



Das ganze Leben als Meditationspraxis

Jon Kabat-Zinn

Der Wegbereiter der Achtsamkeit und MBSR-Begründer Jon Kabat-Zinn stellte in einem Vortrag anlässlich der 16. Jahreskonferenz des MBSR-MBCT Verbands im November 2021 klar, dass unsere eigene Meditationspraxis in der heutigen Zeit die globale Perspektive beinhalten muss. Denn die Nichtbeachtung der tiefen gegenseitigen Verbundenheit innerhalb des Ökosystems führt zur Zerstörung unserer Lebensgrundlagen. Es ist Zeit, aufzuwachen und zu lernen, wie wir uns um dieses eine Zuhause, das wir haben, kümmern können.

Text: Jon Kabat-Zinn, Foto: Chris Zvitkovits aus moment by moment, 1/2022, S. 14 - 20

Ich glaube, es ist von großem Wert, wenn wir für ein paar Augenblicke in die Galerieansicht von Zoom wechseln. Alle sind stumm geschaltet, aber lässt unseren Blick über die einzelnen Ansichten schweifen und in die Gesichter aller Anwesenden eintauchen. Wegen der Pandemie haben wir uns nicht in einem großen Veranstaltungssaal in Berlin versammelt. Stattdessen befinden wir uns in einem viel größeren Saal – Planet Erde genannt oder Planet-Erde/zoom.com. Lasst uns in die Gesichter eintauchen und über die hier versammelte Sangha staunen, diese wirkliche Gemeinschaft, in liebender Absicht versammelt. Und bemerken wir dabei besonders, dass wir alle zu Hause sind. Der tatsächliche Wert der Achtsamkeit als Praxis und Weg besteht genau darin, überall zu Hause zu sein, in jedem Augenblick, egal unter welchen Umständen, wie herausfordernd auch immer sie sein mögen. Ist es dir möglich, ganz unabhängig von den momentanen Lebensbedingungen, dich eben jetzt in deiner Haut, in deinem Herzen zu Hause zu fühlen und die verschiedenen Ebenen deines Seins vollständig zu bewohnen?

Wie ihr alle als MBSR- oder MB-Lehrer wisst, ist es fast unmöglich, in Worte zu fassen, wozu die

kundige Kultivierung der Achtsamkeit jedes Einzelnen von uns, uns miteinander und die Menschen in unseren Kursen aufruft. Es gibt Aspekte in der Vermittlung der Achtsamkeit, die weit über das hinausreichen, was uns als Gedanken durch den Kopf geht oder aus unserem Mund herauskommt. Mit anderen Worten: Die Praxis muss verkörpert werden.

Ich erzähle euch nichts Neues. Doch ich halte es für wichtig, dass wir einander stets daran erinnern, uns zu unterstützen. Gleichsam als ein Weg, sich gegenseitig zu helfen und an etwas zu erinnern, was wir in dem Moment vielleicht nicht wahrnehmen. Denn wir alle sind zeitweise blind, wissen besonders dahingehend, dass wir oft gar nicht wissen, was wir nicht wissen. Häufig glauben wir, wir wüssten alles, und handeln entsprechend. Allein aus diesem Grund brauchen wir offensichtlich einander, um liebevoll daran erinnert zu werden, dass es ein vorübergehender Zustand ist, wenn wir in Engstirnigkeit feststecken. Er ist nicht nur vorübergehend, sondern auch lediglich ein kleiner Teil dessen, wer wir wirklich sind.

Achtsamkeit ist eine Kunst, und für euch als Lehrende besteht die Herausforderung darin, diese Fähigkeit – mit der wir alle geboren werden, die etwas sehr Besonderes ist und zugleich überhaupt nicht besonders – in den Menschen so anzuregen, dass sie sich entfaltet. Wir sprechen von „Gewahrsein“ oder „Bewusstsein“, wie ich awareness auf Deutsch verstehe, nicht von „Achtsamkeit“, die selbstverständlich ein äußerst wichtiges Element ist, um die Aufmerksamkeit zu fokussieren. Doch die Absicht hinter der Aufmerksamkeit (attention) ist – und ich bin nicht sicher, ob man das auf Deutsch sagen kann – attending, also dass wir das Gewahrsein, das uns in gewisser Weise als Spezies am meisten charakterisiert, tatsächlich sein müssen. Deswegen nennen wir uns Homo sapiens sapiens (die Art, die gewahr ist und gewahr, dass sie gewahr ist). Mehr noch, dieses Gewahrsein kann sich gewahr sein, gewahr oder nicht gewahr zu sein. Es reicht tiefer als Worte und Sprache insgesamt und hat damit zu tun, wie vertraut wir sind mit Stille, mit Wachheit, mit dem, was wir durch das Gewahrsein wissen.

Die Praxis bewusst leben

Doch dann gibt es noch etwas, dessen wir gewahr sein müssen, und das ist unser Unwissen, also wie wenig wir tatsächlich wissen. Können wir unseres Mangels an Gewahrsein gewahr sein? Können wir das Wissen unseres Unwissens sein? Das ist für einen Achtsamkeitslehrer entscheidend, damit wir uns nicht versehentlich zu einer Art Heiligenkarikatur aufblasen, zu jemandem, der alles weiß, alle Probleme gelöst hat und in seinem Leben keine Herausforderungen und keinen Stress mehr kennt.

Wir müssen also unsere Praxis wirklich leben und Wachheit, so gut wir können, jeden Augenblick verkörpern. Es gibt eine Vielzahl von Ressourcen, die uns in unserer fortwährenden Entwicklung unterstützen können.

Gewahrsein hat sich seit 1979, als ich mit MBSR begann, nicht verändert. Es ist dasselbe wie zur Zeit des Buddha, sogar wie in Zeit davor. Doch die Welt, in der wir leben, hat sich verändert und steht großen Herausforderungen gegenüber. Würde Buddha in unserer Zeit in der deutschsprachigen Welt wiedergeboren, wählte sie/er wohl sehr andere Beispiele und Wege, um der Menschheit dabei zu helfen, aufzuwachen und sich von ihrem Leiden zu befreien. Das Wesentliche aber wäre gleich. Es würde immer noch in den Vier Edlen Wahrheiten gründen, die gefasst sind in Form einer medizinischen Diagnose (*dukkha*, oft als „Leiden“ übersetzt, dessen Bedeutung jedoch viele weitere Nuancen hat, einschließlich „innere Unzulänglichkeit“), einer

Ätiologie oder Ursachenklärung des Leidens (Sehnen, Festklammern) einer Prognose (dass ein Ende des Leidens/dukkha und damit die Befreiung von ihm möglich ist) und eines Behandlungsplans (des Edlen Achtfachen Pfads). Aus klassischer Sicht ist die Prognose sehr positiv. Sie verweist im Prinzip auf die Befreiung von unserer Unwissenheit, unserem Wahn, unserer Gier, unserem Hass und Hang zur Gewalt. Ich würde zur Gewalt auch das Nichtanerkennen der Menschlichkeit derer, die sich stark von uns unterscheiden, zählen. Auch dafür stellt der Edle Achtfache Pfad natürlich den Behandlungsplan dar.

Nun gibt es im Buddhismus mehrere Traditionen: zum Beispiel Chan, Theravada, die frühbuddhistische Tradition oder die verschiedenen Vajrayana-Schulen des tibetischen Buddhismus. Aber sie alle sind wie Flüsse, die in den Ozean der Achtsamkeit münden. Als Mainstream-Achtsamkeitslehrer – die Bezeichnung „säkular“ verwende ich in diesem Zusammenhang nicht mehr – sage ich: Wenn ihr MBSR vermittelt, dann hat das alles im M seine Grundlage. Wenn ihr MBCT oder MB-ich-weiß-nicht-was vermittelt, gründet das alles im M. Also ist die Frage: Was ist M? Es ist ein Feld beständigen Forschens – nicht so sehr hier (*tippt sich an den Kopf*) –, was allerdings nicht heißt, dieses Element nicht zu berücksichtigen. Doch vielmehr geht es darum, es in euer Leben zu integrieren, durch fortwährendes Lesen und Studieren ebenso wie durch hoffentlich fortwährende Retreats – besonders wenn sie wieder in persona möglich sind –, im gleichen Raum morgens um sechs in der Stille sitzend. Nicht auf Zoom, nicht zu Hause, sondern zu Haus (klopft sich auf die Brust), denn wir sind wie Schnecken, wir tragen unser Zuhause mit uns, falls wir uns der Praxis ausreichend widmen, um zu verstehen, dass Leben und Praxis nicht getrennt sind.

Es geht allein um das Jetzt

Wenn ihr auf diese Weise lebt und von diesem „Ort“ aus unterrichtet, werdet ihr die tiefste Wirkung auf die Menschen in euren Kursen haben, denn was ihr dann vermittelt, ist kein Stoff mehr. Es geht auch nicht darum gut in der Achtsamkeit zu sein, denn dabei gibt es kein Gutsein. Es ist dagegen sehr demütigend, Achtsamkeit zu praktizieren, denn ihr werdet als erstes entdecken, wie unachtsam wir fast immer sind. Daher ist es erforderlich, den „Muskel“ zu trainieren, der uns zurück ins Wachsein bringt, wann immer wir ins Mechanische verfallen oder an den Autopiloten abgeben oder irgendwas in der Richtung tun, wie vorzugeben, wir hätten das schon hinter uns gelassen und wären hoch entwickelte geistige Wesen.

Wenn wir uns selbst so sehen, täuschen wir uns gewaltig. Denn wäre es tatsächlich so, würden wir ein solches Selbstbild nicht benötigen. Vielmehr wäre unser Leben dann im Wesentlichen unser Namenszug: so wie wir von Moment zu Moment sind – der vergangene Moment zählt nicht mehr, und wie wir einmal waren, spielt keine Rolle. Es geht allein um das Jetzt.

Nie zuvor sind Weisheitsströme aus so vielen Dharma-Traditionen mit Psychologie, Neurowissenschaft und Medizin zusammengekommen – und bis zu einem gewissen Grad heutzutage auch mit Sozialpsychologie, Wirtschaft und anderen Disziplinen. Genau durch dieses Zusammentreffen des Dharma-Stroms mit dem Strom westlicher wissenschaftlicher Erkenntnis entsteht eine neue Möglichkeit für uns Menschen.

Und das geschieht gerade zur rechten Zeit, da wir es mit so vielen Katastrophen und Krisen auf der planetarischen Ebene zu tun haben. Daher darf sich Achtsamkeit nicht nur mit den individuellen Körpern der Menschen in MBSR-Klassen beschäftigen, ob sie nun an einer Herzkrankheit, Krebs

oder einem Angstsyndrom leiden, sondern sie muss sich auch dem Körper des Planeten widmen. Warum? Weil unsere Gattung den Planeten in einen entzündlichen, fieberähnlichen Prozess versetzt hat, der zunehmend außer Kontrolle gerät. Das rührt aus einem grundlegenden Nichtbeachten der tiefen gegenseitigen Verbundenheit von allem innerhalb des Ökosystems und der daraus resultierenden Unkenntnis. Aus unserem unablässigen Verlangen, Dinge herzustellen, fällen wir in Brasilien, Indonesien und anderen Orten weitläufig Regenwälder. Sie sind, wie ihr wisst, die Lunge des Planeten. Sie produzieren Sauerstoff, geben ihn an die Atmosphäre ab und nehmen Kohlendioxid auf. Lasst uns nicht vergessen, dass wir nicht – weder bewusst noch unbewusst – den Selbstmord der menschlichen Gattung und damit auch den eines Großteils des Lebens auf der Erde verursachen wollen.

In sofern sind wir jetzt gezwungen, die verschiedenen Ebenen von *dukkha* zu erkennen, das wir selbst erschaffen: nicht nur für unseren eigenen Körper oder unsere Gesellschaft, sondern auch für die gesamte menschliche Gemeinschaft auf dem Planeten und vor allem für den Planeten Erde selbst.

Der Zweck der internationalen Klimakonferenz, die gerade in Glasgow zu Ende gegangen ist, bestand darin, sich mit genau dieser Krise auseinanderzusetzen. Menschen aus der ganzen Welt sind zusammengekommen und haben mit Kopf und Herz versucht, eine Diagnose zu erstellen und geeignete „Behandlungspläne“ zu entwerfen, sozusagen gemäß den Vier Edlen Wahrheiten, aber in diesem Fall ausgerichtet auf die Heilung der Erde selbst.

Die globale Erwärmung und ihre Folgen müssen in der heutigen Zeit in die Diagnose mit einbezogen werden. Wir müssen ihre ungeheure Bedeutung begreifen und auch, wie wir sie abmildern können, solange wir noch Zeit haben.

Achtsamkeit und Mitgefühl

Eine globale Perspektive muss also Teil des Curriculums der Achtsamkeit sein und notwendigerweise auch des MBSR-Lehrplans in der heutigen Welt. Warum? Weil man in einer ungesunden Welt nicht gesund sein kann, selbst wenn man der größte Meditierende aller Zeiten wäre (was auch immer das heißen mag), sich nur gesund ernährte und sich auf die richtige Weise fit hielte. Was ist mit euren Kindern? Was ist mit euren Enkelkindern? Mit allen Kindern und Enkelkindern auf dem Planeten und den Generationen nach ihnen? Wie sieht die Welt aus, die wir ihnen hinterlassen?

Sobald ihr ein winziges bisschen aufgewacht seid, begreift ihr, dass der Lehrplan der Achtsamkeit nicht nur eine Verbesserung des Wohlbefindens und des individuellen Gedeihens oder die Heilung von posttraumatischem Stress beinhaltet, so wichtig dies alles auf persönlicher Ebene auch ist. Es geht auch darum, „die Größe des Stoffes“ zu erkennen, wie es Naomi Shihab Nye in ihrem wunderbaren Gedicht „Kindness“ (Güte) ausdrückt. An dem Punkt, an dem wir das Ausmaß dessen erkennen, womit wir konfrontiert sind, an diesem Punkt, sagt sie, zählt nur noch Güte. Güte und Achtsamkeit sind im Grunde synonym. Im buddhistischen Kontext spricht man von Achtsamkeit und Mitgefühl als zwei Flügel, und von einem Vogel. Es gibt nur einen Vogel, ein nahtloses Ganzes. Die Flügel sind Teil von ihm. Sie werden benötigt, mit nur einem Flügel kann man nicht fliegen. Im Chinesischen Schriftzeichen für „Achtsamkeit“ steht das Zeichen für „jetzt“ über dem für „Herz“. Im Deutschen wird *mindfulness* leider mit Achtsamkeit übersetzt, also in der Bedeutung von Aufmerksamkeit. Wenn ihr im Englischen das Wort *mindfulness* verwendet und

nicht gleichzeitig *heartfulness* hört, dann versteht ihr nicht wirklich, was es bedeutet.

Ich möchte ein paar Dinge zu den Herausforderungen sagen, denen wir als Gattung auf diesem Planeten gegenüberstehen, denn die Menschen, die in eure Achtsamkeitskurse kommen, leben mit diesen Herausforderungen, diesem Unwohlsein des Planeten – wir alle tun das. Niemand weiß genau, wie wir verhindern können, dass sich die Atmosphäre gegenüber der Zeit vor der industriellen Revolution um mehr als zwei Grad Celsius aufheizt. Wir haben eine individuelle Verantwortung, wenn wir über den „politischen Körper“ sprechen. Denn dieser politische Körper umfasst uns alle. Wir sind die „Zellen“ des politischen Körpers auf dem Planeten. Wenn Astronauten in den Weltraum fliegen oder jetzt die Milliardäre in ihren eigenen privaten Raumschiffen (und das wird immer mehr geschehen, immer mehr Menschen werden den Planeten verlassen) und auf ihn zurückblicken, sagen sie: „Heiliger Strohsack! Da sind keine Linien auf der Karte. Es gibt keine Karte.“ Der Planet selbst ist wahnsinnig schön in der Leere des Weltraums.

Wir sollten nicht vergessen, dass es inmitten all des Leids auch so viel menschliche Schönheit gibt. Es gibt all die Wunder, die der menschliche Geist und das menschliche Herz geschaffen haben, wie Werke von Mozart oder Beethoven, oder die Schönheit der Wissenschaft oder der Medizin. Wir müssen also alle Quellen der Schönheit feiern, während wir gleichzeitig erkennen, dass unsere Verblendung und Ignoranz, unsere Gier und unser Hass und unsere anhaltende Selbstbezogenheit wie eine Art Autoimmunkrankheit des Planeten Erde wirken. Wir Menschen sind es, die das Fieber verursachen.

Aufwachen und handeln

Wir müssen jetzt die Diagnose stellen und dann die uns innewohnende Weisheit anwenden, die wir aus alten meditativen Traditionen gewonnen und entwickelt haben, um unsere eigene Menschlichkeit, unsere Ganzheit zu erkennen und zu handeln, um die globale Erwärmung zu minimieren und außerdem unserem tief sitzenden Hang, wenn wir Angst bekommen, andere zu entmenschlichen. Ich möchte diesen Punkt nicht weiter ausführen, aber Europa – insbesondere Deutschland und Österreich – hat das vor zwei Generationen, als ich gerade geboren wurde, in einer unvorstellbar schrecklichen Weise durchgemacht. Doch Deutschland und Österreich sind nicht die einzigen Länder, in denen ein Völkermord verübt worden ist. Schaut euch mein Land im Jahr 2020 und auch jetzt an. Es gibt so viele Anzeichen, die Vorboten einer Autokratie in den USA in den kommenden Jahren sein könnten.

Für mich heißt das, dass planmäßige Ungerechtigkeiten nicht mit einem bestimmten Ort verbunden sind. Es geht vielmehr darum, wie sehr wir in Angst verfallen und infolgedessen in unserem Land und in der Welt jene Menschen entmachten, die nicht so aussehen oder nicht so reden wie wir, die einer anderen Religion angehören oder ihrer Kunst andere Formen geben. Damit entmenschlichen wir sie.

Wir Menschen müssen zusammenarbeiten. Man könnte sogar sagen, dass es im Augenblick unsere karmische Aufgabe in Verbindung mit Achtsamkeit ist, auf planetarischer Ebene aufzuwachen. Es steht sehr viel auf dem Spiel.

Was wäre nötig, um diesen Achtsamkeits-Muskel zu trainieren, damit er nicht nur stark und gesund bleibt, sondern tatsächlich weiser und engagierter wird? Es geht also nicht nur darum zu sagen: „Ich gehe auf ein Retreat oder ziehe mich in mich zurück und lasse die Welt brennen.“ Wenn ihr in

eurem Haus meditiert und Rauch riecht, sagt ihr euch nicht: „Hmm, ich bin mir des Rauchs bewusst“ und ruht einfach im Gewahrsein und lasst den Rauch kommen und gehen, weil ihr seht, dass seine eigentliche Natur unpersönlich ist. Nein, ihr geht sofort hin und guckt, was los ist, und ruft die Feuerwehr. Ihr tut, was zu tun ist und ihr tun könnt.

Und wisst ihr was? Das ist nicht nur klug. Das ist Weisheit, meditative Weisheit. Das ganze Leben ist eine Meditationspraxis.

Wenn wir das erkennen, übernehmen wir nicht nur Verantwortung für uns selbst, sondern auch dafür, dass wir ein Teil eines größeren Ganzen sind. Und wenn wir auf diese Weise lehren oder handeln, wenn wir uns politisch in unserer Gemeinde, in unserem Beruf oder wo auch immer engagierten, verwandeln wir uns tatsächlich zu Akteuren, in denen sich Weisheit, Transformation, und Wachheit verkörpern. Letztlich geht es bei der Achtsamkeit darum: aufzuwachen und dann zu tun, was zu tun ist, sodass wir uns um das kümmern, was aufgrund der Diagnose, der ersten Edlen Wahrheit des Leidens, unserer Fürsorge bedarf. Es geht darum, dass wir viel von uns einbringen und dass wir tatsächlich etwas bewirken können, wenn unsere Entscheidungen, unser Handeln aus unserem Sein kommen, und das erfordert eine Kultivierung.



Jon Kabat-Zinn: *Im Alltag ruhe finden. Meditationen für ein gelasseneres Leben*, Knauer 2015,

Gesund durch Meditation, Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR, Knauer 2/2019,

Zur Besinnung kommen, arbor 2005

Myla und Jon Kabat-Zinn. *Mit Kindern wachsen. Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie*, arbor 2015

www.mindfulnesscds.com

www.mindfulnessapps.com

www.twitter.com/jonkabat-zinn