

Samma sati - Achtsamkeit

Achtsamkeit ist einer der wichtigsten Begriffe in der Lehre des Buddha. Achtsamkeit kommt nicht nur im Achtfachen Pfad vor, sie gilt auch als eine der fünf Kräfte (*bala*) und der fünf Fertigkeiten (*indriya*) und als eines der sieben Erleuchtungsglieder (das erste, die anderen sechs sind *dhammavicaya* (Gesetzesgründung), *virīya* (Willenskraft), *pīti* (Verzückung), *passadhi* (Zur-Ruhe-Kommen), *samādhi* (Sammlung) und *upekkhā* (Gleichmut). Und so nimmt es nicht Wunder, dass im vielleicht wichtigsten Text des gesamten Pali-Kanon, dem Text, der im Theravada am meisten verehrt wird, das Wort *sati* im Titel vorkommt, nämlich im *satipatthana sutta*, der Lehrrede von den vier Grundlagen der Achtsamkeit.

Achtsamkeit ist gewissermaßen die grundlegende Fähigkeit, auf der viele anderen Fähigkeiten aufbauen. Das verdeutlicht eine Geschichte, die ich hier schon einmal erzählt habe. Es wurde einmal ein ziemlich vergesslicher Mönch ordiniert, der sich die Vielzahl der Mönchsregeln nicht merken konnte. Nach heute üblicher Zählung sind das 227 Regeln, aber das ist in den verschiedenen Schulen unterschiedlich. Manchmal hat es heute sogar – insbesondere im Theravada den Anschein, als sei das Einhalten der allerunbedeutendsten Regeln, also z. B. ob beide Schultern oder nur eine von der Robe bedeckt sein sollten, wichtiger als das Praktizieren von Ethik und Meditation.

Der Buddha sah diese Regeln nur als eine Notwendigkeit an, weniger einsichtigen Mönchen zu zeigen, wie sie sich verhalten sollten. So gab es in den ersten zwanzig Jahren nach Buddhas Erleuchtung gar keine solche Regelsammlung. Zu dem Zeitpunkt, in der diese Geschichte spielt, war der Buddha jedoch schon alt, die Mönche zahlreich und die Ordensregeln besonders ausgefeilt. Doch der Mönch, um den es hier ging, sah sich nicht in der Lage, alle diese Regeln zu memorieren, sie verwirrten ihn mehr als sie ihm halfen. In seiner Not und seiner Verzweiflung wandte er sich an den Buddha, klagte ihm sein Leid und äußerte die Befürchtung, er müsse die Robe ablegen und in den Laienstand zurückkehren.

Der Buddha sah, dass dies keine vorgeschobenen Gründe waren, um ins häusliche Leben zurückzukehren, sondern dass es diesem Mönch in der Tat darum ging zu praktizieren, sich zu entwickeln, *nibbana* zu erreichen und so fragte er ihn: „Glaubst du, *bhikkhu*, dass du in der Lage sein wirst, dir zehn Regeln zu merken?“ „Das glaube ich schon, darum werde ich mich ernsthaft bemühen,“ antwortete der dankbare

Mönch und der Buddha verwies ihn an seinen Hauptjünger Sariputra, der ihm nicht nur diese zehn Regeln geben würde, sondern den er auch in den nächsten Tagen immer wieder ansprechen könnte, wenn ihm doch die ein oder andere Regel entfallen sei.

So übte der arme Mönch brav, doch nach zwei Wochen kehrte er tränenüberströmt zum Buddha zurück: „Erhabener, es geht nicht! So sehr ich mich auch bemühe, ich kann mir einfach nicht alle zehn Regeln merken. Ich übe von morgens bis abends, muss dauernd den bedauernswerten Sariputra belästigen, aber es geht einfach nicht. Ich bin nicht in der Lage mir auch nur zehn Regeln zu merken. Herr, es wird nicht anders gehen, ich werde den Orden wohl verlassen müssen.“ Der Buddha stellte fest, dass dies ein hartnäckiger Fall sei, bemerkte aber auch, dass es dem Mönch um sein Bemühen ernst war, dass er aufrichtig strebte, aber dieses entfremdete Regellernen augenscheinlich nicht sein Fall war. So fragte er den Mönch: „Bhikkhu, wirst Du wohl in der Lage sein, dir ein einziges Wort zu merken?“ Ein Leuchten erschien auf dem Gesicht des Vergesslichen: „Ja, Herr, das ganz sicher!“ Und der Buddha gab ihm die entscheidende Regel: „Sei achtsam!“

In der Tat kann es, insbesondere bei vergesslichen Menschen, angebracht sein, den Dharma so weit zu verkürzen. So nennen sich die Gemeinden des bekanntesten in Europa lebenden Buddhisten, Thich Nhat Hanh, „Gemeinschaft für achtsames Leben“. Auf der Internetseite der GAL Bayern heißt es beispielsweise: „Die Gemeinschaft für achtsames Leben Bayern e.V. (kurz GAL) bildete sich 1990 auf Initiative von Amoghavajra Karl Schmied. Sie ist ein Kreis von Freundinnen und Freunden, die bemüht sind, ihre aus Meditation, Betrachtungen des Buddha-Dharma, einfühlsamen Dialogen und Übungen der Achtsamkeit gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrungen im Alltag umzusetzen und somit die „Kunst des achtsamen Lebens“ zu erlernen und zu praktizieren.

Das buddhistische Wörterbuch Nyanatilokas übersetzt sati mit „Eingedenksein, Besinnung, Sich-ins-Gedächtnis-Zurückrufen, Erinnerung, Im-Gedächtnis-Bewahren, Gründlichkeit, Nichtvergesslichkeit, Achtsamkeit“.

Dabei fällt auf, dass Achtsamkeit offensichtlich nicht nur das In-der-Gegenwart-Sein ist, das wir meinen, wenn wir sagen: „Sei ganz hier und jetzt“. Das ist zwar ein richtiger Ansatz, denn es ist wichtig, im Jetzt zu leben, denn das ist der Augenblick, den du wirklich gestalten kannst. Die Vergangenheit ist vorbei, dort kannst du nichts mehr gestalten, und die Zukunft ist noch nicht, wie deine Gestaltungsmöglichkeiten dann sein werden, hängt von zahlreichen Imponderabilien ab, die du derzeit

noch gar nicht kennst und die du auch zum großen Teil nicht beeinflussen kannst. Es ist also wichtig, insofern im Hier und Jetzt zu sein, als das der Moment ist, indem du Handeln kannst und sollst, Handeln im besten Sinne des Begriffes, nämlich kreativ handeln, nicht bloß reagieren.

Aber wenn wir uns die Übersetzungen Nyanatilokas ansehen: „Eingedenksein, Besinnung, Sich-ins-Gedächtnis-Zurückrufen, Erinnerung, Im-Gedächtnis-Bewahren, Gründlichkeit, Nichtvergesslichkeit, Achtsamkeit“, dann fällt doch auf, dass da eine ganze Menge Vergangenheitsbezogenes darin enthalten ist. Denn ein wahrhaft kreatives Handeln im besten Wortsinn ist nur dann möglich, wenn wir aus früheren Erfahrungen und Überlegungen gelernt haben. Auch dies also ein wichtiger Aspekt von Handeln.

Meiner Meinung nach genauso wichtig ist aber auch der Aspekt der Zukunftsbezogenheit. Mein kreatives Handeln ist nur dann ethisch richtig und weise, wenn ich die absehbaren Folgen meines Handelns in meine Entscheidung mit einbeziehe. Dies wird in *pali* meist mit dem Begriff *sati-sampajanna* ausgedrückt, was Achtsamkeit in Verbindung mit Wissensklarheit heißt. Durch diesen Doppelausdruck wird die zeitliche Beziehung in Zukunft aber auch Vergangenheit als Basis unseres Handelns im Hier und Jetzt in deutlichem Maße in unser Augenmerk gerückt.

Man kann aber mit der Analyse von *sati* noch weiter gehen und neben dieser zeitlichen Dimension auch noch verschiedene Ebenen der Gewahrsein unterscheiden, also der Frage nach dem Objekt der Achtsamkeit nachgehen.

Ebene 1: Gewahrsein der Dinge

Wir sollten uns der Dinge, die uns umgeben, Gewähr sein. Ich mache seit drei Wochen hier fast jeden Abend eine Gehmeditation auf dem Obermarkt. Und ich habe mir vorgenommen, dabei nicht nur meiner selbst Gewähr zu sein, sondern auch des Ortes, an dem ich bin, und der Dinge, die dort sind. Und ich muss sagen, dass obwohl ich schon seit über zwei Jahren hier am Obermarkt lebe, ich der Dinge in den letzten drei Wochen viel mehr Gewähr geworden bin. Eigentlich habe ich den Eindruck erst in diesen drei Wochen hier angekommen zu sein – obwohl ich schon gleich nach meinem Eintreffen hier auf unseren Internetseiten auch eine Seite mit dem Titel „Obermarkt“ angelegt habe. Aber wirklich Gewähr geworden bin ich dieses Platzes erst jetzt. Und ich werde es täglich mehr. Noch letzte Woche hätte ich nicht einmal gewusst, wie

viele Bäume es auf dem Obermarkt gibt. Und was noch viel erschreckender ist, ich habe sie bisher nur funktional wahrgenommen, also vom Verwertungsaspekt her. Es gab da einen positiven Verwertungsaspekt (Schattenspender, vor allem für die Parkplätze im Westteil des Platzes) und einen negativen Verwertungsaspekt (der eine Baum dessen Blätter im Herbst immer in den Hausgang wehen, den ich ordentlich zu halten habe). Inzwischen bin ich so weit, die Bäume wirklich zu sehen. Gestern habe ich auf dem Rückweg von meiner Meditation das erste Mal einen davon begrüßt (den, dessen Blätter oft in den Hauseingang wehen). Es mag albern klingen einen Baum zu grüßen, aber es ist ein Zeichen, dass ich dieses Baumes als Baum gewahr geworden bin, als Lebewesen, als Mit-Wesen.

Ich habe vor einigen Jahren an einem Retreat in Vimaladhatu mit dem Titel „Malen und Meditieren“ teilgenommen. Mir wurde erst während dem Retreat klar, was das eigentlich miteinander zu tun hat: man muss nämlich der Dinge Gewahr sein, wenn man sie zeichnen oder malen will. Ich hatte niemals zuvor leblose Dinge so intensiv betrachtet, wie auf diesem Retreat. Ich wusste wirklich nicht, wie eine Kupferkanne aussah. Kein Wunder dass meine ersten Versuche diese Kanne nicht wirklich abbildeten. Nach einigen Tagen wurde es besser. Mein letztes Bild hieß übrigens Scully mit Kerz´ ein sehr sympathischer Schädel mit einer erloschenen Kerze daneben in einem Messingleuchter. Der Messingleuchter war dabei das schwerste, weil sich das Licht auf seinen Rundungen verschieden brach. Aber dass ich einen Schädel verwendete hat natürlich schon etwas mit der zweiten Ebene zu tun

Ebene 2: Gewahrsein seiner selbst

Hier können wir verschiedenen Bereichen Gewahr sein. Die einfachste Ebene ist die Körperachtsamkeit. Wir üben einen Teilbereich hier bei Meditation am Obermarkt regelmäßig ein. Die Atembetrachtung ist ein Teil der Körperbetrachtung, so steht es im oben bereits erwähnten satipatthana sutta. Aber auch das Gewahrsein unserer Meditationshaltung gehört hierher. Mitunter haben wir auch schon eine *kayanusati* gemacht, wir habend das dann neudeutsch body-scanning genannt. Ich habe es übrigens letzten Montag im Meditationskurs hier durchgenommen.

Vor allem bei der Gehmeditation liebe ich diese Form der Meditation. Und bei den Gehmeditationen bei unseren meditativen Wanderungen habe ich diese Form und die nächste Form bereits eingeführt, nämlich die *vedananusati*, die Achtsamkeit auf die Empfindungen. Dabei betrachten wir das Gefühl, das mit einer bestimmten Wahrnehmung

einhergeht. Wir haben die *vedana* hier in der diesjährigen Vortragsreihe bereits besprochen. Neben diesen Empfindungen gibt es auch noch Gefühle, die wir betrachten können, Emotionen wie beispielsweise *metta*, also noch etwas, was wir in der Meditation nicht nur betrachten, sondern auch entwickeln können. In die Meditationsgruppe, zu der *metta* gehört gibt es übrigens noch vier weitere Emotionen, die wir nicht nur betrachten, sondern auch entwickeln können.

Das ist übrigens auch ein Grund, warum ich denke, dass es vor allem für Personen, die auch zu Hause eine tägliche Meditationspraxis haben, sinnvoll sein kann, einen weiterführenden Meditationskurs zu belegen. Ich bin sehr froh, dass diese Woche erstmals in Gelnhausen ein solcher Kurs zustande gekommen ist. Neben den positiven Emotionen müssen wir natürlich auch der negativen Emotionen gewahr sein, um sie entsprechend behandeln, schwächen und überwinden zu können.

Schließlich wäre hier noch das Gewahrsein der Gedanken zu nennen. Wir denken zwar andauernd – und meist ziemlich chaotisch. Aber erst wenn wir unsere Gedanken – ihr Entstehen, ihr Verweilen, ihre Veränderung und ihr Schwinden – betrachten, erst dann werden wir unserer Gedanken wirklich gewahr. Und erst dann werden wir sie verfeinern und sublimieren können. Möglicherweise ist das etwas, worauf Dhammaloka in seinem Kurs Weises Reflektieren am Samstag eingehen wird.

3. Ebene: Gewahrsein anderer Menschen

Über diesen Punkt werde ich heute ganz wenig sagen, da dies in meinem letzten Vortrag „*samma vaca* – Rechte Rede“ bereits Gegenstand war. Wir müssen der anderen Gewahr werden, ansonsten ist wirkliche Kommunikation mit ihnen nicht möglich. Wir müssen der Menschen als ihrer selbst Gewahr werden – und nicht vom Aspekt ihrer Nützlichkeit für uns. Das was ich über Dinge und Bäume sagte, gilt hier selbstverständlich in noch wesentlich stärkerem Maße.

4. Ebene: Gewahrsein der Realität

Auch hierzu ganz wenig, da ich hierüber in anderen Vorträgen bereits sprach, zum Beispiel im allerersten Vortrag „*avijja* – Verblendung“. Denn das Nichtgewahrsein der wahren Natur der Dinge ist nichts anderes als Verblendung, wir sehen die Dinge nicht, wie sie wirklich sind. Erst wenn wir Schritt für Schritt begreifen, dass alles abhängig Entstandene leidvoll ist, dass es vergänglich ist, dass es keinen festen Wesenskern hat, erst dann emanzipieren wir uns Schritt für Schritt von

unserer Verblendung und bewegen uns auf den Punkt zu, den ernsthafte Buddhisten in diesem Leben erreichen wollen, nämlich den sog. Stromeintritt, oder besser ausgedrückt, „die Sicht und Erkenntnis der Dinge, wie sie wirklich sind - *yathabhuta nana dassana*“.

Dann nämlich hat unser Gewahrsein eine Ebene erreicht, von der aus der Weg zum Ziel, zur Befreiung, zu *nibbana*, zu Vollkommenheit, zum Reich von Weisheit und Mitgefühl offen steht. Dann stehen wir an der Schwelle zur nächsten Evolutionsstufe, an der Schwelle vom Menschen zum Buddha.