

Achtsamkeit - die Kernbotschaft Buddhas

Achtsamkeit ist mehr als ein inflationärer Wellness -Begriff

Mag sein, dass es praktizierende Buddhisten befremdet, zu beobachten, dass *Achtsamkeit*, ein Kernbegriff der buddhistischen Lehre und vieler Praxisanleitungen, dabei ist, zu einem inflationär verwendeten Modewort zu verkommen, der heute medial oft mehr mit Wellness denn mit Bewusstseinsarbeit gleichgesetzt wird. Grund genug sich zu besinnen, was *Achtsamkeit* im buddhistischen Kontext tatsächlich, abseits von so genannten Achtsamkeitstherapien, Achtsamkeitsyoga und westlich orientierten spirituellen Praktiken, originär meint.

Die deutsche Meditationslehrerin Silvia Wetzel (2004) sagt über *Achtsamkeit*: „*Achtsamkeit weckt auf und holt uns in die Gegenwart, so dass wir uns selbst und unsere Umwelt immer besser erkennen, und damit umgehen können. Darum gilt Achtsamkeit als die Basis aller guten Fähigkeiten. Sie macht Menschsein aus.*“

Achtsamkeit und Aufmerksamkeit

Grundlegend lässt sich sagen, dass *Achtsamkeit*, oder Aufmerksamkeit im Alltag manchmal überlebenswichtig ist. Bis zu einem gewissen Maß müssen wir über sie verfügen, sonst bringen wir uns in Gefahr. Im alltäglichen Gebrauch ist wohl eher die Fähigkeit zur Aufmerksamkeit gemeint, wenn von *Achtsamkeit* die Rede ist. Aufmerksamkeit auf etwas, etwa den Verkehr, wenn wir über die Straße gehen, oder ein bemühtes, konzentriertes Zuhören im Gespräch.

Achtsamkeit ist jedenfalls ein Bemühen um Bewusstheit für die beobachtbaren Vorgänge in unserem Inneren und in unseren alltäglichen Handlungen. *Achtsamkeit* fällt einem nicht zu, sondern braucht geduldige Übung und Anleitung. Sie fällt Menschen als Haltung meist umso schwerer, wenn sie Dinge automatisiert aus Routine tun oder aber mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen haben. Auch das Verharren in Gewohnheiten erschwert *Achtsamkeit* im täglichen Tun.

Achtsamkeit ist jedenfalls weit mehr und weitreichender als „nur“ Aufmerksamkeit. *Achtsamkeit* ist ein erhöhtes und bewusstes Gewahrsein all dessen, was in mir und rund um mich herum geschieht. *Achtsamkeit* heißt auf Pali (Pali ist die Sprache in der erstmalig Buddhas Lehren nach seinem Tod von seinen Schüler niedergeschrieben wurde) - *Sati* - und bedeutet nicht nur *Achtsamkeit*, sondern auch Besinnung, Sich-ins-Gedächtnis-Zurückrufen.

Konzentration und Achtsamkeit

Auch wenn wir uns auf etwas, etwa ein Mantra, konzentrieren, können wir gleichzeitig *Achtsamkeit* praktizieren. Konzentration und *Achtsamkeit* sind zwei unterschiedliche Qualitäten, die sich nicht ausschließen, sondern wunderbar ergänzen.

Über den Unterschied zwischen Konzentration und *Achtsamkeit* schreibt Jon Kabat-Zinn in seinem Buch "Im Alltag Ruhe finden" „...so intensiv und

befriedigend es auch sein mag, sich in der Konzentration zu üben, bleibt das Ergebnis doch unvollständig, wenn sie nicht durch die Übung der Achtsamkeit ergänzt und vertieft wird. Für sich allein ähnelt sie (die Konzentration) einem Sich-Zurückziehen aus der Welt. Ihre charakteristische Energie ist eher verschlossen als offen, eher versunken als zugänglich, eher tranceartig als hellwach. Was diesem Zustand fehlt, ist die Energie der Neugier, des Wissensdrangs, der Offenheit, der Aufgeschlossenheit, des Engagements für das gesamte Spektrum menschlicher Erfahrung. Dies ist die Domäne der Achtsamkeitspraxis...“

Schmerzlicher Mangel an Achtsamkeit

Auch wenn viel über *Achtsamkeit* gesprochen wird, leidet unsere Gesellschaft doch gerade an einem schmerzlichen Mangel an dieser Qualität. Man spürt es am Umgang der Menschen zu- und miteinander, an vielen kränkenden und krank machenden Erfahrungen, von denen berichtet wird, auch unter Freunden und einander positiv zugewandte Menschen. Die Pflege von *Achtsamkeit* könnte also unserer Kultur insgesamt zu gute kommen, aber auch dem Individuum selbst in seinen Beziehungen zu sich selbst, zum eigenen Körper, zur Umwelt und natürlich auch im Umgang mit unseren Ressourcen-

Glücklicherweise müssen wir nicht mit dem großen Wurf beginnen., man kann den Weg der erhöhten *Achtsamkeit* jederzeit beschreiten, buchstäblich mit jedem Atemzug neu beginnen und sich ständig in allen erdenklichen Situationen des Alltages darin üben und man wird damit nie „fertig“. Man kann einfach üben.

Und dies zeigt erforschte und nachweisbare positive Effekte: Durch das bewusste Lenken und Üben der *Achtsamkeit* auf Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken können auch Veränderungen im täglichen menschlichen Verhalten herbeigeführt werden. Ganz alltäglich, auch bei ganz einfachen Handlungen, die wir hundertfach verrichten.

Ayya Khema bekräftigt dies: *„Die Meditation allein genügt nicht. Wenn wir unsere spirituelle Praxis nur auf das Sitzkissen beschränken und nicht achtsam sind im täglichen Leben, werden wir höchst wahrscheinlich nur beschränkte Fortschritte machen.“* (Ayya Khema, 1999)

Achtsamkeit - Der Einzige Weg

Welche Wichtigkeit der *Achtsamkeit* in den buddhistischen Lehren zukommt, geht auch aus den Schriften des Satipatthāna-Sutta hervor; wo der Buddha sagt:

„Der einzige Weg, ihr Mönche, der zur Läuterung der Wesen, zur Überwältigung des Schmerzes und Jammerns, zur Zerstörung des Leidens und der Trübsal, zur Gewinnung des Rechten, zur Verwirklichung der Erlöschung (nibbāna) führt, das sind die vier Pfeiler der Achtsamkeit (Satipatthāna).“

(Nachzulesen im www.palikanon.com, Majjhima Nikaya, der Mittleren Sammlung, M.10. (I,10) Satipatthāna Sutta, Die Pfeiler der Einsicht). Auch

die weitere Vorgangsweise für die Übenden ist hier im selben Text ausführlich beschrieben.

Immer wieder ist in den alten Schriften zu lesen, welchen Wert der Buddha selbst auf die *Achtsamkeit* legte, wie etwa im Samyutta Nikaya, wo er von einem seiner Mönche gefragt wird, ob er denn nicht die Lehre in Kurzform wiedergeben könne:

„Möge mir der Erhabene die Lehre in Kürze zeigen, möge mir der Willkommene die Lehre in Kürze zeigen. Vielleicht werde ich den Sinn der Lehre verstehen. Vielleicht werde ich doch noch ein Erbe des vom Erhabenen Gesprochenen werden“.

"Da hast du denn, o Mönch, dich von Anfang an in den heilsamen Dingen zu läutern. Und was ist der Anfang der heilsamen Dinge? Gut geläuterte Tugend und gradlinige Ansicht. Und wenn, o Mönch, deine Tugend gut geläutert sein wird und deine Ansicht gradlinig, dann magst du, auf Tugend gestützt, in den Tugenden gefestigt, die vier Pfeiler der Achtsamkeit in dreifacher Weise entfalten.

Welche vier?

Da wache, o Mönch,

- beim Körper über den Körper,*
- bei den Gefühlen über die Gefühle,*
- beim Bewusstsein über das Bewusstsein,*
- bei den Geistesformationen über die Geistesformationen,*

und zwar nach innen, nach außen, nach innen und außen: Unermüdlich, klar bewusst, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Trübsinns. Wenn du, o Mönch, auf Tugend gestützt, in den Tugenden gefestigt, diese vier Pfeiler der Achtsamkeit derart dreifach entfallest, dann ist bei dir, o Mönch, bei Tag und Nacht ein Wachsen heilsamer Dinge zu erwarten, kein Rückfall“.

Da war jener Mönch über die Worte des Erhabenen erfreut und zufrieden, erhob sich, grüßte den Erhabenen und ging rechts herum fort.

Und jener Mönch, einsam, abgesondert, unerlässlich, in heißem innigem Ernste verweilend, hatte gar bald, was edle Söhne gänzlich von Hause fort in die Hauslosigkeit lockt, jenes höchste Ziel des Brahma-Wandels noch bei Lebzeiten sich offenbar gemacht, verwirklicht und errungen: "Versiegt ist die Geburt, vollendet der Brahma-Wandel, gewirkt das Werk, nichts Höheres gibt es über dieses hier", verstand er da. Auch einer der Heiligen war jener Mönch geworden.“ (aus Samyutta Nikaya, 47. Sattipatthana Samyutta, Pfeiler der Achtsamkeit)

Buddhistische Achtsamkeitspraxis

In der Buddhistischen Achtsamkeitspraxis üben wir die Fähigkeit mit der Aufmerksamkeit ganz im Hier und Jetzt zu sein, kultivieren die Haltung, ganz mit der Gegenwärtigkeit verbunden zu sein und sich in diesem kostbaren, einzigartigen Augenblick ganz dem Atemfluss bewusst zu sein und ebenso der eigenen Gefühlen, Gedanken, Handlungen und Körperempfindungen.

Alles was sich an Gefühlen, Körperempfindungen, Sinnesreizen, Gedanken an Vergangenes und Zukünftiges zeigt, versuchen wir geduldig und neutral wahrzunehmen, als Gegebenheit dieses einen Moments anzunehmen, ohne Bewertung, um es sodann gleich wieder loszulassen wie eine Welle,

die sich eben aufgetürmt schon wieder zusammenfällt, wohl wissend, dass sich alles in Veränderungsprozess befindet.

Dieses „Wahrnehmungsspektrum“ kann sich mit zunehmender Praxis mehr und mehr erweitern. Diese offene Geisteshaltung wurde vom Chögyam Trungpa (1972) sehr treffend auch als „Panorama-Bewusstheit“ bezeichnet.

Die Achtsamkeitspraxis lernt man am Besten durch regelmäßige Meditation.

Ohne Zweifel kann zur Vertiefung der Besuch eines Meditations- Retreats unter fachkundiger Leitung für den Übenden nur angeraten werden, da man dort vor Ort auch eventuell auftauchende Fragen oder Schwierigkeiten klären kann.

Literatur

Ayya Khema (1999); Meditation ohne Geheimnis, DTV

Kabat-Zinn J. (2008); Im Alltag Ruhe finden, Fischer Verlag

Trungpa C. (1972); Aktive Meditation

Wetzel S. (2004); Hoch wie der Himmel, tief wie der Erde, DTV

www.palikanon.com