

OHNE ACHTSAMKEIT SIND WIR VERLOREN

Wer sich nicht um seine Achtsamkeit kümmert, bekommt wohl nie eine Ahnung davon, dass man das Leben auch ganz anders sehen könnte und dass es noch eine ganz andere Perspektive gibt als die übliche. Achtsamkeit ist der entscheidende Faktor dieser Veränderung. Und das hat rein gar nichts mit Buddhismus oder Zen zu tun, sondern eben nur mit Achtsamkeit.

Achtsamkeit ist einfach das, was wir wahrnehmen. Und unser Bewusstsein ist direkt von dieser Achtsamkeit abhängig, weil uns nur bewusst sein kann, was wir erfahren und empfinden.

Je subtiler die Achtsamkeit, desto tiefer das Bewusstsein.

Was aber ist Achtsamkeit?

Auf jeden Fall nicht das, was wir unter „Konzentration“ verstehen. Konzentration bedeutet, dass wir unsere Wahrnehmung verengen und auf ein einzelnes Objekt oder eine einzelne Tätigkeit richten. Wenn ich beispielsweise sehr konzentriert arbeite, blende ich alles andere aus. Mein Fokus verengt sich, weil ich so sehr mit einer Sache beschäftigt bin. Achtsamkeit ist das Gegenteil. Ich nehme möglichst viel von dem wahr, was ist. Ich nehme das, was ist, möglichst unbeeinflusst wahr. Dehne die Wahrnehmung also in gewissem Sinne aus, ohne mich auf ein bestimmtes Objekt festzulegen, ohne also eine Auswahl zu treffen und alles andere auszuschliessen. Alles wird gleichzeitig wahrgenommen. Alles ist gleichbedeutend. Alles ist einfach so, wie es ist. Ohne dass ich es subjektiv beurteile oder deute und eingrenze.

Wenn ich nichts ausschliesse, keine Vorannahmen treffe, sondern einfach nur aufmerksam bin, ohne mich einzumischen, weitet sich das Spektrum an Wahrnehmung auf bedeutende Weise aus. Es wird dann zu reiner Präsenz. Ich kann dann sogar innerhalb dieser Achtsamkeit agieren und handeln. Aber es ist dann nicht ein Handeln, das nur auf sich selbst ausgerichtet ist, sondern es geschieht innerhalb der wahrgenommenen Präsenz des Ganzen. Und ein derartiges Handeln ist in umfassendem Sinne immer

„richtiger“ als jenes, das sich nur innerhalb unserer eigenen kleinen Welt abspielt und entsprechend immer etwas „eigen-sinnig“ ist.

Das beste Handeln ist eines, das alles miteinbezieht.

Aber natürlich kann man auch ohne solche Achtsamkeit sehr gut leben. Aber es bleibt dann ein Leben, das in seinen konventionellen und gewohnten Mustern hängen bleibt. Ohne eine grössere Achtsamkeit können wir nichts Wesentliches hinzugewinnen. Man kann sich zwar ein schönes Leben machen, viel Geld verdienen, erfolgreich sein, viele Freunde haben, zu Ruhm und Ehre kommen, sich bestens amüsieren – aber das für uns Wesentliche ist etwas, das nur mit mehr Achtsamkeit zu gewinnen ist. Nur wenn wir lernen, genauer und umfassender wahrzunehmen, können wir sehen, worum es wirklich geht und was sich hinter der schön aufgebauten Fassade des Daseins wirklich abspielt – und wo unser Leben eben stagniert.

Nicht, dass das zwingend notwendig wäre für unsere Existenz, viele Menschen kommen ganz heiter durchs Leben ohne sich mit solchen Dingen zu beschäftigen, aber wenn man nicht irgendwann stecken bleiben möchte, wird man seine Wahrnehmung subtiler einstellen müssen – was nicht anderes heisst, als achtsamer zu werden.

Ist das, was ist, nur das, was ist, oder ist es noch etwas ganz anderes? Und sind wir selbst auch nur das, wie wir uns selbst vorkommen, oder steckt selbst hinter uns etwas ganz anderes? Bräuchten wir weniger von allem, wenn wir das, was wir haben, achtsamer verwenden würden? Und macht das Leben, achtsam wahrgenommen, vielleicht sogar glücklicher?

Achtsamkeit ist eines der grossen Geheimnisse des Lebens. Kaum etwas anderes kann unser Leben derart nachhaltig verändern. Alle spirituellen Praktiken bauen auf ihr auf – und auch Meditation ist nichts anderes als geübte Achtsamkeit, die tiefer und tiefer geht. Aber wir können sie eben nicht mit unserem Verstand für uns gewinnen, wir müssen sie üben und empfinden. Die Empfindung für Achtsamkeit ist wie das Empfinden für Qualität etwas, das nicht erklärt werden kann. Aber wenn man es erkennt, kommt

bei beidem eine enorme Freude auf. So als sei man etwas Grundlegenderem auf die Spur. So als hätte man definitiv die Spreu vom Weizen für sich getrennt.

Dann kann man plötzlich so manches weglassen und erhält trotzdem mehr.

Dafür aber gibt es nur einen einzigen Weg: Nicht Texte darüber zu lesen, sondern es zu tun. Wir können das durch Meditation üben, oder indem wir am Samstag den Rasen mähen und das in einer ganz bestimmten Weise erledigen. Wir können einfach nur in einem Café sitzen und versuchen, alles wahrzunehmen, was sich abspielt, ohne dass wir uns in eine Sache hineinziehen lassen: alle Geräusche, alle Gerüche, alle Wortfetzen, alle Bewegungen, all unsere Gedanken, all unsere Empfindungen – alles ist gleichzeitig da und kann als ein einziges Geschehen aufgenommen werden, bei dem alles von allem abhängig ist und sich jeweils ergibt und ergänzt: ein grosser Fluss von sich gegenseitig bedingenden Geschehnissen, der immer weitergeht und sich gleichzeitig in jedem Moment doch auch neu ergibt. Wir können uns vor eine weisse Wand setzen und einfach nur wahrnehmen, was sich in uns abspielt, wenn nichts um uns herum geschieht. Wir können Achtsamkeitskurse absolvieren oder unser Leben vereinfachen und verlangsamen, damit wir uns denn Dingen auf achtsamere Weise widmen können.

Ein bisschen mehr Achtsamkeit wird auf jeden Fall alles verändern. Und das erfreulicherweise immer zu unserem Vorteil.

Nicht einmal ein dicker Lottogewinn kann uns doch so etwas Schönes versprechen!

Peter Steiner

www.petersteiner.info