

Jon Kabat-Zinn

Zur Besinnung kommen

Die Weisheit der Sinne
und der Sinn der Achtsamkeit
in einer aus den Fugen
geratenen Welt

Aus dem Amerikanischen
übersetzt von Stephan Schuhmacher



Arbor Verlag
Freiamt im Schwarzwald

Inhalt

Einführung	Die Herausforderung eines Lebens und eine lebenslange Herausforderung	13
Erster Teil	Meditation ist nicht das, was Sie denken	
	Meditation ist nichts für Feiglinge	31
	Ein Zeugnis hippokratischer Integrität	41
	Meditation ist überall	44
	Ursprüngliche Momente	48
	Odysseus und der blinde Seher	52
	An nichts festhalten	62
	Wie die Schuhe entstanden: Eine Fabel	66
	Meditation ist nicht das, was Sie denken	70
	Zwei Sichtweisen der Meditation	76
	Warum sich Mühe geben? –	
	Die Bedeutung der Motivation	81
	Ausrichten und Aufrechterhalten	88
	Präsenz	92
	Ein radikaler Akt der Liebe	97
	Gewahrsein und Freiheit	100
	Übertragungslinien –	
	Nutzen und Grenzen von Gerüsten	106
	Ethik und Karma	116
	Achtsamkeit	121

Zweiter Teil **Die Macht der Aufmerksamkeit und das Un-Wohlsein der Welt**

Warum ist Aufmerksamkeit so ungemein wichtig?	129
Un-Wohlsein	137
Dukkha	140
Dukkha-Magneten	143
Dharma	147
Die Stress Reduction Clinic	152
Die unaufmerksame Gesellschaft	156
Rund um die Uhr verfügbar	163
Das Gefühl verstreichender Zeit	167
Gewahrsein hat kein Zentrum und keine Peripherie	172
Leere	177

Dritter Teil **Die Welt der Sinne**

Das Geheimnis der Sinne und der Zauber des Sinnlichen	193
Sehen	198
Gesehen werden	203
Hören	207
Geräuschlandschaften	210
Luftlandschaften	215
Berührungslandschaften	219
In Kontakt mit der Haut	224
Geruchslandschaften	228
Geschmackslandschaften	232
Landschaften des Geistes	239
Die Landschaft des Jetzt	242

Vierter Teil **Die Übung der Meditation –
Achtsamkeit schmecken**

Meditation im Liegen	249
Meditation im Sitzen	258
Meditation im Stehen	269
Meditation im Gehen	273
Yoga	278
Nur Wissen	284
Nur Hören	287
Nur Atmen	289
Die Meditation der Liebenden Güte	291
Mache ich es richtig?	303
Häufige Hindernisse auf dem Weg zur Meditation	307
Stützen für die Praxis	313

Fünfter Teil **Möglichkeiten der Heilung –
Das Reich von Geist und Körper**

Bewußtsein	323
Das ist nicht persönlich gemeint, aber, verzeihen Sie ... sind wir wirklich, wer wir zu sein glauben?	330
Selbst unsere Moleküle berühren sich	341
Keine Fragmentierung	347
Keine Trennung	349
Orientierung in Zeit und Raum – Im Gedenken an meinen Vater	351
Orthogonale Wirklichkeit – Quantensprünge des Bewußtseins	358
Orthogonale Institutionen	364
Heilung und Bewußtsein	372
Glücklichsein – Meditation, das Gehirn und das Immunsystem	382
Homunkulus	390

Propriozeption –	
Die gefühlte Empfindung des Körpers	404
Neuroplastizität und die unbekanntenen Grenzen des Möglichen	408

Sechster Teil **An der eigenen Tür ankommen**

„Ich kann meine eigenen Gedanken nicht hören!“	423
Ich bin nicht einen Moment zum Verschnaufen gekommen	425
Der Selbstbetrug der Geschäftigkeit	429
Sich selber unterbrechen	434
All unsere Augenblicke anfüllen	439
Ankommen	444
Von hier aus kommen Sie dort nicht hin	448
Überwältigt	466
Dialog und Diskussion	470
Auf der Bank sitzen	474
Sie verrückt!	479
Übergänge	481
Sie machen, Sie haben	485
Jede Idealvorstellung von Meditation ist auch nur eine Fabrikation	490
Meinst du das ernst?	492
Arroganz und Anspruchsdenken	495
Tod	501
Stirb, bevor du stirbst	506
Stirb, bevor du stirbst (II)	512
Der Weiß-nicht-Geist	516
An der eigenen Tür ankommen	518

Siebter Teil **Die Heilung des politischen Körpers**

Die Heilung des politischen Körpers	523
„I Read the News Today, Oh Boy“	537
Selbstgerechtigkeit bringt uns nicht weiter	547
Politik im 21. Jahrhundert einmal anders	554
Was wir von der Medizin lernen können	563
Die zähmende Kraft des Kleinen	576
Achtsamkeit und Demokratie	580
Talking Vietnam Meditation Blues – Ein Schnappschuß aus der Vergangenheit ... oder sollte es die Zukunft sein?	585
Wag the Dog – Wenn der Schwanz mit dem Hund wedelt	593
„Ich weiß nicht, was ich ohne meine Übung getan hätte!“	597
Das Aussetzen der Zerstreuung	601
Momente der Stille	606
Die Achtsamen sind im Kommen	609

Achter Teil **Laßt die Schönheit, die wir lieben, das sein, was wir tun**


Unterschiedliche Wege des Wissens machen uns weiser	617
Auf der Schwelle: Karma trifft Dharma – Ein Quantensprung für den <i>Homo sapiens sapiens</i> . .	626
Reflexionen über das Wesen der Natur und unseren Platz darin	634
Die Entfaltung verborgener Dimensionen	641
Die richtige Perspektive gewinnen	643
Dank	649
Literatur	651
Anmerkungen	659

Einführung

Die Herausforderung eines Lebens und eine lebenslange Herausforderung

*Vielleicht ist es so,
daß wir dann zu unserer wahren Arbeit gelangt sind,
wenn wir nicht mehr wissen, was wir tun sollen,
und daß wir dann unsere wirkliche Reise angetreten haben,
wenn wir nicht mehr wissen, wohin wir gehen sollen.*

WENDELL BERRY

 Für mein Empfinden ist die Entwicklung des Lebens auf diesem Planeten heute an einem entscheidenden Punkt angelangt. Es könnte sich in ganz unterschiedliche Richtungen entwickeln. Die Welt scheint in Flammen zu stehen und es sieht so aus, als stünden unsere Herzen ebenfalls in Flammen – sie sind entflammt von Furcht und Ungewißheit. Die Menschen haben keine Überzeugungen mehr und sind oft von einer leidenschaftlichen, aber unklugen Intensität erfüllt. Wie wir uns selbst sehen und wie wir die Welt sehen – das kann für die weitere Entwicklung einen großen Unterschied machen. Was uns als Individuen und als Gesellschaft in der

Zukunft widerfahren wird, hängt in beträchtlichem Ausmaß davon ab, ob wir die uns angeborene, also von Natur aus innewohnende Gabe des Gewahrseins in diesem Augenblick nutzen und wie wir sie benutzen. Die Geschehnisse werden entscheidend davon abhängen, ob wir etwas dafür tun, das Unbehagen, die Unzufriedenheit und das schiere Unwohlsein, die unser Leben und unser Zeitalter durchdringen, zu heilen, während wir gleichzeitig alles in uns und in der Welt, was gut, schön und gesund ist, nähren und beschützen.

Wir sind dazu aufgerufen, zur Besinnung¹ zu kommen, als Individuen und als Spezies. Zwar gibt es auch heute schon viele, wenn auch noch wenig wahrgenommene, Bäche und Flüsse menschlicher Kreativität, Güte und Fürsorge, die zu einem anwachsenden Strom der offeneren Wachheit, des Mitgefühls und der Weisheit zusammenfließen. Aber wohin dieses Abenteuer uns als Spezies und als Individuen führen wird, ist noch völlig ungewiß. Die Endstation dieser kollektiven Reise, der wir uns nicht verweigern können, ist weder festgelegt noch vorherbestimmt. Es gibt kein Ziel, nur die Reise selbst. Das, was wir jetzt erleben und wie wir diesen Augenblick verstehen und damit umgehen, gestaltet das, was im nächsten Augenblick auftaucht, und zwar auf eine Art und Weise, die nicht festgelegt ist, ja die letztlich unbestimmbar und geheimnisvoll bleibt.

Es geht auf dieser kollektiven Reise um unser Leben, und die Herausforderung besteht darin, es so zu gestalten, als käme es wirklich auf jeden einzelnen von uns an. Als Menschen haben wir in dieser Hinsicht immer eine Wahl. Wir können uns entweder von Kräften und Gewohnheiten, die zu hinterfragen wir uns beharrlich weigern, davontragen lassen, oder wir können unser Leben in die Hand nehmen, indem wir uns ihrer bewußt werden und sie aktiv mitgestalten, unabhängig davon, ob das, was gerade geschieht, uns gefällt oder nicht. Nur wenn wir aufwachen, wird unser Leben real, und wir haben eine Chance, uns von unseren individuellen und kollektiven Verblendungen, Krankheiten und Nöten zu befreien.

Vor vielen Jahren fragte mich ein Meditationslehrer während einer zehntägigen Meditationsklausur zu Beginn einer Einzelunterweisung: „Wie behandelt die Welt Sie denn so?“ Ich murmelte etwas wie: Es sei schon ganz in Ordnung. Dann fragte er mich: „Und wie behandeln Sie die Welt?“

Darüber war ich ziemlich verblüfft. Das war die letzte Frage, die ich erwartet hatte. Es war offensichtlich, daß er sie nicht in einem allgemeinen Sinn meinte. Er machte keineswegs Konversation. Er wollte wissen, wie ich genau hier, während der Klausur, an diesem Tag und in Angelegenheiten, die mir damals vielleicht banal oder gar trivial vorkamen, mit der Welt umging. Ich hatte gedacht, ich würde mich während dieser Klausur mehr oder weniger aus der „Welt“ ausklinken. Diese Bemerkung machte mir jedoch klar, daß es nicht möglich ist, aus der Welt auszusteigen, und daß die Art und Weise, wie ich in jedem einzelnen Augenblick mit ihr umging, selbst in dieser künstlich vereinfachten Umgebung, wichtig, ja wesentlich war für das, was ich mit der Teilnahme an dieser Klausur bezweckte. Ich erkannte in diesem Augenblick, daß ich noch viel über die Gründe zu lernen hatte, die mich hierhergeführt hatten, über den Sinn der Meditation im allgemeinen und über die allem zugrundeliegende Frage, was ich eigentlich mit meinem Leben anfangen wollte.

Im Laufe der Jahre erkannte ich dann allmählich das Offensichtliche, nämlich daß diese beiden Fragen lediglich die zwei Seiten einer Medaille sind. Wir stehen in jedem Augenblick in einer intensiven Beziehung zur Welt. Diese Beziehung bestimmt und definiert unser Leben sowie die Welt, in der wir leben und in der sich unsere Erfahrungen entfalten. Allerdings betrachten wir diese beiden Aspekte des Lebens – wie die Welt uns behandelt und wie wir die Welt behandeln – meist als voneinander unabhängige Dinge. Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, wie leicht wir uns auf die Vorstellung versteifen, wir seien Akteure auf einer an sich leblosen Bühne, so als sei die Welt nur „dort draußen“ und nicht genauso „hier drinnen“? Haben Sie bemerkt, daß wir uns oft so verhalten, als gäbe es eine nennenswerte Trennung zwischen da draußen und hier drinnen, auch wenn unsere Erfahrung uns sagt, daß da nur eine ganz dünne Membran ist, im Grunde also keine wirkliche Trennung?

Selbst wenn wir uns der engen Beziehung zwischen innen und außen bewußt sind, kann es sein, daß wir nur wenig Gespür dafür haben, auf welche Weise unser Leben die Welt und auf welche Weise die Welt wiederum unser Leben in einem symbiotischen Tanz der Gegenseitigkeit und Interdependenz beeinflußt und gestaltet. Das reicht von der tiefen Beziehung zu unserem Körper und unserem Geist bis hin zu den Beziehungen zu unseren Familienmitgliedern, von unseren Kaufgewohnhei-

ten über das, was wir von den Fernsehnachrichten halten, bis hin zu der Art und Weise, wie wir uns im größeren Kontext der politischen Welt verhalten.

Dieser Mangel an Gespür ist besonders schädlich, ja sogar zerstörerisch, wenn wir versuchen, die Dinge so hinzubiegen, wie wir sie gern hätten. Dabei kümmert es uns nicht, daß ein solches Verhalten, mit dem wir den natürlichen Rhythmus der Dinge unterbrechen, etwas Gewalttätiges hat. Früher oder später leugnet ein solches Erzwingen die wechselseitige Abhängigkeit, die Schönheit des Gebens und Nehmens und die Komplexität des Tanzes selbst. Am Ende treten wir damit, gewollt oder ungewollt, vielen Menschen auf die Zehen. Wenn wir derart unsensibel geworden sind und den Kontakt zur Wirklichkeit verloren haben, isoliert uns das von unseren eigenen Möglichkeiten.

Weigern wir uns anzuerkennen, wie die Dinge tatsächlich sind, und versuchen wir – aus Angst, daß unsere Bedürfnisse sonst nicht befriedigt werden – eine Situation oder eine Beziehung gewaltsam so hinzubiegen, wie wir sie haben wollen, dann vergessen wir dabei, daß wir gewöhnlich sowieso kaum wissen, was wir *wirklich* wollen. Und wir vergessen, daß dieser Tanz von einer außerordentlichen Komplexität und zugleich Einfachheit ist und neue und interessante Dinge geschehen, wenn wir nicht vor unseren Ängsten kapitulieren und, statt die Dinge erzwingen zu wollen, einfach unsere Wahrheit leben. Was dann geschehen kann, geht weit über unsere begrenzten Möglichkeiten hinaus, die Welt kurzfristig zu kontrollieren.

Als Individuen und als Spezies können wir es uns nicht länger leisten, die Tatsache der wechselseitigen Verbundenheit und Abhängigkeit zu ignorieren. Ebenso wenig dürfen wir übersehen, welche neuen Möglichkeiten sich aus unseren Sehnsüchten und Absichten ergeben, wenn wir, ein jeder auf seine spezielle Weise, zu ihnen stehen. Durch die Wissenschaften sowie unsere spirituellen Traditionen haben wir erfahren, daß unsere Gesundheit und unser Wohlergehen als Individuen, unser Glück und sogar unser Fortbestehen als menschliche Spezies davon abhängen, wie wir unser Leben gestalten. Gleichzeitig ist uns als Kultur deutlich geworden, daß alles Leben auf dieser Erde ganz wesentlich abhängig ist von ebendiesen Entscheidungen, die durch unser kollektives Verhalten als soziale Wesen noch entschieden größere Dimensionen bekommen.

Ein Beispiel dafür ist der Treibhauseffekt. Wie die Klimaforschung zeigen konnte, ist der CO_2 -Gehalt der Atmosphäre in den vergangenen 44 Jahren sprunghaft um 18 Prozent angestiegen – auf das höchste Niveau der letzten 160 000 Jahre. Diese alarmierende Zunahme des CO_2 -Gehalts ist ganz und gar auf menschliches Handeln zurückzuführen. Wenn diese Entwicklung anhält, wird sich nach Vorhersage der internationalen Kommission für den Klimawandel der Anteil an Kohlendioxid in der Atmosphäre bis zum Jahre 2100 verdoppelt haben, und die Durchschnittstemperaturen dürften als Folge davon weltweit dramatisch ansteigen. Eine Konsequenz wird sein, daß das Eis beider Polarkappen immer mehr abschmilzt und die Gletscher weltweit verschwinden. Die potentiellen Konsequenzen in Form einer Auslösung chaotischer Fluktuationen, die das Klima weltweit destabilisieren, sind ernüchternd, wenn nicht gar erschreckend. Auch wenn diese Prozesse an sich nicht vorhersehbar sind, so ist doch wahrscheinlich, daß es in relativ kurzer Zeit zu einem dramatischen Anstieg des Meeresspiegels kommen wird und deshalb die bewohnten Küstenregionen und Küstenstädte weltweit überflutet werden. Stellen Sie sich Hamburg oder Manhattan vor, wenn der Meeresspiegel um 18 Meter ansteigt!

Wir könnten dies als eines von vielen Symptomen einer Art Autoimmunerkrankung der Erde bezeichnen, die darauf zurückgeht, daß das menschliche Handeln das dynamische Gleichgewicht des „Körpers der Erde“ als Ganzes ernsthaft unterminiert. Ist uns das bewußt? Kümmert uns das? Ist es das Problem von irgend jemand anderem? Ist es „ihr“ Problem, wer immer „sie“ auch sein mögen ... die Naturwissenschaftler, die Regierungen, die Politiker, die Versorgungsbetriebe, die Autoindustrie? Ist es möglich, daß wir alle als Teil eines einzigen Körpers kollektiv zur Besinnung kommen und uns darum bemühen können, wieder ein dynamisches Gleichgewicht herzustellen?

Ich denke, es ist höchste Zeit, daß wir dem Aufmerksamkeit schenken, was wir bereits wissen oder spüren – nicht nur, was die äußere Welt unserer Beziehungen zu anderen und zu unserer Umwelt angeht, sondern auch unsere eigenen Gedanken und Gefühle, Wünsche und Ängste, Hoffnungen und Träume betreffend. Den meisten von uns ist der Wunsch gemeinsam, in Frieden leben, unseren individuellen Sehnsüchten und kreativen Impulsen nachgehen und auf sinnvolle Weise zu einem größeren Zweck beitragen zu können. Wir möchten zu etwas

zugehörig sein, möchten Wertschätzung für das erhalten, was wir sind, möchten als Individuen und Familien gedeihen. Wir würden gern in einer Gesellschaft leben, die ein vernünftiges Ziel hat und in der gegenseitige Achtung herrscht, wir möchten als Individuen in einem dynamischen Gleichgewicht leben, das als „Gesundheit“ bekannt ist, aber auch in einem kollektiven Gleichgewicht, welches man als „Gemeinwohl“ bezeichnet hat. Es sollte ein Gleichgewicht sein, welches unserer Verschiedenheit Rechnung trägt, unsere jeweiligen kreativen Potentiale fördert und uns die Möglichkeit eröffnet, frei zu sein von willkürlicher Gewalt und von dem, was unsere wichtigsten Lebensgrundlagen bedroht.

Ironischerweise ist ein solches Gleichgewicht jederzeit zum Greifen nahe; in kleinen Dingen, die gar nicht so klein sind und nichts mit Wunschdenken, starrer oder autoritärer Kontrolle oder Utopien zu tun haben. Eine solche Balance ist bereits vorhanden, wenn wir uns auf unseren Körper und unseren Geist einstimmen, auf unsere Motivation und unsere Vision dessen, wofür es sich zu leben lohnt und was getan werden muß. Sie ist vorhanden in den kleinen guten Taten des Alltags – innerhalb der Familie, aber auch unter Fremden und in Kriegszeiten sogar unter angeblichen Feinden. Sie ist auch immer dann vorhanden, wenn wir unseren Müll recyceln, wenn wir Wasser sparen, mit anderen zusammenarbeiten, um unser Viertel zu verschönern, oder ein Stück wilder Natur oder eine vom Aussterben bedrohte Spezies retten.

Wenn die Ursache dieser Autoimmunerkrankung der Erde in den Taten und Bewußtseinszuständen der Menschheit zu suchen ist, dann sollten wir in Erwägung ziehen, was uns die Pioniere der modernen Medizin über den wirksamsten Umgang mit solchen Erkrankungen sagen. In den vergangenen dreißig Jahren hat es umfangreiche Forschungen und klinische Erfahrungen im Bereich der sogenannten Geist/Körper-Medizin gegeben, in der Verhaltensmedizin, der psychosomatischen Medizin, der integrativen Medizin und Komplementärmedizin. Wir haben daraus gelernt, daß das geheimnisvolle dynamische Gleichgewicht, das wir „Gesundheit“ nennen, sowohl vom Körper als auch vom Geist abhängig ist (wenn wir das Vokabular der merkwürdigen und künstlichen Spaltung, durch die wir diese beiden voneinander trennen, benutzen wollen), und daß es möglich ist, dieses Gleichgewicht durch spezifische

Eigenschaften der Aufmerksamkeit, die unterstützend, erneuernd und heilend wirken können, zu verbessern.

Wie sich zeigt, besitzen wir alle tief in unserem Inneren das Potential, zu einem dynamischen und lebenserhaltenden inneren Frieden und Wohlsein, zu einer vielschichtigen, uns angeborenen Intelligenz zu finden, die weit über unser begriffliches Fassungsvermögen hinausreicht. Wenn es uns gelingt, diese Kapazitäten zu mobilisieren und weiterzuentwickeln, dann werden wir körperlich, emotional und spirituell gesünder. Und dazu noch viel glücklicher. Selbst unser Denken wird klarer, und wir werden viel weniger von heftigen Gemütsschwankungen geplagt.

Diese Fähigkeit, aufmerksam zu sein und intelligent zu handeln, läßt sich mit der nötigen Motivation weit über unsere wildesten Erwartungen hinaus entwickeln. Es ist traurig, daß wir als Individuen oft erst dann dazu motiviert sind, wenn wir bereits lebensbedrohlich erkrankt sind oder einen Schock erlitten haben, der enorme körperliche und seelische Schmerzen hervorruft. Diese Motivation entsteht vielleicht, wie das bei so vielen der Patienten unserer Stress Reduction Clinic der Fall war, wenn wir uns durch einen solchen Schock unsanft der Tatsache bewußt werden, daß die Möglichkeiten der sich auf moderne Technologien stützenden Medizin trotz ihrer bemerkenswerten Fortschritte doch äußerst begrenzt sind.

Wie die medizinische Forschung gezeigt hat, ist es dem Individuum möglich, tiefe innere Kraftquellen anzuzapfen, die uns als Menschen von Natur aus zu eigen sind: Ressourcen des Lernens, des Wachsens, der Heilung und der Transformation, die uns allen während unseres gesamten Lebens zur Verfügung stehen. Zugang zu ihnen erhalten wir immer von dem Punkt aus, wo wir uns gerade befinden, nämlich „hier“, und in dem einzigen Augenblick, der uns zur Verfügung steht, nämlich „jetzt“. Wir alle besitzen das Potential zu Heilung und Transformation, ganz gleich, in welcher Situation wir uns befinden. Diese inneren Ressourcen sind unser Geburtsrecht. Es liegt in unserer Natur als Spezies, zu lernen, zu wachsen, heil zu werden und fortzuschreiten zu größerer Weisheit, zu größerem Mitgefühl mit uns selbst und mit anderen.

Aber diese Fähigkeiten müssen erst einmal aufgedeckt, entwickelt und nutzbar gemacht werden. Darin liegt die Herausforderung unseres Lebens: die Chance zu nutzen, aus den Augenblicken, die uns gegeben

sind, das Beste zu machen. Oft vergeuden wir die kostbaren Momente unseres Lebens mit allem möglichen Kram, doch wir haben nun einmal nicht mehr zur Verfügung als ebendiese Augenblicke. Wenn wir in diesen Augenblicken wirklich präsent sind, beginnen interessante Dinge zu geschehen.

Es ist ein lebenslanges Abenteuer, diese Herausforderung für unser Leben – das Potential zum Lernen, zum Wachsen, zum Heil werden und zur Transformation – genau in diesem Augenblick zu entwickeln. Das Abenteuer beginnt als eine Reise zur Erkenntnis dessen, was wir wirklich sind, und zu einer Weise, das Leben zu leben, als käme es wirklich darauf an. Und es kommt tatsächlich auf uns an; mehr, als wir glauben.

Diese Reise zu größerer Gesundheit und geistiger Klarheit beginnt damit, daß wir die Ressourcen, die wir bereits besitzen, mobilisieren und weiterentwickeln. Die wichtigste davon ist unsere Fähigkeit, jenen Aspekten unseres Lebens Aufmerksamkeit zu schenken, um die wir uns bisher kaum gekümmert haben. Durch Aufmerksamkeit wird unser Bewußtsein geschärft, jener Aspekt unseres Daseins, der uns, zusammen mit der Sprache, als Spezies definiert. Wir wachsen, wandeln uns und lernen durch die direkte Wahrnehmung der Dinge mittels unserer fünf Sinne, in Verbindung mit der Kraft des Geistes, den die Buddhisten als ein sechstes Sinnesvermögen ansehen. Wir sind fähig wahrzunehmen, daß jeder einzelne Aspekt unserer Erfahrung innerhalb eines unendlichen Netzwerkes von Wechselwirkungen existiert, die für unser unmittelbares und unser langfristiges Wohlergehen wesentlich sind.

Es ist zweifellos richtig, daß wir viele dieser Beziehungen nicht gleich erkennen. Sie mögen bislang mehr oder weniger verborgene Dimensionen im Gefüge unseres Lebens gewesen sein, die noch der Entdeckung harren. Aber nichtsdestoweniger sind diese verborgenen Dimensionen (oder das, was wir *neue Grade der Freiheit* nennen könnten), ein Potential, das uns zur Verfügung steht. Es wird sich allmählich enthüllen, wenn wir unsere Fähigkeit zum bewußten Gewahrsein kultivieren und darin verweilen, indem wir unsere Aufmerksamkeit voller Ehrfurcht und Zärtlichkeit auf das verblüffend komplexe Universum gerichtet halten, auf das Terrain – etwa die Familie, den Körper, den Geist –, innerhalb dessen wir uns orientieren und unseren Platz suchen. All das befindet sich auf allen Ebenen in einem ständigen Wandel und Fluß, so daß uns

zahllose unerwartete Möglichkeiten, zu wachsen und klarer zu sehen, präsentiert werden. Wir können zu größerer Weisheit in unserem Handeln gelangen und das quälende Leiden in unserem aufgewühlten Geist lindern, der gewohnheitsmäßig so weit von seiner Heimat, von Ruhe und Frieden entfernt ist.

Diese Reise zu Gesundheit und geistiger Klarheit ist nicht weniger als eine Einladung, zur Fülle unseres Lebens zu erwachen, solange wir noch Zeit dazu haben, statt dies erst, wenn überhaupt, auf unserem Totenbett zu tun. Davor hat uns schon Henry David Thoreau eindringlich gewarnt, als er in *Walden* schrieb:

Ich ging in die Wälder, weil ich bewußt leben und mich nur mit den wesentlichen Tatsachen des Lebens auseinandersetzen wollte, weil ich herausfinden wollte, ob es mir nicht möglich wäre zu lernen, was das Leben mich zu lehren hat, um nicht dann, wenn es ans Sterben ginge, entdecken zu müssen, daß ich nicht gelebt hatte.

Zu sterben, ohne wirklich gelebt zu haben, ohne zu unserem Leben erwacht zu sein, ist eine Gefahr, die angesichts unserer automatisierten Gewohnheiten und des gnadenlosen Tempos, in dem sich die Dinge heutzutage entwickeln, ständig auf uns lauert. Dazu trägt die Gedankenlosigkeit bei, mit der wir im allgemeinen unsere Beziehungen zu dem behandeln, was für uns vielleicht das Allerwichtigste, in unserem Leben aber gleichzeitig das am wenigsten Offensichtliche ist.

Wir sind fähig, zu lernen und uns in dem uns eigenen Vermögen zu weiser und offener Aufmerksamkeit zu verankern. Wenn wir das Gewahrsein von Herz und Geist schmecken und darin verweilen, kann es die Schleier unserer zur Routine gewordenen Gedankenmuster, Sinneswahrnehmungen und Beziehungen durchdringen und uns von ihnen, aber auch von den häufig sehr turbulenten und destruktiven Bewußtseinszuständen und Emotionen, die mit ihnen einhergehen, befreien. Solche Gewohnheiten sind immer von der Vergangenheit bestimmt, also nicht nur von unserem genetischen Erbe, sondern auch von unseren Erfahrungen: von Traumata und Ängsten, vom Mangel an Vertrauen und Sicherheit, von Gefühlen der Wertlosigkeit, sowie von lang gehegtem Groll aufgrund alter Kränkungen, Ungerechtigkeiten oder ganz offen-

sichtlichem Mißbrauch. Es sind diese Gewohnheiten, die *heute* unsere Sicht einschränken, unser Verständnis verzerren und uns, wenn wir nichts gegen sie unternehmen, daran hindern, zu wachsen und heil zu werden.

Um zur Besinnung zu kommen, müssen wir zuerst zum Körper zurückkehren, zu jenem Ort, an dem unsere biologischen Sinne und das, was wir den Geist nennen, auftreten. Oft bewohnen wir unseren Körper kaum und kümmern uns nicht darum, ihm Aufmerksamkeit zu schenken und ihn zu achten. Unser eigener Körper ist seltsamerweise eine Landschaft, die uns sowohl vertraut als auch erstaunlich fremd ist. Manchmal fürchten, ja verabscheuen wir ihn, je nach dem, was wir erlebt haben oder zu erleben fürchten. Dann wiederum sind wir völlig eingenommen von ihm; wir sind besessen von seiner Größe, seiner Form, seinem Gewicht, seinem Aussehen. Und wir laufen Gefahr, in unbewußte und scheinbar endlose Selbstbespiegelung und puren Narzißmus zu verfallen.

Wie wir aus vielen in den vergangenen dreißig Jahren im Bereich der Geist/Körper-Medizin erstellten Studien wissen, ist es auf der Ebene des Individuums möglich, zu einem gewissen Grad an Frieden in Körper und Geist zu gelangen – und damit zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden, Glück und Klarheit, selbst inmitten großer Schwierigkeiten und Herausforderungen. Viele tausende von Menschen haben diese Reise bereits unternommen und haben darüber berichtet, wieviel sie für sich selbst, aber auch für ihre Mitmenschen daraus gewonnen haben. Es hat sich gezeigt, daß Aufmerksamkeit ein Weg ist, auf dem wir Zugang zu diesen verborgenen Dimensionen und diesen neuen Graden von Freiheit finden können, ein Weg, der nicht nur einigen wenigen Auserwählten offensteht. Jedermann kann sich auf diesen Pfad begeben und dort sehr viel finden, was ihm nützt und ihm wohl tut.

Zur Besinnung kommen ist auch eine Arbeit, die keine Zeit erfordert, einzig und allein unsere Präsenz und Wachheit hier und jetzt. Paradoxerweise ist es zugleich eine lebenslange Aufgabe. Man könnte sagen, daß wir uns dieser Aufgabe „für unser Leben“ widmen – in jedem möglichen Sinn dieses Satzes.

Wollen wir auf allen nur möglichen Ebenen zur Besinnung kommen, dann besteht der erste Schritt darin, daß wir eine besondere Art des Gewahrseins kultivieren, die *Achtsamkeit* genannt wird. Achtsamkeit ist

der letzte gemeinsame Nenner auf dem Weg zu unserem eigentlichen Menschsein, unserer Fähigkeit zu Gewahrsein und Selbsterkenntnis. Achtsamkeit wird dadurch geschult, daß wir aufmerksam sind, und diese Aufmerksamkeit wiederum wird, wie wir sehen werden, durch eine Praxis entwickelt und verfeinert, die *Achtsamkeitsmeditation* genannt wird. Diese Praxis hat sich in letzter Zeit – nicht zuletzt aufgrund einer ständig wachsenden Zahl medizinischer Studien über ihre vielfältigen Wirkungen – rasch in der ganzen Welt ausgebreitet und ist zu einem Bestandteil der westlichen Kultur geworden. Sollten Sie jedoch, wenn Sie nur das Wort „Meditation“ hören, plötzlich das Gefühl haben, dies sei etwas Seltsames, Verrücktes, Exotisches oder einfach „nichts für mich“, dann liegt das vielleicht nur an den Vorstellungen, die Sie von der Meditation haben. Denn die Meditation, und insbesondere die Achtsamkeitsmeditation, ist nicht das, was Sie denken.

An der Meditation ist überhaupt nichts Außergewöhnliches oder Seltsames. Es geht dabei nur darum, daß wir in unserem Leben so achtsam sind, als käme es auf jeden Augenblick an. Trotzdem mag es hilfreich sein, wenn wir im Gedächtnis behalten, daß die Meditation gleichzeitig auf eine kaum vorstellbare Weise etwas ganz Besonderes und Transformierendes ist.

Wenn wir Achtsamkeit entwickeln und verfeinern, kann sie auf jeder Ebene unseres Lebens ihre Wirksamkeit entfalten, auf der privaten und der geschäftlichen, der gesellschaftlichen, politischen und globalen. Allerdings setzt das voraus, daß wir motiviert sind herauszufinden, wer wir wirklich sind, und unser Leben so zu leben, als käme es tatsächlich auf uns an. Das lebenslange Abenteuer entfaltet sich von dieser Stufe aus. Wenn wir diesen Pfad beschreiten, wie wir es in diesem Buch gemeinsam tun werden, werden wir sehen, daß wir mit unseren Bemühungen ebensowenig allein dastehen wie mit unseren Schwierigkeiten. Denn wenn Sie mit der Praxis der Achtsamkeit beginnen, dann werden Sie Teil einer Art globalen Gemeinschaft der Ausrichtung und Erkundung, die letztlich uns alle umfaßt.

Und noch eine Sache, bevor wir uns auf den Weg machen.

Soviel wir auch an uns arbeiten mögen, um zu lernen, zu wachsen und um das zu heilen, was der Heilung bedarf: Es ist nicht möglich, in einer Welt, die in vielerlei Hinsicht zutiefst krank ist und in der es überall

so viel Leiden und Not gibt, völlig gesund und heil zu sein. Da wir mit allem verbunden sind, ist das Leiden der anderen auch unser eigenes Leiden, auch wenn wir uns manchmal gern davon abwenden würden, weil es so schwer zu ertragen ist. Dies muß jedoch kein Problem sein; es kann vielmehr zu einem stark motivierenden Faktor für die innere und äußere Transformation werden.

Unsere Welt wurde in ihrer Geschichte immer wieder von Krämpfen des Irrsinns geschüttelt, nämlich zu Zeiten, in denen eine Art kollektiven Wahnsinns in Form von Engstirnigkeit und Fundamentalismus die Vorherrschaft übernommen hat, und großes Elend, Verwirrung und die Gesellschaft zersetzende Kräfte den Status quo beherrschten. Diese Eruptionen sind das genaue Gegenteil von Weisheit und Gleichgewicht. Nicht selten gehen sie mit einer arroganten Verherrlichung der eigenen Position und der schamlosen Ausbeutung anderer einher und fast immer beruhen sie auf einer Ideologie politischer, kultureller, religiöser oder wirtschaftlicher Überlegenheit, auch wenn sich diese den Mantel von Humanismus, wirtschaftlicher Entwicklung und Globalismus umhängt. Unter der sichtbaren Oberfläche haben diese Kräfte oft eine kulturelle Gleichschaltung und die Zerstörung der Umwelt zur Folge, einhergehend mit einer krassen Mißachtung der Menschenrechte. Das Pendel scheint immer schneller auszuschlagen, so daß es kaum Zeiten gibt, in denen der Irrsinn vorübergehend aussetzt und wir tatsächlich einmal zu Gemütsruhe und einem Gefühl tiefen Friedens finden können.

Im 20. Jahrhundert hat es bekanntlich mehr systematisches Morden im Namen des Friedens und der Beendigung von Kriegen gegeben als in allen Jahrhunderten davor zusammengenommen. Und im 21. Jahrhundert geht es so weiter, wenn auch in ganz anderen, jedoch nicht minder erschreckenden Erscheinungsformen. Die Kriege, zu denen auch nicht erklärte Kriege und Antiterrorkriege gehören, werden auf allen Seiten stets im Namen überaus hehrer Ideale und Prinzipien geführt. Doch wenn wir uns zur Lösung von Problemen der Anwendung von Gewalt bedienen, statt auf andere, kreativere Mittel zurückzugreifen, macht uns das blind für die Tatsache, daß Krieg und Gewalt selbst Symptome jener Autoimmunerkrankung sind, unter der unsere gesamte Spezies zu leiden scheint. Es macht uns auch blind dafür, daß uns andere Wege zur Wiederherstellung von Harmonie und Balance zur Verfügung stehen.

Es ist nun einmal sehr viel leichter, einen Krieg zu „gewinnen“ als anschließend auch einen wirklichen Frieden zu erreichen. Dazu ist eine völlig andere Art des Denkens, des Bewußtseins und der Planung erforderlich, eine Denkart, die nur daraus erwachsen kann, daß wir uns selbst besser verstehen und ein mitfühlendes Verständnis für andere entwickeln, die vielleicht gar nicht nach dem streben, was wir für das Wichtigste halten, die ihre eigene Kultur haben, ihre eigenen Gebräuche und Werte, und die dieselben Ereignisse vielleicht ganz anders wahrnehmen als wir.

Angesicht des Zustands der Welt ist es vielleicht an der Zeit, daß wir Zugang zu den tieferen Dimensionen der menschlichen Intelligenz und Verbundenheit finden, die unseren unterschiedlichen Weltanschauungen zugrunde liegen. Das legt die Vermutung nahe, daß es zutiefst unklug sein könnte, einzig und allein nach unserem individuellen Wohlergehen und unserer eigenen Sicherheit zu streben, weil nämlich unser Wohlergehen und unsere Sicherheit ganz eng mit allem anderen in dieser zunehmend kleiner werdenden Welt verbunden sind.

Zur Besinnung kommen bedeutet auch, daß wir ein umfassendes Bewußtsein all unserer Sinne (worunter aus buddhistischer Sicht auch der Geist fällt), *und ihrer Begrenztheit* erlangen, und daß wir der Versuchung widerstehen, in Zeiten der Verunsicherung die äußere Welt so weit wie nur möglich kontrollieren zu wollen. Ein solches Unterfangen ist schlichtweg unmöglich; es zehrt unsere Kräfte auf und leistet der Gewalt Vorschub. Auch was den größeren Bereich der Gesundheit des Planeten Erde angeht, müssen wir ein Bewußtsein für den Körper erlangen, in diesem Fall für den „Körper“ von Gemeinschaften, Unternehmen und Nationen, die alle ihre ganz eigenen Beschwerden, Erkrankungen und Weltanschauungen haben. In allen finden sich auch im Rahmen ihrer eigenen Tradition und Kultur Ressourcen für die Förderung von Selbstgewahrsein und Heilung; außerdem ergeben sich aus dem Zusammentreffen verschiedener Kulturen und Traditionen – einem Kennzeichen der heutigen Welt – ganz neue Möglichkeiten.

Eine Autoimmunerkrankung bedeutet, daß das Immunsystem, welches die Sicherheit des Körpers garantieren soll, Amok läuft und der Körper seine eigenen Zellen und Gewebe angreift. Kein Körper, auch kein politischer, kann unter solchen Bedingungen lange weiter bestehen, ganz gleich, wie gesund und vital er sonst sein mag. Wie es bei Menschen

der Fall ist, die durch einen Herzanfall oder eine unerwartete Diagnose urplötzlich auf den Weg der Suche nach mehr Gesundheit und umfassenderem Wohlergehen gestoßen werden, kann ein solcher Schock, wie schrecklich er auch sein mag, zu einem Weckruf werden. Er kann tiefe und machtvolle Ressourcen der Heilung und Neuorientierung mobilisieren, mit denen wir unsere Energien und Prioritäten neu ausrichten können. Es sind Ressourcen, die wir vielleicht für lange Zeit vernachlässigt oder sogar ganz vergessen haben.

Die Heilung der Welt als Ganzes ist das Werk vieler Generationen. Sie hat in vielen Bereichen, wo Menschen sich bewußt geworden sind, welch enormes Risiko wir eingehen, wenn wir die lebensbedrohliche Erkrankung des Patienten „Erde“ weiterhin ignorieren, bereits begonnen. Denn das Handeln des Menschen in der heutigen Zeit bestimmt das Schicksal der Lebewesen auf dieser Erde für viele kommende Generationen. Es ist also gefährlich, wenn wir der so offensichtlichen Diagnose Autoimmunerkrankung keine Beachtung schenken und uns nicht um Behandlungsformen kümmern, solange noch die Möglichkeit dazu besteht.

Unsere Welt zu heilen, und sei es auch nur im Ansatz, verlangt, daß wir unsere verschieden geartete Intelligenz in den Dienst des Lebens, der Freiheit und des Strebens nach wahren Glück stellen, für uns selbst und für zukünftige Generationen – und nicht nur für die Menschen des Westens, sondern für alle Bewohner dieses Planeten, für all jene, die im Buddhismus „die fühlenden Wesen“ genannt werden. Denn am Ende sind es das Fühlen und die Sinneswahrnehmungen, die uns als Schlüssel dienen, wenn wir zur Besinnung kommen und zu dem erwachen wollen, was möglich ist. Wenn wir nicht lernen, unsere Bewußtheit sowie unser Vermögen, klar zu sehen und selbstlos zu handeln, zu nutzen, zu entwickeln und uns zu eigen zu machen, verdammen wir uns selbst zu der Autoimmunkrankheit unserer Unbewußtheit, aus der endlose Kreisläufe von Illusion, Verblendung, Habgier, Angst, Grausamkeit, Selbsttäuschung und letztlich auch willkürlicher Zerstörung und Tod resultieren.

Es ist an der Zeit, daß wir uns für das Leben entscheiden und darüber nachdenken, was eine solche Wahl von uns verlangt. Diese Wahl ist etwas ganz Konkretes, von Augenblick zu Augenblick, nicht irgendeine gewaltige und einschüchternde Abstraktion. Die kreativen und phantasiereichen Bemühungen und Tätigkeiten eines jeden von uns zählen, und

es steht nicht weniger auf dem Spiel als die Gesundheit des Planeten Erde. Wir könnten sagen, daß die Welt, buchstäblich und metaphorisch verstanden, für uns als Spezies stirbt, damit wir zur Besinnung kommen. Darum ist es an der Zeit, daß wir zur Fülle unserer Schönheit erwachen, daß wir das Werk unserer Selbstheilung, der Heilung unserer Gesellschaften und dieses Planeten angehen, es vorantreiben und dabei auf alles Wertvolle aufbauen, das bereits existierte und das jetzt zur Blüte kommt. Keine Absicht ist zu klein und keine Bemühung zu unbedeutend. Jeder Schritt auf diesem Weg zählt. Und, wie Sie sehen werden: Jeder einzelne von uns zählt.

Dieses Buch ist in acht Teile gegliedert, und in jeden Teil habe ich Geschichten aus meinem eigenen Erfahrungsschatz eingewoben. Damit will ich dem Leser ein Gefühl für das Paradoxon vermitteln, daß die Meditation einerseits etwas ganz Persönliches und Individuelles ist, andererseits aber sehr unpersönlich und universell, jenseits all der egozentrischen Skripte zu „meinem“ Leben und „meiner“ Erfahrung, die von der Ich-bildenden Gewohnheit des Geistes unablässig ausgeheckt werden. Ich möchte ein Gefühl dafür vermitteln, wie wichtig es ist, die eigene Erfahrung ernst, aber nicht persönlich zu nehmen und ihr mit einem gesunden Maß an Unbekümmertheit und Humor zu begegnen, insbesondere angesichts des ungeheuren Leids, in das wir als Menschen unentrinnbar verwickelt sind, und im Lichte der Vorläufigkeit all jener Zerrbilder, die wir unsere Meinungen und Ansichten nennen und an denen wir verzweifelt festhalten, um unserem Dasein irgendeinen Sinn abzugewinnen.

Im ersten Teil werden wir erkunden, was Meditation ist und was die Kultivierung von Achtsamkeit beinhaltet. Der zweite Teil untersucht die Quellen unseres Leidens und unseres „Un-Wohlseins“² und zeigt, daß Aufmerksamkeit eine befreiende Wirkung hat, wenn wir sie bewußt und ohne zu urteilen einsetzen. Er zeigt auch, wie die Meditation in die Medizin integriert wurde und neue Dimensionen unseres Geistes und unseres Herzens offenbart, die zutiefst heilend und transformierend sein können. Der dritte Teil erkundet die „Sinnes-Landschaften“ unseres Lebens und geht der Frage nach, wie eine größere Bewußtheit der Sinneswahrnehmungen unser Wohlergehen fördert und unser Leben bereichert. Im vierten Teil erhält der Leser detaillierte Anweisungen zur

Entwicklung von Achtsamkeit durch die verschiedenen Sinne; hierbei wird ein Spektrum unterschiedlicher Meditationsmethoden vorgestellt, das uns einen Geschmack ihres außerordentlichen Reichtums vermittelt. Der fünfte Teil erkundet, wie die Entwicklung der Achtsamkeit durch eine „Umkehr im Bewußtsein“ zu Heilung und größerem Glück führen kann. Im sechsten Teil werden weitere Möglichkeiten der Kultivierung von Achtsamkeit angesprochen und etliche Beispiele dafür gegeben, wie sie die verschiedenen Aspekte unseres täglichen Lebens beeinflussen kann. Das reicht von der Erfahrung des eigenen Ortes bis zum „Sterben, bevor wir sterben“. Im siebten Teil werden die Welt der Politik und die Belastungen, denen die Welt ausgesetzt ist, aus der Perspektive der Geist/Körper-Medizin unter die Lupe genommen und einige Wege vorgeschlagen, wie Achtsamkeit helfen könnte, die Gesundheit des Körpers der Politik und der gesamten Erde zu verbessern und sie zu transformieren. Der achte Teil stellt unser Leben und die Herausforderung, mit der wir heute konfrontiert sind, in den größeren Kontext der Evolution der menschlichen Spezies und enthüllt verborgene Dimensionen dessen, was möglich ist, damit wir unser Leben von Augenblick zu Augenblick und von Tag zu Tag so leben können, als käme es wirklich darauf an.

Erster Teil



Meditation ist nicht das,
was Sie denken


*Die Bandbreite dessen,
was wir denken und tun,
wird von dem begrenzt,
was wir wahrzunehmen versäumen.*

RONALD D. LAING

*Da gibt es dieses Etwas in mir ...
Ich weiß nicht, was es ist ...
aber ich weiß, es ist in mir.*

WALT WHITMAN

Meditation ist nichts für Feiglinge

 In einer Zeit, wo die Dinge sich so schnell verändern wie heute, ist es schwierig, von der zeitlosen Schönheit und dem Reichtum des gegenwärtigen Augenblicks zu sprechen. Doch je schneller die Dinge sich verändern, desto wichtiger ist es für uns, gelegentlich in das Zeitlose einzutreten und uns sogar darin einzurichten. Sonst könnten wir den Kontakt zu Dimensionen unseres Menschseins verlieren, die den Unterschied zwischen Glück und Elend ausmachen, zwischen Weisheit und Torheit, zwischen Wohlsein und dem Kraft raubenden Tumult im Geist, im Körper und in der Welt, den wir in diesem Buch „Un-Wohlsein“ (*dis-ease*) nennen wollen. Denn unsere Unzufriedenheit ist tatsächlich eine Krankheit (*disease*), selbst wenn sie uns nicht als solche erscheint. Manchmal bezeichnen wir diese Gefühle und Zustände, dieses Un-Wohlsein, das wir so oft empfinden, umgangssprachlich als „Streß“. Gewöhnlich sind sie unangenehm; sie belasten uns. Und sie gehen immer mit einem Grundgefühl des Unbefriedigtseins einher.

Im Jahr 1979 habe ich die Stress Reduction Clinic gegründet. Wenn ich heute an jene Zeit zurückdenke, dann frage ich mich: „Was für ein Streß?“ – so sehr hat sich die Welt inzwischen verändert, so sehr hat sich das Tempo unseres Lebens beschleunigt und so nahe sind die Wechselfälle und Gefahren des Lebens an unsere Haustür herangerückt. Wenn es damals bereits wichtig war, unsere persönliche Situation und unsere Umstände nüchtern zu betrachten und im Interesse unserer Gesund-

heit und Heilung neue und phantasievolle Wege des Umgangs damit zu finden, so ist es heute, wo wir in einer Welt leben, die im Laufe der Ereignisse in zunehmendes Chaos und wachsende Geschwindigkeit hineinkatapultiert worden ist, während sie gleichzeitig wesentlich vernetzter und kleiner wurde, noch unendlich viel wichtiger und dringlicher.

In einer Zeit von solch exponentieller Beschleunigung ist es wichtiger und dringlicher denn je, daß wir lernen, im Zeitlosen zu Hause zu sein und daraus Trost zu schöpfen und Klarsicht zu gewinnen. Das war von Beginn an das zentrale Anliegen der Stress Reduction Clinic. Ich spreche nicht von einer fernen Zukunft, in der Sie nach Jahren des Bemühens endlich etwas erreichen, einen Geschmack von der zeitlosen Schönheit und der Wirkung meditativen Gewahrseins bekommen, um dann endlich ein effektiveres, befriedigenderes und friedlicheres Leben führen zu können. Ich spreche davon, daß Sie in ebendiesem Augenblick zum Zeitlosen Zugang gewinnen können – weil es sozusagen schon immer vor unserer Nase liegt –, und daß Sie damit auch Zugang zu jenen Dimensionen des Möglichen erhalten, die uns gegenwärtig verborgen bleiben, weil wir uns weigern, präsent zu sein, weil wir so sehr verführt, konditioniert, hypnotisiert oder verschreckt sind, daß wir uns in die Zukunft oder die Vergangenheit flüchten. Wir lassen uns davontragen vom Strom der Ereignisse und den Wetterwendungen unserer Reaktionen und unserer eigenen Taubheit, ständig mit dem beschäftigt, wenn nicht gar von dem besessen, was wir oft gedankenlos als „dringend“ bezeichnen, während wir zugleich den Kontakt zu dem verlieren, was für unser Wohlergehen, für unsere geistige Gesundheit und sogar für unser Überleben wirklich wichtig, überaus wichtig, ja geradezu lebenswichtig ist. Dieses Eingenommensein von der Zukunft und der Vergangenheit ist uns dermaßen zur Gewohnheit geworden, daß wir meistens keinerlei Gewahrsein des gegenwärtigen Moments besitzen. Die Folge davon ist, daß wir wenig oder überhaupt keine Kontrolle über die Höhen und Tiefen in unserem Leben und in unserem Geist zu besitzen meinen.

In der Broschüre, welche die Achtsamkeits-Kurse und -Schulungsprogramme beschreibt, die unser Institut, das Zentrum für Achtsamkeit in Medizin, Gesundheitswesen und Gesellschaft („Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society“, kurz CFM), Führungskräften in der Wirtschaft anbietet, heißt es zu Beginn: „Meditation ist nichts

für Feiglinge, nichts für jene Menschen, die aus Gewohnheit die leise Stimme der Sehnsucht ihres Herzens ignorieren.“ Dieser Satz steht dort natürlich mit voller Absicht; er soll sofort all jene von der Teilnahme abhalten, die noch nicht bereit sind für das Zeitlose, die es nicht verstehen würden oder die noch nicht einmal genügend Raum in ihrem Herzen und ihrem Verstand schaffen würden, um einer solchen Erfahrung oder einem solchen Verständnis eine Chance zu geben.

Kämen solche Menschen zu einer unserer Programme, dann würden sie wahrscheinlich die ganze Zeit mit sich selbst kämpfen und vermutlich meinen, die Meditationsübungen, denen sie sich hier widmen sollen, seien Unsinn, reine Folter oder einfach Zeitverschwendung. Höchstwahrscheinlich wären sie so sehr mit ihrem Widerstand und ihren Einwänden beschäftigt, daß sie niemals in den kostbaren und dabei so kurzen Momenten ankommen würden, die wir haben, um auf diese Weise zusammenzuarbeiten.

Wenn die Leute also zu diesen Klausuren kommen, können wir annehmen, daß sie entweder *wegen* oder *trotz* dieses Satzes gekommen sind. So oder so sollte bei ihnen – so war unsere strategische Überlegung – eine implizite, wenn nicht gar unerschrockene Bereitschaft vorhanden sein, die innere Landschaft des Geistes und des Körpers zu erkunden, jenen Bereich, den die alten chinesischen Daoisten und Chan-Meister³ das *Nichttun* genannt haben. Dies ist die Domäne der wahren Meditation, in der es so aussieht, als werde hier nichts oder nicht viel getan, in der jedoch gleichzeitig nichts Wichtiges ungetan bleibt, so daß sich als Konsequenz auf bemerkenswerte Weise jene geheimnisvolle Energie eines offenen, wachen *Nichttuns* in der Welt des Tuns manifestieren kann.

Wir schwimmen Tag für Tag im Strom des Lebens, und wie es halt so ist, hören wir dabei die meiste Zeit nicht auf das geflüsterte Verlangen unseres eigenen Herzens. Und ich will auch keineswegs behaupten, daß Meditation immer leicht oder gar angenehm ist. Sie ist einfach, aber sie ist durchaus nicht immer leicht. So ist es nicht leicht, in einem geschäftigen Leben regelmäßig auch nur eine kurze Zeit am Stück für eine formelle Meditationsübung aufzubringen, ganz zu schweigen davon, sich daran zu erinnern, daß uns die Achtsamkeit, wie man so sagen könnte, auf „informelle“ Weise in jedem der sich entfaltenden Augenblicke unseres Lebens zur Verfügung steht. Doch manchmal können wir das,

was uns unser eigenes Herz nahelegt, nicht länger ignorieren: Manchmal fühlen wir uns durch die lebenslange Sehnsucht unseres Herzens, sich selbst zu begegnen, irgendwie und auf geheimnisvolle Weise dazu hingezogen, uns an Orte zu begeben, die wir normalerweise nicht aufsuchen würden. Wir fühlen uns vielleicht zu Orten hingezogen, an denen wir als Kind eine Zeitlang gelebt haben, zur Wildnis, einer Meditationsklausur, einem Buch, einem Kurs oder einem Gespräch, zu allem, was es dieser lange ignorierten Seite in uns selbst ermöglichen könnte, sich dem Sonnenlicht zu öffnen, so daß wir sie wahrnehmen und sie uns zu eigen machen können.

Das Abenteuer, welches das Universum der Achtsamkeit für uns bereithält, kann möglicherweise ein Zugang zu den Dimensionen unseres Seins sein, die wir vielleicht allzu lange ignoriert oder verleugnet haben. Achtsamkeit hat, wie wir sehen werden, das große und vielschichtige Vermögen, die Entfaltung unseres Lebens zu beeinflussen. Und aus denselben Gründen ist sie in der Lage, die größere Welt zu beeinflussen, in die wir so nahtlos eingebettet sind – unsere Familie, unsere Arbeit, die Gesellschaft insgesamt und die Art und Weise, wie wir uns als ein Volk verstehen, als das, was ich den „Körper der Politik“ nenne, und den Körper der Welt, also alle Bewohner des Planeten Erde zusammengekommen. Und all das kann deshalb durch Ihre eigene Erfahrung der Achtsamkeit geschehen, eben weil Sie so nahtlos eingebettet sind und weil es diese wechselseitigen Beziehungen zwischen dem Inneren und dem Äußeren, zwischen dem Dasein und dem Tun gibt.

Es steht nämlich außer Frage, daß wir nahtlos in das Gewebe des Lebens selbst eingebettet sind, ebenso wie in das Gewebe dessen, was wir den Geist nennen könnten, eine unsichtbare und nicht greifbare Essenz, die es möglich macht, daß unser Empfinden und Bewußtsein und das Potential des Gewahrseins Unwissenheit in Weisheit und Zwietracht in Versöhnung und Übereinstimmung umzuwandeln. Das Gewahrsein bietet uns einen sicheren Hafen, in dem wir uns ausruhen und erholen können – in einer vitalen und dynamischen Harmonie, Gelassenheit, Kreativität und Freude, und zwar jetzt, und nicht erst in einer fernen und bloß erhofften Zukunft, in der die Dinge „besser geworden“ sind oder in der wir alles unter Kontrolle haben oder zu „besseren Menschen“ geworden sind. So seltsam es sich anhören mag: Unsere Fähigkeit zur Achtsamkeit erlaubt es uns, das zu schmecken und zu verkörpern, was

wir uns am tiefsten ersehnen, was uns so häufig entgleitet und erstaunlicherweise doch immer so nahe ist – eine größere Stabilität des Geistes, eine größere Gemütsruhe und alles, was damit einhergeht, und zwar in jedem Augenblick unseres Lebens.

Im Mikrokosmos ist uns der Friede nicht ferner als ebendieser Augenblick. Im Makrokosmos ist Friede etwas, was kollektiv fast jeder von uns auf die eine oder andere Weise anstrebt, besonders wenn dieser Friede begleitet ist von Gerechtigkeit sowie der Anerkennung der Menschenrechte und der uns innewohnenden Menschlichkeit. Einen solchen Frieden können wir schaffen, wenn wir tatsächlich lernen, als Individuen etwas mehr aufzuwachen und noch sehr viel mehr als Spezies; wenn wir lernen können, voll und ganz das zu sein, was wir wirklich sind und unser angeborenes menschliches Potential verwirklichen. Wie ein Sprichwort sagt: „Es gibt keinen Weg zum Frieden – Friede ist der Weg.“ Das gilt für die äußere Landschaft der Welt, aber auch für die innere Landschaft des Herzens. Und diese beiden Landschaften sind, in einem tiefen Sinne, eigentlich nicht verschieden.

Weil Achtsamkeit, die wir uns als ein offenes, nichturteilendes Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick vorstellen können, am besten durch Meditation kultiviert wird und nicht bloß, indem wir über sie nachdenken, und weil sie im Rahmen der buddhistischen Tradition, in der die Achtsamkeit oft als das Herz der buddhistischen Meditation beschrieben wird, am ausführlichsten und vollständigsten artikuliert wurde, habe ich mich entschlossen, hier und dort etwas über den Buddhismus und seine Beziehung zur Achtsamkeitspraxis zu sagen. Ich tue dies, damit wir aus dem, was diese außerordentliche Tradition der Welt auf der Grundlage ihrer inzwischen zweitausendfünfhundert Jahre dauernden Inkubation an diesem Punkt in der Geschichte anzubieten hat, mehr Verständnis gewinnen und Nutzen ziehen können.

So wie ich es sehe, geht es dabei gar nicht um den Buddhismus als solchen. Wir können uns den Buddha vorstellen als ein Genie unseres Zeitalters, einen großen Wissenschaftler, der eine zumindest ebenso überragende Gestalt darstellt wie Darwin oder Einstein, und der, wie es der buddhistische Gelehrte Alan Wallace gern sagt, kein anderes Instrument zur Verfügung hatte als seinen eigenen Geist, um das Wesen von Geburt und Tod und des anscheinend unausweichlichen Leidens bis in

die Tiefe zu erforschen. Um diesen Forschungen nachgehen zu können, mußte er zuerst das Instrument, also seinen eigenen Geist, verstehen, entwickeln und verfeinern, und lernen, es wie ein Naturwissenschaftler im Labor zu eichen und zu stabilisieren. Auch Wissenschaftler müssen die Instrumente ständig weiterentwickeln, verfeinern, eichen und stabilisieren, die sie zur Erweiterung ihrer Sinnesorgane benutzen – gigantische optische Teleskope, Radio- oder Elektronenmikroskope oder Scanner zur Positronenemissionstomographie –, um damit die Natur des Universums und des riesigen Spektrums der wechselseitig verbundenen Phänomene, die sich darin entfalten, zu erforschen, sei es im Bereich der Physik und der physischen Phänomene, in der Chemie, Biologie, Psychologie oder irgendeinem anderen Forschungsbereich.

Indem der Buddha sich dieser Herausforderung stellte – und mit ihm all jene, die in seine Fußstapfen traten –, nahm er es auf sich, tiefe Fragen im Hinblick auf das Wesen des Geistes und die Natur des Lebens zu erforschen. Ihre gemeinsamen Bemühungen der Selbsterforschung führten zu bemerkenswerten Entdeckungen. Es gelang ihnen, eine genaue Kartographie jenes Territoriums zu erstellen, das die Quintessenz des menschlichen Daseins ist; es ging dabei um Aspekte des Geistes, die uns allen gemein sind, unabhängig von unseren individuellen Gedanken und Überzeugungen und der Kultur, in der wir leben. Sowohl die Methode, die sie benutzten, als auch die Früchte dieser Forschungsarbeit sind universell und haben nichts mit Ismen, Ideologien, Religionen und anderen Glaubenssystemen zu tun. Was sie entdeckten, ist eher mit medizinischen oder naturwissenschaftlichen Einsichten vergleichbar, also mit Bezugssystemen, die jedermann an jedem Ort untersuchen kann; ein jeder kann sie unabhängig von anderen für sich selbst auf die Probe stellen – was der Buddha seinen Anhängern selber von Anfang an empfahl.

Weil ich Achtsamkeit praktiziere und lehre, mache ich immer wieder die Erfahrung, daß viele Menschen mich für einen Buddhisten halten. Wenn man mich danach fragt, sage ich gewöhnlich, ich sei kein Buddhist, auch wenn es eine Periode in meinem Leben gegeben hat, in der ich mich als Buddhist verstanden habe, und auch wenn ich mich in verschiedenen buddhistischen Praktiken geschult habe und weiterhin schule und sie sehr liebe und achte. Ich bin vielmehr jemand, der sich intensiv und mit Hingabe der buddhistischen Meditation widmet, nicht so sehr, weil ich per se ein Anhänger des Buddhismus wäre, sondern weil ich

seine Lehren und Praktiken als so tiefgründig, so universell anwendbar, so ungemein lehrreich und heilend erfahren habe. Das habe ich nicht nur während der vergangenen vierzig Jahre in meinem eigenen Leben bestätigt gefunden, sondern auch im Leben vieler anderer Menschen, mit denen zusammenzuarbeiten und zu praktizieren ich das Privileg hatte. Und ich bin immer wieder zutiefst von Menschen berührt – Lehrer oder Nichtlehrer, Menschen aus dem Osten oder aus dem Westen –, welche die Weisheit und das Mitgefühl, die zentrale Inhalte der buddhistischen Lehren und Praktiken sind, in ihrem eigenen Leben verkörpern.

Für mich ist die Praxis der Achtsamkeit im Grunde eine Liebesgeschichte, eine Liebesgeschichte mit dem, was das Grundlegendste in unserem Leben ist, mit dem, was ist, mit dem, was man die Wahrheit nennen könnte, die für mich Schönheit, das Unbekannte und das Mögliche einschließt, mit dem, was die Dinge wirklich sind – und das alles eingebettet ins Hier, in diesen Augenblick (denn es ist alles bereits hier), und gleichzeitig ins Überall, denn hier kann tatsächlich überall sein. Achtsamkeit ist zudem immer jetzt, denn wie wir bereits gesagt haben und es immer wieder sagen werden: Nur diese eine Zeit, das Jetzt, gehört uns.

Hier und jetzt, überall und immer, das gibt uns viel Raum zur Zusammenarbeit, zumindest wenn Sie interessiert und bereit sind, die Ärmel hochzukrempeln und die Arbeit des Zeitlosen zu tun, die Arbeit des *Nichttuns*, die Arbeit des Gewahrseins, das in Ihrem eigenen Leben verkörpert ist, so wie es sich von Moment zu Moment entfaltet. Tatsächlich ist es sowohl eine zeitlose Arbeit als auch die Arbeit eines ganzen Lebens.

Keine Kultur, keine Kunstform hat ein Monopol auf die Wahrheit oder die Schönheit. Aber ich finde es ebenso nützlich wie aufschlußreich, wenn wir bei der ganz speziellen Erkundung, die wir zusammen auf diesen Seiten und in unserem Leben unternehmen wollen, auf das Werk jener besonderen Menschen auf unserem Planeten zurückgreifen, die sich mit der Sprache des Herzens und Geistes befassen, die wir Poesie nennen. Unsere größten Dichter haben sich – so wie die größten Yogis und Lehrer in den meditativen Traditionen – einer tiefen inneren Erforschung des Geistes und der Begrifflichkeiten und der engen Beziehungen zwischen inneren und äußeren Landschaften gewidmet. Es ist in den meditativen Traditionen in der Tat nichts Seltenes, daß Augenblicke der

Erleuchtung und Einsicht mit Hilfe der Poesie zum Ausdruck gebracht werden. Yogis wie Poeten sind unerschrockene Erforscher dessen, was ist, und wortgewandte Hüter des Möglichen.

Das Vergrößerungsglas, das uns große Dichtung vor die Augen hält, hat wie jede authentische Kunst das Potential, unsere Sehfähigkeit zu verbessern. Noch wichtiger ist jedoch, daß sie uns in die Lage versetzen kann, deutlicher die Dringlichkeit und Relevanz unserer eigenen Situation, unserer eigenen Psyche, unseres Lebens zu spüren, und zwar auf eine Art und Weise, die uns hilft zu verstehen, wohin die Meditationspraxis unsere Aufmerksamkeit lenken will, damit wir hinschauen und sehen, wofür wir uns nach ihrer Anleitung öffnen können und, am allerwichtigsten, was zu fühlen und zu wissen sie uns ermöglicht.

Poesie ist aus allen Kulturen und Traditionen auf diesem Planeten hervorgegangen. Man könnte sagen, daß unsere Dichter die Hüter des Gewissens und der Seele unseres Menschseins sind und es zu allen Zeiten gewesen sind. Sie sprechen viele Aspekte einer Wahrheit aus, die zu kontemplieren und zu beachten sich lohnt. Nordamerikanische, mittelamerikanische, südamerikanische, chinesische, japanische, europäische, türkische, persische, indische oder afrikanische, christliche, jüdische, islamische, buddhistische oder hinduistische, animistische oder klassische, weibliche oder männliche, antike oder moderne Dichter, sie alle halten eine geheimnisvolle Gabe für uns bereit, die zu erkunden, zu genießen und wertzuschätzen sich lohnt. Sie geben uns eine neue Perspektive, aus der heraus wir uns anschauen und jenseits von Zeit und Kultur kennenlernen können; sie bieten uns etwas Grundlegenderes und Menschlicheres an als das Erwartete oder bereits Bekannte.

Eine solche Perspektive mag nicht immer beruhigend sein. Manchmal kann sie sogar ausgesprochen aufrüttelnd und verstörend sein. Und vielleicht sind es gerade Gedichte dieser Art, bei denen wir länger verweilen sollten, weil sie nämlich das gesamte, sich ständig verändernde Spektrum von Licht und Schatten offenbaren, das ständig über den Bildschirm unseres Geistes huscht und in die untergründigen Strömungen unseres eigenen Herzens eindringt.

In ihren besten Momenten bringen Dichter das Unaussprechliche zum Ausdruck, und in solchen Momenten werden sie durch irgendeine geheimnisvolle, von der Muse und ihrem Herzen gewährte Gnade zu Meistern der Worte jenseits aller Worte verklärt, und das Unaussprechli-

che, um das sie gerungen, das sie geformt haben und auf das sie verweisen, wird auch durch unsere Teilhabe an ihren Gedichten lebendig. Gedichte erwachen dann zum Leben, wenn wir uns ihnen in den Momenten des Lesens und des Hörens annähern und sie zu uns kommen lassen, wenn wir mit all unserer Sensibilität und Intelligenz bei jedem Wort verharren, bei jedem evozierten Ereignis oder Moment sind, bei jedem Atemzug, den wir dabei machen, bei jedem Bild, das kunst- und klangvoll evoziert wird und uns über alles Gekünstelte hinausträgt, zurück zu uns selbst und zu dem, was so ist, wie es ist.

Und so werden wir auf unserer gemeinsamen Reise gelegentlich Rast machen, um in diesen Wassern der Klarheit und der Seelenqual zu baden und so von dem unvermeidbaren, quälenden Verlangen der Menschheit durchdrungen zu werden, sich selbst zu erkennen, sich, manchmal sogar mit Erfolg, an ihr tieferes Wissen zu erinnern, und in einem zutiefst freundlichen und letztlich überaus großzügigen und mitfühlenden Akt (auch wenn dieser kaum je zu ebendiesem Zweck unternommen wird), auf mögliche Wege der Vertiefung unseres Lebens und unseres Sehens hinzuweisen und dadurch vielleicht mehr wertzuschätzen, ja zu zelebrieren, wer und was wir sind und werden könnten.

*Mein Herz erhebt sich,
gedenkt, dir Neuigkeiten zu bringen
von etwas,
das dich angeht
und das viele Menschen angeht. Sieh dir doch an,
was heute als Neuigkeit durchgeht.
Dort wirst du es nicht finden, vielmehr in
mißachteten Gedichten.
Es ist nicht leicht,
aus Gedichten die Neuigkeiten zu erfahren,
und doch sterben täglich Menschen kläglich
an einem Mangel dessen,
was dort zu finden ist.*


*Draußen die frostige Wüstenmacht.
Diese andere Nacht wird warm, lodernd.
Mag die Landschaft bedeckt sein von einer dornigen Kruste.
Hier drinnen haben wir einen sanften Garten.
Wenn die Kontinente explodieren,
werden die Metropolen und Städte, alles,
zu einem versengten schwarzen Ball.*

*Die Neuigkeiten, die wir hören, sind voller Jammer für
diese Zukunft,
doch die wahren Neuigkeiten hier drinnen sagen,
daß es durchaus nichts Neues gibt.*

Rūmī

(nach der englischen Übertragung von Coleman Barks)

Ein Zeugnis hippokratischer Integrität

 Im schwindenden Nachmittagslicht liege ich an einem der letzten Septembertage zusammen mit fünfzehn Patienten auf dem Teppichboden des geräumigen und blitzsauberen, neuen Konferenzraums der Belegschaft des Medical Center der University of Massachusetts. Heute findet die erste Sitzung im ersten Zyklus des Programms für Stressbewältigung und Entspannung der kurz zuvor von mir gegründeten und später Stress Reduction Clinic genannten Institution statt. Wir befinden uns gerade in der Mitte einer längeren geführten Meditationsübung, die *Body Scan* genannt wird und bei der man mit Hilfe seines Bewußtseins durch den gesamten Körper wandert. Alle liegen auf brandneuen, mit Stoff in verschiedenen leuchtenden Farben bezogenen Schaumstoffmatten auf dem Rücken, an einem Ende des Raums zusammengedrängt, damit jeder meine Anleitungen hören kann.

Mitten in einer langen Schweigephase geht plötzlich die Tür des Konferenzraums auf, und herein kommt eine Gruppe von etwa dreißig Personen in weißen Kitteln. Sie wird von einem großen, stattlichen Mann angeführt, der herüberkommt und zuerst mich mustert, der ich in schwarzem T-Shirt und schwarzen Karatehosen barfußig auf dem Boden liege, und dann mit einem erstaunten und leicht amüsierten Ausdruck die anderen.

Dann sieht er wieder mich an und sagt nach einer langen Pause schließlich: „Was geht denn hier vor?“ Ich bleibe liegen, genau wie die