

# WIE FUNKTIONIERT DAS: ERLEUCHTUNG UND VERBLENDUNG?



## *Eine Meditationsübung*

von

Karl-Heinz Brodbeck

„Meditation“ heißt eine Übung, die einen *Inhalt* verwendet, die mit einem *Inhalt* arbeitet. Das *Ziel* der Meditation ist es aber, in *Kontemplation* überzugehen, in die Anschauung der Wahrheit. Eine Meditationsübung soll also von der Verblendung zur Erleuchtung führen. Kann so etwas überhaupt in *einer* Übung erreicht werden? Brauchen nicht selbst große Lehrer dafür Jahrzehnte? Gewiß. Dennoch: Verblendung hat keine von der Erleuchtung getrennte „Natur“. Deshalb kann man Erleuchtung jetzt und sogar *nur* jetzt „erlangen“. Es wird nichts erlangt; man bemerkt einfach etwas, was schon da ist. Versuchen wir es.

Bitte betrachte diese bekannte Kippfigur „Leuchter-Gesichter“:



(1) Wir sehen hier *zwei* Arten von Figuren: Ein Leuchter *und* zwei Gesichter. Betrachte bitte beide Figuren genau. Was bemerkst Du? Es ist nicht möglich, sie *gleichzeitig* wahrzunehmen. Man sieht *entweder* (dunkle) Gesichter, *oder* man sieht einen (weißen) Leuchter. Was lernen wir daraus? *Ich* kann immer nur *eine* Figur betrachten. Unsere gewöhnliche Wahrnehmung, das Tor zur Welt, funktioniert so, daß wir darin jeweils unterschiedene Gestalten wahrnehmen, die sich genau voneinander unterscheiden. Unsere Wahrnehmung ist in Formen (Gestalten) organisiert.

(2) Aber etwas stimmt hier nicht. Betrachte bitte nochmals die obige Abbildung. Es ist nur Druckerschwärze auf einem weißen Papier. Die eingebrannten schwarzen Teilchen auf dem Papier verändern sich überhaupt nicht. Nichts bewegt sich da. Die Abbildung bleibt ganz so wie sie ist: Schwarz auf weiß. Doch wenn wir sie *betrachten*, kommt „Leben“ in die Abbildung. Wir sehen darin Gestalten und Formen, die ineinander umkippen. Also machen wir etwas in der Wahrnehmung, etwas, was selbstverständlich scheint, und gerade die Selbstverständlichkeit verbirgt etwas. Sie

verbirgt, wie wir mit dem, was wir wahrnehmen, eine heimliche Veränderung vornehmen, eine Veränderung, die „Verblendung“ heißt.



(3) Wir erfassen in unserer Wahrnehmung immer *Eines*. Was heißt hier „Eines“? Wir erfassen *eine* Form als eine Einheit. Die Form, die wir erfassen, ist mit sich selber identisch. Ein Leuchter ist ein Leuchter, und ein Gesicht ist ein Gesicht. Punkt. Die Philosophen sagen dazu: „Satz der Identität“. Eine Sache ist mit sich selber identisch. Wie könnte es auch anders sein? Wir *sehen* es doch. Wir *sehen* doch Gesichter *oder* den Leuchter; beides zugleich – das funktioniert nicht. Das sagt nicht nur die Logik, das sagt auch die Wahrnehmung: Ein Leuchter ist *kein* Gesicht, und ein Gesicht ist *kein* Leuchter. Wir *erfassen* in der Wahrnehmung jeweils *eine* identische Form mit *einer* Bedeutung. Was wir „erfassen“, das „ergreifen“ wir. Das Ergreifen ist der erste Schritt der Verblendung, ihre Grundlage, ihre Basis. Wie machen wir das? Betrachte die Abbildung oben rechts nochmals. Schau auf die Figuren. Wie machen wir das: „Ergreifen“? Es geschieht einfach. Wir können nichts dagegen unternehmen. Die „Verblendung“ funktioniert ganz von selber, ganz automatisch. Sind wir also auf Gedeih und Verderb der Verblendung ausgeliefert?

(4) Nein. Nicht deshalb, weil in alten Zeiten weise Menschen in klugen Büchern Auswege gezeigt haben, die wir glauben mußten. Vielmehr deshalb, weil wir es *hier* unmittelbar beobachten können. Wie? Nun, Du verstehst doch ganz genau den Sinn des Satzes: „Die beiden Figuren Leuchter und Gesichter kippen jeweils um, *obgleich* die Druckerschwärze auf dem Papier völlig unverändert bleibt.“ Du verstehst „intellektuell“ ganz genau, daß hier etwas Täuschendes geschieht. Es gibt also einen Weg des Denkens, der uns immerhin sagen kann, daß hier etwas nicht stimmt. Wir benutzen unsere Vernunft, um zu verstehen, daß die Wahrnehmung von Formen eine Illusion ist, wenn es sich doch um Druckerschwärze auf weißem Papier handelt. Das sagt uns der Verstand. Aber die Verblendung funktioniert *dennoch* in der Wahrnehmung. Wir *sehen* doch entweder Leuchter oder Gesichter, wir sehen nicht einfach nur „Druckerschwärze“ (die man gar nicht sehen kann ohne Mikroskop). Ist vielleicht der Gedanke, daß hier nur „Druckerschwärze auf weißem Papier“ gegeben sei, die eigentliche Verblendung, eine Art „wissenschaftlicher Verblendung“? – Aber vielleicht haben wir auch nur noch nicht gründlich genug über die Abbildung meditiert. Gehen wir tiefer.

(5) Das Nächstliegende haben wir noch gar nicht näher betrachtet: Die von uns erfaßten Figuren „Leuchter“ und „Gesichter“ *bleiben nicht* ruhig. Sie kippen, schlagen ineinander um. Eine wahrgenommene Form kippt in eine andere um. Unsere Wahrnehmung ist nicht ruhig, sie bewegt sich. Wir ergreifen zwar (unbewußt) in unserer Wahrnehmung eine Form, z. B. „Leuchter“, aber dieses Ergreifen *mißlingt* nach einer Zeit. Wir müssen den Leuchter loslassen. Und in der nächsten Sekunde ergreifen wir schon wieder etwas anderes: „Gesichter“. Unsere Täuschung, die der Druckerschwärze überlagert wird, bleibt also nicht ruhig. Die Täuschung ist *vergänglich*. Eine Form kippt in die nächste um. Wir ergreifen eine erste Form so, als sei sie eine Wesenheit für sich (= Leuchter). Dieses Ergreifen wandelt sich aber; es weicht einem Loslassen. Doch wir lassen gar nicht eigentlich los, sondern wir

ergreifen sofort wieder, nun eine zweite Form (die Gesichter). Dadurch, daß wir eine Form als Illusion ergreifen und festhalten wollen, kommt die Zeit, kommt die Vergänglichkeit ins Spiel. Eine Form als ein mit sich selbst identisches Wesen (Gesicht, Leuchter) zu ergreifen, das zieht sogleich deren Vergänglichkeit nach sich. Der Leuchter „stirbt“ und die Gesichter werden „geboren“.



(6) Unsere Wahrnehmung als Verblendung besteht also aus folgenden Elementen: (a) Wir ergreifen eine Form, die es gar nicht *so* als selbständige Wirklichkeit gibt; es ist eine Verblendung, ein Irrtum über die Bedeutung dessen, was wir wahrnehmen (da ist kein Leuchter, da ist nur diffuse Druckerschwärze). (b) Weil das aber ein Irrtum ist, weil dieser Irrtum keine eigene Natur für sich hat, keine Kraft besitzt, aus sich selbst zu existieren, deshalb *vergeht* dieser Irrtum. Doch (c) anstatt nun den Irrtum einzusehen und mit ihm auch das Ergreifen aufzugeben, ergreifen wir schon die nächste Form (die Gesichter). Das exakt ist der Prozeß der Verblendung. Verblendung ist ein *Prozeß*, der sich unaufhörlich fortsetzt und in den wir mit unserem wahrnehmenden Ergreifen seltsam verwoben sind. Eine Form wird geboren (Leuchter), vergeht, und die Verblendung wird wiedergeboren durch ein neues Ergreifen (Gesichter). [Bei unserem vorliegenden Beispiel haben wir nur zwei Möglichkeiten; die Wahrnehmung unserer Alltagssituation ist dagegen noch viel komplexer und erfindungsreicher. Und deshalb ist die Verblendung dort auch noch viel gründlicher.]

(7) Jetzt wissen wir zwar, wie die Verblendung in unserer Wahrnehmung funktioniert. Aber kennen wir damit einen Ausweg? Es gibt einen. Benützen wir unsere Achtsamkeit. Betrachte nochmals die Abbildung rechts oben ganz genau. Was können wir noch entdecken? Es wird Dir auffallen, daß Du dann, wenn Du die Abbildung ganz genau betrachtest, eigentlich als Person gar nicht da bist. Du hast Dich völlig in die Abbildung vertieft. Du bist gar nicht mehr da; Du bist ganz in die Abbildung „hineingegangen“ (oder die Abbildung ist ganz in Dir – wie Du willst). Abbildung und Du, ihr gehört zusammen. Das ist in der Wahrnehmung der Augenblick, in dem Du eine Form erkennst und ergreifst; die Abbildung und Du, ihr seid für einen Augenblick *eins*. Gewiß, Du kannst Dich auch gleich wieder auf etwas anderes konzentrieren, z. B. auf das Gefühl Deines Körpers, und dann sagen: Ich bin doch nicht diese Figur da, ich fühle doch meinen Körper! Bemerkest Du etwas? Jetzt hast Du Dich eben von der Figur ab- und einer neuen Phänomen (Deinem Körpergefühl) zugewandt. Jetzt bist Du ganz dieses Körpergefühl, oder etwas später bist Du vielleicht ganz der Gedanke: „ich bin doch ich“ (das sprichst Du dann innerlich aus). Wandern wir also unaufhörlich sehr schnell mit unserer Achtsamkeit zwischen den verschiedensten Formen hin und hier? Falsch! Nicht wir wandern zwischen diesen Formen hin und her, wir *werden* jeweils diese oder die andere Form, sofern wir uns darauf konzentrieren, wenigstens für eine Sekunde. Ich und die wahrgenommene Form, sind innig verbunden, für eine Sekunde, für einen Augenblick. „Ich“, das ist nur wie ein Schatten der neu ergriffenen Form, des neuen Phänomens, an das die Achtsamkeit gefesselt ist. Dann setzt sich der situative Prozeß fort, die nächste Form wird geboren und ich in ihr.

(8) Was können wir hier lernen? Wenn wir eine Form *ergreifen*, also wahrnehmen wie den Leuchter oder die Gesichter in der Abbildung, dann *werden wir für einen Augenblick zu einem Anhängsel dieser Form*. Genauer gesagt: Es gibt keinen Unterschied zwischen „mir“ und „Form“. Das *Ergreifen* der Form, das betrachtende Versinken in diese Form, und die Geburt dieser Form in ihrer eigentümlichen Gestalt, das ist *ein* Moment, ein Ergreifen, eine Verblendung. Und ich bin ganz erfüllt von dem, was ich wahrnehme: von diesem Leuchter dort, meinem Körpergefühl oder einem Gedanke (z. B. dem Gedanken: „ich heiße Fritz“ oder „ich bin die Petra“). Wir sind immer nur das, was wir wahrnehmen. Man kann sich natürlich auch in einer bloßen *Vorstellung* aufhalten. Wie geht das? Schließe die Augen, und stelle Dir die obige Abbildung einfach vor. Schon bist Du ganz in Deiner Vorstellung. Dann kannst Du noch innerlich mit Dir sprechen und sagen: „Ich sehe jetzt einen Leuchter“ usw. Was immer Du machst, Du bist immer ganz „bei der Sache“, bist immer ganz in etwas Wahrnehmbaren oder Vorstellbarem. Ich sage nicht: das alles ist in Deinem Geist. Warum? Kannst Du vielleicht diesen Geist sehen, riechen, denken? „Ich denke mit meinem Geist“ – das ist nur ein Gedanke; er verschwindet sehr schnell und weicht vielleicht einem anderen Gedanken, z. B. „ich habe Durst“. Du und das Wahrgenommene, Du und der Gedanke, ihr seid für eine Sekunde eins. Dann *vergeht* eine Wahrnehmung, ein Gedanke, eine Form, und schon kommt das nächste Phänomen. Der Prozeß der Illusion setzt sich fort. Und Du stirbst mit dieser Wahrnehmung und wirst in der nächsten geboren.



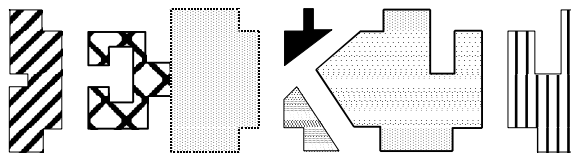
(9) Wir können aber an der Abbildung oben rechts noch mehr entdecken – und wenn wir etwas an der Abbildung entdecken, dann erfahren wir etwas über uns, über unsere Verblendung. Wir haben gesehen, daß wir immer *bestimmte* Formen wahrnehmen, auch, daß darin eine Täuschung steckt, die sich als *Zeit* äußert. Wir haben gesehen, daß wir eine Form ergreifen (auch wenn da gar keine ist, nur Drucker-schwärze) und daß dies ganz von selber, aus Gewohnheit, ganz automatisch geschieht. Mit der wahrgenommenen, mit der ergriffenen Form ist aber noch mehr verbunden. „Leuchter“, das hat für uns eine vielfältige, tiefere Bedeutung. Mit dem „Leuchter“ ist eine bestimmte Stimmung verbunden; wir denken an ein festliches Essen, an Kerzen, an religiöse Zeremonien, an Geburtstage usw. Mit jeder wahrgenommenen Form verbinden wir ein ganzes Umfeld von Bedeutungen und Assoziationen. Es bedarf keiner großen Anstrengung für diese Assoziationen. Sie sind einfach *mit* der wahrgenommenen Form da – ganz gewohnheitsmäßig. Bei jedem sind sie wohl etwas anders, einige gleich, andere verschieden. Aber jeder hat solche Assoziationen mit der wahrgenommenen Form.

(10) Mehr noch. Die Bedeutung von „Leuchter“, das ist eigentlich nichts anderes als die Summe all dieser Assoziationen, dieser mit dem Wort „Leuchter“ verbundenen Bedeutungen. Diese vielfältigen Assoziationen *sind* nicht nur die Bedeutung von „Leuchter“, sie *sind* der Leuchter selber. Denn wenn wir jemand – z. B. einem Ausländer – das Wort „Leuchter“ erklären wollten, so würden wir genau so vorgehen: Wir würden ihm erklären, was man alles mit einem Leuchter anstellt, in welchen Situationen er vorkommt usw. Wir würden ihm vielleicht auch die eine oder andere Sache vormachen, etwa das Erneuern einer Kerze. Um die Bedeutung von

„Leuchter“ zu erklären, würden wir vielfältige Handlungen im Umgang mit diesem Leuchter erklären. Handlung heißt auf Sanskrit *karma*. Die Bedeutung des Wortes „Leuchter“, die Bedeutungen und Assoziationen, die *mit der Wahrnehmung der Form* „Leuchter“ auftauchen, dieses Geflecht ist unser Karma, unser Leuchter-Karma. Noch mehr: Dieses Geflecht von Bedeutungen und Erfahrungen *erschafft* überhaupt erst den Leuchter als Leuchter in unserer Wahrnehmung. Und das geschieht ohne unseren Willen, ohne unser Zutun. Wir sehen einen *Leuchter*, keine Druckerschwärze; alle Assoziationen sind „mit da“. Und dieser Leuchter, der ohne unser Zutun in all seinen Bedeutungen mit „gegeben ist“, dieser Leuchter ist gar nicht *dort* auf dem Papier. Wir sind kreativ in unserer Verblendung und erschaffen Illusionen – unaufhörlich.



(11) Ist es aber nicht so, daß wir *zuerst* eine Form „Leuchter“ sehen und *dann* erst die Bedeutungsvielfalt auftaucht? Nein. Das kann man sich leicht klarmachen. Stell Dir vor, wir gehen in ein Fachgeschäft für elektronische Bauteile. Da liegen in Regalen sehr viele Dinge herum. Wenn Du nicht zufällige Elektroingenieur bist, dann werden diese vielen Bauteile für Dich keinerlei Bedeutung haben. Sie sehen irgendwie unterschiedlich aus, aber was sie bedeuten und welchen Zweck sie erfüllen, das weißt Du nicht. Ganz anders beim Leuchter. Würde ein solches Bauteil in einer ähnlichen Abbildung ebenso versteckt sein wie der Leuchter in der obigen Abbildung, so könntest Du auch dieses Bauteil darin nicht entdecken. Nimm folgendes Beispiel – ein Bauplan –, das ich für eine Übung in einem Seminar verwende:



Nach einigem Hinsehen wirst Du die drei Buchstaben E und K und T entdecken. Was zuerst wie ein Bauplan aussieht, verbirgt als Kippfigur Buchstaben. Ich habe gesagt „Bauplan“ und Dich damit bewußt in die Irre geführt. Du hörst „Bauplan“ und in Dir erwacht sofort eine Bedeutung, also eine Verblendung (denn natürlich ist auch das nur Druckerschwärze). Wären es keine Buchstaben, die darin versteckt sind, sondern eine *unbekannte* Form, so könntest Du diese Form gar nicht *wiedererkennen*, weil Du sie gar nicht *kennst*. Etwas „kennen“, das heißt, mit einer Sache Umgang gehabt zu haben, sie aus früheren Situationen kennen. Das ist es, was Gewohnheit und Erfahrung (Karma) bedeutet: Die Erinnerung an frühere Handlungen.

(12) Aber Karma bedeutet eben auch mehr. Wie Du siehst, erkennst Du die Buchstaben, nachdem Du sie einmal entdeckt hast, sofort wieder. Das geschieht einfach deshalb, weil Du *jetzt* ein „Buchstabenkarma“ angesammelt hast. Das Wieder-Entdecken geschieht aber *ohne Deinen Willen*. Das Karma ist also nicht nur eine einfache Erinnerung, es ist etwas Aktives, es bringt etwas hervor: Nämlich die Wahrnehmung der Buchstaben E, K und T. Nicht *Du* machst das, die Erinnerung wird aktiv und *erschafft* diese Wahrnehmung. Es entsteht eine Vision aus Bedeutun-

gen, eine Vision, die sich an einer Wahrnehmung entzündet in Abhängigkeit von Deiner Erfahrungsgeschichte. Das ist die einfache, alltägliche Praxis der Verblendung. Du siehst nicht Druckerschwärze, sondern Leuchter, Gesichter, Buchstaben, Baupläne. Die Vergangenheit drängt sich vor die Wahrnehmung der Druckerschwärze und gaukelt Dir *höchst aktiv* eine ganze Welt vor.



(13) Und jetzt lehne Dich bitte einmal kurz zurück, atme ruhig und folge dieser Überlegung: Was hast Du bisher getan? Du hast *schwarze Buchstaben* auf dem Papier zu Wörtern und Sätzen zusammengefaßt. Du? Nein. Du hast gar nichts getan. Du hast nur *gelesen*. Beim Lesen ist aber allerlei vor Deinen Augen, in Deiner Vorstellung, in Deinen Gefühlen geschehen. All dies wurde erzeugt durch das Karma der Wörter und Buchstaben. Ein Karma, das Du *bist*. Denn Du hast Dich (wie ich hoffe) in diesen Text vertieft und ihn verstanden. „Verstehen“ heißt, in der Bedeutung dieses Textes, ja *als* diese Bedeutung wiedergeboren zu werden. Du bist jetzt eine Andere, ein Anderer als zuvor. Aber diese Änderung hat nicht die Druckerschwärze auf dem Papier hier hervorgebracht, und dennoch wäre ohne diese Druckerschwärze gar nichts geschehen.

(14) Was ist also geschehen? Während Du diesen Zeilen gefolgt bist und hier weiter folgst, hat sich unaufhörlich etwas bewegt, bist Du in viele Gedanken hineingegangen, wurdest *als* diese Gedanken geboren. Die Gedanken sind vergangen, sind gestorben, aber sogleich wurden sie wiedergeboren in neuen Gedanken und Wahrnehmungen. Während Du von HIER ... nach HIER weiterliest, läuft ein sehr rascher Wandel der Bedeutungen ab. Und jede dieser Bedeutungen hat ein eigenes Umfeld. Ich brauche nur „Mutter“ oder „Hitler“ hierher schreiben, und schon bemerkst Du, wie Dein Karma, wie die Erfahrungen und Erinnerungen aktiv werden und etwas hervorbringen. Alle diese Bewegungen vollziehen sich *kontinuierlich*. Sie unterscheiden sich vielfältig, sind bunt und verwirrend. Aber etwas ist unverändert geblieben während Du hier gelesen hast. Etwas hat sich überhaupt nicht bewegt, hat alle Phänomene gleichwohl zugelassen und ihnen Raum gegeben. Etwas ganz Nahes, Wunderbares, Geheimnisvolles. Was war das? Nicht etwas, worauf man zeigen könnte ...

(15) Während die Druckerschwärze hier durch Dein Karma die Bedeutung all dieser Wörter hervorgerufen hat, warst Du *wach*, Du hast all das hier bemerkt. Besser ist es zu sagen: All dies *wurde bemerkt*. Denn „bemerken“, „wahrnehmen“ vollzieht sich, wie wir gesehen haben, genau so, daß man ganz eins wird mit dem Wahrgenommenen – für den Bruchteil einer Sekunde wird man ganz Leuchter oder Gesicht, man vergißt sich völlig *im* Leuchter, nein besser: *als* die Bedeutung *Leuchter*, als das „Karma“ Leuchter. All die Bedeutungen der Buchstaben und Wörter hier *sind* nicht nur Dein Karma, der Prozeß Deiner Verblendung, *Du bist* all das. Und dennoch – etwas ist unverändert geblieben, eine Wachheit, eine *Achtsamkeit*, ein *Raum der Achtsamkeit*, in dem all dies hier, der Prozeß der Täuschungen durch Figuren und Wörter, in dem all dies hier *funktioniert* hat. Diese Achtsamkeit bemerkt man nicht, denn sie ist „nichts“. Sie ist leer. Während das Ergreifen einer Form (wie des Leuchters) sich sogleich als Täuschung über ihre Dauerhaftigkeit offenbart, weil die Form in eine andere umkippt, also vergänglich ist, hört das



Ergreifen, hört die automatische Kraft des Karmas nicht auf. Der unaufhörliche Prozeß des Umkippen einer Form in eine andere, eines Gedankens in einen anderen, in ein Gefühl usw. ist immer „bewußt“. Dort, wo wir gerade mit unserer Achtsamkeit sind, sind wir uns einer Sache bewußt (und sei es im Traum). Wir *sind* die Sache. Aber das, *was* die Sache ist und bedeutet, ihre Form und Gestalt, das machen wir nicht; es vollzieht sich einfach, automatisch, durch unser Karma, durch die gemachten Erfahrungen. Das Karma „Leuchter“ drängt sich vor die „Druckerschwärze“, das Karma der „Buchstaben“ und der „Wörter“ drängt sich mit vielen Assoziationen vor die „Druckerschwärze“ auf dem weißen Blatt hier.



(16) Dieser unaufhörliche Prozeß ist eine Bewegung aus und in der Achtsamkeit. Die Achtsamkeit selber kann jede Form annehmen, die Karma hervorbringt, mal einen Leuchter, mal Gesichter, mal den Duft einer Blume. Die Achtsamkeit ist völlig *offen* und *leer*. Sie gewährt alles und läßt alles zu, sie räumt allen Dingen Raum ein. Ich bin diese Achtsamkeit, Du bist diese Achtsamkeit – aber nicht etwa leer und rein, sondern als Zeit, als Prozeß des Übergangs von einer Form in die nächste, von einem Gedanken zum nächsten. Man kann die Achtsamkeit nicht trennen von dieser teuflisch schnellen Dynamik. Unaufhörlich kippen Figuren, ändern sich Bedeutungen. *Das ist die natürliche, die kreative Ausstrahlung dieser Achtsamkeit.* Diese Achtsamkeit, die alles zuläßt, das ist die Kreativität, die Göttin in allem. Sie läßt die Zeit mit neuen Dingen entstehen, während die so hervortretenden Dinge und mit ihnen ihre Zeit vergehen. Diese Kreativität ist die Wachheit, in der wir *zu* uns (unseren Erinnerungen und Gewohnheiten) erwachen. Und Wachsein heißt, unaufhörlich Karma bewahren und ausstrahlen. Die Verblendung beginnt in jeder Sekunde in der Achtsamkeit. Nicht, daß die Achtsamkeit in Dir selber verblendet wäre. *Du* bist diese Erleuchtung *als Prozeß der Verblendung*. Dies, daß es ein „Leuchter“ ist, das ist Verblendung. Dies, daß der Leuchter umkippt in „Gesichter“, vergänglich ist und neuen Gedanken Platz macht, das ist die *Ausstrahlung* der Achtsamkeit, und dies, daß all dies in wachem Zustand geschieht, also erkannt wird, bewußt wird, das ist die Natur des Geistes. Nur ist dieser Geist unaufhörlich in Bewegung und verpaßt so in jedem Augenblick diese seine Natur – nach der er doch so sehnsuchtsvoll greift, denn aller Bewegung Ziel ist die Ruhe.

(17) Manchmal aber, da herrscht wie von selbst Stille und Ruhe. Bewegung ist nur Bewegung, wenn es auch Ruhe gibt – sonst könnte man ja Bewegung gar nicht als Bewegung erkennen, ohne einen Unterschied, ein Gegenteil, eben die Ruhe und Stille. Ruhe und Stille sind *auch* „Zustände“ der Achtsamkeit. Sie tauchen gelegentlich unversehens auf, sie haben ihre eigene Kraft und Qualität. In der Stille können wir die Achtsamkeit „hören“, so, wie sie für sich selber ist: leer und offen, erfüllt von leichter Freude, aber auch von stiller Trauer über die Verblendung aller Wesen – dies alles zugleich und in einem, zentriert in Brusthöhe jedem erfahrbar. Wie es zum Leuchter eine bestimmte Fülle von Assoziationen gibt, die mit der Figur oder dem Wort auftauchen, so gibt es auch Situationen, in denen Stille und Achtsamkeit herrschen.

(18) Wenn man die Achtsamkeit *selber* kennt und wiedererkennt, kann man mit ihr *in jeder Situation* vertraut sein. Die Erleuchtung ist nicht etwas Neues oder Ande-

res. Sie ist ganz die Verblendung, und die Verblendung ist das Strahlen der Erleuchtung. Das Licht einer Flamme ist nicht etwas anderes als die Flamme.



(19) Was ist also in dieser kleinen Übung hier geschehen? Du hast Druckerschwärze auf dem Papier als Sinn und als Bedeutung interpretiert. Das nennt man Verblendung. Man nennt es aber auch das Wunder der Erleuchtung, die aus schwarzen Pünktchen eine Welt erschaffen kann. Und es ist das Wunder der Nichtbehinderung aller Formen: Dies, daß es sich um Druckerschwärze handelt, behindert in keiner Weise die Erzeugung der Bedeutung, die Du gelesen hast und liest. Und Deine Gefühle dabei hindern wiederum nicht die Druckerschwärze schwarz oder die weißen Zwischenräume weiß zu sein. So sind in einem Punkt unendliche Welten, geborgen in *Deiner* offenen, freien und kreativen Natur. Nur kannst Du sie nicht für Dich behalten – denn sie ist sehr freigiebig und offen. Wenn Du sie ergreifst, wird Zeit, werden der Tod und die Vergänglichkeit geboren. Das ist aber auch nicht weiter schlimm, denn die Vergänglichkeit ist das Zeichen dieser Natur in der Welt des Wandels.

16. Mai 1998/19. Juli 2001



# WIE FUNKTIONIERT DAS: ERLEUCHTUNG UND VERBLENDUNG?

*Eine Meditationsübung*

von

Karl-Heinz Brodbeck

