

Grundlagen des Buddhismus - 28 - Der Edle Achtfache Pfad Teil 5

Rückblick: Rechte Bemühung

Letztes Mal haben wir uns mit Rechter Bemühung auseinandergesetzt. Sie beinhaltet: Die Bemühung, unheilsame Geisteszustände aufzulösen bzw. idealerweise gar nicht erst aufkommen zu lassen, sowie die Bemühung, heilsame Geisteszustände ins Leben zu rufen, zu erhalten und zu kultivieren. Hierbei sind dem Mittleren Weg entsprechend die beiden Extreme übermäßiger Anstrengung und nachlässiger Trägheit zu meiden.

7. Rechte Achtsamkeit [sammā-sati]

Diese Woche nun beschäftigen wir uns mit dem siebten Faktor des Edlen Achtfachen Pfades: Der Rechten Achtsamkeit [sammā-sati]. Achtsamkeit ist ein Werkzeug, mit dessen Hilfe wir unseren Geist immer weiter kultivieren und entwickeln können - besonders im Bezug auf die Entwicklung von meditativer Konzentration und Einsicht.

Grundlegendes

Zu allererst müssen wir uns klar machen, dass der Faktor der Achtsamkeit, wie er auf dem buddhistischen Weg zur Befreiung von Leid geübt wird, sich von ganz gewöhnlicher „Aufmerksamkeit“ unterscheidet.

Gewöhnliche Aufmerksamkeit

Gewöhnliche Aufmerksamkeit benutzt jedes Lebewesen, um grundlegende biologische und psychologische Bedürfnisse zu erfüllen sowie persönliche Ziele und Absichten zu verfolgen. Gewöhnliche Aufmerksamkeit ermöglicht es uns hierbei zu wissen, was unser Geist und Körper fordern, was sie brauchen, wonach sie sich sehnen etc. Aufmerksamkeit ermöglicht es uns auch zu wissen, welche Handlungen & Qualitäten förderlich / nötig sind bzw. welche *nicht* förderlich sind, um diese Ziele, Absichten und Bedürfnisse zu erfüllen.

Jedes fühlende Lebewesen besitzt diese gewöhnliche Form der Aufmerksamkeit - in einem mal mehr und mal weniger bewussten Maße. Diese gewöhnliche Aufmerksamkeit ist natürlich *nicht* zwingend auf heilsame Geisteszustände, heilsame Absichten, heilsame Ziele oder heilsame Mittel / Handlungen ausgerichtet!

Denn auch Terroristen und Diktatoren besitzen diese gewöhnliche Aufmerksamkeit und nutzen sie, um äußerst destruktive und menschenverachtende Ziele zu verfolgen oder Handlungen auszuüben: Es kann gut sein, dass skrupellose Kriegsärzte, die im Zweiten Weltkrieg an Kriegsgefangenen menschenverachtende, schmerzhaft und oftmals tödlich ausgehende Experimente durchgeführt haben, diese Experimente mit großer Sorgfalt, mit einem hohen Maß an Aufmerksamkeit und mit großer Präzision durchgeführt haben. Es kann gut sein, dass der Geist dieser Kriegsärzte dabei sehr ruhig, fokussiert und - so schlimm es auch klingt - in einem gewissen Maße sehr „achtsam“ war.

Achtsamkeit im Buddhismus und auf dem edlen Achtfachen Pfad

Auf welche Weise unterscheidet sich diese „gewöhnliche Achtsamkeit“ in ihrer Natur nun „Rechter Achtsamkeit“, wie sie auf dem buddhistischen Weg definiert, ausgerichtet und geübt wird? Was macht Rechte Achtsamkeit auf dem buddhistischen Weg aus?

Hier ist Achtsamkeit das klare Gewahrsein / die klare Bewusstheit über das, was wir gegenwärtig in uns und um uns herum erfahren - von Moment zu Moment. Um sich in Achtsamkeit zu üben, muss man sich also die eigene, gegenwärtige Erfahrung bewusst machen - dies kann sich sowohl auf körperliche als auch auf geistige Erfahrungen beziehen, wie wir später noch sehen werden.

Der wichtigste Gegensatz zur gewöhnlichen Aufmerksamkeit, ist, dass Achtsamkeit, wie sie auf dem buddhistischen Weg, auf dem Edlen Achtfachen Pfad und speziell auch im Bezug auf Meditation geübt und verstanden werden soll, ein *immer* heilsam motivierter und heilsam ausgerichteter Geistesfaktor ist!

Denn der buddhistische Weg, der Edle Achtfache Pfad sowie die Praxis buddhistischer Meditation haben *immer* zum Ziel, sich selbst sowie alle anderen Lebewesen in Gewaltlosigkeit, Verständnis und Mitgefühl zu begegnen. Die Übung und Kultivierung von Achtsamkeit ist damit *immer* ein Werkzeug, dass der übenden Person zu einem friedvolleren, gewaltlosen und klaren Geist verhelfen soll. Daher ist der Geisteszustand „Achtsamkeit“ in der Liste der 52 Geistesfaktoren auch unter den „schönen / edlen Geistesfaktoren“ angesiedelt.¹ Hier: Wichtige Verknüpfung mit Rechter Sicht & Absicht.

Was nun macht den Faktor der Achtsamkeit im Buddhismus aus? Achtsamkeit hier ist ein beobachtendes Gewahrsein, das unsere Erfahrungen sorgfältig und präzise beobachtet; ein Gewahrsein, welches sich genau darüber bewusst ist, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Im Bezug auf den Körper ist sich Achtsamkeit genau darüber gewahr, was für Handlungen gerade ausgeführt werden. Im Bezug auf den Geist ist sich Achtsamkeit genau darüber gewahr, wie der Geist gerade ausgerichtet ist, was er denkt, fühlt usw.

Ein weiterer Aspekt der Achtsamkeit, der so vor allem in der Meditation kultiviert wird, ist eine Form des reinen Gewahr-Seins *ohne* diskriminierend zu unterscheiden und *ohne* in diesem Moment einem bestimmten Ziel, Bedürfnis oder einem Zweck untergeordnet zu sein. Hier geht es im Üben von Achtsamkeit nur um das Beobachten und Gewahrsein an sich, im gegenwärtigen Moment, um zu wissen und zu verstehen, was gerade geschieht.

Auf diese Weise ist Achtsamkeit auch immer mit der Qualität der Losgelöstheit verbunden: Man versucht die Objekte / Gegenstände der Achtsamkeit möglichst objektiv zu betrachten, so wie sie sind - ohne mehr aus ihnen zu machen; ohne sich in Gedanken über sie zu verlieren; ohne subjektive Kommentare / Analyse / Verurteilungen.

„Passive“ Achtsamkeit und „Aktive“ Achtsamkeit?

Die Frage mag aufkommen: „Wenn Achtsamkeit reines Gewahr-Sein bedeutet - soll ich dann unheilsame Geisteszustände einfach „sein“ lassen? Soll ich unheilsamen Absichten und Handlungen einfach freien Lauf lassen und „nur beobachten“, wenn ich im Begriff bin, einen Menschen zu verletzen oder zu beleidigen? Das fühlt sich ja völlig passiv an.“

Hierzu müssen wir uns erinnern, dass die 8 Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades ja niemals voneinander getrennte / isolierte Qualitäten sind, sondern immer in enger Zusammenarbeit wirken und sich entfalten: Im Bezug auf Rechte Achtsamkeit können wir an den direkt vorhergehenden Faktor der Rechten Bemühung denken, den wir bereits letztes Mal kennen gelernt haben: Bei Rechter Bemühung geht es ja gerade darum, unheilsame Geisteszustände aktiv aufzulösen und heilsame Geisteszustände zu fördern - dies setzt aber natürlich voraus, dass wir uns mit Achtsamkeit überhaupt erst einmal bewusst machen, *welche* Geisteszustände überhaupt gerade vorhanden sind.

¹ Die 52 Geistesfaktoren: https://www.abhidhamma.de/tab_52_Cetasikas_Uebersicht.pdf

Ebenfalls erinnern wir uns daran, dass sich Meditation ja nur wirklich entfalten und vertiefen kann, wenn wir es schaffen im Alltag destruktive Verhaltens- und Denkmuster mehr und mehr aufzulösen. Der buddhistische Weg beinhaltet also immer auch das Element des Aktiv-Seins: Aktiv unheilsame Geisteszustände auflösen - Aktiv heilsame Geisteszustände kultivieren usw.

Manchmal jedoch ist reines Beobachten ohne weitere Analyse, ohne weiteres zur Tat schreiten auch angebracht, ja sogar hilfreich - hierzu müssen wir Rechte Achtsamkeit vor allem im Bezug auf die Meditationspraxis hin betrachten und verstehen:

In der Meditation kann das „reine Beobachten“ und das „reine Gewahr-Sein“ eines unheilsamen Geisteszustandes - wie zB Ärger - manchmal bereits genug sein, um diesem Ärger den Wind aus den Segeln zu nehmen. Achtsamkeit kann in diesem Kontext mit einer Taschenlampe verglichen werden, die man im Dunklen der Nacht auf einen Einbrecher richtet, der in unser Haus / unsere Wohnung eingebrochen ist: Sobald das Licht der Taschenlampe den Einbrecher trifft, bekommt dieser es mit der Angst zu tun und macht sich aus dem Staub. Die Taschenlampe ist unsere Achtsamkeit, der Einbrecher ist ein unheilvoller Geisteszustand, der im Begriff ist, unsere meditative Ruhe zu „stehlen“ und unseren Geist zu „verwüsten“.

Diese Form des reinen Gewahr-Seins ist aber natürlich nicht in jeder Meditation oder in jeder Situation das geeignete Mittel: Selbstverständlich gibt es sowohl im Alltag als auch in der Meditation häufig Situationen, in denen das „reine achtsame Gewahr-Sein“ einer Emotion oder einer unheilsamen Absicht noch nicht ausreicht, um sich von der festen Umklammerung von Gier, Hass oder Verblendung zu lösen. In diesen Fällen benutzen wir dann natürlich die angebrachten Methoden, Geistesqualitäten sowie die Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades, um destruktive Geisteszustände aktiv aufzulösen und heilsame aktiv zu nähren - wie beim Faktor der Rechten Bemühung bereits gelernt wurde.

Hier wird wieder deutlich: Die einzelnen Aspekte / Faktoren des Weges zur Befreiung darf man nicht zu schwarz/weiss verstehen - man muss aufpassen, die einzelnen Faktoren nicht mechanisch und isoliert voneinander zu betrachten, sondern als ein organisches Ganzes. Der Achtfache Pfad ist ein organischer Prozess und unser Geist kein Uhrwerk :)

Im Folgenden schauen wir uns nun die Rechte Achtsamkeit aus der buddhistischen Perspektive und speziell bezüglich des Edlen Achtfachen Pfades genauer an.

WICHTIG: Die Erläuterungen beziehen sich vor allem auf die Kultivierung von Achtsamkeit im Rahmen der Meditation - welche die Voraussetzung ist für die Kultivierung von Konzentration, Einsicht und Weisheit, die man auf dem Edlen Achtfachen Pfad für die Realisierung von Befreiung / Erleuchtung / Nirvāna benötigt.

Der Begriff „Achtsamkeit“ [sati]

Das Wort *sati* stammt vom Verb *sarati* ab, was soviel bedeutet wie *sich erinnern; rückbesinnen* aber auch *im Geist behalten; im Sinn / vor Augen haben; nicht vergessen*. Über das Pali-Wort Sati schreibt Bhikkhu Bodhi: „In manchen Pali-Textstellen ist das Wort *sati* auch tatsächlich mit dieser Wortherkunft des *Erinnerns* verbunden. Wenn das Wort *sati* jedoch im Bezug auf Meditation verwendet wird, gibt es leider im Englischen keinen Begriff, der präzise und vollständig vermitteln kann, was *sati* in diesem Kontext für eine Bedeutung trägt. Ein früher Übersetzer übersetzte *sati* klug mit dem Begriff der „Achtsamkeit“ [Englisch: Mindfulness] [...] Diese Übersetzung hat bislang ihren Zweck ausgezeichnet erfüllt - nur leider ging mit dieser Übersetzung die Wortwurzel des *Erinnern* verloren, die eigentlich an manchen Textstellen benötigt wird.“

Der Aspekt des Erinnerung ist im Bezug auf Meditation auch in soweit interessant, da wir uns während der Meditation ja auch immer wieder mal daran erinnern müssen, unseren abgeschweiften Geist zurück zum Objekt unserer Achtsamkeit / Meditation zu bringen. Hier kann dann die Bedeutung der „Erinnerung“ auch mit dem Begriff der „Rückbesinnung“ verbunden werden. Und Rückbesinnung hat dann auch wiederum etwas von „Rückkehr“ - wenn wir unseren abgeschweiften, abgelenkten oder eingenickten Geist wieder „zurück“ in den gegenwärtigen Moment bringen.

Des Weiteren braucht es auch Achtsamkeit, um sich sowohl im Alltag als auch in der Meditation an die Ratschläge, Lehren und Hinweise des Buddhas *zu erinnern*, um diese dann geschickt auf die jeweilige Situation anwenden zu können: Nur wenn wir die Lehren des Buddhas - u.a. die 4 Edlen Wahrheiten, der Edle Achtfache Pfad, Karma & Wiedergeburt, die 4 Grundlagen der Achtsamkeit [siehe unten] - auch tatsächlich *im Geist behalten, im Sinn und vor Augen haben*, können wir sie auch beginnen, in unser Leben, in unseren Alltag und in unsere Meditationspraxis zu integrieren.

Die 4 Grundlagen der Achtsamkeit

Der Buddha lehrte die Übung der Rechten Achtsamkeit im Bezug auf 4 Bereiche, die im Grunde unser menschliches Erleben und Erfahren abdecken. Diese 4 Bereiche sind benannt nach dem jeweiligen Objekt / Gegenstand, auf den sich die Übung der Achtsamkeit jeweils richtet: Achtsamkeit gerichtet auf den **Körper**, auf **Gefühle**, auf den **Geist** und auf **Objekte des Geistes**. Diese vier schauen wir uns später genauer an.

Zum Begriff²

Diese 4 Bereiche nennt man auf Pali entweder **sati-paṭṭhāna** oder **sati-upaṭṭhāna** - wobei beim letzteren das *u* wegen einer Vokalauslassung wegfällt.

Sati-Paṭṭhāna = Grundlagen der Achtsamkeit Der Begriff *Paṭṭhāna* kann u.a. als Grundlage, Basis, Ursache und Ausgangspunkt übersetzt werden. Der resultierende Begriff „Grundlagen der Achtsamkeit“ ist heutzutage besonders geläufig. Hier stehen die 4 Objekte im Vordergrund, *auf deren Grundlage* die Achtsamkeit kultiviert werden soll: Körper, Gefühle, Geisteszustände & -objekte. Historisch ist die Kombination mit dem Begriff *Paṭṭhāna* hauptsächlich in Kommentaren und Abidhamma-Texten zu finden, die zeitlich jünger anzusiedeln sind, als die frühesten überlieferten Lehrreden des Buddha.

Sati-Upaṭṭhāna = Etablierung / Erwecken der Achtsamkeit Der Begriff *upaṭṭhāna* heißt *versorgen; betreuen* aber auch *in der Nähe platzieren*. In Verbindung mit dem Wort *sati* wird der Begriff *sati-upaṭṭhāna* häufig als Etablierung / Erwecken / Wahren der Achtsamkeit übersetzt. Hier liegt der Schwerpunkt mehr auf die Kultivierung der Achtsamkeit selbst - und impliziert dadurch auch all die anderen Geistesfaktoren, die für die Etablierung und Entfaltung von Achtsamkeit notwendig sind. Diese Variante des Pali-Begriffs findet sich auch in den frühesten überlieferten Lehrreden des Buddhas selbst wieder.

Ich denke *beide* Bezeichnungen geben uns hilfreiche Aufschlüsse zur Übung von *Sati*: Denn die 4 Übungen der Achtsamkeit - im Bezug auf Körper, Gefühle, Zustände und Objekte des Geistes - sind zum Einen wichtige **Grundlagen / Fundamente** auf dem sich die Kultivierung und Entwicklung von Achtsamkeit abspielt. Gleichzeitig aber muss man Achtsamkeit eben auch **aktiv erweckt / etabliert** und dann auch weiter **geübt, kultiviert** und **gepflegt** werden, um tatsächliche Fortschritte auf dem Edlen Achtfachen Pfad machen zu können - und hier arbeitet Achtsamkeit dann mit den anderen heilsamen Faktoren zusammen, wie zB. mit Bemühung, Konzentration, Gleichmut usw.

² Vgl. Bhikkhu Anālayo „[Der direkte Weg - Satipaṭṭhāna](#)“ zum Begriff von Satipaṭṭhāna auf S. 39.

1. Achtsamkeit im Bezug auf den Körper

[Kāyānupassanā³]

Hier übt man sich in Achtsamkeit - also in kontinuierlichem Gewahrsein - im Bezug auf den Körper, die Körperteile und Körperprozesse. Unser physischer Körper - besonders die Körperhaltungen und -bewegungen - stellen das größte und einfachste Objekt der Achtsamkeitsübung dar. Der Buddha lehrte hierzu jedoch unterschiedliche Möglichkeiten, den eigenen Körper zum Objekt der Achtsamkeit zu machen. Unter anderem lehrte er:

Die Achtsamkeit bezüglich des Ein- und Ausatmens

Die bekannteste der auf den Körper bezogenen Übungen, ist Achtsamkeit im Bezug auf das Ein- und Ausatmen [ānāpāna-sati]: Hier nimmt der Meditierende eine entspannte, aufrechte Sitzposition ein und übt sich in kontinuierlichem Gewahrsein bezüglich des Einatmens und Ausatmens. Wenn das Einatmen lang / tief ist, dann ist der Meditierende sich darüber bewusst, dass das Einatmen lang / tief ist. Wenn das Einatmen kurz ist, dann ist er sich darüber bewusst, dass das Einatmen kurz ist. Hier beobachtet die Achtsamkeit das bloße Ein- und Ausatmen, von Moment zu Moment, von Atemzug zu Atemzug.

Die Achtsamkeit bezüglich der Elemente & Bestandteile des Körpers

Achtsamkeit / bloßes Gewahrsein kann man auch auf alle anderen körperlichen Prozesse anwenden / ausweiten. Der ganze Körper / jede unserer körperlichen Erfahrungen kann hiermit zum Objekt der Achtsamkeit werden. Man kann auf den Körper gerichtete Achtsamkeit bspw. im Bezug auf die 4 Elemente des Körpers üben [Erde, Wasser, Feuer, Luft]. Grob vereinfacht: Man richtet Achtsamkeit im Körper auf das Feste; oder auf Körperflüssigkeiten; oder auf Temperaturempfindungen; oder auf sich expandierende / zusammenziehende / bewegende Phänomene innerer Winde und des Atems.

Ebenfalls kann man mit Achtsamkeit die vielen Einzelteile des Körpers betrachten - traditionell sind hier 32 Bestandteile des Körpers gemeint: Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Niere, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Gedärme, Darmnetz, Mageninhalt, Kot, Gehirn, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Gewebewasser, Speichel, Nasenschleim, Gelenköl, Urin.

Die Achtsamkeit bezüglich der Haltungen & Aktivitäten des Körpers

Achtsamkeit auf den Körper kann darüber hinaus auch geübt werden im Bezug auf die unterschiedlichen Körperhaltungen: das Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen. Aber auch alle anderen körperlichen Aktivitäten können uns als ein Objekt der Achtsamkeit dienen: das Essen; das auf die Toilette gehen; das Aufräumen usw. Jeder Aspekt der körperlichen Erfahrung und Aktivität kann zum Objekt unserer Achtsamkeit werden.

Vorteile der auf den Körper gerichteten Achtsamkeit

Vergänglichkeit und Nicht-Ich

Achtsamkeit bezüglich der einzelnen Elemente, Teile und Prozesse des Körpers kann zum Einen die Anhaftung an sowie die Identifikation mit dem Körper als Ich / Mein / Mein Selbst auflockern. Darüber hinaus kann man sich durch Achtsamkeit auf den Körper auch die alles durchdringende Vergänglichkeit bewusst machen - indem man sich kontinuierlich der sich ständig verändernden Körperprozesse gewahr ist.

³ Kāyā = Körper - Anupassanā = Beobachtung / Kontemplation

Stabilisierung und Zentrierung - das Sinnbild der 6 Tiere

Darüber hinaus kultiviert auf den Körper gerichtete Achtsamkeit innere / emotionale Zentrierung und Stabilisierung. Dies wird besonders im Chappana Sutta [Saṃyutta Nikāya 35.206] besonders gut durch ein Sinnbild veranschaulicht: Stellen wir uns vor, wir fingen 6 Wilde Tiere aus unterschiedlichen Lebensbereichen: eine Schlange, ein Krokodil, einen Vogel, einen Hund, eine Hyäne und einen Affen. Jedes Tier binden wir an das Ende je eines Seils. Die anderen Enden dieser 6 Seile binden wir alle an einem Punkt aneinander.

Würde man diese 6 Tiere nun sich selbst überlassen, würde es ein heilloses Durcheinander geben: Denn die Tiere würden in völlig unterschiedliche Richtungen zerren und ziehen - das Krokodil zerrt in Richtung Fluss, der Affe möchte den Baum hinaufklettern, der Vogel möchte abheben und fliegen usw. Am Ende würde sich dieser verstrickte Haufen von Tieren immer in die Richtung des gerade stärksten Tieres bewegen. Und irgendwann würden alle 6 Tiere erschöpft zusammenbrechen - bis sie wieder zu Kräften gekommen sind und das ganze Durcheinander wieder von vorn beginnt.

Wenn man nun die Enden der 6 Seile nicht aneinander, sondern an einen tief & fest in der Erde steckenden, stabilen Pfahl bindet, können die Tiere kein Durcheinander mehr produzieren; ebenfalls kann kein stärkstes Tier mehr allein die Richtung angeben. Denn nun ist der feste, kräftige Pfahl in der Erde das Zentrum und die Stabilität der Situation.

Die Tiere sind die 6 Sinne - Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper/Tastsinn, Geist/Denken usw. Normalerweise ziehen und zerren uns unsere 6 Sinne auch in der Meditation mal hier hin und mal dort hin. Und vor allem im Alltag rennen wir stets angenehmen Sinneseindrücken hinterher und versuchen unangenehme Eindrücke zu vermeiden / auszublenden - bis wir Abends erschöpft ins Bett fallen um uns zu erholen. Der Pfahl steht für die Übung der auf den Körper gerichteten Achtsamkeit. Bleibt unsere Achtsamkeit auf den Körper gerichtet, kann dies auf unseren Geist äußerst zentrierend, beruhigend und kraftvoll stabilisierend wirken. Man kann auf den Körper gerichtete Achtsamkeit auch mit einem schweren Anker vergleichen, der ein Schiff auch im schlimmsten Sturm stabil an Ort und Stelle hält.

Weitere Nutzen der auf den Körper gerichteten Achtsamkeit

Im Kāyagatāsati-Sutta [Majjhima Nikāya 119] werden weitere Vorteile aufgezählt, die durch die Übung der auf den Körper gerichteten Achtsamkeit möglich sind. Einige davon sind:

Man lässt sich allgemein nicht mehr so leicht von Aversion und Zuneigung sowie von Angst und Furcht aus dem inneren Gleichgewicht bringen.

Man lässt sich im speziellen nicht mehr so leicht erschüttern von den Unannehmlichkeiten verschiedener Wetterphänomene, von Insektenstichen, von verletzender Sprache sowie anderen unangenehmen Körperempfindungen.

Man entwickelt eine derart stabile Achtsamkeit, sodass man die tiefen und besonders friedvollen meditativen Vertiefungsstufen - die 4 Jhānas - nicht nur erreichen, sondern sie sogar meistern kann, sodass man jederzeit und ohne Schwierigkeit den eigenen Geist sofort in das ein oder andere Jhāna versetzen kann, wie es Einem beliebt.

Ultimativ ist Achtsamkeit eine Grundvoraussetzung für die Realisierung von Befreiung [Nirvāna]. Achtsamkeit ist unentbehrlich - von der meditativen Kultivierung der Jhānas, über die Entfaltung Rechter Konzentration, bis zur Realisierung von Einsicht/Weisheit.

2. Achtsamkeit im Bezug auf Gefühle

[Vedanānupassanā⁴]

Die 3 Arten von Gefühlen / Empfindungen

Hier ist man während der Meditation der einzelnen Gefühle / Empfindungen gewahr, die man von Moment zu Moment erfährt. Traditionell unterscheidet man hierbei eigentlich nur 3 Arten von Gefühlen / Empfindungen: Angenehme Gefühle; Unangenehme Gefühle; Neutrale Gefühle. Was auch immer für Gefühle / Empfindungen aufkommen - man versucht ihrer einfach nur gewahr zu sein - ohne sich in Zuneigung oder Abneigung zu verlieren; dem Vergnügen nicht hinterher rennen, vor Unzufriedenheit nicht davonlaufen.

Anstatt sich in Gefühle / Empfindungen verwickeln zu lassen, versucht man sie nur wahrzunehmen - ähnlich, wie wir es bereits bei Achtsamkeit im Bezug auf den Körper gelernt haben: Man nimmt in der Meditation die Perspektive eines objektiven, neutralen Beobachters ein. Dadurch trainiert man den Geist dahingehend, *jeder* Erfahrung mit Gleichmut und einer Art ruhiger Selbstbeherrschung zu begegnen.

Achtsamkeit im Bezug auf Emotionen

Traditionell geht es hier nur um die Unterscheidung von unangenehmen, angenehmen und neutralen Gefühlsempfindungen, derer man sich gewahr sein soll. Ich füge an dieser Stelle zu den Begriffen der Gefühle und Empfindungen auch der Vollständigkeit halber den Begriff der Emotionen hinzu - diese kann man ebenso aus einer neutralen Perspektive heraus mit Achtsamkeit betrachten üben.

Die 4 Grundlagen der Achtsamkeit beziehen sich ja im Grunde auf *jegliche* Erfahrungen, die wir als menschliches Lebewesen machen - alle körperlichen und geistigen Erfahrungen können ein Objekt der Achtsamkeitsübung sein. Und Emotionen sind ja auch etwas, was wir als Gefühl / Empfindung wahrnehmen - mit dem Unterschied, dass wir Emotionen, besonders die destruktiven / schwierigen, oft vielfach intensiver empfinden, als andere Gefühle. Da sie also genauso zu unserem menschlichen Erleben dazu gehören, nenne ich Emotionen hier als einen weiteren Faktor der auf die „Gefühle“ ausgerichteten Achtsamkeit - auch wenn sie in den überlieferten Texten explizit so nicht genannt sind.

Es gibt allerdings studierte Gelehrte und erfahrene Meditationslehrer aus Ost und West, die den Faktor der „Emotionen“ fest zur auf die Gefühle gerichteten Achtsamkeit hinzu zählen.⁵ Hier müssen wir uns wieder erinnern, dass die Übung der Achtsamkeit und des Edlen Achtfachen Pfades organische Prozesse sind, die wir in Form von tatsächlicher Erfahrung und Reflektion kultivieren müssen. Nur weil in einem Originaltext vielleicht nicht explizit der Begriff „Emotion“ gefallen ist, so sind sie in unserer Praxis nicht zu ignorieren - denn wir erfahren Emotionen ja dennoch im Alltag, fühlen sie, empfinden sie.

Einschub: Textquellen - Erklärungen - Praxiserfahrung

Den Mittleren Weg braucht es auch bezüglich des Umgangs mit ursprünglichen Textquellen, bezüglich erfahrungsbasierter Auslegungen / Erklärungen durch LehrerInnen und bezüglich eigener Praxis: Wir sollten weder zu verkrampft *nur* am Wortlaut überlieferter Texte als die einzige Wahrheit und Auslegungsmöglichkeit des Weges anhaften, noch blind auf die Auslegungen von LehrerInnen vertrauen, noch uns in völlig eigenwilligen Interpretationen ohne wirklichen Praxisbezug verlieren.

⁴ Vedanā = Gefühle / Empfindungen - Anupassanā = Beobachtung / Kontemplation

⁵ Bhante Gunaratana in „The Four Foundations of Mindfulness in Plain English“ S. 81-82
Sujato: A Swift Pair of Messengers, 2012, INWARD PATH, Penang – Malaysia, S. 43.

Haften wir krampfhaft/verbissen am Wortlaut überlieferter Texte an, kann es passieren, dass wir unsere tatsächlichen eigenen Erfahrungen und Umstände in unserer spezifischen Lebenssituation ignorieren und vielleicht sogar eigentlich exzellente Erläuterungen und/oder Anleitungen erfahrener LehrerInnen / MeditationsmeisterInnen ausschlagen - nur weil vielleicht nicht der genaue Wortlaut benutzt wird, den man aus den Texten gewohnt ist.

Gleichzeitig sollte man aber auch das andere Extrem meiden, wo man sich gänzlich von allen textlichen Überlieferungen des Buddhas und anderer LehrerInnen lossagt und sich die Lehre Buddhas so zurecht legt, wie die eigenen Gewohnheitsmuster, Tendenzen und Phantasien es gerne hätten.

In beiden Fällen kann es sein, dass man keine wirkliche Klarheit bezüglich der Realität der Dinge erhält und nur weiterhin in seinen Gewohnheitsstrukturen nach Halt und Sicherheit sucht. Meiner Ansicht nach sollte man daher nicht *nur* die überlieferten Lehren des Buddhas, sondern auch die dazu geschriebenen Kommentare, Erläuterungen und Anleitungen erfahrener MeisterInnen / LehrerInnen berücksichtigen. Aber genauso wichtig ist es, die Lehren des Buddhas sowie die darauf bezogenen Kommentare und Anleitungen immer durch eigene Reflektion und vor allem durch eigene Praxis in tatsächliche Erfahrungswerte umzusetzen / um eigene Erfahrungen bezüglich des Weges zu sammeln.

3. Achtsamkeit im Bezug auf den Geist

[Cittānupassanā⁶]

Die dritte Grundlage der Achtsamkeit ist die Achtsamkeit im Bezug auf unseren Geist - im speziellen auf unsere Geisteszustände - man erkennt mit Klarheit und Achtsamkeit den gegenwärtigen Zustand des Geistes. Auch hier nimmt man der Meditierende die Perspektive eines eher objektiven, neutralen Beobachters ein: Man erkennt den eigenen Geisteszustand, bewertet oder verurteilt ihn aber nicht. Man versucht sich einfach nur dem gegenwärtigen Wesen unseres Geistes bewusst zu sein - mit Achtsamkeit und Losgelöstheit. Man erkennt den gegenwärtigen Geisteszustand mit Klarheit und lässt ihn gehen, ohne an ihm anzuhaften oder gegen ihn anzugehen.

Achtsamkeit im Bezug auf unheilsame und heilsame Geisteszustände

Bei der Achtsamkeit im Bezug auf Geisteszustände, macht man sich traditionell zunächst einmal nur bewusst: Ist der gegenwärtige Zustand des Geistes heilsam oder unheilsam? Diese grobe Unterscheidung haben wir ja bereits kennen gelernt.

Spezifischere Beobachtung im Bezug auf Gier, Hass und Verblendung

Darüber hinaus kann man sich mit Achtsamkeit den gegenwärtigen Geisteszustand etwas genauer betrachten: Ist es ein Geisteszustand, der besonders mit Gier verbunden ist? Oder mit Hass? Oder mit Verblendung? Oder ist es ein Geisteszustand, der besonders mit Nicht-Gier / Wohlwollen verbunden ist? Oder mit Nicht-Hass / Mitgefühl? Oder mit Nicht-Verblendung / Klarheit bzw. Weisheit?

Achtsamkeit im Bezug auf für die Meditation relevante Geisteszustände

Ebenfalls kann man den gegenwärtigen Zustand des Geistes mit Achtsamkeit auf Qualitäten hin untersuchen / beobachten, die für die Entfaltung von Meditation relevant sind: Ist der Geist beispielsweise gerade eher dumpf? Oder aufgeweckt? Ist er achtsam, gefasst und ruhig? Ist er klar und fokussiert? Oder ist er gerade geistesabwesend? Der Meditierende macht sich bewusst, in was für einem Zustand der eigene Geist gerade ist.

⁶ Citta = Geist; hier auch: Geisteszustände - Anupassanā = Beobachtung / Kontemplation

Auch hier kann manchmal das reine Gewähr-Sein bereits dazu führen, dass hinderliche Faktoren wie Trägheit, Müdigkeit oder Rastlosigkeit nachlassen. Manchmal jedoch muss der Meditierende auch wieder aktiv werden und das ein oder andere Gegenmittel anwenden, um innere Hindernisse zu überwinden. Um in der Meditation den Geist geschickt kultivieren und sich immer weiter sammeln lassen zu können, ist daher Achtsamkeit im Bezug auf die Geisteszustände besonders wichtig.

Meiden der Extreme von Negativität und Überheblichkeit

Hierbei sollten zwei Extreme gemieden werden: Man sollte sich nicht in einem ungesunden Fokus auf die eigenen Probleme verlieren, durch den man nur noch die eigenen Unzulänglichkeiten sieht - das bringt nur Niedergeschlagenheit und Entmutigung.

Gleichzeitig ist die Tendenz zu meiden, sich selbst tugendhafter, erfahrener und heiliger darzustellen, als man es eigentlich ist. Dazu gehört auch das Meiden ungesunder Schönmalerei im Angesicht tatsächlicher Schwierigkeiten. Denn beides kann dazu führen, das man eigene Probleme überspielt und wahre innere Baustellen ignoriert, die sich dadurch im Hintergrund weiter ausbreiten und verfestigen können.

4. Achtsamkeit im Bezug auf Objekte des Geistes

[Dhammānupassanā⁷]

Die vierte Grundlage der Achtsamkeit ist die Achtsamkeit im Bezug auf spezifische Faktoren / Objekte des Geistes. Im Kontext der 4 Grundlagen der Achtsamkeit hat der Begriff *Dhamma* die Bedeutung von Faktoren bzw. Objekten des Geistes. Die vorherige Grundlage der Achtsamkeit - im Bezug auf den Geist und Geisteszustände - hat sich den Geist noch verhältnismäßig allgemein angeschaut. Hier nun - bei der Achtsamkeit im Bezug auf Geistesobjekte - übt man, sich im achtsamen Gewähr-Sein und in der achtsamen Betrachtung *spezifischer* Inhalte / Faktoren des Geistes.

Achtsamkeit im Bezug auf hinderliche & förderliche Faktoren

Hier geht es zum Einen um die achtsame Betrachtung und Kontemplation, welche Geistesfaktoren der Vertiefung der Meditation sowie der Kultivierung von Einsicht und Weisheit hinderlich sind und welche hierbei förderlich sind - in den Lehrreden zu den Grundlagen der Achtsamkeit wird hier vor allem von den 5 Hindernissen und den 7 Faktoren der Erleuchtung gesprochen. Diese seien hier kurz vorgestellt:

Die 5 Hindernisse

- Gier / Lust / Sehnen nach Sinneseindrücken
- Hass / Übelwollen / Abneigung / Aversion
- Dumpfheit & Mattheit / Trägheit
- Aufgeregtheit & Rastlosigkeit / Ruhelosigkeit
- Skeptischer Zweifel

Die 7 Faktoren der Erleuchtung

- Achtsamkeit
- Untersuchung der wahren Natur der Dinge
- Energie / Bemühung / Tatkraft
- Meditative Freude / Wonne
- Entspannung / Ruhe / Gelassenheit
- Konzentration / meditative Sammlung
- Gleichmut

Spezifische Geistesfaktoren erkennen

Der Meditierende macht sich bewusst: Ist ein Hindernis / eine Verunreinigung des Geistes / ein unheilsamer Geisteszustand präsent? Oder ist es ein heilsamer Geisteszustand? Mit Klarheit schaut er, welcher Geistesfaktor gerade gegenwärtig ist und nimmt diesen dann in untersuchender Kontemplation genauer unter die Lupe.

⁷ Dhamma = mehrere Bedeutungen; hier: Geistesobjekte - Anupassanā = Beobachtung / Kontemplation

Spezifische Geistesfaktoren achtsam kontemplieren

Ist ein inneres Hindernis / eine Verunreinigung des Geistes / ein unheilsamer Faktor vorhanden, so ist man sich diesem zunächst einmal nur bewusst. Dann untersucht man mit Achtsamkeit, wie dieser unheilsame Faktor entstanden ist. Man untersucht, wie man diesen unheilsamen Faktor auflösen kann. Man untersucht, wie man in der Zukunft dem Entstehen dieses unheilsamen Faktors vorbeugen kann. So macht man sich mit den Ursachen unheilsamer Faktoren vertraut und wird immer geschickter / fähiger, diese durch Rechte Bemühung aufzulösen und vorzubeugen.

Ist ein heilsamer Faktor des Geistes vorhanden, so ist man sich auch hier dieses Faktors zunächst einmal nur bewusst. Darüber hinaus untersucht man dann auch hier mit Achtsamkeit, wie dieser heilsame Faktor entstanden ist. Man untersucht, wie man diesen heilsamen Faktor erhalten kann. Man untersucht, wie man diesen heilsamen Faktor vervollkommen kann. So macht man sich mit den Ursachen heilsamer, der Meditation, Einsicht und Weisheit förderlicher Faktoren vertraut und wird immer geschickter / fähiger, diese durch Rechte Bemühung zu wecken, zu erhalten und zu kultivieren.

Hier wird erneut deutlich, wie eng Rechte Bemühung und Rechte Achtsamkeit zusammen arbeiten. Rechte Achtsamkeit schafft Bewusstheit über gegenwärtige Geisteszustände und -objekte und Rechte Bemühung bringt die nötige Energie auf, um für den Weg hinderliche Faktoren aufzulösen / vorzubeugen und förderliche Faktoren zu erzeugen / zu erhalten.

Achtsamkeit im Bezug auf die 3 Daseins-Merkmale

Achtsamkeit im Bezug auf Dhammas / Geistesobjekte kann noch bezüglich eines weiteren Aspekts verstanden und geübt werden: Das Gewahrsein grundlegender / wesentlicher Merkmale unserer Erfahrung - nicht aus ethischer Perspektive betrachtet, sondern als kontemplative Übung über die 3 Daseins-Merkmale: Man betrachtet den eigenen psychophysischen Organismus - Körper, Empfindungen, Wahrnehmungen, Geistesformationen und Bewusstsein - im Bezug auf die Merkmale der Vergänglichkeit, der Leidhaftigkeit / Unvollkommenheit sowie im Bezug auf die Substanzlosigkeit hinsichtlich eines scheinbaren Wesenskerns. Diese Betrachtung zielt im Grunde bereits auf die Einsicht in die wahre Natur der Dinge ab. Details hierzu folgen im Themenbereich „Meditation“.

Achtsamkeit im Alltag

Rechte Achtsamkeit wird traditionell vor allem im Bezug auf die Meditationspraxis erläutert - ihre Praxis ist aber *nicht* auf das Meditationskissen beschränkt. Im Gegenteil. Die Art und Weise, wie wir unseren Alltag gestalten, leben und bewältigen, hat einen großen Einfluss auf unseren Geist: Wenn wir uns zur stillen Meditation hinsetzen, fühlen wir oft noch die Nachwirkungen der hinter uns liegenden Alltagserfahrungen. Wenn wir uns im Alltag von einer schwierigen Emotion überwältigen lassen und dadurch inneren oder äußeren Stress, Streit oder Konflikte erleben, ohne diese wirklich lösen zu können, dann kann unser Geist in der Meditation am Abend noch ziemlich aufgewühlt sein und braucht etwas länger, um zur Ruhe zu kommen. Wenn wir jedoch durch den Tag hindurch uns selbst, unseren Mitmenschen und den Schwierigkeiten des Tages mit Wohlwollen, Verständnis und Achtsamkeit begegnen, wird es unser Geist in der Meditation am Abend viel leichter haben, sich zu entspannen und zu sammeln. Für die Einsichten und Weisheit der Befreiung jedoch reicht das Üben von Achtsamkeit im Alltag *allein* nicht aus. Es braucht beides! Achtsamkeit im Alltag kann so als Grundlage für eine sich leichter entfaltende Meditation wirken. Und eine sich leichter entfaltende Meditation führt wiederum zu mehr Klarheit, Stabilität und Achtsamkeit, die wir dann wieder in den Alltag einfließen lassen können. Auf diese Weise unterstützen sich Alltagspraxis & Meditationspraxis gegenseitig.