



Jens Nagels

„Entwicklung und Wandel kommen durch das Handeln, nicht durch das Gebet,“ sagte der Dalai Lama in der Diskussion über die ethische Dimension von Achtsamkeit.

Achtsam sein heißt, den Geist beobachten

Achtsamkeit ist die Basis für alle heilsamen Übungen, erklärt S.H. der Dalai Lama in seinem Abschlussvortrag beim Achtsamkeitskongress. Sie besänftigt den undisziplinierten Geist und ist die Voraussetzung für ethisches Verhalten.



S.H. der Dalai Lama

Seit Jahrtausenden haben die Menschen, wann immer sie sich mit Problemen konfrontiert sahen oder wenn sie ein bestimmtes Ziel erreichen wollten, zu einer höheren Macht gebetet, sei es zu Gott, zu Buddha oder zu geheimnisvollen Kräften in der Natur. Das liegt im menschlichen Wesen.

In den letzten Jahrhunderten dann hat die Wissenschaft große Fortschritte gemacht, und mit den Naturwissenschaften entwickelte sich die Technologie. Viele unserer Wünsche – Gesundheit, bessere Lebensbedingungen – waren dadurch erfüllbar. So ist es nur verständlich, dass die Menschen ihre Hoffnung heute in erster Linie auf Wissenschaft und Technik setzen. Das hat dazu geführt, dass wir in den vergangenen 200 bis 300 Jahren die Spiritualität, unseren Geist, vernachlässigt und unsere Aufmerksamkeit mehr auf materielle Dinge, auf Äußerlichkeiten gerichtet haben. Aber es gibt immens reiche Menschen – und ich habe viele reiche, einflussreiche Leute getroffen –, die in ihrem Inneren zutiefst unglücklich sind, voller Angst, Furcht und Misstrauen. Diese Erfahrungen bringen die Menschen irgendwann dazu, die Grenzen materieller Werte zu erkennen.

Aber auch die Wissenschaft erweitert ihre Sicht. Heute hat man in den Neurowissenschaften und der Medizin fundierte Kenntnisse darüber gewonnen, wie das Gehirn funktioniert. Man hat nachweisen können, dass ein ausgeglichener und positiver Geisteszustand große Bedeutung für unser physisches Wohlergehen hat. Ein ruhiger Geist ist etwas sehr Wertvolles.

Die medizinische Wissenschaft beginnt langsam zu verstehen, dass unser Denken und vor allem unsere Emotionen, obwohl sie unsichtbar und nicht messbar sind, doch wirksame – wenn auch noch größtenteils unbekannte – Kräfte bilden, die eine wichtige Rolle für unsere physische Gesundheit spielen. Zudem haben sie eine große Bedeutung in unseren Beziehungen zu unserer Familie, unserem Umfeld. Denn viele der Probleme, mit denen wir uns heute

konfrontiert sehen, haben wir selbst geschaffen, weil uns der Blick auf das große Ganze fehlt. Wir sind oft zu kurz-sichtig und engstirnig. Uns fehlt die ganzheitliche Sicht. Dabei kommt den Emotionen eine wichtige Bedeutung zu.

Wenn Sie zum Beispiel die Wirklichkeit erkennen wollen, aber einen unruhigen Geist haben, dann werden sie keinen Erfolg haben, weil eben dieser unruhige Geist die Erkenntnis verhindert. Was auch immer Sie untersuchen wollen – Ihr Geist muss dabei ruhig sein. Erst dann können Sie die Dinge objektiv betrachten, und Ihre Untersuchung wird schlagkräftiger und genauer. Letzten Endes sind wirklich viele unserer Probleme in unseren Köpfen entstanden, weil es uns an Aufmerksamkeit und an Verantwortung, an einem Sinn für globale Verantwortung mangelt.

Den Geist mit dem Geist untersuchen

Gegen Ende des letzten Jahrhunderts haben mehr und mehr Menschen angefangen, sich mit ihrer inneren Welt, ihrem Denken und ihren Emotionen zu beschäftigen. Auch die Wissenschaftler entwickelten ein verstärktes Interesse daran zu erforschen, welche Rolle Denken und Emotionen spielen.

Ich bin der Meinung, dass Vertrauen oder Glauben und Vernunft zusammengehen müssen. Das ist ganz wichtig. Der Buddhismus, und dabei sind vor allem die Nālandā-Tradition und ihre Meister im alten Indien hervorzuheben, hat sich eingehend mit dem Geist beschäftigt, der einerseits Unruhestifter und andererseits Friedensstifter ist. Der Buddha selbst hat betont, dass seine Anhänger seinen Lehren nicht einfach glauben oder sie aus Respekt ihm gegenüber annehmen sollten, sondern aufgrund von eigener Erfahrung und nach gründlicher Überprüfung.

Werfen wir einen Blick auf die kanonische buddhistische Literatur, die wir in Tibet aus Indien übernommen ha-

ben: Dieser Kanon besteht zum einen aus den Lehrreden des Buddha in über 100 Bänden und zum anderen aus den Kommentaren, vor allem der Gelehrten aus Nālandā, welche über 300 Bände umfassen. Dem Inhalt nach können wir diese Kommentarliteratur in drei Teile gliedern: Wissenschaft, Philosophie und Religion. Da ist zunächst einmal der Buddhismus als Wissenschaft. Hier geht es nicht etwa um moralische Kategorien wie richtiges oder falsches Denken und Handeln, sondern darum, die Realität zu erfassen und dabei vor allem Wissen über den Geist und die Emotionen zu gewinnen.

Auf der Basis dieses Wissens über die Wirklichkeit geht es dann im zweiten Teil, der buddhistischen Philosophie, um die Untersuchung, begriffliche Überprüfung. Dadurch erkennen wir zum Beispiel das Prinzip der Unbeständigkeit und der Abhängigkeit: Dinge bestehen nur in Abhängigkeit von vielen anderen Faktoren. Die buddhistische Philosophie entsteht auf der Basis der wissenschaftlichen Untersuchung als logisch begründete Beschreibung der Realität. Der dritte Teil behandelt den Buddhismus als Religion, dies ist Sache der Buddhisten. Das geht Sie nichts an! (*lacht*) Aber buddhistische Wissenschaft und Philosophie sind universelle Themen.

Auf akademischer Ebene brauchen wir weitere Forschung über die inneren Abläufe und Zusammenhänge, über den Geist. Dabei sind Rückgriffe auf andere theoretische Gebiete wie die Mathematik ebenso nötig wie die Verwendung wissenschaftlicher Geräte, mit denen Wellen, Emissionen etc. gemessen werden können.

Wenn wir selbst die Abläufe in unserem Inneren beobachten und untersuchen wollen, dann ist das Instrument, das wir dazu brauchen, der eigene Geist: Wir untersuchen den Geist mit dem Geist. Und hier kommt nun die Achtsamkeit ins Spiel. Der Geist verhält sich gewöhnlich wie ein Blatt im Wind. Die Achtsamkeit hat die Aufgabe, den Geist zu beobachten. Wenn z.B. heftige



Wut aufkommt, dann können wir im Geist differenzieren: Ein Teil des Geistes wird zwar von der Wut beherrscht, aber durch beharrliche Übung können wir erreichen, dass der andere Teil des Geistes davon unberührt bleibt. Der distanzierte Beobachter im eigenen Geist nimmt den anderen Teil wahr, der von Wut beherrscht ist.

Wenn Sie Achtsamkeit praktizieren, dann haben Sie die Möglichkeit, den Ärger, sobald er aufwacht, in jeder einzelnen Phase und Intensität zu kontrollieren, etwa so wie die Polizei arbeitet, wenn sie Überwachungskameras einsetzt. Achtsamkeit ist sozusagen die innere Polizei, die Ihren Geist überwacht und darauf achtet, welche Gedanken und Emotionen auftauchen. Das ist eine Form der Achtsamkeit.

Man kann lernen, den Geist 24 Stunden lang zu beobachten, sogar die Träume. Als Mönch praktiziere ich Achtsamkeit. Das bedeutet, dass ich selbst im Schlaf meinen Geist beobachte und mir im Traum häufig meines Mönchseins bewusst bin und eingreifen kann, wenn destruktive Träume auftauchen, die der Ethik eines Mönchs widersprechen.

Dann gibt es eine weitere Form der Achtsamkeit, die der Fokussierung dient. Wenn Sie zum Beispiel Untersuchungen anstellen und Sachverhalte prüfen, ermöglicht es die Achtsamkeit, Ihre gesamte Geisteskraft und Aufmerksamkeit auf ein Thema zu richten. Achtsamkeit ist nicht notwendigerweise eine religiöse Praxis, Achtsamkeit heißt, seinen Geist bewusst und kontrolliert zu gebrauchen.

Der Same des Glücks liegt in uns

Wichtig ist, dass wir beim Training der Achtsamkeit Schritt für Schritt vorgehen. Im ersten Schritt der Achtsamkeitspraxis konzentrieren wir uns auf den Atem. Unser Geist ist gewöhnlich ganz zerstreut. Wir richten ihn nun auf eine

Sache aus: das Ein- und Ausatmen. Etwas zu beobachten, das still steht, ist sehr schwierig. Aber der Atem strömt ein und aus. Daher kann die Achtsamkeit, die auf das Atmen gerichtet ist, die Bewegung nachvollziehen, und Ihr Geist kann sich darauf konzentrieren. Ihr Geist ist gewissermaßen eins mit dem Atmen.

Manchmal ist unser Geist voll von aufwühlenden Emotionen wie Ärger, Hass und Furcht. Wenn Sie in solchen Momenten kurz innehalten, diese Gefühle beiseite schieben und sich allein auf den Atem konzentrieren, dann beruhigt sich der Geist, die negativen Gefühle werden schwächer und die Anspannung lässt nach.

Eine weitere Art von Achtsamkeit ist hilfreich im Alltag. Dadurch vermeiden wir z.B., beim Kochen die Speisen zu versalzen. (*lacht*) Aber am lohnendsten ist es natürlich, die Achtsamkeit auf die Vorgänge im eigenen Geist zu richten.

Zusammenfassend können wir sagen: Wir streben danach, Glück und Freude zu erleben. Gewöhnlich denken wir an ein glückliches Leben mithilfe von Geld oder Macht. Doch das ist falsch. Die letztendliche Quelle des Glücks liegt in uns selbst. Wir besitzen sie seit unserer Geburt, weil wir die Liebe unserer Mütter empfangen haben.

Wir tragen den Samen für Glück in uns. Wenn wir den inneren Werten mehr Beachtung schenken, dann werden wir glücklicher sein, unser Geist wird ruhiger und zufriedener sein. Natürlich werden Sie immer noch auf manche Situationen mit Stress reagieren, aber wenn Ihr Geist ausgeglichen ist und Sie sich positive Emotionen wie die Zuneigung Ihrer Mutter bewusst machen, dann werden Sie damit leichter fertig werden.

Oft ist unser Geist geprägt von Angst. Schlechte Laune und schon geringfügige Probleme können uns völlig aus der Bahn werfen. Wir können den Geist aber trennen in eine intellektuelle Ebene und die tiefere emotionale Ebene. Auf der intellektuellen Ebene verstehen wir, welche Dinge schlecht

für uns sind. Wir sehen dies und bemühen uns, sie zu überwinden. Aber dies berührt vielleicht nicht die tieferen Ebenen der Emotionen. Daher müssen wir diese emotionale Ebene beruhigen, dann können wir auch die negativen Geisteszustände überwinden. Das ist möglich, ich weiß es aus eigener Erfahrung. Mein ganzes Leben war schwierig. Glücklicherweise ist mein Geisteszustand recht ruhig und hat dadurch einen großen positiven Einfluss auf meine Gesundheit. Dies führe ich auf meine Geistesschulung zurück.

Als menschliche Wesen sind wir alle gleich, geistig, emotional, physisch, und haben die gleichen Potenziale. Normalerweise haben wir alle die größtmögliche Zuneigung unserer Mütter erfahren. Und so tragen wir alle den Samen des Mitgefühls schon in uns. Darauf müssen wir verstärkt unsere Aufmerksamkeit richten und diesen Samen mit menschlicher Intelligenz nähren.

Sie brauchen dazu nicht zwangsläufig religiös zu sein. Bleiben Sie ein Ungläubiger, das ist in Ordnung. Aber bleiben Sie ein guter Mensch, ein friedvoller Mensch! Manche Menschen denken, die Praxis von Mitgefühl sei nur gut für andere und nicht für sie selbst, doch das ist völlig falsch. Der allererste Nutznießer dieser Praxis sind wir selbst, dann erst die anderen.

Morgen früh werde ich wieder abreisen. So haben Sie allein die Verantwortung zu tragen. Mein Körper wird sich also auf den Weg nach Indien machen, doch ich werde Sie hier beobachten und schauen, was Sie tun. Hoffentlich machen Sie Fortschritte aufgrund Ihrer Taten – nicht nur durch Worte, sondern durch Taten! Und wann immer Sie wieder den Wunsch nach einer ernsthaften Diskussion haben und mich dazu brauchen, dann bin ich gerne bereit, wieder hierher zu kommen. ▀

Nach einer mündlichen Übersetzung von Christof Spitz, bearbeitet von Monika Deimann-Clemens.