

Aus: Ulfilas Meyer: Happy Aging – Den Rhythmus des Lebens finden, Freiburg 2004

Nachdruck und andere Formen der Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verfassers.

(Kapitel 2)

A C H T S A M K E I T -- Jetzt ist nur jetzt

Sie bleiben bei dem, was Sie tun und werden sich des Augenblicks und Ihrer selbst gewahr.

Nachdem Sie von der großen Bedeutung des bewussten Handelns und Erlebens für die Aufrechterhaltung der Verantwortung gehört haben, scheint es sinnvoll, für die Achtsamkeit mehr Aufmerksamkeit und Verantwortung zu zeigen.

Fangen wir mit einem ihrer hauptsächlichen Gegenspieler an, der Ablenkung. Es sieht so aus, als ob die Ablenkung ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens ist. Bei vielem, was wir so im Laufe des Tages tun, begeben wir uns geistig weg von dem, was wir gerade tun. Wir verschwinden in andere Welten. Wir imaginieren uns woanders hin. Es sieht so aus, als ob die virtuelle Welt schon immer zu uns gehörte, auch ohne digitale Technik.

Oft sind das Tagträume, denen wir in bestimmten Situationen besonders gerne nachhängen. In ihnen malen wir uns etwas aus. Entweder lassen wir unserem Wunschdenken freien Lauf und versetzen uns in die Rolle eines omnipotenten Alleskönners, der das Unmögliche möglich macht. Oder wir beschwören die Geister des Dunklen und Katastrophen fürchterlicher Art nehmen plastisch Gestalt an.

Ganz pragmatisch nutzen wir die Geistesreisen auch als Probehühnen für Problemlfälle und spielen allerlei Lösungen

anschaulich durch bis wir auf eine angenehme und durchführbare stoßen. Neues und auch positive Gefühle können so entstehen.

Je nach Dauer, Intensität und Stoßrichtung wirken die verschiedenen Phantasien bereichernd und heilsam oder auch verstörend und einengend. Immerhin sind wir aber noch der Produzent dieser kreativen Ausflüge. Wir geben, ob bewusst oder eher unbewusst die Themen vor und liefern aus unserem unerschöpflichen Reservoir tiefer Schichten die Bilder dazu. Mehr oder weniger freiwillig bestimmen wir auch wieder den Ausstieg aus den kleinen Fluchten, die wirklich oft sehr klein und sehr kurz sind und alltagsbegleitenden genauso wie alltagsverdrängenden Charakter haben.

Ganz anders sieht es bei den großen, den vorgefertigten und schön verpackten Illusionswelten aus, die uns als nie enden wollende Bildfolgen berieseln und von denen wir uns gerne berühren lassen. Komplette Ersatzwelten werden uns „cross-medial“ in vielen raffinierten Verpackungen angeboten und wer nicht aufpasst, droht darin die Orientierung zu verlieren.

Vor allem die Vermengung von virtuellen, medialen und phantasierten Welten mit der zu lebenden authentischen Realität und ihren spürbaren Wirkungen und Folgen birgt eine oft verwirrende Mischung aus unrealistischen Realitäten.

Aus diesen Mischträumen auszusteigen, ist schwierig und was noch schwerer wiegt: wir sind nicht mehr die alleinigen Regisseure. Wir haben weniger Einfluss auf Form und Inhalt, auf Intensität und Thema.

Wir lassen es zu, dass wir in die Rolle des Konsumenten gedrängt werden. Wir sollen nur noch wählen zwischen verschiedenen fremdbestimmten Formaten, die wiederum unsere eigenen Phantasieproduktionen auf Trab bringen sollen, allerdings nur in möglichst wieder verwertbare bestimmte Richtungen.

Wir könnten uns, wenn wir es ernsthaft wollten, dem Wechselspiel der Ablenkungen entziehen, aber wir haben vielfältige Gründe und

Gewohnheiten, es nicht oder nur teilweise zu tun. Zum Beispiel wollen wir informiert sein über möglichst alles, was auf der Welt passiert. Weil wir aber davon übervoll werden und es nicht recht verdauen können, suchen wir uns gleichzeitig abzulenken vom fortwährenden Informationsfluss. Das Fernsehen erfand sich und uns für diesen Zweck das Infotainment und das Dokutainment. Da sitzen wir fest zwischen Informations- und Unterhaltungsbedürfnis und lassen uns im Grunde fortlaufend ablenken vom ernsthaften Kontakt zu einem Thema und dessen Durchdringung. Durch die aufwendigen Verpackungen droht uns der Inhalt zu entgleiten.

Auch andere Ablenkungen haben große Macht, wie etwa Konsum. Das „Haben wollen“ beinhaltet nicht nur einen kurzen Kaufakt, sondern umfasst von der Organisation der Geldbeschaffung über die Auswahl des zu Erwerbenden bis zu seiner angemessenen Nutzung prozesshaft große Abschnitte des Lebens.

So können wir uns nachhaltig ablenken und zerstreuen durch Welten, die wir uns schaffen und in denen wir dann zur Funktion werden um sie zu erhalten oder zum eingepassten, genormten Ausstellungsstück, das sich nur im Diktat der Moden wandelt ohne viel Kontakt zum nötigen eigenen Weg der Wandlung.

Jeder von uns bevorzugt seine eigenen Ablenkungen, die er zwischen Spaß und Verzweiflung gezielt und getrieben betreibt.

Von was aber wollen wir uns ablenken? Wieso wollen wir die direkten und gradlinigen Kräfte der Konzentration nicht auf das fokussieren, was gerade ist oder was wir gerade tun, sondern auf etwas ganz anderes richten und ihre Wirkung zerstreuen? Was ist der Nutzen, zwischen den Phänomenen und uns, d.h. auch unserer Wahrnehmung, noch eine Konstruktionsebene und noch eine Bewusstseinssebene einzuschieben? Ist die Realität und das Bild, das wir uns von ihr machen, so fürchterlich, dass wir meinen, sie nicht aushalten zu können? Oder nehmen wir sie nicht ernst und wechseln lieber, je nach Notwendigkeit oder Lust, zwischen unseren

verschiedenen Realitätskonstrukten und ihren Mischformen hin und her?

Oder meinen wir , gar nicht anders handeln zu können, weil wir so wenig Zeit „haben“, weil unsere und die Erwartungen anderer an uns so hoch und die Optionen für die Lebensgestaltung so überwältigend vielfältig sind, dass es geboten erscheint, mindestens zwei Handlungen und einen Gedanken gleichzeitig auszuführen?

Wir neigen dazu, zunehmend mehr auch in uns automatisieren zu wollen, um unseren Geist freizuhalten für „wichtigeres“. Das uns wirklich Wichtige kennen wir oft nicht. Wir müssten uns erst intensiver darauf einlassen, es zu suchen. Davon aber lenkt uns unsere Ablenkung ab.

Natürlich werden wir die Realität kaum finden, sondern immer nur die, die wir uns gerade konstruieren. Dennoch gibt es Fakten und Dinge des Alltags, die wir klarer sehen könnten, über die wir einen Konsens mit anderen herstellen könnten und die sich abheben von unseren Phantasien, Deutungen und Bewertungen.

Unser Geist irrt stattdessen oftmals umher zwischen unseren verschiedenen Wahrnehmungen und Wertungen, unseren verschiedenen Gedanken und Gefühlen und der Suche nach unserer Wahrheit, die nicht selten in einer Sucht erstarrt. Unentschlossen lassen wir ihn umherschwirren, sich von der Ablenkung ablenkend, und verbinden ihn nicht konsequent mit nur einem Aspekt, so dass alle anderen automatisch in den Hintergrund träten.

Kein Wunder, wenn wir verwirrt werden und sind und unser Geist seine volle Kraft nicht im geringsten entfalten kann. Stattdessen machen sich allerlei andere Kräfte unangenehm bemerkbar und vergrößern unser geistiges und im Gefolge auch körperliches Durcheinander nur noch mehr. Aus ungerichteten Energieaufwallungen werden folgenreiche Emotionen, die das Kommando übernehmen, uns überfluten und irgendwohin führen. Entweder lenken wir uns schnell ab oder retten uns in starre

Verhaltensmuster, deren Zweck es ist, uns nicht in Berührung kommen zu lassen mit all den umherirrenden Kräften.

Dabei läge die Lösung für eine ordnende Hand so nahe. Struktur entsteht, wenn wir achtsamer handeln. Das bedeutet nichts anderes, als dass wir unsere Aufmerksamkeit auf das richten, was wir gerade tun oder lassen, was wir spüren und wahrnehmen.

Wir lassen unseren Geist nicht frei umherschwirren und –irren, sondern binden ihn an, an ein Objekt unserer Wahl, wodurch wir zu einem in Einheit handelnden Subjekt werden können. Wir bleiben einfach bei dem, was wir gerade tun. Wir widerstehen allen Impulsen und Gewohnheiten zum inneren Weggehen und zur Zerstreuung und bleiben bei uns.

Unser Ziel ist es nicht mehr, möglichst viele Realitäten zu erzeugen und zwischen diesen zu pendeln, sondern die eine, unsere Wahrheit zu suchen und zu finden, in ihr und durch sie zu leben und zu sein, damit wir der werden, der wir sind.

Das setzt voraus, dass wir willens sind, dies zu tun, und dass wir aufmerksam und konzentriert zu Werke gehen. Es bedeutet nicht, dass wir konzentriert handeln und einen achtsamen Zustand in uns erzeugen, genauso wie Meditation nicht bedeutet, einen meditativen Zustand zu erzeugen und z.B. konzentriert zu atmen.

Bei achtsamem Handeln ist möglichst nichts mehr zwischen uns und unserem Handeln. Wir streben die Einheit an, die Einheit von Körper und Geist, von Bewusstsein und Leben, die das glatte Gegenteil ist von Ablenkung.

Durch achtsames Handeln ordnen wir uns selbst. Es gibt nur einen Vordergrund, der unser Jetzt darstellt. Eine Rangfolge der verschiedenen Hintergründe zu erstellen, erübrigt sich oft oder fällt uns wesentlich leichter, da uns klarer wird, was wir wollen und was wir nicht wollen.

In uns ruhend entwickeln wir uns aus uns heraus.

Natürlich ist ununterbrochene Achtsamkeit normalerweise schwer zu erreichen und für uns nahezu unmöglich. Die Leistungsanforderungen im Beruf und mittlerweile auch in der Freizeit verlangen die Streuung unserer Aufmerksamkeit und auch im alltäglichen Miteinander ist es üblich, „auf mehreren Hochzeiten“ gleichzeitig zu tanzen.

Doch Sie können versuchen, das zu ändern, indem Sie Schritt für Schritt bewusster handeln und für den Augenblick immer nur ein Ziel angehen.

Zudem wird es Zwischenräume und Zeitinseln geben, auf denen ausschließlich Sie das Sagen haben. Dort wird es Ihnen möglich sein, Achtsamkeit kurzfristig auszuprobieren und zu praktizieren, falls achtsames Handeln nicht schon ohnehin zu Ihrem Alltag gehört.

Noch besser sind Ihre Chancen in längeren Zeiträumen, die Sie frei gestalten können. Dann können Sie es sich für eine längere Handlungsfolge zur Aufgabe machen, ununterbrochen da und bei sich zu bleiben.

Auch wenn Sie sich ablenken wollen durch Fernsehen etwa oder Lesen, dann versuchen Sie, sich diesen Bewusstseinszustand bewusst zu machen, zumindest seinen Anfang und sein Ende zu markieren. Sie machen sich Ihre Ablenkung bewusst und rutschen nicht unbewusst in sie hinein. Dann können Sie sie besser nutzen und genießen ohne „schlechtes Gewissen“.

Was Ihnen im alltäglichen Geschehen schwer fallen mag, können Sie natürlich auch gezielt üben. Achtsamkeitstraining zur Schulung Ihres Geistes sollte zu Ihrem Alltag gehören. Dabei können Sie unabhängig von den Anforderungen der äußeren Situation und Ihr Eingebundensein in diese tiefere Achtsamkeit kennenlernen und sich für andere Situationen verfügbar machen.

Volle Achtsamkeit ist uns zwar gegeben, aber wir haben sie angesichts der Übermacht freigewählter und manchmal auch unvermeidbarer Ablenkungen aus den Augen verloren und verlernt. Wir müssen sie uns wieder erarbeiten. Dazu dienen Meditation und

das Verweilen und Betrachten in Stille. Zusätzlich lernen wir auch, unseren Geist zu nutzen, dessen Kapazitäten zum großen Teil brach liegen.

Die volle Konzentration auf etwas, das ohnehin auch ohne unseren Willen in uns passiert, wie etwa die Atmung, ist eine gute Übung, den unstillen Geist einzubinden und zu sich zurückkehren zu lassen. Solange er ruhiger wird und bei dem bleibt, was ist, kann er ganz praktisch gesehen nichts anderes, illusionäres, oft negatives erfinden oder in den Vordergrund kommen lassen, in dem wir dann hängen bleiben und nicht mehr offen sind für das, was auf uns zukommt. Vermehrte innere Ruhe und das Gefühl von tragfähiger Ganzheit werden die Folge sein.

Wir nehmen Impulse und Gefühle an und akzeptieren sie. Wir diskutieren und bewerten sie nicht, sondern registrieren sie einfach nur und lassen sie vorüberziehen. Wir machen uns keine Gedanken über unsere Gedanken und halten uns fern von unserer inneren Geschwätzigkeit. Unser Gehirn produziert zwar fortlaufend Ideen und Bilder, aber indem wir uns nicht mit ihnen verwickeln geben wir ihnen keine Energie, sodass sie nicht zu etwas werden können, das uns bestimmt.

So werden Sie Schritt für Schritt, Übung für Übung, Erfahrung für Erfahrung zu sich selbst vordringen, wenn Sie es wollen. Ein Anfang oder eine nützliche Gewohnheit könnte es sein, einmal am Tag Stille zu erfahren, d.h. „nichts“ zu tun, nur den Fluss der Gedanken und Impulse zu beobachten.

Der rechte Umgang mit der Achtsamkeit hat vielerlei Folgen, die alle nützlich sind für uns. Sei es, dass wir Achtsamkeit als ein Konzept kennen lernen, das uns den Weg zur Einheit von Körper und Geist lehren will. Sei es, dass Achtsamkeit eine praktische Übung darstellt, die uns hilft, diesen Weg konkret zu gehen.

Achtsamkeit hilft uns , angesichts einer verwirrenden und verwirrten äußeren Welt, uns innerlich zu stärken. Wir können lernen, besser mit unseren energetischen Aufwallungen und Emotionen umzugehen, die uns allzu oft überfluten, deren Folgen uns und anderen schaden können und die unser Denken und Handeln in eine Richtung treiben, die uns den Blick und den Weg verstellt für unser Weiterkommen.

Wir können lernen, unseren Geist zu schulen, d.h. die Aktivität unseres Bewusstseins zu beeinflussen, von der einfachen Konzentration auf etwas bis zum Erreichen transzendierender spiritueller Dimensionen.

Wir können lernen, Selbst – Bewusst – Sein zu entwickeln und wir können uns selbst erfahren und das in uns Angelegte verwirklichen. Unabgelenkt können wir teilnehmen an uns selbst. Wir nehmen die Teile von uns an, die wir verdrängt haben. Wir stehen nicht mehr neben uns. Wir sind wirklich dabei. Wir haben Kontakt mit uns.

Alle Formen der Ablenkung haben eines gemeinsam: sie unterbrechen den Kontakt zu uns selber, sie lenken uns von uns selbst ab. Wir gehen weg von uns. Sei es, dass wir flüchten vor etwas oder dass wir uns hingezogen fühlen oder hingezogen werden zu etwas. Daher ist es von Bedeutung, sich den Antrieb und die Art seiner eigenen Ablenkung deutlich zu machen. Die Gegenspieler der Achtsamkeit weisen uns den Weg zu ihr.

Was mag Sie daran hindern, achtsam zu sein und zu bleiben und im Einklang mit sich selbst zu leben und zu altern? Versuchen Sie, in kleinen wie in großen Zusammenhängen Ihre Ziele, Ihr Handeln und Ihre Aufmerksamkeit dafür genauer unter die Lupe zu nehmen.

Es gibt einige Mechanismen, die wir, bei genauerer Betrachtung, sicher bei uns entdecken können.

Im dauernden Sichern, Katastrophen aller Art befürchtend und durchspielend, eilen wir oft dem Augenblick voraus oder hinken ihm, über Vergangenes träumend und richtend, hinterher. Die kausale

Richtung dieser Prozesse mag offen sein, im Jetzt verweilen wir auf jeden Fall nicht.

Anstatt das zu sehen, was ist, sehen wir oft das, was das Sehen in uns auslöst. Wir sehen nicht das Phänomen, sondern dessen bepackte und emotionsgeladene Verarbeitung und Einordnung. Es geht darum, die Phänomene selbst mehr wahrzunehmen und zu erfahren, sie weniger durch oft spekulative Erklärungen in ein Gerüst einzubauen, so dass sie dem direkten Kontakt mit uns entzogen sind.

Bei den Wahrnehmungsvorgängen, die sich stets auf innere Aspekte, auf äußere und auf unsere Phantasieproduktionen beziehen, kommt es darauf an, die Instrumente der Beobachtung rein und sauber zu halten. Das bedeutet, dass wir schon ab Beginn der Wahrnehmung, beim „Nehmen des Wahren“, möglichst frei sind oder zumindest werden von Vorannahmen, Interpretationen, Ängsten, Hoffnungen und ähnlichem. Wohl wissend, dass unsere Wahrnehmungsinstrumente ein Teil von uns sind, den Wahrnehmungsvorgang beeinflussen und damit niemals wertfrei sind, bemühen wir uns dennoch darum, die Datenerhebung einfach, klar und direkt zu vollziehen.

Was unser Altern betrifft, bedeutet das, dass wir nicht unseren natürlichen Zustand, der dem Zustand unserer altersgemäßen, ganz persönlichen Reifung entspricht, sehen, sondern wir sehen, indem uns nur die Falten ins Auge springen und wir die Schönheit grauer Haare übersehen, unsere Bewertung dieses Zustandes, die immer ein Vergleichen mit früher oder anderen Menschen oder künstlichen Leitbildern ist.

Dabei ist ja die „Jugend“, an die wir uns erinnern, nur eine je nach Lebensphase und realer Befindlichkeit gefärbte Imagination, ein flüchtiges synaptisches Konstrukt, das sich der authentischen Gestaltung im Jetzt völlig entzieht.

Die Bedeutung des Jetzt konstituiert sich erst durch Handeln und Bewusstheit davon und darin. Sonst wäre ein Jetzt reines Muster,

wenn wir, genauso wenig wie in Vergangenheit und Zukunft, sowieso nicht bewusst handelnd eingreifen.

Hier und Jetzt ist, wenn wir es gestaltend nutzen wollen, untrennbar mit Bewusstheit, mit praktizierter tatsächlicher Achtsamkeit verbunden.

Auf der Suche nach den Kräften, die uns daran hindern, wachsam und achtsam im Augenblick zu leben, werden wir die Lockungen und Versprechungen, der uns umgebenden Welt entdecken. „Älter werde ich später“, ein sicher gut gemeinter Buchtitel, gaukelt das Aussetzen vom Werden und Vergehen vor und zieht uns weg von unserer Entwicklung. Anstatt bewusst unseren Reifungsprozess zu begleiten und Teil von ihm zu werden, sollen wir in einem entwicklungslosen Niemandsland verweilen, in dem das Leben erstarrt. Zurück können wir wirklich nicht, auch wenn einige meinen, dass es „zurück in die Zukunft“ geht, und nach vorne sollen wir nicht. Was sollen wir dann tun?

Die natürliche Folge ist, dass die Kunst der Ablenkung gefragt ist und immer mehr verfeinert wird, und nicht die der Achtsamkeit.

Das Zusammenspiel von Ablenkung, Realitätsflucht und Sucht wurde in einer Diskussionsrunde zum übermäßigen Trinken und dessen Folgen treffend formuliert: „... dann kommt die grausamste Phase, die Situation so zu sehen, wie sie ist“. Darin verbirgt sich eine andere Kraft, die in uns liegt und die uns an der Achtsamkeit hindert. Es scheint für viele, auch wenn sie keiner sichtbaren Sucht anhängen, „grausam“ oder zumindest unangenehm zu sein, die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Wir wollen die Dinge einfach anders haben. Da uns das oft nicht gelingt, trotz aller Bemühungen und Verdrehungen, entfernen wir uns lieber von ihnen, indem wir einen Filter zwischen uns und die Dinge schieben. Entweder die Dinge erscheinen dann anders, eben so, wie wir sie wollen, oder wir sehen sie gar nicht mehr.

Dabei würde es sich lohnen, auch bei z.B. beängstigenden Gefühlen zu bleiben und sie auszuhalten. Angst, auch wenn sie sich verselbstständigt hat und keine unmittelbare Gefahr droht, kann

wertvoll sein. Sie gibt ein Signal, sie stellt Fragen. Sie kann der schmerzvolle Beginn einer notwendigen Veränderung , einer voranschreitenden Reifung sein.

Manchmal allerdings ist es für manche nötig, sich von ihrer schmerzhaften Realität ab- und irgendwo anders hin wenden zu können. Manche Not ist nur schwer oder auch gar nicht zu ertragen . Ablenkungen und Fluchten haben dann fast schon stabilisierenden Charakter.

Auf jeden Fall haben wir keinen guten Kontakt mehr zu den Dingen, wenn wir uns ablenken von ihnen, und sie können nicht mehr in ihrer reinen Form auf uns wirken, so wie wir sie nicht in ihrer reinen Form wahrnehmen können. Es kommt zu keiner Begegnung und auch zu keiner Auseinandersetzung mit offenem Ende. Wir entschärfen die Situation lieber schon im Vorfeld und lassen uns nicht auf sie ein. Hinter diesem Unwillen über die unangenehme Realität mag auch Bequemlichkeit und Trägheit stecken, denn die Konfrontation mit dem, was ist, bedeutet Anstrengung und Arbeit, aushalten und ausbalancieren.

Was an Ihrem Altern können oder wollen Sie eventuell nicht aushalten? Was in Ihnen ist aus dem Gleichgewicht geraten? Was brauchen Sie, um wieder ins Lot zu kommen? Jeder von Ihnen wird seine eigenen Beweggründe haben, aus einer Situation wegzugehen, sei es äußerlich oder innerlich. Sicher ist dies manchmal sinnvoll und manchmal auch notwendig. Genauso sinnvoll und notwendig ist es auch, sich der Unterbrechungen seiner Achtsamkeit, deren Auslöser und deren Folgen bewusst zu sein und herauszufinden, wie Sie vor allem das innere Weggehen, das sich so leicht vertuschen lässt, anstellen. Mit welchen kleinen Tricks, die längst zu Gewohnheiten geworden sind, arbeiten Sie?

Genauso ist es auch möglich und sinnvoll, dass Sie versuchen, auch dann bei sich zu bleiben, wenn Sie eher wie ein Programm funktionieren, was im Alltag sehr häufig der Fall ist. Auch wenn Sie sich gar nicht unbedingt ändern wollen, lohnt es sich, und sei es nur

zu Übungszwecken, sich dieser Programme und Denk- und Handlungsmuster bewusst zu werden. Immerhin können Sie so vielleicht entdecken, wie Sie eventuell von fremden Programmierungen gesteuert werden, die Ihnen z.B. sagen wollen, dass alt werden gar nicht nötig sei, wenn Sie nur dieses oder jenes beherzigen und befolgen.

Doch das Gegenteil ist nützlicher: wenn Sie bewusster leben, nehmen Sie Ihr Altern und Ihr Alter früher wahr, schon in einer Lebensphase, wenn von Alter noch keine Rede ist. Sie können dann Ihr Altern von Anfang an entspannt begleiten, sind weniger plötzlicher Leere ausgesetzt und bei Ihrer Sinnsuche weniger anfällig für „Anti-Aging“ Haltungen.

Das soll nicht bedeuten, dass Sie nicht Ihr ganzes Leben, also nicht nur, wenn Sie das Gefühl des Alterns bekommen, vernünftige Prävention für die Aufrechterhaltung Ihrer Gesundheit und Selbstständigkeit betreiben sollen. Das wird die psychische und physische Qualität Ihres Alterns und Ihres Lebens im Alter erheblich beeinflussen.

Den Prozess der inneren Einheit durch Achtsamkeit verwirklichen, kann allerdings nicht bedeuten, dass wir uns dann einheitlich wohl fühlen und es uns gut geht. Unangenehme, verstörende Gefühle gehören genauso dazu. Wir wollen nicht unsere Impulse und Empfindungen manipulieren. Wir lassen, soweit es uns gelingt, alles zu, was in uns aufsteigt, aber wir verwickeln uns nicht automatisch, egal ob die Impulse angenehm oder unangenehm sind.

Immer wieder werden wir versuchen, Achtsamkeit in unser Leben einzuführen und zwar Achtsamkeit sowohl für die Absicht unseres Handelns, Denkens und Fühlens als auch für dessen Ausführung. Immer wieder werden wir scheitern und am Sinn unserer Bemühungen zweifeln.

Ohne Zweifel aber ist Achtsamkeit, jenseits aller Kulturen, Religionen und Denkrichtungen das Maß und der Weg für

Veränderung und Vertiefung, für Halt und Heilung und für Selbsterkenntnis und Selbstverantwortung.

Achtsamkeit ist kein exotisches Meditationsgut, das asketisch und weltfremd lebenden Mönchen und Nonnen vorbehalten ist, sondern eine subjektive, konzentrierte, illusionslose Form der Wahrnehmung und des offenen und mutigen Zulassen und Erleben dessen, was in uns und um uns ist.

Das deutlich und für jeden verständlich und nachvollziehbar zu machen, sei es im alltäglichen Handeln, bei kontemplativen Übungen oder bei anderen Bemühungen, sein Wesen besser zu erkennen und Störungen, Defizite und Vermeidungen zu bearbeiten, ist Anliegen dieses Kapitels.

Achtsamkeit ist ein verschütteter Schatz für Erfahrung und Erkenntnis, den es wieder zu heben gilt, sei es zur Weiterentwicklung des menschlichen Geistes, sei es, um Klarheit und Gesundheit zu fördern oder sei es, um ein dringendes therapeutisches Bedürfnis zu erfüllen.

Achtsamkeit dient dem ausgeglichenen Altern. Angesichts Ablenkungen aller Art scheint eine Kultur der Konzentration und die Kommunikation darüber erforderlich.

Die Schulung der Achtsamkeit ist nötig. Sie wird von vielen gewünscht und von vielen bereits praktiziert.