

Befreiende mitfühlende Erkenntnis

Kongress 'Meditation und Wissenschaft', Berlin Nov. 2012

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:



(Teile dieses Vortrags wurde auch in „Buddhismus Aktuell“ Ausgabe 2/2015 veröffentlicht.)

Sehr geehrte Damen und Herren ich möchte Sie herzlich willkommen heißen. Schön dass Sie hier sind! Ich wurde gebeten, einige Aspekte zu skizzieren, von denen ich glaube, dass sie einen wesentlichen Unterschied ausmachen, zwischen 'Meditation' wie sie heute in den Bereichen Gesundheit, Therapie, Bildung, Arbeit, aber auch Wellness, bereits weit verbreitet ist und einer 'spirituellen Praxis', die unser ganzes Leben in positiver Weise verändern kann. Anschließend haben wir Zeit für Meditation.

Ethisches Verhalten

Der erste Aspekt den ich erwähnen möchte ist: 'unser Verhalten', unser ganz alltägliches Denken, Reden und Tun. Meditation, damit sie Teil eines spirituellen Weges wird, damit sie eine befreiende Wirkung hat, kann 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, müssen wir uns lebensbejahend, beschützend und respektvoll verhalten. Wie sehr uns eine unethische Verhaltensweise beengen und einschränken kann, illustriert die folgende 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' ist also eine relevante Grundlage. Sie tangiert nicht nur unser Umfeld und unsere Mitmenschen. Sie hat 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.

Altruistische Motivation

Ein weiterer bedeutender Schritt in Richtung spiritueller Praxis ist es, die uns angeborene und völlig selbstverständliche Selbstbezogenheit aufzuweichen. Wir funktionieren fast ausschließlich auf der Basis von Ich, Mich und Mein. Selbst in unserer spirituellen Praxis geht es grundsätzlich um Ich und Mich – oft sogar dann, wenn wir offen und anderen wohlgesinnt sind. Diese Haltung scheint zwar selbstverständlich und nützlich, schafft aber auch enorme innere Enge.

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. Einstein betonte in seiner bekannten Aussage:

„Unsere Aufgabe ist es, uns aus dem Gefängnis des eigenen beschränkten Bewusstseins zu befreien, indem wir den Radius unseres Mitgefühls so ausweiten, dass wir alle Lebewesen und die ganze Natur in ihrer Schönheit umfassen“

Wesentliche Unterschiede in Bezug auf eine Meditationspraxis ergeben sich meines Erachtens also aufgrund der verschiedenen Motivationen, die uns dazu bewegen, uns der Meditation zuzuwenden:

- Meditation kann ein Mittel sein, sich zu entspannen, Überforderung, Stress und Burn-out zu vermeiden, zu lernen, mit chronischen Schmerzen Frieden zu schließen, Depressionen und Ängste zu lindern und ähnliches mehr. Eine segensreiche Übung für eine Vielzahl von Menschen. Eine Übung, die nicht zuletzt dank der großartigen, bahnbrechenden Forschungsarbeit vieler der hier Anwesenden, bereits im Mainstream der Gesellschaft angekommen ist.
- Meditation kann als eine Praxis per se geübt werden: Sie verleiht unserem Leben mehr Tiefe. Sie kann für einen selbst sehr erfüllend sein. Bedeutungsvoll, bereichernd, inneres Wachstum fördernd – aber immer noch einigermaßen selbstbezogen.
- Meditation kann aber auch ein Mittel sein, das dazu dient, das Leben, von dem wir ein untrennbarer Teil sind, tiefer zu ergründen und zu verstehen, um sich zu einem wertvollen Lebensmitglied zu entwickeln, das – in seiner ganz persönlichen Art – dienen und von großem Nutzen sein kann. Diese dritte Ausrichtung – auf der Basis ethischen Verhaltens und der erwähnten altruistischen Motivation – sehe ich als die echte spirituelle Variante. Eine, die natürlich auch die anspruchsvollste und herausforderndste ist.

All diese Zugänge sind hilfreich, vorausgesetzt sie werden konsequent angewendet und geübt.

Sammlung – Ruhevolles Verweilen

Was immer auch unsere Absichten sein mögen, 'Meditation', wie sie heute im allgemeinen

verstanden wird, ist meist die Übung der achtsamen inneren Sammlung (oder Konzentration). Dabei wird die Aufmerksamkeit oder Achtsamkeit meist auf *ein* bestimmtes Objekt ausgerichtet: die Atemempfindungen, andere Körperempfindungen, oder auf ein visuelles oder vorgestelltes. Viele sprechen diesbezüglich gleich von Achtsamkeitsmeditation oder gar von Vipassana. Tatsächlich geht's hier um Sammlung, wobei natürlich Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Wachheit für jede Art von Meditation notwendig sind. In der Sammlungsmeditation wird eine zunehmende Kontinuität von Ruhe, tragender Stabilität und unabgelenkter Präsenz kultiviert.

Michelangelo wurde einmal gefragt, 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."

Solche Sammlungs-Meditationen können auch zusammen mit den wunderbaren menschlichen Herzens-Qualitäten wie *liebvoller Güte* oder *Mitgefühl* vereint werden. Dadurch werden diese wertvollen Eigenschaften in uns verstärkt und sie können sich im Alltag, im Leben, sehr positiv auswirken. Auch die Wirkungsweisen dieser Meditationszugänge werden ja auch längst wissenschaftlich untersucht und belegt.

Diese Meditationen der Ruhe und Konzentration können bis zum Eintritt in grosse Tiefen kultiviert werden. Man spricht dann von 'Versenkungsstufen' oder 'Vertiefungen'. Erfahrene Meditierende berichten von mystischen Zuständen 'tiefer Einheit', von 'grenzenloser innerer Weite', von 'Leerheit, frei von Gedanken', ja, von 'unmittelbarer Nähe zu Gott', also von Erfahrungen, die mit temporärer Ich-Auflösung – wie sie starke Sammlung eben bewirken kann – sowie auch mit großem Entzücken und tiefer Glückseligkeit einhergehen können. Es sind Zustände, die von manchen irrtümlicherweise gar als Erleuchtung gesehen werden.

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, heilenden und erfüllenden Wirkungen solcher Meditation, weist diese – im Sinne einer tiefgreifenden spirituellen Praxis – auch Beschränkung auf. Es ist nicht immer einfach, diese verschiedenen inneren Ausrichtungen zu unterscheiden und so können gewisse Unschärfen auftreten, dort wo es um Differenzierung tieferer meditativer Ausrichtung geht:

Solche Meditationszustände sind vergänglich, wie alle anderen Dinge des Daseins.

Es besteht unter Umständen die Gefahr, dass man daran anhaftet und sich noch Jahre später darauf beruft – und so nicht mehr wirklich offen ist, für neue Zugänge und neue Erkenntnisse.

Die folgenreichste Beschränkung liegt aber darin, dass gute Sammlung und Konzentration die

unangenehmen, oft unerwünschten und innerliches-Leiden-schaffenden Emotionen wie Begierde, Anhaftung, Ärger, Wut, Hass, Eifersucht und Neid und ähnliches temporär ausblendet, ja, recht eigentlich verdrängt. 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! Und so werden wir 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. Auf dieser Tatsache gründen wohl auch die manchmal berechtigten Vorwürfe, Meditationspraxis sei weltfern.

Das Wesentliche: Befreiende Erkenntnis

Deshalb ist es so wichtig, dass wir eine weitere Art der Meditation üben, nämlich eine der verschiedenen Formen der sogenannten 'Erkenntnis-Meditationen'. Hier geht es nun darum, den beruhigten, gesammelten Geist einzusetzen, um die Funktionsweisen der Innenwelt und – ganz essentiell – um die Natur, bzw. das Wesen von Erfahrung selbst zu ergründen. Ergründen in der direkten, unmittelbaren Erfahrung, in nicht-distanzierter und nicht-konzeptueller Weise.

Wir betrachten achtsam, kontinuierlich und konsequent die sich ständig, von Moment zu Moment, verändernden Erfahrungen und Prozesse von Körper, Sinneseindrücken, Gefühlen und Geist – und erkennen mit zunehmender Klarheit und Eindringlichkeit, dass unser gewohnheitsmäßiges Reagieren mit Festhalten, Verlangen und Sehn-Süchten oder mit Aversionen, Ärger und Hass, (grob oder subtil), enormes inneres Leiden schafft. Wir haften und kleben an sich ständig verändernden Situationen, Menschen, Besitztümern, Meinungen und Erwartungen. Die Situation ist jener der indischen Affenfalle ähnlich:

Eine ausgehölte Kokosnuss wird mit einem schmalen Schlitz versehen, mit süßer Nahrung gefüllt und an einen Baum gebunden. Der Affe riecht's, schiebt seine offene Hand durch den Schlitz und ergreift die Nahrung. Mit der Nahrung in der geschlossenen Hand kann er diese nun nicht mehr durch den Schlitz herausziehen. Die Jäger kommen, der Affe versucht verzweifelt zu flüchten. Doch: es soll kaum je einen Affen geben, der das Futter loslassen, die Hand öffnen, herausziehen – und sich befreien kann!

Durch kontinuierliche Praxis sehen wir diese Abläufe des Gefangenseins und der möglichen Freiheit nicht nur in der formalen Meditation, sondern tagein, tagaus, auch im Alltag.

Hier soll auch erwähnt werden, dass wir achtsames Gewahrsein und liebevolle, weise Gelassenheit nicht nur kurz während einer formalen Sitzmeditation üben können – um dann zu hoffen, dass sie für den Rest des Tages Wunder wirken. Wer seinen Geist, sein Herz, sein Leben, wirklich verändern will, sollte diese Qualitäten zu jeder Zeit, in jeder Situation, nach bestem Vermögen kultivieren.

Wir erkennen auch mit wachsender Klarheit – in der direkten Erfahrung – dass alles, ausnahmslos alles was wir selbst und die Welt sind, ein sich ständig rapide wandelnder Prozess von bedingtem, abhängigen Entstehen und Vergehen ist; ein Fluss, ein Tanz, eine Symphonie – manchmal auch eine Kakophonie.

Durch dieses auf offensichtlicher, sowohl wie auf subtilster Ebene stattfindende Sehen, werden unser Weltbild und unsere Seinsweise flüider, wirklichkeitsnaher, realistischer. Der klammernde Griff löst sich. Wir können besser mit den Dingen sein, so wie sie sich gerade zeigen. Und hier sind wir nun in der Erkenntnis-Meditation angelangt.

In diesem Erkennen wird schließlich auch direkt sicht- und erfahrbar, was die Gehirnforschung mittlerweile bestätigt hat: dass wir selbst nicht ein unabhängig existierendes Selbst sind oder haben, welches irgendwo im Körper oder im Geist oder im Bewusstsein im Kranführerhäuschen sitzt und alle Dinge beobachtet und unter Kontrolle hält – oder hofft, sie unter Kontrolle halten zu können – und dass da kein 'Stiller Zeuge' hinter aller Erfahrung zu finden ist, mit dem man sich (durch das Aufrechterhalten von innerer Distanz) so leicht identifizieren kann.

Dieses unmittelbare Erkennen oder Durchschauen der Illusion eines getrennt existierenden Ich's – in der direkten Erfahrung – und damit ein Wegfallen der scheinbar realen Getrenntheit von 'Ich und den Anderen', von 'Ich und dem Rest des Lebens', bringt enorme Erleichterung und Befreiung – und zunehmende Verbundenheit mit allem was lebt. Nicht ein für alle mal, aber zunehmend.

Wir beginnen in der unmittelbaren Erfahrung zu erkennen und zu verstehen, welche Absichten und Geisteszustände Leiden schaffen und wie wir weise damit umgehen und ihnen die Energie entziehen können. Gleichzeitig erkennen wir, welche Motivationen und Emotionen hilfreich und heilsam sind – und wie wir diese in uns kultivieren und fördern können.

Wir begegnen unseren Erfahrungen – seien sie angenehm, unangenehm oder neutral – frontal und lernen, sie willkommen zu heißen, statt sie zu vermeiden oder zu verdrängen. Wir setzen uns mit der inneren und äußeren Welt auseinander.

Auch in dieser Art von Meditationspraxis spricht man von 'Stufen des Fortschritts'. Sie gehen weit über alles Vorstellbare hinaus. Aber sie bestehen nicht im Erreichen von erhabenen Zuständen, sondern in der zunehmend geschickten, weisen, mitfühlenden und befreienden Art, im Leben zu stehen. Diese Stufen des Erwachens sind nicht irgendwelche mystisch-mysteriöse, unerklärbare Erfahrungen, sondern sie sind definiert durch das stufenweise Wegfallen der Leiden-schaffenden Geistes- und Herzens-Eigenschaften: Verlangen und Anhaften – Ablehnung und Hass – sowie Verblendung oder Täuschung in Bezug auf die Natur dieser, unserer Wirklichkeit.

Durch diesen Prozess des Gewahrseins und der Erkenntnis beginnen wir, im Inneren Freiheit, Freude und Verbundenheit zu erfahren, aber auch Verantwortung, Tatkraft und mitfühlendes Engagement

im Äußeren zu manifestieren, zu leben. Nicht abgehoben und fern dieser Welt, sondern mitten drin!

Plädoyer

Zum Abschluss ein Plädoyer: In unserer aus den Fugen geratenen Welt brauchen wir – unter anderem – eine eigenverantwortliche Spiritualität, die tief und transformierend ist. Deshalb wäre es zweifelsohne wünschenswert und sinnvoll, wenn zusammen mit den Bestrebungen, die Meditation in der Gesellschaft – in Bildung, Gesundheit, Arbeitswelt – zu verankern, für einzelne, wirklich Interessierte auch vermehrt Möglichkeiten geschaffen würden, mit hochqualifizierter Unterstützung Monate, Jahre oder ein ganzes Leben dieser Praxis zu widmen, damit diese wertvollen menschlichen Dimensionen auf lange Zeit hinaus, in ihrer ganzen Tiefe und ihrer vollen Auswirkung, lebendig erhalten bleiben und damit auch kommenden Generationen zur Verfügung stehen würden.

Fred von Allmen, Meditation und Wissenschaft,
Interdisziplinärer Kongress zur
Meditations- und Bewusstseinsforschung,
Atrium der Deutschen Bank, Berlin 2012
Zum Video: [Hier >>](#)