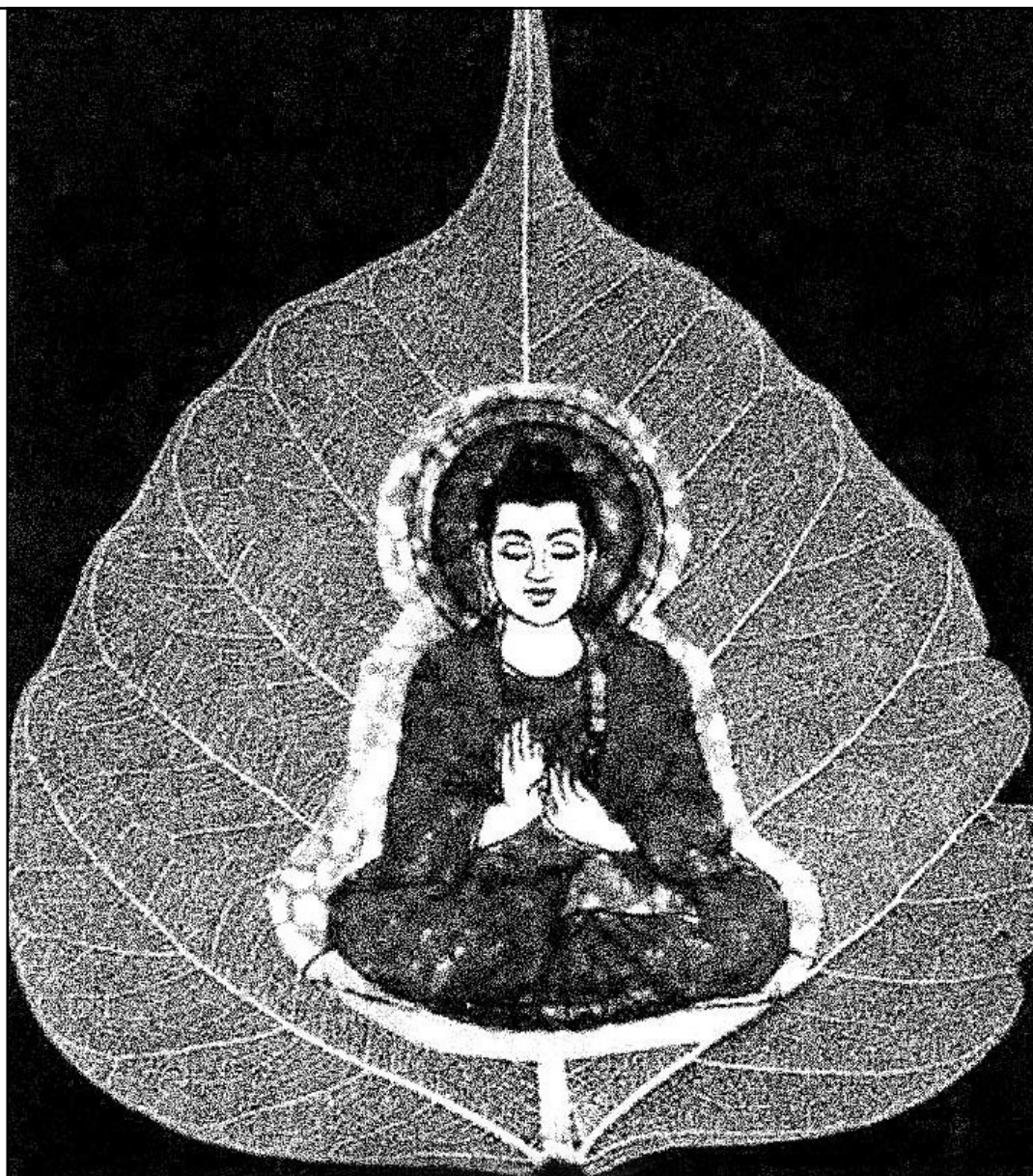

Dhammadūta

Jahrgang 24, Nr. I – Mai 2020



Thema: Rechte Achtsamkeit – sammâ sati

Inhalt

Ist die moderne Kritik an der Achtsamkeit berechtigt? <i>Suvannadharmā (Dr. Marianne Wachs)</i>	4
Behutsamkeit in der Wirklichkeitsergründung <i>Shanti R. Strauch</i>	5
Rechte Achtsamkeit – Merken, was los ist <i>Volker Junge</i>	9
<i>Sati</i> und die <i>brahmavihāras</i> <i>Dr. Peter Gäng</i>	11
Rechte Achtsamkeit <i>Dharmavajra</i>	14
<i>Sammā sati</i> - „rechte Achtsamkeit“ <i>Aranyka Chandrasiri</i>	15
Achtsamkeit als Teil des Edlen Achtfachen Pfades <i>Susanne Mori Hess</i>	17
Richtiger Gebrauch und Missbrauch der Achtsamkeit <i>Michael Funk</i>	19
Achtsamkeit – Weg zur Verbundenheit mit Konsequenzen <i>Anne Maria Willing-Kertelge</i>	22
Wie ist Achtsamkeit wohl „recht“? <i>Bodhivajra</i>	25
Programm der BGB	28

Liebe Dhammafreunde,

die 48. Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich des *Vesakh*-Festes, mit dem nach dem buddhistischen Kalender das Jahr 2564 beginnt. Die Geburt des Buddha, seine Erleuchtung und sein Eingehen ins endgültige Erlöschen – *Parinibbāna* – sollen sich an diesem Tag ereignet haben. In diesem Jahr findet das *Vesakh*-Fest am Sonntag, den **17. Mai 2020 in der Lotos-Vihara in der Neue Blumenstr. 5, 10179 Berlin** von 10:00 bis 18:00 Uhr statt.¹ Schwerpunkt ist das Thema: **Die drei Juwelen**. Es werden Rezitationen, Vorträge, *Pūjas*, geleitete Meditationen und Workshops angeboten. Eine Diskussionsrunde beim *Vesakh*-Fest befasst sich mit dem Thema: „Die drei Juwelen“. „Der Buddha betonte, dass die Art und Weise ihm zu huldigen, nicht nur darin bestünde, Weihrauch, Lichter und Blumen darzubringen. Eher solle man aufrichtig danach streben, seinen Lehren zu folgen. Die Buddhisten sollen *Vesakh* dazu nutzen, ihre Entschlossenheit, das edle Leben zu führen, zu bekräftigen und zu untermauern. Güte soll praktiziert und der Menschheit Frieden und Harmonie gebracht werden.“²

Die *Theravāda-Newsletter* sind wie bisher erhältlich unter info@theravadanetz.de. *Dhammadūta* finden Sie unter www.theravadanetz.de (unter Info-Downloads) und unter <http://www.bggh.de/html/dhammaduta.html> der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg. Sie können die Broschüre aber auch per Post oder in der Buddhistischen Gesellschaft Berlin (Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz) erhalten.

In dieser Ausgabe wird das Thema *sammā sati* – Rechte Achtsamkeit – in den unterschiedlichsten Lebenskontexten behandelt. Dabei geht es sowohl um die Vereinnahmung des Begriffs im außerbuddhistischen Kontext, um beispielsweise die Leistungsfähigkeit des Einzelnen im Arbeitsprozess zu steigern, als auch um „zu sehen, was los ist“ bzw. um eine „behutsame Wirklichkeitsergründung“ und die Frage, was im unterschiedlichen Kontext mit dem Begriff „recht“ eigentlich gemeint ist. Dabei stellt sich auch die Frage, was unter „Wirklichkeit“ eigentlich noch zu verstehen ist, denn sogar die virtuelle „Wirklichkeit“ wirkt auf uns und ändert unser Verhalten.

¹ Aufgrund der Corona Pandemie kann das *Vesakh*-Fest u.U. auf 2021 verschoben werden.

² <https://mgm-berlin.de/blog/das-vesakh-fest-buddhas-geburtstag/>

Ein herzliches Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag und/oder Spenden zu dieser Ausgabe beigetragen haben, sowie an Carolin Schneider für die graphische Gestaltung des Titelblattes und an Dr. Marianne Wachs für das Korrekturlesen.

In der nächsten Ausgabe vom *Dhammadūta*, die im Oktober 2020 erscheint, beschäftigen wir uns mit der „**Rechten Sammlung**“ (*sammā samadhi*), dem 8. und letzten Glied des „achtfachen Pfades“. Es wird immer wieder betont, „dass es kein Pfad ist, auf dem man etappenweise vorwärts schreitet“. [...] Die Glieder folgen nicht nur aufeinander, sondern treten „wenigstens zum Teil, als untrennbare verbundene Geistesfaktoren in ein und demselben Bewusstseinszustand auf.“³ Bhikkhu Bodhi weist darauf hin, dass es bei *samadhi* nicht um einfache Konzentration geht – ein Soldat auf dem Schlachtfeld oder auch ein Kinobesucher ist beispielsweise ebenfalls außergewöhnlich stark konzentriert –, sondern „um Sammlung in einem heilsamen Geisteszustand. [...] Rechte Sammlung erwirbt man nicht plötzlich, sondern sie entwickelt sich in einzelnen Schritten.“⁴ In welchem Verhältnis stehen *samadhi* und *citt'ekaggatā*, die „Einspitzigkeit des Geistes“ zueinander? Auf welche Art und Weise lassen sie sich verwirklichen? Bitte schicken Sie Ihre Beiträge (etwa 3 – 4 Seiten) zu diesem Thema bis zum 15. August 2020 an die Redaktion.

Dhammadūta wird unentgeltlich abgegeben. Die Herstellung einer Zeitschrift, bei der alles in einer Hand liegt und die einzig und allein durch Spenden finanziert wird, nimmt jedoch nicht nur viel Zeit in Anspruch, sondern ist leider auch mit Kosten verbunden. Für die Kopierkosten von *Dhammadūta* wurde das Spendenkonto auf den Namen von Dr. Helmtrud Rumpf bei der Sparkasse Berlin (IBAN DE73 100500 00 0941280144; SWIFT/BE LA DE BE XXX) eingerichtet.

Für die Redaktion verantwortlich

Vijayā (Helmtrud Rumpf)

Herausgeberin:

Vijayā (Dr. Helmtrud Rumpf)

Joachim-Friedrich-Str. 21

10711 Berlin, Tel.: 323 34 61

E-Mail: helmtrud.rumpf@gmx.net

Gestaltung des Titelblattes: Carolin Schneider

³ Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989: 121.

⁴ Bhikkhu Bodhi, *Der Edle Achtgliedrige Heilsweg. Der Weg zur Beendigung des Leidens*, Beyerlein & Steinschulte, Stammbach 2002:117 ff. - Er beschreibt auch ausführlich, wie diese Sammlung (*samadhi*) erreicht werden kann.

Ist die moderne Kritik an der Achtsamkeit berechtigt?

In letzter Zeit mehren sich in den Zeitungen, im Internet und anderen Medien Beiträge, die sich aus nicht-buddhistischer Sicht kritisch mit der Achtsamkeit beschäftigen.⁵ Das ist durchaus verständlich, denn diese Kritik ist hauptsächlich eine Reaktion auf den „Overkill“ des Achtsamkeits-Themas in den Medien. Wenn man bedenkt, dass das Thema in Deutschland in der Öffentlichkeit inzwischen allgegenwärtig geworden ist und es sogar einen Verlag gibt, der ausschließlich Bücher über die Achtsamkeit herausbringt – vom achtsamen Essen bis zum achtsamen Sterben -, dann ist klar, dass es irgendwann einmal zum Überdruß und auch zu einer kritischen Auseinandersetzung mit dem Thema kommen musste.

Es gibt schon, wie der Berliner Tagesspiegel vor einiger Zeit berichtet hat, zwei amerikanische Bücher, die sich mit dem Thema kritisch auseinandersetzen. Außerdem ist der Roman von Karsten Dusse *Achtsam morden* in diesem Jahr im Wilhelm Heyne Verlag – München erschienen. In ihm wird auf satirisch-komische Weise dargestellt, dass die Regeln der Achtsamkeit als Lebenshilfe durchaus dazu führen können, dass man jemanden umbringt: Ein Rechtsanwalt, den ein Mafiaboss dazu gezwungen hat, ihn im Kofferraum seines Wagens versteckt mitzunehmen, erinnert sich daran, dass sein Achtsamkeitslehrer gesagt hat, man solle immer im Augenblick bleiben und im Augenblick in sich hinein spüren. Das macht der Rechtsanwalt, der gerade seine kleine Tochter bei sich hat, auch und verbringt mit ihr in voller Achtsamkeit einen schönen Sommertag, während der Mafiaboss im Kofferraum an Überhitzung stirbt. Der Autor zeigt an diesem und an vielen anderen Beispielen, denen immer ein Ratschlag aus der Achtsamkeits-Lebenshilfe vorangestellt wird, sehr gut, dass das Konzept der Achtsamkeit als Lebenshilfe, wie es sich im Westen durchgesetzt hat, keine ethische Dimension beinhaltet: Es ist in jeder Situation anwendbar und kann deswegen für die Mitmenschen auch sehr schädlich – um nicht zu sagen: tödlich – sein. In den kritischen Büchern, die sich theoretisch mit der Achtsamkeit beschäftigen, wird betont, dass dieses Konzept nicht hilft, die Welt etwas zu verbessern. Dazu kann man nur sagen, dass Achtsamkeit eben nicht *karunā* = Mitgefühl ist und dass die spätere Entwicklung des Buddhismus durchaus zu Recht dem Mitgefühl eine herausragende Position verliehen hat.

Der bedeutungsvollste Einwand aller Kritiker ist demnach, dass die Befolgung der Achtsamkeit nur in einer Beschäftigung mit sich selbst ausartet und man den Mitmenschen dabei vergisst. In letzter Konsequenz führt sie also zum Egoismus. Diese Kritik trifft in Hinblick auf den westlichen Buddhismus in gewissem Umfang zu: Ich kenne eine Menge Menschen, welche die buddhistischen Achtsamkeitsübungen dazu benutzen, auf sich selbst konzentriert zu bleiben und alles Übrige auszublenden. Dabei vergessen sie oder haben noch gar nicht davon gehört, dass schon in Texten des frühen Buddhismus darauf hingewiesen wird, dass die Achtsamkeit nicht bloß auf sich selbst, sondern auch auf den oder die anderen gerichtet werden soll.⁶ Weiterhin nehmen sie nicht zur Kenntnis – oder wollen nicht zur Kenntnis nehmen -, dass die Achtsamkeit ein Beobachten ist, das so objektiv wie möglich erfolgen soll. Sie bleiben auf einer Stufe, die mehr in Richtung Konzentration geht und bei der Ausübung der Achtsamkeit mit einem angenehmen Gefühl verbunden ist. Diesem Gefühl geben sie sich gern hin.

Eine etwas anders geartete Kritik kommt z.B. von feministischen Asiatinnen, wie man auch im Internet sehen kann – ich empfehle einmal die Google-Recherche unter den Stichworten „Achtsamkeit Kritik“. Von ihnen wird hauptsächlich moniert, dass die Form von Achtsamkeit, wie sie in konservativen Kreisen des Buddhismus propagiert wird, zu einer kritiklosen Auffassung von der Wirklichkeit führt – und damit eben auch zu einem weiteren Bestehen der Unterdrückung der Frauen, wie sie in Asien noch mehr als im Westen üblich ist. Reine Achtsamkeit ändert eben nichts an der gesellschaftlichen Wirklichkeit.

All diese Kritik ist durchaus ernst zu nehmen, aber sie zieht nicht in Betracht, dass Achtsamkeit nur ein Teil des Edlen Achtfachen Pfades ist. Sie hat im Buddhismus keine ausschließliche Bedeutung, wie es manchmal falsch im Westen propagiert wird. Sie ist eben

⁵ Franz-Johannes Litsch sammelt diese Artikel; bei weiterem Interesse wendet Euch an <litsch@buddhanetz.org>

⁶ Darauf wird z.B. im *Visuddhi-Magga. Der Weg zur Reinheit* im großen Teil über das „Wissen“ hingewiesen

auch nicht als Lebenshilfe gedacht, sondern als Teil des Edlen Achtfachen Pfades – und als ein Teil davon trägt sie dazu bei, dass Gier, Hass und Verblendung überwunden werden. Sie soll angewendet werden, um einen notwendigen Abstand zu den eigenen Wahrnehmungen, Willensäußerungen, Gedanken, Gefühlen und dem eigenen Körper zu gewinnen. Wird sie so angewandt – nicht nur in der *Vipassanā*-Meditation, sondern auch im Alltag –, dann wird der sie praktizierende Mensch ruhiger, gelassener, objektiver und klarer. Das wirkt sich auch auf seine Umgebung aus. So angewandt, wird sich der Mensch z.B. bewusst, dass er die Ressourcen, die zur Verfügung stehen, nicht verschwenden darf, dass er sich engagieren muss, um den Klimawandel aufzuhalten, dass er bei der Produktion von Müll vorsichtig sein und den Müll möglichst vermeiden muss und Ähnliches. In diesem Sinne kann die Achtsamkeit durchaus ihren Beitrag dazu leisten, dass die Zerstörung der Welt verhindert wird. Sie ist also durchaus auf ethisches Handeln gerichtet, wenn man sie richtig versteht, in den richtigen Kontext stellt und nicht egoistisch nur zu dem eigenen Wohlergehen benutzt.

Man muss also immer bedenken, dass sie in einem ethischen Zusammenhang steht und nur ein Teil des Edlen Achtfachen Pfades ist – sie ist eines von acht Gliedern. Das gibt der Achtsamkeit das, was man „Set und Setting“ nennt, also den Kontext und die richtige Stellung hinsichtlich ihrer Bedeutung. Sie wurde im Westen jedoch herausgehoben, sie wurde einer Psychologisierung unterzogen und allein zum Zweck einer angenehmeren Art des Lebens eingesetzt. So ist sie nicht gemeint und auf diese Weise wird nur ein ganz geringer Teil ihres Potentials ausgenutzt. Entscheidend ist bei der Achtsamkeit, erst einmal einen gewissen Abstand zu all dem zu gewinnen, mit dem man sich sonst fälschlicherweise identifiziert. Nur wenn dies lange geübt wurde, kommt man an den Punkt, an dem man direkt erfährt, dass es nichts Festes, Substantielles, Bedingungsloses, Unwandelbares gibt – auch nicht in Hinblick auf den „eigenen“ Körper, die Gedanken, Gefühle, Willensregungen und Wahrnehmungen. Und danach gibt es kein Hängen mehr an allem, was es in der Welt und in der eigenen Person (die als nicht-eigen erkannt wurde) gibt – auch kein Hängen an der Achtsamkeit mehr.

Insgesamt lässt sich also sagen, dass die moderne Kritik an dem Konzept der Achtsamkeit nur dann gerechtfertigt ist, wenn man bedenkt, dass sie sich auf ein falsches Verständnis der Achtsamkeit – Achtsamkeit bloß als Lebenshilfe – bezieht, wie es sich im Westen allgemein durchgesetzt hat. Sie gilt jedoch dann nicht, wenn man die Achtsamkeit richtig versteht, nämlich als Teil des Edlen Achtfachen Pfades, der ganz und gar darauf gerichtet ist, Gier, Hass und Verblendung zu überwinden und damit alles Leiden zu beenden.

Suvannadharma (Dr. Marianne Wachs)

* * *

Behutsamkeit in der Wirklichkeitsergründung

Die Lehrrede von den „Grundlagen der Achtsamkeit“, das *Satipatthāna-Sutta*⁷ dürfte in buddhistischen Kreisen bestens bekannt sein. Zahllose Ausführungen gibt es hierzu und viele praktische Trainingshilfen, die hoffentlich auch von vielen Menschen genutzt werden. Ist die Achtsamkeit wohl geschult, kann sie als Präzisionswerkzeug in der Wirklichkeitsergründung eingesetzt werden. Achtsamkeit (*sati*) und Wirklichkeitsergründung (*dhammavicaya*) sind die beiden ersten der Sieben Glieder des Erwachens (*satta bojjhanga*).

Ich will heute einen Aspekt des Trainings beleuchten, der mich von Anfang an fasziniert hat und der mich noch immer mit Forschungsaufgaben versorgt: die Gewaltlosigkeit in der Wirklichkeitsergründung. Es geht in der Übung um die behutsame Dosierung der Aufmerksamkeit. Der Lehrrede nach soll man ja, was immer Gegenstand der Betrachtung sein mag, „die Achtsamkeit nur soweit gegenwärtig halten, wie es der Erkenntnis, wie es der Achtsamkeit dient“. Einerseits darf die Achtsamkeit nicht verloren gehen, andererseits soll sie das Objekt möglichst wenig beeinflussen. Die Achtsamkeit muss dem jeweiligen Gegenstand der Untersuchung sorgfältig angemessen sein. Wie das zu bewerkstelligen sei, ist das eigentliche Problem der Wirklichkeitsergründung.

⁷ *Majjhima-Nikāya* 10, *Dīgha-Nikāya* 22.

Die Anleitung zur Übung lautet im Prinzip so: „Setz dich aufrecht und entspannt hin und komm allmählich zur Ruhe. Nimm dich selber wahr in deiner Körperhaltung. Werde dir deiner Gefühle bewusst, deiner geistigen Verfassung, deiner Gedanken, Wünsche und Absichten. Wenn du Kontakt zu dir selber gefunden hast, öffne dich für dein Meditationsobjekt. Bleib bei dir und sei zugleich offen und empfänglich für das Objekt. Suche nicht etwas Besonderes zu erreichen. Lass zu, dass der Kontakt sich allmählich vertieft. Wenn du merkst, dass du das Objekt in irgendeiner Weise manipulierst, finde heraus, woran das liegt.“ Untersucht wird hier eigentlich der Kommunikationsprozess zwischen Betrachter und Objekt, der zum Teil tief eingepprägten Verhaltensmustern folgt. Es gilt, die verborgenen Aktivitäten ins Bewusstsein zu heben, um sie gegebenenfalls zu modifizieren und auch unterlassen zu können.

Ein Wort gleich zum Begriff „Objekt“: In der fortgeschrittenen Übung geht es um die Betrachtung subtiler Bewegungsvorgänge. Schon das Richten der Aufmerksamkeit auf das eine oder andere Detail verändert unvermeidlich die ganze Situation, wie behutsam man dabei auch vorgehen mag. Objekte sind nicht ohne weiteres „gegeben“, was aber zu Beginn der Übung nicht durchschaut wird. Ein Objekt entsteht, wenn die Aufmerksamkeit sich auf ein Detail des Geschehensflusses konzentriert und es zum Objekt macht. Als Anfänger kannst du das unwillkürliche Erfassen und Festhalten von Objekten kaum vermeiden. Ohne es zu wollen, steuerst du die Erfahrung. Im Fortgang der Betrachtung erlebst du es deutlicher und kannst es dann näher erforschen: ständig entsteht Objektartiges, verändert sich im Bestehen und verschwindet dann wieder. Welche Rolle spielt dabei die Aufmerksamkeit? Was immer das Objekt deiner Betrachtung sein mag, letztlich erweisen sich alle Objekte als Zusammenballungen von Aufmerksamkeit. Objekte sind flüchtige Informationsmuster ohne substanziellen Kern.

Zugleich mit dem Objektfassen wird immer auch anderes ausgeblendet, grob gesagt unterdrückt. Zunächst gilt es, dieses gewohnheitsmäßige Erfassen und Festhalten, dieses Manipulieren und Fälschen überhaupt erst mal zu erkennen. Für das Alltagsgeschehen mag eine eingeschliffene Zugriffsautomatik lebensnotwendig sein. Aber ist unser Verhalten immer angemessen und heilsam? Im offenen, umfassenden Gewährsein (*manāyatana saññā*) haben die untergründigen und abgründigen Verhaltensmuster (*anusaya*), die unser Erleben steuern, einmal die Chance, aufzutauchen. Ins klare Bewusstsein gehoben, können wir dann ihre Wirksamkeit näher erforschen, sie modifizieren oder auch unterlassen. Die Zugriffe selber mögen sehr subtil sein; ihre Auswirkungen aber sind enorm. Mittels Ergreifen und Festhalten erschaffen wir fortwährend uns selbst und die Welt.

Im Achtsamkeitstraining und speziell in der Wirklichkeitsergründung ist Gewaltlosigkeit eine Grundbedingung, die Erkenntnis überhaupt erst ermöglicht. Druck auf Objekte auszuüben, ist hier vom Prinzip her unangebracht, vielmehr gilt es, sein Sensorium zu verfeinern. Zeitweilig mag Konzentration auf das eine oder andere Detail erforderlich sein, aber sei dir klar darüber, dass du damit deine Wahrnehmung steuerst! So gewonnene Erkenntnisse sind mit Vorsicht zu genießen! Übrigens: geistige Konstrukte (*sankhāra*) gleich welcher Art sind als solche immer unscharf und von zweifelhaftem Erkenntniswert. Was in der Übung allmählich transparent und zuletzt zweifelsfrei klar wird, ist die konstruktive Rolle der Aufmerksamkeit im Bewusstwerdeprozess. Sie offenbart die Substanzlosigkeit aller geschaffenen Gebilde. Das lässt dich erheblich gelassener werden gegenüber den vielartigen Verlockungen und Gefährdungen des Alltags.

Im Kontrast hierzu sei ein Blick auf die Forschungspraxis der modernen Teilchenphysik erlaubt. Auch hier hat man es mit winzigen Objekten zu tun. Unter einem tonnenschweren Instrumentarium und mit gigantischen Feldkräften werden da z.B. Elektronen und Positronen auf nahezu Lichtgeschwindigkeit gebracht und aufeinander geschossen. Die Kollision soll dann die Natur der Teilchen offenbaren. Beachte das monströse Größen- und Machtverhältnis von Forschungswerkzeug und Forschungsgegenstand, von Manipulation und gewonnener Erkenntnis! Im 17. Jahrhundert hatte Francis Bacon verkündet, man müsse der Natur mit Hilfe von Folterwerkzeugen ihre Geheimnisse entreißen; noch heute sind Labortiere die Opfer dieser grausamen Forschungspraxis. Im Lichte der Wirklichkeitsergründung sind Aussagen, die unter Gewaltanwendung zustande gekommen sind, keine erhellenden Einsichten, sondern

wahnhafte Konstrukte.

Wirklichkeit vollzieht sich auf unterschiedlichen Ebenen. Auf welcher wir uns gerade befinden, hängt von manchen Umständen ab, vor allem aber von unserer Aufmerksamkeit. Keine Ebene ist wirklicher als die andere, und auf allen können wir Unfug treiben oder Achtsamkeit üben. Wenn wir im Alltag einen Apfel verzehren und uns einverleiben, wird das nicht ganz ohne Gewalt abgehen, selbst wenn wir dies möglichst achtsam tun. Eine andere Art Kommunikation mit dem Apfel kann uns tiefere Bewusstseins Ebenen erschließen. Es ist immer gut zu wissen, auf welchem „Weidegrund“ (*gocara*) wir gerade zugange sind. Wir lernen allmählich, die eine oder andere Ebene bewusst anzusteuern und die jeweils angemessene Verhaltensweise zu praktizieren. Mit wohltemperierter Achtsamkeit erkunden wir den gesamten Bewusstseinsraum und werden mit ihm vertraut.

Wie funktioniert nun das möglichst gewaltlose Forschen? Zunächst sei daran erinnert, dass die Übung immer mit dem gründlichen Einspüren in die Körperhaltung beginnt, mit dem Wahrnehmen des Bodenkontakts, des Leibraumes, der Gefühle, der seelischen und geistigen Verfassung usw. Ein intellektuelles Interesse an der Übung mag ausreichen, sie gedanklich nachzuvollziehen. Wer sie aber tatsächlich durchführen will, muss sich die Zeit lassen, die es braucht, erstmal bei sich selbst „anzukommen“. Erst dann soll man, ohne sich selbst zu verlieren, das Meditationsobjekt klar bewusst mit ins Gewahrsein nehmen.

Nimm hierzu also einen Gegenstand zur Hand, sagen wir einen Apfel, schließe die Augen und richte die Aufmerksamkeit auf das Kontakterlebnis in der Hand. Was ist da zu erleben? Ich erzähl mal von mir: Also, ich nehme die Kühle des Apfels wahr, sein Gewicht, seine runde Form, seine Härte, die Glätte der Oberfläche. Diese Erlebnisqualitäten kann ich mit einiger Aufmerksamkeit mühelos unterscheiden, du ja wohl auch. Deine Aufgabe soll nun sein, herauszufinden, wie man von der Erfahrung von „Härte“ zur Erfahrung von „Schwere“ kommt. Dazu wirst du behutsam zwischen diesen Erfahrungsarten hin und her schalten. Um etwa zur Wahrnehmung der Härte zu kommen, wirst du den Apfel behutsam drücken. Die Schwerewahrnehmung ist begleitet von einem subtilen, fast nur vorgestellten Fallenlassen und Wiederauffangen des Apfels. In der Formwahrnehmung schmiegt sich die Aufmerksamkeit tastend und spürend um den Apfel herum, und so fort. Es sind feine Bewegungen, Aktivitäten, die von dir ausgehen und mit denen du das Kontakterlebnis steuerst. Wenn du all diese Aktivitäten unterlässt und offen empfänglich im Kontaktraum ruhst, wird dir bewusst: Diese Tastwahrnehmungen haben eine gemeinsame Grundlage, das Empfinden in der Hand. Ohne das Empfinden in der Hand und ohne die spezifischen Aktivitäten kann es keine Wahrnehmung des Apfels geben.

Mit dieser Entdeckung haben wir eine Unterscheidung gemacht zwischen innen und außen, zwischen Empfinden und Wahrnehmen. Wenn du die Aufmerksamkeit in der Hand sammelst, empfindest du ein körperliches Gefühl (*vedanā*). Verlagerst du den Fokus der Aufmerksamkeit zum Gegenstand hin, so erlebst du die eine oder die andere Wahrnehmung (*saññā*). Das Körpergefühl erlebst du dabei innen und zu dir selbst gehörend: „mein Gefühl in der Hand“. Die Tastwahrnehmung hingegen rechnest du dem Gegenstand zu, sie liegt außerhalb deiner selbst. „Schwer“ ist ja nicht etwa deine Hand, sondern der Apfel. Die Erlebnisweisen „Innen“ und „Außen“, „Ich“ und „Umwelt“ sind also keineswegs vorgegeben. Sie entstehen durch eine spezifische Aktivität, nämlich durch das räumliche, raumteilendes Richten der Aufmerksamkeit im Kontaktraum. Verweilst du im Sinneskontakt (*phassa*) ohne diese Aktivitäten, findest du keine Grenze zwischen Innen und Außen. Um das völlig klar werden zu lassen, richtest du die Aufmerksamkeit behutsam mal nach innen, mal nach außen, um dann wieder beides zusammen ins Gewahrsein zu nehmen und im Kontaktraum verschmelzen zu lassen. Eine entsprechende Untersuchung der anderen Sinneskanäle, etwa des Hörens, macht es dann ganz klar: Der vielgestaltige Wahrnehmungsraum, den wir „Umwelt“ nennen, entsteht durch Projektion (*papañca*) unserer Sinnesempfindung in eine Vielheit von Wahrnehmungen (*papañca-saññā-sankhā*).

Doch auch das Kontakterlebnis ist nicht ohne weiteres gegeben. Um etwas deutlich werden zu lassen, beispielsweise in der Hand, musst du die Aufmerksamkeit an dieser Stelle sammeln. Geschieht das von selbst? Du kannst doch die Aufmerksamkeit bewusst von der

Hand zum Fuß wandern lassen, vom Fuß zum Ohr, vom Ohr zum Auge. Jedes Mal erlebst du die dort lokalisierten Empfindungen: im Ohr beispielsweise das feine Vibrieren der Schallschwingungen, am Auge ein subtiles Ziehen, wenn ein Gegenstand von der Seite her in dein Gesichtsfeld tritt. Offensichtlich ist die Hinwendung zu dieser oder jener Körperstelle, zu diesem oder jenem Sinnestor ein aktiver Zugriff, den wir modifizieren können. Aber können wir das Greifen auch ganz unterlassen?

Nun, angenommen, wir schauen etwas an. Bleib im Kontakt mit dem Gesehenen, nimm mit ihm zusammen deine Haltung wahr, den ganzen Leib, deine Empfindungen, die ganze Situation. Wir entspannen uns ins Schauen hinein. Lass dich ins Schauen hinein sinken. Das ist etwas ganz anderes – man muss es immer wieder betonen –, als sich auf das Gesehene zu konzentrieren! Unsere Aufmerksamkeit stützt sich auf nichts, sie lässt sich fallen. Gleichsam schwebend hält sie das Muster in sich und wird von ihm gehalten. Das Muster mag zunächst etwas Angeschautes sein, etwas Objektartiges. Nach einiger Zeit erleben wir ein eigentümliches Umklappen der Situation. Unser Schauen ist jetzt weniger ein Angeschautes als ein Wissen um unser Schauen. Nach einer Weile klappt es wieder in den Ausgangszustand zurück. Jetzt ist es wieder mehr ein Angeschautes als ein Wissen. Etwas ganz Eigenartiges geschieht hier: Einmal gerinnt das Schauen zu etwas Gesehenem, zu einem sinnlich wahrnehmbaren Gebilde, dann wieder erscheint es als bloßes Informationsmuster, als Wissen um dieses Objekt. Das Erkennen gebiert sich ins Erkannte hinein und wird dabei seiner selbst unbewusst, um sich alsbald in der Auflösung des Erkannten wieder zu finden. Alles Bewusstwerden ist ein Tanz von Geburt und Tod. Welchen Sinneskanal wir auch erforschen, wovon immer wir uns berühren lassen, immer werden wir am Grunde des Bewusstseins diese beiden miteinander verschränkten Komponenten finden: Wissen (*nama*) und Gewusstes (*rupa*).

Lassen wir es bei diesem kleinen Einblick in die Wirklichkeitsergründung bewenden. Für den zielstrebigem Pfadkämpfer (*sekha*) ist die Achtsamkeit das geistige Präzisionswerkzeug zur Entfaltung des erlösenden Klarblicks (*vipassanā*) Solch tiefgründiges Forschen funktioniert offensichtlich nur, wenn wir behutsamste Aufmerksamkeit walten lassen. Im *Satipatthāna-Sutta* wird die Anleitung hierzu nicht weniger als zwölfmal wiederholt. Schon der Titel der Lehrrede kann in dieser Hinsicht sehr aufschlussreich sein. Das Pāli-Wort „*Satipatthāna*“ ist ein Kompositum. „*Sati*“ wird mit „Achtsamkeit“ übersetzt, „*patthāna*“ üblicherweise mit „Grundlagen“. Diese Übersetzung gibt uns einen Hinweis, wo die Aufmerksamkeit geübt werden soll, nämlich in den Bereichen Körper, Gefühl, Geistesverfassung und Geistobjekte, welche die Grundlagen der Betrachtung bilden.

Es gibt aber noch eine alternative Herleitung, die deutlich machen kann, wie die Achtsamkeit geübt werden soll. „*Patthāna*“ kann nämlich auch als verkürztes „*upatthāna*“ verstanden werden, was wörtlich so viel heißt wie „Dabeistehen“. Nyānatiloka und Nyānaponika übersetzen „*upatthāna*“ mit „Gegenwärtighaltungen“ – ich halte das nicht für sehr glücklich; wo sonst könnte man Achtsamkeit üben als in der Gegenwart? Buddhadasas englisches Pāli-Wörterbuch übersetzt „*upatthāna*“ mit „waiting on; looking after; service; understanding“. „*Matupatthāna*“ hieße demnach etwa „sich um die Mutter kümmern“. Ich hab mal gegoogelt, wo der Begriff *upatthāna* sonst noch im Kanon auftaucht. Zwei *Upatthāna-Suttan* im *Anguttara-Nikāya* sollen Ratschläge geben, wie kranke Ordensangehörige von den Mitbrüdern zu pflegen seien (diese *Suttan* konnte ich bislang nicht finden⁸). Den Titel eines dritten *Upatthāna-Suttas*⁹ übersetzt Wilhelm Geiger trefflich mit „Fürsorge“. Wunderbar! Das ergänzt den passiven Aspekt der Gewaltlosigkeit um den aktiven Aspekt der teilnehmenden, behutsamen Zuwendung, der in der Wirklichkeitsergründung wie im alltäglichen Begegnungsleben so zweckdienlich und wohltuend ist. Für mich ist *Satipatthāna* eine Einladung und Anleitung zum gründlichen Erforschen und Aufhellen der ganzen Lebenswirklichkeit, eine einzigartige Übung zum achtsamen, gewaltfreien, fürsorglichen Umgang mit allem, was uns begegnet, beginnend bei uns selbst! Das stimmt dann auch wieder bestens mit meiner Basisübung, der „*Metta-Vipassanā*“ überein, der Entfaltung des liebenden Klarblicks.

⁸ A.X.60. Die Heilung des Girimānanda; evtl. auch A.III.22. Die drei Kranken [ergänzt: M.F.]

⁹ I, 198

Mögen alle Wesen glücklich sein!

Shanti R. Strauch

* * *

Rechte Achtsamkeit – Merken, was los ist

Wenn ich morgens auf dem Weg zur Arbeit in der S-Bahn sitze, schließe ich regelmäßig die Augen und döse vor mich hin. Die Gedanken schweifen umher wie ein Löwenzahn-Pustebumen-Samen im Wind, aufeinanderfolgend, aber ohne Ziel oder Konstanz. Bin ich nicht sogar eingenickt? Denke ich, träume ich, kann ich das überhaupt unterscheiden? Das ist genau das Gegenteil von Achtsamkeit. Aber auch diese „gedankenverlorene“ Geistestätigkeit ist „natürlich“, d.h. biologisch notwendig, um zu anderen Zeiten achtsam sein zu können.

Achtsamkeit ist im weltlichen Leben ebenso wie unter spirituellen Gesichtspunkten notwendig. Als Passagier in der S-Bahn, im eigenen Bett oder in sonstigen geschützten Situationen kann ich „abschalten“, aber für ein weltlich und spirituell erfolgreiches Leben muss ich die Welt erst einmal hier und jetzt korrekt wahrnehmen, um dann mit der Rechten Tatkraft angemessen darauf reagieren zu können. Die buddhistischen Achtsamkeitsübungen haben sicherlich auch meine Selbstwahrnehmung und Selbstkontrolle im Alltag verbessert. MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction – achtsamkeitsbasierte Stressverminderung) ist mittlerweile eine – von ihrem buddhistischen Hintergrund entkleidete – anerkannte Methode der Gesundheitsvor- und -fürsorge.

Bhikkhu Bodhi charakterisiert Achtsamkeit wie folgt: „Der Geist wird bewusst auf einer Ebene der reinen Wachheit gehalten, einer Ebene der unbeeinflussten Beobachtung des Geschehens in uns und um uns herum im gegenwärtigen Moment.“ „Die Übung der Achtsamkeit ist also weniger eine Sache des Tuns, als vielmehr eine des Nicht-Tuns, Nicht-Denkens, Nicht-Beurteilens, Nicht-Schlussfolgerns, Nicht-Planens, Nicht-Wünschens, Nicht-Vorstellens.“¹⁰

Achtsame Wahrnehmung

Die Achtsamkeit beginnt mit der achtsamen Wahrnehmung oder genauer gesagt mit den Sinneskontakten: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Druck Spüren, Temperatur Fühlen – aber zunächst bitte ohne konzeptuelle Interpretation. Dabei kann es allerdings nicht bleiben. Zu sehen ist: Helligkeit, Helligkeitsunterschiede, durch Helligkeitsunterschiede gebildete Strukturen, Farbe, Farbunterschiede, durch Farbunterschiede gebildete Strukturen, ein durch das beidäugige stereoskopische Sehen gebildeter räumlicher Eindruck. Zu hören ist: Lautstärke, Tonhöhe, Dauer, ein durch das beidohrige Stereo-Hören gebildeter räumlicher Eindruck.

In einem weiteren Schritt der Interpretation werden den Sinneseindrücken Eigenschaften von äußeren Objekten zugeordnet: rot und rund; reiner, heller, langsam abschwellender Ton; weich und warm; süß und sauer.

Im nächsten Schritt der Interpretation werden Objekte einer bestimmten Objektkategorie identifiziert: ein Ball, eine Klangschale, eine Katze, ein Zitronenbonbon.

Schließlich können Objekte auch vollständig individualisiert betrachtet werden: der Ball der Person X; die Klangschale, die mir Y geschenkt hat; die Katze namens Z.

Soweit sich diese Interpretationen auf die Identifikation von wahrgenommenen Objekten beschränken und nicht zu weiterem Abschweifen der Gedanken führen, sind sie in der achtsamen Wahrnehmung enthalten.

Die dominanten Wahrnehmungen sind normalerweise die Seh-Wahrnehmungen. Wenn man diese ausschaltet, indem man die Augen schließt, kann man sich besser auf andere Wahrnehmungen konzentrieren. Traditionelle Achtsamkeitsobjekte sind daher der Atem oder die einzelnen Körperteile (Bodyscan). Eine sehr schöne und angenehme Achtsamkeitsübung ist übrigens die Massage, sowohl eine, die man empfängt, als auch eine, die man gibt.

¹⁰ Bhikkhu Bodhi: *Der Edle Achtgliedrige Heilspfad*, Beyerlein & Steinschulte: 97ff. u. 99

Achtsamkeit auf die Empfindungen

Nach der achtsamen Wahrnehmung kommt die Achtsamkeit auf die Empfindungen: Fühlt sich etwas gut an, unangenehm oder weder noch? Wichtig ist sowohl, die Empfindungen nicht dem Objekt zuzuschreiben („unangenehmer Mensch!“), als auch, aus der Empfindung nicht sofort eine Emotion (Gier, Aversion) entstehen zu lassen.

Achtsamkeit auf die Emotionen

Aus Wahrnehmungen und Empfindungen entstehen Emotionen: Begehren, Ablehnung, Glück, Angst, Stolz, Wut, Liebe, Ekel usw. Diese Emotionen wahrzunehmen ist wichtig für angemessene willentliche Reaktionen. Emotionen bereits im Entstehungsprozess zu erkennen, gibt die Möglichkeit, sie zu beeinflussen. Wenn ich in einem Gespräch merke, wie Widerwillen gegen die Aussagen des Gesprächspartners aufsteigt, kann ich mich disziplinieren: „Bleib ruhig! Hör dir das erst mal bis zum Ende an. Vielleicht hat er ja Recht. Versuche, seine Argumentation zu verstehen. Antworte mit einem Lächeln.“ Hier ist der Punkt, an dem ich das nächste Glied in der Kette des abhängigen Entstehens auskoppeln und durch ein anderes heilsameres Glied ersetzen kann.

Achtsamkeit auf körperliche Reaktionen

Es lohnt sich auch, auf körperliche Reaktionen zu achten. Der Körper sagt mir, was er braucht, und warnt mich vor Gefahren. Wenn ich eine Gänsehaut bekomme oder sich mir die Nackenhaare sträuben, sollte ich an der Situation, in der ich mich befinde, etwas ändern. Emotionen sind häufig mit körperlichen Signalen verbunden. Dies kann ich nutzen, um den emotionalen Zustand von mir selbst und von anderen Personen besser zu deuten.

Den Zusammenhang von Emotionen und körperlichen Reaktionen kann ich auch in anderer Weise nutzen, da nicht nur der Geist den Körper, sondern auch der Körper den Geist beeinflusst: Wenn ich mich zu einem Lächeln zwingen, verlieren negative Emotionen ihre Kraft.

Achtsamkeit auf die Gedanken

Am wichtigsten ist die Achtsamkeit auf die Gedanken, denn die Gedanken gehen den Worten und Taten voraus und bestimmen so, ob es zu heilsamen oder unheilsamen Handlungen kommt. Wenn ich schon den Unmut über den trödelnden Kunden vor mir an der Supermarktkasse nicht vermieden habe und „Nun mach schon!“ denke, ist spätestens jetzt die Zeit für die Achtsamkeit auf die Gedanken gekommen. Wenn ich mir bewusst mache, was ich gerade gedacht habe, und meine aggressive Haltung bemerke, kann ich bewusst auf Gleichmut, liebevolle Güte und Mitgefühl oder Mitfreude schalten: „Kein Problem, ich habe ja Zeit. Schön, dass du so voller Ruhe und ohne Hektik bist. Danke, dass du mir zeigst, wie ich auch selbst zur Ruhe kommen kann. Ich wünsche dir, mir und allen anderen hier im Supermarkt einen entspannten Abend!“ Damit geht es mir (und dem Kunden vor mir) besser, als wenn ich im nächsten Moment eine unhöfliche Bemerkung mache oder den Einkaufswagen dem Vordermann in die Hacken fahre.

Achtsamkeit auf Worte und Taten

Die Achtsamkeit auf Worte und Taten bewirkt im Sinne einer Erfolgskontrolle, dass heilsame Handlungen auch erfolgreich ausgeführt und abgeschlossen werden. Bei unheilsamen Handlungen kann die Achtsamkeit zumindest zu einer Abmilderung oder einem Bereuen und einer Verhaltensänderung in der Zukunft führen.

Pass auf dich auf!

Volker Junge

* * *

Sati und die *brahmavihāras*

Die Rechte Achtsamkeit (als Meditations-Praxis meist unter der Bezeichnung *Vipassanā* gelehrt) ist aus guten Gründen ein ganz zentrales Element des buddhistischen Weges zur Befreiung. In Beschreibungen des achtgliedrigen Weges wird darauf hingewiesen, dass Achtsamkeit in allen Gliedern dieses Weges präsent sein muss, schon damit ich eine Chance habe, zu bemerken, wo und wie ich in die Irre gehe. Wie Rechte Achtsamkeit zu praktizieren sei, wird in zwei Lehrreden im Pālikanon sehr genau beschrieben; hier nur ein kurzer Überblick.

Im Vorspann, also vor der detaillierten Beschreibung der Praxis, wird darauf hingewiesen, man solle die Betrachtung des Körpers, der Gefühle, des Geistes und der geistigen Gegebenheiten “eifrig, klar erkennend und achtsam, nach Abwendung von Begierde und Betrübtheit in der Welt” praktizieren. Begierde (*abhijjhā*) und Betrübtheit (*domanassa*) könnte man hier (linguistisch) auch mit Wünschen/Wunschvorstellung und Verzweiflung/Selbstzweifel wiedergeben, Stimmungen, mit denen ich meiner und der mich umgebenden Wirklichkeit (“in der Welt”) begegne, wobei ich nicht mehr einfach zur Kenntnis nehme, sondern schon urteile, was mir gefällt und was nicht.

Den ganzen Text durchzieht der Hinweis, man solle die Achtsamkeit nach innen, nach außen und nach innen-außen richten. Im Pāli wird das so formuliert: “*ajjhatta ... bahiddhā ... ajjhatta-bahiddhā*”. Während *bahiddhā* eindeutig “nach außen” bedeutet, heißt *ajjhatta* wörtlich “auf, bei” (*ajjh-*) “selbst, sich selbst” (*atta*). Der Ausdruck *ajjhatta-bahiddhā* verweist demnach darauf, dass sich die Achtsamkeit nach innen (auf mich selbst) und außen (auf die Welt, das Leben, die Menschen um mich herum) zugleich richtet, wobei dann die Trennung zwischen Innen und Außen, zwischen Ich und Andere aufgehoben ist.

Bei allen Achtsamkeitsbereichen – Körper, Gefühle, Geist, geistige Gegebenheiten – ist die Rede davon, dass sich die Achtsamkeit auf das Entstehen (*samudaya*), auf das Vergehen (*vaya*) und auf das Entstehen-Vergehen richtet, also darauf, dass es nur Prozesse, also nichts Festes gibt, das man festhalten könnte.

Bei der Körperachtsamkeit – atmend, mich in der Welt bewegend, wahrnehmend, kommunizierend, Nahrung aufnehmend und ausscheidend etc. – bin ich immer im Austausch mit der mich umgebenden Welt. Und ich komme (auch darauf richtet sich die Achtsamkeit) mit jedem Atemzug dem Tod um einen Atemzug näher, ich werde sterben und mein Körper wird von anderen Lebewesen verzehrt, wird schließlich zu Staub und wird vom Wind zerstreut. Letzteres konnte sowohl imaginativ gemeint sein – man stellt sich die verschiedenen Stadien der Verwesung vor – als auch ganz konkret durch den Gang auf ein Leichenfeld, wo die Leichen abgelegt wurden.

Alles Wahrnehmen und Erleben ist mit Empfindungen – angenehm, unangenehm, neutral – verbunden, und ich kann auch beobachten, wie ich geistig reagiere: begehrend, abwehrend, konzentriert, zerstreut – hier lassen sich zahlreiche Geisteszustände beobachten.

Soweit beinhaltet die Achtsamkeit sowohl das aktive vorurteilslose Beobachten als auch das achtsame Sich-Verhalten im alltäglichen Leben und imaginative Übungen, die in die Tiefe der Selbstwahrnehmung gehen (die Vergegenwärtigung unserer Körperlichkeit, zu der eben auch die inneren Organe, Substanzen wie Blut, Kot, Urin etc. gehören, und die wir nicht direkt wahrnehmen können, sowie die aktive Imagination unserer Sterblichkeit).

Der sich anschließende Bereich der Achtsamkeit wird als *Dhamma*-Betrachtung bezeichnet, was üblicherweise wiedergegeben wird mit “Betrachtung der geistigen Gegebenheiten”. Möglich wäre aber auch eine Übersetzung mit “Betrachtung (im Hinblick auf den) *dhamma*”, wobei der Begriff *dhamma* sowohl die Gesetzmäßigkeit als auch die buddhistische Lehre (als Beschreibung der Gesetzmäßigkeit) meint. Beides schwingt im Pāli-Begriff mit.

In diesem Bereich wird das vorher Gelernte und Geübte auf unsere Lebenspraxis im Sinn der buddhistischen Lehre angewandt: Ich versuche herauszufinden, welche meiner Eigenschaften, Impulse und Reaktionen dem buddhistischen Weg entgegenstehen und wie diese entstehen, vergehen, und wie sich das Wiederentstehen vermeiden lässt. Hier spielt das

Anhaften, das Sich-Fest-Klammern eine zentrale Rolle. Ebenso versuche ich herauszufinden, welche Eigenschaften ich vorfinde, die mit dem buddhistischen Weg übereinstimmen, wobei natürlich die Achtsamkeit an erster Stelle steht.

Und abschließend rücken die vier edlen Wahrheiten in ihrer Gesamtheit ins Zentrum der Achtsamkeit: Die Wahrheit vom Leiden, die Wahrheit von der Leidensentstehung, die Wahrheit von der Leidensauflösung und die Wahrheit vom achtfältigen Weg dorthin.

Tatsächlich wird die Achtsamkeit (meist unter dem Titel “*Vipassanā*”) häufig stark verkürzt gelehrt. Bei der Körperbetrachtung wird auf die Vergegenwärtigung der Sterblichkeit verzichtet, und oft hört die Praxis mit der Betrachtung der Gefühle auf. Und die Achtsamkeit nach außen – dass ich auch die enge Verbindung mit der mich umgebenden Welt, insbesondere mit der lebendigen Welt, besonders auch mit den Menschen, wahrnehme – wird zumindest nicht so betont, wie es notwendig wäre. Die Beobachtung des Geistes und die *Dhamma*-Betrachtung wird noch seltener einbezogen, obwohl ja erst sie zur buddhistischen Praxis insgesamt – dem achtfältigen Weg zur Befreiung – führt.

Und gänzlich fehlt (auch schon in der alten Überlieferung) das, was laut buddhistischer Lehre unser Verhältnis zu der uns umgebenden Welt prägen sollte, nämlich die vier “himmlischen Verweilungen”: liebevolle Zuwendung (*mettā*), Mitgefühl (*karunā*), Mitfreude (*muditā*), gleichmütiges Akzeptieren (*upekkhā*). Viele Achtsamkeits-Lehrer/innen haben diesen Mangel erkannt, ohne ihn direkt zu thematisieren, haben aber ihre *Vipassanā*-Retreats und Unterweisungen durch eine Phase der *Mettā*-Meditation ergänzt.

Dieser Mangel ist naturgemäß auch schon früh praktizierenden Yoginis und Yogis aufgefallen und sie haben Methoden entwickelt, um sie zu beheben. Ein wichtiger Hinweis findet sich in der älteren Überlieferung in einer persönlichen Unterweisung, die Buddha dem Mönch Rahula als Vorbereitung zur Atem-Achtsamkeitsmeditation gab, und die im Prinzip als Vorbereitung für jede Form der Achtsamkeits-Meditation gelten könnte. Am Anfang steht danach die Kontemplation über die Nicht-Selbst-Lehre, wonach es nichts gibt – weder die fünf Persönlichkeitsbestandteile (Form, Wahrnehmung Gefühl, Bewusstsein, Wahrnehmungs- und Verhaltensstrukturen), noch die fünf Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Wind, Raum), wovon ich behaupten könnte, dass es mein Wesenskern wäre. Dem schließt sich eine Phase der Identifikation an mit den äußeren Elementen Erde, Wasser, Feuer, Wind und Raum, die unendlich duldsam gegenüber allen Widrigkeiten sind. Und daran schließt sich dann die Entfaltung der vier oben genannten himmlischen Verweilungen an, bevor die eigentliche Entfaltung der Atem-Achtsamkeit beginnt.

Ähnlich werden in einem Text, der an der Nahtstelle zwischen der älteren Überlieferung und dem *Mahāyāna* steht, die himmlischen Verweilungen in verschiedenen Formen in die Achtsamkeit einbezogen. Dort heißt es z.B. “Ich habe alle Wesen gequält, alle waren schon einmal meine Mutter und ich war die Mutter von allen. Wie kann ich sie aus dem Lebenskreislauf herausführen? So hat er sich der Freundlichkeit zugeneigt und das Tor seines Herzens öffnet sich”.¹¹ Und die einzelnen himmlischen Verweilungen vergegenwärtigt man sich dann mit Bildern, welche hier offensichtlich für einen Yogi formuliert werden: “Er sieht in seinem Herzen einen See aus Milch, darin eingesunken einen Stern als Verkörperung des der Freundlichkeit zugeneigten [Yogi]. Daraus entsteht Nektarressenz. Diese nimmt eine regenbogenfarbene Frau in einer fleckenlosen Schale auf und versprüht sie in die zehn Richtungen und verbindet so alle Wesen in höchstem Glück.” (BYL 133).

Das Mitgefühl wird mit einer konkreten Vorstellung entfaltet: “Er sieht einen außerordentlich guten Freund mit einem unschönen fleckigen Gewand in eine hilflose dunkle Lage geraten, und er sieht dessen entblößten aufgedeckten Hass, seinen Kummer, seine Trauer, seine Lustlosigkeit, seine Missgunst, seinen Neid: Da entsteht ihm höchstes Mitgefühl.” (BYL S. 135) Interessant ist hier, dass das Mitgefühl sich nicht daran orientiert, dass dem Freund etwas Schreckliches widerfahren ist, sondern daran, dass dadurch im Freund unheilsame Impulse aktiviert werden.

¹¹ BYL: 123

Auch hier wird das Mitgefühl dann mit einer Imagination ausgebreitet: Als dessen Verkörperung „entsteht in seinem Herzen eine goldleuchtende Frau, die ein weißes Gewand trägt. Sie ermutigt ihn: ‚Du sollst für das Wohl der Lebewesen handeln, ich werde dir bei deinem Handeln, das dem Wohl aller anderen dient, zum Nutzen aller Beistand leisten.‘ Dann tritt diese Frau als Verkörperung des Mitgefühls aus seinem Herzen, breitet sich bis zum Götterhimmel im ganzen Himmelsraum wolkengleich aus und entlässt einen Regen von Nahrung als Gegenmittel für alle körperlichen Leiden. [Die psychischen Leiden werden gelindert] mit Fluten von geweihtem Wasser“. Ähnlich werden dann auch Mitfreude und Gleichmut entfaltet.

Soweit bleibt ein weiterer Mangel fast unbemerkt: Bei der Geistbetrachtung und bei der Betrachtung meiner „heilsamen und unheilsamen Impulse“ kann es leicht sein, dass ich nicht das sehe, was wirklich da ist oder geschieht, sondern das, was ich gerne sehen will. Was hilft es mir, wenn ich Eigenschaften und Impulse wie Zorn und Hass, Gier, Missachtung, Geringschätzung (das ist nur der Anfang einer langen Liste) bei mir nicht, dafür aber bei anderen wahrnehme? Was hilft es, wenn ich mich selber gering schätze und dafür andere auf einen hohen Sockel hebe, oder wenn ich selber bei mir viele gute Eigenschaften entdecke (die nur manchmal vielleicht nicht so zur Geltung kommen) und bei anderen vermisse (obwohl sie den Eindruck machen, sie hätten sie diese)? Der buddhistische Weg kann nur mit rechter Achtsamkeit funktionieren und das setzt voraus, dass ich mich selbst (und andere) möglichst realistisch wahrnehme und auf dieser Basis mein Leben in dieser Welt zu gestalten versuche. Dass ich dabei immer mal wieder in die Irre gehen werde und dass ich auch immer wieder zurückfinden kann, macht diesen Weg so fruchtbar und auch so spannend.

Um diesem Mangel zu entgehen, haben spätere Traditionen – wahrscheinlich anknüpfend an schon entwickelte Imaginations-Praktiken – eine verblüffende Lösung gefunden. Hier nur ein Beispiel für die Wahrnehmung aggressiver Impulse aus der tantrischen Tradition:

Ich stelle mir jemanden vor, der einem mir sehr nahestehenden Menschen etwas Schreckliches angetan hat. In der buddhistischen Tradition kann das jemand sein, der meinen Lehrer beleidigt, bestohlen, verletzt, gequält, getötet oder ähnliches hat, der Phantasie sind da keine Grenzen gesetzt. Natürlich merke ich, wie jetzt der Zorn, die Wut, der Hass in mir aufsteigen. Auf dieser Basis kann ich ein magisches Ritual praktizieren, mit dem ich den Übeltäter bestrafen, quälen, sogar töten kann. Es ist offensichtlich, dass mir dabei Impulse bewusst werden, die möglicherweise meiner Achtsamkeit bislang entgangen sind. Die Anleitungen für solche magischen Akte lassen offen, was ich damit anfangen, und offensichtlich wurden derartige Anleitungen auch missbraucht. Das lässt sich daran sehen, dass anfangs derartige Beschreibungen damit enden, dass man auf diese Weise einen Buddha töten kann/wird/will. In späteren Texten wird explizit darauf hingewiesen, dass man sich im wirklichen Leben natürlich an die Regeln der buddhistischen Ethik hält, wonach man keinem Lebewesen etwas zu Leide tut!

Auf jeden Fall kann ich dabei lernen, dass mit der Entscheidung für den buddhistischen Weg die als negativ geltenden Impulse nicht einfach verschwinden. Aber ich habe die Freiheit zu beobachten, wie sie entstehen und vergehen, und ich muss diesen Impulsen nicht blind folgen. Positiv betrachtet wird dieses in tantrischen Traditionen, die eine klare Aussage treffen: Ein Buddha ist jemand, dem die neun Grundgefühle zu eigen sind, wobei diese neun nach der in der indischen Ästhetik entwickelten Psychologie der Gefühle die Grundlage aller denkbaren Gefühle sind. Und da allen Menschen die Buddhaschaft innewohnt, gilt auch für sie:

„Was da aus dem seinem Wesen nach reinen auf das Erwachen gerichteten Geist [als] spontane Gemeinsamkeit vibriert und sichtbar wird, ununterbrochen, nicht festgelegt, nicht gemacht, nicht begrenzt, in vielfältiger Gestalt durch Emotionen und Gefühlszustände in Bewegung gesetzt, [durch die neun Grundgefühle] erotisch, heldenhaft, ekelempfindend, schrecklich, komisch, furchtsam, mitfühlend, staunend, friedvoll [und insofern auch] durch Lustverlangen, Hass und Verblendung, durch Berauschtigkeit, Hochmut, Missgunst, Ungeduld und dergleichen, was immer da entsteht, das alles ist das Urbild des seinem Wesen nach

reinen Wissens.¹²

Dr. Peter Gäng

* * *

Rechte Achtsamkeit

In den Artikeln in *Dhammadūta* über den achtfachen Weg sind wir nun bei der siebenten Stufe angekommen, der rechten Achtsamkeit (*sammā sati*). Nochmals ist zu betonen, dass *sammā sati* auch mit **vollkommener** Achtsamkeit übersetzt werden kann, da jede Stufe des achtfachen Weges die anderen auch in sich enthält. Sehr gut ist das auch ausgedrückt worden von Prof. Detlef Kantowsky:

„Die achtgliedrige Einteilung des *Magga* ist als kommunikatives Hilfsmittel und nicht etwa als Leiter zu verstehen, auf der sich die Übenden Sprosse um Sprosse emporarbeiten müssen, um ‚ans Ziel‘ zu gelangen. So wie die Morgenröte dem Sonnenaufgang vorausgeht, geht zwar den ‚heilsamen Dingen als Vorläufer und erstes Anzeichen die rechte Erkenntnis‘¹³ voraus; insofern steht auch ein erstes keimhaftes Verständnis des *Dhamma* am Anfang. Im Übrigen aber bedingen und verschränken sich die Glieder des *Magga* wechselseitig und sind wirklichkeitsgemäß eher als ein Netz zu begreifen, in dem Veränderungen in einem der Knotenpunkte Verzerrungen oder Entspannungen in allen anderen zur Folge haben. Dennoch lässt sich vereinfachend sagen: Wissen ohne praktisches Handeln bleibt wirkungslos, Handeln ohne meditative Läuterung erstarrt zum Ritual, meditative Übungen ohne rechtes Wissen verführen zum Verweilen in (manchmal schönen) außerweltlichen Gefilden.“¹⁴

Wenn wir die rechten Mittel, unter anderem Geduld und Ausdauer, gut anwenden können, hilft uns das, Erfahrungen zu machen und dabei aus dem Haus unserer Gewohnheiten zu treten, wie Vijayā dies in der vorigen Nummer so treffend ausgedrückt hat. Dann kann die rechte Achtsamkeit zu einer Intensivierung führen, die vielleicht einmal in *sammā samadhi* mündet.

Beständige Achtsamkeit auf Körper, Gefühl, Bewusstsein und die geistigen Objekte kann meines Erachtens **immer nur in diesem Moment geschehen**, immer wieder neu in der augenblicklichen Situation. Wenn ich bei stürmischem Wetter spazieren gehe, habe ich reichlich Gelegenheit, die Einwirkung des Wetters auf Körper, Gefühl, Bewusstsein und geistige Objekte zu beobachten. Bin ich dem Wetter entsprechend angezogen? Ist der Sturm so stark, dass ich Schwierigkeiten habe, dagegen anzugehen? Diese Erfahrung kann eben nicht gemacht werden, solange ich auf dem verglasten Balkon stehe und mir den Sturm draußen ansehe.

Das ist nur ein einfaches Beispiel, aber es gilt auch für viele andere Begebenheiten in unserem Leben. Wenn wir jemanden kennenlernen und sich tiefe Gefühle entwickeln, die aber leider nicht ganz erwidert werden, dann beeinflusst diese Erfahrung den ganzen Menschen – Körper, Gefühl, Bewusstsein und geistige Objekte. Es tut einesteils weh, aber man sollte solche Erfahrungen nicht beiseiteschieben oder verdrängen, sondern ein wenig dankbar sein – auch wenn es lange Zeit wehtut – und die Gelegenheit ergreifen, solche Umstände ebenfalls im Licht der rechten Achtsamkeit zu sehen. Die Reaktionen des Körpers sind oft Zittern in den Knien, Schweißausbrüche, Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit und manchmal ein beklemmendes Gefühl in der Herzgegend. Die Gefühle verändern sich vom Aufkeimen von Hoffnung oder Apathie bis zu Depressionen; diese Prozesse, sowie realistische oder unrealistische Gedanken über die Situation erfolgen sehr bewusst. Geistige Objekte beinhalten dann Vorstellungen von der begehrten Person, Phantasien voller Hoffnung

¹² Die Zitate aus den Pāli-Texten finden sich in *Meditationstexte des Pāli-Buddhismus* Band I; die mit BYL zitierten Passagen stammen aus einem leider nur in Bruchstücken überlieferten Text, der unter dem Titel *Ein buddhistisches Yogalehrbuch* von Dieter Schlingloff herausgegeben wurde (Sanskritbruchstücke mit deutscher Übersetzung); das letzte Zitat entstammt einem Text der Cintāyogini

¹³ *Anguttara-Nikāya* 10, 121

¹⁴ Detlef Kantowsky, *Buddhismus*, Aurum, Braunschweig 1993: 76

oder Verzweigung sowie ständiges Nachdenken über eine Lösung dieser Angelegenheit.

Rechte Achtsamkeit kann sich auch auf die Vergegenwärtigung von Gehörtem oder Gelesenem erstrecken. Lese ich etwas, das mich sehr berührt, dann ist zuerst einmal die Erfahrung des Berührtseins da. Danach folgt die Reflexion darüber, wie es den Körper, das Gefühl, das Bewusstsein und die geistigen Objekten berührt, die sich da entwickeln, und die ich festhalten oder loslassen kann. **Denn Berührtsein von etwas Gehörtem oder Gelesenem ist etwas, was in diesem Moment geschieht.** Wenn Erinnerungen an früher gemachte Erfahrungen aufsteigen, können wir auch achtsam damit umgehen und versuchen zu sehen, wie uns diese Erinnerungen **jetzt** beeinflussen.

Das Gleiche gilt ebenso für anderes, das wir erfahren, auch wenn es keine direkten Erfahrungen mehr sind. Ich denke da an Fernsehprogramme, Mitteilungen im Smartphone, Computer oder per E-Mail oder an andere digitale Geräte. Wenn wir uns die Frage stellen, ob wir in einer vorwiegend digital verknüpften Welt überhaupt noch direkte Erfahrungen machen, dann gilt hier dasselbe wie beim Gehörten oder Gelesenen. Vielleicht ist diese Flut digitaler Informationen (Facebook, Instagram, Twitter usw.) sogar eine Chance, uns dieser Flut wirklich bewusst zu werden und achtsam damit umzugehen? Zu sehen, welchen Einfluss sie haben auf unseren Körper, unser Gefühl und Bewusstsein und welche geistigen Objekte ausgelöst werden.

Dagegen bin ich sehr kritisch gegenüber der sogenannten virtuellen Welt. Es besteht die Gefahr, bei dauerndem Abdriften nicht mehr zwischen realer Welt und digitaler/virtueller Welt unterscheiden zu können. Viele junge Menschen unterliegen dieser Gefahr und begehen Handlungen, z.B. Mord, von denen sie glauben, es sei nichts Reales passiert, weil Handlungen in der virtuellen Welt keine realen Folgen haben, jedoch in der realen Welt schon. Falls eine Unterscheidung zwischen der virtuellen und realen Welt nicht mehr (spontan) stattfindet, ist rechte Achtsamkeit wohl kaum mehr möglich. Man verweilt dann in einer oft aggressiven Phantasiewelt, in der Mitgefühl und Mitfreude sehr klein geschrieben werden oder gar nicht existieren. Diese Einstellung überträgt sich dann auf das Verhalten in der realen Welt. Vielleicht lässt sich so die immer mehr abnehmende Empathie bei so manchen Jugendlichen erklären.

Die Lehre des Buddha und nicht zuletzt die Darlegungen zum achtfachen Weg können, recht verstanden, ein Schutzschild gegen viele Erscheinungen in unserem heutigen Alltag sein und uns helfen, diesen Alltag besser zu meistern.

Dharmavajra

* * *

Sammā sati - „rechte Achtsamkeit“

Zuerst kurz etwas über den Begriff *sammā*: Auf Pāli bedeutet das Adjektiv *sammā* „gründlich“, „richtig“, „passend“ und „wie es sein sollte“. Und wie sollte es sein? Die Gelehrten einigten sich auf „recht, rechte“. Auch *sati* hat mehrere Bedeutungen: „Erinnerungsvermögen“, „Erkennen“, „Bewusstwerdung“, „Klarheit des Geistes“, „Absicht des Geistes“, „Wachsamkeit“, „Beachtung“ und „Selbstbeherrschung“. Es kann nicht schaden, über all diese Begriffe nachzudenken, um die genaue Bedeutung der „rechten Achtsamkeit“ zu verstehen.

Der Buddha wies immer wieder auf die Bedeutsamkeit der rechten Achtsamkeit hin, die zu der Gruppe der Vertiefungen (*jhānas*) gehört. Es handelt sich hier also nicht um die alltägliche (zwar auch wichtige) Achtsamkeit, die den Menschen hilft, Ordnung zu halten oder sich beispielsweise im Straßenverkehr schützen zu können. Ziel von *sammā sati* ist es, den in Richtung *nibbāna* führenden Weg zu zeigen, der selbstkontrollierte, ununterbrochene, geistige Disziplin verlangt, um sich von Anhaftung zu befreien!

Niemals hat der Buddha den Menschen Vorschriften gemacht und verlangt, dieses oder jenes zu glauben, auswendig zu lernen und/oder einfach zu rezitieren, sondern er hat die entsprechende Methode gezeigt, die jeder – nach Wunsch – selbst anwenden kann, um je nach

Intensität der Anstrengung oder den gegebenen Umständen, die Wirklichkeit der Aussagen erlebnismäßig zu verstehen und früher oder später das Ziel zu erreichen, sich von Anhaftungen zu befreien. Die von ihm empfohlene Methode ist die Meditation. Vier Grundlagen der Achtsamkeit sind bei klarem Bewusstsein stetig zu üben, um nicht mehr unter Gier, Anhaftung und Abneigung zu leiden. Es handelt sich um:

- Die Kontemplation des Körpers durch Achtsamkeit durch Ein- und Ausatmung (*ānapāna sati*), die Betrachtung der vier Körperpositionen (*iriyāpatha*), Achtsamkeit und Bewusstseinsklarheit (*sati-sampajañña*), Beobachtung der 32 Körperteile (*asubha*), Beschäftigung mit den vier körperlichen Elementen (*dhātu-vavathāna*) und Beobachtungen auf dem Friedhof (*sīvathikā*).

- Die Betrachtung aller entstehenden und vergehenden Gefühle, die angenehm, unangenehm, indifferent, weltlich oder überweltlich sind.

- Jeden aufsteigenden Bewusstseinszustand erkennt er: den gierigen, gierlosen, gehässigen, hasslosen, verblendeten, unverblendeten, verkrampften, zerstreuten, entfalteten, unentfalteten, übertreffbaren, unübertreffbaren, gesammelten, ungesammelten, befreiten und unbefreiten.

- Beim Beobachten der Geistobjekte erkennt er, ob eine der fünf Hemmungen (*nīvaraṇa*) darin zu finden ist oder nicht; ihm/ihr wird bewusst, wie sie entsteht, überwunden werden kann und nie wieder erscheint. Ihm/ihr wird bewusst, wie die fünf Daseinsgruppen (*khandha*) entstehen und sich auflösen. Die zwölf Grundlagen (*āyatana*) der Geistesprozesse, sowie die Fesseln, durch die sie bedingt werden und in Zukunft nicht mehr erscheinen, werden erkannt und verstanden. Es wird erkannt, ob eines der sieben Erleuchtungsglieder (*bojjhanga*) in der/dem Übenden vorhanden ist, wie es entsteht und den höchsten Punkt der Entfaltung erreicht. Die vier Edlen Wahrheiten (*sacca*) werden „der Wirklichkeit gemäß“ erkannt.

Das buddhistische Wörterbuch¹⁵ erklärt verständlich jeden der o.g. Begriffe. Es ist ratsam, sich mit jedem einzelnen geduldig auseinanderzusetzen, um die Zusammenhänge zu verstehen, ehe man sich zur Meditation niedersetzt. Am Anfang sollte man auf keinen Fall ohne fachkundige Anleitung meditieren! Unkundige neigen dazu, ihre Meditation falsch einzuschätzen: Ein scheinbarer Erfolg kann unter Umständen gar nicht eingetreten sein. Es wäre sehr schade, wenn aus diesem Grunde die Bemühungen viel zu früh aufgegeben werden würden.

Nehmen wir an, die Vorbereitungen waren gründlich, der Wille zur Meditation ist stark und ein ruhiger Platz zur inneren Einkehr ist vorhanden. Nun stellt sich die Frage, ob dieser Platz immer verfügbar ist oder nur zur zeitweiligen Nutzung. Eine ausgeräumte Kammer in der eigenen Wohnung könnte stets verfügbar sein. Es handelt sich hier um die sogenannten Haushälter/innen.

Nonnen und Mönche können es so einrichten, vollkommen für und mit der Lehre an ihrem eigenen Fortschritt zu arbeiten. Wir müssen irgendeiner Tätigkeit nachgehen, um Geld zu verdienen, eine Tätigkeit, die (aus buddhistischer Sicht) nicht immer untadelig (*kusala*) ist! Viele Leute sehen auch nicht, dass ihre Art der Arbeit andere schädigt! Zahlreiche Menschen müssen Nebenjob(s) haben, um ihr Einkommen aufzubessern! Wir müssen unsere Wohnung oder auch unser Haus in Ordnung halten, Kinder erziehen, alte, kranke Verwandte pflegen. So bleibt trotz des guten Willens wenig Zeit, ungestört zu sein.

An dieser Stelle möchte ich auf ein zusätzliches Problem hinweisen, das ein grundsätzliches Hindernis der Meditation ist. Gemeint ist die fragwürdige „Entwicklung“ unserer Zeit: die kapitalistische Weltanschauung, übertriebene Erwartungen an den Lebensstandard, das „Mit-der-Mode-Gehen“, um gesellschaftlich akzeptiert zu werden, sinnlose Freizeitgestaltungen und – heutzutage das allerschlimmste Phänomen – die bewusste und/oder unbewusste Beeinflussung durch die Medien. Man sieht kein Gesicht mehr, nur noch Nasen, die sich in Smartphones drücken! Diese leuchtenden Dinger werden schon Kleinstkindern in die Hände gedrückt, damit ihre Mutter sich ungestört an einem größeren

¹⁵ Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989

Bildschirm beschäftigen kann. Individuelle Meinungen sind nicht mehr gefragt: Es genügt, zu wiederholen, was die Medien suggerieren. Smartphones, Handys klingeln ununterbrochen, bedeutungslose Plaudereien, Belanglosigkeiten werden sprachlich oder in SMS-Form ausgetauscht. Das ständige Zucken des Handys hat sich zu einer wahren Krankheit entwickelt. Ärzte und Kliniken warnen schon vor bleibenden Nervenschäden, vor allem bei Kindern. Diese Art des Lebensstils lässt keinen Freiraum für Meditation!

Dabei wäre gerade in unserem hektischen Leben mit komplexen Interessen und Erwartungen die innere Einkehr dringend notwendig und der rettende Weg, um den Geist im Zaum zu halten, d.h. rechte Achtsamkeit zu entwickeln! Wenn die Zähmung des Geistes gefruchtet hat, wird Achtsamkeit eine Kraft, eine Fähigkeit, die dem heilsamen Bewusstsein entspricht.

Nun etwas sehr Persönliches: Kurz nach Beginn meiner Berührung mit der Buddha-Lehre und deren Akzeptanz sagte mein ehrwürdiger Lehrer mir eines Tages, dass ich mich noch vor Sonnenuntergang im Wald unter einen Baum setzen und einfach die Eindrücke, die nacheinander in mir entstehen, zur Kenntnis nehmen und dann loslassen solle. Ich stutzte und fragte mich, was es denn für Eindrücke im Wald gäbe? Vor allem die Stille, eine aus unzähligen leiseren und lauterer Geräuschen zusammengesetzte Stille! Ein Blatt fällt herunter. Ein Käferchen krabbelt im trockenen Unterholz. Ein zarter Laut entweicht der Kehle eines schlafenden Vögelchens. Alles geschieht so schnell hintereinander, dass ich keine Zeit habe, an meiner Wahrnehmung zu haften. Aha! Man nimmt nur wahr und lässt los. Dann schaue ich hoch zu dem Baum, unter dem ich sitze: Ich bin wie vom Blitz getroffen und erkenne, wie winzig ich bin. Als ich zwischen den Baumkronen die sich öffnende Unendlichkeit spüre, wird mir klar, wie absolut bedeutungslos ICH eigentlich bin. Es ist keine Empfindung „ich“ mehr vorhanden, sondern nur das Gefühl, ein vergänglicher Teil des Ganzen zu sein. Es entsteht eine Stille und ich frage mich: „Warum eigentlich das ganze Streben nach Benennungen?“ Aha, ist doch alles kurzlebig! Vergänglich! In diesem Zustand fange ich bewusst mit der von dem Buddha empfohlenen Meditation an. Nun verstehe ich, worum es geht:

Richtiges *paṭṭhanā* (Ziel, Wunsch, Anstrengung) kann nun folgen: die vier oben dargestellten „Vergegenwärtigungen“ der Achtsamkeit, die da sind: die Betrachtung des Körperlichen, der Gefühle, des Bewusstseins und der Phänomene. Einzelheiten sind im Buddhistischen Wörterbuch unter *satipaṭṭhanā*¹⁶ oder auch im Internet nachlesbar. Um Missverständnissen vorzubeugen: Ich strebe noch nach dem endgültigen Ziel; es ist noch nicht erreicht.

Allen Leserinnen, Lesern wünsche ich in *mettā* schnellere und bessere Ergebnisse!

Aranyka Chandrasiri

* * *

Achtsamkeit als Teil des Edlen Achtfachen Pfades

1) Die rechte Übung der Achtsamkeit geschieht unauffällig:

Eingangs möchte ich zum Thema „Achtsamkeit“ folgende Begebenheit schildern: Bei einer kleinen Geburtstagsfeier im buddhistischen Kreis lehnte einer der geladenen Gäste das gereichte Stück der Torte, die allgemein mit Zuspruch verspeist wurde, entschieden ab. Umständlich erbat er sich stattdessen die Hälfte eines halben trockenen Brötchens und kaute darauf ausdauernd und ausgesprochen **achtsam** herum. So zog er für eine ganze Weile die Aufmerksamkeit der versammelten Gesellschaft auf sich. Achtsam, klar bewusst, schweigend und betont langsam mummelte er meditativ vor sich hin, während ihn alle anstarrten.

Noch skurriler wird die Situation hinsichtlich der Tatsache, dass der Herr, der so öffentlichkeitswirksam „bescheiden“ das Tortenstück abgelehnt hatte, rechte Hand eines Immobilienunternehmers war, welcher wegen betrügerischer Machenschaften zu einer

¹⁶ Siehe auch: *Majjhima Nikāya* 10 und *Dīgha-Nikāya* 22

längeren Freiheitsstrafe verurteilt wurde. Dies ist ein zugespitztes Beispiel zur Schau getragener, aufgesetzter „Achtsamkeit“ im christlichen Kontext. Vermeintliche „Achtsamkeit“ wird hier zur peinlichen, scheinheiligen Selbstdarstellung, zum reinen „Ego-Trip“. Ein solches Verhalten hat mit der Übung der Achtsamkeit, die uns Buddha im Edlen Achtfachen Pfad als 7. Pfadglied anempfiehlt, nicht das Geringste zu tun.

2) Die rechte Übung der Achtsamkeit geschieht absichtslos:

Aufgewachsen in einem vom christlichen Glauben geprägten Umfeld, handeln wir, ohne dies weiter in Frage zu stellen, nach der Prämisse von „richtig/gut“ und „falsch/böse“. Das Konzept von „Belohnung“ und „Bestrafung“ ist untrennbar damit verbunden.

Beschäftigen wir uns nur oberflächlich mit dem Buddhismus, so glauben wir bereits ein Buddhist zu sein, wenn wir in unserem Vokabular „richtig/gut“ durch „heilsam“ und „falsch/böse“ durch „unheilsam“ ersetzen, dazu noch von „gutem“ (Belohnung) und „schlechtem“ (Bestrafung) Karma sprechen. In diesen Vorstellungen gefangen, scheint die Übung der Achtsamkeit das „Richtige“ im Gegensatz zum „Falschen“ zu sein. Die Übung der Achtsamkeit scheint uns, statt der gefürchteten Bestrafung bei unachtsamem Verhalten, eine verheißungsvolle Belohnung zu versprechen.

Wir dürfen jedoch nicht der Illusion erliegen, durch das Befolgen einer bestimmten Verhaltensregel schließlich von einer externen Instanz, auf welcher phantastische Weise auch immer, belohnt zu werden. Dies ist nichts als esoterische Spinnerei. Wir können uns durch die Übung der Achtsamkeit durchaus einigen Ärger ersparen, der durch Unachtsamkeit entsteht. Dies reicht vom Vermeiden des Bekleckerns mit dem Gelb des Frühstückseis bis zum Vermeiden eines tödlichen Autounfalls. Damit reduzieren wir durch Achtsamkeit die Unruhe in unserem Leben und damit die Unruhe in unserem Geist, was eine Grundvoraussetzung für die buddhistische Übung ist.

3) Die rechte Übung der Achtsamkeit geschieht ich-los:

Die Übung der Achtsamkeit, die uns der Buddha anempfiehlt, geht weit über die Binsenweisheiten hinaus, die uns auch Frauenzeitschriften und sogenannte Life-Coaches zur Verbesserung unserer Lebensqualität mit auf den Weg geben. Bei diesen immer wieder in neuer Verpackung angebotenen Ratschlägen geht es darum, dem „Ich“ Strategien wie beispielsweise die Achtsamkeit an die Hand zu geben, damit „Ich“ sich glücklicher und erfolgreicher durchs Leben schlagen kann.

Solange die Identifikation mit dem Ich stark ist, d.h. solange wir glauben, derjenige zu sein, der achtsam ist, spalten wir uns immer wieder denkerisch vom Ganzen ab. Solange noch ein Zensor an den Pforten unserer Sinne wacht und wir uns praktisch selbst beobachten, solange leben wir nicht wirklich - solange zerdenken wir weiterhin dualistisch die Einheit des Seins.

Die buddhistische Übung der Achtsamkeit, so wie jedes der 8 Pfadglieder des von Buddha gelehrteten Edlen Achtfachen Pfades hat jedoch nur ein einziges, dem Streben der Daseinswelt völlig entgegengesetztes Ziel: Nämlich durch die Übung der Achtsamkeit zu erkennen, **dass es gar kein Ich gibt** – und dieser Erkenntnis gemäß zu leben. – Wann? Immer!

4) Die rechte Übung der Achtsamkeit führt uns zu einem ich-losen Handeln:

Die rechte Übung der Achtsamkeit führt über die Erkenntnis hinaus, dass ein „Ich“ gar nicht wirklich existent, sondern nur gedacht ist. Durch die Übung der Achtsamkeit wird uns bewusst, wie diese Körper-Geist-Einheit, die wir gewohnheitsgemäß irrtümlicherweise als „ich“ bezeichnen, in jedem Augenblick ihren Teil zum Ablauf des Ganzen beitragen kann. Durch diese Einsichtnahme werden wir fähig, absichtslos ich-los zu handeln. Wir bezeichnen dieses nicht von einem „Ich“ bedingte Tun als entsprechendes Handeln.

Beispiele:

a) Jemandem läuft die Nase – statt achtsam zu beobachten, wie der Tropfen von der Nasenspitze des Gegenübers rinnt, reichen wir ihm selbstverständlich ein Taschentuch.

b) Es regnet – statt achtsam zu beobachten, wie wir klitschnass werden, spannen wir selbstverständlich den Regenschirm auf.

c) Rechts- und Linkspopulisten gewinnen an Zuspruch – statt achtsam zu beobachten, wie unser Land politisch gespalten wird, protestieren wir lautstark gegen Extremisten, indem wir ihre Namen und Absichten nennen.

d) Jemand reicht ein zu großes Stück Sahnetorte – statt ein Exempel gespielter Bescheidenheit zu statuieren, könnten wir schlicht sagen: „Bitte nur ein kleines Stück, danke für ihre Freundlichkeit!“

Achtsamkeit ist die natürliche Seinsweise von unserem Selbst, dem kein „Ich“ innewohnt. Wo kein „Ich“ denkt und damit die Wahrnehmung der Wirklichkeit vernebelt und verzerrt, bleibt nur der ungedachte Augenblick hier und jetzt und mit ihm die Einsicht, dass unser Handeln nichts anderes als eine jeweilige Entsprechung ist.

Fazit:

Es hilft weder uns noch anderen, durch zur Schau gestellte Achtsamkeit so zu tun, als wären wir in unserer geistigen Entwicklung schon weiter, als wir tatsächlich sind. Das ist nicht anders, als wenn Christen zum Kirchgang am Sonntagmorgen urplötzlich ein frommes Gesicht aufsetzen.

Es wird uns auf unserem geistigen Übungsweg mehr helfen, achtsam die Mechanismen eigener Ego-Struktur klarbewusst zu machen, ihr Zustandekommen aufzudecken, um es vermeiden zu können. Nur so versetzen wir uns in die Lage, diese von Buddha erkannten Ego-Mechanismen als die drei Geistesgifte Gier, Hass und Wahn in lebenslang währer Übung nach und nach abzulegen und damit durch die Überwindung des „Ich“ in all seinen Facetten schließlich hilfreich für uns selbst und alle Wesen wirken zu können.

Ein Leben in der Wirklichkeit zu führen, bedarf nicht der Konstruktion eines Gottesglaubens. Bleibt die Identität von Ursache und Wirkung in all unserem Tun gewahrt, dann entfällt die Lebensangst. Dies empfinde ich als das größte Geschenk Buddhas, der uns ein Leben in Achtsamkeit anempfohlen hat.

Susanne Mori Hess

* * *

Richtiger Gebrauch und Missbrauch der Achtsamkeit

Die 7. Komponente auf dem Achtspürigen Weg ist *sammā sati*, zu Deutsch Rechte/ Richtige Achtsamkeit. Diese und die 8. Komponente *sammā samādhi* (Rechte Meditation) sind gesamtgesellschaftlich wohl am bekanntesten, weil am weitesten verweltlicht, d.h. aus ihrem ursprünglichen, religiösen Zusammenhang herausgerissen, entkernt und inflationär verbreitet.

Diese Verweltlichung beruht auf zwei Hauptfaktoren: Erstens leben wir in einer Leistungsgesellschaft, die vom Individuum ständig Höchstleistungen abverlangt und dadurch die meisten Arbeitnehmer stresst und schädigt. Zweitens lässt sich durch Angebote zur Selbstoptimierung mit überschaubarem Aufwand risikolos viel Geld verdienen. Es ist daher nicht verwunderlich, dass massenhaft Achtsamkeits- und Meditationskurse sowie Bücher darüber angeboten werden.

Zielgruppe für diese Angebote sind ausgepowerte Führungskräfte und Arbeitnehmer in herausfordernden Berufen bzw. Betrieben, die zunächst einmal einfach nur kurz raus aus dem Hamsterrad wollen und Erholung und Entspannung suchen. Erst später geht es einem Teil von ihnen um eine vorbeugende Neuorientierung. Am Gehaltslevel der konkreten Anspruchsgruppe bemisst sich die Höhe der Kursgebühr und damit des eigenen Gewinns.

Anbieter sind einerseits Ärzte, Psychologen und ähnliche Berufsgruppen, andererseits buddhistische Zentren/Gruppen und sogar die etablierten Kirchen. Für beide Gruppen sind diese Kurse fester Einkommensbestandteil, denn auch ein buddhistisches Zentrum/die Kirche will unterhalten sein. Eine Angleichung hat insofern stattgefunden, als Inhalte angeglichen wurden und das *dāna*-Prinzip weitgehend durch feste Kursgebühren ersetzt wurde, da

Nichtbuddhisten mit *dāna* wenig bis nichts anfangen können. Dass Mediziner und Psychologen sowie die Kirchen Achtsamkeit und Meditation isoliert für sich betrachten und aus dem buddhistischen Umfeld herauslösen, verwundert nicht, dass buddhistische Zentren dies größtenteils auch tun, verwundert schon. Hier steckt einzig und allein der Kommerz dahinter, es geht nicht mehr um die kostenlose Weitergabe der Lehre, sondern um die Finanzierung des Zentrums mit allen möglichen Mitteln, da es leider nicht mehr genügend vermögende, großzügige Menschen gibt, die die Kosten eines Zentrums dauerhaft und vollumfänglich tragen, wie es beispielsweise Jīvaka und Ambapālī zu Buddhas Zeiten getan haben. Heutzutage erliegen auch viele Zentrenbetreiber dem Irrglauben, je prächtiger das Zentrum ausgestaltet ist, desto mehr Besucher kommen und steigern die Spendeneinnahmen. Gern wird weiterhin in den Zentren Bezug auf berühmte Lehrer genommen, als unterschwellige Werbung im Wettbewerb der zahlreichen Zentren der verschiedenen Lehrrichtungen.

Das ist eine Analogie und Fortschreibung der christlich-römischen Tradition, wo „zur Ehre Gottes“ schon im Mittelalter die prächtigsten (heute natürlich kulturhistorisch wertvollsten) Kirchen (vor allem Kathedralen und Dome) errichtet wurden. In Wahrheit ging es auch damals schon mehr um das öffentliche Ansehen der Stifter und Spender sowie um eine Beeindruckung und bessere Beherrschung der Gläubigen. Ihnen wurde durch die Prachtbauten vorgegaukelt, dass sie, wenn sie nur geduldig die Mühsal der schweren Arbeit aushalten und Gott und die Fürsten verehren (sprich den Priester und Fürst ernähren), sie nach dem Tod in einem ähnlich prächtigen Himmel dieselben Annehmlichkeiten genießen würden, wie weiland die Priester und Fürsten von Gottes Gnaden bereits auf Erden.

Je nach Anbieter unterscheidet sich das Ziel der Übungen zur Erweckung von Achtsamkeit. Bei den weltlichen Anbietern sind das Entspannen, Herunterfahren, Sammeln, Neuausrichten, sprich eine Selbstoptimierung der gestressten Menschen. Die kommerziellen Achtsamkeitsangebote haben damit auch eine gesellschaftlich stabilisierende Wirkung. Unter dem Strich nutzen sie nicht nur dem gestressten Arbeitnehmer, sondern in weitaus stärkerem Maß dem Arbeitgeber, der so seine Mitarbeiter effektiver einsetzen (ausnutzen) kann (weniger Fehlzeiten, mehr Leistung). Nicht umsonst fördern Großunternehmen Achtsamkeits- und Meditationskurse für ihre Beschäftigten. Deren Topmanager denken nur in Zahlen (Geldeinheiten) ... Die Zeit der philanthropischen, sozial eingestellten Unternehmer, wie es sie Ende des 19./Anfang des 20. Jahrhunderts gab, die freiwillig und uneigennützig die Grundlagen unserer heutigen Sozialleistungen (Kranken-, Invaliden-, Hinterbliebenen-, Rentenversicherung, Werkswohnungsbau, werkseigene Geschäfte mit verbilligten Waren etc.) entwickelten, ist leider vorbei.

Dies unterscheidet sich natürlich diametral von dem, was der Erwachte seinerzeit den nach Erlösung aus dem Daseinskreislauf suchenden Menschen empfahl. Die Rechte Achtsamkeit ist eine Vorstufe und somit auch integraler Bestandteil der Rechten Meditation. Nach der Bewachung der Sinnestore wird die Achtsamkeit erweckt. Erst danach kann es in die Vertiefungen und die Klarblicksmeditation gehen.

Der Erwachte hat im *Satipatthāna Sutta* erläutert, wie und wozu Achtsamkeit entwickelt werden soll:

„Nur einen einzigen Weg gibt es, ihr Mönche, der zu der Wesen Reinheit führt, zur Überwindung von Sorge und Jammer, zum Untergang von Schmerz und Kummer, zur Gewinnung des rechten Pfades und zur Verwirklichung des nibbāna, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.“ „Und welches sind diese vier?“ „Da, ihr Jünger, verweilt der Mönch beim Körper in der Betrachtung des Körpers, eifrig, klar bewusst, achtsam, nach Verwerfung alles weltlichen Wünschens und Sichgrämens. Er verweilt beim Gefühl in der Betrachtung der Gefühle... beim Bewusstsein in der Betrachtung des Bewusstseins... bei den Geistobjekten in der Betrachtung der Geistobjekte, eifrig, klar bewusst, achtsam, nach Verwerfung alles weltlichen Wünschens und Sichgrämens.“¹⁷

Er hat damit klar die vier Gebiete definiert, auf denen Achtsamkeit entwickelt werden soll.

¹⁷ *Majjhimanikāya* 10 (*Satipatthāna Sutta*), Übersetzung Karl Eugen Neumann

Bei der Körperbetrachtung kann man auf ablaufende Prozesse wie Atmung, Herzschlag, Schmerz achten, oder auf die inneren und äußeren Bestandteile des Körpers.

Bei der Gefühlsbetrachtung achtet man darauf, ob die Gefühle angenehm, neutral oder unangenehm sind.

Bei der Bewusstseinsbetrachtung prüft man, ob man voll Gier, Hass und/oder Verblendung ist oder nicht.

Bei der Geistobjektbetrachtung gibt man auf die aktuell im Bewusstsein vorhandenen bzw. bewusst aufgegriffenen Geistobjekte Acht. Dies können die Vier edlen Wahrheiten, zehn Betrachtungen,¹⁸ zwölf Grundlagen,¹⁹ die fünf Daseinsgruppen,²⁰ die sieben Erleuchtungsglieder²¹ sein. Aber, Achtung, wenn eines oder mehrere der fünf Hemmnisse²² vorhanden sind, schlägt das fehl.

Zusammenfassend soll bei der Erweckung der Achtsamkeit (*sati bhāvanā*) die wirklichkeitsgemäße Erkenntnis unserer Wahrnehmungen mit dem Ziel der Befreiung vom Anhaften an weltliche Dinge angeschoben, gefördert werden. Dies wird dann in der Rechten Meditation gesteigert und vollendet.

Achtsamkeit sollte also permanent entwickelt und aufrecht erhalten werden. Dies im Alltag zu realisieren, ist deutlich schwieriger, als in der Meditation, denn im Alltag sind die Ablenkungsmöglichkeiten riesengroß. Nicht umsonst haben die Japaner wohl aus diesen Beweggründen einzelne alltägliche Bereiche ritualisiert und die Teezeremonie, Ikebana, Bogenschießen und andere Kampfkünste (Judo etc.) entwickelt, bei denen genauestens auf deren Ausführung Acht gegeben und somit die Ablenkung außen vor gehalten wird.

Abschließend noch ein paar Sätze zum Sinn bzw. Unsinn kommerzieller Achtsamkeits-Angebote aus der Sicht eines Lehrnachfolgers.

Wer den langen Weg zum Erwachen gehen und damit *nibbāna* verwirklichen möchte, ist in solchen Kursen natürlich deplatziert. Zwar kann man dort bei einem guten Anbieter Grundelemente der Achtsamkeit erlernen, man muss sie allerdings wieder mit der Lehre rückkoppeln. Das fällt einem Anfänger natürlich schwer. Ein Fortgeschrittener hätte damit kein Problem, aber der braucht auch diese Kurse nicht mehr. Also sind sie für diesen Personenkreis eher Geldverschwendung.

Stressgeplagte Nicht-Buddhisten können durchaus einen direkten Nutzen aus solchen Kursen ziehen, indem sie von ihrem Stresslevel herunterkommen, mit beharrlichem Bemühen auch dauerhaft. Inwieweit deren Kosten-Nutzen-Bewertung ausfällt, hängt sowohl von den Kosten in Bezug auf das monatliche Einkommen, als auch von der Qualität des Anbieters und dem persönlichen Konsumverhalten ab. So hält ein Mensch, der es sich leistet, nur Markenkleidung zu tragen, hohe Kursgebühren für ein Qualitätsmerkmal und hat damit kein Problem.

Bei der Anbieterauswahl sollte so vorgegangen werden, wie bei Online-Käufen – sorgfältige Analyse, inwiefern ist der Anbieter seriös und bietet Qualität. Wie fallen Referenzen und Bewertungen aus? Nur so ist man vor Enttäuschungen gefeit.

Michael Funk

* * *

¹⁸ über den Buddha, die Lehre, den *Sangha*, die Sittlichkeit, die Freigebigkeit, die Himmelswesen (*devas*), den Tod, den Körper, die Ein- und Ausatmung und das *nibbāna*

¹⁹ Sechs innere – Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Körperorgan, Bewusstsein
Sechs äußere: Seh-, Hör-, Riech-, Schmeckobjekt, Körpereindruck, Geistobjekt

²⁰ Körperlichkeitsgruppe (*rūpa-kkhandha*), Gefühlsgruppe (*vedanā-kkhandha*), Wahrnehmungsgruppe (*saññā-kkhandha*), Gruppe der Geistesformationen (*sankhāra-kkhandha*), Bewußtseinsgruppe (*viññāna-kkhandha*)

²¹ Achtsamkeit (*sati-sambojjhanga*), Nachdenken über Lehrinhalte (*dhammavicaya-sambojjhanga*), Willenskraft (*virīya-sambojjhanga*), Verzückung (*pīti-sambojjhanga*), Gestilltheit (*passaddhi-sambojjhanga*), Sammlung (*samādhi-sambojjhanga*), Gleichmut (*upekkhā-sambojjhanga*)

²² Sinneslust (*kāma-cchanda*), Übelwollen (*vyāpāda*), Stumpfheit und Mattheit (*thīna-middha*), Aufgeregtheit und Gewissensunruhe (*uddhacca-kukkucca*), skeptischer Zweifel (*vicikicchā*)

Achtsamkeit - Weg zur Verbundenheit mit Konsequenzen

Achtsamkeit ist eine der Grundlagen aller spirituellen Schulrichtungen nicht nur in buddhistischer Orientierung. Spirituelle Erfahrung erscheint ohne Achtsamkeit gar nicht möglich.²³ Achtsamkeit als ausdrücklicher Aspekt des achtfachen Pfades wird in diesem Heft sicher durch andere Beiträge eingehend beleuchtet. Im Folgenden möchte ich drei Aspekte in den Fokus rücken, die nach meiner Erfahrung häufig wenig Berücksichtigung finden:

1. Vermittlung von Achtsamkeit als Methode ohne spirituelle Einbindung kann zur Aufrechterhaltung unbekömmlicher Strukturen benutzt werden und sollte kritisch reflektiert werden.

Achtsamkeit als Methode wird inzwischen in vielen Bereichen unserer Gesellschaft praktiziert – vom Kindergarten bis hin zu Managementseminaren. Damit verbunden wird der Wunsch, den im Alltag so oft als belastend erfahrbaren Stress zu reduzieren, gelassener zu werden und/oder möglichst selbstoptimiert erfolgreicher zu werden. Die dabei vermittelten Techniken z.B. von Atembeobachtung und Körperwahrnehmung werden zur selbstregulatorischen Stressreduktion ohne konzeptionellen spirituellen oder religiösen Hintergrund vermittelt. Häufig beziehen sich die Anbieter dabei auf Jon Kabat-Zinn, der in den späten 70er Jahren die Methode des MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) zur Behandlung chronischer Schmerzen entwickelt hat.²⁴ In ihrer Wirkung gut erforscht, hat diese sich über die Psychotherapie hinaus in viele gesellschaftliche Bereiche hinein ausgebreitet. Ganz ausdrücklich ist diese Methode frei von weltanschaulichen Richtungen, um möglichst vielen Menschen einen Zugang dazu zu ermöglichen. Meine Sorge bezieht sich darauf, dass die spirituellen Bedürfnisse, die jedem Menschen innewohnen, in diesen Angeboten nur wenig berücksichtigt sind und Menschen sich in dieser Hinsicht sich selbst überlassen bleiben. An der Aufmerksamkeit, die dem Achtsamkeitstraining und entsprechenden Apps entgegengebracht wird, wird vor allem deutlich, wie stark Menschen der westlichen Welt an Stressbelastungen leiden und auf der Suche nach Entspannung sind. Was würde wohl geschehen, wenn mit gleicher Energie gemeinsam daran gearbeitet würde, gesellschaftliche Lebens- und Arbeitsbedingungen so zu verändern, dass Stress-Belastungen abnehmen statt weiter zuzunehmen? Dass diese Frage viel zu wenig gestellt wird, ist für mich ein Zeichen dafür, dass wir in unserer Gesellschaft Schwierigkeiten wie Stress und Belastungsgefühle individualisieren. Es entsteht die Vermutung, selbst „mangelhaft“ zu sein, wenn es mir zu viel wird. Der Lösungsweg wird dann darin gesehen, sich selbst zu trainieren, um mit den Belastungen individuell besser umgehen zu können, was für viele Menschen bedeutet, sich noch mehr anzustrengen und damit noch mehr inneren Stress zu erleben. Damit gerät Achtsamkeit als Methode in die Gefahr, ungesunde Strukturen zu erhalten. Ich denke, dass wir den Zusammenhang zwischen Spiritualität und Achtsamkeit dringend mehr ins Bewusstsein bringen sollten, um die Zielrichtung von Achtsamkeit immer wieder zu reflektieren. Es stellt sich darüber hinaus die Frage, wo Menschen Begleitung finden können für ihre tiefer liegenden Bedürfnisse nach Spiritualität und erfüllender Lebensorientierung (für viele oft jenseits von Religionsgemeinschaften). Hilfreich wären da Achtsamkeits-„Trainer“, die auch geschult darin sind, Phänomene im Zusammenhang mit Spiritualität einordnen und so begleiten zu können, dass sowohl das spirituelle Selbstbestimmungsrecht des Übenden gewahrt bleibt als auch eine spirituelle Vernachlässigung vermieden wird.

²³ Spiritualität ist aus meiner Sicht gekennzeichnet durch die Haltung und das Bewusstsein, dass es etwas gibt, das über uns als individuelle Menschen hinausgeht und dass es möglich ist, sich als Teil dieses Größeren, Überweltlichen, Transzendenten verbunden zu fühlen. Daraus folgt geradezu logischerweise, sich mitfühlend für Menschen (sich selbst und andere) und andere Lebewesen zu engagieren, d.h. Verantwortung zu übernehmen in der Welt. Zur Spiritualität gehört ein Entwicklungs-/ Übungs-Weg, der sehr individuell sein kann oder/und angelehnt an eine Glaubensgemeinschaft. Spirituelle Erfahrungen sind existenziell, können nicht in Worten logisch-rational ausgedrückt werden, zeigen aber eine tiefgreifende Wirkung auf das Leben desjenigen, der die Erfahrung macht. Ein wesentliches Kriterium ist für mich die Freude.

²⁴ Jon Kabat-Zinn: *An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results.* In: „General Hospital Psychiatry“ 4 (1), 1982: 33 – 47

Ich verstehe unter Achtsamkeit eine aufmerksame, wache, freundliche Präsenz im konkreten jeweiligen Moment, an dem Ort, an dem ich gerade bin. Aus meiner Sicht gehört dazu eine mitfühlende, dankbare Haltung und Offenheit, die wahrzunehmenden Phänomene da sein lassen zu können, zunächst auch ohne schnell einem Veränderungsimpuls zu folgen. Diese Haltung lässt mich im Kern Verbindung spüren: Verbindung zu mir selbst in meinem Körperleib – auch in Verbindung mit der Umgebung und den sozialen Bezügen und Bedingungen, in denen ich lebe. Es geht um die Verbindung zu den seelischen, emotionalen und geistigen Bewegungen in mir und auch um mich herum. Eine achtsame Haltung ist eine Tür zu einer Wirklichkeit, in der wir verbunden sind, auch teilhaben an etwas, das über uns hinausgeht und damit in den transzendenten Raum führen kann. Achtsamkeit ist deshalb für mich keine darauf ausgerichtete Entspannungstechnik, sondern im Unterschied dazu ein wacher, aufmerksamer Weg, auf eine tiefere, spirituelle Ebene geführt werden zu können und eine Wirklichkeit empfinden zu können, die mir als wirklicher erscheint. Ein Weg, der mich mit der Stille hinter den Dingen in Kontakt bringen kann, die alles durchdringt. Von dieser Realität her komme ich mit Werten in Kontakt, die im Widerspruch zu unserer gegenwärtigen gesellschaftlichen Struktur und der Art, wie wir Menschen uns auf diesem Planeten eingerichtet haben und leben, stehen. Es geht also nicht um Bequemlichkeit oder Anpassung an bestehende Strukturen, in denen ich besser funktionieren kann, sondern auch darum, mit Hilfe einer achtsamen Haltung zu sinnvollen, auf Werte wie Mitgefühl, Dankbarkeit, Verbundenheit, Freundlichkeit etc. bezogenen Veränderungen zu kommen. Eine Kultur der Achtsamkeit hat für mich also auch eine politische Dimension.

2. Achtsamkeit bringt uns mit der **ganzen** Fülle des Seins in Verbindung. Es sollte uns bewusst sein, dass Achtsamkeit zur Desillusionierung beiträgt, uns Widersprüche und potenzielle Konflikte stärker fühlen lässt und zu Konsequenzen herausfordert.

Sie lässt uns unsere Verletzlichkeit wahrnehmen und unsere Bedürfnisse z.B. nach Sicherheit, Freude, Verbundenheit etc. Achtsamkeit ist die Grundlage dafür, die Lücke zwischen Reiz und Reaktion zu entdecken, in der es möglich wird, neue Entscheidungen zu treffen dazu, wie ich (auf der Grundlage meiner auch spirituellen Wertorientierung) verantwortungsvoll handeln will. Achtsamkeit hat also Konsequenzen. Wer wahrnimmt, dass sein Körper mit Anspannung reagiert, wenn er zur Begrüßung seine Mutter umarmen soll, weil er sich an eine familiäre oder gesellschaftliche Konvention anpassen will, gerät in einen Konflikt: Übergehe ich mein eigenes Unwohlsein und beuge mich der Konvention? Oder stelle ich die Konvention bzw. die Gewohnheit in Frage und kläre das Nähe-Verhältnis und den Ausdruck dafür mit meiner Mutter? Wenn ich Menschen (auch mich selbst) betrachte, habe ich häufig den Eindruck, dass wir fast alles „schnell“ tun können, dissoziiert von uns selbst funktionierend. Achtsamkeit entschleunigt. Wenn wir langsam werden, behutsam nachspüren, in Kontakt mit uns selbst bleiben, achtsam sind für möglichst viel, was im Moment der Begegnung tatsächlich ist, können wir erst spüren, wo Schwierigkeiten vorhanden sind, welche Bedürfnisse wir gern gewohnheitsmäßig übergehen und wie Kontakt sich überhaupt gestalten lässt. Das, was im ersten Ansinnen als ganz leicht erscheint, kann dann zu einer überraschenden und herausfordernden Tiefe führen. Ein Schlüsselerlebnis für mich selbst war die Aufgabe in einer Fortbildung bei Dami Charf in Göttingen, achtsam wahrzunehmen, wie ich überhaupt in die Welt gucke. Gehe ich mit meiner Aufmerksamkeit zu den Dingen hin, verliere dabei den Kontakt zu mir selbst? Dringe ich mit meiner Aufmerksamkeit in ein Gegenüber ein (meist steht dahinter eine Angst und die Idee, Sicherheit dadurch zu gewinnen, dass ich das Gegenüber kontrollieren will)? Oder ziehe ich die Welt in mich hinein, eine Art von Einverleiben? Oder kann ich meinen inneren Raum gelassen und freundlich wahrnehmen und genauso auch den Raum des Gegenübers und kann ich dann den Bereich wahrnehmen, wo ein Raum sich zwischen uns öffnen kann, in dem Begegnung/Kontakt spürbar wird? Kann ich einem Gegenüber erlauben, mir in seinem eigenen Tempo entgegen zu kommen und gelassen präsent bleiben und den Zwischenraum offen halten? Um diese unterschiedlichen Möglichkeiten überhaupt spielerisch und frei von Bewertungen zu entdecken und zu erleben, braucht es eine Kultur der Achtsamkeit und des Experimentierens im Alltag.

3. Achtsamkeitsübungen können uns mitten hineinführen in posttraumatischen Stress, eine traumasensible Haltung kann Retraumatisierung verhindern.

Achtsamkeit ist das Gegenteil von Dissoziation²⁵ und ist deshalb ein Standard-Werkzeug in der Trauma-Arbeit. Denn Dissoziation ist ein Kernmerkmal von traumatischem Stress²⁶. In diesem Sinne kann der Kern von Trauma darin verstanden werden, dass Trauma spaltet/ uns trennt: Gehirnregionen, die normalerweise zusammenarbeiten, fragmentieren; Körperempfindungen, die uns normalerweise integriert zugänglich sind, werden abgespalten und sind nicht mehr wahrnehmbar; ein Mensch, der ein Trauma erlebt und nicht verarbeiten kann, empfindet sich als seltsam „anders“, wie in einem Nebel, auch getrennt von anderen Menschen. Er ist fortan aufmerksam auf der Hut und sucht nach Bedrohungsanzeichen, um sich vor erneuter Verletzung zu schützen. Es gibt Menschen, die besonders einfühlsam sind, nicht um sich mit anderen Menschen offen zu verbinden, sondern aus Angst, um sich möglichst frühzeitig schützen und die vermeintliche Kontrolle behalten zu können. Es ist unmöglich, neunzig Jahre oder älter zu werden, ohne ein traumatisches Ereignis zu erleben, aufgrund dessen einige Menschen posttraumatischen Stress entwickeln. Achtsamkeitsübungen sowie eine achtsame Haltung können für Menschen mit Traumafolge-Symptomen hilfreich sein, um sich und ihr Erleben wieder zu assoziieren und zu integrieren. Vermeidung von Leiden kann dieses verstärken. So gesehen ist Achtsamkeit mehr als eine Technik zur besseren individuellen Selbstregulation und Stressreduzierung. Es geht auf einer tieferliegenden Ebene um Kontakt, Beziehung, Verbindung – auch zum Leidvollen.

Nicht zu unterschätzen ist in diesem Zusammenhang, dass Achtsamkeits-Praktiken ungeplant mitten hinein in posttraumatischen Stress und damit in eine belastende Dysregulation führen können. Achtsamkeitsübungen können z.B. in Form von Atemtechniken oder Stilleübungen frühere traumatische Erfahrungen triggern, so dass der Körper das Empfinden hat, wieder mitten in der traumatischen Situation zu sein, z.B. mit Herzklopfen, Angst, Panik zu reagieren und ggf. zu dissoziieren. Viele unter Traumafolgen leidende Menschen, sorgen dafür, immer beschäftigt zu sein (sich abzulenken). Sie sehnen sich nach Entspannung und hoffen darauf, diese in der Stille zu finden. In der Stille, häufig verbunden auch mit still-sitzender Unbeweglichkeit, tauchen dann aber die vergangenen Bilder, Geräusche, Erinnerungen umso heftiger wieder auf. In Bezug auf traumatisierte Menschen kann es also unverantwortlich sein, sie tiefer in ihr Leiden hineingehen zu lassen, weil dies retraumatisierend wirken kann. Ein Trauma entsteht, wenn eine Erfahrung nicht verarbeitet werden kann, weil sie den Organismus komplett überfordert. Dies verändert sich nicht dadurch, tiefer in die überflutenden und überfordernden Wahrnehmungen hineinzugehen. Posttraumatischer Stress lässt sich nicht durch Achtsamkeitspraxis allein lösen und verarbeiten, auch nicht, wenn diese mit einem spirituellen Hintergrund verbunden ist.

Traumasensibilität sollte deshalb sowohl für spirituelle Wegbegleiter als auch Anleiter von Achtsamkeitsübungen selbstverständlich werden. Traumasensibilität ist gekennzeichnet durch ein Grundwissen zum Phänomen Trauma und Traumafolgen, vor allem Symptome erkennen zu können, die darauf hindeuten, dass jemand in posttraumatischen Stress gerät und entsprechend co-regulativ darauf reagieren zu können (Unterstützung zur Reorientierung), um Retraumatisierung zu verhindern. Es geht darüber hinaus darum, Räume und Begegnungen so zu gestalten, dass Menschen sich dort sicher fühlen können (z.B. innerhalb ihres Toleranzfensters bleiben, stabilisierende Aufmerksamkeitsanker etablieren, Wahlfreiheiten lassen, authentische Beziehung anbieten). Es gehört dazu, eine Sensibilität für Macht-Strukturen zu entwickeln und entsprechend Lehrer-Schüler-Verhältnisse daraufhin zu reflektieren bis hin zum Erkennen und Reflektieren systemischer Ungerechtigkeiten.²⁷

Anne Maria Willing-Kertelge

* * *

²⁵ Daniel Siegel, *The Mindful Brain: The Neurobiology of Well-Being*, 2008

²⁶ van der Kolk, *Verkörperter Schrecken: Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann* 2016; Nijnhuis/Steele/van der Hart: *Das verfolgte Selbst: Strukturelle Dissoziation. Die Behandlung chronischer Traumatisierung*, 2008

²⁷ Zur Vertiefung: David Treleaven, *Traumaisensitive Achtsamkeit*, 2019

Wie ist Achtsamkeit wohl „recht“?

Das Thema der *Achtsamkeit* wurde und wird in unserer Gegenwart zu Recht viel in den Fokus gebracht und publiziert. Ob Achtsamkeit damit auch wirklich umfangreicher beherzigt und praktiziert wird – wer weiß? Dass der Rechten Achtsamkeit aber im hier vorliegenden Themen-Heft des *Dhammadūta* ein so großer Raum gegeben wird, das ist meines Erachtens ganz und gar berechtigt und entspricht ihrer Bedeutsamkeit.

Ich will im Folgenden zum Thema etwas beitragen, indem ich vielleicht eher an den Rand gehörende Aspekte zu *sammā sati* näher beleuchte, die möglicherweise nicht so bekannt sind.

1. Zunächst zum Vorverständnis²⁸

Viele sind damit vertraut, dass man – zumindest im Bereich der indoeuropäischen Sprachen – feststellen kann, wie einerseits die Fülle grammatikalischer Formen in den frühen Schichten der Sprachen im Zuge ihrer Weiterentwicklung bis heute eindrucksvoll zurückgegangen ist; und dass parallel dazu die ursprünglich umfangreichen Bedeutungs-„Höfe“ der Worte sich immer weiter reduziert und konkretisiert haben.

Im Speziellen kann man feststellen, dass im Altindischen *smṛti* (S)/*sati* (P) sprachlich sowohl Erinnerung, Gedächtnis und Gedenken wie auch Besinnung und Achtsamkeit²⁹ bedeuteten. Das ist für unseren heutigen Sprachgebrauch vielleicht überraschend – denn wie konnte ein und dasselbe Wort für zwei auf den ersten Blick so unterschiedliche Bedeutungen stehen, für die wir in unseren modernen Sprachen ja wenigstens zwei unterschiedliche Worte brauchen? Wie könnte man das verstehen?

Erinnerung bedeutet ja, sich dessen bewusst zu sein, was der Lernprozess, der unser „Ich“ ausmacht, aufgenommen hat; und das im vollen Sinne: in diesem Leben und auch in früheren. Insofern bedeutet Erinnerung – letztlich – auch, in Kontakt zu sein mit dem, was unser Ursprüngliches ist. In dem Maße, wie das verwirklicht wird, wird auch die Erinnerung klar (es liegt ja auch im deutschen Wort schon das *Innere* vor). Und damit ist im weiteren Sinne auch eine volle Bewusstheit gegeben. Diese Bewusstheit macht ihrerseits rechte Aufmerksamkeit bzw. Achtsamkeit möglich. Mithin kann es sich, so verstanden, bei Erinnerung um ein Eingedenk-Sein an Vergangenes handeln; und rechte Achtsamkeit kann heißen, dass man sich dessen klar bewusst ist, was primär und was sekundär ist – ohne dass andere geistig-seelische Bewegungen unbewusst intervenieren. Das Erinnern an das Eigentliche und das Kennen des Erlebten führen somit zur Klarheit im Hier und Jetzt – zur rechten Achtsamkeit.

So ist das Ursprünglichste ja auch immer das Aktuellste. Daher kann man es hier und jetzt auch rein wahrnehmen – mitsamt den Zwischenstufen des Erlebten und Erlernen.

Interessanterweise findet sich im Altindischen eine Reihe von Ableitungen von der den Substantiven *smṛti* (S)/*sati* (P) zugrundeliegenden Verbwurzel *smṛ* (S)/*sar* (P). Diese Ableitungen bezeichnen Liebe in jedem Sinne. Hier ist für das Verstehen hilfreich, dass ja die Liebe es vor allem ist, die allem und allen Raum gibt und alles umfasst. Vielleicht ist in diesem Kontext auch bemerkenswert, dass Plato den philosophischen „Trieb“, das philosophische Nachsinnen und Nachspüren als Eros bezeichnet. Es steht auch für die (Fähigkeit zur) *Hinneigung* zu dem, was hier und jetzt geschieht oder eben geschehen ist – auch zur (scheinbaren) Außenwelt, zum Anderen.

Und schließlich noch ein Hinweis auf die Astrologie: *smara* wird im Sanskrit auch als Bezeichnung für das 7. Haus – gegenüber dem Aszendenten – benutzt. Das Haus also, das ebenfalls den Weg vom Ich zum Du darstellt; hier ist die Beziehung natürlich gegenseitig, denn ohne das erste Haus kann auch das 7. nicht erkannt werden.

So lässt sich zusammenfassen, dass „Erinnern“ immer auch bedeutet, seiner selbst in seinem eigentlichen Wesen eingedenk zu sein sowie dessen, was erlernt und erlebt wurde und

²⁸ Dieser Absatz enthält wesentliche Gedanken von David Kiltz, persönliche Mitteilung vom 01.02.2020

²⁹ Z.B. in *Nyānatiloka, Pāli-Anthologie und Wörterbuch*, Oskar Schloß Verlag 1995

wird, und damit auch eingedenk zu sein der Welt, des Anderen – und somit ist „Erinnern“ auch die Grundlage jeder rechten Meditation und Handlung.

2. Dass die beiden erwähnten Worthauptbedeutungen in altindischer Zeit keine „Einbahnstraßen“ waren, wird beispielhaft klar an der Schilderung von Buddhas Erleuchtung:³⁰

Da wird – vielleicht legendenhaft – beschrieben, dass ihm nach extremer Selbstkasteiung und Askese, „am Rande der Verzweiflung, Hilfe kam von einer Seite, von der er es am wenigsten erwartet hatte: aus seinem eigenen Inneren.“ Er erinnerte sich plötzlich an seine erste Meditation, unter einem Rosenapfelbaum. Wie war es geschehen, dass er, ein Kind noch, ohne tieferes Wissen, ohne Anstrengung, ohne Askese und Selbstquälerei, spontan in einen Zustand der Verzückung geraten war und die Glückseligkeit der Befreiung erfahren hatte, um die er jetzt unter so vielen Schmerzen und mit Anstrengung vergeblich rang?

Doch – wie sollte es auch möglich sein, durch Schmerzen nach Glück zu streben, durch geistige und körperliche Tortur nach Frieden und Erleuchtung, wenn er sich dem Licht der Freude verschloss? Und in der Tat, warum sollte er sich vor der Freude fürchten? Warum sollte er nicht dem Beispiel aus seiner Kindheit folgen und unmittelbar die Glückseligkeit der Erleuchtung erfahren? Und er beschloss, wieder Nahrung zu sich zu nehmen.³¹

Die *Erinnerung* an sein frühes mystisches Erleben, das er als Junge unter einem Rosenapfelbaum hatte, während sein Vater ein rituelles Pflügen ausführte, *sie* wurde zum Wendepunkt in seinem erwachsenen Leben, das er dem Aufspüren der Möglichkeit einer völligen Befreiung vom Ungenügen der Wiedergeburten gewidmet hatte. Er gab den Weg der harten Askese auf und übte, nun mehr durch Freude motiviert, die vier Versenkungsstufen. Die erhabene Freude – viertes und zentrales Glied der sieben *bodhyaṅgas* (S)/*bojjhāngas* (P), die ja mit *smṛti* (S)/*sati* (P) als erstem Glied beginnen –, diese Freude hilft ihm, in eine besondere Verfassung/Versenkung zu kommen, aus der heraus er seinen mittlerweile völlig bemeisterten Geist auf die *Erinnerung* seiner eigenen Präexistenzen und die der übrigen Wesen usw. richtete, was ihn schließlich zur vollkommenen Erkenntnis der „Dynamik“ hinter dem Phänomen der wechselnden Daseinsformen gelangen ließ und ihn dann zu deren Formulierung in der Formel der Vier Edlen Wahrheiten führte.

Und in diesem Sinne ist vielleicht auch eine aktuelle Beschreibung und Definition zur rechten Achtsamkeit von Vimalo Kulbarz hilfreich und akzeptabel:

„Aufmerksam kann man aus Höflichkeit sein; achtsam beim Tragen einer vollen Tasse – voll konzentriert ist eine Katze beim Mäuse-Fangen.

Wache Bewusstheit im Sinne von *smṛti* (S)/*sati* (P) aber bezieht sich auf das volle, wache Gewahrsein aller inneren und äußeren Prozesse.“

3. Aus dem Bereich der Psychotherapie

Hohe Wertschätzung für Achtsamkeit findet sich in verschiedensten Psychotherapie-Schulen, zum Teil mit recht unterschiedlicher Benennung. So sprach der Psychoanalytiker Sigmund Freud 1912 von *gleichschwebender Aufmerksamkeit* als der wünschenswerten Grundhaltung eines Therapeuten beim Zuhören.³² Und Johannes Cremerius benannte 1973 als Grundbewegung in der analytischen Arbeit seitens des Behandlers die (dialektische) Trias von

- Sich-Identifizieren mit dem Patienten, d.h. ihm gegenüber seine volle Empathie zu entfalten; das erinnert sehr an die Empfehlung, sich dem anderen gleich zu machen, *attānaṃ upamaṃ katvā*, wie sie im *Dhammapada* in den Versen 129.3/130.3 anklingt; ausführlicher ist dies bei *Śāntideva* ausgeführt in seinem *Bodhi(sattva)caryāvatāra* mittels der beiden Meditations-Methoden der *Paratmasamatā*, der Übung der Gleichheit des Anderen und

³⁰ Z.B. in: Anila Li Gotami Govinda, *Der Legendenkreis vom Leben des Buddha – Die Freskenpausen im Roten Tempel von Tsaparang. Die Legenden erzählt von Lama Anagārika Govinda*, Li und Lama Govinda Stiftung, München 1997:18f.

³¹ Dito 1997:28-32

³² Laplanche, J. & J.-B. Potalis, *Das Vokabular der Psychoanalyse*, Suhrkamp 1972, Bd. 1:169

meiner selbst, und der Übung des *Parātmaparivartana*, des Austausches des Anderen und meiner selbst.³³

- Sich-Desidentifizieren bezüglich des Gegenüber, um die eigenen inneren Reaktionen achtsam wahrzunehmen und nicht in einer Identifizierung mit dem Patienten stecken zu bleiben; für den buddhistisch Geschulten klingt hier vielleicht an, was der Buddha zum Beispiel in seiner Rede an *Rahula* formuliert hat als: „Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst“ – so ist das der Wirklichkeit gemäß (*yathā bhūtam*) mit wahrer Weisheit anzusehen.³⁴

- Interpretieren i.S. dessen, ein Verstehen des Wahrgenommenen zu entwickeln anhand von Konzepten, die die Schulrichtung, der ich als Behandler angehöre, bereit hält. Diese Konzepte sind *immer* vorläufig und entsprechen *nicht* einer höchsten Wahrheit/ Wirklichkeit, wie wir sie meinen, wenn wir von *paramārtha satyam* sprechen. Gleichwohl brauchen wir Konzepte, um uns in unserer gegebenen komplexen Realität zu orientieren, und sie können für uns – auch als nur relativ gültige Erklärungen der „Welt“ – sehr hilfreich sein für eine Vorab-Einschätzung der möglichen Problematik einer Situation oder eines Gegenübers und wie damit therapeutisch umzugehen wäre.

Diese Bedingtheit und Vorläufigkeit all unseres Wissens meinte Konrad Lorenz wohl, als er einmal sagte, die beste geistige Frühgymnastik für jeden Wissenschaftler sei, allmorgendlich seine Lieblingshypothese über Bord zu werfen... Das setzt wache Bewusstheit und damit auch ausgeprägte Achtsamkeit voraus.

In den Humanistischen Psychologien finden wir beispielsweise bei Fritz Perls, dem Gründer der Gestalttherapie, eine Übung, die er vermutlich aus der asiatischen Tradition übernommen und modifiziert hat. Ich meine das *continuum of awareness*. Diese Übung besteht darin, von Sekunde zu Sekunde, von Moment zu Moment achtsam mitzubekommen, was gerade ist, es so einfach wie möglich auszusprechen, es damit loszulassen und wieder frei zu sein für die nächste Wahrnehmung. Dabei wird fokussiert auf das, was sinnlich und emotional wahrgenommen wird. Zumeist werden dabei die Augen geschlossen, und das intellektuelle Denken bleibt im Hintergrund. Dies scheint simpel zu sein, bedarf aber durchaus einer Disziplin für wenigstens einige Minuten. Dann zeigt sich zumeist, dass die Versuchsperson eine bemerkenswerte Zentrierung im Hier und Jetzt bei sich feststellen kann. Und sie ist dabei (zumeist) ruhiger, entspannter geworden, und zwar ohne dass sie sich bewusst entspannen wollte; oder es zeigt sich, dass ein aktuelles Thema im Sinne eines ungelösten Konfliktes ins Bewusstsein kommt – und damit einer Bearbeitung zugänglich wird.³⁵

Und hier abschließend noch eine Version von Achtsamkeit, die ein Patient während einer stationären Behandlung in einer psychosomatischen Klinik kennengelernt und mir erzählt hat: „Mit *allen* Bildern dazu, *allen* Gefühlen, *allen* Gedanken – sich bewusst werden, nachspüren, dem in seinem Bewusstsein Raum geben; behutsam; *ohne zu werten/ zu beurteilen*. *Nicht* gleich ins Tun/ Reagieren gehen: Das erleben wir oft als „spontan“, aber gerade das Sofortige ist zumeist reflexhaft, ein gewohntes Muster, d.h. ein Problemlösungsversuch in der Gegenwart mit Mitteln von früher. Also: kreativ statt stereotyp sein.“

Nicht im Moment, in der Gegenwärtigkeit zu weilen (was man heute auch *Im-Flow-Sein* nennt), das steht oft im Dienste des Versuchs, über eine Situation *Kontrolle* zu behalten. In Kontrolle zu sein ist aber *kein* angeborenes Grundbedürfnis, sondern eine erlernte „Anpassung“, die aus der Erfahrung widriger Bedingungen resultieren kann – und damit ist das Kontrollbedürfnis eine Gewohnheitsbildung, die allerdings in bestimmten Situationen (über-)lebenssichernd gewesen sein kann und dann heute, wenn sie erkannt und durchschaut ist, behutsam (!) und achtsam revidiert werden mag.

Bodhivajra

³³ Śāntideva, *Eintritt in das Leben zur Erleuchtung*, Diederichs, München 1989; beides in Kapitel VIII 89-110 und 111-139

³⁴ *Majjhima-Nikāya* 62

³⁵ Hatcher, Chris & Himelstein, Philip *The Handbook of Gestalt Therapy*, Jason Aronson, Inc. New York 1976

Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.
 Wulffstr. 6, 12165 Berlin (Steglitz)
 Tel.: 792 85 50 E-Mail: budd.ges@gmx.de
www.buddhistische-gesellschaft-berlin.de

Regelmäßige Veranstaltungen

- Mo. 19:15 – 21:45 Uhr: Zazen (Richtung: Roshi Philip Kapleau)
 Mi. 19:00 – 21:00 Uhr: Zazen (2-3 x 25min + Rezitation/Sitzen in Stille, Ltg. Renate Noack)
 Do. 18:30 – 20:30 Uhr: Vipassanā Meditation (Bhante Devananda Thero)
 Fr. 14:30 – 16:30 Uhr: Achtsamkeitsübungen mit Musik
 Fr. 17:00 – 19:00 Uhr: Tibetische Studiengruppe (Chenresing-Meditation)
 So. 19:00 – 21:00 Uhr: Theravāda-Abend (Dr. Marianne Wachs)

Etwa jeden 3. Freitag (19:15 – 21:45 Uhr) im Monat Lehrredenarbeit

Jeden Mittwoch von 17:00 – 18:30 Uhr Möglichkeit zur Information und Buchausleihe

Der Besuch der regelmäßigen Veranstaltungen ist in der Regel kostenlos, jedoch sind Spenden (mindestens 2,00 – 5,00 €) für die Raumkosten erwünscht. Auch Anfänger/innen können – ggf. nach kurzer Einführung – an allen Veranstaltungen teilnehmen.

Es findet weiterhin ein Mal wöchentlich **buddhistischer Religionsunterricht** statt.
 Beginn: Dienstag, den 30.10.2018

Info: www.buddhistischer-religionsunterricht.de

Förderverein Theravāda-Buddhismus Berlin

Studiengruppe FTBB:

Texte 37 bis 50 aus dem *Majjhima Nikāya* (Lehrreden der Mittleren Sammlung).

In dieser Saison wollen wir uns wieder einmal mit der *Mittleren Sammlung* beschäftigen, in der viele Aspekte der buddhistischen Kernlehren beleuchtet werden, die sich auf unsere eigene Erfahrungswirklichkeit beziehen lassen und die wir zu unserem spirituellen Fortschritt nutzen können.

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Jeweils Dienstag von 18:30 – 20:00 Uhr am: 8.9.; 22.9.; 20.10.; 3.11.; 17.11.; 1.12.; 15.12.; 29.12.2020 und 23.6.2020

Bitte eigenes Material mitbringen! Wir bitten um pünktliches Erscheinen

Ort: Vereinsräume c/o **Dr. Marianne Wachs, Bismarckstr. 86, 10627 Berlin**,
 Tel.: 313 77 40 – Dr.M.Wachs@web.de, www.ftbb.de

Sonntags von 19:00 -21:00 Uhr Meditationsgruppe,

Ort: Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V., Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz