

Lebenskunst der Achtsamkeit

nach Jon Kabat-Zinn

Die Achtsamkeit besteht aus dem Weg nach außen und dem Weg nach innen.
Handeln und Stille, Alltag und Meditation, Sein und Tun.

Sie ist eine Lebensgrundhaltung, die einerseits aus einem sehr bewusst gelebten Alltag besteht und andererseits aus Zeiten der Stille, des Fühlens und Spürens. Ich muss es auch nicht Meditation nennen. Es hat mit keiner Religion zu tun und gleichzeitig ist es die Grundlage für alle Religionen. Es ist jene Lebensgrundhaltung, die jedem Menschen angeboren ist, in der Kindheit aber verlernt wird. Sie ist ein Naturgesetz.

Wie übe ich diese Lebenshaltung in der Meditation und im Alltag, um daraus innere Ruhe, Kraft, Lebenslust und Arbeitsfreude schöpfen zu können?



Nicht werten – nicht urteilen

Es ist das einfache, stille Spüren und Wahrnehmen der wirklichen Lebenssituation, ohne sie zu bewerten und zu beurteilen. Ich teile nicht ein in gut und schlecht, hässlich und schön, sondern erfahre alles Sein als vollkommen. Ich stelle mich der Wahrheit, so wie sie sich mir in diesem Augenblick zeigt – ich bin ganz im Jetzt. Ohne Gedanken und Urteile über die Situation.

Geduld

In der Achtsamkeitspraxis übe ich mich in Geduld, weil ich weiß, dass jedes Ding seine eigene Zeit hat, dass alles zuerst wachsen und reifen muss, um sich entfalten zu können. Ich warte geduldig auf den richtigen Moment. Wenn ich achtsam im Jetzt verweile, spüre ich diesen richtigen Moment aus meiner Intuition heraus. Immer wenn meine Gefühle gut sind und ich Freude spüre, weiß ich, dass ich auf dem richtigen Weg bin.

Den Geist des Anfängers bewahren

Um die Fülle des Augenblicks erfahren zu können, müssen wir jene innere Offenheit entwickeln, die bereit ist, alles so zu sehen, als wäre es das erste Mal. Unsere vor gefassten Meinungen und Vor- Urteile lassen uns blind werden für die Vielfalt, die in allem liegt und den Reichtum des Augenblicks, der in den unbeachteten, gewöhnlichen Dingen liegt. Wieder das Staunen lernen – Kinder können es von sich aus.

Vertrauen

Integraler Bestandteil der Achtsamkeit ist das Entwickeln von Vertrauen in die eigene innere Weisheit, die Intuition. Ich lerne zu vertrauen, dass meine Gefühle, die Stimme in mir, meine Neigungen, mir die richtigen Signale senden. Daraus entsteht Offenheit für alle anderen Quellen und darauf bauend können der Kopf und die Gedanken die richtigen Schritte setzen. Je mehr ich auf mein inneres Ganzsein vertraue, umso mehr kann ich die Verantwortung für mein Leben übernehmen und umso mehr kann ich es auch in meinen Mitmenschen sehen und anerkennen.

Nicht-Greifen

Es bedeutet, die Dinge unparteiisch, urteilsfrei so sein zu lassen, wie sie sich Augenblick für Augenblick entfalten, denn in dem Moment, wo sich etwas zeigt, kann es weder anders, noch ungeschehen gemacht werden. Ich konzentriere mich auf die Gegenwart, nehme wahr und beobachte, wie sich ohne Anstrengung und ohne Wollen alles verändert, fließt.

Akzeptanz

Sehr viel Lebenszeit und Energie vergeuden wir damit, die Dinge zu bekämpfen, die anders sind als wir sie gerne hätten. Wir klammern uns an unsere Vorstellungen, wie die Dinge zu sein hätten, unfähig die Realität zu akzeptieren oder gar Vorteile anzuschauen. Sturheit erzeugt Spannung und Druck und verhindert Heilung. Akzeptanz bedeutet nicht alles gut zu finden, oder in Passivität zu verfallen. Es ist die einfache Bereitschaft, Menschen und Geschehnisse frei von den eigenen Interpretationen ganzheitlich wirken zu lassen. Das ermöglicht, Situationen und Menschen klar und vorurteilsfrei wahrzunehmen und der wirklichen Situation entsprechend zu handeln, nicht gemäß unserem Denken über die Situation. Das gibt dem Handeln eine ungleich größere Kraft, weil sie zum Besten für die Situation als Ganze geschieht.

Loslassen

Es ist das, was wir im Schlaf ganz natürlich tun. Wenn es uns nicht gelingt loszulassen, finden wir auch keinen Schlaf. In Zeiten erhöhten Stresses kennen wir das alle.

Die Entwicklung des Loslassens als Lebensprinzip entlastet uns in unserem Leben und bringt viel Ruhe und Gelassenheit. Die Gewohnheit, sich an schöne Dinge zu klammern und Unliebsames los sein zu wollen, wird in der Achtsamkeitsmeditation schnell als Energie raubend und unbrauchbar erkannt. Leben ist Fließen, es lässt sich nichts erzwingen. Los zu lassen bedeutet zu akzeptieren, weil alles Sein weder als positiv noch als negativ beurteilt wird, sondern als vollkommen reale Lebenssituation erfahren wird, aus der heraus mein best möglichstes Handeln erforderlich ist. Ich lasse jede Erfahrung zu, wie sie ist, übe mich darin zu beobachten und lasse zu, dass sich alles ständig verändert. Klammern und Ablehnen sind Impulse, die wir fälschlicherweise für absolute Größen halten. Indem ich akzeptiere, geschieht das Loslassen.