

## Die acht Winde der Welt – Erkenntnis und Gelassenheit

Copyright by Fred von Allmen 2001 – 2020

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.

Dieser Dharma-Vortrag darf kopiert und weitergegeben werden.

Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.

Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert:



Wenn wir meditieren und Dharma praktizieren - ob wir das erst seit kurzem tun oder ob wir das schon lange üben - scheint es recht sinnvoll zu sein, sich ab und zu zu fragen, was es eigentlich ist, was wir hier tun, warum wir es tun und ob es überhaupt seinen Zweck erfüllt.

Um uns darüber klar zu werden, müssen wir zuerst wissen, was wir wirklich wollen im Leben. Das ist eigentlich gar nicht so schwer zu sehen, sondern eher offensichtlich: Wir selber, genau wie alle anderen Lebewesen ohne Ausnahme wollen glücklich sein und möchten nicht leiden.

Alles, was in dieser Welt je gedacht, gesagt und getan wurde – und wird – entstammt diesem Wunsch. Es ist das Ziel, das wir verfolgen, in allem, was wir tun – weltlich und spirituell.

Wenn man schaut, wie viel Leiden es gibt im Leben; in Kriegen und Konflikten, Hunger und Unterernährung, Krankheit, sozialer Ungerechtigkeit, Grausamkeit gegenüber Tieren und Umweltzerstörung, dann scheint es, dass wir nicht sehr geschickt und erfolgreich waren und sind, in unserem Bestreben, glücklich zu sein. Da es doch alle möchten, wieso klappt es nicht? Wo liegt das Problem?

Es liegt in unserem nicht sehen können oder nicht sehen wollen der Gegebenheiten unseres Geistes, unseres Körpers und unserer Welt. Ob es uns passt oder nicht, Leben ist ein andauernder, ununterbrochener Fluss von angenehmer und unangenehmer Erfahrung. Oder genauer: Eine Folge von glückseligen oder angenehmen, neutralen, unangenehmen oder schmerzhaften Momenten. Und dies innerhalb des Bereiches der Sinneserfahrungen, in Situationen mit Mitmenschen oder in unserem Geist; in Gedanken, Vorstellungen und Bildern, Gefühlen und Emotionen. Das ist eine einfache Tatsache und eigentlich kein Problem an sich. Die Schwierigkeit beginnt damit, dass wir uns ständig, ja fast ununterbrochen gegen diese Gegebenheit wehren. Und zwar tun wir dies mit meist ungeeigneten Mitteln, die uns selbst vor allem Leiden bescheren: mit zahllosen Variationen von Anhaften, Begierde und Verlangen oder Ablehnung, Ärger, Wut und Hass.

Dieses 'angenehm und unangenehm' ist eine unvermeidliche Tatsache des Lebens... eine Realität, so unerschütterlich, dass, wenn es uns nicht passt, wir uns schon fast eine andere Welt suchen müssten. (Was leider nicht so einfach ist.)

Eine grosse Anzahl von angenehmen und unangenehmen Erfahrungen, welche immer wieder problematisch sind, in Bezug auf unser Glücklichein, erreichen uns als das, was – in der buddhistischen Tradition, die 'acht Winde der Welt' oder die 'acht weltlichen Prinzipien' genannt wird.

Diese acht Winde der Welt sind: Erfolg und Misserfolg, Lob und Tadel, Guter und schlechter Ruf, Gewinn und Verlust. Ich habe verschiedene Listen gesehen, in verschiedenen Traditionen, die z.B. Reichtum – Armut oder Gesundheit – Krankheit auflisten. Im Prinzip sind sie aber alle gleich. Es sind Ereignisse, die das Leben ständig produziert – erwünscht oder gefürchtet. Und, wie der Wind, kommen sie plötzlich, unvorhersehbar und aus irgendeiner der acht Himmelsrichtungen – oft sogar aus entgegengesetzten Richtungen gleichzeitig. Wir wollen sie hier näher betrachten.

### ***Erfolg und Misserfolg***

Wir können Erfolg oder Misserfolg in unserem Beruf und unserer Arbeit erfahren, in Beziehungen, oder in Tests und Prüfungen. Es kann auch in Wettbewerben, in Sport und Spiel sein. Es kann in jeder möglichen Situation sein, zu jeder Zeit, und vor allem dann, wenn wir Erwartungen aufbauen oder einer Situation mit Ängsten begegnen, das heisst, sobald wir fixe Ideen, Vorstellungen und Erwartungen mitbringen.

Wenn wir zum Beispiel im Restaurant essen gehen, mit einer fixen Idee von etwas bestimmtem, von dem wir genaue Vorstellungen haben wie es sein sollte, heisst das, dass wir Erfolg oder Misserfolg bereits vorprogrammiert haben.

Wenn wir in der Meditation finden, wir müssten zwanzig Atemzüge lang beim Atem sein können, um eine gute Meditierende zu sein, sind wir Versager, wenn wir nur zehn schaffen. Wenn wir entscheiden, wir müsste fünf Atemzüge dabei sein können, um eine gute Meditierende zu sein und es für zehn schaffen – welch ein Erfolg.

Aber, ob wir uns daraufhin vorprogrammieren oder nicht, wir werden Erfolge und Misserfolge erfahren. Für zwei Tage fuhren wir in die Berge zum Wandern und um in einem Berggasthaus auf fast 3000 m ü. M. zu übernachten. Der Aufstieg war toll, das Wetter fantastisch, die Bergseen kristallklar mit sich spiegelnden Gipfeln und Gletschern. Der Tag schien ein voller Erfolg!

Eine Stunde vor dem Gipfel kam der Nebel. Beim Berghaus angelangt war alles nasskalt und grau, die Betten feucht, kein fliessendes Wasser, aber der Zimmerpreis dafür sehr hoch. Den Abend verbrachten wir im Gasträum mit achtzig lärmenden und rauchenden Touristen, dem einzigen Ort in dem es nicht eiskalt war. Die ganze Tour war also letztlich doch ein Misserfolg!

Am nächsten Morgen um sechs Uhr hatten sich alle Wolken aufgelöst und strahlend ging die Sonne auf. Das Panorama war gewaltig, mit leuchtenden Schnee- und Eisriesen, zum anfassen nah – darunter ein grenzenloses Nebelmeer, so weit das Auge reichte. Fantastisch. Also doch ein großer Erfolg! Das Leben bringt sie uns ständig als Wechselbad: Erfolge und Misserfolge.

### ***Lob und Tadel***

Wir haben vielleicht einen Pullover gestrickt oder ein Bild gemalt. Jemand sagt: „Toller Job! Das ist wahnsinnig schön!“ Lob. Jemand anderes, vielleicht nicht wissend, dass wir das Werk vollbracht haben, meint: „Schrecklich! Manche Leute haben wirklich einen schlechten Geschmack!“ Tadel.

Vor Jahren stellte ich an einer Fotoausstellung zwei verschiedene Serien von Bildern aus; eine dynamisch bewegte Serie und eine mit Aktaufnahmen. Die 'Berner Zeitung' schrieb. „Die sehr dynamischen Bilder sind lebendig, eindrucksvoll und ansprechend, schade um die Serie der Aktbilder, die flach und steril wirken.“ Der 'Bund' schrieb: „Die bewegten Bilder sind effekthascherisch und ungekonnt. Ganz anders als die Aktbilder. Die bestechen in ihrer subtilen Abgetöntheit“ Beides, Lob und Verurteilung – selbst für den gleichen Sachverhalt.

An einem Retreat in den USA erhielt ich zeitgleich zwei Feedback-Zettel. Auf dem einen stand: „Danke für die Anleitungen und die inspirierenden Worte, die uns helfen, gegenwärtig zu sein. Es ist äusserst hilfreich – und Du machst das so gut!“ Auf dem anderen war zu lesen: „Könntest Du bitte während der Sitzmeditation den Mund halten. Ich bin hierher gekommen, um in der Stille zu sein. Danke.“

Ob wir uns das selbst einbrocken oder nicht: Es wird uns immer und immer wieder zustossen. Es geschah selbst dem Buddha, dem vollkommen Erwachten. Von vielen Leuten wurde er respektvoll und ehrerbietig als 'Der Erwachte' oder 'Der Erhabene' angesprochen. Von anderen wurde er eher verächtlich mit 'Kahlschädel' betitelt.

### ***Guter Ruf – Schlechter Ruf***

Unser Ansehen und Renommee: Das nächste Paar von weltlichen Winden. In unserem Freundeskreis oder in der Öffentlichkeit werden wir bekannt für gewisse Qualitäten und Eigenarten – positive oder negative. Oft entsteht unser Ruf in engem Zusammenhang mit unseren tatsächlichen Eigenschaften. Aber es gibt keine Garantie dafür dass es immer so sein wird.

Man kann zum Beispiel von Gurus hören, die von Tausenden oder Hunderttausenden geschätzt und angebetet werden. Eines Tages zeigt sich, dass sie ihre Macht ausnutzten und ihre Anhänger finanziell, sexuell oder emotionell ausbeuteten. Unbegründeter guter Ruf.

Umgekehrt ist es vorgekommen, dass versucht wurde den Ruf grosser Heiliger, wie der Buddha es war, zu zerstören. Des Buddhas Cousin Devadatta hatte genau das versucht. Er hatte eine Prostituierte dafür bezahlt, vor der versammelten Mönchsgemeinde zu behaupten, sie sei durch ihn schwanger geworden. Für Devadatta wurde dieser Versuch zum Misserfolg. Es erschienen nämlich strahlende Götter und streuten Blumen um des Buddhas Reinheit und Tugend zu bezeugen.

Wie oft ist all das ausserhalb unserer Kontrolle – und schliesslich können wir nicht damit rechnen, dass sich die Götter für uns einsetzen. Aber wir versuchen natürlich um jeden Preis, in Kontrolle zu bleiben. Ein guter oder schlechter Ruf kann sich in vielen Bereichen des Lebens einstellen.

Selbst an Retreats. Manchmal bekämpft einer seine Schläfrigkeit, einfach weil er nicht möchte, dass andere denken, er sei ein lausiger Meditierender.

In langen Retreats in denen manche sich verlangsamt bewegen, wodurch es möglich wird, die ablaufenden Prozesse mit mehr Präzision und Klarheit zu betrachten, mag man plötzlich feststellen, dass man sich immer dann noch langsamer bewegt, wenn andere in der Nähe sind und es sehen während man sich wiederum bedeutend weniger langsam bewegt, wenn man alleine ist – zum Beispiel im eigenen Zimmer. Wenn dies zutrifft ist es an der Zeit zu prüfen, ob man vielleicht unter dem Einfluss der 'acht Winde' steht, nämlich dem Wunsch nach einem guten Ruf.

### ***Gewinn und Verlust***

Nummer Sieben und Acht spielen sich sowohl auf der materiellen Ebene ab, als auch in Bezug auf Gewinn und Verlust von Macht und Kontrolle. In Bezug auf Verlust können wir uns Leute wie Gorbatschow oder Margret Thatcher vorstellen: Solch ausserordentliche Macht – mit tagtäglichen Zeitungs- und TV-Berichten über ihr Tun. Und plötzlich ist alles vorbei. Ein unglaublicher Verlust an Macht, Kontrolle und Aufmerksamkeit durch alle Welt.

Margret Thatcher soll in einem Interview, ein Jahr nach ihrem Rücktritt als Prime Minister von Grossbritannien gesagt haben: „Jedesmal, wenn in der Welt etwas Wichtiges geschieht, treffe ich sofort die nötigen Entscheidungen. Und dann wird mir klar, dass gar niemand mehr daran interessiert ist. Ein grosses Leiden, wie sie selbst erklärte. Mandela ging's umgekehrt: Siebenundzwanzig Jahre im Gefängnis, dann Präsident von Südafrika.

Von Gewinn und Verlust könnte man auch in den Bereichen der Beziehungen, der Psyche oder gar der Spiritualität sprechen. Was hier gemeint ist, ist einfach die Tatsache, dass es in unserem Leben Gewinn und Verlust gibt, immer und immer wieder. Wir erhalten Dinge, wir gewinnen Dinge, wir erschaffen Dinge oder Dinge wachsen und nehmen an Wert zu – und wir verlieren Dinge, geben

sie weg oder zerstören sie oder sie werden zerstört, sie gehen kaputt oder verlieren einfach ihren Wert.

### ***Reaktivität schafft Leiden***

Warum schaffen die 'acht Winde der Welt' uns denn Schwierigkeiten? Sicher haben wir das längst bemerkt. Es hat damit zu tun, dass sich alles um 'angenehm und unangenehm' dreht, die grundlegenden Winde der Welt.

Hier liegt wohl einer der entscheidenden Punkte der spirituellen Praxis. Da wir glücklich sein möchten und nicht leiden wollen, wünschen wir auch angenehme Erfahrungen und nicht unangenehme. Das ist natürlich. Aber genau hier beginnen die Schwierigkeiten. Es ist hier, wo wir zuerst lernen müssen, zu unterscheiden, was möglich ist und was nicht.

Mit der Tatsache, dass wir einen Körper haben und in dieser Welt leben, werden wir unweigerlich angenehme, unangenehme und neutrale Erfahrungen haben. Und egal, was wir auch versuchen, wir können das nicht ändern. Nicht einmal durch Meditation – sorry.

Wenn wir diese Tatsache verstanden haben, stellt sich die nächste Frage. Ist es auch unumgänglich, dass wir jedesmal glücklich, unglücklich oder desinteressiert sind, je nachdem, ob die momentane Erfahrung gerade angenehm, unangenehm oder neutral ist? Oder ist es vielleicht möglich, unbeschwert zu bleiben, mit innerem Gleichgewicht und heiterer Gelassenheit, egal, ob angenehm oder nicht? Was bräuchte es dazu?

Um das herauszufinden, müssen wir erst verstehen, wie wir mit unseren Erfahrungen eines jeden Moments, das heißt, wie wir mit den Acht Winden umgehen. Solange wir Erfahrungen ausgesetzt sind, die sich jederzeit von angenehm zu unangenehm und umgekehrt wandeln können, werden wir uns unsicher, verletzlich und sogar ängstlich fühlen. Dabei möchten wir unbedingt Sicherheit. Um uns sicherer zu fühlen, brauchen wir Kontrolle. Entsprechend uralten Erfahrungen und Instinkten spüren wir, dass wir nur dann sicher sind und entspannen können, wenn wir die Dinge im Griff haben. So fangen wir an, nach Macht zu suchen und beginnen, Dinge, Situationen und Menschen zu manipulieren – und zwar bereits als Kleinkinder, wo immer es als nötig erscheint. Ashley Brilliant drückt dies so aus:<sup>1</sup>

„Alles, was ich mir wünsche ist: ein warmes Bett, ein nettes Wort und unbeschränkte Macht.“

Weil wir immer noch glauben und hoffen, dass es irgendwie, letzten Endes, wie durch Zauber, möglich sein wird, alle Erfahrungen des Lebens angenehm hinzukriegen und die unangenehmen auszumerzen, verbringen wir ungeheuer viel Zeit und Energie mit Reagieren, Manipulieren und dem Versuch zu kontrollieren, um unsere Macht zu etablieren.

Hier, in dieser endlosen Reaktivität, liegt die Tragödie. Denn all die Reagiererei und Kontrolliererei wird uns nicht wirklich helfen. Im Gegenteil, die Situation wird dadurch meist noch verschlimmert. Sogar dem Buddha ist es nämlich nicht gelungen, diese Tatsachen des Lebens – angenehme, unangenehme und neutrale Erfahrungen – zu ändern. Zumindest nicht auf der körperlich-physischen Ebene.

---

<sup>1</sup> Aus: 'I have abandoned my search for truth'.

So reagieren wir also immer und immer wieder. Wir reagieren auf angenehme Erfahrungen, das heisst auf Erfolg, Lob, guten Ruf, Gewinn, Reichtum, Gesundheit und ähnliches mit Anhaften und Verlangen.

Wir reagieren auf unangenehme Erfahrungen, das heisst Misserfolg, Tadel, schlechten Ruf, Verlust, Armut und Krankheit mit Ablehnung, Hass und Widerstand.

Wir reagieren auf neutrale Erfahrungen mit Desinteresse, Gleichgültigkeit, Teilnahmslosigkeit und trotzdem mit Identifikation.

Diese fortwährende innere Reaktivität bedeutet Aufruhr, Mangel an Gleichgewicht, an Frieden und Erfüllung. Diese Reaktivität – die Kräfte des Verlangens und der Ablehnung – verursachen auch die ganze Skala von negativen, unheilsamen Handlungen und Haltungen in Gedanken, Worten und Taten. Damit entstehen all unsere Schwierigkeiten und Probleme – die Konflikte, Zwänge, Ängste, Sorgen und Depressionen in uns und um uns herum. Kurz gesagt: Es entsteht Leiden. Shantideva schrieb:<sup>2</sup>

„Wilde und durchgedrehte Elefanten  
können in dieser Welt nicht soviel Leid bewirken,  
wie die Leiden und Qualen,  
die der wilde Elefant verursacht, der unser Geist ist.“

Mein Lehrer Geshe Rabten wies oft darauf hin, dass keine Atombombe soviel Schaden anrichten könne wie unser Geist. Das heisst, dass das Problem eines Krieges nicht etwa die Panzer, die Kampfdrohnen, Raketen und Personen-Minen sind, sondern der menschliche Geist.

### ***Achtsamkeit und Gelassenheit***

Was tun? Die Lösung ist einfach und überzeugend, allerdings nicht unbedingt leicht. Sie hat zu tun mit achtsamem Gewahrsein und Erkenntnis – und mit innerem Gleichgewicht oder heiterer Gelassenheit. Um gegenwärtig zu sein, im Moment, in dem der Geist reagiert (in dem *wir* reagieren), braucht es Achtsamkeit. Noch hilfreicher ist es, wenn wir im Moment *davor* achtsam und gegenwärtig sind, nämlich, im Moment, in dem angenehme und unangenehme Erfahrungen entstehen, das heisst wenn die ‘acht Winde’ uns treffen: Die tiefe Stille, der süsse Geschmack, der dröhnende Kampfjet, die Ruhelosigkeit, der Knieschmerz... So sind wir schon klar, bevor wir mit Anhaften oder Ablehnung reagieren. Deshalb ist auch eine stetige, kontinuierliche Achtsamkeit so wichtig. Genau das üben wir in der Meditation und in der Alltagspraxis. Noch einmal Shantideva:<sup>3</sup>

"Selbst jene, die geübt sind im Dharma  
und Vertrauen, Interesse und Ausdauer haben,  
werden sich in negativen Tendenzen und Handlungen verlieren,  
wenn sie ohne Achtsamkeit sind."

Die Achtsamkeit, das Gewahrsein, kann mit jeder Erfahrung und in jedem gegebenen Moment geübt werden. In den Körperempfindungen, in allen anderen Sinneserfahrungen, in Gefühlen, Emotionen, Gedanken und Bildern und im Bewusstsein selbst, was natürlich die ‘acht Winde’ mit einschliesst.

<sup>2</sup> Frei nach Shantideva, Bodhicaryavatara, 5. Kapitel, Vers 2.

<sup>3</sup> Shantideva, Bodhicaryavatara, 5. Kapitel, Vers 26.

### ***Achtsamkeit überall***

Ausführlicher beschrieben bedeutet dies, Achtsamkeit in den Körperempfindungen. Das können die Empfindungen sein, welche durch die Bewegung des Atems entstehen oder es können Körperempfindungen wie Druck, Spannung, Gelöstheit, Prickeln, Vibrieren, Schmerzempfindungen, lustvolle Empfindung, Pulsieren, Hitze, Wärme, Kälte, Bewegung und vieles andere sein.

Die Achtsamkeit kann mit den 'Gefühlstönungen' Angenehm, Unangenehm oder Neutral einer jeden Erfahrung, ob in Körper, Gefühlen oder Geist geübt werden.

Es bedeutet, achtsam und gewahr zu sein mit jeder Sinneserfahrung, wie dem Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und der Berührung, sowie auch mit dem Denken, Vorstellen, Erinnern, Planen, Tagträumen und ähnlichen Geistesregungen.

Die Achtsamkeit schliesst auch alle Geisteszustände und Emotionen wie Sammlung, Zerstreutheit, Ruhe, Ruhelosigkeit, Mitgefühl, Gewalttätigkeit, Grosszügigkeit, Anhaften, Geiz, Vertrauen, Angst mit ein.

Auch Bewusstsein selbst kann mit eingeschlossen werden sowie jegliche Art von Erkenntnis.

So üben wir Achtsamkeit mit jeder Erfahrung in jedem Moment – so weit uns das eben möglich ist. Ein Text definiert Achtsamkeit als eine Eigenschaft des Geistes, die in diesem Moment das, was ist, beachtet, sich vergegenwärtigt und bewusst macht und dessen gewahr ist. Das schliesst natürlich auch die 'acht Winde' mit ein. Sie ist das Gegenteil von Nicht-Beachtung, Unachtsamkeit und Oberflächlichkeit. Eine der Eigenschaften geschickter Achtsamkeit ist das Eintauchen in das Objekt, an Stelle des Verweilens an der Oberfläche. Sie ist diesbezüglich vergleichbar mit einem Stein, der an den Grund des Wassers sinkt, statt einem Kork, der an der Oberfläche bleibt.

Achtsamkeit, wie sie hier gemeint ist, bedeutet auch unvoreingenommenes, nicht-wertendes Gewahrsein. Es ist ein Geisteshaltung die nicht sagt: „Das ist gut – hier bleib ich, das ist schlecht – da gehe ich.“ Oder: „Das ist angenehm – hier bleibe ich, das ist unangenehm oder schmerzhaft - hier hau ich ab.“ In diesem Sinne ist echte Achtsamkeit 'rein' und 'makellos'. Es ist eine enorm klärende, erleichternde und erleuchtende Kraft im Geist. Sie ist die Voraussetzung und oft die Ursache von befreiender Erkenntnis und Weisheit.

### ***Befreiende Erkenntnis***

Was ist es genau, das die Achtsamkeit erkennt? Sie sieht, was in der direkten Wahrnehmung, in der unmittelbaren Erfahrung, präsent ist. Sie ermöglicht Erkenntnis auf der körperlich-physischen Ebene, auf der geistig-mentalenebene und solche im emotionalen Bereich sowie auch Einsichten in unsere Gewohnheiten, Muster und Tendenzen.

Auf einer grundlegenden Ebene ermöglicht sie Erkenntnis und Einsicht in die wahre Natur aller Dinge, aller Erscheinungen und aller Erfahrungen, die das Leben ausmachen.

Achtsamkeit erkennt die Vergänglichkeit, den ständigen Wechsel, die Fluidität und Dynamik aller Dinge. Ein Text vergleicht unser Leben mit „einem Wasserfall, der über einen hohen Fels hinunterstürzt – ohne einen Moment des Zögerns – ohne ein Zurück.“ Alles entsteht, fliesst und verändert sich – und vergeht... und entsteht von neuem. Wo wir auch hinschauen!

Achtsamkeit erkennt die unzulängliche Natur aller Dinge: Die Tatsache, das nichts, kein Ding, keine Situation, kein Mensch, keine Erfahrung, die Macht hat, uns eine bleibende Befriedigung zu verschaffen. Die verstorbene Meditationslehrerin Ruth Denison verglich diese Charakteristik aller Dinge mit dem 'Leck im Kanu': Wir treiben auf dem wunderbar klaren See in bester Stimmung. Alles ist bestens – ausser dass das Kanu ein Leck hat, durch welches langsam Wasser ins Boot fliesst, weshalb wir alle paar Minuten wieder Wasser schöpfen müssen – ohne Ende.

Achtsamkeit erkennt die Substanzlosigkeit oder die Unerfassbarkeit aller Dinge, einschliesslich unserer selbst. Ein Text sagt dazu (betreffend unsere eigentlichen Wesens):

„Physische und körperliche Formen sind wie Schaumgebilde  
Gefühle sind wie Blasen auf dem Wasser  
Wahrnehmungen gleichen Fata Morganas  
Bildekräfte, Geisteszustände, Emotionen sind wie der Stamm des Bananenbaums (hohl).  
Bewusstsein ist wie eine magische Illusion.“

Und ausserhalb von diesen fünf Aspekten gibt's nicht noch etwas anderes, nicht noch 'Jemanden' oder 'Ich', der da irgendwie im Pilotenstuhl sitzt. Es ist so wie der Psychologe Guy Claxton schrieb:

„Die Lichter sind an, aber niemand ist zuhause.“

Wenn alles was wir sind, eine Zusammensetzung, ein Zusammenspiel oder – wem das besser gefällt – eine Symphonie aus ständig wechselnden Elementen von Körper, Geist, Gefühlen und Gedanken ist... wenn das Leben dieser immerfort sich verändernde und wandelnde Tanz ist.... dann machen Festhalten und Wegschieben, diese endlose Reaktivität, wirklich absolut keinen Sinn.

### ***Gelassenheit***

Achtsamkeit heisst, genau das klar und direkt zu sehen, zu spüren und zu realisieren! Achtsamkeit erkennt, dass Anhaften und Festhalten an einer Realität, die fliessend, unfassbar und unergreifbar ist, Leiden und Schwierigkeiten schaffen muss.

Achtsamkeit erkennt, dass Ablehnung und Widerstand gegen eine Realität, die wir nicht kontrollieren können, weil sie ihren eigenen Gesetzen folgt, Leiden und Schwierigkeiten schaffen muss.

Deshalb akzeptieren wir – auch wenn es unangenehm ist.

Deshalb lassen wir los – auch wenn es angenehm ist.

Wir nehmen an, was jetzt ist. Wir lassen los, was vergeht, was nicht haltbar ist.

Damit ist das innere Gleichgewicht da.

Damit soll keinesfalls gesagt werden, alles in dieser Welt sei in Ordnung und man müsse es nur annehmen. Sensibilität und mitfühlendes Engagement sind von höchster Wichtigkeit in dieser Welt. Wer jedoch aus Verbundenheit und Gelassenheit – oder eben mit innerem Gleichgewicht – handelt, wird meist sehr viel geschickter und wirkungsvoller vorgehen können.

Inneres Gleichgewicht, Gleichmut, oder vielleicht heitere Gelassenheit ist jene Qualität des Geistes, welche willens und fähig ist, gegenwärtig und in Kontakt zu sein, mit Unangenehem – und dabei unerschütterlich in Balance zu bleiben und innere Heiterkeit und Frieden zu bewahren. Es ist die Fähigkeit, die Erfahrung des unmittelbaren Moments anzunehmen, das heisst, es ist auch Geduld.

Inneres Gleichgewicht, Gelassenheit ist jene Eigenschaft des Geistes, welche mit Angenehem und Lustvollem gegenwärtig bleibt, ohne daran anzuhängen oder festzuhalten und dabei innere Heiterkeit und Frieden bewahrt, auch dann, wenn es sich verändert und wieder vergeht. Es bedeutet Unerschütterlichkeit und Unbeschwertheit.

Inneres Gleichgewicht, Gelassenheit, bleibt auch gegenwärtig und in Kontakt mit neutralen Erfahrungen. Dabei ist es völlig verschieden von Gleichgültigkeit, Teilnahmslosigkeit oder Oberflächlichkeit. Denn es ist einführend, intelligent und frei.

Und egal, welcher Wind weht, ob es Gewinn oder Verlust, Erfolg oder Misserfolg, Lob oder Tadel, Berühmtheit oder Berüchtigung, kurz: ob es angenehm oder unangenehm ist: es ist genügend Raum da, um all das zu umfassen. Es ist genügend Sanftheit da, um gelassen und unbeschwert zu bleiben. Dudjom Rinpoche sagte über diesen Geist der Gelassenheit, des inneren Gleichgewichts und der Unbeschwertheit:

„Er ist wie der heiter Himmel!  
Nicht besonders geschmeichelt durch den Regenbogen.  
Nicht besonders belästigt durch die Sturmwolken.“

Inneres Gleichgewicht entsteht also aus Erkenntnis. Im tiefsten Sinne entsteht es aus der Erkenntnis der substanzlosen Natur aller Dinge und unseres Selbst. Zhuang Zhou illustrierte das so:<sup>4</sup>

Wenn jemand einen Fluss überquert und sein Kahn mit einem leeren Boot zusammenstößt, wird er, selbst wenn er zu Wutausbrüchen neigt, sich nicht lauthals erregen. Aber wenn er im andern Boot jemanden erblickt, dann wird er ihm zurufen: „Wirf Dein Ruder herum!“ Hört der andere den Ruf nicht, wird dieser noch einmal schreien und am Ende bricht er in Flüche aus. Und dies alles nur deshalb, weil in dem andern Boot einer sitzt. Wer das andere Boot nämlich leer, würde er nicht so schreien und fluchen. Wenn Du Dein Boot, in dem Du den Fluss des Lebens überquerst, leerst, dann wird niemand gegen Dich sein, und keiner wird versuchen, Dir zu schaden.

Aber viel mehr noch: Wir selbst werden aufhören uns selbst Leid zuzufügen! Wenn wir klar erkennen und erfahren, dass nichts in diesem Dasein erfassbar ist und statt dessen annehmen und loslassen – mit heiterer Gelassenheit – dann erfahren wir das Leben so, wie es ist: voll und reich. Eine Zen-Nonne schrieb:

„Nachdem mein Haus niedergebrannt war,  
hatte ich eine unverbaute Sicht auf den Mond, bei Nacht.“

Ob wir klarer sehen und verstehen oder nicht, ob Freiheit erfahren wird oder nicht, ob unser inneres Gleichgewicht wächst, alles ist davon abhängig, ob wir achtsam und gegenwärtig sind, so interessiert und kontinuierlich, wie es uns möglich ist – mit Sorgfalt und Sanftheit. Das ist unsere Praxis.

---

<sup>4</sup> Dschuang Tsu, Zhuang Zhou oder Zhuangzi. Aus 'Vipassana Meditation', Joseph Goldstein, Frank Schickler Verlag, Dschuang-Tse, Inner Chapters, Übersetzung und Copyright: 1974 Gia-fu Feng und Jane English. Abdruck mit Genehmigung der Alfred A. Knopf, Inc.