

Jon Kabat-Zinn

*Bei sich selbst
zuhause sein*

gesprochen und bearbeitet
von Heike Born



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau



Inhalt

Zum Geleit	5
Über die Kultivierung von Achtsamkeit	13
Gehmeditation – Achtsamkeit beim Gehen	21
Anhang	33
Weiterführende Literatur	34
CD-Inhalt	40





Zum Geleit



Die geführten Meditationen, die ich Ihnen auf den beiliegenden CDs zusammengestellt habe, sind wie Werkzeuge. Es ist sehr lohnend, sie regelmäßig zu nutzen. Mit ihrer Hilfe kann es Ihnen gelingen, eine tägliche Meditationspraxis zu entwickeln und zu vertiefen. So können sie die Qualitäten der Achtsamkeit, des Mitgefühls, des Mitgefühls mit sich selbst und der Liebenden Güte in jedem Aspekt Ihres Lebens stärken.

Die Meditationen sind unterschiedlich lang, zwischen 16 und 56 Minuten. Dabei besteht die wirkliche Herausforderung darin, ganz aus der Zeit heraus und in die Zeitlosigkeit des gegenwärtigen Augenblicks zu treten. Alle Aufnahmen enthalten Perioden des Schweigens unterschiedlicher Dauer, die Ihnen ermöglichen, mit Ihrer Erfahrung von Moment zu Moment in Beziehung zu sein. Eine

8 Anleitung hierzu erhalten Sie in dem Begleittext auf der CD. Die wirkliche Aufgabe besteht jedoch darin, die ganze Zeit, auch während dieser Anleitungen, zu Ihrer eigenen unmittelbaren Erfahrung zu machen, indem Sie sich „unter“ die Worte zu dem und dahin fallen lassen, wohin diese Worte Ihre Aufmerksamkeit einladen. Auf diese Weise können Sie während des ganzen Programms Achtsamkeit üben, und nicht nur während der Perioden des Schweigens. Ich schlage Ihnen vor, den Anweisungen so gut Sie können zu folgen, ohne sich von ihnen einengen zu lassen, und das wahrzunehmen und sich dem zu öffnen, worauf und wohin sie weisen. Lassen Sie sich nicht dazu verleiten, auf eine begriffliche Weise ins Nachdenken über sie zu geraten oder zu versuchen herauszufinden, wozu sie da sind oder was Sie fühlen sollten. Was immer Sie fühlen und

denken – es ist genau das, was Sie fühlen und denken, nicht mehr und nicht weniger.

Die Frage indes ist: Können Sie sich dessen bewusst sein und wenigstens zeitweise in dieser Bewusstheit niederlassen?

Die hier erstmals vorgestellten CDs enthalten eine Reihe von Achtsamkeitsübungen, die ich in meinem Buch „Zur Besinnung kommen“ beschreibe.

CD 1 stellt die Übung offenen Gewährseins in den Mittelpunkt, in der wir aufhören, bestimmte Gegenstände der Aufmerksamkeit im Feld der Bewusstheit zu wählen, damit sie in den Vordergrund treten und beachtet werden, sondern vielmehr unsere Bewusstheit einladen, so geräumig zu sein, dass sie alles und jedes einschließt, was in jedem

gegenwärtigen Moment, im „Jetztland“, vielleicht auftaucht – so wie ein Spiegel nicht auswählt, was er spiegelt, sondern alles reflektiert, was vor ihm ist.

CD 1 enthält zudem eine geführte Meditation darüber, wie man Achtsamkeit mühelos in jeden Aspekt des Alltags bringen kann, also in das, was man die „Landschaft“ nennen könnte. Diese Übung ist letztlich vielleicht die tiefste und wichtigste und wird in Ihrem Leben und dem Leben der Menschen, die Ihnen nahe stehen, die größte Wirkung haben.

CD 2 enthält eine ausführliche Meditation der Liebenden Güte, die nach innen wie auch nach außen gerichtet ist, in der wir Intimität mit der Landschaft unseres Herzens, dem „Herzland“, üben und entwickeln und uns für seine Fähigkeit öffnen, uns und andere in

einer tiefen Weise zu nähren und zu heilen und tiefe Empathie zu empfinden.

Dieses Büchlein enthält des Weiteren Anweisungen für eine achtsame Gehmeditation, die Sie auch ohne CD praktizieren können, nachdem Sie die Anleitungen gelesen haben.

Wenn Sie sich eine oder mehrere der Übungen angeeignet haben, können Sie in Schweigen und Stille im Alltag üben, ohne die CDs weiter zu benutzen, oder sie vielleicht nur ab und zu nutzen – zur Feinabstimmung Ihrer Praxis oder um die tägliche Disziplin zu unterstützen und zu verbessern. Aber es ist auch in Ordnung, wenn Sie sie weiter zur Unterstützung Ihrer Praxis nutzen, so wie es auch viele andere Menschen machen.





*Über die
Kultivierung
von Achtsamkeit*



Je mehr ich die Entfaltung von Achtsamkeit praktiziere, um so mehr sehe ich sie als eine tiefe und lebensbejahende Wahl, als ein radikales Tun an und für sich, als eine radikale Tat der Liebe. Denn es ist ein liebevolles Tun, einfach innezuhalten und sich in der eigenen Erfahrung niederzulassen, das heißt, sie in Bewusstheit ganz anzunehmen, so wie sie ist, in absolut jedem Moment, ohne dass etwas anderes, etwas Neues, etwas „Besonderes“, etwas „Wichtiges“, etwas Angenehmes passieren müsste, um sich zufrieden oder vollständig oder ganz zu fühlen. Denn wir sind schon ganz, auch wenn wir diese Tatsache fast immer ignorieren und verrückt dem nachjagen, wovon wir glauben, dass es uns fehlt oder dass es einfach passieren muss. Dabei kann es sein, dass wir den Kontakt mit dem verlieren, was das Tiefste und Beste in uns ist, und damit ironischer-

weise mit dem, was uns echtes Glück und Wohlbefinden bringen kann, nicht in einer fantasierten Zukunft, sondern genau hier und genau jetzt in unserem Leben. Denn wir sind ganz, gleich wie die Umstände und Schwierigkeiten sind, mit denen wir konfrontiert sind, und wir sind eher fähig, diesen Umständen und Schwierigkeiten wirksam zu begegnen, wenn wir lernen, diese Ganzheit zu bewohnen. In dem Sinn ist es auch ein Akt großer Weisheit, wenn wir uns an unsere Ganzheit erinnern und gelegentlich in sie einkehren oder sie regelmäßig bewohnen und das formal üben, und zwar diszipliniert, weil wir so viel Zeit damit verbringen, aktiv das Gegenteil zu kultivieren, was man Unbewusstheit oder Unachtsamkeit nennen könnte. Denn je mehr wir Unachtsamkeit üben, um so besser werden wir traurigerweise darin.

Hier kommt nun Achtsamkeit ins Spiel. Unsere angeborene Fähigkeit für Bewusstheit ist ein Wunder und ein gewaltiges Geheimnis. Wir bewohnen und nutzen Bewusstheit jeden Tag, aber gewöhnlich ohne sie wirklich zu kennen, denn meistens sind wir in unseren Köpfen verloren und in Gedanken und lassen uns von unseren schmerzhaften und aufgewühlten Emotionen davontragen. Wir neigen dazu, unsere Bewusstheit für selbstverständlich zu halten, und entwickeln sie deshalb nicht in vollem Ausmaß. Doch in ihr liegen unsere Freiheit und unser Wohlbefinden und unser wirkliches Genie. Die Kultivierung der Landschaft der Bewusstheit ist dieser radikale Akt der Liebe und Liebevoller Güte, den ich meine. Diese geführten Meditationen eröffnen Ihnen eine Reihe von Türen in diesen Bereich, die Türen der sinnlichen Welt, von Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Spüren,



CD Inhalt

Inhalt CD 1

Bei sich selbst zuhause sein	16 Minuten
Einführung Offenes Gewahrsein	4 Minuten
Offenes Gewahrsein	31 Minuten

Inhalt CD 2

Einführung Liebende Güte	4 Minuten
Metta-Meditation	56 Minuten