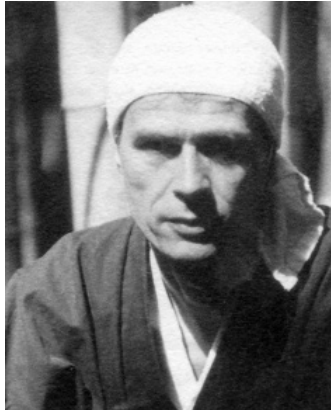


Gesprächsreihe mit:

Gerhard Walter

Berlin



Erleuchtung inside

Lieber Horst,

offene und in sich ruhende Achtsamkeit ist dabei, einen Kultstatus einzunehmen. Gemeint ist unsere Achtsamkeit für das Sein selbst. Die Neurowissenschaft hat die Meditation entdeckt und entwickelt den Anspruch, die Spiegelneuronen zu entstauben, damit diese das Sein unmittelbar erfassen können. Ich hatte mehrfach darauf hingewiesen, dass die Wissenschaftler diesbezüglich von einem Kernbewusstsein sprechen und die Buddhisten von einem Reinen Bewusstsein. Ich finde diese Bezeichnungen nützlich, ziehe es aber vor, vom Bewussten Sein zu sprechen. Die Globalisierung hat die Geisteswissenschaft erfasst.

Gleich die erste Titelstory 2006 der Zeitschrift Focus handelte von Spiritualität und Erleuchtung. »Für einige Momente«, so schreibt ein Kurzzeiterleuchteter, »war Vergangenes vergangen und Zukünftiges zukünftig«, er aber war ganz und gar im Augenblick. Des Weiteren stand in diesem Beitrag, dass echte Erleuchtung über dieses kurze Erlebnis hinausgehen muss, dass das gegenwärtige Bewusstsein gemeistert werden muss. Da sind wir bei der Übung! Zwischenzeitlich befasste sich ein weiterer Titel mit dem ICH, auch hier bildete eine neurologische Untersuchung von Mönchen die Grundlage. Leider werden nicht Aikido-Lehrer untersucht.

Ich möchte drei unterschiedliche Zustände unserer Achtsamkeit darstellen.

1. Das längere In-sich-Ruhen unserer Achtsamkeit. Es ist ein außergewöhnlicher Zustand, da unsere Aufmerksamkeit zumeist gerichtet ist. Die Buddhisten sprechen von Samadhi oder –

wie gesagt – vom Reinen Bewusstsein. Wir realisieren in solchen Momenten unseren innersten energetischen Kern. Derart man selbst seiend, existieren weder Geist noch Körper, weder Bewusstsein noch irgendwelche anderen Dinge.

2. Den Zustand der Gerichtetheit unserer Aufmerksamkeit, bei dem die Achtsamkeit immer wieder für einige Momente zurückkehrt, in den Zustand des In-sich-Ruhens. Diese Gerichtetheit umfasst alle Sinnesaktivitäten, auch die des Denkens. So, wie auch im Zustand des In-sich-Ruhens der Achtsamkeit unsere Wahrnehmung in rudimentärer Form erhalten bleibt, so bleibt umgekehrt das Bewusste Sein in elementarer Form auch in der Gerichtetheit erhalten. Damit bleibt das Empfinden von Integrität auch während der Gerichtetheit als Konstante erhalten. Diese Gerichtetheit kippt selten um in Zerstreuung.

3. Das umfassende Aufgehen der Aufmerksamkeit in Gedankeninhalte. Es führt dazu, dass wir beginnen, die Welt durch die abstrakten Mittel der Sprache und des Verstandes zu sehen und zu verstehen. Noch nie hat ein Mensch einen Körper erfahren, wir plappern nach, was wir gelernt haben. Wer also lehrt, Aikido verbinde Geist und Körper, schaut durch die Brille der Sprache. Er schaut mit Augen, die das Reale

sehen, lebt aber in einem Geist, der in Sprache gefangen ist, seine Achtsamkeit ist nicht zuhause im Sein selbst.

Wir kreieren damit – wie der Philosoph Friedrich Nietzsche es nannte – eine Welt, der grauen Begriffe oder – ein Bewusstsein der identischen Fälle. Die Pausen zwischen den Worten und Sätzen werden nur noch als Löcher oder Lücken empfunden, in denen man nicht mehr zuhause ist. Medizin ist die Rückkehr der Achtsamkeit zum Sein selbst, das wir wahrnehmen, ohne dass wir uns in ihm zuhause fühlen. Was als Erleuchtung bezeichnet wird, ist besser dargestellt mit einem Scheitern des Bewusstseins der identischen Fälle.

Alle Übungen im Sinne des Do zielen ab auf Bewusstes Sein, auf die Rückkehr der Achtsamkeit für das reale Geschehen. Achtsamkeit, die das Reale ausfüllt, füllt auch den Menschen aus. Deshalb lehrte der alte Zen-Meister Ejo: »Wenn Übung und Erleuchtung nicht in Einklang sind, geht man in die Irre«. Setze an die Stelle von Erleuchtung einfach die Achtsamkeit für diesen Augenblick, dann bist du auf dem richtigen Weg. Aber Achtsamkeit musst du richtig verstehen. Jeder von uns ist achtsam, weil das, was wir Bewusstsein nennen, letztlich nichts anderes ist als Achtsamkeit.

Ich las vor einiger Zeit ein Interview mit einer Frau Dr. Ellen Langer. Sie lehrt Psychologie an der Harvard University und schreibt: »I've written about how practice makes imperfect«. Das müssen jene Experten dreimal lesen, die Aikido als pure Praxis verstehen. Wenn Aikido nicht in Einklang mit dem Verständnis von Achtsamkeit ist, dann führt das zu nichts. Wer Aikido praktiziert, sollte sich selbst studieren. Und so, wie er für die Techniken einen Lehrer

benötigt, benötigt er ihn noch viel mehr für die Prozesse der Achtsamkeit, die er ist. Wem es nicht gelingt, seine Aufmerksamkeit im Üben zu belassen, der bleibt imperfekt, trotz des Übens. Leistungspyramiden sind in diesem Zusammenhang ein Ausdruck des Imperfekten. Die Dangrade sollten die Einheit von Achtsamkeit und Bewegung ausdrücken.

Frau Langer schreibt weiter, dass Menschen ihre Aufmerksamkeit aus dem Tun herausnehmen, um einen »Autopiloten« einzuschalten, sobald sie genügend Routine erworben haben. Hier irrt sie; Menschen nehmen ihre Achtsamkeit nicht aus ihrem Tun heraus, sie stören sich darin, ihre Achtsamkeit im Tun zu belassen, was eigentlich natürlich sein sollte. Des Weiteren schreibt sie, dass außergewöhnliche Leistungen von Menschen vollbracht werden, die fähig sind, mit ihrer Achtsamkeit im Tun zu verbleiben. Als Beispiel bringt sie berühmte Musiker, die die Skalen rauf und runter spielen, ohne dieses Tun jemals der Routine zu überlassen. Genau genommen ist es falsch zu sagen, dass für sie jeder Ton neu ist, ihre Achtsamkeit bleibt im Tun. Da existiert weder alt noch neu, sondern immer nur dieser Augenblick, Jetzt. Ich erkläre immer wieder, dass Begabung in der Fähigkeit besteht, seine Achtsamkeit im Tun zu belassen.

Wie nun meistert man seine Achtsamkeit? Ich lehre, dass wir lediglich unsere Verstrickung in die Gedankeninhalte beenden müssen, sodass die Achtsamkeit, die wir nicht haben, sondern die wir sind, im unmittelbaren Sein verbleibt. Dann ist da niemand mehr, der hört, dann bist du Hören, dann bist du Sehen.

Diese Gedanken mögen für Experten verständlich sein, aber wie sich Reines Bewusstsein anfühlt, das vollkommen leer ist, pure Energie, die sich aus dem gegenwärtigen, neuronalen Feuerwerk speist, das erschließt sich weder durch Lesen, noch durch Denken. So gesehen hatte Meister Tamura Recht, als er vor einigen Jahren darauf verwies, dass man den Geschmack von Bier nicht mit Worten erklären kann. Aber hier geht es nicht um den Geschmack von Bier, es geht um Fragen des Bewusstseins. Immer wieder höre ich, dass Menschen das Denken nicht einstellen können, weil sie fürchten in ein Nichts zu fallen. Der Geschmack von Bier erschließt sich augenblicklich und verlangt – wie wir alle wissen – keiner besonderen Übung. Man kann aber sehr wohl mit Worten mitteilen, wo das Bier im Keller versteckt ist.

Da Bewusstsein sich in unserer Haltung ebenso ausdrückt wie in unserer Bewegung, unterrichte ich das Verbleiben mit der Achtsamkeit im Tun. Anfänger mögen denken, man müsse seine Achtsamkeit lenken, sich also konzentrieren. Das ist unnatürlich, und nur wenige finden sich auf diesem Weg selbst. Wenn man mit dem Kopf wackelt, wackelt auch das Bild auf dem TV. Nun kann man natürlich jemanden bitten, mit dem TV so schnell der Bewegung des Kopfes zu folgen, dass das Bild nicht mehr wackelt. Das aber ist wirklich nur für Experten. Besser ist es, nicht mehr mit dem Kopf zu wackeln. Besser ist es, die Verstrickung der Achtsamkeit in die Gedankeninhalte zu beenden. Deshalb lehrte der alte Buddha, dass man die Bedingungen des Geistes studieren muss, das führt zu einem Nichttun.

Warum Nichttun? Was wir Bewusstsein nennen, ist in seinem innersten Wesen derart leer, wie ein Gefäß leer ist. Man kann, wie Ueshiba es macht, sagen, dass Leere der ursprüngliche Zustand des Geistes ist. Das aber verleitet zu der irrigen Annahme, etwas sei vergangen. Leere ist das innere Wesen von Bewusstsein, eine jederzeit zu realisierende Realität, sofern wir die Zerstreuung der Achtsamkeit beenden. Bewusstsein ist wie ein Gefäß, fähig, das Sein mit den Mitteln der Wahrnehmung aufzunehmen. Das in sich ruhende und leere Bewusstsein aber ist nicht in derart leer, wie ein Gefäß leer ist, es besteht vielmehr aus purer Energie, jederzeit bereit, sich auszudehnen und das ganze Universum in sich aufzunehmen. Selbst im Zustand des In-sich-Ruhens nimmt es am Rande, quasi nebenbei – noch wahr was ist, um sogleich zu reagieren, sollte Bedrohliches sich zeigen.

In ein Gefäß kannst du etwas hineintun, das getrennt ist vom Gefäß. Diese Trennung aber existiert für das Bewusstsein nicht. Wir sind jene Energie, die wir Bewusstsein nennen. Was wir nicht wahrnehmen, existiert für uns nicht. Es gab einen diesbezüglichen Streit zwischen Einstein und den Quantenphysikern um Nils Bohr. Einstein behauptete, dass der Mond existieren würde, auch wenn er ihn nicht sehe. Das mag so sein, aber das gilt nicht für die Ebene der sinnlichen Erfahrung. Wir müssen zwischen dem Realen und der logischen Schlussfolgerung unterscheiden. Ein abstrakter Gedanke ist unfähig, das Reale zu fassen. Der gedachte Mond ist etwas anderes als der sinnlich erfahrene Mond. »Eine gedachte Mahlzeit macht uns nicht satt«, sagt man im Zen.



Damit existiert ein Paradox. Die Welt existiert weder innerhalb, noch außerhalb unseres Bewusstseins. Außerhalb unseres Bewusstseins ist sie nicht wahrgenommen und existiert höchstens als abstrakter Gedanke; innerhalb unseres Bewusstseins aber existiert sie auch nicht, da niemand sagen kann, dass der Stuhl den er sieht, sich in seinem Kopf befindet. Wäre das Wasser nicht still, könnte sich der Mond darin nicht spiegeln. Aber da ist keine Absicht, weder auf der Seite des Mondes, noch auf der Seite des Wassers. Eine Wirklichkeit. Wir spiegeln nicht nur die Welt, wir sind die Wahrnehmung der Welt, wie wir uns selbst wahrnehmen. Das Bewusstsein von der Welt und das von uns selbst ist ein und dasselbe. Außerhalb dieses Bewusstseins existiert nur eine gedachte Welt, auch dieser Gedanke jedoch ist Bestandteil unseres Bewusstseins. Mit der Achtsamkeit im Tun zu verbleiben meint, im Leben zu verbleiben. Nun werden alle sagen: »Ich bin mitten drin im Leben!« Das ist richtig, das zu wissen, reicht jedoch nicht. Denke daran: »Das Geheimnis der Effektivität im Aikido ist natürliche Bewegung!« ■