

## FÜR ALLE.

Ich habe beabsichtigt, euch einen weiteren Brief zu schreiben, der den letzten, den ich euch gesandt habe und das Wort „Achtsamkeit“ betraf und dem ich einige Sätze eines Gruppenmitglieds in Europa beigefügt habe, weiterverfolgen soll. Unglücklicherweise war heute aus verschiedenen Gründen der erste Tag, an dem es mir möglich war, mich hinzusetzen und diesen Brief an euch alle zu schreiben.

Der Grund, dass ich euch wieder schreibe, ist Missverständnisse zu klären, die möglicherweise aufgetaucht sind, falls jemand von euch eines der kürzlich erschienenen Bücher über ACHTSAMKEIT gelesen hat. Hier in England und in den Staaten hat es einen endlosen Strom von Büchern über dieses Thema gegeben, das ursprünglich aus dem Buddhismus stammt. Unglücklicherweise liegt der Schwerpunkt der Mehrheit dieser neuen Bücher auf dem Psychologischen, und so ging Der Buddha des Mitgefühls hauptsächlich in den Versuchen verloren, eine der grossen Lehren Des Buddha an die westliche psychologische Sprache anzupassen. Ich habe den Eindruck, dass als Folge davon ziemlich viel des wirklichen Verständnisses der Verbundenheit allen Lebens verloren gegangen ist oder verloren gehen kann, sodass die Übung beinahe eine vollkommen eigennützige und auf sich selbst bezogene Angelegenheit wird, ausser die Übung wird in der Erinnerung an diese Verbundenheit gemacht.

Mit den Worten einer der Personen, die mir mit heftiger Kritik auf meinen ersten Brief an euch geschrieben hat, „Haben die Leute wirklich begonnen, das Furcht einflössende Wissen der Namen, gepaart mit unserer Nicht-Existenz zu umarmen?

Die Freiheit jenes Wissens ist wertlos, bis es zum Dienst für den Augenblick wird. Natürlich Seines Augenblicks.“ Und diese Worte sind nur ein Teil des Briefes! Es gab auch Kommentare von anderen, die alle die Meinung der Verfasser wiedergaben, dass mein erster Text „zu sentimental“ war.

Nun, ich heisse Kommentare und Kritik immer willkommen, und so bin ich für das, was gesagt wurde, sehr dankbar. Beim erneuten Lesen meines ersten Textes kann ich leicht verstehen, was diese Leute mit ihren Kommentaren gemeint haben, und dies hat mich veranlasst, selbst einige Worte zu schreiben in der Hoffnung, dass dieser kurze Text euch allen helfen wird, den wirklichen Nutzen, der von denjenigen, die die Übung der Achtsamkeit anwenden, zu sehen und zu verstehen, und dass sie gewiss nicht als eine Art von Prozess der „Selbentfaltung“ gedacht ist, sondern als Mittel um in den tiefsten Winkeln unseres Herzens die Bedeutung Seiner Gnade und Seines Mitgefühls zu verstehen. Und es sind diese beiden Worte, die wir am Anfang der Gebete jeden Tag aussprechen.

Achtsamkeit ist ein Mittel, um „Wissen zu erden (verankern)“. Und das bedeutet, wirkliches Wissen auf die Erde zu bringen. Und alle Aspekte von Achtsamkeit basieren darauf, auf den Atem zu achten. Das Wissen, von dem ich spreche, ist bestimmt nicht bloss intellektuelle Information, sondern eher direkte Wahrnehmung der Wahrheit, in unsere Welt gebracht, zum Wohle des Ganzen. „Wer sich selbst kennt, kennt seinen Herrn.“ Dieses Wissen mag dann in Worten ausgedrückt werden, in Geschichten, in Kunst und Musik und in grossen architektonischen Entwürfen, in der Tat in allen Aspekten unseres täglichen Lebens, in dem wir unser Bestes tun können um den grossen Geboten zu folgen, wie mit Jesus' Worten ausgedrückt, „Liebe deinen Nachbarn wie dich selbst.“

Und es ist dieses Wissen, das an unsere Kinder und Kindeskinde und die kommende Welt, weitergegeben werden kann. Wie es im Vater Unser heisst, „Lass Deinen Willen auf Erden geschehen, so wie im Himmel.“ Dies sind so einfache Worte, aber die Tiefe der ihnen inwohnenden Bedeutung ist gross, und doch können sie von uns allen verstanden werden, wenn wir uns an Rumi's Worte erinnern, „Dankbarkeit ist der Schlüssel zum Willen“ und „Geduld ist der Schlüssel zur Freude.“

Es ist nicht vorgesehen, dass Wissen in unbekanntem Welten umhertreibt, während wir fortfahren, immer die gleichen alten Fehler zu wiederholen, die meistens mit einem Mangel an Bewusstheit und Achtsamkeit beginnen. Wissen wartet immer darauf, „geboren“ zu werden, in unserer Welt manifestiert zu werden, auf die Art, wie es den sich verändernden Bedingungen entspricht. Manchmal nenne ich das, „Der Schoss des gegenwärtigen Augenblicks“. Es gibt kein besseres Beispiel um diesen Punkt zu illustrieren, als die Geschichte von Gabriel und der Jungfrau Maria zur Zeit der Verkündigung. Falls ihr die Geschichte noch nicht kennt, fragt bitte diejenigen, die sich an die vielen Male erinnern, als ich sie wiederholt habe! [siehe auch auf der Chalice Website: <http://chalicealivingschool.net/de/25-breath-is-life>]

Wirkliches Wissen, das letztlich das Wissen des Selbst ist, dient der ganzen Menschheit und dem Planeten als Ganzes. Alles ist miteinander verbunden und hat seinen Platz im Evolutionsprozess. Jener Prozess sollte bewusste Evolution sein, ins Sein gebracht von denjenigen, die wissen und gewiss nicht der willkürliche und gefährliche Zustand, in dem wir uns befinden, den wir durch unsere eigene Dummheit und Unwissenheit herbeiführen, durch den Zeitraum der Menschheitsgeschichte.

Die Übung der Achtsamkeit ist tatsächlich ein Weg des Dienens, wenn wir ihren Zweck betrachten, der oben kurz beschrieben wurde. Wir sollten nicht Schlafwandler sein, die sich wie Federn vom Wind treiben lassen. Ihr erinnert euch an die Worte von Ralph Waldo Emerson, die ich in einem meiner Bücher zitiert habe, „Wehe denjenigen, die vom Schicksal überwältigt wurden, dessen Kontrolle ihren Händen entglitten ist.“ Wir sind Seine Manifestation, und demnach ist es unsere Aufgabe, wach und so bewusst wie möglich zu sein, egal wie viel tägliche Arbeit es erfordert und egal wie viel Geduld und Ausdauer nötig sind.

Also bitte erinnert euch an das, was ich in diesem Text zu erklären versucht habe und dann, wenn ihr ein geeignetes Buch zum Thema Achtsamkeit gefunden habt, lest es im Licht des Verständnisses und der Weisheit des Buddhas und dessen, was er in dieser Welt für uns zum Arbeiten und Verstehen hinterlassen hat.

Reshad Feild.

11. September 2010

© Reshad Feild, Übersetzung B. Feild

*„Alle Dinge, die Bewusstsein haben, sind vom Atem abhängig. Aber wenn sie nicht genug Atem kriegen, ist dies nicht der Fehler des Himmels. Der Himmel öffnet die Durchgänge und versorgt*

*sie Tag und Nacht ohne Unterlass. Im Gegensatz dazu blockiert der Mensch die Löcher. Der Raum des Körpers ist eine mehrstöckige Gruft; der Verstand macht seine Himmlischen Streifzüge. Aber wenn die Kammern nicht gross und geräumig sind, werden die Frauen und Schwestern zu streiten beginnen. Wenn der Verstand seine Himmlischen Streifzüge nicht macht, dann werden die sechs Öffnungen sich zerschlagen.*

(Chuang Tzu.4.Jh. B.C.)

*den Atem ins Leben zu bringen  
ist die Essenz jeder Religion  
und das Heilmittel für jede Krankheit.*

*Lass jeden Atemzug, den du nimmst  
deine Seele von ihrem Kummer und Schmerz reinigen  
sodass er weiterhin in dir hell leuchten kann.*

(Rumi: englisch von Will Johnson)

*lerne wie man die Seele berührt  
mit jedem Atemzug den du nimmst  
und beobachte dich dabei wie du zum Messias wirst.*

*wenn deine Seele gereinigt ist  
wirst du bei jedem Atemzug den du nimmst  
verstehen  
wie du jedesmal wenn du atmest  
Jesus Leben gibst.*

*es gibt einen neuen Garten  
eine neue Wiese in deiner Seele  
es gibt eine neue Geschichte  
eine neue Legende in unseren Ohren  
in jedem Atemzug den wir nehmen.*

(Rumi: englisch von Will Johnson)

Übers. B. Feild