

Vortrag von Fred von Allmen, MBSR/MBCT-Konferenz
20. 10. 2013, Kolping-Haus in München.

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:



Dank an Günther Hudusch und an den MBSR/MBCT-Verband – für die Einladung!
Sehr viel Spannendes und Aufschlussreiches wurde in diesen Tagen bereits gesagt, gelehrt und geübt.
Thema dieses Vortrages ist eine Art Übersicht über einen möglichen meditativen Praxisweg – mit dem
Titel:

Meditation des achtsamen Gewahrseins: Ein Weg zu innerer Verbundenheit und Befreiung

Die wesentlichen Aspekte eines spirituellen Weges, entsprechend buddhistischer Traditionen

Zielsetzung

Als grundlegenden Ausgangspunkt für das Beschreiten eines persönlichen Praxisweges möchte ich
(zu Beginn) die **Zielsetzung** nennen.

Wenn wir uns für Meditation interessieren:

Was versprechen wir uns davon? Was sind unsere Vorstellungen? Wohin wollen wir?

Und vielleicht auch: Was sind wir bereit zu investieren?

(1) *Eine* Zielsetzung kann entstehen, man unter Stress oder Burnout leidet, sich niedergeschlagen
fühlt, unter Depression leidet oder einfach seiner aktuellen Lebenssituation nicht mehr gewachsen ist.

- Man sucht Unterstützung in einer körperlich oder seelisch schwierigen Lebenssituation weil man
wieder ganz, gesund und heil sein möchte. Eine sehr sinnvolle Zielsetzung. Und ein guter Grund, the-
rapeutische Unterstützung zu holen

- sei es durch eine von vielen guten Therapie-Methoden

- oder sei es eben durch meditative Zugänge wie MBSR, MBCT oder andere.

Hier können, wie wir alle wissen, achtsamkeits-bezogene Therapien und Meditationen erstaunliches
leisten – für jene, die auch bereit sind, Interesse, Bemühen und genügend Zeit zu investieren.

(2) Eine weitere Möglichkeit der Zielsetzung ist: Meditation weil sie uns gut tut, weil sie den Geist be-
ruhigt, weil sie uns ermöglicht, den Alltag besser zu bewältigen und weil sie aufbauend wirkt und uns
darin unterstützt, emotionales Gleichgewicht zu schaffen in unserem Leben. Auch dies sind sehr gute
Beweggründe, eine regelmäßige Meditationspraxis zu pflegen.

Diese beiden Zielsetzungen (die therapeutische und die aufbauende) können, je nach Talent und
Beharrlichkeit, zu äußerst heilsamen und erfreulichen Resultaten führen – wie wir alle wissen.

(3) Noch etwas tiefgründiger ist die Zielsetzung, welche eine spürbare Befreiung von den sogenannten
'Kleshas' anstrebt – den grundlegenden 'täuschenden und quälenden Eigenschaften von Herz und
Geist', den 'schwierigen Emotionen': Wir beginnen zu erkennen, wie sehr uns nicht nur bestimmte

innere oder äußere Probleme zu schaffen machen, (Probleme, die wir vielleicht durch Therapie oder Meditation lösen können), sondern dass es an viel grundsätzlicheren Tendenzen und Mustern unserer Wahrnehmung und unseres Denkens, Fühlens und Verhaltens liegt, dass wir uns immer wieder *selbst* inneres Leiden schaffen.

Ziel hier ist es, über die Heilung von spezifischen Problemen, wie quälende Traumata, seelischen Verletzungen oder Stress hinaus, die tiefer liegenden, uns allen eigenen, hinderlichen oder gar destruktiven Tendenzen (wie Ärger und Hass, Verlangen und Anhaften, Neid, und Dünkel und ähnliches) zu erkennen, zu durchschauen und abzubauen

Gleichzeitig geht es auch darum, positive, heilsame Tendenzen (wie Erkenntnis, Großzügigkeit, Güte und Mitgefühl) zu kultivieren.

Und letztlich geht es auch darum, größere innere Freiräume zu schaffen.

Hier beginnt das, was ich (in Ermangelung eines besseren Begriffs) eine 'spirituelle Praxis' nennen werde. Hier beginnt der Praxisweg zu innerer Freiheit, zum Erwachen. Und ich spreche hier absichtlich nicht einfach von Achtsamkeit oder Meditation, sondern von einer Praxis, die unser Leben viel umfassender beeinflussen muss, als dies eine gelegentliche oder selbst eine regelmäßige Meditation tun könnte.

Also: 1. therapeutisch/heilend, 2. unterstützend und aufbauend, 3. nach Befreiung strebend, ...

(4) Als letzte mögliche Zielsetzung möchte ich hier noch diejenige erwähnen, bei der wir zusätzlich zum großen Interesse an der eigenen inneren Freiheit, auch fühlen, dass wir diesen Weg letztlich nicht aus eigennützigen Absichten gehen möchten, sondern die Interessen und das Wohlergehen vieler oder aller zunehmend ins Zentrum unseres Lebens und unseres Handelns stellen möchten: Eine weite, allumfassende Zielsetzung. Eine große Aufgabe, für die wir unser ganzes Sein, unser ganzes Leben, einsetzen müssen, sollte uns tatsächlich ernst damit sein. Hier liegt der Bereich der echten Spiritualität und der Möglichkeit großer innerer Freiheit und tiefer Verbundenheit.

Ich bin davon überzeugt, dass es äußerst bedeutsam ist, in Meditation und Praxis, genau wie im Leben, dass wir uns Ziele setzen – und diese auch wirklich anstreben und uns konsequent dafür einsetzen. Beryl Markham schreibt: „...kein Horizont ist so weit entfernt, dass du ihn nicht erreichen – oder über ihn hinausgehen kannst!“
(Beryl Markham, *West with the Night*)

Natürlich sind die Übergänge zwischen diesen verschiedenen Zielsetzungen nicht eindeutig voneinander getrennt sondern sind fließend. Und so sind auch unserer Zielsetzungen und Motivationen kaum je kohärent und eindeutig, sondern fast immer durchmischt. Viele Stimmen, viele Seelen in unserer Brust. Völlig normal.

Altruistische Motivation

Mit dieser letzten Zielsetzung sind wir beim zweiten Punkt, bei der altruistischen Motivation angelangt. So wie sich bei der Zielsetzung die Fragen: Was? und Wohin? stellen, stellt sich hier, bei der Motivation, die Frage: Für Wen?

Wir funktionieren fast ausschließlich auf der Basis von Ich, Mich und Mein. Selbst in unserer spirituellen Praxis geht es grundsätzlich um Ich und um Mich – meist auch dann, wenn wir offen und anderen wohlgesinnt sind. Diese Haltung scheint zwar selbstverständlich und nützlich, schafft aber auch enorme innere Enge. Deshalb ist ein weiterer bedeutender Schritt in Richtung spiritueller Praxis, die uns angeborene und völlig selbstverständliche Selbstbezogenheit aufzuweichen, letztlich gar aufzulösen. An ihre Stelle tritt der Entschluss, unser Leben möglichst auf das Wohl vieler (oder aller) auszurichten. Spirituelle Praxis bedeutet also: Ein lebenslanges Bestreben, aus der selbstzentrierten Enge auszusteigen und eine viel offenere und weitere innere Haltung einzunehmen – , eine altruistische Perspektive, die möglichst viele oder gar alle Menschen, Lebewesen, Lebensformen mit einschließt. Wenn uns das – sukzessive – gelingen soll, brauchen wir viel, sehr viel Achtsamkeit, um uns immer wieder daran zu erinnern.

Der große chinesische Chan-Meister Sheng-yen schreibt: „Tatsache ist, dass man (mit der Praxis) nur beschränkt Erfolg hat, wenn man nur sich selbst zu helfen sucht. Das Resultat wird dann am größten sein, wenn man versucht, für andere von Nutzen zu sein (...) Deshalb erachtet man ‘anderen von Nutzen zu sein’ als den ersten Schritt auf dem Weg zur Befreiung“

Shantideva, der große Poet und Bodhisattwa schrieb – in der bildhaften Ausdrucksweise Indiens des 8. Jahrhunderts:

„Dieser altruistische Entschluss (zum Wohle aller zu wirken),
ist die beste Medizin, um die Leiden dieser Welt zu heilen.

Sie ist wie ein großer Baum, der alle Wesen beschützt,
die erschöpft auf den endlosen Pfaden dieses bedingten Daseins wandeln.“ (Bodhicaryavatara 3.29)
Also uns!

Zum Thema – und zur Praxis dieser altruistischen Ausrichtung gibt es so außerordentlich viel und Wesentliches zu sagen, dass ich hier gar nicht darauf eingehen kann, weil es den Rahmen dieser Präsentation bei weitem sprengen würde.

Es ist das Lieblingsthema von Menschen wie dem Dalai Lama. Deshalb hier noch die Worte die er, in seiner üblichen Bescheidenheit, gesagt haben soll:

„Ich kann nicht vorgeben, diese Praxis der altruistischen Motivation vollständig verwirklicht zu haben. Aber tief in mir drinnen verstehe ich, wie (außergewöhnlich) wertvoll und hilfreich sie ist!“

Zielsetzung, Altruistische Motivation, ...

Ethisches Verhalten

Achtsames Gewahrsein und Meditation, damit sie Teil eines spirituellen Weges werden, damit sie eine befreiende Wirkung haben, können nicht in einem geistigen, emotionalen und verhaltensbezogenen Zufallsumfeld stattfinden. Es ist von großer Bedeutung, dass wir uns in einer respektvollen, nicht-verletzenden, nicht-ausbeuterischen, sensiblen und ehrlichen Lebensweise üben...

.... Vergleichbar mit den Wurzeln eines Baumes, die gesund und stark sein müssen, damit der Stamm, die Äste, die Blätter, die Blüten und letztlich die Früchte heranwachsen und reifen können.

Wenn wir für das Leben offen und frei sein wollen, scheint es doch unerlässlich, dass wir uns lebensbejahend, beschützend und respektvoll verhalten. Dabei geht es keinesfalls um religiöse Gebote oder Regeln, sondern um grundlegendes menschliches Verhalten.

Dafür gibt es zwei Beweggründe:

- Erstens unser persönliches Interesse daran, uns selbst zu schützen – vor den Rückwirkungen unethischen Verhaltens auf uns selbst.
- Und zweitens das Mitgefühl für unsere Mitmenschen, die wir vor unserem unethischen Tun schützen möchten.

Um ganz spezifisch zu sein: Es geht um die Bereiche des nicht absichtlich Tötens oder Verletzens, des Nicht-Nehmens von Dingen, die uns nicht gehören der Sensibilität in Beziehungen, besonders in intimen Beziehungen, der Ehrlichkeit und des verantwortungsvollen Umgangs mit Drogen und Alkohol, mit Geld und mit Macht.

All dies sind wesentliche Verhaltens-Grundlagen, die uns zu vertrauenswürdigen und glaubwürdigen Mitmenschen machen. Sie verleihen uns selbst eine innere Ruhe und eine äußere Offenheit, die Voraussetzung sind, um Herz und Geist tatsächlich in relevanter Weise transformieren zu können. Dabei werden die meisten von uns wohl nicht töten, stehlen oder lügen. Was hier von Bedeutung ist und ein relevanter und spannender Aspekt einer konsequenten Praxis darstellt, sind die Grauzonen all dieser Bereiche wie zum Beispiel der Umgang mit Steuern, Unsorgfältigkeit in Beziehungen, verletzendes Reden, Übertreibungen, etc., etc. Ein weites Feld der Veredelung unseres Verhaltens.

Wie sehr uns eine unethische Verhaltensweise beengen und einschränken kann, illustriert die folgende bekannte Anekdote:

Ein Mann schreibt an das Steueramt: "Ich kann kaum mehr schlafen, weil ich bei den Steuern geschummelt habe. Da ich nicht mein tatsächliches Einkommen deklariert hatte, sende ich ihnen nun 3000 Euro. Sollte ich weiterhin nicht schlafen können, würde ich ihnen den Rest auch noch überweisen."

„Ethisches Verhalten“: Klingt ein bisschen kleinkariert. Nicht so sehr 'in', nicht so ganz zeitgemäß! Aber, ich denke wir sollten niemals vergessen, wie wesentlich dieser Aspekt dazu beiträgt, in unseren Herzen Frieden zu stiften und Freiheit zu ermöglichen.

Gerade auch in den therapeutischen und meditativen – auf Achtsamkeit basierenden – Zugängen wie MBSR, MBCT und all den wertvollen Bestrebungen, Achtsamkeit in unserer Gesellschaft zu etablieren (in Bildung, Wirtschaft, Gesundheitswesen, etc. ..) dürfen wir meines Erachtens diese Aspekte niemals unterschätzen oder gar ignorieren. Sonst wird Achtsamkeit zunehmend missverstanden und missbraucht, wie wir das bereits sehen können – an den Beispielen von Achtsamkeitstraining vor Armee-Kampfeinsätzen (wie es die US-Armee bereits kennt) oder Achtsamkeit in der Firma, die ausschließlich zu Effizienz-Steigerung und Gewinn-Maximierung führen soll.

Ethisches Verhalten ist für eine wirkungsvolle spirituelle Praxis etwa das, was ein schadstoff-freier, nährstoff-reicher Boden für das Wachstum von gesunden Pflanzen. Und es ist Ausdruck unserer inneren Weisheit. Es braucht Achtsamkeit, gerade im Alltag, wenn es uns gelingen soll, unser Verhalten auch in brenzligen Situationen, in der Hektik, bei Verlangen oder Ärger, aufrecht zu halten.

Zielsetzung, Altruistische Motivation, ethisches Verhalten, ...

Heilsam/Unheilsam

Es ist auch von großer Bedeutung, dass wir den Unterschied – und die unterschiedliche Wirkungsweise – von sogenannten ‚heilsamen‘ oder aber ‚unheilsamen‘ Absichten oder Motivationen hinter unserem Denken, Reden und Handeln kennen lernen. Gerade auch in den Anwendungen der Achtsamkeit.

‘Verhalten‘ und die ‘dahinterliegenden Absichten‘ sind ein äußerst relevanter Aspekt der Praxis. Sie tangieren nicht nur unser Umfeld und unsere Mitmenschen. Sie haben auch – entsprechend den dahinter liegenden heilsamen oder unheilsamen Absichten – eine außerordentlich starke Wirkung auf die handelnde Person, auf uns selbst und unser emotionales Wohlergehen – eine Tatsache die bei konsequenter Meditationspraxis offensichtlich wird.

So ist es wesentlich zu verstehen, dass Achtsamkeit allein längst nicht genügt, um heilende oder befreiende Wirkungen zu schaffen. Es muss ‚richtige oder rechte‘ Achtsamkeit (samma sati) sein. Und das heißt vor allem: heilsame, ethisch positive Achtsamkeit.

Mit ethisch positiv oder heilsam, (oder konstruktiv, wie Matthieu Ricard sagt) sind innere Qualitäten und Absichten gemeint, wie Großzügigkeit, Güte, Mitgefühl, weises Vertrauen, wirklichkeits-gemäße Erkenntnis und andere mehr. Sie wirken aufbauend, heilend, verbindend, klärend und befreiend auf die Person, die sie kultiviert und lebt.

Umgekehrt gelten Eigenschaften und Absichten wie Ärger und Hass, Verlangen und Anhaften, Neid und Eifersucht, Dünkel und Verblendung und all ihre groben und subtilen Spielarten als ethisch negativ, bzw. unheilsam (oder destruktiv), weil sie für die so Handelnden inneres Leiden schaffen – und natürlich für die betroffenen Mitmenschen auch nicht erfreulich sind.

Hier einige Beispiele von ethisch unterschiedlich motiviertem achtsamem Handeln:

- Unheilsame Achtsamkeit, die verwerflichen Zwecken dient:

Ein Einbrecher, der achtsam und konzentriert eine Wohnungstür aufbricht, in der Absicht sich zu bereichern, und dabei anderen zu schaden. Verlangen, Begehren motivieren sein Tun.

Sehr viel subtiler, aber ebenfalls nicht sehr hilfreich ist eine achtsame Meditationssitzung, während der wir ständig versuchen, die gerade gegenwärtige Erfahrung zu verändern, zugunsten einer anderen, wünschenswerteren und angenehmeren Erfahrung. Wir sind zwar achtsam, aber nicht wirklich in Kontakt mit der momentanen Erfahrung, sondern lehnen uns nach vorn, in die Zukunft, in den nächsten, noch nicht präsenten Moment, mit dem Verlangen, etwas anderes zu haben als das was gerade präsent ist. (Mehr Sammlung, mehr Tiefe, mehr Erkenntnis oder einfach angenehmer ...) Subtiler, aber auch nicht sehr heilsam.

- Achtsamkeit kann auch ethisch neutral sein:

Wir überqueren achtsam die Straße. Wir lenken achtsam ein Auto. Wir steigen achtsam aus der U-Bahn.

- Oder, sie kann ethisch positiv, heilsam sein:

Achtsam und hilfsbereit erklären wir jemandem den Weg zum Bahnhof (vorausgesetzt wir kennen ihn auch tatsächlich).

Wir arbeiten achtsam mit unseren Klientinnen oder unseren Patienten, weil wir ernsthaft interessiert daran sind, sie zu unterstützen, ihnen zu helfen, sie zu heilen.

Oder, wir üben die Metta-Meditation (nicht etwa in der Absicht, eine angenehme, erfreuliche Erfahrung für uns zu erzeugen, wie das oft vorkommt), sondern motiviert, unsere Fähigkeit zu kultivieren, liebevoller und unterstützender mit den Menschen umzugehen. Eine heilsame Absicht, die sich hilfreich auf uns selbst auswirkt – *und* natürlich auch auf unsere Mitmenschen.

Alles hängt von der Absicht ab, die hinter unserem Tun (also hinter unserem Denken, Reden und Handeln) – und hinter unserer Achtsamkeit – wirkt! Achtsames Gewahrsein, damit es zur ‚Überwindung von Kummer und Leiden führt‘ wie der Buddha es ausdrückte, muss von heilsamen Absichten motiviert sein. Dann (und nur dann) ist es *samma sati*, ‚rechte oder heilsame Achtsamkeit‘.

Dazu braucht es ständiges Bemühen, aber es ist möglich. Der Buddha:

„Gebt auf, was unheilsam ist! Man kann Unheilsames aufgeben.

Wäre es nicht möglich, würde ich euch nicht bitten, es zu tun.

Weil aber das Aufgeben des Unheilsamen Nutzen und Glück bringt,

Deshalb sage ich: Gebt auf, was unheilsam ist.

Kultiviert das Gute! Ihr könnt das Gute kultivieren. (You can!)

Wäre es nicht möglich, würde ich euch nicht ermuntern, es zu tun.

Weil das Kultivieren des Guten Nutzen und Glück bringt, sage ich:

Kultiviert das Gute.“

(Anguttara-Nikāya)

Es wäre sehr begrüßenswert wenn auch diese Aspekte nicht nur philosophisch, sondern auch wissenschaftlich untersucht würden. (Vielleicht werden sie schon?...) So wie das Vertrauen in die Achtsamkeit durch die positiven wissenschaftlichen Befunde in unserer Gesellschaft gewachsen ist, könnte dies auch für heilsames und ethisches Verhalten ermöglicht werden.

Klare Zielsetzung, altruistische Ausrichtung, ethisches Verhalten, unheilsame Absichten abbauen und heilsame kultivieren,

So entwickeln wir also eine gute Grundlage für die meditativen Aspekte dieses Weges.

Achtsamkeit

- Zuerst aber noch ein paar Worte zu den verschiedenen, vielfältigen Anwendungen der Achtsamkeit:

- Wir brauchen eine heilsame Achtsamkeit, die uns hilft, uns möglichst kontinuierlich daran zu erinnern, dass wir den Beschluss gefasst haben, in altruistischer Art und Weise zum Wohles vieler handeln zu wollen.

- Und es dann auch zu tun.
- Wir brauchen Achtsamkeit, um erkennen zu können, welche Geistes- und Herzenszustände, welche Absichten und Motivationen ethisch heilsam sind, welche ethisch neutral sind und welche ethisch unheilsam sind.

Wie es Shantideva ausdrückt:

„Wenn der Elefant, mein Geist, mit dem Seil der Achtsamkeit gebändigt wird, verschwinden alle Ängste, und alles Heilsame (alle Tugenden, alles Gute,) fällt in meine Hände.“ (Bodhicaryavatara V. 3.)

- Es braucht eine heilsame Achtsamkeit die uns daran erinnert, unsere ethischen Vorgaben einzuhalten.
- Schließlich brauchen wir Achtsamkeit für die Meditation – und auch hier erfüllt die Achtsamkeit verschiedene Funktionen:
 - In der Meditation des ruhevollen, gesammelten Verweilens (samatha) hat sie die Funktion, den Fokus beim Objekt zu halten und Störungen fernzuhalten. (Darauf wird unten noch eingegangen.)
 - In der Meditation der Erkenntnis (vipassana) muss sie vor allem eben dieser Erkenntnis dienen, so dass wir
 - erstens: die Funktionsweisen von Herz und Geist erforschen können und
 - zweitens: das eigentliche Wesen, oder die Natur aller Dinge, aller Erfahrungen korrekt (der Wirklichkeit entsprechend) erkennen können.

So viel zu den verschiedenen Aufgaben der Achtsamkeit.

Gesammeltes, ruhevolltes Verweilen

Auf der Grundlage einer klaren Zielsetzung, eines ethischen Verhaltens und einer altruistischen Motivation wird nun Ruhe und Sammlung kultiviert. In buddhistischen Traditionen spricht man von Samatha, ruhevolltem, gesammeltem Verweilen oder auch von Stetigkeit des Geistes.

Diese Übung der achtsamen inneren Sammlung (oder Konzentration) ist heute wohl die bekannteste Art der Meditation. Es ist das, was die meisten Menschen meinen, wenn von 'Meditation' die Rede ist.

Diese Fixierung ist manchmal so ausgeprägt, dass andere, auch tiefgründigere Meditationsmethoden gar nicht mehr wahrgenommen werden können. Oft wird in Bezug auf Sammlungsmeditation sogar von Vipassana (Einsicht, Erkenntnis) gesprochen. Ein fast nicht aus der Welt zu schaffendes Missverständnis. Bei Sammlung und Ruhe geht es eben um Sammlung und Ruhe, wobei natürlich Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und Wachheit für jede Art von Meditation notwendig sind.

Sammlung, Ruhe sowie auch Stetigkeit des Geistes sind aber sehr wichtige Aspekte der Praxis, die möglichst gut entwickelt werden sollten. Sie sind einfach nicht der ganze Weg zur Befreiung.

In diesem gesammelten, ruhevollen Verweilen wird nun die Aufmerksamkeit oder Achtsamkeit meist auf *ein* bestimmtes Objekt ausgerichtet: die Atemempfindungen, bestimmte andere Körperempfindungen, in manchen Meditationszugängen auch ein visuelles oder vorgestelltes Objekt, oder ein Mantra. Wenn im Stil der Sammlungsmeditation praktiziert, können es auch Qualitäten der Güte oder des Mitgefühls sein, die dadurch vertieft und verstärkt werden.

So wird in der Sammlungsmeditation eine zunehmende Kontinuität von Ruhe, tragender Stabilität und unabgelenktem Fokus kultiviert. Michelangelo soll einst gefragt worden sein, wie er einen Elefanten

bildhauern würde. Er antwortete: „Ich würde einen großen Stein nehmen und alles was nicht Elefant ist davon wegnehmen“. Die Kraft dieser Sammlung zu entwickeln bedeutet zu sehen, was 'nicht Elefant' ist und es gehen zu lassen. Wir lassen das los, was in diesem Zusammenhang inessentiell und ablenkend ist, seien es Sinneserfahrungen, Emotionen oder Gedanken."

Auch in dieser 'Meditation des gesammelten, ruhevollen Verweilens' hat das, was wir lose als 'Achtsamkeit' bezeichnen, verschiedene Funktionen. Sie werden folgendermaßen illustriert:

Wir haben einen Pfosten, der im Boden eigerammt ist, an dem ein Schaf mit einem Seil angebunden ist. An einem etwas erhöhten Ort sitzt der Hirte und wacht darüber, dass dem Schaf nichts Gefährliches zu nahe kommt.

Das achtsame Gewahrsein, die Aufmerksamkeit hält den Geist beim Objekt – das entspricht dem Seil. Eine etwas andere Achtsamkeitsfunktion, oft übersetzt als 'Wissensklarheit', wacht darüber, dass der Geist, der Fokus, nicht durch Sinneseindrücke oder Gedanken gestört, bzw. abgelenkt wird – diese entspricht dem Hirten, der über dem Ganzen wacht. Beides sind quasi Funktionen der Achtsamkeit.

Die Meditationen der Ruhe und Sammlung können bis zum Eintritt in große Tiefen kultiviert werden. Dazu müssen die Zielsetzung, die Entschlossenheit, die Ausdauer und das Investment allerdings schon sehr vollständig sein. Man spricht dann von 'Versenkungsstufen' oder 'Vertiefungen'.

Sehr erfahrene – und besonders talentierte – Meditierende berichten hier

von mystischen Zuständen 'tiefer Einheit',

von 'grenzenloser innerer Weite',

von 'Räumen, frei von Gedanken',

ja, von 'unmittelbarer Nähe zu Gott',

Es sind Erfahrungen, die mit großem Entzücken und tiefer Glückseligkeit einhergehen können. Es sind Zustände, die von einigen gar als Erleuchtung bezeichnet werden. Ich vermute, dass etliche der an Meditation interessierten hier hängen bleiben. 'Einheit', 'frei von Gedanken', 'Glücklich', klingt gut. Genau das wollte ich schon immer! Genau um das geht es aber hier nicht. Eine Kollegin schilderte das Dilemma – und die Lösung: „Lieber frei, als high!“ 'Erfahrungen der Glückseligkeit' und 'innere Freiheit' sind völlig unterschiedliche Zielsetzungen.

Klare Zielsetzung, altruistische Ausrichtung, ethisches Verhalten, unheilsame Absichten abbauen und heilsame kultivieren, Sammlung/Stetigkeit,

Nun komme ich zum wesentlichsten Aspekt meiner Ausführungen. Bei all den gerade erwähnten Arten von achtsamer Sammlungsmeditation geht es meist um spezielle 'Zustände' die erreicht werden: Zustände der Stille, Zustände der inneren Tiefe, ja sogar Zustände mystischer Art.

Neben den wünschenswerten und heilenden Wirkungen solcher Meditation weist diese – im Sinne einer tiefgreifenden spirituellen Praxis – auch Beschränkung auf. Solche Meditationszustände sind vergänglich, wie alle anderen Dinge des Daseins. Wir können nicht in tiefer Versenkung durch unseren Alltag gehen.

Folgenreicher ist aber, dass starke Sammlung und Konzentration die unangenehmen, oft unerwünschten und innerliches-Leiden-schaffenden Emotionen wie Begierde, Anhaftung, Ärger, Wut, Hass, Eifersucht und Neid und ähnliches temporär ausblenden, ja, recht eigentlich verdrängen. Nämlich solange wie die Sammlung anhält. Wenn diese schwierigen Emotionen in der Meditation verdrängt werden,

lernen wir nicht wirklich, ihnen in unmittelbarer Weise zu begegnen, ihnen ins Auge zu blicken und zu lernen, weise und geschickt damit umzugehen. So wird man auch nicht auf das letztendliche Ziel zugehen, nämlich die völlige Befreiung von ihrem Einfluss.

Nochmals anders gesagt: Mit guter Sammlung können wir uns (zeitweilig) aus dieser oft schwierigen Wirklichkeit verabschieden, was einer Art Bypass-Meditation nahekommt. Auf dieser Tatsache gründen wohl auch die manchmal berechtigten Vorwürfe, Meditationspraxis sei weltabgewandt oder weltfern.

Erkenntnis

Deshalb ist es so wichtig, dass wir eine weitere Art der Meditation üben, nämlich eine der verschiedenen Formen der sog. Erkenntnis-Meditationen. Hier geht es nun darum, den etwas beruhigten, gesammelten Geist einzusetzen, um

1. die Funktionsweisen von Herz und Geist zu erforschen und klarer und eindrücklicher zu erkennen: Dass unser eigenes Tun immer auf uns selbst zurück wirkt. Und auch: zu erkennen, wie wir uns immer wieder selbst inneres Leiden schaffen – und, ganz zentral, wie wir dies lassen könnten.
2. den beruhigten, gesammelten und stetigen Geist einzusetzen, um die wahre Natur oder das eigentliche Wesen aller Dinge zu erkennen. (Vipassana, Vipashyana, Lhag-thong)

Zum ersten Punkt, die Funktionsweisen von Herz und Geist erforschen und klarer erkennen:

Wir beginnen zu verstehen, wie wir ständig auf unsere Moment-zu-Moment-Erfahrungen

– angenehme, unangenehme oder neutrale – reagieren und zwar (leider) vorwiegend mit unheilsamen Reaktionen.

- Auf Angenehmes reagieren wir mit Anhaften und Verlangen nach mehr ... (angenehme Berührungen, leckere Geschmäcker, schöne Aussichten, wunderbare Klänge, schmeichelnde Worte), wobei nie die angenehmen Erfahrungen das Problem sind, das Leidvolle sind, sondern das Anhaften daran und das Verlangen danach.

- Auf Unangenehmes reagieren wir mit Aversion und Ablehnung in all ihren leidhaften Varianten wie Ärger, Wut und Hass ... (unangenehme Berührungen oder Schmerzen, fades Essen, hässliche Gegenstände, mühsame Mitmenschen, Kritik), wobei hier das Unangenehme durch die aversiven Reaktionen meist verschlimmert wird.

- Bei neutralen Erfahrungen (die ein Großteil unseres Lebens ausmachen) bleiben wir desinteressiert und gleichgültig.

Eigentlich eine nicht gerade erfreuliche Art, durchs Leben zu gehen. Das klare Sehen und Verstehen dieses Sachverhalts ist gemeint mit Erkenntnis oder Einsicht (in 'Erkenntnis-Meditation').

Nun beginnen wir auch, in der direkten Erfahrung, unmittelbar, zu sehen und zu verstehen, dass wir anders mit unseren Erfahrungen umgehen könnten – nämlich indem wir ihnen zunehmend mit heilsamen inneren Haltungen begegnen:

Mit Achtsamkeit und Interesse, statt mit Verblendung und Desinteresse.

Mit Gelassenheit und Güte, anstelle von Aversion, Ärger und Hass.

Mit Nicht-Anhaften und Großzügigkeit, anstatt Verlangen und Festhalten.

Hier ein Beispiel: In Bern, wo ich meine Jugend verbracht habe, gibt's einen Fluss, die Aare. Die Aare ist ziemlich breit und hat eine starke Strömung. Als Junges war's eine Herausforderung, darin zu schwimmen. Ich kann mich erinnern, wie ich nahe des Ufers dahin schwamm, als ich einen Ast erblickte, der recht niedrig über das 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 droht 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.

Wir lernen zu sehen – selbst im Gewühl des Alltags – wie Festhalten und Ablehnung uns unmittelbar Leiden schaffen, und erkennen dabei, welche Eigenschaften wir in uns fördern und welche wir schwächen müssen: Wie es es in einem Text heißt: „Wie eine Gärtnerin, die das Unkraut von den Heilpflanzen unterscheiden kann, so kann Erkenntnis (oder Weisheit) unterscheiden, um welche Geistes- und Herzenseigenschaften wir uns bemühen müssen, und welche wir auflösen sollten.“

Hier sind wir nun voll in der Praxis. Klar sehen ist eines. Aber damit Transformation und Befreiung stattfinden brauchen wir *immer und immer wieder* klares Sehen, müssen wir kontinuierlich üben, tag-ein, tagaus. Das braucht außerordentlich viel Geduld und Ausdauer.

Belo Nock der berühmte Zirkus-Clown sagte dazu:

„Mein Vater hat mir das Zirkusleben nie aufgezwungen.

Er sagte nur, ich müsste es während 30 oder 40 Jahren ausprobieren“

Beim zweiten Punkt, die Erkenntnis-Praxis (Vipassana) betreffend, geht es darum, die wahre Natur oder das eigentliche Wesen aller Dinge zu erkennen. Um die wahre Natur aller Dinge, nämlich ihre Vergänglichkeit, ihre Unzulänglichkeit und ihre Nicht-Selbstexistenz zu erkennen und damit die Hemmnisse des Geistes, die täuschenden und quälenden Emotionen (die Kleshas) ernsthaft zu schwächen und vielleicht einmal gar zu entwurzeln, genügen Sammlung (und selbst Versenkung) niemals. Dazu ist Erkenntnis-Meditation notwendig – sei es Vipassana, Lhag-thong, Mahamudra, Dzogchen oder entsprechende Formen des Zen.

Erkenntnis-Meditation erfordert eine flinke und bewegliche Stetigkeit des achtsamen Gewahrseins. Dieses kontinuierliche achtsame Gewahrsein wird dem dynamischen Prozess der Moment-zu-Moment Erfahrung zugewendet. Die Stetigkeit und Kontinuität des achtsamen Gewahrseins verleiht der Meditation Kraft und Tiefe. Dadurch wird Erkenntnis möglich und zwar nicht nur als intellektuelles Verstehen, sondern als direkte Erfahrung.

Hier muss nun eine radikale Umstellung der Sichtweise – oder noch besser gesagt: ein Erwachen – stattfinden: Bisher haben wir die Inhalte betrachtet: Welche Geistes-eigenschaften und Absichten haben welche Wirkung, (welche schaffen Leiden, welche bewirken Verbundenheit und Freiheit...)?

Nun geht es darum, aus den Inhalten aufzuwachen und das Wesen, die Natur all unserer Moment-zu-Moment-Wahrnehmungs- und Erfahrungsprozesse zu erforschen.

Es ist vergleichsweise wie mit Träumen – und mit aus dem Träumen aufwachen. Statt in relativ belanglosen Träumen oder gar in Albträumen gefangen zu sein, können wir durch Sammlung angenehme oder gar erhabene Träume erschaffen. Aber wir sind immer noch innerhalb des Traumes gefangen.

In der Erkenntnis-Meditation geht es grundsätzlich nochmals um etwas ganz anders, nämlich um das aus dem Träumen erwachen! Vielleicht vergleichbar mit einem Theater-Regiestudent, der lernt, sich im nicht von den einzelnen Szenen fesseln zu lassen, sondern die Gesamtwirkung und die Auswirkungen auf das Publikum zu beobachten.

Damit dies möglich wird, brauchen wir eben kontinuierliches, stetiges achtsames Gewahrsein.

Dieses dringt in das Wesen, in die Charakteristiken, in die Merkmale aller Dinge ein.

Anders als ein Korke, der auf der Oberfläche des Wassers schwimmt, durchdringt kontinuierliche, stetige Achtsamkeit die Erfahrungen, ähnlich einem Stein, der die Oberfläche des Wassers durchdringt und in die Tiefe sinkt. Sie kann das Wesen der Dinge, die sie betrachtet, also das Wesen der Moment-zu-Moment-Erfahrung, klarer und genauer sehen und tiefer verstehen

Hier noch ein Bild, das den Unterschied zwischen Sammlung und Stetigkeit einerseits und achtsamem Gewahrsein andererseits verdeutlicht:

Wir sind in einem finsternen, lichtlosen Raum. Um etwas sehen zu können, entzünden wir eine Kerze. Durch die Helligkeit des Kerzenlichtes wird sichtbar, was es in diesen Raum zu sehen gibt: die Möbel, die Bilder an den Wänden. Achtsamkeit wird verglichen mit der Helligkeit der Flamme, die uns erlaubt, die Dinge, die vorher im Dunkeln lagen, zu erkennen.

Leider herrscht etwas Durchzug in diesem Raum. Die Kerze flackert. Wir sehen zwar, was da ist, aber wir sehen es nicht sehr genau. Wir tun nun, was nötig ist, um den Durchzug zu stoppen. Nun brennt die Kerze gleichmäßig – und wir sehen alles klarer und detaillierter. Sammlung und stete Kontinuität werden verglichen mit der Stetigkeit dieser Flamme, die ohne zu flackern, brennt. Dies ermöglicht uns, die Dinge kontinuierlicher, klarer und genauer zu sehen.

Vergänglichlich

Wenn wir nun in dieser Weise die Dinge des Daseins näher betrachten, ohne uns um die spezifischen Inhalte zu kümmern, beginnen wir, ihre Natur des ständigen Wechsels, der Vergänglichkeit wahrzunehmen. Bisher war uns dies vielleicht in der äußeren Welt am sichtbarsten: Im Wechsel der Jahreszeiten, Tag und Nacht, Sonne und Regen, Jugend und Alter, eigentlich wo immer wir hinschauen. Die Gedichte des wandernden Zen-Mönchs und Poeten Ryokan sind Momentaufnahmen flüchtiger Augenblicke dieses vergänglichen Lebens:

"Tage zählen ist wie Finger schnippen – selbst der Mai vergeht wie ein Traum."

In der Meditation beginnen wir, in der direkten Erfahrung, den ständigen Wechsel, die Vergänglichkeit im Innern zu erkennen. Im Körper, als ständigen Wechsel der einzelnen Empfindungen. Was sich anfangs wie eine solide Körpererfahrung anfühlt, wird nach sorgfältigem, achtsamem Betrachten als vibrierenden, oszillierenden, sich ständig verändernden Prozess, als intensives Gewimmel von Empfindungen, wahrgenommen.

Angenehme, unangenehme, neutrale und schmerzhaft empfindungen kommen und gehen in ständig veränderlichem Prozess. Gefühle entstehen, werden mächtig, gehen in ein anderes Gefühl über, verflachen sich wieder, verschwinden, um dem nächsten Platz zu machen. Formen, Bilder, Klänge, Geräusche, Lärm, Stimmen, Geruch, Geschmack, Erwünschtes, Unerwünschtes, Gefürchtetes, Ersehntes, alles erscheint und verschwindet wieder, entsprechend seinen eigenen Gesetzmäßigkeiten – als Prozess abhängigen Entstehens und Vergehens.

Der Sufi-Mystiker Rumi sagt dazu: "Die Erscheinungen kommen anmarschiert, eine nach der anderen. Sobald eine da ist, ruft die nächste: Hau ab! Jetzt bin ich dran!"

Je tiefer diese Erfahrung ist, desto klarer wird uns, dass alles Festhalten an Vergänglichem früher oder später zu großem Leiden führen muss. Wie beim Festhalten des Astes über dem Wasser des Flusses. So wird Loslassen und Mitließen selbstverständlicher, macht Sinn, wird zur befreienden Art mit dem Leben umzugehen.

Unzulänglichkeit

Was ständig wechselt, kann uns keine andauernde Befriedigung verschaffen, keine Sättigung, die bleibt. Unter den erschaffenen, entstandenen Dingen und Wesen dieses Universums gibt es nichts, was auf die Dauer hält, gar nichts. Befriedigung ist sicherlich möglich – für einen Moment. Sie muss aber ständig neu beschafft werden, immer und immer wieder.

Haben wir Hunger, werden wir essen, bis wir genug haben. Dann müssen wir etwas trinken; danach fühlen wir uns befriedigt. Wie lange hält dies an? Ein paar Stunden? Oder nicht einmal?

Wir werden müde, legen uns schlafen, dann ist uns kalt und wir müssen uns wärmen; schließlich wird es zu heiß, und wir versuchen, uns abzukühlen.

Wir freuen uns das ganze Jahr hindurch auf die Ferien am Meer. Endlich sind wir dort und stürzen uns ins herrliche, erfrischende Wasser. Geschafft! Nun werden wir für immer in diesem herrlichen Wasser bleiben können. Oder zumindest während der ganzen Dauer unserer Ferien. Oder vielleicht doch nicht?

Wir brauchen Liebe, Zärtlichkeit, Kontakt. Wir finden uns, lieben uns. Aber können wir so bleiben? Das ‚Guinness Book of Records‘ berichtet vom längsten Kuss: rund 130 Stunden am Stück. Das müsste doch äußerst angenehm sein! Aber schon die Vorstellung davon fühlt sich nicht sehr verlockend an.

Erfüllung die bleibt, ist ein leerer, unrealistischer Wunschtraum - schlichtweg unmöglich. In diesem Sinne sind alle Erfahrungen des Daseins unzulänglich.

Dies immer wieder klar und deutlich zu sehen, lehrt uns, nicht ständig auf die nächste Erfahrung hoffen zu müssen, die neuere, die bessere, die schnellere, die tiefere, die intensivere, die angenehmere. Vielmehr werden wir zunehmend frei von unrealistischen Erwartungen und sind tiefer im Frieden, mit den Dingen, so wie sie gerade sind.

Leer von unabhängiger Selbstexistenz

Wir sehen nun, dass etwas, das sich ständig bewegt, wandelt, entsteht und vergeht, unmöglich ‚substantiell‘ sein kann. Es ist vielmehr wie eine Erscheinung, eine Spiegelung, eine substanzlose, leere Show. Mit der ganzen Fülle und Tiefe, mit der gesamten Skala unserer Erlebnismöglichkeiten. Und doch nicht fassbar. Das Leben, wir selber, sind wie Seifenblasen: die ganze Welt spiegelt sich darin in

schillernden Farben und doch völlig ohne Essenz. Der Buddha bestärkt uns darin, diese Grundwahrheit des Daseins klar zu erkennen:

"Betrachte so diese vergängliche Welt:

Wie einen Stern in der Morgendämmerung.

Wie eine Blase in einem Fluss.

Wie ein Wetterleuchten in einer Sommerwolke.

Wie ein flackerndes Licht, ein Phantom, einen Traum."

Dabei wird zuerst die Natur von 'Selbst', von 'Ich und Mich', ergründet. Je tiefer wie diesen in komplexer Abhängigkeit entstehenden und vergehenden, nicht ergreifbaren Lebensprozess verstehen, desto offensichtlicher wird, dass das Ich-Gefühl, mit dem wir uns immer wieder so tief identifizieren, eine Täuschung ist die uns auf fatale Weise das Gefühl von Abgetrenntheit vermittelt – getrennt vom Leben, das wir ja eigentlich sind.

Zunehmend erfahren wir Momente, in denen diese Täuschung durchschaut wird, wegfällt und wir die tatsächliche Verbundenheit mit dem Dasein erfahren.

Die Welt als nicht ergreifbar, nicht festhaltbar zu erfahren, sich selbst und das Dasein als dynamischen Prozess zu erkennen – und zu verstehen, dass da gar keine ist, die dies alles erfährt, ist äußerst befreiend. Es befreit uns tiefer von den täuschenden und quälenden Geisteszuständen und Emotionen, mittels deren wir uns alles innere Leiden erschafft haben.

Die Erfahrung der Verbundenheit erlaubt unserem Herzen für Freude *und* Leid – auch das der Anderen – offen zu bleiben. Liebe und Mitgefühl werden zu natürlichen Motivatoren unseres Seins und Tuns und zur Quelle der ethischen Integrität. Daraus fließt ganz natürlich unser Verhalten der Gewaltlosigkeit, Ehrlichkeit und Verantwortlichkeit in unserem Tun. Verbundenheit und Mitgefühl bewirken eine Ausrichtung auf das Wohlergehen vieler (sich selbst immer mit eingeschlossen). Die altruistische Haltung, zum Wohl aller leben und wirken zu wollen wird mehr und mehr zu unserer natürlichen Seinsweise.

Als Abschluss ein Zitat der Dharma-Lehrerin Toni Packer:

Staune und Lausche

Das Aufkeimen und Erblühen von Verständnis, Liebe, und Weisheit geschieht von selbst,
wenn ein Mensch forscht, neugierig ist, ergründet, schaut und horcht,
ohne in Angst, Lust oder Schmerz hängen zu bleiben.

Wenn die Ichbezogenheit ausgedient hat und verstummt ist,

dann sind Himmel und Erde offen.

(Toni Packer, *The Work of this Moment*, from *The Buddha is Still Teaching*,
edited by Jack Kornfield, Shambala 2010.)