

VON JOANNA MACY

DAS DURCH- ATMEN

SICH DEM LEIDEN ÖFFNEN



Dass wir keine abgetrennten, isolierten Wesen sind, sondern unseren festen Platz im großen Gewebe des Lebens haben, gehört zu den Grundaussagen der meisten spirituellen Traditionen wie auch zu einem systemischen Verständnis der Welt. Als integrale Bestandteile sind wir organisch mit dem Netz verbunden wie Zellen eines Nervensystems. Ströme des Bewusstseins von dem, was mit uns als Einzelwesen, als Spezies und mit dem ganzen Planeten geschieht, durchfließen dieses Netz.

Schmerz um die Welt zu empfinden ist deshalb ein lebendiges Zeugnis dessen, wie eingebunden wir in dieses Netz sind. Leugnen wir den Schmerz, verhalten wir uns wie blockierte und verkümmerte Nervenzellen: Abgeschnitten vom Strom des Lebens schwächen wir das größere Ganze, dessen Teil wir sind. Wenn wir aber zulassen, dass der Schmerz seinen Weg durch uns nimmt, bekräftigen wir unsere Zugehörigkeit und stärken zugleich das kollektive Bewusstsein des größeren Ganzen. Im Vertrauen, dass wir weder an ihm zerbrechen, noch dass er uns isolieren wird, können wir uns dem Schmerz der Welt öffnen, denn wir sind keine zerbrechlichen Gegenstände. Wir sind elastische und belastbare Energiemuster in einem weitläufigen Gewebe des Erkennens.

Wir wurden aber erzogen, uns selbst als vereinzelte, auf Konkurrenz ausgerichtete und äußerst anfällige Wesen zu begreifen. Damit wir umlernen, müssen wir deshalb unsere innere Elastizität und Spannkraft trainieren. Für den Anfang ist es gut, sich in schlichter Offenheit zu üben, etwa durch die Meditation des Durch-Atmens, für die eine alte buddhistische Meditation über das Mitgefühl [das Austauschen von Selbst und anderen von Śāntideva, Anm. der Red.] Pate gestanden hat.

Schließe deine Augen und richte die Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Versuche nicht, den Atem zu verlangsamen oder zu deh-



Sich dem Leiden zuwenden: Mitglieder des BuddhaWeg-Sangha meditieren im ehemaligen KZ Buchenwald.

nen oder sonst in irgendeiner Weise zu beeinflussen. Beobachte ihn einfach, wie er einströmt und ausströmt... Achte auf das, was du spürst, an den Nasenflügeln, auf der Oberlippe, in der Brust oder im Bauch. Bleibe passiv und hellwach.

VOM LEBEN GEATMET

Wenn du deinen Atem beobachtest, stellst du fest, dass es ganz von allein geschieht, ohne deinen Willen, ohne dass du jedes Mal eine Entscheidung zum Ein- oder Ausatmen triffst. Es ist, als würdest du geatmet, vom Leben geatmet. So wie auch jeder und jede andere in diesem Raum, in dieser Stadt, auf dieser Erde jetzt vom Leben geatmet wird, getragen von einem riesigen, lebendigen, atmenden Gewebe.

Jetzt visualisiere deinen Atem als Luftstrom oder als Band aus Luft, das dich durchzieht. Verfolge, wie es aufwärts durch die Nase, dann abwärts durch die Luftröhre in die Lunge strömt. Von der Lunge führe es weiter durch dein Herz. Stell dir vor, wie diese Luft dein Herz durchströmt und dann durch eine Öffnung nach außen gelangt, um sich wieder mit dem großen Gewebe des Lebens zu verbinden. Lass diesen Atemstrom auf dem Weg durch deinen Körper und durch dein Herz als eine Schleife in diesem großen Netz erscheinen, eine Verbindung zwischen dir und dem Gewebe.

Jetzt öffne deinen Bewusstseinsstrom dem Leiden, das in der Welt gegenwärtig ist. Lass im Moment alle Abwehr fallen und öffne dich deinem Wissen um dieses Leiden. Lass es vor dir so konkret wie möglich werden ... Bilder von Mitwesen in Gefängnissen, Krankenhäusern, Slums, Flüchtlingslagern, Kriegssituationen ... Du brauchst nach solchen Bildern nicht zu suchen. Weil du in das

Netz des Lebens eingebunden bist, trägst du sie auch in dir. Entspanne dich und lasse sie einfach aufsteigen ... die unsäglichen und unzähligen Bedrängnisse unserer Mitmenschen, auch unserer Brüder und Schwestern Tiere, welche die Meere und den Luftraum unseres kranken Planeten bevölkern.

Nun atme all den Schmerz wie einen Strom dunkler Partikel in die Atemwege ein – aufwärts durch die Nase, dann abwärts durch die Luftröhre, deine Lunge und dein Herz und wieder hinaus in das Weltnetz. Es geht im Moment um nichts anderes, als diesen Strom durch dein Herz strömen zu lassen. Achte darauf, dass der Strom wirklich hindurch geht und wieder nach außen gelangt. Halte nicht fest an dem Schmerz. Überlasse ihn einstweilen den Heilkräften des großen Lebens.

Mit dem großen buddhistischen Meister Śāntideva können wir sagen: „Möge aller Kummer reifen in mir.“ Wir helfen ihm reifen, wenn wir ihn durch unser Herz gehen lassen und guten nahrhaften Kompost aus dem all dem Kummer machen, damit wir von ihm lernen und so unser umfassendes kollektives Wissen mehren.

Wenn in dir keine Bilder oder Gefühle aufsteigen und da nur ein graues, dumpfes Nichts ist, dann atme eben das durch. Auch dieses Dumpfe ist ein sehr realer Teil unserer Welt. Und wenn eher dein eigenes persönliches Leiden aufsteigt als der Schmerz anderer Wesen, dann atme auch das durch. Dein eigenes Leiden ist ein Teil vom Schmerz der Welt und entsteht mit ihm.

Solltest du einen körperlichen Schmerz in der Brust spüren, einen Druck unter deinen Rippen, als wollte das Herz zerspringen, habe keine Sorge: Dein Herz ist kein Ding, das zerbrechen kann. Und könnte es doch, so würde der alte Satz gelten, dass ein Herz, das bricht – das aufbricht –, sich öffnet und das ganze Universum aufnehmen kann. So groß ist dein Herz. Vertrau ihm, atme weiter.

Diese gelenkte Meditation macht mit dem Durchatmen vertraut, mit einem Prozess, der im täglichen Leben immer dann sehr nützlich und hilfreich sein kann, wenn uns Leiden begegnet. Atmen wir diese schlimmen Nachrichten und Ereignissen durch, anstatt uns ihnen zu verschließen, stärken sie unser Gefühl der Zugehörigkeit zum großen Gewebe des Seins. Das lässt uns beim Zeitungslesen wach und offen bleiben, aber auch dann, wenn wir kritisiert werden oder einfach präsent bleiben möchten für einen Menschen, der leidet.

Diejenigen, die sich aktiv für Frieden und Gerechtigkeit einsetzen, und andere, die häufig ganz direkt mit Trauer und Sorge umgehen, kann diese Übung vor dem Ausbrennen, dem Burn-out, bewahren. Sie ruft nämlich in Erinnerung, dass sowohl unsere Probleme wie auch unsere Kraft in unserer Gemeinschaft verwurzelt sind. Das kann einen heilsamen Anstoß zur Selbstbescheidung, zur Demut geben. Und es kann uns vor Selbstgerechtigkeit bewahren. Denn wenn wir den Schmerz der Welt in uns aufnehmen und ihn als Preis für unsere liebevolle Sorge um die Welt akzeptieren, dann können wir unser Handeln von ihm leiten lassen und müssen ihn nicht – quasi als „Strafe“ – an denen ausleben, von denen wir meinen, dass sie sich zu wenig engagieren.

AUS JOANNA MACY: *Geliebte Erde, gereiftes Selbst. Mut zu Wandel und Erneuerung*. Paderborn: Junfermann 2009, S. 124–126. Mit freundlicher Genehmigung des Verlags.