

# VORWORT



Das Leben hält eine einfache und zutiefst gütige Einladung für uns bereit: trotz allem, *was ist*, so zu sein, *wie wir sind*.

Wahre Meditation ist ein ausgetretener Weg auf der Reise zu uns selbst, den wir aber dennoch leicht aus dem Blick verlieren können. Sie ist schwierig zu definieren und zugleich vorhersehbar verlässlich in ihrem Verlauf. Sie umfasst eine aufrichtige Begegnung mit *allem, was wir sind*, und mit *allem, was wir zu sein glauben, das einer ehrlichen, mitfühlenden Prüfung nicht standhalten kann*. Der Weg folgt einer grundlegenden Richtung, verläuft entlang emotionaler und existenzieller Klüfte und Vorsprünge, die das Leben uns in uns und außerhalb von uns präsentiert.

Es erfordert Mut, die Einladung zu dieser grundlegenden Reise nach Hause anzunehmen. Merkwürdigerweise zeigt sich dieser Mut manchmal in Form von Verzweiflung, von Kapitulation, von Aufgabe ... oder in Form von vollkommener „Feigheit“, weil wir es nicht ertragen können, das anzuschauen, zu fühlen oder zu erfahren, was ist.

Und dennoch sind wir hier. Wir schlafen, sind wach, lassen uns ein, lassen uns nicht ein, begegnen dem gegenwärtigen Moment.

So wie wir sind.

Wahre Meditation ist zutiefst beziehungsorientiert. Sie ist letztlich eine Begegnung mit dem, was wirklich ist: mit einem klaren, direkten Erkennen der Wahrheit in jeder Form in unserem Leben. Dieses

klare Erkennen dessen, was gegenwärtig ist – sei es ein Gefühl, ein Gedanke, eine falsche Wahrnehmung, ein Augenblick der Freude oder das tiefste Wesen aller Dinge –, ist eine intime, beziehungsorientierte Geste. Diese Geste fordert uns auf, eine warmherzige, raumhaltende Präsenz zu verkörpern, eine unerschrockene Fähigkeit, das Chaos und den Morast des menschlichen Lebens in ihrer Gänze und von Grund auf willkommen zu heißen und zu sein. Sie ist zutiefst intim und lässt nichts aus. Sie gibt nichts auf und schließt alles ein. *Der Augenblick selbst birgt die Samen all dessen in sich, was wir brauchen, um ihm zu begegnen.*

Wenn wir allem, was kommt, begegnen und es willkommen heißen, wenn wir unseren Atem, unseren Körper, das pulsierende Sein in unserem innersten Kern spüren, dann *werden* wir zum Willkommen selbst. Wenn wir uns *einlassen*, dann entdecken wir, dass diese willkommen heißende Präsenz dem wesentlich ist, der wir sind.

Das klare Erkennen, das von dieser radikal willkommen heißenden Präsenz herrührt, kann Mitgefühl, Leichtigkeit, zutiefst erschütternde Einsicht, Lachen, den Verlust eines Selbstbildes und früherer Einstellungen sowie Befreiung mit sich bringen. Tiefe Befreiung – aus dem Spiel, den Fallen oder dem Gefängnis unseres Geistes. Wenn wir uns auf unseren Atem, unsere Gefühle, Emotionen, Empfindungen und Gedanken einlassen, entdecken wir, dass die Dinge nicht so sind, wie wir dachten. Die Angst ist weniger beängstigend, als sie erscheint, die Wut weniger bedrohlich. Unsere verleugneten, ungewollten, ungeliebten Anteile kehren allmählich nach Hause zurück, um in einem Raum, der sie nicht ablehnt, so zu sein, wie sie sind. Wir bieten ihnen in unserem Herzen, unserem Geist und unserem Sein einen Ort, der frei ist von der Gewalt der Selbstablehnung. *Sogar die Selbstablehnung wird willkommen geheißen.* Tatsächlich begegnen alle innere Gewalt und aller innere Kampf dadurch, dass sie willkommen geheißen werden, wie sie sind, nun der wahren Bedeutung von Gewaltlosigkeit. Wenn wir auf diese Weise zu uns selbst zurückkehren, kommen wir zur Ruhe.

Ich lehre Menschen weltweit die Praxis der Achtsamkeitsmeditation. Dabei kann ich keinen Unterschied in den grundlegenden Bedürfnissen erkennen, die wir alle in uns tragen, oder in unserer kollektiven Fähigkeit, uns vor dem, was wirklich ist, zu verbergen oder ihm auf eine tiefe Weise zu begegnen. Ich sehe und erlebe in anderen Menschen und mir selbst eine uns allen innewohnende Sehnsucht nach dieser einfachen, willkommen heißenden Präsenz, in der wir unserer Zärtlichkeit, unserer Verletzlichkeit, unseren Hoffnungen und Ängsten begegnen können. Es geschieht enorm viel allein durch das einfache Angebot unserer eigenen Präsenz.

Meditation trägt die Hoffnung – den heilenden Balsam – auf ein Ende des Leidens in sich. Allerdings wird es uns nicht in der Form zuteil, in der wir es uns gewünscht oder uns vorgestellt haben. Es wird uns durch und in der Hingabe an alles zuteil, was wir erfahren, unser eigenes tiefes Leiden *eingeschlossen*. Die gute Nachricht lautet: Wenn wir uns auf diesen Weg einlassen, entsteht tiefes Vertrauen. Wir lernen, ob mit der Zeit oder, weil uns keine andere Wahl bleibt, rasch und plötzlich, dass sich mit jedem Schritt, jedem Atemzug, jedem Sprung, den wir ohne unsere bisherige Rüstung in den gegenwärtigen Moment wagen, Vertrauen aufbaut. Es ist so, als ließen wir uns, ohne hinzuschauen, rückwärts in die Arme eines Freundes fallen – beängstigend, aber zugleich mit einer tiefen Gewissheit, dass wir sanft landen. Die Wahrheit, die den Dingen innewohnt, die Elementarität und Wirklichkeit des Lebens in all seinen Ausprägungen erweisen sich als weit sicherer, weit sanfter, als es unsere Vorstellungen jemals waren. Die Angst, die Wut, die Seelenqual mögen nicht fortgehen, aber in der Präsenz unserer Liebe können sie sich verwandeln, können sie zu einer Pforte werden, die in die Tiefe des weisen Herzens führt: des Herzens, das wir vielleicht schon vor langer Zeit aufgegeben haben.

Dieses Buch ist eine beziehungsorientierte Geste, ein verletzliches Sich-Mitteilen, eine ausgestreckte Hand auf dem Weg, eine kraftvolle Abhandlung über die Macht unserer Präsenz, den Atem und

die Einfachheit, im Angesicht all dessen, was jeder Moment uns bringt, *ganz und gar der zu sein, der wir sind*. Jeff Foster führt uns in jede Nische, die unser Verstand erschafft, um sich gegen die Einfachheit des gegenwärtigen Moments zu wehren. Er präsentiert uns den Teppich des Lebens in seiner ganzen Fülle, um uns daran zu erinnern, dass ihm ein weit höheres Maß an Freiheit und Wildheit innewohnt, als wir es uns jemals hätten vorstellen können.

Die wohldurchdacht und mit großem Mut verfassten Seiten dieses Buches bergen viele Einladungen: an unser Alleinsein, an unsere Freiheit, an die tiefe Ruhe, die wir vielleicht schon sehr lange in Schach halten. Seine Worte laden uns ein, ein Zuhause in uns selbst zu finden, uns vielleicht zum allerersten Mal in unseren Verstand und unseren Körper zu verlieben. Sein Schreibstil ist wild, unerbittlich, leidenschaftlich, poetisch, kompromisslos. Jeffs sanfte Worte lösen das Stigma auf, das dem Trauma anhaftet, und geben dem Raum, was wir in uns selbst als *falsch* und *schlecht* verurteilt haben. Er ist offen in seiner Faszination für die Dinge: Er lässt nichts aus. Schweiß, Blut und Tränen, Scham, die dunklen Impulse, Macht und Freude. Alles wird einbezogen.

Jedes Kapitel dieses Buches birgt eine ständige Erinnerung daran, dass der gegenwärtige Moment eine unerbittliche, rückhaltlose Einladung zur Präsenz, zum Atem, zur Rückkehr nach Hause ist. Diese Einladung ist vielfältiger Natur. Sie ehrt das schlagende, lebendige Herz und den lebensspendenden, beseelten Atem. Weil Jeff ist, wer er ist – ein Poet, Liebender und Verrückter im besten Sinne –, flüstert er Worte der Ermutigung in unseren müden Geist, die für unser geblendetes, ungezähmtes Herz bestimmt sind.

– Kelly Boys

Autorin von *The Blind Spot Effect:  
How to Stop Missing What's Right in Front of You*  
[www.kellyboys.org](http://www.kellyboys.org)