



## Achtsamkeit (*sammā sati*) - die durchdringende geistige Kraft, Leben zu verstehen

---

Achtsamkeit und klares Verstehen - “diese beiden sind die Helfer bei der Übung jeden Meditationsobjekts, für jeden Meditierenden und zu jeder Zeit, weil sie die Hindernisse beseitigen und die Geistesentfaltung fördern.”<sup>1</sup>

In der Buddha-Lehre hat die Achtsamkeit (*sati*) einen zentralen Stellenwert. Sie ist der wichtigste Faktor, um Einsicht zu entwickeln. Einsicht ist notwendig, um Befreiung vom Leiden zu erreichen.

Achtsam sein bedeutet, sich des Körpers und des Geistes, wozu Gefühle, Gedanken und sprachliche und körperliche Handlungen gehören, in jedem Augenblick vollkommen bewußt zu sein.

Die Achtsamkeit muß verbunden sein mit einer reinen, klaren Wahrnehmung der Fülle an Erscheinungen, die sich im Augenblick zeigen, ohne diese zu beurteilen. Man kann diese Fähigkeit üben, indem man ruhig sitzt, aber auch bei allen Aktivitäten in Körper, Sprache und Geist während des gesamten Tages im alltäglichen Geschehen, sei es im Beruf, bei der Hausarbeit, bei der Versorgung der Familie, bei der Gartenarbeit, beim Zusammensein mit Freunden, beim Spaziergang und bei den vielen anderen Handlungen und Begegnungen des Tages. Die Übungen während des stillen Sitzens und die während der vielfältigen alltäglichen Beschäftigungen unterstützen sich gegenseitig.

Der Buddha hat im Mahā Satipaṭṭhāna Sutta DN 22, dem großen Lehrvortrag von den Grundlagen der Achtsamkeit, diese Praxis ausführlich dargelegt. Sie ist wichtigster Bestandteil der Schulung, um zum Erwachen, zur endgültigen Befreiung vom Leiden, zu kommen, als auch zur Freiheit von Sorge, Angst, Kummer und Schmerz im gegenwärtigen Moment zu gelangen. Es ist also ein Weg, um ein Ziel zu erreichen, welches über diese Welt hinausgeht, als auch, um die Lebensqualität im gegenwärtigen Dasein zu verbes-

---

<sup>1</sup> Mūla-Tikā (Abhidhamma-Subkommentar), zitiert nach: Buddhagosa: Kommentar zur Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit, übersetzt Nyanaponika, Stambach, 1999, S. 30

sern. Man sollte deshalb Achtsamkeit zu einer das ganze Leben prägenden Geisteshaltung machen.

Neben der Konzentration (*sammā samādhi*) als Glied des edlen achtfachen Pfades ist auch die Achtsamkeit (*sammā sati*) ein Glied des edlen achtfachen Pfades. Achtsamkeit ist ein wichtiger Faktor, der für die Meditation entwickelt werden muß. Beide Pfadglieder sind auch Geistesfaktoren (*cetasika*).

Der Faktor Konzentration wird Einspitzigkeit (*ekaggata*) genannt und kommt in jedem Bewußtseinsmoment, ob heilsam oder unheilsam, vor. Er kann jedoch nur zur Entfaltung kommen in heilsamen Bewußtseinsmomenten, da er in unheilsamen Bewußtseinsmomenten immer von seinem gleichzeitig erscheinenden Gegenspieler Unruhe (*uddhacca*) gestört wird.

Der Geistesfaktor Achtsamkeit (*sati*) kommt ausschließlich nur in heilsamen Bewußtseinsprozessen vor. Deshalb ist es sehr wichtig, will man Achtsamkeit entwickeln und stärken, in heilsamen Geisteszuständen zu verweilen. Später, wenn man Konzentration hat, kann man diese Zusammenhänge im eigenen Herzen sehen und dadurch lernen. Solange man diese Fähigkeit noch nicht hat, muß man auf gelerntes Wissen vertrauen. Man muß also, wenn man Achtsamkeit entwickeln möchte, zuerst lernen, was heilsam und was unheilsam ist.

Die im Folgenden beschriebene buddhistische Achtsamkeitspraxis ist eine spezielle Art der Achtsamkeit (*sati*), welche im Zusammenhang mit der rechten Sicht, welche der Buddha gelehrt hat, zu sehen ist. Diese Praxis dient nicht nur einer symptomatischen Behandlung von Schwierigkeiten in Körper und Geist, sondern einer grundsätzlichen Lösung von existentiellen Problemen. Diese Achtsamkeitspraxis wurde vom Buddha Gotama vor ca. 2500 Jahren entwickelt, mit dem Ziel, Leiden endgültig zu überwinden. Dazu ist eine vollkommene Transzendenz, ein lückenloses Durchschauen, unseres Daseins notwendig. Es gibt heute viele Trainings oder auch Therapien, die mit Achtsamkeit arbeiten. Dabei handelt es sich nicht unbedingt um dasselbe Training, wie wir es in der buddhistischen Geistesschulung finden.

Achtsamkeit hilft, unser Dasein, ein Körper-Geist-Gefüge, zu verstehen. Praktiziert man regelmäßig, wird das Leben friedlicher und harmonischer.

Rechte Achtsamkeit ist eine geistige Kraft, durch die man die Dinge, die unser Leben ausmachen, sehen kann, wie sie wirklich sind.

Achtsamkeit (*sammā sati*) beschäftigt sich mit dem, was wir im Leben wirklich erfahren. Es ist nichts Exotisches oder Rituelles. Es ist schlicht ein Betrachten unserer eigenen Erfahrungen. Es ist auch nicht ein Weg, der zu mystischen Erlebnissen führt, denn für den buddhistischen Befreiungsweg gilt es, das zu verstehen, was tatsächlich in unserem Leben geschieht. Achtsamkeit ist ein wichtiges Hilfsmittel dazu. Es ist keine Flucht aus dem Leben.

Ein Teil der Achtsamkeitspraxis ist eine klare Selbsteinschätzung. Man sollte seine Möglichkeiten und Lebensumstände klar erkennen, annehmen und sehen, wo man gerade steht auf dem buddhistischen Einsichtsweg.

Man sollte nicht frustriert sein, wenn man als Laienpraktizierende(r) in einem ein- oder auch mehrwöchigen retreat das Ziel der Lehre nicht erreicht. Es gibt Menschen, die im klösterlichen Zusammenhang, ihr gesamtes Leben der Praxis widmen. Auch der Buddha hat für das Erreichen seiner Lehre ein klösterliches, nicht abgelenktes Leben empfohlen.

Um in der Zukunft entsprechende intensive Übungsbedingungen zu finden, ist es wichtig, Achtsamkeit im Hier und Jetzt so häufig wie möglich zu praktizieren. Es ist auch wichtig, die buddhistische Praxis im Geist freundlich aufzunehmen, wenn man davon hört. Auch

wenn man jetzt nicht die inneren und äußeren Bedingungen zur intensiven Praxis hat, ist das sehr wichtig, um irgendwann günstige Bedingungen zu finden. Der Geist strebt irgendwann dorthin, aufgrund des heilsamen Annehmens dieser Praxis.

Wesentliche Achtsamkeitspraxis im alltäglichen Geschehen ist es, die Hindernisse zu erkennen. Man muß diese zuerst annehmen und dann Schritt für Schritt überwinden. Um sie zu überwinden, muß man manchmal auch sein äußeres Leben verändern.

Allein durch das Hören von Befreiung vom Leiden kann man das Leiden nicht überwinden. Es ist ein Weg, der vieler kleiner und großer Schritte bedarf. Mit rechter Achtsamkeit ist er auf allen Ebenen beglückend.

Durch Achtsamkeit entsteht zunehmend Weisheit. Weisheit kann sich ausdrücken in Denken, Sprechen und Handeln. Durch Weisheit versteht man die Dinge, die unser Leben ausmachen tiefgründig und klar. Wir vermischen mit Weisheit das, was wir im Moment erleben nicht mit früheren Erfahrungen, wenn es nicht notwendig ist. Dadurch haben wir weniger Schwierigkeiten in unserem Leben. Wir leben mehr im Moment, und stellen uns die Welt nicht so vor, wie wir sie gern hätten, sondern nehmen sie an, wie sie gerade erscheint. Dadurch sind wir weniger enttäuscht. Wenn Entscheidungen und Veränderungen in unserem Leben notwendig sind, können wir diese aufgrund achtsamer Untersuchung der Wirklichkeit treffen. Wir treffen Entscheidungen dann nicht aus einem unklaren Geisteszustand voll von unrealistischen Wünschen.

Durch Achtsamkeit lernt man, seinen Geist auszurichten. Man ist nicht so sehr irgendwelchen Stimmungen ausgeliefert. Man lernt, sich entscheiden zu können, was man denken und beobachten möchte. Dadurch können unangenehme Geisteszustände, wie Ängste, Depressionen oder Ärger vermieden werden.

Wichtig ist es, korrekt zu praktizieren. Die korrekte Praxis muß man lernen. Dieses Erlernen benötigt Zeit. Und innerlich müssen wir dazu Geduld und Ausdauer aufbringen.

Wenn man nicht korrekt praktiziert und nicht korrekt angeleitet wird, verweilt man nicht in heilsamen Geisteszuständen und kann daher auch nicht die angenehmen Resultate heilsamer Geisteszustände erwarten. Wenn man nicht korrekt praktiziert, entsteht ein dumpfer Geisteszustand durch von Unwissenheit (*moha*) begleitete Bewußtseinsmomente, mit denen weder das Zeichen (*nimitta*) in der *Samatha*-Meditation auftauchen kann, noch Klarheit des Geistes während der *Vipassanā*-Meditation entstehen kann. Man sucht dann Freude in den in Verlangen wurzelnden Bewußtseinsprozessen und plant während der Meditationssitzungen die nächste Reise oder das Essen zu Hause usw.. Viele Menschen werden dann nachlässig mit der Praxis, die Sitzmeditation wird zu einer Art Herumsitzen, oder man gibt die Praxis ganz auf.

Unser Denken und das daraus resultierende Handeln funktionieren gewohnheitsmäßig. Wenn wir viele Jahre unachtsam und unheilsam gedacht haben, benötigt es Zeit, diese Gewohnheiten zu verändern. Unheilsam ist hier nicht im groben Rahmen von ethischen Überschreitungen gemeint. Der Buddha hat sehr differenziert herausgefunden, welches Bewußtsein zu angenehmen Zuständen führt und welches zu unangenehmen. Jegliches Verlangen, jegliche Abneigung und jegliche verblendete Sichtweise führen zu unangenehmen Erfahrungen, das heißt derartiges Denken tut uns nicht gut, und wir sollten es verändern.

Da wir im Alltag oft mit äußeren Dingen sehr beschäftigt sind, ist es nicht immer einfach, das Denken und die Sichtweise der Dinge im alltäglichen Rahmen zu verändern. Deshalb sind Zeiten der intensiven Übung, Zeiten in denen wenig äußere Ablenkung da ist, notwendig, um die Gewohnheiten unseres Denkens zu verändern. Wir nennen diese Zeiten

retreat oder auf Deutsch Rückzug. Wenn man regelmäßig, mehrmals im Jahr in solchen intensiven Übungszeiten daran arbeitet, das Wahrnehmen und Denken zu verändern, ändert sich das gesamte Innenleben sehr zum Positiven. Positiv heißt, daß man zufriedener und klarer leben kann. Die rechte Achtsamkeit wird dann auch im Alltag immer mehr zur Gewohnheit. Sie ersetzt entsprechend der Dauer der Übungszeiten immer mehr das verblendete Denken.

Wenn wir Achtsamkeit üben, sind wir durch diese Achtsamkeit ehrlich und aufrichtig uns selbst gegenüber. Wir machen uns nichts vor, sondern wir schauen genau hin, was gerade in Körper und Geist geschieht. Dadurch wissen wir genau Bescheid, was in uns passiert und diffuse Ängste können sich nicht durchsetzen.

Aus einem solchen Geisteszustand entstehen ganz andere Entscheidungen in unserem Alltag, als wenn wir uns aus diffuser Furcht vor Unheil schützen müssen und so eine Sicherheit in Dingen und Menschen suchen, die diese Sicherheit gar nicht bieten können. Wir finden Sicherheit in uns selbst, egal, wie die äußeren Bedingungen sind.

Durch rechte Achtsamkeit, welche eine Umstrukturierung unseres Geistes hervorbringt, ändern sich auch unser Körper und unser Gehirn. Dadurch wird unser Körper gesünder und besser funktionsfähig.

Im buddhistischen Sinn übt man Achtsamkeit, um geistige Verunreinigungen zu überwinden. Geistige Verunreinigungen führen immer wieder zu Leiden, zu Schwierigkeiten und Problemen in uns selbst und auch mit anderen. Das Ziel des gesamten buddhistischen Weges ist es, Leiden zu überwinden. Ein solches Ziel ist ein heilsames Ziel.

Wichtig ist es, bei der Praxis realistisch mit sich selbst zu sein. Auch dazu ist Achtsamkeit notwendig. Es ist ein Weg des unermüdlichen Übens. Und wenn man genug geübt hat, kann man das Ziel erreichen. Das ergibt sich dann ganz von selbst. Nur weil man ein Ziel hat, sollte man nicht denken, man muß es im nächsten retreat erreichen. Erreicht man es nicht, taugt diese ganze Lehre nichts und man hört auf mit der Praxis. Diese innere Arbeit mit dem Ziel der vollkommenen Leidüberwindung kann sich auch über mehrere Leben erstrecken bis man das Ziel erreicht hat.

Wenn man korrekt praktiziert, was bedeutet, kontinuierlich achtsam zu sein, zu beobachten, was in Körper und Geist geschieht, gibt man nicht so schnell auf, weil auch kleine Schritte schon positive Wirkungen zeigen. Weltliches Leistungsdenken ist auf diese Praxis nicht anzuwenden. Wirkliche Achtsamkeit schließt auch Konkurrenz und Rivalität, wie wir sie im Weltlichen so oft finden, wenn Menschen etwas erreichen möchten, aus.

Rechte Achtsamkeit, verbunden mit Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit mit sich selbst, führt zu Verbundenheit und Akzeptanz unter den Wesen.

Je mehr sich die Achtsamkeit entwickelt, je mehr kann man unangenehme Erfahrungen, als auch angenehme Erfahrungen, gleichmütig beobachten. Verlangen nach den angenehmen Erfahrungen und Abneigung gegenüber den unangenehmen Erfahrungen lassen immer mehr nach. Dadurch entsteht ein ausgeglichener, stabiler Geisteszustand, unabhängig von den konkreten Erfahrungen. Man sieht durch die so immer stärker werdende Achtsamkeit wie schnell sich die Erscheinungen und Erfahrungen, die unser Leben ausmachen, verändern. So werden Vergänglichkeit und Selbstlosigkeit immer deutlicher, und wir sehen Realitäten in unserem Leben. Wenn man Realitäten klar wahrnimmt, ohne sie abzulehnen, entsteht Glück im Geist. Die Wahrheit wahrzunehmen, kann lange andauerndes Glück und anhaltende Freude hervorbringen. Dagegen macht eine unrealistische Sicht der Wirklichkeit sehr unzufrieden und unruhig. Sie führt zu Sorge und Kummer oder Kampf gegen die Realität.

Diese Praxis kann man in jeder Stellung, zu jeder Zeit und an jedem Ort, sei es zu Hause, im Zusammensein mit Menschen, bei der Arbeit, auf der Straße, in öffentlichen Verkehrsmitteln, bei allen Freizeitaktivitäten und im Meditationsrückzug, praktizieren. Es bedarf der Übung, sie Schritt für Schritt immer mehr in das Leben zu integrieren. Es ist der Weg, um frei zu werden von Anhaftung, welche wiederum die Ursache für alle Schwierigkeiten und Probleme, sowie Leiden im ultimativen Sinn ist.

Manche Menschen meinen, keine Zeit zu haben für diese Praxis. Man sollte sich dann die Frage stellen, was die Ursache von der Geschäftigkeit ist, welche die achtsame, bewußte Beobachtung des Alltags nicht zuläßt. Haftet man den Dingen des Lebens sehr an, bleibt kein Raum im Geist für achtsame Untersuchung.

Anhaftung haben die Wesen schon seit anfanglosen Zeiten, also schon sehr lange, kultiviert. Anhaften entsteht aufgrund wiederholten Verlangens. Anhaften bezieht sich auf die äußeren Objekte, als auch auf Anhaften an eine Person, die diese Objekte erfährt. Man ist durch diese Anhaftung nicht fähig, das leidhafte in den Objekten, mit denen man ununterbrochen Vergnügen sucht, deutlich zu sehen. Anhaftung führt zu immer wieder neuen leidhaften Erfahrungen. Man kann diese Anhaftung nur überwinden, durch Untersuchen, klares Erkennen und Verstehen der Objekte, denen man anhaftet. Dazu sind geistige Energie und Achtsamkeit notwendig. Auch die Anhaftung an eine Person löst sich auf durch das schrittweise und befreiende Erkennen der Nicht-Existenz eines Ichs. Das geistige Mittel dazu ist kontinuierliche Achtsamkeit.

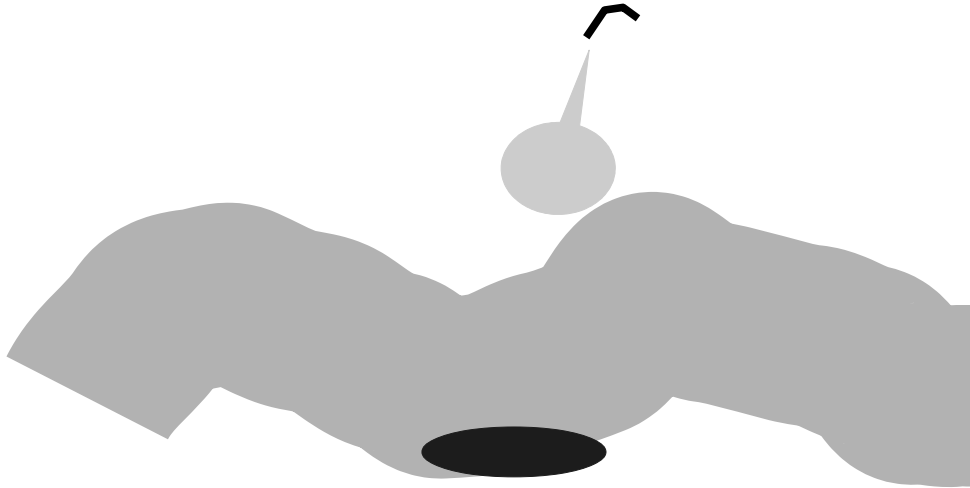
Eine Motivation, die Ich-bezogene Vorteile in einer derartigen Praxis sucht, verhindert das Entwickeln des Faktors Achtsamkeit, denn eine derartige Motivation ist mit einer falschen Sichtweise verbunden. Nur die Motivation, die Leiden überwinden möchte, läßt die geistige Qualität der durchdringenden Bewußtheit der Phänomene entstehen.

Das Pāliwort *sati* ist die Substantivierung des Verbs *sarati*, welches erinnern bedeutet. In der deutschen Übersetzung hat sich der Gebrauch des Wortes Achtsamkeit durchgesetzt. Man könnte auch  
volle Bewußtheit,  
bewußte Wachheit,  
Aufmerksamkeit,  
reines Betrachten,  
Präsenz des Geistes oder  
Geistesgegenwart sagen.

Der deutsche Begriff Achtsamkeit drückt Vorsicht, Sorgfalt und Genauigkeit aus. Diese Assoziationen entsprechen nicht vollkommen dem Begriff wie er in der buddhistischen Geistesschulung entwickelt werden sollte. Sorgfalt, Vorsicht, Genauigkeit wird in der Pālisprache *appamāda* genannt. Damit ist mehr eine übergeordnete Qualität des Geistes gemeint. Der Buddha vergleicht Sorgfalt, *appamāda*, mit dem Fußabdruck eines Elefanten, der so groß ist, daß andere Fußabdrücke darin Platz finden. Achtsamkeit ist dagegen eine sehr spezifische Fähigkeit des Geistes.

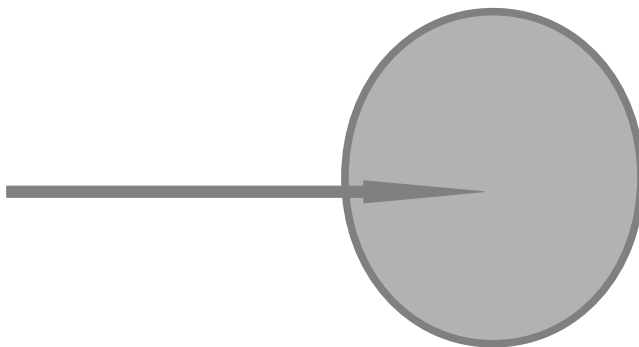
Es ist schwierig, die Bedeutung des umfassenden Wortes *sati* in einer anderen Sprache auszudrücken. Das englische Wort ‚mindfulness‘ drückt einen wesentlichen Aspekt dieses Geistesfaktors aus, denn der Geist versinkt vollkommen in das Objekt. *Sati* ist mehr als gewöhnliche Achtsamkeit. Es ist eine besondere Achtsamkeit, die sich an dem Objekt fi-

xiert, nicht abschweift oder weggleitet. In den Kommentaren wird *sati* mit einem Stein, den man ins Wasser wirft, verglichen. Der Stein bleibt nicht auf der Oberfläche, sondern sinkt auf den Grund. Als das Gegenteil davon, wie die Achtsamkeit nicht sein sollte, wird ein ausgehöhlter Kürbis beschrieben, er ist leicht und schwimmt auf der Oberfläche.



Achtsamkeit bleibt nicht oberflächlich,  
sie geht in die Tiefe  
und sinkt auf den Grund.

Man könnte Achtsamkeit in einem heilsamen Bewußtseinsmoment mit einem Pfeil vergleichen, welcher die Zielscheibe trifft und in sie eindringt. Hätte der Pfeil Bewußtsein, würde er genau die Beschaffenheit und Eigenarten der Zielscheibe kennen. So funktioniert die Achtsamkeit. Sie dringt in das Objekt ein und weiß einerseits um die Beschaffenheit des Objekts, andererseits unterstützt sie die anderen begleitenden Geistesfaktoren bei der genauen Untersuchung des Objekts.



Achtsamkeit dringt in das Objekt ein, um es zu verstehen.

Die Ableitung des Wortes *sati* von dem Wort erinnern kann hier als das Erinnern des Meditationsobjekts aufgefaßt werden. In der *Samatha*-Meditation ist es ein konzeptuelles Objekt, in der *Vipassanā*-Meditation ist das Objekt ein körperliches oder ein geistiges. In der *Samatha*-Meditation ist der Zusammenhang mit erinnern leicht verständlich, denn das aufgenommene Bild, *nimitta*, muß ständig erinnert werden. Diese Aufgabe erfüllt der Geistesfaktor *sati*. Bei der allgemeinen Achtsamkeit als Vorbereitung für die *Vipassanā*-Meditation findet Erinnern insofern statt, als das Meditationsobjekt schnell und tiefgründig verstanden werden muß. Dieses tiefe Verstehen setzt wiederholte Übung voraus und durch wiederholte Übung findet beim Wiederbegegnen mit dem Objekt eine Art Erinnerung statt. Es wird eine Verbindung zwischen früheren Erfahrungen hergestellt. Dadurch geht die Erkenntnis über die bloße Wahrnehmung *saññā* und die einfache Aufmerksamkeit *manasikāra* hinaus. So können Fortschritte auf dem Einsichtsweg gemacht werden.

Erinnern kann man auch bezüglich des Erinnerns heilsamer Sichtweisen verstehen. Unheilsame Sichtweisen sind tief im Bewußtseinsstrom der unerleuchteten Wesen verankert. Es bedarf der Energie und Erinnerung, um diese gewohnheitsmäßigen Muster zu brechen, um dem Heilsamen den Vorrang zu geben.

Achtsamkeit setzt rechte Sicht voraus, damit keine unheilsamen Geisteszustände mit unangenehmen Resultaten auf Sinneseindrücke folgen. Diese rechte oder günstige Sicht muß man lernen. Und dann ist es Achtsamkeit, nicht gewohnheitsmäßig mit Abneigung oder Verlangen zu reagieren, sondern die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Ein Geruch ist zum Beispiel nur ein Geruch. Kann man ihn so einfach als Sinnesobjekt registrieren, ohne Abneigung gegen ein unangenehmes Objekt zu entwickeln und Verlangen nach einem angenehmen Objekt, entsteht heilsames, für die Meditation förderliches Bewußtsein. Ebenso verhält es sich mit Geräuschen, Anblicken, Körperempfindungen. Körperempfindungen können, wie zum Beispiel als Schmerz, unangenehm sein, oder sie können, wie zum Beispiel bei einer Massage oder beim Baden oder Schwimmen, angenehm sein.

Auch bei angenehmen oder unangenehmen Worten, sollte man die Achtsamkeit in gleicher Weise anwenden.

Alle Eindrücke an den Sinnestoren sind bedingt entstanden. Unangenehme sind durch unheilsame Handlungen in Körper, Sprache und Geist entstanden. Angenehme sind durch heilsame Handlungen in Körper, Sprache und Geist entstanden. Wollen wir in der Zukunft unangenehme Sinneseindrücke vermeiden und Erwachen oder Befreiung erlangen, müssen wir mit Achtsamkeit auf alle Eindrücke auf Körper und Geist reagieren. Verlangen einerseits und Abneigung andererseits sind zu vermeiden, denn beide Haltungen bringen zukünftig neue unangenehme Eindrücke hervor.

Wahrnehmung und Aufmerksamkeit sind Geistesfaktoren, welche in allen Bewußtseinsmomenten vorkommen, während Achtsamkeit, *sati*, nur in heilsamen Bewußtseinsmomenten, und hier in allen, vorkommt. Wahrnehmung und Aufmerksamkeit in unheilsamen Bewußtseinsmomenten können nie in die Tiefe der Objekte eindringen. Sie werden immer durch die gleichzeitig anwesende Unruhe gestört, gezielt ihr Objekt zu erreichen. Man könnte sie vergleichen mit einem Pfeil, der vor der Zielscheibe herunterfällt. Hätte der Pfeil Bewußtsein, hätte er zwar die Zielscheibe gesehen, konnte aber nicht in die Tiefe eindringen und somit auch nicht die wahre Natur der Scheibe erfassen.

Ein weiterer Störfaktor in unheilsamen Bewußtseinsmomenten ist die Verblendung oder Unwissenheit (*moha*). Die Sicht wird durch sie in der Weise behindert, daß die Objekte erscheinen, als betrachte man sie durch eine trübe Milchglasscheibe. Es kann zum Beispiel passieren, daß man das Zeichen (*nimitta*) in der *Samatha*-Meditation eigentlich deutlich sehen kann. In der Pause verwickelt sich der Geist in unheilsame Gedanken, anstatt acht-

sam andere Objekte zu beobachten. Wenn man dann die Meditation wiederaufnimmt, erscheint das *nimitta* wie verschleiert, wenn man es überhaupt noch sehen kann. Genauso kann es mit der *Vipassanā*-Meditation geschehen. Man hat vielleicht schon die Stufe des Sehens der Auflösung aller Erscheinungen erreicht und kann dieses über lange Zeit deutlich wahrnehmen. Man läßt dann aber in einer Pause unheilsame Gedanken entstehen. Durch die unheilsamen Gedanken fällt man zurück auf niedrigere Einsichtsstufen und unklares Sehen und muß auch die unangenehmen Resultate der unheilsamen Geisteszustände ertragen. Diese können in Schmerzen und anderen unangenehmen Körperempfindungen oder in geistiger Unruhe bestehen.

Achtsamkeit in den heilsamen Bewußtseinsprozessen wird von anderen gleichzeitig anwesenden heilsamen Geistesfaktoren in seiner Funktion unterstützt. Der Geistesfaktor Stille, *passadhi*, ermöglicht ein ungestörtes Erfassen des Objekts, der Geistesfaktor Geschicklichkeit, *pāguññatā*, ermöglicht ein geschicktes Erfassen des Objekts, der Geistesfaktor *ujukatā*, Aufrichtigkeit, ermöglicht die Ehrlichkeit mit sich selbst. Achtsamkeit macht die Gegenwärtigkeit des Geistes, die ständige Erinnerung an das zu beobachtende Objekt, das Ausgerichtetsein des Geistes auf das Objekt der Betrachtung, das Nicht-Abschweifen des Geistes aus. *Sati* ist fixiert an das Objekt und sollte nicht abschweifen, nicht schwankend sein. Der Geist sollte in das Objekt eintauchen.

Die Funktion von *sati* ist die Abwesenheit von Verwirrung oder Vergessen.

*Sati* manifestiert sich als die Konfrontation des Geistes mit dem Objekt, der Geist sollte dem Objekt von Angesicht zu Angesicht begegnen, das heißt sich dem Objekt so nähern, daß Gedanken nicht dazwischen treten können. Wenn man mit jemandem spricht, ist es auch einfacher, wenn man dem Menschen direkt gegenüber steht oder sitzt und das Gesicht sehen kann, als wenn die Person in einer gewissen Entfernung steht und immer wieder andere Menschen dazwischentreten. Dann kann man nicht jedes Wort des Gesagten genau aufnehmen. Es kann zu Mißverständnissen kommen. Genauso ist es mit der Achtsamkeit. Wenn das Bewußtsein nicht nahe und kontinuierlich an dem Objekt gehalten wird, können immer wieder andere Gedanken dazwischentreten, und man kann die Natur der Phänomene nicht klar verstehen.

Wenn man nicht nahe am Objekt der Beobachtung verweilt, und Gedanken immer wieder dazwischentreten, sieht man nur konzeptuelle Erscheinungen der Objekte. Man beobachtet zum Beispiel: 'ich beuge den Arm', 'ich esse einen Apfel', 'ich dusche', 'ich gehe zur Toilette' usw.. Ist das Bewußtsein jedoch kontinuierlich und nahe am Objekt verankert, sieht man immer mehr die unteilbaren, letztendlichen Realitäten, aus denen die kompakten Erscheinungen wie 'Ich', 'Apfel', 'Arm' usw. bestehen. Und nur die Sicht dieser letztendlichen Realitäten führt zu befreiender Weisheit.

Die Achtsamkeit sollte so entwickelt werden, als ob man mit den Augen etwas anschaut und es ganz genau und klar erkennen möchte. Sie sollte so entwickelt werden, als wenn man einer Theater-Vorstellung auf einer Bühne auf einem öffentlichen Platz zuschauen möchte. Wenn man sehr weit entfernt steht, laufen immer Menschen vor der Bühne entlang, und man kann der Vorführung nicht von Moment zu Moment folgen. Man kann nur Bruchstücke erkennen. Steht man jedoch direkt vor der Bühne, sehr nahe dem Geschehen, kann man ununterbrochen verfolgen, was auf der Bühne geschieht. Man versteht die Geschichte, welche vermittelt werden soll. So sollte die Achtsamkeit sein. Man muß sich dem Objekt nähern. Es sollten keine anderen Gedanken dazwischentreten. Dann stabilisiert sich die Achtsamkeit so, daß sie zunehmend längere Zeit bei dem Objekt bleibt.

*Sati* manifestiert sich auch als Schutz des Geistes, als Schutz vor Verunreinigungen, *kilesā*. Die direkte Ursache für *sati* ist starke Wahrnehmung oder kontinuierliche Wahrneh-



mung. Die Wahrnehmung muß sehr gestärkt werden, um die Objekte tiefgründig zu verstehen. Bei oberflächlicher, herumschweifender Wahrnehmung kann die Achtsamkeit nicht in das Objekt der Beobachtung eindringen. Die Wahrnehmung sollte so sein, als ob man eine Stecknadel auf einem grauen Teppich sucht. Man muß sehr genau und konzentriert hinschauen, um die Nadel zu finden.

Ein Moment der Achtsamkeit bringt den nächsten hervor. Die Achtsamkeit wird sowohl tiefer und tiefer, als auch lückenlos durch fortgesetzte Übung. Dadurch sieht man die Dinge klarer. Man versteht die Natur der Dinge immer mehr. Wenn man eine Sprache erlernt, kann man zuerst einzelne Worte sagen und verstehen. Der Sinn kann aber noch mißverstanden werden. Bei fortgesetzter Übung kann man vollständige Sätze sprechen und verstehen. Der Zuhörer versteht schon einiges von dem, was man mitteilen möchte. Wenn man dann irgendwann fließend sprechen kann, versteht der Zuhörer genau, was man sagen möchte, und man versteht selbst lückenlos und schnell, was eine andere Person mitteilt. So ist es auch mit *sati*. Am Anfang der Übung ist das Verständnis der Objekte bruchstückhaft. Man nimmt nur einzelne Phänomene wahr. Mit fortgesetzter Übung versteht man die Natur der Phänomene immer mehr, bis man letztendlich, wenn die Bewußtheit lückenlos ist, Weisheit erlangt und die Natur der Phänomene vollständig erkennt. Um die wahre Natur zu verstehen, sollte keine Lücke zwischen einem Moment der Bewußtheit und dem nächsten sein. Lücken würden mit denken, reflektieren, analysieren oder vergleichen gefüllt. Für Einsichtswissen ist jedoch reine Bewußtheit notwendig. Und nur direkt erfahrenes Einsichtswissen führt zur Befreiung vom Leiden. Es ist wie bei einem Ballspiel, wenn der Spieler darüber nachdenkt, wie er den Ball am besten auffängt, verpaßt er ihn mit größter Wahrscheinlichkeit.

*Sati* sollte kontinuierlich und simultan und am Objekt so nahe wie möglich erscheinen. Der Buddha vergleicht die Art, wie Achtsamkeit praktiziert werden sollte, auch mit jemandem der, wie in früheren Zeiten üblich, mit zwei Stöcken durch Reibung ein Feuer erzeugen wollte. Nur durch ununterbrochene Reibung, ohne Pause, konnte sich das Feuer entzünden. Genauso ist es auch mit dem Feuer der Weisheit, welches sich nur bei ununterbrochener Achtsamkeit entzünden kann. Oder ein anderes Beispiel: Wenn eine Henne Eier ausbrütet, darf sie die Eier nicht lange und nicht häufig verlassen, weil sie sonst abkühlen würden und keine Frucht, keine Küken, schlüpfen würden. So ist es auch mit *sati*, ist die Achtsamkeit durch abschweifendes Denken unterbrochen, kann man die Früchte der Meditation nicht ernten.

Es ist wichtig, gleichzeitig mit dem Erscheinen des Objekts mit dem Bewußtsein an dem Objekt zu verweilen. Wenn man nachträglich über die Erscheinungen nachdenkt, denkt man in konzeptuellen Begriffen. Beobachtet man jedoch im gegenwärtigen Moment, versteht man durch direktes Sehen, wie die Objekte tatsächlich sind. Nur durch dieses direkte Sehen kann man frei werden von Leiden. Es sollte keine Lücke bei der Beobachtung auftreten, keine Pause zwischen einem Moment der Achtsamkeit und dem nächsten. Man sollte kontinuierlich bei dem direkten Erkennen bleiben. Die gegenwärtige Präsenz des Geistes sollte, um tieferes Verstehen zu erlangen, längere Zeit ohne Unterbrechung auf das Objekt der Beobachtung gerichtet werden. Auf diese Art kann man ein Objekt oder einen Prozess vom Anfang über die Mitte bis zum Ende beobachten. Sind Lücken dazwischen, können die Hindernisse, wie Verlangen, Abneigung und Verblendung, in den Geist eintreten und die Achtsamkeit schwächen.

**Wie ist die Achtsamkeit zu entwickeln?**

- kontinuierlich, von Moment zu Moment
- simultan, gegenwärtig
- nahe am Objekt

Um diesen Geistesfaktor *sati*, Achtsamkeit, entstehen lassen zu können, ist es sehr wichtig, daß heilsame Bewußtseinsprozesse entstehen. Eine willkürlich gerichtete Aufmerksamkeit, ohne Wissen darüber, was heilsam ist und was unheilsam ist, mag vielleicht zur Verbesserung der individuellen Lebenssituation führen, entspricht aber nicht dem, was der Buddha aus großem Mitgefühl zur Befreiung der Wesen vom Leiden gelehrt hat. Der Buddha hat sehr viele Lehrreden gegeben, um die Sicht seiner Schüler zu korrigieren. Darin finden wir heute ein wertvolles Material. Wenn wir Erscheinungen als Konzepte sehen, entsteht unheilbares Bewußtsein, wurzelnd in Verblendung (*moha*). Konzepte sind zum Beispiel Geistiges und Körperliches in Begriffen wie Mann, Frau, Tochter, Sohn, usw. wahrzunehmen.

Der Buddha hat in Gruppen gelehrt wie in den fünf Daseinsgruppen, welche

Körperliches,

Gefühl,

Wahrnehmung,

Gestaltungen (mit der Absicht) und

Bewußtsein sind;

oder in Gruppen wie in den

zwölf Grundlagen, welche sechs innere sind:

Augengrundlage,

Ohrgrundlage,

Nasengrundlage,

Zungengrundlage,

Körpergrundlage,

Geistgrundlage.

Sechs entsprechend äußere gehören dazu:

Sehobjekt (Farbe und Form),

Geräusch,

Geruch,

Geschmack,

Berührungsempfindung,

Geistobjekt.

Weitere Gruppen sind die Elemente oder die Fähigkeiten. Praktiziert man entsprechend dieser Analyse unserer Person in Form dieser Gruppen, sieht man zunehmend deutlicher, wie die Dinge wirklich sind.

Der Buddha hat außerdem das bedingte Entstehen aller Erscheinungen gelehrt. Bei derartigen Betrachtungen sieht man letztendliche Wirklichkeiten (*paramattha*). Betrachtet man die Erscheinungen als letztendliche Wirklichkeiten, entsteht heilsames Bewußtsein, da man die wahre Natur der Erscheinungen sieht. Der Buddha hat nicht zufällig so gelehrt,

sondern weil er mit seiner starken Konzentration diese Dinge sehen konnte und mit seinem Wissen und Mitgefühl den Wesen helfen wollte.

Wenn man meditiert ist es sehr wichtig, den Unterschied zwischen Konzepten und letztendlichen Wirklichkeiten zu verstehen. Diese Unterscheidung ist grundlegend für den buddhistischen Einsichtsweg, der zur Überwindung von Leiden in jeder Form führt.

Konzepte sind zusammengesetzte Dinge oder Wesen, die man entsprechend ihrer Erscheinung, Funktion oder Beziehung zu anderen Konzepten mit einem Namen versieht. Konzepte sind vom Geist durch Denken geschaffen. Sie bestehen aus den letztendlichen Wirklichkeiten. Konzepte entsprechen den Abmachungen unter den Wesen und haben eine subjektive Bedeutung. Im letztendlichen Sinn gibt es diese Dinge nicht.

Letztendliche Wirklichkeiten können direkt wahrgenommen werden, ohne darüber nachzudenken oder sie mit einem Namen zu versehen.

Sie bestehen hinter dem konzeptuellen Denken, den Phantasien, Vorstellungen und ausufernden Wahrnehmungen.

Für *sammā sati*, die rechte Achtsamkeit im Rahmen des edlen achtfachen Pfades, ist es wichtig, die Dinge in ihrer wirklichen Erscheinung zu sehen, ohne ihnen etwas hinzuzufügen. Nur so kann die rechte Achtsamkeit zu Einsicht (*vipassanā*) und der daraus folgenden Befreiung von Leiden führen. Nur so können *sati* und *vipassanā* zu den vier Pfaden des Erwachens führen. Hier liegt ein gravierender Unterschied zwischen buddhistischer Achtsamkeit und modernen Achtsamkeitstrainings, die rein weltliche Ziele verfolgen.

Wir finden dazu viele Anweisungen im Sutta-Pitaka.

So sagt er Buddha zum Beispiel in MN 1:

*„Ein nicht unterrichteter Weltling (puthujjano), der die Edlen nicht beachtet und in ihrem Dhamma nicht bewandert und geschult ist, der aufrechte Menschen nicht beachtet und in ihrem Dhamma nicht bewandert und geschult ist, nimmt Erde als Erde wahr.*

*Nachdem er Erde als Erde wahrgenommen hat, denkt er an Erde,*

*er denkt über Erde nach,*

*er denkt von Erde ausgehend,*

*er denkt, ‚Erde ist mein‘,*

*er erfreut sich sehr an Erde.*

*Was ist die Ursache?*

*Weil er diese überhaupt nicht verstanden hat, sage ich.“*

In derselben Weise spricht der Buddha in diesem Sutta über die weiteren 3 Elemente, Wasser, Feuer, Luft, über Wesen, Götterwesen, Pajāpati, Brahmā, Wesen der Brahmāwelt, über die vier nicht-materiellen Gebiete, über Gesehenes, Gehörtes, Empfundenes, Erkanntes, Einheit, Vielfalt, Alles und auch über Nibbāna.

Über einen Schüler, jemand der einen der Pfade bereits erreicht hat, aber noch nicht den letzten, Arahatschaft, sagt er:

*„Er versteht Erde direkt als Erde. Nachdem er Erde direkt als Erde verstanden hat, sollte er nicht an Erde denken, er sollte nicht über Erde nachdenken, er sollte nicht von Erde ausgehend denken, er sollte nicht denken ‚Erde ist mein‘, er sollte sich nicht an Erde erfreuen. Warum ist das so? Damit er es vollkommen verstehen möge, sage ich.“*

Über einen Arahatschaft sagt er:

*„Er versteht Erde direkt als Erde. Nachdem er Erde direkt als Erde verstanden hat, denkt er nicht an Erde, er denkt nicht über Erde nach, er denkt nicht von Erde ausgehend, er*

*denkt nicht ‚Erde ist mein‘, er erfreut sich nicht an Erde. Warum ist das so? Weil er es vollkommen verstanden hat, sage ich.“*

Um die hier beschriebene befreite Sichtweise des Arahats zu erreichen, ist rechte Achtsamkeit das entsprechende Mittel. Der Weltling dagegen findet Gefallen an Dingen, die er wahrnimmt, weil er sich durch Denken Konzepte von Ihnen macht und er betrachtet sie als sein eigen. Er macht es so, weil er unwissend ist, weil er die wahre Natur der Dinge nicht kennt. Er produziert durch sein Denken Leiden.

Wenn man Körperbewegungen, ein Ausdruck des Windelements, mit einer Etikettierung wie ‚beugen‘, ‚strecken‘, ‚heben‘, ‚senken‘, ‚kauen‘, ‚stehen‘, ‚verlagern‘ usw. versieht, entsteht ein unheilvoller (*akusala*) Bewußtseinsprozeß, wurzelnd in Unwissenheit (*moha*). Dieser Bewußtseinsprozeß ist unheilvoll in dem Sinn, daß er nicht förderlich oder geschickt ist für das Erlangen tieferer Einsicht. Er ist nicht unheilvoll in dem Sinn wie es Bewußtseinsprozesse im Zusammenhang von Töten oder Stehlen zum Beispiel sind. Der heilsame Geistesfaktor *sati*, welcher sich entwickeln sollte, ist nicht anwesend. Wenn man die Wahrnehmung der 12 Grundlagen, wie zum Beispiel Augensensibilität und Farbe mit ‚sehen, sehen‘ etikettiert oder die Berührungssensibilität und das Berührungsobjekt mit ‚berühren, berühren‘ oder die Geschmackssensibilität mit dem Geschmack als ‚schmecken, schmecken‘, entsteht ebenfalls ein unheilvoller, ungeschickter Bewußtseinsprozeß, wurzelnd in Unwissenheit.

In gleicher Weise tritt ein unheilvoller Bewußtseinsprozeß auf, wenn man bei der Gehmeditation die Schritte mit ‚rechts, links...‘ etikettiert. Diese unheilvollen, ungeschickten Bewußtseinsprozesse haben gemäß dem Gesetz von Ursache und Wirkung unangenehme Resultate zur Folge. Sie sind nicht grob unheilvoll, wie Wut oder Gier. Sie führen jedoch als eine Übung, um Einsicht zur Befreiung vom Leiden zu erreichen, am Ziel vorbei. Sie mögen nützlich sein, um gröbere Verunreinigungen des Geistes, wie Gier und Haß, zu verhindern, sind jedoch nicht die effektivste Weise, um einen Geistesfaktor zu stärken, der durch die Art der Betrachtung gar nicht in Erscheinung tritt.

Man muß hier unterscheiden zwischen Sprachgebrauch in der Kommunikation und Praxis der Geistesentfaltung. Zur Praxis der Geistesentfaltung ist es wichtig, die Dinge immer mehr so zu sehen, wie sie sind, das heißt als ultimative Realitäten (*paramattha*). Diese Sicht benötigt eine ständige Übung. Diese kann man immer mehr in seine Alltagspraxis integrieren, die formelle Meditation wird dann wesentlich leichter.

Um sich sprachlich zu verständigen, ist die konventionelle Sprache notwendig. Sie entspricht aber nicht der letztendlichen Wirklichkeit.

Im Mahā Satipaṭṭhāna Sutta sagt der Buddha zwar:

*Wiederum, ihr Bhikkhus, versteht ein Bhikkhu beim Gehen: ‚Ich gehe‘; beim Stehen versteht er: ‚Ich stehe‘; ....*

Diese Ausdrucksweise in der personifizierten verbalen Ausdrucksweise benutzt er nur, weil er weiß, daß die Zuhörerschaft bereits vorgebildet ist und versteht, wie diese Übung zu praktizieren ist, nämlich als Analyse der Körperlichkeit. Er sagt auch, daß man die Aussage ‚ich gehe‘ verstehen sollte. Verstehen bedeutet hier, daß man genau weiß, welche einzelnen Faktoren an der Beschreibung ‚ich gehe‘ beteiligt sind. Dazu ist eine Analyse des komplexen Geschehens ‚gehen‘ notwendig. Achtsamkeit ist die geistige Kraft, die dazu in der Lage ist.

In vielen anderen Lehrreden spricht der Buddha wie in SN 22.23. Durchschauung: „Was sind nun, Bhikkhus, die zu durchschauenden Dinge? Die Körperlichkeit, Bhikkhus, ist ein zu durchschauendes Ding. Das Gefühl - die Wahrnehmung - die Gestaltungen - das Bewußtsein sind ein zu durchschauendes Ding. Dieses, Bhikkhus, nennt man 'die zu durchschauenden Dinge.'“

Rechte Achtsamkeit ist eine analytische Methode, wobei man auch kleinste Abschnitte eines Handlungsverlaufs beobachtet, erkennt und versteht gemäß ultimativer Realitäten. Analytisch ist hier nicht im psychologischen Sinn gemeint, daß man durch Denken eine Situation reflektiert. Analytisch ist hier auf das reine Beobachten bezogen. Man bleibt nicht bei einer konventionellen Beobachtung und Wahrnehmung stehen, sondern versucht die einzelnen Anteile eines körperlich-geistigen Geschehens in der direkten Erfahrung zu sehen. Dadurch wird die Ich-Identifikation immer schwächer und führt auf den Weg des Realisierens von *anatta*, Selbstlosigkeit. Nur so wird der Zugang zur *Vipassanā*-Meditation geebnet. In der *Vipassanā*-Meditation sieht man dann die universellen Merkmale der Erscheinungen. Dadurch können Probleme auf einer grundlegenden Ebene verstanden und gelöst werden.

Achtsamkeit sollte nicht nur praktiziert werden, wenn es schwierig ist. Gerade die routinier-ten täglichen Handlungsabläufe sind ein breites Feld für tiefere Einsichten.

Wenn man so übt bei einfachen alltäglichen Abläufen, wie zum Beispiel auch beim Gehen, kann man diese Fähigkeit auch bei komplexerem Geschehen im Alltag anwenden. Unsere Welt wird immer komplexer und dadurch oft schwierig zu durchschauen. Diese Übung der analytischen Achtsamkeit ist eine Möglichkeit überfordernde Eindrücke oder Aufgaben heilsam zu betrachten. Daraus ergeben sich oft Verständnis und Lösungen, die man vorher nicht geahnt hat. Spannungen und Überforderungen können sich auflösen. Diese analytische Achtsamkeit ist oft befriedigender als Frustrationskompensationen mit sinnlichen Genüssen bei Überforderung. Die Menschen rennen oft sinnlichen Genüssen hinterher, um ungelöste Probleme zu verdrängen. Letztendlich wird der Druck dadurch immer stärker.

Auch Langeweile, welche durch Routine entsteht, wird oft und gern durch sinnliche Genüsse unterbrochen. Sinnliches Verlangen nennt der Buddha als eine der Fesseln, d. h. sie verhindern geistige Entwicklung, sie binden an gewohnte Muster. Wenn man die Achtsamkeit in Form von direktem Beobachten übt, werden routinierte, vielleicht langweilig erscheinende Handlungsabläufe wieder interessant. Viele Menschen sind stumpf in ihrer Wahrnehmung, weil sie durch Überforderung und Routine gar nicht mehr hinschauen, was sie eigentlich tun. Am Anfang sind Geduld und Entschlossenheit notwendig. Je mehr man übt auch in einfachen Situationen achtsam zu sein, je mehr zeigen sich die beglückenden Früchte.

So kann die allgemeine Achtsamkeit entwickelt werden in allen Lebenssituationen, im Alltag als auch im retreat.

Zusammenfassend kann man sagen, daß die Alltagspraxis dazu dienen sollte, in heilsamen, für die Befreiung geschickten, Bewußtseinszuständen zu verweilen. In diesen sind *samādhi*, Konzentration, als auch Achtsamkeit, *sati*, als Geistesfaktoren anwesend. Durch ihr wiederholtes Auftreten werden sie gestärkt. Gleichzeitig akkumuliert man heilsames Kamma und die Vollkommenheiten werden vervollkommnet, was wiederum bewirkt, daß die formelle Meditation sich verbessert.

Verweilt man im alltäglichen Geschehen in heilsamen Geisteszuständen, indem man die

Dinge so sieht, wie sie sind, praktiziert man die Vollkommenheit Entsagung, *nekkhamma*, denn man zieht sich von Sinnesvergnügen zurück. Häufig ergeben sich durch eine derartige kontinuierliche Praxis Möglichkeiten für eine langfristige Praxis in Zurückgezogenheit.

Heilsam ist die Frage: ‚Was geschieht hier eigentlich?‘ Wenn man sich mit dieser Frage den Erscheinungen in Körper und Geist zuwendet und sie analysiert, entsteht Interesse, und Interesse ist mit Freude verbunden. Diese Frage beinhaltet den heilsamen Wunsch, die Dinge, die das Leben ausmachen, zu verstehen.

In mehreren Vorträgen weist der Buddha seine Schüler folgendermaßen an:

‚Seid euch selbst eine Insel,  
seid euch selbst Zuflucht,  
habt keine andere Zuflucht!  
Die Lehre sei euch Insel,  
die Lehre sei euch Zuflucht,  
habt keine andere Zuflucht!‘

Darauf folgend erklärt er die vier Grundlagen der Achtsamkeit: die Achtsamkeit auf den Körper, auf die Gefühle, auf das Bewußtsein und auf die Objekte des Bewußtseins.

Ein weiterer für die Alltagspraxis zu berücksichtigender Faktor ist, daß nur Zufriedenheit mit einem Zustand motiviert, weiter zu praktizieren und intensiver zu praktizieren. Verweilt man jedoch durch falsche Sicht in unheilsamen, von Verblendung begleiteten Bewußtseinszuständen, kann Zufriedenheit sich gar nicht entwickeln. Der Geist verlangt dann nach kurzzeitiger Befriedigung durch Sinnesvergnügen, und die Praxis wird vernachlässigt oder aufgegeben. Gespräche sind für viele Menschen auch Sinnesvergnügen, egal mit welchem Gesprächspartner, er oder sie wird zum Objekt ihres Verlangens, um sich abzulenken.

Wenn man immer häufiger übt, in dieser Weise achtsam auf die vielfältigen Eindrücke zu reagieren, entwickelt sich immer mehr Bescheidenheit. Echte Bescheidenheit ist Ausdruck von Zufriedenheit, welche wiederum ein stetiges leises Glücksgefühl und innere Freude hervorbringt.

Verlangen nach Sinnesobjekten, immer üppigeren, ist Ausdruck von einer permanenten, sich steigernden Unzufriedenheit. Unzufriedenheit beruht auf Abneigung. Abneigung hat unangenehme Resultate zur Folge. Verlangen hat ebenso unangenehme Auswirkungen in der Zukunft, selbst wenn man sich zur Zeit durch Verlangen angenehme Objekte verschaffen kann.

Abneigung und Verlangen entstehen durch unachtsame Reaktionen.

Am Anfang ist es schwierig, ohne Abneigung und Verlangen zu reagieren. Man sollte sich dann nicht verurteilen, wenn solche Geisteszustände auftreten. Sie sind gewohnheitsmäßige Muster, welche wir seit anfanglosen Zeiten geübt haben. Treten Abneigung oder Verlangen im Geist auf, müssen auch diese zum Objekt der Achtsamkeit werden. Man muß sie zuerst einmal als solche registrieren und dann weiter beobachten. Was lösen sie aus in Körper und Geist?

Achtsamkeit ist sehr neutral, sie wertet nicht. Sie ist Toleranz gegenüber allem, was in Erscheinung tritt. Es ist Toleranz durch einfaches Bemerkend, was erfahren wird, ohne das Eine wegzustoßen und das Andere zu greifen. Achtsam sein bedeutet, von Moment zu Moment zu beobachten, zu bemerken und damit das Objekt, sei es innerlich oder äußerlich, zu akzeptieren, wie es ist. Achtsamkeit ist zwar Toleranz den Erscheinungen gegenüber, das bedeutet aber nicht, daß sie ein mangelndes Unterscheidungsvermögen, was

heilsam und was unheilsam ist, impliziert.

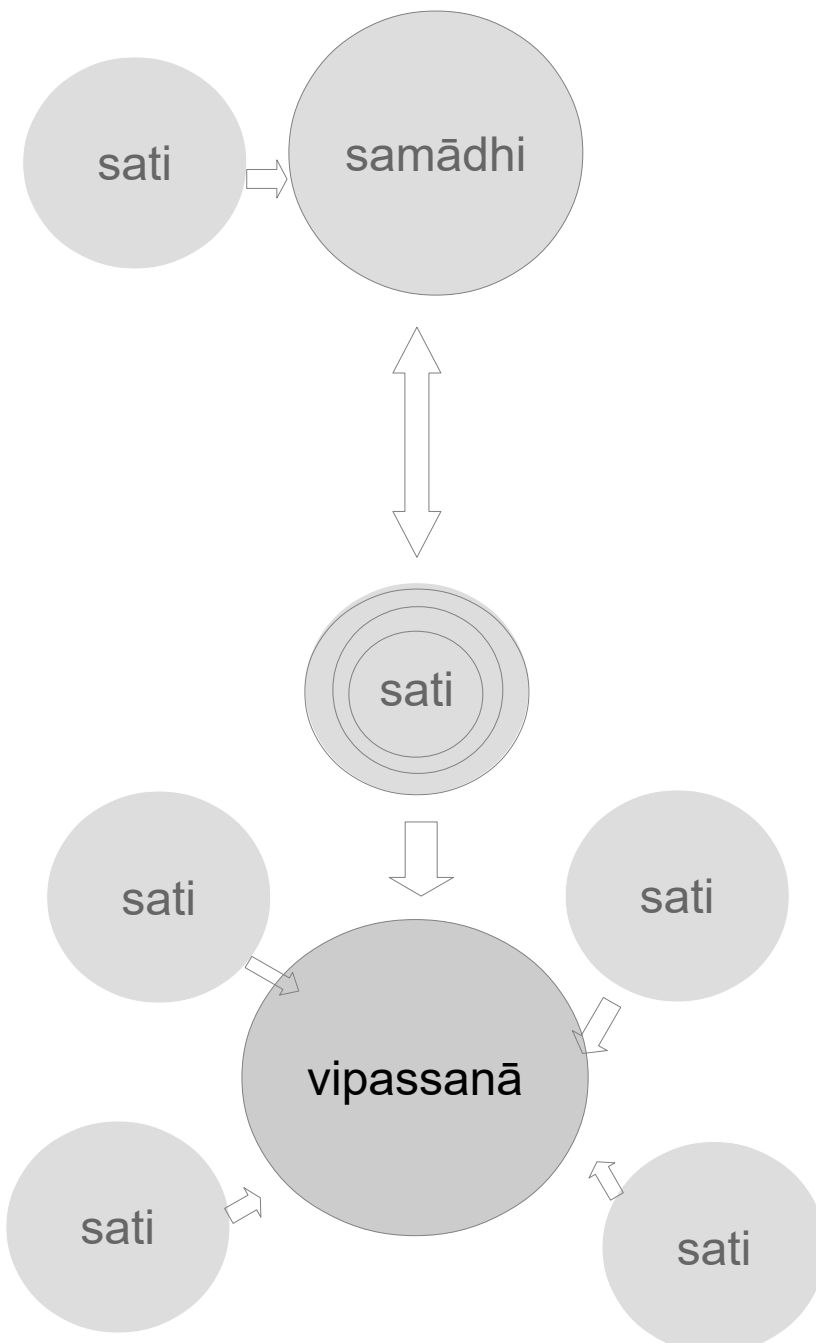
Somit ist Achtsamkeit frei von Bewertung, Vorurteil, Vorliebe, Erwartung. Achtsamkeit reinigt den Geist und führt zu klarem Verstehen.

Dadurch bereitet Achtsamkeit den Boden für Weisheit, so wie der Bauer den Boden pflügen muß für die Saat.

Konzentration ist die Voraussetzung für das Entwickeln von Weisheit.

Auch während der Entwicklung von Konzentration ist Achtsamkeit von großer Bedeutung. Durch die ständige Achtsamkeit wird die Entwicklung von Konzentration zu einem harmonischen, angenehmen Prozeß. Tiefere Zustände von Konzentration in der *Samatha*-Meditation sind ohne Achtsamkeit, sowohl während der formellen Meditation, als auch in den Zeiten der alltäglichen Beschäftigungen, nicht zu erreichen.

Ob man *Samatha*-Meditation oder *Vipassanā*-Meditation praktiziert, man benötigt immer gute und starke Achtsamkeit.



Rechte Achtsamkeit, *sammā sati*, ist der wichtigste Faktor, welcher auf dem buddhistischen Weg der Befreiung entwickelt werden muß. Er muß immer mehr verfeinert werden, um Dinge so zu sehen, wie sie sind, um alle Arten von Konzepten und ausufernden Wahrnehmungen zu überwinden. Die Entwicklung dieses wichtigen und auch besonderen Faktors kann niemand auslassen. Auch wenn man noch so sehr Befreiung wünscht und *dukkha*, Unbefriedigendes, erkennt, ohne analytische Achtsamkeit in ausnahmslos allen Bereichen des Lebens ist Befreiung nicht zu erlangen. Die rechte Achtsamkeit in ihrer neutralen, nicht wertenden Art ist die geistige Qualität, welche der Buddha gefunden hat, die alle Arten von Anhaftungen überwindet. Diese Überwindung hat in keiner Weise etwas mit Abneigung gegen Bestehendes und Verlangen nach etwas Besserem zu tun. Abneigung gegen Unangenehmes und Verlangen nach etwas Besserem ist die gewöhnliche Art mit Schwierigkeiten im Leben umzugehen. Diese auf verblendeter Sicht beruhende Vorgehensweise führt zwangsläufig zu immer wieder neuen Problemen und Schwierigkeiten. Es sind nur kurze Momente des Erfahrens neuer Umstände, entstanden durch Verlangen, die eine scheinbare Befreiung von Leiden vortäuschen.

Achtsamkeit dagegen ist das geistige Potential, welches zu entfalten ist, um auf heilsame Weise jegliche Anhaftung durch tiefgründiges Verstehen zu überwinden. Es wird auf diesem Weg nichts Unbrauchbares weggeworfen und etwas Neues ersehnt, sondern im auf Achtsamkeit beruhenden Durchschauen aller Erscheinungen liegt die Befreiung und das letztendliche Erreichen des Ziels der Leidfreiheit, Nibbāna genannt. Dieses Ziel ergibt sich nur durch unermüdliche Achtsamkeit, welche nicht den kleinsten Funken an Erfahrungen ausläßt.

Achtsamkeit wird unterstützt durch andere geistige Qualitäten, wie Konzentration, Unparteilichkeit, Flexibilität, Stille, Leichtigkeit, Vertrauen. Dieses sind Geistesfaktoren, die in heilsamem Bewußtsein auftreten. Alle heilsamen Handlungen und Gedanken sind deshalb unterstützend für Achtsamkeit. Ein harter, starrer Geist ist nicht in der Lage die spezielle Qualität, die Achtsamkeit genannt wird und dazu dient, Leben tiefgründig zu verstehen, zu entwickeln. Der Geist, der durch Achtsamkeit Leben verstehen möchte, muß schnell sein. Nur ein leichter, flexibler Geist kann schnell Objekte erfassen, beobachten und untersuchen. Ein schwerer, festgefahrener Geist kann die so flüchtigen Erscheinungen unseres Lebens nicht direkt erfassen, kann sie deshalb nicht direkt beobachten, wie sie wirklich sind, sondern bleibt bei Meinungen, Vorurteilen und konzeptuellen Wahrnehmungen stehen.

Diese Art von stiller Präsenz des Geistes zu erzeugen, bedarf längerer Übung. Wenn man immer wieder, kontinuierlich übt, wird die Achtsamkeit fließend und zu einem natürlichen, sehr angenehmen, das Leben erleichternden Begleiter. Um festgefahreneres, starres Denken zu überwinden benötigt es am Anfang Energie (*virīya*), ein Geistesfaktor, welcher auch den Aspekt Mut beinhaltet. Mut ist notwendig, um sich innerlich von lange antrainierten Sichtweisen zu trennen und für die direkte Erfahrung der Gegenwart zu öffnen.

#### **Achtsamkeit ist**

- neutral
- nicht wertend
- Toleranz gegenüber den Objekten
- ohne Wegstoßen
- ohne Greifen
- Akzeptanz
- ohne Bewertung, Vorurteil, Vorliebe, Erwartung



Wichtig ist es, korrekt zu praktizieren, dadurch verändert sich der gesamte Geisteszustand.

Wenn man denkt, ‚ich möchte so werden oder so‘, besser, vollkommener usw., damit ‚Ich‘ dieses oder jenes werde, eine Super-Frau oder ein Super-Mann, ist das eine Herangehensweise, welche auf unheilhaftem Bewußtsein basiert. Diese Sichtweise wurzelt in Verlangen mit der Sicht eines ‚Ich‘, entweder begleitet von falscher Sicht (*ditṭhi*) oder von Stolz und Überheblichkeit (*māna*). Wenn man mit Achtsamkeit das eine Verhalten gegen ein anderes austauschen möchte, damit man diese oder jene Vorteile haben wird, ist es ebenfalls eine ungünstige Absicht. Das einfache Sein, basierend auf Vertrauen in die kontinuierliche Praxis, ist wichtig, um Heilsames hervorzubringen.

Für diese Alltagspraxis sowohl als Übung der Sammlung als auch als Übung in klarem Verstehen werden im Folgenden einige praktische Anweisungen gegeben.

AN 4. 41 Die Entfaltung der Geistessammlung

*Welche Entfaltung der Sammlung aber, Bhikkhus, führt, geübt und beharrlich gepflegt, zur Achtsamkeit und klarem Verstehen?*

*Da steigen dem Mönch die Gefühle bewußt auf, bewußt bestehen sie und bewußt lösen sie sich auf.*

*Bewußt steigen ihm die Wahrnehmungen auf, bewußt bestehen sie und bewußt lösen sie sich auf.*

*Bewußt steigen ihm die Gedanken auf, bewußt bestehen sie und bewußt lösen sie sich auf.*

*Dies gilt als jene Entfaltung der Sammlung, die, geübt und beharrlich gepflegt, zu Achtsamkeit und klarem Verstehen führt.*

### **Vorteile der Achtsamkeitspraxis:**

- Je stärker die Achtsamkeit, je mehr tritt die Ichbezogenheit in den Hintergrund. Die achtsame Präsenz bringt Erleichterung, weil das Ich nicht mehr kritisiert, verlangt, leidet. Das Ich ist letztendlich nur eine gewohnte Reaktionsweise, es besteht nicht als solches.
- Durch kontinuierliche Achtsamkeit treten unangemessene Reaktionsmuster in den Hintergrund.
- Unser Denken, wenn notwendig, bekommt mehr Struktur und Klarheit. Verwirrung wird aufgelöst, besonders auch durch Erkennen der Hindernisse in der Meditation. Durch Benennen kann diese Entwirrung unterstützt werden.
- Die Achtsamkeit und das klare Erkennen und Differenzieren von Objekten, Gedanken, Körperempfindungen und Gefühlen sind notwendige Vorbereitung auf die *Vipassanā*-Meditation.
- Durch die rechte Achtsamkeit kommt man wieder zu einem natürlichen Geisteszustand, auf den Boden der Tatsachen. Das ist heute in einer komplizierten Gesellschaft mehr denn je notwendig. Durch die Art der Kommunikation, das ständige Beschäftigtsein mit äußerlichen Dingen und der Fülle von Informationen vergessen die meisten Menschen, was das Eigentliche im Leben ist und verlieren den Boden unter den Füßen. Hier ist die Achtsamkeit eine Selbsthilfe in einer äußerlich verwirrten Welt sich zu sammeln, klar zu sehen und für sich angemessene Entscheidungen zu treffen.
- Es entsteht dadurch eine natürliche Bescheidenheit oder Genügsamkeit, die die Fülle an Unterhaltung nicht ablehnen oder zurückweisen muß, sondern durch innere Sättigung nicht benötigt.

- Je mehr man Achtsamkeit im Alltag übt, je weniger schwierig ist der Zugang zur Meditation. Der Geist ist immer mehr in der Lage, Objekte zu fokussieren. Man kann dann einfacher in die Sammlung gehen und durch die Sammlung wiederum erhält die Achtsamkeit mehr Tiefe. So kann immer tiefgründigeres Verstehen durch diese beiden sich ergänzenden Qualitäten entstehen.
  - Achtsamkeit ist einerseits passives Beobachten des Geschehens, aber andererseits entsteht dadurch Wissen und Verständnis. Dieses Wissen aus der direkten Erfahrung ist ein wertvolles Potential für gezielte, zweckmäßige Handlungsfähigkeit.
  - Ebenso wird durch diese Übung, praktiziert man sie kontinuierlich, die Reaktionsbereitschaft gestärkt. Dieses ist ein wesentlicher Faktor für *Vipassanā*-Meditation.
  - Durch das passive Beobachten hält der Geist zuerst einmal inne und reagiert nicht sofort mit den gewohnten Mustern. Dadurch können ungünstige Verhaltensmuster und Meinungen betrachtet werden, und es können sich neue vielleicht geschicktere Verhaltens- und Denkweisen entwickeln.
  - Das reine Beobachten führt zu Verständnis und zu innerer Sicherheit, so daß oft zwanghafte und leidverursachende Anhaftungen transformiert werden können.
  - Sehr schnelle, unüberlegte Reaktionen bringen oft neue unangenehme Erfahrungen hervor. Durch Achtsamkeit und das damit verbundene Innehalten verändern sich die Reaktionen.
- Nibbāna ist das letztendliche Innehalten, letztendlicher Frieden. Es ist das einzige Ziel der Buddha-Lehre.
- Durch kontinuierliche Achtsamkeit wird der Geist ruhig, friedlich und bedürfnislos.

### **Objekte der Achtsamkeit:**

Wie bereits dargestellt wurde, entsteht rechte Achtsamkeit nicht, wenn man in konzeptueller Art das Geschehen betrachtet. Achtsamkeit ist eine Analyse komplexer Wahrnehmungen und Emotionen, wie zum Beispiel: 'ich fühle mich hier wohl', 'ich bin sauer', 'ich bin so bedrückt', 'ich fühle mich verletzt'. Die Analyse ist notwendig, damit die rechte, beglückende Achtsamkeit entsteht.

Zuerst sollte man bei komplexen Wahrnehmungen genau herausfinden, was ist körperlich offensichtlich, und was ist geistig offensichtlich. Körper und Geist sind zwei wesentliche Bereiche unseres Daseins. Sie sind unterschiedlich und haben unterschiedliche Funktionen, deshalb ist diese Unterscheidung in Körper und Geist schon ein wichtiger erster Schritt, um Leben zu verstehen.

Der Buddha spricht in den Lehrvorträgen oft von den sechs Sinnesgrundlagen. Er schlüsselt Körper und Geist weiter auf durch diese Unterteilung.

Zu diesen sechs Sinnesgrundlagen gehören:

- die Augengrundlage, welche die Sehfähigkeit beinhaltet,
- die Ohrgrundlage, welche die Hörfähigkeit beinhaltet,
- die Nasengrundlage, welche die Riechfähigkeit beinhaltet,
- die Zungengrundlage, welche die Schmeckfähigkeit beinhaltet,
- die Körpergrundlage, welche die Tastfähigkeit beinhaltet,
- die Geistgrundlage, wozu alle Bewußtseinsarten gehören.

Diese sechs nennt man innere Grundlagen.

Dementsprechend gibt es 6 äußere Grundlagen, welche die Objekte für diese inneren Grundlagen sind. Diese sind:

- Farbe/ Form,
- Geräusch,
- Geruch,
- Geschmack,
- Tastempfindungen,
- Objekte des Bewußtseins, welche sein können:

Bewußtsein selbst, die Geistesfaktoren, Körperliches, Nibbāna und die Vielfalt an Konzepten.

Das Bewußtsein kann vielfältige Objekte erkennen, nachträglich kann es sich selbst erkennen, sowie die Geistesfaktoren, die es selbst begleitet, die oben genannten Grundlagen, innerliche und äußerliche, alle anderen körperlichen Dinge, Nibbāna und die vielen Konzepte, wie Auto, Frau, Mann, Haus, Kleid, Kind usw..

Innerhalb dieser Bereiche spielt sich unser gesamtes Dasein ab. Es sind sowohl körperliche Phänomene darin enthalten, als auch geistige. Diese sechs Bereiche und ihre entsprechenden Objekte umfassen alles, womit wir beschäftigt sind: sehen, hören, riechen, schmecken, berühren, erkennen und denken. Begleitet sind diese Tätigkeiten immer von Gefühl, Wahrnehmung, Absicht, Aufmerksamkeit und anderen Faktoren.

Die sechste Grundlage, die Geistgrundlage ist nicht körperlicher Natur. Sie ist geistiger Natur und umfaßt alle Bewußtseinsarten.

Die anderen fünf Grundlagen sind körperlicher Natur. Es sind die Sensibilitäten der genannten Körperteile, wie Augensensibilität, Ohrsensibilität, Nasensensibilität, Zungensensibilität, Körpersensibilität. Diese Sensibilitäten ermöglichen es uns, mit der äußeren Welt in Kontakt zu treten. Deshalb haben sie einen besonderen Stellenwert bei der Analyse des Daseins. Die äußeren Objekte treffen auf ihnen auf, weil sie besonders empfindlich sind für das ihnen entsprechende Objekt. Trifft ein Objekt auf diesen Sensibilitäten auf, entsteht Bewußtsein, welches das Objekt erkennt.

Der Kontakt (*phassa*), welcher geistiger Art ist und jedes Bewußtsein begleitet, entsteht durch das Zusammentreffen der entsprechenden Sensibilität, dem Objekt und dem Bewußtsein. Kontakt (*phassa*) hat als Merkmal das geistige Berühren des Objekts.

Man kann Bewußtsein entsprechend der Sinnesgrundlagen einteilen. So gibt es

- Augenbewußtsein,
- Ohrbewußtsein,
- Nasenbewußtsein,
- Zungenbewußtsein,
- Körperbewußtsein und
- Geistbewußtsein.

Das Augenbewußtsein kann nur Farben und Formen erkennen, es kann nicht riechen oder schmecken. Genauso kann das Ohrbewußtsein nur Töne erkennen, es kann nicht sehen. Das Nasenbewußtsein kann nur Gerüche erkennen. Das Zungenbewußtsein kann nur die verschiedenen Geschmacksarten erkennen. Diese Grundlagen mit ihrem speziellen Bewußtsein gibt es nur an jeweils einer bestimmten, kleinen Stelle im Körper. Die Körpergrundlage mit ihrem entsprechenden Körperbewußtsein gibt es über den gesamten Körper verteilt, auch an den Stellen, wo eine andere Grundlage vorkommt. So gibt es auf der Zunge neben der Geschmackswahrnehmung auch Wahrnehmung von Härte, Rauheit usw., basierend auf dem Körperbewußtsein.

Das jeweilige Bewußtsein steigt aufgrund von zwei Bedingungen auf: Es muß eine innere Grundlage, wie die Augensensibilität und eine äußere Grundlage, wie Farbe, vorhanden sein, damit Bewußtsein aufsteigen kann. Ohne, daß ein Objekt auf die entsprechende Sensibilität auftrifft, entsteht auch kein Bewußtsein.

Bewußtsein hat die rein erkennende Funktion unseres Geistes. Es wird immer begleitet von entsprechenden Geistesfaktoren.

Es gibt 52 Geistesfaktoren.<sup>2</sup> Man kann jedoch am Anfang der Praxis mangels tieferer Konzentration nicht alle direkt erkennen.

Geistesfaktoren, welche man mit der Achtsamkeit am Anfang, wenn die Konzentration noch nicht so stark ist, wahrnehmen kann, sind:

- Kontakt (*phassa*), dieser ist geistig. Es ist darunter das Zusammentreffen des Objekts mit der Sinnesgrundlage und das dann aufsteigende Bewußtsein zu verstehen,
- Gefühl (*vedanā*), dieses kann
  - angenehm,
  - unangenehm oder
  - neutral sein,
- Wahrnehmung (*saññā*),
- Absicht, Wille (*cetanā*) oder Motivation,
- Einspitzigkeit (*ekaggata*) oder Konzentration,
- Aufmerksamkeit (*manasikāra*),
- anfängliche Hinwendung zum Objekt (*vitakka*),
- ausdauernde Hinwendung zum Objekt (*vicāra*),
- Entschlossenheit/Entscheidung (*adhimokkha*)
- Energie (*virīya*)
- Freude (*pīti*)
- Wunsch (*chanda*).

Diese Geistesfaktoren können heilsames, unheilsames und funktionales Bewußtsein begleiten.

Dann gibt es **unheilsame Geistesfaktoren**, zu denen gehören:

- Verblendung (*moha*)
- Schamlosigkeit (*ahirika*)
- Gewissenlosigkeit (*anottappa*)
- Unruhe (*uddhacca*)

Diese vier Geistesfaktoren begleiten jedes unheilsame Bewußtsein, egal ob es mit Verlangen oder mit Abneigung verbunden ist.

Geistesfaktoren, die Bewußtsein mit **Verlangen** (*lobha*) begleiten:

- Verlangen (*lobha*)
- falsche Ansicht (*diṭṭhi*)
- Dünkel (Überheblichkeit, Minderwertigkeit, Gleichheit einer Person (*māna*)),

Geistesfaktoren, die Bewußtsein mit **Abneigung** (*dosa*) begleiten:

- Abneigung (*dosa*)
- Neid und Eifersucht (*issa*)
- Geiz (*macchariya*)
- Reue (*kukkucca*)

<sup>2</sup> Genaue Beschreibungen dieser 52 Geistesfaktoren finden sich in: Christina Garbe: Nāma Kammatṭhāna  
- Kontemplation über das Geistige, Ringbuch

Geistesfaktoren in **veranlaßtem unheilbarem** Bewußtsein

- Geistige Starrheit (*thīna*)
- Mattheit (*middha*)

Veranlaßtes Bewußtsein ist Bewußtsein, welches entsteht, wenn wir nicht spontan aus eigenem Wunsch etwas unternehmen, sondern uns jemand anderes dazu auffordert, überredet oder wir mitmachen, weil andere etwas machen, oder wenn wir zögern.

Geistesfaktoren in von Verblendung (*moha*) begleitetem Bewußtsein

- Zweifel (*vicikicchā*)

Zu den **heilsamen Geistesfaktoren** gehören:

- Vertrauen (*saddhā*)
- Achtsamkeit (*sati*)
- Schamgefühl/Respekt sich selbst gegenüber (*hiri*)
- Gewissensscheu/Respekt anderen Wesen gegenüber (*ottappa*)
- Nicht-Verlangen (*alobha*)
- Nicht-Abneigung (*adosa*)
- Gleichmut (*tatramajjhataṭā*, wörtl. dort in der Mitte)
- Stille (*passaddhi*)
- Leichtigkeit (*lahutā*)
- Weichheit (*mudutā*)
- Geschmeidigkeit (*kammaññatā*)
- Geschicklichkeit (*pāguññatā*)
- Aufrichtigkeit (*ujukatā*)

Diese Geistesfaktoren kommen immer in heilsamem Bewußtsein vor. Die folgenden kommen nur manchmal vor:

- Unverblendung/Weisheit (*amoha*)

- Mitgefühl (*karunā*)
- Mitfreude (*muditā*)

- Rechte Rede
- Rechte Handlung
- Rechter Lebensunterhalt

Körper kann man ebenso in Einzelbestandteile aufschlüsseln. Mit der Achtsamkeit, wenn die Konzentration noch nicht so weit entwickelt ist, kann man die oben genannten inneren und äußeren körperlichen Sinnesgrundlagen wahrnehmen.

Außerdem kann man die Merkmale der 4 Elemente wahrnehmen. Dazu gehören:

Erdelement: Härte – Weichheit,  
Schwere - Leichtigkeit,  
Glätte – Rauheit.

Wasserelement: Fließen - Zusammenhalten (Kohäsion),

Feuerelement: Wärme – Kälte,

Luftelement: Bewegung – Stützen.

Weitere körperliche Erscheinungen, die auf dieser noch gröberen Ebene wahrzunehmen sind:

- Beweglichkeit,
- Weichheit,
- Geschmeidigkeit,
- sprachliche Äußerung,
- körperliche Äußerung,
- Weiblichkeit,
- Männlichkeit.

Entsprechend dieser Faktoren sollten komplexe Geschehen aufgeschlüsselt werden, um Achtsamkeit zu stärken. Man kann damit beginnen, zuerst einmal zu unterscheiden, was ist der körperliche Anteil eines Geschehens, was ist der geistige. Dann kann man beide Bereiche differenzierter aufschlüsseln.

Die buddhistische Achtsamkeitspraxis (*sati*) beschäftigt sich damit, diese Bereiche sehr genau kennenzulernen. Es ist ein wichtiger Teil des Weges, den der Buddha gelehrt hat, um innerlich frei zu werden von Schwierigkeiten, Problemen, Ängsten, Schuldgefühlen, Frustrationen, Ärger, Depressionen, Gier, Sucht, usw., zusammengefaßt von Verlangen, Abneigung und Verblendung.

Untersuchen wir kontinuierlich unser Dasein innerhalb dieser Bereiche, verstehen wir immer mehr die Natur aller Erscheinungen. Wir lernen, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind.

**Achtsamkeit sollte eine das Leben  
bestimmende Grundhaltung sein.**