

## *Sati Sampajañña : Gegenwärtigsein – wozu, wann, wo und wie?*

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:



Die Pali Begriffe Sati und Sampajañña werden meist mit 'Achtsamkeit und Wissensklarheit' übersetzt.

Hier die Einführung in das Satipatthana Sutta – Buddhas Lehrrede über die 'Grundlagen der Achtsamkeit'. In dieser bekannten Lehrrede wird der Weg zur Befreiung im Sinne einer meditativen Methode erläutert.

»So habe ich es gehört: Einst weilte der Erhabene im Lande der Kurus, bei einer Ortschaft mit Namen Kammasadamma. Dort nun wandte sich der Erhabene an die Mönche: »Ihr Mönche« – »Ehrwürdiger« antworteten da jene Mönche dem Erhabenen. Und der Erhabene sprach 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, oh Mönche, beim Körper (kaya) in Betrachtung des Körpers, eifrig, mit Wissensklarheit und achtsam, ohne Verlangen und Ablehnung für diese Welt;

da weilt man bei den Gefühlstönungen (vedana) in Betrachtung der Gefühlstönungen, eifrig, mit Wissensklarheit und achtsam, ohne Verlangen und Ablehnung für diese Welt;

da weilt man bei Geist und Herz (citta) in Betrachtung von Geist und Herz, eifrig, mit Wissensklarheit und achtsam, ohne Verlangen und Ablehnung für diese Welt;

da weilt man bei den Objekten des Geistes und Herzens (dhamma) in Betrachtung der Objekte des Geistes und Herzens, eifrig, mit Wissensklarheit und achtsam, ohne Verlangen und Ablehnung für diese Welt. (...)«<sup>1</sup>

Mit Achtsamkeit und Wissensklarheit oder, mit klarem Verständnis soll man Körper, Gefühlstönungen (vedana), Geisteszustände und alle anderen Erfahrungen betrachten – eifrig, ohne Anhaften und ohne Abneigung.

Heute wird vielerorts von Achtsamkeit gesprochen. Viele psychotherapeutische Zugänge sehen heut Achtsamkeit als ein wichtiges Element ihrer Behandlungsmethoden. Achtsamkeit

---

<sup>1</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.

wird bei Krankheit, bei Schmerzen und bei Stress empfohlen und angewandt. Sie wird an Universitäten untersucht, analysiert und erforscht. Dabei wird enorm viel nützliche, hilfreiche und gute Arbeit geleistet.

Die Praxiswege, die der Buddha aufgezeigt hat und die in späteren buddhistischen Traditionen aufgezeigt wurden, dienen alle dem Vermindern von Leiden und dem Vertiefen von innerem Wohlergehen.

Die wesentlichste Dimension auf diesem Weg ist aber die des Erwachens, die der Befreiung, letztlich der 'unerschütterlichen Befreiung des Herzens' (wie es Buddha auch beschrieben hat). (Evtl. H.H. DL)

Was ist gemeint mit Befreiung? Ganz kurz formuliert: Frei sein von Klesha und Karma. Frei sein von den ‚Klesha‘ heisst, frei sein von getäuschter Wahrnehmung der Wirklichkeit und von den daraus entstehenden unheilsamen, leidvollen und Leiden bewirkenden Emotionen wie Verlangen, Anhaften, Ärger und Hass, Neid und Eifersucht, Dünkel und dem ganzen Rest. Und frei sein von Karma heisst, in Kürze: Frei sein von all den vielen leidvollen Tendenzen und Gewohnheiten.

Befreiung von Klesha und Karma also: Es ist die Befreiung von allem inneren Leiden. Also eine grosse Nummer! Buddha sagte:

„Was ist dieses Ziel? Es ist das Versiegen von Begierde, Hass und Verblendung – es ist das Endes des Leidens.

Und für die Befreiten, in deren Herz (tiefer) Friede wohnt, gibt es nichts mehr, was noch zu tun wäre. Still sind ihr Herz und ihr Geist – und frei.“<sup>2</sup>

Nur korrekt verstandene Praxis und Meditation führen in diese Richtung. Und hier heisst es vor allem: Sati, Achtsamkeit allein genügt nicht auf diesem Weg. Es braucht auch Wissensklarheit (sampajañña). Achtsamkeit ist zwar ein wesentlicher Aspekt der Meditation. Aber sie ist auch anderswo wichtig und verbreitet:

- Einbrecher müssen achtsam sein, wenn sie geräuschlos in ein Haus eindringen wollen.
- Jäger müssen achtsam und konzentriert sein, wenn sie erfolgreich das Wild anpirschen wollen.
- Viele Athleten – und besonders TänzerInnen, Mimen und andere Performer müssen höchste Achtsamkeit und Präsenz kultivieren, um ihre Kunst auf hohem Niveau ausüben zu können.

Viele von ihnen müssten demnach eigentlich erleuchtet sein, befreit sein (bei so viel Achtsamkeit) !

Es wird gesagt, dass in den Pali-Texten Sati fast immer zusammen mit Sampajañña erscheint, also: Achtsamkeit *und* Wissensklarheit! Dies ist ein wesentlicher Punkt.

Wie es in der Satipatthana Lehrrede heisst (ich wiederhole):

„Hier weilt man, in Betrachtung des Körpers, der Gefühlstönungen, des Herz/Geistes oder der Geistesobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam.“ (sampajañña satima)

Sati, Achtsamkeit, in diesem Kontext hier bedeutet: Aufmerksam und präsent sein, in unmittelbarem Kontakt mit der Erfahrung des Moments, dieses jetzigen Moments.

---

<sup>2</sup> Anguttara Nikaya 4.98

Was bedeutet nun aber Sampajañña genau?

Zuerst mal darf es nicht verwechselt werden mit Samt-Pyjama! ;-)

Das Wort ist verwandt mit ‚pañña‘ – Erkenntnis, Weisheit.

Samprajñata (skrt.) heisst etwa soviel wie ‚Bewusstheit‘.

Keown übersetzt es als ‚Bewusstseins-Klarheit‘, Nyanaponika als ‚Wissensklarheit‘. Im Englischen wird es oft als ‚Clear Comprehension‘ übersetzt.

Es ist eine – noch unausgereifte – Form von Weisheit.

Nyanaponika Mahathera sagt über diese Wissensklarheit:

„Unser Geist kann sich einer aktiven Stellungnahme zu sich selber und zur Aussenwelt nicht entziehen: Er muss wählen, werten, entscheiden und urteilen.

Hier ist es nun Wissensklarheit (sampajañña), der wir diese drei Funktionen anzuvertrauen haben: Nämlich ein Handeln, Sprechen und Denken, das zweckbewusst ist und zweckdienlich, wirklichkeitsgemäss und in Einklang mit unserer höchsten Erkenntnis.

Achtsamkeit plus richtungsgebendes Verständnis. (.....), Wissensklarheit‘ (sampajañña) ist also gleichbedeutend mit der auf rechter Achtsamkeit gegründeten Erkenntnis (ñana) und Weisheit (pañña), von der alle unsere Lebensäusserungen in Tat, Wort und Gedanken bestimmt werden sollten.“ Soweit Nyanaponika Mahathera.

Also Achtsamkeit, zusammen mit einer bewussten, richtungs- (oder ausrichtungs-) gebenden und wirklichkeitsgemässen Weisheit.

Wozu, wann, wo und wie wird diese ‚achtsame Wissensklarheit‘ angewendet?

**Wozu:** Habe ich bereits erklärt: Nämlich zum Zwecke der Befreiung. Nyanaponika hat es etwas detaillierter dargestellt: „Wissensklarheit dient der Erkenntnis, der Schulung und Formung von Herz und Geist und – letztlich – der Befreiung.“

Wir brauchen also die Wissensklarheit nicht nur zum Zwecke der Befreiung, sondern auch, um Herz und Geist zu schulen: Das heisst um Verlangen, Aversion und Verblendung abzubauen und um Grosszügigkeit, liebevolle Güte und Weisheit zu kultivieren.

**Wann** sollten wir die ‚achtsame Wissensklarheit‘ anwenden?

Natürlich jederzeit – nach bestem Können und Vermögen!

Vor allem heisst das: Nicht nur an Retreats, Meditationstagen und Alltagswochen, sondern eben, soweit wie immer möglich, auch im Alltag. Wie ein Text sagt:

„Unerlässlich ist eine Kunst des Lebens, die einen befähigt, jegliche Tätigkeit als eine Hilfe auf dem Pfad zu benutzen.“<sup>3</sup>

**Wo** sollen wir die ‚achtsame Wissensklarheit‘ anwenden?

Natürlich überall!

Als erstes möchte ich ein paar allgemeine Punkte nennen (d.h. nicht besonders Dharma bezogen): Es geht dabei um eine umfassende Übersicht und Bewusstheit in unserem

---

<sup>3</sup> Nyanaponika, Geistesschulung durch Achtsamkeit, Christiani S. 50. (Aktuell wahrscheinlich bei Beyerlein & Steinschulte.)

Benehmen und Verhalten. Hier ein paar banale, aber klassische Beispiele aus dem Meditationskurs- und Retreat-Umfeld, da wo man ja Achtsamkeit besonders intensiv übt (Die folgenden Beispiele betreffen natürlich niemanden von uns – niemals!):

- Ganz achtsam (und langsam) schöpfe ich mein Essen – ohne im Geringsten wahrzunehmen, dass noch 50 Leute hinter mir stehen, die auch baldmöglichst noch warmes Essen haben möchten.
- Oder: ganz achtsam stelle ich meine gebrauchte, schmutzige Tasse auf den Tisch, ohne auch nur für einen Moment zu merken, dass dieser Tisch wunderschön geschmückt worden ist, um den Mitmeditierenden ein Gefühl von Freude und von Umsorgtsein zu vermitteln.

Hier fehlt (vielleicht) nicht Achtsamkeit (wer weiss?), aber sicher fehlt eine ‚umsichtige oder panoramische Wissensklarheit‘.

Mein persönliches Beispiel, bei dem ich ganz eindeutig den Unterschied zwischen Achtsamkeit und Wissensklarheit wahrgenommen habe, geschah an einem langen Retreat: Der recht lange Weg vom Zimmer zur Meditationshalle ging durch den Esssaal. Ich musste im Esssaal etwas holen und machte mich mit grösster Achtsamkeit – Schritt um Schritt – auf den Weg. Kurs vor der Meditationshalle ‚wachte ich auf‘. Ich hatte den Esssaal äusserst achtsam durchquert, ohne mich zu erinnern, dass mein Ziel hier war und nicht hinten in der Meditationshalle. Achtsamkeit ohne Wissensklarheit!

In den Texten heisst es im weiteren zur Wissensklarheit:

„Man weiss, dass man den Arm beugt, man weiss, dass man den Arm streckt.“

Die Achtsamkeit (sati) ist in unmittelbarem Kontakt mit den Empfindungen im Arm, Wissensklarheit weiss, was läuft (eben z.B. beugen oder strecken).

Oder es heisst:

„Man weiss, dass man nach links schaut, man weiss, dass man nach rechts schaut (man weiss, dass man nicht nach rechts schaut).“

Also nicht nur unmittelbare Achtsamkeit des Sehens, sondern auch wissen, wo der Blick hingeht, was gerade läuft. Es braucht beides!

Wo genau wir die Wissensklarheit anwenden sollen, wird auch durch die 4 Grundlagen (patthana) umschrieben:

1. Im Körper (in den 4 Körperhaltungen Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen)
2. In den Gefühlstönungen (vedana) (von angenehm, unangenehm oder dazwischen d.h. neutral)
3. In Herz und Geist mit seinen Regungen, Emotionen und anderen Eigenschaften, und
4. In den anderen Sinneserfahrungen wie Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Denken/Fühlen sowie verschiedenen Sets von Erfahrungen.<sup>4</sup>

Einfach gesagt: Jederzeit, überall, mit jeder Erfahrung des gegenwärtigen Moments.

Was nun hier besonders wichtig ist, ist die Wissensklarheit in Bezug auf die *Natur jeder Erfahrung!* Es geht also vor allem darum, das Augenmerk auf die allgemeinen Merkmale oder

---

<sup>4</sup> Hemmnisse, Sinnesbereiche, Daseinsgruppen, Qualitäten des Erwachens, Wahrheiten, ...

Charakteristiken aller Dinge, aller Erfahrungen zu richten. Dies ist die wesentlichste Funktion von Sampajañña.

Diese Merkmale aller Dinge sind (diese Natur ist):

- Wandel und Vergänglichkeit (anicca)
- Unzulänglichkeit, Leidhaftigkeit (dukkha)
- Nicht-Selbst (anatta)

Wenn unsere Achtsamkeit und unsere Wissensklarheit diesem Zweck dienen, dann sind wir auf dem Weg der Befreiung. Sonst nicht. Niemals!

Immer wieder höre ich: „Ich mache Vipassana – Atembetrachtung, Körperbetrachtung, Betrachtung von Gefühlen und Emotionen“ Das ist nicht Vipassana.

Nur wenn wir anicca, dukkha, anatta betrachten, wird's wirklich zu Erkenntnis-Meditation. (Damit soll nicht gesagt werden, dass etwas anderes zwecklos ist.)

Also: - Da sitzen (oder gehen oder stehen) und wirklich achtsam sein ist *gut*.

- Dazu innerlich ruhig und gesammelt sein ist *sehr gut*.

- Achtsam, ruhig und gesammelt sein, mit dem Augenmerk auf, mit der Wissensklarheit in Bezug auf den ständigen Wechsel, auf das Wesen des Leidens, die dynamische, nicht festhaltbare Natur der Moment-zu-Moment-Erfahrung, das ist *exzellent!*

Genau das drückte der Buddha in einer anderen Lehrrede<sup>5</sup> aus:

„Was bedeutet ‚gründliches Verstehen‘? (oder Wissensklarheit?)

Beim Beugen oder Strecken des Armes versteht man Vergänglichkeit gründlich. Beim Geradeausschauen oder auf die Seite schauen versteht man Vergänglichkeit gründlich.....usw.“

Es ist das Verständnis von der Vergänglichkeit aller Dinge, von der Nicht-Erfassbarkeit alles Seins und vom Erschaffen inneren Leidens, welches Loslassen – das Ende des Anhaftens, bewirkt. Und genau das bringt Befreiung.

Zur Frage des **Wie**: Wie praktiziert man sati-sampajañña?

Atape! Eifrig, mit Kontinuität, Interesse und Ausdauer. Oder man könnte eben auch von ‚Gründlichkeit‘ sprechen. Achtsamkeit muss gründlich sein in der unmittelbaren Betrachtung der Moment-zu-Moment-Erfahrung. Wissensklarheit muss gründlich sein, in ihrem Interesse an der Natur der Dinge:

Nämlich ihrer Vergänglichkeit,

ihrer Unzulänglichkeit,

ihrer Nicht-Selbstexistenz.

Das ist das Wesentlichste.

Als letzten Punkt möchte ich noch eine **vierfache Aufteilung von Wissensklarheit** nennen (sie wird in den Kommentaren erwähnt<sup>6</sup>).

Die vier Arten von Wissensklarheit sind:

1. Wissensklarheit über Zweck und Ziel
2. Wissensklarheit über Eignung und Nutzen
3. Wissensklarheit im Meditationsgebiet (ganz genau ‚Domäne der Meditation‘)

---

<sup>5</sup> DN 2.160

<sup>6</sup> Diese vier Arten von sampajañña werden im Atthakatha erwähnt, nicht im Pali Kanon.

#### 4. Wissensklarheit der Nicht-Verblendung

**„Wissensklarheit über Zweck und Ziel“** bedeutet, dass wir unsere Ideale, das was uns wesentlich ist im Leben (hier eben das, was Befreiung ermöglicht – für uns selbst und für andere), klar im Auge behalten. Es hilft gegen Leerlauf, gegen Zerfahrenheit und Ziellosigkeit. Es unterstützt uns, entgegen manchen unhilfreichen emotionalen Gewohnheiten, das zu tun von dem wir wissen, dass es echt hilfreich ist.

Beispiel: Ich wandere auf dem Jakobsweg und möchte nach Santiago de Compostela. Ich hab's schon bis an die Biskaya geschafft. Dort finde ich eine wunderschöne Beach. Es gibt auch eine Tauchschule dort. Spannend. Ich nehme Tauchunterricht. Wow! Wie war das mit Santiago? Wissensklarheit betreffend Zweck und Ziel.

Eine ganz enorme Unterstützung in dieser Hinsicht ist das tägliche Klären der Zuflucht oder ‚Lebensausrichtung‘ und das Stärken unserer altruistischen Motivation (Bodhicitta), der Absicht, zum Wohle vieler zu praktizieren. Soviel zu Zweck und Ziel.

**„Wissensklarheit über Eignung und Nutzen“** heisst, Klarheit darüber, was uns auf dem Weg weiterbringt. Manchmal (oft) sind unsere äusseren Möglichkeiten begrenzt. Dann üben wir uns in der Kunst des Möglichen (Nyanaponika), indem wir mit Klarheit die Entscheidungen treffen und die Mittel wählen, die uns auf dem Weg weiter bringen.

Beispiel: Ich wollte vier Wochen ins Retreat im Herbst. Leider war's schon ausgebucht – oder beim Job kommt etwas dazwischen. Schade! Geb ich's nun gleich auf, oder mache ich in dieser Zeit persönliche Alltagspraxis-Wochen? (Wissensklarheit von Eignung und Nutzen).

**„Wissensklarheit im Meditationsgebiet“** bedeutet, dass wir die Dharmapraxis (unsere spirituelle Praxis) in unser Leben integrieren, ja dass wir, mit vertiefter Hingabe, zunehmend unser Leben ins Dharma integrieren, so dass unser Leben zu unserer Praxis wird. Das bedeutet ganz direkt auch, dass wir uns tiefer und tiefer der Wirklichkeit (und damit der Vergänglichkeit und der Nicht-Erfassbarkeit aller Dinge) bewusst sind, und dadurch innere Freiheit und innere Verbundenheit stärken.

**„Wissensklarheit der Nicht-Verblendung“** (letztlich) bedeutet: Die Täuschung von Permanenz, von Solidität, von individueller Getrenntheit und von Selbst-Existenz gänzlich zu durchschauen. Nyanaponika Mahathera schreibt:  
„Sie (die Wissensklarheit der Nicht-Verblendung) beseitigt – durch das klare Licht wirklichkeitsgemässen Wissens/Verstehens – jene tiefste Verblendung, die den Menschen umfängt: Den Ich-Wahn.“<sup>7</sup>

Hier sind wir also beim ganz Wesentlichsten angelangt: Der befreienden Erkenntnis von der wahren Natur allen Seins – in uns selbst und in allen Erscheinungen des Lebens.

Diesen Aspekt möchte ich noch etwas weiterverfolgen. Wir haben gesehen, dass die Achtsamkeit und die Wissensklarheit ‚gründlich‘ sein müssen, in ihrem Interesse an der Natur

---

<sup>7</sup> Nyanaponika, Geistestraining durch Achtsamkeit, Christiani, S. 31 – 50, ‚Die Übung der Wissensklarheit‘. (Aktuell wahrsch. bei Beyerle & Steinschulte)

der Dinge. Wissensklarheit sieht, dass jede Erfahrung die entsteht, sich vorweg verändert und wieder vergeht, nur um sogleich (nahtlos) von der nächsten ersetzt zu werden. Rumi schrieb:

„Die Erscheinungen kommen anmarschiert, eine nach der anderen – sobald eine da ist, ruft die nächste: Haub ab! Jetzt bin ich dran!“

Wissensklarheit erkennt (hoffentlich) auch mehr und mehr, dass die Dinge des Daseins nicht so sehr unseren Vorstellungen entsprechen und gehorchen, sondern ihren eigenen Gesetzen folgend, in Abhängigkeit von Ursachen und Bedingungen entstehen und vergehen.

Wenn wir achtsam und präsent sind und aufhören, uns mit dem Hinkriegen interessanter und angenehmer Zustände – und dem Vermeiden und Loswerden unangenehmer Erfahrungen – zu befassen und tatsächlich einfach den dahinfließenden Strom vom Moment-zu-Moment-Erfahrung mit Wissensklarheit betrachten, was sehen wir?

Wir sind dieser dicht verwobene Prozess von inneren und äusseren Wahrnehmungen, ‚Events‘, Erfahrungen, in Körper, Sinnen, Herz und Geist, die sich ständig in komplexer Weise gegenseitig beeinflussen und bedingen.

Der Buddha nannte es ‚Bedingtes (abhängiges) Entstehen‘. Thich Nhat Hanh nennt es ‚Inter-Sein‘. Wir sehen die Wirklichkeit, das Leben ‚in action‘. Wenn wir mit *rechter* Achtsamkeit und Wissensklarheit dabei sind, wird ‚Erkenntnis‘ möglich – Vipassana.

Das Leben (dieser verwobene, dynamische Prozess aus Körper, Sinneserfahrungen, Gefühlen, Bewusstsein und emotionalen Reaktionen) hat nun die Angewohnheit, sich mit diesem Moment-zu-Moment-Erfahrungen zu identifizieren:

Ich sehe *meine* Partnerin, *mein* Auto, habe *meine* Vorstellungen, *meine* Hoffnungen, *meine* Erwartungen und *meine* Ängste dazu. Aus dem Fluss der Erfahrungen des Lebens heraus isoliert der Geist (der auch einfach Teil dieses Flusses ist), ‚Ich‘, ‚Mich‘, ‚Mir‘ und ‚Mein‘ heraus. Das ist zum Teil ganz praktisch und hilfreich. Gerade mit Partnerinnen oder Partnern oder Autos kann diese Unterscheidungsfähigkeit sehr nützlich sein und uns vor Problemen bewahren!

Leider hat der Geist nicht nur die Angewohnheit, sich mit dem, was ‚Ich‘ bin, dem was ‚Mir‘ und ‚Mein‘ ist zu identifizieren, sondern er beginnt auch gleich noch daran anzuhängen und damit entsteht viel unnötiges Leiden. Hier kommt der von Nyanaponika Mahathera erwähnte ‚Ich-Wahn‘ voll zum Zug.

Jetzt erfahren wir ‚atta‘, ‚Ich‘, ‚Selbst‘ als unabhängig existierende, getrennte Wesen, eine aus dem Fluss des Lebens (scheinbar oder fühlbar) herausgelöste Entität. ‚Ich‘ im Gegensatz zum Rest der Welt.

Wenn wir diese Täuschung durchschauen, erfahren wir ‚an-atta‘, nicht-selbst. Wir sind immer noch wer wir sind, aber diese isolierende Art der Selbstwahrnehmung fällt weg und das bedeutet grosse Erleichterung und macht die immer schon vorhandene Verbundenheit wieder spürbar.

Ich möchte einmal mehr mein Beispiel vom Wetter bemühen, um das Ganze zu illustrieren:

Bis ins 8. Jahrhundert 'wusste' man überall in germanischen Landen, dass Thor der Wettergott ist und somit 'Wetter macht'. Er konnte lebenspendenden Regen schicken oder vernichtende Gewitter mit Sturm und Hagel. Jeder – jedes Kind – *wusste* das! Es muss Tempel und Opferstätten gegeben haben, an denen man zu ihm betete, damit er keine Dürre und kein Hochwasser schicke. Vielleicht musste man gar lebende Opfer darbringen – und manchmal war er gnädig – und manchmal gar nicht. So lebte man oft in Furcht.

Wenn wir uns heute am Fernsehen die Meteosendung anschauen, erklärt uns Frau Bähler (oder Herr Kachelmann) das Satellitenbild der Wetterlage. Sie zeigt die Hoch- und Tiefdruckgebiete, spricht über Hektopascal, wodurch ein warmer Südwest-Wind entsteht und somit Regen auf der Alpen-Nordseite.

Ob wir's ganz verstehen oder nicht: Jedem ist klar, dass wir es mit einem lebendigen System zu tun haben, das sich (mit vielen komplexen Abhängigkeiten und Bedingungen) ständig verschiebt.

Niemand, nicht ein Einziger, glaubt, dass Thor – oder sonst jemand – das Wetter ist und entscheidet, wo und für wen wieviel geregnet oder gehagelt wird.

Wir finden diesen alten Glauben rückständig und belächeln ihn vielleicht sogar: sehr naiv. Aber genau das tun wir mit dem Leben hier, mit dem Leben das wir sind. Klar! Es ist ein lebendiges, dynamisches System, mit Blutdruck und emotionalen Tiefdrucklagen, und all dem Rest. Aber da ist noch 'Jemand', dem's gehört oder der es ist! Nämlich 'ich'! 'Fred'! Und das interessante ist: Ich spüre es! Ich weiss es! Naiv! Genau so naiv wie bei Thor, der das Wetter ist oder macht!

Achtsames Gewahrsein und Wissensklarheit durchschauen diese Täuschung, diesen Ich-Wahn. Und das ist sehr erleichternd! Wenn wir das mit Thor durchschaut haben, ist das Wetter immer noch da! 'Nicht-Thor' heisst nicht, es gibt kein Wetter. 'Nicht-Selbst' heisst nicht, dass wir uns plötzlich in Luft auflösen.

Es heisst auch nicht, dass wir 'etwas loswerden' müssten, wie z. Bsp 'ein Ego'. Wie oft hören wir den naiven Ausspruch „Ich muss unbedingt mein Ego loswerden“. Als ob da 'etwas' wäre, das zuviel ist und das weg müsste...

Es ist das Erkennen des Lebens, *wie es wirklich ist, wie es ständig entsteht und vergeht*<sup>8</sup>, das befreit. Das Leben als Wetter, das Leben als Claudia oder als Samuel, egal! Es ist immer sich selbst – und immer 'nicht-selbst' (anatta). Niemand der es 'hat', der es 'ist', der es 'kontrolliert' (oder es kontrollieren könnte). Völlig verbunden. Seht ihr? So einfach.



---

<sup>8</sup> yata butha, things as they have come to be.