
Falsche Vorstellungen von der Achtsamkeit

Möglichkeiten der Überwindung wenig hilfreicher Vorstellungen

Aspekte der Achtsamkeit

Bonuskapitel 1

Zehn verbreitete Vorurteile über die Achtsamkeit

Als ich einem meiner Freunde erzählte, dass ich Achtsamkeit unterrichte, meinte er: »Das ist nichts für mich, ich mag keine Meditationen. So lange kann ich nicht still sitzen.« Achtsamkeit ist nicht nur still sitzen. Und Achtsamkeit ist nicht nur Meditation. Wenn Sie sicher sein wollen, dass Sie die richtige Vorstellung davon haben, was Achtsamkeit ist, lesen Sie dieses Kapitel und räumen Sie mit eventuellen falschen Vorstellungen und Vorurteilen gegen die alte Kunst und moderne Wissenschaft der Achtsamkeit auf.

Achtsamkeit ist total vergeistigt

Als Mensch haben Sie die Fähigkeit zu denken. Sie können sogar kaum aufhören zu denken. Die Gedanken scheinen da zu sein, ob Sie wollen oder nicht. Denken ist fast wie Atmen und passiert wahrscheinlich noch öfter. Experten gehen davon aus, dass der Mensch bis zu 60.000 Gedanken am Tag denkt! Achtsamkeit hat nicht nur mit Denken und Geist zu tun. Sie stoppt das Denken nicht, sondern schafft eine gewisse Distanz dazu.

Eine bessere Bezeichnung für das, was wir mit Achtsamkeit meinen, wäre *Warmherzigkeit*. In den alten fernöstlichen Sprachen wie Sanskrit oder Pali gibt es nur ein Wort für Geist und Herz. Was bedeutet Warmherzigkeit? Wenn Sie ein offenes, warmes Herz haben, sind Sie gütig, sanft, fürsorglich, verständnisvoll, geduldig, vertrauensvoll, freudig, ehrlich, dankbar, unbeschwert, liebend und demütig. Vielleicht trifft das nicht alles auf Sie zu, aber ich habe diese Eigenschaften alle aufgezählt, um Ihnen den Geist der Achtsamkeit besser vermitteln zu können. Achtsamkeit soll Ihnen eine oder mehrere dieser Herzeigenschaften bewusst machen. Natürlich können Sie nicht alle diese Eigenschaften gleichzeitig einbringen, aber Sie können ein Gefühl dafür entwickeln, welche Art Haltung Sie sich bewusst machen sollen.



Achtsamkeit ist keine kalte, harte Aufmerksamkeit. Ein Dieb muss aufmerksam sein, wenn er etwas stehlen will, aber das hat mit Achtsamkeit nichts zu tun. Achtsamkeit ist mit einem Gefühl des Wohlwollens und der Neugier verbunden.

Wenn Sie bei einer Achtsamkeitsübung spüren, dass Sie sich selbstkritisch gegenüberstehen, mit sich kämpfen und unfreundlich zu sich sind, oder denken, dass Ihre Aufmerksamkeit nichts Warmes an sich hat, dann machen Sie sich nicht fertig deswegen. Das frustriert Sie nur. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach wieder dorthin, wo sie vorher war, und mit der Zeit wird sich das Gefühl des Wohlwollens schon in irgendeiner Form einstellen. Sie müssen nichts erzwingen – je weniger Druck Sie aufbauen, desto besser.



Manche Menschen denken, dass Achtsamkeit bedeutet, über alles nachdenken zu müssen, worauf man sich konzentriert. Das ist nicht so. Wenn Sie zum Beispiel achtsam atmen, bedeutet das, dass Sie die Empfindungen Ihres Atems in Ihrem Körper spüren – Sie versuchen gerade nicht, über Ihren Atem nachzudenken.

Achtsamkeit ist nichts für rastlose Menschen

Sind Sie eine viel beschäftigte, aktive und vielleicht rastlose Person? Immer unterwegs? Wenn ja, denken Sie vielleicht, dass Achtsamkeit sich ein wenig zu passiv für Sie anhört. Tatsächlich ist Achtsamkeit eine wunderbare Möglichkeit, der Rastlosigkeit den Garaus zu machen und sie durch innere Freude zu ersetzen.

Viele Achtsamkeitsübungen und Meditationen regen dazu an innezuhalten, langsamer zu machen. Aber das ist nicht ihr Ziel. Sinn und Zweck der Übungen ist es, mehr Bewusstsein zu erlangen und Freundlichkeit gegenüber sich selbst und dem Geschehen im Umfeld zu entwickeln. Das können Sie erreichen, indem Sie still sitzen oder Ihren Körper bewegen.

Rastlosigkeit ist kein unveränderbarer Teil Ihrer Persönlichkeit. Achtsamkeit verdrahtet die Schaltkreise in Ihrem Gehirn neu. Wenn Sie regelmäßig Achtsamkeit üben und mit ein paar Minuten am Tag anfangen, lernen Sie, das Gefühl der Rastlosigkeit zuzulassen, ohne darauf zu reagieren. Sie entdecken, dass das Gefühl der Rastlosigkeit aufkommt und schließlich wieder verschwindet. Aber es gibt noch mehr zu entdecken. Möglicherweise finden Sie heraus, dass Ihr Leben von diesem Gefühl der Rastlosigkeit vorangetrieben worden ist. Das muss nicht so sein. Mit etwas Zeit und Mühe können Sie das Gefühl der Rastlosigkeit durch ein stärkeres Gefühl des inneren Friedens und der Befriedigung ersetzen.

Wie immer verspreche ich Ihnen keine einfache oder schnelle Lösung, aber die Reise dorthin kann mit nur fünf Minuten achtsamer Atemmeditation am Tag beginnen. Probieren Sie es doch einfach einmal aus, wenn Sie Ihre Rastlosigkeit überwinden möchten.



Wenn es Ihnen schwerfällt, auch nur ein paar Minuten still zu sitzen, probieren Sie achtsame Bewegung aus. Nehmen Sie aufmerksam Ihre Körperempfindungen wahr, während Sie sich strecken, Ihre Zehen zu berühren versuchen oder in Ihrem örtlichen Park eine Runde laufen.

Achtsamkeit ist positives Denken

Alle Situationen können positiv oder negativ interpretiert werden, aber es hilft, wenn man Situationen optimistisch betrachtet, anstatt immer vom schlimmsten Fall auszugehen. Durch regelmäßige Achtsamkeitsübungen werden Sie sich Ihrer eigenen Denkmuster bewusst, der negativen wie der positiven. Wenn negative Gedanken auftauchen, hilft Ihnen Achtsamkeit, Ihre gewohnten Reaktionen zu erkennen. Sie können dann versuchen, die Situation anders zu sehen, egal ob positiver oder realistischer, und abwarten, wie sich das auswirkt. Achtsamkeit verpflichtet Sie nicht zum positiven Denken – Sie bringen Ihren Erfahrungen lediglich Neugier entgegen.



Ich empfehle Ihnen, nicht gegen Ihre negativen Gedanken anzukämpfen. Der Kampf gegen den eigenen Geist führt zu einer inneren Auseinandersetzung, die Sie am Ende noch negativer machen kann. Je mehr Sie gegen Ihre Gedanken ankämpfen, desto stärker werden sie.

Letztlich schafft Achtsamkeit eine Distanz zu allen Gedanken, den negativen wie den positiven. Gedanken sind Gedanken und keine Fakten. Sie können Ihre Gedanken nicht unter Kontrolle bringen – was Sie aber tun können, ist einen Schritt zurücktreten, sie beobachten und nicht auf sie reagieren. Je besser Sie das können, desto stärker wird das Gefühl, das Steuer in der Hand zu haben, und desto weniger hilflos und gestresst fühlen Sie sich. In Kapitel 5 erfahren Sie mehr darüber, wie Sie sich von Ihren Gedanken distanzieren können.

Achtsamkeit ist nur etwas für Buddhisten

Der Buddhismus hat nicht das alleinige Anspruchsrecht auf die Achtsamkeit. Achtsamkeit oder achtsames Bewusstsein ist eine universelle menschliche Eigenschaft und Errungenschaft, eine fundamentale Eigenschaft des Seins und, genau wie Augen, Ohren und der Magen, ein Teil des menschlichen Körpers. Achtsam sein ist bewusst da sein, und dieses Bewusstsein lässt sich nicht einer Religion allein zuschreiben.

Allerdings *wurde* Achtsamkeit von Buddha und seinen Nachfolgern erkundet und entwickelt. Deshalb können Sie, wenn Sie wollen, in buddhistischen Schriften mehr über Achtsamkeit lesen und erfahren, egal welcher Religion Sie angehören. Informationen über Achtsamkeit finden Sie auch in verschiedenen anderen Religionen und Philosophien wie dem Hinduismus, dem Taoismus, dem Sufismus, dem Advaita Vedanta und vielen anderen mehr. Andererseits werden Sie viel mehr über Achtsamkeit erfahren, wenn Sie einfach selbst achtsam sind und Achtsamkeit durch Ihre eigene Erfahrung erkunden und erlernen.



Wie es ein moderner Weiser, Nisargadatta, ausdrückte: »Der größte Guru ist das eigene Innere.« Selbst Buddha sagte oft: »Glaubt nicht einfach, was ich sage – findet es durch eigene Erfahrung selbst heraus.«

Achtsamkeit ist weder eine Religion noch ein Glaubenssystem. Wenn überhaupt, dann verweist die Achtsamkeit auf eine Haltung dem Leben gegenüber. Die Mission, die sich das Center for Mindfulness in Massachusetts auf die Fahnen geschrieben hat, ist einfach »eine

erweckte und mitfühlende Welt«. Wenn Sie für Ihre Achtsamkeitsübungen ein Ziel brauchen, ist meines Erachtens, erweckt und mitfühlend zu sein, eine gute Wahl.

Wenn Sie religiös sind und tiefer in Ihren eigenen Glauben einsteigen wollen, werden Sie dort wahrscheinlich auch eine Möglichkeit oder ein System finden, das die Fähigkeit stärkt, das konzeptionelle Denken loszulassen und die Qualität der eigenen Aufmerksamkeit zu fördern. Sie müssen also nicht zu einer anderen Religion wechseln, um Achtsamkeit als eine sinnvolle Disziplin zu betrachten. Achtsam sein heißt, die angeborene menschliche Fähigkeit zum bewussten Leben zu entwickeln – Sie können jedem Glauben oder keinem Glauben angehören und achtsam sein.

Achtsamkeit ist nur etwas für schlimme Zeiten

Mit Achtsamkeit kann man Depressionen, chronische Schmerzen, Ängste, Rückfälle in Abhängigkeiten, Stress und Bluthochdruck mindern und sogar den mit Krebstherapien verbundenen Stress bewältigen. Die ersten Ergebnisse in diesen Bereichen sind sehr ermutigend, und die Anwendung der Achtsamkeit wird sich sicher auch im Rahmen anderer Therapien entwickeln. Achtsamkeit ist aber nicht nur etwas für schwere Zeiten. Überlegen Sie mal: Sie können nicht nur während einer Rezession anfangen, Geld zu sparen. Sie müssen auch in guten Zeiten etwas auf die hohe Kante legen, damit Sie flüssig sind, wenn es mal wirklich dick kommt. Jeder weiß, dass es viel einfacher und effektiver ist, zu sparen, wenn alles gut läuft. Genauso können Sie von Achtsamkeitsübungen profitieren, wenn es Ihnen gut geht. Kommen dann schwierige Zeiten auf Sie zu, können Sie Ihre Fähigkeit zur Achtsamkeit anwenden und Ihre inneren Ressourcen aktivieren, um die Probleme zu bewältigen.

Als ich mit dem Meditieren anfang, zum Teil, um meinen Stress besser bewältigen zu können, hatte ich keine Ahnung von den weitreichenden Wirkungen der Achtsamkeitsübungen. Damals fand ich es furchtbar, wenn ich vor mehr als einer kleinen Gruppe Menschen reden musste. Heute bin ich in der glücklichen Lage, so viel Selbstvertrauen zu haben, dass ich vor Hunderten Menschen Vorträge halten kann. Das liegt nicht etwa daran, dass ich so viel Mut hätte. Das ist die Macht der Achtsamkeit. Es mag zwar sein, dass man Meditationen anfangs dazu nutzt, ein Problem zu lösen, aber wenn man weitermacht, breiten sich die positiven Wirkungen auch in allen anderen Lebensbereichen aus.

Wenn Sie anfangen zu verstehen, worum es beim Meditieren geht, und Meditationen üben, werden Sie die positiven Wirkungen bemerken. Auf dieser Stufe hören manche Menschen auf zu üben. Das Leben scheint wieder auf dem richtigen Gleis, alle Probleme sind gelöst, und die Meditationen geraten in Vergessenheit, bis die nächste Katastrophe eintritt! Und dann brauchen Sie wieder Hilfe. Die Hinwendung und Abwendung von der Meditation gehört zum natürlichen Prozess, aber schließlich werden Sie zu der Einsicht gelangen, dass Ihr Leben ohne tägliche Übungen einer Achterbahnfahrt ähnelt. Die Meditation macht die Fahrt doch ein wenig sanfter.

Achtsamkeit ist eine Zusammenstellung verschiedener Techniken

Eine Technik ist meist ein schnelles Verfahren, mit dem man ein bestimmtes Ergebnis erreicht. Man kann zum Beispiel bis zehn zählen, um sich zu beruhigen, wenn man verärgert ist. Vielleicht beherrschen Sie eine bestimmte Technik für den Abschlag eines Golfballs oder eine Technik zur Beilegung eines Konflikts in einem Gespräch. Techniken sind gut, wenn man bestimmte Resultate erzielen will, aber sie haben auch ihre Grenzen. Wenn Sie sich zu sehr auf eine Technik versteifen, haben Sie es schwerer, sich auf neue Verfahren einzulassen. Sie neigen dann vielleicht dazu, Ihre Technik zu verteidigen, und weigern sich, etwas Neues auszuprobieren – in dieser Hinsicht können Techniken eine Entwicklung behindern.

Achtsamkeit ist keine Technik, weil Achtsamkeit grundsätzlich nicht zielorientiert ist. Das ist sicherlich nicht leicht zu fassen, weil Sie wahrscheinlich daran gewöhnt sind, etwas zu tun, um damit etwas zu erreichen. Warum sollten Sie sich die Mühe machen, etwas zu tun, um letzten Endes nichts zu erreichen? Achtsamkeit hat ihre Vorteile, aber wenn Sie die Übungen machen, um ein bestimmtes Ergebnis zu erreichen, schränken Sie Ihre Möglichkeiten ein. Ein guter Wissenschaftler macht ein Experiment, ohne unbedingt ein bestimmtes Ergebnis erzielen zu wollen – Wissenschaftler wollen lediglich die Wahrheit in einer bestimmten Situation herausfinden, indem sie das Ergebnis beobachten. Wenn ein Wissenschaftler auf ein bestimmtes Ergebnis aus ist, etwa weil er von einem Pharmaunternehmen gesponsert wird, muss man seine Resultate mit Vorsicht genießen, weil man seine Unvoreingenommenheit infrage stellen muss. Wenn Sie mithilfe der Achtsamkeit ein bestimmtes Ergebnis erzielen wollen, sind Sie auch voreingenommen und versuchen nicht, mit ganzem Herzen achtsam zu sein.



Achtsame Aufmerksamkeit heißt, sich die inneren und äußeren Erfahrungen bewusst zu machen, *wie auch immer diese Erfahrungen aussehen.*

Paradoxerweise liegt Achtsamkeit allen anderen Techniken zugrunde und verstärkt sie. Ohne Bewusstheit kann man keine Technik einsetzen. Je weniger Sie sich einer Sache bewusst sind, desto unwahrscheinlicher ist es, dass irgendeine Technik, die Sie verwenden, funktionieren wird. Wenn Sie beispielsweise eine Technik zur Stressminderung einsetzen, bei der Sie negative Gedanken loslassen sollen, können Sie kaum auf einen Erfolg hoffen, wenn Sie sich Ihrer Gedanken nicht richtig bewusst sind.

In diesem Buch finden Sie zahlreiche Tipps und Techniken, die Achtsamkeit begünstigen, aber in letzter Konsequenz ist Achtsamkeit selbst keine Technik.



Achtsamkeit verlangt, dass man »es lässt«, etwas zu tun. Es geht einfach darum, so zu sein, wie man ist. Man selbst sein, was immer man auch von sich selbst denkt. Man selbst sein ist keine Technik. Man kann das Nichtstun nicht tun. Nichts tun bedeutet, alle Techniken mit ihren angestrebten Ergebnissen loszulassen und einfach nur zu sein.

Achtsamkeit ist nichts für mich

Manche Menschen halten nicht viel von Meditation, vielleicht aufgrund von Missverständnissen oder stereotypen Ansichten zu den Übungen. Sie müssen Achtsamkeit nicht einmal mit dem typischen Bild eines meditierenden Menschen verbinden: jemand, der im Schneidersitz mit Räucherstäbchen und ziellos zum Bauchnabel gerichtetem Blick auf der Suche nach einem spirituellen Hochgefühl ist. Achtsamkeit ist für jeden interessant, der gerne bewusster, wacher, lebendiger und verbundener sein möchte. Auch wenn die Meditation eine sehr wirkungsvolle Möglichkeit ist, größere Achtsamkeit zu entwickeln, können Sie genauso gut einfach nur aufmerksamer sein, wenn Sie gehen oder mit einem Kollegen sprechen oder Ihrem Sport nachgehen. Und vielleicht spüren Sie auf dem Sofa noch ein paar Minuten lang Ihren Atem, bevor Sie den Fernseher einschalten. Das sind einfache Maßnahmen, Ihrem Leben wacher zu begegnen und den Autopiloten abzuschalten. Ich kenne niemanden, der ein bisschen mehr Bewusstheit nicht brauchen könnte.

Sie denken vielleicht, dass Achtsamkeit nichts für Sie ist, weil Sie zu ungeduldig, zu gestresst oder zu ängstlich sind. Auf der anderen Seite entwickelt Achtsamkeit Ihre Fähigkeit, geduldig, gütig, aufmerksam, ruhig und glücklich zu sein, sodass Sie vielleicht sogar der perfekte Kandidat sind, es mit der Achtsamkeit zu versuchen! Zu sagen, dass Sie zu ungeduldig für Achtsamkeitsübungen sind, ist in etwa so wie das Argument, dass Sie für Sport nicht fit genug seien. Wenn Sie nie Sport treiben, werden Sie auch nie fit. Wie dem auch sei, gehen Sie es langsam an – versuchen Sie es mit einer fünfminütigen Meditation am Tag und sehen Sie dann weiter. Oder probieren Sie ein paar Minuten lang achtsames Gehen. In Kapitel 6 finden Sie Anleitungen für Gehmeditationen.

Manche Menschen denken, dass Achtsamkeit etwas Merkwürdiges ist, das mit Religion oder irgendeinem Kult zu tun hat. Achtsamkeit ist, Ihren eigenen Atem zu spüren oder den Geräuschen um Sie herum zuzuhören oder das Essen vor Ihnen auf dem Teller wirklich zu schmecken. Achtsamkeit ist ein anderer Begriff für wohlwollende Aufmerksamkeit – daran ist ganz und gar nichts Mysteriöses. Sie können aus der Achtsamkeit machen, was immer Sie wollen – es gibt keine festen Regeln. Manche Menschen praktizieren Achtsamkeit aus spirituellen oder religiösen Beweggründen, genauso wie manche Menschen aus religiösen Gründen Räucherstäbchen verbrennen – das heißt aber nicht, dass Räucherstäbchen nur etwas für religiöse Menschen sind!

Achtsamkeitsmeditation ist Entspannung

Entspannungsübungen sind oft so angelegt, dass sie die Muskelanspannung im Körper lösen. Das Ziel der Entspannung ist, weniger angespannt zu sein. Entspannung verfolgt also ein konkretes Ziel und man kann sie mit verschiedenen Methoden herbeiführen.

Achtsamkeit ist anders. Wenn sie überhaupt ein Ziel anstrebt, dann ist es ein stärkeres Bewusstsein Ihrer Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Dränge und Erinnerungen. Oder eine bewusster Wahrnehmung Ihrer Umgebung. Achtsamkeit fordert Sie auf, sich auf problematische Gedanken und Gefühle mit achtsamen Haltungen zuzubewegen, anstatt sie zu vermeiden. Das ist etwas ganz anderes als Entspannung, finden Sie nicht? Sie lernen dabei,

Gedanken und Gefühle als Erfahrungen zu betrachten, die in Ihrem Bewusstsein auftauchen, und dass Sie in den Modus eines passiven Beobachters Ihrer Erfahrung wechseln können, anstatt aktiv handeln zu müssen. Sie bekämpfen, unterdrücken oder beheben Ihre persönlichen Erfahrungen nicht länger, sondern akzeptieren und beobachten Sie und lassen Sie sein, wie sie sind.

Entspannung ist oft, aber sicher nicht immer, ein willkommener Nebeneffekt der Meditation. Wenn Sie Ihre erste Meditation machen, werden Sie sich jedoch wahrscheinlich am Ende angespannter fühlen. Ich habe bei meiner ersten Meditation versucht, alles besonders gut zu machen, und habe es mit der Aufmerksamkeit übertrieben. Mein Körper war sehr angespannt von meinen Konzentrationsversuchen, während ich erfolglos versuchte, meine Gedanken wegzuschieben. Das führte nur zu mehr Anspannung, aber es gehörte zum normalen Lernprozess.



Meditation kann gelegentlich tief verwurzelte, im Körper gefangene Gefühle freisetzen, die Ihr Unterbewusstsein gut weggepackt hat und mit großem Aufwand verborgen hält. Dieser Prozess kann vorübergehend mehr Anspannung erzeugen, während Sie Ihren Dämonen gegenüberstehen. Je eher Sie Ihr Gefühl loslassen, desto besser. Wenn es in Ihr Bewusstsein aufsteigt, kann es sich auflösen. Manchmal entspannt sich dabei auch ein Teil des Körpers, der schon jahrelang angespannt war. (In Kapitel 10 können Sie mehr darüber nachlesen, wie Achtsamkeit schmerzhaft Gefühle zutage fördern kann.)

Achtsamkeit kann Therapien und Medikamente ersetzen

Achtsamkeit kann sicher keine Therapie oder Medikamente *ersetzen*. Wenn Sie an einer Krankheit leiden, sollten Sie dem Rat Ihres Arztes folgen. *Ergänzend* zum medizinischen Rat und den sich daraus ergebenden Therapien können Sie natürlich eine Achtsamkeitsübung entwickeln, die Ihren Heilungsprozess unterstützt. Achtsamkeit hilft bei der Stressbewältigung, kann den Blutdruck senken und das Immunsystem unterstützen.

Aktuelle Forschungsergebnisse legen nahe, dass bei psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Ängsten manchmal zu schnell Medikamente eingesetzt werden. Dennoch sollten Sie sich auf jeden Fall gründlich von Ihrem Arzt beraten lassen und sich auch aus anderen Quellen informieren, um entscheiden zu können, was für Sie die beste Option ist.

Ärzte können Kurse für achtsamkeitsbasierte Stressminderung (MBSR), achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT) oder Akzeptanz-und-Commitment-Therapie (ACT) empfehlen, die es den Patienten ermöglichen, sich im Rahmen angewandter Achtsamkeit selbst um ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu kümmern. Diese Methoden zur Entwicklung innerer Ressourcen und der Steigerung der Widerstandskraft gegen Stress haben sich als zutiefst ganzheitlich erwiesen. In Kapitel 9 erfahren Sie mehr über die achtsamkeitsbasierte Stressminderung. Kapitel 13 bietet weitere Informationen zur Akzeptanz-und-Commitment-Therapie.



Viele Veränderungen Ihrer Lebensweise können sich positiv auf Ihre psychische Gesundheit auswirken, darunter körperliche Aktivität, regelmäßige zwischenmenschliche Kontakte, Zeit mit einem fürsorglichen Zuhörer, gesunde Ernährung, rechtzeitiges Schlafengehen, ehrenamtliche Tätigkeiten und der Verzicht auf Alkohol und ungesunde Fertigkost. Wenn Sie regelmäßig ein bisschen Achtsamkeit üben, selbst wenn es nur ein paar Minuten sind, werden Sie mental in einer besseren Ausgangsposition sein, um weisere Entscheidungen in Bezug auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu treffen. In Kapitel 3 finden Sie Tipps, wie Sie positive Gewohnheiten entwickeln können.

Achtsamkeit ist kompliziert und langweilig

Wie Sie Achtsamkeit betrachten, hängt von den Regeln zum Prozess der Achtsamkeit ab, die Sie in Ihrem Kopf festgelegt haben: »Meditation sollte entspannend sein und erhellend; mein Geist sollte leer gefegt sein; ich sollte mich bequem fühlen; ich sollte mich nicht emotional fühlen; wenn ich nicht jeden Tag meditiere, habe ich versagt; wenn es sich schwierig anfühlt, habe ich etwas falsch gemacht.«



Sie müssen sich die Regeln, die Sie in Bezug auf Ihr Meditieren in Ihrem Kopf haben, bewusst machen. Jedes »Muss« oder »Sollte« ist ein Hinweis auf eine starre Regel, die Sie aufgestellt haben. Da das Leben aber dazu neigt, sich dahin zu entwickeln, wo es hin möchte, werden Sie immer wieder feststellen, dass Ihre Regeln gebrochen werden und sich Frustrationen und Langeweile einstellen.

Achtsamkeit ist einfach, aber nicht leicht. Der einfache Teil ist, sich Dinge bewusst zu machen und aufmerksam zu sein. Der nicht so einfache Teil ist, die täglichen Übungen durchzuhalten und dem Prozess zu vertrauen, egal wie wild Ihr Geist sich auch gebärden mag.

Achtsamkeit hat etwas Fließendes an sich – eher weniger als mehr machen; eher weniger als mehr denken; mit dem Leben dahinfließen, anstatt sich den Rest des Lebens mit Komplikationen herumzuschlagen, die sich Ihr Geist zusammengebastelt hat.

Ich möchte Ihnen ein Beispiel für die Einfachheit und gleichzeitige Schwierigkeit der Achtsamkeit geben. Wenn Sie sich in diesem Augenblick des Gewichts des Buches bewusst sind, das Sie in der Hand halten, sind Sie achtsam. Wenn Sie aus dem Zimmer gehen, in dem Sie sich befinden, und Ihre Füße auf dem Boden spüren, sind Sie achtsam. Achtsamkeit ist insofern einfach. Schwierig ist es dagegen, Ihre gewohnten Denkmuster aufzugeben, die immer mehr an Stärke gewonnen haben, seit Sie auf diesem Planeten sind, und sehr viel Einfluss haben. Wenn Sie dieses Buch ablegen und weggehen, versuchen Sie einmal wahrzunehmen, wie lange es dauert, bis Sie sich in einem Ozean von Gedanken, Gefühlen, Geschichten, Frustrationen und Wünschen verlieren.

Wenn Sie Meditationen langweilig finden, haben Sie mehrere Möglichkeiten:

- ✓ Sie können Ihre Meditationen kürzer gestalten.
- ✓ Sie können Ihrer Langeweile mit Neugier begegnen.

- ✓ Sie können das Gefühl der Langeweile loslassen und sich immer wieder auf den gegenwärtigen Augenblick konzentrieren.
- ✓ Sie können die Langeweile als wesentlichen Bestandteil des Lebens akzeptieren und weiter meditieren – die Langeweile wird bald vergehen.



Letzten Endes ist es so: Egal wie schwierig es für Sie ist, achtsam zu sein, und egal wie verwirrt und gelangweilt Sie gelegentlich sein mögen, Sie verfügen über einen tiefen und mächtigen Aspekt Ihrer selbst, den nichts jemals gefährden kann. Bewusstheit ist ein geheimnisvoller Aspekt des Menschseins, der jenseits dessen liegt, was die Wissenschaft verstehen kann. Bewusstheit ist immer da, sie liegt unserem Sein zugrunde, stets leuchtend und stets wissend. Selbst wenn Sie sich in Gedanken verlieren oder im dunkelsten, furchterregendsten Gefühl oder einer ebensolchen Situation gefangen sind, wären Sie sich zu einem gewissen Grad bewusst, was passiert, sowohl in Ihrem Inneren als auch außerhalb.

