

Streitgespräch zwischen Yogi und Achtsamkeits-Guru

Ein fiktives Streitgespräch zwischen einem Vedanta-Yogi und einem Achtsamkeits-Guru soll versuchen in den unterschiedlichen Positionen Klärung herbeizuführen. Eigentlich erscheint es für einen Vedanta-Yogi ein Leichtes, gewisse Thesen der Achtsamkeit-Verfechter zu widerlegen. Das folgende mit etwas Humor aufzufassende Streitgespräch soll zeigen, dass es gar nicht so einfach ist, den Streit zu schlichten.

Yogi: Die formellen und informellen Übungen der Achtsamkeitspraxis sind wunderbar, sie entsprechen genau der Auffassung des Yogas. Der Mensch ist im Spürmodus ohne zu denken. Die informellen Übungen sind meist solche, die im Alltag angewendet werden können, ohne denken zu müssen, z.B. bei Routinetätigkeiten. Die Frage, die sich jetzt aber stellt, ist die folgende: "Wie soll sich ein achtsamer Mensch im Alltag verhalten, wenn das Denken gefragt ist?"

Guru: Zunächst gilt es richtig zu stellen, dass das Denken auch in der Meditation und den meditativen Achtsamkeitsübungen nie abgestellt werden kann. Auch der grösste Meditationsmeister kann - trotz jahrelangen Übens - das spontane Auftauchen von Gedanken nicht unterbinden. Aus dieser Tatsache lässt sich folgern, dass das Wiederaufflammen des Denkens in der Meditationen auch bei langer und guter Praxis nicht verhindert werden kann.

Die formellen und informellen Übungen ermöglichen, von Moment zu Moment im Hier und Jetzt ohne Wertungen und Vorurteile zu sein. Auftauchende Gedanken und damit das Denken werden wertungsfrei zu Kenntnis genommen, ohne diese in irgendeinen Bezug zu setzen. Das kultivierte Gewahrsein ist umfassend, sodass es auch das Denken halten kann. Ob im Alltag das Denken im Vordergrund steht oder nicht, spielt dabei keine Rolle. Die formelle und informelle Praxis kann aufgrund des umfassenden Charakters des Gewahrsein somit auch übergangslos auf Lebensabschnitte angewandt werden, welche aktives Denken erfordern. Um ihre Frage zu beantworten: Das ganze Leben (auch jene Phasen mit aktivem Denken) wird zur Meditations-praxis.

Yogi: Wir können lange darüber streiten, ob auftauchende Gedanken mit dem Denken gleichgesetzt werden darf oder nicht. Vermutlich ist es besser, wenn der Gelehrtenstreit über dieses Thema an dieser Stelle unentschieden abgebrochen wird. Schliesslich geht es nicht darum, welche Theorie richtig ist oder falsch ist. Vielmehr besteht das Ziel letztlich darin, einen praktischen Weg aufzuzeigen, wie der Mensch glücklich wird und möglichst ohne Leiden durchs Leben kommt. Damit kommen wir zu empirischen Fragen.

Erfreulicherweise kann festgestellt werden, dass zwischen den beiden Parteien Einigkeit darüber herrscht, dass Meditation und meditative Achtsamkeit-sübungen eine gute Sache sind. Es kann empirisch nachgewiesen werden, dass ständiges Üben sich positiv auf das Wohlbefinden und die Gesundheit auswirkt.

Nach wie vor bleibt aus der Sicht des Yogas unklar, wie Achtsamkeit im Hier und Jetzt ohne zu werten praktiziert werden kann, wenn gleichzeitig das Denken aktiv ist oder gar sein muss. Als praktische Beispiele mögen die folgenden dienen:

- Eine unerwartet eintretende Katastrophe (z.B. Krieg, Erdbeben, Hochwasser, Feuer) macht dringendes Handeln erforderlich, wobei unter ständig wechselnden Bedingungen existenzielle Entscheide getroffen werden müssen (Alternativen evaluieren, auswählen, entscheiden).
- Schicksalsträchtige Entscheidungen müssen schnell getroffen werden ("Soll ich einem Aufgebot, in den Krieg zu ziehen [Afghanistan, Syrien, Irak] Folge leisten, oder den Kriegsdienst verweigern?")
- "Was mache ich, wenn ein wilder Hund auf mich zukommt?"

Dalai Lama hat diese letzte Frage wie folgt beantwortet: "Ich praktiziere zwar Mitgefühl, aber wenn ein wilder Hund auf mich zukommt, laufe ich lieber fort, anstatt sitzen zu bleiben und Mitgefühl zu meditieren. Wenn wir vor akuten Problemen stehen, wäre es unsinnig, erst lange über moralische Werte nachzudenken!"

Aus Sicht des Yogas ist es in den obigen drei Situationen nicht angezeigt, gelassen im Hier und Jetzt ohne Werturteile zu verbleiben, wie dies in der Meditation der Fall ist und unter der von Ihnen definierten Achtsamkeit verstanden wird. Durch das Denken müssen Alternativen aus der Ich-Perspektive evaluiert und die Auswirkungen auf die Zukunft ermittelt und bewertet werden.

Meine konkrete Frage lautet: Wie soll sich Ihrer Ansicht nach ein achtsamer Mensch in den obigen Situationen verhalten und worin unterscheidet sich das Verhalten von dem, was Menschen mit gesundem Menschenverstand ohne diese Achtsamkeit tun würden?

Guru: "Es tut mir leid, aber die vereinbarte Zeit für die Diskussion ist abgelaufen und es wäre unhöflich, meinen nächsten Gast warten zu lassen. Ich will Sie aber nicht enttäuscht entlassen und gebe Ihnen deshalb auf Ihre letzte - sehr gute - Frage, eine präzise kurze und zusätzlich auch eine überzeugende empirische Antwort mit auf den Weg"

Kurzantwort:

"Bei der Achtsamkeit geht es nicht primär um das Tun (was und wie wir etwas tun sollen) sondern um das Sein. Achtsamkeit erinnert uns daran, dass es möglich ist, durch Anwendung von Achtsamkeit und Gewahrsein von einem Modus des Tuns zu einem Modus des Seins überzugehen. Dann kann unser Tun aus unserm Sein kommen und viel integrierter und effektiver sein."

Eine Antwort ohne Zweifel:

Wenn Sie die Anleitungen meiner Bücher und Kurse für zwei Jahre mit Disziplin befolgen, erhalten Sie eine überzeugende Antwort auf Ihre letzte Frage. Überzeugend deshalb, weil sie von innen kommt und nicht durch die Launen des Ich-bezogenen diskursiven Denkens vernebelt ist.

Yogi: Ich danke Ihnen, für das interessante Gespräch.

Guru: (Mit sanfter, väterlicher Stimme) Gerne geschehen. Bleiben sie weiterhin am Ball und denken Sie daran, nicht die Erreichung eines vorgegebenen Ziels der Praxis, sondern die Praxis selbst ist wichtig, denn nur dort, kann sich die Achtsamkeit im Gewahrsein entfalten. Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen auf Ihrem Weg. Auf Wiedersehen, lieber Freund.

Yogi : Auf Wiedersehen (Verneigt sich mit Namaste Geste und murmelt unhörbar: "Ach hier steh ich nun, ich armer Tor...")