

Gerald Weischede

ACHTSAMKEIT

verstehen und leben

Über den Ursprung und die Praxis



V&R



Gerald Weischede

Achtsamkeit

verstehen und leben

Über den Ursprung und die Praxis

Vandenhoeck & Ruprecht

Mit 11 Abbildungen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2022 Vandenhoeck & Ruprecht, Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen, ein Imprint der Brill-Gruppe (Koninklijke Brill NV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA; Brill Asia Pte Ltd, Singapur; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutschland; Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich) Koninklijke Brill NV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Hotel, Brill Schönigh, Brill Fink, Brill mentis, Vandenhoeck & Ruprecht, Böhlau, V&R unipress.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: [iStock.com/Eoneren](https://www.istock.com/Eoneren)

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISBN 978-3-647-40543-8

Inhalt

Worum es geht	9
Was ist der jetzige Augenblick?	12
Zum Aufbau des Buches	13
Annäherungen – Ein erster Überblick	17
Achtsamkeit – Grundlegende Prinzipien	21
Achtsamkeit – Stand der Dinge	25
Über das menschliche Leiden, Krankheit und Gesundheit ...	42
Die Vier Edlen Wahrheiten	47
Das Problem des Anhaftens	48
Das Leiden am Geist	51
Kleiner Ausflug in die Methoden der zeitgenössischen Wissenschaft	52
Die fünf Skandhas	54
Das Ich-Selbst	56
Über die Täuschung	63
Bewusstsein	64
Die Krankheiten des Geistes	68
Der Jetzige Augenblick	75
1. Der Augenblick im Gegenwartsmoment	76
2. Der Augenblick in den fünf Skandhas	79
3. Der Augenblick in den Vijñānas	81
4. Der Augenblick als Raum	89
5. Der Augenblick der Fünf Kennzeichen	90
6. Der Augenblick im Samādhi oder Nullpunkt-Samādhi	96
Über den Atem	99
Der Atem als Lebensgrundlage	99
Die sechs subtilen Methoden	101
Achtsamkeit – Traditionelle Grundlagen	110
Die Beobachterposition: Reines Beobachten	111
Die Konzentration	112

Der stille Geist in der Achtsamkeitspraxis	113
Der Atem in der Achtsamkeitspraxis (ānāpānasati)	114
Die Versenkungen (Jhānas)	117
Die Meisterschaft: Die praktische Verwirklichung der Jhānas . . .	120
Schwierigkeiten und Hindernisse in der Achtsamkeitspraxis . . .	121
Das Auflösen der Hindernisse	123
Über die Freude und das Glück	125
Achtsamkeit – Der Körper	128
Achtsamkeit auf die Körperhaltungen	128
Das Gehen	129
Achtsamkeit auf die Körperteile	133
Achtsamkeit auf die vier Elemente	136
Die Friedhofsbetrachtungen	137
Die drei Körper	138
Der Körper ist das Universum	139
Der Praxis-Körper	141
Der Körper der Transformation – Eine Zusammenfassung	143
Achtsamkeit – Die Gefühle	151
Die Nicht-Reaktion	154
Über Emotionen und die Beobachterposition	155
Die sechs Gefühlseigenschaften	156
Achtsamkeit – Über den Geist: Die Wirklichkeit	
als Simulation	161
Über den Geist	162
Die Wirklichkeit als Simulation	164
Über das Bewusstsein	167
Über die Gegenwart/Über den jetzigen Augenblick	170
Achtsamkeit – Über den Geist: Die traditionelle Sicht	179
Yogāchāra	182
Mādhyamika – Über die Leerheit	184
Reines Beobachten und Wissensklarheit	188
Über den Geist	192
Über das Bewusstsein	195
Das Feld des Geistes	198
Kein Geist	199
Der schweigende Geist als direkte Erfahrung	200
Der gültige Geist	201

Die Dharmas	205
1. Dharma: Das Tor der Erscheinung	207
2. Dharma: Das Tor der Benennung	208
3. Dharma: Das Tor der Unterscheidung	208
4. Dharma: Das Tor des rechten Wissens	209
5. Dharma: Das Tor der Soheit	210
Die Entwicklung des Bewusstseins und die fünf Skandhas	213
Die erste Stufe: Das »Archaische«	213
Die zweite Stufe: Das »Magische«	214
Die dritte Stufe: Das »Mythische«	214
Die vierte Stufe: Das »Mentale«	215
Die fünfte Stufe: Das »Integrale«	217
Zum Schluss	218
Kleine Schriften über den Geist: Die Bewegung des Geistes – Die Stille des Geistes	225
Literatur	244
Glossar	247
Danksagung	254

Worum es geht

Als eine der großen Weltreligionen kann der Buddhismus beschrieben werden als eine, die die eigenen Erfahrungen zur Grundlage von Erkenntnis und Handeln macht. Dadurch unterscheidet sie sich grundlegend von den übrigen Weltreligionen, deren Basis in der Regel der Glaube ist. Darüber hinaus gibt es einen fundamentalen Unterschied, der in zwei Worten zusammengefasst werden kann: *Erwachen* oder *Erleuchtung*.

Das Erwachen weist darauf hin, dass der Mensch in der Lage ist, über sein Alltagsverständnis hinaus für sich und seine Mitwelt wirklich wach zu werden, die Welt also nicht über das Verstehen zu erfassen, sondern ganz direkt, ohne die Vermittlung durch das Bewusstsein.

Der Buddhismus nimmt für sich in Anspruch, einen Praxisweg aufzuzeigen, der auf ein Potenzial des menschlichen Geistes aufmerksam macht, das weit über das Vorstellbare dessen hinausgehen kann, was wir normalerweise unter Geist verstehen. Es ist ein Weg zu Erweiterung der geistigen menschlichen Fähigkeiten, der nicht durch das Bewusstsein begrenzt ist. Dies ist sicher eine etwas überraschende Aussage, hat der Mensch doch seinen Verstand und damit sein Bewusstsein zu einem zentralen Wert gemacht. Die Wichtigkeit des Bewusstseins wird nicht in Frage gestellt, es wird aber aus buddhistischer Sicht nicht zum wichtigsten Kriterium geistiger menschlicher Aktivitäten gemacht. Ein Zugang zur Welt, der nicht über Sprache und Bewusstsein beschränkt wird, kann möglicherweise ein sehr viel direkterer sein, ein Zugang, der eher als *Gewahrsein* beschrieben werden kann.

Menschliche Wahrnehmungen sind immer Prozesse von Wahrnehmungen. Damit ist gemeint, dass vom ersten Kontakt mit einem Objekt bis hin zur Bewusstwerdung ein Prozess durchlaufen wird, der mit Sprache verknüpft ist. Die menschliche Sprache basiert auf

Symbolen, welche die Wirklichkeit beschreiben, die Wirklichkeit aber nicht sind. Eine solche symbolvermittelte Realität aber ist eine, die letztendlich einen direkten Zugang verhindert. Daher die Forderung aus buddhistischer Sicht, den Wahrnehmungsprozess selbst genau zu untersuchen, man könnte sagen, eine Phänomenologie der Wahrnehmung zu etablieren, um dann die Frage untersuchen zu können, ob eine Wahrnehmung ohne Vermittlung möglich ist und wie die Welt aus einer solchen Perspektive erscheint.

Mit anderen Worten: Es geht um eine Wahrnehmung, die vor der Sprache, also vor einer symbolvermittelten Wirklichkeit, anzusiedeln ist. Die Grundlage für all diese Prozesse ist der jetzige Augenblick. An dieser Stelle kommt die Achtsamkeit in den Fokus, denn sie stellt traditionell den jetzigen Augenblick zentral in den Mittelpunkt. Alles geschieht im jetzigen Augenblick.

In den letzten Jahren ist sehr viel über die Achtsamkeit gesagt und publiziert worden. Es scheint so, als ob die Achtsamkeit so etwas wie ein Allerheilmittel für alle möglichen Probleme geworden ist: ein geschwächtes Ich scheint gestärkt zu werden, die Achtsamkeit kann das Leben funktionaler machen, sie kann bei der Selbstoptimierung helfen, die Arbeit effizienter und erfolgreicher machen, sie kann helfen, mehr Geld zu verdienen und insgesamt ein besserer Mensch zu werden. Dabei werden die Grenzen zu Konzentration, Aufmerksamkeit und Gewahrsein oft verwischt.

Man könnte sagen, die Achtsamkeit ist im Laufe der letzten Jahre ganz in einen Verwertungskreislauf integriert worden, der dafür gesorgt hat, dass die ursprüngliche Idee eines achtsamen Lebens durchweg auf Funktionales reduziert worden ist. Dabei ist sie von ihren eigentlichen Wurzeln mehr oder weniger abgetrennt worden.

Was ist nun mit der Achtsamkeit in diesem traditionellen buddhistischen Rahmen eigentlich gemeint? Was sind die Wurzeln der Achtsamkeit und wie ist sie im Kontext eines Lebens zu bewerten, in dem die Meditation in der Regel keinen Stellenwert hat? Denn das ist der entscheidende Punkt: Meditation ist die Voraussetzung dafür, sich überhaupt mit der Achtsamkeit zu beschäftigen.

Wenn die Meditation, damit ist hier das bewegungslose, stille Sitzen auf einem Kissen, Bänkchen oder Stuhl gemeint, als wichtiger Teil des Tagesablaufs betrachtet wird, so wie es in Klöstern, aber

auch bei gar nicht so wenigen Laien der Fall ist, dann stellt sich die Frage, was eigentlich in der Zeit passiert, in der nicht meditiert wird. Und in der Regel nimmt diese Spanne ja die meiste Zeit ein, das stille Sitzen ist, zumindest für einen Laien, nur für eine kurze Zeitspanne möglich. Was geschieht nun während der restlichen Zeit – kann die Meditation aufrechterhalten werden? An dieser Stelle kommt die Achtsamkeit ins Spiel, sie ermöglicht die Fortführung dessen, was auf dem Sitzkissen eingeübt worden ist, nun aber im Rahmen der jeweiligen Alltagstätigkeiten.

Der Mensch ist, so könnte man sagen, grundsätzlich aufmerksam, er ist wach, er ist lebendig. Aufmerksamkeit ist Wachheit und Lebendigkeit. Diese Lebendigkeit setzt der Mensch um, zum Beispiel in Konzentration als die Reduzierung der Aufmerksamkeit auf eine einzige Tätigkeit oder in allgemeine Tätigkeiten, bei denen zwischen mehreren Tätigkeiten schnell hin und her gesprungen wird. Aber auch die Tagträume, die es ermöglichen, ganz aus der jeweiligen Situation auszusteigen, sind Teil der allgemeinen menschlichen Tagesaktivitäten.

Sowohl während der Meditation auf dem Kissen als auch im Alltag nimmt der Mensch den jetzigen Augenblick oft nicht wahr. Was ist damit gemeint? Generell kann gesagt werden, dass alles jetzt in diesem Augenblick stattfindet. Oberflächlich betrachtet ist diese Aussage banal, bei genauerer Untersuchung dieser Aussage muss man jedoch feststellen, dass der Mensch das *Jetzt-Hier*, den jetzigen Augenblick also, in der Regel nicht realisiert. Er ist fast immer absichtsvoll und zielgerichtet in Bewegung, oft mit seinem Geist immer schon beim Ziel und nicht auf dem Weg dorthin, nicht beim Schritt für Schritt in diesem Moment. Auf dieses Hier-Jetzt zielt die Achtsamkeitspraxis ab.

Der Geist kann sich jederzeit aus dem Augenblick herausdenken oder fantasieren, sich dem Moment also entziehen. Das kann der Körper nicht, er ist immer im jetzigen Augenblick. Eine Achtsamkeitspraxis beginnt daher mit der Frage, in welcher Haltung und in welcher Befindlichkeit der Körper gerade ist, das schließt auch die jeweiligen Gefühle mit ein. Dazu bedarf es einer Schulung des Geistes, die darauf ausgerichtet ist, auch den Geist in den Moment zu bringen.

Was ist der jetzige Augenblick?

Stellen Sie sich einen Menschen vor, der geht. Lassen wir ihn den Geher nennen. Aus der Sicht des Alltagsbewusstseins ist dieser Geher aus der Vergangenheit gegangen oder gekommen, geht gerade durch die Gegenwart hindurch und in die Zukunft hinein. Er geht wie auf einem Zeit-Vektor aus der Vergangenheit durch die Gegenwart in die Zukunft.

Nun lassen wir die Vergangenheit einmal weg, die Vergangenheit zählt für einen Moment nicht mehr und auch die Zukunft nicht. Der Geher geht ohne Vergangenheit und ohne Zukunft, er geht einfach im jetzigen Moment und setzt einen Fuß vor den anderen, ohne Vergangenes und ohne Zukünftiges. Das ist der jetzige Augenblick.

Wer nun ist diese Person ohne Vergangenheit und ohne Zukunft? Eine Person ohne Geschichte und ohne Zukunft, eine Person ganz im gegenwärtigen Augenblick. Nicht definiert durch ihr bisheriges oder ein zu erwartendes Leben. Eine Person ganz im jetzigen Augenblick gehend, einen Fuß vor den anderen setzend.

Für eine so gehende Person entfaltet sich das Leben mit jedem Schritt immer wieder ganz neu, nicht bezogen auf Vergangenes und nichts für die Zukunft erwartend. Eine so gehende Person ist frei von Vergangenen, frei von Zukunftsplänen, frei für all das Unvorgegesehene, das sich im jetzigen Augenblick ereignen und eröffnen kann. Aber auch frei von Selbstdefinitionen, Selbstbildern, sie hat ihr Ich-Selbst zurückgenommen und Platz gemacht für die Welt des jetzigen Moments. So kann sich eine Welt zeigen, die sich möglicherweise anders darstellt, als der Geher denkt, dass sie sei.

Für einen Augenblick spürt der Geher eine ungeahnte Grenzenlosigkeit, ein Verbundensein und eine Freiheit, die daraus resultieren, dass er sich ganz im jetzigen Moment aufhält. Von solchen Augenblicken, die jeder Mensch kennt, handelt dieses Buch.

In einem, allerdings oft übersehenen, engen Zusammenhang mit solchen Jetzt-Augenblicken steht die Frage nach der Wirklichkeit. Diese bezieht sich zum einen auf die Wirklichkeit der Dinge, die nicht zu leugnen sind, aber auch auf die Reaktion des Menschen auf diese Dinge. Real für den Menschen werden die Dinge nur dadurch, dass sie über die Sinne wahrgenommen werden, um dann im Geist

verarbeitet zu werden. Mit anderen Worten: Die Dinge erscheinen dem Menschen durch diese Verarbeitung in seinem Geist und sind dann seine jeweilige Realität.

Thomas Metzinger nennt diese Erscheinungen im Geist des Menschen Simulationen, Spiegelungen des Wahrgenommenen, innere Vorstellungen oder eine Art »innerer Stellvertreter«. Im Verlauf des Buches wird aus verschiedenen Blickwinkeln des Öfteren die Frage gestellt: Kann die menschliche Wirklichkeit als Simulation oder als Erscheinung beschrieben werden?

Wenn das möglicherweise unsere jeweilige Realität ist, so die Frage aus buddhistischer Sicht, wie nah können wir denn dann der Wirklichkeit kommen? Wenn alles, was der Mensch erlebt, Erscheinungen im Geist sind, sollte es doch Mittel und Wege geben, in diese Prozesse des Erscheinens einzugreifen, möglicherweise sogar sie ganz zu Beginn ihres Entstehens zu unterbrechen? Dazu bedarf es eingehender Untersuchungen dieser wirklichkeitsherstellenden Prozesse. Und auch von diesen Prozessen handelt das vorliegende Buch.

Zum Aufbau des Buches

In einem ersten Kapitel wird der Frage nachgegangen, welcher Stellenwert der Achtsamkeitspraxis derzeit in einem erweiterten gesellschaftlichen Rahmen beigemessen wird.

Dann werden grundlegende Fragen nach dem menschlichen Leiden aufgeworfen und damit zusammenhängend Fragen nach Krankheit und Gesundheit. Das Verhältnis zu Krankheit und Gesundheit ist buddhistisch betrachtet ein anderes als das uns vertraute, schließt es doch Geist und Bewusstsein in die Behandlung von Krankheit mit ein.

Aus buddhistischer Sicht scheint es so zu sein, dass das eigentliche, nämlich das existenzielle Leiden des Menschen, auf drei Grundlagen beruht, die vorläufig so zusammengefasst werden könnten: Der Mensch hat ein grundsätzliches Problem damit, zum richtigen Zeitpunkt loslassen zu können. In seiner problematischen Form zeigt sich dies in der Gier. Darüber hinaus fällt es dem Menschen schwer, seine Emotionen situationsangemessen zu leben. Im schlimmsten Fall führt dies zu Hass und kann mit einem entsprechenden

Kontrollverlust zu Verletzung und Tod führen. Die dritte Grundlage dafür, dass der Mensch oft existenziell leidet: Er hat wenig Erkenntnis darüber, wie sein Geist eigentlich funktioniert. Auf einer solchen Grundlage ist es ohne Weiteres denkbar, dass er möglicherweise immer wieder grundlegend getäuscht durch sein Leben geht und daraus entsprechende Formen des Leidens entstehen.

In einem weiteren Kapitel wird der jetzige Augenblick sehr genau in den Fokus genommen. Nach einer ausführlichen Darstellung traditioneller Achtsamkeitspraktiken folgt das Buch im Rahmen solcher Untersuchungen auch hier ganz traditionell den vier Sichtweisen bezüglich der Achtsamkeit: Es werden der Körper, die Gefühle, die Geistesinhalte und der Geist selbst untersucht um so, Schritt für Schritt, einen Zugang zum jetzigen Augenblick zu erhalten.

Aber auch täglich praktikierbare Achtsamkeitsübungen werden vorgestellt, um so einen Weg für direkte Erfahrungen zu eröffnen.

Dies ist ein Buch über das Verstehen der Achtsamkeit, zugleich aber auch ein Buch der Praxis: Es enthält Hinweise und Anleitungen, die jederzeit im Rahmen einer täglichen Achtsamkeitspraxis angewendet und praktiziert werden können.

Die Achtsamkeit ist ein »Projekt ohne Ende«, ein »Work in Progress«. Eine Aufgabe im kontinuierlichen Werden und Vergehen. Praxis, einmal begonnen, ist ohne Ende, sie begleitet den Praktizierenden das ganze Leben lang.

Bei der Entstehung des Buches hat es sich herausgestellt, dass die fünf Skandhas¹ mehr und mehr in das Zentrum der Untersuchungen gerückt sind. In der allgemeinen buddhistischen Theorie, aber auch in der Praxis, spielen sie nicht die Rolle, die ihnen eigentlich gebührt. Sie stellen einen gelungenen Versuch dar, die Entstehung des menschlichen Bewusstseins und die Entstehung des Ich-Selbst in fünf klaren Schritten zu beschreiben. In ihrer Einfachheit, aber auch in ihrer gleichzeitigen Praxisorientiertheit wird es

1 Die fünf Skandhas tauchen aus unterschiedlichen Blickwinkeln in den Kapiteln des Buches immer wieder auf. Eine Kurzdefinition findet sich im Glossar. Siehe auch: Weischede und Zwiebel, 2009, S. 79–88 und Zwiebel und Weischede, 2015, S. 59 f.

möglich, sie auch im Alltag und nicht nur auf dem Meditationskissen, anzuwenden und zu praktizieren.

Das Interessante an den fünf Skandhas ist, dass mit ihnen der jeweils *erste Kontakt*, den der Mensch über seine Sinne herstellt, in den Vordergrund gestellt wird. Die Art und Weise, wie der Mensch den ersten Kontakt handhabt, entscheidet darüber, was für eine Gefühlswelt entsteht, wie die Reaktionen ausfallen und was für ein Bewusstsein jeweils entsteht. Dieser erste Kontakt, der jetzige Augenblick, der jetzige Moment stehen im Mittelpunkt einer jeden Beschäftigung mit dem Buddhismus, sind der Dreh- und Angelpunkt des hier vorgestellten Achtsamkeitsprojekts und stehen somit auch im Zentrum dieses Buches.

Im Verlauf des Buches wird es oft Wiederholungen geben, im Rahmen eines Gesamtverständnisses der Materie ist dies so gewollt. Wiederholungen, hier auch als Erinnerungen verstanden, ermöglichen in jeweils neuen Kontexten und Zusammenhängen immer neue Blickwinkel und verdichten sich dann im Laufe des Buches zu immer klareren Erkenntnissen. Eine solche Vorgehensweise macht es daher auch möglich, die jeweiligen Kapitel als mehr oder weniger eigenständige zu lesen.

Es tauchen buddhistische Begriffe im Text auf, die im Original übernommen worden sind, da eine entsprechende Übersetzung schwierig ist. Erklärungen liefert das Glossar am Ende des Buches.

Der Buddha, »Der Erwachte«, hat als Person vor etwa 2500 Jahren in Indien gelebt und die Lehren des Buddhismus entwickelt und gelebt. Buddha steht aber auch für die Fähigkeiten eines jeden Menschen, zu erwachen, wach zu werden für den jetzigen Augenblick, denn der Mensch lebt nichts als diesen jetzigen Augenblick.

Das gesamte Buch ist durchzogen von sogenannten *Koans*.

Koans (chinesisch: öffentlicher Aushang) sind in der Regel kurze Aussagen oder Handlungen eines Zen-Meisters, die meistens verstandesmäßig nicht begriffen werden können. Ein Koan sollte jenseits von Worten erschlossen werden und fordert eine intensive Auseinandersetzung mit dem Text, um grundlegende Sichtweisen wie die der Dualität oder die eines festen Ich-Selbst in direkter Erfahrung als »getäuschte Wahrnehmung« zu erkennen.

»Diese Texte, die ja keine wissenschaftlichen, diskursiven Traktate sind, sondern eher poetisch-assoziative Texte, nimmt der Praktizierende in seine meditative und alltägliche Praxis, indem er seine konkreten Erfahrungen der Lebensereignisse auf dem Hintergrund dieser Texte ›untersucht‹.«

(Zwiebel und Weischede, 2017, S. 45)

In der Begegnung zwischen Lehrer und Schüler, in der solche Koans »bearbeitet« werden, wird der Schüler vom Lehrer angetrieben, über das reine Verstehen hinaus zu denken, um so in einem nichtdenkenden Geist, also jenseits von Worten, in die augenblickliche Wahrheit hinein zu erwachen.

Die Koans sind auch für mich ein wichtiges Werkzeug im Rahmen meiner Praxis. Neben der Meditation auf dem Sitzkissen und der Achtsamkeitspraxis im Alltag benötigt es für die Koan-Arbeit die Beziehung zu einem Lehrer oder einer Lehrerin.

Annäherungen – Ein erster Überblick

In diesem Buch geht es um den jetzigen Augenblick.
Es geht immer um den jetzigen Augenblick.
Das Leben findet immer nur jetzt statt.
Alles andere ist entweder vergangen oder zukünftig.

»Wer könnte ganz und gar durchschauen, dass (das Leben) nur aus gegenwärtigen Augenblicken besteht?« (Dögen, 2001, Bd. 1, S. 63)

Die Achtsamkeit ist in den letzten Jahren zu einem zentralen Thema in den verschiedenen therapeutischen Feldern geworden. Ausgelöst hat diesen Prozess der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn mit der Anwendung der Achtsamkeit für die Stressreduktion. Er hat im Laufe der Zeit ein wirkungsvolles Konzept entwickelt, das als *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)* bekannt geworden ist und über die Therapie hinaus in vielen Gebieten Einzug gehalten hat: in der Industrie, speziell in den Firmen, die in der Informationstechnik tätig sind, bis hin zum Militär, das Achtsamkeitstechniken nutzt, um posttraumatische Störungen von Kriegsveteranen aus den Irak- und Afghanistan-Kriegen zu behandeln, oft mit größeren Erfolgen als mit herkömmlichen Therapieformen.

Was ist unter Achtsamkeit nun zu verstehen und was sind ihre ursprünglichen Wurzeln? Gerade die Frage nach den ursprünglichen Wurzeln ist eine, die in der zeitgenössischen Entwicklung und Anwendung der Achtsamkeit mehr und mehr aus dem Fokus zu geraten scheint. Der Schwerpunkt dieses Buches liegt auf der Darstellung der traditionellen Achtsamkeitspraktiken als einen Weg, der neben der stillen Meditation die Achtsamkeit als eine gerade im Alltag zu praktizierende Übung näher betrachtet.

Achtsamkeit ist, zusammen mit der stillen Meditation, ein Weg des Erwachens. Schon hier wird deutlich, dass die Achtsamkeits-

praxis immer schon eingebettet war in einen größeren Rahmen buddhistischer Meditationspraktiken und letztendlich davon nicht getrennt werden kann. Meditation und Achtsamkeit sind zwei Seiten einer Medaille: die stille Seite und die bewegte Seite, das Sitzkissen und der Alltag.

Oft wird Achtsamkeit synonym verwendet mit Aufmerksamkeit, Gewahrsein oder auch Konzentration. Allerdings ist die Achtsamkeit aus der Perspektive einer Praxis weder das eine noch das andere; sie ist vielmehr eine Haltung und ein Geisteszustand, die erlernt und kultiviert werden können.

Neben den bekannten Geisteszuständen des Alltagsbewusstseins und des Schlafes (der Traumschlaf und der nichtträumende Tiefschlaf) ist die Achtsamkeit ein Geisteszustand, der im Alltag den Schwerpunkt auf den jeweiligen Augenblick ausrichtet. Er soll der Tendenz des Geistes widerstehen, sich aus dem Augenblick zu »entfernen«, zu »flüchten«, sei es die Flucht in die Tagträume, die Erinnerungen an die Vergangenheit oder das Flüchten in die Zukunft.

»Der menschliche Geist sträubt sich gegen den Abstieg in die Zeit, er weicht aus vor der Gegenwart und springt ruhelos voraus in die Zukunft oder zurück in die Vergangenheit. Nicht einverstanden mit dem eigenen Rhythmus des Geschehens, versucht er ungeduldig, es zu beschleunigen, das Künftige vorwegzunehmen, oder aber das Entfliehende festzuhalten und das Verlorene wiederzufinden. Der Mensch will sich befreien vom Hier und Jetzt, vom begrenzten, sterblichen Leib und seiner Zeit. Er flieht vor dem Fluss des Lebens selbst, den er nicht kontrollieren kann und der ihn dem Tod entgegenträgt.«

(Thomas Fuchs, zitiert in Bozzaro, 2014, S. 95)

Achtsamkeit dagegen ist eine gelassene, nicht wertende und nicht eingreifende kontinuierliche geistige Haltung von Augenblick zu Augenblick. Dabei richtet sich die Aufmerksamkeit auf unseren Körper, unsere Gefühle, unsere Gedanken und unseren Geist selbst. Achtsamkeit ist nicht etwas, das wir einfach »haben«, sondern ein Übungsweg, der aus buddhistischer Sicht eine Praxis ist, die erlernt werden kann.

Der Buddhismus als Praxis kann als ein Weg der Transformation beschrieben werden. Grundlegend wird gesagt, dass ein solcher Transformationsprozess von vier Grunderwartungen oder Grundmöglichkeiten ausgeht, ohne die eine Achtsamkeitspraxis nicht »erfolgreich« sein kann:

- Es ist möglich, in den Jetzigen Augenblick hinein zu erwachen.
- Es ist möglich, frei zu sein von emotionalem und mentalem Leiden.
- Es ist möglich, so zu handeln, dass dieses Handeln allen zugutekommt, auch der Gesellschaft.
- Es ist möglich, die Welt so wahrzunehmen, wie sie ist, sodass sich die Menschen im Einklang mit der Wirklichkeit befinden.

Die Basis für diesen Transformationsprozess sind die stille Meditation und die Achtsamkeit.

Diese vier Grundlagen² sind in den letzten Jahren von Richard Baker Roshi entwickelt worden. Er ist Zen-Meister aus der Lehrlinie von Shunryu Suzuki Roshi und dessen Nachfolger. Shunryu Suzuki Roshi war maßgeblich an der Übertragung des Buddhismus und speziell des Zen-Weges von Japan in die USA und den Westen beteiligt. *Rōshi* ist die Bezeichnung für einen »alten verehrungswürdigen Meister« (Lexikon d. ö. W., 1986, S. 311).

Zen ist eine spezielle Strömung im Buddhismus, entstanden in China im 6. und 7. Jahrhundert. Das Sanskritwort *Dhyana* bedeutet »Sammlung des Geistes« und »meditative Versenkung« und wurde bei der Übertragung aus dem Indischen in das Chinesische zu *Chan* und dann zum japanischen *Zen*. Das *Zazen*, »Sitzen in Versunkenheit«, ist zentral in dieser Schule. *Zen* lässt sich mit folgenden Aussagen zusammenfassen: Die Lehre wird außerhalb der Schriften übertragen. Es ist eine Übertragung von Herz zu Herz und Geist zu Geist. Es ist eine transformative Praxis, die zum Erwachen führen kann.

Seit 1983 bin ich Schüler von Richard Baker Roshi und einer seiner Nachfolger. Sein Denken und Handeln hat die Entstehung dieses Buches maßgeblich beeinflusst und schimmert immer wieder durch.

2 Siehe zu den vier Grundlagen auch Baden, 2021, S. 43.

Dies vorausgeschickt wird es nicht überraschend sein, dass das Thema der Achtsamkeit oft aus der Sicht des Zen betrachtet wird, aber eben nicht nur. Andere Traditionen, wie die des Theravāda-Buddhismus (siehe hierzu im Glossar) haben die entscheidenden Grundlagen für die in diesem Buch vorgestellten Achtsamkeitspraktiken entwickelt. Während in den theravādischen Traditionen die Achtsamkeit als ein Entwicklungsprozess hin zum Erwachen betrachtet wird, steht im Zen der jetzige Augenblick im Vordergrund: »Erwachen in den jetzigen Augenblick« ist sofort und immer möglich, auch ohne lange Vorbereitungen. Dennoch wird die Nähe der beiden Traditionen deutlich: Bei beiden steht die Frage nach dem jetzigen Augenblick und seiner Verwirklichung – nämlich im jetzigen Augenblick – im Mittelpunkt.

Die Achtsamkeit ist ein traditioneller Praxisweg, ein Übungsweg, der ursprünglich in buddhistischen Klöstern entwickelt worden ist und auch heutzutage immer noch weiterentwickelt wird. Sich einem solchen Weg ganz zu widmen, also außerhalb gesellschaftlicher und familiärer Verpflichtungen, ist nur wenigen Menschen möglich. Den allermeisten der Interessierten wird nur eine Laienpraxis vergönnt sein. Das bedeutet, dass nur eingeschränkte Zeiten für eine tägliche Meditation möglich sind und eine sich entwickelnde Achtsamkeitspraxis auch nur in kleinen Schritten vorangeht. Aber sowohl in einem klösterlichen als auch in einem alltäglichen Rahmen gilt die Aussage »Übung macht den Meister«.

Dieses Buch soll sowohl den interessierten Laien als auch die regelmäßig Praktizierende ansprechen. Ein »Buch mit sieben Siegeln« bleibt es vielleicht dort, wo schon grundlegende Praxiserfahrungen vorausgesetzt sind. Möglicherweise kann das Buch gerade dann den Lesenden Mut machen, sich auf ihren Weg der Praxis zu begeben und all das hier Beschriebene auf seinen »Wahrheitsgehalt« hin zu überprüfen.

Achtsamkeit – Grundlegende Prinzipien



Abbildung 1: Die vier Erweckungen der Achtsamkeit: *Satipatthāna*

Diese Abbildung gibt einen generellen Überblick über die Achtsamkeit. Auf der rechten Seite stellt sie die vier Ebenen dar, auf die sich die Praxis der Achtsamkeit bezieht: den Körper, die Gefühle, die Geistesinhalte und den Geist. Auf diese vier Ebenen bezieht sich die in der Überschrift verwendete *Erweckung*. Durch die Beschäftigung mit der Achtsamkeit wird der Mensch *wach* dafür, dass er einen Körper hat, aber dieser Körper eben auch *ist*. Er wird *wach* dafür, dass er seine Gefühle wahrnehmen und studieren kann, er diese aber gleichzeitig beobachten kann und ihnen somit weniger ausgeliefert ist. Der Mensch realisiert, dass der Geist und seine Inhalte nicht identisch sind und er somit die vermeintliche Identifizierung mit seinen Geistesinhalten, wie zum Beispiel mit seinen Gedanken, aufheben kann. Die linke Seite gibt einen Überblick über die grundlegenden Haltungen, die im Rahmen der Achtsamkeitspraxis erlernt und dann angewendet werden können. Das Nicht-Werten und Nicht-Bewerten,

das Nicht-Eingreifen und Nicht-Verändern dessen, was wahrgenommen wird, ermöglichen mehr und mehr ein *reines Beobachten*, in dem kleine Details im jetzigen Moment studiert werden können.

Achtsamkeit, *Satipatthāna* (Pali), beinhaltet zwei Aspekte: Es bedeutet zum einen die Fähigkeit, etwas im Geist zu halten, und zum anderen das, was dem Menschen wichtig ist, in seiner Nähe zu halten. Während die Praxis der Meditation zeitlich begrenzt ist, ist Achtsamkeit die Praxis für den Rest des Tages. Da es der größere Rest ist, braucht es eine Methode, die einfach ist und im Idealfall 24 Stunden angewendet werden kann. Meditation findet auf dem Meditationskissen statt, in einem geschützten Raum, zusammen mit anderen Meditierenden oder auch allein. Aber was passiert, wenn dieser Raum verlassen wird, wenn in den Alltag zurückgekehrt wird? Hier beginnt die Praxis der Achtsamkeit.

Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung. Dabei wird den aktuellen Erlebnisinhalten die ganze Aufmerksamkeit *geschenkt*. Augenblick meint den aktuellen Moment, es meint in Kontakt zu sein mit der gegenwärtigen Situation und eben nicht mit der Vergangenheit, also in Erinnerungen, und in Zukunftsplanungen oder Zukunftsgrübeleien gefangen zu sein. Die übliche Erfahrung ist, dass in einer alltäglichen Handlung das Bewusstsein oft mit völlig anderen Inhalten beschäftigt ist, statt mit dem gegenwärtigen Augenblick. Jon Kabat-Zinn nennt dies den »Autopilotmodus«. »Solches Nicht-Bewusstsein-Sein [des gegenwärtigen Augenblicks; G. W.] kann unserem Geist zur Gewohnheit werden, was unser ganzes Leben und alles, was wir tun, beeinträchtigt, anfangen damit, dass wir auf Situationen automatisch, wie ein Autopilot, reagieren, anstatt bewusst zu agieren« (Kabat-Zinn, 2003, S. 37). Während wir arbeiten, so Kabat-Zinn, denken wir über Dinge aus der Vergangenheit oder über Dinge in der Zukunft nach. Wir sind unreflektiert und verfangen in automatisierten Verhaltens- und Erlebnismustern. Dieser Autopilotmodus wird durch die Achtsamkeitspraxis durchbrochen, deren Ziel es ist, das Bewusstsein wieder in den gegenwärtigen Augenblick zu holen.

Ein weiterer Aspekt dieser *Haltung* ist der des Nicht-Wertens. In der Regel werden alle Informationen sofort bewertet: Sind sie angenehm oder unangenehm? Gefällt mir das, was ich höre und sehe, oder nicht? Mag ich diese Person oder nicht? Achtsam zu sein be-

deutet, die auftretenden Bewusstseinsinhalte nicht zu kategorisieren, sie einfach nur wahrzunehmen. Eine achtsame Haltung ist dadurch gekennzeichnet, dass wir möglichst offen gegenüber allen Erfahrungen des gegenwärtigen Augenblicks sind. Wir sind offen gegenüber unseren Gedanken, unseren Gefühlen, unseren Körperempfindungen, seien sie nun angenehm oder unangenehm. Wir schieben nichts weg, fügen nichts hinzu. Wir lassen die Dinge (erst einmal) so, wie sie sind. Praktisch gesprochen bedeutet dies, dass wir achtsam hinsichtlich des ersten, ursprünglichen Kontakts sind. Es bedeutet, und dies ist wichtig zu betonen, dass der erste, ursprüngliche Kontakt nicht auf dem Denken basiert. Wir bleiben beim ersten Kontakt im vorsprachlichen Bereich, im noch-nicht-sprachlichen Bereich. Dies ist eine Fähigkeit, die durch Training oder Schulung erlernbar ist. Der normalerweise ablaufende Prozess vom ersten Kontakt mit einem Objekt bis zum Bewusstsein von diesem Objekt wird im Buddhismus als der Prozess der fünf Skandhas bezeichnet.

ÜBUNG

Suchen Sie einen stillen Ort auf.

Nehmen Sie Ihre Körperhaltung wahr:

Wie fühlt sich Ihr Sitzen (oder Liegen) an, während Sie gerade lesen, jetzt im Augenblick?

Spüren Sie Ihre Sitzhöcker, spüren Sie die Aufrichtung Ihrer Wirbelsäule?

Wie fühlt sich die Haltung Ihres Kopfes an?

Geben Sie Ihrem Atem genügend Raum?

Wenn Sie von Ihrem Stuhl aufstehen: Sie beugen den Rumpf nach vorne,

spannen Ihre Beinmuskeln an und stellen sich hin.

So kommen Sie zum Stehen, als einem Prozess der Aufrichtung.

Wenn Sie diese stehende Aufrichtung ganz erreicht haben, ist der Akt des Aufstehens beendet und abgeschlossen.

Halten Sie achtsam für einen Augenblick inne, bevor Sie den ersten Schritt tun.

Sie gehen zu Ihrem anvisierten Ziel.

Dort angekommen, halten Sie wieder einen Augenblick inne und schließen diesen Vorgang ab. Angekommen.

Wenn wir im Zuge der Achtsamkeitspraxis genau hinschauen, werden wir feststellen, dass wir beginnen, unsere Handlungen in kleine Episoden aufzuteilen; denn genau studieren können wir nur kleine Einheiten. Achtsamkeit macht die Details des Lebens sichtbar. Dabei stellen wir fest, dass jedes Detail selbst einen Prozess durchläuft, der als die *vier Zeichen* bekannt ist: Etwas erscheint in unserem Bewusstsein, es wird sozusagen geboren, es entfaltet sich zu seiner ganzen Größe, dann beginnt ein »Sterbensprozess«, in dem das Objekt sich langsam auflöst und zum Schluss vollständig verschwindet. Damit ist diese Episode in sich abgeschlossen und kann somit Platz machen für ein neues Objekt der Achtsamkeit. Dieser vierteilige Prozess trifft auf alles zu, sowohl Geistiges als auch Materielles. Alles ist diesem Ablauf des Entstehens und Vergehens unterworfen, das eine in sehr kurzen Zeitabläufen, anderes in sehr langen. So reiht sich eine jeweils in sich abgeschlossene Episode an die andere. Verbunden sind diese kleinen Einheiten nur dadurch miteinander, dass sie zeitlich aufeinanderfolgen und dass eine Einheit die Voraussetzung oder Grundlage der nächsten sein kann. Eine Lebensgeschichte ist dies nicht. Den roten Faden einer Lebensgeschichte stellen wir erst später her, indem wir dem Ganzen im Nachhinein einen Sinn und einen Zusammenhang geben. Aus der Sicht der Achtsamkeit bewegen wir uns von einer in sich abgeschlossenen Episode zur nächsten, vom Hier zum Hier. Wir folgen »einfach« der jeweiligen Veränderung (siehe hierzu Weischede und Zwiebel, 2009, S. 63–75).

Achtsamkeit ist ein Prozess, der Schritt für Schritt erlernt werden muss, zu einem Geisteszustand des Gleichmutes führen kann und eine der Voraussetzungen ist für die Meditation als dem stillen Sitzen in Versunkenheit. Die Richtung dieser Meditation ist das Erwachen. Es ist das Erwachen in den jeweiligen jetzigen Augenblick. Achtsamkeit ist somit ein Werkzeug oder eine Praxis, die zu einer grundlegenden Transformation menschlicher Wahrnehmung und somit zu einem erwachten Leben führt. All dies wird in den folgenden Kapiteln nun näher beleuchtet.

Achtsamkeit – Stand der Dinge

Achtsamkeit ist die Bezeichnung für eine Reihe von Übungen, die sich mit dem menschlichen Körper, den Gefühlen, den geistigen Aktivitäten und dem Geist selbst beschäftigen.

Was ist ein wacher Geist? Was ist ein Geist, der vollkommen klar ist? Was ist ein Geist, der gegenwärtig ist? Einen wachen und klaren Geist zu erleben, ist eine Erfahrung, die jeder Mensch kennt, allerdings in der Regel nur für kurze Momente und dann auch eher zufällig. Hier geht es jedoch darum, diesen Geisteszustand zu kultivieren, jederzeit zur Verfügung zu haben und möglicherweise für einen längeren Zeitraum aufrechterhalten zu können. Den jetzigen Augenblick hier jetzt zu erleben und nicht in Gedanken in der Vergangenheit oder Zukunft zu sein, das ist das Ziel.

»Der gegenwärtige Augenblick das Jetzt, ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben [...] Das Jetzt ist die einzige Möglichkeit, die wir haben, um wirklich zu sehen, wirklich zu handeln, wirklich heil und gesund zu werden [...] Das Ziel ist nicht, irgendwo anders hinzugelangen, sondern da, wo man ist, wirklich zu sein, ganz zu sein« (Kabat-Zinn, 2003, S. 43 f.).

Die Grundlage, um sich überhaupt mit dem jetzigen Augenblick zu beschäftigen, ist die Absicht, dies zu tun, die Absicht, sich genau auf diesen Augenblick konzentrieren zu *wollen*. Auf dieser Grundlage wird das wahrgenommen, was immer gerade jetzt passiert. Idealerweise wird das jeweils Vorgefundene nicht bewertet und nicht verändert. Dies ist nichts anderes, als nicht einzugreifen, sich nicht einzumischen. Dies setzt ein Vertrauen voraus, sich diesem Augenblick überhaupt so stellen zu wollen. Denn nicht alles, was dann wahrgenommen wird, ist angenehm und ruft nach »mehr davon«. Vieles ist eben auch unangenehm und hier besteht dann die Tendenz, es nicht wahrnehmen zu wollen und sich von ihm abzu-