

## ***Rechte Achtsamkeit: Zur Wirklichkeit erwachen***

Der achtfache Pfad VII

### **Copyright by Fred von Allmen**

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.

Der Buddha hat nach seiner Erleuchtung als erstes– und später immer wieder – den achtfachen Pfad gelehrt. Dessen acht Aspekte sind:

Rechte Sichtweise  
Rechte innerer Haltung oder Gesinnung  
Rechte Rede,  
Rechtes Tun,  
Rechter Lebenserwerb,  
Rechtes Bemühen,  
Rechte Achtsamkeit oder Gewahrsein und  
Rechte Sammlung oder Stetigkeit .

Hier das Thema ‘Rechte Achtsamkeit’. ‘Gewahrsein’, ‘Präsenz’ oder ‘Gegenwärtig sein’ werden als Synonyme verwendet.

Zu Beginn ein Vers von Shantideva, der Sinn und Zweck der Achtsamkeit beschreibt: <sup>1</sup>

“Wenn der Elefant, mein Geist,  
mit dem Seil der Achtsamkeit gezähmt wird,  
verschwinden alle Ängste und Sorgen und  
alle heilsamen Eigenschaften fallen in meine Hände.“

### ***Was Achtsamkeit ist***

Als Erstes ist es wichtig, zwischen gewöhnlicher Achtsamkeit und sog. Rechter Achtsamkeit zu unterscheiden.

Wir alle sind je nach Situation achtsam: im Strassenverkehr, beim Autofahren (hoffentlich), bei wichtigen Gesprächen... Aber auch zum Einbrechen in Häuser oder zum Anpirschen von Wild als Jäger braucht es vermutlich Achtsamkeit!

Achtsamkeit ist nützlich und oft gar unabdingbar, hat aber soweit noch nichts mit Meditation oder mit einer spirituellen Praxis zu tun.

---

<sup>1</sup> Shantideva, Bodhicaryavatara, V. 3.

Achtsamkeit wie sie hier verstanden wird, ist etwas bedeutend anspruchsvolleres!

Es wird deshalb auch von *Rechter* Achtsamkeit gesprochen – *Samma Sati* in Pali.<sup>2</sup>

Es ist ein waches, aufmerksames, unmittelbares Verweilen im gegenwärtigen Moment.

Der deutsche Dharma-Pionier und Gelehrte Nyanatiloka schrieb:<sup>3</sup>

“Achtsamkeit, ist Eingedenk sein, Besinnung, Sich-ins-Gedächtnis-zurückrufen, Nicht-vergesslichkeit. Sie ist eine der fünf sog. spirituellen Fähigkeiten oder Indriyas (...) eine der sieben Qualitäten des Erwachens bzw. der Erleuchtungsfaktoren (bojjhanga) sowie eben das siebente Glied des Achtfachen Pfades.“ Der Buddha erklärte zum Weg der Achtsamkeit:

“Dies ist der eine Weg, zur Läuterung der Wesen,  
zur Überwindung von Kummer und Klage,  
zum Schwinden von Leiden und Schmerz (...).“

Damien Keown<sup>4</sup> schreibt über die Rechte Achtsamkeit oder Bewusstheit, (...) diese sollte man ständig als Grundlage des Verstehens und Erkennens (prajña) aufrecht erhalten.

Sati, Smrti, die Begriffe für Achtsamkeit tragen in sich die Bedeutung von ‘Erinnern’ und können ganz einfach Erinnerungsvermögen heissen. In der Vipassana-Meditation wird Sati im Sinne von ‘sich an diesen Moment erinnern’ und ‘wach und aufmerksam zugegen sein’ gebraucht.

In der Theravada-Tradition wird Sati, Achtsamkeit unter den heilsamen Qualitäten aufgeführt (während sie anderen Traditionen entsprechend auch neutral oder nicht-heilsam sein kann).

Dabei ist hier eine ganz bestimmte Art von Achtsamkeit gemeint. Sie wird als ein Geisteszustand frei von Verlangen, von Ablehnung und von Urteilen, durchdrungen von innerem Gleichgewicht und Gelassenheit verstanden, also eben ‘*Samma Sati*’, *Rechte* Achtsamkeit.<sup>5</sup> Diese Achtsamkeit ist unvoreingenommen und hat keine Vorlieben. Sie ist immer in Beziehung.

Eine in Bezug auf die Praxis interessante Aussage hier: ‘Wir sind mit der Erfahrung in Beziehung, weil sie da ist, nicht weil sie verspricht angenehm zu werden.’<sup>6</sup> Das heisst, wir sind wirklich einfach da, mit dem was wir gerade erfahren, ob erwünscht oder unerwünscht.

Heute ist Achtsamkeit in aller Munde, ja, wir haben geradezu einen Achtsamkeits-Boom. Das ist eine sehr erfreuliche Entwicklung, falls sie sich dauerhaft in unserer Gesellschaft etablieren kann – in Schulen, am Arbeitsplatz, im Gesundheitswesen. Wenn hier von Achtsamkeit gesprochen wird und den Wirkungen die ihr zugesprochen werden, ist immer Rechte Achtsamkeit gemeint – auch wenn das längst nicht allen, die den Begriff ‘Achtsamkeit’ verwenden, klar ist.

Ich werde absichtlich mehrheitlich Rechte Achtsamkeit verwenden, anstatt nur Achtsamkeit – um uns daran zu erinnern, dass das, was heute unter Achtsamkeit verstanden wird, eigentlich meist Rechte Achtsamkeit ist.

<sup>2</sup> Sati in Pali, Smrti in Sanskrit, Dren-pa in Tibetisch.

<sup>3</sup> Nyanatiloka, Buddhistisches Wörterbuch, Beyerlein und Steinschulte.

<sup>4</sup> Damien Keown, Lexikon des Buddhismus, Patmos.

<sup>5</sup> Im Kompendium des Abhidharma von Asanga, das von vielen Mahayana-Schulen herangezogen wird, ist Achtsamkeit (sati/smrti) unter den ethisch neutralen ‘objektermittelnden Geistesfaktoren’ (viniyata) aufgelistet. Dort ist es *nicht* Samma Sati.

<sup>6</sup> Sayadaw U Tejaniya.

**Was Achtsamkeit allein nicht kann**

Achtsamkeit allein reicht nicht für eine förderliche, erkenntnisreiche und befreiende Praxis! Sie braucht eine ganze Entourage (ein Gefolge), um voll und ganz als positive und transformierende Kraft wirken zu können.

In ihrer Entourage müssen sich wesentliche Geistes-Eigenschaften befinden wie Vertrauen, Bemühen und Energie, Sammlung und Stetigkeit sowie Erkenntnis.

Genau diese fünf sogenannten spirituellen Fähigkeiten oder Indriyas sind wichtige Bestandteile einer gut funktionierenden Achtsamkeits-Praxis.

– *Vertrauen* braucht es, sonst ist die Achtsamkeit ohne Herz und ohne Hingabe und es fehlt das Vertrauen, anzupacken was sie erreichen möchte – und die Zuversicht, dass sie es auch erreichen kann. Den Verlauf der eigenen Praxis kann man nicht voraussehen oder kontrollieren. “Wir brauchen Vertrauen, damit wir uns für das öffnen können, was wir noch nicht erkannt und verstanden haben.”<sup>7</sup> U Tejaniya sagt “Du musst Vertrauen haben in deine Praxis und Vertrauen in dich. Das Vertrauen in das was du tust wird wachsen, wenn du Nutzen und Gewinn deiner Praxis zu sehen beginnst.”

– *Bemühen und Energie* werden benötigt, sonst ist Achtsamkeit ohne Antrieb und die Praxis kommt nur beschwerlich vorwärts. Bemühen ist das was es braucht, um sich zu erinnern, achtsam zu sein.

– *Sammlung und Stetigkeit* sind unabdingbar, weil die Achtsamkeit sonst zerstreut und instabil ist. Achtsames Gewahrsein wird verglichen mit der Helligkeit einer Flamme, die uns erlaubt, die Dinge, die vorher im Dunkeln lagen, zu erkennen. Sammlung und Stetigkeit werden verglichen mit der Beständigkeit dieser Flamme, wenn sie an einem windfreien Ort brennt, ohne zu flackern. Dies ermöglicht es, kontinuierlicher, klarer und genauer zu sehen.

– Und letztlich geht alles um *Weisheit und befreiende Erkenntnis*. Ohne diese ist Achtsamkeit ohne Gehirn – sie sieht, aber versteht nicht. Sie braucht Erkenntnis, um zu wissen was nützliche Mittel sind, um zu sehen und zu verstehen was die Natur aller Dinge ist, und letztlich um innere Befreiung zu ermöglichen.

Das *Zusammenspiel* dieser vier Fähigkeiten oder Indriyas wird von Achtsamkeit überwacht und reguliert, etwa so wie bei einer Kutsche, die von zwei Paaren von Pferden gezogen wird.

Um rasch und sicher voranzukommen, braucht es eine geschickte Kutscherin, die schaut, dass alle vier Pferde gleichmässig ziehen. Vertrauen muss mit Weisheit, Erkenntnis gepaart sein. Sonst ist Vertrauen blind und Erkenntnis kopflastig. Bemühen, Energie müssen mit Sammlung und Stetigkeit gepaart sein, sonst ist die Energie ungezügelt und ruhelos und die Sammlung kann dumpf werden. Dieses Regulieren ist eine sehr wichtige Funktion von Achtsamkeit.

Sayadaw U Tejaniya geht so weit, dass er sagt, Rechte Achtsamkeit sei aus diesen fünf Spirituellen Fähigkeiten zusammengesetzt. Vertrauen (*saddhā*), Bemühen (*virīya*), Sammlung (*samādhi*), Erkenntnis (*pañña*) sind also wesentliche Akteure in der Entourage der Achtsamkeit (*sati*).

---

<sup>7</sup> Vassili (?)

Um zur inneren Befreiung zu erwachen muss Rechte Achtsamkeit auch noch mit weiteren Kolleginnen und Kollegen zusammenarbeiten, nämlich mit den sog. ‘Qualitäten des Erwachens’.<sup>8</sup> Es sind drei soeben erwähnte: Achtsamkeit selbst, Energie und Sammlung, plus: Ergründen, Freude, Ruhe, und Gelassenheit.

Und, es braucht auch die eindeutig heilsamen Kräfte Güte, Mitgefühl und Freundlichkeit.

Soviel zu: Was Achtsamkeit allein *nicht* kann und welche Entourage oder MitarbeiterInnen sie braucht.

### ***Funktionen der Rechten Achtsamkeit und ihrer Entourage***

Hier ist eine ‘bebilderte’ Auflistung der verschiedenen Funktionen, welche Rechte Achtsamkeit (zusammen mit ihrer Entourage) erbringen kann:

Wie man gleich sehen wird, stammen die Beispiele aus dem alten Indien, wo Landwirtschaft der Hauptbereich der Gesellschaft war – mit typisch tropischer Tierwelt.

Rechte Achtsamkeit *dringt in die Tiefe*: Sie ist nicht wie ein Kork, der auf der Wasseroberfläche davon schwimmt, sondern wie ein Stein, der in die Tiefe sinkt. So bleibt Rechte Achtsamkeit nicht an der Oberfläche der Erfahrung, sondern sinkt in deren Tiefe.

Rechte Achtsamkeit hat *die Übersicht*: Sie wird verglichen mit einer Person, die auf einem Turm steht, von welchem sie die Übersicht auf das umliegende Land hat.

In ähnlicher Weise kann sie bewusst wahrnehmen, was in unserem Körper und Geist, d.h. im Sehen und Hören, in Gefühlen, Emotionen und Gedanken alles abläuft. Hier ist Wissensklarheit (*sampajañña*) auch mit im Spiel.

Wenn angebracht, übt Rechte Achtsamkeit *Zurückhaltung* aus:<sup>9</sup> Sechs Tiere werden an einen festen Pfahl gebunden. Die Schlange möchte sich in den Ameisenhügel flüchten, der Hund würde lieber ins Dorf rennen, der Vogel möchte wegfliegen, das Krokodil will zum Fluss kriechen, die Hyäne möchte sich auf das Leichenfeld schleichen, der Affe möchte zurück in den Wald rennen. Alle sechs zerren am Seil, bis sie schliesslich erschöpft sind und aufgeben. Dabei beruhigen sie sich und lassen sich nieder.

Ähnlich geht es uns mit den Inputs an des Sechs Sinnestoren, Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist. Ununterbrochen zerren sie in Richtung angenehmer Formen, Klängen, Geschmäcker, etc. und bekämpfen entsprechende unangenehme Sinneseindrücke. Rechte Achtsamkeit wacht an den sechs Sinnes-Toren und gibt dem Zerren so lange nicht nach, bis es sich schliesslich erschöpft und dem Geist erlaubt in ruhiger, wacher Präsenz zu verweilen. Hier sind auch Enthaltung, Verzicht (*nekkhamma*) mit im Spiel.

Vielleicht müssen wir uns auch einfach die Aussage von Steven Wright vor Augen halten: “Man kann nicht alles haben! Wo würden wir es auch hintun?”

Rechte Achtsamkeit wirkt als *Schutz*: Wilde Elefanten müssen daran gehindert werden, in die Felder und in das Kulturland einzudringen, die Pflanzen aufzufressen und alles zu zertrampeln.

Entsprechend hindert Rechte Achtsamkeit die unheilsamen Kräfte, wie Verlangen und Hass, daran,

<sup>8</sup> Die sieben Erleuchtungsfaktoren, *bojjhangas*. Pali: *satta bojjhaṅgā* oder *satta sambojjhaṅgā*; Skt.: *sapta bodhyanga*.

<sup>9</sup> Quelle Chappana Sutta

in unseren Geist einzudringen und die heilsamen Qualitäten, wie Grosszügigkeit, Mitgefühl und andere zu vernichten.

Rechte Achtsamkeit *akzentuiert* die Eigenschaften der jeweiligen Erfahrung: So wie Salz den jeweils spezifischen Geschmack des Essens akzentuiert, so hebt Rechte Achtsamkeit die besonderen Wesensmerkmale der gegenwärtigen Erfahrung hervor, sei es Härte oder Sanftheit, Hitze oder Kälte, Angenehmes oder Unangenehmes, Wachheit oder Dumpfheit. . Sie sieht klarer und deutlicher was ist.

Und: sie erkennt die universalen Merkmale aller Dinge und Erfahrungen, wie ihr 'stetiger Wandel', ihre 'Unzulänglichkeit' und ihre 'Nicht-Selbstexistenz'. Erkenntnis (pañña) spielt hier mit.

Rechte Achtsamkeit *fördert Hilfreiches*: So wie ein Hirte seine Tiere vom wertlosen, abgegrasten Land auf eine Weide mit frischem Gras führt, hat Rechte Achtsamkeit die Neigung, Herz und Geist aus nutzlosen und abträglichen inneren Bereichen in heilsame, förderliche Gefilde zu lenken. Hier wirkt Heilsame Absicht (dhamma-chanda) mit.

Rechte Achtsamkeit bringt *Unterscheidungsvermögen*: Der Pförtner am Stadttor lässt diejenigen in die Stadt hinein, welche freundlich gesinnt sind und förderlich für die Stadt. Denjenigen mit schlechter Gesinnung, die der Stadt und ihrer Bevölkerung abträglich wären, verweigert er den Einlass.

Rechte Achtsamkeit und ihre Entourage unterscheiden, was heilsam ist und was nicht. Sie fördern das Heilsame und verweigern dem Unheilsamen den Einlass in Herz und Geist. Dies geschieht nicht im Sinne von Abwehr, sondern durch weises Urteilsvermögen. Diese Qualität von Achtsamkeit wird oft auch als Appamada<sup>10</sup>, Gewissenhaftigkeit, bezeichnet.

Rechte Achtsamkeit ermöglicht *kognitive Neuaustrichtung*: Schreiende Kinder in einem Restaurant. Die Gäste werden zunehmend frustriert und wütend – gerade auch über die Mütter, die im Nebenraum sitzen – bis sie realisieren: Es ist eine Gruppe von Müttern die taub sind und ihre Kinder noch nie schreien, sprechen oder weinen gehört haben.

Rechte Achtsamkeit ist unvoreingenommen und freundlich. Dadurch wird das was als feindlich wahrgenommen wird, mit neuen Augen gesehen. Auch negative Gedanken, wie "Ich bin ein Versager." "Ich bin immer so ruhelos und aufgeregte" sowie auch andere Meinungen, Ansichten und Annahmen können umgedeutet und positiv verändert werden. Hier sind auch Güte (metta) und Mitgefühl (karuna) mit im Spiel.

Rechte Achtsamkeit fördert *wohlwollendes Ergründen*: Ein Chirurg untersucht, mittels einer Sonde, sorgfältig eine tiefe Wunde, um herauszufinden was der Grund der Verletzung ist und wie sie geheilt werden kann.

Rechte Achtsamkeit erforscht die gegenwärtige Erfahrung, macht Verborgenes sichtbar und findet heraus, was zur Heilung getan werden muss, und was aufgegeben werden sollte. Ergründen (dhamma vicaya) ist hier mit im Spiel.

---

<sup>10</sup> Buddhas allerletzte Worte lauteten: Alle erschaffenen Dinge sind vergänglich, erlangt Verwirklichung durch Appamada (Eifer, Sorgfalt, Gewissenhaftigkeit). SN 6.15 Parinibbāna Sutta.

Rechte Achtsamkeit bewirkt *Ausrichtung, Unabgelenktheit*: Sie ist die Qualität, die jemand aufbringen muss, wenn er einen bis zum Rand mit Öl gefüllten Krug auf dem Kopf tragend, durch die Menschenmenge eines Marktes schreiten muss, ohne einen einzigen Tropfen Öl zu verschütten. Hier sind auch Sammlung und Stetigkeit (samadhi) sowie Ruhe (passaddhi) mit im Spiel.

Achtsamkeit kann aber all diese Funktionen nur dann erfüllen, wenn sie auf der Grundlage einer ethischen inneren Haltung praktiziert wird: der Gewaltlosigkeit, des Respekts vor dem Eigentum anderer, der Sensibilität und dem Nicht-Verletzen in Beziehungen und ganz besonders in intimen Beziehungen, der Ehrlichkeit sowie der Sorgsamkeit im Umgang mit Alkohol und Drogen, mit Geld und Macht.

### ***Wo Achtsamkeit angewendet wird***

Achtsamkeit ist eine unumgängliche Voraussetzung in den meisten Kategorien der Meditation.

– Eine solche Kategorie ist Sammlung oder Konzentration, Samatha, in all ihren Formen. Eine bekannte Sammlungsübung ist die Atemachtsamkeit, Anapanasati. Hier wird die Achtsamkeit in Kontakt mit dem Atem gebracht. Je nach Tradition beim Heben und Senken der Bauchdecke oder des Brustkorbes oder bei den Nasenlöchern. Wesentlich ist das Direkt-in-Kontakt-Sein mit den spürbaren Empfindungen.

Die tibetische Gelug-Tradition gibt folgende Illustration für die Sammlungsmeditation:

Ein Schaf ist mit einem Seil an einen Pfosten angebunden. Der Hirte sitzt in der Nähe auf etwas erhöhtem Gelände und überwacht die Umgebung, um mögliche Störungen und Gefahren frühzeitig zu erkennen. Das Seil entspricht der Achtsamkeit, die den Geist beim Objekt behält. Die Länge des Seils entspricht dem gegebenen Umfeld, in welchem das Schaf grasen kann, d.h. dem eingeschränkteren oder weiteren Feld der Achtsamkeit. Der Hirte entspricht der sog. Wissensklarheit, die darüber wacht, dass keine Störungen zugelassen werden.<sup>11</sup> Dies sind die Achtsamkeitsfunktionen in den Sammlungsmeditationen.

– Auch für Meditationen wie die sog. Brahmaviharas, nämlich liebevolle Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit ist Achtsamkeit unabdingbar, damit sich der Geist nicht in den vorgegebenen Aufgaben verliert – den Sätzen, der vorgestellten Person, der guten Absicht...

– Achtsamkeit braucht es auch in tibetischen Meditationspraktiken, wie 'Nehmen und Geben', Tong-len,<sup>12</sup> und den Lo-jong-Übungen, den sog. Geistestrainings.

– Unabdingbar ist Rechte Achtsamkeit natürlich auch für die Vipassana- oder Erkenntnis-Meditation sowie auch für andere Erkenntnis-Meditationen wie Mahamudra oder Dzogchen.

Dies sind einige der Methoden, in denen Achtsamkeit eingesetzt wird.

### ***Die Bereiche der Rechten Achtsamkeit***

Es gibt zahllose, zum Teil stark variierende, Beschreibungen von Achtsamkeit und ihren Einsatzbereiche. Der Buddha nannte vier Bereiche unserer Erfahrung, denen wir mit Rechter Achtsamkeit begegnen sollen. Es sind 'die vier Grundlagen der Achtsamkeit' (satipatthana).

Es sind der Körper (kaya), die Gefühlstönungen (vedana), Geist und Herz (citta) sowie die Objekte von Geist und Herz (dhamma). Diese vier 'Grundlagen' decken die komplette Spannweite all

<sup>11</sup> Achtsamkeit: Sati, smrti, dren-pa. Hier: Das Seil. Wissensklarheit: Sampajañña, samprajanya, she-shin: Hier der Hirte, der das Umfeld überwacht.

<sup>12</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=QwqlurCvXuM>

unserer möglichen Erfahrungen ab. Das heisst, es gibt nichts in unserem Dasein, das nicht unserer Achtsamkeit würdig ist.

Genauere Anweisungen für die Betrachtung dieser vier Bereiche finden sich vor allem in zwei Texten, dem Satipatthana Sutta<sup>13</sup>, der Lehrrede von den vier Grundlagen der Achtsamkeit, und viel ausführlicher im Maha satipatthana Sutta. Diese Texte sind eine wesentliche Grundlage für die Praxis der Erkenntnismeditation. In dieser Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit heisst es – in gekürzter Form:

“So habe ich es gehört: Einst weilte der Erhabene im Lande der Kurus, bei einer Ortschaft mit Namen Kammasadamma. Dort nun (...) sprach der Erhabene also: ‘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, nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Welche vier?’

“Da weilt man (...) beim Körper (kaya) in Betrachtung des Körpers, eifrig, mit klarem Verständnis und achtsam, ohne Verlangen und Ablehnung für diese Welt“.

Die Achtsamkeit widmet sich den Körperempfindungen und (im Sinne der ‘Daseinsgruppe der Körperlichkeit’) den Erfahrungen des Sehens, Hörens, Riechens und Schmeckens. Wir sind achtsam im Körper und in den Sinneserfahrungen niedergelassen. Körperempfindungen sind ein wesentlicher Bereich und Anker für die Achtsamkeit – und für viele Menschen, besonders im Westen nicht selbstverständlich. Oft leben wir wie der Charakter in James Joyce’s ‘Dubliners’: “Mr. Duffy lebte nicht sehr weit von seinem Körper entfernt.“ Wir sind oft in Gedanken, Ideen, Tagträumen, Planen und Erinnern verloren, weit weg von unserem Körper.

Die Lehrrede geht weiter mit der zweiten Grundlage: “Da weilt man bei den Gefühlstönungen (vedana) in Betrachtung der Gefühlstönungen, eifrig, mit klarem Verständnis und achtsam, ohne Verlangen und Ablehnung für diese Welt“.

Dies betrifft die Achtsamkeit der Gefühlstönungen aller Erfahrungen, nämlich angenehm, unangenehm (bis schmerzhaft), und neutral. Es ist auf diese Gefühlstönungen, dass wir ständig mit Verlangen, Abwehr oder Gleichgültigkeit reagieren. Es ist ein entscheidender Bereich unserer Praxis!

Der Text geht weiter, mit der dritten Grundlage: “Da weilt man bei Geist und Herz (citta) in Betrachtung von Geist und Herz, eifrig, mit klarem Verständnis und achtsam, ohne Verlangen und Ablehnung für diese Welt“.

Es handelt sich hier um energetische, kognitive und emotionale Geistesfaktoren oder -zuständen, wie Schläfrigkeit – Wachheit. Sammlung – Zerstreutheit, Verwirrung – Klarheit, Interesse – Langeweile, Freude – Angst, Ärger – Gelassenheit, Verlangen, Anhaften, Sehnsucht, Wertschätzung, Mitfreude – Neid, Eifersucht, Liebevoller Güte – Hass, Dünkel, Minderwertigkeitsgefühle – Schlichtheit, Würde, Ich-Gefühle etc. etc.

Im Weiteren betrifft es auch die Achtsamkeit der inneren Haltung: wertend, verurteilend, aversiv, kritisch, nörgelnd, klagend, anhaftend, genuss-optimierend, sehnsüchtig, gelangweilt, gleichgültig,

---

<sup>13</sup> Buddha, Majjhima Nikaya 10. Auch: Digha Nikaya 22. Siehe auch: Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung, Majjhima Nikaya, (Kay Zumwinkel), Jhana Verlag, 2001. Nyanaponika Thera, Geistestraining durch Achtsamkeit, Beyerlein und Steinschulte, 2000. Thich Nhat Hanh, Umarme deine Wut, Theseus, 2006.

desinteressiert *oder* wohlwollend, willkommenheissend, offen, mitfühlend, gelassen, interessiert oder wertschätzend, ...

Als letztes die vierte Grundlage der Achtsamkeit: “Da weilt man bei den Objekten des Geistes und Herzens (dhamma) in Betrachtung der Objekte des Geistes und Herzens, eifrig, mit klarem Verständnis und achtsam, ohne Verlangen und Ablehnung für diese Welt. (..) “

Dies betrifft die Achtsamkeit der positiven Qualitäten des Erwachens, wie Bemühen, Ergründen, Interesse und Freude, Sammlung und Stetigkeit, Ruhe und Gelassenheit.

Und es betrifft die Achtsamkeit der sog. Hemmnisse, Sinnesverlangen, Böswilligkeit, Dumpfheit und Schläfrigkeit, Ruhelosigkeit und Besorgtheit und Zweifel.

Die vierte Grundlage betrifft auch weitere Aspekte unserer Erfahrung, wie die fünf Daseinsgruppen, die sechs inneren und äusseren Sinnesgrundlagen und die vier edlen Wahrheiten.

Die in der Lehrrede verwendeten Ausdrucksweisen bedürfen einiger Erläuterungen: Natürlich richten sich die Anleitungen nicht nur an Mönche, sondern an alle, die meditieren und praktizieren. ‘Eifrig’ (atape) bedeutet enthusiastisch, unermüdlich, beharrlich. ‘Mit klarem Verständnis’ (sampajañña) heisst wissensklar, weise, auch den Kontext mit einschliessend. ‘Achtsam’ (sati) meint eben gewahr, aufmerksam, gegenwärtig, mit rechter Gesinnung. Und ‘ohne Verlangen und Ablehnung für diese Welt’ bedeutet ohne Anhaften und Abneigung, ohne Ansprüche, Erwartungen und Ängste, nicht wertend, mit liebevoller Gelassenheit und innerem Gleichgewicht – im Idealfall. Nibbana (nirvana) bezieht sich auf das Ungeborene, auf die Befreiung, d.h. das Erlöschen aller unheilsamen Emotionen und Geisteszustände wie Unwissenheit, Verlangen und Ablehnung und all ihre Facetten. Mit der oben nicht erwähnten etwas umständlich wirkenden Anweisung ‘beim Körper in Betrachtung des Körpers; bei den Gefühlstönungen in Betrachtung der Gefühlstönungen; bei Geist und Herz in Betrachtung von Geist und Herz’ wird ausgedrückt, dass alle Erfahrungen im Körper und im Geist von innen heraus erspürt werden sollen. Das heisst: Wir nehmen den körperliche oder geistige Erfahrungen direkt, unmittelbar wahr und nicht, indem wir Konzepte, Bilder oder Ideen darüber formen.

So viel zur Lehrrede über die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Es lohnt sich für ernsthaft Praktizierende, diese vier Bereiche der Achtsamkeit und was damit gemeint ist auswendig zu kennen!

---

Die zwei wichtigsten Aufgaben der Rechten Achtsamkeit sind:

- Erstens die Präsenz im Moment von Sinneseindrücken und gleichzeitiger Gefühlstönungen – und unserer Reaktionen darauf.
- Zweitens die Klärung unserer verzerrten, unrealistischen Wahrnehmungen.

### ***Stimulus und Response***<sup>14</sup>

Zur ersten Aufgabe: Es ist der Punkt, an welchem die Achtsamkeit eingesetzt wird, eben zwischen Stimulus und Reaktion oder Response.

---

<sup>14</sup> Nch dem Madhupindika Sutta, Die Lehrrede vom Honig-Ball, MN 18, PTS: M i 108.



- Wenn wir angenehme visuelle Stimuli oder Reize erfahren – also etwas Angenehmes sehen (ein schöner Anblick) –, reagieren wir meist mit Verlangen und Anhaften.
- Dasselbe geschieht bei angenehmen Erfahrungen des Hörens (faszinierende Musik, lobende Worte), des Geruchs (verführerische Gerüche), des Geschmacks (von feinem Essen), der Körperempfindungen (entzückende Berührungen), und der angenehmen Gedanken und Gefühle.
- Umgekehrt: Auf unangenehme Stimuli oder Reize (ekliges Anblick, Beschimpfung oder Lärm, Gestank, schlechtes Essen, schreckliche Gedanken) – reagieren wir meist mit Ablehnung, Widerstand, Ärger, Wut oder Hass.
- Und: Auf neutrale Reize (weder angenehm noch unangenehm, weder schön noch hässlich, weder attraktiv noch abstossend) reagieren wir oft mit Desinteresse.

Es sind genau diese Reaktionsweisen, die uns immer wieder Unbehagen, Frustration und inneres Leiden beschern. Es ist an diesem Punkt, an dem weise Achtsamkeit einen riesigen Unterschied für unser Leben bewirken kann. Viktor Frankl<sup>15</sup> weist auf enorme Bedeutung dieses Punktes hin und auf die Möglichkeiten die sich uns dort bieten:

“Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum.  
In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht,  
unsere Reaktion zu wählen.  
In unserer Reaktion liegen  
unser Wachstum und unsere Freiheit.“

### ***Der Ablauf dieser Prozesse***

Zuerst der standardmässige Ablauf:

- Das, womit wir in Kontakt kommen (Stimulus, Reiz), fühlen wir. (vedana).
- Was wir fühlen nehmen wir, gemäss unseren Konditionierungen, wahr. Wir ordnen die Erfahrung mittels fixer Annahmen, Vorstellungen und vorgefabrizierter Wertungen ein:  
‘Ein Asylant kann als unterstützungswürdiger Mensch oder als störender Eindringling wahrgenommen werden.’ ‘Ein Steak kann als Versprechen auf Genuss oder als Ausdruck unsensibler Lebensweise gesehen werden.’
- Daraus entsteht Papanca, eine schnell anschwellende, endlose Kette von wildwachsenden Gedankengängen und Assoziationen.  
‘Wir sehen Berge. Wir sollten wieder einmal wandern gehen. Zeit für Urlaub. Vielleicht Wanderferien in La Palma. Da hatten wir doch mal diese tolle Appartamento gemietet. Und weg sind wir!!’
- in diesen Gedankengängen lassen wir uns nieder.
- Durch das, worin wir uns niederlassen, formt sich unser Geist, und längerfristig formt es selbst die Strukturen unseres Gehirns.
- Daraus entsteht unsere Welt, das heisst unsere ganz spezifische Art, diese Welt zu erleben.

Nun derselbe Ablauf mit einem Hintergrund von z.Bsp. Depression, Schmerz, Entbehrung oder Missbrauch:

---

<sup>15</sup> Viktor Frankl: Bekannter österreichischer Neurologe, Psychiater und KZ-Überlebender.

- Auf Kontakt mit den Sinnes oder Denk- und Gefühlserfahrungen entstehen gedrückte Stimmung und unangenehme Gedankenabläufe.
- Durch ‘unweise Aufmerksamkeit’ entstehen verzerrte, unrealistische Wahrnehmungen und Assoziationen. ‘Immer trifft es mich.’ ‘Dieser oder jener ist schuld.’ ‘Keiner liebt mich.’ ‘Dies Leute sind dermassen mühsam.’ usw.
- Daraus entstehen wiederum Papanca, Proliferation und Wiederkäuen und die Gedanken und Gefühle drehen sich endlos in denselben alten Kreisläufen.
- Es entsteht innere Verengung, vermehrte Identifikation mit ‘Ich’ und ‘mein’ Unheil, und das in zunehmend geschlossenen Feedback-Schleifen.
- Entsprechend erfahren wir auch unsere Welt: ‘Als bedrohlich, als trostlos, als unfair, usw.’

Nun derselbe Ablauf mit einem Hintergrund von Rechter Achtsamkeit (und ihrer Entourage):

- Auf Kontakt und Gefühlstönung *ohne* erfahrungsmässigem Hintergrund von negativen Tendenzen
- entstehen dank ‘weiser Achtsamkeit’ und interessiertem Ergründen keine Papancas, also keine schnell anschwellenden, endlosen Kette von wildwachsenden Gedankengängen und Assoziationen.
- Weil wir nun achtsam und präsent sind, kann der reaktive Prozess in heilsame Bahnen von Güte, Mitgefühl und Erkenntnis gelenkt werden. Es entstehen auch viel schwächere oder keine Identifikationen von ‘Ich’ und ‘mir’.
- Entsprechend erfahren wir unsere Welt: ‘Als interessant und sinnvoll, als lebenswert, in sozialer Verbundenheit..’

Was hier nur kurz angedeutet wird, kann – wenn konsequent in unserem Leben angewendet – positive Wirkungen in enormem Ausmass auf uns selbst und auf unsere Mitwelt haben.

### **Graduelle Ausweitung des Erwachens:**

1 Ausgangslage: Wir leben verloren in Gedanken und lernen, tagaus, tagein, immer und immer wieder achtsam daraus aufzuwachen. An diesem Punkt ist dies die Hauptpraxis. Wir tun dies auch vermehrt auf einer ethischen Verhaltensgrundlage, weil wir erkennen, wie einflussreich und hilfreich all dies ist.

2 Wir sind vermehrt achtsam und gewahr und die gegenwärtigen Erfahrungen werden kontinuierlicher beobachtet. Dies ist ein wichtiger Schritt der Befreiung aus einem Leben, das bis dahin fast durchgehend vom ‘Automatischen Piloten’ diktiert wurde. Wir sehen nun Gedanken als Gedanken, Emotionen als Emotionen, Dramen als Dramen und sind bedeutend weniger identifiziert damit.

Achtsam erkennen wir auch vermehrt die Gefühlstönung (vedana) einer jeden Erfahrung und der jeweiligen automatischen Reaktion oder eben weisen Antwort (Responsefunktion) darauf. Ein Schlüssel-Bereich der Praxis – wie schon beschrieben.

3 Das Leben ist klarer, Erkenntniss entstehen, wir sind innerlich freier. Aber da ist diese Distanz zur Erfahrung, dieser ‘Beobachter’ dem alles geschieht, der sich in Kontrolle oder ausser Kontrolle wähnt. So lernen wir, inmitten der Erfahrung achtsam zu sein: eine Art ‘Embodiment’ (Verkörperung) der Achtsamkeit. Wir ‘sind’ die Erfahrung, aber bewusst, wach und gelassen inmitten der Komödie oder des Dramas.

Wie vorher erwähnt sind die zwei wichtigsten Aufgaben der Achtsamkeit:

- Erstens, die Präsenz im Moment von Sinneseindrücken und gleichzeitiger Gefühlstönungen und unserer Reaktionen darauf. Dies wurde gerade besprochen.
- Zweitens, die Klärung unserer verzerrten, unrealistischen Wahrnehmungen. Der nächste Punkt hat mit dieser zweiten Aufgabe zu tun.

**4** Wir erkennen die Unstetigkeit und Vergänglichkeit und die Unzulänglichkeit (und manchmal auch Leidhaftigkeit) aller Dinge des Daseins vermehrt und tiefer in unserer direkten Erfahrung. Dadurch steigt unsere Fähigkeit, die Menschen, die Dinge und Situationen im Leben so annehmen zu können wie sie sind und sie ziehen lassen zu können, wenn sie vergehen. Das bringt zunehmend Ruhe und Frieden in unser Herz, und Klarheit in unsere Entscheidungen und unser Handeln.

Manchmal erhaschen wir auch einen flüchtigen Blick auf die Tatsache, dass gar niemand da ist, der die Erfahrung ist oder hat. Wir beginnen die Aussage des Buddha zu verstehen, die er gegenüber Bahiya machte:<sup>16</sup>

“So sollst du dich üben, Bāhiya:  
Im Sehen ist nur das Gesehene,  
im Hören ist nur das Gehörte,  
im Empfinden ist nur das Empfundene,  
im Wahrnehmen ist nur das Wahrgenommene...”

Die Macht der Ich-Identifikation mit den Erfahrungen nimmt ab, selbst in schwierigen Situationen – und selbst wenn die Kleshas<sup>17</sup> präsent sind, sind wir nicht mehr so davon gefangen.

**5** Als letztes soll hier achtsames Gewahrsein der Tatsache, dass letztlich alle Dinge, Lebewesen, Erfahrungen des Daseins lediglich ‘Blosse Erscheinungen’ sind. Traumgleich, wie eine Spiegelung im Wasser, wie ein Echo. Der indisch-buddhistische Mahasiddha Saraha schrieb über die Wirklichkeit:

“Leute die glauben, die Dinge seien wirklich, sind dumm wie eine Kuh.  
Leute die Glauben, die Dinge seine unwirklich, sind sogar noch dümmer..“<sup>18</sup>

Lust und Schmerz, Freude und Leid, Erwünschtes und Unerwünschtes – alles kommt und geht – doch letztlich hat sich nie etwas aus der tiefen Stille gerührt. Erkenntnis der letztlich unbedingten Natur des Daseins befreit von den täuschende und quälenden Zuständen und Emotionen von Herz und Geist – ermöglicht die wahre Befreiung des Herzens.

Und, um die Worte von Ajahn Chah zu gebrauchen:

“Genau dies ist das Ziel all dieser schwierigen Praxis die wir auf uns nehmen.“<sup>19</sup>

---

<sup>16</sup> Bahiya of the Bark-cloth, Buddha: Bahiya Sutta, Khuddaka Nikaya, Udana 1.10 (PTS: Ud 6)

<sup>17</sup> Die täuschenden und quälenden Geisteszustände und Emotionen.

<sup>18</sup> Mahasiddha Saraha, 8. Jahrhundert, Indien. Verfasser mystischer Gesänge und einer der Begründer der indisch-tibetischen Mahāmudrā-Linie.

<sup>19</sup> Ven. Ajahn Chah of Wat Ba Pong, Thailand.