

# Achtsamkeit

von Helmut von Kritzinger

Gegenstandlose Meditation ist, wie der Begriff schon sagt, ohne jeglichen äußeren oder inneren Inhalt, keinem Objekt, Ton, Mantra oder jeglichen, fixen Anleitung.

Ich zeige bewährte Schritte, die sich im östlichen Kulturkreis seit über 9000 Jahren v. Chr. bis zum heutigen Tage dafür bewährt haben, eine Harmonie im Körper-Geist (Lebensenergie)-Konstrukt zu bilden, die später mit der entsprechenden Ernsthaftigkeit zur gegenstandslosen Stille führen können. Es ist jederzeit möglich, sich direkt, wie oft an verschiedenen Stellen in diesem Buch gezeigt wurde, mit der Einheit durch Vichara zu verbinden, dem Zustand der dich einlädt, wenn du bereit bist.

Üblicherweise denkt beim Stichwort Meditation fast jeder an Ruhe und Entspannung in Abgeschiedenheit. **Aufmerksamkeit ist eine bewusste, wachsame Haltung dem Leben gegenüber, in der es weder klein noch groß, richtig oder falsch gibt. Jeder Moment des Lebens ist ein kostbares Geschenk, den es gilt, mit Respekt achtsam zu begegnen, ohne sich dabei moralischen oder religiösen Stress zu machen.**

Achtsamkeit ist gelebtes Mitgefühl allen Lebewesen gegenüber.

Achtsamkeit fokussiert besonders das normale Alltagsgeschehen und ist vor Jahrtausenden eigens dafür geschaffen worden, im Alltag ein *offenes* Gewahrsein zu entwickeln.

Unsere Aufmerksamkeit ist eng mit unserem Bewusstsein verbunden, die bewusste Zuwendung zu einem Gefühl oder einem Gedanken ist erst die notwendige Bedingung dafür, dass uns dieser bewusst wird. Dennoch verarbeitet das Gehirn auch Vorgänge, auf die wir nicht unsere Aufmerksamkeit richten. Diese Verarbeitung findet jedoch parallel im Unbewussten statt.

Regelmäßige bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf einzelne Körperteile oder den gesamten Körper führt zu einer besseren Durchblutung, einer Stärkung des Immunsystems und allgemein zu einem verbesserten Gesundheitszustand. Dies wird u. a. im Hatha-Yoga, Taijiquan oder Qigong zur Gesunderhaltung genutzt.

Achtsamkeit kann nur 'im' jetzigen Moment geschehen, sie kann dich tiefer als in deinen Körper führen, zum Zentrum der Quelle deines Bewusstseins. Achtsamkeit nutzt ganz gezielt die Intelligenz aller Körperzellen.

Vom Wesen her hat die klassische Lehre von Achtsamkeitsübungen einen interessanten Ansatz: Nicht äußere Umstände und Situationen verursachen Stress, sondern *wie* wir mit ihnen umgehen.

Diese Haltung kann helfen, den Moment zu akzeptieren, wie er ist. Denn sie kann nachgewiesenermaßen u. a. auch Stress, Depressionen und Schmerzen lindern.

Das Resultat von Achtsamkeitsübungen ist einfach und wirksam: Die bewusste Eigenwahrnehmung ermöglicht eine gesteigerte Selbstwirksamkeit. Selbstwirksamkeit ist die persönliche Überzeugung, das eigene Leben mitgestalten zu können und sich selbst weniger als Opfer unkontrollierbarer Umstände wahrzunehmen. Du hast es einfach selbst in der Hand, was durch dein Denken und Fühlen verursacht wird. Du entscheidest, was mit dir geschieht und nicht geschieht, **ohne Kampf für oder gegen etwas.**

Achtsamkeitsübungen helfen dir als Einstieg zu lernen, dem jeweiligen Moment deine volle Aufmerksamkeit zu schenken, und zwar ohne zu bewerten, den Registrator oder den Autopiloten im Moment zu beobachten, und damit als ein Nichts zu entblößen. Du urteilst nicht in gut oder schlecht, bist einfach nur wohlwollend beobachtend, was gerade vor sich geht. Es geht darum, das Fließen deiner Energie mit dem Objekt deiner Aufmerksamkeit im Moment verbunden wahrzunehmen.

Hat sich diese Wahrnehmung von selbst eingespielt, denn auch hier gibt es keinen Zeitplan oder vorgeschriebenen, spirituellen Erfüllungstress, wirst du sehr viel Kraft und Energie aus jedem Moment des Alltags schöpfen können. Alles ist aus einer Substanz erschaffen worden, deswegen sind Ausführungen wie 'es gibt weder groß noch klein usw.' keine philosophische, trockene Theorie, sondern Tatsachen.

Diese Tatsache ('eine Sache der Tat') erleben wir im Bewusstsein der Achtsamkeit im Alltag, gleich, wer du bist, welche berufliche oder private Handlung durch dich ausgeführt wird.

### ***Der Alltag als Seins-Instrument***

Sinn, Sinnsuche und Alltagspraxis verschmelzen auf natürliche Weise, da die spontane Erfahrung des Seins nicht nur auf körperlicher Ebene Kraft verleiht.

Jeder Musiker, ob klassisch oder modern, *findet* erst aus dem neutralen Moment des Gegenwärtigen seinen Flow, kommt durch die Improvisation einer Session und findet daraus eine Vielzahl von Perspektiven, eine Komposition zu kreieren. Ist der Musiker, Künstler oder Schriftsteller mit der Vergangenheit und der Zukunft beschäftigt, kann dadurch erst eine wochen- bis monatelange Blockade entstehen.

Einfache Alltagsmomente wie das Trinken eines Glases Wasser, einer duftende Tasse Tee oder Kaffee oder dem Zuhören eines zwitschernden Vogels führen zu einem tieferen, sinnlichen Erlebnis, jederzeit.

Wenn du ein Glas Wasser ganz aufmerksam trinkst — entfalten Kühle, Geschmack und Volumen völlig neue Qualitäten. Auch ein sorgsam gedeckter Tisch kann so zu einem impressionistischen Bild werden, ohne dass dabei das Essen kalt werden muss.

### ***Der Körper als Seins-Instrument (Kurzauszug)***

#### ***Das meditative Gehen***

Bei der Gehmeditation wird möglichst bedächtig ein Fuß vor den anderen gesetzt. Dabei gilt es, die volle Aufmerksamkeit auf die Fußsohlen zu lenken, den Kontakt mit dem Untergrund sowie **die Druckveränderung bei jedem Schritt intensiv zu spüren**. Dabei wird parallel der Atem an das Gehen angepasst.

Achtsamkeit hilft, den Körper besser wahrzunehmen, wie wir mit derselben Neugier unser Körper-Selbst erkunden, wie ein Forscher und ein Kind gleichzeitig.

*Frage: Kannst du mir erklären, wie Achtsameit tatsächlich und wirkungsvoll funktioniert?*

**Antwort:** Während eines Zen-Schweige-Retreats in Deutschland in Todtmoos wurden alle Teilnehmenden aufgefordert, alles so langsam wie irgend möglich zu tun, um jeden einzelnen Moment mit größter Klarheit wahrzunehmen.

Was anfänglich für alle TeilnehmerInnen zu einer teilweise einzigartigen Lachorgie ausartete, wir waren alle gemeinsam permanent zusammen, keiner wurde je isoliert, begann sich wie massives Gewitter, zu einem Orkan von Bewusstheit zu entwickeln.

Niemand wurde glücklicherweise vorher über den Ablauf des Retreats in irgendeiner Form inhaltlich informiert. *Es* geschah phasenweise, dass dich beim meditativen Gehen ein Blitz von derart starker

körperlicher Präsenz traf, also einem unfassbaren Energieschub, dass ich gar nicht mehr mechanisch gehen konnte, geschweige denn ein Ziel haben konnte. Er ging mich bzw. es geht durch mich in kraftvoller Präsenz.

Ebenso geschah es beim Essen: Es *isst* regelrecht durch dich, nicht schnell oder langsam, nicht gierig oder ablehnend, nicht durch Analyse schmeckend oder bewertend. Die Koordination der Kaumuskeln, die Zunge, die Zähne sind parallel hellwach und erhalten in deiner Wahrnehmung Bewusstsein. Alles am Vorgang Beteiligte war also nicht nur passiv am Arbeiten, um den Speisebrei den Schlund hinunter zu bewegen. Trotzdem ist eine 'Mahl'-zeit' (also die Zeit des Vermahlens, Verstoffwechselns im Mund) zeitlich gemessen weder länger noch kürzer, als wenn du im Restaurant essen würdest.

Den meisten Teilnehmern wurde dabei unheimlich, denn auch beim Gang auf die Toilette hattest du Erwachsenerlebnisse, sogar wenn du einen Schuh an- oder auszogst. Einige verließen dann aus der Angst vor dem Erwachen das Retreat, weil sie einfach nicht wussten, wohin sie mit all der natürlich freigewordenen Energie sollten, manche glaubten, förmlich zu explodieren.

Es gab am fünften und sechsten Tage überhaupt kein klein- oder groß mehr, kein wichtig oder nebensächlich für dich, alles *war* einfach, und zwar strahlend, leuchtend in Form und gleichzeitig außerhalb der Form energetisch vibrierend. Wieder verließen, vor allem Personen aus dem Bereich der Wirtschaft unter der 40-köpfigen Gruppe die Veranstaltung, sie hatten keinerlei Orientierungspunkte mehr, keinen verstandesmäßigen Halt mehr.

Ich betone, dass die gesamte Zeit geschwiegen wurde (außer natürlichen Körperregungen) und zusammenfassend einmal abends die individuelle Möglichkeit bestand, Fragen, ähnlich dem Diskurs des Sokrates oder eines Satsangs zu stellen. Alle Fragen wurden beantwortet, sodass die Tiefe der Erlebnisse noch verstärkt wurde.

Langsam verstanden alle den Hintergrund des Schweige-Retreats: Der jeweilige Moment lebt ohne Regeln, auch danach entstehen keine Regeln. Jeder Moment wurde durch die völlige Kontroll- und Erwartungshaltungslosigkeit zu einem respektvollen, heiligen Moment des Seins. Dieser Moment übertrug sein Echo in den nächsten, kommenden Moment selbstständig weiter und so weiter. Du kommst dir zeitweise einfach wie ein Gefäß, ein Klangkörper des Lichtes vor und bist dann fortwährend dieser Klangkörper, weil jeder innere und äußere Moment zu reiner Schwingung mutiert.

Achtsamkeit dient vielen Menschen über die Wahrnehmung ihres Körpers und der direkten Umwelt, im gegenwärtigen Sein, Bewusstsein und Kraft zu schöpfen. Dies wäre eine von vielen Möglichkeiten, einen Zugang zur Lebensenergie, einem der drei Säulen des einen Fundaments Körper-Lebenskraft-Wahrnehmung, zu bekommen.