

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

sehnen Sie sich nach Momenten der Ruhe? Haben Sie das Gefühl, die täglichen Anforderungen zehren langsam Ihre Kräfte auf? – Sie laufen schon wie wild im Hamsterrad, aber das scheint noch immer nicht genug zu sein. Sie planen und organisieren alles durch, dennoch hat der Tag zu wenige Stunden. Ständig will jemand etwas von Ihnen: Ihre Kinder, Ihr Partner, Ihr Chef, Ihre Kollegen ... Und Sie kommen kaum noch heraus aus dieser hektischen Tretmühle. Ihr Leben ist zu stressig auf die Dauer, Sie können nur noch schlecht entspannen. – So geht es vielen Menschen.

Ein Weg, um gegenzusteuern, um einen Ausgleich für Hektik und Stress zu finden, ist Achtsamkeit. Achtsamkeit ist genau das Gegenteil von voll-automatischem Funktionieren. Es ist ein Kontrapunkt zur westlichen Leistungsgesellschaft und kommt nicht von ungefähr aus dem Osten. Achtsamkeitsmeditation ist eine sehr alte Methode, die – regelmäßig praktiziert – nicht nur zur Entspannung, Regeneration, verbesserten Konzentration und Ausgeglichenheit führt, sondern auch zur Selbsterfahrung und zur Selbsterkenntnis.

Achtsamkeit ist definiert als Wahrnehmung des gegenwärtigen Augenblicks mit Akzeptanz (also ohne Bewertung). Meditation meint in diesem Fall das regelmäßige Praktizieren und Üben von Achtsamkeit. Sie gelangen dadurch, wenn Sie lange genug üben, zu mehr »Einsicht« und sehen die Dinge so, wie sie wirklich sind. Außerdem entwickeln Sie durch die Übungen mehr Mitgefühl und Weisheit. Ich finde das eine schöne Vorstellung. Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber die Vorstellung, dass ich selbst etwas dazu beitragen kann, um ein mitfühlender, weiser Mensch zu werden, der noch dazu durch die Übungen zu einer tieferen Erkenntnis der Wirklichkeit gelangt, gefällt mir sehr.

Obwohl es in allen großen Religionen Achtsamkeitspraktiken gibt, hat Achtsamkeit selbst nichts mit Religion zu tun. Und es ist auch keinesfalls Voraussetzung, religiös/gläubig zu sein, um Achtsamkeit zu praktizieren.

Jeder Mensch kann achtsam sein, egal ob Sie sich jetzt als Atheist, Christ, Buddhist oder was auch immer ansehen.

Dieses Buch macht Sie mit den notwendigen Grundlagen und mit praktischen Übungen, die Sie mit sehr geringem Zeitaufwand durchführen können, vertraut. Das Programm beruht auf meinen jahrelangen Erfahrungen als Meditationsleiter in einer psychosomatischen Klinik. Nach allen möglichen Versuchen mit verschiedenen Wegen bin ich letztendlich bei den Achtsamkeitsübungen geblieben, weil sie am einfachsten sind und am liebsten von meinen Patienten angenommen werden. Sie sind sozusagen am »bekömmlichsten«. Das liegt wahrscheinlich daran, dass sie vom Aufbau her sehr leicht zu erlernen sind und am ehesten mit unserem modernen, westlichen Lebensstil kompatibel sind. Sie lassen sich nämlich sehr einfach an unsere Lebensumstände anpassen und in den Alltag einbauen.

Das Buch führt Sie von Grundübungen bis hin zu fortgeschrittenen Übungen zur Vertiefung. Sie können sie nach und nach durcharbeiten und Ihre eigenen Erfahrungen machen. Nach diesem »Schnupperkurs« in Achtsamkeit stellen Sie vielleicht fest, dass Sie etwas anderes brauchen. Das ist auch in Ordnung. Oder Sie bekommen Appetit auf mehr und suchen vielleicht einen Lehrgang oder eine Gruppe in Ihrer Nähe auf. Es gibt inzwischen bundesweit alle möglichen Achtsamkeitsgruppen, z. B. an der Volkshochschule oder in entsprechenden buddhistischen Zentren.

Egal, ob Sie tiefer in die Meditationspraxis einsteigen, Seminare und Gruppen besuchen oder ob Sie nur das »Minimalprogramm« praktizieren, um einen Ausgleich für den hektischen Alltag zu haben, ich hoffe, Sie profitieren von diesem Buch, und wünsche Ihnen viel Freude beim achtsamen Entdecken.

Bielefeld, Februar 2018
Dr. Christian Stock