
Mindfulness – eine nicht-spirituelle Meditation

Mondo mit Roland Yuno Rech - Grube Louise, Mai 2014

Frage: *Seit gut zehn Jahren hat man in Europa und in den Staaten die Begriffe „tiefe Meditation“ oder „Achtsamkeit“ auftauchen sehen, auf Betreiben von Jon Kabat-Zinn in den Staaten und Christoph André in Frankreich. Was hältst du von der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion, MBSR?*

Roland Yuno Rech: Der entscheidende Punkt ist, dass es sich um eine nicht-spirituelle Meditationspraxis handelt. Jetzt müsste man erläutern, was „spirituell“ bedeutet. Aber eins ist klar: wer die Meditation benutzen möchte, um etwas zu bekommen, ob als Mittel gegen Stress oder Depressionen, oder um mit ihrer Hilfe seine Leistung zu steigern, stellt die Meditation in den Dienst des menschlichen Egos. Der tiefe Sinn der Meditation aber ist, die Anhaftung an das menschliche Ego aufzugeben. Man nennt es die spirituelle Dimension der Meditation. Die wahre Meditation beginnt genau jenseits dieser Achtsamkeitsübungen. Sie beginnt in dem Moment, in dem wir ohne Absichten meditieren, in dem wir mushotoku sind, ohne irgendetwas zu erwarten, ohne Hintergedanken. Die Benutzung der Meditation mit unterschiedlichen Zielen, aber immer, um ein Resultat für sein kleines Ego zu erlangen, verrät den tiefen Sinn der Meditation in dem Sinn, wie Buddha es gelehrt hatte.

Dennoch missbillige ich es nicht, weil ich glaube, dass die mushotoku-Praxis sehr schwierig ist. Menschen mit starken psychischen Leiden, die sehr gestresst oder tief deprimiert sind, deren Ego völlig erschüttert ist und nicht mehr zufriedengestellt werden kann, können nicht die Anstrengung aufbringen, über ihr Ego, das wieder aufgebaut werden muss, hinauszugehen.

Und ich denke, die Unterweisung der Achtsamkeit in einem therapeutischen Rahmen und mit dem Ziel, das Ego zu reparieren, ist in gewisser Hinsicht gut. Es ist die erste Ebene für einige Menschen, die keine spirituelle Motivation haben und die sich überhaupt nicht vorstellen können, etwas aufzugeben. Für sie es ist die erste Annäherung, um Zugang zu einer Meditationspraxis zu finden.

Allerdings ist es wichtig, dass die Menschen, die solche Praktiken unterweisen, die Ehrlichkeit haben, auch ihre Grenzen zu bestimmen. Dies habe ich zum Beispiel Christoph André sagen hören, als wir für eine Fernsehsendung zusammengearbeitet haben. Er war auch in der Gendronnière, um Lehrgänge zu geben. Ich habe den Eindruck, dass er diese Ehrlichkeit hat. Am Ende eines Kurses sagte er zu seinen Schülern: „Wenn ihr in diese Richtung weitergehen wollt, dann macht ein Sesshin in der Gendronnière.“ Daher denke ich, dass diese große Bewegung die Meditation begünstigt. Wenn man vor zwanzig Jahren von Meditation sprach, dachten die Menschen sofort an Sekten. Die Meditation hatte einen ganz schlechten Ruf. Heute im Gegenteil möchten alle meditieren. Das ist großartig! Es ist also jetzt an den Dojoleitern, den buddhistischen Unterweisenden und den Meistern, die Unterschiede herauszustellen, dass diese Annäherung, diese erste Grundstufe eine Art Einführung ist. Wenn man möchte, kann man auf diesem Weg weitergehen.

Jon Kabat-Zinn und Christoph André, die auch den Buddhismus praktizieren, sind in der Lage, diese Grenzen aufzuzeigen. Das Problem jedoch ist, dass sie auch andere Therapeuten ausbilden, die einfach versuchen, ein zusätzliches Mittel zu haben, um Geld zu verdienen und ihrer Vielfalt von Therapieangeboten etwas hinzuzufügen. Ich fürchte, dass nicht alle dieser Leute in der Lage sind, diese Unterschiede zu erkennen und ihren Patienten zu erklären.

Darüber hinaus kann es Menschen blockieren. Sie könnten sich sagen: „Das reicht mir aus. Warum sollte ich weitergehen?“ Es gibt Menschen, die kommen ins Dojo und sagen: „Ich mache lieber Achtsamkeitsübungen, die sind einfacher.“ Es gibt immer zwei Seiten.

Aber alles in Allem halte ich die Entwicklung der letzten zwanzig Jahre für günstig unter der Voraussetzung, dass all die, die darüber reden oder die Meditation unterweisen, in der Lage sind, die Unterschiede zu zeigen.

Wenn die Godos der AZI von Wellness reden hören, werden sie misstrauisch. Sie missbilligen diesen Begriff sogar und halten Wellness für materialistisch. Ich finde das nicht richtig. Es ist legitim, eine Art Wohlergehen für sich zu suchen. Aber wir sollten die Frage mehr und mehr vertiefen, was Wellness wirklich für uns bedeutet. In der ersten Zeit geht es vielleicht darum, besser schlafen zu können, weniger gestresst zu sein oder aus einer Depression herauszukommen, was durchaus sehr wichtig ist. Aber was ist wahres Wohlergehen?

Ich denke, Wohlergehen bedeutet, in Harmonie mit dem Wesentlichen seines Lebens zu sein. Wohlergehen heißt, erwacht zu sein. Aber ich denke, dass diese Dimension des Erwachens, in Harmonie mit dem Dharma oder der Buddha-Natur zu sein, für manche Menschen viel zu weit geht, wo sie doch erst dabei sind, ihr Wohlergehen in ihren jetzigen Bedürfnissen suchen. Meister Deshimaru missbilligte genauso wenig wie Buddha diese menschlichen Bedürfnisse. Aber er zeigte immer, dass es darüber hinaus noch eine Dimension gibt. Genau dies sollten wir auch tun.