

Mitfühlender Gleichmut – Befreiende Gelassenheit

Copyright by Fred von Allmen

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.
Dieser Dharma-Text darf kopiert und weitergegeben werden.
Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.
Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert.

Gelassenheit definiert

Wikipedia beschreibt Gelassenheit wie folgt: “Gelassenheit, Gleichmut, Gemütsruhe oder Besonnenheit ist eine innere Einstellung, die Fähigkeit, vor allem in schwierigen Situationen, die Fassung oder eine unvoreingenommene Haltung zu bewahren. Sie ist das Gegenteil von Unruhe, Aufgeregtheit, Nervosität und Stress.“ Es bedeutet, das seelische Gleichgewicht zu bewahren und beherrscht, ruhig, gefasst, unerschütterter zu bleiben.

Gelassenheit, im Sinne des buddhistischen ‘Upekkha’ oder ‘Upeksha’ ist das Gegenteil oder das Ende von Verlangen und Anhaften einerseits und von Ablehnung und Hass andererseits. Es ist das Willens- und Fähig-Sein, mit jeder Erfahrung in Kontakt zu treten und in Kontakt zu bleiben, ohne davon in Verlangen oder in Ablehnung gedrängt zu werden. Es ist die Fähigkeit, allen Dingen ohne Erwartung und ohne Befürchtung zu begegnen. Eine äusserst befreiende Qualität von Herz und Geist! Wenn diese wunderbare Eigenschaft von Gelassenheit in uns präsent ist, werden wir nicht ständig von emotionaler Reaktivität gebeutelt. Der grosse Dzogchen-Meister Longchenpa¹ beschreibt diese innere Haltung folgendermassen:

“Erfreue dich an allem,
Belasse es so, wie es ist,
Und lass deinen erschöpften Geist ruhn.”

Die Gelassenheit, von der wir in der Erkenntnis-Praxis² sprechen, entsteht nicht weil es uns gelingt, alle unerwünschten Erfahrungen, seien sie körperlicher, sinnlicher oder emotionaler Art, fern-zuhalten, auszuschalten oder zu vermeiden. Das wäre eine Art Bypass-Praxis, die zwar zum Zwecke der Sammlung sinnvoll ist, aber nicht dem Zweck der Befreiung dient. Vielmehr ist Gelassenheit eben die Fähigkeit, mit allem was ist okay und in Frieden zu sein. Auch mit dem Unangenehmen und Unerwünschten. Das bedeutet, dass die Erfahrung die wir gerade machen schon richtig ist. Der burmesische Meister Sayadaw U Tejaniya betont in seinen Belehrungen zur Vipassana-Meditation:

“Wenn wir in der rechten Haltung achtsam sind,
ist jedes Meditationsobjekt das richtige Objekt,
ist jede Erfahrung die richtige Erfahrung!“

Können wir das hören? Wollen wir das hören? Oder ist es uns zu radikal? Es würde bedeuten, dass wir nicht hier sitzen oder gehen oder sonst wie Achtsamkeit üben, um eine andere, eine erwünschtere, eine ‘bessere’ Erfahrung hinzukriegen, sondern um zu lernen, mit allem was ist

¹ Longchenpa, 1308-1364, tibetischer Dzogchen-Meister. Teil eines Verses, zit. nach Surya Das, The Snow Lion’s Turquoise Mane, HarperOne, S. 50

² Vipassana, Dzogchen, Mahamudra u.a.

Frieden zu schliessen und voller Interesse sein Wesen zu ergründen. Es 'würde' nicht nur das bedeuten, sondern Vipassana, die Meditation der Erkenntnis, ist tatsächlich so gemeint. Damit soll keinesfalls gesagt werden, dass alles in dieser Welt okay sei, dass auch Krieg, Hunger und Ausbeutung richtig sei und wir einfach alles so belassen können. Hier geht es um die innere Befindlichkeit, und aus einer gelassenen und mitfühlenden, verbundenen inneren Haltung heraus, können wir, wenn es angemessen ist, wirkungsvoller und weiser entscheiden und handeln!

Was Gelassenheit beeinträchtigt

Wie wird nun diese lebendige, verbundene Gelassenheit kultiviert? Indem wir in unserem Geist und unserem Herz beobachten, welches unser Umgang mit den Moment-zu-Moment-Erfahrungen ist: Wann sind wir in Frieden mit den momentanen Erfahrungen und wann nicht? Dabei wird ziemlich schnell offensichtlich, was wir alle bereits wissen: Wir reagieren fortwährend und zwar nicht auf die Erfahrungen selbst, sondern auf ihre 'Gefühlstönungen', Vedana.

Im Deutschen findet sich keine wirklich geeignete Übersetzung für Vedana. Oft wird das Wort 'Gefühl' gebraucht. Dabei bezieht sich Vedana aber nicht auf Gefühle, Emotionen oder Geisteszustände wie Liebe, Freude, Ärger oder Wut, sondern vielmehr auf das Empfinden jeglicher Erfahrung als glücklich, angenehm, neutral, unangenehm oder schmerzhaft. Es geht also bei Vedana um die gefühlte Tönung einer Erfahrung. Deshalb wird hier das Wort 'Gefühlstönung' verwendet.

Gefühlstönung, Vedana, ist das, was 'spürt'. Der Begriff 'Empfindung' ist insofern nicht hilfreich, als man dabei gleich an Körperempfindungen denkt. Vielmehr ist Vedana auch das Angenehme oder das Unangenehme eines Klangs, eines Geschmacks oder eines Gedankens. Hier einige Beispiele:

- Ein Gedanke der Selbstbewertung und -verurteilung fühlt sich vermutlich unangenehm an. Diese Unangenehmheit ist Vedana. Es ist nicht der Gedanke an sich, aber die Gefühlstönung erscheint zusammen mit dem Gedanken.
- Eine schöne Aussicht oder Ansicht fühlt sich wahrscheinlich angenehm an. Mit dem Sehen entsteht Vedana als 'angenehm'. Es ist nicht die Aussicht oder das Sehen welche Vedana oder eben die Gefühlstönung sind. Nur der Aspekt 'angenehm' ist es.
- Eine bittere Medizin verursacht eine unangenehme Geschmackserfahrung und dieses 'Unangenehme' ist die Gefühlstönung. Nicht der Geschmack selber.
- Die Einatmung kann sich neutral anfühlen und es ist die neutrale Erfahrungstönung, die Vedana ist.
- Ein Moment der Wut, um auch eine Emotion als Beispiel zu nehmen, fühlt sich wahrscheinlich schmerzhaft an. Der schmerzhafteste Aspekt dieser Erfahrung ist Vedana, nicht die Wut selbst.
- Eine Verspannung im Nacken oder in der Schulter ist unangenehm. Die Unangenehmheit ist die Gefühlstönung, Vedana.

Per Definition ist Gefühlstönung einfach 'Erfahrung' oder 'jenes Element unseres Wesens das die Fähigkeit hat zu erfahren'. Man könnte auch sagen: Vedana, die Gefühlstönung, ist der rezeptive, der empfangende, der passive Teil unserer Fähigkeit zu 'erfahren'.

Es gibt unendliche Möglichkeiten von Vedanas, auf der Skala von glücklich bis zu schmerzhaft – von intensiv bis subtil – mit körperlichen, sinnlichen, emotionalen oder mentalen Erfahrungen.

Die leidvolle Wirkung der Reaktivität

Warum ist die Achtsamkeit, das Gewahrsein der Gefühlstönungen, Vedana, so wichtig? Weil wir auf die Gefühlstönungen reagieren! Weil es das ist, was uns ständig aus der Ruhe bringt, uns immer wieder aus der Gelassenheit herauswirft. Sind die Erfahrungen erwünscht und angenehm, reagieren wir mit Verlangen oder Anhaften nach mehr. Sind sie unerwünscht, unangenehm oder schmerzhaft, reagieren wir mit Ablehnung, Ärger, Wut oder Hass. Versprechen sie, angenehm zu werden, reagieren wir mit Erwartung. Versprechen sie, unangenehm zu werden, reagieren wir mit Befürchtung. Sind sie neutral, das heisst weder angenehm noch unangenehm, dann sind sie uns gleichgültig und wir nehmen sie kaum wahr.

Das ist alles ganz normal, ja natürlich. Es wurde vermutlich von den evolutionären Prozessen so ausgestaltet, um uns am Leben und am Überleben zu halten. Aber es ist auch ganz schön anstrengend! Dieses ständige Reagieren, dieses fortwährende innerliche Hin- und Hergerissensein. Und allzu oft eskaliert es und wird zu Gier, Geiz, Ärger und Wut, Neid und Eifersucht, Stress, Angst und Panik. Wir schaffen uns selbst enormes inneres Leiden. Wesentlich ist nun hier als Erstes, zuzulassen, was geschieht, damit wir es achtsam beobachten und die entstandenen Prozesse sorgfältig ergründen können.

Zu sehen und zu fühlen, wie wir uns immer wieder selbst inneres Leiden schaffen, ist ein wesentlicher Aspekt der 'Befreiungspraxis'. Es ist eigentlich ähnlich wie wenn wir eine Krankheit haben. Solange wir nicht merken oder nicht wahrhaben wollen, dass wir leiden, werden wir auch nicht hinsehen und uns untersuchen lassen, um dann eine heilende Therapie einleiten zu können. Wir müssen also damit beginnen, zu sehen, zu fühlen und zu verstehen wie wir uns innerlich Leiden schaffen. Es ist dieses Verstehen, das uns schliesslich dazu bringt uns darin zu üben, diese Selbstquälerei sein zu lassen. Und wie wir zu diesem Zweck vorgehen: Wir kultivieren Gelassenheit, statt Reaktivität.

Gelassenheit kultivieren

Wenn zum Beispiel das Bein schmerzt bei der Sitzmeditation, können wir in Ablehnung, Widerstand und Furch fallen: "Oh je! Mein Bein! Ob ich überhaupt noch gehen kann? Man wird mich auf der Bahre hier raustragen müssen! Operation! Amputation!" Eigentlich war es einfach ein Stechen im Bein. Meistens geht es zum Glück nicht so dramatisch zu in unserem Geist. Aber immer werden Ablehnung und Befürchtung das Leiden des Schmerzes verschlimmern. Wir spüren den besagten Schmerz im Bein, wir unterstützen uns innerlich durch mitfühlende Gelassenheit, und der gleiche Schmerz ist kaum mehr – oder zumindest viel weniger – ein Problem. Deshalb kultivieren wir diese wertvolle Qualität. Wenn wir ein Jucken im Gesicht oder eine Langweile nicht ertragen können, stehen die Chancen allerdings schlecht, dass wir es bei starken Schmerzen oder schwierigen Emotionen besser können.

Wir spüren, als anderes Beispiel, verzehrende Sehnsucht. Das Objekt unserer Sehnsucht ist aber nicht erreichbar. Anstatt uns nun in zusätzlichem Verlangen und in Gefühlen der Verlassenheit und der Trauer zu verlieren, unterstützen wir uns mit wacher, klarer und mitfühlender Gelassenheit. Wir halten uns im Arm und sind für uns da, aber wach und präsent, nicht identifiziert und nicht verloren im Drama.

Manchmal laufen wir auch Gefahr, zu viel von uns selbst zu erwarten. Wir üben uns ernsthaft darin, gelassen und nicht reaktiv zu sein. Aber sehr oft wird uns dies nicht einfach auf Wunsch gelingen. Zu tief sind die inneren Tendenzen und Konditionierungen. Es ist wesentlich dass wir auch hier

Gelassenheit üben! Anstatt in Selbstverurteilung zu verfallen, erkennen und respektieren wir die Tatsache, dass wir gerade aus dem Gleichgewicht gefallen sind und akzeptieren dies vielleicht sogar mit einer Prise Humor. Dazu hier eine bekannte Parodie auf die perfekte Gelassenheit:³

„Wenn du still sitzen kannst, nach schlechten Nachrichten,
 Wenn du in Finanzkrisen vollkommen ruhig bleibst,
 Wenn du dir ansehen kannst, wie deinen Nachbarn an phantastische Ferienorte reisen,
 ohne den geringsten Neid zu hegen.
 Wenn du zufrieden bist mit jeder Art Essen, die man dir vorsetzt,
 Wenn du nach einem vollen Tag des Herumrennens einschlafen kannst,
 ohne einen Drink oder eine Pille.
 Wenn du Zufriedenheit findest, wo immer du bist,
 Dann bist du wahrscheinlich – ein Hund.“

Tatsächlich sind unsere Reaktionen des Verlangens oder der Ablehnung so schnell und so tief konditioniert, dass sie zu beträchtlichen Teilen unvermeidlich sind. Deshalb ist es so essentiell, mit der Achtsamkeit unmittelbar präsent zu sein. Sind wir dasaber, ist es ausreichend, wenn wir die unheilsamen Reaktionen wahrnehmen und spüren, aber uns nicht darin verlieren und uns nicht gleich zu Handlungen hinreißen lassen. So sind wir nicht im Konflikt mit den reaktiven Emotionen, sondern sehen sie, einmal mehr, als das was sie sind: Unheilsame Reaktionen. Es ist wie wenn wir aus der Balance fallen, einen Schritt zurück treten, um dann okay zu sein mit der Tatsache dass wir eben aus der Balance gefallen sind. Wir sind okay mit der Tatsache, dass die innere Haltung jetzt gerade nicht okay ist. Fehlt uns aber die Achtsamkeit, werden wir uns in den reaktiven Emotionen verlieren und höchst wahrscheinlich – wie eh und je – entsprechend reden oder handeln.

Wir üben und kultivieren Gelassenheit im direkten Umgang mit der Moment-zu-Moment-Erfahrung. Und: Es hilft, sich bei jeder kleinsten Gelegenheit zu üben: Eben mit einem unangenehmen Jucken, mit einer verführerischen Idee oder Fantasie, mit einem Stecken im Rücken, mit stickiger Luft, mit dem schmackhaften Essen, mit dem ungeliebten Essen, mit dem strahlendem Sonnenschein, mit dem feucht-kalten Nebel, mit der ungeliebten Nachbarin, mit dem schwierigen Mitarbeiter, mit dem Gong am Ende der Sitzmeditation, der gefühlsmässig viel zu spät ertönt und mit dem Gong am Ende der Sitzmeditation, der gefühlsmässig viel zu früh erklingt. Wir üben es mit allem und jedem! Im Retreat sowohl als auch im Alltag. Dort brauchen wir die Gelassenheit am meisten. Wie Anton Tschechow sagte:

“Eine Krise kann jeder Idiot haben. Was uns zu schaffen macht, ist der Alltag!“

Die Daseinsmerkmale erkennen

Ein weites Feld, auf dem wir praktizieren können, um die Gelassenheit zu vertiefen ist das Wahrnehmen und Ergründen der Merkmale aller Dinge und aller Erfahrungen: Dass sie alle dem Wandel unterworfen sind. Dass sie alle unzulänglich sind und dass sie ohne feste, ergreifbare, selbst-existente Essenz sind.

„Ob Buddhas in dieser Welt erscheinen – oder nicht:
 Alle entstandenen Dinge sind vergänglich.
 Alle entstandenen Dinge sind unzugänglich.
 Alle Dinge sind ohne unabhängig existierendes Selbst“.

³ Autor unbekannt.

Wenn wir die Merkmale aller Dinge, aller Erfahrungen tiefer sehen, erkennen und direkt wahrnehmen, wird zunehmend offensichtlich, dass diese ständige Reagiererei mit Festhalten-wollen und Loswerden-wollen einfach keinen Sinn macht. Nicht nur das: Es ist die perfekte Methode, sich ständig in leidvolle, mühsame und stressvolle Zustände zu versetzen, von grob und dramatisch, bis leise und subtil. Je fester wir uns an die sich ständig wandelnden, sich in unaufhaltsamem Fluss befindlichen Dinge und Erfahrungen klammern, desto grösser wird unser Leiden.

Ein Beispiel: In Bern, wo ich meine Jugend verbrachte, fliesst die Aare. Die Aare ist ein ziemlich breiter Fluss mit einer starken Strömung. Für uns Junge war es eine Herausforderung, darin zu schwimmen. Als ich einmal nahe am Ufer vorbei trieb, erblickte ich einen Ast, der wenig über dem Wasser hinausragte. Spielerisch packte ich den Ast mit beiden Händen. Ich war nicht vorbereitet auf das, was dann geschah. Im Moment wo ich mich festhielt, rauschte der Fluss in einer riesigen Welle über meinen Kopf hinweg. Der Druck war gewaltig, meine Badehose wurde weggerissen, (ich konnte sie gerade noch mit den Füßen festhalten,) und ich drohte zu ersaufen. Panik erfasste mich und ich klammerte mich mit doppelter Kraft fest. Ein großer Fehler! Die Situation wurde dramatisch – als mir endlich der rettende Gedanke kam: Loslassen! Gedacht – getan! Im nächsten Moment war der Spuk vorbei. Alles war wieder im Fluss. Problem erledigt. (Die Badehose konnte ich gerade noch hochziehen.) Eine unglaubliche Erleichterung durchströmte mich. Friede.

Nicht nur entsteht durch Festhalten inneres Leiden, sondern die ständige Reagiererei verschleiert auch die Möglichkeit, die Natur der Dinge, das Wesen von Erfahrung, klar zu sehen! Der Ch'an-Meister Seng-ts'an⁴ schreibt in seinem 'Geist des Vertrauens':

„Der Weg ist vollkommen wie der weite Raum.
Nichts ist zu wenig, und nichts ist zu viel.
Nur wegen unserer Neigung, anzunehmen oder zu verwerfen,
sehen wir die wahre Natur der Dinge nicht.“

Dabei ist das kontinuierliche 'Sehen' der Merkmale aller Erfahrungen genau das, was uns innerlich befreit. Eigentlich müsste allen Menschen längst aufgefallen sein, dass sich die Moment-zu-Moment-Erfahrung rasend schnell verändert. In Musik-Video-Clips dauert heute eine Sequenz im Mittel noch eine knappe Sekunde. Unser Erleben verändert sich tausende von Malen pro Sekunde.

Die Schwierigkeit, die rasante Vergänglichkeit der Dinge zu sehen, entsteht wegen unserer Faszination mit den Dingen, mit den Erfahrungen, mit den Inhalten. Es ist, wie wenn wir die schnell wechselnden Sequenzen der Einzelbilder in einem Kinofilm erkennen müssten, dabei aber ständig von der Handlung abgelenkt würden. Wenn wir wirklich auf die Bildsequenzen fokussieren würden, wäre es egal, welcher Film gerade spielt: Action-Drama, Liebesfilm, Doku, Soap oder was immer. Jede Bilderfolge wäre gut genug, um den Ablauf, den Prozess der Moment-zu-Moment Einzelbilder zu beobachten.

Es geht uns ganz ähnlich: Wir wollen die 'passende' Erfahrung oder einen 'tiefen Zustand', (über den wir dann berichten können). Oder wir sehen unsere Fehler und Schwachstellen und wollen sie verbessern: unser Perfektionierungs-Programm. Dabei verpassen wir immer wieder, uns in der Moment-zu-Moment Vergänglichkeit niederzulassen. Zu sehen und letztlich auch zu glauben, dass selbst der tollste Meditationszustand keine bleibende Erfüllung geben kann und dass alles was von Moment zu Moment in uns abläuft Resultat von Bedingungen, von Konditionierungen und von

⁴ Hsin Hsin Ming (Xinxin Ming), Der Geist des Vertrauens, vom dritten chinesischen Ch'an-'Patriarchen' Seng-ts'an († 606).

komplexen Abhängigkeiten ist. Wenn wir alles so hinkriegen könnten wie wir das haben möchten, hätten wir es doch längst getan! Oder nicht?

Wir sind das Leben, wir sind die Natur und wir sind auch, ihren Gesetzmässigkeiten entsprechen entstanden und werden uns ihren Gesetzmässigkeiten entsprechend verändern und letztlich auch wieder vergehen. So müsste die Meditationspraxis eigentlich ganz einfach sein: Moment zu Moment präsent, mit was immer auch kommt. Dazu sagt Ajahn Chah⁵:

„Das Herz des Pfades ist ganz einfach. Keine Notwendigkeit für lange Erklärungen. Gib das Anhaften an Verlangen und Hass auf, und verweile mit den Dingen, wie sie sind. Das ist alles, was ich in meiner Praxis tue. Versuche nicht, etwas zu werden. Mach dich selbst nicht zu ‘etwas’. Sei kein Meditierender. Werde nicht erleuchtet. Wenn du sitzt, sei präsent und achtsam und lass es so sein. Wenn du gehst, sei achtsam und lass es so sein. Ergreife nichts. Widersetze dich nicht. Natürlich gibt es Dutzende von Meditationstechniken, um Sammlung und viele Arten von Vipassana zu entwickeln. Aber alles kommt zurück auf dieses Eine: Sei achtsam und lass alles so sein. Verlasse das Schlachtfeld und komm hier herüber, wo es kühl ist. Es ist den Versuch wert. Wagst du es?“

Es klingt einfach. Aber es kostet! Es hat einen Preis! Wir müssen unsere Neigung anzunehmen oder abzulehnen drangeben. Wir müssen unsere Vorstellung darüber aufgeben, wie unsere Meditation oder wie unser Dasein sein sollten. Eine wesentliche Voraussetzung der Gelassenheit.

Ein alter Hirte wurde von einem Städter gefragt: “Können Sie sagen, wie das Wetter morgen sein wird?“ “Es wird das Wetter sein, das ich am liebsten habe“, war seine Antwort.
 “Wie können Sie das denn wissen? Das kann ja wohl nur eine Hoffnung sein.“
 “Nein“, meinte der Hirte, “jedes Wetter ist dasjenige, welches ich am liebsten habe“.

Annehmen und loslassen bzw. so-sein-lassen ist die einzige Lösung. Dann haben wir genau die richtige Meditation. Und lernen erst noch eine Menge dabei. Annehmen, was da ist – auch wenn’s unangenehm oder unerwünscht sein sollte. Loslassen, was gerade vergeht, oder schon vergangen ist, auch wenn’s angenehm oder erwünscht sein sollte. Dieses achtsame ‘So-sein-lassen’ ist es was Gelassenheit bedeutet. Der tibetische Lama Gendün Rinpoche, der in Frankreich ein Zentrum aufgebaut hat, in dem zahllose Menschen sehr lange Retreats machen, erklärt:

“Öffnen und Loslassen ist nicht schwierig. Es ist viel schwieriger, immerzu festzuhalten.
 Loslassen ist die einfachste Sache der Welt. Es gibt dabei überhaupt nichts zu tun“

..ausser achtsam und präsent zu sein, natürlich. Wenn wir nun von all diesem Annehmen, all diesem Loslassen oder So-sein-lassen, all diesem Nicht-Tun hören, kann leicht die Vorstellung entstehen, dass es sich hier um eine passive, etwas gleichgültige ‘Laissez-faire’-Haltung handeln könnte. Genau das ist der sogenannte Nahe Feind der Gelassenheit. Von Weiten sieht er ganz ähnlich aus wie das Original, ist aber eine völlig andere Eigenschaft. Gleichgültigkeit, Teilnahmslosigkeit, Dickhäutigkeit, Verdrängung: Sie alle vermeiden den direkten Kontakt mit der Erfahrung, mit der Empfindung, mit dem Gefühl. Auch so sind wir ‘cool’, aber innerlich flach, abgeschaltet und nicht in echtem Kontakt mit dem Leben.

⁵ Ajahn Chah oder Bodhiñāṇa Thera (1918 - 1992), Meister der thailändisch-buddhistischen Kammatthana-Waldmönchstradition. Ab den 1970er-Jahren war er ein Lehrer auch für westliche Mönche, wie zum Beispiel Ajahn Sumedho. Dies führte zu Gründungen von Klöstern in Europa, den USA, Australien und Neuseeland.

Gleichmut

Wahre Gelassenheit ist verbunden. Sie braucht auch Mut. Sie begegnet allen Erfahrungen mit gleichem Mut. Vielleicht liegt darin die Bedeutung von 'Gleichmut'. Ich möchte an ein weltgeschichtliches Ereignis erinnern, das ich sehr eindrücklich finde: Es ist der sogenannte 'Salzmarsch' mit Mahatma Gandhi.

Es war 1930 während den jahrzehntelangen Bestrebungen und Kämpfen der Inder, sich vom Joch der britischen Kolonialmacht zu befreien. Die Briten kassierten hohe Steuern auf Salz und Salzgewinnung und: Illegale Salzgewinnung und Salzhandel wurde mit langen Gefängnisstrafen geahndet.

Gandhi unternahm mit 78 seiner gewaltlosen 'Mitkämpfern' einen 386 km langen, 24 Tage dauernden Fussmarsch vom Ort seines Sabarmati-Ashrams bei Ahmedabad nach Dandi, am arabischen Ozean. Um demonstrativ das Monopol der Briten zu brechen, würden sie dort Salz gewinnen, auch wenn die kleinen Mengen nur symbolisch waren. Es heisst, dass sie von Schlagstockbewaffneten Polizisten aufgehalten und niedergeknüppelt wurden, aber jeder, der noch gehen konnte, marschierte weiter, bis alle geschlagen, verhaftet und weggeschleppt waren. Keiner hatte sich gewehrt. Aber keiner liess sich aufhalten, gab auf oder rannte weg! Hier zeigen sich Gelassenheit und Mut als Gleichmut!

Die Briten hatten vorerst gesiegt. Aber innerhalb von wenigen Tagen und Wochen begannen Tausende, ja Millionen von Indern Salz zu gewinnen. Zuhause, in kleinen Schalen, an der Sonne, wo immer. Die Briten verhafteten 50'000 Inder und schliesslich selbst den grössten Teil aller Mitglieder der Kongresspartei. Die Briten waren stärker. Gandhi selbst verbrachte viele Jahre im Gefängnis. Aber all das beschleunigte den Prozess der Befreiung, die ein Jahrzehnt später erreicht wurde.⁶

Eine Geschichte von engagiertem, mitfühlendem Gleichmut. Das ist alles andere als Gleichgültigkeit und Teilnahmslosigkeit, sondern eine mächtige, befreiende Kraft. Dazu braucht es auch Selbstvertrauen und Selbstachtung – oder wie Marie von Ebner-Eschenbach es beschreibt: "Die Gelassenheit ist eine anmutige Form des Selbstbewusstseins."

In der Meditation haben wir es doch relativ einfach: Wir müssen nur unseren Erfahrungen ins Auge blicken, wobei die oft auch ganz schwierig sein können: Der Unruhe, der Stumpfheit, der liebevollen Güte, dem Ärger, dem Verlangen, der Offenheit und Grosszügigkeit, dem spannenden Ergründen, der Langweile. Es gibt hier keine Schlagstockbewaffneten Soldaten. Aber wir brauchen trotzdem Mut – und Gleichmut, um letztlich tiefe Gelassenheit zu erlangen.

Frei und Unbeschwert

Der Dzogchen Lama Tsoknyi Rinpoche beschreibt, was es bedeutet, ständig in der Verwirklichung der Natur des Geistes und damit in vollständiger Gelassenheit zu verweilen:

"Es bedeutet, dass man sich vor keiner möglichen Erfahrung und keinem möglichen Gefühl, das in einem aufkommen mag, fürchtet. Von der Gegenwart bis zum Tod. Es ist noch nicht die vollständige Befreiung eines Erwachten, aber es bedeutet ausserordentliche Furchtlosigkeit, innere Freiheit und Unbeschwertheit".⁷ In diesem Sinne schreibt Longchenpa⁸:

⁶ Indien erlangte die Unabhängigkeit vom British Empire am 15. August 1947.

⁷ Frei nach mündlichen Belehrungen.

“Erfreue dich an allem.
 Belasse alles so wie es ist.
 Und lass deinen erschöpften Geist ruhen“.

Gleichmut, Gelassenheit bedeutet also auch Unbeschwertheit! Abschliessend dazu ein Zitat von Aldous Huxley:⁹

Es ist die Tochter, die ihre im Sterben liegende Mutter daran erinnert,
 was diese sie selbst gelehrt hatte, damals, als sie noch ein Kind war.
 Jetzt ist die Zeit gekommen, in der die Mutter ihren Rat selbst anwenden kann:

“Leicht und unbeschwert, meine Liebe, leicht und unbeschwert.
 Ja, fühle selbst dann leicht und unbeschwert, wenn du tief fühlst.
 Unbeschwert lass die Dinge geschehen und bewältige sie unbeschwert.“
 Ich war damals als Kind so lächerlich ernst, solch ein humorloser kleiner Tugendbold.
 ‘Leicht und unbeschwert’ – das ist der beste Rat, der mir je gegeben wurde.

“Selbst, wenn’s ans Sterben geht.
 Nichts Schwerfälliges oder Bedeutungsschweres oder Eindrückliches.
 Keine Rhetorik, keine Tremolos,
 einfach die Tatsache des Sterbens.

Darum, wirf dein Gepäck weg und geh vorwärts.
 Es hat Treibsand überall um dich herum, der an deinen Füßen saugt und versucht,
 dich herunter zu ziehen in Furcht, Selbstmitleid und Hoffnungslosigkeit.
 Deshalb musst du so leicht und unbeschwert gehen.

Leicht und unbeschwert, meine Liebste,
 auf Zehenspitzen und kein Gepäck,
 völlig unbelastet.“

End

⁸ Longchenpa, 1308-1364, tibetischer Dzogchen-Meister. Teil eines Verses, zit. nach Surya Das, *The Snow Lion’s Turquoise Mane*, HarperOne, S. 50

⁹ Aldous Huxley, *Island*, Harper Perennial Modern Classics.