

Von Jon Kabat-Zinn sind bereits folgende Titel erschienen:

Gesund durch Meditation

Jeder Augenblick kann dein Lehrer sein

Über den Autor:

Prof. Jon Kabat-Zinn, geboren 1944 in New York, ist ein weltweit angesehener Meditationslehrer und Gründer der *Stress Reduction Clinic* in Massachusetts. Ihm ist es als Erstem gelungen, die Achtsamkeitspraxis systematisch in die medizinische Betreuung zu integrieren. Außerdem gehört er zu den wenigen ausgewählten Wissenschaftlern, die bei dem vom Dalai Lama ins Leben gerufenen *Mind and Life Institute* mitarbeiten.

Jon Kabat-Zinn

Im Alltag Ruhe finden



Meditationen
für
ein gelassenes Leben

Aus dem Amerikanischen
von Theo Kierdorf und Hildegard Höhr

KNAUR.LEBEN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 1994
unter dem Titel »Wherever you go, there you are«
bei Hyperion, New York.

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-leben.de**



Vollständige Taschenbuchausgabe
Knaur.Leben Taschenbuch
© 1994 Jon Kabat-Zinn
© 2010/2015/2019 der deutschsprachigen Ausgabe Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Covergestaltung: © PixxWerk®, München,
unter Verwendung von Motiven von shutterstock.com
Lotosblume im Innenteil: Shutterstock / Click Bestsellers
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-87866-8

2 4 5 3 1

Inhalt

Einleitung 9

I Die Blüte des Augenblicks

Was ist Achtsamkeit?	19
Einfach, aber nicht leicht	23
Innehalten	25
Das ist es	28
Augenblicke einfangen	30
Des Atems gewahr sein	32
Üben, üben, üben	34
Üben bedeutet nicht Proben	34
Auf dem eigenen Weg üben	36
Erwachen	37
Verschwiegenheit	39
Man kann Wellen nicht aufhalten, aber man kann lernen zu surfen	39
Kann jeder meditieren?	42
Lob des Nicht-Tuns	44
Das Paradox des Nicht-Tuns	46
Nicht-Tun in Aktion	48
Die Praxis des Nicht-Tuns	50
Geduld	53
Loslassen	58
Nicht-Urteilen	60
Vertrauen	64

Großzügigkeit	66
Schwäche zu zeigen erfordert Stärke	69
Absichtsvolle Einfachheit	71
Konzentration	75
Vision	78
Durch Meditation zum vollen Menschsein	83
Üben als Pfad	89
Meditation ist nicht zu verwechseln mit positivem Denken	94
Nach innen gehen	96

II Das Herz der Übung

Sitzmeditation	101
Nehmen Sie Platz	103
Würde	104
Haltung	105
Die Haltung der Hände	108
Nach der Meditation	112
Übungsdauer	115
Den einzig richtigen Weg gibt es nicht	119
Was ist mein Weg?	121
Die Berg-Meditation	124
Die See-Meditation	129
Meditation im Gehen	133
Meditation im Stehen	136
Meditation im Liegen	137
Auf dem Boden liegen	143
Nicht-Üben ist auch Üben	145
Meditation zur Entwicklung von Herzensgüte	146

III Achtsamkeit im Alltag

Am Feuer sitzen	155
Harmonie	157
Früh am Morgen	159
Direkter Kontakt	163
Gibt es noch etwas, das Sie mir sagen möchten?	166
Autorität beanspruchen	169
Wo immer du hingehst, da bist du	172
Treppensteigen	177
Küchenarbeit	180
Was ist meine Aufgabe auf diesem Planeten?	181
Der Berg als Lehrer	184
Verbundenheit	186
Nicht-Schaden	189
Karma	191
Ganzheit und Einssein	195
Besonderheit und Soheit	198
Was ist das?	200
Selbsten	202
Wut	207
Lehrreiches Katzenfutter	208
Elternschaft als Übung	212
Elternschaft II	220
Fallgruben auf dem Pfad	222
Ist Achtsamkeit eine spirituelle Praxis?	224
Nachwort	231

Einleitung

Letztlich läuft alles darauf hinaus: Wo immer wir hingehen, da *sind* wir. Was immer wir tun, *ist*, was wir tun. Was immer wir jetzt denken, das haben wir im Sinn. Was auch immer uns widerfahren sein mag, ist bereits geschehen. Die entscheidende Frage ist, wie wir damit umgehen, mit anderen Worten: »Was jetzt?«

Der Augenblick ist das Einzige, womit wir arbeiten können. Nur zu häufig jedoch vergessen wir, dass wir *da* sind, wo wir bereits sind. Augenblick für Augenblick befinden wir uns an der Wegkreuzung des Hier und Jetzt. Doch wenn die Wolke des Vergessens sich über uns senkt, verlieren wir uns genau in diesem Augenblick. »Was jetzt?«, wird dann zu einem echten Problem.

Mit »verlieren« meine ich, dass wir zeitweilig den Kontakt zu uns selbst und zum vollen Spektrum unserer Möglichkeiten verlieren. Stattdessen verfallen wir in eine roboterhafte Art, zu sehen, zu denken und zu handeln. Wir unterbrechen dann den Kontakt zu den tieferen Bereichen in uns und berauben uns dadurch oft vielleicht unserer besten Möglichkeiten, kreativ zu sein, zu lernen und zu wachsen. Und wenn wir nicht auf der Hut sind, können sich jene umwölkten Augenblicke ausweiten, bis sie schließlich den größten Teil unseres Lebens ausmachen.

Um wirklich in Kontakt mit unserem Hier und Jetzt zu sein – wo auch immer das sein mag –, müssen wir so lange in unserem Wahrnehmen innehalten, bis der gegenwärtige Augenblick in uns einsinken kann – so lange, bis wir den

gegenwärtigen Augenblick wirklich *spüren*, bis wir ihn in seinem ganzen Ausmaß sehen, bis wir seiner gewahr werden und ihn dadurch besser kennenlernen und verstehen. Erst dann können wir die Wahrheit eines Augenblicks unseres Lebens akzeptieren, von ihm lernen und unseren Weg fortsetzen. Doch sind wir stattdessen leider nur zu oft in der Vergangenheit gefangen, in dem, was schon geschehen ist, oder wir sind mit unseren Gedanken bereits in der Zukunft. Wir halten nach einem anderen Ort, einer anderen Situation Ausschau und hoffen, dort besser und glücklicher leben zu können, so, wie es unseren Vorstellungen oder Gewohnheiten entspricht. Die meiste Zeit über sind wir uns dieser inneren Spannung, wenn überhaupt, nur teilweise bewusst. Und wir sind uns bestenfalls auch nur teilweise darüber im Klaren, was genau wir in und mit unserem Leben tun, wir sind uns nur teilweise der Auswirkungen unserer Handlungen und, auf einer subtileren Ebene, unserer Gedanken darüber bewusst, was wir sehen und nicht sehen, tun und nicht tun.

Beispielsweise nehmen wir meist wie selbstverständlich an, dass das, was wir denken – die Ideen und Meinungen, die wir zu einem bestimmten Zeitpunkt haben –, »die Wahrheit« über die Vorgänge »draußen« in der Welt und »drinnen« in unserem Geist ist. Das trifft jedoch in den seltensten Fällen zu.

Wir zahlen einen hohen Preis für diese falsche und unüberprüfte Annahme, dafür, dass wir fast mutwillig den Reichtum unserer gegenwärtigen Augenblicke ignorieren. Es kann sogar sein, dass wir nie völlig da sind, wo wir tatsächlich sind, dass wir uns nie dem vollen Spektrum unserer Möglichkeiten annähern. Stattdessen sperren wir uns in

die subjektive Fiktion ein, dass wir bereits wissen, wer wir sind und wohin wir gehen, dass wir wissen, was geschieht, obgleich wir in Gedanken, Phantasien und Impulse eingehüllt bleiben – meist in Bezug auf Vergangenheit und Zukunft, in Bezug darauf, was wir möchten und mögen, fürchten und nicht mögen. Diese Phantasien und Impulse entstehen ständig neu. Sie erschweren uns die Orientierung und verwehren uns den ungetrübten Blick auf den Boden, auf dem wir stehen.

Das Buch, das Sie vor sich haben, handelt vom Erwachen aus solchen Träumen und von den Alpträumen, in die sich unsere Träume häufig verwandeln. Nicht einmal zu wissen, dass man sich in einem Traum befindet, nennen die Buddhisten Unwissenheit oder Mangel an Achtsamkeit; in Fühlung mit diesem Nicht-Wissen zu sein wird hingegen als »Achtsamkeit« bezeichnet. Aus diesen Träumen aufzuwachen ermöglicht die Meditation, das systematische Entwickeln von Achtsamkeit, einem Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks. Mit diesem Erwachen entsteht etwas, das wir »Weisheit« nennen können, eine tiefere Einsicht in Ursache und Wirkung und in die Verbindung, die zwischen allen Dingen und Wesen besteht. Die Entwicklung dieser Einsicht in das Wesen der Wirklichkeit hat zur Folge, dass wir nicht mehr in einer von uns selbst erfundenen Traumwelt gefangen sind. Um unseren Weg zu finden, müssen wir lernen, dem gegenwärtigen Augenblick achtsamer zu begegnen. Er allein bietet uns die Möglichkeit, zu leben, zu wachsen, zu fühlen und uns zu verändern. Wir müssen uns der ungeheuren Zugkraft von Vergangenheit und Zukunft bewusster werden und Vorkehrungen treffen, damit wir nicht ihrer Macht und jener

Traumwelt, die sie uns statt unseres realen Lebens vorgaukeln, verfallen.

Da wir uns in diesem Buch mit Meditation beschäftigen wollen, sollte zunächst klargestellt werden, dass es sich dabei nicht um irgendeine geheimnisvolle, seltsame Aktivität handelt – eine Vorstellung, die unter Unkundigen immer noch sehr verbreitet ist. Zu meditieren bedeutet nicht, dass man zu einer Art Zombie, zu einer Pflanze, zu einem selbstversunkenen Narzissten, Nabelbeschauer, »Traumtänzer«, Kultanhänger, Guru-Verehrer, Mystiker oder östlichen Philosophen werden muss. In der Meditation geht es ganz einfach darum, man selbst zu sein und sich allmählich darüber klarzuwerden, wer das ist. Uns muss klarwerden, dass wir uns auf dem Weg befinden, dem Weg, der unser Leben ist. Meditation kann uns helfen zu erkennen, dass dieser Weg eine Richtung hat, dass er sich ständig neu darbietet, Augenblick für Augenblick, und dass das, was in diesem Augenblick geschieht, Einfluss darauf hat, was als Nächstes geschehen wird. Diese Erkenntnis ermöglicht es, einen Weg zu wählen, der unserem inneren Wesen entspricht – einen Seelenpfad, einen Pfad mit Herz, einen eigenen Pfad.

Es passiert allzu leicht, dass wir auf einer umnebelten, schiefen Bahn ins Grab schlittern oder dass wir in jener plötzlichen Klarheit, die manchmal dem Augenblick des Todes vorausgeht, aufwachen und erkennen, dass das, was wir all die Jahre lang gedacht und für wichtig gehalten haben, bestenfalls ungeprüfte Halbwahrheiten waren, die auf Angst und Unwissenheit gründeten, dass es unsere eigenen, das Leben einschränkenden Vorstellungen waren und keineswegs die Wahrheit, geschweige denn Schicksal.

Niemand außer uns selbst kann die Arbeit, die zum Erwachen führt, für uns erledigen. Unsere Familie und unsere Freunde mögen manchmal verzweifelt versuchen, zu uns durchzudringen, uns zu helfen, klarer zu sehen oder uns aus unserer Blindheit zu befreien. Doch aufwachen können wir letztlich nur durch unsere eigene Arbeit. *Ich* muss begreifen, dass *ich* dort bin, wo *ich* bin. Es ist *mein* Leben, das sich entfaltet.

Nach einem langen Leben, in dem er sich bemüht hatte, Menschen in der Entwicklung der Achtsamkeit zu unterrichten, wandte sich der Buddha ein letztes Mal an seine Schüler, die nun wahrscheinlich auf eine Weisheit hofften, die es ihnen erleichtern würde, ihren Weg zu gehen. Doch Buddhas letzter Rat an seine Schüler lautete: »Seid euch selbst ein Licht.«

Achtsamkeit hat vor allem etwas mit Aufmerksamkeit und Gewahrsein zu tun, und das sind Qualitäten, die für alle Menschen wichtig und von Wert sind. Doch betrachten wir diese Fähigkeiten häufig als Selbstverständlichkeiten; es kommt uns nicht in den Sinn, sie systematisch im Dienste eines besseren Verständnisses unserer selbst und der Weisheit zu entwickeln. Meditation ist der Prozess, durch den wir unsere Aufmerksamkeit und unser Gewahrsein vertiefen, verfeinern und sie in unserem Leben besser nutzen lernen.

Ich will keineswegs behaupten, dass Achtsamkeit eine Art Allheilmittel oder eine schnelle Lösung für alle Probleme des Lebens ist. Weit gefehlt. Zaubermittel sind mir nicht bekannt, und offen gestanden suche ich auch nicht danach. Ein erfülltes Leben wird mit breiten Pinselstrichen gemalt. Viele Pfade können zu Verstehen und Weisheit führen. Je-

der von uns hat eigene Bedürfnisse, mit denen er sich auseinandersetzen muss, und jedem sind andere Dinge wichtig, die er oder sie im Laufe des Lebens erreichen möchte. Jeder von uns muss seinen eigenen Weg finden, und dieser Weg muss dem entsprechen, wozu wir bereit sind.

Ich schrieb mein erstes Buch, *Gesund und stressfrei durch Meditation*, für die Patienten unserer Stressklinik in der Medizinischen Fakultät der University of Massachusetts. Ich entschloss mich, dieses Buch zu schreiben, weil ich von den erstaunlichen geistigen und körperlichen Veränderungen beeindruckt war, über die Menschen berichteten, sobald sie nicht mehr angestrengt versuchten, die schwerwiegenden Probleme zu lösen, deretwegen sie zu uns in die Klinik gekommen waren, sondern sich acht Wochen lang einer intensiven Disziplin des Sichöffnens und Zuhörens unterwarfen, die für die Praxis der Achtsamkeit charakteristisch ist.

Gesund und stressfrei durch Meditation enthält alle Detailinformationen, die jemand, der sich in großen Schwierigkeiten befindet, braucht, um sich seinen Weg zu bahnen. Es ging mir in jenem Buch darum, auf die Bedürfnisse von Menschen einzugehen, die unter schweren Krankheiten und chronischen Schmerzen sowie unter verschiedenen Arten von stresserzeugenden Situationen leiden. Deshalb enthielt es eine Menge Informationen über Stress und Krankheit, Gesundheit und Heilung sowie ausführliche Anleitungen zur Meditation.

Das vorliegende Buch hat einen anderen Charakter. Es soll einen schnellen und leichten Zugang zur Essenz der Achtsamkeitsmeditation und zu ihren Anwendungen ermöglichen und ist nicht nur oder hauptsächlich für Men-

schen gedacht, deren Leben von akuten Problemen wie Stress, Schmerz und Krankheit geprägt ist. Es wendet sich speziell an Menschen, die mit strukturierten Programmen Schwierigkeiten haben, und an Menschen, die sich nicht gerne sagen lassen, was sie tun sollen, die jedoch gerne wissen möchten, was Achtsamkeit ist und welche Bedeutung sie hat. Außerdem wendet sich das Buch an Leser, die bereits meditieren und die in ihrem Bestreben, mehr Gewahrsein und größere Einsicht zu entwickeln, nach Unterstützung und neuen Impulsen suchen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Geist der Achtsamkeit, sowohl hinsichtlich der beschriebenen Übungen als auch hinsichtlich der Anregungen, die darauf abzielen, die Achtsamkeit in alle Winkel unseres alltäglichen Lebens hineinzutragen. Jedes Kapitel lässt uns durch eine der vielen Facetten des Diamanten der Achtsamkeit schauen, und durch winzige Drehungen des Juwels lassen sich Verbindungen der Kapitel untereinander herstellen. Manche mögen einander ähneln, doch ist jede Facette gleichzeitig auch einzigartig.

Diese Untersuchung des Diamanten der Achtsamkeit widme ich all jenen, die in ihrem Leben nach einem höheren Maß an Gesundheit und Weisheit streben. Um dies zu erreichen, muss man bereit sein, tief in die Gegenwart hineinzuschauen, was auch immer sie beinhalten mag, in einem Geiste der Großzügigkeit und Güte sich selbst gegenüber und der Offenheit gegenüber dem, was möglich sein könnte.

Teil I des Buches untersucht Voraussetzungen und Beweggründe, die persönliche Praxis der Achtsamkeit zu vertiefen. Die Leser werden in diesem Teil dazu aufgefordert, auf

verschiedene Weise Achtsamkeit in ihr Leben zu integrieren. In Teil II werden einige grundlegende Aspekte der formellen Meditationspraxis behandelt. Mit formeller Praxis sind jene Zeitspannen gemeint, in denen wir unsere Alltagsaktivitäten unterbrechen, um uns der Entwicklung von Achtsamkeit und Konzentration zu widmen. Teil III erforscht verschiedene Anwendungen und Perspektiven der Achtsamkeit. Am Ende bestimmter Kapitel aller drei Teile des Buches mache ich unter der Überschrift »Übung« konkrete Vorschläge, wie sich Elemente sowohl der formellen als auch der informellen Achtsamkeitspraxis in das Alltagsleben integrieren lassen.

I

Die Blüte des Augenblicks



Nur der Tag bricht an, für den wir wach sind.

Henry David Thoreau, *Walden*

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist eine alte buddhistische Praxis, die auch für das Leben in der heutigen Zeit noch von großer Bedeutung ist. Diese Praxis hat nichts mit Buddhismus an sich zu tun, und man braucht auch nicht Buddhist zu werden, um sich ihr zu widmen. Vielmehr geht es dabei darum, aufzuwachen und in Harmonie mit sich selbst und der Welt zu leben; zu erforschen, wer wir sind, unsere Sicht von der Welt und unsere Rolle darin zu hinterfragen und jeden Augenblick, in dem wir leben, in seiner Fülle schätzen zu lernen. Doch das wichtigste Ziel der Achtsamkeitspraxis ist, in Kontakt zu kommen mit sich selbst.

Aus buddhistischer Sicht ist der gewöhnliche Wachzustand unseres Bewusstseins äußerst begrenzt und einengend; er ähnelt in vielerlei Hinsicht eher einem langen Traum als dem Zustand wahren Wachseins. Meditation hilft uns, aus diesem Schlaf des Automatismus und des Unbewusstseins aufzuwachen, und eröffnet uns dadurch die Möglichkeit, uns in unserem Leben das vollständige Spektrum unseres bewussten und unbewussten Potenzials zu erschließen. Weise, Yogis und Zen-Meister haben diesen Bereich seit Jahrtausenden systematisch erforscht; ihre Erkenntnisse können uns im Westen heute in hohem Maße zugutekommen; sie stellen ein Gegengewicht zu der in unserer Kultur vorherrschenden Tendenz dar, Natur zu unterwerfen und zu beherrschen, statt anzuerkennen, dass wir selbst ein untrennbarer Teil von ihr sind. Die Erfahrung dieser Weisen und Meditationsmeister deutet darauf hin, dass wir durch Erforschung unseres inneren Wesens

und insbesondere unseres Bewusstseins mittels sorgfältiger und systematischer Selbstbeobachtung zu einem Leben gelangen können, das sich durch ein höheres Maß an Zufriedenheit, Harmonie und Weisheit auszeichnet. Außerdem führt die Achtsamkeitspraxis zu einer Weltsicht, die der überwiegend reduktionistischen und materialistischen Sicht, die zurzeit das Denken und die Institutionen im Westen beherrscht, entgegengesetzt ist. Doch ist diese Sichtweise weder besonders »östlich« noch mystisch.

Im Grunde ist Achtsamkeit ein ziemlich einfaches Konzept. Seine Kraft liegt in der praktischen Umsetzung und Anwendung. Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass sich unser Leben in einer Folge von Augenblicken entfaltet – dass es aus nichts weiter als diesen Augenblicken besteht. Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten, zu wachsen und uns zu verändern.

Ein verringertes Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks zieht aufgrund unbewusster und automatischer Reaktionen, die häufig tiefen Ängsten und Gefühlen der Unsicherheit entspringen, unvermeidlich weitere Probleme nach sich. Setzt man sich mit diesen Problemen nicht auseinander, so häufen sie sich im Laufe der Zeit, bis wir schließlich das Gefühl bekommen, festgefahren zu sein

und den Kontakt zu uns selbst und unserer Umwelt verloren zu haben.

Achtsamkeit ist eine einfache und gleichzeitig hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen. Sie gibt uns die Möglichkeit, Richtung und Qualität unseres Lebens verantwortlich zu bestimmen, einschließlich unserer Beziehung zu Familie, Arbeit und zur Welt als Ganzes sowie – und das ist das Wesentlichste – unserer Beziehung zu uns selbst als Person.

Das Wegzeichen auf diesem Pfad, der für den Buddhismus, den Taoismus und den Yoga gleichermaßen bestimmend ist und den wir auch in den Schriften westlicher Denker wie Emerson, Thoreau und Whitman sowie in der indischen Weisheit finden, ist die Würdigung des gegenwärtigen Augenblicks und die Entwicklung einer engen Beziehung zum Jetzt, indem man ihm kontinuierlich Aufmerksamkeit schenkt. Dies ist das genaue Gegenteil einer Haltung, die das Leben als eine selbstverständliche Gegebenheit ansieht, um die man sich nicht weiter zu kümmern braucht.

Die Gewohnheit, gegenwärtige Augenblicke zugunsten anderer, die noch kommen werden, zu ignorieren, hindert uns auch, das Netz des Lebens, in das wir verwoben sind, wahrzunehmen. Damit verbunden ist ein Mangel an Gewahrsein und Verständnis unseres Geistes und des Einflusses, den er auf unsere Wahrnehmungen und Handlungen hat. Dies schränkt unsere Sicht dessen, was es bedeutet, ein Individuum zu sein, sowie dessen, wie wir miteinander und mit der Welt verbunden sind, in erheblichem Maße ein.

Wenn wir uns dem Ziel verpflichten, auf offene Weise

aufmerksam zu sein, ohne zu Sklaven unserer Vorlieben und Abneigungen, Meinungen und Vorurteile, Projektionen und Erwartungen zu werden, werden sich uns neue Möglichkeiten eröffnen, und wir erhalten die Chance, uns aus der Zwangsjacke unseres unbewussten Seins zu befreien.

Ich persönlich verstehe Achtsamkeit als die Kunst, bewusst zu leben. Man braucht weder Buddhist noch Yogi zu sein, um Achtsamkeit zu praktizieren. Das Wichtigste überhaupt ist, man selbst zu sein und nicht zu versuchen, irgend etwas zu werden, das man nicht schon ist. Im Buddhismus geht es vor allem darum, dass wir in Kontakt mit unserer tiefsten Natur sind und dass diese sich ungehindert aus unserem Inneren heraus manifestieren kann. Buddhismus hat etwas damit zu tun, dass wir aufwachen und die Dinge sehen, wie sie sind. Übrigens bedeutet das Wort »Buddha« nichts anderes als »jemand, der zu seiner eigenen wahren Natur erwacht ist«.

Deshalb steht der Weg der Achtsamkeit nicht mit irgendwelchen Überzeugungen oder Traditionen in Konflikt – weder mit religiösen noch mit wissenschaftlichen –, er ist kein neues Glaubenssystem und keine Ideologie. Achtsamkeit ist lediglich eine praktische Methode, mit der Ganzheit unseres Seins in engeren Kontakt zu kommen; dies wird durch einen systematischen Prozess der Selbstbeobachtung, der Selbsterforschung und des achtsamen Handelns erreicht. Doch ist diese Methode nicht kalt, übermäßig analytisch oder gefühllos. Die Grundhaltung der Achtsamkeitspraxis ist sanft, akzeptierend und nährend. Man könnte sie auch als »Leben aus dem Herzen heraus« beschreiben.

Einfach, aber nicht leicht

Auch wenn es einfach sein mag, Achtsamkeit zu praktizieren, ist es doch nicht unbedingt leicht. Achtsamkeit erfordert Bemühung und Disziplin, weil die Kräfte, die unserer Achtsamkeit entgegenwirken – nämlich gewohnheitsmäßige Unaufmerksamkeit und unreflektierte Verhaltensmuster –, äußerst hartnäckig sind. Sie sind so stark und unserem Bewusstsein so wenig gegenwärtig, dass eine innere Verpflichtung und eine bestimmte Art von Arbeit notwendig sind, nur um unsere Versuche fortsetzen zu können, der einzelnen Augenblicke gewahr zu werden und die Achtsamkeit aufrechtzuerhalten. Doch ist dies eine sehr befriedigende Arbeit, weil sie uns mit vielen Aspekten unseres Lebens in Kontakt bringt, die wir normalerweise übersehen und die uns somit verlorengehen.

Außerdem ist das Üben der Achtsamkeit eine erhellende und befreiende Arbeit. Erhellend ist sie, weil sie es uns ermöglicht, buchstäblich klarer zu sehen und dadurch Bereiche unseres Lebens besser zu verstehen, zu denen wir bisher keinen Zugang hatten oder mit denen wir uns nicht auseinandersetzen wollten. Dazu kann auch gehören, tiefe Emotionen zuzulassen – wie Kummer, Traurigkeit, Verletztheit, Wut und Angst –, die im Gewahrsein zu halten oder bewusst auszudrücken wir uns vielleicht nicht zugehen. Achtsamkeit kann uns auch helfen, Gefühle wie Freude, inneren Frieden und Glück zu würdigen, die oft unbemerkt an uns vorüberziehen. Achtsamkeit wirkt befreiend, da sie uns ermöglicht, neue Arten zu sein zu entdecken, in uns selbst und in der Welt, Seinsweisen, die uns

von jenem Trott befreien, in den wir so oft verfallen. Zudem wirkt Achtsamkeit stärkend, weil uns das Aufmerksamsein Zugang zu den Quellen der Kreativität, Intelligenz, Imagination, Klarheit, Entschlossenheit, Wahlmöglichkeit und Weisheit öffnet, die sich tief in unserem Inneren befinden.

Vor allem merken wir gar nicht, dass wir praktisch ununterbrochen denken. Dieser unablässige Gedankenstrom lässt uns kaum Zeit, innere Stille zu erfahren. Und wir geben uns selbst ohnehin nur sehr wenig Raum, einfach nur zu sein, statt unentwegt umherzulaufen und irgendwelche Dinge zu tun. Unsere Handlungen entspringen nur zu oft einer Getriebenheit, statt dass wir sie achtsam ausführen. Wir lassen uns von jenen ganz gewöhnlichen Gedanken und Impulsen antreiben, die wie ein reißender Fluss oder gar wie ein Wasserfall unseren Geist überspülen. Wir lassen uns von diesem Strom mitreißen, bis er schließlich unser ganzes Leben beherrscht und uns an Orte bringt, zu denen wir gar nicht wollen und von denen wir nicht einmal wissen, dass wir uns dorthin bewegen.

Meditation bedeutet zu lernen, wie wir uns aus diesem Strom befreien können, so dass wir am Flussufer sitzen und dem Rauschen des Wassers lauschen und dann seine Energien nutzen können, auf dass sie uns geleiten, statt uns zu tyrannisieren. Dieser Prozess stellt sich nicht wie von Zauberhand automatisch ein, sondern wir müssen uns darum bemühen. Die Bemühung darum, unsere Fähigkeit, im Jetzt zu sein, zu kultivieren, nennen wir »Übung«, »Praxis« oder »Meditationspraxis«.

Frage: *Wie kann ich eine Verwirrung auflösen, die sich völlig meinem Bewusstsein entzieht?*

Nisargadatta: *Indem du bei dir selbst bist ... indem du dich in deinem Alltag mit wachem Interesse beobachtest, mit der Absicht zu verstehen, statt zu verurteilen, indem du alles, was auftauchen mag, vollständig akzeptierst, weil es da ist – indem du all dies tust, lockst du das, was sich in der Tiefe befindet, an die Oberfläche, so dass es mit seinen bisher gefesselten Energien dein Leben und dein Bewusstsein bereichern kann. Dies ist das große Werk des Gewahrseins; es beseitigt Hindernisse und befreit Energien, indem es zum Verständnis der Natur des Lebens und des Geistes führt. Intelligenz ist die Tür zur Freiheit, und wache Aufmerksamkeit ist die Mutter der Intelligenz.*

Nisargadatta Maharaj, *Ich bin ...*

Innehalten

Viele Menschen stellen sich Meditation als eine Art besonderer Aktivität vor, doch ist das nicht ganz zutreffend. Scherzend sagen wir manchmal: »Tu nicht einfach irgend-etwas, sondern sitze.« (Als Umkehrung von: »Sitz nicht einfach herum, sondern tu was!«) Doch Meditation hat auch nicht unbedingt etwas mit Sitzen zu tun, sondern eher mit Innehalten. Die meiste Zeit über rennen wir geschäftig hin und her und *tun* unentwegt etwas. Sind Sie in der Lage,

in Ihrem Leben auch nur einen einzigen Augenblick innezuhalten? Könnte es *dieser* Augenblick sein? Was würde passieren, wenn Sie es täten?

Eine gute Art, mit allem Tun innezuhalten, besteht darin, für einen Augenblick in den »Seins-Modus« überzuwechseln. Stellen Sie sich vor, Sie wären ein ewiger Zeuge – stellen Sie sich vor, Sie wären zeitlos. Beobachten Sie einfach diesen Augenblick, ohne zu versuchen, ihn auf irgendeine Weise zu verändern. Was geschieht? Was empfinden Sie? Was sehen Sie? Was hören Sie?

Das Merkwürdige beim Innehalten ist, dass Sie, sobald Sie es tun, sofort *hier* sind. Die Dinge werden einfacher. In gewisser Weise ist es, als würden Sie sterben und die Welt um Sie herum würde weiterhin bestehen. Wenn Sie tatsächlich stürben, würden sich Ihre gesamte Verantwortung und alle Ihre Verpflichtungen augenblicklich in Luft auflösen. Das, was davon übrig bliebe, würde auf irgendeine Weise ohne Ihr Zutun erledigt werden. Niemand anders kann die einzigartigen Pläne ausführen, die Sie hatten. Diese würden mit Ihnen sterben oder vergehen, genauso wie es bei allen anderen Menschen, die gestorben sind, der Fall war. Deshalb brauchen Sie sich darüber im Grunde keine Sorgen zu machen.

Und wenn dies so ist, dann brauchen Sie jetzt auch nicht sofort noch jemanden anzurufen, auch wenn Sie vielleicht meinen, dass dies notwendig ist. Sie brauchen auch jetzt nicht sofort etwas zu lesen oder eine weitere Besorgung zu machen. Indem Sie sich ein paar Augenblicke Zeit nehmen, um »absichtlich zu sterben«, sich der Hetze des Alltags für einen Augenblick entziehen, während Sie in Wahrheit noch leben, verschaffen Sie sich die notwendige Zeit für die Ge-

genwart. Indem Sie jetzt auf diese Weise »sterben«, werden Sie in Wahrheit lebendiger im Jetzt. Das ist es, was das Innehalten bewirken kann. Es ist nichts Passives daran. Und wenn Sie sich dann entschließen, wieder aktiv zu werden, entsteht eine andere Art von Aktivität, weil Sie innegehalten haben. Das Innehalten macht das Aktivsein lebendiger und reicher, da es Ihr Bewusstsein für die spezielle Beschaffenheit einer Situation weckt. Es hilft uns, all die Dinge, über die wir uns Sorgen machen und bezüglich derer wir uns unzulänglich fühlen, in einem angemessenen Verhältnis zu sehen. Das Innehalten dient uns als Orientierungshilfe.

 **Übung:** Halten Sie hin und wieder im Laufe des Tages inne und werden Sie sich Ihres Atems bewusst. Dazu reichen fünf Minuten oder sogar nur fünf Sekunden. Lassen Sie alles los und akzeptieren Sie den Augenblick voll und ganz, einschließlich dessen, wie Sie sich fühlen und wie Sie das Geschehen wahrnehmen. Versuchen Sie, in solchen Augenblicken absolut nichts zu verändern. Atmen Sie einfach und lassen Sie los. Lösen Sie sich von der Vorstellung, dass in diesem Augenblick irgendetwas anders sein sollte. Geben Sie sich in Ihrem Geiste und in Ihrem Herzen die Erlaubnis, diesen Augenblick genau so sein zu lassen, wie er ist. Und gestehen Sie sich auch zu, genau so zu sein, wie Sie sind. Wenn Sie sich bereitfühlen, dann bewegen Sie sich in die Richtung, in die Ihr Herz Sie führt, und tun Sie dies achtsam und entschlossen.