

## Ganz-Sein

„Ganz-Sein und Verbunden-Sein sind fundamentale Eigenschaften unseres Wesens, trotz der Narben, die wir aus unzähligen Schlachten davongetragen haben. Das wirkliche, grundlegende Ganz-Sein bleibt davon unberührt. Es ist immer vorhanden. Unsere Kämpfe, Krankheiten und Leiden sind in ihm enthalten, und wir sind mit ihnen ebenso ganz wie wir es vorher ohne sie waren. Wir werden ganz geboren und verlieren unsere Ganzheit auch nicht durch Kummer und Schmerz. Es ist unsere eigentliche, immer vorhandene und immer zugängliche Natur. Meditation ist nichts anderes als eine Tür, die uns Zutritt dazu verschafft. Atembeobachtung, Yoga, Body-Scan, jede dieser Erfahrungen ist eine Art Tür, durch die man zuerst nichts weiter als flüchtige Blicke auf das eigene Ganz-Sein erhascht, flüchtige Momente voller Achtsamkeit. Aber im Laufe der Zeit, mit viel Geduld und Übung, können wir jederzeit durch jede dieser Türen gehen und einen neuen Lebensstil entwickeln, in den Ganz-Sein und Verbunden-Sein integriert sind.“

(Jon Kabat-Zinn)