

Satipatthana - Der Weg der Achtsamkeit

Buddhismus in vier Sätzen erklärt

Menschen, die sich für Meditation und/oder Buddhismus interessieren, finden heute eine bunte Vielfalt an Gruppierungen, methodischen Ansätzen mit entsprechender Literatur und ebenso viele Möglichkeiten zur Praxis in diversen Sanghas. Wer heute meditieren lernen will, kann dies natürlich auch im nicht buddhistischen Umfeld tun. Umgekehrt ist es freilich anders: Buddhismus zu begreifen, bedeutet immer auch Meditation zu erfahren, denn ohne dieser ist Buddhismus einfach nicht zu verstehen, sagte Banthe Dr. Seelawansa in einer seiner Vorlesungen auf der Uni Wien. Dazu zitiert er den Buddha in folgenden vier kurzen Sätzen auf Pali :

„Sabba papassa akaranam“ - „Unheilsame Dinge vermeiden“

„Kusalassa upasampadam“ - „Heilsame Dinge tun“

„Sacitta pariyodapanam“ - „Den Geist rein halten“

„Etam buddham sasanam“ - „Das erkläre ich euch“

Mit diesen kurzen Sätzen soll der Buddha (der Erwachte) auf die Frage geantwortet haben wie er seine Lehre in kurzen Sätzen beschreiben könne. *„Der Buddha erklärte einfach wie man unheilsame Dinge vermeiden kann, wie man heilsame Dinge tun kann, wie man den Geist reinigen kann. Nur wenn der Geist rein ist, ist es möglich unheilsame Dinge zu vermeiden und heilsame Dinge zu tun. Das ist das hauptsächlichste was der Buddha erklärt hat, nämlich wie der Mensch seinen Geist rein halten kann.“ (Seelawansa 2011).*

Der Buddha sprach konkret über die Notwendigkeit das Bewusstsein in der Gegenwart zu halten, also ganz präsent zu sein. Das ist die eigentliche Kernlehre des Buddha, weswegen auch das Satipatthana Sutta (Die 4 Grundlagen der Achtsamkeit) als die wichtigste Lehrrede des Buddha gilt (ebenda). In dieser Lehrrede erklärt der Buddha konkret wie Meditierende, systematisch über ihren Körper reflektieren, von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts - *„Piece by piece, part by part, wie es*

der berühmte Meditationslehrer N.S.Goenka in seiner Meditationsanleitung benennt.

Aber nicht nur der Körper wird „untersucht“, sondern alle Sinnesempfindungen wie Hören, Riechen, Berührungen und Kontaktstellen mit der Umgebung, wie; Sitzunterlage, Temperatur im Raum, alle Gefühle und auch alle Gedanken die da sind, gehören dazu.

Achtsamkeit praktizieren - wissensklar handeln

Im Satipathana Sutta, können wir nachlesen wie der Buddha gegenüber einem Mönch das Wesen von Achtsamkeit (Sati) lehrt:

„ ... einer, der wissensklar handelt beim Hingehen und Zurückgehen; der wissensklar handelt beim Hinschauen und Wegschauen; der wissensklar handelt beim Beugen und Strecken der Glieder; der wissensklar handelt beim Tragen der Robe und beim Umhertragen der äußeren Robe und der Schale; der wissensklar handelt beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken; der wissensklar handelt beim Entleeren von Kot und Urin; der wissensklar handelt beim Gehen, Stehen, Sitzen, Einschlafen, Aufwachen, beim Reden und Schweigen.“

Wissensklar beim Handeln zu sein bedeutet zu wissen was man macht, wenn man es macht. Und dieses Bewusstsein umfasst alle Handlungen, nicht nur die während der Meditation. Für den Alltag bedeutet dies so oft wie möglich präsent zu sein, wahrnehmungsfähig zu bleiben für alles, was in mir und rund um mich herum geschieht, sich im Hier und Jetzt zu verankern, so präsent wie nur möglich zu sein.

Dazu der vietnamesische Meister Thich Nhat Hanh:

„ (...) die beste Art, sich um die Zukunft zu kümmern, ist, sich um den gegenwärtigen Augenblick zu kümmern. Durch die Übung des bewussten Atmens, durch die bewusste Wahrnehmung eines jeden Gedankens und einer jeden Handlung wird man wieder geboren, steht ganz lebendig im gegenwärtigen Augenblick.“ (Thich Nhat Hanh, S. 203)

Achtsamkeitsmeditation

Die buddhistische Achtsamkeitsmeditation besteht aus zwei Teilen, Samatha und Vipassana. Samatha bedeutet beruhigen, es geht darum den Geist auf ein Objekt zu konzentrieren, ohne etwas zu verändern. Wenn ablenkende Gedanken oder Empfindungen entstehen, lässt man davon ab, diesen Objekten Aufmerksamkeit zu schenken, und bringt das Gewahrsein sanft zum primären Objekt der Erfahrung zurück. Das kann der Atem oder ein anderes Meditationsobjekt sein, etwa ein Mantra. Diese Übung verhilft zu innerer Ruhe und stärkt die Konzentration.

Im zweiten Teil der Meditation, Vipassana, Einsicht oder Achtsamkeit, erlaubt man dem Gewahrsein von einem zum nächsten Objekt zu wandern. Dabei ist es wichtig ohne Bewertung anzunehmen was da ist, in vollem Bewusstsein dass alles vergänglich ist. Diese Praxis kann konzentriert auf einem Kissen im Sitzen geübt werden aber auch im Stehen, Gehen, Liegen, und letztendlich in jeder Lebenssituation.

Regelmäßige Praxis

Neuere wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass auch schon eine relativ kurze, aber regelmäßige Meditationspraxis sehr positive Ergebnisse hervorbringen kann. Besonders gut ist die (klinische) Erprobung des 8 Wochen MBSR -Programms von Jon Kabat-Zinn (**M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction), das deshalb heute auch in psychotherapeutischen Verfahren Anwendung findet. Dabei handelt es sich um ein gesundheitsförderndes Antistressprogramm, das in Kombination mit Yoga- und Atemübungen auf der buddhistischen Achtsamkeitsmeditation basiert. Jon Kabat-Zinn betont zwar, dass man sich zu nichts zwingen soll, jedoch während des Programms eine gewisse Disziplin nötig wäre, um sich zu den Übungen „aufzuraffen“, da man ansonsten keine positiven Effekte erwarten könne...

Nur eine regelmäßige Meditationspraxis kann zu positiven Ergebnissen führen, meint auch Ayya Khema, die hinzufügt dass Meditation keine Hobby ist: *„Meditation ist nicht eine Art Hobby, das man so nebenbei betreiben kann, damit sie einem den Alltag ein bißchen erleichtere. Es gibt*

nur einen vernünftigen Grund zu meditieren: in die Tiefe schauen und erkennen können, wozu wir auf die Welt sind. Das der Alltag dadurch leichter wird, weil viele von den Schwierigkeiten, die man bisher mit sich herumgeschleppt hat, automatisch von einem abfallen, ist ein angenehmer und auch wünschenswerter Nebeneffekt, mehr nicht.“ (Ayya Khema, 1999, S. 15)

Freude und Klarheit

Der bekannte vietnamesische Zen-Lehrer Thich Nhat Hanh beschrieb schon 1975 die Achtsamkeitsmeditation als *„das Wunder, das unseren zerstreuten Geist sofort zurück holen kann und ihn wieder in seine Ganzheit bringt, so dass wir jede Minute unseres Lebens voll leben können.“*

In seinen Erläuterungen *„Das Wunder des bewussten Atmens“* beschreibt er auch einen wichtigen emotionalen Gewinn, der durch das Üben erzielt werden kann: nämlich Freude. Freude, die sich einstellt, wenn man bewusst wahrnimmt, dass es eine wunderbare, kostbare Gelegenheit und Chance gleichermaßen ist, jetzt, hier, in diesem Moment still zu sitzen und meditierend geistige Klarheit gewinnen zu dürfen.

Und an anderer Stelle: *„Man setzt sich einfach hin ... und der Geist klärt sich wie von selbst, wie trübes Wasser in einem Glas. Wenn man es ruhig stehen lässt, sinkt der Schmutz langsam auf den Boden des Glases, und das trübe Wasser wird klar. Und so ist es tatsächlich.“* (Thich Nhat Hanh in Jon Kabat-Zinn; *Gesund durch Meditation*, Seite 316)

Meditation im Alltag

Der Alltag bietet unaufhörlich Gelegenheiten, diesen Klärungs- und Läuterungsprozess fortzusetzen. Dies kann z. B. durch immer wiederkehrende Aufmerksamkeit auf die eigenen Gedanken geschehen oder durch das Bemühen, unheilsame Gedanken oder Gefühle durch heilsame zu ersetzen. Und auch im Kontakt, in der täglichen Begegnung mit anderen ist es hilfreich, mit sich selbst achtsam zu sein und die eigenen Grenzen und Befindlichkeiten genau wahrzunehmen, möglichst

bevor eine Reaktion auf einen Außenimpuls erfolgt, denn *„in jedem Moment gehen unsere Ideen, Worte und Aktionen in zehn Richtungen. Sie gehen ihren Weg und schaffen Leiden oder Glück“* (Thich Nhat Hanh, 2002)

Meditation allein wird uns also nicht zu einem erfüllten Leben verhelfen. Wer seine spirituelle Praxis nur auf das Sitzkissen beschränken möchte und Achtsamkeit nicht auch im täglichen Leben, am Arbeitsplatz oder gegenüber seinen Mitmenschen praktiziert, wird wahrscheinlich nur beschränkte Fortschritte machen können. Die Methode der Achtsamkeit will den Schüler lehren, die Meditations-Praxis so gut wie möglich ins tägliche Leben zu integrieren und dort auch anzuwenden.

Literaturliste:

Ayya Khema (1988); Meditation ohne Geheimnis. Dtv 36138.

Kabat-Zinn, J. (2008); Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. Fischer Tb. Verlag 17124.

Thich Nhat Hanh (2000); Das Wunder des bewussten Atmens. Theseus Verlag.

www.palikanon.com; Majjhima Nikāya, die Mittlere Sammlung, Erster Teil: Die Ursprünglichen Fünfzig - Mūlapaṇṇāsam, 1. Mūlapariyāya Vagga, [10. Grundlagen der Achtsamkeit - \[Satipatthāna Sutta\]](#)

Vorschau: Achtsamkeit und Psychotherapie