

TRICYCLE – Meditationsmonat 2023

Ein Gespräch der LehrerInnen des Bodhi College: Christina Feldman, Stephen Batchelor, John Peacock und Akincano M. Weber

Was Achtsamkeit nicht ist

Während das Interesse an Achtsamkeit boomt, diskutieren vier buddhistische Lehrer die Geschichte und Bedeutung des Begriffs und wie er in der allgemeinen Vorstellung verzerrt werden kann.

Christina Feldman (CF): Eine der Wirkungen der Achtsamkeit ist, dass sie die Welt innerlich und äußerlich erhellt. Sie bringt die Dinge ans Licht. Wir können das ganz praktisch sehen: Wenn Sie im



Garten spazieren gehen, während Ihr Geist mit Ablenkungen gefüllt ist, werden Sie vielleicht feststellen, dass Sie nichts berührt hat. Wenn Sie genau die gleiche Übung mit achtsamer Aufmerksamkeit machen, wird die Welt lebendig.

Innerlich offenbart die Achtsamkeit unsere persönliche Geschichte - die Art und Weise, wie unser Geist funktioniert, unsere Muster, unsere Gewohnheiten, unsere Ansichten, unsere Bestrebungen und unsere Hoffnungen. Aber sie bringt auch die universelle Geschichte ans Licht, und zwar durch die vier edlen Wahrheiten [die Fakultät des Bodhi College hat

bereits früher die Vorzüge der alternativen Übersetzungen "vier veredelnde Wahrheiten" oder "vier edle Aufgaben" diskutiert]. Wir könnten Jahrzehnte damit verbringen, unsere persönliche Geschichte Revue passieren zu lassen, ohne uns notwendigerweise weiser zu fühlen, aber die vier edlen Wahrheiten rahmen unsere Geschichte in die universelle Geschichte ein: Manchmal tut das Leben weh, aber manchmal ist dieses Wehtun freiwillig.

Es ist wichtig zu verstehen, dass der Prozess der Kultivierung von Achtsamkeit uns nicht immer ein gutes Gefühl geben wird. Die innere Erleuchtung darüber, wie unser Verstand funktioniert, unsere Gewohnheitsmuster und unsere Reaktionsfähigkeit können unangenehm sein. Zumindest anfangs möchten wir lieber nichts von diesen Dingen wissen. Wir hätten gern eine schnelle Lösung. Aber das sind die Dinge, die wir kennenlernen, verstehen, annehmen und erforschen müssen, wenn wir zur dritten, veredelnden Wahrheit gelangen wollen - wo die Not ein Ende haben kann.

Akincano Weber (AW): Das ist eine der Herausforderungen sowohl in der buddhistischen als auch in der säkularen Welt der Achtsamkeit. Es besteht die Tendenz, Achtsamkeit entweder als eine spezifische Geistesfunktion oder als ein universelles Allheilmittel zu isolieren, das uns sofort ein gutes Gefühl gibt. Achtsamkeit wird als die Schaffung eines sicheren, glücklichen Ortes dargestellt, an dem ich die Welt meiner Sinne genießen kann. Diese Vorstellung muss in Frage gestellt werden.

Stephen Batchelor (SB): Ja, ich denke, das ist absolut richtig. Achtsamkeit ist eine totale Umarmung des Lebens selbst, die seinen Reichtum und seine Schönheit einschließt, uns aber auch für seine tragische und schmerzhaft Dimension öffnet – die Dinge, die wir lieber vergessen würden. Das Wort sati, Achtsamkeit, bedeutet, sich zu erinnern. Es bedeutet, dass wir uns die Dimensionen unseres Lebens ins Gedächtnis rufen, die wir lieber verdrängen würden.

Vielleicht noch entscheidender ist, dass Achtsamkeit auch bedeutet, achtsam gegenüber den vier edlen Wahrheiten zu sein. Die klassische buddhistische Behandlung der vier Achtsamkeiten in der Satipatthana-Sutta gipfelt in der Achtsamkeit gegenüber den vier edlen Wahrheiten, die im Wesentlichen einen operativen Rahmen für Sinn und Zweck darstellen, den man im Auge behalten sollte. Diese Art von Achtsamkeit integriert bewusst die konkrete Praxis, aufmerksamer und gewahrer zu sein, in diesen Rahmen.

John Peacock (JP): Einer der Sätze, die du verwendet hast, würde sich eigentlich gut als Übersetzung für Achtsamkeit eignen: „im Geist halten“. Das ist eine wirklich gute Art, es zu verstehen. Wir behalten eine ganze Menge im Kopf. Wenn wir diesen Teil der Achtsamkeit vergessen und die tragischen Dimensionen des Lebens ausblenden, suchen wir am Ende nach einer idealisierten Version von etwas, das wir uns wünschen, anstatt das anzunehmen, was bereits ist.

SB: Das ist wahr. In der säkularen Welt der Achtsamkeit fühlen sich viele Menschen – wenn nicht sogar die meisten – wegen ihres Leidens zu dieser Praxis hingezogen. Sie haben zum Beispiel ein Gesundheitsproblem oder Angstzustände. Das ist oft ihr Ausgangspunkt. Aber während manches in der populären Literatur suggeriert, dass Achtsamkeit eine Abkürzung zum Glück ist, ist es in Wirklichkeit ein langer Weg zum Glück.

Wir müssen auf paradoxe Weise beginnen. Wenn du wirklich glücklich sein willst, musst du als Erstes dein Leiden annehmen, was völlig kontraintuitiv ist. Darin liegt die Genialität der buddhistischen Lösung. Du willst glücklich sein? OK, dann erkenne, wie sehr du leidest.

CF: Ich habe von Menschen gehört, dass sie glauben, dass sie glücklicher waren, bevor sie begannen, Achtsamkeit zu kultivieren. Aber ich glaube, was sie eigentlich sagen wollen, ist, dass es ihnen früher leichter fiel, zu vergessen. Eine Sache, die wir in der Werbung für unseren Achtsamkeitskurs nicht erwähnen, ist, dass es eigentlich ziemlich schwierig ist, wieder vollständig einzuschlafen, wenn man einmal aufgewacht ist.

AW: Etwas anderes, das oft übersehen wird, ist, dass Achtsamkeit ein Teamplayer ist. Sie ist nicht die eine Sache, die alles kann. Sie ist so berühmt, wie man es auf buddhistischen Hitlisten sein kann. Aber ich habe in der buddhistischen Literatur keine Passage gefunden, in der es heißt: „Achtsamkeit ist die eine Sache, die dich frei, wach oder immer glücklich macht.“

Manches in der populären Literatur suggeriert zwar, dass Achtsamkeit eine Abkürzung zum Glück ist, aber in Wirklichkeit ist es ein langer Weg zum Glück.

Die buddhistischen Lehren besagen, dass Achtsamkeit bei all diesen Unternehmungen eine entscheidende Rolle spielt - Freiheit, Glück, Ganzwerdung, Erwachen, Wachsen zu einer nicht-reaktiven, intelligenten Antwort auf unser Leben und unsere Welt. Aber es müssen auch andere Faktoren vorhanden sein. Einsicht ist einer dieser Faktoren. Ethik ist ein weiterer. Stille, Stabilität und Weisheit sind Faktoren. Das alles ist Teil eines Pakets. Um der Achtsamkeit gerecht zu werden, müssen wir anerkennen, dass sie all diese Dinge nicht von sich aus macht.

CF: Ich möchte dieses Wort „machen“ in Frage stellen. Ich glaube, eine der Mythen, die die heutige Achtsamkeit umgeben, ist, dass ich etwas Achtsamkeit mache. Jemand könnte sagen: „Ich stehe morgens auf und mache ein bisschen Achtsamkeit“. Aber nach meinem Verständnis ist Achtsamkeit nicht etwas, das wir tun. Vielmehr gibt es verschiedene kontemplative Übungen, die wir unternehmen und die Anstrengungen erfordern, um diese Fähigkeit und Qualität der Achtsamkeit in den Vordergrund des Bewusstseins zu bringen. In den populären Mythologien wird Achtsamkeit jedoch mit einer Technik gleichgesetzt.

JP: Diese Reduzierung auf eine Technik ist eine große Gefahr. Aber Achtsamkeit bedeutet auch nicht, nichts zu tun.

SB: Sie ist eine Praxis, wie auch immer wir das definieren. Sie ist Teil des achtfachen Pfades, den es zu kultivieren gilt. Die Achtsamkeit, die du in deiner ersten Sitzung erfährst, wird sich erheblich verändern und verbessern, wenn du sie weiter entwickelst und praktizierst. Aber ich stimme zu, dass wir sie nicht in eine Technik verwandeln wollen. Wir wollen erkennen, dass es darum geht, eine Dimension unseres eigenen Lebens zu erschließen, die durch Geistesgegenwart, Offenheit für Situationen und die Bereitschaft, einfach nur zu sein, anstatt zu handeln oder etwas zu tun, gekennzeichnet ist.

Ich würde auch die von Akincano aufgeworfene Idee in Frage stellen, dass Achtsamkeit nicht als die einzige Art und Weise behandelt wird, diese Praxis durchzuführen. In der Einleitung des Diskurses über Achtsamkeit heißt es, dass Achtsamkeit der direkte Weg zum Nirvana ist. Sie wird ekayana-magga genannt, was man fast mit „der eine Weg“ übersetzen kann. Die Achtsamkeit spielt also eine sehr zentrale und entscheidende Rolle in dieser Angelegenheit. Ich denke, es ist wichtig, das hervorzuheben, aber es ist ebenso wichtig zu erkennen, dass sie das alles nicht allein tun kann.

JP: Eine der großen Gefahren bei der isolierten Betrachtung von Achtsamkeit besteht darin, dass wir all die anderen Faktoren, wie zum Beispiel den Mut, vergessen können. Zum ersten Mal einen Achtsamkeitskurs zu besuchen, erfordert Anstrengung und ein gewisses Maß an Mut, denn es ist keine leichte Aufgabe. Ich bin immer wieder erstaunt über den Mut der Menschen, die sich diesem Prozess unterziehen. Es ist ein lernender, sich entwickelnder Prozess, der ihr ganzes Wesen erfordert.

CF: Wir haben viel Zeit damit verbracht, darüber zu sprechen, was Achtsamkeit nicht ist. In gewisser Weise kann das sehr hilfreich sein, aber wir werden dann über unser Verständnis von Achtsamkeit sprechen. Bei der Frage, was Achtsamkeit nicht ist, gibt es für mich zwei wichtige Punkte. Der erste ist, dass Achtsamkeit keine eigenständige Eigenschaft ist. Der andere Teil ist, dass Achtsamkeit nicht das Ziel des Weges ist. Vielmehr ist Achtsamkeit ein Ausgangspunkt für die Entwicklung des gesamten Pfades. Achtsamkeit und Nirwana sind keine austauschbaren Begriffe. Achtsamkeit ist das Mittel, um das Verständnis zu entwickeln, das befreien kann.

Quelle: <https://tricycle.org/article/mindfulness-buddhism/>