

FÜR ALLE

Liebe Freunde,

Wie ihr wisst, habe ich zwei Artikel zum Thema Achtsamkeit geschrieben, und jetzt möchte ich diese Serie mit einem weiteren kurzen Text abschliessen, mit einigen Ideen und Beobachtungen, die, so hoffe ich, euch in euren Bemühungen helfen werden.

In den vorangegangenen Artikeln habe ich unter der Überschrift „Was bedeutet es für mich in der ARBEIT zu sein?“, zuerst die Dinge aufgelistet, die eine der Schülerinnen wirklich lernen will. Dann betonte ich die Notwendigkeit, wirklich zu lernen, wie man Achtsamkeit praktiziert und legte dar, dass diese Übung uns in keiner Art und Weise von den Übungen, die wir bereits tun oder dem Studium von Rumi, Ibn'Arabi und andern trennen sollte. Ich sagte: *„Die Übung der Achtsamkeit wird euch in eurem täglichen Leben auf eurer Ebene des Bewusstseins und des Mitgefühls helfen, aber wenn sie regelmässig geübt wird, wird sie helfen, all die Studien, mit denen ihr gearbeitet habt, zu „erden“. Sie wird euch helfen, den Dingen Sinn zu geben. Und bestimmt wird sie die Ebene wirklichen Mitgefühls auf bemerkenswerte Art und Weise erhöhen. In dieser Übung lernen wir zum Beispiel zu beobachten, bewusst zu sein, aber ohne jegliches Urteil.“*

Mit andern Worten, Achtsamkeit wirklich zu üben kann uns helfen, die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind, statt falsche Meinungen zu haben, die durch unsern Mangel an Wissen und die Identifikation mit der vergehenden Zeit herbeigeführt werden.

In einem Brief aus Europa, den ich kürzlich erhielt, hat der Verfasser gesagt: *„Alles veränderte sich durch das Bewusstwerden von Achtsamkeit oder durch das Kontemplieren dieser Eigenschaft. Ist dies nicht eine Eigenschaft Gottes und folglich in uns verborgen, um sich zur rechten Zeit zu entfalten? Ich bemerke, dass das Leben, das Gebet, der Atem, Handlungen, Worte, beinahe alles, mit dem du in Kontakt kommst, einen andern, wunderbaren und wertvollen Geschmack kriegt, wenn wir uns der Achtsamkeit erinnern...“*

Ihr erinnert euch auch daran, dass immer die Gefahr besteht, ausser unsere Absicht und unser Motiv sind absolut klar, dass wir in die Falle tappen, und versuchen mit dieser Übung zu unserem eigenen Wohl zu arbeiten, statt zu erkennen, dass es darum geht zu lernen, im gegenwärtigen Augenblick wacher zu werden und so die Ebene wirklichen Mitgefühls für alle Geschöpfe Gottes zu erhöhen. Es ist keine Übung zur „Selbstentfaltung“, sondern eher ein Schritt zur Auflösung dessen, was „Das Kleine Ich“ genannt wird in die Eine Liebe von „ICH BIN“. Liebe ist der Herzschlag Gottes.

Hier ist ein chinesischer Ausspruch von Chuang Tzu, der so schön illustriert, wie es sein könnte, einfach zu SEIN, und aus dieser inneren Stille können wirkliche Entscheidungen getroffen und in Handlung umgesetzt werden. erinnert euch an den Sufispruch:
„Einem wirklichen Sufi ist es nicht erlaubt, NICHT zu handeln.“

„Du vergisst deine Füsse, wenn deine Schuhe bequem sind. Du vergisst deine Taille, wenn der Gürtel angenehm ist. Verständnis vergisst richtig und falsch, wenn es dem Verstand behagt. Es gibt keine Veränderung in dem was innen ist, man folgt nicht dem, was aussen ist, wenn die

Anpassung an Ereignisse angenehm ist. Du beginnst mit dem, was angenehm ist und erlebst nie, was unangenehm ist, wenn du die Behaglichkeit des Vergessens dessen, was angenehm ist, kennst.“

Jede dieser Aussagen, aus der chinesischen oder aus der Sufitradition, passen zusammen wie die Teile eines Puzzles, wenn wir fähig sind, die innere Bedeutung auf unsere eigene besondere Art zu absorbieren. Wir sollten uns immer daran erinnern, dass jede(r) von uns eine individuelle Manifestation der Einheit ist, und folglich kann es immer subtile Unterschiede in der Art des Verstehens geben. Erinnern wir uns daran, dass dies den Respekt füreinander erhöht.

Dieser Ausspruch stammt aus einem Hadith des Propheten.

„Gott der Allmächtige sagte: Mein Diener nähert sich Mir mit dem, was Mir am liebsten ist, die Anbetung, zu der Ich ihn eindringlich ermahnt habe. Mein Diener fährt fort, zu versuchen, sich Mir mit mehr Hingabe zu nähern, bis Ich ihn liebe. Wenn Ich ihn liebe, werde Ich sein Gehör sein, mit dem er hört, seine Sicht durch welche er sieht, seine Hand, mit der er schlägt, seine Füße, auf denen er geht. Wenn er Mich um etwas bittet, werde ich antworten, und wenn er bei Mir Zuflucht sucht, werde Ich sie ihm gewähren...“

Schliesslich einige Worte von Ibn'Arabi.

„Wenn du das Geheimnis des Einsseins mit dem Göttlichen erkennst, wirst du wissen, dass du nicht von Gott getrennt bist, und dass du immer jenseits von Zeit und Raum gewesen bist und sein wirst. Dann wirst du verstehen, dass all deine Handlungen Seine Handlungen sind, und deine Essenz Seine Essenz ist, und dass all deine Eigenschaften Ihm gehören. Die Seele versteht dann, dass sie Gott nicht durch sich selbst sieht, sondern durch Gott, sodass es nicht die Seele ist, die Gott liebt, sondern Gott der Sich Selbst liebt. Die Seele sieht Gott in allen Wesen, aber nur weil es Gott ist, der sieht. Er ist Liebender und Geliebter, Suchender und Gesuchtes.“ (tr. Timothy Freke)

Was gibt es mehr zu sagen? Ich bete, dass ihr aus diesen drei Artikeln Nutzen zieht. Bitte lest sie mehrmals, sodass ihr die innere Bedeutung entdecken könnt. Es sind die Bienen, die Honig produzieren, und sie tun dies, indem sie den Nektar der Blumen absorbieren und extrahieren. Vielleicht bringen Schüler (die wissen) in der alten Sufitradition deshalb dem Lehrer einen Topf Honig – ein Symbol ihres Verstehens!

Reshad Feild

9. Oktober 2010

© Reshad Feild, Übersetzung B. Feild