

Achtsamkeit und Konzentration

Der Geist hat die Gewohnheit abzuschweifen, eingeschliffenen Grübelbahnen zu folgen und als „Affengeist“ ziellos und ruhelos umherzuwandern. Das Ich ist somit nicht Herr im eigenen Haus, sondern hängt mit seinen Empfindungen und Gefühlen am Hin und Her der Gedanken „dran“. Wird an etwas Schönes gedacht, entsteht ein angenehmer Affekt, wird an etwas Problematisches gedacht, entstehen vielleicht verzweifelte Gefühle und Grübelkreisläufe.

In der Achtsamkeitspraxis übt man, nicht im Inhalt der Gedanken zu „versacken“, sondern sich den jeweiligen Empfindungen zuzuwenden. Dadurch kann man diese genauer kennen lernen und den Informationsgehalt von Affekten und Wahrnehmungen besser wahrnehmen, um dann bestmöglich damit umzugehen.

Wenn man subjektiv manchmal von Leidenschaften förmlich mitgerissen wird wie von einem reißenden Fluss, so ist die Achtsamkeitsperspektive die des Beobachters am Ufer, der betrachtet, was vorbeischwimmt, der sich aber nicht mitreißen lässt.

Man unterscheidet Übungen, welche ein umschriebenes Meditationsobjekt haben (Atem, Mantra, Gebet) von Übungen, welche den wechselnden Fluss des Geschehens beobachten. Für den Anfang empfiehlt es sich zu lernen, den Geist auf eine Sache zu konzentrieren und die Konzentration zu schulen. Das beste Meditationsobjekt ist der Atem. Der Atem ist immer gegenwärtig, solange wir leben. Und er kann uns jederzeit in Kontakt mit der Wirklichkeit bringen, was wir von unseren Gedanken nicht behaupten können.

Wir brauchen nichts weiter für ihn zu tun, als unsere Aufmerksamkeit darauf auszurichten. Der Körper (bzw. die Natur) reguliert ihn ganz von selbst. Für viele ist es erstmal ein sehr ungewohnter Zustand, nichts „tun zu müssen“ bzw. auch: nichts leisten zu können! Auch mag es sehr ungewohnt sein, sich nicht mit irgendwelchen anderen inneren oder äußeren Aktivitäten zu beschäftigen. Nicht selten ist dies auch mit Zuständen von Langeweile, Unruhe und Ungeduld oder einem „Sich-Wegbeamten“ in Müdigkeit oder Schläfrigkeit verbunden. Auf diese Weise kommen wir oft in Kontakt mit bislang unbewussten inneren Mustern und wir betrachten es als eine Art Einladung, auch diese mit einer Haltung wohlwollenden Interesses näher zu ergründen und kennenzulernen.