

Achtsamkeit des Herzens

von Enrico Kosmus

In der nachhimmlischen Ordnung dieser Welt halten sich die Kräfte nicht mehr in Balance. Sie wechseln sich in einem kreativen Prozess ab. Da dieser Prozess aber für das Individuum bedrohlich erscheint, beginnt es sich mit allen möglichen (und auch unmöglichen) Objekten gleichzusetzen.

Hier beginnt nun der fundamentale Irrtum des Lebens. Der Vorgang des Identifizierens wird zu einem Automatismus und täuscht dem Menschen einen Zustand von unabhängiger Eigenexistenz vor. Dadurch verliert er die Verbindung zu seinem Ugrund. Genau so wie eine Schaumkrone nicht unabhängig vom Meer und seinen Wellen, diese wiederum von Wind, Sonne, den Gezeiten und damit vom Mond usw., existieren können, ist die inhärente Existenz des Menschen eine Phantasie. Es ist wie die Vertreibung aus dem Paradies. Die Rückkehr in dieses glückbringende Land, das in den Mythen der Menschheit immer wieder beschrieben wird, ist die Wiedervereinigung mit dem ursprünglichen Geist. Es ist das Erfahren der vorgeburtlichen Ordnung der Welt, wo sich alle Kräfte noch im Gleichgewicht befinden.

In unserem alltäglichen Bewusstsein begreifen wir uns als ein Mensch, ein Lebewesen, das von anderen abgetrennt und isoliert existiert. Wir können nicht die Erfahrung unserer Mitmenschen machen, können nicht dieselben Wahrnehmungen wie Pflanzen oder Tiere haben. Auch glauben wir, genau zu wissen, wer wir sind und was wir von einander zu halten haben.

Die moderne Psychologie - im speziellen die Transpersonale Psychologie - weist nun darauf hin, was die Wege der Tradition schon seit jeher taten. Sie zeigt, dass der Mensch auf verschiedenen Ebenen gleichzeitig lebt. Ja, dass diese Aufgliederung in unterschiedliche Bereiche eigentlich nur eine Beschreibung der Realität ist.

Übungen der Achtsamkeit und des Gewahrseins geben uns einen Einblick in das Da-Sein. Dabei stellt sich heraus, dass die Wirklichkeit nicht aus diesen festgefügtten, abgetrennten "Teilen" unserer Weltbeschreibung besteht, sondern ein Spiel der Phänomene, ein Prozess, ein sich ständig veränderndes Mandala ist.

Ich – das gespaltene Erleben

„Ich“ bedeutet Identifikation, womit die Gleichsetzung einer Erfahrung mit einer Äußerlichkeit gemeint ist. „Ich bin mein Körper“, beschreibt das Gleichsetzen einer Erfahrung mit dem Körper. „Ich bin ärgerlich“, setzt das (eigene) erfahrbare Dasein mit der Geschichte der erregten Energie (= Konzept des Ärgers) gleich. „Ich denke,...“ lässt

mentale Welterfahrung in den Vordergrund treten. Doch all diese Identifikationen sind vergänglich. Untersucht man einmal etwas gründlicher den Vorgang der Ich-Gleichsetzung, dann kann man erkennen, dass der Geist sich immer wieder neue Objekte der Identifikation sucht. Der Grund liegt in seiner Unbeständigkeit. Diese Unbeständigkeit kann auch als die fundamentale „Unruhe des Herzens“ bezeichnet werden.

Reinigung des Geistes

Durch die Selbstbeobachtung bietet sich hingegen ein ausgezeichnetes Mittel, sich selbst und seinen Platz in der Welt zu erkennen. Gelegenheit zur Selbstbeobachtung bietet sich immer. Man braucht sich nicht in ein Kloster zurückzuziehen. Besondere Zeiten der Einkehr können sicherlich der inneren Entwicklung nützen, doch sollen sie nicht zur Weltflucht ausarten.

Eine Vorstufe zum Gewahrsein des Augenblicks ist die Achtsamkeits-Meditation, auch „Geist-Beruhigung“ genannt. Die Achtsamkeits-Meditation kann grundsätzlich immer und überall durchgeführt werden. Aus Schulungsgründen wird aber in einem zeitlich klar definierten Rahmen Achtsamkeit geübt.

Im gewöhnlichen Bewusstseinszustand gefangen, beschreiben wir die Wirklichkeit; wir machen sie so zur Welt. Wir teilen die Welt ein, schubladisieren sie, heben bestimmte Aspekte hervor und verdrängen andere. Die Praxis der Meditation führt uns jedoch zum direkten Erfahren des Seins.

Konzepte sind wichtig, allerdings darf man sie nicht mit der tatsächlichen Wirklichkeit verwechseln. Vorstellungen und Konzepte sind Landkarten der Wirklichkeit.

Unser alltägliches Leben gestaltet sich aus unseren Verhaftungen und Identifikationen heraus sehr oft mühselig, da unser Geist sich an bestimmten Inhalten ausrichtet. Diese Inhalte sind bei genauerer Betrachtung illusorischer Natur, d.h. sie haben kein Selbst.

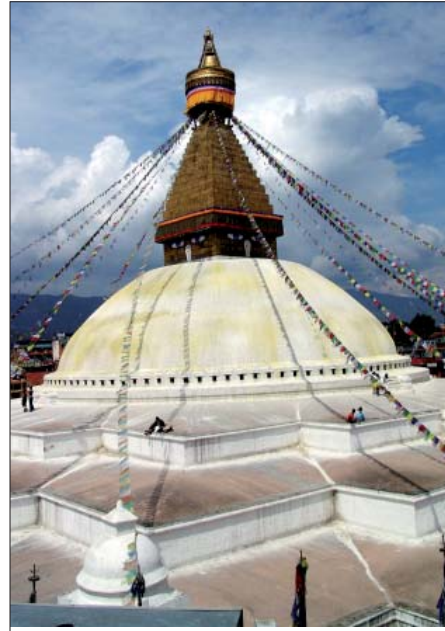
Kostbares Leben – wertvolle Zeit

Begibt der Mensch sich auf den Pfad des Herzens, so ist zunächst einmal die Besinnung auf das eigene wahre Wesen bedeutsam. Man hört auf sein Herz. Was ist einem wichtig im Leben, was ist von Bedeutung? Was hat angesichts der Vergänglichkeit des Individuums dennoch Dauer?

Das Wissen um die eigene Vergänglichkeit ruft jedem Menschen die Einzigartigkeit seines Wesens und somit seines Lebensauftrages ins Bewusstsein. Die Gewissheit der Endlichkeit der Individualität verleitet alle Menschen im Laufe ihrer unzähligen Geburten immer wieder zu unheilsamen Handlungen. Aus Angst vor dem Vergehen der Eigenexistenz werden unaufhörlich

Aktivitäten zur Selbstbestätigung gesetzt. Da die Geburt im Menschenreich sehr kostbar ist, sollte dieses erworbene Leben sinnvoll genutzt werden. Weltliche Ablenkungen, die den Geist zerstreuen, sollten daher bleiben gelassen werden. Dies bedeutet aber nicht, dass man in seinen spirituellen Übungen eine rigide Strenge mit sich und

seiner Umwelt walten lassen sollte. Ruhe und Aktivität in ihrem natürlichen Wechsel dienen der Entwicklung in hohem Maße. Eine leistungsorientierte Spiritualität ist wieder nur ein Ausdruck einer Ich-Fixierung, wenn auch diesmal in einem Engelskleid. Die Besinnung, die in der Zufluchtnahme



liegt, ist die Berührtheit des Herzens im Angesicht der Vergänglichkeit und das Wissen um das Nicht-Vorhanden-Sein einer unabhängigen Existenz. In dieser Zuflucht wird die Verbundenheit mit allem verspürt. Nicht unsere Erfolge und Niederlagen, nicht unsere Güter, Ideen und Meinungen können wir am Ende des Lebens auf die Reise der großen Wandlung mitnehmen.

Es sind aber die Taten, die bestimmte Eindrücke in unserem Geist hinterlassen haben. Verlöschen wird durch das Nicht-Ur-Teilen erlangt. Die Sinne nehmen dabei das Dasein in seiner reinen Form auf, und der Geist lässt das Urteilen. Dies ist auch mit der oftmals zitierten „Armut im Geiste“ gemeint. So wird diese Wesens-essenz in gelassener Wachheit und Gegenwartigkeit erlebt.

Merkmale des Daseins

Unbeständigkeit, Ich-Losigkeit und Verlöschen bzw. Gelassenheit sind die drei Grundmerkmale des Daseins. Damit die individuellen Handlungen im Dasein nicht als leidvoll erlebt werden, sind die

Qualitäten des Mitgefühls und der Weisheit notwendig. Weisheit kommt aus der Einsicht von Leerheit. Die Leerheit meint ein Leersein von einer Eigenständigkeit, einem Sein aus sich selbst heraus. Mitgefühl resultiert aus dem tiefen Verständnis um die wechselseitige Verbundenheit aller Phänomene.

Liebe ist mehr, als nur offen sein für die Qual der anderen; sie ist die Bereitschaft, mit dem Wissen zu leben, dass wir nichts tun können, um den anderen von seinem Schmerz zu befreien.

Hindernisse – die Illusionen der Ich-Barrieren

Zu allen Zeiten tauchten besondere Hindernisse auf dem spirituellen Weg auf. Es liegt in der Natur, dass die Beharrlichkeit in einer bestimmten Situation oder innerhalb eines bisher bekannten Rahmens nur ungern aufgegeben wird und so zu Widerstand und Blockade führt. Widerstand ist eine natürliche Angelegenheit. Oftmals ist gerade das Wahrnehmen der Widerstände der Auslöser für eine intensivere Beschäftigung mit grundlegenden Fragen des Da-Seins. Man merkt, dass man an eine Grenze gelangt ist. Widerstände nimmt man beim Überschreiten einer massiven - aber illusorischen - Grenze "im nahtlosen Geflecht des Universums" wahr. Diese Begrenzungen können durch die Ablehnung bestimmter Aspekte der eigenen Persönlichkeit oder der Körperlichkeit entstanden sein. Aber auch eine existentielle Trennung seines eigenen Wesens vom Rest der Welt stellt eine solche Grenze dar. Damit man die Einheit des Da-Seins leben kann, müssen solche Grenzen überwunden werden. Das Überschreiten stellt einen Akt der Transformation dar, bei dem Energien frei werden. Diese sind meist schwierig zu handhabende Kräfte, durchtränken sie doch unser Wesen wie Wasser einen Schwamm. Die Identifikation mit diesen Energien ist also sehr leicht.

Christliche Mystiker, Schamanen, Sufis, indische Yogis, Buddhisten aber auch moderne Therapeuten beschrieben diese Kräfte. Waren es für die einen "Einflüsterungen des Teufels", "Naturgeister", "Dämonen", die "Heerscharen von Mara - dem Herrn der Unterwelt", so werden diese Kräfte heutzutage in der therapeutischen Praxis als Neurosen, Psychosen etc. bezeichnet. Betrachtet man das destruktive Potential dieser Energien, so sind deren personifizierte Qualitäten aus der Beschreibung unserer Vorfahren nur allzu verständlich. Doch bieten diese Kräfte auch eine große Chance, ein Wandlungspotential, das bei richtiger Nutzung jeden in



Achtsamkeit des Herzens



seiner persönlichen Entwicklung sehr weit bringt. Dies lässt sich im faustischen Sinne als "die Kraft, die stets das Böse will, immer das Gute schafft", verstehen.

Die Störfaktoren des Geistes

Geistesgifte sind die Ursache für leidvolle Handlungen und somit für ein Ingangsetzen des Lebensrades. Will man aus diesen Bedingtheiten des Rades entkommen, kann man nur entsprechend glückbringende Handlungen ausführen und die damit verbundene Einsicht in das Dasein entwickeln. Will man die Geistesgifte verstehen, muss man den Ausgangspunkt im Rad des Lebens erkennen. Dieser ist ein leerer Kreis. Da diese Leere nicht ertragen wird, formen sich Leidenschaften.

Als Geistesgifte werden je nach Tradition und Schule unterschiedliche Formen genannt. Doch man kann diese auf drei wesentliche Aktivitäten reduzieren. Das erste Geistesgift ist die Verblendung bzw. die Unwissenheit. Das Nicht-Ertragen von Vergänglichkeit und Ich-Losigkeit führt zu einem Greifen nach einem Ich. Die Leidenschaften entstehen. Begierde ist der grundlegende Akt des Zugreifens und Habenwollens. Kann man mit diesem angestregten Greifen auch keine Zufriedenheit erlangen - ist ja auch kein Wunder, da alles unbeständig ist -, reagiert man mit Wut. Die komplementäre Aktivität zu Gier ist die Aversion, das Ablehnen und Wegschieben von Dingen. Beide gemeinsam formen auf der Basis der Unwissenheit dann Individualität. Stolz ist das aufrichtende Element in diesem Spiel, und der Glaube von einem eigenständigen Ich nimmt so seinen Lauf. Im Verlauf des Lebens setzt jeder Mensch immer wieder eine Vielzahl solcher evolutionärer Handlungen mit seinem Körper und seinem Geist (Denken, Sprechen). Dadurch tritt er unaufhörlich in den Kreis des Lebensrades ein und wiederholt und wiederholt und wiederholt und wiederholtunaufhörlich.