

Anxi – die Pause

*Erst wenn du komplett stoppst,
kann das unendliche Sein in dir wirken.*

* * *

„Anxi“ ist eine über zweitausend Jahre alte buddhistische Praxis, die vielen Menschen geholfen hat, sich von Ihrem Leiden zu befreien – nicht nur von Sorgen und Alltagsstress, sondern viel tiefergehend: Anxi hat die Kraft psychische Leiden völlig aufzulösen und selbst schwere körperliche Krankheiten in einen Heilungsprozess zu führen.

Sinngemäß übersetzt heißt „Anxi“: „eine Pause machen“ oder „in Ruhe weilen“. Im ersten Schritt lässt uns das Anxi ruhiger und gelassener werden. Sehr viel standfester und entspannter können wir den Problemen in unserem Leben begegnen und werden viel einfacher Lösung selbst für schwierige Situationen finden.

Wer Anxi wirklich in sein Leben integriert, kann sein Leben von grundauf verändern und in einen tiefen Heilungsprozess führen. Über das Anxi können wir einen Teil in uns entdecken, der rein und unberührt ist von Allem, was wir je erlebt haben. Einen Teil, der nie verletzt wurde, der grenzenlos ist und immer mit dem großen Ganzen verbunden war und sein wird. Wer diese Erfahrung macht, wird hinausgeführt über all das, was er bis jetzt gesehen und erlebt hat. Er wird hinausgeführt aus allem Schmerz, aus aller Dunkelheit und aus jeglichen Krankheiten – hinein in sein wahres Sein.

Die Anxi-Praxis:

Sitzt aufrecht auf einem Stuhl oder einem Kissen, lehnt euch nicht an und entspannt euch. Haltet die Augen geöffnet und schweigt. Schlaft nicht ein, dämmert nicht weg und driftet nicht in meditative Zustände ab. Nehmt eure Umgebung klar wahr. Hört alles klar, seht alles klar, fühlt alles klar. Seid innerlich ruhig und stabil, und macht komplett Pause (täglich mindestens 20 Minuten). Gebt dem, was in euch und um euch herum passiert keine Aufmerksamkeit, kommentiert es nicht, wertet es nicht, folgt ihm nicht. Erwartet nichts und wartet auf nichts.

Aber versucht nicht, eure Gedanken zu stoppen oder zu kontrollieren, das ist unmöglich, dadurch werdet ihr höchstens selbst verrückt. Gebt euren Gedanken schlichtweg keine Aufmerksamkeit. Lasst sie wie Buchstaben sein, die man ins Wasser schreibt. Sie kommen und gehen und haben nichts mit euch zu tun. Erst wenn ihr die Gedanken nicht mehr braucht, hören sie von alleine auf, und euer Kopf wird leer.

„Eine Pause machen“ bedeutet nicht, dass wir uns von der Welt zurückziehen und nichts mehr von dem, was nötig ist, erledigen oder unseren Kopf nicht mehr benutzen sollen. Sondern es bedeutet nur, dass wir dem Geschwätze in unserem Kopf und unseren Gefühlen keine Aufmerksamkeit mehr schenken. So als würde uns ein Verrückter vollquatschen und wir hörten einfach nicht hin. In dem Moment, in dem wir den Mut haben, wirklich dem Geschwätze nicht mehr zu glauben und uns einfach die Freiheit nehmen, uns eine Pause zu gönnen, in diesem Moment kann sich unsere wahre Natur, unsere Buddhanatur, entfalten.

Anders gesagt:

Generell sind wir beherrscht von unseren Urtrieben (Sex, Macht, Überleben...), von Emotionen (Wut, Enttäuschung, Euphorie, Hoffnung...), von unserem Kopf (Moralvorstellungen, Lebensziele, Befürchtungen, feste Plänen, wie die Dinge laufen sollten) oder einfach nur vom Alltagsstress oder unseren Mustern aus der Kindheit. Wer kann schon sagen, dass er von all dem hundertprozentig frei ist?

Doch wer wirklich ins Anxi eintritt ist frei, denn Freiheit ist unsere wahre Natur: Ein Geist frei von den ständigen Gedankenkarussellen, ein Herz frei von Emotionen, die es treiben, ein Körper frei von Schmerzen und Leiden. In diesem Moment werden wir entdecken, dass es noch eine andere Führung in unserem Leben gibt als unsere Urtriebe, Emotionen und Konzepte. Denn in jedem von uns gibt es eine endlose Weisheit, eine Buddhanatur, die uns in jeder Situation den perfekten Weg weist. Aber diese Buddhanatur kann sich erst entfalten, wenn wir stoppen zu agieren und zu reagieren. Und das tun wir erst, in dem wir uns eine Pause – Anxi – gönnen.

Verwechselt aber Anxi nie mit Stille oder Meditation. Anxi bedeutet nicht innerlich still zu werden oder in meditative Zustände einzutreten. Im Anxi hört man keine Stimmen und folgt keinen Erscheinungen. Man spürt keine Entfernung von den Dingen und lässt sich trotzdem nicht von ihnen stören. Ungestört zu sein heißt nicht, gefühllos oder unbeteiligt wie ein Stein zu sein, sondern `entspannt, klar, stabil´ und mit einem offenen Herzen. Macht euch keinerlei Gedanken, habt keine Sorgen oder Ängste. Aber ruft diesen Zustand nicht künstlich hervor, sondern seid euch sicher, dass euch tatsächlich nichts im Leben stören kann.

Die fünf Eigenschaften des Anxi:

Erstens: Anxi ist **grenzenlos** wie wolkenloser Himmel.

* Akzeptiert alles. Öffnet euer Herz für das, was ist.

Zweitens: Anxi ist **natürlich** wie die Wellen auf dem Meer.

Alles entsteht von selbst, alles vergeht von selbst.

* Behindert nichts. Haltet nichts fest.

Drittens: Anxi ist **klar** wie das Licht der Sonne. Lass diese Klarheit von allein hervorkommen.

* Versucht nicht, euch die Klarheit anzutrainieren. Sie ist einfach da, wenn ihr ins Anxi eintretet.

Viertens: Das Anxi ist **frei** wie der Wind, den ihr nicht halten könnt. Anxi ist die Art wie du jetzt bist.

* Versucht nicht anderes zu sein. Macht euch nichts vor.

Fünftens: Anxi ist **stabil** wie die Gravitation der Erde, die alles anzieht und eine natürliche Ordnung schafft. Diese Stabilität zieht das Ego an, so dass es nicht agieren kann.

* Lasst euch nicht stören.

*Beim Anxi geschieht äußerlich nichts,
innerlich zerbricht eine Welt.*