

VIII

Achtsamkeit

Achtsamkeit kann auf verschiedenen Ebenen praktiziert werden. Die unterste, die wir alle kennen, ist Achtsamkeit im Alltag: Wir passen auf, damit uns nichts passiert, im Straßenverkehr, im Haushalt, im Umgang mit Werkzeug und dergleichen. Wenn wir eine gute Portion gewöhnlicher Achtsamkeit schon praktiziert haben, sind wir auch nicht mehr so vergesslich und zerstreut. Achtsam sein heißt genau aufpassen. Wenn uns etwas gefällt oder interessiert, zum Beispiel ein Film, dann passen wir auch auf. Geschirrspülen interessiert uns nicht, also passen wir nicht sonderlich auf, und wenn dabei etwas in die Brüche geht, sagen wir »die Tasse ist mir aus der Hand gerutscht«. In Wirklichkeit ist die Achtsamkeit aus dem Geist gerutscht. Im Alltag benutzt jeder gerade so viel Achtsamkeit, wie für sein Überleben nötig ist. Wer ein bisschen achtsamer ist als der Durchschnitt, gilt bereits als tüchtig.

Aber wir haben den Samen zu viel größerer Achtsamkeit in uns. Sie ist diejenige Geistesfähigkeit, die zu üben und zu vervollkommen der Buddha für das Wichtigste hielt. Was er dazu sagte – in der Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit, dem *Satipatthāna-Sutta* –, wird oft so übersetzt:¹⁾ »Der einzige Weg ist dies zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Ende von Schmerz und Trübsal,

¹⁾ Übersetzung vom Ehrwürdigen Nyānaponika Mahāthera in: Der einzige Weg. Buddhistische Handbibliothek Band 9.

zur Gewinnung des rechten Weges, zur Verwirklichung von *Nibbāna*, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.« Der »einzige Weg« könnte auch »der eine Weg«, »der gerade Weg«, »der richtige Weg« heißen, vielleicht sollten wir einfach sagen »der Weg«. Diese Lehrrede endet übrigens – sinngemäß – so: »Wer auch immer sieben Jahre lang vollkommen achtsam ist, der muss zur Erleuchtung kommen. Ja sogar sechs Jahre ... fünf Jahre ... vier Jahre ... drei Jahre ... zwei Jahre ... ein Jahr. Nein, sogar nur elf Monate ... zehn Monate ... neun Monate ... acht Monate ... sieben Monate ... sechs Monate ... fünf Monate ... vier Monate ... drei Monate ... zwei Monate ... einen Monat. Nein, wer auch nur sieben Tage lang vollkommen achtsam ist, muss zur Erleuchtung kommen.«

Da diese eine Geistesregung so viel vermag, lohnt sich zu untersuchen, wie wir Achtsamkeit benutzen können, damit wir etwas weiter mit ihr kommen als nur dahin, nicht überfahren zu werden und uns beim Kartoffelschälen nicht in die Finger zu schneiden. Die Achtsamkeit, die wir hier in der Meditation üben, ist nicht Mittel zum Zweck wie die Achtsamkeit im Alltag. Mit dem Atem wollen wir ja nicht, wie mit geschälten Kartoffeln, etwas anfangen; wir wollen ihn nur betrachten. Diese Art Achtsamkeitsübung zielt nicht auf ein Resultat, ist also rein, nicht verbunden mit anderen Zielen und Gedanken. Sie kann daher ein viel stärkeres, ein einspitziges Werkzeug für uns werden. Wenn uns Achtsamkeit auf den Atem, aufs Gehen oder was immer wir gerade tun, mehr zur Gewohnheit wird, wird es uns auch zur Gewohnheit, unseren Geist achtsam zu beobachten, um uns selber kennen zu lernen, damit wir eines Tages verstehen können, was, wer und wie wir wirklich sind, was hinter jener Person steht, die ständig etwas braucht, haben will oder nicht haben will, die von allen anderen Wesen getrennt ist, Urteile fällt und sich meistens im Recht fühlt.

Das sind ja nur die Kulissen, und wie beim Theater sollen sie etwas vortäuschen, das gar nicht existiert, es soll nur gefällig aussehen.

Die gewöhnliche Achtsamkeit auf die Verrichtungen des Alltags kann sich also ausweiten zu jener Achtsamkeit, die wir in der Meditation üben, und allmählich stark genug werden, uns zu Ruhe und Frieden zu bringen, denn sie befähigt uns, das Denken aufzugeben. Achtsamkeit ist eine Geistesbewegung, die für sich stehen kann, ohne Denken. Die Art von Glücksgefühl, die das Nichtdenken, die vollkommene Achtsamkeit in der Meditation vermittelt, ist auf keine andere Weise zu erlangen, nicht durch noch so schöne Sinneskontakte; es ist ausschließlich in uns selber zu finden, ist nur noch abhängig von unserer Konzentration. Auch wenn wir dieses Stadium erreicht haben, dürfen wir uns nicht auf unseren Lorbeeren ausruhen; wir müssen die Achtsamkeit dazu verwenden, in die Tiefe zu gehen, sie benutzen wie eine gut geschärfte Axt. Damit hat der Buddha sie nämlich verglichen. Man kann zur Not auch mit einer stumpfen Axt Holz schlagen; mit einer gut geschärften aber ist es eine Kleinigkeit. Achtsamkeit wird also, wenn gut geschärft, ein Werkzeug, mit dem sich all die Kulissen, die wir um uns herum gebaut haben, mit Leichtigkeit kurz und klein schlagen lassen. Wenn wir zu Klarblick, Einsicht (*vipassanā*) in die Dinge, wie sie wirklich sind, gelangen wollen, müssen wir natürlich bei uns selber anfangen; darum empfehle ich, bei der Meditation alles, was hochkommt, anzuschauen, zu benennen, zu wissen, was es ist. Nur so lernen wir uns selber kennen: wie wir denken, wie wir fühlen, wie wir reagieren. Achtsamkeit wirkt dabei wie ein Mikroskop. Wenn wir irgendwo einen Wassertropfen sehen, schenken wir ihm überhaupt keine Beachtung; wir haben schon Tausende von Wassertropfen gesehen, alle sehen gleich aus, sie sind ganz

uninteressant. Anders, wenn wir ihn unters Mikroskop halten – dann ist es faszinierend, dann kommt Leben in den Wassertropfen: Wir sehen Partikelchen darin herumschwimmen, wir sehen Farbe, Bewegung; unterm Mikroskop entdecken wir im Wassertropfen eine neue Welt.

Unter dem Mikroskop Achtsamkeit entdecken wir auch unser Ich als eine neue Welt – nämlich als ein sich ständig änderndes Phänomen.

Es gibt vier Grundlagen der Achtsamkeit (*satipatthāna*). Die erste ist *Achtsamkeit auf den Körper (kāyānupassanā)*, zum Beispiel auf den Atem, auf Haltung und Bewegung; sich achtsam hinsetzen, achtsam gehen (aufstehen, liegen, Hände waschen, Geschirr spülen, essen, auf die Toilette gehen). Sie ist insofern von den vier Grundlagen der Achtsamkeit die einfachste, als der Körper dem Auge sichtbar und dem Tastsinn fühlbar ist und nicht entkommen kann: Wo immer wir sind, ist auch unser Körper. Wir können ihn höchstens vergessen. Dann müssen wir uns erinnern. Erinnerungsvermögen gehört zu Achtsamkeit. Wer wirklich aufpasst, lernt und behält leicht.

Möglicherweise erkennen wir bereits durch reine Achtsamkeit auf den Körper, dass da niemand wirklich »Ich« ist; mit Sicherheit aber ist sie der erste Schritt zu der Einsicht, dass Geist und Körper zwei getrennte Einheiten sind. Alles, was wir im Körper spüren, hat der Geist verursacht. Unsere Gefühle können sich ja nicht anders manifestieren als körperlich. Wenn wir zum Beispiel vergnügt sind – ein Gefühl –, lachen oder lächeln wir – das ist körperlich. Wenn wir traurig sind – ein Gefühl –, weinen wir oder ziehen ein langes Gesicht, auch das ist körperlich. Wenn wir bei starkem Verkehr Auto fahren müssen und uns unsicher fühlen, spannen wir die Schultern an – ich könnte noch viele solche Beispiele aufführen. Es

gibt bis auf ererbte Krankheiten überhaupt keine Körperbeschwerden, die nicht der Geist hineingeschmuggelt hätte. Die heutige Medizin geht zunehmend davon aus, dass die meisten Krankheiten psychosomatisch sind. Das bedeutet nicht, wie man früher einmal annahm, sie seien nur Einbildung, im Gegenteil. Es bedeutet nur, dass der Geist ihr Urheber ist. Das leuchtet ohne Weiteres ein. Der Geist, den wir ja ständig benutzen und der ständig reagiert, muss sich schließlich irgendwie zum Ausdruck bringen. Den Körper könnte man, wäre kein Geist in ihm, bei lebendigem Leibe in Stücke zerhacken – er würde keinen Mucks von sich geben. Ohne Geist hat der Körper nichts mehr zu sagen. Es ist der Geist, der die Wünsche, Erwartungen, Abneigungen und Vorstellungen hat.

Den trainierten und erleuchteten Jünger, so sagt der Buddha, peinigt ein Stachel, den untrainierten und unerleuchteten zwei. Der eine sind die Unzulänglichkeiten des Körpers, die auch der Erleuchtete hat, aber er reagiert nicht darauf. Auch der Buddha war manchmal krank und hatte, besonders gegen Ende seines Lebens, große Schmerzen, aber der Geist hat ihn nicht geschmerzt. Der Untrainierte, Unerleuchtete dagegen hat zwei Peiniger: Sein Geist reagiert auf unangenehme Körpergefühle, er jammert. Dieses Jammern kann man durch Achtsamkeit loswerden, sobald man erkennt, dass der Körper nur der Diener des Geistes ist. Mit einem guten Diener, aber schlechten Herrn lässt sich keine gute Wirtschaft führen, sehr wohl dagegen mit einem guten Herrn und schlechten Diener.

Zu erkennen, dass Geist und Körper zwei sind, ist der erste Schritt in Richtung Klarblick; der nächste ist, gewahr zu werden, wie alles erscheint, bleibt und wieder verschwindet.

Der Atem kommt, bleibt, geht; der Fuß hebt sich, bleibt oben, senkt sich; wenn wir stillstehen, bewegt sich das Blut, bewegen sich die Lippen, ununterbrochen wachsen Haare

oder fallen aus, zerfallen Zellen – es gibt nichts, was sich nicht ununterbrochen ändert.

Das zweite, worauf man die Achtsamkeit richten kann, sind die *Gefühle*, und zwar vor allem die *Emotionen* (*vedanānupassanā*), sowie die Empfindungen im Körper wie Schmerz, Stechen, Jucken, Prickeln, Wärme, Kälte.

Achtsamkeit auf die Gefühle muss unsere Hauptarbeit werden, denn wir alle, ob wir es wissen oder nicht, haben die Reaktion auf unsere Gefühle zum Lebensinhalt.

Viele Menschen haben keine Ahnung, was sie fühlen, ihr eigenes Gefühlsleben ist eine fremde Welt für sie. In Wahrheit werden sie aber genauso von ihren Gefühlen herumdirigiert wie alle anderen auch; sie kennen sie nur nicht und bilden sich ein, sie könnten alles mit dem Verstand lösen. Die einseitige Schulung des Intellekts auf Kosten der Gefühle hat viel Unheil angerichtet. Wir brauchen unser Gefühlsleben genauso wie das verstandesmäßige Verstehen; beides muss in uns lebendig und in Einklang sein.

Als Erstes kommt der Sinneskontakt, von ihm entsteht ein Gefühl »angenehm«, »unangenehm«, »neutral«, und dann kommt der Geist, der erstens erklärt: »Das ist Schmerz«, »das ist Freude«, »das ist Glück«, »das ist Unglück« und zweitens wertet: »Das hab ich gern und will's behalten«, »das mag ich nicht und will's loswerden«, »das ist neutral« – er tut das automatisch, instinktiv. Gefühle entstehen, weil wir die sechs Sinne haben. Daran können wir nichts ändern. Der Erleuchtete hat genauso viele Gefühle wie der Unerleuchtete. Darüber gibt es oft Missverständnisse. Es wäre schrecklich, wenn ein Erleuchteter tatsächlich nichts mehr fühlte; dann wüsste er ja auch nicht, was andere Menschen fühlen. Der Unterschied ist: Uns macht ein Gefühl entweder glücklich oder unglücklich, für den Erleuchteten ist das Gefühl nur ein Gefühl. Wir wissen

allenfalls, dass wir ein Gefühl des Ärgers oder der Freude oder des Leids haben, aber wir werden dann eben ärgerlich oder erfreut oder leiden. Wir werden das Gefühl. Wir identifizieren uns mit dem Gefühl statt mit der Wandelbarkeit, Unbeständigkeit, was es in Wahrheit ist.

Gerade in der Meditation, wenn wir ganz ruhig sitzen, können wir lernen, aufsteigende Emotionen, wie Trauer, Langeweile, Widerstand, Erregung, Sorge, Kummer, Ungeduld, loszulassen; wenn es uns in der Meditation gelingt, nicht zu reagieren, kann es uns dann auch im täglichen Leben gelingen. Nichts könnte nutzbringender sein!

Wenn also Ärger hochkommt, nicht ärgerlich werden; ihn anschauen, sehen, dass er da ist, und fallen lassen.

Wenn Kummer hochkommt, nicht bekümmert werden; anschauen, fallen lassen.

Wenn Sorge hochkommt, nicht besorgt werden – fallen lassen.

Achtsamkeit auf die Gefühle, die in einem herumschweben, und unsere Reaktion darauf ist deshalb unsere wichtigste Aufgabe im Leben, weil sie der einzige Weg ist, der uns aus *Samsāra*, dem ewigen Kreis der Wiedergeburten, hinausführt. Die Reaktion auf unsere Gefühle ist das, was uns darin festhält: »Ich will's, ich will's nicht; ich hab's gern, ich kann's nicht leiden; es ist bequem, es ist unbequem«. Wenn wir einmal diesen Kreis durchbrechen können, dann haben wir die Tür hinaus gefunden. Wir müssen daher scharf auf uns aufpassen!

Die dritte Möglichkeit ist *Achtsamkeit auf den Denkprozess* (*cittānupassanā*): zu wissen, dass die Gedanken wieder einmal mit uns spielen. Man muss diese Achtsamkeit in der Meditation verfeinern können, so dass sie mehr einspitzig wird, und lernen zu erkennen und mit der ganzen Aufmerksamkeit dabei zu sein, wie die Gedanken hochkommen und wie sie wieder

gehen. Nur dann hat man ihre Unbeständigkeit erfahren. Man muss es erlebt haben, wie die Gedanken gleich einer Seifenblase entstehen, wie eine Seifenblase aussehen – schillernd und substanzlos – und in dem Moment, wo man sich auf sie stützen will, zerplatzen. Auch positive Gedanken sind letzten Endes substanzlos, aber sie dienen unserer Läuterung, helfen uns, das Negative in uns auszumerzen. Das Negative ist dunkel, es hat die Eigenschaft der Vernebelung, des Widerstandes, der Verhärtung, der Zusammenschrumpfung, und daher führt es uns nicht auf den Weg der Erleuchtung. Das Positive ist hell, großzügig, weit und kann uns auf dem Weg helfen. Dass es möglich ist, von der Sklaverei der Gedanken freizukommen, zeigt die folgende Geschichte von Bāhiya, einem religiösen Lehrer aus der Zeit des Buddha. Er lehrte jahrzehntelang in der Gewissheit, erleuchtet zu sein. Eines Nachts, als er in seinem Zimmer saß und meditierte, erschien ihm eine *Deva* und sagte zu ihm: »Bāhiya, du bist nicht erleuchtet, du weißt nicht einmal, wie man erleuchtet werden kann.« Bestürzt fragte er sie um Rat. Er solle zum Buddha gehen, der werde es ihm erklären, und sie wies ihm den Weg. Er machte sich sofort, mitten in der Nacht, auf, an nichts anderem mehr interessiert. Am nächsten Morgen kam er am Ziel an, wurde aber abgewiesen, er komme zur falschen Zeit, der Buddha sei gerade auf Almosenrunde. Aber Bāhiya hörte nicht auf die Leute, sondern lief dem Buddha nach und holte ihn schließlich ein. Er verbeugte sich vor ihm und sagte, er wolle ihn etwas fragen. Der Buddha erwiderte: »Bāhiya, du bist zur falschen Zeit gekommen. Ich bin auf Almosenrunde, ich beantworte jetzt keine Fragen.« Bāhiya ließ aber nicht locker, und beim dritten Mal erbarmte sich der Buddha: »Was möchtest du denn wissen?« – »Ich möchte wissen, wie ich erleuchtet werden kann.« Der Buddha antwortete: »Für dich ist das Gesehene nur das

Gesehene, das Gehörte nur das Gehörte, das Erkannte nur das Erkannte.« Bāhiya dankte ihm und entfernte sich. Am Nachmittag ging der Buddha mit seinen Mönchen spazieren, dabei stießen sie auf Bāhiya – er war tot, eine wild gewordene Kuh hatte ihn getötet. Der Buddha sah sich den Leichnam an und sagte: »Bāhiya wurde erleuchtet, ehe er starb.« Durch diese kurze Lehrrede hatte er *Nibbāna* – die volle Freiheit – erfahren. Die meisten von uns wissen nicht einmal, was gemeint ist mit: »Das Gesehene ist nur das Gesehene, das Gehörte nur das Gehörte, das Erkannte nur das Erkannte«. Wenn wir etwas sehen, in Wirklichkeit ist es nichts als Form und Farbe, wird automatisch ein Gedankenprozess in Gang gesetzt, desgleichen beim Hören, das in Wirklichkeit nichts ist als Geräusch. Der Geist erzählt die Geschichte dazu: »Der hustet schon wieder. Wie soll man sich da konzentrieren können? Die Leute sollten zu Hause bleiben, wenn sie krank sind. Ich an seiner Stelle ...« Genauso, wenn wir etwas mit unserem Geist erkennen: Sofort beginnt dadurch die Vorstellung. Der Buddha hatte dem Bāhiya anempfohlen, einmal mit den Vorstellungen aufzuhören und ganz reine Achtsamkeit walten zu lassen, die reinste, die es gibt: nur zu sehen, nur zu hören, nur zu erkennen. Nur schauen und wissen, dass das Auge schaut, ohne Gedankenarbeit. Dann ist Ruhe und Frieden.

Die vierte Möglichkeit, Achtsamkeit walten zu lassen, und noch erfahrungsreicher als die dritte, ist *Achtsamkeit auf den Inhalt der Gedanken (dhammānupassanā)*. Wenn wir bereits den bloßen Gedanken als unheilsam durchschauen, können wir uns im täglichen Leben davor schützen, ihm auch noch eine unheilsame Reaktion folgen zu lassen, und wir können ihn korrigieren.

Achtsamkeit darauf, ob ein Gedanke heilsam oder unheilsam ist, hat der Buddha »die vier großen Anstrengungen«

genannt, einmal weil es sehr schwierig ist; zum anderen aber, weil es uns die größten Vorteile, den größten Frieden bringen kann.

1. Einen unheilsamen Gedanken, der noch nicht aufgestiegen ist, nicht hereinlassen.
2. Einen unheilsamen Gedanken, der schon aufgestiegen ist, nicht weiterführen.
3. Einen heilsamen Gedanken, der noch nicht aufgestiegen ist, herbeiführen.
4. Einen heilsamen Gedanken, der schon aufgestiegen ist, weiterführen.

Als Formel dafür zum Einprägen:

vermeiden – überwinden – entfalten – erhalten.

Bei der Achtsamkeit auf den Inhalt der Gedanken können wir uns vom Gefühl leiten lassen. Ist ein Gedanke im Sinne des *Dhamma*, führt er in die spirituelle Freiheit, verkleinert er das Ego, gibt er uns ein Gefühl von Leichtigkeit, Fallenlassen, Freude; führt der Gedanke uns in die Gefangenschaft im Weltlichen zurück, fühlen wir uns beschwert, beunruhigt, ängstlich. Ferner können wir uns die körperlichen Reaktionen zunutze machen, mit denen sich negative Gedanken und Gefühle ankündigen, und sie dadurch beizeiten aussperren. Kommt zum Beispiel Hitze hoch, ist Ärger im Anzug – nicht hereinlassen! Oder wir spüren eine gewisse Turbulenz, Unruhe rückt an – nicht hereinlassen! Wenn manchmal nach einem Maßstab für Gut und Böse, Richtig und Falsch gefragt wird: Auf diese Art und Weise kennen wir ihn selber. Man muss sein eigener Lehrer und sein eigener Schüler sein. Abhängigkeit vom oder Anhänglichkeit an den Lehrer ist nicht im Sinne der Lehre des Buddha. Der Buddha wird manchmal dargestellt mit gesenkter, die Handfläche nach außen gekehrter Linken,