

Christophe André

DIE SCHÖNE KUNST
DES INNEHALTENS

Christophe André

DIE SCHÖNE KUNST DES INNEHALTENS

Durch Meditation zu innerem Frieden finden

Aus dem Französischen von
Elisabeth Liebl

KAILASH



Die französische Originalausgabe erschien 2011
unter dem Titel »Méditer, jour après jour«
bei Éditions de l'Iconoclaste, Paris.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Profibulk von Sappi liefert IGEP A.

1. Auflage
Deutsche Erstausgabe
© 2012 der deutschsprachigen Ausgabe
Kailash Verlag
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2011 Éditions de l'Iconoclaste, Paris
Lektorat: Gerhard Juckoff
Sprecher auf den CDs: Christian Hoening
CD-Produktion: Studio Mitschnitt, Olaf Rohrschneider, München
Umschlaggestaltung: WEISS WERKSTATT MÜNCHEN
unter Verwendung eines Motives von © akg-images / Gilles Mermet
Bilder im Innenteil siehe Bildnachweis Seite 302
Satz: EDV-Fotosatz Huber / Verlagservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: Print Consult GmbH, München
Printed in Slovak Republik
ISBN 978-3-424-63063-3
www.kailash-verlag.de

IN DANKBARKEIT GEWIDMET

Jon Kabat-Zinn für seine Vision,
Zindel Segal für seine wissenschaftlichen Erkenntnisse,
Matthieu Ricard für sein Beispiel
und allen dreien für ihre Lehren und ihre Freundschaft.

Doch das eigentlich Wunderbare ist, dass wir auf der Erde gehen.

THICH NHAT HANH

Im vollen Licht der Achtsamkeit zu leben bedeutet, dem gegenwärtigen Moment unsere ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken. Diese Haltung verändert unsere Einstellung zum Leben radikal. Sie lindert Leid und Schmerz und geht auch über die Freude hinaus. Achtsamkeit: So heißt auch eine Form der Meditation, die leicht zu erlernen ist, auch wenn es Jahre dauert, sie zu meistern, wie bei allem, was im Leben wichtig ist.

Um volle Achtsamkeit zu verwirklichen, müssen wir erst einmal verstehen, was damit gemeint ist und wie man sich darin üben kann. Ebendies ist das Ziel dieses Buches. Am Ende aber müssen wir die Welt der Worte hinter uns lassen und lernen hinzuspüren; dabei sollen uns die Bilder helfen. Die Erfahrung muss allerdings jeder selbst machen. Dazu finden Sie auf den folgenden Seiten immer wieder Übungen und Ratschläge, bei denen es um Verstehen und Umsetzen geht, und beiliegend zwei CDs mit neun geführten Meditationen. Üben, üben, üben. Das ist das ganze Geheimnis der Achtsamkeit.

INHALT

Vorwort:	
Präsenz, keine Leere	11

1 Achtsamkeit: eine Geisteshaltung

Den Augenblick leben.	22
Atmen	30
Im Körper zu Hause sein	40
Die Augen schließen und hören	50
Die Gedanken beobachten	62
Den Emotionen Raum geben	75
Die Aufmerksamkeit steigern, das Gewahrsein erweitern	86
Da sein – nichts weiter	98

2 Mit den Augen des Geistes sehen: eine Philosophie des Alltags

Das Gewohnte sehen	112
Das Unsichtbare sehen	122
Das Bedeutsame sehen	130
Tun und Nichttun	146
Den Geist schärfen	157
Verstehen und akzeptieren, was ist	168

3 Den Sturm überstehen: Zuflucht im Augenblick

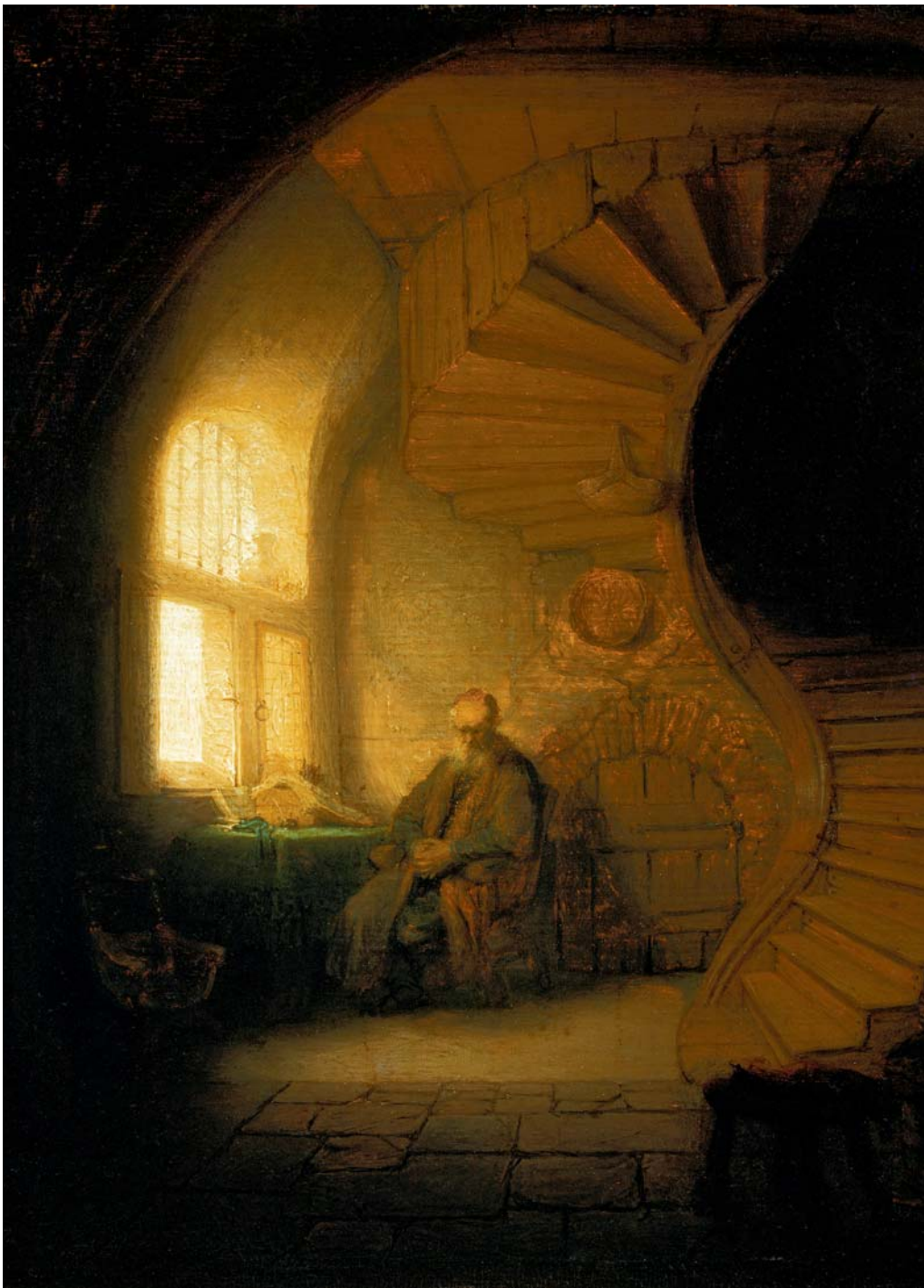
Sich aus dem geistigen Gefängnis befreien	180
Loslassen	192
In der Welt präsent sein	202
Weitergehen, trotz der Wunden	212
Bereit sein fürs Mysterium	222
Dem Glück entgegensehen	232

4 Sich öffnen, erwachen: die größte aller Reisen

Arbeiten	244
Meditieren	256
Lieben	268
Die Ausdehnung und Auflösung des Selbst	278
Ausblick: Das universelle Gewahrsein	287

Anhang

Dank	292
Weiterführende Literatur	292
Quellenangaben	300
Bildnachweis	302
Die Übungs-CDs	303
Zehn Ratschläge zur Nutzung der CDs	304





VORWORT
PRÄSENZ,
KEINE LEERE

Ich meditiere göttlich,
und ich lächle über Wesen,
die ich nicht geschaffen habe.

GUILLAUME APOLLINAIRE: *ALKOHOL*¹

Da ist dieses gelbe Licht, das intensive Licht einer Wintersonne, die von draußen hereinscheint. Eine Sonne, die blendet, ohne zu wärmen. Erst dann entdeckt man den still dasitzenden alten Mann. Er hat sich von seinem Tisch abgewandt, vom Buch, das er liest: Um nachzudenken? Auszuruhen? Zu meditieren? Dann wandert unser Blick nach rechts und fällt auf die niedrige Tür, gleitet weiter zur gewundenen Treppe. Neben den untersten Stufen entdecken wir das offene Kaminfeuer und eine Frau, die die Glut schürt. Wieder zurück an der Treppe steigen wir die Stufen hinauf, die sich in der Dunkelheit verlieren ...

Das Bild ist klein, der dargestellte Ort dunkel, doch scheint er dem Blick groß und weiträumig. Genau das ist das Genie Rembrandts, das unseren Blick in alle Richtungen wandern lässt. Horizontal, wo er vom hellen Tageslicht zum schwachen, beinahe hilflosen Züngeln des Feuers gleitet. Ein Zwiegespräch zwischen der Sonne, die erhellt, ohne zu erwärmen, und dem Feuer, das wärmt, ohne zu leuchten. Die Sonne der Vernunft und das Feuer der Leidenschaft – sind dies nicht zwei wichtige Pole in der Philosophie? In der Vertikalen verbindet die gewundene Treppe die geheime Tiefe des Kellergewölbes mit den Mysterien der oberen Räume, die im Dunkeln bleiben. In der Tiefe erstreckt sich das Bild von der Dunkelheit unter dem Tisch des Philosophen bis zum Umkreis schwarzer Schatten, der es umgibt. Doch



Harmensz van Rijn, genannt Rembrandt (1606-1669)

Der Philosoph, 1632, Öl auf Holz, 28 x 34 cm, Louvre, Paris

das Raumgefühl entsteht auch durch das subtile Spiel zwischen dem Offenbaren und dem Verborgenen. Das Wichtigste ist das, was man sich vorstellt: jenseits des Fensters, hinter der Kellertür, in der Tiefe des Treppenaufgangs. Und dann ist da noch der weite Raum, an dem wir bisher achtlos vorübergegangen sind: der Geist des Philosophen, seine Innenwelt. Schatten und Halbschatten, ein bisschen Licht, ein bisschen Wärme. Und ein Geist, der in die Ferne schweift. Ist das etwa unser Innerstes?

Meditieren heißt innehalten

Aufhören mit dem Machen, dem Aktivsein, dem Herumbasteln. Sich zurückziehen, Abstand von der Welt nehmen.

Anfangs ist das, was man erlebt, recht sonderbar: Leere (kein Tun, keine Ablenkung) und Fülle (Gedanken und Gefühle, deren man sich plötzlich bewusst wird). Und dann all das, was uns fehlt: unsere Bezugspunkte, unsere Aufgaben. Aber mit einem Mal stellt sich, gerade aus dem Fehlenden, die Ruhe ein. Das hier funktioniert nicht wie in der »Außenwelt«, wo unser Geist sich ständig an irgendein Objekt oder Projekt hängt: handeln, über etwas nachdenken, jeder Ablenkung nachlaufen.

Man braucht ein wenig Zeit, um sich an das scheinbare Nichtstun der meditativen Erfahrung zu gewöhnen und ein wenig klarer zu sehen, wie bei unserem Bild, wo man ja auch vom Licht zum Schatten fortschreitet. Wir haben tatsächlich den Weg zu uns selbst gefunden, der so nahe lag und den wir doch nie gegangen sind. Lieber machen wir uns in der Außenwelt zu schaffen. Wo es immer etwas zu tun, immer einen Kontakt zu pflegen gibt, liegt der Kontakt zu uns selbst brach. Dort ist das Innerste verlassen ... Die Außenwelt ist einfacher und leichter verfügbar. Die meditative Erfahrung hingegen kennt keine vorgezeichneten Wege. In dem Raum, in dem der Philosoph meditiert, herrscht wenig Licht. Man muss die Augen aufmachen. Das gilt auch für unser Innerstes: Es gibt weniger Belegbares, weniger Sicherheiten, daher müssen wir die Augen unseres Geistes weit öffnen.

Wir glaubten, ja hofften, endlich die Ruhe, die Leere zu finden. Stattdessen stolpern wir nun ins reine Chaos. Wir rechneten mit Klarheit, stattdessen finden wir die vollkommene Verwirrung. Manchmal führt die Meditation mitten hinein in

unsere Ängste, unser Leid, in all das, was wir vermieden haben, indem wir »draußen« herumwirbelten.

Den Tumult in den Griff bekommen

Ach, was sah das doch einfach aus, von außen! Sich hinsetzen und die Augen schließen, das sollte doch genügen. Weit gefehlt! Das ist nur der Anfang. Unverzichtbar zwar, aber eben nur der Anfang. Und jetzt? Nun, jetzt müssen wir uns anstrengen, sehen lernen, sitzen bleiben, ein wenig abseits von der Welt, mit geschlossenen Augen. Und lernen, den Tumult abklingen zu lassen.

Das ist das erste Hindernis, das es zu überwinden gilt: Wir müssen so lange reglos und still sitzen bleiben, bis das Geschwätz unseres Geistes sich legt, sodass wir ein wenig klarer sehen. Ohne etwas erzwingen zu wollen: Damit würden wir dem Aufruhr nur neue Nahrung geben. Geschehen lassen, kommen lassen, aus dem Innersten ...

Manchmal dauert das eine ganze Weile. Und es lässt sich nicht beschleunigen, obwohl man sich das sehnlichst wünscht: Nein, die Meditation braucht ihre Zeit. Es wird Tage geben, an denen sich gar nichts bewegt. Ein Ärgernis! Und so völlig entgegengesetzt der Erwartungshaltung unserer Zeit, in der alles irgendwo hinführen soll, und das möglichst sofort. In der Tradi-

Wir haben tatsächlich den Weg zu
uns selbst gefunden, der so nahe lag
und den wir doch nie gegangen sind.

tion des Zen gibt es dafür zahllose Anekdoten, zum Beispiel die folgende: Ein Schüler fragt seinen Meister: »Meister, wie lange muss ich denn meditieren, um vollkommene Geistesklarheit zu erlangen?« Nach einer langen Pause antwortet der Meister: »Dreiig Jahre.« Dem Schüler scheint das viel: »Hmm ... das ist aber lange. Und wenn ich mich noch mehr anstrenge, wenn ich Tag und Nacht intensiv meditiere, wie lange brauche ich dann?« Dieses Mal dauert es noch länger, bis die Antwort des Meisters kommt: »Dann brauchst du fünfzig Jahre.«

Allmählich klarer sehen

Wir haben also innegehalten, uns hingesezt und die Augen geschlossen. Nicht, um zu schlafen oder um uns auszuruhen, sondern um Einsicht zu erlangen: Einsicht in das, was wir fühlen. Wir wollen das innere Chaos endlich durchschauen, das letztlich nichts anderes ist als das Echo der Welt in uns. Zwei Wege führen dorthin: der Weg des Verstandes (eingreifen, handeln, sich die Wirklichkeit mit der Kraft des Willens, mit Intelligenz und Fleiß aneignen) und der Weg der Erfahrung (die Wirklichkeit annehmen, wie sie ist, sie auf uns einwirken, uns von ihr erfüllen lassen, in einem Prozess des achtsamen Loslassens).

Auf beiden Pfaden – dem des Verstandes und dem der Erfahrung – bleiben wir mit der Welt in Verbindung, um sie besser zu verstehen, sie intensiver zu erleben. Beide Pfade sind vollkommen, jeder auf seine Art. Es ist nicht einer besser als der andere. Wir brauchen beide und sollten beide so lebendig wie möglich erhalten.

Vereinfacht könnte man sagen, dass der erste Pfad der der philosophischen Reflexion ist. Der zweite aber (auf dem wir die Welt annehmen, ohne sie zu reflektieren, oder sie reflektieren,



ohne dafür Worte zu benutzen) ist der Pfad des Gewährseins, um den es in diesem Buch geht.

In vollem Gewährsein leben

Im vollen Licht der Achtsamkeit zu leben bedeutet, die Erfahrung der Gegenwart zu intensivieren, innezuhalten, um sie ganz in sich aufzunehmen, statt vor ihr wegzulaufen oder sie gedanklich oder handelnd verändern zu wollen.

Achtsamkeit drückt sich aus in der Bewegung des Philosophen, der sich für eine Weile von seiner Tätigkeit des Nachdenkens abwendet und eine andere Haltung einnimmt: verarbeiten und assimilieren, was der Verstand zutage gefördert hat. Sich darauf vorbereiten, noch weiter vorzudringen. Innehalten, um seiner selbst gewahr zu werden.

Das volle Gewährsein ist also keineswegs ein leerer Raum, und es ist nichts, was wir gedanklich erschaffen können. Es zeigt sich, wenn wir innehalten, um – immer noch in Bewegung – mit der Erfahrung des Lebens, der Art und Weise unserer Präsenz im Augenblick, in Verbindung zu treten.

Dies geschieht beispielsweise, wenn Sie, während Sie dies hier lesen, sich bewusst werden, dass Sie atmen, dass Sie körperliche Empfindungen haben, dass es in Ihrem Blickfeld noch andere Gegenstände gibt als dieses Buch, dass Sie noch andere Dinge hören. Oder dass Gedanken aufkommen, die Sie anderswo hinführen, Gedanken zum Beispiel, in denen sich Würdigung oder Ablehnung des Gelesenen ausdrückt.

Achtsamkeit zeigt sich dort, wo Sie eine Seite umblättern wollen (vielleicht ist die Hand ja schon bereit, obwohl Sie noch nicht einmal zu Ende gelesen haben), in der Bewegung innehalten und kurz beobachten: Sie werden sich der Absicht bewusst,

jetzt diese Seite umzublättern. Sie sagen sich: »Ich werde diese Seite umblättern«, statt dies – wie gewöhnlich – unbewusst zu tun. Genau das ist Achtsamkeit: Für einen kleinen Augenblick schaffen Sie einen Raum, in dem Sie sich selbst zusehen. Nun werden Sie sagen, dass es wohl nicht unbedingt nötig ist, dass Sie sich beim Umblättern zusehen. Das ist richtig. Aber in anderen Momenten unseres Lebens ist dies eben durchaus hilfreich.

1.

ACHTSAMKEIT: EINE GEISTESHALTUNG

Nun schaut der Geist nicht
vorwärts, nicht zurück.
Die Gegenwart allein –
ist unser Glück.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE: *FAUST II*²

DEN AUGENBLICK LEBEN

Dies ist das Jetzt, der gegenwärtige Augenblick. Eine Sekunde später ist die Elster vielleicht schon weggeflogen, die Sonne steht höher am Himmel, der Schatten der Hecke ist kürzer ... Das ist nicht besser oder schlechter, es ist einfach anders. Denn es ist das Jetzt, in dem wir innehalten müssen, den kalten Luftstrom in der Nase spüren, die gedämpften Geräusche hören, das faszinierende Licht der Wintersonne bewundern, in dem wir so lange wie möglich verharren, ohne etwas Besonderes zu erwarten. Das ist es, worauf es ankommt. Einfach nur da sein, um die unzähligen Schätze dieses Moments zu genießen: die winzigen Schneekaskaden, die mit einem weichen Plopp von den Bäumen fallen; das Blau des Heckenschattens; die leichten Bewegungen der Elster, die in der Sonne ein bisschen Wärme sucht. Alles ist vollkommen. Es fehlt nichts, damit dieser Augenblick uns ganz ausfüllen kann.

Wir machen uns in vollem Bewusstsein diesen Augenblick der Gnade bewusst, gewöhnlich und strahlend, wie er ist.



Claude Monet (1840–1926)

Die Elster, 1868-1869, Öl auf Leinwand, 89 x 130 cm, Musée d'Orsay, Paris

Um einen Wintertag vollkommen zu machen wie diesen, muss die Luft klar und prickelnd sein, der Schnee leuchten. Es muss kalt sein, mit wenig oder gar keinem Wind, und die Wärme muss ganz aus der Sonne kommen. Es ist nicht die Wärme des Tauwetters. Die Spannung der Natur darf sich nicht auflösen.

HENRY THOREAU: TAGEBUCH, FEBRUAR 1854³

Die Entscheidung, in der Gegenwart zu leben

Das Gewahrsein öffnet uns die Augen. Das ist wichtig, denn um uns herum gibt es viele Welten, die wir gar nicht wahrnehmen. Wir können sie hier und jetzt erfahren, wenn wir den Automatismus in unserem Denken und Tun durchbrechen.

Natürlich gibt es äußere Umstände, die den Zugang zu diesen Welten des gegenwärtigen Augenblicks erleichtern, wie die Sonne, der Schnee oder die Elster auf Monets Bild. Doch dazu gehört auch die Entscheidung, sich so oft wie möglich berühren zu lassen. Zuzulassen, dass das Leben uns anrührt, uns erschüttert. Dies ist ein freiwilliger Akt. Wir treffen die Entscheidung, die Pforten unseres Geistes für das zu öffnen, was da ist, statt uns hinter unseren inneren Schutzwällen zu verschanzen: Gedankenkreisläufen, Überlegungen, Sicherheiten, Plänen.

Es ist ein Akt der *Befreiung*, Befreiung von Gedanken über Zukunft und Vergangenheit: Gewahrsein versetzt uns ganz in die Gegenwart. Befreiung von Wertungen: Das Gewahrsein führt uns in die gegenwärtige Situation. Unser Geist ist so überfüllt! Manchmal sind das wichtige und interessante Dinge, manchmal aber auch vollkommen nutzlose. Sie behindern unsere Sicht, sodass wir unsere Verbindung mit der Welt nicht mehr klar sehen. Natürlich brauchen wir Vergangenheit und Zukunft, Erinnerungen und Pläne. Doch wir brauchen auch die Gegenwart. Die Vergangenheit ist wichtig, die Zukunft ist wichtig. Wenn wir hier die Gegenwart hervorheben, heißt das nicht, dass sie der Vergangenheit oder Zukunft irgendwie *überlegen* ist. Nur dass sie zerbrechlicher ist, dass sie es ist, die geschützt werden muss, da sie sonst in den Hintergrund tritt, sobald uns etwas vorantreibt und weiterdrängt. Sie ist es, der wir den Raum geben müssen, in dem sie existieren kann.





**Spüren statt denken:
das Bewusstsein im Zustand der Versenkung**

Im vollen Gewahrsein zu meditieren bedeutet nicht, die Gegenwart zu *analysieren*, zumindest nicht im üblichen Sinn des Wortes. Es geht darum, sie zu spüren, zu erleben, mit dem Körper, ohne Worte. Es ist weder üblich noch bequem, die Sprache hinter sich zu lassen, um die Abfolge von Augenblicken, die unser Leben ausmachen, wirklich zu erfahren. Und es ist alles andere als leicht: Nicht reden, das mag ja noch angehen, aber nicht *denken!* Nur spüren, sich verbinden. Und doch kennen wir alle diese Erfahrung. Was hier geschieht, beschreibt Hugo von Hofmannsthal in seinem *Chandos-Brief*.

Seither führe ich ein Dasein, das Sie, fürchte ich, kaum begreifen können, so geistlos, so gedankenlos fließt es dahin. [...] Es wird mir nicht leicht, Ihnen anzudeuten, worin diese guten Augenblicke bestehen; die Worte lassen mich wiederum im Stich. Denn es ist ja etwas völlig Unbenanntes und auch wohl kaum Benennbares, das in solchen Augenblicken, irgendeine Erscheinung meiner alltäglichen Umgebung mit einer überschwellenden Flut höheren Lebens wie ein Gefäß erfüllend, mir sich ankündigt. Ich kann nicht erwarten, dass Sie mich ohne Beispiel verstehen, und ich muss Sie um Nachsicht für die Albernheit meiner Beispiele bitten. Eine Gießkanne, eine auf dem Felde verlassene Egge, ein Hund in der Sonne, ein ärmlicher Kirchhof, ein Krüppel, ein kleines Bauernhaus, alles dies kann das Gefäß meiner Offenbarung werden. Jeder dieser Gegenstände und die tausend anderen ähnlichen, über die sonst ein Auge mit selbstverständlicher Gleichgültigkeit hinweggleitet, kann für mich plötzlich in irgendeinem Moment, den herbeizuführen auf keine Weise in meiner Gewalt steht, ein erhabenes und rührendes Gepräge annehmen, das auszudrücken mir alle Worte zu arm scheinen.⁴

»Das Gewahrsein reagiert nicht auf das, was es sieht. Es sieht ganz einfach und versteht ohne Worte«, sagte einmal ein buddhistischer Meister. In bestimmten Momenten können Worte uns wirklich helfen: Wenn wir einen Schmerz benennen, wenn wir einer Freude Ausdruck verleihen, können wir sie besser verstehen und erleben, auch ertragen oder überwinden. Manchmal aber sind Worte einfach nicht in der Lage, die Komplexität dessen, was wir erleben, auszudrücken. Manchmal verfälschen oder zerstören sie unsere Erfahrung. Es gibt Momente, in denen es besser ist, nichts zu sagen. Dann müssen wir mit der Wirklichkeit anders in Kontakt treten: sie spüren, erfahren. Man

spricht auch von »Versenkung«, wenn man diesen speziellen Bewusstseinszustand beschreiben will, in dem das Bewusstsein in der Erfahrung ruht, ohne Gedanken zu produzieren.

Der Geschmack der Erfahrung

Bei einem der Seminare über Meditation, die ich absolviert habe, schlug uns der Lehrer eine jener merkwürdigen Übungen vor, die das Geheimnis der Meister sind. Er hatte uns in der Runde versammelt und bat uns, einen Schritt nach vorn zu tun. Nach einigen Sekunden der Stille sagte er plötzlich: »Und nun versuchen Sie, diesen Schritt nicht getan zu haben.« Ich habe noch nie eine so tiefgreifende Lektion darüber erhalten, wie sinnlos gewisse Formen der Reue und des Bedauerns sind. Und ich habe niemals vorher und niemals nachher klarer vor Augen geführt bekommen, worin der Unterschied zwischen Lehren mit Worten und Lehren durch Erfahrung besteht. Inmitten meiner Überraschung, meiner Verblüffung, inmitten meines Zögerns und meiner Verwirrung, inmitten meines Körpers, der erst einmal nicht wusste, was er tun sollte, verstand ich, dass einmal Geschehenes nicht rückgängig gemacht werden kann und es daher sinnlos ist, es zu bereuen.

Die Achtsamkeitsmeditation lehrt uns, dass die Erfahrung ebenso wichtig ist wie das Wissen: Über das Gewahrsein zu lesen ist nicht dasselbe, wie es zu erfahren. Eine CD mit Meditationsanweisungen anzuhören und ihren Inhalt nur *zur Kenntnis zu nehmen* ist nicht dasselbe, wie die beschriebenen Übungen zu *machen*.

Erfahrung als Zugang zur Wirklichkeit kann Wissen und Verstand nicht ersetzen, aber vervollständigen. Und es gibt nichts Einfacheres als die Erfahrung: Es genügt, sich Zeit zum

Spüren zu nehmen. Um wirklich zu sehen, zu hören, zu fühlen, muss das Tun zum Stillstand kommen. Versuchen Sie es. Jetzt. Hören Sie auf zu lesen. Hören Sie auf zu lesen, schließen Sie die Augen und werden Sie Ihrer selbst gewahr. Werden Sie gewahr, woraus Ihre Erfahrung besteht, genau hier und jetzt. Eine Minute lang, jetzt sofort. Niemand, absolut niemand kann das für Sie übernehmen. Und niemand, absolut niemand kann an Ihrer Stelle meditieren. Schließen Sie die Augen.

Lektion 1

Leben heißt im gegenwärtigen Augenblick leben. Man kann weder in der Zukunft noch in der Vergangenheit leben: Man kann nur daran denken, darüber spekulieren, was man gerne anders gemacht hätte, Hoffnungen und Befürchtungen hegen. Während dieser Zeit aber leben wir nicht. Ganz zu leben heißt, immer wieder den Reichtum jedes einzelnen Augenblicks zu erleben. Das wissen wir natürlich. Wir haben es oft genug gehört, gelesen und gedacht. Doch das ist alles nur Theorie: Jetzt gilt es, es zu *tun*! Wirklich! Nichts kann die Erfahrung des Augenblicks ersetzen.

ATMEN

Nichts geschieht. Nichts wird erzählt, nichts berichtet. Nur ein Karpfen aus Papier, der da hoch oben an einem Fahnenmast schwebt. Man spürt mit ihm die frische Brise der Abenddämmerung, die den Lärm der Stadt herüberträgt. Man schwebt über Kyoto, der Geheimnisvollen, zusammen mit einem steinernen Löwen, der über die heimkehrenden Passanten zu wachen scheint, und einem zweiten Karpfen, der unter dem anderen hängt.

Nichts geschieht. Man hört nur die papierernen Körper der Karpfen im Wind knattern. Man fühlt die Abendbrise über die Haut streichen, die die Karpfen aufbläht und ihnen ein vergängliches Leben einhaucht. Morgen schon wird sie die Fische leblos baumeln lassen oder sie zerreißen. Im Augenblick aber scheinen sie da hoch oben am Himmel förmlich zu vibrieren vor Lebenskraft.

Es geschieht nichts. Der Wind. Die Leere. Doch ebenjene Leere lässt unseren Geist aufatmen. Der Wind ist das Thema des Bildes, obwohl er unsichtbar ist.

Wie unser Atem.



Louis Dumoulin (1860–1924)

Karpfendrachten in Kyoto (Carp Banners in Kyoto), 1888, Ölauf Leinwand, 46 x 53 cm,
Museum of Fine Arts, Boston, Fanny P. Mason Fund zum Gedenken an Alice Thevin

Der Wind bläst, wo er will,
und du hörst sein Sausen wohl;
aber du weißt nicht,
woher er kommt und wohin er fährt.

JOHANNES-EVANGELIUM 3,8



Christophe André

Die schöne Kunst des Innehaltens

Durch Meditation zu innerem Frieden finden

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 304 Seiten, 15,0 x 21,5 cm
90 farbige Abbildungen

ISBN: 978-3-424-63063-3

Kailash

Erscheinungstermin: Oktober 2012

Allzu oft gehen wir so sehr in unseren Aktivitäten auf, dass wir den Kontakt zu uns selbst verlieren. Als erfahrener Psychotherapeut weiß Christophe André, wie schwer es uns fällt, unseren Verstand wirklich zur Ruhe zu bringen und uns ganz auf das Spüren einzulassen. Einfühlsam eröffnet er in diesem Buch deshalb einen ganz neuen Zugang zur Meditation der Achtsamkeit, die er sein Leben lang erforscht hat: Wir erfahren das Stillwerden über eine Fülle von Gemälden, die uns wahrhaft »sehen« lehren. In 25 intensiven wie poetischen Lektionen lernen wir, dem Moment unsere ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken und im vollen Licht der Achtsamkeit zu leben.

Dieses liebevoll ausgestattete Buch lehrt uns, selbst im Schmerz sensibel für die Schönheit des Lebens zu bleiben und das Glück zu erfahren, das im Akzeptieren liegt. Zwei CDs mit Übungsanleitungen ergänzen das Meditationsprogramm und führen uns sanft vom Tun zum Sein – in jedem Augenblick.