

Horst Gunkel

# Ökologie des Geistes – eine Meditation

Mit verschränkten Beinen, den Rücken gerade aufgerichtet, die Augen halb geschlossen, ist da ein Sitzen im Raum.

Die Berührung des Gesäßes mit dem Kissen, die Knöchel auf dem harten Boden, der auch durch die Decke zu spüren ist. Gegenüber auf dem Schrein eine Buddhafigur aus Holz in formvollendeter Sitzhaltung, keine Knöchel auf dem Boden: Lotussitz.

## I. Atembetrachtung. Die Elemente

**Atembetrachtung: das Element Wind.** Nur langsam dünstet das Holz der Buddhafigur aus. Der auf dem Kissen, der den harten Boden an den Knöcheln spürt, atmet schneller. Aber auch nicht zu schnell: Atemachtsamkeit. Ich atme ein, ich atme aus. Einatmend weiß ich, dass ich einatme; ausatmend weiß ich, dass ich ausatme. Das Element Wind – die Luft – sie wird ausgetauscht. Eben war sie noch draußen Teil des Elementes Wind in der Welt, jetzt ist sie in mir, Teil des Elementes Wind in mir. Ich werde dieses Element Wind in mir nicht festhalten. Töricht zu denken, ich könnte es festhalten! Ich kann nicht nur einatmen, ich muss auch ausatmen: geben und nehmen, kommen und gehen, Austausch aller Elemente die festhaltenslose Ökologie, das große Netzwerk, dessen Teil jenes kleine Etwas ist, das ich „Ich“ nenne.

**Atembetrachtung: das Element Wasser.** Einen großen Teil des Elementes Wasser in mir scheidet ich mit dem Atem aus. Kein Leben ohne Wasser. Vor der Meditation habe ich das Element Wasser getrunken, jetzt scheidet ich das Element Wasser mit meinem Atem aus. Aber das Element Wasser – die H<sub>2</sub>O-Moleküle – ist nicht so kurz in meinem Körper wie der Atem. Es ist in mir eingelagert. Das Element Wasser, das ich gerade ausatme, war vielleicht tagelang in mir. Es war schon vielmehr „Ich“ geworden, als der flüchtige Gast Luft. Jetzt geht es wieder. Tschüß Wasser, das ich für einen Teil von mir hielt und das jetzt zurückgeht in den großen Kreislauf, den es niemals verlassen hat, weil auch „ich“ Teil dieses Kreislaufes bin.

Das Wasser heute ist das gleiche Wasser wie zur Zeit der Dinosaurier, zwischengespeichert hier, zwischengespeichert da – jeder Zustand ist nur ein Zwischenzustand, Teil eines großen kosmischen Prozesses. Das Element Wasser in mir war damals Teil eines Dinosauriers, wurde ausgeatmet, dann Teil des Elementes Luft, kondensiert, geregnet, abgeflossen, in den Boden eingedrungen, durch Sand und Steine gefiltert, aus einem Quell entsprungen, wieder verdunstet, geregnet, Teil einer Pflanze geworden, von dieser über die Blätter in die Luft abgegeben, geschneit, Schneeschmelze, reißen der Gebirgsbach gewesen, in majestätischem Strom geglitten, 10.000 Jahre Teil des großen Ozeans gewesen, wieder verdunstet, geregnet, in den Boden versickert, in einer Brunnenanlage der Stadtwerke gefördert, gechlort und durch Wasserleitungen geflossen, gekocht und zu Tee bereitet, getrunken und jetzt wieder ausgeatmet: Tschüß, Element Wasser!

**Atembetrachtung: das Element Erde.** Ganz fein, als Teil des Elementes Wind in mir befindet sich auch das Element Erde: Kreislauf des Kohlenstoffes. Du warst ein Brötchen, gestern aß ich dich, so wurdest du Teil von mir. Da ist viel Erdelement in mir, ich kann es spüren, zur Zeit besonders deutlich an meinem linken Knöchel: das harte Erdelement in mir berührt das harte Erdelement außen: den Fußboden, abgepolstert nur durch eine Decke, auch Erdelement. Wenn ich in den Spiegel schaue, sehe ich in erster Linie Erdelement. Aber ich denke: „ich“; das bin ich, so sehe ich aus. Kein Atom, das heute in mir ist, war länger als sieben Jahre in mir, nicht einmal die Atome in den Knochen. Ich bin nur Zwischenwirt für das Erdelement da draußen. Gestern ein Brötchen, davor Mehl, Korn eine Ähre. Jetzt bist du in mir verbrannt worden, Kohlenstoffatom, bist oxydiert, nutzlos für meinen Organismus, wirst ausgeschieden – ich lasse dich los, da gehst du mit meinem Atem. Tschüß Erdelement, was wohl aus dir wird? Am Fenster steht eine grüne Topfpflanze. Ob du von der Topfpflanze eingeatmet wirst? Dann werden ihre Blätter wieder Sauerstoff abgeben und du wirst Teil der

Topfpflanze werden, Blatt oder Stängel. Auf dem Schrein brennt eine Kerze – Kohlenstoff der oxydiert. So paaren wir uns: das Erdelement aus der Kerze und das Erdelement aus mir und daraus entsteht die Grünpflanze. Auch die Buddhafigur auf dem Schrein ist Produkt des Ausatmens. CO<sub>2</sub> wurde ausgeatmet und von den Blättern eines Baumes aufgenommen, Holz wurde daraus, das ist 200 Jahre her, der Baum wurde gefällt, ein Künstler hat die Buddhafigur geschnitzt, das ist 20 Jahre her. Es ist hartes Holz, Kernholz. Die Figur kann Jahrhunderte halten, vielleicht wird sie aber auch vorher verbrannt, kehrt in den Kreislauf des Kohlenstoffes zurück, wird vielleicht einmal Kohle oder Öl, war vielleicht vor langer Zeit Torf. Sicher waren einige der Kohlenstoffatome der Buddhafigur früher auch einmal Teil von Tieren oder Menschen, vielleicht vor 2.500 Jahren in Nordindien.

Ich bin der Gebieter über das Erdelement. Vorhin habe ich das Licht angeschaltet und die Heizung aufgedreht. Sofort wurde das Erdelement mir dienstbar. Das Licht leuchtete, weil ich den Lichtschalter berührt habe. Entstehen in Abhängigkeit: Strom fließt durch die Leitung, Nachfrage nach Strom, Mehrproduktion im Kohlekraftwerk vor den Toren der Stadt, Kohle wird verbrannt, CO<sub>2</sub> geht in die Luft. Entstehen in Abhängigkeit: Treibhauseffekt, Klimakatastrophe – ich bin schuld, auch. Auf ähnliche Weise ist mir die Heizung dienstbar: ich drehte am Thermostat, im Heizungsbrenner wird mehr Öl verbrannt, CO<sub>2</sub>-Emission, Entstehen in Abhängigkeit, ungeschicktes Eingreifen in die Globalökologie.

**Atembetrachtung: das Element Feuer.** Ich atme die kühle Luft ein, ich atme die warme Luft aus. Das ist das Element Feuer in mir, es ist verbunden mit dem Element Feuer da draußen. Ich hatte die Heizung aufgedreht, um nicht auszukühlen, mein Körper steht im Wärmeaustausch. Er gibt Wärme ab, z.B. mit meinem Atem. Mein Körper gibt ständig 75 Watt thermische Energie ab, Wärme aus der Verbrennung des Kohlenstoffs zu CO<sub>2</sub> in mir. Eine Decke um meine Beine gewickelt, hält diese warm. Zunächst ist es nur eine kühle Decke, schon Minuten später spüre ich angenehme Wärme darunter, Wärme, die aus mir kommt und unter der Decke zwischengespeichert wird, kurzfristig.

Die Elemente Wind, Wasser, Erde und Feuer, sie sind in mir und sind doch Teil des großen Wechselspiels der Elemente da draußen. Gibt es „da draußen“? Gibt es „hier drinnen“? Sind wir nicht alle eins – ich, Topfpflanze, Dinosaurier, Buddhafigur, Kerze, Decke? Alles, was da Windelement ist, was Wasserelement ist, was Erd- oder Feuerelement ist, kommt und geht und ist doch immer da, ist immer Teil des großen Netzwerkes, ist nicht mir – das bin ich nicht, das gehört mir nicht, das ist nicht mein Selbst. Was ich für „Ich“ halte ist nur ein kleines Steuerelement, das durch ungeschicktes Handeln den Kreislauf modifiziert, vom stabilen Gleichgewicht der Globalökologie zu Treibhauseffekt, Klimakatastrophe, verseuchten Meeren und strahlenden Atommüllendlagern – ungeschicktes Handeln. Karma wird zu karma vipaka.

## **II. Atembetrachtung. Die Gefühle.**

Dinge entstehen, Dinge vergehen. Gefühle entstehen, Gefühle vergehen. Wie fühlt sich das an? Angenehm? Unangenehm? Indifferent?

Gefühle bei der Atembetrachtung. Leicht streicht kalte Luft unterhalb meiner Nasenspitze in die Nasenlöcher. Ist das ein angenehmes Gefühl, ein unangenehmes oder ein indifferentes?

Atembetrachtung. Die Bauchdecke hebt sich und senkt sich. Ich spüre den Widerstand meines Gürtels: beim Einatmen nimmt er zu, beim Ausatmen ab. Ist das ein angenehmes Gefühl, ein unangenehmes oder ein indifferentes?

Atembetrachtung. Der Atem geht durch den Hals, am Kehlkopf verursacht er ein leichtes Kratzen, vielleicht wegen des Räucherstäbchens; nicht so stark, dass ich husten muss, aber doch spürbar. Ist das ein angenehmes Gefühl, ein unangenehmes oder ein indifferentes?

Atembetrachtung – die Gefühle. Beim Atmen ändern sich ständig die Luftdruckverhältnisse im Körper. Genau fühle ich hin. Zwischen Lippen und Zähnen beispielsweise: beim Einatmen sinkt der Druck, beim Ausatmen steigt er -Vergänglichkeit. Ist das ein angenehmes Gefühl, ein unangenehmes oder ein indifferentes?

Wie ein leichter Atemzug: die Pustblume - Hahnenfuß. Erst die Blätter, dann die gelbe Blüte, die weißen Samen – ein Windstoß: Vergänglichkeit. Ist das ein angenehmes Gefühl, ein unangenehmes oder ein indifferentes?

Wie eine Blume: der Mensch. Sein Leben misst nicht in Tagen, sondern in Jahren: ähnlich. Der Säugling, das Kleinkind, das Schulkind, der heranreifende Mensch, der reife (?) Mensch, der Greis, der Tod, die Geburt - Vergänglichkeit. Ist das ein angenehmes Gefühl, ein unangenehmes oder ein indifferentes?

Vergänglichkeit: ein Haus. Zunächst ein Traum von Freiheit und Sicherheit, dann ein Plan, die mühevoll Bauphase, Leben im Haus, vielleicht Jahrhunderte lang. Verlassene Mauern und Steine auf einer Weide in Wales – Vergänglichkeit. Ist das ein angenehmes Gefühl, ein unangenehmes oder ein indifferentes?

Vergänglichkeit: ein anderes Haus. Der Traum von Freiheit und Welthandel in den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts, in den 70er Jahren vollendet. Ich kann mich noch an die Zeitungsartikel erinnern: ein Symbol für Welthandel, freie Marktwirtschaft, Globalisierung, eine Stadt in einem Haus: Kinos, Restaurants, Läden, Büros ... Und (fast) für die Ewigkeit gebaut: selbst den Aufprall eines voll bewaffneten Kampfjets würde es aushalten. Die Nutzungsphase – keine 30 Jahre. Rauch über einem Loch in Manhattan. Was übrig ist: ein unangenehmes Gefühl.

Beständig und stark, hochgerüstet für die Ewigkeit, Gegenbild der Vergänglichkeit: Weltreiche. Das Imperium Romanum - verschwunden. Das Reich Karls V., in dem die Sonne nicht unterging - verschwunden. Das Britische Empire - verschwunden. Die Sowjetunion - verschwunden. Die USA – vor dem Verschwinden. Ist das ein angenehmes Gefühl, ein unangenehmes oder ein indifferentes?

### **III. Nach der Betrachtung des Köpers und der Gefühle: die Geistzustände**

Was ist da in mir? Starke Emotionen, Trauer vielleicht um einen sehr lieben Menschen. Die Nachricht von der schweren Erkrankung, vom Tod: schnelles Ansteigen des Gefühls Trauer. Zeit vergeht, Trauer vergeht. Es bleibt: die Erinnerung – noch.

Starke Emotionen: Liebe. Ein Blick, ein erstes Gespräch, Zuneigung, Liebe, Innigkeit – wie lang?

Starke Emotionen: Hass

Mattheit

Tatkraft

Verzückung

und, und, und ...

### **IV. Die Geistobjekte**

„Geistgeschaffen sind die Dinge“ - Dhammapada

Katastrophen sind wie Atemzüge – nur heftiger.

Der Rassegedanke. Deutschland im Jahre 1928: die goldenen Zwanziger - vorbei der Weltkrieg und die große Inflation, die Weltwirtschaftskrise ist noch nicht ausgebrochen. Es geht aufwärts, Menschen arbeiten, streben nach Glück, fragen nicht nach Rasse oder Stammbaum. Deutschland im Jahre 1938: eine Großmacht auf dem Gipfel ihrer Machtentfaltung, Menschen arbeiten, streben nach Glück – einige sind ausgeschlossen: Rassenhass ist entstanden – bald wird man die Toten werden nach Millionen zählen. Deutschland im Jahr 1948. Währungsreform: die D-Mark kommt. Nach jedem Ausatmen folgt ein Einatmen. Die überlebt haben, arbeiten an der Trümmerbeseitigung, streben nach Normalisierung, fragen nicht mehr nach Rasse, Religion oder Abstammung. Rassenhass:

Deutschland, Jugoslawien, Sri Lanka, Alabama, Israel. Rassenhass – eine Form der Verblendung, die wie der Atem zunimmt und abnimmt – nur tödlicher.

Klassenhass. Sklaven und Freie, Lehensherrn und Leibeigene, Kapitalisten und Proletarier, Brahmanen und Parias – irgendeine Verblendung schafft immer Klassen. Die Welt 1970: aufgeteilt in Länder, die der Diktatur des Proletariats folgen und in jene in der die Kapitalisten – mindestens - das ökonomische Sagen haben. Die Welt im Jahre 2000: verschwunden die Blöcke. Aber sind die, die das Lager gewechselt haben wirklich glücklicher? Ein Atemzug vergangen, aber ist der nächste wirklich schöner?

Ökologische Katastrophen. Ein See kippt um. Von einem Tag auf den anderen schlägt die Quantität der Versauerung in Qualität um: Umkippen. Nur ein See. Der See ist eine Welt, ein Kosmos, für die Wesen, die darin leben: ein Weltuntergang. So folgt Weltuntergang auf Weltuntergang, aber die Welt besteht weiter. Das Entstehen und Vergehen von Leben in einem See. Einatmen und Ausatmen. Was ist die Zeit?

Eine Stadt im Smog: London 1954. Über 3.000 Smog-Tote in einer Woche. Schlimmer als das Umkippen eines Sees? Beides Folge ungeschickten Handelns. London ist nicht umgekippt. Die Regierung hat Kamine mit Holzfeuer verboten: geschicktes Handeln.

Ein Kontinent im Entsetzen – Tschernobyl 1986 – Europa hält die Luft an. Wie das Einatmen anwächst, so kommt eine Gefahr ins Bewusstsein: Atomkraft – und wie beim Ausatmen entschwindet sie wieder, bis zum nächsten Mal. Die Regierungen haben Atomkraft nicht verboten: ungeschicktes Handeln.

Die größte denkbare Katastrophe: Nuklearkrieg – weltweit. Schrecklich wie das Umkippen eines Sees. Ein Weltuntergang. Weltuntergang folgt auf Weltuntergang, aber die Welt besteht weiter. Das Entstehen und Vergehen einer Spezies auf einem Planeten. Einatmen und ausatmen. Was ist die Zeit? Fatalismus? Nein, nur sehr ungeschicktes Handeln beim Weg, das Leiden auf der Welt zu überwinden.

Vielleicht ist es jetzt Zeit von meinem Meditationskissen aufzustehen (mein Knöchel schmerzt jetzt wirklich sehr) und zu Handeln – aber geschickt.

*Die Philosophen haben die Welt nur verschieden interpretiert  
– es kömmt aber darauf an sie zu verändern.  
Karl Marx*

*Die Philosophen haben die Welt nur verschieden interpretiert,  
es kommt aber darauf an uns selbst – und damit die Welt – zu verändern.  
Horst Gunkel*