

Jon Kabat-Zinn

Achtsamkeit für alle

Weisheit zur Transformation der Welt

Aus dem amerikanischen Englisch
von Stephan Schuhmacher
und Mike Schäfer



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

*für Myla
für Stella, Asa und Toby
für Will und Teresa
für Naushon
für Serena
in Erinnerung an Sally und Elvin
sowie Howie und Roz*

*und für all jene, denen das am Herzen liegt,
was möglich ist
was ist, wie es ist*

*die sich bemühen um
Weisheit
Klarheit
Güte
und Liebe*

Inhalt

Vorwort	9
-------------------	---

Erster Teil **Die Heilung des politischen Gemeinwesens**

Die Heilung des politischen Gemeinwesens	41
»I read the news today, oh boy«	62
Selbstgerechtigkeit bringt uns nicht weiter	79
Politik im 21. Jahrhundert – einmal anders	87
Was wir von der Medizin lernen können	103
Die zähmende Kraft der kleinen Dinge	121
Achtsamkeit und Demokratie	127
»Talking Vietnam Meditation Blues« – Ein Schnappschuss aus der Vergangenheit. Oder aus der Gegenwart? <i>Und</i> der Zukunft? . . .	134
Wag the dog – Lass den Schwanz mit dem Hund wedeln	145
»Ich weiß nicht, was ich ohne meine Praxis gemacht hätte!«	151
Alle Ablenkungen außer Kraft gesetzt	156
Momente der Stille	162
Die Achtsamen sind im Kommen	166

Zweiter Teil **Was wir tun, soll die Schönheit sein,
die wir lieben**

Unterschiedliche Arten des Wissens machen uns klüger	175
Auf der Schwelle: Karma trifft Dharma – Ein Quantensprung für den <i>Homo sapiens sapiens</i> . .	187
Reflexionen über das Wesen der Natur und unseren Platz darin	198
Verborgene Dimensionen entfaltet	207
Die Dinge richtig einordnen	210
Dank	217
Literatur	223
Über den Autor	247

Vorwort



Achtsamkeit für alle!

Was für ein verwegener Gedanke.

Aber mal im Ernst: warum denn nicht? Vor allem in den heutigen Zeiten, wo wir individuell und kollektiv unter so vielfältigem Stress stehen, innerlich und äußerlich.

Und von der Weisheit her gedacht, die die Welt umkrepeln könnte, ist es keineswegs Angeberei. Diese Weisheit ist ein allseits verfügbares Potenzial, das in uns allen in kleinen, jedoch (wie ich klarzumachen hoffe) keineswegs unbedeutenden Formen bereitliegt. Diese Weisheit ist durch Achtsamkeit kultivierbar, in kleinem wie auch in ganz großem Stil. Ich hatte das Privileg, sie in den vergangenen vierzig Jahren in vielen verschiedenen Bereichen erblühen und wachsen zu sehen. Nun breitet sich diese beginnende Weisheit in der Welt aus, wird stärker und gleichzeitig immer dringlicher.

Der evolutionäre Beitrag meditativer Bewusstheit

Wenn es zum vorgebahnten Evolutionsweg von uns Menschen gehört, dass wir uns allmählich immer besser kennenlernen und

dadurch ein bisschen mehr den Namen verdienen, den wir unserer Spezies gegeben haben;¹ und wenn es ebenfalls zum vorgebahnten Evolutionsweg von uns Menschen gehört, dass wir uns nicht selbst zerstören oder albatraumhafte Dystopien schaffen, die noch schlimmer sind als die, die in die Welt zu setzen wir bereits geschafft haben – dann werden wir eine völlig neue Art von Verantwortung für uns selber übernehmen müssen, für unser Denken, unsere Gesellschaft, unseren Planeten. Sonst werden wir (wenn die Entwicklungen der Vergangenheit auch nur auf einen Bruchteil dessen schließen lassen, was uns erwartet) wissentlich oder unwissentlich, durch aktive Beihilfe oder durch Unterlassen unseren (vielleicht gar nicht so unbedeutenden) Teil dazu beitragen, eine hochgradig ungesunde, ja toxisch lebensfeindliche Welt zu schaffen, in der niemand mehr leben möchte. Und das ist wahrscheinlich die Untertreibung des Jahrtausends. Die chronische Misere der Menschheit wächst sich vor unseren Augen immer weiter aus. Es wird auch immer schwerer, sie zu ignorieren, und wir bringen uns damit individuell und kollektiv in höchste Gefahr.

Es ist also kein Hype und auch kein Wunschenken, sich Achtsamkeit für alle und die Ausbildung größerer, lebendiger Weisheit in Bezug auf unsere Lebensführung und unseren Umgang mit der Welt zu wünschen. Für unser kurz- und langfristiges Überleben, unsere Gesundheit und unsere Weiterentwicklung als Spezies ist es vielleicht **ein**, wenn nicht **der** zentrale Faktor. Aber um dieser enormen Herausforderung gewachsen zu sein, muss die Achtsamkeit, die ich meine, authentisch sein, eingebettet in einen universellen Dharma-Rahmen, der Weisheit und

1 *Homo sapiens sapiens*: Die Spezies, die Bewusstsein besitzt und sich dessen bewusst ist; aus dem lateinischen »sapere«, »schmecken« oder »wissen« (vgl. auch Band 1 dieser Reihe: »Meditation ist nicht, was Sie denken«, Seite 221).

Mitgefühl stärkt und fördert.¹ So, wie ich den Begriff benutze, ist Achtsamkeit eine Art zu sehen und zu sein, die auf diesem Planeten eine lange Geschichte hat. Sie hat im Moment auch eine ziemliche Eigendynamik, weil sie in zunehmendem Maße und auf verschiedenste Weise in den Mainstream verschiedener Kulturen und Gesellschaften eindringt. Der Ansatz, den ich vertrete, muss prinzipiell auf jeder Ebene von einer ethischen, konkreten, gelebten und letztendlich selbstlosen Weisheit und Handlungsweise getragen und geleitet sein (und ist es auch). Am besten stellen wir uns Achtsamkeit als einen Zufluss zum großen Strom menschlicher Weisheit vor. Während ihre tiefsten und weitestverzweigten Quellen im Buddhismus liegen, ist ihre Essenz universell und ist auf die eine oder andere Art in allen menschlichen Kulturen und Traditionen zum Ausdruck gekommen.

So wie ich es sehe, könnte eine zunehmend weitere Verbreitung und Praxis von Achtsamkeitsmeditation im Leben und Arbeiten jedes Einzelnen, ebenso wie ihre bewusste Anwendung Moment für Moment und Tag für Tag, in der Art und Weise, wie wir auf unsere Lebenswelt reagieren, für ein höchst vielfältiges Spektrum an Völkern, Kulturen und Lebenszielen auf diesem Planeten potenziell die Grundvoraussetzung liefern für authentisches Wohlbefinden, Zufriedenheit und Klarheit. Achtsamkeit hat uns allen, sei es als Individuen oder als globale menschliche Gemeinschaft, etwas zu bieten. Aber es dürfte wohl außer Frage stehen, dass – an der ganz besonderen Weggabelung in der Entwicklung unserer Spezies, an der wir auf unserer weitaus-fragileren-als-wir-bisher-gedacht-haben planetaren Heimstätte stehen –, dieses transformative Potenzial natürlich realisiert, d. h. verwirklicht werden muss.

1 Wenn Sie das Wort »Dharma« nicht kennen, vgl. Sie Band 1, »Meditation ist nicht, was Sie denken«, Kapitel »Dharma«, Seite 206.

Einer der zahlreichen Indikatoren, die in letzter Zeit darauf hindeuten, dass Achtsamkeit auf weitreichende Weise in den Mainstream übergeht, ist die Tatsache, dass der Historiker Yuval Noah Harari im letzten Kapitel seines Buches »21 Lektionen für das 21. Jahrhundert« über Achtsamkeit spricht.¹ Darin enthüllt er, dass er seit einem zehntägigen Retreat im Jahre 2000 jeden Tag meditiert und dazu jedes Jahr an einem intensiven Schweige-Retreat von ein- oder zweimonatiger Dauer teilnimmt (bei dem Bücher und Social Media nicht erlaubt sind).² Das allein sagt schon viel aus. Nachdem er uns zwei erstaunlich populäre, tiefeschürfende, provokative und scharfsinnige Bände vorgelegt hat, in denen er die Geschichte der menschlichen Grundsituation beschreibt³ sowie die Herausforderungen, denen wir als Spezies in naher Zukunft gegenüberstehen (manches davon ziemlich erschreckend),⁴ destilliert sein jüngstes Buch, ebenfalls ein Bestseller, aus diesen akademischen Studien einundzwanzig zentrale Lektionen für die Gegenwart. Ich fand es enorm aufschlussreich und ermutigend, dass Harari, der so viele verschiedene Themenstränge aus der Geschichte gekonnt miteinander verwebt, um aufzuzeigen, welche enormen Herausforderungen auf unsere Spezies warten, sich in seinem eigenen Leben ganz bewusst die nüchterne Disziplin der Achtsamkeitsmeditation zu eigen gemacht hat und diese als ein zwar etwas utopisch anmutendes, aber vielleicht unverzichtbares Element unserer Entwicklung benennt, wenn wir als Spezies den künftigen Umgang mit den neuen Herausforderungen, die von der Informations- und der Biotechnologie herbeigeführt

1 Yuval Noah Harari, »21 Lektionen für das 21. Jahrhundert«. München: C.H. Beck Verlag, 2018.

2 https://en.wikipedia.org/wiki/Yuval_Noah_Harari.

3 Ders., »Eine kurze Geschichte der Menschheit«. München: dva 2013.

4 Ders., »Homo Deus. Eine Geschichte von morgen«. München: C.H. Beck Verlag, 2017.

werden, geschickt einfädeln wollen – Herausforderungen, die er detailliert und ziemlich ernüchternd beschreibt.

Als die »21 Lektionen für das 21. Jahrhundert« am 9. September 2018 auf dem Titel der sonntäglichen »New York Times Book Review« unter der Überschrift »Thinking big« von Bill Gates besprochen wurden,¹ denn Harari ist nun wirklich ein tiefeschürfender und kreativer Denker und Lieferant historischer Synthesen, fragt Gates:

»Was meint nun Harari, was wir angesichts all dessen tun sollten? [D. h., angesichts der riesigen von Harari aufgezählten Herausforderungen, die uns als Spezies heute erwarten.] Das Buch ist gespickt mit praktischen Ratschlägen, darunter einer Dreifach-Strategie für den Kampf gegen den Terrorismus und ein paar Tipps, wie man mit Fake News umgeht. Aber seine ganz große Idee läuft auf eines hinaus: Meditiert! Natürlich will er damit nicht sagen, die Probleme der Welt würden verschwinden, wenn genügend Leute den Lotussitz einnehmen und OM summen. Aber er besteht darauf, dass das Leben im 21. Jahrhundert Achtsamkeit erfordert – dass wir uns selber besser kennenlernen und sehen, wie wir das Leid in unserem Leben selber erzeugen. Darüber kann man sich natürlich lustig machen, aber als jemand, der selbst einen Achtsamkeits- und Meditationskurs gemacht hat, finde ich es sehr überzeugend.«

1 Etwas paradox, weil Achtsamkeit ja so viel mehr ist als Denken und orthogonal dazu verläuft. Bewusstheit und Denken schließen sich natürlich gegenseitig nicht aus und können einander, richtig verstanden, enorm ergänzen und bereichern. »Orthogonal« heißt in diesem Kontext, dass Achtsamkeit oder Bewusstheit eine unabhängige Dimension oder ein Bereich ist, zur gleichen Zeit relevant wie das Denken und fähig, einen anderen Standpunkt zu liefern, der alles Denken beinhalten kann. Mehr zum Thema »Orthogonalität« im Buch 3, »Das heilsame Potenzial der Achtsamkeit«, Seite 69 – 87.

Das ist eine bemerkenswerte Aussage, vor allem aus dem Mund von Bill Gates. Offensichtlich versteht er die Kraft der Achtsamkeit von innen heraus.

*

Ich würde die Grundaussage dieses Buches folgendermaßen umreißen: Bevor wir angesichts dessen, was sich am Horizont abzeichnet – künstliche Intelligenz, intelligente Roboter und die Aussicht auf digital, wenn nicht sogar biologisch aufgerüstete Menschen und vieles mehr, das Harari detailliert beschreibt – unser Menschsein aufgeben, täten wir vielleicht gut daran, erst einmal gründlich zu erforschen, was es heißen und wie es sich anfühlen könnte, voll und ganz Mensch zu sein, also ganz und gar hellwach und im Körper anwesend zu sein. Das ist sowohl der Appell als auch die Herausforderung dieses Buches (und aller vier Bände dieser Reihe). Aber es lädt Sie zu einer sehr persönlichen Form des Engagements ein, in dem Sinne, dass jede und jeder von uns nicht nur sich selbst, sondern auch der Welt gegenüber eine Verantwortung hat, durch das regelmäßige Kultivieren von Achtsamkeit – als Meditationspraxis und als eine Art zu leben – die eigene innere und äußere Arbeit zu tun und dadurch, so gut es uns möglich ist, die volle Dimensionalität unseres Seins und ihr Repertoire an Potenzialen hier und jetzt zu erkennen und zu bewohnen.

Weil die Grundelemente der universellen, auf Achtsamkeit und Meditation gegründeten Dharma-Perspektive, auf die ich mich beziehe, in den Weisheitstraditionen jeder menschlichen Kulturform zu finden sind, ist Achtsamkeit von vornherein inklusiv und fähig, Kommunikationsbarrieren zu beseitigen und gemeinsame Ziele zu entdecken, statt Zwietracht zu säen. Es gibt nicht den »einzig richtigen« Weg, sie zu kultivieren, und keinen Katechismus, kein Glaubenssystem, das man übernehmen muss. Darüber

hinaus entwickelt sich diese neu entstehende Weisheits-Perspektive durch uns ständig weiter: dadurch, wie wir unser Leben führen und unsere ganz realen Herausforderungen und Chancen angehen. Sie reflektiert, was in uns Menschen – in unserer Vielfalt, aber auch in dem, was wir gemeinsam haben – immer schon das Tiefste und Beste gewesen ist.

Den eigenen Körper und Geist zum Freund machen: eine universelle Meditationspraxis

Natürlich muss die Art von Weisheit, über die wir sprechen, auf eine kontinuierliche Kultivierungsarbeit gegründet sein, und das heißt: auf irgendeine Form von Praxis, von der sie gefördert, gestärkt und vertieft wird. Denn Achtsamkeit ist nicht Achtsamkeit, wenn sie nicht gelebt wird. Und das heißt: leibhaftig verkörpert wird. Wer das auf diese Weise unternimmt, tut es nach bestem Vermögen – nicht als Ideal, sondern als kontinuierliche und sich ständig weiter entfaltende Art zu leben.

Warum?

Weil Achtsamkeit nicht einfach nur eine gute Idee ist, eine nette Philosophie, ein Glaubenssystem, ein Katechismus. Sie ist eine anspruchsvolle, universell anwendbare Meditationspraxis – universell deshalb, weil man Bewusstheit an sich, über alle Kulturen hinweg, als letztendlichen gemeinsamen Nenner unserer Menschlichkeit betrachten kann. Wenn alles gesagt ist, ist Achtsamkeit eine Art des Seins, eine Art und Weise, in Bezug auf das eigene Erleben da zu SEIN. Von Natur aus erfordert sie von uns als Individuen eine kontinuierliche Schulung und Förderung, wenn uns etwas daran liegt, als freie Menschen das Leben voll und ganz zu leben, und letztlich dies auch als solidarische und mitfühlende Gesellschaft tun wollen. Genauso, wie Musikerinnen ihre

Instrumente regelmäßig vor jedem Konzert – und manchmal auch währenddessen! – immer wieder neu und exakt stimmen müssen, können wir uns Achtsamkeit als eine Art und Weise vorstellen, das Instrument der eigenen Aufmerksamkeit zu stimmen und zu »be-stimmen«, in welche Beziehung man zur eigenen Erfahrung treten will – jeder Erfahrung, aller Erfahrung. Egal, welches Niveau Sie als Musiker erreicht haben – stimmen müssen Sie Ihr Instrument immer. Und je versierter Sie als Musikerin sind, desto mehr müssen Sie üben. Es ist ein positiver »Teufelskreis«.

Sogar die genialsten Musiker und Musikerinnen üben. Wahrscheinlich sogar mehr als alle anderen. Allerdings gibt es bei der Achtsamkeit keine Trennung zwischen »Probe« und »Auftritt«. Warum? Weil es keinen Auftritt gibt und auch keine Probe. Es gibt nur den jetzigen Moment. Mehr wird es nicht. Man kann Bewusstheit nicht »verbessern«. Was wir durch die Praxis der Achtsamkeit kultivieren, ist ein breiterer Zugang zu, eine größere Vertrautheit mit unserer angeborenen Fähigkeit zur Bewusstheit – und die Fähigkeit, in diesem Bereich des Seins sozusagen einen ständigen Wohnsitz einzurichten, als Heimatbasis, aus der all unser Tun hervorfließt.

Viele Türen, ein Raum:

Vielfalt und Inklusion sind oberstes Gebot

Die Praxis der Achtsamkeit (und wie sie sich in größerem Maßstab in der Welt manifestiert) muss so vielfältig sein wie die Interessengruppen, von denen sie verbreitet, betrieben, verkörpert und genutzt wird – von jeder auf eigene Art, genauso wie die Musik, die von der Menschenfamilie gespielt und genossen wird, zutiefst unterschiedlich ist, ein veritables Universum gelebter Expressivität und Verbundenheit.

Allerdings: Wenn Sie mich fragen, ob ich mir wegen des Wirbels, der mittlerweile um »Achtsamkeit« getrieben wird, nicht Sorgen mache (und angesichts der Tendenz, dass manche sich als »Achtsamkeitslehrer«/»Achtsamkeitslehrerinnen«) anpreisen, die wenig oder gar keine Basis aus ernsthafter Praxis und Studium haben), dann sage ich nur: Und ob! Und wie! Trägt der Titel dieses Buches zu diesem Hype bei? Ich hoffe jedenfalls nicht. Ich engagiere mich seit Jahrzehnten in dem Unterfangen, Achtsamkeit in den Mainstream der Welt zu tragen, auf eine Art und Weise, die den dharmischen Wurzeln treu bleibt und sie nicht denaturiert oder verwässert – und zwar genau deshalb, weil ich von ihrem tiefgreifenden, heilenden und transformativen Potenzial überzeugt bin und es selbst erlebt habe (so begrenzt das für mich als Einzelperson sein mag); von ihrer vielfältigen Anwendbarkeit und ihrer immer wieder dokumentierten Qualität, auf allen Ebenen, auf denen diese Begriffe sinnvoll sind, zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen zu können. Und die wissenschaftliche Erforschung der Achtsamkeit (die zwar noch in den Kinderschuhen steckt, wenn auch nicht mehr so wie vor zwanzig Jahren) liefert genug Beweise, dass es in Medizin und Klinischer Psychologie viele verschiedene Anwendungsformen für sie gibt außer MBSR (Stressreduzierung auf Achtsamkeitsbasis) und MBCT (Kognitive Therapie auf Achtsamkeitsbasis), die in vielen Bereichen Entscheidendes beitragen: im Bildungswesen, in der Justiz, in der Wirtschaft, im Sport, im Sozialen, sogar in der Politik.

Meine ich mit »Achtsamkeit für alle!«, dass auf einen Schlag jeder Mensch auf der Welt eine ernsthafte und persönlich stimmige Meditationspraxis anfangen oder sich aussuchen wird? Nein. Natürlich nicht. Trotzdem (und das war, von 1979 her gesehen, als MBSR an der »Stress Reduction Clinic« der Medizinischen Abteilung der Universität von Massachusetts entstand, absolut utopisch) integrieren immer mehr Menschen auf der ganzen

Welt, und auch in immer vielfältigeren und heterogeneren sozialen Zusammenhängen, eine konsequente und kontinuierliche Achtsamkeits-Meditationspraxis in unterschiedlichem Maße in ihr Leben – von Flüchtlingen im Südsudan bis zu Feuerwehrleuten der US-amerikanischen Fortsbehörde; von Kindern in Programmen zur schulischen Ganztagesbetreuung in innerstädtischen Problembezirken Baltimores bis hin zu Polizistinnen auf großen Polizeirevierern; von Menschen, die in ganz Los Angeles Woche für Woche bei den öffentlichen Meditationen vorbeischaun, die vom »Forschungszentrum für achtsame Bewusstheit« der Universität von Los Angeles angeboten werden, bis zu Patienten, die an Achtsamkeitsprogrammen teilnehmen, die von der Achtsamkeits-Initiative der »Shanghai Medical Society« gefördert werden; von der weltweiten Arbeit von Tochter-Organisationen des »Zentrums für Achtsamkeit in Medizin, Gesundheitswesen und Gesellschaft« bis zum noch umfassenderen, weltweiten Netzwerk von MBSR-Lehrerinnen und Lehrerausbilderinnen in klinischen und universitären Zentren und eigenständigen Programmen. Achtsamkeit schlägt auf allen Kontinenten Wurzeln (außer vielleicht der Antarktis): in Nordamerika, Europa, Afrika, Asien und Lateinamerika.

Aber wenn Sie mich fragen, ob ich mit dieser Formulierung »Achtsamkeit für alle!« meine, dass wir alle, als einzigartige menschliche Wesen – jung oder alt, was wir auch tun, welche Ansichten wir auch hegen, wie die Vergangenheit und die unterschiedlichen Strömungen unseres kulturellen Erbes uns auch geprägt haben, welche Gruppen es auch immer sind, mit denen wir uns identifizieren oder denen wir angehören, religiös, spirituell, philosophisch, weltlich oder sakral, rechts oder links, pessimistisch oder optimistisch, zynisch oder großzügig – von einem geschärften Bewusstsein dafür profitieren könnten, wie »wir das Leid in unserem Leben selber erzeugen«, im eigenen, aber auch

in dem von anderen; und wie wir alle von größerer Wachheit und einer gesteigerten Bewusstheit für unsere gegenseitige Verbundenheit profitieren können, für das Gewebe allen Lebens auf diesem Planeten und in dem Universum, das wir bewohnen – davon profitieren, dass wir die essenzielle, unpersönliche Nicht-Selbst-Natur aller Phänomene erkennen und einsehen, auch unserer selbst,¹ dann ist die Antwort ein deutliches »Ja«. Aber selbstverständlich! Mehr noch: Ich glaube, es könnte zum momentanen Zeitpunkt die wichtigste evolutionäre Chance für die Menschheit sein, dass wir uns in unserer Ganzheit und Unversehrtheit und unserer gegenseitigen Verbundenheit als Spezies erkennen und fähig sind, aus dem Bewusstsein einer größeren Ganzheit heraus zu handeln statt aus einem kleinlichen, oft angstgetriebenen und falsch verstandenen Eigeninteresse heraus, aus beschränkten und blockierenden Narrativen, wer wir seien (die wir doch lebendige, atmende Wesen sind, auf diesem Planeten nur für kurze Zeit; die volle Spanne eines Menschenlebens, wenn wir Glück haben, ist ein Wimpernschlag angesichts kosmologischer, geologischer, evolutionärer Zeiträume).

Wenn Sie ein Mensch sind und leiden, könnte diese Praxis etwas für Sie sein

Um es einen Moment lang ganz persönlich zu machen: Warum hätten Sie überhaupt den Impuls haben sollen, dieses Buch in die Hand zu nehmen, wenn Sie sich nicht auf irgendeine Weise intuitiv von dieser Möglichkeit in sich und für sich angezogen gefühlt hätten? Ich tippe einfach mal, dass es so ist, auch wenn Sie sich nicht sicher sind oder waren, dass Sie Ihre eigene

1 Siehe Band 1, S. 257ff: »Leere«.

Meditationspraxis überhaupt beginnen oder über Tage, Wochen, Monate, Jahre und Jahrzehnte aufrecht erhalten und ausbauen könnten. Tatsache ist: Sie können das. Sie können Ihre eigene Meditationspraxis auf eine Weise entwickeln, die für Sie funktioniert. Und mehr und mehr Menschen auf diesem Planeten tun das. Sie müssen nur anfangen, müssen den großen Zeh ins kalte Wasser tunken (was Sie ja schon getan haben, wenn Sie bis hierher gelesen haben). Wenn es stimmt, was ich hier sage, dann erledigt sich der Rest von selbst ... es wird sich ergeben, dass das Leben Sie unterrichten wird, Sie auf eine Weise stärken und beleben wird, die Sie sich nicht hätten träumen lassen, die Sie aber mit der Zeit erkennen und wertschätzen werden, während Sie ein bisschen wacher werden, indem Sie eine nicht-wertende, jeden Moment neue Bewusstheit kultivieren.

Das Leben ist der ultimative Meditationslehrer

Die Praxis der Achtsamkeit läuft letztendlich darauf hinaus, wie Sie Moment für Moment für Moment entscheiden, Ihr Leben zu leben, während Sie es noch können. Etwas konkreter: darauf, wie Sie sich entscheiden, Ihr Leben im Verhältnis zu den Dingen zu leben, denen Sie auf dem Gebiet begegnen, das ich manchmal »die totale Katastrophe« der menschlichen Grundsituation nenne, oder – etwas persönlicher: die totale Katastrophe, die das Leben jeder und jedes Einzelnen manchmal ist.

Was den Hype angeht, könnte es vielleicht nützlich sein, das Wort »Achtsamkeit« mal einen Moment beiseite zu lassen. Es ist ja nur ein Wort. Wir zeigen auf etwas hinter dem Wort, auf seine tiefste Bedeutung, nämlich reine Bewusstheit – vielleicht der bemerkenswerteste Charakterzug der Menschheit und einer ihrer evolutionären Aktivposten.

Sobald wir uns im Bereich reiner Bewusstheit befinden, sind wir auch im Bereich der Relationalität. Genau deshalb nämlich, weil Sie achtgeben, wird es viel einfacher, zu sehen, wie in diesem vernetzten Universum alles mit allem zusammenhängt. Die Herausforderung für uns, die wir die Grundausrüstung besitzen, in unserer Bewusstheit verweilen zu können, und uns dieser Bewusstheit auch bewusst zu sein, ist die: Wie interagieren wir innerlich und äußerlich mit der Realität, sowohl im Bereich des Da-Seins (Wachheit) und im Bereich des Tuns (Tätig-Werdens)? Sobald Sie Ihre eigene Bewusstheit einmal angezapft und zu bewohnen gelernt haben, gibt es keinen Rückweg mehr in den Schlaf. Wozu auch?

Achtsamkeit ist und war auch immer eine Sache von »Herzerfülltheit«. Im Chinesischen und vielen anderen asiatischen Sprachen ist das Wort für »Geist« und das Wort für »Herz« dasselbe. Im Chinesischen besteht das Ideogramm für Achtsamkeit aus dem Schriftzeichen für »Präsenz« oder »jetzt« über dem Zeichen für »Herz«. »Achtsamkeit« ist also »Herzerfülltheit«.¹ Sie war es immer. Und das bedeutet, dass sie von Grund auf ethisch orientiert ist. Sie muss auf Nicht-Verletzen gegründet sein und ist es auch. Warum? Weil es nicht möglich ist, gelassen zu sein, im Reinen mit dem eigenen Herzen, wenn Sie aktiv andere verletzen oder töten, oder lügen, stehlen, sexuelles Fehlverhalten zeigen oder schlecht über andere reden. Diese Dinge sind das Gegenteil von Nicht-Verletzen und von grundlegender menschlicher Güte.

1 Im Original der Neologismus *heartfulness* analog zu *mindfulness*. *Mindful* ist »achtsam«, und dieses hat mit *-sam* eine Sprachwurzel, die bedeutet, dass »die Person oder Sache von etwas erfüllt ist«, deshalb: »Herzerfülltheit«. (Anm. d. Übers.)

Was ist ein Name? Was uns Rose heißt, Wie es auch hieße, würde lieblich duften ...

Auf ähnliche Weise könnten wir auch sagen, dass Achtsamkeit auf eine tiefgründige Art auch Herzengüte ist.¹ Wäre gegen dieses Wort etwas einzuwenden? Wäre »Herzengüte« zu schwierig, zu anspruchsvoll, allzu übertrieben? Ich bezweifle es. Ein Akt authentischer Güte und Freundlichkeit ist normalerweise spontan und großzügig. Er entspringt einem im Moment wahrgenommenen Bedürfnis und antwortet auf freundliche Weise, aus dem Impuls heraus, sich in Verbindung setzen und vielleicht helfen zu wollen. Aber dem Impuls geht ein Moment nicht-begrifflichen Erkennens voraus, ein spontanes Erkennen, bevor Gedanken auftauchen, dass von uns irgendetwas erwartet wird – vielleicht einfach nur, dass wir jemandem in einem heiklen Moment ein Lächeln schicken, oder auch mehr, dass wir vielleicht einem anderen unbemerkt etwas Großzügiges zukommen lassen. Dieses Erkennen ist ein Moment unaufgeforderten Wahrnehmens, der aus der Bewusstheit selber entspringt. Das ist Achtsamkeit.

Die Initiative könnte von allem ausgehen, was im jeweiligen Moment eine herzerfüllte und herzliche Antwort entstehen lässt: sei es nun eine nahestehende Person (vielleicht Ihr Kind) oder aber eine Obdachlose auf der Straße oder im Straßenverkehr die Person im nächsten Auto. Der Akt selber ist nicht so wichtig. Das Erkennen ist wichtig. Und diese Erkenntnisfähigkeit ist angeboren. Sie ist unsere menschliche Grundausrüstung. Dieser Moment des Erkennens ist ein Moment spontaner Achtsamkeit. Er ist ein Moment des Nicht-Isoliert-Seins. Er ist nicht durch Gedanken vermittelt, obwohl er später natürlich durch Gedanken

1 »kindfulness« analog zu »mindfulness«. Im Deutschen gibt es dafür m.E. kein gut funktionierendes Wortspiel. (Anm. d. Übers.)

verstärkt und abgerundet werden kann. Er ist ein direktes, sich im Moment entfaltendes Auffassen, dem spontan eine direkte, (hoffentlich) angemessene Aktivität folgt, falls Aktivität gefragt ist oder entsteht (was nicht immer der Fall sein muss).

Zu dieser Art des Erkennens im gegenwärtigen Moment sind wir alle fähig. Wir sind von vornherein schon darin aktiv, wenn die Umstände es von uns verlangen. Warum es also nicht jeden Moment tun? Warum nicht Moment für Moment erkennen, was sich in der Wirklichkeit in Ihnen und um Sie herum entfaltet? Das ist Achtsamkeit. Es ist diese in uns angelegte Fähigkeit, zu erkennen, was im Moment am meisten ins Auge springt, am wichtigsten ist, am dringendsten gefragt ist. Sie werden erleben, dass diese Fähigkeit zutiefst vertrauenswürdig ist.

Und wir haben sie schon, oder wir könnten sagen: Wir sind sie schon. Es ist im Grunde genau diese Fähigkeit – einfach zu sehen, was zu sehen ist, und dann zu handeln! Dieses Handeln auf der Basis dessen, was wir erfassen, was wir erkennen, sieht manchmal so aus, als würden wir in diesem Moment der Bewusstheit gar nichts tun. Es ist aber nicht so, sogar wenn Sie gar nichts machen, nicht einmal lächeln. Warum? Weil sich in Ihnen schon etwas gerührt hat. Warum diese angeborene Fähigkeit zum Erkennen der Dinge, wie sie sind, nicht anerkennen? – jenseits aller Etiketten und Gedanken über sie, jenseits von Namen und Formen, sondern vorstoßend zur Essenz dessen, was im Moment vor sich geht, ohne Begriffe, bevor das Denken einsetzt, oder hinter den aufsteigenden Gedanken?

Und warum nicht dieses Erkennen fördern, damit es sich in andere Bereiche unseres Lebens ausbreitet? Warum diesen latenten Keim in uns nicht nähren? Er ist schließlich eine Form der Intelligenz! Gut möglich, dass er sogar unsere liebenswerteste Qualität darstellt, von allen unseren menschlichen Qualitäten, die Fähigkeit, die in diesem Moment unserer Entwicklung

vielleicht den entscheidenden Beitrag leistet, dass wir uns als Spezies weiterentwickeln können. Natürlich werden dann ein paar geschäftstüchtige Leute bald »Herzengüte«-Armbändchen oder -seminare anbieten. Aber warum etwas kaufen oder zur Ware machen, was man bereits besitzt? Etwas, was bereits zur Grundausstattung unseres Wesens gehört? Warum sich nicht einfach damit anfreunden? Warum es nicht als Kompass benutzen und sich im Leben davon leiten lassen?

Oder, um die Metaphern zu wechseln: Warum die Welt nicht durch das Objektiv direkter Wahrnehmung sehen – des Erkennens –, und im Einklang mit den eigenen, lebendig verkörperten Werten leben? Warum sich nicht mit anderen zusammentun, denen dieselben Dinge am Herzen liegen wie Ihnen, und neue und kreative Wege finden, um verständiger mit unseren Lebensmomenten und den Chancen, für uns und andere eine Hilfe zu sein, in Beziehung zu treten? Um die Gesellschaft umzugestalten und nicht nur das Nicht-Verletzen als Leitprinzip in allen Beziehungen zu etablieren (wie beim Hippokratischen Eid in der Medizin, wenn er ernst genommen wird), sondern auch konkrete Schritte zu unternehmen, die Wunden im sozialen Gewebe zu heilen, die Wunden des Rassismus, der Ungleichheit, des Unrechts und der Armut, so gut es uns möglich ist, indem wir ganz bewusst die archaischen Impulse unseres Stammesdenkens niederringen und sie, so ist zu hoffen, in Momenten der Klarheit überwinden? Unser »Wer nicht für uns ist, ist gegen uns«, bei dem wir diejenigen begünstigen, die uns ähnlich scheinen, und diejenigen dämonisieren, entmenschlichen, beschimpfen oder ignorieren, die anders sind – und damit letztendlich, unwillkürlich, uns selbst.

Demokratie 2.0 – ein dringend benötigtes Update mittels Achtsamkeit und Herzerfülltheit

In diesem Buch geht es um die Verwirklichung der Achtsamkeit nicht nur im persönlichen Leben, sondern in der größeren Welt, die wir zusammen bewohnen. Thomas Jefferson sagte einmal: »Dem kollektiven Körper ist Freiheit das, was dem Körper des Einzelnen die Gesundheit ist. Ohne Gesundheit kann der Mensch sich keines Vergnügens erfreuen; ohne Freiheit kann die Gesellschaft sich keines Glückes erfreuen.« Sicher hatte er recht. Und gleichzeitig war er ein Sklavenhalter, der trotz seiner Worte in der Unabhängigkeitserklärung, alle Menschen seien gleich geschaffen, anderen menschlichen Wesen die Freiheit verweigerte. Wir haben hier also eine ziemliche Ironie und Widersprüchlichkeit vor uns und den schmerzhaften Beweis, wie langsam der Prozess hin zu echter Demokratie vor sich geht, und wie mühsam es ist, aus den zahlreichen, schwer zu erkennenden Zwängen der eigenen Zeitumstände auszubrechen, die die Evolution und die Verwirklichung solch einer Abstraktion behindern, wie nobel und ehrwürdig sie auch immer sein mag. Die Errungenschaften der Zivilisation verwirklichen sich nie für alle. Den Versklavten ist ihr Sklavendasein stets bewusst. Für sie lässt es sich mit hehrer Rhetorik nicht übertünchen. Sie kennen die Wahrheit, weil sie die Unterdrückung erleben. Sogar im alten Athen, dem wir die Idee der Demokratie verdanken, war die Sklaverei ein wesentliches Element der sozialen Struktur. Und wenn wir über Sklaverei sprechen, dieses absolute Gegenteil von Freiheit: Wer kann sich auch nur ansatzweise vorstellen, welches Leid sie in die Welt gebracht hat und immer noch bringt? Dasselbe könnte vom Status der Frauen gesagt werden, denn die Athener Frauen waren vom demokratischen Prozess ebenfalls ausgeschlossen. Und was das betrifft: Noch vor weniger als hundert Jahren existierte eine verheiratete Frau in den USA ohne ihren Ehemann rechtlich gar nicht.

Das ist einer der Hauptgründe, warum die Demokratie selbst und die Befreiung aller Mitglieder der menschlichen Gesellschaft und der menschlichen Familie normalerweise ein Evolutionsprozess über mehrere Generationen ist, im Moment noch sehr stark »in Arbeit«, ohne Erfolgsgarantie (wie immer der Erfolg auch aussehen könnte in einer Welt, in der das einzige Beständige der Wandel ist).

Allerdings beschleunigt sich dieser kulturelle Evolutionsprozess¹ so, wie die Zeit selber und die Umwälzungen, die Wissenschaft und Technik mit sich gebracht haben und in der Zukunft noch viel mehr mit sich bringen werden – während unserer Lebensspanne und in der unserer Kinder und Enkelkinder. Zu dem, was also nötig werden wird, gehören demokratisch beschlossene Gesetze, die die Institutionen der Teilhabe in der politischen Körperschaft des Gemeinwesens und die elementare Selbstbestimmung aller seiner Mitglieder schützen, die – wenn Sie so wollen – in jedem Land (und letztendlich auf dem ganzen Planeten) die Körperzellen des politischen Gemein-»Wesens« oder »-Körpers« sind.

Wir könnten diese sich abzeichnende Möglichkeit vielleicht »Demokratie 2.0« nennen. Das wäre ein »Upgrade«, das die vielen Widersprüche und Machenschaften erkennt und verhindert, die wir im Laufe der Jahrhunderte erlebt haben, und die öfters, ja heute noch, manchen Mitgliedern der Gesellschaft auf Kosten von anderen maßlose Privilegien eingeräumt haben.² Das geschieht auf vielfältige Weise: vom Genozid und der nackten Versklavung bis hin zur strukturellen Gewalt durch Gesetze, die einige Wenige

1 Und vielleicht ist es, aufgrund epigenetischer Signalwege, auch ein biologischer Evolutionsprozess.

2 Siehe z. B. MacLean, Nancy, *Democracy in Chains. The Deep History of the Radical Right's Stealth Plan for America*. New York, NY: Viking, 2017. Ebenso: Chomsky, Noam, *Chomsky on Mis-Education*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield, 2000.

begünstigen – durch ererbten Reichtum, Machtstellung, Bildung oder pure Willkür – auf Kosten der vielen, die nicht in den Genuss solcher Vorteile kommen. Treibende Kraft hinter solchen Asymmetrien ist letztendlich immer Gier oder Hass oder Verblendung; ein Protektionismus in Bezug auf die eigenen Privilegien und eine fundamentale Missachtung gegenüber der Idee der Chancengleichheit. Solche Elemente beschneiden das Recht aller Mitglieder der Gesellschaft (und Bewohnerinnen des Planeten) auf ein Leben ohne unfaire und ungerechtfertigte Zwänge, egal ob rechtlich, wirtschaftlich oder die Bildung betreffend. Diese Asymmetrien anzugehen, wird gesellschaftlich noch wichtiger werden, wenn viele Formen menschlicher Arbeit zunehmend von Algorithmen und Robotern übernommen werden.

Natürlich hat es in den letzten zweihundert Jahren beim Lebensstandard, bei der Gesundheit und bei der Vermögenssituation der meisten Bürger in Ländern der Ersten Welt riesige Fortschritte gegeben, und in letzter Zeit in fast allen Ländern auf dem Planeten.¹ Und doch hat die große Erzählung von menschlicher Freiheit und Gleichheit vor dem Gesetz, die wir in den USA mit dem Fahneneid auf »Freiheit und Gerechtigkeit für alle« (*Pledge of Allegiance*) Kindern und Einwanderern beibringen, wenn sie US-Bürgerinnen werden, weder die Widersprüche aufgearbeitet, die in Form von Genozid und Sklaverei am Ursprung unserer Nation liegen, noch die vielfältigen Formen, in denen unsere Gesetze (und ihre manchmal rücksichtslose und gewalttätige Durchsetzung) in der Tat auf eklatant asymmetrische Weise einige Wenige privilegieren. Solche Asymmetrien bei Privilegien und Macht sind in vielen anderen Gesellschaften sogar

1 Siehe: Rosling, Hans, *Factfulness: Wie wir lernen, die Welt so zu sehen, wie sie wirklich ist*. Berlin: Ullstein Verlag, 2018. Pinker, Steven, *Aufklärung jetzt. Für Vernunft, Wissenschaft, Humanismus und Fortschritt*. Frankfurt a.M.: S. Fischer Verlag, 2018.

noch eklatanter. Das demokratische Modell, dessen Entwicklung sich vom alten Athen bis heute über Jahrtausende hinzieht, hat die Aufarbeitung der Widersprüche an seiner Wurzel und der Einflüsse finanzstarker Interessengruppen, die Freiheit und Chancengleichheit unterminieren, noch vor sich.

Heute, würde ich sagen, ist es für uns als Menschen an der Zeit, ein Upgrade hin zu einer Demokratie in die Wege zu leiten, die auf Weisheit und Mitgefühl gegründet ist; dafür einzustehen, dass alle Lebewesen ein Grundrecht auf Leben, Freiheit und die Suche nach dem Glück – dem *pursuit of happiness* in der US-amerikanischen Verfassung – haben, um dann zu hinterfragen und zu untersuchen, wie echtes Glück aussehen könnte und wo es eigentlich zu finden ist. Einem Bewusstsein für unser eigenes Denken und unsere Wünsche kommt hier eine große Rolle zu, weil letzten Endes unser Denken und unsere Wünsche einerseits die Quelle für großes Leid sind – und sie gleichzeitig andererseits die einzige echte Möglichkeit der Befreiung von diesem Leid bieten, für uns als Individuen und für die Welt.

Die Macht der Privilegien und die Privilegien der Macht

Wie wir alle wissen, spricht die amerikanische Unabhängigkeitserklärung, verfasst von Thomas Jefferson, von »Leben, Freiheit und dem Streben nach Glück« (*Life, Liberty, and the Pursuit of Happiness*). Aber schon zu dem Zeitpunkt, an dem die US-Verfassung beschlossen wurde, war die Formulierung »Streben nach Glück« bereits zugunsten von »Eigentum« fallengelassen worden. Nicht sonderlich überraschend, denn die Verfassung war eine Rechtsurkunde, und alle Unterzeichner waren Grundbesitzer (und weiße Männer), wogegen die Unabhängigkeitserklärung eine

revolutionäre »Unzufriedenheitserklärung« war, ohne rechtlich bindende Wirkung. Genau genommen signalisierte das Dokument die Abkehr von den Strukturen und Strafmaßnahmen des britischen Empire und die unverblünte Zurückweisung seines Herrschaftsanspruches über die Kolonien. Solche Ironien sind ein schlagender Beweis, dass der Entwicklungsbogen von Freiheit und Demokratie auf diesem Planeten genau das ist: ein evolutiv-näres Experiment, das sich im Laufe der Zeiten entfaltet und für vielerlei Störungen anfällig ist. Also greift jedweder Absolutismus in Bezug auf die Freiheits- oder Machtfrage zu kurz und verstellt tendenziell den Blick. Im Endeffekt braucht die Demokratie etwas anderes, das über reine Machtausübung hinausgeht: Sie braucht Weisheit. Und Weisheit entsteht nur aus der Erkenntnis, dass das Verfolgen von allzu eng definierten »Eigeninteressen« genau jene Blindheit hervorbringt – vor allem unter dem Gesichtspunkt, dass ja recht fragwürdig ist, was dieses »Eigene« eigentlich ist, nicht nur bei uns als Menschenwesen und Bürger, sondern erst recht bei Großkonzernen und Regierungen. Für echtes Glück und Wohlbefinden (um einmal kurz Aristoteles *eudaimonia* zu bemühen) brauchen wir, mit anderen Worten, Wachheit; wir müssen lernen, das Eigentliche und Wesentliche in uns Wesen, in uns menschlichen Wesen, zur Freundin zu machen. Das ist das Gebiet des Nicht-Dualen, hinter allem Denken, jenseits des Denkens, das Gebiet der Bewusstheit selbst (siehe Band 2: *Wach werden und unser Leben wirklich leben*).

Die Übung des Nicht-Tuns

»Nicht-Tun«, ein elementarer Bestandteil der Kultivierung von Achtsamkeit, klingt fast un-amerikanisch, so sehr sind wir eine Kultur der Macher und Tatmenschen. Doch die Möglichkeit des

Nicht-Tuns/Daseins, durch die wir unser gesamtes Tun (individuell und kollektiv) verstehen und auf soliden Boden stellen können, erscheint uns im Westen zunehmend attraktiv. Es ist eine Einladung, sich auf die vielversprechende Perspektive einzulassen, wie eine erleuchtete demokratische Gesellschaft zum jetzigen Zeitpunkt aussehen könnte, und sich gleichzeitig vor den Impulsen der Gier, des Hasses und der Verblendung zu hüten – vor allem, wenn sie durch ungerechte Gesetze noch untermauert und zementiert werden –, die jene unterminieren oder völlig auf den Kopf stellen könnten (in unseren digitalen Zeiten eine zunehmend gruselige Aussicht). Oder, wie die NATO es ausdrückt: Wachsamkeit ist der Preis der Freiheit. Wenn die NATO nur wüsste, wie recht sie hat! Aber diese Wachsamkeit muss aus einem klaren Kopf und einem klugen Herzen kommen und im Boden von Ethik und Moral wurzeln. Sonst kann diese Freiheit allzu schnell zum Neusprech à la George Orwell werden. Sie kann auch das begünstigen, was wir 2018 im Weißen Haus am Werke gesehen haben, womöglich in noch groteskerer, noch offenkundigerer, noch beängstigend gefährlicherer Form als früher, was aber eigentlich immer eine gesellschaftliche Tendenz gewesen ist, die periodisch immer wieder auftaucht, Fuß fasst und die Macht übernimmt. Und wenn das passiert, sterben jedes Mal erneut viele Menschen. Eine Menge Menschen, sogar Kinder, wandern grundlos ins Gefängnis. Und Liebe und Mitgefühl sterben aus, so scheint es.

Aber das passiert nie ganz. Es ist nur eine weitere von diesen kurzsichtigen Erzählungen, die wir uns vorsagen und die uns momentan ein Gefühl der Bestätigung geben, je nach unseren Überzeugungen und Loyalitäten. Menschliche Güte und Fürsorge können nicht sterben. Bewusstheit und Weisheit können nicht sterben. Sie sind in unserer DNS und kommen oft unter übelsten und alpträumhaftesten Bedingungen ans Licht. Jede(r)

von uns ist fähig zu großer Liebe wie auch (leider) dazu, sich selbst und anderen sehr zu schaden, durch Handeln und durch Unterlassen. Warum nicht die Liebe stärken? Warum nicht die Weisheit stärken? Warum nicht unseren Geist in diese Richtung lenken? Es ist schließlich die Richtung, in der echte Freiheit und echtes Glück zu finden sind.

Eine größere Vision, was »Selbst« und »Eigeninteresse« sind

Fördern wir doch das Leben, so gut wir können, indem wir unsere Definition erweitern, was »eigene Interessen« sind, und eingehend untersuchen, was wir mit »Selbst« und »Ich« meinen, mit »mir« und »mein«, mit »wir« und »die anderen« – und was es mit »uns« macht, wenn wir in die Falle reflexhafter emotionaler Distanzierung und Dehumanisierung tappen. Auf ähnliche Weise könnten wir untersuchen, was echtes Wohlbefinden und Glück ist, wenn wir es schaffen, in dieser Hinsicht in Schlüsselmomenten »einstweilige Verfügungen« gegen uns zu erlassen, sanfte Erinnerungshilfen, dass wir nicht reflexhaft in dieses Freund-Feind-Denken verfallen müssen, weder persönlich noch politisch.

Die Zukunft gestalten, indem man die Gegenwart vollständig annimmt

Und wo wir schon dabei sind: Staunen wir doch einmal über unsere Rolle in dem, was auf uns zukommt, und leisten wir jede(r) auf seine/ihre Weise einen Beitrag dazu, indem wir uns voll und ganz dem jetzigen Moment widmen. Wenn wir das tun, ist der nächste Moment auf eine tiefgreifende Weise anders, weil

wir uns entschieden haben, in diesem Moment voll und ganz da zu sein. Das ist der Weg, die Zukunft zu gestalten – eine weisere und freundlichere Zukunft – indem wir uns um die Gegenwart kümmern, die wir jetzt haben, und auf sie mit unserer vollen Präsenz und multiplen Intelligenz eine Antwort geben. Mit anderen Worten: achtsam, in Bewusstheit.

Dieses Buch lädt Sie ein, in dieser Sache Ihrer Kreativität und Ihrem kulturellen Erbe zu vertrauen, egal, welcher Kultur oder welchem Land Sie angehören oder mit welcher Sichtweise Sie sich identifizieren. Durch die kontinuierliche Kultivierung von Achtsamkeit und Herzerfülltheit tragen wir alle, jede und jeder auf seine/ihre bescheidene, aber keineswegs unbedeutende Weise, zu einer multidimensionalen, gegenseitig verflochtenen Gewebestruktur bei, in der wir Knotenpunkte leibhaftiger Weisheit sind, die Zug um Zug unsere Welt heilen und verwandeln kann. In der Art, wie wir mit unseren Kindern und Enkelkindern im konkreten Moment (und nicht in der Abstraktion) umgehen und interagieren, tritt eine lebendig verkörperte Weisheit ans Licht. Sie manifestiert sich in der Welt, die wir ihnen weitergeben. Sie wohnt in unserer Arbeit, in unseren Beziehungen, in unserer Bereitschaft, für das einzustehen, was wir am meisten wertschätzen, und es zu verkörpern in der Art, wie wir uns im Handeln und in unseren Entscheidungen verhalten. Sie erscheint, wenn wir bereit sind, uns hinzusetzen und anderen wohlwollend zuzuhören, die die Dinge vielleicht ganz anders sehen als wir, wenn wir der Natur tief lauschen, auch unserer eigenen wahren Natur, und dem Universum. Mit einem Wort: Lebendig verkörperter Weisheit geht es gut, wenn es uns gut geht; wenn wir es schaffen, Moment für Moment, Tag für Tag zu erkennen, was ist, und dann einen roten Teppich dafür auszurollen – auch für die absolute Katastrophe des Menschseins – und klug damit umgehen. Wenn wir das schaffen, dann beginnt die Kultivierung von Acht-

samkeit, uns auf mysteriöse Weise mit dem Leben selber zu verbinden, auf verschlungenen, verborgenen Pfaden, die wir nicht für möglich gehalten hätten, und die sich letzten Endes als für alle vorteilhaft erweisen.

Zurückschauen, um nach vorne zu schauen

Wie Sie aus den Beispielen ersehen können, die ich heranziehe, vor allem im ersten Band, wurde der Großteil des Materials in diesem Buch zum ersten Mal zwischen 2002 und 2004 niedergeschrieben. (Der damalige Text bildete die letzten beiden Teile des ursprünglichen Buches *Zur Besinnung kommen*.) Dort versuchte ich, den Horizont der Achtsamkeitspraxis und ihre grundsätzlich orthogonalen Ausrichtung so zu erweitern, dass er das »politische Gemeinwesen« umfassen könnte, mit anderen Worten: sein heilsames Potenzial auf die gesamte Gesellschaft auszuweiten – darauf, wie z. B. die USA innen- und außenpolitisch tatsächlich handeln, im Gegensatz zu ihrer Rhetorik – und auch auf ein paar zentrale Herausforderungen, vor denen unsere Spezies (das begann sie allmählich zu erkennen) damals stand und heute, in diesem Moment, nicht weniger steht.

Dieses Buch ist der optimistische Versuch einer Begründung, warum es für uns menschliche Wesen dringend geboten ist, das Objektiv der Achtsamkeit sowie ihre Kultivierung¹ in die Welt hinauszutragen, in die Welt des ganzen Planeten. Wenn wir das tun, haben wir nämlich einen viel besseren Bezugsrahmen, um die Krankheiten unserer Gesellschaft akkurat zu diagnostizieren und angemessen zu behandeln, sowohl die offen zutage tretenden wie

1 Vgl. Band 3 dafür, wie entscheidend diese dabei sein kann, unsere persönliche Lebensweise wieder zu finden, sie zu heilen und weiterzuentwickeln.

auch das unterschwellige, sich durch alles ziehende »Un-Wohlsein« (siehe Band 1, Teil 2), an dem sie leidet. Zu den offen zutage tretenden Krankheiten gehört die unwiderlegbare Tatsache, dass die Aktivität unserer Spezies es geschafft hat, den Planeten in ein Fieber zu treiben, das das Leben im Laufe der nächsten Generationen für fast alle potenziell unendlich viel härter, ja unerträglich machen könnte, wenn nicht irgendwelche radikalen, ja wundersamen planetenweiten sozialen, technischen und staatlichen Innovationen größeren Ausmaßes kommen (zusammen mit der Zügelung unserer scheinbar endlosen Sucht nach Wachstum).

Aber Lernen, Wachsen, Gesund-Werden, Transformation kommen in ihrer entscheidenden Form nicht von der Technik oder dem Staat. Sie können nur aus unser aller Kapazität als menschliche Wesen kommen, für unsere missliche Lage wach zu werden, aber auch für unser Potenzial zur Einsicht: Einsicht in unsere Situation und in die inneren wie äußeren Ressourcen, die uns als Spezies zur Verfügung stehen, um das, was ungesund und oft von Gier getrieben ist, zugunsten von etwas Gesünderem und Mitfühlenderem aufzugeben. Und aus dieser Einsicht heraus diese Ressourcen zu mobilisieren, um zu heilen statt Schaden anzurichten. Wir müssen, jede Einzelne und jeder Einzelne von uns, mit dem vollen Spektrum unserer multiplen Intelligenzen – somatisch, intuitiv, begrifflich, emotional, sozial, global –, das frontal angehen, was unsere frühreife Spezies seit dem Beginn der industriellen Revolution angerichtet hat (es ist nur ein paar Menschenalter her): das Schöne wie die Schattenseiten.

*

Wie Sie sehen werden, habe ich mich beim vorliegenden Band bewusst dafür entschieden, das Material nicht – um aktuelle Beispiele unterbringen zu können – völlig neu zu schreiben.

Stattdessen habe ich hie und da dem Text einen leichten Dreh verpasst und Ergänzungen eingefügt, um auf den neuesten Stand zu kommen. Die meisten Beispiele sind mittlerweile historisch. Und doch wieder nicht! Wir sehen ja, wie dieselben Themen und Tendenzen, die schon Anfang der 2000er-Jahre sichtbar waren, als das Buch geschrieben wurde – ja sogar schon vorher –, sich auch heute immer wieder neu abspielen. Wie wir die Welt in diesem Moment behandeln, hängt – wie immer – in großem Maße davon ab, durch welche Brille wir sie sehen und welche Zuschreibungen wir benutzen, um sie zu verstehen. Wir sehen, wie Zwietracht sich in nie dagewesenem Maße breitmacht, und doch auch in immer dagewesenem Ausmaß. Nur sind die Technologien dafür schneller und umfassender, weil wir global vernetzte Supercomputer in unseren Hand- und Hosentaschen haben, aber die Grundelemente des Kampfes unserer Spezies bleiben die gleichen.

Ich hoffe, dass Sie durch die Brille dieser Seiten die Welt sehen werden, wie sie heute ist, und auf Ihre eigene Art erkennen, was nötig wäre, das Leben, das Ihnen gehört, im derzeitigen Klima (Wortspiel beabsichtigt) voll und ganz zu leben – und was nötig wäre, um das für alle zu gewährleisten. Wenn wir das Un-Wohlbefinden der menschlichen Grundsituation medizinisch betrachten – all das berücksichtigend, was Medizin und Wissenschaft im Laufe der letzten vierzig Jahre über die Geist-Körper-Beziehung, Neuroplastizität, Epigenetik, Telomere und Zellalterung dazugelernt haben, aber vielmehr noch über Achtsamkeit, Gesundheit und Wohlbefinden, öffentliche Gesundheitsfürsorge und die Umwelt (siehe Band 3) –, so haben wir vielleicht eine Chance, unsere Lage mit viel größerer Genauigkeit zu diagnostizieren als in der Vergangenheit. Und als Folge davon die Chance, die Motivation und das Durchhaltevermögen zu finden und zu bewahren, einen der Größenordnung dessen, was uns plagt, angemessenen Therapieplan zu verwirklichen. In diesem Prozess haben wir

die Gelegenheit, die Unversehrtheit unseres Wesens und unsere ursprüngliche Schönheit als menschliche Wesen zu entdecken und neu zu gewinnen. Das ist nicht nur befriedigend – es lässt tiefe Einsichten entstehen und damit echte Kraft.

*

Als elementare »Zellen« des politischen Gemeinwesens und des blühenden Lebens auf diesem Planeten zählt jede(r) Einzelne von uns, und unsere Bemühungen, im eigenen Leben und in der Fülle unserer vielfältigen Beziehungen Achtsamkeit zu kultivieren und zu verkörpern (und dadurch Herzerfülltheit und Herzengüte), könnten das entscheidende Element sein – und am Ende tatsächlich den Unterschied ausmachen –, wie sich die Dinge im Laufe der nächsten Momente, Jahre und Generationen entwickeln.

Es gibt Grund zum Optimismus. Wie mein verstorbener Schwiegervater Howard Zinn, Historiker, Lehrer und Aktivist für Bürgerrechte und Friedensarbeit, es ausdrückte:

»Wir müssen keine großartigen heroischen Taten vollbringen, um am Prozess des Wandels mitzuwirken. Kleine Handlungen, wenn sie sich durch Millionen von Menschen multiplizieren, können die Welt verwandeln. In schlimmen Zeiten Hoffnung zu haben ist keine naive Romantik. Es beruht auf der Tatsache, dass die Geschichte des Menschen nicht nur eine Geschichte der Grausamkeit ist, sondern auch eine von Mitgefühl, Opferbereitschaft, Mut, Güte. Unsere Entscheidung, worauf wir in dieser komplexen Geschichte Wert legen wollen, wird unser Leben bestimmen. Wenn wir nur das Schlimmste sehen, zerstört das unsere Fähigkeit, etwas zu unternehmen. Wenn wir uns an die Zeiten und Orte erinnern – von denen es so viele gibt! –, an denen Menschen sich hervorragend verhalten

haben, gibt uns das die Energie zum Handeln und zumindest die Chance, diese dahintaumelnde Welt in eine andere Richtung zu lenken.

Und wenn wir tatsächlich handeln, so klein unsere Geste auch sein mag, müssen wir nicht auf die große utopische Zukunft warten. Die Zukunft ist eine unendliche Folge von Gegenwarten, und jetzt so zu leben, wie wir denken, dass menschliche Wesen leben sollten, allem Schlechten um uns herum zum Trotz: Das ist an sich schon ein wunderbarer Sieg.«¹

*

Möge Ihre Achtsamkeitspraxis wachsen und blühen und Ihr Leben, Ihre Arbeit, Ihre Berufung auf dieser Welt Moment für Moment, Tag für Tag bereichern. Möge die Schönheit der Welt Sie in guten und in schlechten Zeiten tragen und Sie daran erinnern, wer Sie wirklich wirklich wirklich wirklich sind, und was lebendig zu halten und zum Blühen zu bringen am wichtigsten ist, solange man die Möglichkeit dazu hat.

Mögen Sie in Schönheit wandeln, wie die Navajos zu sagen pflegen, und mögen Sie erkennen, dass Sie es bereits tun – und immer getan haben. Und mögen Sie unterwegs das pflegen, was in der Welt gepflegt werden muss, mit sorgsamer Güte.

Jon Kabat-Zinn
Northampton, Massachusetts
26. Oktober 2018

1 Zinn, Howard, *Schweigen heißt Lügen*: Autobiografie. Hamburg: Edition Nautilus, 2010. Siehe auch das *Zinn Education Project (ZEP)*: <https://www.zinnedproject.org/>.

Teil 1



Die Heilung des politischen Gemeinwesens

*Die beste Form der Macht ist Liebe,
die die Forderungen der Gerechtigkeit
verwirklicht, und die beste Form der
Gerechtigkeit ist Macht, die alles korrigiert,
was der Liebe im Weg steht.*

MARTIN LUTHER KING

Die Heilung des politischen Gemeinwesens

 Alles, worüber wir in den ersten drei Bänden dieser Reihe, im Laufe unserer Erkundung der Achtsamkeit auf der persönlichen Ebene, gesprochen haben, trifft genauso gut auf unser Verhalten als Land und als Spezies in der Welt zu. Schauen Sie sich irgendein aktuelles Ereignis an. Wissen wir eigentlich, was wirklich vor sich geht? Oder bilden wir uns einfach eine Meinung, die auf unserem Ver- oder Misstrauen gegenüber bestimmten Nachrichtenkanälen beruht, auf reflexartigen Vorlieben und Abneigungen, die uns dazu bringen, uns bestimmte Narrative zu eigen zu machen und andere schnurstracks zurückzuweisen, was uns im Freund-Feind-Denken gefangenhält, in Vorlieben und Abneigungen, darin, dass wir uns gewisse Dinge wünschen und andere fürchten, gefangen in der oberflächlichen Erscheinung der Dinge oder darin, dass wir uns lediglich vorstellen, was unter der Oberfläche geschieht, ohne es, wenn man es genau nimmt, wirklich zu wissen?

Hier kommt die Herausforderung: Können wir die nichtduale Perspektive des achtsamen Gewahrseins auf das anwenden, was in der Welt vor sich geht, und darauf, wie wir als integrale Einheit (Zelle) des politischen Gemeinwesens, das unsere Gesellschaft und

Über den Autor

Jon Kabat-Zinn, Ph.D., entwickelte das inzwischen weithin bekannte Kursformat MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) und gründete die *Stress Reduction Clinic* (1979) sowie das Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society (1995) an der University of Massachusetts Medical School. Er ist emeritierter Professor für Medizin und leitet Achtsamkeits-Workshops und Retreats auf der ganzen Welt. Engagiert setzt er sich für soziale und ökonomische Gerechtigkeit ein. Er ist Autor und Co-Autor von mittlerweile zehn Büchern, darunter die Bestseller *Stark aus eigener Kraft* und *Gesund durch Meditation*. Gemeinsam mit seiner Frau Myla Kabat-Zinn verfasste er *Mit Kindern wachsen*, ein Buch über achtsame Elternschaft. Er war bereits in zahlreichen internationalen Fernsehdokumentationen zu sehen, darunter *Healing and the Mind* mit Bill Moyers, *Oprah* und *60 Minutes*. Er lebt in Massachusetts. Die Arbeit von Jon Kabat-Zinn hat zu einer wachsenden Bewegung beigetragen, durch die Achtsamkeit in Institutionen wie Krankenhäusern, Schulen, Unternehmen, Gefängnissen und Profi-Sportverbänden angewendet wird. Medizinische Einrichtungen auf der ganzen Welt bieten heute MBSR-Kurse an.

Arbor Verlagsprogramm

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Jon Kabat-Zinn

www.arbor-verlag.de/jon-kabat-zinn

Arbor Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden VertreterInnen achtsamkeitsbasierter Verfahren. Zudem informiert sie über aktuelle Entwicklungen in diesem Bereich und trägt Achtsamkeit auf diese Weise nachhaltig in die Gesellschaft. Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de

Arbor Online-Center

Mit dieser Plattform hat Arbor einen virtuellen Ort der Inspiration und des Lernens rund um das Thema Achtsamkeit geschaffen. Lernen Sie die AutorInnen unserer Bücher und die ReferentInnen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

www.arbor-online-center.de