

Die vielen Facetten von Achtsamkeit

Vor Jahren bat ich einen erfahrenen Ordensangehörigen, der mich gut kannte, um Feedback, genauer, ich wollte konkret wissen, was er als meine Arbeitsfelder im spirituellen Leben betrachtet. Seine Antwort kam ohne Umschweife und wie aus der Pistole geschossen. "Achtsamkeit", lautete sie. Ich brauchte nicht viel nachzufragen und wusste, was er meinte, und weiß es immer noch bzw. mir wird immer deutlicher, wie groß dieses Arbeitsfeld (für mich) ist.

So war ich richtig beglückt, als ich bald danach auf einen genialen Artikel zu diesem Thema stieß. Er war von Subhuti (Alex Kennedy) einem langjährigen, erfahrenen Mitglied des WBO (Westlichen Buddhistischen Ordens). Zwei Dinge begeistern mich daran: Zum einen fächerte er den Begriff richtiggehend auf, tatsächlich im bildlichen Sinn, wie wenn man aus einem zusammengeklappten Fächer, der für mich mein Verständnis von Achtsamkeit war, auffächert. Zum anderen benutzte er dazu Kategorien, Denksysteme, die mir ohnehin sehr am Herzen liegen. Dieser Artikel bildet die Grundlage für die nun folgenden Ausführungen.¹ Da es im Buddhismus nicht um theoretisches Wissen geht, sondern um Erkenntnisse, die bei der praktischen Übung und Verwirklichung helfen sollen, möchte ich Sie ermutigen den Vortrag auch in diesem Sinn zu lesen, d.h. nur so weit, wie Sie den Inhalt auch innerlich aufnehmen können, vielleicht immer mal wieder eine Pause einlegen oder das Lesen ganz unterbrochen, damit das Ganze nicht nur im Kopf hängen bleibt, sondern auch tiefere Ebenen erreicht. Möge es Ihnen bei Ihrer Übung von Nutzen sein!

*Wenn die Sonne scheint,
lässt sie alle Pflanzen wachsen.
Wenn Achtsamkeit erstrahlt,
verwandelt sie alle geistigen Gebilde.*

Indem wir den gegenwärtigen Augenblick berühren, verweilen wir im Glück.
(Leider kann ich mich an die Quelle dieser Zitate nicht mehr erinnern, wollte sie aber nicht herausnehmen, weil ich sie zu schön und inspirierend finde.)

¹ "Mindfulness and the Mind" in: Mahyamavani 8, Spring 2003, p. 16-22. Dt. Übersetzung in Vorbereitung.

Achtsamkeit ist der Begriff oder Übungsaspekt, der weithin vielleicht am bekanntesten ist – auch in nicht buddhistischen Zusammenhängen. Für manche buddhistische Richtungen ist Achtsamkeit die zentrale Übungsform und man ist bestrebt alle Tätigkeiten in diesem Geist zu verrichten, ob Putzen, Geschirrspülen oder anderes; jede Tätigkeit nutzt man zur Übung von Achtsamkeit. "Mit Achtsamkeit strebt weiter", waren die letzten Worte des Buddha, sein letzter Rat an seine SchülerInnen. Achtsamkeit im Sinne eines breiten, umfassenden und tiefen Gewahrseins der Wirklichkeit, d.h. ein Erfassen des Zusammenspiels aller Erscheinungen und deren Wechselwirkungen, das nicht durch die eigene subjektive Sichtweise verfälscht ist, ist auch das Ziel des Buddhismus. Es wird oft als ein "Sehen, wie die Dinge sind" formelhaft umschrieben. So kann man sagen, Achtsamkeit ist Weg und Ziel.

Doch auch wenn dieser Begriff so bekannt ist, bleibt das Verständnis davon oft allgemein und vage. Vielleicht gerade deshalb. Weil er einem nicht fremd erscheint, man sich darunter etwas vorstellen kann, glaubt man schon zu wissen. Im Folgenden möchte ich ein paar seiner Facetten genauer herausarbeiten und hoffentlich dadurch mehr Klarheit in das Verständnis von Achtsamkeit bringen und gleichzeitig Anregungen für die tägliche Übung geben.

Bevor ich allerdings zu Achtsamkeit komme, will ich etwas zu Wahrnehmung² sagen, dem Material, auf das Achtsamkeit angewandt wird. Aus buddhistischer Sicht sind bei der alltäglichen Wahrnehmung, der Wahrnehmung von Unerleuchteten, immer fünf Geistesfaktoren anwesend. Unser Geist tritt in Kontakt mit einem Objekt, das auch ein Gedanke oder ein Gefühl sein kann, auf das sich die Wahrnehmung bezieht. Objekt und Gegenstand benutze ich hier nicht in einem konkreten, umgangssprachlichen Sinn, sondern im Sinn von allem, was nicht "ich" ist. Der Begriff "Objekt" selbst verweist schon auf die unerleuchtete polarisierende Wahrnehmungsart, bei der es immer einen subjektiven Pol gibt, der wahrnimmt, und einen objektiven, das, was wahrgenommen wird. Wahrnehmung hat also ihren Ursprung in Kontakt (*sparsā*). Immer wenn unsere Sinne (inklusive Geist) auf ein Objekt treffen ist das Kontakt, beginnt Wahrnehmung. Auf diese Begegnung von Sinnesbewusstsein und Objekt folgt sofort ein Gefühlsimpuls, der den Kontakt mit diesem Gegenstand als angenehm, unangenehm oder nicht festleg-

² *Vijñapti* ist der Sanskritbegriff, der in diesem Zusammenhang mit Wahrnehmung übersetzt wurde. Man könnte vielleicht ebenso gut ganz allgemein von Erfahrung sprechen, obwohl das sicher mehr umfasst ist als die bloße unerleuchtete Wahrnehmungserfahrung. Obgleich auch ein Erleuchteter sicher noch einen Stuhl als einen Gegenstand zum Draufsetzen erkennen kann, dieser Wahrnehmungsaspekt von der transzendenten Einsicht unabhängig ist. Auf solche Feinheiten wird im Vortrag nicht näher eingegangen.

bar einstuft. Dann tritt eine Geistesaktivität in Aktion, die versucht dieses Ding in bekannte Kategorien einzuordnen, einen Namen dafür zu finden, die man Benennen oder Deuten (*saṃjñā*) nennen könnte. Darauf folgt ein Willenselement (*cetanā*), das eine emotionale Beziehung oder Nicht-Beziehung zu diesem Ding kreiert, die recht unbewusst sein mag, und der fünfte Faktor (*manaskāra*) bindet diese ganzen Einzelteile zusammen, zu der Reaktion, die wir, als Subjekt der Erfahrung, auf die Begegnung mit diesem Objekt erleben. Diese verschiedenen Geistesaktivitäten umfassen Bruchteile von Sekunden. Die Unterteilung in die einzelnen Aspekte hilft die Prozesshaftigkeit unserer Erfahrung und unseres Daseins besser zu verstehen. Das könnte als ein Ziel buddhistischer Übung bezeichnet werden.

Ein anderes könnte man darin sehen, die Lücke zu erkennen zwischen bloßem Wahrnehmen und Reaktionsreflex, den kleinen Moment zu erspähen, der uns eine Wahlmöglichkeit bietet. Diesen Moment zu erfassen, wo es in unserer Hand liegt die Richtung, in die der Prozess läuft, zu beeinflussen und zu lenken macht unsere Handlungsfreiheit aus. Hier geht es also um Handeln, auf Sanskrit *Karma*, und darum, diesem eine sittliche Ausrichtung zu geben, um für die Zukunft möglichst wenig ungünstiges *karma-vipāka* anzuhäufen. Diese Ausrichtung kann man wie folgt knapp umreißen: Es geht darum, Gier nicht nachzugeben und stattdessen Liebe zu pflegen, Abneigung, Abwehr und Hass kein Ventil zu bieten und stattdessen Mitgefühl zu kultivieren, Unwissenheit und Verblendung immer mehr zu verringern und stattdessen Weisheit zu entwickeln.

Karma ist fast ein eben solches Wort wie Achtsamkeit, vielen ein Begriff und von daher quasi vertraut, aber wie viel Klarheit gibt es über seine Bedeutung? Karma ist gar nichts so Mystisches, wie es manchmal den Anschein haben mag. Wie erwähnt bedeutet es wörtlich einfach "handeln" und ist im buddhistischen Zusammenhang mit moralischen Kategorien verknüpft. All unser Handeln hat eine sittliche Qualität, die eine Wirkung auf unser Denken und Fühlen in der Zukunft hat, auch der unmittelbaren. Ein häufig zitierter Satz in diesem Zusammenhang ist: Handeln hat Folgen. Manchmal erfahre ich das unmittelbar, manchmal nicht. Doch irgendwann wird die Frucht meiner Handlung reifen oder deren Wirkung mit der Wirkung anderer Handlungen zusammenspielen, sich möglicherweise ausgleichen oder auch verstärken. Grob verkürzt und vereinfacht, da es mir hier um die für die Praxis wichtigen Aspekte geht. Für unseren Zusammenhang ist das Wesentliche, dass Handeln mit Willensimpulsen zu tun hat, mit der Richtung, in die uns unser Geist führt – und er führt, vielmehr zerrt uns ständig in irgendeine Richtung, wobei wir oft das Gefühl haben, dass es nicht in unserer Macht liegt, das zu steuern. Das ist ein absoluter Trugschluss, denn es liegt an uns, eine Instanz

aufzubauen, die die Ausrichtung vorgibt, lenkend und steuernd wirkt. Dieses Verständnis von Karma spielt nun für die bei unserer Wahrnehmung allgegenwärtigen Geistesfaktoren eine nicht unbeträchtliche Rolle.

Mit welchem Objekt wir in *Kontakt* (*sparsā*) treten oder woran unsere Aufmerksamkeit hängen bleibt, ist ein Ergebnis vorherigen Handelns, ebenso ob wir es als angenehm oder unangenehm empfinden. D.h. auf die Geistesfaktoren Kontakt und Gefühlsempfindung (*vedanā*) haben wir in der Gegenwart keinen Einfluss, sie sind durch die Vergangenheit vorgegeben, sie sind *karmisch* bedingt, die Frucht vergangenen Karmas und schaffen selbst kein neues Karma.

Wie wir den wahrgenommenen Gegenstand – ob Ding, Handlung, Gefühl oder Gedanke – *deuten* (*saṃjñā*) ist teilweise kulturell geprägt. Wenn wir einen Gegenstand wahrnehmen, dem wir noch nie begegnet sind, den es in unserer Kultur nicht gibt, ist es wahrscheinlicher, dass wir wirklich seine Form und sein Aussehen wahrnehmen, da wir keine vorgegebene Schublade dafür haben. Das empfinden wir meist als so unangenehm ungewohnt, dass wir uns beeilen nach vergleichbarem Bekanntem zu suchen, um den Gegenstand benennen zu können, d.h. einordnen, zu können.

Wenn das Sehbewusstsein zum Beispiel mit einem grün-roten runden Ding in Kontakt kommt. Was könnte das sein? Vielleicht ein Apfel oder eine noch unreife Tomate. Sofern man Äpfel mag (= Gefühlston), entsteht bei dem Apfelbild eine angenehme Gefühlsempfindung (*vedanā*). Man weiß auf Grund seines kulturellen Hintergrunds, das ist ein Apfel, und das ist der neutrale Benennungsanteil. Doch mischen sich auch frühere Erfahrungen mit Äpfeln hinein, wie z.B.: In einen ähnlichen Apfel habe ich mal gebissen und der schmeckte wunderbar. Das wäre auch noch Deutung, die aber schon die Willensregung "vorprogrammiert": Da will ich nun auch hineinbeißen. Der Geistesfaktor Deutung (*saṃjñā*) bezieht sich nicht nur auf das bloße Benennen, sondern schließt auch relevante vorherige Erfahrungen mit ein. Deutung kann karmisch neutral sein, solange sie uns bloß mit nüchternen, objektiven Informationen über den Gegenstand versorgt, wie z.B. dass eine Sache ein Apfel und keine unreife Tomate ist. Auf Grund ihrer Bezugnahme auf vorherige Erfahrungen können sich aber auch Urteile und Wertungen einmischen, die die Wahrnehmung verfälschen. Der Aspekt des Benennens und Deutens ist also karmisch nicht mehr ganz neutral, kann bereits aktiv Karma schaffen und dadurch unsere Zukunft mitbestimmen.

Das Willenselement (*cetanā*) nun, das unsere Beziehung zum Objekt der Wahrnehmung definiert und formt, ist eindeutig etwas, das karmisch relevant. Wille *ist* Karma im aktiven, zukunftsbestimmenden Sinn. Hier können wir moralisch positiv handeln, i.S.

von Liebe, Mitgefühl und Weisheit verstärkend, oder negativ, i.S. von Abneigung, Gier und Unwissenheit fördernd. Da diese Wahrnehmungsvorgänge in uns allen blitzartig ablaufen, ist es zunächst die Hauptaufgabe von Achtsamkeit zu unterscheiden bzw. herausfinden zu lernen, was da tatsächlich abläuft, in dem Sinn: Mit welchem Objekt bin ich in Berührung gekommen, wie war meine erste Gefühlsreaktion darauf und wo beginnt das verfälschende Deuten, das rein subjektives Hinzufügen meiner Vorstellungen ist und nichts mit dem konkreten Gegenstand oder der Situation zu tun hat? Auf der Willensebene dieser Wahrnehmungskette entscheiden wir uns, uns entweder unserer verfälschenden Deutung hinzugeben oder diese zu untersuchen und so zu versuchen der Wahrheit des wahrgenommenen Gegenstands näher zu kommen.

Diese Entscheidungsfähigkeit besitzen wir tatsächlich, auch wenn es manchmal nicht so scheint, da die ganzen Geistesprozesse zu schnell ablaufen und wir es noch nicht gewohnt sind, Raum für Entscheidungsfreiheiten zu schaffen. Doch eben um dieses Raumschaffen geht es bei der Übung von Achtsamkeit im Sinne bloßen Beobachtens, ohne darauf zu reagieren, im Sinne von bloßer Geistesgegenwart.

Damit es nicht zu abstrakt wird, will ich ein alltägliches Beispiel geben. Mein Kollege braucht etwas aus meinem Arbeitsbereich. Ich sage ihm, wo er das findet. Er öffnet die Schublade und ruft entsetzt aus: "Was für ein Chaos!" Ich kann darauf gekränkt reagieren und anfangen mir innerlich seine ganzen Fehler vor Augen zu führen. Wenn ich das tue, identifiziere ich mich als ganzer Mensch mit einer Äußerung, die sich auf den spontanen Anblick eines Schubladeninhalts bezieht, der zufällig zu meinem Arbeitsbereich gehört. Ist es nicht absurd sich als Mensch mit dem Inhalt einer Schublade zu identifizieren, einer bloßen Schublade im Büro, in dem man arbeitet? Und vielleicht ist die Schublade nicht mal so chaotisch, sondern er hat nur nicht gleich gesehen, was er braucht, weil er selbst emotional etwas durch den Wind ist, d.h. seine Wahrnehmung und Äußerung ist also mehr durch seine eigene emotionale Verfassung gefärbt als davon informiert, was er mit bloßem Auge ohne emotionale Zutat gesehen hat. Jedenfalls bedeutet solch eine Äußerung keine Ablehnung unserer Person, als was wir so etwas nur allzu leicht deuten können, wenn wir sofort in die Identifikation mit der Schublade gehen. Wenn man eine solche Situation etwas auseinander nimmt, wird einem oft die Absurdität bewusst, in die wir uns selbst hineinmanövrieren, und zwar durch unsere eigene Deutung. Deshalb ist es wichtig zu versuchen die drei ersten allgegenwärtigen Geistesfaktoren auseinanderzuidividieren: Was ist das Objekt, mit dem meine Wahrnehmung in Kontakt trat, wie ist meine Gefühlsempfindung darauf und wie deute ich es?

Besonders wichtig ist es, Deutung von Kontakt und Gefühlsempfindung zu trennen, einfach bloß wahrzunehmen, ohne gleich zu deuten und sich immer wieder zu fragen: Entspricht die Deutung wirklich dem Wahrgenommenen? Wir sind meist sehr schnell mit unseren Deutungen und Interpretationen und glauben die Situation wäre tatsächlich so, das wäre die Wirklichkeit. Doch meist ist es eine sehr verzerrte Sicht, da wir nicht genau genug hingeschaut haben und Kontakt, Gefühlsempfindung und Deutung nicht voneinander getrennt haben. Das Problem ist, dass wir die drei Allgegenwärtigen meist nur als Paket wahrnehmen, das eben von der verzerrenden Deutung gefärbt ist. Diese erste Art der Achtsamkeit hilft die ersten drei Allgegenwärtigen in ihren Einzelteilen wahrzunehmen und so die Deutung der Wirklichkeit gemäßer vorzunehmen, d.h. wirklich Kontakt und Gefühlsempfindung zu erleben, oder zumindest bloß wahrzunehmen, ohne diese durch die Deutung verzerren zu lassen. So hilft sie uns unsere falsche Welt-sicht etwas mehr ins Lot zu bringen bzw. macht uns deutlicher, wie verdreht wir die Welt, uns und unsere Mitmenschen wahrnehmen. Indem wir versuchen immer häufiger zum bloßen Wahrnehmen, zum tatsächlich Wahrgenommenen zurückzukehren, das jenseits unserer verfälschenden Deutungen liegt, bewegen wir uns in kleinen Schritten auf eine Wahrnehmung der Wirklichkeit zu, wie sie tatsächlich ist.

Zur Illustration möchte ich eine kleine Wahrnehmungsübung vorschlagen. Stellen Sie sich vor, ich stehe vor Ihnen und halte einen Wecker in der Hand, ohne ihn zu bewegen. Ich schaue ihn mir an und beschreibe, wie er aussieht. Er ist rund, sein Gehäuse silberfarben, die Ziffern und Zeiger auch, das Zifferblatt weiß. Er sieht sehr ansprechend aus. Wie gesagt, ich halte ihn vor meinem Gesicht, sodass ich seine Vorderseite sehe; Sie sehen allerdings seine Rückseite. Sie würden den Wecker völlig anders beschreiben, zwar auch als rund, aber als ein recht langweilig aussehendes schwarzes Plastikding, denn so sieht seine Rückseite aus. Wir nehmen das gleiche "Ding" wahr, doch bestimmt unser Sichradius, unser Blickwinkel und vermutlich noch einige innere Faktoren, was wir sehen. Wenn ich den Wecker etwas zu Ihnen drehe oder Sie auf meine Seite gehen, gleicht sich unsere Wahrnehmung an. Das ist nun ein sehr simples und leicht nachvollziehbares Beispiel. Aber so etwas passiert am laufenden Band und mit viel komplexeren Dingen als der Wahrnehmung eines Plastikweckers mit silberner Vorder- und schwarzer Rückseite. Es ist gut, das im Hinterkopf zu behalten, besonders in Situationen, wo wir meinen zu wissen und uns vielleicht sogar mit jemand darüber streiten (wenn auch vielleicht nur in Innern).

Um diese Art der Achtsamkeit geht es auch bei einer Lehre, die als die Grundlagen der Achtsamkeit bekannt ist. Die hierarchische Folge dieser Grundlagen verdeutlicht das eingangs Erwähnte, nämlich, dass Achtsamkeit Weg und Ziel ist sowie dass deren alleinige Übung zum Ziel führen kann. Bei den ersten beiden Grundlagen geht es um das bloße Beobachten körperlicher Vorgänge und von schlichten Empfindungen wie angenehm und unangenehm. Eine klassische Übungsform ist die Atemmeditation, die vielen bekannt sein dürfte. Der Atem ist eine Körperfunktion und er hat ständig Kontakt mit dem Körper, ein ideales Objekt also.

Achtsamkeit im Sinne von Körperwahrnehmung – oder wie es hier hieß, Körperbeobachtung – kann leicht zu einer "entfremdeten" Tätigkeit werden. Wir sehen, spüren vielleicht sehr wohl unseren Körper oder bestimmte Teile davon, doch ist unser Bewusstsein irgendwie immer noch getrennt davon. Zu wirklicher Körperachtsamkeit gehört auch die Verkörperung des Bewusstseins sozusagen, das heißt, dass wir unseren Körper mit unserem Bewusstsein durchdringen, sodass beide nicht mehr wirklich zu trennen sind. Wenn wir achtsam auf unseren Fuß sind, ist unser Bewusstsein gewissermaßen in unserem Fuß und erlebt ihn von innen heraus.

Die dritte Grundlage beschäftigt sich mit den Geistesverfassungen und benennt diese, nimmt wahr, was da ist, mit dem Ziel das Positive zu verstärken und das Negative auszuschalten. Das bloße Bewusstmachen ist die Hauptübung und der Schlüssel zur Veränderung. Spürt man Ärger, identifiziert man sich nicht damit und sagt sich, "ich bin ärgerlich, weil ...", sondern spürt bloß, dass da Ärger ist und versieht ihn mit diesem Etikett, ohne ihn weghaben oder begründen zu wollen und sich dadurch in ihn zu verstricken. Durch diese Zuwendung, in dem Sinn, dass man das Gefühl erlebt, ohne es seiner Existenzberechtigung zu berauben, sich aber gleichzeitig auch nicht damit identifiziert, indem man es begründet, wird sich das Gefühl verändern. Das mag ohne Übung und bei komplexen Gefühlen oder Situationen nicht ganz leicht sein, doch funktioniert es. Das Lehrbuch sagt zwar "bloß benennen", doch brauche ich oft etwas mehr "Beleuchtung" als das bloße Etikettieren, um das Gefühl einfach sein lassen zu können. D.h. ich muss ihm etwas mehr Raum geben und quasi um es herum gehen und es mir eingehend betrachten, ohne mich dabei damit zu identifizieren. Diese etwas größere Aufmerksamkeit hilft dann besser es zu verwandeln als bloßes Etikettieren. Das genauere Hinsehen, Betrachten und "Umwandeln" kann mitunter einige Zeit dauern, auch mal 'ne Stunde oder auch länger.

Die vierte Grundlage wendet auf die im Üben auftauchenden Geistesverfassungen verschiedene buddhistische Lehrformeln an, wie z.B. die Nicht-Ich-Lehre, Vergänglichkeit oder die traditionellen fünf Hindernisse, die im Geist auftauchen können. Wenn

man wieder die Atemmeditation als Beispiel heranzieht, heißt das, man wendet nun Vergänglichkeit auf den Atemfluss an, macht sich bewusst, wie das fortwährende Ein- und Ausströmen ein stetes Entstehen und Vergehen ist. Durch diese bewusste und unmittelbare Erfahrung kann sich unser Verständnis für Vergänglichkeit vertiefen. An diesem Punkt der Übung, also beim Üben der vierten Achtsamkeitsgrundlage will man seine Geistesinhalte immer mehr von der Lehre durchdringen lassen, bis sie schließlich zur Lehre selbst geworden sind. Vorbereitung und Grundlage dafür sind natürlich die drei zuvor genannten Grundlagen, doch erfordert diese vierte Grundlage auch eine gründliche Kenntnis der buddhistischen Lehre.

Die vierte Grundlage der Achtsamkeit führt zur nächsten Form der Achtsamkeit über bzw. sie weisen nicht unbeträchtliche Überschneidungen auf. Nyanaponika, ein deutscher buddhistischer Mönch, nennt sie in seinem Buch über das Geistes-Training durch Achtsamkeit "Wissensklarheit" (*saṃprajanya*). Hier wird in die Klarheit des bloßen Wahrnehmens oder reinen Beobachtens der Weisheitsaspekt eingeführt. Auf die allgegenwärtigen Geistesfaktoren angewandt, versucht man nun den Geistesfaktor "Deutung" (*saṃjñā*) der buddhistischen Lehre anzunähern, ihn von letzterer durchdringen zu lassen. Es geht hier um die Zweckhaftigkeit unseres Handelns und darauf richten wir unsere Aufmerksamkeit. Während die erste Art der Achtsamkeit primär auf die Gegenwart gerichtet ist, es darum geht den gegenwärtigen Moment mit größtmöglicher Wachheit und weitem Blick zu erfassen, wird hier das Element von zeitlicher Dauer eingeführt. Es ist äußerst wichtig zu spüren, was wir im Hier und Jetzt erleben, besonders weil viele von uns das zu selten tun. Allzu oft sind wir in Gedanken schon bei der nächsten Tätigkeit oder hängen dem Gespräch von vorhin, heute Morgen oder gestern Abend nach. So häufig sind wir gar nicht im gegenwärtig Erlebten anwesend, spüren es nicht wirklich, sondern beschäftigen uns schon mit unseren vorweggenommenen Reaktionen darauf, den damit zusammenhängenden Befürchtungen oder Wünschen. Deshalb ist es so wichtig die erste Art der Achtsamkeit zu üben, unser Bewusstsein in unsere augenblickliche Erfahrung zu bringen, was oft auch bedeutet in unseren Körper.

Doch dürfen wir darüber nicht vergessen, wo wir hin wollen, was wir im alltäglichen oder auch größeren ideelleren Rahmen zu tun beabsichtigen. Wenn wir allerdings bis zur vierten Grundlage der Achtsamkeit in unserer Übung gelangen, sind wir schon fast bei unserem Ziel und Zweck, denn dort geht es ja um die Anwendung der buddhistischen Lehre auf unsere konkrete Erfahrung. Die buddhistische Überlieferung unterscheidet vier Arten dieser Wissensklarheit. In Anlehnung an den eingangs erwähnten

Ordensbruder, von dem viele Anregungen und Gedanken in diesem Vortrag stecken, möchte ich eine fünfte vorausschicken. Er nannte sie funktionale Wissensklarheit. Was meint er damit? Wenn ich wirklich in mich gehe, weiß ich, dass ich durch mein verspätetes Erscheinen zu einem Termin die Zeit anderer vergeude. Oder wenn ich im Meditationsraum ungehemmt niese oder huste, wenn es mich zu überkommen scheint, kann ich eine sehr negative Wirkung auf meine Mitmeditierenden haben. Ein Gewahrsein dieser möglichen negativen Auswirkungen unseres Handelns und die Bemühung oder Überlegung, wie man diese Auswirkungen geringer halten könnte, zählt er zum funktionalen Aspekt von Wissensklarheit. Wenn ich mir meiner alltäglichen Tätigkeiten auch in ihrer Zeitdauer bewusster bin und die Erfahrung einkalkuliere, dass immer noch etwas dazwischen kommen kann, ist die Wahrscheinlichkeit, dass ich zu spät oder unter Zeitdruck komme, weitaus geringer. Übe ich in meiner Meditation ein umfassendere Achtsamkeit, die oft auch als Breite bezeichnet wird, erkenne ich einen Husten- oder Niesreiz viel früher und kann ihm durch einfachere, stillere Maßnahmen entgegenwirken oder meine Mitmeditierenden durch ein bewusst leises Hüsteln vorwarnen.

Die zweite (traditionell erste) Wissensklarheit widmet sich dem Zweck. Sie stellt die Frage, ob die beabsichtigte Handlung wirklich meinem Zweck, Ziel oder Ideal entspricht, im praktischen engeren und im weiteren ideellen Sinn. Sie hilft die notwendige Auswahl zu treffen und die zerstreuten Kräfte des Menschen zu sammeln, um an der Bildung eines Lebenszentrums mitzuwirken. Hier kann es um so banale Dinge gehen wie, dass man sich an einem Ort wiederfindet und nicht mehr weiß, wozu man sich dorthin bewegt hat; oder ein anderes Beispiel: man hat so viele wunderbare gute Projekte, dass man nicht weiß, mit welchem anfangen und deshalb an allen ein bisschen dreht, ohne wirklich befriedigende Ergebnisse zu erzielen. In beiden Fällen wäre eine Prüfung der Zweckmäßigkeit, der Klärung dessen, was einem das Wichtige und Wesentliche im Leben ist, hilfreich, um die notwendigen Prioritäten setzen zu können. Das hört sich zwar sehr vernünftig an, ist aber nicht so gemeint, dass es hier nur um Vernunft oder Verstand geht. Im Gegenteil, es geht immer darum, auch seine Gefühle einzubeziehen. Wir sind weder bloße Verstandes- noch bloße Gefühlswesen, und wenn wir unsere Gefühle nicht berücksichtigen, melden sie sich früher oder später auf irgendeine Art zu Wort.

Ich hielt mich lange Zeit eher für einen Verstandesmenschen, weil ich innerlich viel verstandesmäßig begründe. Mittlerweile ist mir bewusst, dass ich damit meine Gefühle zurechterklären wollte, ich konnte das Gefühl nicht so annehmen, wie es war, sondern es brauchte rationale Mäntelchen, die ihm Existenzberechtigung verliehen und die vielleicht unangenehme Erfahrung abmilderten oder sogar unspürbar machten. Dadurch

vermied ich im Grunde einen direkten Kontakt mit vielen Gefühlen, was diese sich nicht gefallen ließen. Bei größeren Vorhaben oder dem Klären von Lebenszielen befrage ich mittlerweile zunächst mein Herz, um herauszufinden, wie große Teile meines Gefühlsleben hinter den entsprechenden Projekten oder Lebensplänen stehen. Wenn ich das klar habe, wird es unter die Verstandes- oder Realisierbarkeitslupe genommen. So komme ich zu Entscheidungen, die möglichst umfassende Teile meiner Persönlichkeit einbeziehen, was ein guter Garant für effektives und erfolgreiches Handeln ist. Mit einiger Übung kann so ein Vorgehen recht schnell ablaufen und wir tun es vielleicht unbemerkt, weil wir darauf trainiert sind.

Bei der dritten Wissensklarheit geht es um die Eignung einer Handlung. Es liegt nicht immer in unserer Macht das an sich Zweckmäßige zu wählen. Wir müssen die Möglichkeiten der äußeren Situation und unserer eigenen Fähigkeiten einbeziehen. Das ist im Grunde das Beleuchten der Herzensentscheidung durch den Verstand und die Realisierbarkeit in dem gerade genannten Beispiel. Hier geht es um die Wahl der rechten Mittel bzw. darum herauszufinden, was die rechten Mittel sind.

Die vierte Wissensklarheit bezieht sich auf das Meditationsgebiet. Hier geht es darum, das Meditationsobjekt während der täglichen Verrichtungen nicht zu verlieren. Die vorherigen Wissensklarheiten waren auch ganz allgemein auf unsere alltäglichen Verrichtungen anwendbar, obgleich unter steter Beziehung auf das religiöse Ideal. Mit dieser Wissensklarheit betreten wir nun das eigentliche Gebiet der spirituellen Übung. Sie setzt voraus, dass wir uns auf eine regelmäßige Meditationspraxis eingelassen haben, um positive Geistesverfassungen zu kultivieren. Wir führen sozusagen ein spirituelles Leben, verfolgen ein spirituelles Ideal. Die konkrete formale Meditationspraxis ist gewissermaßen die Speerspitze, die uns das Kultivieren positiver Geistesverfassungen erleichtert oder die dabei auftauchenden Hindernisse aufzeigt. Ebenso bündelt sie die vorher besprochenen allgemeineren Achtsamkeitsübungen und verstärkt den Sog in Richtung zum eigentlichen Ziel. Wer also regelmäßig meditiert und damit die Befreiung von Unheillichem anstrebt und sich zum Positiven verändern will, der sollte sich immer wieder fragen, was sein oder ihr eigentlicher Praxisschwerpunkt ist. Geht es grade primär um die Sammlung zerstreuter Energien oder um das Kultivieren von positiven Emotionen und Vertrauen. Wenn man das regelmäßig tut, bleibt die eigene Praxis frisch und wirksam.

Dabei können Gespräche mit anderen Übenden helfen, denn manchen Menschen fällt es schwer, das für sich zu klären; und manchmal kann es auch einfach nur ein Ansporn sein, das eigene Vorhaben anderen mitzuteilen. Wenn also Ihre Hauptpraxis im Augenblick die Vergegenwärtigung des Atems wäre, so bestünde Ihre Aufgabe auf dieser

Wissensklarheitsstufe darin, Ihr Gewährsein so oft wie möglich am Tag auf den Atem zu lenken. Nyanaponika betont auch, dass es Situationen geben kann, wo das nicht möglich ist. In denen legt man dann bewusst das Meditationsobjekt beiseite. Ich finde diese Bemerkung insofern hilfreich, da ich z.B. zu Absolutheitsdenken neige, und glaube, das müsste immer möglich sein, was nur unnötigen und falschen Druck erzeugt. Wenn man seinen Alltag genau überprüft und sieht, dass es zu selten möglich ist, zu seinem Meditationsobjekt zurückzukommen, kann man sich auch angewöhnen, kleine Pausen dafür einzulegen. Da ich dazu neige mich in meinen Tätigkeiten zu verlieren, sprich die allgemeine Körper- und Gefühlsachtsamkeit zu verlieren, versuche ich immer wieder eine kurze bewusste Atempause einzulegen, die mir hilft zu mir zurückzukommen. Da das sehr schwer ist, weil die Macht der Gewohnheit so stark ist, benutze ich eine kleine Uhr, die alle Stunde piept.

Ich schlage vor, das jetzt zusammen zu tun, ich habe schon lange geredet, viel Informationen geliefert, da schadet es nicht, ein paar Momente der Stille einkehren zu lassen. Schließen Sie die Augen, wenn Sie mögen, machen einen bewussten Atemzug und spüren Ihren Körper, Ihre Sitzhaltung. Atmen Sie tief in Ihren Körper hinein, lassen Sie den Atem verströmen und mit dem Ausatem alle Anspannung heraustransportieren. Wiederholen Sie das ein paar Atemzüge lang. Werden Sie sich dann beim Einatmen Ihres Herzens gewahr und lächeln ihm beim Ausatmen zu. Auch das ein paar Atemzüge lang.

Die letzte Stufe der Wissensklarheit zielt auf Erleuchtung, konkret heißt sie Wissensklarheit der Unverblendung (*asammoha*). Hier geht es um die Beseitigung des Ich-Wahns, der tiefsten Verblendung. Mit Ich-Wahn meint Nyanaponika unsere angeborene Neigung uns mit der Vorstellung eines eigenständig, unabhängig und dauerhaft existierenden Ichs zu identifizieren. Das zeigt sich daran, dass wir so gut wie nie eine Situation einfach so wahrnehmen können, wie sie ist, sondern uns fast reflexhaft mit unserer Sicht, unserem Erleben identifizieren. Dadurch sehen wir den Rest der Situation als etwas von uns Getrenntes, gegen das wir uns verteidigen müssen, von dem wir uns verletzt fühlen oder das wir haben wollen usw. Diese Trennung in Ich und andere schafft unser ganzes Leid. Die anfangs beschriebenen Achtsamkeitsmethoden und besonders auch die Beleuchtung und das Untersuchen der allgegenwärtigen Geistmomente des Benennens (*saṃjñā*) und des willensmäßigen Ansprechens (*cetanā*) helfen diese Trennung zu durchschauen und dadurch Weite in diesen Reaktionsmechanismus zu bringen. Wenn wir das schaffen, wird uns deutlich, dass wir "Deutungs- und Willens-Schuppen" vor den Augen haben, die unsere Sicht der Realität behindern, die

verhindern, dass wir die Dinge so sehen, wie sie wirklich sind. Je häufiger und geduldiger wir versuchen diese Methoden anzuwenden, desto schwächer wird unsere Identifikation mit unserer jeweiligen Geistesverfassung. Das macht das Leben weniger leidhaft und bringt uns der Realität näher. Wir *sind nicht* das momentane Empfinden oder Gefühl, so stark es sich auch anfühlen mag. Auch wenn wir es oft erlebt haben und immer wieder erleben, ist das kein Beleg für die dauerhafte Existenz dieses Gefühls, sondern es macht nur deutlich, dass wir uns (noch) nicht davon lösen können. Mit jedem Versuch uns aus der Identifikation zu lösen, beschreiten wir einen neuen Weg, schaffen wir neues Karma. Doch da unser Geist kein Klotz ist, sondern ein Fluss unzähliger blitzartiger Geistmomente, erfordert es stete Bemühung auf diesem neuen Weg zu bleiben, immer wieder ein weiteres neues Geistmoment des Lösens von der Identifikation hinzuzufügen. Wenn wir das schaffen und immer häufiger wiederholen können, erleben wir immer mehr innere Weite und Raum und eine große Freiheit. Wir sind nicht mehr so gefangen in unseren engen Vorstellungen unserer selbst. Das ist mit der Beseitigung des Ich-Wahns gemeint.

Doch vielleicht ist das Nicht-Ich für Sie kein sehr attraktives Ziel und Sie fühlen sich von bildhaften Vorstellungen von Erleuchtung mehr angesprochen. Dann können Sie Ihre Verbindung mit diesen "Bildern" nutzen, um sich der höchsten, transzendenten Realität anzunähern. Das kann das Rezitieren eines Mantras sein, das Betrachten einer Buddha-Statue oder auch eine Naturerscheinung, in der man vielleicht einen bestimmten Buddha oder eine buddhistische Wahrheit gespiegelt sieht. Ganz gleich, was es ist oder was Ihnen am ehesten entspricht, Wissensklarheit der höchsten Realität sollte in irgendeiner Form in Ihrem Leben gegenwärtig sein, damit Ihre Praxis eine klare Ausrichtung erhält und lebendig bleibt. Diese Wissensklarheit wirkt quasi auf die vorherigen Ebenen zurück, klärt und stärkt diese, obgleich es ein gleichzeitiges Üben auf allen Ebenen ist. Je mehr Klarheit wir über unseren Zugang zu Erleuchtung oder zur höchsten Realität haben, desto wirksamer wird unsere tägliche Praxis sein. Es gibt verschiedene Methoden, die bei der Klärung helfen: die Erforschung des Dharma – mit anderen oder allein –, Reflexion über dharmische Inhalte, die eigenen spirituellen Ziele benennen und von Zeit zu Zeit überprüfen, u.a. im Gespräch mit spirituellen Freunden.

Diese verschiedenen Übungsaspekte und Stufen hören sich sehr schön und folgerichtig an. Doch alle, die schon mal versucht haben mehr Achtsamkeit in ihren Alltag zu bringen oder in ihre Meditation, wissen, wie schwer das ist, und zwar aus dem einfachen Grund, dass unser Geist eine Aneinanderreihung von ungeheuer kurzen Geistmomenten ist, die häufig durch vergangene, zur Gewohnheit gewordene Handlungen mit

Körper, Rede und Geist in bestimmte, oft verschiedene Richtungen streben. Der dritte und letzte Aspekt von Achtsamkeit trägt dieser Tatsache etwas mehr Sorge. Wörtlich übersetzt heißt er Wachsamkeit (*apramādyā*) und man könnte ihn auch den Wachhund unserer Praxis nennen. Hier geht es darum, Vorkehrungen gegen die Lücken unserer Achtsamkeit zu treffen. Wachsamkeit ist wie ein Jäger, der sofort in die Presche springt, wenn er einen Moment der Unachtsamkeit entdeckt. Es ist die Fähigkeit, wach für die moralische Qualität unserer Willensregungen zu sein, eine stete Empfänglichkeit für die Botschaften, die unser Gewissen liefert. Das bedeutet auf der Hut zu sein gegen das Aufkommen aller unheilsamen Gefühle, d.h. Geistesverfassungen, die negatives Karma erzeugen. Das macht seine Verbindung zum allgegenwärtigen Geistesfaktor Wille deutlich, hier ist jedoch unser bewusster Willenseinsatz gefragt.

Theoretisch wissen wir, dass Gefühle wie Begehren, Wut oder Groll Feinde der spirituellen Ziele sind. Das Problem damit ist, dass sie uns oft überfallen, ohne dass wir es bemerken. Und wenn sie einmal da sind, ist es schwer sie zu zähmen, zumindest in dem Augenblick. Vorbeugung wäre also viel sinnvoller als sich auf eine Behandlung einlassen zu müssen. Doch allzu oft sehen wir sie einfach nicht kommen, da wir keine Wachsamkeit üben.

Wie können wir Wachsamkeit entfalten? Die Hauptübung in diesem Zusammenhang ist das Eingeständnis von Fehlern³. Bei Eingeständnissen geht es zunächst um eine moralische Wachheit, was oben mit Gewissen angedeutet war. Wir spüren, dass wir uns unethisch verhalten haben und dieses Gefühl lastet auf uns. Es ist wichtig, dabei weder ein schlechtes Gewissen zu haben noch Gedanken wie "wie konnte mir das nur passieren", denn das sind weitere unethische Handlungen, z.B. eine falsche Ansicht und Stolz. Bei Eingeständnissen geht einfach um das Anerkennen der eigenen Schwächen und Verstöße, den Versuch, es wieder gutzumachen und das Reflektieren über die Umstände von deren Entstehen. Gerade durch Letzteres können wir besser vorbeugen, es nicht wieder zu tun, was der Sinn von Eingeständnissen ist, sich letztlich von diesem Vergehen völlig zu befreien, sich zu reinigen. Es wird in der Regel im Kreis der spirituellen Gemeinschaft geübt, mit Menschen, denen man nicht nur vertraut, sondern mit denen man eine gemeinsame moralische Grundlage hat. Wenn man das zu einer regelmäßigen Übung macht, wird die eigene Wachsamkeit gestärkt und man kann unheilsame Geistesverfassungen rechtzeitig bremsen, bevor sie übergroß werden, oder sie sogar am Entstehen hindern.

³ Siehe den Vortrag *Eingeständnis von Fehlern als Übungsweg zu Freude und transzendenter Einsicht* von Dh. Nagadakini auf www.buddhawege.de, downloads

Man kann seine Wachsamkeit auch stärken, indem man sich häufiger moralisch hinterfragt, immer mal wieder die ethische Qualität einer bestimmten Geistesverfassung, die gerade in einem aufgestiegen ist, genauer untersucht. Um das wirksam tun zu können, ist es wichtig, sich am Anfang nicht mit zu komplexen Aufgaben zu überfordern, oder wenn man unklar ist, was das heißt, es mit einem Menschen seines Vertrauens durchzusprechen. Oft blockieren wir uns selbst, indem wir vorschnell irgendwelche Kategorien anwenden. Ich will ein Beispiel geben. Wenn z.B. Verliebtheitsgefühle aufsteigen, und wir diese einfach pauschal als Gier werten und versuchen sie aus dem Weg zu schaffen. Es mag Menschen geben, bei denen das funktioniert. Doch für mich gilt das nicht, insbesondere weil nach meiner Erfahrung viele Gefühle sich nicht so eindeutig einer Geistesverfassung zuordnen lassen und komplexer sind. Ich finde es viel hilfreicher Raum zu schaffen und das Gefühl, ob Verliebtheit oder etwas anderes, in die einzelnen Komponenten zu "zerlegen", mir genauer anzusehen, woraus es sich zusammensetzt. Denn nur wenn ich wirklich weiß, womit ich's zu tun habe, kann ich erfolgreich dagegen vorgehen bzw. die geeigneten Mittel finden. Da entdecke ich sicher auch Greifen nach einem Objekt, das mir überaus attraktiv erscheint. Auch das kann ich einfach nur wahrnehmen und wie oben empfohlen mit dem Etikett "Greifen" versehen. Doch mögen damit auch ganz grundlegende menschliche Bedürfnisse verbunden sein. Vielleicht hat man bestimmte emotionale Bedürfnisse zu lange vernachlässigt, weil man viel zu tun hatte und nun verlangt dieser Teil unserer Persönlichkeit nach mehr Aufmerksamkeit. Wenn wir erkannt haben, was dahinter steckt, können wir uns befragen, wie diese Bedürfnisse befriedigt werden könnten, statt blind z.B. dem Auslöser unserer Verliebtheit nachzulaufen oder zu versuchen das Gefühl beiseite zu schieben.

Unsere Hauptaufgabe bei Wachsamkeit ist zunächst das Erkennen, und es ähnelt der Arbeit eines Portiers, der jeden grüßt, der hereinkommt und hinausgeht, und aufpasst, dass nicht jeder x-Beliebige Eintritt findet. Durch das Ansehen und Begrüßen schenken wir allem die nötige Aufmerksamkeit, denn wir müssen wissen, womit wir's zu tun haben. Wenn wir das wissen, können wir entscheiden, "nein, diesen Trampelpfad schlage ich nicht mehr ein, da hat mir meine Erfahrung bewiesen, dass er nur zu Leiden führt."

Das also sind die verschiedenen Facetten von Achtsamkeit, die ich kurz noch mal zusammenfasse.

Zunächst war da die Bemühung einfach wahrzunehmen ohne Deutung oder Wertung, klar und stetig zu unterscheiden, was der tatsächliche Kontakt und die Gefühlsemp-

findung sind und *was* unsere gewohnheitsmäßige Deutung, die das ursprüngliche Erleben einschränkt und oft verdreht. Diese Form der Achtsamkeit (*smṛti*) bedeutet im gegenwärtigen Moment zu sein – gelassen auf Impulse nicht zu reagieren. Sie gibt unseren alltäglichen Erfahrungen ihre Frische und Unverbrauchtheit zurück. Wir leben unser Leben wirklich, dadurch dass unser Bewusstsein, unser Geist und das, was wir gerade erfahren oder erleben, nicht getrennt sind, wir sind in unserer Erfahrung gegenwärtig. Wir fühlen uns im Einklang mit uns, auch wenn es uns schlecht geht, weil wir nichts leugnen oder vertuschen.

Wissensklarheit (*saṃprajanya*) ist die kognitive Dimension von Achtsamkeit. Sie bringt uns von den zeitlosen Momenten des bloß beobachtenden Wahrnehmens in den Strom der Zeit zurück, nun jedoch mit einem klareren Verständnis ausgestattet. Während es bei der ersten Form der Achtsamkeit grob gesagt darum geht, Deutung beiseite zu lassen, sie außen vor zu lassen, bemüht man sich bei Wissensklarheit fortwährend darum, unsere Deutung so zu erziehen und umzubilden, dass sie mehr mit dem wahrsten Verständnis der Dinge im Einklang ist. Wissensklarheit zu üben bedeutet, mit diesem Verständnis verbunden zu bleiben, sodass es alle unsere Handlungen zu jedem Zeitpunkt mit dieser "Information" versorgen kann. Durch das Läutern unserer Deutungen nähern wir uns der eigentlichen letztgültigen Funktion von Wissensklarheit, nämlich der Zerstörung von Unwissenheit, um an deren Platz Weisheit zu setzen.

Wachsamkeit (*apramādyā*) operiert innerhalb des Bezugsrahmens, der von Wissensklarheit geschaffen wurde. Sie ist wie ein Beschützer, der den "Willen" (*cetanā*) bewacht, d.h. die emotional-willensmäßige Seite des Geistes. Ihr letztes Ziel ist das Ausmerzen von Gier und Hass, um an deren Stelle Mitgefühl zu setzen.

Dieses Modell von Achtsamkeit gibt einen sehr breiten Überblick über die möglichen Übungsfelder und unseren ganzen Geist. Es gibt detailliertere Anweisungen, was es zu üben gilt und verdeutlicht, dass es wichtig ist, alle drei Aspekte von Achtsamkeit zu üben.

Die fremdsprachlichen Fachbegriffe sind alle aus dem Sanskrit.

Öffentlicher Vortrag im Buddhistischen Zentrum Essen, März 2006, überarbeitet März 2009.