



## Verbundenheit

Im Internet findet man unter dem Suchbegriff "Verbundenheit" zunächst Seiten, bei denen es um Liebe, Ehe und Partnerschaft geht, gefolgt von Themen der Wirtschaft und - derzeit am stärksten vertreten - Seiten betreffend den globalen Wandel von Gesellschaft, Kultur, Ökologie und Politik. Im psychologischen Kontext findet man Verbundenheit im Problemfeld von Autonomie versus Symbiose und in der Philosophie ist Verbundenheit im Bereich der Ethik angesiedelt. In den Medien stoßen wir immer wieder auf das Thema einer neuen "Kultur des WIR". Der Begriff hat also Konjunktur.

### Verbundenheit in den Weisheitslehren

In den Weisheitslehren des Yoga und des Buddhismus ist Verbundenheit ein zentraler Begriff: im Zusammenhang mit der spirituellen Lebenspraxis und der Meditation sowie als ethische Forderung im gesellschaftlichen Miteinander. Das Wort "Yoga" bedeutet Verbundenheit, Integration. Aber nicht nur in spiritueller Hinsicht ist Verbundenheit ein wichtiges Thema. In einer Welt, die uns momentan um die Ohren zu fliegen scheint, müssen wir Verbundenheit neu entdecken, sie neu erlernen und erfahren, wenn uns an einem Fortbestand der Menschheit gelegen ist. Auch für die Praxis der Verbundenheit gilt: Wer, wenn nicht wir, wann, wenn nicht jetzt? Das ist der Weg des Yoga und gleichzeitig sein Ziel.

### Anthropologie

Der von Charles Darwin geprägte Terminus vom "...survival of the fittest...", wurde dahingehend interpretiert, dass in der Evolution eine Auslese stattfindet, bei welcher der Stärkere überlebt. Dieses Verständnis wurde lange als eine Art Naturgesetz gehalten und führte letztendlich zu einer hemmungslosen Ausbeute der Schwachen. Was allerdings absichtlich(?) nicht zur Kenntnis genommen wurde, war dass Darwin bei den Menschen wie bei allen anderen höheren Lebewesen weniger einen Hang zur Aggressivität, sondern vielmehr ein grundsätzliches Bedürfnis nach Verbundenheit, Gemeinschaft und Kooperation fand. Das englische Wort "to fit" bedeutet nämlich "passend sein" und nicht stark sein. In der Frühgeschichte konnte der Mensch nur überleben, indem er in der Gemeinschaft optimal kooperierte – und sich in die Natur "einpasste".

Mit der Sesshaftigkeit vor ca. 12 000 Jahren begannen Besitz, Konkurrenz und Kampf. Die Geschichte von der Vertreibung aus dem Paradies scheint aus der Erinnerung an die Verbundenheit in der Frühgeschichte gespeist zu sein. Wie es weiter ging wissen wir seit Kain und Abel. Die Aufklärung (Rousseau, Voltaire, Kant), die Erklärung der Menschenrechte und die Schaffung der Vereinten Nationen haben nichts ändern können; das 20. Jahrhundert war das blutigste in der Menschheitsgeschichte. Momentan sieht es so aus als würde dieses noch in den Schatten gestellt. In den Medien können wir das Schlachten in Echtzeit miterleben. Doch auch im Kleinen, in unserem Alltag, regieren Neid, Missgunst und Konkurrenz, der Kampf um Posten, Rendite und Ansehen um fast jeden Preis. Und das macht einsam inmitten allen Wohlstands.

Das Grundgefühl vieler Menschen ist die Isolation, die Einsamkeit. Die Sehnsucht heißt Verbundenheit – Connectedness. Verbundenheit hat zwei Aspekte, die auf den ersten Blick verschieden zu sein scheinen, sich aber doch ergänzen. Es sind der Beziehungs-Aspekt und der existentielle Aspekt der Verbundenheit.

## **Beziehungsebene**

Wie gesagt: Das Überleben des Menschen in der Frühzeit der Geschichte konnte nur durch die Fähigkeit zur Gemeinschaft, zur Verbundenheit und nicht durch Konkurrenz (Survival of the Fittest) gewährleistet werden. Aus den Familien(verbänden!) und Clans der Frühgeschichte wurden Stämme und Völker und schließlich Nationen und Kulturen, die sich durch innere und äußere Grenzen immer noch gegeneinander abschotten. Herkunft schaffte Zukunft. Nur ganz zaghaft beginnt die Menschheit sich als eine einzige Familie zu sehen.

Wer fühlt sich nicht mit den Menschen in seiner nächsten Umgebung, mit dem er in einer engen Beziehung steht verbunden – den Eltern, den Kindern und all denjenigen, mit denen man sein Leben teilt, den Lebensweg gemeinsam geht? Verwandtschaftliche Beziehung ist eine Art von Verbundenheit, die direkt einleuchtet, wenn auch oft gerade hier das Gegenteil gelebt wird – Zank und Streit. Gemeinsame Interessen und Ziele, überstandene Nöte schaffen Bindungen.

Eine besondere Herausforderung ist die Verbundenheit in der romantischen Zweierbeziehung, steht sie doch als Glücksbringer ganz oben auf der Wunschliste. Diese Verbundenheit, sprich Liebe, soll alles leisten: uns unendliche Glücksgefühle, unbändige Leidenschaft und ewige Lust bescheren – allerdings ohne uns in unserer Freiheit einzuschränken. Kein Wunder also, dass sie diesem Erwartungsdruck kaum noch standhält.

## **Existenzielle Ebene**

Diese Ebene ist nicht immer klar von der Beziehungsebene zu trennen, denn schließlich ist unser Sein ein "In-Beziehung-Sein". Es geht hier um die nackte Tatsache der menschlichen Existenz, die sich vor der unendlichen Weite des Universums klein und vergänglich empfindet, die um das schlichte Existieren als Individuum zu kämpfen hat. Es ist ein Kampf ums Überleben, den der Mensch nur durch einen sich ständig weiter entwickelnden Verstand (Ratio) gewinnen konnte.

Doch je mehr wir uns mit Hilfe des Verstandes die Erde untertan machten, desto mehr verloren wir die Rückbindung (lat. Religio) zur Natur und dem Empfinden von Eingebunden-Sein in einen größeren Seins-Zusammenhang. Und dieses zeigt sich in Gefühlen des Getrennt-Seins, die fast jeder kennt, auch wenn er noch so gut aufgehoben ist in einer Gemeinschaft oder in einer Partnerbeziehung. Sie heißen Isolation, Vergänglichkeit, Freiheitsangst, Sinnlosigkeit und sind der Inbegriff des menschlichen Dramas, dem Bewusstsein des Abgetrennt-Seins vom Großen Ganzen.

Das paradiesische Eingebundensein in einen Weltzusammenhang war und ist Gegenstand des philosophischen Denkens aller Zeiten und dessen Ursache. "Das Schweigen der unendlichen Räume macht mich schauern", so der Philosoph Blaise Pascal (1623-1662) zu Beginn des Wissenschaftlichen Zeitalters.

Das Streben nach Verbundenheit ist der Versuch einer Antwort des Menschen auf das Gefühl der Verlassenheit und Verwaistheit in einem endlosen Universum und der großen Anonymität in der Masse der Menschen, die ihn umgeben. Es ist dieses also das Bewusstsein der existenziellen Isolation. Der Psychiater, Philosoph und Schriftsteller Irvin Yalom nennt dieses "existenzielle Isolation". So suchen letztlich alle Menschen danach "aufgehoben" zu sein oder irgendwie in Verbindung zu sein. Ihre Suche stellt so etwas wie ein Versuch der Selbstheilung dar und meint nicht allein die Verbundenheit und Einheit mit allen Menschen, Wesen oder dem Universum. In erster Linie sucht der Mensch schlechthin die subjektive Befreiung von eigenem Leid, das durch dieses Abgetrenntsein bedingt ist.

Die Entstehung der Hochreligionen war ein Versuch, dieses Dilemma zu beseitigen indem ein jenseitiger Gott installiert wurde, ein allmächtiger und allgütiger Vater. Den Rest kennen wir. Auch dem Buddhismus ging es um die Beseitigung menschlichen Leids (die vier edlen Wahrheiten), allerdings auf einem psychologisch-philosophischen Weg, der auf einen Gott verzichten konnte.

## Verbundenheit in der spirituellen Lebenspraxis

Der Verbundenheit liegt die Einsicht und eine verinnerlichte Gewissheit zu Grunde, dass alles mit allem verbunden ist und dass es nur folgerichtig ist, das eigene Leben nach dieser Einsicht auszurichten. Verbundenheit ist eine der essentiellen Erkenntnisse und Daseinsprinzipien im Buddhismus, aber nicht nur dort. Bei eingehendem Nachdenken wird sie für jeden Menschen, auch den, der dem aktuellen naturwissenschaftlich-ökonomischen Weltbild verhaftet ist, zur unumstößlichen Tatsache. Letztlich wird die Verbundenheit von allem durch die Quantenphysik bestätigt und hierfür stehen Namen wie Albert Einstein, Max Planck, Niels Bohr, C. F. v. Weizsäcker et cetera pp. Im Namen aller hier ein Zitat von Einstein:

*Ein menschliches Wesen ist ein Teil des Ganzen, das wir Universum nennen, ein in Zeit und Raum begrenzter Teil. Es erfährt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle, als etwas vom übrigen Getrenntes – eine Art optische Täuschung seines Bewusstseins. Diese Täuschung ist für uns eine Art Gefängnis, das uns auf unsere persönlichen Bedürfnisse und die Zuneigung zu einigen uns nahestehenden Personen einschränkt. Es muss unsere Aufgabe sein, uns aus diesem Gefängnis zu befreien, indem wir den Kreis unseres Mitgefühls ausweiten, so dass es alle lebenden Geschöpfe und die gesamte Natur in ihrer Schönheit umfasst. (Albert Einstein)*

Verbundenheit ist somit die Akzeptanz einer Wahrheit, eine persönliche Einstellung, die es zu entwickeln und dann zu bewahren gilt. Sie ist eine Wesenseigenschaft, die zu Mitgefühl, Offenheit, Gelassenheit und Hingabe auf der Grundlage des Yoga und des achtfachen Pfades des Buddhismus führt. Sie ist somit nicht quantifizierbar: Ich fühle mich verbunden oder nicht; aber ich kann nicht nur ein wenig Verbundenheit empfinden. Verbundenheit ist somit wesenhaft und total, was nicht ausschließt, dass ich auch hier von Zeit zu Zeit in die Ich-Zentrierung zurückfalle. Schließlich entspricht ein starkes ICH dem Ideal unseres westlichen gesellschaftlichen Verständnisses eines kompetenten Menschseins. Dieses Ich ist es, das die Eigenschaften entwickeln muss, die es ihm ermöglichen, in der Gesellschaft, so wie sie ist zu überleben. Und das ist auch gut so! Von Geburt an werden wir auf ein optimales Funktionieren in der Gesellschaft hin konditioniert. Doch haben die strahlenden Erfolge der Naturwissenschaften und der Industrialisierung ihren Schatten geworfen, in dem der vereinsamte Mensch in all dem Überfluss nach Nähe und Geborgenheit sehnt, die ihm seine tausend Facebook-Freunde nicht geben können. Das Grundgefühl des modernen Menschen ist die Einsamkeit, die Verlassenheit, das Getrennt-Sein.

Philosophisch und theologisch spricht man hier vom Dualismus, von der Subjekt-Objekt-Spaltung. Der moderne Mensch hat erst Gott umgebracht (Nietzsche) und ist nun selbst aus der Welt gefallen, die als ein verfügbares Objekt vernutzt und ausgebeutet wird. Die Folgen unseres Wirtschaftens zeigen sich in dramatischer Weise: Ökologische Krise, Artensterben, Klimakatastrophe, Krieg und Terror. Seit der Aufklärung hat sich der Mensch daran gemacht, sich ein Paradies des Wohlstandes auf Erden zu schaffen. Er hat hier vollends versagt, wie der Philosoph Adorno in der Kritischen Theorie anmahnte: *"Die vollends aufgeklärte Welt strahlt im Zeichen triumphalen Unheils."*

Für einen spirituell ausgerichteten Menschen kann es also nur in zweiter Linie um die Milderung von eigenem persönlichen Leid gehen. Es geht uns alle an, jeden einzelnen von uns. Um zu einer derartigen Einstellung zu gelangen braucht es viel Zeit und viel Praxis, wie sie die Philosophie des Yoga und des Buddhismus beschreibt. Sich aus dem "Ego-Tunnel" zu befreien, der uns von Kindes Beinen an als die einzig lebbar Form suggeriert wurde, ist eine Aufgabe, die an unser Leben gestellt ist. Es ist der Weg und das Ziel in einem. Der erste Schritt besteht wohl darin, die prinzipielle Verlassenheit und Unsicherheit des Lebens als eine Grundsituation, wenn nicht zu akzeptieren, dann doch wenigstens auszuhalten; nicht die Schuld im Nächsten zu suchen und diesen zur Linderung der eigenen Verlassenheitsängste zu instrumentalisieren. Beziehungen, die dieses zur Grundlage haben, haben noch nie Bestand gehabt. Bei ihnen geht es nicht um die Frage: "Wer erlöst mich aus meiner Einsamkeit", sondern: "Wem kann ich dieses Gefühl der Verbundenheit schenken".

### **Übung:**

Der spirituelle Lehrer Thomas Hübl gibt ein wunderbares Bild, das ein Verständnis der Verbundenheit ermöglicht. Er empfiehlt einen meditativen Weg, der auf der Höhe der Zeit ist und nicht das Sitzen auf dem Meditationskissen. Man könnte es die Google-Meditation nennen:

Zoomte dir bei Google-Maps im Satelliten-Modus dein Wohnhaus raus. Dann kannst du dir vorstellen, dass du dich darin befindest – mitten in deinem Haus. Jetzt nehme den Zoom zurück; du siehst jetzt immer noch dein Haus, aber umgeben von den Nachbarhäusern. Du bist immer noch im Zentrum. Nehme Schritt für Schritt den Zoom weg. Du siehst nacheinander dein Viertel, deine Stadt, deine Region, das Land – und du bist immer noch im Zentrum anwesend. Du siehst Europa, den ganzen Erdball und gehst immer weiter (ab jetzt streikt Google-Maps; aber du gehst die weiteren Schritte in deiner Phantasie weiter). Und du bist immer im Zentrum dabei, kannst dich nicht aus der Perspektive davonstehlen. Wenn du dich immer weiter entfernst und die Erde nur noch ein winziger Punkt im unendlichen Raum ist; du bist immer noch in der Mitte dabei – und alle sieben Milliarden Menschen mit dir und alle Tiere, Pflanzen, alle lebenden Wesen. Und nicht nur das sondern einfach alles und alles ist miteinander verbunden, nichts gibt es unabhängig von allem anderen.

## **Verbundenheit und Mitgefühl – Sei ein weißer Vogel im Schnee**

Einer der zentralen Tugenden im Yoga wie im Buddhismus ist die Verbundenheit mit allen Wesen und das Mitgefühl. Dieses sollte nicht mit dem Mitleid, wie wir es allgemein verstehen verwechselt werden. Mitleid entwickelt man schnell aus einer tatsächlichen oder aber vermeintlichen Position des Stärkeren, Gesünderen, Potenteren, der dem Schwachen aus seiner misslichen Situation heraus hilft. Das birgt die Gefahr der Selbstüberhöhung. Mitleid hat aber auch nichts mit einem Mitleiden zu tun, bei dem man selbst vor Leid handlungsunfähig wird.

Mitgefühl und Verbundenheit hat wohl am ehesten damit zu tun, dass man allen Menschen auf Augenhöhe begegnet und da wird es auch schon kompliziert, denn wie oft schaffen wir in unserem Alltag Grenzen und Distanz zum nächsten, die gar nicht sein müsste. Wir grenzen uns ab, da wo möglicherweise Nähe gefordert ist. Das ist vordergründig auch normal, schließlich sind wir von frühester Kindheit dazu erzogen worden. Doch der Mensch ist auf Symbiose hin geschaffen: diese ist er aus seinem Dasein im Mutterleib und aus seiner Zeit als Neugeborenes gewohnt und diese ist auch sein Urbedürfnis. Diesem Urzustand werden wir durch Erziehung und Bildung entfremdet. Es resultiert eine Spaltung unter der alle Menschen in ihrer je eigenen Weise leiden. Der Philosoph und Begründer der "Aufklärung" J. J. Rousseau drückte das in seinem berühmten Satz aus: "Der Mensch an sich ist gut, doch die Gesellschaft macht ihn schlecht." Sigmund Freud konstatierte, dass der Mensch nichts sehnlicher wolle, als wieder in den Mutterleib zurück zu kehren.

Es ist also der ganz normale Alltag, wo unsere Fähigkeit zur Verbundenheit gefordert ist. Wie oft sind wir Gefangene unserer Vorurteile, stecken Mitmenschen in Schubladen und sind dabei ungerecht, blockieren dabei ein offenes Miteinander. So werden wir schnell überheblich im wahrsten Sinne des Wortes. Schlimmer kommt es, wenn es umgekehrt geht und wir uns durch eigene Minderwertigkeitskomplexe klein und schwach machen.

Im ZEN wird die Verbundenheit mit folgendem Bild zum Ausdruck gebracht: "Werde ein weißer Vogel im Schnee." Der Vogel ist da, in seiner ganzen Individualität und Eigen-Artigkeit. Doch er ist im Schnee nicht sichtbar

Verbundenheit äußert sich nicht in der mitleidvollen Tat oder großherzigen Geste, sondern ist eine fundamentale Geisteshaltung, die sich dann automatisch einstellt, wenn man ein Leben in Achtsamkeit lebt, den Mitmenschen auf Augenhöhe begegnet und mit ihm nicht nur das Gute, sondern auch das Schlechte teilt. Und das führt weg von einer Herrschaft des EGO hin zu einem Leben im WIR.

## Thich Nhat Hanh - Verbundenheit in einem Stück Papier

Einer der zentralen Leitsätze des Yoga und des Buddhismus ist das Gefühl – oder auch das Wissen – dass alles mit allem verbunden ist. Mehr noch: Es heißt dass ich mit dem gesamten Kosmos eins bin. Da regt sich gleich Widerstand. Wie soll ich mich eins mit einem Schergen im KZ fühlen? Nie und nimmer! Was habe ich mit einem Regenwurm gemein? Man kann sich das in etwa so vorstellen, dass der gesamte Kosmos wie ein einziger Körper anzusehen ist von dem ich ein Teil aber auch das ganze bin. Wenn nun mein kleiner Zeh krank ist, dann amputiere ich ihn nicht, sondern trage, so gut ich kann dazu bei, dass er gesund wird. Jedenfalls bleibt er mein Zeh. Zugegeben; etwas schwer zu verstehen, aber vielleicht ein Thema das ich ins Zentrum der einen oder anderen Meditation stellen kann.

Thich Nhat Hanh, ein bekannter vietnamesischer buddhistischer Mönch, bringt uns dieses Verständnis mit einem Beispiel nahe:

"So wie ein Stück Papier die Frucht, die Kombination von vielen Elementen ist, die Nicht-Papier-Elemente genannt werden können, ist das Individuum aus Nicht-Individuum-Elementen gemacht. Wenn Du ein Poet bist, wirst Du klar sehen, dass eine Wolke in diesem Stück Papier schwebt. Ohne Wolke gibt es kein Wasser; ohne Wasser können die Bäume nicht wachsen und ohne Bäume kannst Du kein Papier machen. So ist die Wolke darin enthalten. Die Existenz dieser Seite hängt ab von der Existenz einer Wolke. Papier und Wolke sind so nahe. Lass uns an andere Dinge denken, wie Sonnenschein. Sonnenschein ist sehr wichtig, weil der Wald nicht ohne Sonnenschein wachsen kann, und wir Menschen können ohne Sonne nicht wachsen. (...) Und wenn Du tiefer schaut, mit den Augen eines Bodhisattva, mit den Augen jener, die erwacht sind, siehst Du nicht nur die Wolke und die Sonne darin, sondern dass alles hier ist: der Weizen, der zum Brot für den Holzfäller wurde, des Holzfällers Vater - alles ist in diesem Stück Papier. Das "Avatamsaka Sutra" schildert uns, dass Du nicht eine Sache zeigen kannst, die nicht eine Verbindung zu diesem Stück Papier hat. (...) Das Papier ist in einem Ausmaß aus all den Nicht-Papier-Elementen hergestellt, dass es leer ist, wenn wir die Nicht-Papier-Elemente zu ihren Quellen zurückführen, die Wolke zum Himmel, den Sonnenschein zur Sonne, den Holzfäller zu seinem Vater. Leer wovon? Leer von einem separaten Selbst. Es wurde hergestellt von all den Nicht-Selbst-Elementen, Nicht-Papier-Elementen und wenn all diese Nicht-Papier-Elemente herausgenommen werden, ist es wirklich leer von einem unabhängigen Selbst. Leer in diesem Sinne meint, dass das Papier voll von allem ist, dem gesamten Kosmos. Die Präsenz dieses kleinen Stückes Papier beweist die Präsenz des gesamten Kosmos.

Im Buddhismus ist der wichtigste Grundsatz, bewusst zu leben, zu wissen, was geschieht. Zu wissen was geschieht, nicht nur hier, sondern auch dort. Wenn Du beispielsweise ein Stück Brot isst, magst Du Dir klar werden, dass unsere Bauern für den Weizen ein wenig zuviel giftige Chemikalien benutzen. Indem wir das Brot essen, sind wir in irgendeiner Weise mitverantwortlich für die Zerstörung der Umwelt. Wenn wir ein Stück Fleisch essen oder Alkohol trinken, können wir das Bewusstsein dafür entwickeln, dass in der Dritten Welt täglich 40.000 Kinder verhungern und dass wir eine Menge Korn verbrauchen, um ein Stück Fleisch oder eine Flasche Alkohol zu produzieren. (...) Täglich tun wir etwas, sind wir etwas, was mit Frieden zu tun hat. Wenn wir unseres Lebensstiles, unserer Konsumgewohnheiten, unserer Betrachtungsweisen bewusst sind, werden wir wissen, wie wir in jedem Augenblick, den wir leben, Frieden machen können. (...) Wenn wir sehr bewusst sind, können wir etwas tun, den Lauf der Dinge zu ändern.(...)

## Verbundenheit und Mitgefühl Bernie Glassman Roshi: Zeugnis ablegen

Glassmans Peacemaker Orden, ein ZEN-Orden, der sich dem sozialen Engagement verschrieben hat, nennt drei prinzipielle erste Gelübde: Ich gelobe, Einheit zu sein. Ich gelobe Verschiedenheit zu sein. Ich gelobe Harmonie zu sein.

Hier werden die wesentlichen Aspekte des Buddhismus und damit auch des Yoga sowie der Ethik eigentlich aller Hochreligionen formuliert. Doch scheinen diese Werte, in unserer modernen, monetären Kultur so aus der Mode gekommen zu sein, dass sie zunächst einmal Befremden auslösen. Heißt es doch so treffend in der Werbung: "Unterm Strich zähl ich"!

**Verbundenheit** oder **Einheit** erklärt Glassman an Hand des folgenden Beispiels: Wenn eine Wunde am rechten Bein klafft und bedrohlich blutet, dann sagen die Hände nicht: "Das geht uns nichts an, hätte das Bein halt besser aufgepasst, und übrigens haben wir jetzt keine Zeit, weil wir was Besseres zu tun haben, ...". Für die Hände ist klar, dass sie sich umgehend um das Bein kümmern, denn für sie ist der gesamte Körper eine Einheit und alle Organe sind zwar sehr verschieden, doch gehören sie zu einem großen Ganzen, dem Körper.

Dieser Körper ist ein Kosmos von Milliarden von Zellen, die individuell sehr verschieden und einzigartig in Gestalt und Funktion sind. Alle sind auf einander bezogen und nur die Zusammenarbeit aller Zellen und Organe garantiert die Gesundheit des gesamten Organismus. Trotz aller

**Verschiedenheit** der Einzelteile befindet sich der Körper insgesamt in **Harmonie**. Genauso sollten wir uns in unserem Leben und in der Gesellschaft verhalten. Immanuel Kant hat das auch in seinem berühmten **Kategorischen Imperativ** gefordert. Aber auch das scheint uns in der Alltagsrealität abhanden gekommen zu sein.

Die Falle, in der wir uns befinden besteht darin, dass wir letztlich wollen, dass die anderen so sind wie wir selbst und dass sie nur sich nur in dem Maße von uns unterscheiden, wie wir es zulassen. Daraus entsteht letztlich aller Unfrieden zwischen Menschen und das geht im Kleinen los – etwa in der Partnerbeziehung – und endet in Völkerkonflikten und Kriegen. Hier kommt aber der Buddhismus auf den Punkt: Wenn wir nicht alles gleich machen wollen, sondern die Verschiedenheit nicht nur akzeptieren sondern sogar lieben lernen, dann führt das zu Einheit und Verbundenheit und letztlich zu einer Bereicherung des Lebens aller Menschen. Schaffe ich das, dann kann ich meinen Horizont noch erweitern und letztlich alle Wesen in ihrer Verschiedenheit lieben lernen – bis hin zu meiner Liebe zum Weltorganismus "Gaia".

## Der Ozean – die Welle – der Tropfen

In den philosophischen, religiösen und spirituellen Weisheitslehren findet man immer wieder das Bild vom Ozean, den Wellen und den Tropfen, um mit dieser Metapher etwas auszudrücken, wo die Mittel des Verstandes und der Sprache versagen: Es geht um das Allumfassende (Sein), das Unausprechliche - manche nennen es Gott oder das Göttliche, das uns umfängt und durchdringt, dem wir uns zugehörig fühlen und gleichzeitig schauernd zweifelnd gegenüberstehen. Im Bild vom Ozean schwingt eine Sehnsucht mit, die in uns eine Ahnung von den größeren Zusammenhängen des Seins erweckt, von der wir uns dann aber gleich wieder zurückziehen, um in die Geschäftigkeit des Alltags zu entfliehen.

Zahlreiche weise Menschen und Metaphern verwenden das Bild vom Ozean, um uns eine Sicht auf die elementaren Dingen zu vermitteln. Hier eine Auswahl.

**Hans-Peter Dürr:** Das Dasein des Menschen gleicht einer Welle im Ozean des Seins. So wie die Welle dem Ozean entspringt und wieder vergeht, formt sich menschliches Sein aus dem Ozean allen Seins, um wieder in diesem aufzugehen. So ist die Welle in ihrer flüchtigen Form zwar nur eine kurze Zeit existent, doch ist sie keineswegs zunichte geworden, sondern wieder ein Element des Ozeans, der sie hervorgebracht hat. An ihre Stelle tritt eine neue Welle, die vollkommen anders ist, jedoch noch Teile ihrer Vorgängerin enthält. So ist jede Welle in ihrer Individualität einzigartig und unverwechselbar und doch mit allen Wellen aller Zeiten verbunden und dem Ozean verbunden. Der Ozean bedingt die Wellen und Wellen bedingen den Ozean. Im Grund sind beide eins.

**Osho:** Das Meer verbirgt sich nicht unter den Wellen, sondern kommt auch in den Wellen zum Ausdruck. Es befindet sich ebenso an der Oberfläche wie in der Tiefe. Seine Oberfläche und seine Tiefe sind nicht zweierlei, sondern die beiden Pole ein und derselben Sache. Sein Inneres steigt nach oben: Es befindet sich außen ebenso gut wie in seinem Inneren. Das Göttliche ist nicht verborgen sondern mit Händen zu greifen. .... Das zu leugnen ... ist nur eine List des Verstandes – eine Schutzbehauptung. Denn wenn du dich vom Göttlichen (dem Ozean) ergreifen lässt, verschwindest du: Nur der Ozean bleibt. Also werden alle, die sich vor ihrem Sein – vor ihrem Verschwinden, vor ihrer Auflösung im Nichtsein – fürchten und die zu egozentrisch sind, um zuzulassen, dass ihr Tropfen in den Ozean fällt, den Ozean einfach leugnen. Mit dieser List wollen sie ihre Haut retten. Sie sind furchtsame Leute, Duckmäuser, die Angst vor dem Leben haben. (Er meint hier die bornierten Rationalisten, die sich einer spirituellen Erfahrung verschließen oder Meditierende die in ihrer spirituellen Praxis einen Widerstand verspüren).

**Meditation:** Das Drängen der Gedanken in der Meditation und die Unruhe des Geistes, die man so gerne loswerden will, werden in vielen Metaphern beschrieben: Der Geist als ein wildes Pferd, das man bändigen will, die Gedanken, die wie Wolken am Himmel ziehen oder gar die Gedanken als wilde Affen, die im Baum des Geistes umher springen. Auch hier hilft das Bild vom Meer oder Ozean. So gleichen die Gedanken den Wellen, die an den Strand rollen dort auslaufen oder Wogen die sich brechen. "Wie die Wellen, die ans Ufer branden, entfalten sich immer wieder neue Gedanken in unserem Geist; eine Idee löst die andere ab. Meist sind wir von dem Fluss der Gedanken gefangen und nehmen diesen als einzige Wahrheit wahr. Ein kleiner Perspektiven-wechsel kann alles verändern: Ich kann mich an den Strand stellen und beobachten, dass gerade diese eine Welle anbrandet und gleichzeitig sehen, dass dahinter schon die nächsten Wellen anrollen. Von dieser einen Welle ausgehend kann ich nun das ganze Meer überblicken und dabei erkennen, dass dieser eine Moment, dieser eine Gedanke, diese eine Empfindung ebenso wie die eine Welle eben nur ein Teil von etwas viel Größerem ist. So lerne ich zu verweilen, zu atmen, zu beobachten, wie die Wellen brechen – in dem Wissen, dass es eben nur Wellen sind und die jeweils eine Welle nur eine Erscheinung aus der Tiefe und Weite meines Bewusstseins ist. Gelingt es den Ozean meines Geistes in seiner Gesamtheit wahrzunehmen, bin ich schon nicht mehr so davon gefangen. Ich nehme mein Bewusstsein als Zeuge wahr. (Nach einem Text von Nicole Konrad).

**Einsame Tropfen.** Wir Menschen sind, wie Tropfen des Meeres, Teile eines großen lebendigen Ganzen. Tropfen für Tropfen für Tropfen bildet eine Welle; Welle für Welle für Welle bildet den Ozean, das Meer. Stell dir vor, dass einer dieser Tropfen vergisst, dass er Teil des Meeres ist. Er denkt nun allen Ernstes, dass er allein unterwegs ist auf seiner Reise, und dass er allein für sein Überleben sorgen muss. Er weiß nichts von der Welle und dem Meer. Und er muss bestimmte Eigenschaften haben, um geliebt zu werden – denkt er. (...) Wir haben uns als Tropfen herausgelöst aus unseren Zusammenhängen und versuchen, es alleine zu schaffen. (...) Für die Liebe heißt das: Die romantische Liebeskultur des Abendlandes besteht darin, dass zwei isolierte Tropfen vor einander stehen, sich in die Augen schauen und sich für die Welt (das Meer) halten.

Der Tropfen sucht ja, ohne es zu wissen, das Meer. Da er vergessen hat, dass er selbst das Meer ist, glaubt er in dem anderen das Meer zu finden. Dieser andere sieht dem so täuschend ähnlich, was sich in seiner Seele so dringend nach Erfüllung sehnt. Dieser andere hat aber ebenso seine Herkunft vergessen und hofft seinerseits diese in dem anderen zu finden. Es stehen also zwei Suchende voreinander und sie haben eine Zeit lang das Gefühl einander gefunden zu haben; denn sie suchen ja dasselbe. Erst nach einiger Zeit schleicht sich die Ahnung ein, dass der andere doch nicht die Antwort gibt auf das, was in der eigenen Seele brennt: Das ist die Sehnsucht nach dem Meer. (Nach einem Text von Dolores Richter).

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. So bietet die Metapher vom Ozean Antworten an auf Fragen, die auf den ersten Blick unterschiedlich zu sein scheinen und dennoch viel gemeinsam haben. Die Frage nach dem großen Ganzen, in dem alles Sein aufgehoben ist, die Frage nach der rechten Meditation und immer wieder die fragende Sehnsucht nach der Liebe, berühren letztlich das Problem, dass sich der Mensch im Wesentlichen allein, verlassen und der Welt entfremdet fühlt und dass er bei dem Versuch ganz zu werden immer wieder auf sich selbst zurückfällt: „Wir sind dann glücklich, wenn wir in etwas Größerem aufgehen, als wir selbst sind“ sagt Teilhard de Chardin.

## **Metta-Meditation / die Meditation der liebenden Güte**

Verbundenheit mit allen Wesen ist einer der zentralen Aspekte der Weisheitslehren des Ostens. Das klingt so einfach und einleuchtend und ist doch so schwer; sind wir doch alle in unserer Gesellschaft zum Kampf und zur Konkurrenz gedrillt. "Homo hominis lupus" – Der Mensch ist des Menschen Wolf; so der englische Philosophen Th. Hobbes (1588 bis 1679) in seinem »Leviathan«.

So geht es uns doch allen irgendwie: Menschen, die einem einfach sympathisch sind werden von uns eher noch überhöht, idealisiert und wir sind gerne bereit, ihnen den einen oder anderen Fehler zu verzeihen. Das alles ist mehr oder weniger unhinterfragt und geschieht ganz einfach auf der Gefühlebene; keine Kunst also. Da ist einer oder eine einfach cool und dann fällt es auch gar nicht so ins Gewicht, wenn er/sie gerade Blödsinn redet. Wie leicht wird man dann unkritisch, bekommt dann den berühmten Tunnelblick.

Doch dann gibt es auch noch die anderen, die nicht so netten und sofort wird es auch schon schwierig. Sie liegen uns einfach nicht und dann finden wir immer mehr, was uns auffällt und uns in unserer Abneigung bestätigt. Wir suchen quasi danach, denn wir wollen ja recht behalten. Wir neigen alle zum Generalisieren und stecken die Mitmenschen in eine Kiste. Wenn sie Glück haben kommen sie gut weg – aber wehe wenn dem nicht so ist. Sind wir da vielleicht nicht ungerecht? Der Dharma (das universelle Gesetz des Buddhismus) lehrt uns jedoch, jeden Menschen in seinem So-Sein zu akzeptieren.

Wenn wir es in kleinen Schritten lernen, in den Menschen auch die guten Seiten zu entdecken, dann vermeiden wir nicht nur Unfrieden und Konflikte sondern, wir machen die Erfahrung, dass das Leben so viel mehr Freude macht. Das soll auf keinen Fall heißen, dass alles Friede Freude Eierkuchen ist, aber mit einem kultivierten Leben in Verbundenheit macht es einfach mehr Spaß.

Meditation macht nur Sinn, wenn sie ihre Entsprechung im Alltagsleben findet; wenn der Alltag mit den Objekten der Meditation im Einklang steht. Wenn ich Mitgefühl und Verbundenheit und die Reduktion von Stress zum Thema meiner Meditation wähle, dann mache ich die Zeit auf dem Meditationskissen zunichte, wenn ich im Alltag weiter meine Konfliktbereitschaft und meine Ressentiments pflege. „Zen-Geist Anfänger-Geist“ ist das zentrale Motto des Buddhismus und so heißt ein bekanntes Buch von Shunryo Suzuki. ZEN als Anfängergeist verstanden heißt hier, dass wir jeden Tag so beginnen, als wären wir neu geboren. Die Ressentiments des vorherigen Tages gelten nicht mehr und jeder Mensch bekommt neu seine Chance.

### **Wir können einmal folgende Übung versuchen:**

Es gibt da vielleicht eine Person, die wir nicht so richtig mögen. Beim Nachdenken fallen uns dann auch gleich jede Menge Dinge ein, warum das so ist und je weiter und länger wir nachdenken desto mehr werden wir in unserer Meinung bestätigt.

Jetzt können wir uns mal ganz bewusst Eigenschaften und Wesenszüge überlegen, wo diese Person doch nicht ganz so übel ist. Kein Mensch ist nur gut oder nur schlecht. Auch wir selber haben unsere Macken. Dann können wir also zu sammeln anfangen. Vielleicht ist er/sie zu dick – aber er/sie hat doch ein schönes Gesicht; hat was Blödes gesagt/getan – aber neulich, das war doch eigentlich ganz gut, intelligent etc. Sinn der Übung ist nicht unkritisch zu sein oder zu werden und jetzt unrealistisch alle Mitmenschen gut zu stricken. Vielleicht heißt das Zauberwort einfach Fairness.

In der Psychologie wird als wesentlicher Mechanismus zur Konfliktverschärfung und Konfliktausbreitung das Generalisieren und Polarisieren angesehen. In der Metta-Meditation kommen wir einfach zu den Dingen: Das **Jetzt** zählt und dieses gilt es in Verbundenheit und Güte leben.

**Lokah samastah sukhino bhavantu!**

**Mögen alle Wesen überall glücklich sein!**