





Jon Kabat-Zinn

*Jeder Augenblick  
kann dein Lehrer sein*

100 Momente der Achtsamkeit

Zusammengestellt von  
Hor Tuck Loon und Jon Kabat-Zinn

Aus dem Englischen  
von Horst Kappen

**O.W. BARTH** 



# Inhalt

## Einführung

- |    |                                  |    |                                 |
|----|----------------------------------|----|---------------------------------|
| 1  | Motivation                       | 26 | Unvoreingenommenheit            |
| 2  | Wegkarte und Weg                 | 27 | Unverstellter Geist             |
| 3  | Das persönliche Ziel             | 28 | Sein eigenes Leben leben        |
| 4  | Beständiges Lernen               | 29 | Vertrauen                       |
| 5  | Lebenslanges Bemühen             | 30 | Disziplin                       |
| 6  | Das eigene Tun                   | 31 | Hingabe                         |
| 7  | Die rechte Haltung               | 32 | Es einfach tun                  |
| 8  | Das ganze Sein                   | 33 | Sich Zeit nehmen                |
| 9  | Aufgeschlossenheit               | 34 | Voraussetzungen schaffen        |
| 10 | Heilung und Genesung             | 35 | Loslassen                       |
| 11 | Aufmerksamkeit                   | 36 | Auf dem Weg bleiben             |
| 12 | Vorbehalte                       | 37 | Bewusste Zielsetzung            |
| 13 | Unser Hang zum Bewerten          | 38 | Regelmäßiges Üben               |
| 14 | Die Macht der Gewohnheit         | 39 | Gründe, zu meditieren           |
| 15 | Klares Bewusstsein               | 40 | Selbstentfremdung               |
| 16 | Der neutrale Beobachter          | 41 | Akzeptanz                       |
| 17 | Nicht-Urteilen                   | 42 | Vernünftig, nicht egoistisch    |
| 18 | Das Urteilen erkennen            | 43 | Einfach nur sein                |
| 19 | Natürliche Entfaltung            | 44 | Wach sein                       |
| 20 | Ermahnung zur Geduld             | 45 | Wachheit                        |
| 21 | Die Einmaligkeit des Augenblicks | 46 | Den Nebel auflösen              |
| 22 | Der Mangel an Präsenz            | 47 | Stabilität und Widerstandskraft |
| 23 | Akzeptanz                        | 48 | Zuflucht                        |
| 24 | Der Geist des Anfängers          | 49 | Kraft                           |
| 25 | Empfänglichkeit                  | 50 | Nicht-Tun                       |



- 
- 51 Innehalten und Beobachten
- 52 Außer Kontrolle
- 53 Unbewusstheit
- 54 Bewusstwerdung
- 55 Einfach beobachten
- 56 Grundübung
- 57 Die Bedeutung des Augenblicks
- 58 Mentale Muskeln
- 59 Potenzielle Lehrer
- 60 Innere Stärke
- 61 Flexibilität
- 62 Nicht-Reagieren
- 63 Gedanken sind nicht schlecht
- 64 Sein lassen
- 65 Den Gedanken Raum geben
- 66 Achtsam sein
- 67 Die Kraft der Wahrnehmung
- 68 Befreiung von der Tyrannei
- 69 Selbstkenntnis
- 70 Ohne Zielvorstellung
- 71 Bei null beginnen
- 72 Wunschdenken
- 73 Die Gegenwart annehmen
- 74 Kein anderes Ziel
- 75 Jenseits von Erfolg und Misserfolg
- 76 Betrachten und Loslassen
- 77 Jeden Moment würdigen
- 78 Bewusst gehen
- 79 Der innere Beobachter
- 80 Dynamik des Gehens
- 81 Das Wunder des Gehens
- 82 Fülle
- 83 Geschenke des Lebens
- 84 Nachsicht mit sich selbst
- 85 Beständigkeit
- 86 Die Einstellung zum Schmerz
- 87 Schmerz und Leid
- 88 Reaktion auf Schmerz
- 89 Einsicht
- 90 Sich auf den Schmerz einlassen
- 91 Eine Frage der Wahl
- 92 Im Kontakt mit dem Schmerz
- 93 In der Gegenwart sein
- 94 Heilung braucht Zeit
- 95 Nicht-Konfrontation
- 96 Achtsamkeit
- 97 Nicht-Fliehen
- 98 Beim Schmerz sein
- 99 Sich tragen lassen
- 100 Ganz in der Gegenwart



# Einführung

Achtzehntausend Patienten und die Erfahrung aus wissenschaftlichen Studien, die wir seit fast dreißig Jahren an der *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Clinic* und dem *Center for Mindfulness* in der Medical School der University of Massachusetts durchführen, haben gezeigt, dass die Pflege der Achtsamkeit durch regelmäßige und systematische Meditationsübung, ob in einem formal definierten Rahmen oder nicht, eine erhebliche Auswirkung auf die Lebensqualität haben kann. Menschen leiden heutzutage unter den verschiedensten chronischen Stresssymptomen, unter Schmerzzuständen und an akuten Krankheiten, ganz zu schweigen von den normalen Verschleißerscheinungen aufgrund eines ständig zunehmenden Stresses, der unseren Alltag in einer Kultur der permanenten Vernetztheit und des 24-Stunden-»Multitasking« prägt. Dieser Druck, der auf unserem Dasein lastet, macht es immer schwieriger, Zeit für das *Sein* zu finden und für Augenblicke des *Nicht-Tuns*, das uns an Leib und Seele wieder heil machen kann. Solche Augenblicke, die uns immer offenstehen und die wir doch so leicht übergehen, erlauben uns außerdem, wiederzufinden, zu beobachten und zu verinnerlichen, was das Wichtigste in unserem Leben ist, anstatt uns vom endlosen Strom der aktuellen Anforderungen und Verführungen forttragen zu lassen.

Dieses Buch mit Auszügen aus *Gesund durch Meditation* (in dem ursprünglichen Werk werden die Meditation der Achtsamkeit, das MBSR-Programm und die Anwendung der Achtsamkeit bei Stress, Schmerz und Krankheit ausführlich beschrieben) kann für Sie ein Tor sein zur Übung der Achtsamkeit und zur Wiederentdeckung des Besten und Tiefsten in Ihrem eigenen Inneren. Jeder dieser 100 Fingerzeige kann dazu dienen, Sie an ein Wissen zu erinnern, das Sie in der Tiefe bereits





besitzen: dass Sie in jedem Augenblick eine Wahl haben – die Wahl, sich innerlich und äußerlich auf weise Art mit diesem Augenblick zu verbinden, ganz gleich, was im Außen geschieht. Indem Sie auf diese Weise für Ihr eigenes Erleben Verantwortung übernehmen, machen Sie einen tief bedeutsamen Schritt, dem die Kraft zur Verwandlung innewohnt, einen Schritt in Richtung Heilung, echten Wohlbefindens und des Glücks – und Sie tun ihn nicht in einer besseren »Zukunft«, die vielleicht niemals kommt, sondern in dem einzigen Moment, der Ihnen jemals für Ihr Leben, Atmen, Lieben und Sein gegeben ist –, nämlich in diesem Augenblick. Diese Macht besitzen Sie bereits; sie ist uns allen angeboren. Sie müssen lediglich achtsam sein und gut mit sich selbst umgehen und sich beharrlich in Erinnerung rufen, dass Sie Ihr Leben einzig in diesem Moment leben, dass Sie allein im *Jetzt* Entscheidungen treffen können und das Ihnen dieses *Jetzt* immer zur Verfügung steht. Dann ist jeder Moment tatsächlich ein Neubeginn.


Da Ihr Leben nur aus Augenblicken besteht, warum diese also nicht voll ausschöpfen und herausfinden, was es bedeuten kann, Ihrem tiefsten und wahrsten Wesen immer häufiger treu zu sein?

Die Idee zu diesem Buch stammt von Hor Tuck Loon aus Malaysia. Aus seiner Begeisterung für das Konzept der Achtsamkeit entstand der Wunsch, es einer großen Zahl von Menschen, die unter Stress stehen und auf verschiedenste Weise leiden, nahezubringen. Ich danke ihm für die Idee zu diesem Buch und die besondere Art, wie er mit seiner persönlichen Auswahl die verwandelnde Kraft der Achtsamkeit zu betonen weiß. Das Ergebnis zeugt überall von seiner Weitsicht und Großherzigkeit.

*Jon Kabat-Zinn, August 2008*







Achtsamkeit  
ist ein lebenslanger Weg,  
der letztlich  
nirgendwohin führt -  
»nur« in Ihr innerstes Sein.



# 100

MOMENTE  
DER ACHTSAMKEIT






1

# Motivation







Damit die Meditationspraxis in Ihrem Leben Wurzeln schlägt und Früchte trägt, müssen Sie wissen, **warum Sie meditieren**. Andernfalls ist es schwierig, die Praxis achtsamen Nicht-Tuns in einer Gesellschaft aufrechtzuerhalten, die dem ständigen Aktivsein oberste Priorität einräumt. Wie sonst wollen Sie sich in aller Herrgottsfrühe dazu bringen aufzustehen, um zu meditieren, wo doch alle anderen noch gemütlich im warmen Bett liegen? Was lässt Sie an Ihrer Meditationsübung festhalten, wenn um Sie herum Geschäftigkeit herrscht, wenn Arbeit und Pflichten rufen, während etwas in Ihnen danach verlangt, eine Zeitlang »einfach nur zu sein«? Was wird Sie dazu motivieren, alle Handlungen, selbst die alltäglichsten Routinearbeiten, voller Achtsamkeit zu erledigen? Was wird Sie davon abhalten, Ihre Übungen nach den ersten enthusiastischen Versuchen wieder aufzugeben? Was wird Ihnen die Kraft verleihen dabeizubleiben?



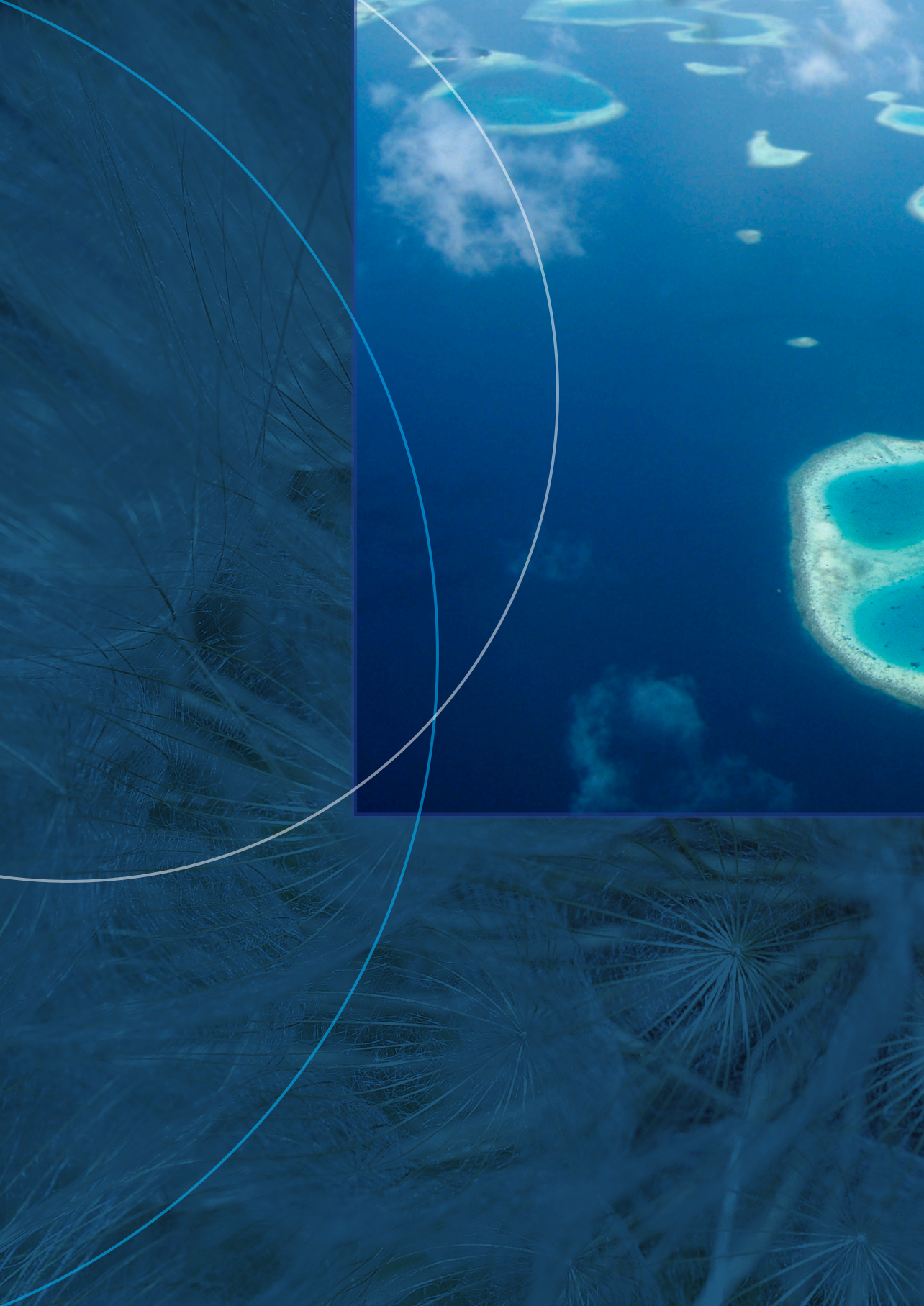
# Wegkarte <sup>2</sup> und Weg

Dieses Buch soll Ihnen als Karte, als Führer auf dem Weg dienen. Sie wissen natürlich, dass eine Landkarte nicht dasselbe wie die Landschaft ist, die sie abbildet. Daher sollten Sie auch die Lektüre dieses Buches nicht mit dem Zurücklegen des Weges verwechseln. **Diesen Weg müssen Sie selbst gehen**, indem Sie in Ihrem eigenen Leben Achtsamkeit pflegen.











# 3

## Das persönliche Ziel

Um die Entscheidung für eine Meditationspraxis zu festigen und diese über Monate und Jahre hinweg beizubehalten, bedarf es einer **persönlichen Zielvorstellung**, die Sie in Ihren Bemühungen leiten und in kritischen Momenten an den Wert erinnern kann, der darin liegt, einen so ungewöhnlichen Weg in Ihrem Leben zu beschreiten. Es wird Zeiten geben, in denen Ihnen allein diese Zielvorstellung dabei hilft, durchzuhalten.







# 4 Beständiges Lernen

Einerseits wird diese Zielvorstellung von Ihren persönlichen Lebensumständen, Wertvorstellungen und Ansichten geprägt; andererseits entsteht sie aber auch aus der regelmäßigen Praxis selbst. Durch das bewusste Wahrnehmen des Augenblicks **wird alles zum Lehrer**: die Signale des Körpers und des Geistes, jeder Schmerz, jede Freude, unsere Erfolge und Misserfolge, unsere Mitmenschen und unsere Beziehung zur Natur. Wenn Sie die innere Einstellung der Achtsamkeit in jedem Augenblick Ihres Lebens pflegen, gibt es nichts, keine Handlung und keine Erfahrung, die Ihnen nicht etwas Wesentliches über sich selbst offenbart, einfach dadurch, dass sie Ihnen das Spiegelbild Ihres Geistes und Körpers vorhält.



# 5 Lebenslanges Bemühen

Diese Art des Lernens bedeutet, nicht anders als die Meditation selbst, ein Leben lang auf der Suche und **bereit zur Neuorientierung** zu sein, während Ihr Wissen wächst und sich neue Ebenen der Einsicht und des Verständnisses zeigen.







- Nicht-Urteilen
- Geduld
- Den Geist des Anfängers bewahren
- Vertrauen
- Nicht-Erzwingen
- Akzeptanz
- Loslassen

Sieben Säulen der Achtsamkeitsübung





# 6 Das eigene Tun

So gesehen ist die Übung der Achtsamkeit vergleichbar mit der Nahrungsaufnahme, die Ihnen auch niemand abnehmen kann. Das vorzuschlagen wäre ziemlich absurd. Wenn Sie in ein Restaurant gehen, werden Sie kaum davon satt werden, dass Sie die Karte studieren oder sich die Gerichte vom Kellner beschreiben lassen. Sie müssen die Nahrung *selbst* zu sich nehmen, erst dann wird sie Ihrem Körper zugutekommen. Ebenso müssen Sie die Übung der Achtsamkeit **wirklich ausführen**, um in den Genuss ihrer Vorzüge zu gelangen und ihren wahren Wert zu verstehen.

