

Achtsam sein

Das Wunder der Stille

Am Ende zweier in Stille verbrachter Tage meinte ein Teilnehmer in der Schlussrunde, er habe noch nie in seinem Leben einen so tiefen Frieden in sich gefühlt. Und darüber, lieber Karl Sibelius, soll ich schreiben? Über Achtsamkeit, die doch nicht zu laut sein sollte und durch Sprache gar nicht eingeholt werden kann? Ich noch dazu, der ich fünfzig Jahre gebraucht habe, um langsam ein wenig zu verkörpern, was ich immer so gut denken konnte?

Ich glaube, Achtsamkeit heißt, dass wir zu unserer gegenwärtigen Erfahrung in Beziehung treten, worin auch immer sie besteht. Zu etwas in Beziehung zu treten, heißt, sich von ihm weder abzuwenden noch mit ihm zu verschmelzen. Dies zu üben, lehrt uns, dass wir mit allem sein können, auch mit unserem größten Schmerz und mit unseren dunkelsten Gefühlen. Wären wir dieser Schmerz, diese Wut, diese Angst, diese Traurigkeit, dieser verstörende Gedanke, diese Sucht – wir könnten all dies nicht beobachten. Aber wir sind dies nicht. Wir sind frei, weil wir uns in der Haltung der Achtsamkeit all dem von einem Ort der gelassenen Bezogenheit aus zuwenden können.

Am Weg der Achtsamkeit erfahren wir, was geschieht, wenn wir nicht flüchten, sondern wahrnehmen und annehmen, was ist; wenn wir nicht kämpfen, sondern akzeptieren, was ist und wie es ist; und wenn wir nicht starr werden, sondern aus einer inneren Kraft heraus antworten können.

Den Anfang macht die Stille und das Wissen darum, dass es genügt, wahrzunehmen. Die paradoxe und wunderbare Erfahrung, die auf uns wartet, liegt im Staunen darüber, was man

plötzlich alles „machen“ kann, wenn man nichts machen muss.

Bald bemerken wir dann, dass Achtsamkeit mehr ist als Selbstfürsorge, weil die Menschen um uns es bemerken. „Meine Achtsamkeit“, sagte mir eine Pädagogin, „meine Achtsamkeit ist Wellness für meine Schüler, ist das nicht ein Wunder?“ „Nein“, antwortet Bernhard von Clairvaux mit seinem wunderbaren Gedicht, „nein, ein Wunder ist das nicht.“

Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie gefüllt ist.

Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter. Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen und habe nicht den Wunsch, freigiebiger zu sein als Gott.

Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird sie zur See. Du tue das Gleiche! Zuerst anfüllen und dann ausgießen.

Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen, nicht auszuströmen. Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst. Wenn du nämlich mit dir selbst schlecht umgehst, wem bist du dann gut? Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle, wenn nicht, schone dich.

*a. Univ.-Prof. Mag. Dr. Georg Hans
Neuweg ist Achtsamkeitslehrer und
Universitätsprofessor am Institut für
Pädagogik und Psychologie an der
Johannes Kepler Universität Linz.*