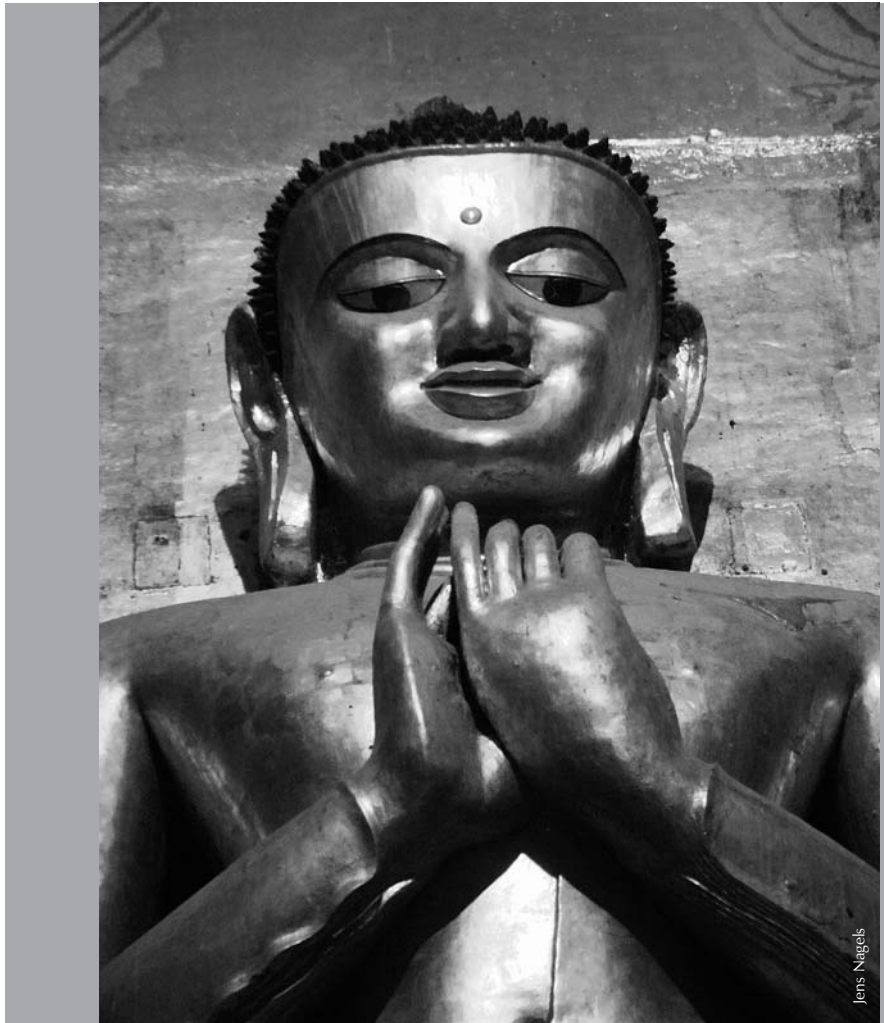




Die Achtsamkeitspraxis hat zwei wesentliche Komponenten: aufmerksam zu sein für das, was geschieht, und in diesem Prozess den eigenen Geist zu beobachten. Alan Wallace erläutert die Bedeutung dieser Praxis aus Sicht der herausragenden Theravāda-Meister Nāgasena und Buddhagoṣa.



# Achtsamkeit – eine ganzheitliche Wahrnehmung

von Alan Wallace

Dem Begriff Achtsamkeit (Skt. *smṛti*, Pāli *sati*) kommt im Buddhismus große Bedeutung zu. Er wurde vom Buddha selbst und vielen der wichtigsten buddhistischen Kommentatoren geprägt. Die vier Anwendungen der Achtsamkeit – auf den Körper, die Gefühle, den Geist und die Phänomene – werden in der Theravāda-Tradition seit mehr als 2.000 Jahren praktiziert.

Wir werden im Folgenden zwei klassische Definitionen aus dieser Tradition betrachten. Die erste Definition formu-

lierte der indische buddhistische Mönch Nāgasena, ein Befreiter (Skt. *Arhat*), der das Nirvāṇa erlangt hatte. Nāgasenas Definition orientiert sich inhaltlich an den ersten Reden des Buddha, wie sie im Pāli-Kanon festgehalten sind.

Nāgasena führte im 2. Jh. v. Chr. den ersten durch Aufzeichnungen belegten west-östlichen Dialog mit einem griechischen König, der eine der Provinzen regierte, die während der kurzen, glücklosen Besetzung Indiens durch Alexander den Großen (356–323



v. Chr.) entstanden waren. König Menander I (Pāli Milinda) war ein gebildeter Grieche, der später zum Buddhismus konvertierte.

Im Milindapañha, dem Text des Dialogs, fragt der König Nāgasena, was mit dem Begriff ‚Achtsamkeit‘ gemeint ist. Nāgasena antwortet, dass Achtsamkeit zweierlei Bedeutungen habe: sich etwas „bewusst zu machen“ und etwas zu „kultivieren“:

„Wenn Achtsamkeit entsteht, dann werden dir die heilsamen und unheilsamen Tendenzen bewusst, die Fehler und das Fehlerlose, das Minderwertige und das Erhabene, das Dunkle und das Reine, ein jedes mit seinem Gegenstück [...] Wenn Achtsamkeit entsteht, betrachtet sie die verschiedenen heilsamen und unheilsamen Tendenzen, die sich entwickeln: Diese sind heilsam, jene unheilsam; diese Neigungen sind hilfreich, jene nutzlos. Jemand, der Yoga praktiziert, verwirft unheilsame Tendenzen und kultiviert heilsame.“

In diesem Zitat sind mit den ‚Gegenständen‘ die weiteren Geistesfaktoren gemeint, die mit der Achtsam-

oder säen wir die Saat unserer eigenen Unzufriedenheit und unseres eigenen Elends? Nāgasena zufolge bedeutet Achtsamkeit, genau Acht geben auf das, was gerade im Körper und im Geist geschieht.

### **Achtsamkeit ist die Fähigkeit, sich zu erinnern**

Die zweite Definition finden wir bei Buddhagoṣa, dem angesehensten Kommentator der Theravāda-Tradition. In seinem Standardwerk *Der Weg der Reinheit*, das sich auf mehr als 900 Jahre kontemplativen Studiums und Praxis des Buddhismus stützt, sagt er als erstes über die Achtsamkeit: „Durch sie erinnern sich [die begleitenden Geistesfaktoren], oder die Achtsamkeit selbst erinnert sich, das ist es, was Achtsamkeit ausmacht.“

Buddhagoṣa vermittelt den Eindruck, dass es die Achtsamkeit selbst ist, die sich erinnert oder sich besinnt. Wir können Achtsamkeit auch als ‚Gedächtnis‘ bezeichnen, weil es bedeutet,

auf das, was sich gerade im Moment abspielt; sie wirkt der Schwerfälligkeit des Geistes entgegen. Ein schwerfälliger Geist gerät in Verwirrung, er zerfällt, und die Achtsamkeit zersetzt sich in dem Maße, wie der Geist ziellos, erregt und zerstreut wird.

Achtsamkeit bedeutet, alles zusammen zu halten – nicht durch Umklammern, sondern durch Präsenz, die sich auf die jetzige unmittelbare Erfahrung, aber auch auf Ereignisse der Vergangenheit richten kann.

Buddhagoṣa fährt in seiner Definition der Achtsamkeit fort: „Ihr wesentliches Merkmal ist, sich nicht treiben zu lassen.“ In unserer Praxis der Achtsamkeit geschieht es sehr leicht, dass wir uns treiben lassen. Wenn wir nicht gerade von Objekten unseres Verlangens in den Bann gezogen werden – sei es von unserem Körper, unserem Geist, unserem Besitz oder irgendeinem anderen Objekt der Begierde –, dann passiert es uns leicht, dass wir abschweifen.

Wir sind so sehr daran gewöhnt, zwanghaft an den Dingen festzuhalten, uns an sie zu klammern, uns mit unseren Gedanken zu identifizieren, dass wir sie fälschlicherweise mit dem verwechseln, worauf sie sich richten. Wenn wir unseren Griff lockern und versuchen, ganz einfach präsent zu sein, dann passiert es oft, dass wir dahintreiben – oder einschlafen! Achtsamkeit bedeutet aber nicht, sich treiben zu lassen, zu vergessen, und sie bedeutet nicht, sich zurückzuziehen.

Buddhagoṣa sagt weiter: „Merkmal der Achtsamkeit ist nicht das Verlieren; sie zeigt sich im Bewahren oder darin, dass sie ihr Objekt unmittelbar anschaut.“ Das ist das Ziel unserer Praxis: unsere intensive Aufmerksamkeit auf alles zu richten, was uns begegnet – in jedem einzelnen Moment und durch jeden unserer sechs Sinne, aufmerksam und ganz bei der Sache zu sein – gera-

***„Es handelt sich um zwei wesentliche Faktoren des Geistes: Die Achtsamkeit hindert den Geist daran abzuschweifen, die Selbstbeobachtung erkennt, wenn der Geist vom Objekt abgekommen ist.“***

keit einhergehen. ‚Jemand, der Yoga praktiziert‘ bezieht sich auf jemanden, der den spirituellen Weg geht. Achtsamkeit erfordert ein analytisches ethisches Herangehen: Welche Prozesse, welche Aktivitäten, die in Körper und Geist entstehen, werden zu heilsamen Resultaten führen? Welche sind destruktiv? Wir müssen differenzieren und die Achtsamkeit strategisch und analytisch anwenden. Entwickeln wir uns gut

etwas im Sinn zu behalten. Was hast Du zum Frühstück gegessen? Wo hast Du gelebt, als Du sechs Jahre alt warst? Wie heißt Deine Mutter? Achtsamkeit ist die Fähigkeit, sich korrekt zu entsinnen, die Fähigkeit, das zu behalten, zu erinnern und zu bedenken, was man einmal erkannt hat.

Achtsamkeit beschränkt sich aber nicht auf vergangene Ereignisse. Gegenwartsbezogene Achtsamkeit richtet sich



de so, als würden wir jemandem direkt ins Gesicht blicken.

Wir sind weder geistesabwesend, noch besitzergreifend sondern einfach geistig präsent. Den Atem bewusst zu spüren bedeutet, sich in jedem einzelnen Moment unmittelbar das Atmen zu vergegenwärtigen. Wir denken nicht an vergangene Atemzüge, wir verlieren uns nicht und schweifen nicht ab – wir bleiben auf das momentane Gefühl des Atmens konzentriert. Achtsamkeit kann auch auf die Zukunft gerichtet sein. Wenn du zum Beispiel um drei Uhr eine Verabredung hast, dann musst du daran denken, rechtzeitig loszufahren.

Weiter heißt es bei Buddhagoṣa: „Achtsamkeit basiert darauf, den Körper intensiv wahrzunehmen oder sich seiner wirklich bewusst zu werden.“ Ihr liegt also intensive Aufmerksamkeit zugrunde, die genau beobachtet, ohne zu festzuhalten oder zu klammern. Buddhagoṣa schließt mit den Worten: „Die Achtsamkeit ist wie ein Pfosten, der fest in sein Objekt gestellt ist, und wie ein Torhüter, weil er das Tor der Augen und der übrigen Sinne bewacht.“

## Selbstbeobachtung: die Qualitätskontrolle des Prozesses

Selbstbeobachtung ist der zweite Begriff, der in den Lehren des Buddha über die Praxis von Vipassanā bzw. Einsicht eine zentrale Rolle spielt. Der große Bodhisattva Śāntideva (8. Jh.) definiert die Fähigkeit der Selbstbeobachtung, die für die Vier Arten der Achtsamkeit von entscheidender Bedeutung ist, folgendermaßen: „Selbstbeobachtung ist die wiederholte Prüfung der Verfassung des eigenen Körpers und Geistes.“

Die Fähigkeit der Selbstbeobachtung ist reflexiv. Während die Achtsamkeit auf alles Mögliche gerichtet sein kann – auf Galaxien und Elektronen, auf Geisteszustände oder auf die eigenen Füße –, bedeutet Selbstbeobachtung, auf Phänomene zu achten, die in dem

Bereich der Realität entstehen, den wir als ‚Ich und Mein‘ bezeichnen. Ich achte auf meinen Körper, auf die Haltung meiner Hände, auf die Empfindungen in meinem Bauch. Ich achte auf die Impulse meines Geistes und auf den Klang meiner Stimme. Selbstbeobachtung ist der Blick, der nach innen gerichtet ist – auf die Haltung und die Bewegung meines Körpers, meiner Sprache und meines Geistes in Beziehung zur Umgebung.

Selbstbeobachtung ist ein Ausdruck von Intelligenz (Skt. prajñā), denn sie differenziert: Ist die Haltung meines Körpers unter den gegebenen Umständen angemessen oder nicht? Sollte ich mit den Händen gestikulieren und jetzt lächeln? Sind meine Worte zu hart,

## Meditation

**B**eginne, indem du den Körper in seinem natürlichen Zustand ruhen lässt – in einem Zustand der Entspannung, der Ruhe und Wachsamkeit. Nimm drei tiefe und langsame Atemzüge.

Dann belasse den Atem in seinem natürlichen Rhythmus – atme mühelos und spontan. Lass die Augen zumindest ein wenig geöffnet; bringe den Geist in sein natürliches Gleichgewicht.

Lass deine Bewusstheit in sich selbst ruhen – sei der Erscheinungen gewahr, die aus allen Richtungen auf die sechs Sinnesquellen treffen. Erlaube den Wahrnehmungen zu erscheinen – und ganz von selbst vorüber zu ziehen. Halte nicht an ihnen fest, beurteile sie nicht. Nimm sie einfach wahr als das, was sie sind. Du bist weder abgelenkt, noch greifst du nach dem, was erscheint.

Registriere mit Hilfe der Selbstbeobachtung, sobald du dich von Gedanken forttragen lässt. Reagiere sofort, indem du dich tiefer entspannst; halte nicht fest, sondern lasse los. Wenn du bemerkst, dass du abwanderst oder dass du lethargisch wirst, dann wecke dein Interesse; gehe mit neuer Bewusstheit an die Übung; achte noch genauer auf das, was geschieht.

Sei dir des Gleichgewichts von Achtsamkeit und Selbstbeobachtung bewusst – ganz gleich, was im gegenwärtigen Moment entstehen mag: Bleibe dessen unentwegt bewusst – ohne zu agieren, aber wachsam.

ist meine Stimme zu harsch, ist sie vielleicht zu sanft? Oder ist sie genau richtig? Die Selbstbeobachtung nimmt ständig Notiz von den Prozessen, die sich im Geist abspielen; sie achtet auf die eigenen Gedanken, Sehnsüchte, Impulse und Absichten in Bezug auf die gegenwärtige Situation, und sie fragt: Ist all dies passend oder unpassend? Ist es hilfreich oder nutzlos?

Während der Meditation gehört dazu, dass wir achtsam den Atem begleiten, während die Selbstbeobachtung gleichzeitig den Verlauf der Meditation verfolgt und fragt: Übe ich in korrekter Weise oder nicht? Halte ich die Achtsamkeit aufrecht, oder lasse ich mich ablenken, erregen? Bin ich zu nachlässig oder sogar dumpf? Selbstbeobachtung ist die Qualitätskontrolle des gesamten Prozesses, in dem wir immer wieder die Haltung von Körper und Geist überprüfen.



## Kontinuierliches Gewahrsein, ohne Konzepte

Asaṅga (4. Jh.), ein Meister aus der Mahāyāna-Tradition, fasst die Begriffe ‚Achtsamkeit‘ und ‚Selbstbeobachtung‘ zusammen. Tausend Jahre später zitiert ihn Tsongkhapa (1357–1419): „Achtsamkeit und Selbstbeobachtung werden gelehrt, weil die Erste die Aufmerksamkeit davon abhält, in der Meditation von ihrem Objekt abzuschweifen. Die Zweite erkennt, dass die Aufmerksamkeit abschweift.“

Die Achtsamkeit blickt den Dingen aufmerksam ins Gesicht, sie ist präsent, ohne sich dabei zu verlieren, ohne dahinzutreiben oder abzuschweifen. Achtsamkeit hindert die Aufmerksamkeit daran, ihr Objekt zu verlieren.

in unserem Geist auftaucht, als objektive Realität anzusehen.

Gedankliche Konzepte können sehr hilfreich sein, aber unentwegtes Nachdenken über die Realität bedeutet, dass wir in unseren gedanklichen Konstrukten gefangen bleiben – und abgeschnitten von der Realität. Dies gehört zur Natur des Denkens. Sobald ich an John denke, fällt mir etwas sehr Nettes ein, das John getan hat. Während ich mich darauf konzentriere, habe ich bereits den Rest von John schon vergessen.

Ganz auf meine angenehme Erinnerung fixiert – und weit weg von der Realität, von dem komplexen Geflecht seines Lebens – verwandelt sich der

Video-Clip meiner Erinnerung in John: Was für ein prima Kerl! So funktionieren Konzepte. Sie können viel Kraft besitzen. Wir alle verwenden sie dauernd. Aber solche Konzepte isolieren, paralisieren uns und lassen den tatsächlichen Menschen John, der sich in seinem Umfeld unaufhörlich weiterentwickelt, völlig in den Hintergrund treten. Der echte John existiert ja nicht als Karikatur in meinem Kopf.

Während dieser Praxis sollten wir uns nicht in unseren Konzepten verlieren, sondern ganz einfach ein kontinuierliches, gesundes Gewahrsein aufrechterhalten, so gut wir können. Wir praktizieren nicht bruchstückhaft, sondern ganzheitlich. Konzepte haben immer Isolierung, Fragmentierung zur Folge; wir sind fixiert auf unser gedankliches Konstrukt, getrennt von der realen Welt.

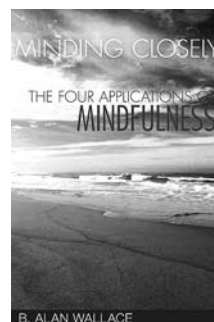
Der kontinuierliche Fluss gesunden Menschenverstandes, um den es hier geht, ist offen, aufmerksam, intelligent, nicht fixiert auf irgendeinen isolierten Ausschnitt oder Aspekt des Gesamtbildes. Von Moment zu Moment sind wir offen für alles, was immer auch geschehen mag. Und wir behalten diesen Fluss ganzheitlicher, gesunder Wahrnehmung bei. ▀

*Aus dem Englischen übersetzt von Tilla Barthelworth*

**„Konzepte können viel Kraft besitzen, aber sie lassen uns erstarren. Während der Achtsamkeitspraxis sollten wir einfach ein kontinuierliches, gesundes Gewahrsein aufrechterhalten.“**

Die Selbstbeobachtung verfolgt den Verlauf der Meditation und erkennt Störungen in der Aufmerksamkeit wie Abwandern, Trägheit, Dumpfheit, Schläfrigkeit, Unruhe, Erregung, Zerstreuung, Ruhelosigkeit oder Ähnliches. Die Selbstbeobachtung meldet uns: „So funktioniert das nicht. Bitte gewinne Dein Gleichgewicht zurück!“ Mit Einsicht und Willen können wir unseren Aufmerksamkeitspegel ausbalancieren.

Es geht um zwei grundlegende Fähigkeiten des Geistes: Achtsamkeit hindert den Geist daran abzuschweifen. Selbstbeobachtung erkennt, wenn der Geist vom Objekt abgekommen ist. In unserer Praxis versuchen wir kontinuierlich, unseren gesunden Menschverstand zu nutzen. Wir versuchen, die Kontrolle zu bewahren, uns nicht von impulsivem Verlangen und zwanghaften Gedanken mitreißen zu lassen und nicht alles, was



Der Text stammt aus dem neuen Buch des Autors. Mit freundlicher Genehmigung des Verlags: B. Alan Wallace, *Minding Closely. The Four Applications of Mindfulness*, Snow Lion Publications, Ithaca, New York 2011. Mehr Information: [www.snowlionpub.com](http://www.snowlionpub.com)



B. Alan Wallace ist einer der bekanntesten westlichen Buddhismus-Lehrer. Er absolvierte Hochschulstudien in Physik, Wissenschaftsphilosophie und Sanskrit. Heute gibt Wallace Buddhismuskurse auf der ganzen Welt und ist Autor und Übersetzer von über 30 Büchern.