

Wenn ich mich alleine fühle und nach Liebe sehne ...

Eine Kontemplation VON FELIX BARITSCH

Manchmal komme ich abends müde und abgespannt von der Arbeit nach Hause und sehne mich nach Liebe, Nähe, Glück und frischer Energie. Dann trinke ich ein Glas Wasser, strecke und dehne meine Glieder und mache einen Spaziergang an der frischen Luft, durch den Wald oder die nah gelegenen Wiesen und Felder. Ausatmend gebe ich die Großstadtschwingungen an die Vegetation ab und atme frisches Leben ein. Ich erfreue mich an kleinen Details wie einzelnen schillernden Regentropfen und an überraschenden Ereignissen wie Insekten, die auf meiner Hand Platz nehmen, oder einem Rotkehlchen, das mich zwitschernd begleitet. Irgendetwas geschieht immer. Bald kehre ich erfrischt und fröhlich heim.

• Dann setze ich mich entspannt und aufrecht auf mein Praxiskissen. Vor mir stehen Bilder von Meistern und Meisterinnen, von meinen Eltern und meinen Kindern sowie von anderen Menschen, die mir viel bedeuten, die mich lieben oder die ich liebe. Ich betrachte sie, lasse sie auf mich wirken, nehme Zuflucht, wünsche mir endgültige Befreiung und Erwachen zum Wohle aller fühlenden Wesen (Bodhicitta) und schließe die Augen.

Bald spüre ich das Gewicht meines Körpers, seine Berührung mit dem Boden und den Kleidungsstücken. Achtsam nehme ich das Kommen und Gehen des Atems wahr. Ausatmend vertieft sich meine Entspannung, selbst die letzten Moleküle und Atome verbrauchten Atems lasse ich los und von der vegetativen Welt aufnehmen, auch elektrotechnische Schwingungen lösen sich auf und verschwinden am Horizont. Einatmend weitert sich mein Brustkorb, mein Bauch und meine Nasenflügel, frisches Leben strömt in mich ein – durch das nahe Beobachten wird mein Geist wach und klar. Alles scheint offen, weit und hell. Selbst die Poren meines Körpers öffnen sich wie tausende von Sommerwiesenblüten in der Sonne, und ich fühle, dass ich von Licht umgeben und durchdrungen bin. Meine gewöhnlichen Gedanken kommen darin zur Ruhe, Zufriedenheit erfüllt mich und Frieden breitet sich in mir aus. Es lächelt.

Eine lebendige, zeitlose Stille ruht in mir; ich genieße sie und tanke gründlich auf. Das Leben fließt wieder durch meine Glieder, Kopf und Rumpf und jede Zelle scheinen wie neu geboren und heiter. Gedanken spielen kaum noch eine Rolle, sie kommen und gehen in ihrem eigenen natürlichen Rhythmus – wie der Atem – im unendlichen Raum. Wenn mich dennoch Gedanken (zum Beispiel an die Zukunft) ablenken, atme ich noch achtsamer, richte meine Aufmerksamkeit auf die Abwesenheit ihrer scheinbaren Eigennatur und beobachte, wie sie sich von alleine wandeln, wenn ich sie nicht unterdrücke oder in ihnen schwelge. Manchmal benutze ich ein Mantra, um meinen Geist zu schützen, wenn sie sehr hartnäckig sind.

Oder ich richte meine Aufmerksamkeit auf mein Herz. Dann atme ich tief in mein Herz hinein und spüre sein Pochen. Wie die Wellen einer weichen Trommel breitet sich der rhythmische Klang im ganzen Körper aus. Ich horche auf das Echo des Herzschlags, das in den Gliedern als Puls antwortet. Ganz natürlich durchdringt das Pulsieren wie Klangwellen meinen physischen Körper und den grenzenlosen Raum, der eins mit mir ist: rhythmisch vibrierender, lebendiger Raum. Jeder Pulsschlag ist ein Dank an das Leben, jeder Herzschlag das Leben selbst. Mit Wortgedanken nicht zu fassen und doch voller Dankbarkeit:

Ich danke meiner Mutter, die mich ausgetragen, geboren und gestillt hat, meinem großzügigen und unterstützenden Vater, meinen Geschwistern, meiner Familie, meiner Frau und meinen Kindern, aber insbesondere meinen weisen Lehrern, ohne die ich jetzt nicht hier säße und Liebe und Glück in mir selbst gefunden hätte. Ich fühle mich von liebenden Menschen umgeben. Wie eine Perlenkette erscheinen Szenen mit all diesen Menschen vor mir, als wären sie Teile von mir und ich ein Teil von ihnen, als würde ihr Leben im Einklang mit meinem vibrieren, schwingen und klingen.

Ein besonders kraftvoller und liebevoller Moment meines Lebens wird wieder wach und lebendig – der Moment, als ich meinen spirituellen Namen erhielt. Ich fühlte mich damals zutiefst erkannt und neu geboren, entdeckte im Nicht-Selbst mein wahres Selbst und die Einheit von Sein und Nichtsein. Nun fühle ich wieder intensiv, dass mein Lehrer voll liebender Güte bei mir ist und mir Kraft und Mut gibt.

Das Licht, das mich umhüllt, verdichtet sich vor mir als seine gütigen Augen, die immer da sind, wenn ich mich erinnere – als sein bedingungslos liebender Blick, der mich im Herzen trifft und zart berührt. Immer feiner wird mein Atem, fast möchte er stillstehen – Hauptsache das Leuchten, die Wärme, die Liebe und Innigkeit dieser Präsenz werden nicht gestört. Nichts anderes erscheint mir jetzt so kostbar, zeitlos und segensreich. Der ganze Raum ist eins mit liebender Güte – wie aus Licht und Gebeten gewoben. Die Zeit steht still, der Moment ist eine Ewigkeit ...

Doch ... poch, poch – poch, poch ... der Dialog von Herz und Puls erinnert an die vergängliche Zeit, aus der Dinge und Wesen auftauchen und in die sie wieder hineintauchen ...

Immer mehr fühlende Wesen füllen das Universum in einem Lichtermeer der Liebe, das zugleich der Raum meines Herzens ist. Ich sehe und spüre zunächst die Menschen, die mir nahestehen – erst einen, dann zwei, dann drei, dann vier – und dann alle, die ich kenne, und schließlich ein ganzes Meer von Wesen, die ich nicht persönlich kenne, aber mit denen ich mich auch verbunden fühle. Ich spüre ihre Präsenz beim Einatmen, ausatmend wünsche ich ihnen viel Glück und viel Liebe. Eigentlich ist „wünschen“ nicht das richtige Wort – das Glücksgefühl fließt einfach aus mir heraus, möchte andere anstecken und sie berühren, so wie einzelne „meiner“ Atemmoleküle von anderen eingeatmet werden. Ich spüre es mehr, als dass ich es denke: Alle Wesen sind sich darin gleich, dass sie atmen und sich nach Leben, Glück und Liebe sehnen – nach der tiefen, verlässlichen Liebe, die nur in unser aller wahren Natur zu finden ist – jenseits von Trennung, Worten, Gedanken und Bildern.

• Aus diesem Raum tauchen freischwebende Gedanken auf
• und reiten auf meinem Atem: Mögen wir alle gleichermaßen
• Glück erfahren und dessen Ursprung in der Liebe finden.
• Möge Liebe alle berühren und beschenken, gerade so,
• wie ich beschenkt bin, mögen sie sich gegenseitig lieben und
• füreinander sorgen. Mögen alle in den Ozean der Liebe ein-
• tauchen, in dem jede Trennung überwunden ist. Möge jedes
• Atom meines Atems auf Wesen treffen, die sich der Liebe,
• dem Leben und der Wirklichkeit öffnen. Mögen sich alle ih-
• res Urzustandes bewusstwerden und die Natur ihres Geistes
• erkennen – jenseits sogar von Sein oder Nichtsein.

Liebe einatmen, Liebe ausatmen, mich entfachen lassen und andere entzünden, Liebe sein und Liebe ausstrahlen – gegenseitiges Lieben erfüllt den ganzen Raum und bringt ein tiefes Gefühl des Glücks mit sich, ja, der Glückseligkeit. Alles ist in Licht getaucht.

Langsam öffne ich ein wenig meine Augen, löse mich von den inneren Bildern und lasse mir Zeit, meinem Befinden nachzuspüren. Mein Atem wird dichter und kräftiger und ich bewege meine Finger. Dankbarkeit für das Leben füllt meinen Geist, Liebe erfüllt mein Gemüt, mein Körper ist ausgeruht und erfrischt, die Farben des Raumes und der Bilder leuchten kraftvoll und neu, alles scheint in Schönheit und Frieden zu leben – ich staune über das Wunder der Liebe und lächle. Meine Sehnsucht hat sich erfüllt – ich fühle mich unbeschreiblich glücklich und mit anderen verbunden. Dankende Worte des Teilens und Widmens fließen aus meinem Herzen.

Ich notiere noch ein paar Dinge, die ich für andere tun möchte, und beende dann meine Praxis. Ich freue mich darauf, bald wieder zum Wohle aller fühlenden Wesen ins Lichtermeer der Liebe einzutauchen, meine Erfahrung zu vertiefen, achtsam in den Alltag wirken zu lassen, und alles Glück mit anderen zu teilen.

OM SARVA MANGALAM –
möge alles verheißungsvoll sein! ☀