

Aspekte, die Achtsamkeit ermöglichen, sich gegenseitig beeinflussen und durch das Üben von Achtsamkeit vertieft werden.

Eine bestimmte innere Haltung ist von grundlegender Bedeutung damit wir von der Meditation profitieren können.

1. Nicht Beurteilen

Bewusst den zwanghaften Prozess des unaufhörlichen Bewertens und Kommentierens loslassen, sonst ist es unmöglich Frieden zu finden, weil permanent Hoffen und Befürchten / Mögen und nicht Mögen / positiv und negativ / Zustimmung und Ablehnung uns bewegen.

D.h. wir üben, geschehen zu lassen, ohne zu kategorisieren / Erwartungen und Zielvorstellungen loszulassen / wir versuchen sofort zu bemerken, wenn wir beurteilen / wir üben, nicht alles zu glauben, was wir denken.

Den eigenen Erfahrungen gegenüber die Rolle eines neutralen Beobachters einnehmen, denn gewöhnlich kommentieren und beurteilen wir permanent jede Erfahrung (positiv, negativ, neutral), dies geschieht unbewusst, zwanghaft reaktiv und solange das geschieht, kann der Geist nicht zur Ruhe kommen (Übung: 10 Minuten den eigenen Geist beobachten: Wie oft wird bewertet?). Also werden wir uns dessen bewusst, lassen dann in Freundlichkeit und Wohlwollen los, nehmen die Beobachterrolle ein, ohne sich mit dem Inhalt zu identifizieren (z.B. „ich kann das nicht“) und produzieren keine Gedankenketten.

2. Anfängergeist

Unsere Aufmerksamkeit in die Unmittelbarkeit dieses Momentes bringen, als wäre es das erste Mal. Wir üben, wirklich zu erfahren, wie es jetzt ist, und nicht wie wir denken, dass es sein sollte. Wir öffnen uns für den Reichtum eines jeden Augenblicks und versuchen Erwartungen und Zielvorstellungen loszulassen.

Die ganze Fülle des Lebens liegt in der Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks, im Jetzt, aber viel zu oft stehen wir dieser Erfahrung selbst im Weg, weil wir uns nicht wirklich auf die Situation einlassen, sondern den Augenblick in Gewohnheitsmuster verstrickt verpassen (z.B. „kenne ich schon“). Um den Reichtum des Augenblickes zu erleben, müssen wir die Offenheit eines Anfängers einnehmen und uns frei machen von Erwartungen aufgrund vergangener Erlebnisse. Sich auch im Alltag immer wieder fragen: „Sehe ich diese Person / Situation wirklich unvoreingenommen oder erlebe ich nur meine eigenen Projektionen?“

3. Geduld

Geduld ist die Übung, anzukommen / dort zu sein, wo wir sind.

Geduld ist die Weisheit, zu verstehen, dass die Dinge ihre eigene Zeit benötigen (von Raupe zum Schmetterling). Wir verstehen, dass es sinnlos ist, ungeduldig zu werden, wenn wir bei uns noch keine Fortschritte sehen und weiterhin an bestimmten Umständen leiden (diese Gefühle sind sowieso da). Transformationsprozesse (, die eben prozesshaft sind) können nur in der

Atmosphäre von Geduld stattfinden, d.h. wir lassen die aufkommenden Erfahrungen (Ungeduld, Frustration, Enttäuschung, Wut, ...) da sein, ohne uns abzuwenden, sie sind Teil unserer Realität, wir lassen sie kommen und wieder gehen, wir lassen sie ziehen (wie Wolken). Letztlich wurzelt Geduld in der Weisheit, dass alles schon da ist und es keine Trennung gibt.

4. Vertrauen

Wir üben, die Antwort in uns selbst zu finden. Entwickeln von Vertrauen in die eigene Weisheit und in das grundlegende Gutsein allen Seins ist die Grundlage von Entwicklung. Niemand außer mir selbst kann wissen, was wirklich für mich stimmig ist. Lernen Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, lernen sich selbst / der eigenen inneren Stimme / der eigenen Weisheit zu öffnen / ihr zu lauschen. Wir versuchen nicht, ein anderer zu sein oder zu werden, lernen uns für den Schatz, der in uns verborgen liegt, zu öffnen, entspannen uns in der Erkenntnis, dass es keine Sicherheit gibt (alles ist stets im Wandel) und dass es eine Bewusstseinsdimension jenseits von Kommen und Gehen gibt (unerschütterliches Vertrauen ist unser wahres Wesen).

5. Nicht-Greifen

Normalerweise folgt unserer Beurteilung ein Eingreifen / Manipulieren einer Gegebenheit. Mit jeder Handlung bezwecken wir etwas. Meditation bedeutet aktives Nicht-Tun. Wir erlauben uns inne zu halten, verweilen mit dem was gerade ist. Ohne einzugreifen. Wir versuchen, mit dem zu sein, was ist und nicht angenehme Erfahrungen festzuhalten und unangenehme wegzuschieben. Wir folgen keinen automatischen Verhaltensimpulsen (kein Reagieren, Impuls- und Emotionskontrolle). Meditation ist Nicht-Handeln, ist Nicht-Tun.

6. Akzeptanz

Wir sollten lernen, die Dinge anzunehmen wie sie sind – ob angenehm oder unangenehm. Dies ist grundlegend für jede Aussöhnung und Heilung. Solange wir Widerstand leisten, entstehen Spannungen und diese verhindern, dass sich Schmerzen oder starke Emotionen auflösen können. Egal, ob wir begeistert sind oder nicht (Schmerz, Krankheit, Verlust, ...) wir erkennen die Situation an und akzeptieren sie wie sie ist. Wir öffnen uns für die Realität und sind bereit unsere Vorstellungen daran anzupassen und verstehen, dass die Dinge permanent dem Wandel unterliegen. Wir üben „Ja“ sagen zu lernen, uns für den Augenblick zu öffnen, mit uns selbst eine vorbehaltlose Freundschaft einzugehen.

Akzeptanz heißt nicht, alles gut zu finden! Wir können destruktive Verhaltensweisen aber unterbinden, ohne dabei zu verurteilen.

7. Loslassen

Loslassen ist die Essenz des Weges. Bereitschaft, eine Erfahrung loszulassen ist Voraussetzung für ein Verweilen im ungreifbaren Moment. Widerstände (auch eigene Abwehr) loslassen, die Vorstellung, es sollte anders sein. Wir entspannen uns mit dem was ist: entspannen den Körper, den Geist; wir halten nicht fest und schieben nicht weg (verdrängen), keine Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Erfahrungen (kein Festhalten, nicht haften bleiben). Wir lassen Angenehmes, aber auch Unangenehmes los, werfen Ballast ab, werden frei und öffnen uns für den unmittelbaren Augenblick.