

The background of the image is a soft-focus, blue-tinted photograph of a mountain range. The mountains are layered, with the foreground showing sharp, snow-capped peaks and the background fading into a hazy, misty atmosphere.

Jon Kabat-Zinn & Lienhard Valentin

Die heilende Kraft der Achtsamkeit

Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau



Inhalt



Wellenreiten 5 LIENHARD VALENTIN



Verlassen Sie den Fluss der Zeit ... 11 JON KABAT-ZINN

Die Bergmeditation 23 JON KABAT-ZINN

Die Seemeditation 35 JON KABAT-ZINN

ANHANG	Über die Autoren	51
	Weitere Literatur	54
	CD-Inhalt	55



LIENHARD VALENTIN

Wellenreiten



*»Wir haben sehr wenig Einfluss darauf,
welche Wellen uns das Leben beschert.
Aber wir können lernen, auf ihnen zu reiten.«*

Dieses Zitat trifft meiner Meinung nach genau den Kern, worum es in der Praxis der Achtsamkeit geht. Wenn uns das Leben Herausforderungen präsentiert – seien es gesundheitliche, berufliche oder familiäre – neigen wir dazu, automatisch zu reagieren, indem wir mit Gott und der Welt hadern und uns dagegen sträuben, die Wirklichkeit unserer Situation anzuerkennen. Wir wollen einfach, dass es anders ist, als es nun mal ist. Das ist ja auch mehr als verständlich. Doch es führt dazu, dass wir einen Tunnelblick bekommen und in Stress geraten – mit anderen Worten: die Balance verlieren und von den Wellen hin- und

hergerissen oder sogar von unserem Surfbrett heruntergeworfen werden. Genau hier kann die Praxis der Achtsamkeit von unschätzbarem Wert sein, unser inneres Gleichgewicht zu bewahren oder es möglichst schnell zurückzugewinnen, wenn wir es verloren haben. Auf diese Weise finden wir zu mehr innerem Raum und innerer Freiheit, um so ausgewogenere, weisere Entscheidungen zu treffen und auch den Selbstheilungskräften unseres Organismus den Weg zu ebnen.

Die Meditationen in diesem Programm dienen dazu, die Qualitäten von Gelassenheit, Offenheit und innerer Ruhe zu kultivieren. So können wir uns auch im Alltag unserer selbst erinnern und unsere Erfahrung zunehmend in wohlwollendem Gewahrsein halten. Wir lernen, mit uns und unserer Erfahrung zu sein, auch dann, wenn wir es gerade

schwer haben. Die Meditationen in diesem Programm sind mal länger, mal kürzer, mal im Liegen, mal im Sitzen. In dem Maß, in dem Sie Ihre eigene Form der Praxis finden, können Sie auch die Möglichkeit nutzen, ohne äußere Anleitung zu meditieren. Um immer wieder an das erinnert zu werden, was wir kultivieren möchten, gibt es zwei Aufnahme auf der zweiten CD, bei denen in der Stille ab und zu eine Klangschale erklingt. Wenn Sie sich dabei erwischen, dass Sie in Gedanken verloren waren, so ist das völlig normal und kein Problem oder gar Versagen. Es geht in dieser Praxis nicht um Leistungssport! Viel wichtiger ist die innere Haltung, in der Sie sich wieder zur Meditation einladen – möglichst freundlich, aber beharrlich.

Ihre Praxis wird umso mehr Früchte tragen, je weniger die Meditation zu einer Pflichtübung wird, sondern zu einer Zeit, in der Sie auf wohlwollende, freundliche Weise mit sich selbst zusammen sind. In diesem Sinn möchte ich diese Einführung mit einem Zitat des australischen Meditationslehrers Bob Sharples beenden:

Meditiere nicht, um dich zu reparieren, zu heilen,
zu verbessern, zu erlösen;
tu es lieber aus einem Akt der Liebe heraus,
aus tiefer, herzlicher Freundschaft dir selbst gegenüber.
Auf diese Art und Weise gibt es keinen Grund mehr
für die subtile Aggression der Selbstverbesserung,
für die endlosen Schuldgefühle, nicht genug zu sein.
Es bietet Gelegenheit für ein Ende der unaufhörlichen Runden
des schweren Versuchens, welches so viele Leben verhärtet.
Stattdessen gibt es Meditation als einen Akt der Liebe.
Wie unendlich wonnevoll und ermutigend.



JON KABAT-ZINN

**Verlassen Sie
den Fluss der Zeit ...**



*... und wechseln Sie hinüber
in die zeitlose Gegenwart*

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 einzige 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 zahlreichen 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. Sie dienen dazu, die Fähigkeit zu verbessern, in jedem Augenblick bewusst und mit klarem Gewahrsein anwesend zu sein, ohne ihn zu bewerten. Hat man diese Fähigkeit mithilfe einer Kombination aus unterschiedlichen Überlegungen und Übungen geschult, besteht die eigentliche Meditation daraus, alle Gedanken an ein »Ich«, das »meditiert«, oder die Vorstellung, dass es einen Ort oder Zustand anzustreben gilt, den man erreichen muss, loszulassen und einfach nur zu sein.

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



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

*In jedem Augenblick
bewusst und mit
klarem Gewahrsein
anwesend sein.*

*Die Anwendung der
Meditation macht es
möglich, bewusst in der
Gegenwart zu leben ...*

geht, zu verstehen, wer wir tatsächlich sind, und uns dann damit anzufreunden. ... 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 hat die formale Sitzmeditation mit ihrer stabilen, reglosen Haltung eine Reihe von Vorzügen, die es uns erleichtern, den Zugang zu benutzen und tatsächlich hindurchzuschreiten.

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 notwendig, 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 verstriicken, wird dies als »mühelose Achtsamkeit« oder »natürliches Gewahrsein« bezeichnet.

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

Es ist gar nicht so einfach zu meditieren – und das ist der Punkt, wo das Gerüst als entscheidender Stützfaktor unserer Absicht wichtig wird.

*Berge können uns
lehren, worum es
beim »Einfach-nur-
Sitzen« geht.*

nicht versuchen, irgendwohin 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

dazu – finden hier das Vorstellungsbild eines Berges äußerst hilfreich. Berge rufen ein bestimmtes Gefühl in uns hervor. Es wird ein »wirkliches« Sitzen, weil Berge eben einfach nur »dasitzen« und nichts anderes tun, als nur »da« zu sein; weil sie

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 Schrecken 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.





Die
Bergmeditation

JON KABAT-ZINN





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, majestatisch, 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.

*Hat Ihr Berg einen
schneebedeckten
Gipfel?*

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.

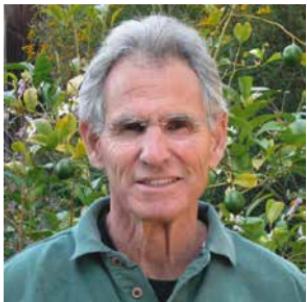
Betrachten Sie ihn, nehmen Sie seine Eigenschaften in sich auf – nicht so sehr, indem Sie darüber nachdenken, sondern indem Sie sie in Ihrem Innern direkt wahrnehmen.

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 Gipelpunkt 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.

Sie sind nichts anderes als ein atmender Berg, der unerschütterlich in der Stille von Körper und Geist verweilt.

Anhang



Jon Kabat-Zinn

Jon Kabat-Zinn ist Professor Emeritus für Medizin an der University of Massachusetts Medical School und Begründer des Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society.

Jon Kabat-Zinn erhielt seinen Doktor in Molekularbiologie am Massachusetts Institute of Technology im Labor des Nobelpreisträgers Salvador Luria, MD. In seiner Forschungskarriere konzentrierte er sich auf die Verbindung von Körper und Geist bei der Heilung und den klinischen Anwendungen des Achtsamkeitstrainings für Menschen mit chronischen Schmerzen und mit Stress verbundenen Beschwerden. Die Arbeit von Jon Kabat-Zinn

hat zu einer wachsenden Bewegung beigetragen, durch die Achtsamkeit in Krankenhäusern, Schulen, Unternehmen, Gefängnissen und Sport-Verbänden angewendet wird. Medizinische Einrichtungen in der ganzen Welt bieten heute Achtsamkeitstraining und MBSR-Kurse an.

Jon Kabat-Zinn ist Autor zahlreicher Bestseller, die in mehr als dreißig Sprachen übersetzt wurden.



Lienhard Valentin

Lienhard Valentin ist ein international bekannter Achtsamkeitslehrer, Gestalt-pädagoge und Buchautor. Er gründete den Arbor Verlag, den Verein »Mit Kindern wachsen« und die gemeinnützige Arbor Seminare gGmbH.

Sein Schwerpunkt liegt in der Integration von Achtsamkeit und Mitgefühl ins tägliche Leben – vor allem von Eltern und Pädagogen. Er arbeitet seit vielen Jahren mit Jon Kabat-Zinn zusammen, seit er ihn 1997 das erste Mal nach Deutschland einlud. Mehr zu Lienhard Valentin und seinen aktuellen Projekten finden Sie auch unter www.lienhard-valentin.de.

CD-Inhalt

CD 1

- 1 Lange Sitzmeditation 25 Min.
- 2 Kurze Sitzmeditation 10 Min.
- 3 Liegemeditation mit Bodyscan 30 Min.

CD 2

- 1 Bergmeditation 20 Min.
- 2 Seemeditation 20 Min.
- 3 Stille mit Klangschale 10 Min.
- 4 Stille mit Klangschale 20 Min.

Seminare, Weiterbildungen und Online-Angebote

Wenn Sie Ihre Erfahrung im Bereich Achtsamkeit und Selbstmitgefühl erweitern oder vertiefen möchten, finden Sie auf folgenden Websites zahlreiche Möglichkeiten, unter anderem mit Susan Bögels, Christopher Germer, Rick Hanson, Jon Kabat-Zinn, Lienhard Valentin und zahlreichen anderen erfahrenen Referentinnen und Referenten:

www.arbor-seminare.de

www.arbor-online-center.de