Jon Kabat-Zinn & Lienhard Valentin

Die heilende Kraft der Achtsamkeit

Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Inhalt

Wellenreiten 5
LIENHARD VALENTIN

Verlassen Sie den Fluss der Zeit … 11
JON KABAT-ZINN

Die Bergmeditation 23
JON KABAT-ZINN

Die Seemeditation 35
JON KABAT-ZINN

ANHANG
Über die Autoren 51
Weitere Literatur 54
Geführte Meditationen 55

LIENHARD VALENTIN

Wellenreiten

»Wir haben sehr wenig Einfluss darauf,
welche Wellen uns das Leben beschert.
Aber wir können lernen, auf ihnen zu reiten.«

Dieses Zitat trifft meiner Meinung nach genau den Kern, worum es in der Praxis der Achtsamkeit geht. Wenn uns das Leben Herausforderungen präsentiert – seien es gesundheitliche, berufliche oder familiäre – neigen wir dazu, automatisch zu reagieren, indem wir mit Gott und der Welt hadern und uns dagegen sträuben, die Wirklichkeit unserer Situation anzuerkennen. Wir wollen einfach, dass es anders ist, als es nun mal ist. Das ist ja auch mehr als verständlich. Doch es führt dazu, dass wir einen Tunnelblick bekommen und in Stress geraten – mit anderen Worten: die Balance verlieren und von den Wellen hin- und

hergerissen oder sogar von unserem Surfbrett heruntergeworfen werden. Genau hier kann die Praxis der Achtsamkeit von unschätzbarem Wert sein, unser inneres Gleichgewicht zu bewahren oder es möglichst schnell zurückzugewinnen, wenn wir es verloren haben. Auf diese Weise finden wir zu mehr innerem Raum und innerer Freiheit, um so ausgewogenere, weisere Entscheidungen zu treffen und auch den Selbstheilungskräften unseres Organismus den Weg zu ebnen.

Die Meditationen in diesem Programm dienen dazu, die Qualitäten von Gelassenheit, Offenheit und innerer Ruhe zu kultivieren. So können wir uns auch im Alltag unserer selbst erinnern und unsere Erfahrung zunehmend in wohlwollendem Gewahrsein halten. Wir lernen, mit uns und unserer Erfahrung zu sein, auch dann, wenn wir es gerade

schwer haben. Die Meditationen in diesem Programm sind mal länger, mal kürzer, mal im Liegen, mal im Sitzen. In dem Maß, in dem Sie Ihre eigene Form der Praxis finden, können Sie auch die Möglichkeit nutzen, ohne äußere Anleitung zu meditieren. Um immer wieder an das erinnert zu werden, was wir kultivieren möchten, gibt es zwei Aufnahmen, bei denen in der Stille ab und zu eine Klangschale erklingt. Wenn Sie sich dabei erwischen, dass Sie in Gedanken verloren waren, so ist das völlig normal und kein Problem oder gar Versagen. Es geht in dieser Praxis nicht um Leistungssport! Viel wichtiger ist die innere Haltung, in der Sie sich wieder zur Meditation einladen – möglichst freundlich, aber beharrlich.

Ihre Praxis wird umso mehr Früchte tragen, je weniger die Meditation zu einer Pflichtübung wird, sondern zu einer Zeit, in der Sie auf wohlwollende, freundliche Weise mit sich selbst zusammen sind. In diesem Sinn möchte ich diese Einführung mit einem Zitat des australischen Meditationslehrers Bob Sharples beenden:

Meditiere nicht, um dich zu reparieren, zu heilen,
zu verbessern, zu erlösen;
tu es lieber aus einem Akt der Liebe heraus,
aus tiefer, herzlicher Freundschaft dir selbst gegenüber.
Auf diese Art und Weise gibt es keinen Grund mehr
für die subtile Aggression der Selbstverbesserung,
für die endlosen Schuldgefühle, nicht genug zu sein.
Es bietet Gelegenheit für ein Ende der unaufhörlichen Runden
des schweren Versuchens, welches so viele Leben verhärtet.
Stattdessen gibt es Meditation als einen Akt der Liebe.
Wie unendlich wonnevoll und ermutigend.

JON KABAT-ZINN

Verlassen Sie den Fluss der Zeit ...

... und wechseln Sie hinüber in die zeitlose Gegenwart

Meditation ist im Grunde genommen eine radikale Maßnahme, bei der man den Fluss der Zeit verlässt und die zeitlose Gegenwart betritt. In der Meditation erkennen wir die Tatsache an, dass unser Leben sich von Moment zu Moment entfaltet, immer gerade jetzt, in diesem Augenblick. Sie bezeugt, dass der jetzige Augenblick der einzig wichtige ist und die einzige Gelegenheit, um wirklich wach, bewusst und präsent zu sein. Dennoch neigen wir dazu, während der meisten Augenblicke, die unser Leben ausmachen, in Gedanken woanders als in

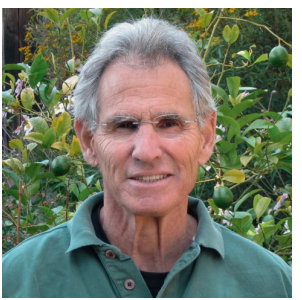
der Gegenwart zu sein. Das lässt sich unschwer feststellen. In der Regel sind wir uns nicht einmal der zahlreichen Ablenkungen, die unseren Geist vom Geschehen des jeweiligen Augenblicks abschweifen lassen, bewusst, noch nehmen wir unseren Körper von Augenblick zu Augenblick als Sitz unseres Lebendigseins wahr. Meditation ist deshalb tatsächlich radikal, weil sie das Leben, weil sie die Welt als nahtloses Ganzes liebevoll, ohne Wenn und Aber bejaht. Man könnte sie als einen radikalen Ausdruck von Liebe, als einen Akt der Liebe bezeichnen. Sie bejaht die unzähligen Facetten unseres Bedürfnisses, Teil zu sein und teilzuhaben; bejaht unser Ganzsein; bejaht die Frage, wer wir eigentlich sind.

Meditation macht die Priorität des Seins gegenüber dem Tun geltend.

Meditation ist ein bewusstes Verweilen im Augenblick, in der Gegenwart; ein Verweilen mit offenem Herzen, bei dem wir die Dinge so wahrnehmen, wie sie sind, und sie auch uneingeschränkt so

annehmen, wie sie sind, nicht wie wir sie gern hätten – ganz gleich, was es ist, bei dem wir mit dieser bestimmten inneren Ausrichtung augenblicklich zu verweilen haben. Anstatt sich in automatischem, unbewusstem, achtlosem und für gewöhnlich zwanghaftem Tun zu verstricken oder endlose Geschichten darüber zu erfinden, wer wir sind, was unsere Bestimmung sein könnte, welche Empfindungen wir haben – Annahmen, die alle auf in der Vergangenheit liegenden Konditionierungen beruhen – anstelle all dessen also bedeutet Meditation, dass wir uns unabgelenkt auf die Gegenwart, auf den jetzigen Augenblick in seiner ganzen Unverbrauchtheit einlassen, ob er sich nun angenehm, unangenehm oder neutral anfühlt. Im Buddhismus spricht man von »reinem Gewahrsein« und meint damit eine direkte Wahrnehmung dessen, was sich jenseits unserer endlosen Vorstellungen und Interpretationen entfaltet, die in den Tragödien und Geschichten unseres Lebens, in unseren Vorlieben und Abneigungen, Gewohnheiten und Ängsten ihren Ausdruck finden.

Anhang



Jon Kabat-Zinn

Jon Kabat-Zinn ist Professor Emeritus für Medizin an der University of Massachusetts Medical School und Begründer des Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society.

Jon Kabat-Zinn erhielt seinen Doktor in Molekularbiologie am Massachusetts Institute of Technology im Labor des Nobelpreisträgers Salvador Luria, MD. In seiner Forschungskarriere konzentrierte er sich auf die Verbindung von Körper und Geist bei der Heilung und den klinischen Anwendungen des Achtsamkeitstrainings für Menschen mit chronischen Schmerzen und mit Stress verbundenen Beschwerden. Die Arbeit von Jon Kabat-Zinn

hat zu einer wachsenden Bewegung beigetragen, durch die Achtsamkeit in Krankenhäusern, Schulen, Unternehmen, Gefängnissen und Sport-Verbänden angewendet wird. Medizinische Einrichtungen in der ganzen Welt bieten heute Achtsamkeitstraining und MBSR-Kurse an.

Jon Kabat-Zinn ist Autor zahlreicher Bestseller, die in mehr als dreißig Sprachen übersetzt wurden.

Lienhard Valentin

Lienhard Valentin ist ein international bekannter Achtsamkeitslehrer, Gestaltpädagoge und Buchautor. Er gründete den Arbor Verlag, den Verein »Mit Kindern wachsen« und die gemeinnützige Arbor Seminare gGmbH.

Sein Schwerpunkt liegt in der Integration von Achtsamkeit und Mitgefühl ins tägliche Leben – vor allem von Eltern und Pädagogen. Er arbeitet seit vielen Jahren mit Jon Kabat-Zinn zusammen, seit er ihn 1997 das erste Mal nach Deutschland einlud.

Mehr zu Lienhard Valentin und seinen aktuellen Projekten finden Sie auch unter www.lienhard-valentin.de.

Weitere Bücher von Jon Kabat-Zinn

Stressbewältigung
durch die Praxis der Achtsamkeit
48 Seiten mit CD,
ISBN 978-3-86781-121-7

Achtsamkeit für Anfänger
Mit geführten Meditationen
zum Download
184 Seiten, ISBN 978-3-86781-264-1

Meditation ist nicht,
was Sie denken
Warum Achtsamkeit so wichtig ist
304 Seiten, IBSN 978-3-86781-250-4

Wach werden und
unser Leben wirklich leben
Wie wir Achtsamkeit im
Alltag praktizieren
240 Seiten, ISBN 978-3-86781-251-1

Das heilende Potenzial
der Achtsamkeit
Eine neue Art, zu sein
328 Seiten, ISBN 978-3-86781-252-8

Achtsamkeit für alle
Weisheit zur Transformation
der Welt
254 Seiten, ISBN 978-3-86781-253-5

Geführte Meditationen

1 Lange Sitzmeditation 25 Min.
2 Kurze Sitzmeditation 10 Min.
3 Liegemeditation mit Bodyscan 30 Min.
4 Bergmeditation 20 Min.
5 Seemeditation 20 Min.
6 Stille mit Klangschale 10 Min.
7 Stille mit Klangschale 20 Min.

Sie finden die Übungen in unserem Online Center .

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertreter*innen achtsamkeitsbasierter Verfahren. Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de

Arbor Online-Center

Lernen Sie die Autor*innen unserer Bücher und die Referent*innen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen:

www.arbor-online-center.de