

Wahres Gebet ist kein Bitten um etwas, sondern ein Lauschen. Tiefes Lauschen. Wenn wir ganz tief lauschen, bemerken wir, dass selbst das „Geräusch“ unserer eigenen Gedanken störend, ja sogar lästig ist. Wenn wir von den Gedanken ablassen, treten wir in eine tiefere innere Stille und Empfänglichkeit ein. Ist es uns möglich, diese offene Stille in unserem Kern, ja *als* unseren Kern zu bewahren, dann lassen wir uns nicht mehr verwirren in dem Versuch, die unzähligen einander widersprechenden inneren Stimmen auf die Reihe zu bekommen und unter ihnen zu wählen. Unsere Aufmerksamkeit ist nicht mehr in das emotionale Dickicht in unserem Inneren verstrickt. Sie ist nach außen gerichtet. Wir suchen nach dem Göttlichen in allen Erscheinungen, hören auf das Göttliche in allen Klängen, werden in allen Berührungen vom Göttlichen gestreift. Wenn Dinge auf uns zukommen, reagieren wir angemessen und kehren dann dazu zurück, in der inneren Stille zu ruhen. Dies ist ein im Glauben gelebtes Leben, im Glauben an den Einen Geist, ein Leben des unablässigen Gebets.

Wenn wir Achtsamkeit nach und nach in unsere Routineaktivitäten einfließen lassen, dann erwachen wir zum Mysterium eines jeden Augenblicks, um das wir nicht wissen können, bis der Augenblick eintritt. Wenn die Dinge sich zeigen, sind wir bereit, sie anzunehmen und zu antworten. Wir sind empfänglich für das, was uns von Moment zu Moment von der Großen Gegenwart geschenkt wird. Es sind einfache Geschenke: die Wärme, die sich auf unsere Hände überträgt, während wir eine Schale Tee halten, Tausende von winzigen Liebkosungen durch die Kleidung auf unserer Haut, die komplexe Musik der Regentropfen und ein weiterer Atemzug. Wenn wir unsere volle Aufmerksamkeit auf die lebendige Wahrheit jedes einzelnen Augenblicks zu richten vermögen, dann durchschreiten wir das Tor zu einem Leben des unablässigen Gebets.

Missverständnisse über Achtsamkeit

Auch wenn sehr viel Reklame für Achtsamkeit gemacht wird, missverstehen die Leute sie oft. Zuerst einmal mögen sie fälschlicherweise annehmen, Achtsamkeit zu üben bedeute, angestrengt über etwas nachzudenken. Bei der Übung von Achtsamkeit benutzen wir das Denkvermögen des Geistes jedoch nur, um die Übung anzustoßen („Sei dir heute deiner Körperhaltung bewusst“) und um uns daran zu erinnern, zu der Übung zurückzukehren, wenn unser Geist während des Tages unvermeidlich abschweift („Richte deine Aufmerksamkeit wieder auf deine Körperhaltung“). Haben wir jedoch begonnen, den Anweisungen des Geistes zu folgen und die Methode anzuwenden, können wir unsere Gedanken fahren lassen. Wenn der denkende Geist sich beruhigt, dann geht er über in offenes Gewahrsein. Dann sind wir im Körper verankert, wach und präsent.

Ein zweites Missverständnis besteht darin, zu glauben, achtsam zu sein bedeute, alles *ganz langsam* zu machen. Es geht hier nicht um die Geschwindigkeit, mit der wir Dinge tun. Wir können eine Aufgabe langsam erledigen und trotzdem unaufmerksam sein. Tatsächlich müssen wir dann, wenn wir schneller vorgehen, oft aufmerksamer werden, um Fehler zu vermeiden. Wenn Sie einige der Achtsamkeitswerkzeuge in diesem Buch

anwenden wollen, kann es sein, dass Sie langsamer werden müssen – zum Beispiel wenn Sie achtsames Essen üben. Bei anderen Übungen werden Sie aufgefordert, kurzfristig langsamer zu werden, um Geist und Körper zusammenzuführen, bevor Sie sich Ihren regulären Aktivitäten widmen – wenn Sie zum Beispiel den Geist während dreier Atemzüge ruhen lassen. Andere Aufgaben kann man in jeder beliebigen Geschwindigkeit ausführen, zum Beispiel die Übung, bei der Sie auf die Fußsohlen achten, während Sie sitzen, gehen oder laufen.

Ein drittes häufiges Missverständnis besteht darin, Achtsamkeit für ein zeitlich begrenztes Übungsprogramm zu halten, wie etwa eine 30-minütige Sitzmeditation. Achtsamkeit ist in dem Maße für uns hilfreich, wie sie sich in allen Aktivitäten unseres Lebens ausbreitet und das Licht einer höheren Bewusstheit sowie Neugier und ein Gefühl der Entdeckungsfreude in die weltlichen Aktivitäten des Lebens hineinträgt – etwa in das morgendliche Aufstehen, das Zähneputzen, das Durchschreiten einer Tür, das Annehmen eines Anrufs oder das Zuhören.

Eine Gebrauchsanweisung für dieses Buch

Dieses Buch bietet Ihnen eine Vielzahl unterschiedlicher Methoden, Achtsamkeit in Ihr tägliches Leben zu bringen. Wir nennen sie „Achtsamkeitsübungen“. Sie könnten diese auch als „Samen“ der Achtsamkeit ansehen, Samen, mit denen Sie in den vielen Furchen und Winkeln Ihres Lebens Achtsamkeit pflanzen und aufziehen, wobei Sie zusehen können, wie sie jeden Tag wachsen und Früchte tragen.

Jede Übung besteht aus mehreren Abschnitten. Zuerst einmal wird die Aufgabe beschrieben und Sie bekommen einige Anregungen, auf welche Weise Sie sich selbst daran erinnern können, diese Übung während des Tages und über eine Woche auszuführen. Es folgt ein Abschnitt, der mit „Entdeckungen“ überschrieben ist. Hierzu gehören die Beobachtungen der Übenden, Erkenntnisse oder Schwierigkeiten mit der Aufgabe sowie alle für diese Übung relevanten Forschungsergebnisse. In dem Abschnitt, den ich „Vertiefung“ genannt habe, erkunde ich die Themen und umfassenderen Lehren, die mit der Übung in Zusammenhang stehen. Jede Übung ist wie ein Fenster, das uns einen Ausblick auf das gewährt, was ein erwachtes Leben sein könnte. Und schließlich gibt es da noch einige „Schlussworte“, die die Übung zusammenfassen oder Sie dazu inspirieren, die Übungen weiter nachwirken zu lassen.

Eine mögliche Vorgehensweise wäre, jede Woche damit zu beginnen, dass Sie nur die Beschreibung der Aufgabe und die Gedächtnisstützen lesen. Blättern Sie nicht voraus, um zu sehen, wie es weitergeht! Bringen Sie die Erinnerungssätze oder -bilder an einer Stelle an, an der sie Ihnen während des Tages auffallen, sodass Sie an die Aufgabe erinnert werden. In der Wochenmitte könnten Sie dann den Abschnitt „Entdeckungen“ dieser speziellen Übung lesen, um zu sehen, welche Erfahrungen und Einsichten andere Menschen aus dieser Übung gewonnen haben. Das könnte Ihre Herangehensweise verändern. Am Ende der Woche könnten Sie den Abschnitt der „Vertiefung“ lesen, bevor Sie zu einer neuen Übung übergehen.

Vielleicht möchten Sie so vorgehen, wie wir es in unserem Kloster tun: Wir beginnen mit der ersten Achtsamkeitsübung und gehen die Übungen dann im Laufe des Jahres eine nach der anderen durch, wobei wir jede Übung eine Woche lang praktizieren. Sie könnten also jeden Montag mit einer neuen Aufgabe beginnen und sie am Sonntag abschließen, indem Sie den letzten Abschnitt lesen oder Ihre Erfahrungen in einem Tagebuch festhalten. Sie können aber auch in dem Buch herumblättern und nach einer speziellen Übung oder einem Thema suchen, das Ihren Lebensumständen in dieser Woche entspricht. Manchmal setzen wir dieselbe Achtsamkeitsübung auch für zwei oder drei Wochen fort, wenn sie uns weiterhin Einsichten beschert oder wir sie einfach besser beherrschen wollen.

Es macht Spaß, diese Übungen zusammen mit anderen zu praktizieren, wie wir das in unserem Kloster tun. Sie könnten eine Praxisgruppe für Achtsamkeit gründen, die jeweils eine Übung auswählt, die die Mitglieder eine oder zwei Wochen lang praktizieren, um sich beim nächsten Treffen über das auszutauschen, was sie gelernt haben. Bei unseren wöchentlichen Diskussionen gibt es immer viel Gelächter. Es ist wichtig, unser „Versagen“ nicht zu ernst zu nehmen. Jeder hat andere Erfahrungen, Einsichten und komische Geschichten über seine Versuche – und seine Misserfolge – mit diesen Übungen beizusteuern.

Wir haben vor etwa zwanzig Jahren damit begonnen, jede Woche ein anderes Achtsamkeitswerkzeug zu unserer Übung zu benutzen. Die Idee stammte von einem Mann, der einmal in einer Gemeinschaft gelebt hat, die den Lehren des Mystikers Gurdjieff folgte. Er erklärte, dass es keine Rolle spiele, ob man die Aufgabe mit Erfolg bewältigt oder nicht. Manchmal kann man mehr daraus lernen, dass man die Übung *nicht praktiziert*, als wenn man sie ausführt, weil man sich dann genau ansehen muss, *warum* man sie nicht praktiziert hat. Was stand dahinter – Faulheit, alte Abneigungen oder einfach bloßes Abgelenktsein? Worum es geht, ist einfach, allmählich immer bewusster zu leben. Gurdjieff nannte dies „Selbst-Erinnerung“. Im Buddhismus sprechen wir vom Erwachen zu unserem wahren Selbst. Dies bedeutet, zum Leben, wie es wirklich ist, zu erwachen, statt uns in von unserem Geist erzeugten Phantasien zu ergehen.

Gedächtnisstützen

Das Schwierigste an unseren wöchentlichen Achtsamkeitsübungen, so fanden wir heraus, war, an ihre Ausführung zu denken. Deshalb haben wir etliche Methoden entwickelt, uns im Laufe der Tage und Wochen daran zu erinnern. Oft hängen wir einen Zettel mit einem Wort oder ein kleines Bild an Plätzen in unserem Kloster auf, wo sie uns wahrscheinlich auffallen werden. Ich habe solche Gedächtnisstützen im Buch beschrieben – aber seien Sie bitte kreativ und erfinden Sie auch Ihre eigenen!

Notizen über Ihre Achtsamkeits-Praxis

Damit Sie so viel wie möglich von den Übungen profitieren, empfehle ich Ihnen, in einem Notizbuch festzuhalten, was Sie bei der Praxis der einzelnen Übungen erfahren und gelernt haben. Wenn Sie das Buch mit einer Gruppe durcharbeiten, können Sie Ihre Notizen als Erinnerung an Ihre Entdeckungen und Hindernisse zu den Diskussionssitzungen mitbringen. Das Notizbuch auf dem Schreibtisch oder dem Nachttisch liegen zu haben, hilft zudem, sich daran zu erinnern, die Übung der Woche zu praktizieren.

Immer weitermachen

Haben Sie eines der Achtsamkeitswerkzeuge einmal eine Woche lang angewendet, dann werden Sie es, wie wir hoffen, nicht mehr vergessen und es wird zu einem Bestandteil Ihrer sich ständig ausweitenden Fähigkeit zur Achtsamkeit werden. Da wir Menschen sind, fallen wir jedoch oft wieder in alte Verhaltensweisen und Gewohnheitsmuster zurück. Aus diesem Grund wenden wir diese Achtsamkeitsübungen in unserem Kloster seit zwei Jahrzehnten immer wieder an und haben neue Übungen erfunden. Dies ist einer der wundervollsten Aspekte des Pfads der Achtsamkeit und des Erwachens: Er hat kein Ende!

1

Die nichtdominante Hand benutzen

DIE ÜBUNG: Benutzen Sie jeden Tag die nichtdominante Hand für einige gewöhnliche Verrichtungen, wie zum Beispiel das Zähneputzen oder das Haarekämmen, und essen Sie zumindest einen Teil jeder Mahlzeit mit der nichtdominanten Hand. Wenn Sie sich eine große Herausforderung wünschen, dann versuchen Sie, die nichtdominante Hand zum Schreiben oder zum Essen mit Essstäbchen zu benutzen.

Gedächtnisstützen

Eine Art und Weise, sich während des Tages an diese Aufgabe zu erinnern, besteht darin, sich ein Pflaster auf die dominante Hand zu kleben. Wenn es Ihnen auffällt, gehen Sie zur nichtdominanten Hand über und benutzen diese. Sie könnten auch einen kleinen Notizzettel an Ihren Badezimmerspiegel kleben, auf dem „Linke Hand“ steht (wenn Sie Rechtshänder sind). Oder Sie kleben eine aus Papier ausgeschnittene Hand auf Ihren Spiegel, Eisschrank oder Schreibtisch – an einen Platz, wo sie Ihnen auffällt.

Eine andere Methode wäre, etwas am Griff Ihrer Zahnbürste zu befestigen, das Sie daran erinnert, sich die Zähne mit der nichtdominanten Hand zu putzen.

Entdeckungen

Dieses Experiment führt immer zu Gelächter. Wir entdecken, dass die nichtdominante Hand ziemlich ungeschickt ist. Sie zu benutzen, bringt uns zu dem zurück, was Zen-Lehrer den „Anfängergeist“ nennen. Unsere dominante Hand ist vielleicht vierzig Jahre alt, aber unsere nichtdominante Hand ist viel jünger, vielleicht nur zwei oder drei. Wir müssen noch einmal lernen, wie man eine Gabel hält und wie wir sie zum Mund führen