

# *Achtsamkeit die befreit*

## *Von der Oberfläche zur Essenz*

*(Achtsamkeit allein ist nicht genug)*

Copyright by Fred von Allmen 2001 – 2020

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.

Dieser Dharma-Vortrag darf kopiert und weitergegeben werden.

Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.

Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert:



Hier geht es um die verschiedenen Aspekte von Achtsamkeit, ihre möglichen Eigenschaften und die entsprechenden Wirkungsweisen.

Der Begriff Achtsamkeit, so wie er hier gebraucht wird, ist synonym mit Gewährsein, Präsenz, Gegenwärtigsein und ähnlichen Begriffen. Dabei ist hier tatsächlich 'richtig verstandene Achtsamkeit', 'richtig verstandenes Gewährsein', 'richtig verstandene Präsenz und 'richtig verstandenes Gegenwärtig sein' gemeint.

In seiner 'Lehrrede über Achtsamkeit' sagte der Buddha:

„Dieser eine Weg, oh Mönche, führt zur Läuterung der Wesen,  
zur Überwindung von Kummer und Klage,  
zum Schwinden von Leiden und Schmerz,  
zur Gewinnung des rechten Weges,  
zur Verwirklichung des Nibbana, *(d.h. der inneren Befreiung,)*  
nämlich: die vier Grundlagen der Achtsamkeit.“

Ein eindrückliches Versprechen. Und Achtsamkeit soll dies bewerkstelligen können?. Wie soll das möglich sein?

Fast jeder ist immer mal wieder achtsam am Tag: Man ist achtsam, beim Überqueren der Straße, man ist (meist) achtsam, beim Zuhören, und bei zahllosen anderen Gelegenheiten. Niemand scheint dadurch besonders verändert zu sein.

Wirkungsvoller ist die Achtsamkeits-Meditation, die heute allerorts als Mittel zur Beruhigung, zu Stressabbau und zu innerem Ausgleich angeboten wird. Bei all jenen, die sich einigermaßen sammeln können, funktioniert das auch sehr gut. Hier sollten wir aber unterscheiden, zwischen Achtsamkeit (einerseits) und Beruhigung andererseits:

Der Begriff 'Achtsamkeit' hat heute sehr viele sehr verschiedene Bedeutungen, völlig abhängig von den jeweiligen Interpretationen. Und selbst die Sanskrit oder Pali Worte wie 'smṛti' oder 'sati' oder 'appamada' haben mehrere Bedeutungen von 'Erinnerungsvermögen' oder 'Erinnerung' bis zu 'Wachsamkeit' oder 'Aufmerksamkeit heilsamer oder neutraler Art'. Hier wird beschrieben, was es alles braucht, damit Achtsamkeit zu einer heilenden und befreienden Achtsamkeit (also samma sati) wird.

### ***Achtsamkeit für Entspannung und Balance***

Dieser erste Zugang ist der bekannteste. Es ist das, was heute unter Meditation für Entspannung, inneren Ausgleich und Ruhe oder Wellness angeboten wird. Diese Art und dieses Verständnis von Meditation ist heute bereits weit verbreitet. Ganz anders, als noch um die Jahrtausendwende. Es wird heute oft einfach 'Meditation' angeboten. Oder 'Achtsamkeitsmeditation', was immer damit gemeint sein mag. Es gibt viele verschiedenen Vorstellung davon. Man kann heute auch in sehr kurzer Zeit 'Meditationslehrer/in' werden...

Man hält inne – und beruhigt sich – als Meditationsform. Das kann sehr gut funktionieren und eine Mehrzahl der Interessierten erreichen eine innere Beruhigung und Stille. Hier braucht es bereits einiges an Achtsamkeit und an Sammlung.

### ***Achtsamkeit mit therapeutischer Wirkung***

Seit die Neurowissenschaft die Wirksamkeit der Achtsamkeit nachweisen konnte, haben sich die Methoden des MBSR, MBCT, MSC und weitere meditativ-therapeutische Zugänge rasant verbreitet. Das MB steht für 'Mindfulness Based' und umfasst Disziplinen wie 'Stress Reduction', 'Cognitive Therapie', 'Self Compassion' und andere. Diese Formen der Achtsamkeit werden mit meist gutem Erfolg angewendet. Mancherorts werden sie heute bereits gewinnbringend im Gesundheitswesen, in Bildungsstätten und am Arbeitsplatz eingesetzt. Interessant ist auch der aktuelle Trend, sich der ursprünglich buddhistischen Ursprünge dieser Zugänge zu erinnern und auf das Kultivieren heilsamer Qualitäten wie ethisches Verhalten, Mitgefühl, Gelassenheit und Toleranz auszudehnen.

### ***Sammlungsmeditation (Samatha)***

Eine bedeutsame, aber anspruchsvollere Weiterentwicklung davon ist, was im buddhistischen Kontext Samatha-Meditation genannt wird. Eine konsequente Ausrichtung auf *ein* Objekt – den Atem, Liebevoller Güte (metta), Mitgefühl (karuna), Mitfreude (mudita) oder andere Meditationsobjekte.

Dabei wird Sammlung konsequent kultiviert. Wenn jemand, zusammen mit heilsamen Herzensqualitäten wie eben Metta, Karuna oder Mudita in tiefe Versenkungszustände einsteigen kann, dann werden diese positiven, wunderbaren Qualitäten verstärkt und werden mächtig. Ein sehr heilsamer Prozess.

Natürlich braucht es dazu Achtsamkeit. Achtsamkeit, die den Geist beim Objekt behält und die zerstreuen Erfahrungen fernhält – was sehr nützlich ist. Um Sammlung soweit zu kultivieren, braucht es (mit Ausnahmen) meist ein paar Wochen oder Monate, je nach Begabung und Anspruch. Diese Art von tiefer Sammlung ist sehr wertvoll, denn wer einen sehr ruhigen, gesammelten, stetigen Geist entwickelt, kann damit das Wesen, die Natur von 'Erfahrung' ergründen und dies viel präziser, klarer und kontinuierlicher tun als ohne solch einen ruhigen und stetigen Geist. Sammlung allein wirkt allerdings noch nicht befreiend.

### ***Befreiende Erkenntnis***

Achtsamkeit, im Sinne der Erkenntnis-Meditation wirkt anders als Sammlung allein. Achtsamkeit (oder achtsames Gewahrsein) sieht, spürt, kontaktiert, ja konfrontiert die unmittelbaren moment-zu-moment Erfahrungen, die Empfindungen, die Sinneserfahrungen, die beunruhigenden, schwierigen Gedanken und Gefühle, die Hoffnungen und Ängste und natürlich auch die heilsamen Gefühle wie Freude, Vertrauen, Wohlwollen oder Zuwendung. Und – mit genügend Sammlung und Stetigkeit des Geistes – sind es letztlich die wesentlichsten Aspekte des erfahrenen Daseins, die erforscht werden können, nämlich die Veränderlichkeit, der Wechsel, die Vergänglichkeit, die Unzulänglichkeit und die Nicht-Selbst-Existenz aller Dinge des Daseins

Damit es richtig verstandene, befreiende Achtsamkeit ist, die (wie der Buddha sagt) „zu Überwindung von Kummer und Leiden“ führt, muss sie in Kontakt sein, mit unserem Moment-zu-Moment-Erfahrungen. Das ist etwas anderes, als sich auf *eine* Sache zu konzentrieren, sei es ein Mantra oder ein Licht oder sei es der Atem oder was auch immer.

Achtsamkeit aller Moment-zu-Moment-Erfahrungen ist anspruchsvoller, weil wir wacher, lebendiger und sensibler spüren, was uns das Leben bringt. Es bedeutet nicht ausweichen und verdrängen, sondern konfrontieren und sanft und aufmerksam in Kontakt sein.

Achtsames Gewahrsein, Präsenz, In-Kontakt sein ist also essentiell.

Mein verstorbener Dzogchen-Lehrer Nyoshul Khenpo Rinpoche betonte, wie wesentlich Achtsamkeit, bzw. achtsames Gewahrsein auf diesem Weg ist:

„Gewahrsein, der Spiegel des Geistes

Achtsames Gewahrsein ist die Wurzel des Dharma *(der Praxis der Befreiung)*

Achtsames Gewahrsein ist die Hauptpraxis auf dem Weg,

Achtsames Gewahrsein ist der Stab, an den der Geist sich anlehnen kann,

Achtsames Gewahrsein ist der Freund der 'ursprünglichen Gewahrseins-Weisheit',

Achtsames Gewahrsein ist die Grundlage von Mahamudra, Dzogchen und Madhyamika.

*(verschiedene Systeme der befreienden Erkenntnis-Meditation)*

Ohne achtsames Gewahrsein wird man von Mara überwältigt,

*(den unheilsamen inneren Tendenzen)*

Ohne achtsames Gewahrsein wird man von Trägheit bezwungen,

Durch mangelndes achtsames Gewahrsein entstehen alle unheilsamen Handlungen.

Mit mangelndem achtsamem Gewahrsein kann man seine Ziele nicht verwirklichen.

Freunde ich bitte euch, nehmt achtsames Gewahrsein als Grundlage!

*(Aus ‚Vajra Mirror of Mindfulness‘, Nyoshul Khenpo, Natural Great Perfection, Snow Lion)*

(Wir haben nun Achtsamkeit als Beruhigung betrachtet, dann haben wir Sammlungsmeditation besprochen. Anschließend haben wir Achtsamkeit, die mit den Erfahrungen des jetzigen Moments in Kontakt ist behandelt.)

### ***Von was sollen wir achtsam sein, wessen sollen wir gewahr sein?***

Was ist es, was wir kontaktieren sollen? Sehen, spüren, aufmerksam wahrnehmen sollen?

Es sind eigentlich alle Arten von Erfahrungen, die möglich sind. Ich werde sie kurz aufzählen:

- Es sind alle Körperempfindungen (angenehm, unangenehm, grobe und subtile, erwünschte und unerwünschte)
- Die Erfahrungen von Sehen (Formen und Farbe, Hell und Dunkel..).
- Die Erfahrungen von Hören (Geräusche, Lärm, Klang, Stimme..).
- Die Erfahrungen des Riechens (Duft und Gestank..).
- Die Erfahrungen des Geschmacks (süß, sauer, bitter, angenehm und unangenehm..).
- Und es sind Gedanken, Ideen, Vorstellungen, sowie Gefühle, Emotionen, Reaktionen: (Angst und Freude, Liebe und Hass, Klarheit und Verwirrung, Wachheit und Dumpfheit, angenehm, unangenehm und schmerzhaft sowie neutral, erwünscht und unerwünscht) alles.

Anders gesagt: Wir üben uns in Achtsamkeit einer jeden Erfahrung, in jedem Moment, (jederzeit, allerorts). Das würde als Anleitung eigentlich genügen. Aber: es muss die richtige Art von Achtsamkeit sein.

Ajahn Chah, der grosse Meister der Thai Waldklostertradition sagte:

„Der einfache Pfad

Traditionellerweise wird der achtfache Pfad mit acht Aspekten gelehrt, wie Rechte

Erkenntnis, Rechte Rede, Rechte Achtsamkeit, Rechte Sammlung und so weiter. Aber der

wahre achtfache Pfad ist in uns drinnen – zwei Augen, zwei Ohren, zwei Nasenlöcher, eine Zunge und ein Körper. Diese acht Tore sind unser kompletter Pfad und der Geist ist derjenige der auf dem Pfad schreitet. Kenne diese Tore, ergründe sie mit Achtsamkeit, und alle Erkenntnisse des Dhammas werden sich offenbaren.

Das Herz des Pfades ist ganz simpel. Keine Notwendigkeit für lange Erklärungen. Gib das Anhaften an Verlangen und Hass auf, und verweile mit den Dingen, so wie sie sind. Das ist es, was ich in meiner Praxis tue.

Versuche nicht, etwas zu werden. Mach dich selbst nicht zu etwas. Sei kein Meditierender.

Werde nicht erleuchtet. Wenn du sitzt, sei achtsam und lass es so sein. Wenn du gehst, sei achtsam und lass es so sein. Ergreife nichts. Widersetze dich nicht.

Natürlich gibt es Dutzende von Meditationstechniken, um Sammlung und viele Arten von Vipassana (Erkenntnis) zu entwickeln. Aber alles kommt zurück auf dieses Eine: sei achtsam und lass alles so sein. Verlasse das Schlachtfeld und komm hier herüber, wo es kühl ist.

Es ist den Versuch wert. Wagst du's? "

Das ist natürlich sehr anspruchsvoll. Anspruchsvoller als sich ab und zu für eine Weile auf den Atem oder ein Bild oder ein Mantra zu konzentrieren. Aber auch wirkungsvoller.

(Beruhigung. Tiefe Sammlung (Samatha). Achtsamkeit der momentanen Erfahrung. Achtsamkeit aller Sinneserfahrungen, Gedanken und Gefühle...)

### **Rechte Achtsamkeit**

Und doch genügt auch diese Achtsamkeit nicht. Denn, es muss 'rechte' Achtsamkeit sein. Das heisst vor allem: heilsame, ethisch positive Achtsamkeit. Beispiele von Achtsamkeit mit ethisch unterschiedlichen Absichten sind z.B.

- Achtsamkeit, die verwerflichen Zwecken dient: Ein Einbrecher, der auch achtsam und konzentriert eine Tür, ein Fenster, aufbricht, in der Absicht, sich zu bereichern und dabei anderen zu schaden.  
Viel weniger weit gesucht: Wenn wir in der Meditation achtsam versuchen etwas anderes hinzukriegen, als die Erfahrung, die schon da ist. Dann ist auch das verlangende Achtsamkeit.
- Die Achtsamkeit kann relativ neutral sein: Wir überqueren achtsam die Straße, lenken achtsam ein Fahrzeug.
- Sie kann aber auch ethisch positiv bzw. heilsam sein: Achtsam helfen, unterstützen oder heilen wir – aus Verbundenheit und Mitgefühl oder wir meditieren, mit der Motivation, hilfreiche Qualitäten und Fähigkeiten in uns zu entwickeln.

Alles hängt also von der Absicht ab, die hinter unserem Tun (hinter unserer Achtsamkeit) wirkt. 'Achtsamkeit', 'achtsames Gewahrsein', damit es zur "Überwindung von Kummer und Leiden" führt, muss von heilsamen Absichten motiviert sein. Dann wird sie zu 'Samma Sati', zu 'Rechter Achtsamkeit'.

Man könnte auch sagen:

- Es ist dann eine Achtsamkeit, die dem Unterlassen und Aufgeben des Unheilsamen – und damit des Leidens – dient.
- Achtsamkeit, die dem Fördern von Heilsamem dient
- Achtsamkeit, welche befreiende Erkenntnis möglich macht.

Es ist dieser ethische Aspekt, der die Praxis von Achtsamkeit überhaupt erst zu einer spirituellen Praxis macht. Besonders wirkungsvoll wird diese Praxis dann, wenn sie nicht nur von einer heilsamen, sondern sogar von einer altruistischen Motivation getragen wird. Meditation und

Praxis die zunehmend frei ist von selbstzentrierten und eigennützigen Absichten und zum Wohle vieler gelebt wird, ist die optimale Form von Achtsamkeit.

Zusätzlich zu den ethisch heilsamen oder gar altruistischen Absichten, sind es eine Anzahl weiterer Eigenschaften, die 'Rechte Achtsamkeit' kennzeichnen.

### ***Wie Achtsamkeit nicht sein sollte***

Wie sie nicht sein darf, wenn sie klärend, heilend und befreiend wirken soll:

- Eine wertende, urteilende, ver-urteilende Achtsamkeit ist ganz und gar nicht hilfreich, ja, völlig kontraproduktiv.
- Obschon jede Moment-Erfahrung der Achtsamkeit würdig ist, bewerten wir – oft laufend – unsere Erfahrungen: 'Nicht ruhig genug, nicht angenehm genug'. 'Heute morgen, gestern war es besser'. 'Endlich hab ich es hingekriegt' oder: 'Ich krieg es nie hin'. Werten, urteilen, vergleichen...

Auch eine manipulierende Achtsamkeit verfehlt ihren Zweck völlig:

Wir glauben, wir müssten versuchen, unsere Erfahrungen zu verbessern. Sie sollten weniger unangenehm sein, sondern tiefer, intensiver, oder ganz einfach: angenehmer sein.

Ja wir glauben, Achtsamkeit diene dem Zweck, unsere Erfahrungen angenehmer zu machen. Eine bedauerliches Missverständnis und eine grosse Zeitverschwendung.

Auch kritische oder klagende oder ehrgeizige innere Haltungen bedeuten: Falsch verstandene, nicht zu Nutzen und Heil führende Achtsamkeit.

### ***Die Eigenschaften einer heilsamen und befreienden Achtsamkeit***

Was sind also die wesentlichen Eigenschaften einer hilfreichen, klärenden, befreienden Achtsamkeit?

Eine wesentliche Qualität von rechter Achtsamkeit ist *Interesse*. Wir müssen interessiert sein an der Erfahrung dieses Moments, wie immer dieser auch sein mag: Ob angenehm oder unangenehm oder einfach neutral und nicht einmal intensiv, ob erwünscht oder unerwünscht... Interesse ist der Schlüssel. Wir brauchen Neugierde, Wissbegierde, aber ohne Gier.

Echtes Interesse lässt uns wirklich 'dabei sein', wirklich 'hinfühlen', wirklich 'lauschen'; den Körperempfindungen, Farben, Geräuschen, Gefühlen, Gedanken, ohne sich darin zu verlieren. Herrmann Hesse beschreibt diese Fähigkeit, wie sie in Siddhartha, in seinen letzten Lebensjahren, gediehen war:

Siddhartha verbrachte viele Jahre beim Fährmann Vasudeva, am großen Fluss:

„Mehr als Vasudeva ihn lehren konnte, lehrte in der Fluss. Von ihm lernte er unaufhörlich. Vor allem lernte er von ihm das Zuhören. Das Lauschen mit stillem Herzen, mit geöffneter Seele, ohne Erwartung, ohne Urteil, ohne Meinung.“

(Hermann Hesse, Siddhartha)

Zuhören. Auch wenn's oft nicht ohne Urteil oder Meinung geht: Wirkliches innerliches Zuhören. Sehr berührend beschreibt auch die Zen-Nonne Ryonen diese Qualität des Lauschens:

„Sechsendsechzig Mal haben diese Augen  
Die wechselnden Farben des Herbstes geschaut.  
Über Mondlicht hab ich genug gesagt,  
Frag nicht nach mehr.  
Lausche einzig den Stimmen der Kiefern und Zedern,  
wenn kein Wind sich rührt.“

(Ryonen, 18th century Japanese nun)

Im Weiteren:

Die Achtsamkeit muss nicht-konzeptuell, nicht 'gedacht' sein, in direktem, unmittelbarem Kontakt mit der Erfahrung.

Und: sie muss willens und fähig sein, die Erfahrungen anzunehmen, genau so wie sie sind, und sie loszulassen, sobald sie vergehen.

Mit anderen Worten: Es braucht Achtsamkeit mit interessierter, verbundener Gelassenheit. Im besten Fall sogar: mit liebevoller, mitfühlender Gelassenheit.

Im Weiteren braucht es Kontinuität, Geduld und Ausdauer: eine möglichst kontinuierliche Achtsamkeit.

Zwei grosse Meister – auf ihrem Gebiet – zu Kontinuität und Ausdauer:

Belo Nock der berühmte Zirkus-Clown soll gesagt haben:

„Mein Vater hat mir das Zirkusleben nie aufgezwungen. Er sagte nur, ich müsste es während 30 oder 40 Jahren ausprobieren“

Ein Interviewer fragte Kurosawa, den bekannten, genialen, japanischen Filmregisseur, als er schon über achtzig war: „Wann werden sie aufhören, Filme zu machen?“ Kurosawa antwortete: „Sobald ich gelernt habe, wie man's macht.“

(Beruhigung. Tiefe Sammlung. Achtsamkeit des jetzigen Moments. Achtsamkeit aller Sinnes-, Denk- und Gefühlserfahrungen. Ethisch heilsame Achtsamkeit, mit der richtigen inneren Haltung (nicht wertend, verbunden und gelassen). Mit Kontinuität und Ausdauer.)

### ***Achtsamkeit der Erkenntnis zugeneigt***

Schließlich sollte die Achtsamkeit 'der Erkenntnis zugeneigt' sein, so wie der Buddha in der Achtsamkeits-Rede sagte: 'Achtsamkeit....eben soweit sie der Erkenntnis dient'. In seinem Buch: ‚Gewahrsein ist nicht genug‘, von dem ich den Titel dieses Vortrages abgeleitet habe, schreibt Sayadaw U Tejaniya:

„Wir praktizieren weil wir verstehen wollen

Manche Leute scheinen die Arbeit (der Achtsamkeit,) des Gewahrseins nicht wirklich zu schätzen. Sie glauben, das Wesentliche in der Meditation seien die Dinge, (die Objekte oder Erfahrungen), welche sie betrachten. Aber die Objekte, (die Erfahrungen,) spielen nicht wirklich eine Rolle.

Manche verbringen auch viel Zeit damit, über die Resultate nachzudenken. Sie möchten (angenehme,) friedvolle Zustände, sie möchten Entzücken. (Wenn sie das hinkriegen) haften sie diesen Zuständen und den Objekten der Sammlung an.

Der (grosse) Wert der Meditation liegt nicht in dieser Art von Resultaten, wie immer erfreulich sie auch sein mögen. Der wirkliche Wert der Meditation liegt im eigentlichen Prozess des (achtsamen) Gewahrseins und des Erkennens (und Verstehens) dessen, was geschieht. Der Prozess ist wichtig, nicht das Resultat.

Wir üben uns in Achtsamkeitsmeditation weil wir verstehen möchten.“

Ashin U Tejaniya – aus „Awareness alone is not enough“

Es gibt bestimmte Aspekte, die mit Achtsamkeit zusammen einher gehen müssen, damit diese wirkungsvoll wird, umfassend wirkt und Erkenntnis ermöglicht:

Es sind die vier Arten von sog. 'Wissensklarheit' (sampajañña in Pali): Wissensklarheit betr. Zweck und Ziel. Wissensklarheit betr. geeignete Mittel. Wissensklarheit betr. den Meditationsbereich. Wissensklarheit der Nicht-Verblendung.

### ***Wissensklarheit betr. Zweck und Ziel***

Die erste Art von Wissensklarheit bezieht sich auf den Zweck einer Handlung in unserer Praxis und im weiteren Sinne auch auf unsere Ausrichtung und unsere Ziele im Leben. Wir praktizieren und haben eine klare und realistische Vorstellung von dem, was wir damit bezwecken, eine Vision davon, wo wir hingehen wollen.

Z. Bsp. die regelmäßige Praxis oder 'Auseinandersetzung' mit der 'Zuflucht' bedeutet, die eigene Ausrichtung und die Ziele unserer Praxis und unseres Lebens zu klären: Wir wollen 'Erwachen' aus dem Verlorensein in unseren Gedanken, Geschichten und Dramen, Erwachen aus der Verblendung, das Herz, den Geist, das Dasein verstehen – und uns von innerem Leiden befreien. Diese erste Art von Sampajañña bedeutet, zum Beispiel vereinfacht ausgedrückt: Wir sind voller Achtsamkeit bei jedem Schritt, aber wir vergessen dabei nicht, dass wir unterwegs sind zum Ort der Gehmeditation. Also: Wissensklarheit über Zweck und Ziel.

### ***Wissensklarheit über die geeigneten Mittel.***

Hier geht es darum, zu wissen, welches Mittel für uns am zweckdienlichsten ist, um hier- oder dorthin zu kommen: zu Fuß, mit Fahrrad, Bus, Bahn oder Auto – je nach Gesamt-Situation. Viel bedeutender ist dieser Aspekt natürlich in Bezug auf unsere Praxis: Wir möchten innerlich freier werden. Da müssen wir unbedingt und genau wissen welches die geeigneten Mittel dazu sind. Irgend eine vage Vorstellung von 'Meditation' oder von 'Achtsamkeit' reicht dabei niemals. Auch eine präzise, aber falsche Vorstellung reicht nicht.

Es reicht schliesslich auch nicht, zu wissen, dass man zum Beispiel nach Beatenberg mit dem Auto fahren könnte, wenn man nie wirklich gelernt hat, ein Auto zu fahren. Die Wahrscheinlichkeit, dass wir da im nächsten Graben statt in Beatenberg landen ist groß.

Wir müssen genau verstehen, was Meditation und Achtsamkeit ist, und wie sie angewendet werden, wenn wir die von Buddha und zahllosen anderen Meisterinnen und Meistern beschriebenen Wirkungen und Ziele erreichen möchten. 'Wie genau praktiziert man'. 'Welche Umgangsweisen sind wann angebracht'. 'Wann Vipassana – und wozu'. 'Wann Metta oder Karuna – und wozu und für was?'

(1. Wissensklarheit betr. Zweck und Ziel. 2. Wissensklarheit betr. geeigneter Mittel.)

### ***Wissensklarheit den Meditationsbereich betreffend***

Hier geht es darum, dass wir die Meditation – in unserem Fall hier die korrekte Achtsamkeit – möglichst kontinuierlich aufrecht erhalten. Spüren, wissen und achtsam wahrnehmen was ist. Gerade jetzt. Sind wir (jetzt gerade) im Zuhören (oder Lesen) verloren? Oder wissen wir, dass wir am Zuhören (am Lesen) sind. Spüren wir, wie sich der Körper (jetzt) anfühlt und was wir gerade für Reaktionen und Stimmungen erfahren? Genau das wäre, genau das ist, die 'Wissensklarheit über die Meditation'.

Seinsei Pat Enkyo O'Hara beschreibt diesen Aspekt der Praxis:

„Praxis ist was wir sind

Unser Leben ist wie der Ozean; beide verändern sich ständig und finden sich natürlicherweise mit mächtigen Stürmen und mit freudlosen Flauten, mit Freuden und mit

Leiden konfrontiert. Wie können wir dafür sorgen, dass unser Geist in einer Verfassung ist, in der Praxis immer stattfindet, ob da nun Trübsal herrscht oder Tumult?

Eine äußerst radikale Sichtweise der Praxis ist hier notwendig:

Praxis, und damit das achtsame Gewahrsein, ist nicht etwas, das wir tun, sondern etwas, das wir sind. Dann sind wir nicht getrennt von der Praxis, und – egal was geschieht – ist sie immer wirksam und in Aktion (...)"

Seinsei Pat Enkyo O'Hara, aus „Like a Dragon in Water,“ Tricycle, Sommer 2002

(1. Wissensklarheit betr. Zweck und Ziel. 2. Wissensklarheit betr. geeignete Mittel. 3. Wissensklarheit betr. den Meditationsbereich.)

### ***Wissensklarheit der Nicht-Verblendung***

Als viertes und letztes geht es um die 'Wissensklarheit der Nicht-Verblendung' (Material für mehrere Vorträge – ich halte mich kurz.)

Hier geht es um die Erkenntnis selbst. Endlich kommen wir nun zur Frage: 'Achtsamkeit, soweit sie der Erkenntnis dient', was heisst das? Es heisst, dass wir erkennen müssen, wie die Unwissenheit, die Verblendung, die Täuschung bewirkt, dass wir uns ständig inneres Leiden schaffen, und, dass wir erkennen müssen, wie wir davon frei sein können.

Dazu brauchen wir Erkenntnis in *zwei* Bereichen:

1. Wir erkennen, wie und warum *unheilsames* Denken, Reden und Handeln uns selbst Leiden schafft. Und wir erkennen, wie und warum *heilsames* Denken, Reden und Handeln verbunden, heiter und froh macht. Das ist der erste Bereich der Erkenntnis.
2. Im zweiten Bereich beginnen wir, das Wesen, die Natur aller Dinge zu verstehen: Ihre sich ständig wandelnde Natur, ihre Unzulänglichkeit und ihre nicht fassbare, nicht ergreifbare, nicht 'behaltbare' Natur sowie die Tatsache, dass weder in uns Menschen, in anderen Lebewesen, noch in irgend einem Ding oder einem Zustand oder einer Erfahrung ein bleibender, unabhängig existierender Wesenskern zu finden ist.

Wir erkennen zu tiefst, dass diese Wirklichkeit – uns selber mit eingeschlossen – durch die folgenden Bilder aus dem Diamant Sutra treffendst beschrieben werden:

"So sollst du die ganze vergängliche Welt verstehen:

Wie ein Stern in der Morgendämmerung (*sobald es hell ist, sieht man ihn nicht mehr*)

Wie eine Blase auf dem Fluss (*nicht erfassbar, nicht festhaltbar*)

Wie ein Wetterleuten in einer Sommerwolke (*kurz und vergänglich*)

Wie ein flackerndes Licht (*unstet*)

Wie ein Schatten,

Wie ein Traum."

### ***Zusammenfassung***

Wenn wir die Natur aller Dinge, das wesentlichste Wesen aller Dinge, sehen und erkennen, sie vollständig annehmen und gleichzeitig zu tiefst und bedingungslos loslassen, dann beginnen wir zu erfahren, was innere Freiheit heisst. Um dies zu ermöglichen, brauchen wir eben richtig verstandene, richtig angewandte Achtsamkeit und Wissensklarheit:

Nicht nur Beruhigung.

Nicht einfach tiefe Sammlung allein.

Sondern wache Achtsamkeit des jetzigen Moments.



Und zwar Achtsamkeit aller Sinnes-, Denk-, und Gefühlserfahrungen.

Dies mit ethisch heilsamer Achtsamkeit, mit der richtigen inneren Haltung (nicht wertend, gelassen und kontinuierlich).

Und: mit einer Achtsamkeit, die 'der Erkenntnis zugewandt' ist:

mit Wissensklarheit bezüglich Zweck und Ziel,

mit Wissensklarheit bezüglich der geeigneten Mittel,

mit Wissensklarheit bezüglich der Meditation,

und bezüglich der Erkenntnis der wahren Natur aller Dinge.

Diese Art von Achtsamkeit, von achtsamem Gewahrsein, führt

„zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Leiden,

zur Gewinnung des rechten Weges, zur Verwirklichung des Nibbana (*der inneren Befreiung*)“

Ich möchte mit Toni Packer schließen. Sie war vom buddhistischen Zen Lehrer Kapleau Roshi zum Lehren ermächtigt worden. Je tiefer sie aber erkannte, was wirklich Herz und Geist befreit, desto mehr wandte sie sich vom formalen Zen und vom 'Buddhismus' ab, fand den Mut, ihre Tradition zu verlassen, um einen klaren 'religionsfreien' Weg zur Befreiung zu lehren:

„Staune und Lausche

Das Aufkeimen und Erblühen von Verständnis, Liebe, und Weisheit hat nichts mit irgend einer Tradition zu tun, egal wie alt-ehrwürdig oder eindrücklich sie auch sein mag und es hat nicht mit Zeit zu tun. (*Und hier das Wesentliche:*) Es geschieht von selbst, wenn ein Mensch forscht, neugierig ist, ergründet, schaut und horcht, ohne in Angst, Lust oder Schmerz hängen zu bleiben. Wenn die Ichbezogenheit ausgedient hat und verstummt ist, dann sind Himmel und Erde offen.“

(Toni Packer, *The Work of this Moment*, aus:

*The Buddha is still teaching, Contemporary Buddhist Wisdom*, selected and edited by Jack Kornfield, Shambala 2010.)



(by Kuahara Roshi)