



EINE LÖSUNG FÜR ALLES

Transkription einer Meditation

Samuel Widmer Nicolet, Lüsslingen, 7. November 2007

Diese ist die erste von vier Meditationen zum Thema «Die Weltformel / Verschiebung des Montagepunktes»

Meditation

Ich dachte, wir könnten heute eine kleine Wahrnehmungsübung machen, eine Aufmerksamkeitsübung, um uns diesem Thema, was Meditation ist, wieder einmal von dieser Seite zu nähern, durch die praktische Übung. Und ich denke, es passt dann auch ganz gut zu den Themen, die ihr durch eure Anliegen vorgegeben habt.

Meditation, wirkliche Meditation ist etwas ausserordentlich Simple, aber wie alle ganz einfachen Dinge dann gar nicht so einfach zu vollbringen. Meditation, könnte man sagen, ist Stillsein, heisst, ein stilles Gehirn haben, das gerade nichts produziert, sondern nur schaut, nur wahrnimmt. Die Frage ist natürlich, wie man das findet, und da gibt es vielerlei Methoden, die natürlich alle am Wesentlichen oder an der Wahrheit der Sache vorbeigehen, weil eine Methode einem das nicht erschliessen kann.

Trotzdem machen wir jetzt eine kleine Übung; oder eine Nichtübung. Wir folgen einer Anleitung in etwas, in einer Angelegenheit, die gar keine Anleitung haben kann.

Um das Denken zu beruhigen und im Kopf still zu werden, absolut still, haben die Menschen unzählige Möglichkeiten ausprobiert, sich gequält, kasteit, gehungert, kontrolliert, unterdrückt; aber sie haben es nicht gefunden dabei. Ich denke, auf einem Weg, auf dem man das Denken ruhig zu stellen versucht, wird man immer scheitern. Das muss ein Nebenprodukt sein, dass das Gehirn still wird. Ein Nebenprodukt davon, dass man alle seine Kraft, alle seine Aufmerksamkeit, alle seine Energie in die Wahrnehmung lenkt. Man kümmert sich gar nicht um das Denken oder darum, dass das Denken still werden soll; das ist dann der Effekt, der daraus kommt. Das wollen wir jetzt machen.

Meist hat man, wenn man das macht, zuerst einmal einen schnellen Erfolg. Aber nicht einen nachhaltigen. Um einen nachhaltigen Erfolg zu haben, muss man entsprechend leben. Man kann nicht sagen, ich meditiere mal fünf Minuten, oder eine halbe Stunde, sondern ich muss so leben, dass ich meine ganze Energie in die Wahrnehmung stecke. Das Instrument der Wahrnehmung ist der Körper. Wenn ich in irgendeiner schwierigen Situation wissen will, was hier eigentlich Wirklichkeit ist, wenn ich nicht mehr mitkomme, nicht mehr weiss, was oben und unten ist und mich orientieren will, dann muss ich meinen Körper fragen: Was fühlst du? Das ist der Anker in schwierigen Situationen, das was uns verankert in der Wirklichkeit. Das wollen wir jetzt machen. Alle Aufmerksamkeit da hineingeben: Was nimmt der Körper eigentlich wahr?

Da ist mal das, was von aussen kommt. Hier ist das etwas Ruhiges; es ist gerade still, das Licht, die Kerzen, die spärlichen Geräusche, die von aussen kommen, du, der da neben mir liegt, deine Energie, dein Atmen, Darmgeräusche usw... Hier ist es einfach, für das alles aufmerksam zu sein. Im Alltag, wenn es hektisch wird und man überflutet wird von Informationen von aussen, ist es manchmal schwieriger.

Ausserdem gibt es dann das, was ich von innen wahrnehme, in mir drin, das was mein Körper fühlt. Alle Kraft in die Wahrnehmung zu lenken heisst, nicht zu wählen, nicht etwas Bestimmtes fühlen zu

wollen, wahrnehmen zu wollen, sondern wahllos wahrzunehmen. Mit dem zu sein, wie es ist. Nicht mit einer Vorstellung von dem, wie ich es gerne hätte, wie ich finde, dass es sein sollte, sondern: Ich fühle, wie es sich anfühlt. Eigentlich ausserordentlich einfach. Nichts zu tun, eigentlich ausruhen.

Die Frage stellt sich dann: Was ist das eigentlich, was der Körper fühlt? Und die normale Antwort ist: Ja, das bin ich. Ganz oberflächlich gesehen stimmt das auch. Wenn ich oberflächlich lebe, werde ich auch nicht viel anderes wahrnehmen können, weil mein Körper dann in einem ständigen Aufruhr ist. Wenn ich in mich hineinspüre, spüre ich dann halt die aufgeregte Energie, den Kaffee den ich noch reingeschüttet habe, das zu viele Essen, das im Bauch drückt, die Hektik der letzten Stunde, und der Kopf rattert und produziert viele Gedanken, um all das zu verdauen, was ich an Eindrücken aufgenommen habe. Wenn ich stiller werde im Alltag, ist das manchmal schwieriger; hier ist es wahrscheinlich relativ einfach, stiller zu werden, weil ich hier gerade nichts Beunruhigendes erfahre. Wenn ich stiller werde, dann werde ich sehr schnell erkennen: Wenn ich dabei bleibe, der Wahrnehmung des Körpers treu bleibe, mir Wirklichkeit zeigen lasse über das, was ich fühle, nicht in Vorstellungen oder Bildern oder in Ideen darüber gehe, was ich fühlen sollte, sondern mit dem bin, wie es ist, dann werde ich sehr schnell eine tiefere Ebene erkennen.

Die Wellen an der Oberfläche glätten sich, und ich beginne zu erkennen: Das, was ich fühle, das bin nicht ich, das sind wir, das ist die Welt. Da ist keine Trennung. Die Trennung ist eine Idee. Wenn ich nur mit der Wirklichkeit des Fühlens, des Wahrnehmens, der Aufmerksamkeit bin, ist da keine Trennung. Ich fühle uns. Ich fühle das Ganze und damit bin ich natürlich auch verantwortlich für dieses Ganze, kann mich nicht entziehen.

Wenn ich das gelegentlich tue, beim Essen, beim Einschlafen oder mal in der Nacht, tue ich dies nicht nur, um Ruhe zu finden, sondern vor allem, um aus diesem Zustand heraus zu leben. Alles andere wäre sinnlos, würde mir nicht eine grundlegende Lösung bringen. Um ein gutes Leben zu haben, ist es nötig, alle Reaktionen, die aus meinem Inneren kommen zu verstehen, zu sehen, bis Stille gefunden ist. Ich beabsichtige, mein ganzes Leben aus diesem Zustand der Stille, der Meditation zu führen.

Wenn ich meinem Geist zuschauen, was er treibt, sehe ich, er befasst sich mit allerlei Problemen, den Problemen der Welt, den Problemen anderer Menschen, den beruflichen Problemen, den eigenen Herausforderungen, die mein persönliches Leben betreffen. Dann erkenne ich: Mein Geist ist immer auf der Suche nach einer einfachen Lösung für all diese Probleme, all diese Herausforderungen. Irgendwie sucht der Geist unentwegt nach einer Antwort, die auf alles die Antwort ist, nach einer einfachen Gleichung, in der sich alles löst. Er ist nicht zufrieden, ein Problem nach dem andern zu lösen, da etwas zu tun und dort eine Notfallübung zu machen, sondern die Herausforderungen des Lebens lösen in ihm, in mir immer wieder dieses Suchen aus: Gibt's da nicht eine Ordnung, die alles gleichzeitig erfasst, einen Zustand, in dem das alles eine Lösung finden könnte?

In der Physik sucht man auch nach einer solchen Formel. Seit Jahren verfolge ich interessiert diese Versuche, eine Weltformel, wie man das definiert, zu finden, eine Gleichung zu entwickeln, die unser ganzes Sein auf einmal erklären wird. Natürlich hat so eine Gleichung bis jetzt niemand finden können. Ich fürchte, man wird auch nie eine finden. Ich denke, das Weltbild kann immer nur partiell sein. Es kann nie das Ganze erfassen. Das Denken ist die Reaktion, die aus der Erinnerung, aus der Vergangenheit, aus der Erfahrung kommt. Darin ist es immer stückhaft. Es kennt nur das Wissen, das sich schon angehäuft hat. Daraus kann es antworten, aus der Erinnerung des Denkens. Das Lebendige kennt es nicht. Trotzdem, obwohl ich überzeugt bin, dass sie in der Physik diese Weltformel nicht finden werden, sehe ich meinen Geist damit beschäftigt, im psychologischen Sinn eine solche Formel zu suchen. Aber nicht im Denken, sondern im Sein. Als Seinszustand, als Operation der Wahrnehmung,

der Aufmerksamkeit. Und da bin ich auch überzeugt, dass es diese Formel gibt. Ich finde sie immer wieder. Jemand kommt mit einem Problem. Unendlich viele unlösbare Probleme, die ununterbrochen auf einen einströmen; Beziehungsprobleme, Weltprobleme, und ich stehe davor, fühle mich irgendwie dafür verantwortlich, werde dadurch in Verwirrung gestürzt, in innere Aufregung, die Ordnung kommt mir abhandeln. Und dann sucht es wieder: Da muss es doch eine einfache Lösung geben, einen Seinszustand, der auf das alles die Antwort gibt, der das alles löst, in dem alle Probleme sich auflösen. Und dann finde ich ihn immer wieder, versuche ihn anderen zu vermitteln. Was fast nicht möglich ist.

Gibt es das wirklich, einen Seinszustand in dem kein Konflikt übrigbleibt, jedes Problem sich immer gleich wieder löst, alles zu Ruhe kommt? Das Denken sucht danach, aber das Denken kann ihn nicht finden.

Wenn ich eure Fragen höre heute Abend, die Frage: Wann muss man handeln, wann muss man sich ergeben? – eine ganz grosse Frage, im Leben nicht leicht zu beantworten, aber wenn man die Antwort nicht findet, erzeugt man dadurch viel Chaos in seinem Leben –, aber auch die Frage nach der inneren Gelassenheit, wie man diese findet, oder die Frage nach den Schicksalskräften, die eigentlich dieselbe ist wie die Frage danach, wann zu handeln ist und wann man sich beugen muss, wenn ich diese Fragen höre, dann habe ich wieder derartige Probleme, derartige Fragen, die ich als Einzelelemente angehen kann. Aber mein Geist sucht etwas anderes. Er sagt: Da muss doch eine Antwort sein, die das alles gleichzeitig umschliesst. Und alle anderen Fragen und Probleme und Konflikte dazu. Es muss doch diese Weltformel für das Innere geben, in der alles beantwortet ist. Weil, wenn es nicht so ist, dann hat das Lösen der Probleme kein Ende. Es gibt so viele Probleme, alles ist ein Problem, die ganze Welt, unser ganzes Leben ist ein Problem geworden. Wo man hinschaut, sieht man nur Ungelöstes und scheinbar Unlösbares. Wenn man das alles aufräumen muss, eins nach dem andern, wie soll man da je zur Ruhe kommen? Dann ist man überfordert und das ist auch wieder ein Problem. Also besteht mein Geist darauf: Er will eine Weltformel haben, eine Antwort auf alles gleichzeitig. Und etwas in mir sagt mir auch: Da ist diese Ahnung, dass es das gibt. Nicht im Äusseren, nicht im Materiellen, nicht im Bereich des Wissens, da suchen sie vergebens, das ist der Irrtum. Aber im Innern, als Zustand. Es gibt diesen Zustand der auf alles eine Antwort ist, in dem alles gelöst ist, der sich allem in einer Weise zuwendet, dass es sich darin löst.

Ein stilles Gehirn haben, nicht gelegentlich, wenn ich von etwas Faszinierendem eingenommen bin oder eine schöne Musik höre oder wenn es gerade friedlich ist, sondern grundsätzlich, als Lebenshaltung ein stilles Gehirn haben, das nur anspringt wie ein Motor, wenn er gebraucht wird, und sonst schweigt. Ein stilles Gehirn zu haben, das heisst, mit allem, was in die Wahrnehmung kommt, mit allem, was mein Körper wahrnimmt, innen oder aussen, sein zu können, keinen Widerstand dagegen machen zu müssen, einverstanden zu sein damit, dass es da ist, zu würdigen, dass es da ist. Nicht ein Gehirn zu haben, das auf alles schiesst, was ihm entgegenkommt, immer mit einer Reaktion antwortet, mit einer Zurückweisung, mit einem Ausweichen, mit einem Dagegensein oder einem Es-anders-haben-Wollen, Es-verbessern-Wollen. Ein Gehirn haben, das schweigen kann, welches das Geschehen der Welt, das Geschehen in seiner Umgebung, die Ereignisse, die von anderen Menschen kommen, die Ereignisse im Innern schweigend begleiten kann. Das heisst nicht, dass man alles gut finden würde, im Gegenteil. Ein schweigendes Gehirn sieht, es sieht Wirklichkeit. Es sieht die Dinge, wie sie sind. Es lässt sich nicht betrügen. Aber es anerkennt, dass sie da sind, dass es zuerst einmal ist, wie es ist. Und dann geht es aus diesem Schweigen heraus in einfühlsamer und intelligenter Weise mit dem um, was da ist. Darum findet es immer eine Lösung. Es sieht zum Beispiel, weil es still ist, weil es nicht im eigenen Wollen verstrickt ist, es erkennt von Moment zu Moment, wann zu handeln ist und

wann man sich besser ergibt, es erkennt, wo man etwas tun kann und wo gerade nichts zu tun ist, weil alles Tun nur Energieverschwendung wäre. Gerade, weil es still ist, erkennt es das. Es braucht niemanden, der es ihm sagt. Es sieht. Darum erkennt es auch das Schicksalhafte, die grossen Linien des Lebens, wo man eingeladen ist und wo man nicht eingeladen ist. Es vergeudet seine Energie nicht, indem es etwas zwingen will, was nicht geschehen will, oder etwas verhindern will, was geschehen muss. Dieser Zustand, der daraus kommt, dass das Gehirn vorwiegend still ist – und das kann man nicht mit täglich fünf Minuten meditieren bekommen, das muss eine Haltung sein, die das ganze Leben erfüllt –, dieser Zustand, der daraus kommt, der ist Gelassenheit, dieses Einverstanden-sein und Nichts-anders-Wollen, als es eben ist und sich entfaltet. Das ist Gelassenheit. Das ist auch ein Zustand von Mitgefühl, weil, wenn das Gehirn still ist, lebt es innen in dieser Tiefe, in der es dieses Faktum erkennt: Das, was ich fühle, was mein Körper fühlt, das bin nicht ich, das ist nur die Oberfläche, nur die Kruste. Das, was ich fühle, das sind wir. Ich fühle uns, und das, was ich fühle, sagt mir, was zu tun ist und was zu lassen ist. Ich fühle die Welt. Weil diese Unbegrenztheit in mir ist, ist da ein Gefühl von Verantwortung für alles und ein Mitfühlen, ein Teilhaben an allem, ein Mitgehen mit allem. Darum ist der Geist dann wieder beschäftigt damit, die Lösung zu finden für alles.

Wenn das Gehirn still ist, ist der Seinszustand Liebe, auch Liebe.

Das ist diese ganz einfache kleine Übung: Ich gebe alle meine Kraft, alle meine Energie, alle meine Absicht in die Wahrnehmung. Ich lausche. Es lauscht. Es schaut. Es fühlt. Ich nehme so total auf, dass kein Platz bleibt für viele Gedanken, nur die notwendigen, die es braucht, um das praktische Leben zu bewältigen. Darin schwindet das Gefühl von Ich, dieses Gefangensein im Ich. Es macht diesem Gefühl von, in alle Richtungen bezogen sein, Platz.

Wenn ich es finde, wenn ich darin ankomme, wenn es still wird in mir, vollkommen still, wenn ich das allmählich lerne, alles mit meinem Schweigen zu begleiten, mich der schnellen Reaktionen zu enthalten – nicht durch Kontrolle, nicht durch Zwang –, sondern weil die Aufmerksamkeit ganz ist, dann befinde ich mich immer mehr in diesem Zustand von Gelassenheit, Liebe, Mitgefühl, Frieden, Stille. Ich bin erfüllt von Klarheit, im Kontakt mit Wirklichkeit. Die Intelligenz des Ganzen durchflutet mich und wendet sich allem zu, und ich sehe: Das ist die Lösung. Das wäre die Lösung.

Und dann beginnt es wieder: Mein Geist sucht: Wie könnte ich das vermitteln? Wie könnte man die Welt dafür gewinnen? Wie könnte man Politiker dafür gewinnen, dass sie diese Lösung sehen? Doch dann muss man sich auch dem noch ergeben. Darin findet sich noch einmal die Antwort auf die Frage nach dem Schicksalhaften und auf die Frage, wann man tun muss und wann man nicht tun muss. Für mich kann ich die Lösung finden. Ich kann auch auf andere Einfluss nehmen, wenn sie mir zuhören. Ich kann es ändern aufzeigen. Aber ich kann in Bezug auf die Vielen, wenn sie nicht wollen, nichts tun. Es ist so, wie es ist. Endlos ungelöst. Das ist hart, das zu nehmen. Schnell ist man da wieder in der Reaktion, bis man sich irgendwann auch da ergeben kann. Gelassenheit kann nur finden, das haben schon die uralten Weisen gesagt, wer die Unlösbarkeit des menschlichen Problems anerkennt. Anerkennen ist am Ende kein trauriges Gefühl. Solange noch Traurigkeit da ist, ist auch noch ein Widerstand da. Anerkennen ist Losgelöstheit, ein inneres Schweigen. Und darin gibt es keinen Konflikt, kein Problem, das nicht gleich zu lösen wäre, nichts, was nicht wunderbar wäre.