



---

## **2.6.1.1 Respekt vor der Wirklichkeit in diesem Augenblick**

In der Regel versuchen wir, sobald uns etwas unangenehm ist, es zu verändern. Sind wir verspannt, dann versuchen wir, uns zu entspannen. Spüren wir einen Schmerz, dann versuchen wir, etwas zu unternehmen, um ihn aufzulösen.

Zudem beschäftigen wir uns gedanklich mit der Ursache und der Bedeutung des unangenehmen Zustands und überlegen, wie wir das Unerwünschte auflösen oder von uns entfernen können.

In dieser Weise ist das Physische Gemüt konstruiert, das in erster Linie nach Wohlbefinden sucht. Bei der dazugehörigen Übung lösen wir uns von diesem Mechanismus und respektieren den realen Zustand, wie er in diesem Moment ist. Wir beenden also jegliche Willensanstrengung und hören auf, es uns angenehmer gestalten zu wollen.

Dies beginnt mit der inneren Haltung von Respekt vor unserer Wirklichkeit. Wir respektieren und achten alles, wie es jetzt in diesem Moment ist und nehmen es achtsam wahr. Dabei wird häufig die Erfahrung gemacht, dass sich die unangenehmen Empfindungen relativ schnell verändern oder uns intuitiv Erkenntnisse kommen. Dies ist jedoch nicht unser primäres Ziel und nicht der Fokus bei dieser Übung.

In der Übung lernen wir, unserer Wirklichkeit in diesem Moment mit Respekt und Achtung zu begegnen. Praktisch ausgedrückt, ist es ein bewusstes Da-sein-mit-dem-was-ist. Wir nehmen wahr, wie es in diesem Moment ist und respektieren dies. Dadurch wird das Bewusstsein Subjekt über den Mechanismus des Physischen Gemüts.

### **Übung: Da-Sein-mit-dem-was-ist**

Du setzt dich aufrecht auf deinen Stuhl und nimmst dich wahr. Dabei belasse alles wie es ist. Es geht einfach nur darum wahrzunehmen, wie es im Augenblick ist. Du nimmst wahr, wie sich dein Körper jetzt anfühlt. Die Berührungspunkte mit dem Boden, der Sitzfläche, der Lehne; die Kleidung auf der Haut; die Spannungen der Muskeln; deine Emotionen; alles was du fühlen kannst. Lasse alles wie es ist und nimm es bewusst wahr.

Du nimmst wahr, wie du dich fühlst, in diesem Augenblick. Du bleibst da bei dir. Bleibe voll und ganz da bei dir, in diesem Augenblick, mit dem was jetzt ist. Erkenne die Wirklichkeit an, wie sie jetzt ist. Respektiere die Wirklichkeit in diesem Moment.