

Einleitung

STELLEN SIE SICH IHREN GEIST ALS WEIT OFFENEN HIMMEL VOR, der alle Erfahrung aufnehmen kann. Dieser leere Raum bleibt auch dann unberührt, wenn Wolken vorüberziehen. Achtsamkeit lehrt uns, wie wir zur Klarheit und Freiheit dieses offenen Himmels gelangen können.

In vielfacher Hinsicht ist Achtsamkeit radikal und revolutionär. Sie ist eine lebendige Praxis, die uns auffordert, Dinge jenseits von Vorurteilen und Bewertungen klar zu sehen. Das Wort „Achtsamkeit“ ist die Übersetzung des Pali-Wortes *sati*, das „reine Aufmerksamkeit“ oder „Erinnern“ bedeutet. *Sati* hat seinen Ursprung im Buddhismus, aber ähnliche kontemplative Lehren finden sich auch in anderen Traditionen.

Achtsamkeit verspricht uns aufzuwecken. Sie kann helfen, die in uns angelegte Güte zu mehren, uns zu einer gesünderen und klügeren Lebensweise anleiten, die Beziehung zu uns selbst und anderen fördern und zu einer tiefen seelischen Erfüllung führen. Ihre Methoden und ihre Philosophie sind universell anwendbar, unabhängig vom Hintergrund.

In unserer schnelllebigen Zeit, in der ständig Zerstreuung und Ablenkungen lauern, kann uns Achtsamkeit lehren, das Tempo zu drosseln und präsent zu sein. Zwar ist auch formale Meditation ein wichtiger Teil der Praxis, aber Achtsamkeit kann ebenso gut in Alltagsmomenten geübt werden. Sie kann zu einem ständigen Begleiter auf unserem Weg werden, wie ein alter Freund, oder zu einer Basis, die uns Heimat gibt. Zu ihr können wir immer zurückkehren, ungeachtet der Wolken am Himmel. Mit einiger Übung ist wache

Aufmerksamkeit jeden Augenblick verfügbar. Letztlich ist sie ganz einfach: Halten Sie lediglich inne und nehmen Sie mit liebevoller Aufmerksamkeit wahr, was Sie gerade erleben.

Wenn wir Achtsamkeit, Akzeptanz und Wohlwollen gegenüber allen Aspekten unseres Erlebens entwickeln, können wir sehen, dass wir ein natürliches Strahlen an uns haben, genau wie der weit offene Himmel. Ich freue mich sehr, dass ich Sie an diesen bereichernden Übungen teilhaben lassen kann. Ich kenne die grenzenlosen Möglichkeiten, die Achtsamkeit zu bieten hat, aus eigener Erfahrung. Sie hat mich persönlich befähigt, ein Verständnis und einen Frieden zu entwickeln, die mir in unzähligen Zeiten innerer Kämpfe geholfen haben.

Ich bin meinen Lehrern und denjenigen, die mich auf diesem Weg beeinflusst haben, zutiefst dankbar. Viele der Hinweise und Übungen in diesem Journal wurden von den Lehrern und Lehrerinnen angeregt, die Sie am Ende dieses Buches aufgeführt finden. Ich habe in dieser tiefgreifenden Praxis gewiss noch mehr zu lernen, aber ich möchte Ihnen hier einen kleinen Teil des Weges zugänglich machen.

Dieses Journal nimmt vier Themen der Achtsamkeitspraxis in den Fokus, die überschrieben sind mit: „Zentrieren Sie Ihren Körper“, „Erforschen Sie Ihren Geist“, „Sorgen Sie für sich und andere“ und „Schätzen und feiern Sie das Leben“. Auf den folgenden Seiten werden Sie praktische Übungen finden, die Sie leicht in Ihren Alltag einflechten können. Sie können vorne anfangen oder hierhin und dorthin springen, ganz wie Sie möchten. Ich hoffe, dass diese Form der Achtsamkeit im Alltag Ihnen helfen wird, leichter zu leben, ungeschickte Verhaltensweisen loszulassen und Ihre Verbindung mit unserem Planeten und allen Lebewesen zu stärken. Wenden Sie sich täglich diesem Journal zu und nutzen Sie die Fragen, um etwas über Achtsamkeit zu lernen und sich selbst zu erforschen. Achtsamkeit kommt vor der Interpretation, sie erwächst aus einer entspannten

Aufmerksamkeit. Ich empfehle Ihnen, bei jeder Übung einen Moment in stiller Betrachtung zu verweilen, ehe Sie die Information mit Ihrem denkenden Geist filtern und Ihre Antworten aufschreiben.

Ich habe auch eine Reihe von Hilfsquellen zusammengestellt, die Sie unterstützen können, darunter (englischsprachige) Audio-Meditationen als Begleitung für das Buch, die Sie unter <http://www.jenniferraye.com/mindfulness> finden. Halten Sie sich stets vor Augen, dass Achtsamkeit gelernt werden muss. Sie erfordert Übung, Hingabe und Geduld. Bleiben Sie dabei und seien Sie beharrlich. Ich weiß, dass Sie das können!

Ich beglückwünsche Sie zu diesem Schritt zu einem achtsameren Leben hin, den Sie hiermit machen. Mögen Sie gesund sein, mögen Sie in Frieden sein und mögen Sie Ihr wahres Wesen erkennen.



Zentrieren Sie Ihren Körper

Die Wahrnehmung des Körpers ist ein zentrales Element bei der Entwicklung von Achtsamkeit. Ob Sie zur Arbeit fahren, Wäsche waschen oder Sitzmeditation machen – der Körper ist immer verfügbar.

Wenn Sie Ihrem Körper Aufmerksamkeit schenken, werden Sie zentrierter und stärker geerdet. Die achtsame Wahrnehmung des Körpers verringert Ihre Beschäftigung mit dem Denken, zeigt Ihnen, wie tief Ihr Körper, Ihr Geist und Ihr Herz miteinander verbunden sind, und hilft Ihnen, Unbeständigkeit und Veränderung zu verstehen.

Ist Ihnen das Konzept der Achtsamkeit neu, entdecken Sie vielleicht Angenehmes, wenn Sie die Aufmerksamkeit auf den Körper richten, aber es kann auch zu einer Herausforderung werden! Lassen Sie bei der Sitzmeditation die Übung für sich arbeiten. Hören Sie auf Ihren Körper und verändern Sie Ihre Haltung, wenn sie sich nicht gut anfühlt. Bleiben Sie dabei, und Sie werden eine ganze Welt voller Erkenntnisse, Feinheiten und Weisheit entdecken, die auf Sie wartet.



Erforschen Sie Ihren Geist

Wahrscheinlich halten Sie nicht sehr oft inne und blicken prüfend auf Ihre Gedanken. Achtsamkeit hilft Ihnen, Ihr Tempo zu drosseln und wahrzunehmen, was Sie denken.

Wenn Sie Ihrem Geist Aufmerksamkeit schenken, werden Sie höchstwahrscheinlich einen endlosen Strom rasch wechselnder Gedanken entdecken, die jeden Moment auftauchen und wieder verschwinden. Es kann sehr überraschend sein, wenn man erkennt, dass dieser innere Erzähler ständig mit Plänen, Neigungen, Ideen und Erinnerungen aufwartet!

Wenn Sie Ihre Gedanken beobachten, haben Sie Gelegenheit, in dem Schweigen und dem Raum zwischen den Gedanken auszuruhen. Und Sie können wählen, welche Gedanken Sie nähren und welche Sie loslassen wollen.



Sorgen Sie für sich und andere

Wenn Sie Ihrer Innenwelt Aufmerksamkeit schenken, werden Sie vermutlich bald Ihren inneren Kritiker und negative Geisteszustände entdecken. Diese Negativität wurzelt in Gefühlen der Wertlosigkeit, Unsicherheit und Angst und führt zur Unverbundenheit mit uns selbst, anderen und der Welt um uns herum. Es ist normal, Phasen mit Schwierigkeiten, Angst und innerem Ringen zu erleben. Nicht immer können Sie Ihre Lebensumstände ändern, aber Sie können daran arbeiten, wie Sie mit ihnen umgehen.

Eine Haltung von Liebe, Güte, Verbundenheit und Mitgefühl wirkt der Negativität entgegen und ist ein wichtiger Begleiter, wenn Sie Achtsamkeit üben. Selbstfürsorge und Güte zu pflegen, macht Ihr Herz weicher und lehrt Sie, wie Sie sich selbst, Ihr Leben und andere in jedem Augenblick in Wohlwollen hüllen können.



Schätzen und feiern Sie das Leben

Jeden Tag haben Sie die Gelegenheit, die Samen der Dankbarkeit und Freude zu säen. Wenn Sie sich Zeit nehmen, den einfachen Dingen Beachtung zu schenken, werden Sie feststellen, dass es sehr viel zu feiern und zu würdigen gibt!

Dankbarkeit ist eine Übung, die Ihnen hilft, mit vollkommener Aufmerksamkeit da zu sein. Studien haben gezeigt, dass Sie glücklicher werden, wenn Sie darauf achten, wofür Sie dankbar sind. Es kann ein nettes Wort von einem geliebten Menschen sein, die Wärme der Sonne auf Ihrem Gesicht oder eine tiefe Dankbarkeit für Ihre innere Stärke und Schönheit. Was immer Ihr Grund zum Feiern ist – diese Praxis kann Ihnen helfen, Zufriedenheit und Freude zu finden.



Zentrieren Sie Ihren Körper

WOCHE I

DATUM _____

1. Setzen Sie sich hin und entspannen Sie sich. Atmen Sie langsam durch die Nase. Achten Sie beim Einatmen und beim Ausatmen darauf, wie sich der Atem auf Ihren Körper auswirkt. Spüren Sie, wie sich Ihr Körper ausdehnt und wieder in den Ruhezustand zurückkehrt. Wo spüren Sie Ihren Atem?

2. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper. Nehmen Sie wahr, dass er voller Empfindungen ist. Manche sind stärker, andere schwächer. Gibt es einen Bereich, der Ihnen gerade jetzt etwas meldet?

3. Wir verrichten viele Alltagstätigkeiten automatisch. Machen Sie heute Ihr Bett ganz langsam. Achten Sie auf jede Kleinigkeit: das Glattstreichen zerknitterter Stellen, das Aufschütteln der Kissen. Wie fühlt es sich an, die ganz gewöhnlichen Momente wahrzunehmen?

4. Was spüren Sie gerade jetzt in Ihrem Körper?

5. Stellen Sie einen Wecker (einen Timer, eine Eieruhr, einen Zen-Wecker oder was immer Sie bevorzugen) auf zehn Minuten. Legen Sie sich auf den Rücken und dehnen Sie Ihre Wahrnehmung auf Ihren ganzen Körper aus. Spüren Sie, wo Sie Spannung empfinden. Laden Sie die Spannung ein, nachzulassen und sich zu lösen. Notieren Sie Erkenntnisse, die Ihnen dabei kommen, auf den folgenden Linien.

6. Riechen und betrachten Sie bei Ihrer nächsten Mahlzeit intensiv, was Sie essen. Achten Sie auf die Farben und Aromen des Essens. Was ist Ihnen aufgefallen?

7. Machen Sie heute einen Spaziergang und seien Sie dabei möglichst präsent. Spüren Sie bei jedem Schritt, wie Sie den Fuß auf die Erde setzen. Wie hat es sich angefühlt, beim Gehen so wach Ihren Körper zu spüren?

Erforschen Sie Ihren Geist

WOCHE 2

DATUM _____

1. Suchen Sie sich eine bequeme Haltung und schließen Sie die Augen. Stellen Sie einen Wecker auf zehn Minuten. Achten Sie darauf, wie oft Sie einen Gedanken wahrnehmen. Wenn der Wecker ertönt, überlegen Sie: Haben Sie die Gedanken als konstant erlebt oder kamen und gingen sie?

2. Wenn Sie das nächste Mal Ihre Zähne putzen, nehmen Sie sich vor, dabei ganz präsent zu sein. Achten Sie darauf, wann Sie anfangen zu denken. Das mag nach einer sehr kleinen Übung aussehen, aber der Geist will gern überall herumspringen! Wie fühlt es sich an, die Aufmerksamkeit auf diese eine Aufgabe zu richten?

3. Wenn Ihnen das nächste Mal langweilig ist, halten Sie inne und nehmen Sie etwas in Ihrer Umgebung wahr. Achten Sie auf die Einzelheiten. Welche Farbe oder Form hat das, was Sie ausgewählt haben? Wie verändert diese Aktivität des aufmerksamen Betrachtens Ihre Langeweile?

4. Was denken Sie jetzt gerade?

5. Der Geist ist wie ein Geschichtenerzähler. Manchmal sind seine Geschichten hilfreich und manchmal nicht. Gibt es eine Geschichte, die Sie sich in letzter Zeit erzählt haben? Wie lautet sie? Könnte man die Sache auch anders sehen?

6. Bewerten Sie die Gesamtheit Ihrer heutigen Gedanken bis hierher. Waren Sie positiv? Negativ? In welcher Weise?

7. Wenn Sie morgen früh aufwachen, achten Sie darauf, was Sie denken. Ist Ihr Denken schon aktiv oder eher langsam? Wie fühlt sich das an?

Wenn Sie bei diesen Übungen anfangen, Ungeduld, Verwirrung oder Unverbundenheit wahrzunehmen, ist das in Ordnung. Kehren Sie zu der Übung zurück, ohne sich dafür zu verurteilen. Der Zweck der Übung ist nicht, irgendeinen vollkommenen Zustand zu erreichen. Das Wesentliche an der Achtsamkeit ist die Bereitschaft, loszulassen und wieder von vorn zu beginnen.



Sorgen Sie für sich und andere

WOCHE 3

DATUM _____

1. Wenn Sie das nächste Mal vor einem Spiegel stehen, nehmen Sie sich ein paar Augenblicke zusätzlich Zeit, um sich liebevoll zuzulächeln. Das fühlt sich vielleicht zunächst komisch an oder kann andere Emotionen und Gefühle auslösen. Das ist in Ordnung. Lassen Sie diese Gefühle zu. Was haben Sie dabei erlebt?

2. Wenn im Leben viel los ist, verlieren Sie leicht die Verbindung zu Ihrem inneren Erleben. Einige Zeit mit Selbsterforschung zu verbringen ist ein Akt der Selbstfürsorge. Fragen Sie sich: Wie geht es mir jetzt gerade?

3. Nehmen Sie die Empfindungen genau wahr, die Sie haben. Wenn Sie Schmerz oder Unbehagen feststellen, schicken Sie Liebe in diesen Bereich. Lockern Sie Spannungen und senden Sie dem Unbehagen den Gedanken „Möge es dir gut gehen“. Haben Sie irgendeine Veränderung des Unbehagens oder Ihrer Gedanken über das Unbehagen festgestellt?

4. Suchen Sie sich eine bequeme Stellung und entspannen Sie sich. Wiederholen Sie während der nächsten zehn Atemzüge im Stillen den Satz: „Möge es mir gut gehen.“ Spüren Sie die Macht dieser Worte. Schreiben Sie Ihre Erfahrung damit auf.

5. Denken Sie über Ihr elementares Verlangen nach Wohlergehen und Glück nach. Dieser natürliche Drang wohnt allen Menschen inne. Spüren Sie die schlichte Schönheit dieser Idee. Notieren Sie unten Ihre Gedanken und Gefühle dazu.

6. Welche besondere Wohltat können Sie sich diese Woche erweisen?

7. Wenn Sie das nächste Mal für andere Menschen kochen, dann denken Sie an diejenigen, für die Sie eine Mahlzeit zubereiten. Schicken Sie ihnen beim Kochen liebende Güte. Stellen Sie sich vor, sie seien glücklich und in Frieden. Notieren Sie Ihre Gedanken dazu.

Schätzen und feiern Sie das Leben

WOCHE 4

DATUM _____

1. Rufen Sie sich eine Gelegenheit in Erinnerung, bei der Ihnen jemand geholfen hat. Laden Sie ein Gefühl der Dankbarkeit in Ihren Körper, Ihren Geist und Ihr Herz ein. Warum waren Sie dankbar für diese Hilfe? Was hat sie für Sie geändert?

2. Suchen Sie sich einen Gegenstand in der Natur. Wählen Sie etwas Kleines, aber Besonderes aus. Nehmen Sie seine schlichte Schönheit wahr und auch seine Form, Oberflächenstruktur und Farbe. Was schätzen Sie an diesem Gegenstand?

3. Wenn Sie sich das nächste Mal zu einer Mahlzeit an den Tisch setzen, halten Sie inne und stellen Sie sich all die lebendigen Wesen vor, die daran beteiligt waren, dass das Essen auf Ihren Teller gelangt ist. Danken Sie für Ihre Nahrung. Wem haben Sie gedankt?

4. Denken Sie über Ihre Stärken nach. Suchen Sie sich eine Stärke aus und machen Sie sich bewusst, in welcher Weise sie Ihnen schon geholfen hat. Warum halten Sie sie für eine Stärke? Wie haben Sie sie genutzt, um sich selbst und anderen zu helfen?

5. Denken Sie an eine bekannte Persönlichkeit, die die Welt zu einem besseren Ort gemacht hat. Denken Sie über die Eigenschaften nach, die Sie an ihr bewundern. Wen haben Sie gewählt? Warum?

6. Wann haben Sie sich in dieser Woche am besten gefühlt? Warum?

7. Schreiben Sie eine Liste mit fünf Dingen, die Ihnen Freude machen und Sie entzücken.

Sich auf eine Empfindung zu konzentrieren, ist ein sehr guter Weg, Ihre Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Augenblick zu holen und Achtsamkeit zu kultivieren. Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um die Empfindungen in Ihrem Körper wahrzunehmen. Listen Sie im Folgenden auf, wie sich jede einzelne Empfindung gerade jetzt anfühlt.

*Aufmerksamkeit
ist der Anfang der Hingabe.*

~ MARY OLIVER