

ROHAN GUNATILLAKE

# Buddhify your life

RUHIG UND GELASSEN BLEIBEN  
IM CHAOTISCHEN ALLTAG

Aus dem Englischen von  
Jochen Lehner

O.W. BARTH 

Die englische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel  
»This is Happening« bei Bluebird, einem Imprint von Pan Macmillan,  
einem Bereich von Macmillan Publishers International Limited.

**Besuchen Sie uns im Internet:**  
[www.ow-barth.de](http://www.ow-barth.de)



© 2016 Rohan Gunatillake  
Für die deutschsprachige Ausgabe:  
© 2016 O. W. Barth Verlag  
Ein Imprint der Verlagsgruppe  
Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit  
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.  
Redaktion: Ulrike Strerath-Bolz  
Umschlaggestaltung: Franzi Bucher, München  
Satz: Adobe InDesign im Verlag  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
ISBN 978-3-426-29262-4

2 4 5 3 1

*Für meine und Ihre Eltern*



# Inhalt

1	Achtsamkeit der nächsten Generation . . . . .	9
	Die Zukunft der Achtsamkeit – auf dem Weg zur Arbeit entdeckt . . . . .	14
	Achtsamkeit und Meditation – was ist das eigentlich? . . . . .	18
	Räucherstäbchen sind entbehrlich . . . . .	24
	Von der Überwachung zur Achtsamkeit . . . . .	29
	Wo sich Achtsamkeit und Technik begegnen . . .	36
	Was Sie in diesem Buch erwartet . . . . .	41
2	Entspannung . . . . .	43
	Den Kopf frei bekommen . . . . .	55
	Zehn Meditationen zur Entspannung rund um die Uhr . . . . .	65
3	Sammlung . . . . .	75
	Immer wieder zum Gegenstand der Aufmerksamkeit zurückkehren . . . . .	86
	Zehn Meditationen für ein Leben mit weniger Ablenkungen . . . . .	95
4	Präsent sein . . . . .	103
	Die Dinge erfassen, während sie geschehen . . .	110
	Zehn Meditationen für mehr Präsenz in allen Lebenslagen . . . . .	118
5	Problembewältigung . . . . .	127
	Wissen, was los ist, und die Gegenwehr in Stellung bringen . . . . .	139

	Zehn Meditationen für den achtsamen Umgang mit Schwierigkeiten . . . . .	144
6	Gemeinsamkeit . . . . .	155
	Allen Gutes wünschen . . . . .	162
	Zehn Meditationen zum Schließen der Kluft zwischen uns und anderen . . . . .	174
7	Tiefer gehen . . . . .	185
	Die Kamera auf sich selbst richten . . . . .	197
	Zehn Meditationen, die Sie auf tiefere Verbindungen aufmerksam machen . . . . .	205
8	Das Betriebssystem der mobilen Achtsamkeit . . . . .	217
	Acht wichtige Prinzipien . . . . .	218
9	So entwerfen Sie Ihre eigenen Meditationen . . . . .	231
	An einem Beispiel durchgespielt . . . . .	235
	Wie Sie Ihrer Meditation noch mehr Schwung geben können . . . . .	238
10	Die Zukunft der Achtsamkeit . . . . .	241
	Achtsamkeit in der digitalen Welt . . . . .	248
	Mehr Freundlichkeit im Büro . . . . .	254
	Psychische Gesundheit . . . . .	258
	Erziehung von innen . . . . .	263
	Outdoor-Achtsamkeit . . . . .	269
	Fließende Übergänge . . . . .	273
	Ausblick . . . . .	280
	Dank . . . . .	285

## Achtsamkeit der nächsten Generation

Die Achtsamkeit braucht eine Neuformulierung.

So viel Interesse wie in unserer Zeit haben Achtsamkeit und Meditation noch nie gefunden. Es gibt auch immer mehr Forschungsergebnisse, die deutlich für ihre Wirkungen und Nutzeffekte sprechen. Große Firmen lassen ihre Angestellten zwecks Stressmanagement an Achtsamkeitskursen teilnehmen. Spitzensportler üben sich in Achtsamkeit, um unter hohem Erfolgsdruck ruhig und leistungsfähig zu bleiben. Für Promis ist Achtsamkeit inzwischen ein Must-have-Lifestyle-Accessoire – aber vor allem sind es Leute wie Sie, die erkannt haben, dass Achtsamkeit deutliche Veränderungen zum Besseren bewirkt, wenn man sie in das eigene Leben integriert. So weit, so gut.

Dummerweise werden die meisten Leute, die sich für Achtsamkeit interessieren, trotzdem nicht aktiv. Drei Haupthindernisse halten sie davon ab, aus einer netten Idee gelebte Wirklichkeit werden zu lassen. Ich nenne diese drei Hindernisse das Zeitproblem, das Freigeistproblem und das digitale Problem. Als Hersteller von Produkten im Umkreis der Achtsamkeit empfinde ich diese Probleme als spannende Herausforderungen, da sie alle überwindbar sind.

*Ich habe keine Zeit zum Meditieren*

Das ist das Zeitproblem. In dieser von Terminen überlasteten Welt mit ihren unzähligen Vorhaben und Verpflichtungen scheint es nahezu unmöglich, sich zwanzig Minuten freizuschaukeln, in denen man ganz bei sich sein kann. Sobald auch nur anklingt, dass dieser Aufwand nötig ist, wenn wir von der Achtsamkeit wirklich etwas haben wollen, sehen wir das Ganze als unerreichbares Fernziel. Wenn das auf Sie zutrifft, keine Sorge: Wir werden das Zeitproblem lösen.

*Man muss zum Meditieren spirituell  
oder religiös sein, und so sehe ich  
mich einfach nicht.*

Das ist das Freigeistproblem. Achtsamkeitsmeditation hat ihren Ursprung tatsächlich im Buddhismus. Nun scheint der Buddhismus zwar unter den Weltreligionen einen besonders guten Ruf zu genießen, aber alles, was mit Achtsamkeit und Meditation an spiritueller Ästhetik und sonstigem Beiwerk verbunden ist, stellt für viele Menschen ein echtes Hindernis dar. Auch das darf so sein. Wir werden das Freigeistproblem lösen.

*Mein Leben ist sehr vernetzt, es ist  
einfach nicht praktikabel, mich  
zeitweilig auszustöpseln.*

Das ist das digitale Problem. Achtsamkeit und Technik – im Allgemeinen werden sie als nicht kompatibel angesehen, sogar als Gegensatz. Heißt es nicht immer wieder, wir könnten nur wahrhaft präsent und »angeschlossen«



sein, wenn wir alles Äußere abschalten? Aber in einer Welt, in der unsere Arbeit, die Wirtschaft, ja unser ganzes Leben so weitgehend von Technik abhängig sind, können wir, wenn es um unser persönliches Wohlbefinden geht, nicht bei der Verteufelung alles Digitalen bleiben. Nun, keine Angst, auch das digitale Problem werden wir bald im Griff haben.

Sie halten ein Achtsamkeitsbuch der nächsten Generation in Händen. Es ist für die unzählig vielen gedacht, die nicht wissen, wie sie in ihren dichten Zeitplänen noch Freiräume finden sollen, die sich aber trotzdem mehr Bewusstheit, mehr Ruhe und mehr Freundlichkeit wünschen. Allen, die immer dachten, Achtsamkeit und Meditation seien irgendwie nichts für sie, rufe ich zu: Dieses Buch ist für euch!

Was für Gefühle lösen diese einleitenden Worte bei Ihnen aus? Drängen sich Gedanken auf, sind deutliche Reaktionen wahrzunehmen? Spüren Sie etwas Anregendes, oder überwiegen die Zweifel?

Spüren Sie einmal nach, ob klare Körperempfindungen auftreten. Können Sie wahrnehmen, wie Ihr Atem in diesem Moment fließt oder wie sich die kleinen Bewegungen anfühlen, die ein Blinzeln ausmachen? Oder spüren Sie einfach mal, wie sich dieses Buch in Ihren Händen anfühlt. Wirklich, das kann Spaß machen. Es ist das, was geschieht.

\*

Sollten Sie zu den Leuten gehören, die einfach so Zeit für formelle Meditation im Sitzen erübrigen können, nichts gegen kahlköpfige Leute in wallenden Gewändern haben,

die Ihnen sagen, was zu tun ist, und dazu auch noch in keiner Weise von ihren digitalen Gerätschaften abhängig sind, dann zählen Sie zu den Glücklichen, die sich einfach an eines der vielen bestehenden Systeme der Achtsamkeits- oder Meditationspraxis anschließen können. Nehmen wir aber an, Sie gehören nicht zu diesem Personenkreis. Dann stehen Sie vielleicht vor dem Dilemma, dass die drei oben erwähnten Probleme schulterzuckend hingenommen werden und man Ihnen sagt: Damit musst du zurechtkommen, so ist es nun mal.

Nein, so ist es nicht, und deshalb brauchen wir heute eine Achtsamkeitspraxis, die besser auf unsere moderne Lebenswirklichkeit abgestimmt ist. Der in diesem Buch vorgestellte Ansatz löst das Zeitproblem dadurch, dass er Meditation in erster Linie als Aktivität in Bewegung auffasst. Wir können überall meditieren, nicht nur an einem der Meditation auf dem Sitzkissen vorbehaltenen Platz. Mein Ansatz löst auch das Freigeistproblem, und zwar durch das Vorverständnis, dass die Achtsamkeitspraxis zwar religiösen Ursprungs ist, aber eine Evolution durchlaufen hat und heute ganz neuen Zwecken dient. Und er löst das digitale Problem einfach dadurch, dass er der Technik ihren Stellenwert in unserem Leben zugesteht, um anschließend zu fragen, wie wir sie für unser Wohlbefinden nutzen können, anstatt es durch sie bedroht zu sehen.

Sicher, wir könnten die Achtsamkeit auch weiterhin so sehen, wie sie bisher gesehen wurde, doch das würde bedeuten, dass sie eine Randerscheinung bleibt, ein Luxus, den sich die meisten Menschen nicht leisten können, weil so etwas in ihrem Alltag nicht unterzubringen ist. Das wäre schade, denn schließlich deutet ja inzwischen wirklich eine Menge darauf hin, dass Achtsamkeitspraxis alle

möglichen positiven Wirkungen haben kann. Das ist so, als würde man sagen: »Ich habe hier eine ganz großartige Sache, aber für dich ist sie nicht geeignet, tut mir leid.«

Das wäre nicht nur schade, sondern würde schlichtweg an der Tatsache vorbeigehen, dass die Achtsamkeitspraxis im Laufe der Zeit erhebliche Veränderungen erlebt und neue Elemente aufgenommen hat. Wir werden uns die Evolution der Achtsamkeit im weiteren Verlauf genauer ansehen und uns auch fragen, wohin es von jetzt an gehen könnte. Bevor wir uns jedoch ins Abenteuer stürzen, sollten wir uns einen Kerngedanken ganz bewusst vor Augen führen, nämlich dass die Achtsamkeitspraxis immer schon flexibel gewesen ist und sich im Laufe ihrer langen Geschichte bei jeder Begegnung mit einer neuen Kultur immer wieder neu zu erfinden vermochte. Deshalb ist die derzeitige Neuformulierung der Achtsamkeit nur das folgerichtige nächste Kapitel dieser Geschichte: ihre Abwandlung im Licht neuerer Erkenntnisse der Neurowissenschaft und Psychologie und in Verbindung mit den neuen Entwicklungen der digitalen Technik.

Wenn wir von der Geschichte und Entwicklung der Achtsamkeit sprechen, fassen Sie das bitte nicht als ein akademisches Thema auf. Letztlich denken wir dabei ja an Einzelne wie Sie und mich, die beim bisher Üblichen ansetzen und sich überlegen, wie es in unserer heutigen Lebenswirklichkeit am besten angewendet werden kann. Für mich selbst war es ein Durchbruch, als ich herausfand, wie ich in dieser Welt der engen Zeitfenster meditieren kann. Dadurch hat sich nicht nur mein Verständnis von Achtsamkeit geändert, sondern mein ganzes Leben.

## Die Zukunft der Achtsamkeit – auf dem Weg zur Arbeit entdeckt

Während meiner letzten Monate an der Universität fing ich an zu meditieren, und nach dem Examen zog ich nach London zurück, um eine Stelle bei einer großen Technologieberatungsfirma anzutreten. Das war eine aufregende Zeit, ich genoss die Energie dieses Berufslebens im großen Verbund, konnte den im Verlauf meines Studiums angehäuften Schuldenberg spürbar verkleinern, und mein Interesse an Achtsamkeit und Meditation nahm rasant zu. Ich sah mich nach Kursen und Gruppen in erreichbarer Nähe um und trug mich sogar mit dem Gedanken an ein Wochenend-Retreat.

Dummerweise hatte ich nicht genügend Zeit für so etwas. Während des Studiums war das kein Problem gewesen, ich hatte keine Mühe, hier und da eine halbe Stunde für die Meditation abzuzweigen. Jetzt, so abrupt in die Arbeitswelt versetzt, sah das alles ganz anders aus. Selbst wenn ich irgendwo noch eine halbe Stunde für die formelle Meditation im Sitzen fand, war es oft so, dass Aufmerksamkeit und Energie einfach nicht im erforderlichen Maße mitspielten. Die Lösung des Problems fand ich glücklicherweise eines Montagmorgens in der Northern Line der Londoner Underground.

Alle Linien der Underground haben ihre Tücken, aber die Northern Line ist wirklich zermürend, besonders am Morgen. Großstädte sind ja überhaupt als einsam und beziehungslos verschrien, und am deutlichsten spürt man das vielleicht, wenn man tief unter der Erde in dieser Enge unterwegs ist, umgeben von Menschen und doch so allein.

Eine halbe Stunde war ich vom südlichen London in die City unterwegs, und über die frustrierenden Unannehmlichkeiten dieser täglichen Pendelfahrten hinaus hegte ich einen besonderen Groll auf die Northern Line, weil sie mir meine Meditationszeit wegnahm. Denn am liebsten meditierte ich am Morgen. Da war nicht nur der gerade erst aufgewachte Kopf noch frisch, sondern der Morgen bot mir auch eine tröstliche Regelmäßigkeit, weil ich häufig Überstunden zu leisten hatte und nie wusste, wann ich zu Hause sein würde. Die Schwierigkeit bestand nun darin, dass ich in ein Projekt eingebunden war, für das ich jeden Tag sehr früh im Büro sein musste – auf Kosten meiner morgendlichen Meditationszeit.

Wunderbarerweise konnte ich an diesem Morgen einen Sitzplatz ergattern. Da saß ich nun zwar, aber es ging doch nichts anderes als Selbstmitleid über die verlorene Meditationszeit in meinem Kopf herum. Unser Gehirn weiß ja, wie es einen unbedeutenden kleinen Gedanken zu einer Katastrophe aufblähen kann, und ich war jetzt wahrhaftig überzeugt, dass mein Job, den ich liebte, mich zum endgültigen Abschied von der Meditation zwang. Ach, dahin, dahin!

Ich übte damals eine Form der Meditation, die Anfängern häufig zur Einführung beigebracht wird. Man achtet dabei auf die körperlichen Empfindungen des Atmens, und immer wenn die Aufmerksamkeit abwandert, holt man sie zum Atem zurück, wodurch sich mit der Zeit Bewusstheit und Stabilität entwickeln. Aber wenn ich das in der U-Bahn mit geschlossenen Augen versuchte, standen einfach viel zu viele andere Körperempfindungen im Vordergrund. Das Schütteln und Rattern, die Hitze, das ständige Rempeln – wie sollte ich da die Empfindung des Atmens verfolgen, geschweige denn bei ihr bleiben? Es

war ein Riesenfrust. Ich hab's nicht drauf. Die U-Bahn ist Mist. Alles ist Mist.

Mitten in diesem wohligen Rausch von Selbstmitleid ging mir wie im Comic eine Glühbirne auf. Da ich mich zu ebenjener Zeit in der U-Bahn befand, die ich sonst zu Hause der Meditation widmete, und da ich zudem gerade saß, weshalb konnte ich dann nicht einfach hier meditieren? Die Fahrt dauerte auch ziemlich genauso lange wie meine übliche Meditation. Gut, die Umstände waren ein wenig gewöhnungsbedürftig, aber was soll's? Ich war wie elektrisiert, und tatsächlich stellten die nächsten etwa zwanzig Minuten mein Verständnis von Meditation völlig auf den Kopf.

Der ganze Frust war wie weggeblasen. Diese Eingebung, dass ich überall meditieren konnte, wenn ich es ernsthaft darauf anlegte, ist seitdem die Grundlage meines Verständnisses von Achtsamkeit. Wenn ich meine Aufmerksamkeit beim Atem halte, kommt es in erster Linie auf das geistige Vermögen dazu an, nicht auf den Atem. Sobald das klar war, machte ich mir keinen Kopf mehr wegen meiner Ausrichtung auf den Atem, sondern wandte meine Aufmerksamkeit einfach dem zu, was sich jeweils gerade bot. In dem beschriebenen Augenblick in der Londoner Underground richtete ich meine Aufmerksamkeit auf die Empfindungen des Sitzens. Ich spürte das Vibrieren und Rütteln unter mir und entdeckte Empfindungen und Nuancen, die mir noch nie aufgefallen waren. Ich nahm wahr, wie meine Muskulatur auf das Beschleunigen und Abbremsen reagierte. Es ging also jetzt mehr um die Bewusstheit selbst als um den Gegenstand meiner Achtsamkeit, und daraus ergab sich auf ganz organische Weise, dass es Ablenkungen und Störungen ... nicht mehr gab!

Jetzt konnte sich meine Aufmerksamkeit frei entfalten, und ich horchte auf alles, was ringsum zu hören war. In dieser entspannten Aufnahmebereitschaft wurden mir die verschiedenen Geräusche einfach nur bewusst, und ich musste nichts mit ihnen tun. Wenn ich die Augen öffnete und die anderen Fahrgäste betrachtete, regte sich sogar ganz leise ein Gefühl von Dankbarkeit. Ich kannte dieses Gefühl, es war wie am Ende einer Gruppenmeditation. Die Zielvorstellungen sehen bei solchen Gruppenretreats anders aus, aber sie hatten offenbar doch eine vorbereitende Rolle gespielt.

Meine Auffassung von Meditation hat sich an diesem Tag grundlegend und dauerhaft gewandelt.

## Achtsamkeit und Meditation – was ist das eigentlich?

Hier herrscht bei vielen Menschen einige Verwirrung. Sind Achtsamkeit und Meditation dasselbe? Sind sie verschieden? Oder beides? O je.

Sicher ist, dass die beiden Begriffe in allen möglichen Zusammenhängen, sogar in wissenschaftlichen Forschungsberichten, ohne die nötige Trennschärfe verwendet werden. Als jemand, der mit der Darstellung der Sache befasst ist, fällt mir hier eine gewisse Verantwortung zu. Klären wir die Angelegenheit also ein für alle Mal.

**Meditation** ist noch relativ einfach zu definieren. Unter Meditation verstehen wir die Anwendung bestimmter Techniken, mit denen wir unsere Aufmerksamkeit so ausrichten können, dass bestimmte positive Fähigkeiten und Qualitäten wie Konzentration, Klarheit und Bejahung ausgebildet werden. Alle möglichen geistigen Qualitäten sind trainierbar, und für eine bestimmte Qualität kann es viele verschiedene Techniken geben. Es gibt die klassische Form des Sitzens mit geschlossenen Augen für eine bestimmte Zeit, aber wir werden in diesem Buch eine andere, nämlich dynamische oder mobile Form in den Mittelpunkt stellen, eine Meditation, die parallel zu den Aktivitäten unseres Alltags verläuft. Meditation ist kurz gesagt ein übergreifender Begriff für eine breite Palette von Techniken aus den verschiedensten Traditionen und für die unterschiedlichsten Zwecke.

**Achtsamkeit** bedeutet grundsätzlich, dass wir uns dessen bewusst sind, was jeweils gerade in unserer Erfahrung geschieht. Wenn wir all das bewusst wahrnehmen, seien es Körperempfindungen, Gedanken oder Gefühls-



regungen, sind wir achtsam. Achtsamkeit ist ein ganz zentraler Bestandteil der Meditation, vor allem der sogenannten Einsichtsmeditation, von der die moderne Achtsamkeitsbewegung deutlich geprägt ist.

Dass Achtsamkeit und Meditation nicht so leicht auseinanderzuhalten sind, geht vor allem auf die Zeit zurück, in der »Meditation« zu einem Modewort wurde. Erst seit den sechziger und siebziger Jahren hat Meditation überhaupt einen Stellenwert im öffentlichen Bewusstsein. Die Angehörigen der sogenannten Hippie-Generation entwickelten ein romantisches Faible für die spirituellen Traditionen Asiens und brachten von ihren Morgenlandfahrten all das mit, was sie an exotischem Gedankengut aufgeschnappt hatten. Bis heute leiden sie an Symptomen, die »Hippie-Kater« genannt werden.

Meditation ist ursprünglich eine spirituelle Praxis. Das hat sich jedoch in den letzten vierzig Jahren geändert. Heute wird Meditation, insbesondere Achtsamkeitsmeditation, in allen möglichen Zusammenhängen eingesetzt, von der Arbeitswelt bis zur Psychiatrie. Damit hat sich die Meditation teilweise von ihren spirituellen Wurzeln gelöst, wird aber trotzdem noch weitgehend als zur Eso- oder Alternativszene gehörig betrachtet. Und wie sich dann zeigte, waren Mittel für die medizinische Forschung und Aufträge für entsprechende Trainingsprogramme in Unternehmen leichter zu bekommen, wenn man dem Kind einen anderen Namen gab: Achtsamkeit. Dabei ist es geblieben.

Ich werde die beiden Begriffe in diesem Buch als annähernd gleichbedeutend und damit austauschbar verwenden, wie es heute weitgehend üblich ist. Es gibt etliche verschiedene Definitionen der Achtsamkeit, aber die möchte ich lieber der Fachliteratur überlassen. Wenn wir

von Achtsamkeit oder Meditation sprechen, meinen wir letztlich den gezielten und aktiven Einsatz unserer geistigen Vermögen zur Verbesserung unserer geistigen Vermögen. Mehr brauchen wir eigentlich nicht zu wissen.

\*

Ich studiere und übe Achtsamkeit jetzt seit gut zwölf Jahren. Neuerdings entwickle ich auch Apps und andere Produkte zu diesem Thema. Mein persönlicher und beruflicher Werdegang macht mir deutlich, dass ein neues Achtsamkeitsspiel mit neuen Regeln in der Luft liegt. Die erste dieser Regeln kennen wir bereits; sie ergab sich aus jener schicksalhaften Pendelfahrt auf der Londoner Northern Line.

*Erste Regel: Achtsamkeit soll  
vor allem mobil sein*

Wenn Leute sagen, sie hätten keine Zeit zum Meditieren, liegen sie nicht unbedingt falsch, sie wählen nur einen zu engen Blickwinkel. Hier ist es wichtig, den Unterschied zwischen formeller und informeller Praxis zu kennen.

Nach wie vor denken die meisten an formelle Praxis, wenn sie das Wort »Meditation« hören. Wir setzen uns an einen Platz, wo wir ungestört sein können, schließen die Augen und widmen eine bestimmte Zeit ausschließlich der von uns gewählten Meditationsform. So sieht Meditation in jeder populären Darstellung aus. Jemand sitzt mit verschränkten Beinen da, die Hände ruhen auf den Knien, und oft sind Daumen und Zeigefinger zu einem Ring geschlossen. Hier und da vielleicht ein »Om«, um das Bild abzurunden.

Diese Form der Praxis ist außerordentlich wichtig. Hier vertiefen wir unsere Achtsamkeit, und die vollkommene Stille, die wir hier anstreben, kann zu Einsichten führen, die sich in unserem Leben als wirklich tragfähig erweisen. Aber wir müssen eben Zeit dafür aufbringen, und Zeit, das ist Ihnen sicherlich schon aufgefallen, gehört zu den knappen Ressourcen unserer modernen Welt. Wie stehen die Chancen für ein stilles Meditationstündchen an einem Wochentag?

Gern wird versucht, aus dieser Zeitnot eine Tugend zu machen, und das kann dann so klingen: »Zwanzig Minuten Meditation, mehr braucht man nicht. Ach was, zehn Minuten genügen auch, wirklich. Und wenn du keine zehn Minuten erübrigen kannst, keine Sorge, hier habe ich ein fünfminütiges Meditations-Powerpack für dich.« Es gibt inzwischen Apps für einminütige und sogar Moment-Meditationen.

Keine Frage, wenn wir es wirklich darauf anlegen, werden wir irgendwie ein wenig Zeit für formelle Meditation finden, es wird nur für die allermeisten immer schwieriger, echte Freiräume zu schaffen, in denen wir von nichts belagert sind. Kurz: Wenn Zeit der entscheidende Faktor wäre, stünden die Aussichten für Achtsamkeitspraxis nicht gut. Und genau hier kann uns die informelle Praxis helfen.

Es gibt glückliche Menschen, die regelmäßig zu acht Stunden Nachtschlaf kommen. Vielleicht bringen wir es dann auch noch auf zehn, zwanzig oder dreißig Minuten formeller Praxis pro Tag. Dann bleiben aber immer noch fast sechzehn Stunden, die in puncto Achtsamkeit ungenutzt bleiben, während wir uns mit der Hoffnung trösten müssen, dass sich das in der formellen Praxis Gewonnene auf den ganzen Tag auswirkt. Genau deshalb ist die infor-

melle Praxis so wichtig. Sie nutzt die Zeit, die wir ohnehin haben; sie verlangt nicht, dass wir ein bestimmtes Zeitkontingent für sie reservieren.

Diese Unterscheidung ist aber nicht ganz unbedenklich. Sie könnte suggerieren, dass die formelle Praxis »eigentlich« wichtiger und wirksamer ist. Das verleitet Menschen dazu, sich hinter dem Zeitproblem zu verschanzen, und außerdem trifft es nicht zu. Beide Praxisformen sind gleich wichtig. Wenn ich zur informellen Praxis rate, dann einfach deshalb, weil uns dafür wesentlich mehr Zeit zur Verfügung steht, nämlich der ganze Tag! Nennen wir es also lieber nicht informelle Meditation, sondern mobile Meditation oder mobile Achtsamkeit. Nennen Sie es ruhig auch Unterwegs-Meditation oder Meditation to go, wenn Sie möchten.

Im Übrigen sind formelle und mobile Praxis seit jeher feste Bestandteile der Achtsamkeitstradition. Es wurde ursprünglich gar nicht zwischen ihnen unterschieden; es ging jederzeit und unter allen äußeren Bedingungen um Qualitäten wie Stetigkeit, Aufgeschlossenheit und Mitgefühl. Erst im Verlauf ihrer Entwicklung haben die verschiedenen meditativen Traditionen der mobilen Praxis einen unterschiedlichen Stellenwert zugeschrieben. Hier und da wurde sie sogar zum Hauptbestandteil der Praxis. Grundsätzlich ist also der Gedanke der Achtsamkeit in Bewegung oder eben der mobilen Achtsamkeit nicht neu und schon gar nicht meine Erfindung. Es scheint aber, dass die Zeit für ihr Comeback gekommen ist.

Der formellen Meditation wird von vielen eine Breiten- und Langzeitwirkung nachgesagt. Der Nutzen dieser Praxis, so heißt es, überträgt sich irgendwie auf unser gesamtes Leben. Das mag so sein, doch da der Rest unseres Lebens so viel mehr Raum und Zeit einnimmt, werden

wir in diesem Buch nicht beim traditionellen Vorrang der formellen Meditation stehen bleiben. Es wird vielmehr darum gehen, unsere Achtsamkeitspraxis parallel zu allen sonstigen Verrichtungen des Tages zu üben. Die formelle Praxis wird ihren Platz behalten, aber sie wird künftig eher eine unterstützende und vertiefende Rolle spielen. Zeitmangel wird uns jedenfalls von jetzt an nicht mehr als Ausrede dienen können. Wir müssen nur noch klären, welche Techniken wir anwenden können – und wie sich verhindern lässt, dass wir vergessen, sie anzuwenden. Das sind jedoch lösbare Aufgaben, weniger schwierig, als in unserem ohnehin vollen Tagesplan noch Freiräume zu finden.

Zudem sind Sie mit diesem Wechsel vom Formellen zum Mobilien bereits durch die Veränderungen auf dem Gebiet der Computertechnik vertraut. Wenn Sie nicht mehr ganz blutjung sind, werden Sie sich daran erinnern, dass Sie früher ein bestimmtes Zimmer in Ihrer Wohnung aufsuchen mussten, wenn Sie arbeiten, spielen oder Ihre E-Mails checken wollten. Da stand dann eine umfangreiche beigefarbene oder hellgraue Maschinerie, vor der Sie Platz nahmen. Heute haben wir die gleiche Power und mehr in unseren Smartphones und Tablets, und das überall, wo wir gerade stehen oder gehen. Es gibt immer noch ein paar Dinge, für die ein stationärer Computer praktischer ist, aber die mobilen Geräte nehmen heute schon den ersten Platz ein.

Für Achtsamkeit und Meditation steht das jetzt auch an.