

Loch Kelly

# MÜHELOSE ACHTSAMKEIT

Der revolutionäre Weg  
zu einem erwachten Leben

Aus dem amerikanischen Englisch von Pascal Frank



Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

**Für Tom, meinen Vater, dessen Tod meinen Weg erleuchtete.  
Für Maggi, meine Mutter, meine erste Lehrerin und Inspiration,  
die, bevor sie verstarb, ihre Lasten ablegte  
und das Leben vollständig umarmte.  
Und für alle meine Lehrer und Schüler, für ihre Liebe und  
ihren Einsatz, ein erwachtes und mitfühlendes Leben zu führen.**

# INHALT

Einleitung .....	9
------------------	---

## TEIL I **Entdecken**

1 Die nächste Stufe der Achtsamkeit .....	19
2 Mühelose Achtsamkeit entdecken .....	41
3 Mit flüchtigem Blick auf flüchtigem Blick erwachen ...	63
4 Schmerzlinderung durch mühelose Achtsamkeit .....	89

## TEIL II **Entfalten**

5 Drei Hypothesen .....	105
6 Die fünf Grundlagen der mühelosen Achtsamkeit praktizieren .....	125

## TEIL III **Verweilen**

7 Die ultimative Medizin des Nicht-Selbst-Selbst .....	173
8 Wie man wach bleibt .....	197
9 Flüchtige Blicke ganz bis nach Hause .....	215

ANHANG	Fallen, Umleitungen und Anweisungen zum Umlenken .....	221
	Dank .....	239
	Liste der achtsamen flüchtigen Blicke .....	241
	Über den Autor .....	245

## EINLEITUNG

**B**evor ich mühelose Achtsamkeit zu praktizieren begann, war mein Leben ganz anders als heute. Als ich aufwuchs, war ich weder ruhig noch gedankenvoll. Ich kämpfte mit einer Form von Legasthenie und Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom. Zudem hatte ich das untergründige Gefühl, dass irgendetwas nicht ganz stimmte, etwas fehlte oder nicht im Gleichgewicht war. Die einzige Zeit, wo ich eine Erleichterung von dieser Beklemmung im Hintergrund erfuhr, war während des Sports, wenn ich mich in meinem Körper fühlte und ganz in der Sache aufging. Einmal, während eines Eishockeyspiels in der Mittelstufe, stand es eins zu eins, und nach der letzten Auszeit sank ich in ein Gefühl von Wohlbefinden, mühelosem Fokus und Verbundenheit mit meinen Teammitgliedern. Es war, als wäre die Zeit langsamer geworden. Auf diese konzentrierte Art miteinander zu spielen, brachte mich in ein tiefes Gefühl von verkörpertem, freudigem Flow. Es war nach diesem Geschmack müheloser Achtsamkeit, dass ich mich zu fragen begann: Wie ist das passiert? Könnte ich einen Weg finden, absichtlich in anderen Bereichen meines Lebens auf diese Freude des Seins zuzugreifen?

Während ich heranwuchs, wurde ich zunehmend neugierig und wissbegierig auf andere Wege, diese Dimension des Lebens zu erfahren. Wie viele in meiner Generation probierte ich das Lesen spiritueller Bücher, Reisen, romantische Beziehungen, künstlerisches Streben, in der Natur sein und sogar Sex, Drogen und Rock 'n' Roll aus, da ich anhaltendes Glück suchte.

Meine Suche führte mich schließlich in eine Graduiertenschule der Psychologie und Spiritualität, wo sich eine neue Tür öffnete. Ich erhielt ein Reisestipendium, um an einer Universität in Sri Lanka und

in Meditationszentren in Indien und Nepal zu studieren. Dort traf ich auf Lehrer, die ihr Leben der Meditation, dem Erwachen und einer Existenz voller Mitgefühl widmeten. Von einem dieser Lehrer, Tulku Urgyen Rinpoche, wurde ich in die fortgeschrittene und doch einfache Methode eingeführt, die mühelose Achtsamkeit genannt wird. Dies ist eine andere Form der Achtsamkeit als jene, die heute im Westen so populär ist. Mühelose Achtsamkeit ist ein Weg, sich für ein natürliches, weises und liebevolles Gewahrsein zu öffnen, das bereits in uns vorhanden ist und Qualitäten von Wohlbefinden, Klarheit und mitfühlendem Handeln aufweist. Es ist ein Weg, aus dem plappernden Geist heraus- und in die Quelle unseres Geistes einzutreten, der bereits erwacht und bewusst ist. Hier können wir uns ausruhen, beteiligen und bedingungslose Liebe fühlen. Mühelose Achtsamkeit ist eine einzigartige Form der Achtsamkeit, die uns erlaubt, uns sofort für Klarheit und Liebe inmitten unserer geschäftigen Alltagsleben zu öffnen. Der Weg der mühelosen Achtsamkeit umfasst sowohl Aufwachen als auch Heranwachsen. Auf diese Weise vereinigt er eine einzigartige meditative und psychologische Methode, um Trauma zu heilen und ein erwachtes Leben zu führen.

Mühelose Achtsamkeit ermöglichte mir, mein tiefer liegendes Leiden zu lindern und mich mit einer inneren Freude zu verbinden, von der ich nicht einmal wusste, dass sie existierte. Mein Leben ist freier und leichter als es war, bevor ich mühelose Achtsamkeit entdeckte, und dafür bin ich sehr dankbar. Ein Beispiel, das ich mit Ihnen teilen kann, handelt vom Schreiben meines ersten Buchs. Wegen meiner Legasthenie und meinem Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom brauchte ich dafür zehn Jahre. In Anbetracht des Titels dieses Buchs, *Mühelose Achtsamkeit*, überrascht es Sie vielleicht nicht, dass ich es durch die Praxis der mühelosen Achtsamkeit verfasste. Obgleich die Mühe des Schreibens mit Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom noch vorhanden war, floss dieses Buch in nur neun Monaten aus mir heraus. Das Geschenk der mühelosen Achtsamkeit hat eine neue Bereitschaft gefunden, trotz meiner Macken und Kämpfe vollständig zu erscheinen. Je mehr es mir möglich ist loszulassen, umso größer ist

die bedingungslose, liebevolle Unterstützung, die im Inneren, um mich herum und überall in meinem Leben erschienen ist. Ich erfahre tiefere Ebenen der Verletzlichkeit und des Muts, indem ich Teile von mir öffne, die ich in der Vergangenheit gemieden habe. Mir ist es möglich geworden, meine Verbundenheit mit anderen Lebewesen zu fühlen, und als Resultat habe ich eine neue Stufe der Motivation erreicht, von Nutzen zu sein.

Seit meiner ersten Begegnung mit müheloser Achtsamkeit vor über drei Jahrzehnten war es die Inspiration und Berufung meines Lebens, diese Praxis in mir zu entwickeln und sie anderen beizubringen. Dieses Buch soll wie ein Brief an einen Freund sein. Es ist eine Einladung. Ich bin eher ein Trainer oder Führer als ein Prediger oder Guru. Ich bin hier, um Hinweise und Prinzipien mit Ihnen zu teilen, damit Sie mühelose Achtsamkeit für sich finden können, so als würde ich sagen: »Hey, das Wasser ist großartig! Kommen Sie rein! Raten Sie mal? Wir können zusammen erwachen!« Ich bin davon überzeugt, dass es lern- und lehrbar ist, in das natürliche Wohlbefinden der unconditionierten Liebe einzutreten, und hoffe, dass dieses Buch Ihnen helfen wird zu finden, was bereits Ihnen gehört.

## **Eine andere Form der Achtsamkeit**

Müheleose Achtsamkeit ist eine einzigartige Form der Achtsamkeit. Was die meisten Menschen im Westen als Achtsamkeit kennen, bezeichne ich als *absichtliche Achtsamkeit*. Die Lehren der absichtlichen Achtsamkeit leiten sich in erster Linie von den Theravada- und Zen-Traditionen aus Süd- und Ostasien ab sowie von den ursprünglichen Praktiken des tibetischen Buddhismus. Absichtliche Achtsamkeit wurde in den USA auch in weltliche Umgebungen gebracht durch Achtsamkeitsübungen zur physischen und psychologischen Behandlung und zur Stressreduzierung wie etwa achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR). Ich liebe diese Übungen, da sie eine Möglichkeit sind, Ruhe, Geduld und bewusste, liebende Güte zu kultivieren. Ich habe absichtliche Achtsamkeit jahrzehntelang

als Lehrer am »New York Insight Meditation Center« gelehrt und habe gesehen, wie diese Praxis zahllosen Menschen geholfen hat. Ich schätze absichtliche Achtsamkeit und ihre Vorzüge sehr. Ich bin dankbar für die Popularität, die sie im Westen erlangt, da das den Menschen ermöglicht, einen größeren Geistesfrieden zu finden.

Mühelose Achtsamkeit kann im Gegensatz dazu als eine andere Form der Achtsamkeit betrachtet werden, die manchmal gelehrt wird, nachdem man eine absichtliche Achtsamkeitspraxis entwickelt hat. Sie kann auch ein hilfreicher alternativer Ansatz für all jene sein, die Schwierigkeiten mit Konzentrationsübungen oder Sitzmeditation hatten. Obwohl sie oftmals als fortgeschritten betrachtet wird, kann sie ein guter Ausgangspunkt für Menschen sein, für die Meditation neu ist. Die Praxis der mühelosen Achtsamkeit beginnt damit, sich für einen bereits wachen, optimalen Geisteszustand zu öffnen, von dem aus wir uns mühelos fokussieren können. Das vollständige Entfalten führt zu einem Leben, das nicht mehr getrennt, sondern in höherem Maße verkörpert, innig, mutig und weise ist.

Mühelose Achtsamkeit hat ihre Wurzeln in jenen Weisheitstraditionen der Welt, die oftmals *als direkter Weg, Essenz-Traditionen oder nonduale Traditionen* beschrieben werden. In allen meditativen Traditionen lautet die Voraussetzung des direkten Ansatzes: *Die erwachte, liebevolle Natur, die wir suchen, ist bereits in uns, und wir können unverzüglich auf sie zugreifen.* Die wesentliche nonduale Tradition, von der die Karte und die Übungen in müheloser Achtsamkeit in diesem Buch stammen, heißt Sutra Mahamudra. Das Sutra Mahamudra begann in Nordindien und verbindet die drei Haupttraditionen des Buddhismus: Theravada, Mahayana und tibetischer Buddhismus. Es war in erster Linie eine Bewegung von Laien, die einen Übungsstil entwickelten, der das Erwachen – einen Wechsel und eine Erweiterung von Gewahrsein, Geist und Identität – inmitten des Alltagslebens erleichterte. Mühelose Achtsamkeit ist insofern ideal für unsere zeitgenössische westliche Kultur, als sie demonstriert, dass Erwachen für jeden möglich ist, ohne Zuhause, Freunde, Arbeit oder Familien zu verlassen.

## **Vorzüge der mühelosen Achtsamkeit**

Da ich mühelose Achtsamkeit in den zeitgenössischen westlichen Kontext bringe, bin ich in zunehmendem Maß interessiert an den besonderen Hindernissen und Stützen, ein echtes, erwachtes Leben zu führen. In diesem Buch stelle ich einen Weg vor, mit den emotionalen, energetischen und psychologischen Aspekten unserer menschlichen Erfahrung und Identität zu arbeiten. Dieses Buch handelt jedoch nicht von der Philosophie des Bewusstseins, der Achtsamkeit oder des Erwachens. Ich stelle eine Theorie und Hypothese vor, aber auch eine Reihe von Übungen, sodass Sie die Resultate selbst erfahren können. Ich habe viele Meditationen aufgenommen, die direkt und erfahrungsorientiert sind – flüchtige Blicke in eine völlig neue Art des Sehens und Seins. Mit müheloser Achtsamkeit werden Sie ein Gefühl des Wohlbefindens freilegen, das Leiden an der Wurzel lindert.

Schüler, die konsequent mühelose Achtsamkeit praktizieren, beschreiben eine Befreiung von urteilendem Denken, ein tiefes Gefühl von Sicherheit und die Fähigkeit, starke Gefühle mit weniger Sorge, Angst und Scham willkommen zu heißen. Sie erfahren auch mehr Mitgefühl für sich und andere, eine größere Motivation, Klarheit, optimales Funktionieren bei der Arbeit sowie eine neue Kapazität für Kreativität und liebevolle Beziehungen.

Ich glaube, egal wo Sie sich auf Ihrer Lebensreise oder in Ihrer Meditationspraxis befinden, Sie werden etwas Nützliches entdecken, wenn Sie sich in müheloser Achtsamkeit üben. Nach Jahrzehnten, in denen ich studierte, übte, den Fortschritt anderer Schüler sah und mich mit Kollegen austauschte, bin ich überzeugt, dass es wirklich möglich ist, inmitten unseres Alltagslebens zu erwachen. Es ist möglich, da die wache Natur, die wir suchen, bereits hier und in unserem Inneren verfügbar ist. Erwachen ist Teil unseres gemeinsamen menschlichen Erbes, das alle Traditionen und Kulturen überspannt. Tatsächlich sehe ich klare Anzeichen dafür, dass Erwachen die nächste natürliche Stufe unserer menschlichen Entwicklung darstellt.

Ich habe gesehen, wie jene, die erwachen, auf natürliche Weise begannen zu heilen, zu lehren und andere zu unterstützen. Dies scheint Bestandteil einer Bewusstseinsrevolution zu sein.

Viele von uns machen sich Sorgen über soziale, politische, wirtschaftliche und ökologische Probleme auf diesem Planeten. Ich glaube, Verantwortung zu übernehmen, unser eigenes wahres Gefühl mitfühlender Verbundenheit zu finden und anschließend anderen zu helfen, dasselbe zu tun, kann eine radikale kollektive Heilung sein, die uns allen eine bessere Zukunft bringen kann. Mit diesem Buch verfolge ich die Absicht, einen bestimmten Ansatz des Erwachens in die Welt zu bringen, damit er unsere Leben und Gemeinschaften transformieren kann.

## **Der »Flow« und die Struktur dieses Buchs**

*Mühevolle Achtsamkeit* ist eine einzigartige, umfassende Wegbeschreibung zu einer fortgeschrittenen und doch einfachen Form der Achtsamkeit, die sofortige und anhaltende Vorzüge mit sich bringt. Das Buch bietet eine systematische Karte zum Navigieren des Bewusstseins. Ich beginne damit, Wege aufzuzeigen, mit denen ein bereits waches Gewahrsein entdeckt werden kann, das die Quelle Ihres Geists und Ihrer Identität ist. Dies geschieht durch Mikro-Meditationen oder »achtsame flüchtige Blicke« und das Beobachten der Resultate. Jede Person wird feststellen, dass bestimmte flüchtige Blicke für sie geeigneter sind als andere, und das Entfalten ist gleichermaßen einzigartig.

Teil I dieses Buchs beginnt mit der Einführung der Grundlagen müheloser Achtsamkeit. Im Anschluss vergleiche ich mühelose Achtsamkeit mit der bekannteren absichtlichen Achtsamkeit und setze sie einander gegenüber, um Ihnen diesen weniger bekannten Stil klar vor Augen zu führen. Ich fahre fort, die fünf Grundlagen der mühelosen Achtsamkeit sowie eine Reihe von Übungen einzuführen, die mühelose Achtsamkeitsversionen klassischer absichtlicher Achtsamkeitsübungen sind, wie einseitiger Fokus, liebende Güte und Einsichtsmeditation.

Teil II steigt tiefer in die Materie ein und zeigt, wie mühelose Achtsamkeit als Weg genutzt werden kann, ein erwachtes Leben zu führen. Hier weise ich auf Details auf der Karte des Erwachens hin und stelle eine Reihe von achtsamen flüchtigen Blicken für jede der fünf Grundlagen müheloser Achtsamkeit vor. Ich bin daran interessiert, einen Satz von Übungen in müheloser Achtsamkeit anzubieten, so wie es Standard-Übungen für absichtliche Achtsamkeit gibt. Einige meiner standardmäßigen achtsamen flüchtigen Blicke sind in meinem ersten Buch *Reise ins Erwachen* enthalten. Es gibt sie auch im Audio- und Videoformat auf meiner Website [www.lochkelly.org](http://www.lochkelly.org), sodass Sie sie nach dem Lesen anhören können (englischsprachig).

Teil III bietet Wege an, das Erwachen weiter zu unterstützen, nebst einem Anhang, in dem einige der Fallen und Umwege besprochen werden, die uns davon abhalten, das Erwachen zu entfalten und zu verkörpern. Ich beschreibe die Integration von Erwachen und Psychotherapie und schließe mit Werkzeugen und Techniken, die Ihnen helfen, Ihre Reise der Verkörperung müheloser Achtsamkeit fortzusetzen.

Dies ist ein Übungsbuch, das Ihnen nicht nur helfen soll, mühelose Achtsamkeit zu verstehen, sondern sie vor allem zu erfahren und zu verkörpern – es soll Ihnen helfen, von müheloser Achtsamkeit aus zu leben. Wenn Sie sich ein Buch zum Thema angeschafft hätten, wie man Rad fährt, wären intellektuelle Erklärungen nicht die hauptsächliche Art zu lernen. Dasselbe gilt hier. Stattdessen ermutige ich Sie, den Geist eines Anfängers anzunehmen, Ihr Herz zu öffnen und die Reise zu genießen.

TEIL I

ENTDECKEN

## DIE NÄCHSTE STUFE DER ACHTSAMKEIT

Die meisten von uns lieben das Gefühl von Mühelosigkeit. Einige der glücklichsten Zeiten in unseren Leben geschehen, wenn wir mit der stillen Musik des Lebens fließen. Der Anblick eines Tänzers, Athleten oder Vogels, der sich mit Leichtigkeit und Anmut bewegt, inspiriert uns. Was wäre, wenn Sie lernen könnten, in eine Geistesebene zu wechseln, in der Leiden gelindert und Weisheit, Liebe und Freude auf natürliche Weise freigelegt würden? Was wäre, wenn Sie eine verlässliche Art und Weise entdecken könnten, Zugang zu einem Gefühl von Sicherheit und Offenherzigkeit zu finden, das uns aus der Verwirrung führt, in der wir so sehr gefangen sind? Was, wenn Erwachen – mit Ihrem Bewusstsein in eine mitfühlende Art des Sehens und Seins zu wechseln – etwas wäre, das Sie lernen könnten? Was wäre, wenn es eine Kunst, eine Wissenschaft oder sogar wiederholbare Methoden gäbe, die es erlaubten, von müheloser Achtsamkeit aus zu leben? Meiner Erfahrung nach gibt es sie! Diese Tatsache wurde von vielen alten Weisheitstraditionen berichtet, von vielen Menschen, die ich getroffen habe, und sie ist auch für Sie möglich.

Mühelose Achtsamkeit ist sowohl eine natürliche Fähigkeit als auch eine kunstvolle Art, wie wir uns mit uns selbst und anderen verbinden können. Es ist eine Weise, von einer anderen Ebene aus achtsam zu sein, als wir es gewohnt sind. Mühelose Achtsamkeit ist in erster Linie eine Art, um abseits des Meditationskissens Kontemplation und mitfühlendes Handeln miteinander zu verknüpfen. Mühelose Achtsamkeit beginnt damit, sich

für ein natürliches ausgedehntes Gewahrsein zu öffnen, um weiser, verkörperter und kreativer zu werden. Eine neue ethische Motivation geht aus der Erkenntnis einer liebevollen Verbundenheit mit allem Leben hervor.

Wenn ich mühelose Achtsamkeit lehre, werde ich oft gefragt: »Wie kann ich wissen, dass ich es wirklich mache? Wie fühlt sich mühelose Achtsamkeit an?« Jede Person erfährt eine andere Facette des Diamants müheloser Achtsamkeit, wenn er uns seine Qualitäten jedes Mal aufs Neue zeigt. Ein flüchtiger Blick auf mühelose Achtsamkeit kann sich anfangs folgendermaßen anfühlen:

- Sie fühlen sich erleichtert.
- Ihr Geist ist weit offen und enthält keine Dinge, die zu erledigen sind.
- Ihre Gedanken sind nicht mehr vorherrschend, oder sie sind in den Hintergrund gerückt.
- Sie sind sorgen-, angst- und urteilsfrei.
- Sie sind fähig, sich mühelos auf etwas zu fokussieren, ohne sich dabei zu konzentrieren.
- Ihr Zentrum hat sich vom Kopf zum Herzen verlagert.
- Sie ruhen als ein Feld nahtlosen Gewahrseins, das sich außerhalb und innerhalb Ihres Körpers befindet.
- Sie fühlen sich vom Jetzt aus bewusst und sind fähig, sich der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft bewusst zu sein, falls dies notwendig ist.
- Alles scheint leicht zu fließen und passiert natürlich, ohne jegliche Anstrengung.

- Sie spüren ein Gefühl der Freude und des Wohlbefindens, das unabhängig von dem ist, was vor sich geht.
- Sie sind von grenzenloser, verbundener und liebevoller Präsenz aus bewusst und nicht von einem getrennten Standpunkt.
- Sie fühlen sich von einem nichtkonzeptuellen Gewahrsein aus bewusst und nicht von Gedanken.
- Sie wissen, dass alles gut ist, nichts fehlt und es nichts gibt, was wegzudrücken ist.

### **Einführung in die achtsamen flüchtigen Blicke**

Eine meiner Haupttechniken, sich mit müheloser Achtsamkeit zu verbinden und mit ihr zu experimentieren, ist, was ich *achtsame flüchtige Blicke* nenne. Viele Menschen haben mir gesagt, dass das eine der einfachsten, elegantesten und effektivsten Arten ist, mühelose Achtsamkeit zu erlernen. Ein flüchtiger Blick ist eine Art Wechsel, Loslassen, Fallenlassen oder Anhalten, die es erlaubt, dass eine natürliche Klarheit und Verbundenheit entsteht. Flüchtige Blicke sind die anfängliche mühelose Anstrengung des Öffnens, Ergebens, Ausruhens oder Umkehrens unseres Geistes, um unseren offenen Geist und unser offenes Herz zu finden. Sie sind »Mikro-Meditationen« oder »Ruhepausen«, mit denen wir unser ganzes Körper-Geist-System erfrischen oder neu starten können. Ein flüchtiger Blick ist keine Einsicht unseres konzeptuellen Geistes. Es ist die direkte Erfahrung des wesentlichen Friedens, der Liebe und der Weisheit, die schon immer hier waren. Es ist ein Paradigmenwechsel, ein Identitätswechsel, ein Bewusstseinswechsel zu einer neuen Sicht und einem neuen Selbst, das sich wahr anfühlt. Im tibetischen Buddhismus werden flüchtige Blicke manchmal als »den erwachten Herzgeist aufblitzen lassen« bezeichnet.

Ein achtsamer flüchtiger Blick ähnelt einem *Koan* im Zen. Das ist eine einfache Frage, die nicht mit Logik beantwortet werden kann und die einen aus dem konzeptuellen Geist und dem kleinen Selbst herausbringt. Im Gegensatz zu einem Koan beginnt ein flüchtiger Blick nicht mit Denken. Die mühelosen, achtsamen flüchtigen Blicke, die ich in diesem Buch vorstelle, können mit geschlossenen oder offenen Augen zu jeder Zeit in Ihrem Tagesablauf gemacht werden. Sie nehmen zu Beginn zehn Sekunden bis zehn Minuten Zeit in Anspruch, aber sie wandeln sich zu Ihrem neuen Betriebssystem, das Ihnen erlaubt, sich an den anhaltenden Vorzügen zu erfreuen. Die grundlegende Weise, mühelose Achtsamkeit zu üben, lautet: *flüchtige Blicke, viele Male*.

Sie können flüchtige Blicke als Einladungen betrachten, Ihr Gewahrsein anzuhalten und zu wechseln, um eine Möglichkeit zu bekommen, den Frieden jenseits konzeptuellen Denkens zu kosten. Mehrere meiner Schüler haben mir gesagt, dass es ebenso lebensverändernd sein kann, einen einzigen flüchtigen Blick zu machen wie ein langes Meditationsretreat zu besuchen. Meiner Erfahrung nach sind für verschiedene Menschen unterschiedliche flüchtige Blicke geeignet, abhängig vom Lernstil. Machen Sie sich also keine Sorgen, wenn ein flüchtiger Blick in diesem Buch für Sie nicht klappt. Lesen Sie einfach weiter und probieren Sie den nächsten aus.

Wenn wir uns in traditioneller Sitzmeditation üben, kann es eine lange Zeit dauern, bis der Geist zur Ruhe kommt. Im Gegensatz dazu ist hier ein Beispiel, um Ihnen die direkte Erfahrung der Unmittelbarkeit eines flüchtigen Blickes zu geben.

---

## FLÜCHTIGER BLICK    **Wortloses Gewahrsein**

1. Erlauben Sie Ihrem Gewahrsein, sich vom Lesen dieser Wörter zum Hören der Geräusche zu bewegen, die um Sie herum sind.

2. Machen Sie nun einen Wechsel: vom Hören der Geräusche zum Interesse haben am offenen, objektlosen Raum ringsum.
3. Ruhend Sie in diesem wachen, wortlosen Gewahrsein.

Ich schlage vor, dass Sie, nachdem Sie die achtsamen flüchtigen Blicke in diesem Buch gelesen haben, diejenigen mit Ihrer eigenen Stimme aufnehmen, die Ihnen am besten gefallen haben, in einem Tempo, das sich stimmig für Sie anfühlt. Hören Sie dann Ihrer eigenen Stimme zu, wie sie Sie nach Hause führt.

### **Sie wissen vielleicht nicht, dass Sie dies bereits wissen**

Wenn ich mühelose Achtsamkeit beschreibe, dann erzählen mir manche Menschen, dass sie dieses Gefühl beim Gehen in der Natur, Musizieren, Gärtnern, Sex, Autofahren oder in einem bestimmten Moment in ihrer Vergangenheit hatten, nach dem sie sich zurücksehnen. Viele von uns haben in unserem Leben intuitiv eine Form müheloser Achtsamkeit praktiziert – während des Kreativseins, mit geliebten Menschen oder beim Sport. Und einige von uns haben sie erfahren, als sie während einer Krise plötzlich ruhig und klar wurden.

Zum Beispiel können wir beim Wandern mit Freunden in mühelose Achtsamkeit gewechselt sein. Während des Wanderns können wir merken, dass wir, sobald wir die Spitze eines Hügels erreicht haben, für einen Augenblick aufhören, Ziele zu verfolgen. Unsere Identität als Suchende entspannt sich, wenn wir in den Himmel schauen und spüren, wie sich unser Gewahrsein und unser Geist in ihn hinein öffnen. Wir betrachten vielleicht unsere Freunde und haben dabei ein Gefühl von Verbundenheit und einem offenen Herzen. Wir fühlen uns vollständig präsent, ohne Probleme, die zu lösen sind, und mit nichts, das wegzudrücken ist. Wir schauen die Bäume an und fühlen uns verbunden und als Teil der Natur. Unser abgetrenntes Selbstgefühl entspannt sich, um eine wortlose

Erfahrung freizulegen, die an einem Ort des »alles ist gut« ruht. In Zeiten wie diesen spüren wir Freiheit, Geistesklarheit, Freude, Verbundenheit mit der Natur und anderen Menschen sowie ein Gefühl des Wohlbefindens. Allerdings verbinden wir diese angenehmen Qualitäten oftmals mit einer Aktivität oder einem Ort, ohne zu erkennen, dass die Quelle bereits in uns zugänglich ist.

Weil wir nicht immer wissen, dass die Quelle von unserer Freude und Freiheit bereits für uns zugänglich ist, sagen wir später vielleicht: »Ich vermisse dieses unglaubliche Gefühl, das ich letzte Woche beim Wandern hatte. Ich muss auf meinen nächsten Urlaub warten, um dorthin zurückzukehren.« Doch wenn wir versuchen, eine Erfahrung nachzubilden, indem wir derselben Aktivität nachgehen, ist es möglich, dass unsere Erwartung uns davon abhält, den suchenden Geist derart zu entspannen, dass sich mühelose Achtsamkeit einstellt.

Ohne es zu wissen, gehen die meisten von uns ihren bevorzugten Freizeitaktivitäten nach, um mühelose Achtsamkeit und ihre natürlichen Qualitäten von Freiheit und Freude zu erfahren. Wir machen, was wir lieben, um mühelose Achtsamkeit zu erfahren. Jedoch sind mühelose Achtsamkeit und ihre Qualitäten nicht davon abhängig, was wir tun oder wo wir sind. So können wir selbst bei der Arbeit oder in der Berliner U-Bahn die innere Freiheit, Liebe und Klarheit entdecken, die wir wirklich sind.

---

### FLÜCHTIGER BLICK **Erinnerungstür**

Lesen Sie zunächst diesen achtsamen flüchtigen Blick. Wählen Sie dann eine Erinnerung an eine Zeit, wo Sie ein Gefühl der Freiheit, Verbundenheit und des Wohlbefindens spürten. Machen Sie dann diesen flüchtigen Blick, wobei Sie Ihre Erinnerung als eine Tür nutzen, um die mühelose Achtsamkeit zu entdecken, die jetzt bereits vorhanden ist.

1. Schließen Sie Ihre Augen. Stellen Sie sich eine Zeit vor, als Sie sich wohlfühlten, während Sie aktiv etwas machten, wie etwa in der Natur wandern. Sehen und fühlen Sie in Ihrem Geist jedes Detail dieses Tages. Hören Sie die Geräusche, riechen Sie die Düfte und spüren Sie die Luft auf Ihrer Haut. Nehmen Sie das Vergnügen wahr, mit Begleitung oder allein zu sein. Erinnern Sie sich an das Gefühl, die letzten Meter zu Ihrem Ziel zu laufen.
2. Stellen Sie sich vor und fühlen Sie sich, wie Sie Ihr Ziel erreicht haben und über die weit offene Landschaft blicken. Spüren Sie diese Offenheit, Verbundenheit mit der Natur und das Gefühl von Frieden und Wohlbefinden. Da Sie Ihr Ziel erreicht haben, erleben Sie nun, wie es sich anfühlt, wenn kein Streben mehr vorhanden und nichts mehr zu tun ist. Betrachten Sie diesen weit offenen Himmel ohne eine Agenda, über die nachzudenken wäre, und dann hören Sie einfach auf. Erleben Sie das tiefe Gefühl von Erleichterung und Frieden.
3. Beginnen Sie nun damit, langsam und vollständig von dieser Vorstellung, der Vergangenheit und allen damit verbundenen Erinnerungen, loszulassen. Bleiben Sie dabei mit der Freude des Seins verbunden, die in Ihnen vorhanden ist.
4. Während Sie Ihre Augen öffnen, fühlen Sie, wie das Wohlbefinden, das Sie damals spürten, auch jetzt hier ist. Sie brauchen dafür nicht zu einem bestimmten Ort in der Vergangenheit oder Zukunft zu reisen, wenn Sie es einmal innen und außen entdeckt haben.

## Müheleose Achtsamkeit ist wie ein Flow-Zustand

Müheleose Achtsamkeit wird nicht nur während der Meditation oder Entspannung erlebt. Wenn wir uns in sie hinein öffnen, dann finden wir eine neue Balance zwischen Sein und Tun. In diesem Zeitalter des Multitaskings mag Mühelosigkeit schwer zu verstehen, geschweige denn wertzuschätzen sein. Es gibt den chinesischen Ausdruck wei wu wei, der häufig als »müheleose Anstrengung« oder »müheloses Tun« übersetzt wird. Es handelt sich dabei um eine Tätigkeit, die natürlich und in Harmonie mit allem ist. Im tibetischen Buddhismus wird müheleose Achtsamkeit manchmal als Nicht-Meditation bezeichnet, da wir den spontanen Fluss von Weisheit und Handeln entdecken. Müheleose Achtsamkeit ist mit einem aktiven, beteiligten Leben vereinbar, da sie überall mit offenen Augen praktiziert werden kann. Sie können auf Ihrer Arbeit aus dem Fenster schauen und in ein paar Minuten aus einem Gefühl der Sorge und Angst in eines des Wohlbefindens und der mitfühlenden Verbundenheit hinüberwechseln. Sie können dann zu Ihrer Tätigkeit zurückkehren, nun von müheleoser Achtsamkeit aus wirkend.

Sie kennen vielleicht eine Art der müheleosen Achtsamkeit als »völlig in einer Sache aufgehen« oder in einem Flow-Zustand sein. Flow ist eines der wichtigsten Forschungsgebiete der heutigen Psychologie. Viele von uns betrachten Flow als eine ideale Weise, während komplexer Aufgaben zu funktionieren. 1990 veröffentlichte der Psychologe Dr. Mihaly Csikszentmihalyi sein wegweisendes Buch *Flow – das Geheimnis des Glücks*, das auf jahrelange Forschung zurückgeht. Csikszentmihalyi und sein Team untersuchten die Arten, wie Menschen Sport treiben, sich künstlerisch oder musikalisch betätigen oder wissenschaftlicher Forschung nachgehen, um in einen Flow-Zustand zu kommen.

Csikszentmihalyi weist auf sieben Eigenschaften von Flow hin:

- zu wissen, dass eine Tätigkeit ausführbar ist, dass unsere Fertigkeiten der Aufgabe gewachsen sind,
- vollständig in dem aufgehen und auf das fokussiert sein, was wir tun,
- ein Gefühl der Ekstase,
- große innere Klarheit: zu wissen, was gemacht werden muss und wie gut wir es machen,
- ein Gefühl der Gelassenheit: keine Sorgen über sich selbst haben; ein Gefühl, über die Grenzen des Egos hinauszugehen,
- Zeitlosigkeit: tiefgehend auf die Gegenwart fokussiert sein, sodass Stunden innerhalb von Minuten zu vergehen scheinen,
- intrinsische Motivation: Was auch immer den Flow hervorruft, wird zu seiner eigenen Belohnung.\*

Die meisten Menschen meistern die Aufgabe, die sie gut können, um den Flow-Zustand zu erreichen. Doch in der mühelosen Achtsamkeit wechseln wir zunächst in einen integrierten Flow-Zustand, dann können wir jeder Aufgabe von einem Herzwissen aus nachgehen.

---

\* Mihaly Csikszentmihalyi: *Flow. The Secret to Happiness*, aufgenommen im Februar 2004, TED-Video, 18:56, unter: [ted.com/talks/mihaly\\_csikszentmihalyi\\_on\\_flow?language=en](https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow?language=en) (abgerufen am 24. Oktober 2018).

---

## FLÜCHTIGER BLICK Von Ihrem Herzen aus

1. Halten Sie inne ... nehmen Sie Ihr nächstes Ausatmen war ... lassen Sie dann, mit dem nächsten Einatmen, Ihr Gewahrsein sich vom Kopf nach unten zu Ihrem Herzen bewegen.
2. Wie fühlt es sich an, vom Herzen aus zu wissen?

### Einführung in waches Gewahrsein

Um jegliche Form von Achtsamkeit zu praktizieren, wechseln wir unser Gewahrsein und unsere Geistesebene, damit wir Dinge anders sehen. Absichtliche Achtsamkeit nutzt Aufmerksamkeit und unseren beobachtenden Geist, wogegen mühelose Achtsamkeit von einer bestimmten Geistesebene und einem Gewahrsein ausgeht, die nicht so bekannt sind. Neben anderen Bezeichnungen wurde diese einzigartige Ebene des Geistes und des Gewahrseins Quelle des Geistes, Geistesnatur, Einheitsbewusstsein, natürliches Gewahrsein, wahre Natur, optimaler Geist und Herzgeist genannt. Ich werde diese Stufe des Gewahrseins und des Geists *waches Gewahrsein* nennen.

Waches Gewahrsein ist die Grundlage von Wissen, dem Quantenfeld vergleichbar, von dem einzelne Gedankenteilchen oder Gefühlswellen ausgehen. Waches Gewahrsein ist form- und inhaltslos und doch wissend. Zunächst fühlt sich waches Gewahrsein wie die Abwesenheit von Denken und wie eine Öffnung in mehr Raum an. Dann nehmen wir eine Wachheit wahr, eine Klarheit und ein Gefühl, als ob wir vom offenen Raum aus bewusst sind. Es ist nicht dieselbe Erfahrung, wie von Gedanken aus zu wissen, und es fühlt sich nicht an, als sei »ich« bewusst. Es ist eher so, als seien wir in ein Gewahrsein gewechselt, das bereits von sich aus, ohne unser Zutun bewusst ist. Aus diesem Grund wird es *waches Gewahrsein* genannt.



## 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](http://www.arbor-verlag.de)

## Mehr von Loch Kelly

[www.arbor-verlag.de/loch-kelly](http://www.arbor-verlag.de/loch-kelly)

## 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](http://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](http://www.arbor-online-center.de)