Jon Kabat-Zinn &
Ulrike Kesper-Grossman

Die heilende Kraft der Achtsamkeit



arbor

Arbor Verlag
Freiamt im Schwarzwald

Copyright © Arbor Verlag, Freiamt, 2004
1. neu überarbeitete Auflage 2009
Alle Rechte vorbehalten

Übersetzung der Texte von Jon Kabat-Zinn: Marion Kroh
Lektorat: Richard Reschika
Bergbild: © Bruno Baumann, München, 2004
Titelfoto/Seebild: © Julia Becker, Freiburg, 2004
Umschlaggestaltung: Julia Becker, blauburg
Satz und Gestaltung: Rosalie Schnell, blauburg
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.

Besuchen Sie uns im Internet!
Dort finden Sie ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, weiterführende
Informationen zu MBSR, Adressen, Kontakte, Links und unseren Buchshop:

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-936855-99-9
PZN 4991051

Inhalt





Ulrike Kesper-Grossman 4
Eine Abenteuerreise ...

Jon Kabat-Zinn 8
Verlassen Sie den Fluss der Zeit ...

Jon Kabat-Zinn
Die Bergmeditation 16

Jon Kabat-Zinn
Die Seemeditation 24

Ulrike Kesper-Grossman 34
Zum Geleit

Anhang 36
Weiterführende Literatur 38
CD-Inhalt 40

Eine Abenteuerreise,
auf der Sie mehr und mehr Ihre
eigene innere Landschaft entdecken

Die hier vorgelegten geführten Meditationen sollen Inspiration und praktische Hilfe für Ihre Meditationspraxis zu Hause sein. Sie enthalten geführte Meditationen unterschiedlicher Länge – Anleitungen für die Praxis im Sitzen und im Liegen, eine See- und eine Bergmeditation, die besonders Ihre Imagination ansprechen möchten und schließlich auch die Möglichkeit, ganz ohne begleitende Worte, nur durch die in regelmäßigen Abständen erklingende Meditationsglocke, immer wie-

der daran erinnert zu werden, vollständig wach und präsent für die Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks zu sein. Welche der verschiedenen Möglichkeiten Sie jeweils wählen, wird von der Ihnen zur Verfügung stehenden Zeit und Ihren aktuellen Bedürfnissen abhängen.
Wichtiger als die Dauer der Meditation, die Körperhaltung, die Sie einnehmen, und den Tatbestand, ob Sie mit oder ohne Hilfe der gesprochenen Texte meditieren, ist die Regelmäßigkeit und die Kontinuität, mit der Sie sich dieser Praxis widmen. Die Achtsamkeitspraxis wird Ihr Leben besonders dann bereichern, wenn Sie das notwendige Maß an Disziplin entwickeln können, möglichst jeden Tag eine bestimmte Zeitdauer für die Meditation zu reservieren. ●

Achtsamkeitspraxis ist in gewisser Weise vergleichbar mit einer Abenteuerreise, auf der wir immer mehr unsere eigene innere Landschaft entdecken. Die CDs sind ein Hilfsmittel, das uns eine Weile auf dieser Reise unterstützen und begleiten kann, das auf die Dauer jedoch überflüssig wird. Denn kontinuierliche Praxis führt uns letztlich in den schon immer vorhandenen Raum wacher und stiller Präsenz, einen Raum, der sich jenseits aller Worte und Konzepte befindet. ●

In meiner Arbeit mit vielen durch Krankheit, chronische Schmerzen oder andere Schwierigkeiten belastete Menschen und durch die Herausforderungen, mit denen ich in meinem eigenen Leben konfrontiert bin, habe ich immer wieder das große Potenzial der Achtsamkeitspraxis für Selbstheilung und ihren unvergleichlichen Wert als ganz praktische und konkrete Lebenshilfe erfahren dürfen. Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Meditation mit diesen CDs und hoffe, dass sie einen Beitrag dazu leisten können, dass sich die heilende und transformierende Kraft der Achtsamkeit auch in Ihrem Leben zunehmend mehr entfalten kann. ●

Ulrike Kesper-Grossman

Verlassen Sie den Fluss der Zeit
und wechseln Sie hinüber
in die zeitlose Gegenwart

In den folgenden Übungen arbeiten wir mit zwei Vorstellungsbildern, die sich als sehr hilfreich für das Entwickeln von Achtsamkeit erweisen können. Das Vorstellungsbild des Berges bietet sich für die Sitzmeditation an; das des Sees für eine Meditation im Liegen. Da die Kraft der Vorstellung unbegrenzt und von körperlichen Umständen unabhängig ist, sind beide, Vorstellungsbild und Körperhaltung, austauschbar. ●

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 mannigfaltigen 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.

Die Meditation verschafft uns den Zugang zur Gegenwart. Unterschiedliche Meditationsanweisungen stellen nichts anderes als das notwendige Rüstzeug bzw. Gerüst dar, mit dem ein vertrauenswürdiger, zuverlässiger Zugang zur Gegenwart möglich wird und das dazu dient, die Fähigkeit, in jedem Augenblick bewusst und mit klarem Gewahrsein anwesend zu sein, ohne ihn zu bewerten, zu verbessern. Hat man diese Fähigkeit mit Hilfe einer Kombination aus unterschiedlichen Überlegungen und Übungen geschult, besteht die eigentliche Meditation daraus, alle Gedanken an ein „Ich", das „meditiert", oder dass es einen Ort oder Zustand anzustreben gilt, den man erreichen muss, loszulassen und einfach nur zu sein.

Die Methode ist der Zugang. Das Tun besteht darin, den Zugang zu durchschreiten, anstatt an ihm zu hängen oder davor stehen zu bleiben – ganz gleich, wie wichtig er gewesen sein mag, um uns an diesen Punkt, in diesen Augenblick und diesen Augenblick zu uns zu bringen. In dieser neuen Landschaft der Gegenwart verweilt man dann.

Jeder, der schon einmal auch nur für eine kurze Zeit versucht hat, die ganze, ungeteilte Achtsamkeit auf die Gegenwart zu richten und nur des gegenwärtigen Augenblicks gewahr zu sein, weiß, wie schwer es ist, sogar wenn man sich höchst motiviert an die Arbeit macht. Recht schnell wird man von der Tatsache eingeholt, dass der Geist sein eigenes, extrem aktives Leben führt. Bis zum Bersten ist er angefüllt mit Ideen darüber, wer wir sind, was unsere Bestimmung ist und dergleichen mehr. Leider sind die meisten dieser Vorstellungen weder besonders genau noch hilfreich, wenn es darum geht, zu verstehen, wer wir tatsächlich sind, und uns dann damit anzufreunden.

Die Anwendung der Meditation macht es möglich, bewusst in der Gegenwart zu leben, und zwar nicht, indem wir unseren Geist mit seinen Neigungen ignorieren oder uns ihnen entgegenstellen, sondern indem wir sie mit einem im Körper verankerten, uneingeschränkten Gewahrsein bejahen und so über sie hinauswachsen. Diese „Arbeit", dieses Tun, kann zu jeder Zeit, in jeder Körperhaltung erfolgen; dennoch verfügt die formale Sitzmeditation mit ihrer stabilen, reglosen Haltung über eine Reihe von Vorzügen, die es uns erleichtern, den Zugang zu benutzen und tatsächlich hindurch zu schreiten.

In der formalen Sitzmeditation sieht man sich selbst als ein Zentrum des Gewahrseins. Vollkommen wach verweilt man in jedem Augenblick der Gegenwart. Diese aufmerksame Ausrichtung wird als Achtsamkeit bezeichnet. Finden wir es notwen-

dig, uns unser Tun und den Grund dafür in Erinnerung zu rufen, wird dies als „vorsätzliches Entwickeln von Achtsamkeit“ bezeichnet. Wenn wir das Gerüst loslassen und da, wo wir uns ohnehin bereits befinden, einfach nur präsent sind, ohne uns in Vorstellungen, Geschichten, Erinnerungen und Erwartungen, in Vergangenes, Zukünftiges und die begleitenden Gefühle zu verstricken, wird dies als „mühelose Achtsamkeit“ oder „natürliches Gewahrsein“ bezeichnet. ●

Es ist gar nicht so einfach zu meditieren – und das ist der Punkt, wo das Gerüst als entscheidender Stützfaktor unserer Absicht wichtig wird. Das Gerüst mag die Form einer bildlichen Vorstellung annehmen, die uns hilft, die Meditationshaltung zu verkörpern, und uns daran erinnert, warum wir dieser nicht alltäglichen Beschäftigung überhaupt nachgehen. Viele Meditierende – und ich zähle mich ebenfalls dazu – finden hier das Vorstellungsbild eines Berges äußerst hilfreich. Berge rufen ein bestimmtes Gefühl in uns hervor. Wenn wir dieses Gefühl in uns entstehen lassen, werden wir, weil Berge sich nicht bewegen, stabiler sitzen. Es wird ein „wirkliches“ Sitzen, weil Berge eben einfach nur „dasitzen“ und nichts anderes tun, als nur „da“ zu sein; weil sie nicht versuchen, irgendwo hin zu gelangen oder anders auszusehen, als sie es tun. Berge sind einfach nur das, was sie sind. Weil Berge immer ein großartiger Anblick sind – bei jedem Wetter, ob jemand sie sieht oder nicht –, wird unser Sitzen ebenfalls ein schöner Anblick sein. Weil Berge, gemessen an unseren Zeitmaßstäben und Kriterien für Veränderung einfach nur „sitzend verweilen“, können sie uns vielleicht lehren, worum es beim „Einfach-nur-Sitzen“ eigentlich geht. ●

Wenn das Bild ein Echo in unserem Herzen hervorruft, kann sich unser anfängliches Bemühen um vorsätzliche Achtsamkeit schon bald, vielleicht sogar innerhalb eines Augenblicks, in mühelose Achtsamkeit oder natürliches Gewahrsein verwandeln. Nichts muss erreicht werden, nichts kultiviert. In dieser Hinsicht können wir viel von Bergen lernen. In allen Kulturen der Welt haben Berge eine archetypische Bedeutung. Sie werden als Mutter, Vater, Gott oder Göttin, als symbolische Weltachse betrachtet; als Aufenthaltsort der Götter; als der Ort, an den man sich begibt, will man die Stimme Gottes vernehmen. Sie sind heilig, verkörpern Grauen und Harmonie, Härte und Erhabenheit. Tief mit dem Gestein der Erde verwachsen, aus der sie bestehen, erheben sie sich im wahrsten Sinn des Wortes über alles andere auf dieser Erde, ziehen uns magisch an und überwältigen durch ihre bloße Gegenwart. ●

Jon Kabat-Zinn

Die Bergmeditation



Geführte Bergmeditation

Wann immer Sie bereit sind, stellen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge den schönsten Berg vor, den Sie kennen, von dem Sie gehört haben oder den Sie sich vorstellen können. Verweilen Sie bei diesem Bild und in dem Gefühl, das es in Ihnen hervorruft. Werden Sie sich seiner massiven Form bewusst, des aufragenden Gipfels, des tief in der Erdkruste verwachsenen Fußes, seiner Steilhänge oder sanft abfallenden Bergflanken. Fest, unbeweglich, majestätisch, ob aus der Nähe oder aus der Ferne betrachtet, verkörpert er gleichzeitig eine erhabene, von seiner einzigartigen Form herrührende Schönheit wie auch universelle Eigenschaften, die seine individuelle Form transzendieren. ▲

Ihr Berg hat vielleicht einen schneebedeckten Gipfel und in den tiefer gelegenen Regionen baumbestandene Hänge. Vielleicht hat er einen einzigen, beeindruckenden Gipfel, eine Gipfelgruppe oder ein Hochplateau. Was immer sein Erscheinungsbild auch sein mag – verweilen Sie, sitzen und atmen Sie mit diesem Bild vor Ihrem geistigen Auge, jetzt, in diesem Augenblick. Betrachten Sie ihn, nehmen Sie seine Eigenschaften in sich auf – nicht so sehr, indem Sie darüber nachdenken, sondern indem Sie sie in Ihrem Innern direkt wahrnehmen. ▲

▲▲▲▲▲▲▲▲▲

Während Sie hier sitzen und mit dem Berg atmen, erlauben Sie Ihrem Körper so ausladend zu werden wie der vorgestellte „Körper" Ihres Berges, bis Sie mit ihm verschmelzen und eins werden. Ihr Kopf wird zum hoch aufragenden Gipfel, Schultern und Arme zu den Flanken, Gesäß und Beine zur soliden Basis, die – falls Sie auf dem Boden sitzen – auf Ihrem Sitzkissen ruht, oder auf dem Stuhl. Spüren Sie in der Wirbelsäule, die als Achse aus Ihrem Becken emporstrebt, das Gefühl, emporgehoben zu werden bis hinauf zum Gipfelpunkt Ihres Scheitels. In diesem Augenblick sind Sie nichts anderes als ein atmender Berg, der unbeweglich, unerschütterlich in der Stille von Körper und Geist verweilt. Sie sind vollkommen Sie selbst – jenseits aller Worte, Gedanken und Vorstellungen, eine gebündelte, massive, geerdete, unerschütterliche Präsenz. Verweilen Sie in dieser neuen „Form", solange Sie möchten; Sie befinden sich ohnehin bereits jenseits aller Zeit, in der zeitlosen Gegenwart, die „Jetzt" genannt wird. ▲

Tagein, tagaus verharrt der Berg in unerschütterlicher Ruhe, während die Sonne über den Himmel wandert, Licht, Schatten, Farben und Wetter sich ständig verändern. Selbst ein ungeübtes Auge kann von Stunde zu Stunde dramatische Veränderungen wahrnehmen. Das Licht verändert sich, Tag und Nacht folgen aufeinander

CD-Inhalt

CD 1

Bergmeditation	ca. 20 Min.
Seemeditation	ca. 20 Min.
Liegemeditation mit Bodyscan	ca. 30 Min.

CD 2

Kurze Sitzmeditation	ca. 10 Min.
Lange Sitzmeditation	ca. 30 Min.
Klangschale	ca. 10 Min.
Klangschale	ca. 20 Min.