

Impuls beim Stillen Tag, 3.10.2018

Michael Seibt

Wenn wir uns draußen in der Natur aufhalten, ist alles eine Einladung zum Schauen, Spüren und Lauschen. Ich halte mich gerne in der Nähe von Flüssen und Seen auf. In der Neckarhalde konnte ich lange dem Neckar zuschauen, wie er am Fenster vorüberzog. Manchmal hatte er Hochwasser und transportierte braunen Lehm und viel Holz.

Je länger ich dem Fluss zuschaue, desto weniger habe ich den Eindruck, dass ich dem Fluss zuschaue. Versunken in das Spiel des Wassers und der Wellen bin ich auf einmal eins mit Fluss und der Fluss ist eins mit mir. Da ist nur ein Fließen in allen Dingen, auch in mir. Da ist niemand, der dem Fluss zuschaut. Es ist alles ein einziges Fließen.

Ich lese gerade ein wunderbares philosophisches Buch von Emanuele Coccia: Die Wurzeln der Welt, eine Philosophie der Pflanzen. Coccia beschreibt, dass wir die Welt wie wir sie kennen, den Pflanzen verdanken. Die Pflanzen haben die Atmosphäre geschaffen. Durch die Photosynthese entsteht Sauerstoff. Den atmen wir. Ohne die Pflanzen und ohne Sauerstoff gäbe es uns nicht.

Wir verdanken unser Leben dem Leben, das andere Lebewesen vor uns gelebt haben und mit uns leben. Und jetzt fließt das Leben gerade durch uns hindurch. Wir sind Welt. Die Welt ist nicht da draußen und hier bin ich.

Noch ein anderes Beispiel aus der Natur erwähnt Coccia: Der Fisch bewegt sich im Wasser. Er ist verdichtetes Wasser. Die Grenzen sind durchlässig. Nichts besteht für sich alleine.

Wer bin ich? Wenn ich dem Fluss zuschaue, die grünen Pflanzen betrachte oder die Fische im Wasser, dann ist auf einmal vollkommen klar, dass auch ich das alles bin.

Alle Lebewesen sind eingetaucht, schreibt Coccia, in die Atmosphäre oder in das Wasser. Im Grunde bewegen wir uns wie die Fische im Wasser, nur eben als Landbewohner in der Atmosphäre. Als eingetauchte Wesen sind wir eins mit allem, was uns umgibt. Die Vorstellung, etwas Eigenes, davon Getrenntes zu sein, ist eine Illusion, eine Täuschung.

In der Stille richten wir die Aufmerksamkeit auf den Atem. Vielleicht machen wir dann die Erfahrung, dass niemand die Aufmerksamkeit auf irgendetwas richtet. Da ist nur Atem. Es ist Bewusstheit des Atems. Der Atem ist Leben. Wir atmen die Atmosphäre ein, die die Pflanzen laufend erschaffen.

Meditation ist Konzentration auf eines, z.B. den Atem, sagen wir manchmal. Aber wer konzentriert sich? Da ist Konzentration, aber niemand, der sich konzentriert.

Impuls beim Stillen Tag, 3.10.2018

Michael Seibt

Gibt es niemand, der sich konzentriert und niemand, der atmet, dann gibt es einfach nur Leben, das sich lebt, sich vollzieht und fließt, von Moment zu Moment – und wir sind eingetaucht.

Das nennen wir auch Kontemplation. Das Wort ist nicht so gebräuchlich wie Meditation. Unter Meditation wird heute alles Mögliche verstanden. Kontemplation bedeutet Schauen. Das hat nichts mit dem Sehen zu tun. Es ist reines Wahrnehmen, reine Bewusstheit. Rein bedeutet, ohne die Verzerrungen, die entstehen, wenn wir uns zu Subjekten machen, die von der Welt getrennt sind. Das einzige Subjekt ist das Leben selbst oder die Welt oder das Universum. Manche sagen auch Gott dazu.

Kontemplation bedeutet auch Lauschen. Das hat nichts mit dem Hören zu tun. Es ist reine Aufmerksamkeit. Dabei ist die Aufmerksamkeit nicht auf einzelne Objekte gerichtet wie das Atmen, Spüren oder Denken. Die Inhalte und Objekte der Erfahrung treten in den Hintergrund und die Bewusstheit selbst tritt in den Vordergrund des Erlebens. Lauschen ist eine ungerichtete, offene und weite Bewusstheit. Wir nehmen das Werden und Vergehen der Erfahrungsobjekte wahr. Wir können das z.B. besonders deutlich erfahren, wenn wir auf die Zwischenräume achten, z.B. auf die kleine Pause zwischen den Atemzügen, auf die Lautlosigkeit zwischen den Geräuschen oder auf die Pausen zwischen den Gedanken.

Dann breitet sich Stille in uns aus. Man nennt es auch „Schauen ins nackte Sein“. Nackt bedeutet: ohne die Kleider, die wir dem Leben überstreifen. Ohne Vorlieben und ohne Abneigung.

Die Vorstellung von einem getrennten Subjekt entsteht, wenn wir das Leben festhalten oder vermeiden wollen. Dann ist da plötzlich jemand, der hält oder vermeidet. Das ist sehr anstrengend. Zur Freude und zum Schmerz fügen wir auf diese Weise das Leid hinzu. Es ist sehr leidvoll, sich gegen das Fließen des Lebens zu stemmen.

Lassen wir das Leben fließen, gibt es niemand mehr, der es von außen steuert. Kein Gott von außen und kein Ich oder Wir. Das Lebendige steuert sich selbst und es nimmt auch meine Gestalt an und wirkt durch mich.

Wenn ich am Fluss sitze, wird mir das sehr deutlich.

Und an einem Tag wie heute in Stille sitzen, macht es offenkundig. Laufend entsteht etwas und laufend vergeht etwas. Da gibt es ein Zwicken im Körper, dann ein Gedanke, der sich aufdrängt, dann ein Gefühl, es folgt eine Erinnerung und dann ein inneres Bild. Es ist meistens was los. Beim Sitzen in Stille wird das sehr deutlich.

Impuls beim Stillen Tag, 3.10.2018

Michael Seibt

Der Unterschied ist: wir wählen nicht, was wir erleben wollen, wir erleben einfach. Wir sind in direktem Kontakt mit der Welt. Nein, niemand ist in Kontakt, wir sind Welt. Wir lassen uns in Ruhe. Die Phänomene dürfen sein, wie sie sind. Auch meine Reaktionen, meine Kommentare dürfen sein. Ich kann sie sowieso nicht verhindern. Irgendwann wird deutlich, dass die Reaktionen und Kommentare gar nicht mir gehören. Sie tauchen einfach auf.

So gesehen ist Kontemplation oder Meditation keine Übung, auch wenn sie am Beginn sicher als Übung erfahren wird, zu der ich mich eine Weile anhalten muss. Irgendwann wird es mühelos. Es wird alles zur Kontemplation, nicht nur die Zeit des Sitzens.

Es gibt dann niemand mehr, der meditiert. Da ist nur Sitzen, Gehen, Spüren, Denken, Fühlen, Tun – ein einziges Werden und Vergehen. Einfach fließendes Leben.

Wer bin ich? Genau das.