

GELASSENHEIT

Aus *'Spirituell Leben, 111 Inspirationen – von Achtsamkeit bis Zufall'*,
Herder Verlag, 2002.

Copyright by Fred von Allmen 2001 – 2020

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.

Dieser Dharma-Vortrag darf kopiert und weitergegeben werden.

Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.

Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert:



Um unser Leben erforschen und verstehen zu können, müssen wir achtsam, wach und gegenwärtig sein. Tiefes Gewahrsein und stetige Achtsamkeit sind Voraussetzung, reichen aber nicht, um uns nachhaltig zu verändern. Es braucht auch das Kultivieren einer positiven inneren Haltung, durch die wir lernen, uns selbst und anderen auf weise und liebevolle Art zu begegnen. Es ist die innere Haltung der liebevollen Gelassenheit.

Wir alle möchten glücklich sein – nicht leiden. Deshalb versuchen wir ständig, tagaus, tagein, in jedem Moment, Angenehmes zu erlangen und Unangenehmes zu vermeiden. Wir haften an angenehmen Erfahrungen des Körpers mit lustvollen Empfindungen, solchen des Hörens von angenehmen Worten und Klang, des Sehens schöner Dinge, des Riechens feiner Düfte, des Schmeckens schmackhaften Essens und Trinkens, des Fühlens liebliche Gefühle und des Denkens angenehme Gedanken und Vorstellungen. Sind sie vergangen, verlangen wir erneut nach mehr dieser angenehmen Erfahrungen.

Andererseits verdrängen, vermeiden, verurteilen, hassen und ärgern wir uns über unangenehme Erfahrungen des Körpers, wie Schmerzen, solchen des Hörens von Lärm oder Kritik, des Sehens hässlicher Dinge, des Riechens von üblem Geruch und Gestank, des Schmeckens von schlechtem Essen sowie des Denkens unangenehmer Gedanken und des Fühlens schmerzhafter Gefühle. Dazu kommt die Angst vor möglichen zukünftigen unangenehmen Erfahrungen.

Kurz gesagt: Wir alle sind ständig damit beschäftigt, Angenehmes zu erlangen und Unangenehmes zu vermeiden. Dieses sind an sich völlig normale Verhaltensweisen. Aber gerade diese Reaktionsweisen sind die Ursache für unsere grössten Schwierigkeiten im Leben: für Kummer, Sorgen, Ängste, Konflikte, Bedrückung, Einsamkeit, Wut und Hass, Sehnsucht, Trauer, Verwirrung, Aufruhr und Qual. Durch sie entsteht enormes inneres Leiden. Wie Aldous Huxley bemerkt haben soll:

Etwa ein Drittel des menschlichen Leidens ist unvermeidlich.

*Die anderen zwei Drittel entstehen durch unsere missglückten Versuche,
das erste Drittel zu vermeiden.*

Wahrscheinlich kann man den Anteil des unvermeidlichen Leidens noch tiefer ansetzen. Buddha lehrte, dass es möglich ist, sich vollständig von jeglicher Art inneren Leidens zu befreien.

Diese Art von innerer Reaktivität, von Anhaftung und Abneigung, ist die denkbar ungeschickteste Art, mit sich und mit dem Leben umzugehen. Wer wüsste nicht, dass es unendlich viel nützlicher wäre, sich selbst und anderen gegenüber weise, liebevoll, heiter, gelassen und feinfühlig zu sein. Gleichmut, inneres Gleichgewicht, liebevolle Gelassenheit, innere Geräumigkeit – alles Eigenschaften die wir brauchen oder uns wünschen. Es ist diese innere Haltung, die auf dem

Konfliktfeld von unserem Herzen und Geist, Friede möglich macht. Eine Anleitung aus dem Zen schlägt vor:

*Lass den Vogel im unermesslichen Himmel deiner Gelassenheit fliegen.
Befreie den Fisch im bodenlosen Ozean deiner Toleranz.*

Was ist diese Gelassenheit, dieser Gleichmut nun genau? Wörtlich bedeutet Gelassenheit: 'unparteiisches Wahrnehmen'. Es ist das Wahrnehmen eines Objektes, beziehungsweise einer Erfahrung, mit ausgeglichenem Herzen und Geist. Gelassenheit, im Idealfall, ist frei von allen Formen von Anhaften oder Verlangen; frei auch von sämtlichen Formen der Abneigung oder des Hasses. Das bedeutet auch Freisein von Erwartungen und Befürchtungen. Gelassenheit ist auch jene innere Qualität, die, ohne grosse Anstrengung, einerseits Ruhelosigkeit und andererseits energielose Dumpfheit verhindert.

Gelassene, gleichmütige Menschen sind auch frei von Verwirrung, aber nicht teilnahmslos, sondern lebendig und wach. Bei dieser Gelassenheit handelt es sich eindeutig um einen aussergewöhnlich klaren und starken Zustand des Geistes und des Herzens – fern von allen Formen der Gleichgültigkeit und der Teilnahmslosigkeit. Eine äusserst erstrebenswerte charakterliche Qualität.

Eine klassische Illustration der Gelassenheit bietet die bekannte japanische Geschichte vom Mönch und vom Krieger:

Das feindliche Heer hat gesiegt. Soldaten plündern die Stadt. Alle, die konnten, sind geflohen. Nur ein Mönch- und zwar der Abt des Klosters - bleibt in seinem Tempel in der Stadt. Der General stürmt mit gezogenem Schwert in den Tempel und schreit: „Weißt du nicht, dass ich einer bin, der dich mit dem Schwert durchbohren kann, ohne mit der Wimper zu zucken?“ Der Meister antwortet ihm ruhig: „Und ich bin einer, der von deinem Schwert durchbohrt werden kann, ohne mit der Wimper zu zucken.“ Der General, überrascht und beeindruckt, hält inne und verbeugt sich vor dem Mönch.

'Gelassenheit' oder eben Gleichmut bedeutet, dass wir allen Situationen und Erfahrungen des Lebens mit gleichem Mut begegnen. Auch wenn wir keine grossen Zen-Meister sind - und es für uns in einer ähnlich gefährlichen Situation vielleicht sinnvoller wäre zu fliehen, da man ja nie wirklich weiss, ob solche Generäle nicht doch zuschlagen (!) - können wir uns in der Qualität des Gleichmutes, der heiteren Gelassenheit, in der Meditation und im Alltag üben.

Wenn wir uns in Erwartung aussergewöhnlicher Zustände in die Meditation begeben oder hoffen, dabei schöne Gefühle zu finden, wenn wir sie mit Erwartungen und Befürchtungen angehen, verpassen wir den Angelpunkt der ganzen spirituelle Praxis. Wir wühlen sozusagen in der Verpackung und übersehen die Essenz. Die wirkliche Bedeutung von Meditation und Praxis ist eine Schulung der inneren heiteren Gelassenheit.

Wenn zum Beispiel in der Sitzmeditation die Schulter spannt, wenn das Knie sticht, wenn wir plötzlich Hitze oder Kälte empfinden, ist das nicht ein Fehler: vielmehr sind dies alles Gelegenheiten, Gelassenheit zu üben, anstatt sich innerlich zu wehren und immer wieder, merklich oder unmerklich, die Körperhaltung ein bisschen zu verändern, um dem Unbehagen auszuweichen.

Wenn die Meditationserfahrung, andererseits, endlich ruhig oder angenehm wird, ist das eine Gelegenheit, Gelassenheit zu üben und nicht Anlass dazu, das Gefühl festhalten oder verlängern

zu wollen. Wann immer Angst oder Freude, Einsamkeit oder Verbundenheit im Herzen entstehen: es ist eine Gelegenheit, Gelassenheit zu üben.

Im Alltag, im Leben, können wir Gelassenheit im Umgang mit den aus den buddhistischen Lehren bekannten acht Winden einüben: Diese sind: Gewinn und Verlust, Erfolg und Misserfolg, guter und schlechter Ruf sowie Lob und Tadel. Dazu gehören auch: Reichtum und Armut sowie Gesundheit und Krankheit, kurz, alles was im Leben angenehm oder unangenehm ist. Gelassenheit macht es möglich, all diese Hochs und Tiefs willkommen zu heissen, ohne sich dadurch besonders aus dem Gleichgewicht werfen zu lassen. Wie es der Buddha beschrieb:

*So wie ein grosser Fels nicht erschüttert wird vom Wind,
so werden die Weisen nicht erschüttert von Lob und Tadel.*

Anstatt endlos mit Anhaften und Verlangen, mit Hass und Abneigung zu reagieren, ist innere Durchlässigkeit angezeigt oder mit anderen Worten: Annehmen und Loslassen – die Hauptingredienzien der Gelassenheit. Dort liegt innerer Friede. Dort liegt echte innere Freiheit. Tibetische Meister geben eine inspirierende Illustration für diesen gelassenen Geist:

*Der offene, weite Raum des Himmels
fühlt sich nicht geschmeichelt durch den Regenbogen
und nicht erschüttert durch Regenwolken und Sturm.*

Ein Bild der Offenheit und Weite. Daraus soll aber nicht abgeleitet werden, man müsste allen Wesen und Dingen gegenüber gleich distanziert sein. Im Gegenteil: wir sind allen Wesen und Dingen gleich nah. Bei der Gelassenheit handelt es sich um einen Zustand wacher Lebendigkeit und Sensibilität; keinesfalls aber um Gleichgültigkeit, Dickhäutigkeit oder Teilnahmslosigkeit. Gleichgültigkeit kann leicht mit Gelassenheit verwechselt werden, ist tatsächlich aber sehr weit von dieser entfernt.

Manche stellen sich vor, buddhistisch Praktizierende versuchten, alle Gipfel des Erlebens zu kappen und alle Täler aufzufüllen. Das stimmt wohl in Bezug auf dramatische, leidenschaftliche oder Leiden schaffende emotionelle Dramen.

Da gibt es aber auch die Glück-durchtränkten, kristallklaren und unbegrenzten Räume der Erkenntnis, der Freude, der Mitfreude. Diese Gipfel des Erlebens sind Teil echter spiritueller Erfahrung. Möglich sind sie nur, wenn umfassende Gelassenheit den Rahmen bildet.

Es gibt auch die berührenden und herzöffnenden Räume von tiefster Ruhe, Verbundenheit und Mitgefühl. Auch diese Tiefen des Erlebens gehören zu echter spiritueller Erfahrung. Auch sie sind durchdrungen von Gelassenheit. Um innere Veränderung zu ermöglichen, müssen wir das Leben in seinem wahren Wesen, die wahre Natur aller Dinge zutiefst erfahren. Da gibt es keinen Platz für Gleichgültigkeit: um unsere Tiefen zu erfahren und zu verstehen, brauchen wir umfassendes Interesse und unsere ganze Energie. Für Halbherzigkeit ist da kein Raum.

Ein recht weitverbreitetes Missverständnis, das oft auftritt, gerade wenn man dramatische Zensuren, wie jene vom Mönch und vom General hört, soll hier geklärt werden: Natürlich werden wir immer mal wieder aus dem Gleichgewicht fallen, immer mal wieder in unhilfreicher Weise reagieren. Entgegen unserem besseren Wissen und Verständnis werden wir immer wieder einmal von Ärger und Abneigung überflutet, von Anhaften und Verlangen gepackt. Dies, weil wir zu langsam und zu wenig wach und klar sind, um die uralten, tief eingprägten Muster der

Reaktivität sogleich zu erkennen. Das ist in Ordnung und muss nicht gleich zu einem Problem gemacht werden! Sobald es uns aber gelingt, diese ungeschickte Reaktionsweise von Ärger oder Anhaften wahrzunehmen, dann ist es Zeit für gelassenes Verhalten, auch dieser Reaktion gegenüber, auch uns selber gegenüber. Nicht innere Straf-Aktionen, sondern Zuwendung ist dann gefragt. Werten und Verurteilen, Selbst-Kritik und Selbst-Bemängelung sind hier fehl am Platz.

Mit liebevoller Gelassenheit ist auch gemeint, dass wir mit schwierigen, unangenehmen Emotionslagen in Kontakt bleiben. So spüren wir, was sie bewirken, wie sie uns leiden machen. So kann Mitgefühl – im Gegensatz zu Selbstverurteilung - entstehen. Eine weise und heilende innere Haltung aus Verständnis, Offenheit und Mitgefühl ist fern von der Gleichgültigkeit des Verdrängens; denn wir begegnen uns selber mit lebendigem und wachem Interesse.

Die tiefste Art der Gelassenheit entsteht aus Erkenntnis: aus der Erkenntnis der vergänglichen, nicht fassbaren, nicht selbst-existenten Natur aller Dinge, einschliesslich unserer selbst. Der grosse tibetische Meister Longchenpa äusserte sich zur Vergänglichkeit der Dinge wie folgt:

*Weil alles nur Erscheinung ist, vollkommen in dem was es ist,
jenseits von gut oder schlecht, von Wertschätzen oder Verwerfen,
kann man einfach in Gelächter ausbrechen.*

Chuang Tsu, der taoistische Weise Chinas, veranschaulicht, wie Gelassenheit aus der Erkenntnis der 'nicht-selbst-Natur' des Individuums, der Person, entstehen kann:

*Wenn jemand einen Fluss überquert und sein Kahn mit einem leeren Boot zusammenstösst,
wird er, selbst wenn er zu Wutausbrüchen neigt, sich nicht lauthals erregen. Erblickt er jedoch
jemanden im anderen Boot, dann wird er ihm vermutlich zurufen: „Wirf dein Ruder herum!“.
Hört der andere den Ruf nicht, wird dieser noch einmal schreien und am Ende gar in ein
Gezeter ausbrechen. Dies alles nur, weil im anderen Boot jemand sitzt. Wäre das andere Boot
nämlich leer, würde dieser nicht so schreien und fluchen. Wenn du dein Boot, in dem du den
Fluss des Lebens überquerst, leerst, dann wird niemand gegen dich sein und keiner wird
versuchen, dir zu schaden.*

Mit anderen Worten: Wenn wir unser 'Boot' leeren vom Glauben und vom Anhaften an ein scheinbar unabhängig existierendes, solides Selbst, dann werden wir aufhören, uns selber Leiden zu schaffen.

Wenn wir klar erkennen und erfahren, dass nichts in diesem Dasein erfassbar ist und wir mit liebevoller Gelassenheit 'loslassen' oder 'sein lassen', dann erfahren wir das Leben, so wie es ist: voll und reich. Dann können wir uns dieser Zen-Nonne anschliessen, die sagte:

*Nachdem mein Haus niedergebrannt war,
hatte ich eine unverbaute Sicht -
auf den Mond, bei Nacht.*

Gelassenheit und die Brahmaviharas

Das Wort Brahmaviharas stammt aus der Hindu-Mythologie. 'Vihara' heisst Aufenthaltsort. 'Brahmas' sind die höchsten Wesen in diesem Dasein. Sie verweilen ausschliesslich in 'göttlichen' Zuständen: in liebevoller Güte (Metta) oder Mitgefühl (Karuna). Sie verströmen Mitfreude (Mudita) oder ruhen in Gelassenheit (Upekkha).

Die vierte dieser 'Brahmaviharas', Gelassenheit, hat mehrere Bedeutungen:

Gelassenheit bedeutet einerseits Unparteilichkeit. Diese kann zwischen Menschen zur Anwendung kommen, die sich üblicherweise als Freunde betrachten; kann sich aber auch auf eher neutrale Personen oder gar auf 'Feinde' oder als schwierig erachtete Menschen beziehen.

In der Praxis mancher Traditionen wird die Unparteilichkeit eingeübt, indem man immer wieder eine Anzahl von Menschen – Nächste, von Freunde, neutrale Personen und schwierige Menschen – durchgeht und ihnen im Geiste gleichermassen Liebe, Mitgefühl und Mitfreude entgegenbringt. In anderen Übungen reflektiert man darüber, wie im Leben immer wieder Freunde zu Feinde werden können. Als Beispiel können Paar-Beziehungen dienen, in denen es von romantischer Verliebtheit zu Gleichgültigkeit, Verachtung und gar zu Hass kommt.

Doch werden auch immer wieder Feinde zu Freunden. Beispiel: die ehemaligen Kriegsgegner USA und Japan. Uns bisher Gleichgültige (neutrale Personen) können zu guten Freunden werden; andererseits werden uns Feinde gleichgültig. Im ständigen Wechsel der Bedingungen des Daseins sind die Lebewesen nicht durchwegs 'freundlich' oder 'feindlich'. Deshalb ist es auch nicht angemessen, sie in unserem Wertesystem als Freunde, Neutrale oder Feinde zu bestimmen. Gelassenheit wirkt hier ausgleichend; er schafft ein Gefühl für das richtige Mass oder in weniger prosaischen Worten: das Fundament für den 'Palast' von bedingungsloser Liebe und Mitgefühl.

Gelassenheit bedeutet aber auch: die Weisheit, die erkennt, dass - ungeachtet unserer guten Wünsche und Taten - alle Wesen die Folgen ihres eigenen Tuns zu tragen haben. Wer Hass sät, wird nicht Glück und Liebe ernten, egal, wie sehr wir dies für andere und uns selbst wünschen mögen. Wie wir mit schwierigen und schmerzhaften Situationen umgehen können, hängt nicht vom Mitgefühl anderer ab, sondern von unserer Übung und unserer Fähigkeit, diesen Gegebenheiten mit Gelassenheit und Offenheit zu begegnen.

Deshalb lautet der Satz, der in der klassischen Upekkha-Meditation angewandt wird: 'Du bist die Erbin oder der Erbe deines eigenen Tuns. Dein Glück und dein Unglück hängt von deinen eigenen Taten ab und nicht von meinen guten Wünschen für dich'.

Karma heisst: Tun. Es bezieht sich auf die Absicht hinter jedem Akt des Denkens, des Redens und des Handelns. Es geht um gewohnheitsmässige Muster und Tendenzen in uns – die innere Haltungen und Reaktionsweise, die wir uns angewöhnt haben.

'Du bist der Erbe deines eigenen Tuns.' – Diese Aussage kann sehr kalt und auf schockierende Weise gleichgültig klingen. Darum muss die Übung der Gelassenheit klar die letzte in der Reihe der vier Brahmaviharas sein. Die guten Wünsche und Handlungen zum Wohle aller Lebewesen (Metta, Karuna und Mudita) werden durch Gelassenheit ins richtige Licht gerückt. So wird Gelassenheit das Gefäss der Weisheit, das die anderen drei Brahmaviharas umfängt. Wir wünschen unser Bestes und wir tun unser Bestes, können jedoch keinen messbaren Einfluss auf Erfolg oder Misserfolg unseres Tuns nehmen.

Selbst Buddha – und auch Christus – konnten die Menschen nicht einfach vom Leiden befreien. Ihr Tun war aber keineswegs vom Erfolg oder Misserfolg abhängig. Gelassenheit schützt vor

übermütigem Stolz auf Erfolg, wie auch vor der Entmutigung und Niedergeschlagenheit durch Misserfolge unseres heilsamen Tuns.

Gelassenheit (Upekkha) hat gleichwohl eine direkte Wirkung auf Metta, Karuna und Mudita. Sie ist ein Bestandteil echter Liebe, echten Mitgefühls und echter Mitfreude.

Sie schützt Metta und Karuna davor, sich in Emotionalität zu verlieren. Gelassenheit ist die Balance des Geistes und des Herzens und veredelt Metta mit Stetigkeit, Treue und Loyalität. Hier liegt der Unterschied zwischen den schönen, angenehmen Gefühlen, die Metta manchmal begleiten und der viel tieferen inneren Haltung, mit der man anderen – sozusagen durch dick und dünn – Glück wünscht, unabhängig von den eigenen momentanen Bedürfnissen.

Gelassenheit bereichert und unterstützt Metta auch mit der Qualität der Geduld, der Fähigkeit, Dinge anzunehmen wie sie sind und, unabhängig vom Resultat, mit unserem wohlwollenden Tun weiterzufahren.

Gelassenheit verleiht dem Mitfühlenden Furchtlosigkeit und unerschütterlichen Mut. Sie befähigt dazu, die manchmal überwältigenden Abgründe des Leidens und der Hoffnungslosigkeit, welche einem mitfühlenden Herzen immer wieder begegnen, zu konfrontieren und auszuhalten. Upekkha lässt uns das Herz angesichts grossen Leidens offen behalten.

Gelassenheit ist die Qualität, die uns aktives Mitgefühl ermöglicht. Sie lässt uns – unabhängig vom Erfolg - ruhig und fest weiter arbeiten und wirken; eine Fähigkeit, die unerlässlich ist für jene, die in ihrem Leben die schwierige Kunst des Helfens auf sich nehmen.

Gelassenheit veredelt enthusiastisches Mitgefühl (Mudita) mit geduldiger Hingabe. Sie verhindert, dass die Mitfreude oberflächlicher Überschwang bleibt. Die Weisheit, die der Gelassenheit entspringt, gibt Mudita eine realistische Perspektive. Sie sorgt dafür, dass wir uns nicht mit kleinen Erfolgen zufrieden geben, sondern das grosse Ziel der endgültigen Befreiung von Leiden für alle Lebewesen vor Augen behalten. So ist Gelassenheit auch die Grundlage für Mudita.

Gelassenheit bedeutet letztlich 'Unerschütterlichkeit'. Gelassenheit (oder Gleichmut) haftet in keiner Weise an, hält an nichts fest. Dazu Buddha's Worte:

*“Für diejenigen, die anhaften, gibt es Bewegung (Aufregung);
aber für diejenigen, die nicht anhaften, gibt es keine Bewegung.*

Wo keine Bewegung ist, da ist Stille.

Wo Stille ist, da ist kein Verlangen.

Wo kein Verlangen ist, gibt es weder Kommen noch Gehen.

Wo kein Kommen und Gehen ist, gibt es kein Entstehen und Vergehen.

Wo kein Vergehen ist, gibt es weder diese Welt, noch die jenseitige Welt, noch etwas dazwischen.

Genau dies ist das Ende des Leidens.“

Es ist die Freiheit der unerschütterlichen Ruhe, des tiefsten Friedens und der vollständigen Erfüllung.

