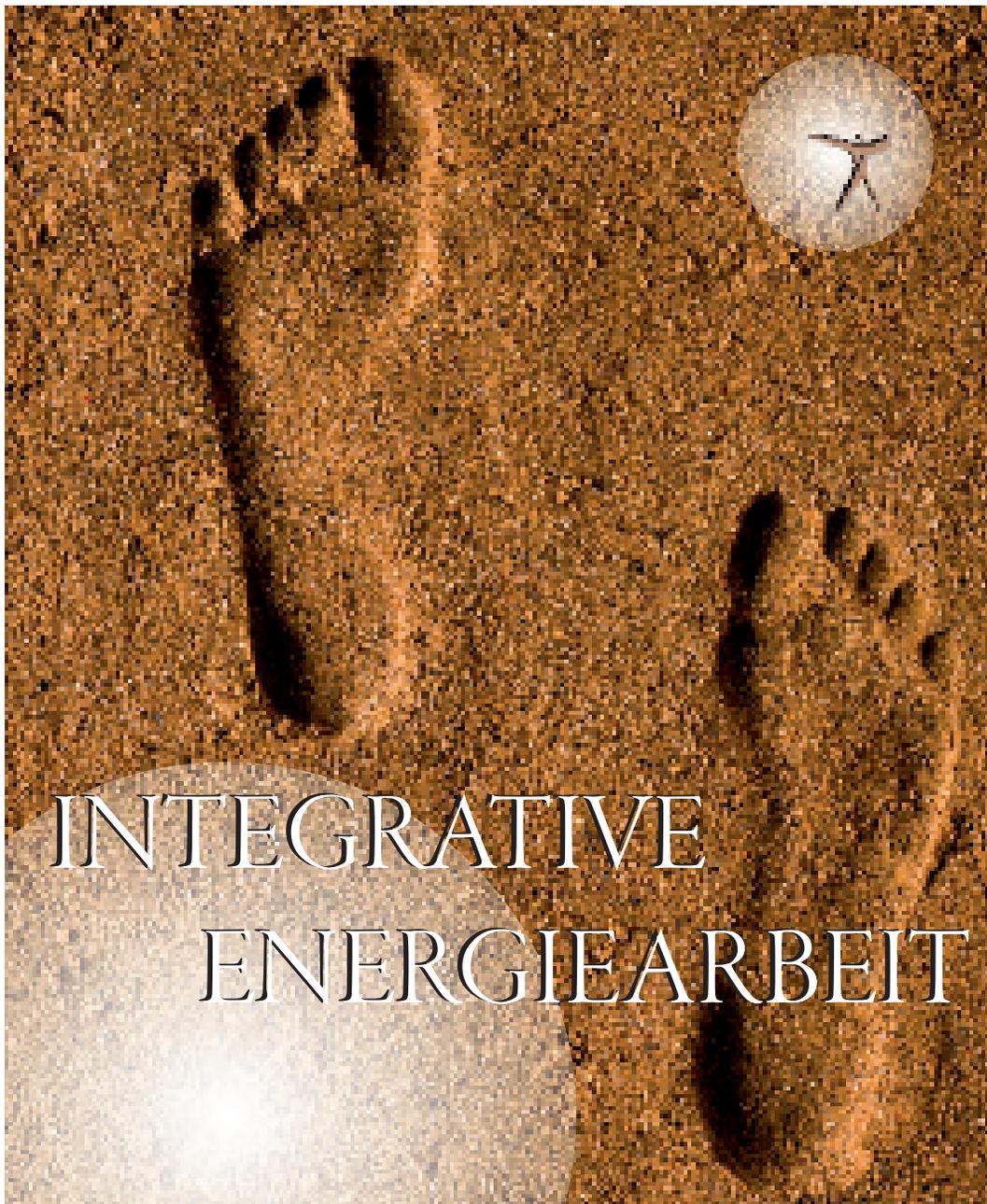


*Alexandra Gusetti*

*über meditative Praxis und die Chancen achtsamer Übung.*



*Ein Weg der Wahrnehmung und des Begreifens von Klarheit.*

*Alexandra Gusetti*



## INTEGRATIVE ENERGIEARBEIT

*Über meditative Praxis und die Chancen achtsamer Übung:*

<i>1. Meditation allgemein</i>	2
<i>1.1. Praxis</i>	2
<i>1.2. Drei Arten meditativer Übung nach Naranjo:</i>	3
<i>1.3. Meditativ-kontemplative Erfahrungen</i>	4
<i>2. Denken- Bewusstsein</i>	5
<i>2.1. Logisch-analytisches Können</i>	5
<i>2.2. Bewusstheit – Unbewusstheit</i>	7
<i>2.3. Eine Einheit des Bewusstseins?</i>	7
<i>2.4. Störungen, Muster, Stress</i>	8
<i>3. Achtsamkeitsmeditation</i>	9
<i>3.1. Reflexion</i>	11
<i>3.2. Anfänge</i>	12
<i>3.3. Fallen</i>	13



## 1. Meditation allgemein



Warum praktizieren Menschen seit vielen Jahrhunderten Meditation? Warum versuchen Menschen seit tausenden von Jahren irgendwo in ihr Innerstes einzudringen, versuchen oft verzweifelt bis zur Selbstaufgabe, irgendwohin *zurückzukehren*, an einen Ort des Denkens der scheinbar ursprünglicher, echter sein soll, als jenes Denken, jene alltägliche Selbstwahrnehmung, die uns vertraut ist. Was veranlasste Menschen unterschiedlichster Kulturen meditative und kontemplative Praxis zu „erfinden“.

Interessant scheint mir vorab auch, dass selbst Menschen, die keine Meditation praktizieren, zumeist eine bestimmte Vorstellung davon haben, was Meditation ganz allgemein bedeuten könnte. Ich nehme daher an, für die meisten Menschen ist es rein intellektuell durchaus vorstellbar, dass es so etwas wie meditative Erkenntnis gibt, was immer das dann auch zu bedeuten vermag.

*Nun könnte man daraus zwei unterschiedliche Hypothesen bilden:*

*Einerseits:* Es gibt so etwas wie Meditation und Kontemplation tatsächlich als reale Praxis, die vielfältige Erfahrungen in sich birgt.

*Andererseits:* Es schlummert eine alte Sehnsucht in uns, eine recht menschliche Sehnsucht nach einer Flucht *weg* vom aktuellen, alltäglichen Hier und Jetzt an einen Ort in unserem Bewusstsein der uns unser Hier und *Jetzt* für kurze Augenblicke vergessen lässt.

Würden wir Zweiteres annehmen, dann wäre die Diskussion hier auch schon wieder beendet und unser Denken um eine Illusion ärmer. Nehmen wir ersteres an, dann lohnt es sich doch einen Blick auf den Prozess dieser meditativen Erfahrungen zu werfen.

### 1.1. Praxis

Erst einmal lernt meditative Praxis dem Üben eine Bündelung von Bewusstseins-Präsenz. Der/die Übende soll lernen innere und äußere Aufmerksamkeit zu bündeln, d.h. einfach anwesend zu sein, ohne Fragmentierung, ohne Abweichung. Oft bedeutet dies einfach ein allgemeines Beobachten und Wahrnehmen des Bewusstseinsstroms, ein Verweilen bei bestimmten Betrachtungen mittels objekthafter Ausrichtung, eine Einübung in Offenheit und Weite eines einfachen, stillen Anwesend-Seins. Das Bewusstsein lernt ein Dabei-bleiben in unverkrampfter, jedoch konzentrierter Anwesenheit, um nach und nach der Gesamtheit des Bewusstseins eine ruhigere Strukturierung zu ermöglichen.

Die Art und Weise der Meditation ist im jeweils kulturellen Erscheinungsbild völlig unterschiedlich. Zumeist wird die Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Objekt, auf bestimmte Wörter oder Vorstellungen gerichtet, um dieses Dabei-bleiben des Bewusstseins, diese *Bündelung* einzuüben.

## 1.2. Drei Arten meditativer Übung nach Claudio Naranjo

### 1. Objekthafte Meditation / dualistisch:

Der/die Übende lernt sich auf etwas Vorgegebenes, „außerhalb seiner/ihrer selbst“ zu konzentrieren, z.B. auf eine bestimmte Vorstellungen, auf bestimmte Wörter, Atemrhythmen etc. Dieses Verweilen bei objekthaften Vorstellungen, bzw. vorgegebenen Rhythmen ist ähnlich einer Spiegelung und soll dem/der Übenden ermöglichen, dass dieses *außerhalb Befindliche* zu seiner/ihrer selbst wird, d.h. er/sie diese Vorstellungen etc. in meditativer Weise integrieren lernt.

Z.B. von der Erfahrung: „ich atme“ verdichtet sich erlebte Erfahrung zu „ich bin dieses Atmen“, von einer Betrachtung oder Wiederholung von bestimmten Vorstellungen, z.B. stärkende Worte oder emotionale Qualitäten (Liebe, Hingabe) verändert sich die Wahrnehmung zu „alles was ich bin ist dieses XY“, mit der dazugehörigen Erfahrungsqualität etc.

### 2. Intuitiv spontane Meditation / monistisch:

Der/die Übende lässt etwas aus der Tiefe seines/ihrer Denken auftauchen, einen Begriff, ein Gefühl etc., etwas das sozusagen *innerhalb* entspringt. Man versucht mittels betrachtender Anwesenheit dieses Selbstempfinden einer Art Transformation zuzuführen, versucht das Gewahren einer Art formlosen Tiefe (Naranjo) zuzulassen.

Z.B. Bei ruhiger Betrachtung taucht intuitiv ein Wort oder eine Empfindung auf, der/die Übende nimmt dieses Wort, diese Empfindung, und versucht bei dieser Wahrnehmung zu bleiben / zu verweilen, die Qualität des Betrachtenden kann sich in der Folge in verändernder Weise wieder integrieren.



Beide Wege sollen letztlich zu einer Einigung von innen und außen führen. Ein Symbol, das ich betrachte oder ein Wort das ich wiederholend z.B. mit einem bestimmten Atemrhythmus verbinde, wird zu *meinem* Wort, d.h. integriert seine Bedeutung in verändernder Weise. Beim zweiten Weg kann etwas, das spontan und intuitiv in mir auftritt, durch einen Prozess des immerwährenden Loslassens sich in seiner Bedeutung verändern, um in der Folge um Aspekte, bzw. Bedeutungen bereichert oder abstrahiert, integriert zu werden. Beide Wege versuchen dem Bewusstsein zu lernen, eine klare offene Struktur auszubilden, die eine Art „verweilende Präsenz“ halten kann. Beide Wege versuchen Gedanken zu klären und einen „Selbstprozess“ zu unterstützen. Beide Wege können vermehrte Klarheit in der eigenen Denkstruktur entwickeln.

### 3. Meditative Selbstentleerung / negative Aneignung / objektlose Meditation:

Der/die Übende versucht eine völlige Stilllegung der Gedanken, ein Loslösen der begriffsbildenden Tätigkeit des Geistes zu erreichen. Alltägliche Bewusstseinstätigkeiten sollen aufgelöst werden, um einen neuen Erfahrungsbereich betreten zu können. Ziel ist hierbei ein gänzlich Loslassen von allen Vorstellungen, von allen wiederkehrenden Eindrücken. Eine völlige Entsagung aller auftauchenden Bewusstseinseindrücke, ein ständiges Ablassen von Empfindungen, Eindrücken etc.

### 1.3. Meditativ-kontemplative Erfahrungen



In meditativer Terminologie spricht man bei

1. der Einstiegsübung oder Praxis, von „Meditation“, bzw. meditativer Praxis
2. von dem sich daraus ergebenden Selbstprozess von „Kontemplation“, bzw. kontemplativer Erfahrung.

Das heißt, die gewählte Form der Praxis des Anwesend-Seins, der Bündelung von unverkrampfter Aufmerksamkeit entspricht einer bewussten, wenn auch intuitiv unterstützenden *Auswahl* der jeweiligen, wie schon erwähnt vielfältigen, kulturellen Übungspraxis. Der sich daraus ergebende Selbstprozess, der einer Erfahrung entspricht, die sich gleichsam „von selber“ einstellt, die man weder „machen“ noch selber steuern oder kontrollieren soll und kann, entspricht der Kontemplation, bzw. spricht man dabei von kontemplativer Erfahrung.

Das bedingt auch, dass man Meditation üben kann, Kontemplation jedoch nicht. Der / die Übende kann Meditation praktizieren, muss aber nicht unbedingt kontemplative Erfahrungen dabei haben. Auch können sich kontemplative Erfahrungen außerhalb des Übens einstellen, können sozusagen als Folge der meditativen Praxis verzögert auftreten oder aber auch gar nicht entstehen.

Jede meditative Praxis anerkennt, dass sich kontemplative Erkenntnis nicht in reflexiver Tätigkeit des Verstandes, bzw. der Vernunft vollzieht, sondern in einem Bewusstseinsraum, der *mehr* als rationale Selbstreflexion bedeutet. Meditative Praxis berücksichtigt, dass es einer Überverantwortung an ein „mehr-als-ich-selbst-bin-denken“ bedarf, einer Hingabe an etwas von mir „scheinbar“ außerhalb Befindliches, etwas das über meine alltäglichen Grenzen der Wahrnehmung hinauszugehen vermag. Ganz nüchtern könnte man auch sagen, man betritt einen intuitiven Erkenntnisraum, der einen unterscheidenden Geist zurücklassen kann, um in ein grundsätzliches Eingebunden-Sein in Welt-Leben etc. einzudringen. Oft spricht man dabei auch von einem „Schweigen des Subjektiven“ zugunsten einer allgemeineren Welt-Leben-Erfahrung. Die DaoistInnen sprechen z.B. von einem Verschließen der drei Schätze, Augen Ohren und Mund, um sie keine Spielchen treiben zu lassen, denn wirkliche Menschen tauchen ein ins Unergründliche.

Ein meditativer Geist ist im besten Fall ein in Präsenz geschulter Geist, der offen, wach und frisch, und vor allem empfindsam geworden ist. Ganz allgemein fördert meditative Praxis ein Zentriert-Sein und bildet eine Basis aus, einen Boden, bzw. eine *neue* Sicherheit im Denken, die den analytischen Geist weder zu mindern noch zu überhöhen versucht, sondern darüber hinaus intuitivere Erkenntniswege erforschen kann.

Defacato ist kontemplative Erfahrung nur sehr schwer beschreibbar, weil man mit meditativ-kontemplativer Erfahrung den Raum vielfältiger Paradoxa betritt. Wie z.B. die Erfahrung gleichzeitiger Stille und Dynamik, die Einheit von Betrachten und Loslassen, sowie selbsttätige Bewegungen und Erfahrungen des Bewusstseins, die über alltägliches Raum-Zeit-Erleben hinausgehen können und dennoch völlig in der Welt zu sein scheinen. In kulturübergreifender Erfahrung spricht man von einer Verfeinerung des Geistes, damit dieser zu Leerheit werden kann. Jedoch, so die Erfahrung, wenn die Arbeit an diesem Punkt angelangt, so hätte „kein Wort mehr Geltung“, man müsse nun außerhalb von Worten suchen.

Alle Erfahrungen, gleichgültiger welchem Kulturkontext entstammend, beinhalten eine Bündelung von Energie und Empfindungs-Erfahrung, sowie ein ungeteiltes Betrachten.



## 2. Denken- Bewusstsein

### 2.1. Logisch-analytisches Denken-Können

In alltäglich kritischer Selbstwahrnehmung und Betrachtung – nüchtern und analytisch – sind wir fähig, uns selbst ziemlich genau wahrzunehmen und zu reflektieren. Wir bemerken, wie wir über uns, über die Welt denken. Wir bemerken, was uns beschäftigt, aber auch was wir in unserem Denken und Handeln vermeiden. Wir können mit ein wenig Beobachtungsgabe wahrnehmen, welche Sehnsüchte in vielfältigen Gedankenspuren immer wieder zurückkehren, was uns Freude macht, gut tut und was eher nicht. Dieses Reflektieren-Können ist Teil unseres Verstandes, unserer Vernunft, macht uns zu selbständigen Individuen, die selbstverantwortlich ihren Weg gehen können.

Die westliche Kultur neigt dazu, dieses reflexive Vernunftvermögen unseres Bewusstseins, ein analytisch reflektierendes *Können* als wichtigstes Bewusstseins-Vermögen an erste Stelle menschlicher Denk-Fähigkeiten zu reihen. Unser Bewusstsein ist jedoch, und auch das ist uns nichts Neues, eine unendlich komplexe „Angelegenheit“ mit unterschiedlichsten Vermögen. Viele ForscherInnen unterschiedlichster Kulturen und Zeiten haben sich bis dato daran versucht.

Ein Blick auf alte östliche Kulturen, aber auch auf älteres, eher ein wenig verschüttetes, westliches Wissen zeigt jedenfalls, dass es sehr wahrscheinlich ist, dass unsere alltäglich zugängliches „Denken“, sowie jene, oben erwähnten, reflexiv-logisch-analytischen Denkfähigkeiten nur bestimmte Teile unserer Bewusstseinsvermögen sind. Unsere westliche Kultur hat viel Erfahrung darin gesammelt, dieses logische Vermögen auszubilden und zu schulen. Verstand- und *Vernunftmäßiges Können* – und ich denke das wissen viele Menschen rein intuitiv – ist jedoch ein Vermögen unter vielen anderen Vermögen, die aufgrund diverser kultureller Umstände eher brach liegen.

### 2.2. Bewusstheit – Unbewusstheit

Völlig selbstverständlich ist uns geworden, ein Unbewusstes anzunehmen, einen bekannt-unbekanntem Ort, irgendwo in einer tiefen Schicht des Bewusstseins. Dieses Unbewusste hat, so nehmen wir an, ein grundsätzliches und allgemeines Wissen über uns, ein Wissen, das uns in unseren alltäglichen Denk- und Wahrnehmungsbewegungen jedoch nicht ganz einfach zugänglich ist. Weniger selbstverständlich ist uns, dass diese tieferen, nicht ganz einfach zugänglichen Schichten des Bewusstseins seit vielen Jahrhunderten in verschiedensten kulturellen Kontexten mittels vielfältiger Praxisformen aufgespürt werden. Grundsätzlich könnte man dabei von einem, von vielen Kulturen beforschten Vermögen, eines *wertfrei-betrachtend-kontemplativem Wahrnehmen-Könnens* sprechen. Die kulturellen Einbindungen dieser Praxis sind natürlich verschieden und vielfältig.

Nun gilt es – dies schon vorab – nicht, analytisches, reflexives Denken unterzubewerten oder abzuwerten. Unser Bewertungsvermögen ist essentielles *Können* des Verstandes. Hätten wir dies nicht, so könnten wir in alltäglicher Handlung nie unterscheiden, was uns zuträglich ist und was eher nicht. Wir könnten die einfachsten Dinge nicht ausführen, weil wir unfähig wären schnell und klar zu entscheiden. Unser Bewertungsvermögen ist defacto überlebenswichtig. Anzuerkennen ist allein, dass es neben reflexiv-analytischen Bewusstseinsvermögen auch andere Bewusstseinsvermögen gibt.



### 2.3. Eine Einheit des Bewusstseins?

Was nun „Bewusstsein“ genau bedeutet und welche Aspekte, Teile und Vermögen dies beinhaltet ist eine grundlegende komplexe Diskussion, die ich hier nicht führen kann und möchte. Die Definitionen darüber sind von den Geisteswissenschaften über Psychologie bis hin zur Gehirnforschung völlig unterschiedlich.

Ich möchte hier einen Blick auf altes chinesisches Denken werfen, als eine von vielfältigen Möglichkeiten, Bewusstseinsvermögen in anderskultureller Sprache zu definieren. Das heißt nun sicher nicht, dass die alten Chinesen *recht* hätten oder dies ein *wahres* Konzept darstellt, sondern nur, dass sie eine konzeptuelle Struktur entwickelt haben, die für mich gut handhabbarer ist und sich recht anschaulich verwenden lässt. Die alten Chinesen sprechen in Bezug auf Bewusstsein von einer Einheit von Geist, Emotion und Energie und benennen dies mit dem Begriff Shen. Dieses „Shen“ ist, wenn „alles in Ordnung“ ist, die Fähigkeit, eine *relativ* klare Erkenntnis der Welt zu haben.

Shen als Gesamtes beinhaltet bewusste und unbewusste Schichten, Denken, Fühlen und Wahrnehmen-Können. Diese Gesamtheit hat nun die Aufgabe sämtliche Aspekte auszusteuern und für einen klaren Output nach außen zu sorgen. Die Klarheit in Denken, Fühlen und emotionalem Ausdruck ist eine der Hauptaufgaben, die diesem Shen zukommt. Die Fähigkeit der Klarheit kann nun aber auch abhanden kommen, dann bezeichnet man das Shen als verwirrt, unklar, trübe, verängstigt, mut- und/oder kraftlos.

Die Einheit von Geist, Emotion und Energie kann in unterschiedlichste Verzerrungen kippen. Wichtig ist zu verstehen, dass Emotion, Geist und Energie hier als Einheit begriffen werden, also nichts voneinander zu trennendes darstellen. In der Folge heißt das, dass es in diesem Konzept keine vom Denken abgesonderten psychischen Fähigkeiten und Funktionen gibt, bzw. geben kann, selbst körperliche Funktion ist in dieser Aussteuerung inbegriffen. Die Klarheit des Bewusstseins ist von einer Klarheit des emotionalen Könnens, d.h. dem emotionalen Selbst abhängig. Unklarheit im emotionalen Verstehen seiner Selbst, sowie verdrängte emotionale Anteile produzieren in diesem konzeptuellen Verständnis immer verzerrte geistige Aktivitäten und verzerrten Ausdruck nach außen.

### 2.4. Störungen, Muster, Stress

Ein verwirrtes Shen neigt nun dazu, von der Fähigkeit klaren Denken-, Fühlen, Ausdrücken-Könnens in ein verwirrtes, unklares, verkrampftes Denken zu kippen, was sich unterschiedlich äußern kann. Ein beunruhigtes, verwirrtes Shen zeigt sich z.B. in immer wiederkehrenden Gedankenspielen, in verzerrten emotionalen Ausdrücken, in wiederkehrenden, verzerrten Gedankenschleifen, verbunden mit den jeweiligen damit verknüpften Empfindungen und Emotionen, bzw. körperlichen Empfindungen. Auch unter Stress kann unser Bewusstsein die Fähigkeit der Klarheit verlieren, kann sprunghaft, verzerrt, getrübt u.a. werden. Auch ein vorschnelles Urteilen und Bewerten in „richtig und falsch“ sowie ein verkrampftes Festhalten von vielleicht schon überholten oder alten Denkspielen, d.h. sich in fixierten, bewertenden Gedanken zu verlieren, gehört zu den völlig unterschiedlichsten Symptomvarianten. Anders herum wird auch körperlicher Schmerz, Störung etc. nicht getrennt von Bewusstseinsaktivitäten begriffen, bzw. gedeutet. Dieses *Kippen* in unterschiedlichste *Verzerrungen* hat natürlich völlig unterschiedliche Ursachen. Stress, Trauma, verdrängtes Erleben, verdrängte Gefühle, Belastungssituationen etc. Festzuhalten ist, dass durch verschiedenste Einflüsse, bzw. unterschiedlichste Belastungen unser Bewusstsein dazu neigt, in diese Verzerrungen, Muster zu kippen. Das bedeutet wiederum, wie wir wissen, völlig unterschiedlichste Symptomatik.

### 3. Achtsamkeitsmeditation



Um im Weiteren zu erklären was kontemplative Praxis im Sinne der Achtsamkeitsmeditation ausmacht, möchte ich weiterhin den Begriff „Shen“ verwenden. Wenn nun dieses Shen verwirrt, beunruhigt oder mut- und kraftlos ist, so macht es wenig Sinn versuchen zu wollen durch verschiedenste Mentaltechniken immer wiederkehrenden Störungen zu unterdrücken. Im Gegenteil ist dies oft nur ein weiterer Schritt zu Verdrängung und Unterdrückung abgespaltener emotionaler Anteile. Durchaus Sinn aber macht dieses Shen zu beruhigen, zu *besänftigen* und vor allem zu klären, bzw. ein wenig zu klären.

Wenn man von einer Einheit von Fühlen, Wahrnehmen, Empfinden (körperlich, psychisch) und verstandesmäßigem Denken-Können spricht, so kann man fragmentarisch an einzelnen Strängen dieser Vermögen ansetzen, was durchaus Sinn macht, da sich die Symptomatik ja in psychisch, physisch, bzw. geistigen Symptomen zeigt. Meditation heißt nun aber in einem entgegengesetzten Sinn anzusetzen und die Gesamtheit zu betrachten. Achtsamkeit bedeutet ein unfragmentiertes, wertfreies, nüchternes Gewahren einer umfassenden Bewusstseinsstruktur, bedeutet diese Gesamtheit ohne fragmentarische Unterscheidungen einfach zu *bemerken*.

Achtsamkeit bedeutet, die Dinge klarer und nüchterner zu *bemerken*. Man lernt „das Material“ (Gedanken-, Gefühlsspuren etc.) zu betrachten. Die Kunst dieser Betrachtung zu erlernen heißt auch, sich von suggestiven *Hinzufügungen* zu lösen. Achtsamkeit erlaubt den Dingen für sich selbst zu sprechen ohne sie zu unterbrechen, erlaubt ein Gewahren von Inhalten, von „Bewusstseins-Material“, d.h. die Bündelungen und Verknüpfungen, bzw. pathogenen Verstrickung zu bemerken, so wie sie nun eben einmal sind. Aber auch dieses Vermögen ist kein statisches Können, sondern in ständigem Wandel und Wechsel begriffen.

Dieses wertfreiere Wahrnehmen muss allerdings erlernt werden. Mit Glück und Geduld kann es ein hilfreiches Instrument werden, sich selbst und die Welt nüchterner, freier und frischer erkennen zu können. Man könnte Achtsamkeitsmeditationen in diesem Sinne auch als ein Lernen eines Ablassens von vordergründigen Wichtigkeiten, von Bewertungen und von Vorstellungen einer fixierten So-ist-es-Welt nennen. Man lernt nach und nach Da-zu-Sein, offen zu sein, für das was sich *hinter* allerhand Verzerrungen verbirgt. Vielfältiges „Bewusstseinsmaterial“ hat die Chance einer ruhigeren Strukturierung. Gedankenspuren, die sich in immer wiederkehrenden Schleifen festgesetzt haben, können besser losgelassen werden, um den Inhalt der Schicht, die sich darunter verbirgt, ein Stück weit frei zu geben. Auch Gedanken, die man oft vermeidet, können im besten Fall ruhig und ohne Aufregung gedacht werden.

Meditative Praxis in Form von Achtsamkeitsmeditation kann helfen, sich selber wieder besser und aufmerksamer begegnen zu können, Klarheit über stressbedingte Gedankenschleifen zu bekommen, d.h. die Struktur der eigenen Bewusstseinszugänge zu klären. Meditation birgt diese kleine Chance, einerseits ein wenig Abstand zu bekommen von einem immer wiederkehrenden „ich sollte, könnte, müsste“, wiederkehrenden überzogenen Sorgen, gedanklichen Engen, alten Gedankenspulen etc., andererseits sich zu öffnen für ein aufmerksames ruhiges Betrachten des eigenen Selbst und individueller Umwelten.

Wir kennen die alltägliche Erfahrung, dass es gut tut – in bestimmten Situationen, Zusammenhängen – ein wenig Abstand zu bekommen, ein wenig Distanz zu unserem alltäglichen oft sich ständig wiederholenden und emotionalen Verstrickungen, welchen Ursprung diese nun auch haben mögen. Wir wissen, dass oft allein schon der Hinweis: „Setz dich doch mal hin, atme ruhig, durch, geh ein wenig spazieren“ hilft, ein wenig Abstand zu immer wiederkehrenden Sorgen, Grübeleien usw. zu bekommen.

### 3.1. Reflexion

Achtsamkeitsmeditation birgt die Chance eines Gewährwerdens eigener subtiler Anhaftungen und vorschneller Denkbewegungen. „Aha so denke ich, aha so reagiere ich“ „Aha dies und jenes wehre ich vorschnell ab“. „Aha so beschönige ich dies und das, oder aha so überhöhe ich dies und jenes“. Gleichzeitig bedeutet es als Haltung eine Offenheit zu neuer Erfahrung zuzulassen. Achtsamkeitsmeditation ist allerdings keine Übung, keine Form, auch kein Training, sondern eine Praxis, die nichts von außen *Auferlegtes* sein kann. Achtsamkeit erschöpft sich nicht in Übung, sondern ist eine Haltung, die sich selbstverständlich in die Gesamtstruktur des Bewusstseins integriert. Meditation ist ein Mittel um diese Haltung als Selbstverständnis, im Sinne eines wertfreien Betrachtens, eines „Sich-selber-ernstnehmens“ anzueignen.

In der Praxis werden nach und nach erfrischende Erkenntnisse, Empfindungen etc. auftauchen. Ein guter Unterschied endlos wiederkehrende Gedankenschleifen, bzw. vorschnelle wieder nur selbstsuggestive Gedanken von *echterer* achtsamer Erkenntnis zu unterscheiden ist, dass letztere zumeist erst einmal verwirrend ist, sich vage anfühlen, unklar, wie nicht dazugehörig, fremd, auch verwirrend und auf irgendwie ruhige Weise beunruhigend. Man muss sich damit abfinden, dass sich durch kontemplative Praxis hervorgerufene Eindrücke oft sogar sehr vage anfühlen, was nicht heißt, dass sie es auch sind, aber für unseren Alltagsverstand kann es sich erst einmal so anfühlen.

Unser Bewusstsein kann ohne viel Mühe allerhand Erfahrungen produzieren, Einbildungen, Suggestionen, egohaft überlagerte Spür- und Fühlsensationen. Wie oben schon erwähnt, ist es wichtig *wahre* Achtsamkeitserkenntnis von suggestiver Einbildung zu unterscheiden. Die alten MystikerInnen geben uns dazu ein wesentliches Merkmal zur Hand. *Wahres*, so die alten FreundInnen, fühlt sich immer *erfrischend* an. Wie beunruhigend, fremd oder vage solche Erkenntnisse auch sein mögen, fühlen sie sich doch in erstaunlicher Weise *frisch*, wenn auch *ernüchternd*, an. Achtsamkeit ist eine Haltung, in das Fremde, Unbekannte, das nicht Einordenbare einzutauchen, dies jedoch als völlig natürlich anzusehen.

In der Folge gilt es, sich selber als erkennendes Individuum im Sinne einer selbstverständlichen achtsamen Aufmerksamkeit ernst zu nehmen. Dieses intuitive Gewahren ist in bestem Fall ein konstruktiver Beitrag zu Selbsterkenntnis und einer darauf basierenden Handlungsmotivation, die ruhig und beharrlich eigenen Bedürfnissen, Erkenntnissen und Ausdrucksnotwendigkeiten Raum zu geben vermag.

### 3.2. Anfänge



Achtsames Beobachten und Wahrnehmen des eigenen Selbst, des eigenen Qi, des eigenen Seins, ist im Grund etwas sehr Einfaches, aber genau da steckt wahrscheinlich auch die Schwierigkeit mit drinnen. Ein nüchternes Dabei-bleiben bei der Betrachtung eines Selbst, das doch so gerne hin und her springt und Ablenkung sucht, fordert den Geist sehr. Es kann passieren, bzw. jeder Anfänger kennt die Schwierigkeit, weit abzutreiben, sich in Tagträumen zu verlieren. Oft neigen AnfängerInnen auch dazu, anstatt Bewertungen erst einmal gehen zu lassen, die eigene Erfahrungen sofort überzubewerten, erste kleine Erkenntnisse sofort in narzisstischer Überhöhung darzustellen. Oft scheint es schwer zu sein, akzeptieren zu können, dass es sich um einen längeren Prozess handelt und nicht um ein schnelles Erlernen einer neuen, besseren oder effektiveren „Technik“.

Ein erster wichtiger Schritt in den oft auch recht unterschiedlichen Praxisempfehlungen ist, zu lernen, „alles was ist“ einfach wahrnehmen zu lernen, ohne es zu bewerten. Gedanken, Empfindungen, Gefühle kommen und gehen, kreisen eine Zeit lang, man bemerkt dies und lässt sie wieder ziehen. Man verhilft dem Bewusstsein erst einmal sich zu entkrampfen, Wichtigkeiten umzuordnen. Mit der Zeit kann etwas Abstand, etwas Distanz zu diesem „Eigenen“ entstehen. Dieser Abstand ist aber nicht trennend, sonder eher eine Art Innehalten, um Zugänge zu intuitiverem *Begreifen* öffnen zu können. Bricht in dieser Betrachtung eine erfrischend neue, spontane Erkenntnis durch, so wird man dies mit einiger Übung bemerken und unterscheiden lernen von alten, schon bekannten bewertenden Einstellungen, bzw. Gedankengängen.

Dieses „Sich-in-nüchternem-Abstand“ achtsame Wahrnehmen verlangt Übung und Zuwendung. Achtsamkeit ermöglicht die Dinge so zu betrachten, wie sie sich zeigen, ohne diese zu beschönigen, zu überhöhen oder auch unterzubewerten und vor allem, ohne all das, was sich hier eben zeigt, sofort verändern zu wollen, bzw. sofort nach Lösungen zu suchen. Zu Beginn ist dieses *Bemerkten* des eigenen Selbst, der eigenen inneren Landschaft (im Sinne einer Einheit des Bewusstseins), der eigenen Struktur, zugleich Zweck der Übung.

### 3.3. *Fallen*

So gut dieses *Beobachten-lernen* ist, so sehr birgt es wiederum die Gefahr ständig um sich selbst zu kreisen, unendlich kompliziert zu werden, sich ständig zu beobachten, all sein eigenes Verhalten schon rein grundsätzlich unter Verdacht zu stellen. Wichtig scheint mir daher, diesem Tun einen guten Platz einzuräumen im Leben, es dann aber auch wieder zu vergessen, um frei und spontan zu bleiben und darauf zu vertrauen, dass sich Praktiziertes schon in den Alltag integriert ohne dass man eigenes Denken ständig *überwachen* muss.

Es geht nicht darum, einfach alles loszulassen, sich an gar nichts mehr zu binden, und ewig gelassen herumzulaufen. Oft vermeinen PraktikerInnen, es wäre Sinn der Übung alle „negativen“ Gedanken sofort loszulassen. Übersehen wird, dass in der Unterscheidung negativ / positiv wieder Bewertung steckt und somit einen wertenden Geist eher unterstützt als von seinen Verstrickungen zu entbinden vermag. Im Gegenteil ermöglicht Achtsamkeit im besten Fall sich selber und die Welt um sich herum ernster zu nehmen, klarer zu sehen und somit auch klarer handeln zu können. „Aha so fühlt sich dieser tiefe Ärger oder diese tiefe Angst an“ und diese Gefühlsspuren genau zu betrachten, bzw. dabei zu bleiben, heißt Bewusstseins Spuren ernst zu nehmen, wie immer sie sich auch zeigen, ohne Illusion, ohne Verdrängung, mit Offenheit und Akzeptanz.

Es bedarf der Stille, der Ruhe, der Zeit, der Muße, still und ruhig zu werden, sich im Anschauen zu üben und sich nicht beirren zu lassen. Neben all dem therapeutischen Effekt, heißt dies ganz einfach auch zu lernen, sich an etwas erfreuen zu können, ohne es sofort *Haben* zu wollen, ohne Vergleich ohne Bewertung. Ein entscheidender Gedanke ist, dass genauso wichtig wie der Gesundheitseffekt auch das Verweilen im Genuss dieser Praxis ist. Im besten Fall wird man in diesem erfrischenden Betrachten die Schönheit im Leben stärker wahrnehmen können, die Schönheit im Anderen, der Umwelt, etc. Passiert das nicht, kann man zum Sklaven der Übung, bzw. der Aufarbeitung werden, worüber man die Gegenwart, das Hier und Jetzt wiederum auf recht unachtsame Weise vergessen kann. Wenn man dies allerdings akzeptiert eröffnet sich mit Geduld und Glück neue Klarheit, jedoch auch diese Klarheit muss man erst lernen zu begreifen.

