

Gegenwart üben

Übersetzung: Rudolf Hämmerli

Eines der ansprechendsten, doch geheimnisvollsten Fragmente aus Gebsters Gesamtwerk ist eine Tagebucheintragung, hingekritzelt zwei Wochen vor seinem Tod. Es ist meiner Meinung nach auch eines seiner vollendetsten, ästhetisch überzeugendsten und eindringlichsten Gedichte. Es lautet:

Ganz klar und heiter ist der
innere Himmel und weiter als
er, um vieles weiter der Aufstieg
zum Grund.

Ungesäumt freilich und
überaus wissend -

kein Atem verhält sich im Hier...

Als Rudolf Hämmerli und Christian Bärtschi mich dazu anregten, auf dem Hintergrund von Jean Gebsters Philosophie etwas zum Thema Meditation zu sagen, kam mir spontan dieses leuchtende Gedichtsfragment in den Sinn. Ich sah es gewissermassen als Eingangstor, durch welches mein Versuch, auf dieses Thema einzugehen, hindurchführen könnte.

Auf der einen Seite scheint Gebsters Gedicht so nah wie nur möglich an das heranzukommen, was wir als Meditationsanweisung vom Meister von „Ursprung und Gegenwart“ bekommen können. Auf der anderen Seite fasst der poetische Nachhall dieses spirituellen Vermächtnisses den meditativen Hintergrund zusammen, aus welchem Gebsters Werk sich entfaltet. Er bringt gleichzeitig die Tiefe der spirituellen Einsicht zum Ausdruck, die uns überhaupt erst dazu geführt hat, Jean Gebster mit dem Streben nach meditativer Übung in Verbindung zu bringen.

Genauer gesagt: Rudolf und Christian dachten, es könnte hilfreich sein, die Meditationspraxis von jemandem kennen zu lernen und zur Diskussion zu stellen, der von Gebser „beeinflusst“ ist, d.h. von jemandem, für den die Einsichten Gebasers und die besondere Art, wie diese Einsichten durch seinen einzigartigen Gebrauch der Sprache wirken, einen konkreten Einfluss auf die Meditationspraxis haben und den lebendigen Rahmen für das Vertiefen einer solchen Praxis bilden.

Nun, es versteht sich von selbst, dass ich weder beanspruche, ein Meditationsmeister zu sein, noch irgendwelche besondere Tiefe der Verwirklichung erreicht zu haben. Ich habe in den kurzen Ausführungen heute auch nicht die Absicht, irgendwie konkrete Anweisungen oder Einsichten in Bezug auf Übung oder Bedeutung der Sitzmeditation zu vermitteln. Ich hoffe aber euer Denken und Forschen dazu anregen zu können, zu sehen, was eine meditative Lebenshaltung mit der tiefen Sehnsucht oder dem Interessen zu tun hat, das von allem Anfang an zum Lesen von Gebser geführt haben mag. Ich hoffe auch, heute oder für die Zukunft, eine Diskussion auszulösen zur Frage, was Jean Gebser für uns bereit hält, um diese meditative Haltung zu nähren und zu vertiefen.

So müssen wir vielleicht zuerst klären, was wir mit dem Begriff „Meditation“ meinen, und ausgehend davon herausfinden, was der Beweggrund oder das Ziel für das Aufnehmen einer meditativen Praxis sein könnte. Meine Ausgabe des Deutschen Wörterbuches von Wahrig definiert Meditation als "religiöse Versenkung, tiefes Nachdenken, sinnendes Betrachten". So viel ist klar, Meditation in der Bedeutung, wie ich den Begriff hier verwende, schliesst all diese Aspekte ein, zudem auch die Notwendigkeit, ein gesundes Gleichgewicht zwischen diesen drei Aspekten zu finden.

Einerseits will ich hier über die spezifischen Bestandteile einer meditativen Übung nachdenken, welche regelmässiges, kontemplatives Sitzen auf einem Kissen mit gekreuzten Beinen einschliesst - eine Praxis, die ihre formalen Wurzeln vor allem in der buddhistischen Tradition hat. Aber ich möchte weit grundlegender auch dem nachgehen, was es bedeutet, eine meditative Haltung im Leben einzunehmen und wie dies mit der besonderen Intensität und kreativen Harmonie zusammenhängt, welche Jean Gebser mit dem Ausdruck „integrales Bewusstsein“ umschrieben hat. Und in dieser Hinsicht könnte man vielleicht ein viertes Element der Bedeutungsdefinition bei Wahrig hinzuzufügen. Es könnte etwa lauten: "integrierende, ursprüngliche Gegenwart."

Meine eigene Meditationspraxis wurde in all den Jahren von verschiedenen buddhistischen Traditionen beeinflusst, angeleitet und genährt, vor allem aber von der Soto Zen Schule, wie sie von dem massgebenden Mönch und Philosophen Dogen Kigen aus dem 13. Jahrhundert geprägt worden ist. Dogens philosophische Bedeutung und seine Verwandtschaft mit Gebsters integralen Einsichten ist für sich selber ein sehr interessantes Thema, eines jedoch, dessen angemessene Behandlung für einen anderen Zeitpunkt aufgespart werden muss. Nicht zuletzt auch deshalb, weil das, was uns hier und heute vor allem beschäftigt, die Herausforderung ist, eine authentische meditative Haltung innerhalb unserer gegenwärtigen Gegebenheiten und Neigungen zu entwickeln. Und bezogen darauf wird eine von mehreren drängenden Fragen, welche wir uns stellen, die sein, ob es möglich ist, Übungen, Methoden und Haltungen aus dem Buddhismus (oder aus anderen meditativen Traditionen) zu übernehmen und sie direkt in die existentielle Situation eines individuellen Lebens im 21. Jahrhundert zu übertragen; auf ein Individuum möglicherweise, das mehr Resonanz auf Gebsters integrale Weltsicht in sich verspürt als auf den reichen, doch irgendwie fremden Bezugsrahmen einer mönchischen, mittelalterlichen, ostasiatischen, religiösen Sicht. Das ist für mich eine Frage, mit der ich mich ständig konfrontiert sehe, aber auch eine, welche mich nicht davon abgehalten hat, eine Meditationsform anzunehmen, welche dem Soto Zen sehr nahe kommt, ohne in diese Tradition völlig einzutauchen.

Die Folge davon ist, dass die Form meiner Meditationspraxis vom Soto Zen geprägt und angeleitet ist, ein Weg, der auf Japanisch als "shikan taza" oder „einfach sitzen" bekannt ist. Konkret heisst das, dass der Meditierende mit gekreuzten Beinen auf einem Kissen sitzt in einer Haltung möglichst grosser Stabilität, den Rücken aufrecht, die Augen offen, aber nach unten gerichtet, die Hände sanft aufeinander gelegt, eine auf der anderen; der Geist ist gegenwärtig angesichts der unverhüllten Tatsache des Seins und kehrt jedes Mal zur Wirklichkeit der Gegenwart zurück, wenn der Gedankenstrom die Aufmerksamkeit versehentlich anderswohin geführt hat.

Nun, es gibt noch vieles, das über das Funktionieren und die gedankliche Grundlage dieser wesentlich objektfreien Form der Meditation gesagt werden könnte, aber von besonderer Bedeutung für unsere Diskussion ist hier die Tatsache, dass die Sototradition zazen oder Sitzmeditation nicht als Mittel zum Zweck auffasst, sondern eher als

Verkörperung unserer wahren Identität, welche sich von unserer gewohnten selbstbezogenen Identität unterscheidet, die sich im Laufe der Zeit durch unsere Konditionierung, unsere Wünsche, Ängste oder auch existentielle Langeweile gebildet hat. Und wenn ich diese Form der Meditation in ihren Grundeigenschaften beschreibe, so nicht deshalb, weil ich diese besondere Praxis empfehlen möchte oder weil ich sie gar für den einzig gangbaren Weg hielte, der zu echtem Meditieren führt, sondern einfach weil *shikan taza* die Form ist, die ich mir angeeignet habe. Sie ist deshalb die Grundlage für einige Beobachtungen, die ich hier weitergeben möchte. Es sind Beobachtungen, von welchen ich vermute, dass sie für jede Meditationspraxis von Bedeutung sein könnten, von Bedeutung aber vor allem für die Art der existentiellen Haltung, von welcher Gebser zu sprechen scheint. Sie ist, das sei ergänzt, eine Haltung transparenter, echter Identität.

Wenn ich in einem geistigen Umfeld ausserhalb des Soto Zen von dieser Art Meditation spreche, dann verwende ich dafür, den Ausdruck: Gegenwart üben, "practicing presence". Und in dieser Meditation, möchte ich ergänzen, wird Gegenwärtigsein geübt, das nicht im Denken gefangen ist. Als ich dem Werk Jean Gebsters zum ersten Mal begegnete, war ich vom „Ursprungsaspekt“ der Gleichung „Ursprung und Gegenwart“ angezogen und habe diesen Begriff mit einer heilsamen Sinntiefe ausgestattet, welche meinem tastenden Intellekt unzugänglich war. Jetzt, da ich älter geworden bin und etwas von der Schwierigkeit, auch der Bedeutung und der Verheissung, in der Welt ganz gegenwärtig zu sein, erfahren habe, ist es das Gegenwartselement von „Ursprung und Gegenwart“, das mich am unwiderstehlichsten anspricht: die Gegenwart als geheimnisvolles Gleichgewicht in Reichweite meines Lebens. Aber um eine solch ursprüngliche Gegenwart wirklich zu leben, braucht es eine Lebenshaltung.

Das erste Element, das ich für eine meditative Praxis als grundlegend hervorheben möchte, ist deshalb die Aufgabe, eine gewisse Lebenshaltung zu finden, sich anzueignen, sie zu nähren und zu verwirklichen, eine Haltung des Gegenwärtigseins dem gegenüber, was in uns tiefer ist als unsere Gedanken. Auf dem Kissen (auf einem Stuhl oder in welcher Position auch immer wir dem Impuls der meditativen Wahrnehmung folgen) begründet die physische Haltung die existentielle Haltung gelebter Gegenwart. Naturgemäss spiegelt die physische Haltung ein der Übung zugrunde liegendes Element des Nachforschens. Wenn wir uns in der Fülle der Identität jenseits unseres angestregten und ehrgeizigen Ichs niederlassen, dann wird bereits der Akt des Sitzens

eine Art des klaren Fragens. In diesem Fragen und Nachforschen im Bezug auf das, was (oder wer) diese verwirklichte Gegenwart darstellt, geht die gestellte Frage über die Grenzen des Begrifflichen hinaus.

Aber von "nachforschen" und „fragen" zu sprechen, bedeutet auch, den Gesichtspunkt der Absicht zu thematisieren - und hier, denke ich, begegnen wir einem zweiten wesentlichen Aspekt der Meditation: Das persönlichen Wunschenken oder die Absicht als primäre Antriebskraft unserer Motivation werden klar entthront. Warum meditieren wir überhaupt? Was führt uns dazu, Zeit und Energie dafür einzusetzen, ursprüngliches Gegenwärtigsein zu üben? Ganz offensichtlich motivieren uns dazu verschiedene existentielle und psychologische Faktoren. Es wäre unrealistisch zu erwarten, dass der gewöhnliche Mensch nur aus Gründen der Mitmenschlichkeit und ganz ohne Eigeninteressen sich beharrlich in Meditation übt. Unsere Kultur tut wenig, uns eine Wertschätzung für die Auffassung persönlicher Motivation beizubringen, wie sie Angelus Silesius lehrt: "Die Ros' ist ohn warumb/ sie blühet, weil sie blühet."

Doch, paradoxerweise besteht einer der Werte der Sitzmeditation darin, ein existentielles Kraftfeld zu erzeugen, worin die persönliche Motivation den Meditierenden nicht weit bringt. Um Meditation fruchtbringend zu praktizieren brauchen wir eine authentische Intention, die uns in Gang bringt. Als echter, unvermischter Wille aber muss diese Intention frei davon sein, den eigenen Vorteil anzustreben. Oder um es auf dem Hintergrund der Begriffe von Identität und Gegenwärtigseins auszudrücken: Unser Ziel soll nicht in unserem persönlichen Seinsgefühl begründet sein, sondern im Bestreben nach Ganzwerden, welches uns erst werden lässt, wer wir sind.

Wenn es nicht zu sehr nach einer moralistischen Vorschrift tönt, lasst mich betonen, dass ich hier das ganz konkrete Rüstzeug des Meditierens meine. Was passiert in diesem Raum oberhalb des Kissens? In der Meditationsform, die ich beschrieben habe, bildet die Vielfalt verschiedenster Erfahrungen den Hintergrund, auf dem grundlegendes Gegenwärtigsein geschult wird. Auf den ersten Blick scheint es einfach zu sein, die Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt aufrecht zu erhalten, in der Praxis aber ist es weit schwieriger und sperriger. Ausser, dass man von einer Vielzahl von tiefsitzenden Ängsten überfallen wird, lernt der Meditierende schnell, dass er oder sie jedem vorbeiziehenden Gedankengang zum Opfer fällt. Es gibt verschiedenen Techniken, wie

man es lernen kann, in der Meditation seine Aufmerksamkeit zu fokussieren: indem man sich auf das Ein- und Ausatmen konzentriert, ein Mantra wiederholt, eine heilende Gestalt visualisiert oder ein widerspenstiges Rätsel zu entziffern versucht. In der Schule des „einfachen Sitzens“ jedoch, in der es nur darum geht die grundlegende Gegenwart wirklich werden zu lassen, gibt es nur die Anweisung, der Meditationshaltung zu vertrauen und immer wieder zur Gegenwart zurückzukehren, auch wenn die gewohnheitsmässige Neigung unseres Geistes die Aufmerksamkeit immer wieder in die Irre führt. Es ist eine Methode ohne Krücken, mit der Tendenz, Langeweile hervorzurufen, eine Methode, die ein entnervter Meditierender deshalb mit der Anforderung an ein Kindergartenkind verglich, eine Doktorarbeit zu schreiben.

Ein Vorteil dieser Art Meditation ist jedoch genau ihr radikaler Verzicht auf vorgegebene Inhalte. Sie kann deshalb für Menschen mit ganz verschiedenem Hintergrund und ganz verschiedenen Neigungen ein gangbarer Weg sein. Wichtiger noch ist die Tatsache, dass sie die Haltung eines grundlegenden Vertrauens pflegt und fördert, da der Meditierende immer wieder darauf zurückgeworfen wird, den Quellen seiner existentiellen Identität zu vertrauen. Das heisst praktisch, dass mit den vielfältigen Mechanismen unserer Ichkonstruktion eine wachsende Vertrautheit entsteht. Dabei erfährt das Individuum ein existentielles Unbehagen und erkennt zugleich, wie unsere Denkmuster sich aus Vergangenheit und Zukunft tröstende Alternativen zurechtlegen, um diesem Unbehagen abzuhelpen. Die Schulung des Gegenwärtigseins ist ein Versuch diese Gewohnheitsmuster zu durchbrechen und nach und nach eine Haltung von schöpferischem und grundlegendem Vertrauen zu gewinnen.

Deshalb sehe ich ein drittes Charakteristikum, das eine meditative Haltung bestimmt, darin, offen zu werden für ein Grundvertrauen, das dem Wesen unseres Seins entspricht. Jean Gebser sagte meines Wissens irgendwo, dass Urvertrauen, grundlegendes Vertrauen, sich darin zu erkennen gibt, dass man sich der Wirklichkeit und ihren Herausforderungen gegenüber gewachsen fühlt. In diesem Sinn ist die Übung auf dem Kissen der genaue Ausdruck eines solchen Vertrauens, die Verwirklichung eines Grundgefühls von Gewachsensein. Dieses Grundgefühl zeigt viel wesentlicher, wer wir sind, als unsere Wünsche und Ängste. Das bedeutet konkret, dass wir in der Meditationserfahrung von der Klippe unserer gewohnten und selbstgeschaffenen Identität springen, um uns dem Universum anheim zu geben - einem Universum voller

Zerstörung, Hohn und Gefahr, aber zugleich ein Universum erfüllt von der zitternden Gegenwart einer liebenden, apersonalen Hinwendung und Kraft.

Auf der einen Seite vernehmen wir: "die Ros ist ohn warumb", auf der anderen erfährt man das Meditieren als Hinwendung, als Ausrichtung unseres Willens, in welcher das persönliche Sein in etwas gründet, das grundlegender ist als das Ich. Der paradoxe Charakter dieser existentiellen Hinwendung und Ausrichtung ist, denke ich, von Friedrich Hölderlin in folgendem lebendigen Fragment gut zum Ausdruck gebracht worden:

"...mein Herz wird
Untrügbarer Kristall, an dem
Das Licht sich prüfet..."

Haltung, Ausrichtung des Willens, Urvertrauen, diaphane, durchscheinende Gegenwart - hier sind wir (wie auch der Meditierende) mitten im Reich des Personalen geradewegs mit den Themen von Ich und Identität konfrontiert. In diesem Sinn ist Meditation trotz all ihrer auf eins gerichteten Konzentrationskraft mehr als eine blosse Übung der Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt. Meditation ist auch ein nicht-diskursives Fragen nach dem Sinn von dem, wer wir sind. Da das, was wir sind, nicht mit dem, was wir wissen, identisch ist und auch nicht darauf beschränkt werden kann, sind Fragen der Identität unweigerlich mit dem Geheimnis der Kreativität verflochten. Ja, meditieren bedeutet mit dem still zu sitzen, was ist, aber auch mit dem, was möglich ist und uns auf schöpferische Weise bevorsteht.

Diese Art Übung ist zweifellos von therapeutischer Wirkung. Aber ich finde es wichtig zu betonen, dass Meditation, wie ich sie beschreibe nicht eine Form von Psychotherapie ist. Man sollte sie nicht als Ort missverstehen, wo wir unseren Problemen auf den Grund kommen können. Es ist nicht zu leugnen, dass Meditation uns mit unserer psychologischen Grundverfassung bekannt machen kann und uns eine intuitive Vertrautheit mit unseren Schwierigkeiten und Abgründen ermöglicht. Trotzdem, die Übung meditativer Gegenwart ist qualitativ von analytischem, gedanklich aktivem Nachforschen verschieden. Solches Gegenwärtigsein schliesst zwar ein Element des Nachforschens ein, aber nicht im Sinne der Definition aus Wahrig, der Meditation auch

als: „tiefes Nachdenken“ auffasst. Es sei denn wir definierten „Nachdenken“ neu als etwas, das wir mit unserem ganzen Sein tun.

Während die Meditierende Gegenwart übt, nimmt sie - ob sie es nun mag oder nicht - lebhaft wahr, wie das Denken unerschöpflich aufschäumt und die Denkmuster das gewohnte Sein bestimmen. Aber **ein** Merkmal des nicht mehr im Denken gefangenen Gegenwärtigseins ist die ganz physisch-kreative Erfahrung des Meditierenden, Identität mitten im unablässigen Ansturm der Gedanken verankern zu können. Das Kraftfeld, das auf der Spannung zwischen projizierter und verwirklichter Welt beruht, wird zum transformierenden Raum - jenseits des Bewusstseins der Meditierenden -; dort begegnet sie unvermittelt der Schwierigkeit personaler Identität. Physisch, psychisch und mental macht sie die Erfahrung eines grundlegenden Unbehagens der Tatsache gegenüber, dass sie vergänglich ist. Und dieser Tatsache begegnet sie mit einer Haltung radikalen, existentiellen Vertrauens.

Wie bereits gesagt, dies ist nicht Psychotherapie, aber es kann unseren Charakter schleifen und schärfen und uns in Berührung bringen mit einer grundlegenden Ausgeglichenheit, die uns befähigt, in uns ein psychologisches Gleichgewicht aufzubauen. Auf einer dynamischeren und kreativeren Stufe, als das analytische Denken dazu fähig ist, kann Meditation uns vertraut machen mit erworbenen oder eingepprägten Denk- und Gefühlsmustern. Sie beherrschen und schwächen uns in demselben Mass, wie sie gleichzeitig auch unsere Persönlichkeit ausmachen. In meinem eigenen kleinen „Meditationlexikon“, unterscheide ich, wenn ich persönliche Identität beschreiben will, zwischen „Persönlichkeit“ und „Charakter“. Anders als „Persönlichkeit“, ein Ausdruck der Selbstbezogenheit, ist „Charakter“ weniger etwas, das man hat, als eine Qualität, welche man wesentlich ist. Charakter bedeutet für mich einen Grad individueller Gegenwart und ist eine gültige Verwirklichung von dem, was unserem Leben Halt und Form gibt. Unter den Kostbarkeiten, welche uns Jean Gebser in seinem Werk hinterlassen hat, findet sich eine nützliche Unterscheidung. Sie ist wichtig, um verstehen zu können, was Charakter bedeutet: Gebser unterscheidet zwischen verschiedenen Seinsarten, welche er als *ichlos*, *ichhaft* und *ichfrei* bezeichnet. Die Art und Weise, wie wir von einer dieser Lebenshaltungen zur anderen heranreifen, spiegelt sich wider in unserem Charakter und im Grad, wie dieser unsere Handlungen in der Welt bestimmt.

Die dynamische Spannung zwischen den *ichlosen*, *ichhaften* and *ichfreien* Seinsweisen ist in der Meditation gespiegelt im Wechselspiel zwischen ursprünglichem Gegenwärtigsein und unserer Neigung, uns mit dem Denken zu identifizieren. Anknüpfend an Gebser könnten wir zwischen drei Arten unterscheiden, wie wir uns dem Reichtum und der Plage des Denkens gegenüber verhalten: *gedankenlos*, *gedankenhaft* und *gedankenfrei*. Anstatt unsere Gedanken auszurotten oder uns in eine zusammengestückelten Welt, die fast nur aus abstrakten Gedanken besteht, zu verwickeln, macht uns Gebser darauf aufmerksam, dass wir im Umgang mit der Gabe des Denkens eine Haltung kraftvoller Freiheit entwickeln sollten. Meditation, wie wir sie betrachtet haben, ist die Übung dieser Haltung, dem Strom der Gedanken mit einer umfassenden ursprünglichen Gegenwärtigkeit zu begegnen.

Damit sind wir, unnötig es zu sagen, tief in Gebsters Gedankenwelt vorgedrungen. Sprache und Einsichten aus Gebsters Werk haben beim Beschreiben von Qualität und Tragweite der Meditationsübung geholfen. Aber der Austausch und Gewinn ist gegenseitig, wie ich zu zeigen versucht habe. Über Meditation nachzudenken kann auch eine Anzahl von Fragen zu Gebsters Philosophie und ihrer Anwendung im täglichen Leben hervorrufen. Heute war mein Ziel allerdings nur, über die Bezüge nachzusinnen, die sich zum Thema Meditation für mich ergeben haben. In den letzten 35 Jahren habe ich immer wieder aus Gebsters Einsichten schöpfen können. Im Hin und Her meines Zickzackkurses bin ich dem Kompass seiner arationalen Prosa gefolgt. Die Kraft und die Genauigkeit von Gebsters Philosophie haben mir gut getan und sie werden es auch in Zukunft. Aber mehr als jede philosophische Lehre, die ich in seinem Werk entdeckt haben mag, hat die Ausstrahlung und Klarheit seiner Sprache auf mich gewirkt. Es ist das, was ich in meinen tastenden Versuchen, in der Welt wahrhaftig gegenwärtig zu sein, wirksam werden lassen möchte.

Am Schluss meiner Bemerkungen angelangt, möchte ich deshalb kurz auf die Frage zurückkommen, was Intention und Ziel der Meditationsübung ausmachen. Was ist ihre Bedeutung für die Art und Weise, wie wir unser Leben gestalten? Was trägt Meditation dazu bei, den drängenden moralischen und ökologischen Herausforderungen unserer Zeit begegnen zu können? Welche Bedeutung hat die Meditation, um ein gesundes Gleichgewicht zwischen innerem Gleichmut und dem Engagement in der Welt herzustellen?

Die Haltung, welche wir in der Meditation üben, kommt in der Einstellung anderen Menschen gegenüber zum Vorschein. Gegenwärtigsein ist in seiner tiefsten Bedeutung eine bewegte, lebendige und achtsam-fürsorgliche Ruhe, in welcher Distanz von inniger Verbundenheit nicht zu unterscheiden ist, eine Ruhe, in welcher Nüchternheit - „nüchtern“ ist ja ein Schlüsselwort Gebsters fürs Wesentliche - ausgesprochen dionysisch ist. Ja, hättet ihr mich trunken gemacht, mich in einem unkontrollierten Augenblick erwischt und mich davon überzeugt, etwas so völlig Verrücktes und Anmassendes zu unternehmen, wie euch eine Anweisung zum Meditieren zu geben, dann würde ich vermutlich Folgendes sagen: Es gibt etwas Wichtigeres, als sich zu bemühen, neutrale Beobachter der Gedanken, Gefühle, Ängste und aufsteigenden Wünsche zu sein. Seid vielmehr die Gegenwart, in der das alles geschieht oder genauer: Seid die Gegenwart von allem, was geschieht!

Und dann, sobald wir vom Meditationskissen weg und in der nicht so ruhigen Welt angekommen sind, wird Haltung zum Verhalten und Handeln, zur Art und Weise, wie wir uns von Augenblick zu Augenblick verhalten. Meditatives Gegenwärtigsein ist ein ethischer Imperativ. Es ist das, was eine echte moralische Haltung in unserer mehr und mehr sich desintegrierenden Welt ermöglicht. Oft wird Meditation in Begriffen einer abgehobener Spiritualität und eines esoterischen Strebens nach „Erleuchtung“ beschrieben. Für mich aber ist der Zusammenhang, aus dem heraus Meditation wirklich wahrgenommen werden kann, eher poetisch und existentiell (immer noch geheimnisvoll genug angesichts der drohenden Vergänglichkeit). Meditation ist die Übung eines tiefklaren Gegenwärtigseins in der Welt. Wir haben diese Klarheit nötig, um zwischen zunehmend unhaltbaren Möglichkeiten, die sich anbieten, unterscheiden zu können. Sie hilft uns, die Verteufelung unserer Gegner zu vermeiden und einen nüchternen und herausfordernden politischen Diskurs zu führen, ohne entweder ideologisch starrköpfig oder moralisch gleichgültig zu werden. Wir müssen wissen, wo das Akzeptieren der Wirklichkeit und der entschlossene Einsatz für demokratische Werte sich vertragen oder wo beides aufeinander prallt, wo es sich entspricht oder sich als Illusion erweist. Mehr als alles andere aber müssen wir wissen, wie wir für einander da sein können, jenseits von dem, was unsere kleinen, ängstlichen Ichs zusammenhält.

Wenn wir auf dem Kissen meditieren, denken wir nicht über diese Fragen nach, aber das Gegenwärtigsein, das wir praktizieren, wird Form und Qualität unserer Welt. Um den Wert des Meditierens zu beurteilen, ist eines meiner Kriterien bis heute die Frage: „Wird in der Erfahrung der Meditation jemand sich enthüllen, sich zeigen, der ein Konzentrationslager moralisch überleben könnte?“ Diese Frage ist natürlich unangebracht und vielleicht allzu dramatisch gestellt, doch ihre Herausforderung stellt irgendwie auch die Herausforderung dar, der wir in der Meditation begegnen, ob auf dem Kissen oder sonst im täglichen Austausch mit anderen Menschen. Wie wir darauf antworten, enthüllt die Substanz unseres Lebens. Diese Einsicht ist schön ausgedrückt im folgenden Gedicht von Rose Ausländer, mit dem ich meine Ausführungen abschliesse:

Wirf deine Angst in die
Luft

Bald
ist deine Zeit um
bald
wächst der Himmel
unter dem Gras
fallen deine Träume
ins Nirgends

Noch
duftet die Nelke singt
die Drossel noch darfst
du lieben Worte
verschenken noch bist
du da

Sei was du bist Gib
was du hast