

Jon Kabat-Zinn

**Meditation ist nicht,
was Sie denken**

Warum Achtsamkeit so wichtig ist

Aus dem amerikanischen Englisch
von Stephan Schuhmacher
und Lisa Baumann



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

*für Myla
für Stella, Asa und Toby
für Will und Teresa
für Naushon
für Serena
in Erinnerung an Sally und Elvin
sowie Howie und Roz*

*und für all jene, denen das am Herzen liegt,
was möglich ist
was ist, wie es ist*

*die sich bemühen um
Weisheit
Klarheit
Güte
und Liebe*

Inhalt


Vorwort	Was ist Meditation überhaupt?	9
Einführung	Die Herausforderung eines Lebens – und eine lebenslange Herausforderung	27
Erster Teil	Meditation ist nicht, was Sie denken	
	Meditation ist nichts für Feiglinge	55
	Ein Zeugnis hippokratischer Integrität	67
	Meditation ist überall	71
	Ursprüngliche Momente	78
	Odysseus und der blinde Seher	83
	An nichts festhalten	95
	Wie die Schuhe entstanden: Eine Fabel	100
	Meditation ist nicht, was Sie denken	105
	Zwei Sichtweisen der Meditation: instrumentell und nichtinstrumentell	113
	Warum sich überhaupt die Mühe machen? – Die Bedeutung von Motivation	120
	Ausrichten und aufrechterhalten	129
	Präsenz	134
	Ein radikaler Akt der Liebe	140
	Gewahrsein und Freiheit	145

Übertragungslinien –	
Nutzen und Grenzen von Gerüsten	152
Ethik und Karma	164
Achtsamkeit	172

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

Warum Aufmerksamkeit	
so ungemein wichtig ist	183
Un-Wohlsein	193
Dukkha	197
Dukkha-Magneten	201
Dharma	206
Die Stress Reduction Clinic	213
Die unaufmerksame Gesellschaft	218
Rund um die Uhr verfügbar	230
Permanent geteilte Aufmerksamkeit	238
Das Gefühl verstreichender Zeit	244
Gewahrsein hat kein Zentrum	
und keine Peripherie	251
Leere	257
Danksagung	275
Literatur	281
Über den Autor	293

Was ist Meditation überhaupt?

 Viele Menschen glauben zu wissen, was Meditation ist, insbesondere seit alle Welt darüber spricht und sie auf zahllosen Bildern, in beiläufigen Bemerkungen und Podcasts und Online-Konferenzen thematisiert wird. Doch tatsächlich haben die meisten von uns noch immer ein recht eng gefasstes oder unvollständiges Verständnis davon, was Meditation tatsächlich ist und was sie uns bringen kann, und das ist auch sehr nachvollziehbar. Nur allzu leicht verfällt man in bestimmte Klischees, wie etwa, Meditation bestehe darin, auf dem Boden zu sitzen und sämtliche Gedanken aus dem Geist zu verbannen, man müsse sie häufig und für lange Zeitspannen praktizieren, um einen positiven Effekt zu erzielen, oder mit der Meditation gehe unausweichlich einher, sich ein bestimmtes Glaubenssystem oder einen spirituellen Überbau aus einer sehr alten Tradition anzueignen. Manche Menschen scheinen auch zu glauben, dass sie geradezu magische positive Wirkungen auf Körper, Geist und Seele hat. All das trifft nicht wirklich zu, wenngleich in allem auch ein Fünkchen Wahrheit steckt. Aber in Wirklichkeit ist es noch weitaus interessanter.

Was also ist Meditation wirklich? Und warum könnte es sinnvoll sein, zumindest einmal den Versuch zu unternehmen, ihr einen Platz im eigenen Leben einzuräumen? Genau darum soll es in diesem Buch gehen.

Meditation ist nicht, was Sie denken wurde erstmals im Jahr 2005 als Teil des Buchs mit dem Titel *Zur Besinnung kommen: Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt* veröffentlicht (die deutsche Ausgabe erschien 2006). In der Zeit seit der Erstveröffentlichung ist Achtsamkeit unglaublich populär geworden und längst in den Mainstream eingegangen. Millionen Menschen auf der ganzen Welt haben die formale Meditationspraxis zu einem Bestandteil ihres Alltags gemacht. Meiner Meinung nach ist das eine sehr positive und vielversprechende Entwicklung, eine, auf die ich gehofft hatte und die ich über etliche Jahre hinweg und gemeinsam mit vielen anderen Menschen voranzubringen versucht habe, trotz der Tatsache, dass mit dem Eintritt in den Mainstream unausweichlich ein gewisser Hype, mitunter auch kommerzielle Ausbeutung und Opportunismus einhergehen, zum Beispiel indem einige Menschen sich für befähigt halten, Meditation zu lehren, obwohl sie wenig bis gar keine persönliche Erfahrung damit oder eine Ausbildung dazu haben. Dennoch kann selbst dieser Rummel als ein Zeichen des Erfolgs gewertet werden, wenn auch als eines, das hoffentlich eher kurzlebig und überschaubar ist, während die bemerkenswert heilsame und transformative Kraft der Achtsamkeit als Praxis und als Art und Weise, mit unserer lebendigen Erfahrung in Beziehung zu sein, langsam immer umfassender verstanden und angenommen wird.

Zwar geht es bei Meditation bei Weitem nicht bloß darum, still auf dem Boden oder auf einem Stuhl zu sitzen, doch ist es wortwörtlich wie auch metaphorisch ein wichtiges Element der Achtsamkeit, dass wir unseren Platz einnehmen. Man könnte

sagen, dass es im Wesentlichen eine direkte und sehr praktische Weise ist, mehr Intimität mit dem eigenen, sich entfaltenden Leben zu entwickeln sowie mit der uns innewohnenden Fähigkeit zum Gewahrsein – und eine Möglichkeit, sich bewusst zu werden, wie wertvoll, leicht zu übersehen und zu wenig wertgeschätzt das Geschenk dieses Gewahrseins ist.

Eine Liebesgeschichte mit dem Leben

Der Akt, unseren Platz in unserem eigenen Leben oder, anders gesagt, eine bestimmte Haltung einzunehmen, und das immer wieder, ist schon an und für sich ein tiefgreifender Ausdruck menschlicher Intelligenz. Letztendlich ist es ein radikaler Akt der Vernunft und der Liebe – wenn wir nämlich all das Tun sein lassen, das uns *durch* den jeweiligen Augenblick trägt, ohne dass wir uns wirklich darin niederlassen, und ins Sein sinken, sei es auch nur für einen flüchtigen Moment. Dieses Hineinsinken ist der überaus einfache und zugleich auch absolut radikale Akt, der Achtsamkeit als Meditationspraxis und auch als Seinsweise ausmacht. Es ist einfach zu erlernen. Es ist einfach, es zu tun. Aber genauso leicht passiert es, dass man die Praxis vergisst, auch wenn diese Art von Hineinsinken so gut wie gar keine Zeit erfordert, sondern lediglich, sich daran zu erinnern.

Zum Glück interessieren sich immer mehr Menschen für ein solche Intimität mit dem eigenen Bewusstsein und dessen Kultivierung in der ein oder anderen Form, sodass sie langsam einen Weg in die verschiedensten Bereiche der Gesellschaft findet: von Schulkindern bis zu Senioren, von Akademikern bis zu Geschäftsleuten, von Ingenieuren bis zu Aktivisten, von Studenten bis zu – ob Sie es glauben oder nicht – Politikern und Sportlern aller

Ränge. Und zum größten Teil ist Achtsamkeitspraxis dabei nicht Luxus oder Modeerscheinung, sondern wird in dem wachsenden Verständnis kultiviert, dass diese Qualität eine absolute Notwendigkeit ist, um das Leben in aller Fülle und mit Integrität zu leben. Man könnte auch sagen, um es auf ethische Weise zu leben, angesichts der sich deutlich abzeichnenden Herausforderungen, mit denen wir alle jeden Tag konfrontiert sind, sowie auch angesichts der ebenfalls enormen und faszinierenden Gelegenheiten und Möglichkeiten, die uns in dieser Zeit offenstehen. Dazu müssen wir zumindest einen Moment lang in der Lage sein, die selbst konstruierten und gewohnheitsmäßigen Einschränkungen unseres Geistes, die Geschichten, die wir uns selbst erzählen und die nicht oder nicht ganz wahr sind, sowie unsere epidemische Blindheit zu durchschauen und hinter uns zu lassen. Dieses Unterfangen ist letztlich ein einziges großes und bedeutungsvolles Abenteuer – voller Höhen und Tiefen, genau wie das Leben selbst. Doch die Art und Weise, wie wir mit diesen Höhen und Tiefen umgehen, wird entscheidend dafür sein, wie dieses Abenteuer, das Abenteuer unseres Lebens, sich entfaltet. Und dabei haben wir viel mehr Einflussmöglichkeiten, als wir vielleicht ahnen.

Es gibt viele verschiedene Wege, mittels einer formalen Meditationspraxis, aber auch im Alltags- und Arbeitsleben Achtsamkeit zu kultivieren. Wie Sie sehen werden, kann formale Meditation in den verschiedensten Haltungen praktiziert werden: im Sitzen, Liegen, Stehen oder Gehen. Und das, was wir „informelle Meditationspraxis“ nennen – letzten Endes die wahre Meditationspraxis –, bedeutet, das Leben selbst und die Meditationspraxis eins werden zu lassen und zu erkennen, dass alles, was darin auftaucht, das Erwünschte, das Unerwünschte und auch das Unbemerkte, den eigentlichen Lehrplan ausmacht. Wenn wir Meditation in einem so weiten Sinne verstehen, ist alles, was sich in unserem Geist, unserem Leben oder in der Welt zeigt, Teil davon, und jeder Moment

ist ein perfekter Moment, um Bewusstheit in das zu bringen, was sich entfaltet, und daran zu lernen, zu wachsen und zu heilen.

Das Wichtigste ist, dass Sie mit der Zeit Ihren eigenen, authentischen Praxisweg finden, einen Weg, der sich intuitiv richtig und vertrauenswürdig anfühlt, der für Sie persönlich stimmig ist, aber auch noch mit der Essenz der alten Traditionen im Einklang steht, aus denen die Achtsamkeitspraxis hervorgegangen ist. Genau dabei soll dieses Buch Ihnen helfen, oder zumindest dabei, zu diesem lebenslangen Abenteuer aufzubrechen. Sie werden lernen, wie Sie eine tägliche Achtsamkeitspraxis entwickeln können, falls das etwas Neues für Sie ist, beziehungsweise Ihre Praxis zu vertiefen, falls Sie bereits eine haben. In beiden Fällen werden Sie lernen, sie als eine Liebesbeziehung zu betrachten statt als Aufgabe oder Bürde, ein weiteres „Sollte“, das Sie in Ihrem ohnehin schon viel zu vollen Tag unterbringen müssen. Was letztendlich dazu führt, dass Sie das Leben, das Ihnen gegeben wurde, im tiefsten Sinne bewohnen. Wie jahrzehntelange Forschungen gezeigt haben, kann Achtsamkeit im Laufe des Lebens zu einem machtvollen Verbündeten werden, wenn wir mit Herausforderungen wie Stress, Schmerz und Krankheit umgehen müssen.

Tun und Nichttun

Manchmal kann achtsam sein bedeuten, dass wir etwas tun. Und manchmal sieht es aus, als täten wir nichts. Von außen betrachtet, lässt sich das nur schwer sagen. Doch auch wenn es so aussieht oder sich so anfühlt, als täten wir nichts, ist es nicht so. Tatsächlich geht es gar nicht um irgendein *Tun*. Das mag sich ein wenig verrückt anhören, aber Achtsamkeitsmeditation ist eher eine Frage des Nichttuns, vielmehr davon, sich einfach ins *Sein*

sinken zu lassen, in den einzigen Moment, den wir überhaupt haben – diesen einen Moment –, als davon, etwas zu tun oder irgendwohin zu gelangen. So, wie Sie in jedem beliebigen Moment sind und wo auch immer Sie sind, ist es gut genug, zumindest für jetzt. Es ist sogar perfekt, wenn Sie bereit sind, den Moment im Gewahrsein zu halten und dabei sanft mit sich umzugehen, ohne etwas zu erzwingen.

Die regelmäßige Praxis der Achtsamkeitsmeditation hilft uns, zu der inneren Weite und dem offenen Herzen Zugang zu finden, die reines Gewahrsein ausmachen, und dies darin zum Ausdruck zu bringen, wie wir in der Welt handeln. Achtsamkeit als regelmäßige Praxis kann Ihnen wortwörtlich und auch sinnbildlich Ihr Leben zurückgeben, insbesondere wenn Sie Stress oder Schmerzen haben oder in Ungewissheit und emotionalem Aufruhr gefangen sind – was natürlich auf uns alle bis zu einem gewissen Grad in manchen Momenten oder Situationen zutrifft.

Auch wenn Achtsamkeit gerade im Trend liegt und sehr populär, zuweilen auch verrufen sein mag, ist sie doch vor allem *eine Praxis*, und zwar mitunter eine mühselige. Für die meisten Menschen bedeutet dies, dass sie sie absichtsvoll und beständig kultivieren müssen. Dies geschieht schlicht und einfach durch die regelmäßige, disziplinierte Praxis der Meditation. Und *einfach* ist sie wirklich, wenn auch nicht immer leicht. Aber sie ist den Einsatz wert. Es lohnt sich, die Zeit und die Energie zu investieren. Sie ist heilsam, und sie kann sehr transformativ sein. Das ist einer der Gründe, weswegen Menschen oft sagen, die Praxis der Achtsamkeit habe ihnen ihr „Leben zurückgegeben“.

Achtsamkeit erobert den Mainstream

Es gibt viele verschiedene Ursachen, warum die Meditationspraxis und insbesondere die Achtsamkeitsmeditation in den letzten vierzig Jahren immer mehr im Mainstream angekommen ist. Zum einen ist das der Arbeit des stetig weiterwachsenden, weltweiten Kreises von Kollegen zu verdanken, dem anzugehören ich das Privileg habe. Ich unterrichte MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction, Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion), ein Programm, das ich 1979 am Medical Center der University of Massachusetts entwickelt und eingeführt habe. Inspiriert durch MBSR, wurden in den darauffolgenden Jahren weitere achtsamkeitsbasierte Praktiken entwickelt und wissenschaftlich beforscht, wie etwa MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) zur Anwendung bei Depressionen sowie andere spezialisierte Programme in Anlehnung an MBSR, deren Nutzen und Effektivität inzwischen in zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt werden konnte.*

Die ursprüngliche Absicht von MBSR in Form eines achtwöchigen ambulanten Kurses bestand darin zu überprüfen, welchen Nutzen Achtsamkeitstraining potenziell dafür haben kann, das mit Stress, Schmerzen und Krankheit einhergehende Leid von Patienten mit chronischen Erkrankungen zu lindern, die nicht auf die medizinischen Standardbehandlungen ansprechen und daher durch das Raster des regulären Gesundheitssystems fallen. MBSR sollte eine Art Sicherheitsnetz sein, das die Menschen in solchen Fällen auffangen und sie dazu auffordern würde, etwas für sich selbst zu tun und daran mitzuwirken, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu verbessern. MBSR war nicht als eine

* Dazu zählen unter anderem MBCP (Mindfulness-Based Childbirthing and Parenting), MBRP (Mindfulness-Based Relapse Prevention) bei exzessivem Trinkverhalten, MBSPE (Mindfulness-Based Sport Performance Enhancement) und MBWE (Mindfulness-Based Wellness Education).

neue medizinische Behandlung oder eine Therapieform gedacht. Vielmehr sollte es eine gesundheitsfördernde edukative Maßnahme sein, die im Laufe der Zeit und durch die Teilnahme von immer mehr Menschen das Potenzial haben könnte, für mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Weisheit in der Gesamtbevölkerung zu sorgen. In einem gewissen Sinne brachten wir den Menschen bei, besser mit dem zu kooperieren, was auch immer die Ärzte und das Krankenhaus für sie tun konnten, indem sie durch die Achtsamkeitspraxis ihre eigenen inneren Ressourcen mobilisierten. Dadurch, so glaubten wir, würden sie nicht mehr oder zumindest sehr viel seltener ins Krankenhaus müssen, da sie lernten, sich besser um sich zu kümmern und neue Umgangsweisen mit ihrem Stress- und Schmerzpegel sowie ihren gesundheitlichen Problemen und chronischen Krankheiten zu entwickeln.

Wir wollten so genau wie möglich herausfinden und dokumentieren, ob meditative achtsamkeitsbasierte Praktiken (während der acht Kurswochen täglich 45 Minuten und an sechs Tagen in der Woche praktiziert) einen signifikanten Unterschied in der Lebensqualität und der Gesundheit der Teilnehmenden bewirken würden. Und bei der Mehrheit der Teilnehmenden bestand von Anfang an keinerlei Zweifel daran, dass das der Fall war. Wir konnten es den Menschen im Verlauf der acht Wochen geradezu ansehen. Im Kurs erzählten sie erfreut von einigen der Veränderungen, die sie erlebten und die ihnen ein Gefühl der Kraft gaben, und unsere Datensammlung bestätigte diese Entwicklung zusätzlich.

Im Jahr 1982 veröffentlichten wir unsere Erkenntnisse erstmals in der medizinischen Fachliteratur. Innerhalb weniger Jahre schlossen sich weitere Wissenschaftler und Ärzte der immer strengeren Kriterien genügenden Achtsamkeitsforschung an und leisteten ihren Beitrag zu dem inzwischen sehr umfassenden Kenntnisstand in der wissenschaftlichen Gemeinschaft.

Heute floriert die Forschung zum Thema Achtsamkeit und deren potenziellem Nutzen in der Medizin, der Psychologie, der Neurowissenschaft und vielen anderen Feldern. Das ist schon an und für sich ziemlich bemerkenswert, da es die Zusammenführung von zwei Wissensbereichen repräsentiert, die sich noch nie zuvor begegnet sind: moderne Medizin und Wissenschaft auf der einen Seite und uralte kontemplative Praktiken auf der anderen.

Als die amerikanische Ausgabe im Januar 2005 erschien, gab es in der medizinischen und wissenschaftlichen Literatur lediglich 143 Veröffentlichungen, die den Begriff „Mindfulness“ im Titel trugen. Das entspricht gerade einmal 4,6 Prozent der über 4000 Veröffentlichungen zum Thema „Achtsamkeit“, die bis zum Jahr 2017 erschienen. In der Zwischenzeit ist in der Medizin und in weiteren Disziplinen ein ganzes Feld entstanden, in dem die Auswirkungen von Achtsamkeit auf so ziemlich alles untersucht werden, von der bemerkenswerten Fähigkeit des Gehirns, seine Gestalt zu verändern (Neuroplastizität), über die Auswirkungen auf die Gene und die Genregulation (Epigenetik), auf die Telomere und damit auch auf den biologischen Alterungsprozess, auf Gedanken und Gefühle (insbesondere im Hinblick auf Depressionen, Ängste und Süchte) bis hin zum Familien-, Arbeits- und Sozialleben.

Ein neues Format für eine neue Zeit

In Anbetracht all dessen, was seit 2005 geschehen ist, erschien es mir sinnvoll, das Buch für eine neue Generation von Lesern in vier kürzere Bände zu unterteilen. Da Sie gerade das erste dieser Bücher in der Hand halten, nehme ich an, dass Sie zumindest ein wenig neugierig auf Meditation im Allgemeinen und Achtsamkeit im Besonderen sind, sonst hätten Sie es wohl nicht aus dem

Regal genommen und bis hierher gelesen. Aber selbst wenn Sie nicht mal besonders neugierig sind oder den Gedanken, Meditation in Ihren Alltag zu integrieren, eher abschreckend finden – noch etwas, was Sie tun müssen und was Zeit in Anspruch nimmt, kostbare Augenblicke, die Sie nicht zu haben glauben, oder die Sorge darüber, was Ihre Familie und Freunde denken könnten ... vielleicht ist Ihnen auch bereits die bloße Vorstellung von formaler Meditation unangenehm, oder so etwas erscheint Ihnen weit hergeholt und unnütz –, brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen. Das alles ist kein Problem. Denn Meditation, und ganz besonders Achtsamkeitsmeditation, ist wirklich nicht das, was Sie denken.

Was Meditation tatsächlich für Sie tun kann, ist, Ihr Verhältnis zu Ihrem Denken zu verwandeln. Sie kann Ihnen helfen, sich mit Ihrer Denkfähigkeit anzufreunden als eine, aber eben nur eine von verschiedenen Intelligenzen. Da Sie bereits darüber verfügen, können Sie sie zur Ihren Gunsten nutzen, statt sich davon gefangen nehmen zu lassen, wie es uns nur allzu oft mit unseren Gedanken geschieht, wenn wir vergessen, dass es sich dabei lediglich um Gedanken handelt, also um Ereignisse im Feld unseres Gewahrseins und nicht etwa um die Wahrheit. In diesem Sinne könnte man sagen, dieses Buch handelt von dem *Was* und dem *Warum* der Achtsamkeit.

Der nächste Band mit dem Titel *Wach werden und unser Leben wirklich leben* befasst sich ausführlich damit, wie sich Achtsamkeit im alltäglichen Leben systematisch kultivieren lässt. Die heilende und verwandelnde Kraft der Achtsamkeit liegt in der Praxis selbst. Achtsamkeit ist keine Technik. Sie ist ein Weg, eine weise Beziehung zu der Gesamtheit der inneren und äußeren Erfahrung zu pflegen. Das bedeutet, dass Ihre Sinne, und zwar all Ihre Sinne – denn es gibt weitaus mehr als nur fünf, wie Sie noch sehen werden –, eine große und bedeutsame Rolle spielen. Wir könnten also sagen, dass dieses zweite Buch detailliert von dem *Wie* der

Achtsamkeit handelt, sowohl im Sinne einer formalen Meditationspraxis als auch im Sinne einer Seinsweise.

Band drei *Das heilende Potenzial der Achtsamkeit* ist ganz dem *Versprechen* gewidmet, das der Achtsamkeit innewohnt. Die potenziellen positiven Auswirkungen von Achtsamkeit werden darin aus verschiedensten Blickwinkeln geschildert, unter anderem aus dem zweier Studien, an denen ich unmittelbar beteiligt war. Ich habe darauf verzichtet, die Ergebnisse all der neuen wissenschaftlichen Studien vollständig zu dokumentieren, die seit 2005 erschienen sind; das würde nicht nur den Rahmen sprengen, es werden zudem auch ständig neue Studien veröffentlicht. Stattdessen finden sich im Vorwort dieses Bandes eine Zusammenfassung des derzeitigen Forschungsstandes und Verweise auf weiterführende Literatur, in der einige der spannendsten aktuellen Studien beschrieben werden.

Neben wissenschaftlichen Erkenntnissen weckt dieses dritte Buch der Serie auch etwas von der Schönheit und der Poesie, die dem ganzen Spektrum von Perspektiven und Umständen innewohnen, die sowohl erhellend als auch heilsam für uns sein können. Einige basieren auf meditativen Traditionen, insbesondere auf Zen, Vipassanā, Dzogchen und Hatha-Yoga, die mich persönlich tief berührt und dazu bewegt haben, Achtsamkeit in mein eigenes Leben zu integrieren, seit ich einundzwanzig Jahre alt war. Sie alle deuten auf den Wert von verkörperter Wachheit und unserer intrinsischen wechselseitigen Verbundenheit hin, und ihre kraftvollen Perspektiven, Einsichten und Praktiken sind über Jahrhunderte hinweg weitergegeben worden.

Der vierte Band *Achtsamkeit für alle* handelt von der *Verwirklichung* von Achtsamkeit in Ihrem eigenen Leben, wobei mit „Verwirklichung“ hier gemeint ist, Achtsamkeit zu etwas Realem werden zu lassen und sie auf Ihre eigene Weise zu verkörpern, so gut es Ihnen gelingt, und zwar nicht nur als Individuum, son-

dern auch als Angehöriger der Menschheitsfamilie. Dieser Band konzentriert sich mehr auf den politischen als auf den physischen Körper sowie auf den Wert, den die Erkenntnisse der Medizin aus den letzten vierzig Jahren und die der kontemplativen Traditionen aus den letzten Tausenden Jahren für uns als Homo sapiens sapiens in diesem Augenblick auf der Erde haben könnten. Außerdem geht es darin um unser Potenzial als einzigartige, lebendige, atmende menschliche Wesen und um unseren ganz eigenen Platz in der Welt. Beides können wir finden, wenn wir unsere Fähigkeit zu Wachheit beständig kultivieren und einen Geschmack bekommen von der Kreativität, Großzügigkeit, Fürsorge, Leichtigkeit und Weisheit, die ganz natürlich daraus hervorgehen. Dieser Band dreht sich also nicht nur um individuelle Verwirklichung, sondern auch um ein Erwachen zu unserer vollen menschlichen Wirkungsfähigkeit, die die Gesellschaft und letztlich die ganze Spezies durchdringt.

Ich hoffe, mit diesen vier Büchern einer neuen Generation die zeitlose Kraft der Achtsamkeit und einen Einblick in die vielen verschiedenen Weisen vermitteln zu können, auf die man sie beschreiben, kultivieren und in der heutigen Welt verwirklichen kann. Ich vertraue darauf, dass die kommenden Generationen auf ihre eigene Weise viele neue Anwendungsfelder und Ansätze entwickeln und implementieren werden, die ihren jeweiligen Umständen gerecht werden. Beispiele aus unserer heutigen Zeit für diese Umstände wären etwa ein neues Bewusstsein für die globale Erwärmung, für die irrationalen Kosten und die Destruktivität von Kriegen und für Missstände wie die institutionalisierte ökonomische Ungerechtigkeit, Rassismus, Sexismus, die Diskriminierung älterer Menschen, implizite Vorurteile, sexuelle Belästigungen und Übergriffe, Mobbing, Fragen rund um Geschlechteridentitäten, Cyber-Hacking, die endlose Konkurrenz um Aufmerksamkeit (die sogenannte „Ökonomie der

Aufmerksamkeit“), den allgemeinen Mangel an Anstand sowie die extreme Polarisierung und politische Hetze, die unsere Regierungen untereinander und mit uns betreiben – neben all den anderen Gräueln, aber auch der außerordentlichen Schönheit, die schon seit Anbeginn der Geschichte Teil des menschlichen Lebens waren.

Zugleich, und es ist wichtig, auch diese Perspektive nicht außer Acht zu lassen, hat sich in Wirklichkeit gar nicht so viel verändert. Wie die Franzosen gern sagen: „Plus ça change, plus c'est la même chose.“ („Je mehr die Dinge sich ändern, desto mehr bleiben sie, wie sie sind.“) Gier, Hass und Verblendung sind seit Anbeginn aller Zeiten im menschlichen Geist am Werk, und sie haben endlose Gewalt und unendliches Leid hervorgebracht. Somit ist eigentlich klar, was wir derzeit auf der Erde zu tun haben – insofern wir diesen Weg zum eigenen Wohl und zum Wohl der Welt wählen. Und zugleich können wir sagen, dass der menschliche Geist, so er sich denn in der Tiefe selbst erkennt, auch seit Anbeginn aller Zeiten Schönheit, Güte, Kreativität und Einsicht gekannt hat. Großzügigkeit und Güte, Zärtlichkeit und Mitgefühl gehören ebenso wesentlich zur menschlichen Natur, wie auch in der Kunst, Musik, Poesie und Wissenschaft schon immer herausragende Werke geschaffen wurden und wie die Möglichkeit zu Weisheit und beständigem inneren und äußeren Frieden seit jeher existiert.

Die Kraft von Gewahrsein und Präsenz

Es steht außer Frage, dass Achtsamkeit, Mitgefühl und Weisheit wichtiger sind als je zuvor – auch wenn die Essenz der Achtsamkeit zeitlos und schon immer aktuell gewesen ist, zumal sie mit

unserem *Verhältnis* zu diesem Moment und zu einem jeden anderen zu tun hat, wie auch immer er beschaffen sein mag. Nur in diesem gegenwärtigen Moment ist uns die Vergangenheit zugänglich. Und genauso ist es mit dem, was sich noch entfalten wird in einer Zukunft, die wir uns stetig vorzustellen und zu kontrollieren versuchen. Wenn Sie die Zukunft beeinflussen möchten, besteht Ihre einzige Möglichkeit darin, sich vollständig in den gegenwärtigen Moment zu begeben, was bedeutet, sich achtsam und mit ganzem Herzen darin niederzulassen. Das ist bereits eine Handlung, wenn es auch wirken mag wie Nichttun. Schon der nächste Moment wird voller neuer Möglichkeiten sein, wenn Sie bereit sind, in diesem ganz da zu sein. Lässt man sich vollständig im gegenwärtigen Augenblick nieder, zeigt sich, dass bereits der nächste (die Zukunft) ganz anders sein kann. Ein jeder Moment im Jetzt ist eine Weggabelung: Im nächsten kann sich alles Mögliche entfalten. Doch was sich entfaltet, hängt davon ab, ob und zu welchem Ausmaß man gewillt ist, in diesem Moment ganz, und ganz wach, da zu sein. Natürlich ist es mitunter wichtig, im Dienste von Weisheit, Mitgefühl, Gerechtigkeit und Freiheit zu handeln. Aber die Handlungen an sich können achtlos oder wirkungslos sein, wenn wir unser Tun nicht aus unserem Sein kommen lassen. Denn dann entsteht eine vollkommen andere Form von Tun ... das, was wir „weises Tun“ oder „weises Handeln“ nennen, ein authentisches Tun, das in Achtsamkeit geformt wird.

Welchen besseren Zeitpunkt als *jetzt* könnte es geben, um in die Gewässer der Achtsamkeit als Praxis und Seinsweise zu steigen und damit einen lebenslangen Weg des Lernens, Wachsens, Heilens und der Transformation zu beginnen, fortzusetzen oder neu zu beleben? Dabei werden Sie paradoxerweise nirgendwo „hingehen“, da Sie schon sind, wer Sie sind, und zwar mit allem, was Sie ausmacht. Bei der Achtsamkeit kann und darf es nicht um eine *Selbstoptimierung* gehen, weil Sie bereits ganz, bereits

vollständig, bereits vollkommen sind (mitsamt all Ihren „Unvollkommenheiten“). Vielmehr gibt Achtsamkeit Ihnen die Gelegenheit, sich genau so zu *erkennen*, trotz jeglicher Gegenargumente, die ein cleverer Teil Ihres Verstandes in ebendiesem Moment mobilisieren mag. Es geht darum, sich die volle Dimensionalität und Potenzialität dieses einen Lebens zurückzuerobern, welches das Ihre ist, um es zu leben, solange Sie die Möglichkeit dazu haben, und es auf eine oder mehrere von unendlich vielen kreativen Weisen zu verkörpern. Es birgt eine enorme Entscheidungsfreiheit und Kreativität, wenn wir unser Dasein Moment für Moment wach und bewusst leben.

Ein evolutionärer Bogen

Die Praxis der Achtsamkeit reicht über Tausende von Jahren in die indische und chinesische Kultur zurück, sogar noch vor Zeiten des historischen Buddha, obschon er und seine späteren Anhänger es waren, die die Praxis am klarsten und detailliertesten beschrieben haben. Der Buddha sprach von Achtsamkeit als dem „direkten Pfad“ zur Befreiung von Leid. Wie wir gesehen haben, kann man Achtsamkeit als eine Seinsweise betrachten, bei der immer wieder neu untersucht und neu artikuliert wird, was Wachsein ausmacht und wie diese Qualität in der jeweiligen Zeit und Kultur und angesichts neuer Herausforderungen verkörpert werden kann. Der Begriff „Achtsamkeit“ steht inzwischen für einen evolutionären Weisheitsbogen, der über die Jahrhunderte entstanden ist und nun neue Wege und Formen findet, um uns dabei zu helfen, die intrinsische Ganzheit unserer Leben als in hohem Maße miteinander verbundene Erdenbewohner zu erkennen und somit die Weiterentwicklung unserer äußerst jungen

und frühreifen Spezies voranzubringen. Durch stetige Forschung und den Dialog zwischen Wissenschaftlern und Menschen, die sich der Kontemplation widmen, sowie durch die Arbeit einer steigenden Zahl von engagierten und gut ausgebildeten Achtsamkeitslehrern aus verschiedenen Traditionen und Kulturen können wir Achtsamkeit und ihre heilsamen und transformativen Auswirkungen auf immer fundiertere Weise verstehen und finden neue Wege, sie in verschiedenen Bereichen zu implementieren. Selbst Politiker und Regierungsinstitutionen werden auf die Qualität der Achtsamkeit aufmerksam. Sie bemühen sich um ihre Kultivierung und Praxis und setzen auf ihr Potenzial, um die Gesundheit bestimmter Bevölkerungsgruppen oder einer ganzen Nation zu fördern. Aber natürlich sollten wir nicht zu viele Hoffnungen auf die Politik setzen, außer vielleicht darauf, dass auch Politiker Menschen und unter Umständen in der Lage sind, für das größere Gute zu handeln und denjenigen zu helfen, die in der Gesellschaft systematisch entrechtet und entmachtet wurden.

Herausforderung und Hoffnung

Letztendlich kann man vielleicht sagen, dass die wichtigste Herausforderung für uns alle darin besteht, wenigstens ein klein wenig mehr aufzuwachen und zur Besinnung zu kommen, in welchem Ausmaß auch immer wir das können und wollen – sowohl ganz konkret als auch im übertragenen Sinne. Das gilt ganz besonders dann, wenn uns klar wird, dass Achtsamkeit im Grunde eine Liebesbeziehung mit dem tiefsten und besten Potenzial in uns Menschen ist. Dann werden wir besser in der Lage sein zu sehen, was gesehen werden muss, und zu fühlen, was gefühlt werden muss, und durch all unsere Sinne bewusster zu werden. Alles, was wir

als Menschen erfahren, wartet im Grunde darauf, dass wir es ganz in unser Leben einladen, uns dessen bewusst werden und es zum Experiment oder Abenteuer unseres Lebens machen, mitzuerleben, wie es sich entfaltet, solange wir die Chance dazu haben. Damit treten wir ein in einen sich stetig ausweitenden Kreis von Intentionalität und gelebter Wachheit.

Möge Ihr Interesse für und Ihr Verständnis von Achtsamkeit wachsen und erblühen und eine Unterstützung und Bereicherung für Ihr Leben, Ihre Arbeit, Ihre Familie, Ihren Bekanntenkreis und diese Welt sein, der wir alle angehören, in jedem neuen Moment und an jedem neuen Tag.

Jon Kabat-Zinn
Northampton, MA

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



Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber meinem Eindruck nach sind wir auf diesem Planeten an einem kritischen Punkt angelangt. Von hier aus könnte sich unser aller Leben in ganz unterschiedliche Richtungen entwickeln. Die Welt scheint in Flammen zu stehen, und es sieht ganz danach aus, als hätten auch unsere Herzen Feuer gefangen – sie sind vielfach entflammt von Furcht und Ungewissheit, sie kennen häufig keine Überzeugungen mehr, und oft sind sie von einer leidenschaftli-

chen, aber unklugen Intensität erfüllt. Wie wir an diesem kritischen Punkt auf uns selbst und die Welt blicken, wird für unsere weitere Entwicklung von entscheidender Bedeutung sein. Was uns als Individuen und als Gesellschaft in der Zukunft widerfahren wird, hängt in beträchtlichem Ausmaß davon ab, ob und wie wir die uns von Natur aus innewohnende Gabe des Gewahrseins in diesem Augenblick nutzen. Es wird entscheidend darauf ankommen, was wir tun, um das Unbehagen, die Unzufriedenheit und das deutliche Unwohlsein, die unser Leben und unser Zeitalter durchdringen, zu heilen und gleichzeitig alles in uns und in der Welt zu nähren und zu beschützen, was gut, schön und gesund ist.

Die Herausforderung besteht meiner Ansicht nach darin, zur Besinnung zu kommen, als Individuen und auch als Spezies insgesamt. Man kann wohl sagen, dass es weltweit eine beträchtliche Bewegung in diese Richtung gibt, bestehend aus bislang nur wenig beachteten und noch weniger verstandenen kleinen Strömen und Flüssen menschlicher Kreativität, Güte und Fürsorge, die zu einem stetig wachsenden Strom der Wachheit, des Mitgefühls und der Weisheit zusammenfließen, selbst angesichts der vielen Herausforderungen in der Welt. Aber wohin dieses Abenteuer uns als Spezies und als Individuen führen wird, ist noch völlig ungewiss, selbst von einem auf den nächsten Tag. 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, prägt das, was im nächsten Augenblick auftaucht, und im übernächsten, und zwar auf eine Art und Weise, die nicht festgelegt ist, die letztlich unbestimmbar und geheimnisvoll bleibt.

Doch eines ist sicher: Wir alle befinden uns auf dieser Reise, ein jeder auf diesem Planeten, ob es uns nun gefällt oder nicht, ob wir uns nun dessen bewusst sind oder nicht, ob die Reise

nach Plan verläuft oder nicht. Es geht dabei um nichts weniger als unser Leben, und die Herausforderung besteht darin, es so zu führen, als käme es wirklich darauf an. Wir haben in dieser Hinsicht immer eine Wahl. Wir können uns entweder von Kräften und Gewohnheiten mitreißen lassen, die zu hinterfragen wir uns beharrlich weigern und die uns in verstörenden Träumen und potenziellen Albträumen gefangen halten, oder wir können unser Leben in die Hand nehmen, indem wir darin erwachen und es aktiv mitgestalten, unabhängig davon, ob uns das, was gerade geschieht, gefällt oder nicht. Nur wenn wir aufwachen, wird unser Leben real, und nur dann haben wir eine Chance, uns von unseren individuellen und kollektiven Verblendungen, Krankheiten und Nöten zu befreien.

Vor vielen Jahren fragte mich ein Meditationslehrer während eines zehntägigen, fast vollständig in Stille stattfindenden Meditationsretreats zu Beginn einer Einzelunterweisung einmal: „Wie behandelt die Welt dich denn so?“ Ich murmelte etwas wie, es sei „schon ganz in Ordnung“. Dann fragte er mich: „Und wie behandelst du die Welt?“

Ich war ziemlich verblüfft. Dies war die letzte Frage, mit der ich gerechnet hätte. Es war offensichtlich, dass sie nicht in einem allgemeinen Sinn gemeint war. Schließlich war das hier nicht bloß eine nette Plauderei. Der Lehrer wollte wissen, wie ich genau hier, während des Retreats, an diesem Tag und in Angelegenheiten, die mir damals vielleicht banal oder gar trivial vorkamen, mit „der Welt“ umging. Eigentlich hatte ich gedacht, ich würde mich während des Retreats mehr oder weniger aus der „Welt“ ausklinken. Diese Bemerkung machte mir jedoch klar, dass es nicht möglich ist, sich aus der Welt auszuklinken, und dass die Art und Weise, wie ich in jedem einzelnen Augenblick mit ihr umging, selbst in jener künstlich vereinfachten Umgebung, wichtig, ja sogar

wesentlich war für das, weswegen ich letztlich da war. In diesem Augenblick verstand ich, dass ich noch viel darüber herauszufinden hatte, warum ich überhaupt hier war, also worum es bei der Meditation ging und, alldem zugrunde liegend, was ich eigentlich mit meinem Leben anfangen wollte.

Im Laufe der Jahre erkannte ich dann allmählich das Offensichtliche, nämlich dass diese beiden Fragen lediglich zwei Seiten einer Medaille sind. Schließlich stehen wir in jedem Augenblick in einer intensiven Beziehung zur Welt. Diese Beziehung, in der wir geben und nehmen, bestimmt und definiert unser Leben sowie auch eben diese Welt, in der wir uns befinden und in der sich unsere Erfahrungen entfalten. Allerdings betrachten wir diese beiden Aspekte – wie die Welt uns behandelt und wie wir sie behandeln – meist als voneinander unabhängig. Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, wie leicht wir von der Vorstellung eingenommen werden, wir seien Akteure auf einer ansonsten leblosen Bühne, so als sei die Welt nur „dort draußen“ und nicht genauso „hier drinnen“? Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass wir uns oft so verhalten, als gäbe es eine eindeutige Trennung zwischen „da draußen“ und „hier drinnen“, auch wenn unsere Erfahrung uns sagt, dass da nur eine ganz dünne Membran sein kann, 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 wie die Welt wiederum unser Leben in einem symbiotischen Tanz der Gegenseitigkeit und Interdependenz beeinflusst und gestaltet. Das reicht von der intimen Beziehung zu unserem Körper und unserem Geist bis hin zu den Beziehungen zu unseren Familienmitgliedern, von unseren Kaufgewohnheiten 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 wird dann besonders beschwerlich, 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 ihren natürlichen Rhythmus unterbrechen, etwas Gewalttätiges hat, so subtil es auch sein mag. 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. Wenn wir uns weigern anzuerkennen, wie die Dinge tatsächlich sind, und versuchen – aus Angst, dass unsere Bedürfnisse sonst nicht befriedigt werden –, eine Situation oder eine Beziehung gewaltsam so zu manipulieren, wie wir sie haben wollen, dann vergessen wir dabei, dass wir gewöhnlich ohnehin kaum wissen, was wir wirklich wollen. Wir glauben nur, es zu wissen. Und wir vergessen, dass dieser Tanz von einer außerordentlichen Komplexität und zugleich Einfachheit ist und Neues, Interessantes geschieht, wenn wir nicht vor unseren Ängsten kapitulieren und, statt etwas erzwingen zu wollen, einfach unsere Wahrheit leben. Das, 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 unserer wechselseitigen Verbundenheit und Abhängigkeit zu ignorieren. Ebenso wenig dürfen wir übersehen, welche neuen Möglichkeiten sich aus unseren Sehnsüchten und Intentionen ergeben, wenn wir, jeder auf seine eigene Weise, hinter ihnen stehen, so mysteriös oder undurchsichtig sie uns zeitweise auch erscheinen mögen. Die Naturwissenschaften, die Philosophie, die Geschichte und die spirituellen Traditionen

haben uns gelehrt, dass unsere individuelle Gesundheit, unser Wohlergehen und unser Glück davon abhängen, wie wir unser Leben gestalten, solange wir die Gelegenheit dazu haben – und sogar unser Fortbestehen als menschliche Spezies, dieser Lebensstrom, in dem wir nicht viel mehr sind als eine vergängliche Blase, in dem wir das Leben an die kommende Generation weitergeben und ihre Welt erschaffen, abhängig davon, welches Leben wir zu führen wählen, während wir es leben.

Gleichzeitig wird uns, als eine Kultur, langsam klar, dass diese Erde, auf der wir zu Hause sind, ganz zu schweigen von all den anderen Kulturen und Lebewesen darauf, wesentlich beeinflusst wird von ebendiesen Entscheidungen, die durch unser kollektives Verhalten als soziale Wesen noch viel deutlicher zutage treten.

Um nur ein Beispiel zu nennen, das inzwischen so gut wie jeder kennt und anerkennt, wenn es auch ein paar namhafte Ausnahmen gibt: Die globalen Temperaturen lassen sich mindestens 400000 Jahre ziemlich exakt zurückverfolgen, und es zeigt sich, dass sie zwischen extremer Hitze und extremer Kälte fluktuieren. Wir befinden uns in einer relativ warmen Phase, die bis vor Kurzem nicht wärmer als andere Wärmephasen war, die die Erde bereits durchgemacht hat. Doch zu meinem Erstaunen erfuhr ich bei einem Treffen zwischen dem Dalai Lama und einer Gruppe von Wissenschaftlern im Jahr 2002, dass der CO₂-Gehalt der Atmosphäre in den vergangenen 44 Jahren sprunghaft um 18 Prozent angestiegen ist – auf das höchste Niveau der letzten 160 000 Jahre, gemessen am Kohlendioxidgehalt in Schneeproben in der Antarktis. Und der Spiegel steigt weiter, mit stetig zunehmender Geschwindigkeit.* Jahr für Jahr werden Hitzerekorde gebrochen.

* Steven Chu, Stanford University, Physiknobelpreisträger, Mind and Life Institute, Dialogue X, Dharamsala, Indien, Oktober 2002.

Die dramatische und alarmierende jüngste Zunahme des CO²-Gehalts in der Atmosphäre ist einzig und allein auf menschliches Handeln zurückzuführen. Wenn diese Entwicklung anhält, wird sich der Anteil an Kohlendioxid in der Atmosphäre nach Vorhersage des Weltklimarats (Intergovernmental Panel on Climate Change, IPCC) bis zum Jahre 2100 verdoppelt haben, und in der Konsequenz dürften die globalen Durchschnittstemperaturen weltweit dramatisch ansteigen. Wie wir wissen, hat der Temperaturanstieg unter anderem zur Folge, dass es bereits jetzt im Sommer offenes Wasser am Nordpol gibt, dass das Eis beider Polarkappen immer mehr abschmilzt und die Gletscher weltweit rasch verschwinden. Die potenziellen Konsequenzen in Form einer Auslösung chaotischer Fluktuationen, die das Klima weltweit destabilisieren, sind besorgniserregend, wenn nicht gar erschreckend, und wir sehen die Folgen dieser Destabilisierung in den zunehmend schweren Stürmen, die auch auf unsere Städte treffen. Selbst 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 die bewohnten Küstenregionen und Küstenstädte weltweit überflutet werden.

Wir könnten diese Temperaturveränderungen und Wettermuster als eines von vielen Symptomen einer Art „Autoimmunerkrankung der Erde“ bezeichnen, bei der ein Aspekt menschlichen Handelns das dynamische Gleichgewicht des „Körpers der Erde“ als Ganzes ernsthaft unterminiert. Ist uns das bewusst? Kümmerst es uns? Ist es das Problem von irgendjemand anderem? Ist es „deren“ Problem, wer auch immer damit gemeint sein mag ... die Naturwissenschaftler, die Regierungen, die Politiker, die Versorgungsbetriebe, die Autoindustrie? Ist es möglich, dass wir alle als Teil eines einzigen Körpers in Hinblick auf dieses Thema kollektiv zur Besinnung kommen, um wieder ein dynamisches Gleichgewicht herzustellen? Können wir das auch in Bezug auf

andere Verhaltensweisen, mit denen wir als Spezies unser Leben und das der kommenden Generationen sowie auch das Leben vieler anderer Spezies auf Spiel setzen?

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 was unsere eigenen Gedanken und Gefühle, Wünsche und Ängste, Hoffnungen und Träume betrifft. Wir alle, ganz gleich, wer wir sind und wo wir leben, haben einiges gemeinsam. Die meisten von uns eint der Wunsch, in Frieden zu leben, unseren eigenen Sehnsüchten und kreativen Impulsen nachzugehen und auf sinnvolle Weise zu einem größeren Zweck beitragen zu können. Wir möchten Zugehörigkeit empfinden, Wertschätzung dafür bekommen, wie wir sind, und als Individuen sowie Familien ein gutes Leben führen. Wir möchten in einer Gesellschaft leben, in der Sinnhaftigkeit und gegenseitige Achtung herrschen, wir wollen als Individuen in einem dynamischen Gleichgewicht leben, das man „Gesundheit“ nennt, und auch in einem kollektiven Gleichgewicht, das man früher „Gemeinwohl“ nannte. Es sollte ein Gleichgewicht sein, das unserer Verschiedenheit Rechnung trägt, unsere jeweiligen kreativen Potenziale fördert und uns die Möglichkeit eröffnet, frei zu sein von willkürlicher Gewalt und von dem, was unsere wichtigsten Lebensgrundlagen bedroht.

Ich glaube, dass sich ein solches kollektives dynamisches Gleichgewicht fast so anfühlen würde, als seien wir im Himmel – oder zumindest wie in einem behaglichen Zuhause. So fühlt sich Frieden an, wenn wir wirklichen Frieden erleben, im Innen wie im Außen. So fühlt es sich an, gesund zu sein. So fühlt sich wahres Glück an. Es ist, wie zu Hause zu sein, und zwar im tiefsten Sinne des Wortes. Ist es nicht das, was wir alle auf die ein oder andere Art wirklich wollen?

Arbor Verlagsprogramm

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Jon Kabat-Zinn:

www.arbor-verlag.de/jon-kabat-zinn

Arbor Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden VertreterInnen achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Zudem informiert sie über aktuelle Entwicklungen in diesem Bereich und trägt Achtsamkeit auf diese Weise nachhaltig in die Gesellschaft.

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de

Arbor Online-Center

Mit dieser Plattform hat Arbor einen virtuellen Ort der Inspiration und des Lernens rund um das Thema Achtsamkeit geschaffen. Lernen Sie die AutorInnen unserer Bücher und die ReferentInnen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

www.arbor-online-center.de