



Jon Kabat-Zinn: Im Alltag Ruhe finden.
Meditationen für ein gelassenes Leben.
222 Seiten, 8,95 €,
ISBN-13: 978-3596173518.

Stark aus eigener Kraft – das umfassende Meditationsprogramm für alle Lebenslagen

Inhalt

Meditieren kann man im Gehen, im Stehen und im Liegen, zu Hause und unterwegs, beim Treppensteigen und sogar beim Geschirrspülen. Dieses Buch enthält eine Fülle von Übungen, mit denen man lernen kann, sich voll zu konzentrieren, aber auch richtig abzuschalten. Meditation ist nichts Geheimnisvolles oder Schwieriges. Im Gegenteil: Sie ist ein einfach umzusetzendes Mittel, um den Alltag besser zu bewältigen, um ruhiger und gelassener zu werden und gesund zu bleiben.

Eine Kostprobe:

Was ist mein Weg? Wir sind gewöhnlich schnell bei der Hand, anderen zu sagen, dass nicht immer alles so geht, wie sie es gerne hätten, als ob irgendetwas daran nicht in Ordnung wäre, gerade dies zu wollen.

Was wäre, wenn tatsächlich alles so gehen würde, wie wir es gerne hätten? Wie wäre das? Erinnern Sie sich, in welche Schwierigkeiten Märchengestalten geraten, wenn eine Fee ihnen drei Wünsche gewährt?

Würden wir wissen, was «unser Weg» bzw. unsere Art, Dinge zu tun, ist, wenn es uns möglich wäre, sie zu realisieren? Würde es uns irgendwie weiterhelfen, wenn wir nach unseren Vorstellungen agieren könnten, oder würde es unser Leben nur noch mehr in Unordnung bringen, wenn es möglich wäre, unsere Wünsche impulsiv aus unseren häufig so unachtsamen Geisteszuständen heraus zu erfüllen?

Die wirklich interessante Frage lautet hier: «Was ist denn genau mein Weg?» Wir machen uns nur selten grundlegende Gedanken über unser Leben. Wie oft beschäftigen wir uns mit Fragen wie «Wer bin ich?», «Wohin gehe ich?», «Auf welchem Weg befinde ich mich?», «Ist das für mich die richtige Richtung?», «Wenn ich jetzt einen Weg wählen könnte, in welche Richtung würde ich mich dann wenden?», «Was ist meine Sehnsucht, mein Weg?», «Was liebe ich wirklich?».

Sich in die Frage «Was ist mein Weg?» zu versenken ist eine großartige Bereicherung für die Meditationspraxis. Wir brauchen nicht unbedingt Antworten auf diese Frage zu finden, und wir sollten uns auch nicht in die Vorstellung verrennen, dass es darauf eine bestimmte Antwort geben muss. Besser ist es, überhaupt nicht darüber nachzudenken, stattdessen einfach die Frage aufrechtzuerhalten und alle Antworten, die auftauchen, einfach kommen und wieder gehen zu lassen. Wir beobachten, hören zu, registrieren, lassen sein, lassen los und lassen unentwegt Fragen entstehen wie «Was ist mein Weg?», «Was ist mein Pfad?», «Wer bin ich?». Es geht darum, offen gegenüber dem Nichtwissen zu bleiben und zuzulassen, dass wir an einen Punkt kommen, an dem wir zugeben: «Ich weiß nicht.» Versuchen Sie, locker damit umzugehen, statt sich selbst wegen dieses Nichtwissens zu verurteilen. Schließlich kann es in einem bestimmten Augenblick eine sehr zutreffende Aussage darüber sein, wie die Dinge für Sie stehen.

Fragen dieser Art bewirken häufig eine innere Öffnung, ein neuartiges Verstehen, Visionen und Handlungen. Die Selbstbefragung entwickelt nach einiger Zeit eine Art Eigenleben. Sie durchdringt die Poren unseres Seins und atmet neue Lebenskraft, Energie und Bedeutung in die Eintönigkeit und die Routine des Alltags. Sie ist eine gute Möglichkeit, den Pfad zu finden, der Ihrem Herzen am nächsten liegt. Dieser führt Sie auf eine Reise, die Ihnen heroische Qualitäten abverlangt, die Reise von Geburt zu Tod, die ein achtsam gelebtes Leben verkörpert.

Gelingt es uns, mit unserem sich entfaltenden Leben in Fühlung zu sein? Vermögen wir die Chance unseres Menschseins zu nutzen? Vermögen wir den Herausforderungen standzuhalten oder sie gar zu suchen, um uns auf die Probe zu stellen? Vermögen wir zu wachsen, unser Handeln an Prinzipien zu orientieren, uns selbst gegenüber wahrhaftig zu sein, unseren eigenen Weg zu finden, und dies letztlich nicht nur, um dieses Ziel zu erreichen, sondern auch, um es zu leben?

(Jon Kabat-Zinn: Im Alltag Ruhe finden. Frankfurt: Fischer 2007, S. 120f.)