

Meditationskurs

5. Abend 22. Febr. 2013

I. Was ist Achtsamkeit?

Wir wissen alle, was eine Yogamatte ist, und wir können sie beschreiben. Das gleiche gilt für alle möglichen Objekte der äußeren Welt. Geht es jedoch darum, Achtsamkeit zu beschreiben, dann kommt so schnell keine Antwort, es sei denn, jemand hat in der vorletzten Stunde gut aufgepasst.

Wir üben 'Achtsamkeit beim Atmen' doch worauf genau richtet sich unsere Achtsamkeit? Zunächst einmal auf unsere Innenwelt, unseren Körper und wir versuchen allmählich herauszufinden, was wir empfinden, z.B.:

- Kontakt zum Kissen
- Berührung der Kleidung mit der Haut
- Spannung/Entspannung im Gesicht, in den Schultern, im Bauchraum etc.
- Körperbewegung durch den Atem
- Ein- und Ausströmende Atemluft
- Den ganzen ‚Körperraum an sich‘
- Gedanken, Vorstellungen, Gefühle
- Einen zur Ruhe kommenden Geist
- Einen ‚sich öffnenden Körper‘
- Eine Veränderung der ‚gewöhnlichen Atmung‘ usw.

Achtsamkeit erlebt man als einen Prozeß des sich mehr und mehr in die Gegenwart bewegen, mit wachsender Aufmerksamkeit auf das Objekt, das ich gegenwärtig fokussiere. Dieser Prozeß schreitet bei geschickter Bemühung fort und zwar so lange, bis der Geist durch nichts mehr von dem Objekt des Fokussierens abgelenkt ist.

Durch Achtsamkeit lernen wir uns kennen und verstehen. Je achtsamer wir sind, umso besser verstehen wir uns und unsere Handlungen. Wenn das in zunehmendem Maße immer häufiger gelingt, dann stellen wir zunächst einmal fest, daß wir ein stetiger Fluß von geistigen und körperlichen Veränderungen sind. Nicht bleibt auch nur für den Bruchteil einer Sekunde stabil. Und hier ist nicht die mentale Vorstellung davon gemeint, sondern das direkte, unmittelbare Erleben.

Unsere ganze westliche Kultur wurde bis vor ca. 150 Jahren von der Vorstellung eines ‚statischen Menschen‘ und einer ‚statischen Welt‘ dogmatisch bestimmt. Diese Sichtweise wurde nur von wenigen, wahren Individuen nicht geteilt, z.B. Shakespeare, Goethe, Darwin, Feuerbach, Lessing, Nietzsche, Sartre etc.

Shakespeare drückt den Prozeß in seinem Sonett Nr. 60 aus:

Sonett 60

Like as the waves make towards the pebbled shore,
So do our minutes hasten to their end;
Each changing place with that which goes before
In sequent toil all forwards do contend.

Nativity, once in the main of light,
Crawls to maturity, wherewith being crown'd,
Crooked eclipses 'gainst his glory fight,
And Time that gave doth now his gift confound.

Time doth transfix the flourish set on youth,
And delves the parallels in beauty's brow,
Feeds on the rarities of nature's truth;
And nothing stands but for his scythe to mow.

And yet to times in hope my verse shall stand,
Praising thy worth, despite his cruel hand.

*So wie zum Kieselstrand die Wellen wandern,
ziehn unsre Stunden rasch dem Ende zu;
die eine weicht von ihrem Ort der andern,
und alle streben vorwärts ohne Ruh.*

*Das Neugeborne, das zum Licht erwacht,
zur Reife kriecht's empor; erreicht es sie,
bedrohen Finsternisse seine Pracht,
und Zeit vernichtet nun, was sie verlieh.*

*In Jugendzierde bohrt sie ihre Spur,
und Furchen gräbt sie in der Schönheit Beet,
sie nährt sich von den Schätzen der Natur;
nichts bleibt, was ihrer Sense widersteht.*

*Doch hält mein Lied für künft'ge Zeiten stand
und singt dein Lob trotz ihrer harten Hand.*

Und Satre schreibt:

„ . . . Wenn der Mensch, wie ihn der Existentialismus sieht, nicht definierbar ist, dann deshalb, weil er zunächst einmal nichts ist. Er wird nichts bis zu einem späteren Zeitpunkt sein, und dann wird er das sein, was er aus sich macht. So gibt es keine menschliche Natur, weil es keinen Gott gibt, der eine Vorstellung davon hätte. Der Mensch ist ganz einfach. Nicht daß er einfach das ist, was er sich vorstellt zu sein, aber er ist, was er will, und wie er sich selbst denkt nach seinem Existieren - wie er sein will nach diesem Sprung in die Existenz. Dies ist das erste Prinzip des Existentialismus. . . . “¹

¹ Jean-Paul Satre: ‚*Existentialism and Humanism*‘ (London 1948, Seite 28)

II. Metta Bhavana

Wie können wir etwas mögen, das wir nicht kennen? Bestenfalls könnte man zunächst einmal eine neutrale Haltung dem Unbekannten gegenüber haben. Wie können wir etwas mögen, von dem wir annehmen - bewusst oder nicht bewusst - daß es in seinem inneren Wesen übel ist, durch Erbsünde bestimmt? Jeder Mensch ist dem Wesen nach rein, oder ‚ein offener Spielraum von Möglichkeiten zur bedingten Existenz‘²
Um das jedoch zu entdecken, müssen die bekannten Hindernisse der letzten Stunde beiseite geräumt werden.

III. Wie übe ich die Metta Bhavana?

- Bloß Sitzen', ums sich zu sammeln
- Achtsamkeit beim Atmen üben als Einstieg zur Sammlung
- Ist ein Hindernis gegenwärtig im Geist, geduldig warten und es wie eine Wolke am Himmel betrachten, die vorüberzieht. Weiter Achtsamkeit beim Atmen üben
- Mit zunehmender Achtsamkeit merkt man, daß die Hindernisse keine bleibenden, festen Geisteszustände sind. Sie gehen (fließen) vorbei, wie z. B. ein Stück Holz auf der Weser

Nun kann ich mit klaren Gedanken ‚arbeiten‘, wie z.B.

- ich bin ok
- ich bin ein freundlicher Mensch
- ich bin ein Friedlicher Mensch
- es gibt nichts, was ich nicht mag an mir usw.

Wenn wir achtsamer werden, nehmen wir eine tiefe Bezogenheit zu uns und anderen Menschen wahr.

Zunächst einmal zu unseren Kindern, Freunden, Partnern, Partnerinnen . . .

Ohne menschliche Kontakte, ohne menschliche Bezogenheit ist unser Leben auf die Dauer ziemlich unerträglich.

Doch wir klassifizieren, bewerten die Art der Bezogenheit zu anderen Menschen. Anders formuliert:

Wir teilen Menschen in drei Gruppen.

1. Freunde/Freundinnen
2. Feinde, d.h. Menschen, die wir nicht mögen, denen wir nicht trauen
3. Menschen, die uns gleichgültig sind, oder die keine starken Gefühle in uns auslösen, wenn wir ihnen begegnen

Doch alles beginnt damit, daß ich entdecke, daß ich nichts mehr liebe auf der Welt als mich selbst.

Nach dem Motto: Andere denken nur an sich, ich denke nur an mich.

Wahrscheinlich kommt hier aber ziemlich bald ein ‚Ja, aber . . .‘

Was bedeutet dieses ‚Ja, aber . . .‘?

Eigentlich leben die meisten Menschen auf der Stufe: Gibst du mir das, bekommst du jenes. Und dabei versucht jeder, das bessere Geschäft zu machen! Oder?

² Sangharakshita: ‚Die Drei Kleinode‘, Seite 120 ff., Delp'sche Verlagsbuchhandlung München, 1971