



Achtsamkeit ist eine der bekanntesten Übungen, die der Buddha lehrte. Im Zustand der Erleuchtung ist die Achtsamkeit vervollkommenet.

Achtsamkeit wird im nicht-buddhistischen Kontext als bewusstes Verweilen im Hier und Jetzt verstanden. Im Buddhismus bedeutet diese Praxis jedoch weit mehr, geht es doch darum, eine tiefere Einsicht in die Wirklichkeit zu erlangen und den Geist zu befreien.

Achtsamkeit – mehr als eine Anti-Stress-Methode

von Birgit Stratmann und Christof Spitz

Kennen Sie auch den Impuls, noch schnell etwas tun zu wollen? Die Kartoffeln auf den Herd stellen und rasch einen Anruf erledigen und während des Telefonats eingegangene E-Mails sichten. So gehen wir die meiste Zeit unbewusst durch den Alltag, gehetzt, gestresst, ohne Muße. Der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn nennt dies eine „roboterhafte Art zu sehen, zu denken und zu handeln“. Dagegen entwickelte er Ende der 70er Jahre in den USA eine der erfolgreichsten Therapieformen, die auf buddhistischen Techniken basiert: die ‚Achtsamkeitsbasierte Stress-Bewältigung‘. Diese wird mittlerweile auch außerhalb der USA in der klassischen Medizin und Psychiatrie angewendet und von den Krankenkassen bezahlt. In Deutschland wird sie an der Universitätsklinik Essen und im Interdisziplinären Schmerzzentrum in Freiburg bei chronischen Schmerzpatienten erfolgreich eingesetzt.

„Achtsamkeit – Entdecken Sie die buddhistische Anti-Stress-Methode“ lautete der Aufmacher der Zeitschrift *Psychologie heute* im August 2008. Achtsamkeit ist heute die

wohl bekannteste Praxis des Buddhismus. Gewöhnlich wird darunter das bewusste Verweilen im gegenwärtigen Moment verstanden. Diese Art der Praxis bringt uns zurück ins Leben. Denn normalerweise, wenn wir hyperaktiv und unachtsam sind, befindet sich der Geist in einer Art Bewusstlosigkeit und Unklarheit. Wir nehmen weder den Menschen wirklich wahr, mit dem wir sprechen, noch uns selbst, unsere Wahrnehmungen, Emotionen und Bedürfnisse.

Für jemanden, der innerlich ruhig werden oder sogar meditieren möchte, stellt diese Gewohnheit des Geistes, sich unaufhörlich und wahllos Objekte einzuverleiben, ein großes Hindernis dar. Die ständigen Reize machen das Bewusstsein instabil, wirr und kraftlos – genau das Gegenteil von dem, was durch Meditation erreicht werden soll: die Entwicklung von Stabilität, Klarheit und Wachheit. Daher ist die Fähigkeit, einsgerichtet in der Gegenwart zu sein, die Grundlage jeder spirituellen Praxis und auch die Basis für Zufriedenheit in diesem Leben.



Mit Achtsamkeit die Wirklichkeit erkennen

Nach den buddhistischen Lehren allerdings bedeutet Achtsamkeit mehr als das bewusste Sein im Hier und Jetzt. Denn dieses ist nicht per se ein heilsamer Geisteszustand. Wer am Strand in der Sonne liegt, bewusst das Rauschen des Meeres hört und die Hitze auf seinem Körper spürt, hat nicht notwendigerweise einen heilsamen Bewusstseinszustand. Im Buddhismus geht es jedoch darum, den Geist aktiv heilsam umzuwandeln, insbesondere eine Einsicht in die Natur der Wirklichkeit zu entwickeln. Das deutsche Wort Achtsamkeit deckt verschiedene Aspekte eines solchen konzentrierten, heilsamen Geisteszustands ab.

Einen Aspekt bezeichnet der Tibetisch-Übersetzer Christof Spitz in Anlehnung an die Bedeutung des Wortes in den Originaltexten als „Vergegenwärtigung“ (tib. dran pa, skt. smṛti, Pali sati). Die Definition dieses Geistesfaktors von Asaṅga findet sich im Systematischen Studium des Buddhismus im Tibetischen Zentrum: „Das Nicht-Vergessen eines vertrauten Gegenstands. Seine Funktion ist, der Ablenkung entgegenzuwirken.“ Das bedeutet: Man hält sich einen bekannten Bewusstseinsinhalt gegenwärtig und bewahrt ihn in seinem Geist. Es ist die Fähigkeit des Geistes, sich an etwas Heilsames zu erinnern. Eine Übung ist als die ‚Vierfache Anwendung der Vergegenwärtigung‘ (satipaṇhāna) bekannt.

Die Objekte dieser Vergegenwärtigung sind: der Körper, die Empfindungen, der Geist und die Phänomene. Warum gerade diese vier? Weil über sie viele falsche Vorstellungen vorherrschen, welche die Grundlage für Leiden bilden. Wie Geshe Thubten Ngawang (1932–2003) es im Studium erklärte, halten wir den Körper fälschlich für die Grundlage eines unabhängigen Selbst; wir sehen die Empfindungen als Ursache dafür, dass dieses vorgestellte Selbst Angenehmes oder Unangenehmes erlebt; den Geist betrachten wir als das substanzial bestehende Selbst, und die Phänomene werden als Objekte eines wahrhaft existenten Selbst erfasst.

In der Praxis der Vergegenwärtigung geht es darum, diese vier Objekte auf ihre Wesensmerkmale hin zu untersuchen und diese Erkenntnisse im Bewusstsein wach zu halten. Die hauptsächlichen Merkmale sind: Unreinheit, Leidhaftigkeit, Unbeständigkeit und Leerheit, wie der Buddha sie in den Vier Wahrheiten darlegte. Das Ziel dieser Praxis ist eine immer tiefere Sicht der Wirklichkeit. Im Zustand der Sammlung blickt der Übende in die Natur der Dinge, bis er schließlich eine direkte Einsicht in die Vier Wahrheiten, insbesondere die Selbstlosigkeit, erlangt.

Die Basis für diesen Prozess ist natürlich, dass der Geist in der Lage ist, sich auf das Objekt zu fokussieren. Jemand, der permanent abgelenkt durchs Leben hetzt und ständig mehrere Dinge gleichzeitig tut, kann nicht bei einem Objekt verweilen, geschweige denn, seine Natur erkennen und den Geist wirklich transformieren.

Die Praxis der Vergegenwärtigung beinhaltet einen weiteren Geistesfaktor: die Wachsamkeit oder wachsame Selbstprüfung (tib. shes bzhin, skt. samprajñāta), also ein Teil des Bewusstseins, mit dem man den Geist selbst beobachtet und sich des Verhaltens von Körper, Rede und Geist bewusst ist. Vergegenwärtigung und Wachsamkeit bilden die Grundlagen für ethische Disziplin und meditative Konzentration.

Den Geist an Heilsames gewöhnen

Einen weiteren Geistesfaktor im Zusammenhang mit der Achtsamkeit führt Asaṅga in seinen 51 Geistesfaktoren an, und zwar in der Kategorie der Elf Heilsamen: Es ist ein Gewahrsein, das den Geist „auf Basis der Tatkraft (Freude am Heilsamen) vor befleckten Phänomenen behütet“ und „an heilsame Faktoren gewöhnt“. Dieser Faktor, der wörtlich aus dem Tibetischen (bag yod, skt. apramāna) übersetzt „Scheu oder Hemmung haben“ heißt, begleitet alle heilsamen Geisteszustände und ist damit für alle Pfade und höheren Erkenntnisse nötig. Während die Wachsamkeit den eigenen Geist inspiziert, ist der Faktor der „Hemmung“ dafür zuständig, den Geist grundsätzlich am Heilsamen auszurichten und Respekt gegenüber den ethischen Regeln zu pflegen.

Śāntideva widmet das vierte und fünfte Kapitel seines Werks *Eintritt in das Leben zur Erleuchtung (heute Anleitungen auf dem Weg zur Glückseligkeit, Barth Verlag 2005)* diesen Geistesfaktoren. Die Übersetzungen dieser verschiedenen Geistesfaktoren variieren in allen deutschen Buddhismustexten. Wichtig sind aber nicht die Begriffe, sondern ihre Bedeutungen. Der Praktizierende muss wissen, welche Geistesfaktoren wann anzuwenden sind, um von negativen Reaktionsmustern frei zu werden und um heilsame Resultate zu erreichen. Die bewusste Ausrichtung des Geistes bildet die Voraussetzung, um die Potenziale des Geistes zur Entfaltung zu bringen. ▀



Das bewusste Gehen, zum Beispiel am Strand, ist nicht notwendigerweise heilsam. Eine heilsame Übung wäre, sich beim Gehen die Vergänglichkeit des Körpers bewusst zu machen.