

Erkenne dich selbst

Selbsterkennung als ein Weg zur spirituellen Dimension
der menschlichen Existenz

Wie alles Gesprochene oder Geschriebene ist auch dieser Text in Worte gefasste Information. Worte sind Zeichen, mit deren Hilfe versucht wird, in eine Richtung hinzuweisen. Insofern kann ihre Richtigkeit entweder bejaht oder bestritten werden. Viel wichtiger ist indessen, zu beachten, dass sie nur Abbild eines Aspekts der Wirklichkeit, aber nie die Wirklichkeit an sich sein können. Daher gewinnen sie ihre Bedeutung erst durch das Beschreiten des Wegs, in dessen Richtung sie zeigen.

Die gegenstandslose Meditation als der Weg zu sich selbst

Die gegenstandslose Meditation ist das Herzstück vieler spiritueller Wege in verschiedenen Religionen (Buddhismus, Achtsamkeitsyoga, christliche Mystik). Sie findet auch Anwendung in der auf Achtsamkeit basierten Psychotherapie¹. Die regelmässige Übung der gegenstandslosen Meditation ist indessen immer auch ein Weg zu sich selbst, und zwar im philosophischen wie auch im psychologischen Sinn. Dieser Text beschreibt den Prozess, der bei einer meditierenden Person stattfindet, von diesem Standpunkt aus. Vielleicht wird dadurch bei Frauen und Männern, welche Vorbehalte gegen spirituelle oder religiöse Traditionen hegen, Interesse für diesen Weg geweckt.

„Erkenne dich, dich selbst.“ Viele grosse Philosophen, Künstler und spirituelle Lehrer haben diesen Satz als die Lebensmaxime oder den Kern ihrer Lehre bezeichnet. Dies überrascht kaum, wenn wir uns bewusst werden, dass das Bewusstsein seiner selbst sehr wahrscheinlich das wichtigste Merkmal ist, das den Menschen zum Mensch macht. Je mehr ich mich erkenne, umso mehr bin ich Mensch, umso mehr werde ich zu dem, als das ich in diese Welt hineingeboren wurde und nun existiere – nämlich zum Menschen – unabhängig davon, auf welche Weise diese Existenz des Menschen, so wie er heute ist, zustande kam. Sei es durch die Evolution in der Natur, durch ein höheres Prinzip wie z.B. Gott oder

¹ Für eine Beschreibung der verschiedenen Konzepte, in deren Rahmen die Meditationspraxis stattfindet, siehe: www.s-dimension.ch, Texte: „Die gegenstandslose Meditation ist nicht an ein Konzept gebunden“.

durch „reinen Zufall“. Je bewusster ich lebe, umso mehr bin ich Mensch.

Auch wenn ich den Standpunkt eines philosophisch oder spirituell wenig interessierten, nur rational denkenden Menschen einnehme, muss ich aufgrund dieser Überlegungen zu dem Schluss kommen, dass die Selbsterkenntnis, das Erkennen meiner selbst, die dem Homo sapiens eigene Fähigkeit und Eigenschaft ist und somit auch als eine der wichtigsten Aufgaben für jede Frau und jeden Mann während ihrer bzw. seiner Existenz auf dieser Welt gelten sollte. Eine Aufgabe, welche zudem sinnstiftend ist und dadurch mit einem anderen wichtigen, für den Menschen spezifischen Charakteristikum in engem Zusammenhang steht: der Suche nach dem Sinn. Denn die Antworten auf die wesentlichen Fragen – und hierzu gehört in erster Linie die Frage nach dem Sinn der menschlichen Existenz – findet der Mensch nur in sich selbst. Der Satz „Erkenne dich selbst“ stand dementsprechend auch auf dem Eingangsportal des Orakels von Delphi, wohin viele einst pilgerten, um eine Antwort auf ihre Schicksalsfrage zu erhalten.

1. Was heisst es, sich zu erkennen?

Vorerst ist zu beachten, dass nur ich selber mein Ich² direkt zu erkennen

² Das Wort „Ich“ wird in diesem Text in zwei Bedeutungen verwendet: erstens als meine ganze Person mit allen bewussten und unbewussten Eigenschaften, Wünschen, Ängsten, Begehren etc.; zweitens als der Beobachter (und Akteur), durch welchen meine Person diese Welt bewusst wahrnimmt und in ihr handelt, und welcher sich der direkten Beobachtung entzieht. Hier ist (im Gegensatz zu weiter unten in diesem Kapitel) die erste Bedeutung gemeint. Beide Bedeutungen entspringen in erster Linie dem sprachlichen Gebrauch und stellen somit nicht scharf abgegrenzte, philosophische oder psychologische Begriffe dar. Es ist daher möglich und auch wahrscheinlich, dass sie je nach Person mit

vermag. Andere können mein Inneres nicht betrachten, sondern lediglich aus meinem Verhalten mehr oder weniger zutreffende Vermutungen über mich anstellen. Ich kann folglich nicht andere Personen konsultieren, wenn es darum geht, mich selbst, so wie ich wirklich bin, zu erkennen. Mich selbst erkennen kann ich nur, wenn ich mich selbst betrachte.

Ich muss daher versuchen, meine Aufmerksamkeit auf mich zu lenken, den Blick nach innen zu richten in einer Art meditativer oder kontemplativer Betrachtung. Dabei muss ich sorgfältig vorgehen, um Verfälschung oder Verzerrung zu vermeiden. Ich muss darauf achten, dass ich alles, was zu mir gehört, in die Betrachtung einbeziehe, dass ich mich als Ganzes betrachte – und nicht nur einen Teil von mir. Ich betrachte das Innere meines Geistes, ich fokussiere auf das, was ich „im Grunde“ bin.

2. Die gegenstandslose Meditation ist ein Verweilen in Selbstbeobachtung.

Da die Frage der Selbsterkennung in verschiedenen Kulturen ein althergebrachtes Thema ist, bestehen seit mehr als 2500 Jahren verschiedene meditative Übungen, welche die „Innenschau“ zum Ziel haben³. Eine Grundform dieser Medi-

unterschiedlichen Vorstellungen und Abgrenzungen verbunden sind. Nachdem der Weg der gegenstandslosen Meditation eine individuelle, und damit von Person zu Person unterschiedliche persönliche Erfahrung darstellt, sollte es in diesem Zusammenhang nicht hinderlich sein, wenn die genaue Bedeutung des Ich-Begriffs der individuellen Interpretation überlassen wird.

³ Es gibt freilich auch andere Wege, die zur Selbsterkennung führen, als ein meditatives Betrachten. Zum Beispiel philosophische Betrachtungen, Psychologie, Psychotherapie, Psychoanalyse oder die analytische Psychologie nach Jung. Im Vergleich dazu ist die gegenstandslose Meditation ein Vorgehen, das sich direkter dem Ziel der Selbsterkennung zuwendet. Es handelt sich dabei um eine direkte Selbstbetrachtung im gegenwärtigen Augenblick,

tationspraxis stellt die gegenstandslose Meditation⁴ dar. Dabei verweilen wir im Zustand einer wachen, interessierten Aufmerksamkeit, während dessen kein Objekt, weder aussen (wie z.B. Gegenstände oder Geräusche) noch innen (wie z.B. Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen), im Fokus steht. Durch eine regelmässige praktizierte Übung, wie sie in Anhang A beschrieben ist, erwerben die Meditierenden die Fähigkeit, sich selbst – das heisst, ihre eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen – zu beobachten, ohne durch das Beobachten derselben abgelenkt zu werden. Sie erkennen dabei, dass diese Aktivitäten ihres Geistes und Körpers zwar ein Teil von ihnen sind – ein Teil der Person, als welche sie hier in dieser Zeit leben, dass jedoch diese Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen nicht ihr eigentliches Ich ausmachen, das heisst, dass sie mit ihnen nicht identisch sind.

Diese Erkenntnis, zu der die gegenstandslose Meditation hinführt, hat im Hinblick auf die Aufforderung „erkenne dich selbst“ eine wichtige Bedeutung. Denn diese Erkenntnis heisst, dass ich mehr bin als meine Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen. Hinter all diesen Aktivitäten unseres Geistes ist ein Beobachter, der sie wahrnehmen kann. Wenn es also heisst, erkenne dich selbst, muss der Blick auf diesen Beobachter gerichtet werden. Dabei nehmen wir wahr, dass wir beobachten können, wie wir unsere Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen beobachten. Das heisst aber, dass wir auch „mehr“ sind als der Beobachter⁵,

und nicht um eine (rationale) Analyse vergangener innerer Ereignisse.

⁴ Eine Übungsanleitung zur gegenstandslosen Meditation findet sich im Anhang A.

⁵ Der Bezeichnung „Beobachter“ (bzw. Beobachter des Beobachters) und dem Ausdruck „wir sind mehr als unsere Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen...“ in dieser klaren Formulierung ist der Autor das erste Mal in einem Buch von Louise Reddemann begegnet: „Imagination als heilsame

weil wir imstande sind, ihn wahrzunehmen. Dieses „Mehr“ – man könnte es auch den Beobachter des Beobachters nennen – nehmen wir allerdings nicht mehr wahr, weil es mit der Wahrnehmung unseres Ichs⁶, mit dem direkten Erleben im Augenblick, zusammenfällt.

Dieses unmittelbare Erleben – also das, was wir häufig bewusst als „ich selbst“ wahrnehmen und als solches bezeichnen – können wir nicht „beobachten“ und auch nicht „von aussen“ als Beobachter wahrnehmen. Denn jeder Versuch, dies zu tun, endet immer wieder bei einem Beobachter (des Beobachters, des Beobachters etc.): bei unserem Ich, das sich der Beobachtung entzieht. (Wenn Beobachtung durch mich geschehen soll, muss ich ja beobachten. Dann bin ich aber nicht das Beobachtete, sondern der oder die Beobachtende.) Ich kann mich selbst, als ganzes Individuum, als das, was ich „wirklich und ganz“ bin, hinter allen Gedanken, Bildern, Gefühlen, Vorstellungen, Phantasien, nicht beobachten. Das bedeutet aber, dass ich mich – wenn ich mich nicht beobachten kann – auch nicht „wirklich und ganz“ zu erkennen vermag.

In diesem Zusammenhang ist die gegenstandslose Meditation als der Versuch zu sehen, an dem Punkt zu verweilen, der dieser direkten Beobachtung am nächsten liegt. Die Ausübung dieser Art von Meditation besteht darin, dass wir den Beobachter (das, was wir als unseren Geist oder unser Bewusstsein wahrnehmen –

nicht den Beobachter des Beobachters, den können wir ja nicht steuern) auf den Raum „zwischen“ oder „hinter“ den Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und Sinneswahrnehmungen fokussieren. Auf die Leere vor uns.

Weil es nicht nur Anfängern, sondern auch Personen mit langer Meditationserfahrung immer wieder sehr schwer fällt, mit dem Geist bei dieser Leere zu verharren, nehmen wir unseren Atem zur Hilfe. Wir fokussieren den Beobachter – unser Bewusstsein – auf den Atem. Wer es versucht hat, weiss, dass wir dabei immer wieder durch Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen oder andere Sinneswahrnehmungen abgelenkt werden. Es ist also wichtig, den Beobachter wieder zurück auf unseren Fokus zu lenken, um bei uns selbst zu bleiben.

Insofern ist die Ausübung der gegenstandslosen Meditation ein Ausharren in unserer Selbstbeobachtung. Wir kehren stets zurück zu dem, was wir letztlich sind, wenn wir all unsere Gefühle, Gedanken, Vorstellungen und Verstellungen beiseitelassen. Wie oben bereits aufgeführt, ist die unmittelbare Beobachtung meiner selbst (also „des Beobachters des Beobachters“) gar nicht möglich. Während der gegenstandslosen Meditation verharre ich jedoch an jenem Punkt, der dieser direkten Beobachtung meiner selbst als eines ganzen Individuums am nächsten liegt.

3. Der Selbsterkennungsprozess ist schmerzhaft.

Dieses Verweilen in der Selbstbeobachtung ist nicht nur „technisch“ anspruchsvoll (alle, die es über längere Zeit praktiziert haben, wissen, wie schwierig, ermüdend und ärgerlich es zuweilen sein kann, den Beobachter immer wieder zu dem Fokus der Meditation zurückzubringen); es ist auch ein Prozess des Selbster-

Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren.“, Klett-Cotta, 2001, p. 40.

⁶ Das Wort „Ich“ wird in diesem Text in zwei Bedeutungen verwendet. Erstens als meine ganze Person mit allen bewussten und unbewussten Eigenschaften, Wünschen, Ängsten, Begehren etc.; zweitens als der Beobachter (und Akteur) durch welchen meine Person diese Welt wahrnimmt und in ihr handelt und welcher sich der direkten Beobachtung entzieht. Hier ist die zweite Bedeutung gemeint. Siehe auch Fussnote 2.

kennens – im psychologischen und psychotherapeutischen Sinne. Eine tägliche Übung der gegenstandslosen Meditation (wie sie im Anhang A beschrieben wird) über eine längere Zeit hinweg führt dazu, dass wir unsere Person mit ihren Eigenschaften in einer grösseren Klarheit und mit viel weniger Verzerrung wahrnehmen, als dies im Alltag der Fall ist.

Diese Innensicht verschafft uns auch Zugang zu Aspekten unserer Person, die uns bis anhin unbewusst geblieben sind. Wir werden nämlich konfrontiert mit der Tatsache, dass sehr viele (wenn nicht alle) Eigenschaften, welche wir bei anderen Personen verurteilen, verachten oder gar verabscheuen, auch uns selbst zu eigen sind. In der Psychotherapie wird dies von einigen Schulen als die Auseinandersetzung mit dem eigenen Schatten bezeichnet⁷, die zum Ziel hat, diesen Schatten letztlich als Teil seiner Person zu integrieren.

Dieser Prozess kann sehr belastend sein und zu Ängsten und Selbstzweifeln führen. Im gleichen Masse belastend kann das Wachwerden von Erinnerungen an psychische Verletzungen sein, welche wir während unseres Lebens (v. a. in der frühen Kindheit) erlitten haben. Wir erkennen zudem, dass wir viele Werte, die wir für lebenswichtig hielten, nicht länger als Wahrheiten betrachten können, an denen nicht zu rütteln ist – ja, dass selbst die eigene Person mit ihren Eigenschaften und Werten, die wir bis anhin als ein stabiles Gebäude erlebt haben, mit viel Unsicherheit und Unbeständigkeit verbunden ist.

⁷ So wird z.B. in Zusammenhang mit der Jungschen Psychotherapie der Schatten definiert als „abgelehnte, nicht akzeptierte Aspekte der Persönlichkeit, die verdrängt werden und eine kompensatorische Struktur bilden.“ (Siehe Murray Stein: „C.G. Jung Landkarte der Seele“, Patmos Verlag, 2009: p. 259.)

Der Weg der Selbsterfahrung durch die gegenstandslose Meditation kann daher schwierig und schmerzhaft sein. Durch die regelmässige Übung gewinnen wir gleichzeitig aber auch mehr Halt, mehr psychische Stabilität und erleben eine Horizonterweiterung, die uns mit ungeahnten Erfahrungen bereichert. Wegen dieser kraft spendenden Wirkung ist es sehr wichtig, mit der regelmässigen täglichen Übung fortzufahren, an der Übung festzuhalten – gerade angesichts der genannten belastenden Erfahrungen. Die Fortsetzung der regelmässigen Meditation ist auch der einzige Weg, der aus dem dunklen Ort der Verzweiflung und der Unsicherheit hinausführt.

Wird die Übung trotz der für manche belastenden Erfahrungen fortgesetzt, führt die gegenstandslose Meditation schliesslich auch zu einem tieferen Kennenlernen unseres Bewusstseins. Je länger wir in der Selbstbeobachtung verweilen, umso klarer erleben wir die Tatsache, dass unser Bewusstsein „hinter“ den Gefühlen, Körper- und Sinnesempfindungen und Gedanken leer ist. Diese leere Bühne ist der Raum der Achtsamkeit, in dem sich die Tätigkeiten des Geistes abspielen (die sich in Gedanken, Bildern und Gefühlen manifestieren). Es kann dabei Augenblicke geben, in denen uns selbst unser Ich⁸, der Beobachter des Beobachters, als substanzlos, als leer erscheint. Die Erfahrung unseres Schattens (also die Konfrontation mit der Tatsache, dass auch wir all diese unerwünschten Eigenschaften in uns tragen), verbunden mit der Vorahnung der Möglichkeit, dass sogar unser eigenes Ich als Nichts erlebt wird, kann Ängste in uns auslösen. Angst vor dem Ich-Verlust und Angst angesichts unserer Hilflosigkeit gegenüber dem Schatten in uns.

⁸ Siehe Fussnote 6.

4. Das Geschenk der Erfahrung des „eigentlichen Selbst“

Wir können durch diese Schwierigkeiten nur hindurch gelangen, wenn wir weiterhin regelmässig meditieren. In dieser Phase ist es ebenfalls wichtig, dass uns der Begleiter oder die Begleiterin Mut und Kraft zuspricht, an der Übung festzuhalten – jeden Tag zurück zur Stille mit sich selbst zu kommen, immer wieder in der Leere des Augenblicks zu verweilen. Beim Ausharren in der regelmässigen Übung wird der meditierenden Person schliesslich die Erfahrung des direkten Erkennens des „eigentlichen Selbst“ geschenkt: Sie erfährt dabei etwas, das über dem Beobachter des Beobachters steht, das mehr ist als die Leere, das mehr ist als das Ich. Der Dualismus zwischen Beobachter und Beobachtetem wird aufgehoben, die meditierende Person unterscheidet sich nicht von der Leere, vor der sie sitzt, sie ist selbst die Leere – die alles enthält, aus der alles entsteht – sie ist selbst die Stille, welche Liebe, Freude, Klarheit und das Gefühl eines tiefen Sinns aufblühen lässt – und die Leere, diese Stille, ist sie. Das Gefühl des Ichs geht auf in reinem Gewahrsein.

Dass diese Erfahrung geschieht, wissen wir aus den Berichten⁹ vieler, die sie seit mehr als 2500 Jahren erlebt haben und auch heute erleben. Wie sie geschieht, bleibt der erfahrenden Person letztlich verborgen. Wie oben beschrieben, ist logisch gesehen das direkte Erkennen meiner selbst – vollständig, mit allem, was zu mir gehört, so wie ich bin – ein Widerspruch: Ich kann mich nicht betrachten,

⁹ Es gibt zahlreiche Bücher im Bereich der christlichen, buddhistischen und islamischen Mystik, in denen über diese Erfahrung der Einheit, des Einen berichtet wird. Eine dem Autor persönlich bekannte, seit 15 Jahren meditierende Person schrieb am 4.1.09 in ihr Tagebuch: „*Es gibt kein Objekt und kein Subjekt. Alles ist ein Teil des Einen. Dem viele Namen gegeben wurden (Gott, Liebe, Friede, Freude, letzte Wirklichkeit, Sein, Wahrheit, Logos usw.), das aber namenlos ist.*“

ohne dass ein Teil meines bewussten Ichs beobachtet (d.h., der Beobachter und nicht das Beobachtete ist) und somit der Betrachtung entzogen bleibt. Geschieht dies trotzdem, muss es sich hier um eine Dimension handeln, in der der Dualismus zwischen Beobachtetem und Beobachendem aufgehoben ist – das heisst, um eine Dimension jenseits des Denkens, jenseits des Verstandes.

Nicht nur der logische Widerspruch, sondern auch die Qualität der Erfahrung lassen die meditierende Person erkennen, dass es sich hierbei um eine andere Realität handelt als die, welche wir mit unserem Verstand wahrnehmen können – um eine neue Wirklichkeit, eine Wirklichkeit, die jenseits des Verstandes und jenseits der Gedanken oder Gefühle in einer anderen, spirituellen Dimension liegt. Es ist die Erfahrung meines wahren Wesens, meines eigentlichen Seins.

Diese Erfahrung lässt die meditierende Person einen tiefen Sinn der eigenen Existenz und der Existenz aller Wesen erleben. Sie löst eine noch nie da gewesene Freude, Klarheit, Freiheit und Liebe aus. Der Selbsterkennungsprozess, der durch die regelmässige Übung der gegenstandslosen Meditation durchschritten wird, führt auf diese Weise zur Begegnung mit Werten, welche einer anderen Wirklichkeit, einer anderen Dimension angehören. Insofern ist die gegenstandslose Meditation (auch losgelöst von jeglicher religiösen Lehre oder Tradition) ein spiritueller Weg.

Ob, und wann diese Erfahrung geschieht, bleibt der meditierenden Person verborgen. Wenn es geschieht, ist es ein Geschenk. Ich selbst kann dazu nichts beitragen, ich kann nur in der Übung ausharren. Da es sich um Dinge handelt, welche jenseits des Verstandes liegen, vermögen wir sie uns auch nicht vorzustellen. Vor-

stellungen und Erwartungen können dieses Erleben eher behindern oder hinauszögern.

5. Liebe als Urzustand des menschlichen Gemüts

Wie kommt es zu diesem Geschenk von Liebe und Freude in der Leere des Augenblicks? Dass es geschieht, wissen wir aus den Berichten vieler, die es erlebt haben. Auf welche Weise es geschieht, können wir jedoch nur vermuten. Jedes Konzept über die Prozesse, welche zu dieser Erfahrung führen, ist nichts weiter als ein theoretischer Erklärungsversuch, neben vielen anderen.

Wir wissen, dass es zu dieser Erfahrung nach einem längeren Verweilen in der Stille kommt, häufig (wenn auch keineswegs immer) während der Meditation. Verweilen an einem Ort, der kein Begehren kennt, wo im Hinblick auf Gefühle und Wünsche Leere und Stille herrscht. Aus dieser Leerheit erwächst das Geschenk der Erfahrung der Liebe – ein Geschenk deshalb, weil wir in dieser Stille nichts begehren, kein Ziel verfolgen, das erreicht werden soll, auch nicht in Form irgendwelcher besonderer Erlebnisse. Was geschieht, wird als Geschenk wahrgenommen. Es ist einfach da – wenn nichts anderes da ist, ist dieses Geschenk der Liebe da. Aufgrund solcher Erfahrungen kann die Liebe daher als der Urzustand des menschlichen Gemüts verstanden werden¹⁰. Wenn Begehren und Emotionen verstummen, wird Raum frei, der sich mit Liebe füllt. Deshalb sagt Krishnamurti: „There is no silence without love“¹¹.

¹⁰ Louise Reddemann, eine bekannte Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin und Buchautorin, spricht von der Liebe als dem „Urgrund des Seins“ (siehe „Eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt“ Herder, 2008, p. 124.)

¹¹ John E. Coleman, „The Quiet Mind“, Rider 1971, p.94

Die Erfahrung der Stille des Augenblicks, der Leere, des Jetzt, ist aber auch die Erfahrung meines wahren Wesens, meines eigentlichen Seins. Wenn alles schweigt, ist nur jenes Bewusstsein da, das bleibt, wenn ich von allen fremden Einflüssen frei bin¹². Das Erleben meines wahren Seins führt zur Freude. Und es ist gleichzeitig das Erleben des wahren Du; ich erlebe nicht nur, was ich bin, sondern auch, was du bist. Es gibt keine Trennung. Ich als Angst, Ich als Trennung, Du als Angst, Du als Trennung – dies wird wahrgenommen als ein Teilaspekt der Existenz auf dieser Erde, nicht aber als das Sein, das ich lebe und das du lebst. Es ist die Wahrnehmung der Tatsache, dass der Urgrund des Seins (das, was bleibt, wenn ich alles fallen lasse), und damit auch der Grund meiner Existenz, gut ist. Durch diese Erfahrung werde ich auch dessen gewahr, dass der Urgrund der Welt, in der ich als Mensch existiere, gut ist. Ich fühle mich als Mensch aufgehoben in einer bedingungslosen und zeitlosen Liebe und Güte.

6. Eine lange Reise, eine nie abgeschlossene Lebensaufgabe

In der Regel ist der Weg zu dieser Erfahrung lang. Die Zeit wird nicht in Wochen oder Monaten, sondern in Jahren gemessen. Er führt durch die oben beschriebenen, schwierigen, für manche sehr belastenden Phasen der Selbsterkenntnis und der Suche nach Sinn und Halt. Nach dieser Erfahrung – nachdem der meditierenden Person dieses direkte Erleben der anderen Wirklichkeit geschenkt wurde – ist jedoch alle Mühsal vergessen; die Freude, die Dankbarkeit und die Liebe zu allem und zu allen überfluten alle Gefühle, Empfindungen oder Gedanken. Frauen

¹² Willigis Jäger spricht in diesem Zusammenhang von „reiner Präsenz“ (Willigis Jäger: Westöstliche Weisheit, p. 97. Theseus Verlag 2007).

und Männer, denen dieses Erlebnis geschenkt wird, können nicht anders, als die erfahrene Liebe auch zu leben; es ist ihnen ein Bedürfnis, andere auf diesen Weg der Erlösung hinzuweisen.

Bis es ihnen jedoch gelingt, diese Liebe dann auch tatsächlich in ihr Leben zu integrieren, braucht es wiederum viel Geduld und Übung¹³. Diese Menschen sind durch die Begegnung mit der spirituellen Dimension nicht zu Engeln oder Heiligen geworden. Sie sind wie jeder und jede andere auf dieser Welt durch die Gesetze der Materie und durch die Zeit eingeschränkt. Und sie wissen auch – gerade dank ihrem langen Weg der Selbsterkenntnis – um ihre Schwächen, ihre Unvollkommenheit und Unzulänglichkeit als Menschen in dieser Welt. Das höchste Prinzip bleibt für sie jedoch die Liebe – und das Leben dieser Liebe im Alltag. Dies erachten sie als die erste und wichtigste, nie abgeschlossene Aufgabe ihres Lebens. Eines mit tiefem Sinn, mit Frieden und mit Liebe erfüllten Lebens.

¹³ Siehe auch nächstes Kapitel.

Die Integration der spirituellen Werte im Alltag

Die Erfahrung der spirituellen Wirklichkeit ist zugleich der Höhepunkt und der Startpunkt des spirituellen Weges.

Alle spirituellen Wege haben die Integration der spirituellen Werte im Alltag zum Ziel. In der formalen Praxis – zum Beispiel Sitzmeditation, Achtsamkeits-Yoga oder Thai-Chi – geht es daher um Übungen, die uns auch helfen sollen, die Liebe, den tiefen Sinn und den Frieden im Alltag erfahren und leben zu können. Der Weg zum Leben dieser Liebe im Alltag, im Verhalten, Denken und Fühlen, in jedem Augenblick, ist allerdings nicht einfach und muss mit voller Hingabe, Geduld und Ausdauer geübt werden. Auch wenn das Wissen um den tiefen Sinn, den Frieden und die absolute Liebe in der Übung der gegenstandslosen Meditation gefunden werden konnte. In diesem Sinn fängt der spirituelle Weg mit dem Geschenk des Erlebens der neuen Wirklichkeit erst an. Dieses Erleben, das im vorangehenden Kapitel beschrieben worden ist, stellt daher nicht nur den Höhepunkt, sondern immer auch den Startpunkt des spirituellen Weges dar¹⁴.

Auf der anderen Seite ist das Leben der spirituellen Werte im Alltag nicht von der Art der Erfahrungen abhängig, die ich auf meinem Weg der gegenstandslosen Meditation gemacht habe. Diese Werte zu leben, soll – neben den regelmässigen Übungen – von Anfang an das wichtigste Ziel sein. In diesem Sinn richtet sich die-

ses Kapitel an alle, die sich auf dem spirituellen Weg befinden – unabhängig davon, ob seit einem Tag oder seit zehn Jahren. Das meint auch Krishnamurti, wenn er sagt, dass es keinen Pfad gebe, der zur spirituellen Wirklichkeit führe, dass sie das sei, was jetzt ist¹⁵. Mit dem ersten Schritt ist man bereits auf dem Weg – und nicht erst wenn irgendwelche Ziele, die unseren Vorstellungen oder den Vorstellungen unserer Lehrer entsprechen, erreicht sind. Am wahren und endgültigen Ziel angekommen ist jeder und jede – nie und jetzt.

1. Bei der Integration der spirituellen Werte steht die Achtsamkeit im Mittelpunkt.

Allen spirituellen Wegen ist ebenfalls gemeinsam, dass bei der Integration der spirituellen Werte in den Alltag die Achtsamkeit, das achtsame Leben im gegenwärtigen Augenblick, eine zentrale Rolle spielt. Es gibt auch Übungen, die uns helfen, im Alltag achtsam zu sein. Zum Beispiel kurze Pausen während der täglichen Routine – Pausen, in denen wir zu unserem Atem und unserem Körper, zum gegenwärtigen Augenblick, zurückkehren, oder die achtsame Ausführung einer alltäglichen Tätigkeit (wie z.B. Duschen). Sehr wertvolle Hinweise für solche Übungen der Achtsamkeit im Alltag finden die Leserin und der Leser in den Büchern von Jon Kabat-Zinn und Thich Nhat Hanh.

2. Achtsamkeit im Alltag bedeutet auch, das eigene Ich klar zu sehen.

Leben in Achtsamkeit heisst im Hinblick auf die Integration der spirituellen Werte im Alltag in erster Linie das

¹⁴ Die Zen-Meister verwenden in diesem Zusammenhang das Bild der zwei Phasen des Mondzyklus: die ersten fünfzehn Tage bis zum Vollmond und die zweiten fünfzehn Tage nach dem Vollmond. Entscheidend für die Integration der spirituellen Werte im Alltag ist die zweite Phase. (Siehe z.B. Ruben Habito: „Living Zen, loving God“, Wisdom Publications, Boston, 2004; p. 45 und ff.).

¹⁵ Siehe z.B. J. Krishnamurti: „Einbruch in die Freiheit“. Lotos Verlag, München 2009.

klare Wahrnehmen des Ichs¹⁶ mit allen seinen Gedanken, Gefühlen, Eigenschaften und Wünschen.

Die direkte Erfahrung der spirituellen Wirklichkeit eröffnet der meditierenden Person eine neue Welt, in der Liebe zu allem und allen herrscht, und führt sie in ein neues Leben. Dieses Leben sieht allerdings äusserlich nicht unbedingt anders aus. Es bleibt das Leben der menschlichen Existenz auf dieser Erde – mit all ihren angenehmen und unangenehmen Erlebnissen. In einer Zen-Geschichte nimmt der neu erleuchtete Mönch sein Bündel, das er eben dank der Erleuchtung hatte loslassen können, wieder auf die Schultern,¹⁷ und

¹⁶ Das Wort „Ich“ wird in diesem Text in zwei Bedeutungen verwendet: erstens als meine ganze Person mit allen bewussten und unbewussten Eigenschaften, Wünschen, Ängsten, Begehren etc.; zweitens als der Beobachter (und Akteur), durch welchen meine Person diese Welt bewusst wahrnimmt und in ihr handelt, und welcher sich der direkten Beobachtung entzieht. In diesem Kapitel ist die erste Bedeutung gemeint. Beide Bedeutungen entspringen in erster Linie dem sprachlichen Gebrauch und stellen somit nicht scharf abgegrenzte, philosophische oder psychologische Begriffe dar. Es ist daher möglich und auch wahrscheinlich, dass sie je nach Person mit unterschiedlichen Vorstellungen und Abgrenzungen verbunden sind. Nachdem der Weg der gegenstandslosen Meditation eine individuelle, und damit von Person zu Person unterschiedliche persönliche Erfahrung darstellt, sollte es in diesem Zusammenhang nicht hinderlich sein, wenn die genaue Bedeutung des Ich-Begriffs der individuellen Interpretation überlassen wird.

¹⁷ Eine Geschichte aus dem Zen-Buddhismus erzählt von einem Mönch, der nach vielen Jahren Meditation beschloss, sich in eine Hütte auf dem Berg zurückzuziehen und dort zu bleiben, bis er seine Praxis zu Ende gebracht hat. Auf dem Weg dorthin begegnete er einem alten Mann, der vom Gipfel des Berges herabkam und ein grosses Bündel trug. Der alte Mann fragte den Mönch, wohin er gehe, und der Mönch antwortete: „Ich gehe auf den Berg, um zu meditieren und entweder erleuchtet zu werden oder zu sterben.“ Der alte Mann liess sein Bündel los, und es fiel auf den Boden. In diesem Augenblick wurde der Mönch erleuchtet und rief „So einfach? Loslassen und nichts ergreifen!“ Danach schaute der frisch Erleuchtete den alten Mann an und fragte ihn: „Und was jetzt?“ Als Antwort hob der alte Mann sein Bündel wieder auf und ging

der neu geborene Christ nimmt, nachdem er sich von sich selbst befreit hat, sein Kreuz auf sich¹⁸.

Das ist denn auch die wichtigste Übung im Alltag. Unser Ich mit seinen Eigenschaften achtsam zu „tragen“. Allerdings nicht mit dem Ziel, böse, minderwertige oder niederträchtige Gedanken, Gefühle oder Phantasien zu unterdrücken, das Ich ändern oder „sich bessern“ zu wollen.¹⁹ Es geht auch nicht darum, uns wegen dem, was wir als unser Ich sehen, zu verurteilen. Achtsamkeit heisst, die Eigenschaften unseres Ichs und deren Auswirkungen im Alltag klar zu sehen – ohne Verzerrung, sondern mit Akzeptanz und Liebe.

Zu einer wahren Änderung kann es nur infolge eines klaren unverzerrten Sehens unserer bewussten und unbewussten Wünsche, Instinkte, Triebe und Ängste kommen. Und dieses klare Sehen üben wir in der gegenstandslosen Meditation. Wenn wir in der Stille bei uns verweilen, ohne etwas dazwischen – ohne eine Wand, um etwas zu verdecken, ohne eine Beschönigung, um die Realität zu verzerren – sehen wir klar, was und wie wir sind. Die regelmässige Übung bringt uns auch bildlich gesprochen immer wieder zum Nullpunkt – einem Orientierungspunkt, von dem aus wir die Werte und Prioritäten im Verlaufe unserer Existenz als Menschen immer wieder aufs Neue klar erkennen können. Zudem erhöht regelmässiges Üben die

seinen Weg weiter, den Berg hinunter in Richtung Stadt. (Gekürzt übertragen aus: J.Kornfeld, „Frag Buddha und geh den Weg des Herzens“, Ullstein Taschenbuch, 2007, p. 192).

¹⁸ „Und er sprach zu ihnen allen: Wer mir folgen will, der verleugne sich selbst und nehme sein Kreuz täglich auf sich und folge mir nach.“ (Neues Testament, nach der Übersetzung Martin Luthers: Das Evangelium nach Lukas 9, 23.).

¹⁹ Unser Ich ist durch die Evolution und die Kultur, in der wir aufgewachsen sind, so stark konditioniert, dass es kaum innerhalb einiger Jahre durch eine Dressur „gebessert“ werden kann.

Sensitivität gegenüber unserer Wahrnehmung der eigenen inneren Welt, sie verbessert unsere Fähigkeit, die Regungen unserer Gefühle als Reaktion auf äussere oder innere Ereignisse und Situationen wahrzunehmen.

Dieses Wissen, das klare Sehen unseres Ichs, stellt eine der wichtigsten Erkenntnisse auf dem spirituellen Weg dar. Die Tiefe dieser Erkenntnis ist daher auch ein Mass für die spirituelle Reife. Das Erkennen, dass alles, was ich an anderen verurteile – sei es Selbstsucht, Überheblichkeit, aber auch Niedertracht und Gewalt – ja dass alles, was ich in der Aussenwelt sehe, wo Hass, Krieg und Gewalt unendliches Leid über unzählige Menschen bringen – auch ein Teil von mir ist, und ich ein Teil davon.

Klar sehen, ohne jede Beschönigung, kann ich nur aus der Stille des Augenblicks heraus, frei von Ich-zentrierten Wünschen, besser zu sein als andere, frei von meiner zum grossen Teil unbewussten Konditionierung, welche alles, was ich über mich denke, nach erlernten Mustern beurteilt. Aus der Stille des Augenblicks heraus kann ich alles liebevoll annehmen, ohne zu verurteilen. Dieses Sehen mit den Augen der Liebe, die nichts beschönigen und nichts verurteilen, ermöglicht uns auch, mit unserem Ich, mit uns selber – als Menschen, welche in dieser Welt aufgewachsen sind und in ihr leben – entsprechend behutsam in Liebe und Demut umzugehen. Unser Ich jeden Tag neu, jeden Augenblick neu auf die eigenen Schultern zu laden.

3. Das eigene Ich kann sich selber durch bewusste Anstrengungen nicht ändern.

Durch klares Sehen werden wir uns immer wieder neu dessen bewusst: Ich kann mich selber, dass heisst, auf der be-

wussten Ebene, nicht ändern. Ich kann mich überwinden, ich kann meine durch Vererbung und persönliche Entwicklung tief verwurzelten Eigenschaften, die Triebe, die Wut und den Hass, die in mir aufkommen, schnell unterdrücken. Ich kann gar ihre Existenz leugnen und sie gar nicht erst auf die bewusste Ebene gelangen lassen, sie aus meinem Bewusstsein verdrängen. Dadurch werde ich jedoch nicht besser, sondern möglicherweise überheblicher und unechter in meinem Verhalten. Eine Verleugnung derjenigen meiner Eigenschaften, die ich abwerte oder verurteile, birgt zudem die Gefahr ihrer Projektion nach aussen – in die „bösen Anderen“ – mit den entsprechenden Folgen des Konflikts und der Gewalt.

Jede Bemühung, uns zu ändern, ist zum grössten Teil durch den Wunsch unseres Ichs motiviert, besser dazustehen, als es aufgrund seiner Eigenschaften und Konditionierung tatsächlich ist. Dieser Wunsch verzerrt unseren Blick, wir sehen uns dann – nachdem wir uns in Gedanken vorgenommen haben, irgendetwas in Zukunft nicht mehr oder anders zu tun – in einem besseren Licht, nicht wie wir tatsächlich sind. Aus diesem Grund sind auch alle unsere guten Vorsätze daraufhin zu prüfen, ob sie uns die klare Sicht nicht verstellen. Wenn eine wahre Änderung, eine „Besserung“ stattfinden soll, muss dies ohnehin auf der unbewussten Ebene geschehen.

Dies ist allerdings nicht in dem Sinn zu verstehen, dass ich meine Triebe und meine Schattenseiten unkontrolliert ausleben sollte, um sie nicht zu unterdrücken. Im Gegenteil, ich sollte stets bewusst anstreben, die Liebe zu leben und andere nicht durch mein unkontrolliertes Verhalten zu verletzen – selbst wenn ich in meinem Inneren Impulse zu einem Ausbruch von Emotionen oder Gewalt empfinde. Dies sollte ich allerdings nicht in

der Meinung tun, dass ich dadurch besser sei, oder dass diese Schattenseiten nicht ein Teil von mir seien, sondern in dem Wissen, dass mein Schatten der Schatten bleibt, dass meine Triebe die Triebe bleiben, dass mein Hass der Hass bleibt, dass meine Angst die Angst bleibt. Nur durch das unverzerrte Sehen, das Annehmen, „das Tragen“ meines Ichs, so wie es ist, kann ich mich von ihm befreien. Es zu verleugnen, davor zu fliehen oder es zu bekämpfen, hilft nicht.

Eine grosse und unverzichtbare Hilfe, die uns unsere Eigenschaften klar sehen lässt, ist der Kontakt mit anderen Menschen. Viele Eigenschaften werden uns erst in der Beziehung zu unseren Partnern, Kollegen, Freunden oder Verwandten bewusst. Sei es durch ihre Bemerkungen über unser Verhalten oder durch unsere Reaktion auf das Verhalten anderer. Ein buddhistischer Meister soll gesagt haben: „Wenn du dich länger als zehn Minuten über das Verhalten einer anderen Person ärgerst, solltest du die Antwort, warum du dich ärgerst, bei dir selber und nicht beim anderen suchen.“

Die volle Annahme – das Tragen des Kreuzes (wie es im Christentum heisst) oder des Bündels (wie es in der Zen-Geschichte erzählt wird) – ist der einzige Weg zur Befreiung. Es kann nicht genug betont werden, dass die eigentliche Aufgabe im Alltag nicht eine Besserung durch gute Vorsätze und Disziplin ist, sondern ein klares Sehen unseres Ichs, wie es im Augenblick ist, und das Erkennen und die Annahme der Tatsache, dass wir so sind, wie wir sind. Nicht aus Resignation und Verzweiflung heraus, sondern mit freundlicher, liebender Zuwendung.

Die spirituellen Werte im Alltag zu leben, heisst nicht, dass der Mensch schöne, angenehme Wahrnehmungen – wie ein Kunstwerk, ein gutes Essen, ein erotisches

Erlebnis, die Schönheit der Natur, eine Freundschaft, eine Liebesbeziehung oder ein glückliches Ereignis, wie zum Beispiel die Geburt eines Kindes – nicht geniessen kann. Im Gegenteil, die Erfahrung von Freude ist dadurch häufig viel intensiver. Sie kann aber auch wieder losgelassen werden. Achtsam im Alltag zu leben, bedeutet, dass wir an angenehmen – auch spirituellen – Erfahrungen nicht haften. Es bedeutet, frei zu sein von dem unwillkürlich auftauchenden Denken daran, wie wir sie verlängern oder intensivieren könnten. Es bedeutet zu lernen, sie so zu nehmen, wie sie sich einstellen und wie sie sind. Nicht als Ersatzbefriedigung für die Sehnsucht nach dem Lebenssinn und nach der absoluten Annahme und Liebe – einer Sehnsucht, die den meisten Menschen bewusst oder unbewusst innewohnt, und deren Ersatzbefriedigung häufig die Ursache für ein Suchtverhalten darstellt.

Ähnliches gilt im umgekehrten Sinn für unangenehme Ereignisse. Auch hier ist das Erleben – die Verletzung durch eine Enttäuschung etwa – eher intensiver als bei Menschen ohne Meditationspraxis. Die schmerzhaften oder sonst unangenehmen Ereignisse werden aber als solche, als ein Teil unserer Existenz in dieser Welt, wahrgenommen und können auf diese Weise angenommen und damit auch wieder losgelassen werden.

4. Die regelmässige Meditationspraxis spendet die Energie und bereitet den Boden vor für das spirituelle Wachstum.

Um jeden Tag Achtsamkeit zu leben, um jeden Tag sein Ich zu „tragen“ und klar und unverzerrt wahrzunehmen, braucht der Mensch jeden Tag neu die Erfahrung der Leere, der Stille, als Quelle der Liebe und Freude in der Übung der Meditation. In der Übung der bedingungslosen Aufgabe von allem im Augenblick,

im Jetzt, in der Stille jenseits der Gedanken und Gefühle, jenseits allen Wissens und aller Konzepte²⁰. Sämtliche Lehren und Texte sind nur Wegweiser, die nicht dazu da sind, damit wir bei ihnen stehen bleiben, sondern dazu, uns die Richtung zu zeigen, in der wir den Weg fortsetzen können. Wir haben die Neigung, immer wieder zu versuchen, auf der rationalen Ebene – das heisst, mit einem Konzept, mit unserem Verstand, mit unserem Ich – in die spirituelle Dimension zu gelangen. Dass dies nicht möglich ist, ist die Haupteinblendung und Hauptbotschaft aller grossen spirituellen Wege. Das Ich, der Verstand, kann nicht in die spirituelle Wirklichkeit mitgenommen werden. Zu dieser Stille haben der Verstand, die Gedanken und Gefühle, keinen Zutritt. Hier, wo die Liebe zu allem und allen geboren wird, hört das Ich auf.

Diese Stille, die wir in der Übung der Meditation erfahren, kann auch nicht erzwungen oder verdient werden. Sie ist ein Geschenk, kein Verdienst, und auch keine Belohnung. Und als Geschenk kann sie nur in Demut empfangen werden. Die stille Präsenz und Demut – und nicht irgendwelche Konzepte, Vorstellungen oder Lehren – eröffnen die Möglichkeit für die wahre Veränderung unseres Verhaltens und für das Erleben der spirituellen Wirklichkeit auch im Alltag. Dann wird „das Tragen“ des Ichs, des Bündels, nicht als eine auferlegte Last wahrgenommen, sondern als ein freier Akt aus dem Erleben des Geschenks heraus.

Das ist ein wichtiger Grund für die tägliche formale Praxis. Das heisst aber nicht, dass wir versuchen sollen, möglichst viel von dem, was wir während der Meditation erfahren, in den Alltag hinüberzuretten (zum Beispiel bestimmte angenehme

Zustände und Gefühle, die wir dann als Erinnerung herbeirufen). Die tägliche Erfahrung in der Meditation verhilft uns vielmehr auf einer uns nicht bewussten Ebene dazu, in das achtsame Erleben des Alltags weiter hineinzuwachsen. Sie hilft uns, den alltäglichen Augenblick immer wieder als neu, als diesen Augenblick – so wie er ist – ohne Vergangenheit (auch ohne Erinnerungen an Erfahrungen während der Meditation) und ohne Zukunft zu erleben. So wie das Korn die Sonne braucht, um wachsen und reifen zu können, benötigen wir für das spirituelle Wachstum – diese wichtigste und nie abgeschlossene Aufgabe während unserer Existenz auf diesem Planeten – jene Energie, die wir aus der unerschöpflichen Quelle der Stille jeden Tag immer neu als Geschenk erhalten können.

²⁰ Hier fliessen alle Konzepte der verschiedenen spirituellen Wege zusammen.

Anhang A: Ausübung der gegenstandslosen Meditation

1. Wo meditiere ich?

Für die Übung zu Hause sollten Sie sich, so weit es geht, einen Ort einrichten, an dem eine ungestörte Meditation möglich ist. Am einfachsten ist es, eine Matte oder eine Decke auf den Boden zu legen, welche diesen Ort, auch wenn nicht geübt wird, 'markiert' und die Sitzmeditation auch im Alltag in Erinnerung ruft. Diese Matte (z.B. quadratisch mit einer Seitenlänge von 80-100 cm) sollte an einer leeren Wand liegen (ohne aufgehängte Bilder oder Gegenstände).

Die Übung erfolgt im Sitzen mit Blickrichtung gegen diese Wand, in der Mitte der Matte, welche etwa einen halben Meter von der Wand entfernt ist. Gegen eine Wand gekehrt wird die meditierende Person weniger durch die Umgebung abgelenkt. Dies ist vor allem am Anfang wichtig.

2. Wie sitze ich?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie wir während der Meditation sitzen können: auf einem Meditationskissen, auf einem Meditationsbänkchen, auf einem Hocker oder einem Stuhl (siehe Abbildung am Schluss dieser Anleitung). Wichtig ist, im Kontakt mit dem Boden zu bleiben. Die Füße sollten deshalb, wenn wir auf einem Hocker oder einem Stuhl sitzen, gerade ausgerichtet sein und die Fussflächen den Boden berühren (ohne Schuhe auf der Matte). Die Hände können entweder auf den Oberschenkeln liegen oder im Schoss gefaltet sein. Meditiert man auf dem Bänkchen oder dem Kissen, so wird der Kontakt zum Boden über die Knie und die Unterschenkel hergestellt.

Das Sitzen muss bequem genug sein, damit Sie möglichst ohne Änderung der Lage während der gesamten Meditationszeit (am Anfang kürzer: z.B. 15-20 Minuten, später länger: 30-60 Minuten) sitzen können. Es ist nicht nötig, Sitzstellungen zu versuchen, welche Schmerzen oder das Einschlafen eines Beins oder eines Fusses verursachen. Wichtig sind die Verbindung mit dem Boden und eine Stellung, in welcher der Oberkörper aufrecht ist, damit der Atem frei fließen kann. Den Kopf halten wir gerade, die Augen sind in der Zazen-Tradition halb geöffnet, der Blick ist leicht gesenkt und gegen die Wand gerichtet. Die Sitzmeditation wird aber in vielen Traditionen auch mit geschlossenen Augen geübt.

3. Wie meditiere ich?

Während der Meditation sollte unser Geist (unser Bewusstsein) den Zustand einer inhaltsfreien Wachheit anstreben. Das heisst nicht unbedingt, dass ich einfach passiv an nichts Bestimmtes denke. Denn beobachte ich mich beim ‚An-nichts-Denken‘, stelle ich fest, dass ich nie wirklich an nichts denke, sondern den Gedanken freien Lauf lasse, wie sie ‚spontan‘ kommen. Welche Gedanken dabei in mein Bewusstsein gelangen, wird in erster Linie durch meine (bewussten oder nicht bewussten) Gefühle bestimmt. Umgekehrt bestimmen die Gedanken, die in mir aufkommen, ihrerseits wiederum die Gefühle, da beinahe jeder Gedanke mit bestimmten Emotionen verknüpft ist. Es kommen ununterbrochen Inhalte in Form von Gedanken und Gefühlen auf.

Aber auch wenn wir versuchen, die Leere unseres Geistes aktiv zu erreichen, stellen wir fest, dass es sich um eine sehr schwierige Aufgabe handelt. Wir können uns auf *etwas* konzentrieren, wir können unsere Gedanken auf *etwas* fokussieren und alles andere ausblenden. Zum Bei-

spiel, wenn wir eine schwierige Rechenaufgabe im Kopf ausführen oder wenn wir aus dem Gedächtnis einen Text rezitieren. Viel schwieriger ist es aber, auf *nichts* zu fokussieren. Aus diesem Grund wird empfohlen, während der Meditation den Atem zu Hilfe zu nehmen²¹. Wir beobachten unseren Atem: unser Bewusstsein – unser Geist – ist auf ihn zentriert und fließt mit jedem Ausatmen und Einatmen mit. Wichtig ist dabei, dass wir den Atem nicht beeinflussen wollen, sondern, so wie er ist, mit ihm gehen.

Eine weitere Hilfe zur Erreichung der notwendigen Konzentration kann ein Wort sein, das wir mit dem Atem in Gedanken aussprechen. Das Wort sollte so gewählt werden, dass es unsere Einstellung während der Meditation stützt, zum Beispiel Ruhe, Stille oder Liebe. Gleichzeitig konzentrieren wir unser Bewusstsein auf die Leere vor uns und um uns, zum Beispiel dadurch, dass wir der Stille um uns und in uns zuhören.

Wir werden anfänglich nur während kurzer Augenblicke in der Lage sein, ein annähernd inhaltsfreies Bewusstsein zu erreichen. Stattdessen werden immer wieder Gedanken und Gefühle in unser Bewusstsein hineinströmen. Dies gilt indes auch für Personen mit langjähriger Meditationspraxis, denn das stete Aufkommen von Gedanken und Gefühlen in unserem Bewusstsein ist eine natürliche Eigenschaft des menschlichen Geistes.

Wichtig ist, dass wir uns durch diese ‚Störungen‘, welche wir nicht kontrollieren können, nicht von der Meditation ablenken lassen. Wir lassen alle Gedanken und Gefühle vorbeiziehen und bleiben fokussiert auf unseren Atemzug und unser

Wort, welche uns in das Freisein von Inhalten führen sollen. Als Hilfe können wir, wenn ein Gedanke auftaucht, der in unserem Bewusstsein verharrt und unsere Aufmerksamkeit auf seinen Inhalt lenkt, das Wort ‚Denken‘ denken und damit den Gedanken als ein Objekt betrachten, das uns gefangen hielt. Wir nehmen ihn wahr und kehren sanft zu unserem Atem (und Wort) zurück. Auf gleiche Weise können wir mit den aufkommenden Gefühlen umgehen.

4. Das Ziel ist Loslassen – auch wenn die gegenstandslose Meditation manchmal anstrengend ist.

Die gegenstandslose Meditation ist manchmal anstrengend, weil aktive Wachheit einer gewissen Anstrengung bedarf. (Deshalb können viele besser ausgeruht am Morgen als müde am Abend meditieren.) Es handelt sich dabei nicht um ein ‚Dasitzen‘ in Inaktivität – vielmehr wird aktiv an nichts (oder an den Atem bzw. an ein Wort, das durch den Atem getragen wird) ‚gedacht‘. Gedacht im Sinne einer aktiven Konzentration oder Achtsamkeit des Geistes, des Bewusstseins.

Allerdings sollte nicht versucht werden, das Bewusstsein mit einer extremen Anstrengung frei von Gedanken zu halten. Aufmerksamkeit und Ausdauer sind sehr wichtig. Das Ziel ist jedoch nicht, krampfhaft am Atem und an dem ihn begleitenden Wort haften zu bleiben. Gedanken und Gefühle gehören zu uns. Es geht nicht darum, sie zu unterdrücken. Es geht vielmehr darum, sie loszulassen, unser Bewusstsein auf den Raum „hinter“ oder „zwischen“ den Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und Sinneswahrnehmungen zu fokussieren.

Immer, wenn die meditierende Person durch die Gedanken abgelenkt wird, sollte sie sanft und freundlich versuchen,

²¹ Auch andere Aktivitäten oder die Konzentration auf Teile des Körpers und des Geistes sind als Unterstützung hilfreich: So wird z.B. bei der Gehmeditation der Fokus auf die sich im Gehen befindenden Füße gelenkt.

die Aufmerksamkeit erneut auf den Atem, auf das Wort zu richten. Nicht ausschliesslich über den Kopf. Auch der Körper ist ein Teil der Meditation²², alles ist da, alles soll einfach da sein, alles soll aufmerksam, aber nicht angespannt sein. Ziel der Übungen ist das Loslassen von allen Gedanken und Gefühlen ohne Anstrengung. Dieses Ziel wird nicht unbedingt von denen, die sich auf die Ausübung der gegenstandslosen Meditation besser ‚konzentrieren‘ können, früher erreicht. Das Ziel kommt, wenn es kommt. *Es* geschieht. Das Ich hat darüber keine Kontrolle²³.

5. „Bleib bei dir selber“

Dieser Satz aus der Predigt Nummer 73 von Johannes Tauler²⁴ wird hier zitiert, um deutlich zu machen, dass jeder Mensch die Erfahrung durch die Übung der gegenstandslosen Meditation nur selbst und mit sich selbst machen kann. Zwar werden viele Texte und Kurse²⁵ angeboten, die für den Einstieg sehr wichtig und für die meisten zu Beginn unerlässlich sind. Den Weg muss aber jeder und jede allein gehen: *jeden Tag ein- oder zweimal meditieren*. Am Anfang 15 bis 30 Minuten, später länger.

Jeder und jede wird dann aber auch selbst die Früchte erleben können: eine direkte Erfahrung des Höchsten, des tiefen Friedens, der bedingungslosen Liebe. Eine Erfahrung, die mir kein Mensch geben kann; ein Erleben, das ich nur selber, direkt als Geschenk empfangen kann – dadurch, dass ich die gegenstandslose Meditation übe.

Selbstverständlich ist es auch nützlich und wichtig, zu lesen und zu hören, was andere erfahren haben. Solche Texte und Ansprachen können jedoch die regelmässige Meditation nie ersetzen. Am wichtigsten ist daher das Ausharren. Nicht wie ich sitze, zu welcher Tageszeit ich meditiere, nicht was ich lese, nicht was ich beim Meditieren empfinde, sondern dass ich auf dem Weg ausharre, ist wichtig. Nur so wird das Neue in meinen Alltag übergehen, wird alles mit Sinn und Liebe durchstrahlt.

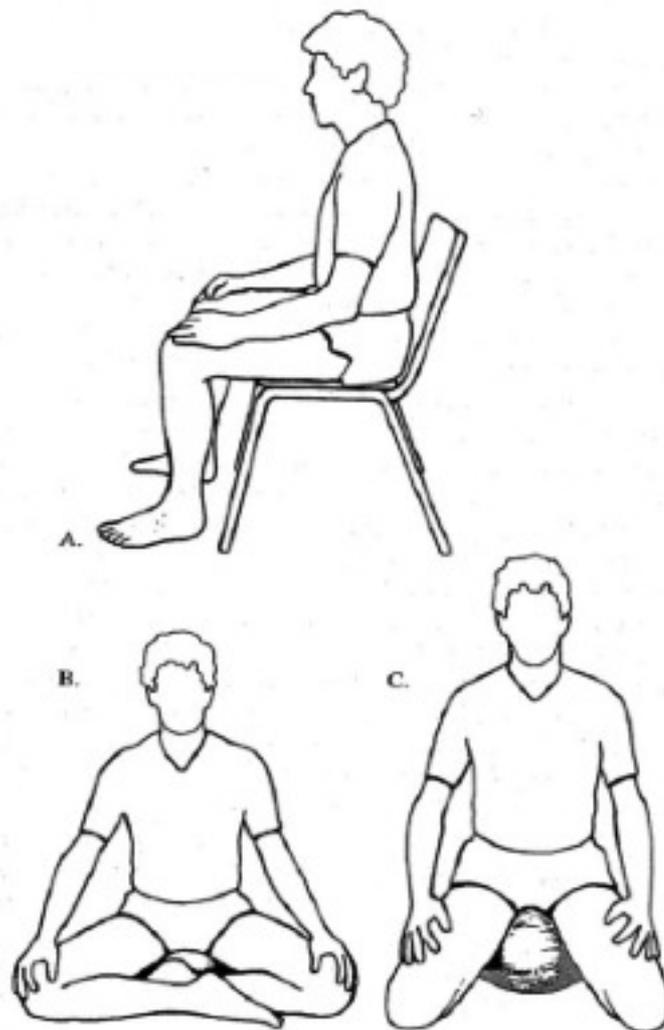
²² Es gibt Anleitungen zur gegenstandslosen Meditation, welche beinahe ausschliesslich von Körperhaltung, -empfindung und -funktionen ausgehen (siehe z.B. Peter Wild. Meditation hilft heilen. Verlag Via Novia 2004).

²³ Die Tatsache, dass diese Erfahrung der meditierenden Person geschieht, und nicht willentlich herbeigeführt werden kann, wird sowohl im Christentum als auch in anderen Religionen immer wieder betont. Sehr anschaulich und eindrücklich ist dieser Prozess im Buch von Eugen Herrigel „Zen in der Kunst des Bogenschiessens“ beschrieben.

²⁴ Johannes Tauler: Predigten. Johannes Verlag, Einsiedeln – Trier.

²⁵ Orte, welche Kurse und Übungsgruppen in verschiedenen Traditionen anbieten, sowie Texte, welche als Begleitung auf dem Weg empfohlen werden können, finden sich unter: www.s-dimension.ch; Menu-Punkte: *Links* und *Literatur*.

6. Beispiele von Sitzmöglichkeiten



Abbildungen aus: Jon Kabat-Zinn. „Gesund durch Meditation“
Fischer Verlag, 2007

Anhang B:

Der Weg zu sich selbst

(Ein Erfahrungsbericht)

Ein langer Weg mit vielen Kurven, Rückschritten, Höhen, Tälern, Kluftabhängen und Gipfeln. Wenn ich mich selbst anschau, in mein Inneres hineinsehe, nicht aufhöre mich auf das, was ich bin, auf diese nicht zu beantwortende Frage zu konzentrieren, bei jedem Entweichen der Gedanken auf ein Objekt und auf das Subjekt (auf mich) diese Gedanken zurückhole und weiter auf mein Inneres, was da ist, jetzt, in mir, schau, wenn ich das einmal pro Monat versuche, mal in einem Meditationskurs während einer Woche, dann regelmässig, wöchentlich, täglich, und so über fünf, über zehn Jahre, am Anfang kurz – fünfzehn, zwanzig, dreissig Minuten – später eine Stunde, anderthalb Stunden, zwei Stunden dasitze, in mich hinein-schau, mich auf mein Inneres konzentriere, finde ich eine Leere. Eine absolute Konzentration auf das Ich endet bei Nichts, bei seinem Auflösen.

Aus dieser Leere kommt, wenn ich sie aushalte – anfangs nur für kurze Augenblicke, später auch länger, so dass ich es betrachten kann – der Sinn: Es, Gott, Christus, das Absolute, das Sein, die Wahrheit, Friede ... Betrachte ich Es lange und immer wieder – manchmal gelingt es, am anderen Tag wieder nichts als Leere – erfahre ich eine Einheit von dem Es und dem sitzenden, meditierenden Bewusstsein, das ich bin, das aber nicht mehr Hans ist. Mein Ich, Hansens Ich, hat sich aufgelöst, es gibt nur noch diese Existenz, die in meinem Körper lebt. Das ist das wahre Ich, das ewige Ich, das Ich, das alle Menschen, die den gleichen Weg auf der Suche nach innen, nach Erkennen von sich selbst, lang genug gehen, in ihrem Inneren erfah-

ren. Ein Ich, das unabhängig von meiner physischen Existenz auf dieser Welt ist, das genauso intensiv und für mich genauso wirklich und wirkend in vielen anderen Menschen lebt. Ich nehme teil an diesem ewigen, Hansens Ich sprengenden Bewusstsein und empfinde es als Gnade, dass ich seine Existenz, sein Wirken, erfahren durfte. Eine vollkommene Einheit sitzt da, geboren dort, wo ich sitze, dort, in dem Körper, in dem mein Ich, das ich suchte, sich aufgelöst hat, gestorben ist.

Diese vollkommene Einheit hat nur eine Aufgabe: Liebe zu vermehren. Aus der Leere meines Inneren entspringt Liebe, Liebe zum Es, zu Gott, Liebe zu allen und allem. Um diese Aufgabe zu übernehmen, kehrt das Vollkommene und Ewige in die Zeitlichkeit und Unvollkommenheit der materiellen Welt zurück. Denn nur in der materiellen Welt kann die Liebe so wirken, dass sie Früchte trägt, die durch andere erfahren werden können. In der materiellen Welt, in der Zeit, geschehen aber Fehler, Hans ist weder ein Heiliger noch ein Genie. Die Vollkommenheit stirbt, wird durch die Welt zerstört. Die Liebe aber bleibt, sie wird vermehrt. Zwar in einer sehr unvollkommenen Weise und in einem kaum erkennbaren Ausmass, doch ist es eine Vermehrung der Liebe, welche hier in der Welt und in der Zeit geschieht. Das ist die wahre Existenz, das ist der Sinn Hansens Existenz. Das ist auch das wahre Ich. Das Ich, das sich auf die ewige Liebe stützt und bei jedem Schritt darauf achtet, das Leid nicht zu vermehren.

Denn mein Ich, meine Existenz, Hans als Existenz, hat vor dieser Erkenntnis, vor dieser Wiedergeburt, viel Leiden verursacht. Auf Schritt und Tritt durch die Welt ging es ihm darum, immer etwas mehr, immer etwas Besseres zu haben als die anderen. Ich habe vielleicht niemanden umgebracht. Dafür aber vielen weh getan – körperlich und seelisch – viele

enttäuscht, und vor allem, viele kaltblütig ausgenützt. Eine grosse Schuld liegt auf mir, liegt auf Hans, die ich nie wieder gut machen kann, auch wenn ich den Rest meines Lebens nur Gutes tun würde. Mit diesem durch mich und durch andere verursachten Leiden wird die Liebe „begründet“: Ein grosses Leiden erfordert eine grosse Liebe, und das Leiden der Menschen ist unendlich gross.

Selbstverständlich könnte man mir entgegenhalten, dass dieses Schuldbewusstsein fehl am Platz sei, ja womöglich eine psychopathologische Entwicklung darstelle. Wer kann schon etwas dafür, was er ist, wie er auf die Welt kam und welche Erfahrungen er oder sie in der frühen Kindheit hatte – Erfahrungen, die die Entwicklung einer Person bekanntlich wesentlich mitbestimmen. Das mag stimmen, allerdings nicht ganz. Der wichtige Unterschied liegt darin, dass mir das Leiden, das ich während meines Lebens verursacht habe, und das ist eine verifizierba-

re Tatsache, jetzt bewusst wird. Und in dem Moment – mit dem ersten Blick von einer anderen Ebene aus, der Ebene der Liebe, auf mein Verhalten als Ursache von Leiden – habe ich „meine Unschuld verloren“. Ich weiss um das Leiden, und ich weiss, dass ich es mindern kann, wenn ich mich durch die Liebe tragen lasse. Von dem Moment an kann ich, darf ich, nicht mehr anders. Ich bin zwar alles andere als erfolgreich in der Ausführung dieser wichtigsten Aufgabe während meiner Existenz auf dieser Welt. Ich stürze immer wieder ab, mache Fehlschritte, verrate dadurch diese grosse Erfahrung des Es, die ich als Gnade erhalten habe. Nach jedem Versagen stehe ich aber wieder auf und sitze vor der Leere, jeden Tag aufs Neue. Jeden Tag, jede Stunde ein neuer Versuch. So auch heute, so auch morgen.

Mai 2005

Anhang C: Welche Bücher eignen sich als Begleitung während der Meditationspraxis?

Auf dem Weg der gegenstandslosen Meditation kann es eine Hilfe sein, in Zusammenhang mit der Übung einen passenden Text zu lesen. Es gibt eine grosse Zahl von Büchern, die als Begleitung oder Führung auf dem spirituellen Weg empfohlen werden. Allerdings ist die Wahl am Anfang nicht immer einfach.

Es werden hier deshalb einige Bücher erwähnt, welche die meditierende Person zu Beginn – also bevor sie den für sie am besten geeigneten Text selber findet – verwenden kann. Wird die Übung als ein Weg zu sich selbst praktiziert, ist das Buch „Einbruch in die Freiheit“ von Krishnamurti als Begleitung im Prozess der Selbsterkenntnis sehr gut geeignet²⁶. Ein anderer, von einer Religionslehre oder einer religiösen Tradition unabhängiger Text, der empfohlen werden kann, stammt von Jon Kabat-Zinn, dem Gründer der Anwendung von Achtsamkeitsübungen als therapeutisches Verfahren in der Medizin²⁷.

Wird die gegenstandslose Meditation im Kontext der christlichen Religion²⁸ (der christlichen Mystik) geübt, eignen sich Texte von Tauler und Eckehart besonders gut.²⁹ Ein anderes „klassisches“

Werk, das in diesem Zusammenhang empfohlen werden kann, ist „Wolke des Nichtwissens“³⁰. Ein wichtiges neues Buch eines zeitgenössischen Mystikers ist kürzlich bei Kreuz Verlag erschienen: „Die Kontemplation – ein spiritueller Weg“ von Willigis Jäger.

Für Personen, welche den Weg der gegenstandslosen Meditation in der buddhistischen Tradition gehen wollen, können Bücher von M. Irgang und Charlotte Joko Beck (Zen-Buddhismus) beziehungsweise von Buddhadasa und J. Kornfield („klassischer“ Buddhismus) empfohlen werden³¹. Von Willigis Jäger wurde auch ein wichtiges Buch über den spirituellen Weg des Zen herausgegeben: „Zen im 21. Jahrhundert“, Kamphausen Verlag, 2009.

Die Erfahrung zeigt, dass eine regelmässige Lektüre (z.B. zweimal wöchentlich nach einer längeren Meditationsübung ein Kapitel aus dem gewählten Buch) die besten Früchte trägt. Es empfiehlt sich zudem, das Buch vom Anfang bis zum Ende zu lesen (und nicht ausgewählte Kapitel). Meistens wird ein Buch auf diese Weise zwei- bis dreimal „durchgearbeitet“. Einige Texte werden wir dabei nach wiederholter Lektüre und nach längerer Meditationserfahrung viel klarer verstehen.

²⁶J. Krishnamurti: „Einbruch in die Freiheit“. Lotos Verlag, München 2009.

²⁷ Jon Kabat-Zinn. „Zur Besinnung kommen“. Arbor Verlag, 2006.

²⁸ Für eine Beschreibung der verschiedenen Konzepte, in deren Rahmen die Meditationspraxis stattfindet, siehe: www.s-dimension.ch, Texte: „Die gegenstandslose Meditation ist nicht an ein Konzept gebunden“.

²⁹Johannes Tauler: „Predigten“. Johannes Verlag, Einsiedeln – Trier.

Meister Eckehart: „Deutsche Predigten und Traktate“. Diogenes Verlag, Zürich 1979.

³⁰W. Massa, Übersetzer und Herausgeber. „Wolke des Nichtwissens und Brief persönlicher Führung“. Freiburg: Herder, 2002.

³¹M. Irgang: „Zen-Buch der Lebenskunst“. Freiburg: Herder Spektrum, 2006.

Charlotte Joko Beck: „Zen im Alltag“. Goldmann Taschenbuch Verlag, 2011

Buddhadasa Bhikkhu: „Das Abc des Buddhismus“. Publikation Umong, ISBN 978-3-839165-11-9.

J. Kornfield: „Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens“. Ullstein Verlag, ISBN 978-3-548-74192-5.