

Achtsamkeit in der Übung und im täglichen Leben

Der nachfolgende Text ist ein leicht überarbeiteter Abschnitt aus dem Buch „Geistes-training durch Achtsamkeit“ von Nyanaponika Mahathera.

Genauso wichtig wie die meditative Geistesschulung ist die Entfaltung der Achtsamkeit im Rahmen des Alltagslebens. Eine dadurch erzielte gleichmässige Erhöhung des Bewusstseinsniveaus wird der methodischen Meditationsübung helfen, d.h. Alltagsachtsamkeit und stille Meditation werden sich gegenseitig verstärken. Wie schwer aber ist ein solches Beginnen, wenn es sich um eine Neuorientierung des Lebens und Denkens handelt! Doch wie notwendig es ist, wird deutlich, wenn wir einen Blick auf die Situation des Menschen in seiner Welt werfen: Krisen im Leben des einzelnen und im Leben von Menschengruppen und Nationen lösen einander unaufhörlich ab, und die Zwischenperioden des Friedens und der Sicherheit sind zeitlich und auch im räumlichen Bereich nur allzu begrenzt.

Ebenso begrenzt ist aber auch die Möglichkeit des einzelnen, diese Krisen zu überstehen, und zwar ohne allzu starke körperliche, wirtschaftliche, geistige und moralische Schäden. Denn es sollte nicht vergessen werden: Die äusseren Möglichkeiten und auch die innere Kraft zum Wiederaanfangen oder für eine Umkehr und Selbsterneuerung sind nicht unerschöpflich. Nie wissen wir, ob nicht gerade dieser Augenblick oder diese gegenwärtige Situation zum letzten Mal das Tor der Möglichkeit für uns geöffnet hält. Wir wissen nicht, ob die Kraft, die wir jetzt in unseren Adern spüren, vielleicht die letzte ist, die uns noch über unsere Not hinwegzutragen vermag. Daher ist eben dieser Augenblick so kostbar.

Die Buddha-Lehre handelt nicht von etwas Fernem und Fremden, sondern vom Nahen und Naheliegenden, ja vom uns Allernächsten: dem menschlichen Geist. Die Umkehr, die der menschliche Geist in seiner gegenwärtigen Krise zu vollziehen hat, ist notwendigerweise eine Einkehr in sich selbst. Nur durch innere Wandlung wandelt sich das Aussen, auch wenn es noch so langsam nachfolgt. Ist die innere Mitte stark und geordnet, so bleibt es nicht aus, dass das Wirrsal der Peripherie sich allmählich klärt und sich wie von selbst ordnet um die Klarheit der inneren Mitte. Die Ordnung oder Wirrnis der Gemeinschaft folgt aus der Ordnung oder Wirrnis des Geistes.

Die entscheidenden Grundprinzipien der buddhistischen Geistlehre, vor allem in ihren praktischen Teilen, bleiben unberührt vom Wechsel der Zeiten und vom Wandel wissenschaftlicher Theorien. Denn die Grundsituationen des menschlichen Daseins kehren immer wieder, wenn auch in neuem Gewand, und die grundlegenden Tatsachen des menschlichen geistig-körperlichen Organismus, mit denen jede Geistesführung rechnen muss, bleiben im wesentlichen unverändert.

Die Buddha-Botschaft als Lehre vom menschlichen Geist lehrt Dreifaches: Den Geist zu erkennen, ihn, der so nahe ist und doch so unbekannt; Den Geist zu formen, ihn, der so widersetzlich ist und doch so willfährig; Den Geist zu befreien, ihn der so vielfach gefesselt ist und doch auch frei sein kann: hier und jetzt.

Der Kernpunkt sowohl für das Erkennen des Geistes, als auch die Formung und Befreiung des Geistes bildet die Achtsamkeit. Achtsamkeit in ihrer elementarsten Erscheinungsform ist eine der Grundfunktionen des Bewusstseins, ohne welche es keinerlei Objektwahrnehmung gibt. Tritt nämlich ein genügend starker äusserer oder innerer Reiz auf, so wird Achtsamkeit geweckt, und zwar zunächst in ihrer einfachsten Form, als das anfängliche Aufmerken, die erste Zuwendung des Geistes zum Objekt. Damit durchbricht das Bewusstsein den trägen, dunklen Strom des Unterbewussteten, ein Vorgang, der sich während des Wachbewusstseins in jeder Sekunde unzählige Male vollzieht. Diese anfängliche Funktion der Achtsamkeit als erste Reiz-Reaktion ist noch ein recht primitiver Vorgang, doch er ist von entscheidender Bedeutung als das erste Sich-Abheben des Bewusstseins von seinem unterbewussteten Grunde.

Mit der nächsten Entwicklungsstufe betreten wir das eigentliche Gebiet der rechten Achtsamkeit wie es ein Glied des edlen achtfachen Pfades bildet. Die Achtsamkeit wird als „recht“ bezeichnet, weil sie den Geist von verfälschenden Einflüssen frei hält. Wenn Wahrnehmung und Gedanken gleich bei ihrem Entstehen mit rechter Achtsamkeit aufgenommen und geprüft werden, so bieten sie sorgfältig gesichtetes Erfahrungsmaterial und einen mit Vorurteilen unvermischten Gedankenrohstoff, wodurch dann die praktischen und sittlichen Entscheidungen des Menschen, sowie seine Denkurteile einen unvergleichlich höheren Grad von Verlässlichkeit erhalten. Dies führt wiederum zu einer Bewusstseins-Erhellung und Bewusstseins-Erhöhung. Der menschliche Geist, der aus seiner gegenwärtigen Krise heraus will, muss für seinen Fortschritt durch das königliche Tor der Achtsamkeit treten.

Ein grosser Teil des Leidens in der Welt entsteht nicht so sehr durch vorsätzliche Schlechtigkeit als viel mehr durch Unachtsamkeit, Unüberlegtheit, Voreiligkeit und Unbeherrschtheit. Ein einziger Moment der Besinnung würde oft genügen, um eine weitreichende Verkettung von Unheil oder Schuld zu verhindern. Das Innehalten, an das man sich durch die Achtsamkeitsübung gewöhnt, ermöglicht es nun, eben jenen entscheidenden Moment zu erfassen und gleichsam festzuhalten, wo der Geist noch formbar ist, sich noch nicht festgelegt hat. Denn die bewusste Achtsamkeit verlangsamt oder hemmt den Übergang von der rezeptiven zur aktiven Geisteshaltung und gibt so der Entscheidung eine längere Frist. Solche Verlangsamung ist von grosser Wichtigkeit, so lange das Unheilsame und nicht das Heilsame im Mensch eine starke Spontaneität besitzt und sich unmittelbar durchzusetzen sucht. Durch das Innehalten wird Voreiligkeit in Wort und Tat verhindert, und weises Überlegen und Selbstkontrolle werden sich besser durchsetzen können. Wenn unerwünschte und unüberlegte Reaktionen sich dann nicht mehr so häufig und gewohnheitsmässig einstellen, wird dadurch die Formbarkeit und Zugänglichkeit des Geistes beträchtlich wachsen.

Die Achtsamkeit gibt uns ferner Zeit für die Überlegung, ob in der gegebenen Situation überhaupt eine Aktivität oder Stellungnahme erforderlich oder ratsam ist. Besonders das Abendland zeigt eine allzu schnelle Bereitwilligkeit zu unnötigem und unerbetenem Eingreifen und Sich-Einmischen. Hierin liegt eine weitere vermeidbare Ursache vielen Leides und vieler überflüssiger Komplikationen des inneren und äusseren Lebens. Das achtsame reine Beobachten lehrt in der Gegenwart zu leben. Wieviel Energie wird verschwendet durch fruchtloses Zurücksehnen nach der Vergangenheit, durch ein sinnlos geschwätziges 'Wiederkäuen' all ihrer Banalitäten so-

wie durch vergebliche Reue! Wie viele Kräfte werden vergeudet, durch Gedanken an die Zukunft, wie Hoffen und Planen, Fürchten und Sorgen! Auch dies ist eine vermeidbare Quelle des Leides und der Enttäuschung.

Die Gedanken an Vergangenheit und Zukunft bilden auch ein Hauptmaterial für das halbbewusste Tagträumen, dessen zähklebrige Gedankenmasse den engen Raum des gegenwärtigen Bewusstseins verstopft und keine Möglichkeit zu seiner Formung gibt, ja es immer formloser macht. Diese Tagträume sind auch ein Haupthindernis in der Konzentration. Ein Mittel, ihnen zu entgehen, ist die sofortige Hinwendung zur reinen Achtsamkeit, sobald keine Notwendigkeit oder kein Impuls zu zielgerichtetem Denken und Handeln besteht, und somit ein geistiges Vakuum droht, dessen sich diese Tagträume gerne bemächtigen.

Das achtsame Beobachten schafft Ordnung in den unaufgeräumten Ecken unseres Inneren. Es zeigt die vielen verschwommenen Wahrnehmungen, unbeendeten Gedankengänge und erstickten Gefühle, die täglich durch das Bewusstsein gehen und eine stets wachsende Schutthalde des Geistes bilden. Einzelnen genommen sind diese Bruchstücke und Schuttschichten des Geistes schwach, doch in ihrer Summierung beeinträchtigen sie allmählich die Schärfe der Geistesfunktionen und die Formbarkeit des Bewusstseins im allgemeinen. Die stete Übung wird den inneren Widerstand gegen einen solchen Zustand geistiger Verschlackung und Unordnung wecken und ein weiteres Anwachsen auf ein Mindestmass beschränken.

Die Welt in der wir leben, - unsere Umwelt und unsere Innenwelt - ist voll von unliebsamen Eindrücken, Fehlschlägen und Konflikten. Aus eigener bitterer Erfahrung weiss der Mensch, dass er nicht stark genug ist, jeder einzelnen der inneren und äusseren Gegenkräfte in offenem Kampfe zu begegnen und sie zu besiegen. er weiss, dass er in seiner Umwelt nicht alles so haben kann, wie er es gern möchte, und dass in der Innenwelt seines Geistes Triebe und Leidenschaften, Launen und Phantasien nur allzu häufig siegreich sind über die Stimmen von Vernunft, Pflichtbewusstsein und höheren Idealen. Immer wieder wird also der Mensch vor Situationen stehen, wo er nicht erzwingen kann, was er sich wünscht. Doch es gibt Wege, auf denen sich die Widerstände um und in uns ohne Zwang, durch gewaltlose Mittel, überwinden lassen. Sie haben oft Erfolg, wo gewaltsames Vorgehen versagt. Solch ein Weg zwangfreier Lebensmeisterung und Geistesschulung ist der Weg rechter Achtsamkeit. Mit der Übung werden sich allmählich die ungenutzten Möglichkeiten einer zwangfreien Lebens- und Geisteshaltung voll entfalten und ihre überraschend weitreichenden, segensreichen Auswirkungen offenbaren.

Es ist ein Weg der Selbsthilfe. Wohl kann die Hilfe, die man von anderen Menschen erhält, von entscheidender Bedeutung sein - wie etwa die Hilfe durch Erziehung und Belehrung, durch menschliche Anteilnahme, materiellen und praktischen Beistand. Doch ein guter Teil Selbsthilfe ist auch hier unerlässlich: willige Annahme und rechte Nutzung dieser Hilfe. In noch weit höherem Mass trifft dies für die Hilfe auf dem Wege zur Geistesschulung zu. Hier ist es erst die Selbsthilfe, die zum Ziel führen kann. Dazu die beiden folgenden Verse aus dem Dhammapada. (165 und 276)

Du selber tust die böse Tat,
Du selber schändest dich durch sie;
Du selber lässt die böse Tat,

Allein du selber läuterst dich.
Du selber machst dich unrein oder rein.
Wie sollte dies ein anderer tun!

und

Ihr selber müsst Euch eifrig mühen.
Der Buddha weist Euch nur den Weg.

Die Lehre von der Achtsamkeit muss notwendigerweise eine Lehre des Selbstvertrauens und der Selbsterlösung sein. Doch wahres Selbstvertrauen muss in vielen erst allmählich entwickelt werden. Denn die Menschen, unkundig und unbeholfen in der Benutzung ihres Hauptwerkzeuges „Geist“ haben sich daran gewöhnt, sich auf andere zu verlassen oder den Gruppengewohnheiten zu folgen. So ist dieses Geistwerkzeug tatsächlich durch Vernachlässigung unzuverlässig geworden und bietet keine geeignete Basis mehr für begründetes Selbstvertrauen. Die Übung der Achtsamkeit auf den Atem wird bereits nach kurzer Zeit erste Erfolge bringen und dadurch das Selbstvertrauen stärken. Die sichtbaren Verbesserungen und Fortschritte in der Alltagsarbeit und den Lebensumständen, bewirkt durch Achtsamkeit, Gründlichkeit und Umsicht, werden zusätzliche Ermutigung geben für die höheren Zwecke der Selbsthilfe. Ein sichtbarer Fortschritt wird sich auch im allgemeinen Geisteszustand zeigen: der beruhigende Einfluss besonnenen Handelns und Denkens wird ein Gefühl des Wohlbefindens und der inneren Sicherheit erzeugen, wo bisher Unzufriedenheit und Missstimmung herrschten.

Die wachsende Achtsamkeit wird den Menschen empfänglich machen für die Belehrung, die aus den Dingen selber kommt. Dann werden die kleinen Dinge des Alltags und die einfachen, vertrauten Vorgänge in der Natur zu Lehrern tiefer Weisheit werden. Sie werden allmählich ihre gewaltige Tiefendimension enthüllen und die höchsten Erkenntnisse künden. Wenn man langsam die stille Sprache dieser kleinen und einfachen Dinge verstehen lernt, dann wird auch das Vertrauen zum eigenen Geist und seinen verborgenen Reichtümern wachsen.

Im Besitz der direkten Belehrung durch die eigene Praxis wird man es allmählich lernen, auf unnötige gedankliche Komplikationen und Konstruktionen zu verzichten. Wenn man sieht, wie das Leben an Klarheit und Leichtigkeit gewinnt durch den vereinfachenden Einfluss rechter Achtsamkeit, dann wird man allmählich alles Unnötige an Lebensgewohnheiten und Bedürfnissen von sich abtun. Gewiss, die Welt ist vielfältig in ihrer Fülle, und als ein unübersehbares Beziehungsgefüge ist sie ihrer Natur nach kompliziert. Doch nicht notwendig ist es, dass ihre Vielfältigkeit und Kompliziertheit unbegrenzt wächst, und dass sie vermehrt wird durch Unwissen und Unfähigkeit, ungezügelter Leidenschaften und wachsender Lebensansprüche der Menschen.

Die Praxis der Meditation führt zu einer zunehmenden Vereinfachung der Lebensbedürfnisse. Dies ist besonders wichtig, angesichts der bedrohlich wachsenden Tendenz, fortwährend künstlich neue Bedürfnisse zu schaffen und zu propagieren. Für das materielle und geistige Wohl der Menschheit ist es unerlässlich, diese Entwicklung unter Kontrolle zu halten. Was aber die geistige Selbsthilfe anbetrifft: Wie kann der menschliche Geist das für die Selbsthilfe nötige Maß der Selbstgenügsamkeit

besitzen, wenn er sich fortwährend für neue eingebildete Bedürfnisse abmühen muss, was auch eine zunehmende Abhängigkeit von anderen einschliesst. Einfachheit sollte gepflegt werden, um der Freiheit willen, die ihr eignet.

Die Lehre des Buddha ist eine Lehre der Selbstbefreiung. Der Mensch kann den Zustand des vollkommenen Erwachens erreichen, wenn er auf dem edlen achtfachen Pfad wandelt.

Als der Buddha gegenüber seinen engsten Schülern den eigenen Tod ankündigte, waren diese erschrocken und fragten sich, wer wohl Nachfolger würde und wie es weitergehen würde. Der Buddha hat jedoch ausdrücklich keinen Nachfolger oder Stellvertreter genannt. Ganz im Gegenteil, hat er die Arbeit an sich selbst über alles andere gestellt. Folgende Lehrrede gibt dies wieder:

„Daher, o Ananda, seid euch selber Insel, seid Euch selber Zuflucht, nehmt keine andere Zuflucht! Die Lehre sei euch Insel, die Lehre sei Euch Zuflucht, nehmt keine andere Zuflucht! Und wie, o Ananda, ist der Mönch sich selbst Insel und Zuflucht, hat er keine andere Zuflucht? Wie hat er die Lehre als Insel und Zuflucht und hat keine andere Zuflucht? Da weilt, Ananda, ein Mönch beim Körper in Betrachtung des Körpers - bei den Gefühlen in Betrachtung der Gefühle - beim Geist in Betrachtung des Geistes - bei den Geistobjekten in Betrachtung der Geistobjekte, eifrig achtsam und wissensklar nach Überwindung von Begierde und Trübsal hinsichtlich der Welt. So, o Ananda, ist ein Mönch sich selbst Insel und Zuflucht, hat keine andere Zuflucht; hat er die Lehre als Insel und Zuflucht, hat er keine andere Zuflucht. Und diejenigen, welche jetzt oder nach meinem Dahinscheiden sich selber Insel und Zuflucht sind, keine andere Zuflucht nehmen; die die Lehre als Insel und Zuflucht und keine andere Zuflucht haben, - diese Mönche, o Ananda, werden das Höchste gewinnen, wenn sie bereit sind zu streben.“

