

# Das Potenzial der Achtsamkeit

Dr. Joachim Galuska, 16. Mai 2019

Ich begrüße Sie ganz herzlich zu unserem Kongress zur Achtsamkeit.

Als wir 1990 in der Fachklinik Heiligenfeld starteten, waren Achtsamkeit und erst recht Buddhismus exotisch. Ich hatte damals viele Jahre bei meiner langjährigen Lehrerin Ayya Khema Vipassana-Meditation gelernt und auch angefangen zu lehren und fand dies für den klinischen Einsatz so fruchtbar, dass wir jedem Patienten während seines Aufenthaltes die Achtsamkeitsmeditation erklärten. Ich sagte damals immer, wenn dies angezweifelt wurde, es könnte nicht schaden, wenn ein Mensch etwas über Achtsamkeit und Konzentration gelernt hätte und sich wenigstens einmal im Leben für 5 Minuten lang konzentrieren würde. Seitdem gibt es in Heiligenfeld jeden Morgen die Möglichkeit zur stillen Achtsamkeitsmeditation unter Anleitung und natürlich auch verschiedene andere Meditationsangebote. Und inzwischen ist Achtsamkeit zum Hype geworden, was wir zwar einerseits begrüßen, andererseits wird es aber leider oft zur Entspannungs- oder Stress-Regulations-Methode reduziert. Das gegenwärtige Potenzial der Achtsamkeit ist jedoch weit tiefer und umfassender, und deshalb haben wir uns entschlossen, jetzt dieses Thema noch einmal aufzugreifen und sein Potenzial aufzuzeigen.

Meine Lehrerin erzählte gerne eine Geschichte über den Zen-Meister Ikkyu, der einmal gefragt wurde, was die Essenz des Buddhismus sei. Er schrieb: „Achtsamkeit“. Daraufhin wurde er gebeten, noch etwas Tieferes dazu zu sagen, und er schrieb erneut: „Achtsamkeit“. Schließlich wurde er gefragt, ob dies alles wäre und er schrieb wiederum: „Achtsamkeit“. Diese Geschichte ist vielfältig interpretiert worden, denn wenn Achtsamkeit dermaßen fundamental ist, dann lohnt es sich dies zu vergegenwärtigen.

Ich möchte also diese dreifache Achtsamkeit dazu nutzen, 3 Vertiefungen der Achtsamkeit aufzuzeigen und in 3 Ebenen zu beschreiben, der individuellen, der kollektiven und der evolutionären.

Thich Nath Han spricht vom Wunder der Achtsamkeit. Sie ist eines der größten Geschenke, die uns die Evolution gegeben hat, nämlich dass wir uns der Welt bewusst geworden sind und frei werden können vom unbewussten und instinktiven Getriebensein und dass wir uns auch wundern können über all das, was wir erleben....

Der buddhistische Begriff für „Achtsamkeit“ ist „sati“, und dem Buddhismus geht es um „samma sati“, die „rechte Achtsamkeit“, als ein Weg auf dem 8fachen Pfad zur Erleuchtung, der ein befreiendes Erkennen von den Illusionen des Denkens bewirken soll. Achtsamkeit steht heute im Kontext verwandter Begriffe, die ich kurz benennen will:

Zunächst natürlich „Aufmerksamkeit“ als Zuwendung des Bewusstseins zu einer Wahrnehmung, einem Gefühl oder einem Gedanken also zu einem Bewusstseinsinhalt. „Konzentration“ ist die Fähigkeit zum Bewahren der Aufmerksamkeit, also zum Verweilen beim Aufmerksamkeits-Objekt oder Meditations-Objekt. Konzentration besitzt also Dauer und führt zur höheren Intensität der Wahrnehmung. Aufmerksamkeit ist erforderlich, damit uns etwas (!) bewusst wird.

„Bewusstheit“ ist vielleicht der trockenste Begriff in diesem Zusammenhang: „bewusst“ im Gegensatz zu „nicht bewusst“ oder „unbewusst“. Bewusstheit ist die Kernqualität und der Namensgeber unseres „Bewusstseins“, das wir in der Zeit der Aufklärung entdeckt haben (Christian Wolff). Es geht darum, uns selbst, die Welt, das Leben wach und bewusst zu erleben.

„Gewahrsein“, Awareness kann sowohl eine gerichtete Aufmerksamkeit als auch eine offene ungerichtete Bewusstheit sein und bezieht sich auf alle Inhalte des Bewusstseins.

„Vergegenwärtigung“ finde ich ein besonders schönes Wort. Es meint das Bewusstsein, das entsteht, wenn etwas bewusst geworden ist, z.B. eine Vergegenwärtigung des Atmens oder des Hierseins.

Das bringt uns zur „Präsenz“ als vergegenwärtigtes Anwesendsein, bewusstes gegenwärtiges Dasein.

Zusammengefasst ist also „Achtsamkeit“ eine gerichtete, gelenkte, fokussierte, „einspitzige“ Aufmerksamkeit oder ein offenes, weites fließendes Gewahrsein. Sie vergegenwärtigt, ist auf den gegenwärtigen Moment bezogen und ist bewusstseinsklar. Sie ist neutral, nicht wertend und verwandt mit Akzeptanz. Manche halten Sie auch für fürsorglich, gütig, freundlich, liebevoll im Sinne eines achtsamen Umgangs mit Menschen und Dingen, eines Carings, einer Fürsorge und damit nahezu Empathie und Mitgefühl.

Aber entscheidend ist aus meiner Sicht keine exakte Begriffsbestimmung, denn damit würde „Achtsamkeit“ zu einem messbaren Konstrukt aus Faktoren reduziert und verlöre sein dekonstruierendes befreiendes und spirituelles Potential. Also nehmen wir dies besser als eine Art Ausgangsfeld für unsere Bewusstseinsreise der 3fachen Achtsamkeit.

## **1.1 Individuelle Achtsamkeit – Grundlagen**

Beginnen wir mit der individuellen Achtsamkeit. Man unterscheidet klassisch 4 Grundlagen der Achtsamkeit. Es sind ihre Objekte, also das worauf sie sich richtet:

1. Körper,- also Sinnes-Wahrnehmungen: in der Atem-Betrachtung lenkt man die Achtsamkeit auf den Atem, also die Empfindungen an der Nasenspitze oder der Bauchdecke beim Ein- und Ausatmen. Bei der Körper-Betrachtung oder dem sog. Bodyscan lenkt man die Acht-

samkeit auf die wechselnden Körperbereiche, die man Schritt für Schritt oder fließend durchgeht. Alle anderen Körperempfindungen sind Ablenkungen. Und sobald man sich ihrer gewahr wird, etikettiert man sie, also bezeichnet sie geistig und kehrt dann mit der Achtsamkeit zum Atem oder dem Meditations-Objekt zurück. Das wäre schon die grundlegende Anleitung zur Achtsamkeitsmeditation. Natürlich gibt es auch die Objekte des Sehens, Hörens, Riechens und Schmeckens, die als Meditations-Objekte genutzt werden können oder als Ablenkungen betrachtet werden.

2. Gefühle: auch sie werden zunächst als Ablenkungen betrachtet und lediglich unterschieden als angenehm, unangenehm oder neutral.
3. Geisteszustände: unser Bewusstseinszustand ist gesammelt/konzentriert oder ungesammelt/unruhig, klar oder schläfrig, Gedanken sind heilsam oder unheilsam.
4. Geist-Objekte oder Denkinhalte können beobachtet werden, um letztendlich höhere Erkenntnis in das Wesen der Existenz zu gewinnen.

Letztendlich kann man gar nichts anderes wahrnehmen als Sinneseindrücke, Gefühle, Gedanken und Bewusstseinszustände. Befreit man sie von allen inneren Kommentaren, Interpretationen und Bewertungen, so vertieft sich die Praxis zum reinen Beobachten, die Konzentration verbessert sich, der Geist wird ruhig - Samatha. Gleichzeitig entsteht eine Wissensklarheit, ein sog. Klarblick, der anfangs praktische, später tiefere Einsicht bewirkt – Vipassana. Das Zusammenspiel von Konzentration und Einsicht macht den Kern der sog. Vipassana-Meditation aus, die der eigentliche Ursprung der heutigen Achtsamkeitsbewegung einschl. MBSR (mindfulness based stress reduction) ist.

Am Ende der Achtsamkeitsübung oder eines Kurses steht immer die Frage, wie Achtsamkeit im Alltag aufrechterhalten werden kann oder wiedergewonnen werden kann. Ursprünglich war der Alltag nur eine Übung, um Achtsamkeit zu schulen und so in der Meditation weiterzukommen. Aber man kann die Empfehlungen auch umdrehen und schauen, wie das in der Meditation Gelernte und Erkannte den Alltag und das Leben bereichern kann. Typische Anwendungen für den persönlichen Alltag sind:

- sich eine alltägliche Tätigkeit aussuchen, z.B. Treppen steigen, spülen, Zähneputzen usw. in voller Achtsamkeit.
- bewusst einen Weg, eine Tätigkeit usw. zu verlangsamen führt zu erhöhter Aufmerksamkeit
- sich einen Stein oder ein Symbol für Achtsamkeit zur Erinnerung in die Hosentasche tun
- ein Schild, eine Karte, einen Spruch für Achtsamkeit an einen viel beachteten Platz heften, z.B. Tür, Computer-Bildschirm etc.
- 1 Minute-Unterbrechungen der Tätigkeit mit Innehalten und Achtsamkeit auf den Moment legen oder den Atem lenken
- gelegentlich still und so bewusst wie möglich essen.

Das Potenzial der Achtsamkeit auf dieser Ebene besteht darin, dass wir uns selbst und unser Leben besser verstehen und steuern können: der Stress reduziert sich, unsere Gesundheit verbessert sich, Konzentration und Gedächtnis werden besser. Wir können uns von Problemen und Konflikten besser distanzieren und unsere Gefühle besser kontrollieren. Wir erkennen unsere eigenen Verhaltensmuster und verwickeln uns weniger. Wir nehmen unsere eigenen Denkstrukturen wahr und können sie zunehmend relativieren und uns von ihnen befreien, was wiederum unsere spirituelle Entwicklung fördert. Gerd Metz sagt, dass wir in einer besseren Verbindung sind mit uns selbst, unseren Mitmenschen, den Dingen des Alltags, übergeordneten Kontexten und der Zeit.

Auf diese Weise, sagt Ken Wilber, fördert das Aufwachen, also die Entwicklung der Achtsamkeit, das Aufwachsen, also die Entwicklung der Persönlichkeit. Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung können zusammenwirken. Darauf haben die klassischen Meditationswege nicht geachtet, denn sie haben kein Modell der Persönlichkeitsentwicklung, nur der Zustände des Bewusstseins, nicht der Strukturen des Bewusstseins, wie Ken Wilber ausführt.

Aber die Entwicklung und Reifung der Persönlichkeit scheint gegenwärtig eine so wichtige Aufgabe und Herausforderung zu sein, dass wir unserem nächsten Kongress diese Ausrichtung geben werden.

## **1.2 Individuelle Achtsamkeit – Vertiefung**

Gehen wir nun einen Schritt weiter und vertiefen unsere Achtsamkeit. Dazu möchte ich Sie zu einer kleinen Übung einladen:

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit hierher nach vorne auf die Blumen oder einen anderen Gegenstand vor Ihnen. Sie betrachten diesen Gegenstand. Er ist das Objekt Ihrer Achtsamkeit, das Beobachtungsobjekt, sozusagen das Meditationsobjekt.

Nun nehmen Sie Ihr Gewahrsein zurück und versuchen zu spüren, von woher Sie diesen Gegenstand beobachten. Von woher schauen Sie hinaus zum Gegenstand? Versuchen Sie, diese innere Position des Betrachtenden, des Beobachtenden zu spüren. Werden Sie sich des inneren Platzes des Achtsamseins gewahr und betrachten Sie ihn eine Weile. Wie ist es, achtsam zu sein, gewahr zu sein, Beobachtender zu sein? Welche inneren Qualitäten nehmen Sie dabei wahr?

Der wesentliche Schritt der Vertiefung der Achtsamkeit besteht darin, den inneren Platz der Achtsamkeit zu stabilisieren, eine gewisse „Achtsamkeit für die Achtsamkeit“ zu entwickeln, also vom Beobachtungsobjekt zum „inneren Beobachter“ zu kommen. Während die Achtsamkeit zunächst auf die Inhalte des Erlebens ausgerichtet ist, also den Atem, die Gedanken, die Körperempfindungen usw., vertieft nun unser Gewahrsein die eigene Bewusstheit, indem sie sich selbst betrachtet. Es entsteht also eine Bewusstheit für das Beobachten, also für die Bewusstheit selbst. Die Aufmerk-

samkeit wechselt also vom bewussten Beobachten eines Objektes hin zur Bewusstheit des Beobachtens selbst. Zunächst einmal ist dieser „innere Beobachter“ noch perspektivisch, das heißt der Ausgangspunkt für unsere Betrachtungen und Beobachtungen. Wenn wir ihn jedoch selbst betrachten und vertiefen, so dehnt er sich aus zum Raum der Bewusstheit. Er vertieft sich und erweitert sich zu einer Art „Leinwand“, auf der alle Inhalte unseres Erlebens erscheinen. Unsere Achtsamkeit wird damit zum „Zeugen-Bewusstsein“, wie es die buddhistischen Traditionen nennen. Der „innere Zeuge“ oder das Zeugen-Bewusstsein ist der vertiefte und erweiterte Raum unseres Gewahrseins. Er besitzt in sich selbst eine gewisse Reinheit und Klarheit, eine Unberührtheit und Ursprünglichkeit. Dieses Bewusstsein ist still und weit und leer von jedem Einzelnen. Es ist offen wie ein leerer Spiegel, ein offenes Gefäß, das sich von den Erscheinungen und Erlebnisqualitäten füllen lässt. Es ermöglicht einen unmittelbaren Zugang zu den sogenannten Jhanas, den meditativen Vertiefungen, die traditionell beschrieben werden: Glück, Frieden, Stille, Raum-Unendlichkeit, Bewusstseins-Unendlichkeit, Leere und Weite. In seiner Offenheit werden nicht nur die tiefen Qualitäten der Meditation erfahren, sondern ebenfalls die Erscheinungen der Welt und die inneren Empfindungen und Bilder anderer Menschen und Lebewesen unmittelbar erlebt, so dass hier eine tiefe Verbundenheit mit dem Leben erfahren werden kann.

Während unsere Konzepte von uns selbst und der Welt, also die Konstruktionen unserer Ich-Identität als Oberfläche des Bewusstseinsraumes erscheinen, ermöglichen die Qualitäten der Tiefe ein inneres Verbundensein mit dem Grund unseres Seins, durch den das Größere und Unbekannte hindurchscheint. Die Vertiefung der Achtsamkeit zum Zeugen-Bewusstsein ermöglicht also ein Gespür für die Transzendenz, für den unbekanntem Seinsgrund, der in unser Bewusstsein und unser Leben hineinstrahlt.

Ein so verankertes Bewusstsein relativiert unsere alltäglichen Konzepte und Konstruktionen und begründet unsere Lebenspraxis in der Tiefe unseres Wesens. Das vertiefte Potential der Achtsamkeit liegt also sowohl in einer vertieften Meditationspraxis, als auch in einer vertieften Lebenspraxis.

Thich Nath Han ist überzeugt davon, dass ein achtsames Leben ein ethisch verankertes Leben ist, das sich auf fünffache Weise übt und verwirklicht:

1. in Ehrfurcht vor dem Leben von Menschen, Tieren und Pflanzen,
2. im Streben nach wahren Glück, das nicht von äußeren Umständen abhängig ist, großzügig ist und das Leiden anderer vermeidet,
3. in der Entwicklung wahrer Liebe, die sich um liebevolle Güte und Mitgefühl bemüht und sexuelles Fehlverhalten vermeidet,
4. in liebevollem Sprechen und Zuhören und
5. in achtsamem Essen, Trinken und Konsumieren.

Kern einer vertieften Anwendung der Achtsamkeit im Leben ist meines Erachtens die Entwicklung von Präsenz, also eines vergegenwärtigten Anwesendseins oder aber auch eine stabile Haltung von innerem Gewährsein und Mitgefühl.

Nur eine solche Haltung ermöglicht eine neue Dimension in der Psychotherapie, die hilft, von unbewussten Fixierungen frei zu werden und einen vertieften Raum der Heilung herzustellen. Achtsamkeit hat Eingang gefunden in die Psychotherapie in der gleichschwebenden Aufmerksamkeit der Psychoanalyse, im Awareness-Kontinuum der Gestalttherapie, im Focussing, im Hakomi, der Akzeptanz- und Commitment-Therapie, im MBSR selbstverständlich, in der dialektisch-behavioralen Therapie und der achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie, der sogenannten dritten Welle der Verhaltenstherapie und natürlich in den Transpersonalen Therapien von Assagioli, Grof, Frankl, Dürkheim etc.

Ich nenne gerne die innere Verankerung des Therapeuten in seiner Präsenz und den Qualitäten seines Zeugen-Bewusstseins seine „Seelenverankerung“ und die in dieser Haltung gelebte Psychotherapie eine „beseelte Psychotherapie“. Ein so verankerter Therapeut kann die Identifizierungen mit seinen Theorien und Modellen immer wieder lösen, sich in seiner Präsenz verankern und dann wieder andere Modelle und Theorien zu Hilfe nehmen. So kann er dem Patienten selbst gerechter werden, der immer mehr ist als seine Störung, der immer mehr ist als seine Vorstellungen von sich selbst, und der immer mehr ist als unsere Konzepte und Vorstellungen als Therapeuten von ihm. Das Wesen einer beseelten Psychotherapie besteht darin, einen tieferen gemeinsamen Kontext für die Störungen des Patienten zu bilden, der eine heilsame Wirkung entfalten kann. Die Achtsamkeit und Präsenz eines Therapeuten kann die Achtsamkeit und Präsenz eines Patienten wecken und damit ein Gefäß schaffen für seine Störung, seine Erkrankung, sein Schicksal. Sie kann helfen, die Identifizierung mit den pathologischen Mustern zu erkennen und sich davon zu befreien. Die gemeinsame Achtsamkeit, die gemeinsame Präsenz, in diesem Sinne die Seelenverbindung zwischen Therapeut und Patient, kann Heilungs- und Selbstheilungs-Prozesse in Gang setzen, die aus einer größeren Weite und Tiefe stammen, als die unserer üblichen Einsichten und therapeutischen Techniken. Wahrscheinlich ist es diese Tiefe und vielleicht auch bewusste Berührung unserer Seele mit unseren Verletzungen und Störungen, was heilsame Prozesse bewirkt oder zumindest einen würdevollen Umgang mit schwerem Schicksal, Krankheit und vielleicht auch Sterben ermöglicht.

Eine so verstandene vertieft achtsame Psychotherapie habe ich auch schon als „Psychotherapie mit Bewusstsein“ bezeichnet im Unterschied zu einer Psychotherapie, die sich Ihrer eigenen Identifizierungen und Überzeugungen nicht bewusst ist und daher gefangen ist in ihrer quasi weltanschaulichen Perspektive.

Und natürlich können und sollen wir uns auch fragen wie eine achtsam im Zeugen-Bewusstsein vertiefte beseelte Führung aussieht, ein entsprechendes Unterrichten, Coachen oder jede andere Arbeit. Hier liegt bereits ein weiter gereiftes und tieferes Potenzial der Achtsamkeit.

### 1.3 Individuelle Achtsamkeit – Nondualität

Jetzt wird es wirklich anspruchsvoll, und das nach den Strapazen Ihrer Hinreise. Aber selbst nach den klassischen Traditionen ist das individuelle Potential der Achtsamkeit bis hierhin noch nicht ausgeschöpft.

Unsere Bewusstseinsentwicklung besitzt nämlich eine Tendenz zum Überschreiten der gegenwärtigen Grenzen unseres Bewusstseins, eine Tendenz zur Transzendenz könnte man sagen und zur Suche nach dem uns noch Unvertrauten und Unbekannten. Das Zeugen-Bewusstsein wendet sich also dem Absoluten und Unbekannten selbst zu. Die spirituellen Wege haben Methoden entwickelt, das Unbekannte direkt und unmittelbar zu realisieren und dann diese Position einzunehmen und alles zu erleben als das nicht näher Konzeptionalisierte, als das Offene, als das Geheimnisvolle, das alles durchdringt. Das Unbekannte dieser Art enthält damit nicht nur das primitive Unbewusste unserer persönlichen oder artspezifischen Vergangenheit, sondern auch unser Potential, unsere Zukunft und das Unbeschreibliche und Mysteriöse unserer Gegenwart, die wir realisieren können als Ausdruck des Wirkens einer unermesslichen Tiefe des evolutionären Geschehens.

Um einen solchen weiteren Schritt in der Bewusstseinsentwicklung zu erreichen, löst sich unsere Achtsamkeit von allem Bekannten, von allen Formen und Inhalten des Erlebens, von allem, was sichtbar, fühlbar oder denkbar ist, lässt sich fallen, schweben. Sie folgt der Auflösung aller Formen dahin, wo nicht etwas ist, wo nichts ist, völlig gelöst und frei. Das Bewusstsein des Unbekannten ist wie ein gelöstes, freies Schweben in der Formlosigkeit. Die Sprache unseres Seelen-Bewusstseins beschreibt dies zunächst negativ als das Un-bekannte, Un-begründete, Un-getrennte, Form-lose, Eigenschafts-lose, Zeit-lose, Raum-lose, A-kausale, Nichts-hafte. Eine andere Beschreibung stellt das Urhafte in den Vordergrund: das Ursprüngliche, das Urtümliche, den Urgrund.

Hier gibt es keine Trennung mehr, kein Bewusstsein, das das Unbekannte beobachtet, sondern das Bewusstsein realisiert sich selbst als ursprünglich, formlos, frei und gelöst. Es vergegenwärtigt sich seiner Selbst als "so", als Ausdruck des Unbekannten, das alles unmittelbar durchdringt, ohne Hindernis, wie gesagt wird. Hier ist Leere Form, Form ist Leere. Form wird realisiert als unmittelbarer Ausdruck der Leere. Jeder Moment wird vergegenwärtigt als der, der er ist, in seiner So-heit, als "so", unmittelbar, vollständig. Dieses Bewusstsein ist nondual, weil keine Trennung mehr da ist, kein Gegenüber. Alles geschieht aus sich selbst heraus, ohne sichtbare Ursache, a-kausal.

David Loy differenziert drei Aspekte der Nondualität (1988):

1. Nonduale Wahrnehmung bedeutet keine Trennung von Beobachter und Beobachtetem zu erleben, von Wahrnehmendem und Wahrgenommenen. Das Wahrgenommene und Erlebte realisiert sich selbst, vergegenwärtigt sich selbst als So.

2. Nonduales Denken bedeutet kein Bewusstsein eines Denkers von Gedanken zu haben, sondern die Vergegenwärtigung des spontanen Flusses des Denkens zu sein, strömende geistige Kreativität, die sich aus sich selbst heraus entfaltet.
3. Nonduales Handeln bedeutet Nichttun im Tun, keinen Täter zu empfinden, der Taten vollbringt, keine Absicht, die Ziele verfolgt, sondern vergegenwärtigtes, spontanes fließendes Geschehen zu sein, anstrengungslos, aus sich selbst heraus steuernd.

Zu ergänzen wäre noch die Nichtdualität von Dualität und Nondualität. Damit ist gemeint, dass auch das dualisierende Erleben der Welt, das konzeptionalisierende Erleben, das vergegenständlichende Erfassen der Wirklichkeit erfahren und erkannt wird als das, was es ist, eben duales Erleben, das damit nondual vergegenwärtigt wird. Ich-Bewusstsein wird vergegenwärtigt als Ich-Bewusstsein, Zeugen-Bewusstsein als Zeugen-Bewusstsein, Gut und Böse als mentale Kategorien, Worte als Worte. All dies ist ein Ausdruck oder Aspekt des Unbekannten, eine Manifestation oder Erscheinung des Göttlichen oder Absoluten in der Welt.

Ich nenne die Struktur dieser inneren Bewusstseinsverankerung gerne "Geist". Während unsere Seelenverankerung eher wie ein offenes Gefäß für jede Erfahrung ist, die sie in ihrem inneren Raum verortet, einordnet, fühlt und bewertet, vergegenwärtigt der nonduale Geist sich jeden Moment unmittelbar, ohne jede Beschränkung, so wie er ist, als der, der er ist. Er schmeckt ihn sozusagen direkt. Während die Seele sich innerlich berühren lassen kann und sich anrühren lassen kann, in Resonanz treten kann und andere beseelte Wesen berühren kann, braucht dies der nonduale Geist nicht, weil er unmittelbar vergegenwärtigt, sozusagen die Spiegelung des anderen im eigenen Geist erkennt, ohne Bewertungen, Vorlieben und Abneigungen, ohne innere Verpflichtungen, wie sie die Seele noch fühlt.

Unser Geist schließlich realisiert diese gesamte Entwicklung des Erwachens zu uns selbst, die Struktur dieser Entwicklung. Und er erkennt das Offene der Evolution, das sich selbst Kreierende, das nicht Vorherbestimmte und damit auch das Offene unserer Bewusstseinsentwicklung. Und er erkennt dies als Gefüge einer umfassenderen Intelligenz, die wir vielleicht als "kosmische Intelligenz" bezeichnen könnten, die diesen gesamten Bewusstseinsprozess konfiguriert. Der nonduale Geist kann erkennen, dass der gesamte Kosmos, das Unergründliche, Unbekannte und auch sein eigenes Bewusstsein Teil einer Intelligenz ist, die weit über die nonduale Struktur unseres Bewusstseins hinausreicht und eben auch sie konfiguriert. Diese Intelligenz ist nicht das Unbekannte, das Absolute, das Göttliche, das Nonduale, sondern sie konfiguriert das Bewusstsein so, dass sie eben durch diese Tore des Absoluten oder Nondualen erahnt oder erschlossen werden kann. In meinem Verständnis schwebt also der sich entfaltende nonduale Geist in dieser umfassenderen Intelligenz,

dieser Meta-Ordnung, die selbst das nonduale Bewusstsein eben erst nondual sein lässt. Ich verwende hier die Worte Geist und Intelligenz, um eine Differenzierung herzustellen und damit verschiedene Ebenen unseres Bewusstseins beschreiben zu können.

Und all dies vermag unsere Achtsamkeit, wenn wir ihr folgen von den Momenten des Aufwachens über ihre Vertiefung zum inneren Beobachter und inneren Zeugen bis hin zum nondualen Bewusstsein, das sich vergegenwärtigt als Ausdruck einer kosmischen Intelligenz. Ist dies nicht ein enormes Potential?

Und versuchen wir einmal nachzuspüren, was dies für eine Psychotherapie im nondualen Bewusstsein bedeuten würde. Krishnamurti fragte in seine Vorträgen in Saanen immer wieder, wie das Leben eigentlich ist, wenn es nicht an eine Idee verpflichtet ist, eine Religion, ein Konzept, sondern wenn es total offen ist. Er beschreibt, wie wir in Bildern leben, ständig Bilder von anderen Menschen konstruieren, die uns zwar Sicherheit geben, aber lediglich eine Illusion dieser anderen Menschen sind. Sie geben uns ein Gefühl, dass wir einen anderen Menschen kennen. Aber könnten wir damit leben, kein Bild von ihm zu haben und ihm unmittelbar entgegenzutreten, unvoreingenommen, ihn noch nicht einmal auf seine Seele zu reduzieren, die ja eigentlich seine Größe ausmacht. Sondern wie wäre es, bereit zu sein, diesem Mysterium eines anderen Lebewesens entgegenzutreten, aus dem auch das Unbekannte spricht. Es geht also darum, eine Offenheit für diese völlig andere, vielleicht zerrüttete Bewusstseinswelt eines anderen Menschen herzustellen und diese zu vergegenwärtigen, ohne sie abwehren zu müssen.

Ein im Unbekannten verankertes nonduales Bewusstsein trägt in sich selbst eine innere Freiheit. Es ist frei, zu antworten oder auch nicht zu antworten, etwas in voller Bewusstheit stehen zu lassen oder es einfach verklingen zu lassen, zu entscheiden, in welche Perspektive, welches Thema, welches Problem es eintauchen möchte, welche wir durchleben wollen und welche nicht. Der nonduale Geist kann sich nicht wirklich verwickeln, da er die Muster erkennt als die, die sie sind. Er besitzt daher eine innere Freiheit innerhalb der Verwicklung, spürt sie, schmeckt sie, ohne an sie gebunden zu sein. Hier entsteht ein gemeinsames Bewusstsein, eine Wahl zu besitzen, herauszutreten aus den prägenden Mustern oder sie in einer anderen Richtung weiterzuleben. Vielleicht kann ein Patient sich selbst erkennen im Spiegel dieser Bewusstheit als der, der er ist, wie er sich selbst versteht, was ihm selbst wesentlich ist und an welcher Stelle seines Schicksals er eben gerade steht.

Wenn in dieser Vergegenwärtigung keine Lösung für die Schicksalsproblematik oder die Zerrüttung der Bewusstseinsstruktur gefunden wird, sucht der nonduale Geist nicht weiter im Fachwissen, der Lebenserfahrung oder dem Raum der Seele, sondern wendet sich dem Unbekannten direkt zu, ist bereit, etwas völlig Neues zu betrachten. Ein so verankertes Bewusstsein kann gemeinsam warten und nicht wissen, ob eine Lösung entsteht. Und wir können es auch annehmen, wenn keine Lösung entsteht, denn dies ist manchmal Schicksal. "Aus dem Ewigen gibt es keinen Ausweg", sagt Rilke.

Im Unbekannten ist alles geborgen, hier löst sich alles auf. Auch die Psychose, auch das absolute Grauen hat hier seinen Platz und ist aufgehoben. Hier kann das Leiden über das Persönliche hinweg erkannt werden als Dukkha, wie der Buddhismus sagt, als Leiden eines einzelnen Menschen, das nicht nur seine persönliche Biographie ist, sondern erfahrenes Leid, das eben Menschen besitzen. Dann ist es nicht länger mein Schmerz, meine Angst, meine Verletztheit, sondern der Schmerz und die Angst, Verletztheit, Zerrissenheit und Krankheit als menschliches Schicksal. Dann kann eine tiefere Art von Mitgefühl sowohl bei uns als Psychotherapeuten als auch bei unseren Patienten entstehen, sich selbst und anderen Menschen gegenüber zu treten und unsere Geschichte und unser Leiden als menschliches Leiden zu respektieren, als menschliche Verletzung, als menschliches Schicksal.

(Das kann auch dazu beitragen, dass wir uns selbst letztlich fundamental annehmen und aushalten können, und dies ist angesichts des wahrscheinlich kollektiven Traumatisiertseins von uns Menschen vielleicht die einzige Haltung, aus der eine Heilung unseres kollektiven menschlichen Schicksals möglich ist: wenn nämlich das Grauen und der Schmerz, die in diesem inneren Abgrund liegen, erkannt werden und vergegenwärtigt wird, wie diese Wunde uns prägt und wir dies schließlich annehmen können als menschliches Schicksal, als Teil des existenziellen Geschehens, dem wir eben ausgeliefert sind. Dieser Realität ins Auge zu schauen, scheint mir nur aus einer so verankerten spirituellen Haltung möglich zu sein, die an kein Muster mehr gebunden ist, sondern im Unbekannten verankert ist, das größer ist als unser Leben und Sterben und eben Teil einer Intelligenz, die wir nicht vollständig begreifen können, die uns aber einen Platz gibt im großen Gefüge der Evolution).

Ein nondualer Geist in der Psychotherapie ist letztlich noch nicht einmal daran gebunden, heilen zu müssen, sondern kann auch Krankes krank sein lassen. Unsere Seele möchte natürlich heilen und das Leben schöner machen, da es ihren inneren Werten entspricht. Manchmal jedoch steht das Heilenwollen dem Heilen im Weg, manchmal ist Nichtberühren besser als Berühren, Lassen besser als Tun, Schweigen besser als Sprechen. Dies zu unterscheiden ist eine Stärke des nondualen Geistes. So kann das nonduale Bewusstsein auch in Frieden leben mit der Unheilbarkeit. Selbstverständlich werden wir weiter nach Behandlungsformen schwerer Erkrankungen suchen, aber wir brauchen es nicht als Niederlage zu erleben, wenn wir keine Wege finden. Sondern wir können realisieren, dass dies auch zur Evolution gehört, und es annehmen als Teil des menschlichen Schicksals, dem wir in Würde begegnen können.

## **2. Kollektive Achtsamkeit – Kultur der Achtsamkeit**

Die konventionelle Entwicklung der Achtsamkeit im Sinne der Entwicklung des individuellen Bewusstseins hin zur Nondualität und darüber hinaus könnte man vertikale Transzendenz nennen. Ich

überschreite meine alltäglichen Konstruktionen und erfahre mich selbst und die Welt unmittelbar, ungetrennt, eins, verbunden.

Unsere Achtsamkeit können wir aber auch unmittelbar auf unser Verbundensein lenken und das könnte man horizontale Transzendenz nennen, denn ich überschreite meine persönliche Identifizierung, mein Ich zum Wir, Wir-Raum, we-Space, wie heute gerne gesagt wird.

Dazu eine kleine Übung: Spüren Sie einmal für einen Moment Ihre Präsenz: „ich bin anwesend, ich bin da“. Vergegenwärtigen Sie das Selbstverständlichste dieses Momentes, Ihre einfache unmittelbare Anwesenheit. Wie ist es gegenwärtig zu sein? ---

Nun vergegenwärtigen Sie, dass der Mensch neben Ihnen oder vor Ihnen ebenfalls anwesend ist und seine eigene und Ihre Anwesenheit ebenfalls spürt: „ich bin da und du bist da und wir beide nehmen das wahr, spüren es.“ ---

Und vergegenwärtigen Sie, dass nicht nur Sie selbst und Ihre Nachbarn, sondern alle Menschen hier im Raum jetzt gerade da sind und nicht nur Ihre eigene Anwesenheit spüren, sondern ebenfalls die Anwesenheit, die Präsenz aller. „Wir alle sind da und wir sind wach“. Wir besitzen Gewährsein für unser gemeinsames Anwesendsein. Lenken wir unsere Achtsamkeit auf dieses Feld unseres Gewährseins im Augenblick. Können wir ihn spüren, diesen gemeinsamen Raum, der uns verbindet und zu dem wir in diesem Moment dazugehören. Wir haben teil an dieser gegenwärtigen Gemeinschaft, hier zu sein, hier zu atmen, jetzt zu leben. Wir gehören dazu und können uns bewusst machen, wie es ist, jetzt hier ein Teil dieser Kongress-Gemeinschaft zu sein.

Und wenn wir sowohl individuell als auch kollektiv unsere Achtsamkeit pflegen, entsteht mehr und mehr eine „Kultur der Achtsamkeit“, und dies wäre ein weiteres, nämlich ein kollektives Potential der Achtsamkeit. Eine solche gemeinsame Achtsamkeit können wir in allen Feldern entwickeln und pflegen, zu denen wir dazu gehören: unsere Partnerschaft, unsere Familie, die Organisation unserer Arbeit, unsere Vereine, die Gruppen und Netzwerke, zu denen wir gehören. Wie ist es, aufzuwachen und zu merken, wie wir miteinander sind, miteinander sprechen, miteinander umgehen, wie wir uns organisieren, wie wir letztlich zusammen leben? Und wollen wir so miteinander sein? Oder wollen wir etwas verändern? Hier besitzt Achtsamkeit ein transformatives Potential für Beziehungen und soziale Systeme, die sozusagen aufwachen können zu sich selbst und sich dann wandeln können. Evolve nennt dies in seiner letzten Ausgabe „das revolutionäre Potential der sozialen Achtsamkeit“. Aber auch dies ist ein Weg, der gegangen und entwickelt werden muss.

Ich möchte dies veranschaulichen an der Entwicklung einer „achtsamen Organisation“ mit einigen Beispielen aus Heiligenfeld. Organisations-Entwicklung konzentriert sich zunächst auf die Verbesserung der Strukturen und Prozesse einer Organisation, definiert also Ziele und Aufgaben, legt fest, wie sie durchgeführt werden, wer dafür verantwortlich ist, wie dies gewährleistet und verbessert wird

usw. Dann aber richtet sie sich immer mehr auf die Unternehmenskultur, also die Werte, die wir verwirklichen wollen, und die Art und Weise, wie wir miteinander und mit unseren Kunden umgehen. Die Kultur eines Unternehmens oder einer Organisation ist meist unbewusst oder nur halbbewusst, so wie wir Menschen es meist auch sind. Achtsamkeit kann nun bewirken, dass sich eine Organisation ihrer selbst bewusst werden kann. Und das ist das eigentliche Potential aller Achtsamkeits-Programme in Unternehmen.

In Heiligenfeld nutzen wir dazu 3 Ebenen: einzelne Aktivitäten, größere Programme und unmittelbare Instrumente der Organisations-Entwicklung. Alle Maßnahmen durchdringen dabei zunehmend die Organisation und klären sie auf:

- Einzelne Aktivitäten: kurze Momente der Stille oder besinnliche Texte zu Beginn nahezu aller Teamveranstaltungen oder Gremien, eine Zimbel der Achtsamkeit zum kurzen Innehalten während einer Besprechung oder Veranstaltung, monatliche kleine Überraschungen wie eine Blume, eine Karte mit einem Gedicht oder einer Geschichte, eine kleine Schokolade oder so, Aufsteller auf Essenstischen oder an Kaffee- und Obst-Ständen mit Anregungen für bewusste und gesunde Ernährung
- Größere Programme: 4-mal jährlich Tage der Achtsamkeit für Mitarbeiter (an Tagen der Stille für Patienten) mit einer Großveranstaltung aller Mitarbeiter (75 Min) mit Übungen zur Achtsamkeit, zur Empathie, zu erfüllter Arbeit, Dankbarkeit, Resilienz u.ä. Darüber hinaus sollen die Mitarbeiter an diesem Tag statt eines Namensschildes ein Schild mit der Aufschrift „Achtsamkeit“ tragen, möglichst schweigend essen und eine Aktivität im Team in Achtsamkeit durchführen (z.B. achtsamer Spaziergang durch den Kurpark). In den Kliniken schweigen die Patienten an diesen Tagen und führen ihre Therapien unter Anleitung in Stille durch. Weiterhin wurde ein klinikweites Achtsamkeits-Programm mit allen Abteilungen jeweils abteilungsspezifisch entwickelt, in dem jeder Mitarbeiter die Grundlagen der Achtsamkeit erlernt und regelmäßig im Rahmen einer Teamveranstaltung eine kleine Übung mitmacht. Und auch die Teilnahme vieler Mitarbeiter an Kongressen und Veranstaltungen wie dieser wirkt auf die Entwicklung einer achtsamen Unternehmens-Kultur.
- Als unmittelbares Instrument der Entwicklung einer achtsamen Organisation führen wir eine etwa 14tägige Veranstaltung zur Organisations-Entwicklung (OE) durch. Hier kommen für 75 Minuten alle therapeutischen Mitarbeiter, alle Mitarbeiter der Verwaltung, aus dem Marketing, der EDV, alle leitenden Mitarbeiter und ausgewählte Mitarbeiter aus den Bereichen Küche, Hauswirtschaft und Facility-Management klinikübergreifend (per Video zugeschaltet) zusammen. In dieser Großveranstaltung beschäftigen wir uns einerseits mit klassischen Themen, wie zum Beispiel die Vorbereitung auf eine Zertifizierung, Überblick und Ideensammlung für das Marketing, Fehlermanagement oder Kundenorientierung. Andererseits haben wir uns auch intensiv mit dem

beschäftigt, was das Wesentliche, die Essenz von Heiligenfeld ausmacht. Wir haben statt eines Leitbilds unsere essenziellen Werte formuliert. In dieser Großveranstaltung kommen wir also mit etwa 400 Mitarbeitern zusammen und nach einer Erläuterung des Rahmenthemas teilen wir uns in der Regel nach Abteilungen oder abteilungsübergreifenden gemischten Gruppen auf, in denen wir die vorgegebenen Themen diskutieren und Ideen dazu entwickeln. Das Ganze wird protokolliert und systematisch ausgewertet. Einige Vorschläge oder Positionen werden auch beispielhaft in der Großgruppe kommuniziert. Eine Weiterentwicklung dieser Veranstaltung ist die sogenannte „offene Organisationsentwicklung“ als Prozess. Hier werden von der Moderation keine Themen vorgegeben, sondern die Mitarbeiter definieren selbst ihre Themen, finden sich zusammen, besprechen ihre Themen und führen unmittelbar Veränderungen durch, indem sie Entscheidungsträger in ihre Gruppe einladen oder zwischen den Veranstaltungen ihre Ideen weiterverfolgen. Oftmals geht es um Informationen, die sie nicht besaßen, um Bewusstseinsbildung und Reflexion oder auch um konkrete Veränderungen. Themen waren beispielsweise Arbeitszeit-Flexibilisierung, Weiterbildung, Arbeitszeitkonto, Parkplätze für Mitarbeiter, Einstellung zur Arbeit u.ä. Immer gibt es eine offene Gruppe, die weitere Themen entwickelt, so dass wieder neue Gruppen entstehen. Die offene OE ist ein offener Prozess ohne unmittelbare Zielvorgaben. Sie ist ein zentrales Element der Kulturentwicklung. Sie schafft ein gemeinsames Bewusstsein für das, was uns am Herzen liegt. Sie lässt einen wesentlichen Teil der Mitarbeiter zu Wort und ins Gespräch kommen und nutzt das Potenzial sowohl der leitenden als auch der nicht leitenden Mitarbeiter zum Erkennen von Veränderungen, Chancen, Gefahren und Schwachstellen des Unternehmens. Und sie bringt eine Fülle von Ideen und konkreten Vorschlägen hervor, sodass die weitere Entwicklung des Unternehmens lebendig bleibt.

Und vielleicht ist das das größte Potential der Achtsamkeit für Organisationen: die Entwicklung einer lebendigen Organisation durch eine Kultur der Achtsamkeit, die eine Organisation in allen ihren Feldern durchdringt. So kann

eine lebendige Unternehmenskultur der gegenseitigen Unterstützung, Inspiration und Kooperation entstehen, die die bewusste Teilhabe am größeren Ganzen ermöglicht, das jedem Einzelnen einen Sinn und eine Orientierung gibt. Ein lebendiges Unternehmen strukturiert und organisiert sich in vielfältiger Weise wie das Leben selbst. Es organisiert die Verhaltensweisen der Einzelnen, ihre Kommunikation, die Strukturen der Führung und seine selbstregulativen Prozesse. Es spürt sich auf eine gewisse Weise selbst und verändert sich. Ein lebendiges Unternehmen betrachtet sich als Teil seiner Mitwelt und tauscht sich aus. Es nimmt auf, was es zum eigenen Leben braucht und wirkt zugleich gestaltend in die Welt hinein. Es dient damit letztendlich dem gesamten Leben und sieht seinen Sinn und seine Bestimmung darin, das Leben zu beschützen, anzureichern und weiterzuentwickeln. Es erfüllt damit seinen evolutionären Sinn durch eine Art von evolutionärer Achtsamkeit, womit wir bei unserem letzten großen gegenwärtigen Potential der Achtsamkeit sind.

### 3. Evolutionäre Achtsamkeit – Achtsamkeit des Lebens

Thich Nath Han soll einmal gesagt haben: „Der Buddha erlangte individuelles Erwachen. Heute benötigen wir eine kollektive Erleuchtung, um den Prozess der Zerstörung aufzuhalten“.

Ich möchte diese Überzeugung noch weiter entwickeln. Einige spirituelle Philosophen wie David Loy oder Ken Wilber weisen darauf hin, dass das Verständnis der Evolution zu der Achsenzeit der Entwicklung der großen spirituellen Traditionen und Religionen noch nicht existiert hat und sie deshalb wichtige Schlüsse noch nicht ziehen konnten. Heute können wir das gesamte Universum als evolutionären Prozess verstehen, der irgendwann Menschen hervorgebracht hat und in ihnen irgendwann ein Bewusstsein entwickelt hat, das eine Bewusstheit über sich und die Welt besitzt. Man könnte sagen, dass die Evolution sich durch uns oder als wir ihrer selbst bewusst wird, denn wir sind ja nur ein Teil von ihr. Auf diesem Weg hat sie zunächst eine Dualität der Erfahrung hergestellt, nämlich ein Ich-Bewusstsein, ein Subjekt, das sich einer Welt gegenüberstellt. Aber diese Dualität ist, wie wir inzwischen aus den spirituellen Traditionen gelernt haben, konstruiert. Sie basiert auf Konzepten. In einem ersten Schritt also schaut sich die Evolution mit Hilfe unserer Konzepte, also begrenzt, aber immerhin bewusst, durch uns an. Es ist quasi ein Blick durch eine Brille oder einen Tunnel, den Ego-Tunnel unserer Konzepte und Konstruktionen. Diesen Prozess zu erkennen, zu relativieren und zu wandeln ist der Weg der individuellen Achtsamkeit, der durch eine Kultur der Achtsamkeit enorm gefördert werden kann. Denn wenn wir die Dualität dekonstruieren und alles, was wir erleben, unmittelbar, nicht getrennt, ohne Konzepte erleben, dann bin es nicht primär „ich“, der dies erlebt, sondern der evolutionäre Prozess selbst. „Ich“ bezeuge dies bestenfalls. Oder noch etwas nicht-dualer ausgedrückt, der gesamte evolutionäre Prozess ist in uns aufgewacht und spürt sich und das in zunehmender Bewusstheit oder Achtsamkeit. Unsere Achtsamkeit ist also letztlich die Achtsamkeit des evolutionären Prozesses.

Achtsamkeit als individuelles Programm zur Verbesserung der Gesundheit oder Steigerung der seelischen und geistigen Kompetenzen ist also eine erhebliche Reduktion des Potentials der Achtsamkeit mit allen möglichen Nachteilen, die eben Konzepte und Programme haben, wie die Gefahr ihres Missbrauchs, ihre Nutzung für egozentrische Motive usw.

Wird aber Achtsamkeit evolutionär verstanden, dann trägt sie fundamental zum Erwachen der Menschheit als Teil der Evolution bei. Und der evolutionäre Prozess selbst ist lebendig. Evolution hat das Leben hervorgebracht, enthält es nun in sich. Und so können wir auch unsere Achtsamkeit als Frucht der Evolution, sozusagen als Blüte seiner Lebendigkeit verstehen. Evolutionäre Achtsamkeit in seiner nichtdualen Reife ist jedoch die Achtsamkeit des evolutionären Prozesses selbst, nicht getrennt von ihm. Sie lässt durch uns spüren, wie das Leben ist, wie wir als Teil des Lebens sind, unsere Licht- und Schattenseiten, Schönheit und Schrecken, Glück und Leiden. Und sie lässt uns spüren und erkennen, was wir uns als Evolution antun mit unserer Gier, unserem Hass und unserer Verblendung, den 3 Giften, die Buddha beschrieben hat. Nichtdual gesehen gibt es keinen Ausweg

aus dem evolutionären Prozess, wir sind nicht nur mit ihm und allem Gutem und Schrecklichen darin verbunden, wir sind ja der evolutionäre Prozess dieses Bewusstseins selbst.

In einem letzten Schritt kann nun die evolutionäre Achtsamkeit auch das Evolutionäre des Prozesses selbst vergegenwärtigen, also das „Hervorbringende“, Kreierende, Schaffende. Evolutionäre Achtsamkeit erkennt das schöpferische Potential des Lebens, könnte man sagen, die Möglichkeit des Gestaltens und Veränderns, die wir als Menschen bisher auch schon sehr unbewusst oder halb-bewusst genutzt haben. In dieser Vergegenwärtigung jedoch werden sowohl die Freiheitsgrade, als auch die damit verbundene Verantwortlichkeit und die Folgen unserer Kreationen spürbar. Und das verändert alles. Denn aus dieser Teilhabe, dieser Verbundenheit, diesem Einssein entsteht eine unmittelbare Ethik, eine Verantwortlichkeit und vielleicht sogar Liebe, die der evolutionäre Prozess in sich trägt, und wieder etwas dualer ausgedrückt, die der evolutionäre Prozess in uns gegenüber sich selbst besitzt. Sie ist mir besonders wichtig, diese Ethik, die nicht in Moral-Vorstellungen begründet ist, sondern sich implizit und unmittelbar aus der Teilhabe am evolutionären Prozess oder besser noch aus dem Einssein mit der Evolution unmittelbar ergibt.

Evolutionäre Achtsamkeit bedeutet also, als Menschen aufzuwachen und sich zu erkennen als Teil und Ausdruck der Evolution. Es bedeutet zu spüren, wie es ist als Mensch geboren zu sein mit allen evolutionären Hinter- und Untergründen, und wie es ist, individuell und kollektiv aufzuwachsen und zu reifen und das Leben zu gestalten, also die Evolution weiterzuentwickeln. Evolutionäre Achtsamkeit übernimmt damit Verantwortung für die gesellschaftliche und kulturelle Reifung und trägt zu ihrer Aufklärung und Bewusstwerdung bei. Sie bringt Licht ins Dunkel unseres gesellschaftlichen Handelns, in unsere Politik, unsere Medien, unsere Wirtschaft, unsere Bildung immer auch mit der Frage: wie tragen wir individuell und kollektiv zur weiteren Bewusstwerdung und Reifung der Evolution bei, zum Erwachen, zur Gestaltung, zur Entfaltung und zum Blühen des Lebens auf diesem Planeten oder gar als dieser Planet?

Und so begründet eine evolutionäre Achtsamkeit eine vielleicht neue Spiritualität des Lebens. Denn wir sind erwacht, wir sind uns unseres Bewusstseins bewusst geworden. Wir erforschen unser Bewusstsein, wie es sich strukturiert, wie es sich entfaltet und vertieft. Wir sind aus archaischen magischen, mystischen und rationalen Bewusstseinsstrukturen herausgereift, und nun wird sich das menschliche Bewusstsein dieses Vorgangs bewusst. Wir vergegenwärtigen die Qualitäten unseres Bewusstseins jenseits unserer konzeptionalisierenden Verhaftungen, nämlich seine Weite, seine Tiefe, seine Offenheit, und wir spüren uns selbst darin, anwesend, lebendig, verbunden mit allem Leben. Wir spüren, dass da eine unfassbare Realität ist, die uns hervorbringt, die uns leben lässt, die uns aufwachen lässt und uns als bewusste, lebendige Wesen erfahren lässt. In der Vergegenwärtigung dieses großen Unbekannten, wie ich es gerne nenne, realisiert es sich als wir, als unser Leben. Wir sind das bewusst gewordene Unbekannte und Große. Unser scheinbar kleines Leben ist das große Leben, wenn wir es von innen her in der Tiefe durchdrungen haben. Und dieses Leben entfaltet sich in jedem von uns. Wir spüren diese Dynamik, dieses Wachsen und Vergehen, diese

innere Bewegung, diese Entwicklung. Wir spüren, wie es ist, aufzuwachen, zu leben, sich zu entfalten, sich zu entwickeln. Wir sind diese Entwicklung. Als Mensch vergegenwärtigt sich diese ungeheure Intelligenz ihrer eigenen Entwicklung, ihrer eigenen Evolution, als diese Evolution. Wir haben Teil an diesem gewaltigen intelligenten evolutionären Prozess, zu dem wir gehören, und wir spüren, wie dieser Prozess sich aus sich selbst heraus entfaltet. Wir spüren, wie dieser Prozess sich selbst aufklärt, sich seiner selbst bewusst wird als Mensch und sich in dieser Bewusstwerdung weiter entfaltet und weiter gestaltet. Wir spüren diese sich selbst entfaltende Lebendigkeit und Kreativität dieses evolutionären Prozesses. Wir spüren in uns eine schöpferische Kraft als Qualität unseres eigenen Lebens. Das Schöne am Menschsein ist, nicht nur das Leben zu erleben, sondern sich in diesem lebendigen Prozess bewegen zu können, das eigene Leben zu gestalten, zu verändern und damit diesen gesamten evolutionären Strom mit zu gestalten, mit zu verändern. Und es ist beeindruckend, die Intelligenz dieses Prozesses zu spüren, die dies entwirft, strukturiert, konfiguriert. Aber letztendlich bin ich und ist jeder von uns nichts anderes als diese lebendige Intelligenz, aufgewacht und vergegenwärtigt in ihrem eigenen evolutionären Prozess. Und dieser evolutionäre Prozess selbst ist intelligent, voller Potential, bewegt sich in einer Art freien Entfaltung, eröffnet Perspektiven und Dimensionen, erfüllt und transzendiert unser Leben.

Eine neue Spiritualität des Lebens stellt die bewusste Evolution in ihren Mittelpunkt. Sie wird zwar aufbauen auf der Arbeit am eigenen Bewusstsein, auf der Öffnung und Vertiefung unseres "Weltinnenraumes". Dies erfordert unser Erwachen, unser Bewusstwerden, die Relativierung unserer Identifikationen und unserer Konstruktionen, die Suche nach dem, was uns überschreitet. Es ist wie ein Aufschwingen zu einem größeren Überblick, zu einer größeren geistig-spirituellen Weite und erfordert eine gewisse Mühe und Disziplin, auch wenn es auf ein müheloses Bemühen hinausläuft. Eine neue Spiritualität wird aber basieren auf der Vergegenwärtigung des Lebens. Sich mit dem eigenen Leben verbunden zu fühlen, so wie es ist, sich an die Stelle im Leben zu stellen, an der man eben steht, das Leben anzunehmen, das man eben lebt, ist leichter und versöhnlicher. Wenn wir uns dem Leben anvertrauen, erfahren wir, wie das Leben von alleine geschieht als eine aus sich selbst herausströmende Quelle, die auch unser Leben hervorbringt. Es ist, als ob uns das Leben in den Arm nimmt und wieder ausatmet, durch unsere Sinne und unseren Geist in die Welt hinaus sendet, wie Rilke in seinem Gedicht sagt: "Von deinen Sinnen hinausgesandt, geh bis an deiner Sehnsucht Rand..."

Eine Spiritualität des Lebens wird also nicht die Sinne ablehnen, sondern Fülle, Freude und Ekstase genauso würdigen, wie Berührung und Verwandlung von Leid und Schmerz. Eine Spiritualität des Lebens betont also neben der Arbeit an der Erforschung des eigenen Bewusstseins genauso sehr die Durchdringung und Entfaltung des eigenen Lebens und ist schließlich eine Spiritualität, in der wir unseren Beitrag zur gemeinsamen Gestaltung der Welt leisten. Sie ist eine Spiritualität, in der unser Leben immer mehr durchdrungen wird vom Größeren, Unbekannten und Unbegreiflichen und in der unser Leben schließlich ein vergegenwärtigtes Geschehen einer intelligenten Evolution ist.

Lassen wir uns also in den nächsten Tagen das enorme Potential der Achtsamkeit, Achtsamkeit und Achtsamkeit vergegenwärtigen und erfahren.