



ANSELM GRÜN

# Das Glück der Achtsamkeit



**HERDER** 45

FREIBURG · BASEL · WIEN



**I**n die Achtsamkeit einzuführen ist das Ziel aller spirituellen Wege. Alle spirituellen Wege kennen die Achtsamkeit im Umgang mit Dingen, mit Menschen und mit dem Augenblick. Wenn wir achtsam sind, achten wir auf alles, was wir tun. Wir leben nicht einfach dahin. Wir sind ganz bei dem, was wir in die Hand nehmen. Wir nehmen wahr, was gerade ist.

Wenn wir uns beispielsweise mit Achtsamkeit waschen, wird uns bewusst, welches Geheimnis das Waschen ist. Wir reinigen uns von allem Schmutz, nicht nur von äußerem Schmutz, sondern vor allem von unserer inneren emotionalen Verschmutzung. Wir reinigen uns von dem, was unser ursprüngliches und unverfälschtes Bild trübt. Wir spüren das Wasser, das uns erfrischt und alles abwäscht, was unser wahres Bild verstellt.

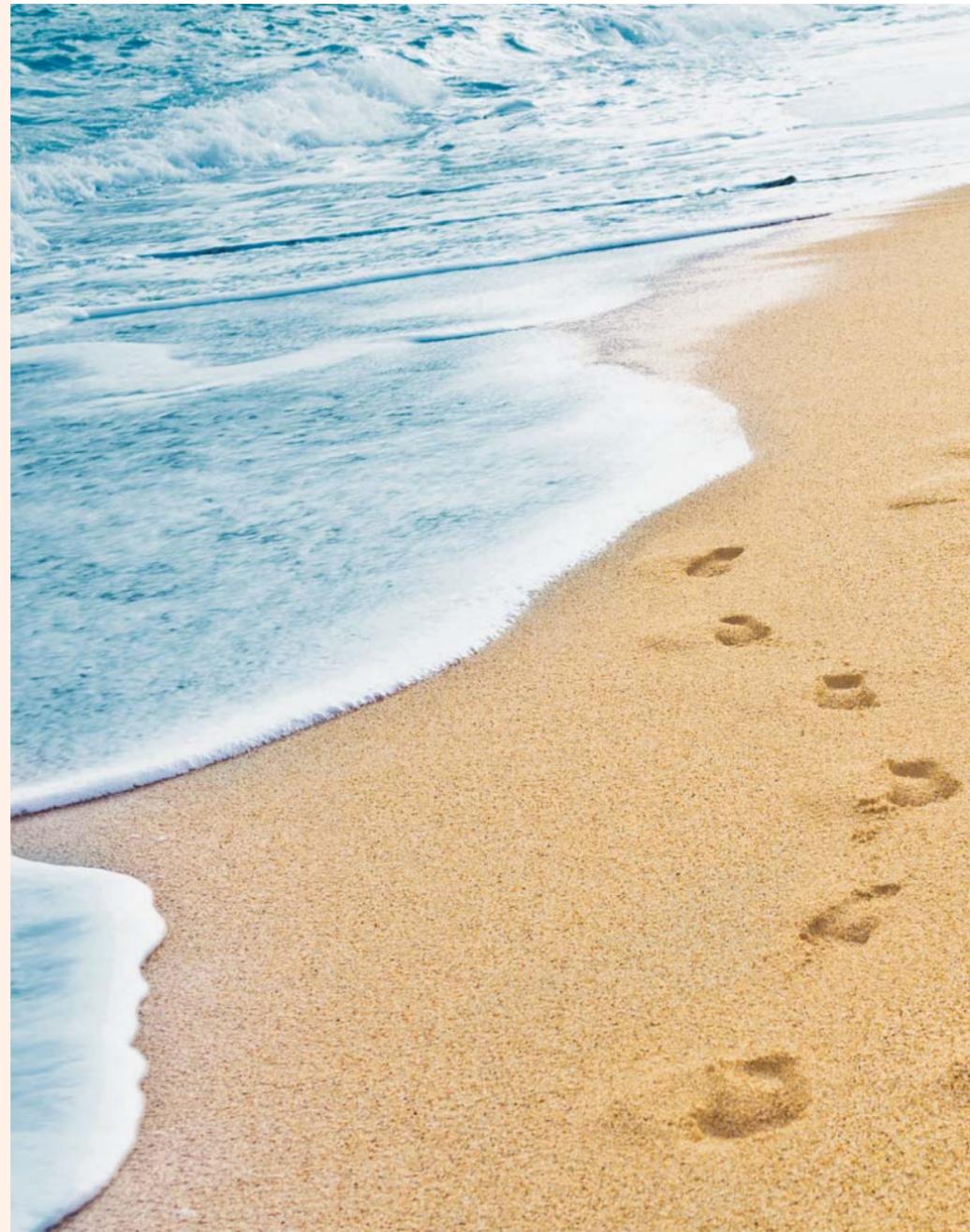
Alles, was wir tun, bekommt durch die Achtsamkeit eine tiefere Bedeutung.

U nser Wort »achtsam« kommt von der indogermanischen Wurzel »ok«, das »nachdenken, überlegen« bedeutet. Achtsam sind also Menschen, die bei dem, was sie tun, überlegen, was da eigentlich geschieht. Sie leben nicht gedankenlos, sondern bewusst.

Manche Menschen entfernen sich in Gedanken von dem, was sie tun. Sie gehen spazieren, sind aber in Gedanken ganz woanders. Sie achten nicht auf den Weg, den sie gehen, oder auf die Schritte, die sie tun. Sie gehen vielmehr in den Räumen ihrer Fantasie spazieren.

Achtsamkeit würde bedeuten, dass wir ganz im Gehen sind. Wir nehmen jeden Schritt wahr. Was heißt gehen? Wir berühren die Erde – und gehen weiter. Wir bleiben nicht hängen. Gehen heißt, immer weiter zu gehen, nicht auszuruhen auf dem Erreichten, sondern im Gehen sich zu wandeln.

Wenn wir achtsam gehen, geht uns das Geheimnis des Gehens auf.  
Dann erfahren wir das Gehen als Gleichnis für unser Leben.





**A**chtsamkeit hat auch mit Erwachen zu tun. Viele Menschen meinen, sie seien wach, in Wirklichkeit schlafen sie jedoch. Sie nehmen die Wirklichkeit nicht wahr, wie sie ist. Der indische Weisheitslehrer Anthony de Mello meint, Mystik sei Aufwachen zur Wirklichkeit. Manche Menschen verwechseln Mystik mit frommen Fantasiebildern. Sie flüchten sich in fromme Gedanken, um der Wirklichkeit auszuweichen. Die wahre Achtsamkeit besteht jedoch darin, aufzuwachen, endlich die Augen zu öffnen und die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie in Wahrheit ist. Das griechische Wort für Wahrheit »alétheia« meint, dass der Schleier, der über allem liegt und das Wesen der Dinge verhüllt, weggezogen wird und wir auf den Grund schauen.

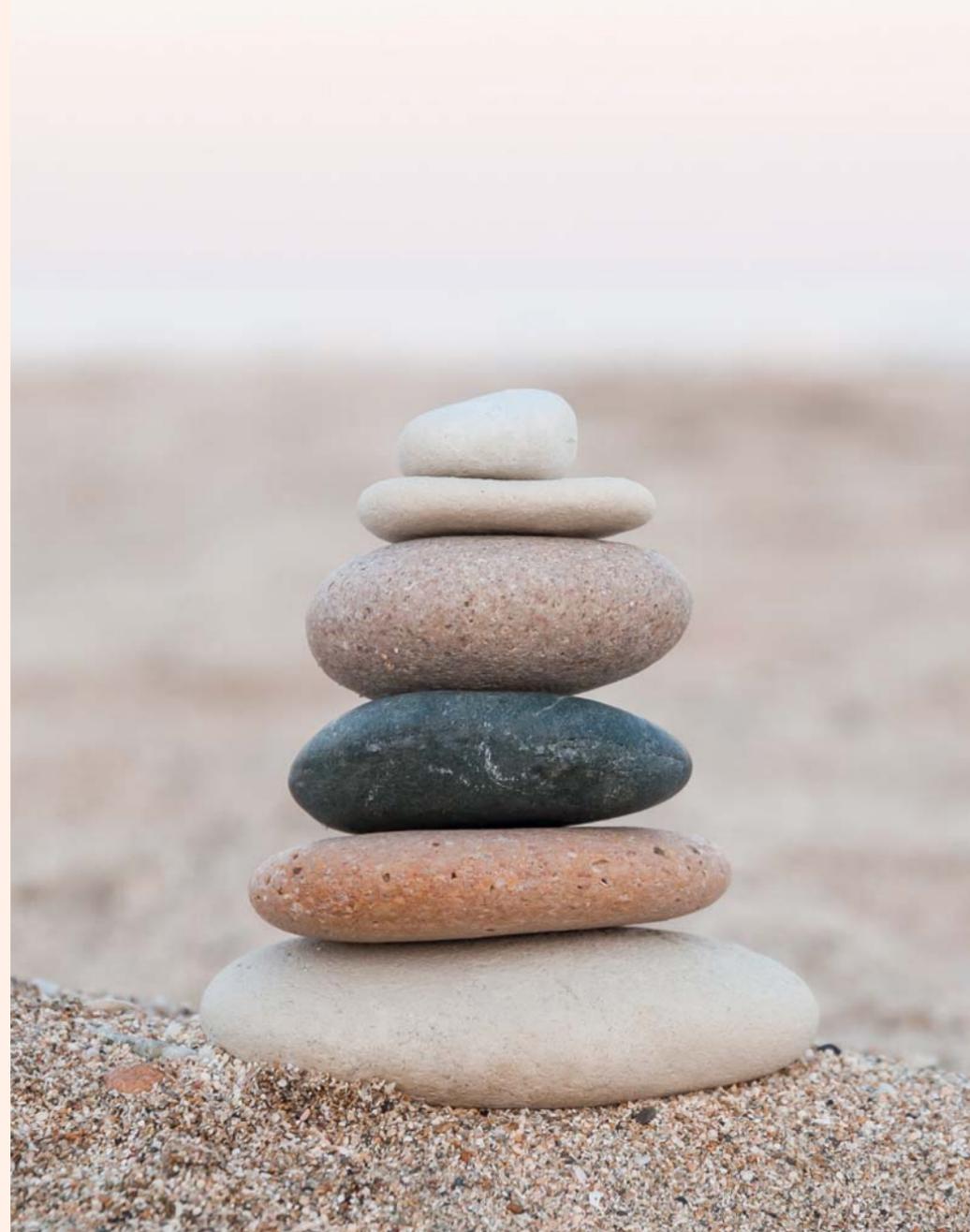
*Aufwachen meint, sich nicht mehr mit dem Schleier der Illusion zu begnügen, den wir über alles gelegt haben, sondern hinter die Dinge zu schauen und die wahre Wirklichkeit des Lebens zu entdecken.*

**I**n dem deutschen Wort »achten« steckt auch die »Hochachtung«, die Wertschätzung. Wenn wir achtsam mit den Dingen umgehen, dann achten wir sie, dann sind sie uns wertvoll.

Der Mönchsvater Benedikt ermahnt seine Mönche, achtsam mit dem Werkzeug und mit allen Dingen umzugehen. Der Cellerar, der für das Wirtschaften zuständig ist, soll das gesamte Gerät des Klosters wie heiliges Altargerät behandeln. Er soll ein Gespür dafür entwickeln, dass alles heilig, dass alles von Gottes Geist durchdrungen, dass alles sein Geschenk ist. Wer das Gerät wie heiliges Altargerät behandelt, hat ein Gespür für den wahren Wert der Dinge.

In allem berühren wir letztlich die Urquelle: Alles ist Schöpfung Gottes und uns von ihm geschenkt. Im Thomasevangelium sagt Jesus zu seinen Jüngern: »Spaltet ein Stück Holz – ich bin da. Hebt den Stein auf und ihr werdet mich dort finden.«

Unter jedem Stein liegt ein Geheimnis.  
Achtsam Lebende entdecken es.





Wenn wir achtsam durch eine Tür gehen, dann erahnen wir, was das heißt: Wir gehen von einem Raum in den anderen. Die Tür eröffnet uns einen neuen Raum. Wir verlassen etwas und gehen in etwas Neues. Jesus sagt von sich, er sei die Tür. Er verwirklicht in seinem Sein, was Achtsame beim Durchschreiten einer Tür erfahren: Die Tür führt uns in den Raum unserer Seele, in den Innenraum unseres Herzens.

In unserem Leben gehen wir über viele Schwellen. Wir betreten Neuland. Wir erschließen uns neue Räume, die wir noch nicht kennen. Die Tür öffnet und schließt. Wenn wir