

Jon Kabat-Zinn

*108 Momente
der Achtsamkeit*



Auszüge aus *Zur Besinnung kommen*
Zusammengestellt von Hor Tuck Loon
und Jon Kabat-Zinn



Arbor Verlag GmbH
Freiamt im Schwarzwald

Copyright © 2007 Jon Kabat-Zinn

Excerpts from *Coming to our Senses* © 2005 Jon Kabat-Zinn

Copyright © 2009 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiamt,
published by arrangement with Hyperion

Titel der amerikanischen Originalausgabe: *Arriving at your own door*

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2009

Titelfoto: © 2009 Gerti G. | photocase.com

Lektorat: Dr. Richard Reschika

Übersetzung: Claudia Seele-Nyima

Gestaltung: Anke Brodersen

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Dieses Buch wurde auf 100% Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement

finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-936855-68-5

Vorwort



Häufig ertappe ich mich bei dem Gefühl, dass der Sprache spezifische, ihr innewohnende Grenzen gesetzt sind, die mich in meinem Drang hemmen, Gefühlen, gelegentlichen Gedanken und Einsichten, mit einem Wort: meiner Erfahrung vollständig Ausdruck zu verleihen. Worte können nicht – und werden wahrscheinlich auch niemals – den Reichtum des Lebens ersetzen, ganz gleich, wie redgewandt oder geschickt sie geäußert werden. Angeblich haben Meditationslehrer in der Vergangenheit manchmal ihr Wissen durch geistige Gedankenübertragung an ihre Schüler übermittelt, um Fehlinterpretationen zu vermeiden. Nur ganz wenigen ist es gelungen, das Wesentliche ihrer Botschaft schriftlich zu erfassen.

Jon Kabat-Zinns *Zur Besinnung kommen* ist ein solches Schriftzeugnis. Jon hat offenbar die Gabe, die Worte unmittelbar in unser Herz fallen zu lassen, wo sie widerhallen und unser Sein und unser Wohlbefinden verstärken können. Jedes Thema, das er anspricht, deutet einen tief gehenden Sinn, eine tief gehende Sichtweise unserer persönlichen Reise an, die wir zuvor vielleicht nicht so deutlich oder so überzeugend empfunden bzw. geäußert haben – noch nicht einmal uns selbst gegenüber. Ein Beispiel ist der Ausdruck „Achtsamkeit des Herzens“, der in Jons Sprache gleichbedeutend ist mit „Achtsamkeit“ und der neue und erweiterte Wege eröffnen kann, Frieden im eigenen Leben und in der Welt zu verstehen und zu erfahren.

Jons Werk sollte langsam genossen werden, wie in der Kunst der Teezeremonie. Es sollte in jedem Aspekt auskosten werden: im Hier und Jetzt, wie die Achtsamkeit es uns lehrt. In

Momenten der Muße und des Nicht-Urteilens, befreit – und sei es auch nur kurz – von den ausgefahrenen Gleisen des gewohnten Denkens, kann die Wahrheit in seiner Sprache und das, worauf sie hinweist, unser Herz berühren. In Momenten der Stille und der ruhigen Selbstbeobachtung verleiht die Weisheit, die in seinen Worten enthalten ist und ihnen zugrunde liegt, der Welt Sinn und Hoffnung.

Ohne Jons redaktionellen Überblick und seine Disziplin hätte dieses kleine Buch letztendlich 300 längere Zitate enthalten, die ich gewissenhaft während der Lektüre von *Zur Besinnung kommen* gesammelt habe. Ich hätte sie so, wie sie waren, beibehalten, denn meiner Meinung nach waren sie für viele von großem Nutzen. Ich bin jedoch sicher, sobald Sie dieses starke Destillat des gesamten Buches in den Händen halten, wird Ihr Herz Sie ausnahmslos und ohne weiteres Nachdenken dazu bringen, acht-

sam und gespannt die vollständige Version von *Zur Besinnung kommen* von Grund auf zu erforschen. Mein äußerster Respekt und meine Dankbarkeit gelten Jon und auch Zareen Jaffery von Hyperion für ihre leidenschaftliche Arbeit.

HOR TUCK LOON

An der eigenen Tür ankommen





Die Zeit wird kommen,
da du voller Überschwang
dich selbst als Ankömmling
an deiner eigenen Tür begrüßen wirst,
in deinem eigenen Spiegel,
und beide werden lächeln
zum Willkommensgruß des anderen

und sagen: Setz dich her. Iss.
Erneut wirst du den Fremden lieben,
der dein Selbst gewesen ist.
Gib Wein. Gib Brot. Gib dein Herz
an sich selbst zurück, dem Fremden,
der dich geliebt hat

dein ganzes Leben lang, den du
um eines anderen willen ignoriert hast,
der dich in- und auswendig kennt.
Hole die Liebesbriefe aus dem Schrank,

die Fotos, die verzweifelten Botschaften,
löse dein eigenes Bild von deinem Spiegel ab.
Setz dich. Lass dir dein Leben schmecken.

DEREK WALCOTT, „Love after Love”¹

¹ Zit. n. Jon Kabat-Zinn: *Zur Besinnung kommen*. Freiamt: Arbor, 2006, S. 518.

Momente der Achtsamkeit





Sich anfreunden

Achtsamkeit ist von Augenblick zu Augenblick gegenwärtiges, nicht urteilendes Gewahrsein, kultiviert dadurch, dass wir aufmerksam sind. Achtsamkeit entspringt dem Leben ganz natürlich. Sie kann durch Praxis gefestigt werden. Diese Praxis wird manchmal Meditation genannt. Doch Meditation ist nicht das, was Sie denken.

In der Meditation geht es grundsätzlich darum, aufmerksam zu sein, und die einzige Art und Weise, wie wir aufmerksam sein können, ist mittels unserer Sinne – aller Sinne, einschließlich des Geistes. Achtsamkeit ist ein Weg, wie wir uns mit uns selbst und unserer Erfahrung anfreunden können. Natürlich ist unsere Erfahrung sehr umfassend. Sie schließt unseren Körper, unseren Geist, unser Herz und die ganze Welt mit ein.

2

Achtsamkeit des Herzens

In manchen asiatischen Sprachen, in denen buddhistische Texte aufgezeichnet wurden, ist das Wort für *Geist* und das Wort für *Herz* dasselbe. Wenn wir also das Wort *Achtsamkeit* hören, müssen wir innerlich auch Achtsamkeit des Herzens hören, damit wir sie überhaupt als Konzept und insbesondere als eine Art zu sein erfassen können.

3

Beweggründe

Viele Menschen zieht es zunächst zur Praxis der Achtsamkeit, weil sie unter Stress oder Schmerz der einen oder anderen Art leiden und mit Elementen ihres Lebens unzufrieden sind, bei denen sie das unbestimmte Gefühl haben, sie könnten durch sanften Einsatz direkter Beobachtung, durch Nachforschen und Mitgefühl mit sich selbst wieder zurechtgebogen werden. Stress und Schmerz werden so zu potentiell wertvollen Toren, zu motivierenden Faktoren, durch die wir Zugang zur Praxis finden.

4

Aufmerksam sein

Der Beschreibung eines Gelehrten zufolge ist Achtsamkeit ein „zuverlässiger Zentralschlüssel zum Erkennen des Geistes und somit der Ausgangspunkt; das perfekte Hilfsmittel zum Formen des Geistes und somit der Brennpunkt; die erhabene Manifestation der erlangten Freiheit des Geistes und somit der Höhepunkt“. Nicht schlecht für etwas, das im Grunde auf Aufmerksamkeit hinausläuft.

5

Universell

Achtsamkeit ist als das *Herz der buddhistischen Meditation* bezeichnet worden. Es ist jedoch nichts spezifisch Buddhistisches an der Aufmerksamkeit oder am Gewahrsein. Die Essenz der Achtsamkeit ist wahrhaftig universell. Sie hat mehr mit der Natur des menschlichen Geistes zu tun als mit Ideologie, Glaubensüberzeugungen oder Kultur. Sie hat mehr zu tun mit unserer Fähigkeit, zu wissen, mit dem, was *Empfindungsvermögen* genannt wird, als mit einer speziellen Religion, Philosophie oder Weltsicht.

6

Festgefügte Vorstellungen über sich selbst

Der Buddha hat einmal gesagt, die Kernaussage all seiner Lehren ließe sich in einem Satz zusammenfassen. Für den Fall, dass es sich wirklich so verhält, ist es vielleicht keine schlechte Idee, sich diesen Satz einzuprägen. Man weiß nie, wann er sich als nützlich erweisen, wann er für uns Sinn ergeben könnte, selbst wenn es im vorangegangenen Moment noch nicht so schien.



Der Satz lautet: „*Man soll an nichts im Sinne von ‚ich‘, ‚mich‘ oder ‚mein‘ festhalten.*“ Mit anderen Worten: Keinerlei Anhaften – insbesondere nicht an festgefügtten Vorstellungen über uns und darüber, wer wir sind.

Achtsamkeit ist Achtsamkeit

Wird Achtsamkeit absichtlich kultiviert, bezeichnet man sie mitunter als willentliche Achtsamkeit. Ist sie uns spontan zugänglich, wie es immer häufiger vorkommt, wenn sie absichtlich kultiviert wird, nennt man sie manchmal mühelose Achtsamkeit. Letztendlich ist Achtsamkeit jedoch einfach Achtsamkeit, wie auch immer wir zu ihr gelangen.

8

Achtsam oder achtlos?

In jedem gegebenen Moment praktizieren wir entweder Achtsamkeit oder wir praktizieren de facto Achtlosigkeit. Wenn man es so darstellt, wollen wir vielleicht etwas mehr Verantwortung dafür übernehmen, wie wir der Welt innerlich und äußerlich, in jedem beliebigen Augenblick gegenüberreten.

*Wir sorgen am besten für die Zukunft,
indem wir jetzt für die Gegenwart sorgen.*

A close-up photograph of several pink flowers, likely ranunculus, with soft, layered petals. The flowers are in various stages of bloom, with some showing their green centers. The background is a blurred green, suggesting foliage. The lighting is soft and natural, highlighting the texture of the petals.

Meditation

Meditation ist eine Art zu sein, keine Technik.

Bei der Meditation geht es nicht um den Versuch, irgendwo hinzugelangen. Es geht darum, dass wir uns selbst erlauben, genau dort zu sein, wo wir sind, und genau so zu sein, wie wir sind, und desgleichen der Welt zu erlauben, genau so zu sein, wie sie in diesem Augenblick ist.



Die Welt verändern

Das soll nicht heißen, unser Bestreben, einen positiven Wandel zu bewirken, es anders zu machen, unser Leben und das Schicksal der Welt zu verbessern, sei unangebracht – das alles sind durchaus reale Möglichkeiten. Doch ganz einfach dadurch, dass wir uns hinsetzen und still sind, *können* wir uns selbst und die Welt *tatsächlich* verändern. Im Grunde haben wir es dadurch, dass wir uns hingesezt haben und still geworden sind, auf geringfügige, aber nicht unbedeutende Weise bereits getan.