

Die Art der achtsamen Präsenz, die auf diese Weise kultiviert werden soll, ist ähnlich, wie wenn wir versuchen, wach und aufmerksam zu sein, wenn etwas geschieht, an das wir uns später erinnern müssen. Wenn wir zum Beispiel zum ersten Mal mit Hilfe eines Führers einen Weg gehen und wissen, dass wir diesen Weg das nächste Mal allein finden müssen, werden wir uns bemühen, uns die Abzweigungen zu merken und uns deutlich daran zu erinnern, welche wir nehmen müssen. Es ist die gleiche Anstrengung oder „Unermüdlichkeit“ (meine bevorzugte Übersetzung für *ātāpī*), die wir allem, was geschieht, entgegenbringen können. Unabhängig davon, ob wir erwarten, dass wir uns später daran erinnern müssen, was wir getan haben, besteht die Aufgabe immer darin, voll präsent, voll da und voll gewahr zu sein.

Ich werde auf die Bedeutung der Erinnerung für das Verständnis von Achtsamkeit in Kapitel IX über die Erwachensfaktoren zurückkommen (siehe unten S. 269).

#### **ACHTSAMKEIT KULTIVIEREN**

Ein weiterer Aspekt der frühbuddhistischen Auffassung von *sati* ist, dass Achtsamkeit eine geistige Qualität ist, die wir ins Leben rufen müssen. Achtsamkeit muss etabliert werden; sie ist nicht einfach eine Qualität, die in jeder Art von Erfahrung ohnehin vorhanden ist (Anālayo 2017a: 27f). Das kennzeichnet den Unterschied zwischen Achtsamkeit und Bewusstsein. Bewusstsein, als eine der fünf Daseinsgruppen, ist ein kontinuierlich gegebener Prozess des Erkennens. Das bedeutet nicht, dass das Bewusstsein beständig ist. Es bedeutet nur, dass der sich verändernde Fluss von Momenten

des Bewusstseins stets gegenwärtig ist. Ohne diesen Fluss des Erkennens gäbe es keine Erfahrung.

Ob wir achtsam auf ein Meditationsobjekt oder eingenommen von einem Traum oder einer Fantasie sind, der Bewusstseinsfluss ist immer da. Dies gilt nicht für die Achtsamkeit. Die Auffassung, dass es eine ständig gegenwärtige Form des Gewahrseins gibt, die erkannt werden muss und die dem befreiten Geist entspricht, passt nicht zum frühbuddhistischen Verständnis von Achtsamkeit (oder von Bewusstsein). Offenbar das Ergebnis einer komplexen Entwicklung, die ihren Ausgangspunkt in einer Lehrrede nahm, die den leuchtenden Geist mit seinen zufälligen Verunreinigungen kontrastiert (AN 1.6.1; Anālayo 2017b), steht die daraus resultierende Vorstellung im Widerspruch zu der wiederkehrenden Betonung der Vergänglichkeit im *Satipaṭṭhāna-sutta*, die sich in dem von mir als „Refrain“ bezeichneten Teil der Lehrrede findet.

Obwohl Achtsamkeit etabliert werden muss und damit Kultivierung voraussetzt, geht es bei dieser Kultivierung nicht um ein Erzwingen. Hier kann es nützlich sein zu berücksichtigen, dass das Wort *sati* im Pāli weiblich ist. Mein Vorschlag wäre, *sati*, Achtsamkeit, als eine weibliche Qualität zu betrachten. Auf diese Weise kann *sati* als ein empfängliches Aufnehmen verstanden werden – mit dem Potenzial, neue Perspektiven zu gebären.

Schon beim Aufwachen am Morgen kann unsere gute Freundin *sati* da sein, so, als ob sie auf uns gewartet hätte. Sie ist bereit, uns den ganzen Tag über zu begleiten und uns zu ermutigen, empfänglich und offen, sanft und verständnis-

voll zu bleiben. Sie regt sich nie auf, wenn wir sie vergessen. Sobald wir uns an sie erinnern, ist sie sofort wieder bei uns.

Sich die Praxis wie die Rückkehr in die Gegenwart einer guten Freundin vorzustellen, hilft zu vermeiden, dass *sati* mit einer gezwungenen Art von Hyperaufmerksamkeit verwechselt wird, die aufrechtzuerhalten eine große Anstrengung verlangt. In ihrer Gegenwart zu sein hat vielmehr den Geschmack einer offenen Empfänglichkeit und einer sanften Wachsamkeit gegenüber allem, was geschieht.

### ACHTSAMKEIT UND BEGRIFFE

Einmal auf diese Weise etabliert, kann Achtsamkeit mit der Verwendung von Begriffen koexistieren. Tatsächlich ermutigen die Anweisungen im *Satipaṭṭhāna-sutta*, deren Funktion gerade darin besteht, die Etablierung von Achtsamkeit zu fördern, eindeutig dazu, Begriffe auf weise Art zu gebrauchen. Zuweilen stehen diese Begriffe in der Lehrrede in Anführungszeichen, um deutlich zu machen, dass eine Form geistiger Verbalisierung gemeint ist. Meines Erachtens bezieht sich das auf den Beitrag, den die Qualität der Wissensklarheit, *sampajañña*, in Bezug auf das, was durch gut etablierte Achtsamkeit offenbar geworden ist, liefert.

Die Ausrichtung von *satipaṭṭhāna* hin auf Befreiung erfordert nicht, den Geist frei von Begriffen zu halten. Die Hauptaufgabe besteht darin, einen freien Geist zu kultivieren, selbst in der Gegenwart von Begriffen. Der Weg zu einer solchen Freiheit basiert auf der geschickten Verwendung bestimmter Begriffe, nämlich solcher, die Einsicht erzeugen. Mit anderen Worten: Unsere Haltung gegenüber Begriffen

und Gedanken orientiert sich am besten an der Unterscheidung zwischen unheilsamen und heilsamen Formen derselben. Obwohl wir uns davor hüten müssen, die eigentliche Praxis mit dem bloßen Denken über die Praxis zu verwechseln, können heilsame Gedanken und Begriffe als Werkzeug für den Fortschritt dienen und sind in Form von klarem Wissen eine integrale Dimension der *Satipaṭṭhāna*-Meditation.

Der Beitrag, den *sampajañña*, klares Wissen, leistet, könnte mit dem Beispiel von Hefe veranschaulicht werden, durch die der Teig der Achtsamkeitspraxis zum Brot der befreienden Erkenntnis aufgehen kann. Ohne Hefe wird der Teig nur zu einem Fladenbrot. Hefe allein ist jedoch überhaupt nicht nahrhaft. Erst wenn die Kultivierung der Achtsamkeit mit der richtigen Menge der Hefe des klaren Wissens kombiniert wird, entsteht das schmackhafte und nahrhafte Brot der Einsicht.

Was die Rolle von Begriffen angeht, so muss man auch bedenken, dass in den frühbuddhistischen Lehrreden die Unterscheidung zwischen Begriffen und letztendlichen Wirklichkeiten nicht zu finden ist. Für diejenigen, die nach der Methodik der Theravāda-Kommentartradition praktizieren, ist diese Unterscheidung von erheblicher Bedeutung und hat ihren praktischen Nutzen. Für die Art der Praxis jedoch, die ich hier vorstelle, wäre es hilfreich, diese Denkweise beiseitezulegen.

In den frühen Lehrreden werden Ruhe und Einsicht nicht danach unterschieden, ob es sich bei unserem Meditationsobjekt um einen Begriff oder um eine (als solche erachtete) letztendliche Wirklichkeit handelt. Tatsächlich werden Ruhe

und Einsicht nicht einmal als getrennte Meditationsübungen betrachtet. Sie sind vielmehr komplementäre Qualitäten der meditativen Kultivierung (Anālayo 2017a: 88ff und 173f). Einige Praktiken können die eine oder die andere dieser beiden Qualitäten betonen und bei wieder anderen können Ruhe und Einsicht in Verbindung kultiviert werden. Die einzige letztendliche Realität, die im frühen Buddhismus anerkannt wird, ist Nibbāna. Das ist die einzige Erfahrung, in der Begriffe tatsächlich keinen Platz haben. Auf dem Weg zu diesem Kulminationspunkt in der Erfahrung des Nibbāna sind Begriffe jedoch nützliche Werkzeuge.

Die Notwendigkeit von Begriffen ist bis zu einem gewissen Grad auch in einer Passage des *Mahānidāna-sutta* impliziert, die Erfahrung als eine Beziehung der gegenseitigen Konditionierung zwischen Bewusstsein und Name-und-Form beschreibt (DN 15; Anālayo 2015: 107f). Dabei steht „Name“ für jene geistigen Aktivitäten, die für eine begriffliche Bezeichnung verantwortlich sind, und „Form“ für die Erfahrung von Materie durch Widerstand. Beide zusammen werden vom Bewusstsein erkannt. Aus der Sicht der frühbuddhistischen Erkenntnistheorie kann die Einsicht in die Materie nicht ohne Namen, ohne eine zumindest minimale Nutzung von Begriffen erfolgen. Nur tote Materie, die auf tote Materie trifft, ist frei von Begriffen. Damit wir aber Einsicht in die wahre Natur der materiellen Phänomene kultivieren können, ist eine Form des Kontakts durch Bezeichnung erforderlich.

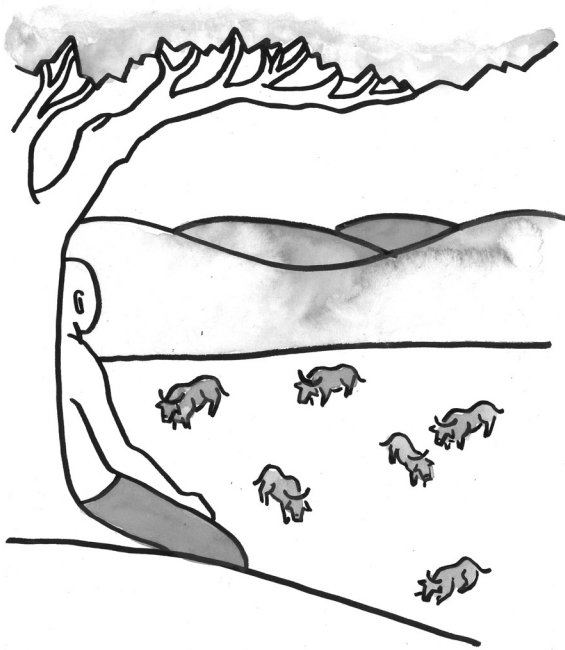
Im Falle der Kontemplation des Körpers als erstes *sati-paṭṭhāna* beispielsweise besteht die Aufgabe nicht darin, zu

einer ultimativ wahren Erfahrung des Körpers durchzubrechen, die alle Begriffe hinter sich lässt. Die Aufgabe besteht vielmehr darin, mit Hilfe weiser Begriffe die täuschenden Begriffe zu durchschauen. Das geschieht durch die Kultivierung von klarem Wissen in Verbindung mit Achtsamkeit. Kurzum, die frühbuddhistische Achtsamkeit kann nicht nur mit dem Gebrauch von Begriffen koexistieren, sondern die *Satipaṭṭhāna*-Meditation muss sogar Begriffe verwenden, um zur Befreiung zu führen.

### ACHTSAMKEIT UND EMPFÄNGLICHKEIT

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Achtsamkeit ist das, was ich gerne als die Weite des Geistes bezeichne. Mit Weite des Geistes meine ich eine aufgeschlossene und ausgedehnt empfangliche Haltung. Diese Art offener Empfänglichkeit kann mit Hilfe des Gleichnisses vom Kuhhirten aus dem *Dvedhāvitakka-sutta* (MN 19) veranschaulicht werden. Dieses Gleichnis beschreibt einen Kuhhirten im alten Indien in zwei unterschiedlichen Situationen. Das eine Mal sind die Feldfrüchte reif. Der Kuhhirte muss die Kühe mit großer Wachsamkeit bewachen, um zu verhindern, dass sie durch die reifen Felder streunen und sich daran gütlich tun. Ist die Ernte einmal eingebracht, kann sich der Kuhhirte jedoch entspannen; es genügt, dass er die Kühe bloß aus der Ferne beobachtet. Alles, was er tun muss, ist, gewahr zu sein, dass „da die Kühe sind“. Für dieses Zuschauen aus der Ferne verwendet das Gleichnis den Begriff *sati* (Anālayo 2003: 53 und 2014a: 87). Ich stelle mir den Kuhhirten vor, wie er entspannt am Fuße eines Baumstamms sitzt und beobachtet,

wie die Kühe an verschiedenen Stellen grasen. Alles, was er tun muss, ist, ihrer aus einer unbeteiligten Distanz gewahr zu sein.



Es bedarf keiner besonderen Erwähnung, dass der Kuhhirte nicht allein durch sein Gewahrsein der Kühe erwachen wird. Dafür braucht es mehr, als nur achtsam zu sein. Genau hier kommt die Wissensklarheit, *sampajañña*, ins Spiel, welche die Samen der Weisheit in den fruchtbaren Boden der achtsamen Beobachtung pflanzt. Um es mit meinem früheren Gleichnis zu sagen: Ohne die Hefe des klaren Wissens wird der Teig der Achtsamkeitspraxis nur ein Fladenbrot ergeben.

Der weise Beitrag des klaren Wissens macht den Unterschied zur Achtsamkeit des Kuhhirten aus. Dennoch, obwohl dem Kuhhirten der entscheidende Teil der Weisheit fehlt, ist die Betrachtung der Kühe aus der Ferne dennoch ein gutes Beispiel für die Empfänglichkeit und Weite des Geistes, die ich für eine wichtige Dimension der Achtsamkeit halte.

Das Gleichnis vom Kuhhirten ist nicht das einzige, das diesen Sinn vermittelt. Eine weitere relevante Lehrrede ist das *Mahātaṇhāsankhaya-sutta*, das einen engen Geisteszustand mit dem Fehlen von Körperachtsamkeit in Verbindung bringt. Ein Zustand des Geistes, der weit, ja gar grenzenlos ist, entsteht jedoch, wenn die Achtsamkeit auf den Körper etabliert ist (MN 38; Anālayo 2014a: 87 und 2017a: 40). Hier steht das Vorhandensein von Körperachtsamkeit eindeutig in Verbindung mit einem weiten Geisteszustand.

Die Bedeutung dieser Weite des Geistes liegt in der umfassenden Sichtweise, die sich aus einer solchen aufgeschlossenen Haltung ergibt. Das ist in etwa so, als würde man ein Foto mit einem Weitwinkelobjektiv aufnehmen. Eine solche Weitwinkeloffenheit lässt geistigen Raum zu, in dem Unterschiede nebeneinander existieren können. Die daraus resultierende geistige Weite steht im Gegensatz zu der Engstirnigkeit einer festen Überzeugung, unsere spezifische Sichtweise oder unser Verständnis seien die einzig richtigen. Das heißt nicht, dass wir nicht mehr das Recht haben, eine Meinung zu haben. Es bedeutet jedoch, unsere persönlichen Meinungen als das zu sehen, was sie sind: nur Meinungen, die richtig sein können oder auch nicht. Wir lernen, der Vielfalt Raum zur Entfaltung zu geben, ohne Unterdrückung oder Negativität.