Aufmerksamkeit, wodurch auch immer sie abgezogen wurde, zur Gegenwart zurück, also zur Atem und allen Empfindungen, die damit verbunden sind. ... (Gong)

7. Hinwendung zu diesem Moment

Viele unserer Gedanken beschäftigen sich mit dem, was in unserem Leben geschehen ist. Wir versuchen, es zu ergründen und zu verstehen. Doch die Vergangenheit ist vorüber. Wir leben jetzt. Wenn wir unsere Energie auf die Vergangenheit richten, ziehen wir sie von der Gegenwart ab. Aber was ist Gegenwart? Sie ist im nächsten Augenblick schon Vergangenheit. Was wir auch immer erfahren haben, die Vergangenheit erscheint uns immer nur in der Gegenwart. Ich denke jetzt an das, was früher war. Das kann ich mir zunutze machen, indem ich mich den Gedanken an Vergangenes jetzt zuwende, mit offenem Bewusstsein und Fürsorge für mich selbst. Die Gedanken an die Vergangenheit sagen mir nichts über die tatsächliche Vergangenheit. Sie erzählen mir eine Geschichte darüber, was ich jetzt aktuell denke und empfinde, wenn Ereignisse aus der Vergangenheit in meinem Bewusstsein auftauchen. „Der Geist ist ein Leichenfledderer. Er gräbt alte Knochen aus der Vergangenheit aus und kaut auf ihnen herum.“ Poonja (Gong)

8. Gewährsein und Bewusstsein

Der amerikanische Arzt Dr. Jon Kabat-Zinn definiert Achtsamkeit so:

„Achtsamkeit ist Gewährsein, das kultiviert wird, indem wir in andauernder und bestimmter Weise aufmerksam sind: mit Absicht, im gegenwärtigen Moment und ohne Beurteilung.“

Aufmerksamkeit oder Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die uns allen zugleich vertraut und fremd ist. Wir kennen das, wenn wir z.B. ganz an eine Wahrnehmung oder an eine Tätigkeit hingegeben sind. Dann sind wir sehr aufmerksam dabei. Wir spüren dabei nicht einmal das „Ich“, das aufmerksam ist. Da ist nur Aufmerksamkeit, ungeteilte Präsenz. Das Training der Achtsamkeit ist also die Pflege einer Fähigkeit, die uns schon innewohnt. Es ist wichtig, diese natürliche Fähigkeit zu trainieren und zu entwickeln. Aus verschiedenen Gründen ge-

schiebt es immer wieder, dass wir diese natürliche Präsenz verlieren. Aber wir müssen nirgendwo hingelangen, wir brauchen nichts zu erreichen, wir müssen nicht erlöst werden von irgendetwas. Nur eins wird erwartet: dass wir diese andere Bewusstseinssebene zulassen und erforschen wollen, mit der wir im heutigen Alltag oft nur wenig Kontakt haben. Diesen Bereich des Geistes bezeichnet Kabat-Zinn als „Modus des Seins.“ (Gong)

9. Der Modus des Tuns und der Modus des Seins

Die meiste Zeit unseres Lebens sind wir mit Tun beschäftigt. Wir müssen Aufgaben erledigen, sind sogar Multitasking gewöhnt und gehen hektisch von einer Sache zur anderen. Wir erfahren uns als Getriebene, die den gegenwärtigen Augenblick nur dazu nutzen um den nächsten besser zu machen. Wir haken ab, was auf unserer To-do-Liste steht, fallen abends erschöpft ins Bett und beginnen am nächsten Morgen erneut mit der Tretmühle. Diese Art zu leben wird von Erwartungen bestimmt, die wir an uns selbst, an andere und die andere an uns haben. Die digitale Technik führt dazu, dass sich das alles auch noch beschleunigt. Kein Wunder, dass chronischer Stress mit seine Folgekrankheiten, Burn-out und Depression psychische Seuchen in unserer Zeit sind.

Achtsamkeit erinnert uns daran, dass es möglich ist, vom Modus des Tuns in den Modus des Seins zu wechseln. Dann hören wir keineswegs mit dem Tun auf. Aber nun kommt das Tun aus dem Sein und so ist es integrierter und auch effektiver. Es fließt aus dem Tao, sagen die Chinesen. Das Handeln im Einklang mit dem Tao nennen sie Wuwei. (Gong)

10. Was sagt die Wissenschaft?

Achtsamkeit ist in den letzten 30 Jahren ein Thema umfassender wissenschaftlicher Forschung geworden. Das Achtwochentraining der Achtsamkeit erwies sich als sehr hilfreich zur Verringerung von Stress mit seinen Folgeerkrankungen und zum Umgang mit Depressionen und auch beim Umgang mit chronischen Schmerzzuständen.

Wir wissen heute, dass unser Gehirn auf Training reagiert, ähnlich wie auch ein Muskel sich entwickelt, wenn er gebraucht wird. Bei Menschen, die Achtsamkeit mit Absicht praktizieren, entfalten sich die Hirnregionen, die an der unmittelbaren Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks beteiligt sind. Bei Menschen, die Achtsamkeit nicht mit Absicht praktizieren, zeigt sich eine höhere Aktivität in den Hirnregionen, die für die Geschichten zuständig sind, die wir uns *über* die Erfahrungen erzählen. Es gibt noch weitere spannende Ergebnisse aus der wissenschaftlichen Erforschung der Achtsamkeit. (Gong)

11. Achtsamkeit ist universell

Achtsamkeit wird oft als Herz der buddhistischen Meditation beschrieben. Aber die Pflege von Achtsamkeit ist nichts ausschließlich Buddhistisches. Sie ist universell. Trotzdem kann man historisch sagen, dass die buddhistische Tradition die Achtsamkeit und die Methoden zu ihrer Entwicklung am meisten verfeinert und entwickelt hat. Das ist der Grund, warum diese Traditionen heute stark rezipiert werden, in der Medizin, in der Psychologie und in der Therapie. Zunehmend transformiert Achtsamkeit auch die Religion hin zu einer universellen Spiritualität, die allen Menschen zugänglich ist, auch solchen, die sich den religiösen Institutionen nicht mehr verbunden fühlen. Buddha war kein Buddhist, Mose war kein Jude, Jesus war kein Christ und Mohammed war kein Moslem. Die von ihnen ausgehenden Impulse gehören allen Menschen. (Gong)

12. Wachheit

Die Abbildungen des Buddha, wie er mit gekreuzten Beinen sitzt, stellen einen Zustand des Bewusstseins dar. Es sind keine Abbilder einer Gottheit. Der Buddha symbolisiert die Verkörperung von Wachheit. Der Titel Buddha bedeutet, der „Erwachte“. Zu was erwacht? Zur Natur der Wirklichkeit und zur Befreiung vom Leiden, und zwar dem sekundären Leiden, das wir dem primären Leiden hinzufügen.

Primär ist Leid, das durch Krankheit, Vergänglichkeit und Tod entsteht. Das ist so, es gehört zum Leben. Sekundär ist Leid, das wir dem primären Leid durch unsere Gedanken, Vorlieben und Bewertungen hinzufügen. Dieses Leid muss nicht sein. Das können wir hinter uns lassen.

Buddha nutzte das, was er hatte, nämlich seinen eigenen Geist, und experimentierte damit solange, bis er erkannte, was die Natur des Geistes ist und wie Leiden entsteht und ob es möglich ist, ein Leben zu führen das frei von Leiden und Anhaftung ist.

Auch bei Jesus war es nicht anders. Von ihm wird berichtet, er habe sich tagelang in die Einsamkeit zurückgezogen, um dort den Umgang mit dem zu pflegen, was er seinen Vater nannte. Auch Jesus hat meditiert. Das hat ihn offenbar dazu befreit, ein „Sohn Gottes“ zu sein und als solcher ohne Furcht zu leben, auch in größter Gefahr und mitten im Unrecht. (Gong)

13. Wie wir unseren Geist stabilisieren und justieren

Wollen wir die vorhandene Vollkommenheit erfahren, brauchen wir als erstes eine gewisse Stabilität des Geistes. Unsere Aufmerksamkeit ist in der Regel nicht sehr stabil und schweift ständig hin und her, wie man selbst erfahren kann, wenn man in Stille sitzt.

Durch regelmäßige Praxis lernen wir das Kommen und Gehen unserer Gedanken und Gefühle genauer kennen. Es liegt in der Natur des Geistes, dass er abschweift. Wir werden uns also nicht dazu entschließen, dass er nicht mehr abschweifen soll. Wir beobachten lediglich sein Abschweifen, wir bemerken es, wir würdigen, womit sich unser Geist beschäftigt und dann kehren wir in die Gegenwart zurück. Das Training beinhaltet also keine Anstrengung. Es geht vielmehr nur um anstrengungslose Beobachtung dessen, was geschieht. Wir begleiten unseren Geist mit Aufmerksamkeit bei allen seinen Wanderungen. Aber das will geübt sein. Dabei kann es hilfreich sein, dem was gerade in mir vorgeht, ein Etikett zu geben, z.B.: „Da ist Bewusstseins des Atems, Bewusstsein von Ärger, Bewusstsein von Traurigkeit, Bewusstsein des Körpers, usw.“ Wichtig ist, statt „ich ärgere mich“ zu sagen: da ist Bewusstsein von ... Ansonsten bauen wir wieder unser „Ich“ auf, das sich so gerne mit seinem Ärger identifiziert. (Gong)

14. Lieben was ist

Kann ich dem Raum geben, was ist, egal wie ich es empfinde, ob es angenehm, unangenehm oder neutral ist? Kann ich bei diesem Gewahrsein verweilen, für einen Atemzug oder zwei, bevor ich darauf reagiere, um zu flüchten oder die Dinge zu verändern? Das Leben selbst wird zur Meditation, wenn wir lernen, mit Aufmerksamkeit, Wachheit und Bewusstsein bei dem zu verweilen, was sich in diesem Augenblick gerade zeigt.

Durch beständige Absicht und sanfte Disziplin in der formellen und informellen Praxis kann Achtsamkeit mehr und mehr zu einem Grundzustand unseres Geistes werden, zu einer Grundhaltung, zu der wir immer wieder instinktiv zurückkehren, wenn wir unsere innere Balance verloren haben. (Gong)

15. Die Schönheit der Disziplin

Ich spreche mit gutem Grund von Disziplin. Diese Disziplin hat nichts Strenges an sich, aber sie ist entschlossen. Sie ist ein Akt der Intelligenz und der Güte gegenüber sich selbst. Das Wort Disziplin kommt vom englischen „disciple“ und das bedeutet Schüler. Das ist jemand, der lernt. Zum Lernen gehört Übung und die Bereitschaft, verstehen zu wollen, wie der eigene Geist funktioniert. Es geht darum, das eigene Bewusstsein zu gestalten, statt seinen Inhalten einfach nur ausgeliefert zu sein.

Jeder Augenblick ist die Gelegenheit, zu erkennen, dass wir nicht den alten Gewohnheiten folgen müssen, die unterhalb der Ebene der Bewusstheit wirken. Dann können wir auch lernen, in diesem Augenblick anzukommen und im Frieden mit den Dingen zu sein. Im Grund ist diese Art der Disziplin ein radikaler Akt der Liebe und der Geistesgegenwart. (Gong)

16. Gedanken beim Meditieren

Wenn du dich still hinsetzt, macht der Geist einfach weiter mit: denken, überlegen, fantasieren, planen, erwarten, mögen, nicht mögen, erinnern, vergessen, bewerten, reagieren, sich Geschichten erzählen – ein scheinbar endloser Strom von Aktivität. Hast du mit der Praxis von Achtsamkeit und Meditation begonnen, kommen noch eine ganze Reihe weiterer Gedanken hinzu. Sie kreisen um die Frage nach dem Sinn oder Unsinn von Achtsamkeit und Meditation, ob ich es richtig oder falsch mache, usw.

Da taucht z.B. der Gedanke auf, wie langweilig Meditation doch ist, und dass ich meine Zeit auch sinnvoller verbringen könnte. Du bezweifelst, ob das alles überhaupt einen Sinn macht und etwas bringt. So arbeitet unser Denkapparat pausenlos. (Gong)

17. Bewusstsein umfasst das Denken

Man hat uns nie gesagt, dass es eine andere Möglichkeit gibt, mit diesem Strom von Gedanken umzugehen als ihm einfach ausgeliefert zu sein. In der Schule und an der Universität wird der achtsame Umgang mit Gedanken nicht gelehrt. Dort wird nur das kritische Denken geschult. Das ist gut so.

Aber es gibt auch noch eine andere Fähigkeit des Geistes, nämlich sich dessen bewusst zu sein, was in unserem Geist vor sich geht. Das Training der Aufmerksamkeit ist die Grundlage von echtem Lernen und wahrer Bildung. Nur ein wacher, aufmerksamer und interessierter Geist kann sich auf die Inhalte und Gegenstände des Lernens ausrichten.

In der Achtsamkeitspraxis geht es darum, die Aufmerksamkeit von den Inhalten des Lernens und von den Objekten der Wahrnehmung abzuziehen und auf das Bewusstsein selbst zu richten. Also zu bemerken, dass alles in diesem weiten Raum des Bewusstseins auftaucht und dann wieder verschwindet. Es geht also darum, zu bemerken, dass und wie die Inhalte des Bewusstseins entstehen und wieder vergehen. (Gong)

18. Freundschaft mit dem Denken schließen

Meditation bedeutet nicht, dass es besser wäre, nicht zu denken. Wer versucht, das Denken zu unterdrücken, bekommt Kopfschmerzen. Man kann den Ozean auch nicht daran hindern, Wellen zu schlagen. Aber die Wellen sind nur an der Oberfläche, taucht man ein paar Meter hinunter, gibt es keine Turbulenzen mehr. Meditation bedeutet also nicht, die Gedankenwellen an der Oberfläche zu unterdrücken, sondern tiefer zu schauen und sich mit der Stille verbinden, die immer auch da ist.

Wir brauchen unsere Gedanken an der Oberfläche nicht persönlich nehmen. Wir können sie einfach als Gedanken sehen, als Ereignisse im Feld des Bewusstseins. Manchmal bringen

uns die Gedanken hilfreiche Einsichten, manchmal haben sie eine starke emotionale Aufladung. Wir können ihnen mit einer Haltung des Interesses und der Neugierde begegnen, ohne uns mit ihnen zu identifizieren. (Gong)

19. Das Acht-Wochen-MBSR-Training

Vielleicht kann man das, was ich gesagt habe nicht nachvollziehen, bis man sich selbst hinsetzt und diese Haltung eine gewisse Zeit ausprobiert, interessiert, wach und mit Anfänger-Geist. Acht Wochen sind ein guter Zeitrahmen. Nach acht Wochen kann ich beurteilen, ob Achtsamkeit etwas ist, was ich in mein Leben integrieren möchte oder nicht. Nach diesem Vortrag können Sie das noch nicht beurteilen. Darum lautet die Empfehlung: lasse dich einfach acht Wochen auf die Übungen der Achtsamkeitspraxis ein und ziehe erst dann Bilanz. Tue es einfach und stelle alle Bewertungen zurück.

Das Acht-Wochen-Training der Achtsamkeit sieht so aus. Es bildet sich eine Gruppe von ca 12 Personen, die beschließt, sich gemeinsam auf den Weg zu machen und Achtsamkeit acht Wochen lang zu erkunden. Der Leiter zeigt die Grundübungen der Achtsamkeit. Dazu gehören z.B. die Körperreise, also das Hinspüren zum Körper und allen seinen Empfindungen. Dann die Sitzmeditation, in der es darum geht, entspannt und aufrecht zu sitzen und dadurch die Vollkommenheit des Seins auszudrücken und zu erfahren, die immer schon vorhanden ist. In der Sitzmeditation übt man zunächst, seinen Geist auf eines zu lenken, z.B. den Atem, um ihn so zu stabilisieren. Später geht es dann darum, in einem offenen Gewahrsein zu verweilen, in der alles so sein darf, wie es jetzt gerade ist und erscheint. Ohne Bewertung.

Einfache Körperübungen aus dem Yoga oder aus Qi Gong oder anderen Praktiken dienen dazu, die Achtsamkeit auf Vorgänge und Empfindungen im Körper auszurichten. Schließlich geht es darum, Impulse zu bekommen, wie man Achtsamkeit im Alltag praktizieren kann. Es soll auch um den Erfahrungsaustausch in der Gruppe gehen, deshalb ist es wichtig, sich auf den Prozess in der Gruppe einzulassen.

Das ist alles. (Gong)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.