

Freundschaft mit sich selbst- und anderen.
Wie gewinne ich im Leben:
Atem-Technik-Achtsamkeit-Stille-ZEN

Freundschaft mit sich selbst und anderen; und wie gewinne ich im Leben?

Wie kann mir da Atem-Technik-Achtsamkeit-Stille-ZEN dienlich sein?

Wie erlange ich Freundschaft mit mir und anderen?

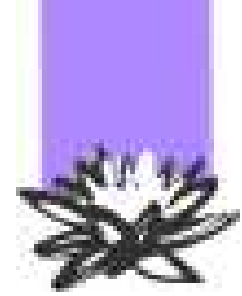
Wie kann das geschehen?

Ich glaube, dass wir alle uns nach Freundschaft zu uns und anderen sehnen, doch wir wissen nicht, wie wir diese Freundschaft gestalten können, mit der wir uns selbst und andere nähren können.

Wir verbringen viel Zeit damit, andere zu treffen oder über die Medien mit anderen im Austausch zu sein, aber nicht sehr viel Zeit, mit uns selbst zu kommunizieren. Darum wissen wir nicht, was in uns vor sich geht. Wie können wir dann mit einem anderen Menschen kommunizieren? Wenn wir uns selbst unbekannt sind?

Im täglichen Leben sind wir meist von uns selbst getrennt. Wir gehen, aber wir wissen nicht wirklich, dass wir gehen. Wir sind hier, aber wir wissen nicht, dass wir hier sind. Wir sind lebendig, wissen aber nicht, dass wir es sind. Während des Tages verlieren wir uns, weil uns unsere Gedanken meist schon weit vorausseilen. Wir verlieren immer mehr den Kontakt zu uns. Wir sind selten bewusst im Moment, der Gegenwart.

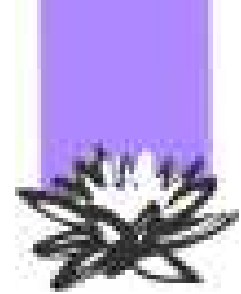
Wie können wir das stoppen, wie machen wir das? Jetzt innezuhalten, innerlich stoppen, um mit uns in Kontakt zu treten, bewusst sein im Moment kommt schon fast einem revolutionären Akt gleich aber sobald wir erst mal ein Stopp setzen beginnen wir uns schon einmal einzufangen. Wir beginnen aufzuhören mit dem was wir gerade tun und beginnen erst mal wahrzunehmen wo und wer wir gerade sind. Ein erster Verbindungsaufbau mit uns selbst kann geschehen. Wir können uns des gegenwärtigen Moments bewusst werden. Und dazu brauchen wir kein iPhone und keinen Computer, sondern nur uns selbst, und uns selbst haben wir ja eigentlich immer dabei.



Was kann uns helfen um uns mit uns selbst zu verbinden? Und da kommt unser Atem mit ins Spiel, dass wir uns durch den Atem unentwegt am dauerhaft nahestehen sind. Eigentlich müssen wir uns z. B. beim Stehen, Gehen, Hinsetzen beim Ein- und Ausatmen beobachten, wir beobachten wie unser Atem ein- und ausströmt. Und in nur wenigen Augenblicken können wir uns so mit uns selbst verbinden. Auf diesem Weg können wir spüren was in unserem Körper, unseren Gefühlen und Wahrnehmung geschieht.

Wenn wir mit dieser Übung, welche sich „achtsames Gewahrsein“ nennt, beginnen, fängt damit unsere Reise nach Hause (innen) zu uns selbst und in die Gegenwart an. Die Übung der Achtsamkeit beginnt. Das Zuhause, unser Inneres, ist der Ort, an dem wir sein dürfen, zuhause könnten wir uns warm, behaglich, sicher und erfüllt fühlen. Wir sind lange Zeit von uns fort gewesen, weil wir alles Mögliche versucht haben zu erfüllen oder zu erledigen, ob wir wollten oder nicht. Zu uns zu kommen, erfordert von daher nur, dass wir uns hinsetzen und mit uns selbst sind und die Situation so akzeptieren, wie sie ist. Es kann sein, dass wir feststellen, dass eine Menge Unordnung und Durcheinander herrscht, doch wir **akzeptieren** das, denn wir wissen ja, dass wir lange fort gewesen sind. Und dazu kann uns unser Atem helfen, denn über unserem Atem können wir zurück in unser Inneres, unser Zuhause, in unser Herz finden.

Wenn wir achtsam zu atmen beginnen, in dem wir ihn nur beobachten wie der Atem kommt und geht ohne ihn willentlich zu beeinflussen oder zu bewerten, und unserem Körper und Geist zuhören, werden wir unserer Gefühle, Emotionen, Gedanken, freudvoll oder weniger freudvoll gewahr, wir können sie bemerken und respektieren. Diese Gefühle befinden sich in unserem Körper, in unserem Geist und Psyche. Mit dieser Form der achtsamen Atmung bekommen unsere Gefühle einen Raum wo sie sich zeigen können und dürfen. Wenn unsere Gefühle, angenehm wie unangenehm sich zeigen, müssen wir nichts unternehmen, wir fahren einfach mit unserer Atembeobachtung fort. Wir sagen unseren Gefühlen und Emotionen nicht sie sollen gehen, sondern erkennen sie an, begegnen ihnen freundschaftlich. Umarmen unser Leben, nehmen an was geschehen ist, was gerade ist und wie ich bin und nicht sein soll. Unsere Gefühle und Emotionen sind wie kleine Kinder, sie wollen Aufmerksamkeit,



wollen bemerkt, anerkannt und angenommen und geliebt werden. Sie möchten integriert, dabei sein bei uns und mit uns. Ein freundliches Miteinander.

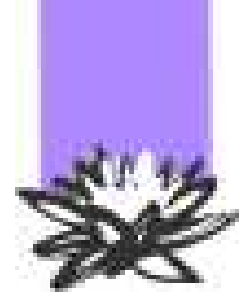
Es ist ein Akt des Nachhause Kommens und Freundlichkeit zu uns, wenn wir unsere Gefühle anerkennen, ohne sie zu werten und zu beurteilen oder sie wegzustoßen, sondern sie achtsam zu umarmen. Und anerkennen so wie wir gerade sind. Aus diesem Gleichgewicht kann natürliche Veränderung hervorgehen.

Wenn kleine Kinder auf uns zukommen stoßen wir sie im Normalfall auch nicht weg sondern versuchen da zu sein für ihre Bedürfnisse. Warum dann nicht auch für unsere?

Wenn wir auf diese Weise beginnen mehr und mehr mit uns umzugehen, uns mit unseren Gefühlen, Emotionen und Leiden zu akzeptieren, anzunehmen, zu verstehen und zu versöhnen, kann Freundschaft und Liebe zu uns entstehen, zu uns wachsen und vertiefen. Wir beginnen zu verstehen und je mehr wir zu verstehen und mitfühlen beginnen kann sich Freundschaft, Liebe und Mitgefühl auch zu anderen entwickeln und vertiefen. Denn wir lernen zu verstehen und zu akzeptieren was sie umtreibt. Und über diesen Akt des Verstehens, des Mitgefühl und des Akzeptierens, beginnt Heilung für uns und den/die anderen. Ich würde Verständnis, Mitgefühl und Akzeptanz sogar als eine Form / Akt der Freundschaft und des Liebens bezeichnen.

Um dort hinzukommen kann uns die Lehre des ZEN, des stillen Sitzens, der beschriebenen Atembeobachtung – der Achtsamkeit, behilflich sein. Denn in dem wir wie im ZEN, eine bestimmte Sitz-/Körperhaltung, auf Sitzkissen, Bänkchen oder Stuhl einnehmen, geben wir uns einen Rahmen in dem wir zu uns (in unser Zuhause) zurückkommen können. Und von da aus können wir uns auf unsere Atembeobachtung einlassen und dort im bloßen Beobachten verweilen ohne zu bewerten, was dann eine Form der Achtsamkeit ist. Wichtig: Übertragung auf den Alltag, denn auch im Alltag können wir kurz innehalten, unseren Atem beobachten z.B. beim an der Kasse stehen oder im Auto etc., so nutzen wir die Möglichkeit uns tagsüber immer wieder einzufangen und uns auszugleichen.

Wenn wir dies regelmäßig praktizieren, uns diesen Raum geben, kann die Freundschaft für uns und andere sich stetig vermehren. Das Annehmen kann das innere und äußere Ungleichgewicht ins Gleichgewicht bringe, wir werden ruhiger



kommen zu neuen Kräften und innere Reifung und Ausgleich kann stattfinden. Emotionen wandeln sich Schritt für Schritt in Kraft, neue Lebensfreude kann entstehen und sich vertiefen. Feste Zeiten einteilen zur Übung und in kleine Portionen in den Alltag tragen.

Auf diesem Weg können wir den Körper und Geist in Ausgleich bringen. Das ist Ruhe und Stille.

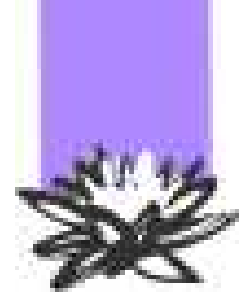
Kraft und Gesundheit/Gesundheit und Freude sind die Folge! Stress, Angst und Kummer können langsam weniger werden! Und in Heilung kommen, weil unser Inneres (innere Weisheit) für uns arbeiten darf, so wie es für uns dienlich ist. Konflikte können in den Ausgleich kommen durch tiefe Einsichtnahme und Akzeptanz des Ist Zustandes.

Das Ganze können wir auch noch durch die Gehmeditation vervollständigen.

Gehmeditation ist ein Gehen nur um des Gehens willen. Gehen ohne anzukommen, ohne Ziel, ohne Weggehen, das ist die Technik. Unser Geist neigt dazu, von einem zum anderen zu springen, wie ein Affe, der sich ohne Pause von Ast zu Ast schwingt. Gedanken haben Millionen von Wegstrecken und sie ziehen uns in die Welt der Achtlosigkeit hinein. Können wir den Weg, den wir gehen, in ein Feld der Meditation verwandeln, Achtsamkeit, Ruhe und Ausgleich, dann werden unsere Füße jeden Schritt in vollkommener Achtsamkeit tun. Unser Atmen wird in Harmonie mit unseren Schritten und unser Geist wird ganz entspannt sein. Jeder unserer Schritte wird unseren Frieden und unsere Freude verstärken und ein Strom ruhiger Energie kann uns durchströmen. Wir werden freier, fester und stabiler.

Das bedeutet: Dass wir von Natur aus ein Werkzeug=Arzneimittel haben um uns selbst immer wieder in den Ausgleich zu bringen, in dem wir uns ein eigenes System für uns aufbauen können, mit z.B. stillem Gehen (Atembeobachtung in langsamen Gehen zum Entschleunigen und auch zur Übung die Atembeobachtung in unsere Bewegung mit einbauen lernen) – stilles Sitzen.

Dadurch kann AUSGLEICH und Regeneration, für Körper / Mental / Emotional statt finden; Gesundheit und Angstfreiheit entstehen durch Ausgleich. Stress, Angst + Kummer schwinden durch ENT-STRESSEN. Konflikte können durch tiefe Einsichtnahme in Ausgleich kommen.



Und je tiefer wir die Atembeobachtung und Achtsamkeitsübung ausführen, desto ruhiger werden u.a. unsere Gehirnströme und Körperfunktionen, Stress, Angst und Kummer, sowie auch körperliche Unbefindlichkeiten, können dadurch positiv beeinflusst werden und Stille und Ausgleich kann entstehen.

Thich Nhat Hanh, ein Zen Meister + Buddhistischer Mönch, aus Vietnam, geb. 1926, lebt in Frankreich Plum Village, sagt in einem seiner Texte:

***Wir können unseren Atem und unser Herz nutzen, um mit den Gefühlen in Verbindung zu sein und sie zu akzeptieren, damit sie sich transformieren können.
Durch liebevolles Annehmen, achtsame Atmung und verweilen im Herzen geschieht ganz natürlich Leben und Freude!***