

AB: Daumen hoch, wenn Du es merkst



Ein Aspekt von Achtsamkeitspraxis ist die Förderung des Gegenwartsbezugs, was in ACT der Praxis des „Hier und Jetzt“ entspricht. Oft wird in Achtsamkeitsübungen ein Fokus vorgeschlagen (Atem, Hören, Körperempfindungen etc.), der helfen soll, dem Geist einen Bezugspunkt anzubieten. Es läßt sich dabei kaum verhindern, dass das Abschweifen des Geistes als Fehler betrachtet wird, auch wenn das überhaupt nicht die Intention ist. Oft überfordert schon ein kompletter Atemzug die Fähigkeit unseres Geistes bei dem zu sein, was gerade ist :-)

Im Film: „Wandering but not lost“ mit und über Mingyur Rinpoche zeigt dieser Matthieu Ricard eine schlichte andere Form. In dieser Übung wird der Wandergeist selbst zum Gegenstand der Meditation. Die Hände liegen flach auf den Oberschenkeln und eine Sitzmeditation beginnt. Wir wählen einen Fokus für die Dauer der Meditation und wann immer Du merkst, dass Du nicht mehr mit der Aufmerksamkeit beim Fokus bist, drehst Du eine Hand um 90 Grad, um das anzuzeigen. Wenn Du wieder bei Deinem Fokus angekommen bist, drehst Du die Hand wieder flach zum Oberschenkel. Wir versuchen jede Bewertung sehr leicht zu halten. Und das Bemerkten zu fördern.

Das ist es.

Filmtipp: Wandering but not lost