



vom Ehrw. Analayo

WAS IST SATI?

Achtsamkeit ist eine Kardinaltugend in allen buddhistischen Traditionen und von essentieller Bedeutung für die Praxis der Meditation. In dem folgenden Beitrag versucht der Ehrw. Analayo, diesen Begriff durch relevante Passagen aus den Pali-Lehrreden näher zu erläutern.

Das Pali-Wort *sati* wird im Deutschen oft mit Achtsamkeit oder Aufmerksamkeit übersetzt, im Englischen findet man zu meist „mindfulness“ oder „awareness“ als Übersetzungen. Als Pali-Wort ist Achtsamkeit (*sati*) mit dem Verb „sich erinnern“ (*sarati*) verwandt. Diese Beziehung zwischen Achtsamkeit und der Erinnerung ist in den Lehrreden durch den ehrwürdigen *Ananda* personifiziert, den der Buddha wegen seiner herausragenden Achtsamkeit lobte (A I 24/ A I:14). Derselbe *Ananda* war es, laut der Überlieferung im Vinaya, der sich an all die verschiedenen Lehrreden des Buddha erinnerte und dadurch deren Überlieferung bis auf den heutigen Tag erst ermöglichte (Vin II 287 und Thag 1024).

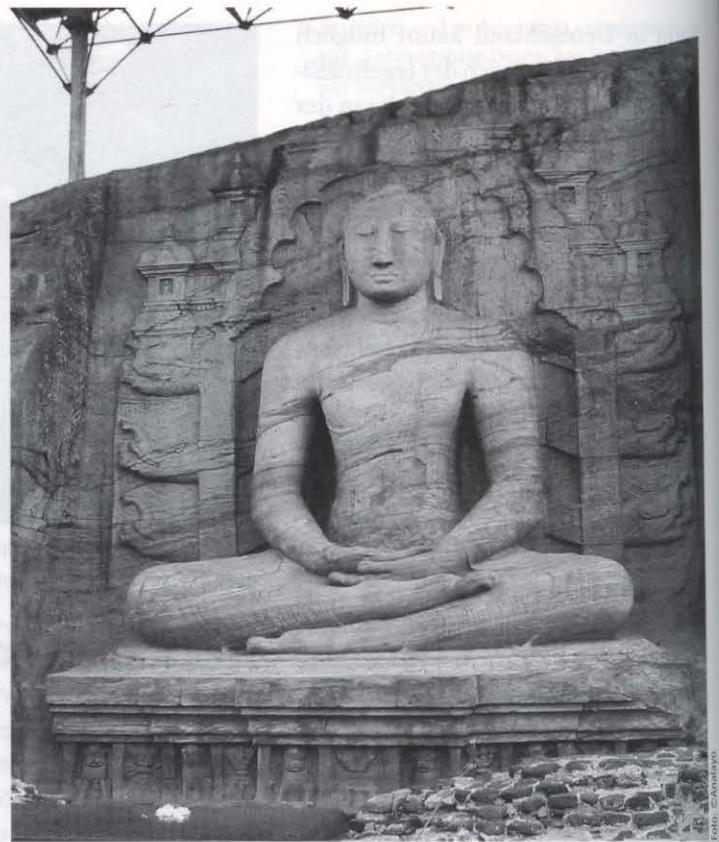
Ebenso spricht auch die formale Definition von Achtsamkeit in den Lehrreden von Erinnerung (z. B. M I 356/ M 53). Diese Definition setzt aller-

dings nicht Achtsamkeit mit der Erinnerung an sich gleich. Sie deutet vielmehr an, dass derjenige, der Achtsamkeit besitzt, sich gut an Vergangenes erinnern kann. D. h. wer aufmerksam und achtsam ist wird das, was sich in diesem Moment abspielt, voll aufnehmen können und darum auch später in der Lage sein, sich an diesen vergangenen Moment zu erinnern.

Achtsamkeit ist jedoch nicht nur notwendig in dem Augenblick, in dem etwas geschieht, an das man sich erinnern möchte, sondern auch für den Moment, in dem man versucht, sich zu erinnern. Dieser Moment ist durch eine gewisse geistige Weite gekennzeichnet. Aufgrund dieser Weite ist unser Geist in der Lage, Sinneswahrnehmungen aus der Gegenwart mit Informationen aus der Vergangenheit in Beziehung zu bringen und sich dadurch zu „erinnern“.

Diese Qualität geistiger Weite ist uns allen vertraut aus Situationen, in denen wir uns unbedingt an etwas Bestimmtes erinnern wollen, es uns aber einfach nicht einfällt. Je mehr wir uns anstrengen, umso weniger sind wir in der Lage, uns daran zu erinnern. Wenn wir dann aber die ganze Angelegenheit etwas ruhen lassen und unser Geist in einen Zustand entspannter Offenheit und Weite gelangt, fällt uns auf einmal wie von selbst die gesuchte Information ein.

Dass geistige Weite und Offenheit in einem direkten Zusammenhang mit Achtsamkeit stehen, wird auch von den Lehrreden bestätigt, die einen Geist ohne Achtsamkeit als „eng“ bezeichnen, während die Gegenwart von Achtsamkeit einen „weiten“ Geisteszustand hervorbringt (S IV 119/ S 35:132). Ähnliches findet sich auch in einem Gleichnis der Mittleren Sammlung der Lehrreden, welches die Situation eines Kuh-



Buddha-Statue aus Polunaruwa, Sri Lanka (aus dem 12. Jh., ca. acht Meter hoch)



hirten beschreibt (M I 117/ M 19). Zuerst war dieser Kuhhirte vollauf damit beschäftigt, seine Kühe davon abzuhalten, in das reife Korn zu laufen und es zu fressen. Als dann aber das Korn abgeerntet war, musste er sich nicht mehr mühen, sondern konnte sich entspannt an einen Baum lehnen und die Kühe aus der Ferne beobachten. Diese Situation des entspannten, aus der Ferne Beobachtens wird in der genannten Lehrrede unter der Verwendung des Wortes Achtsamkeit beschrieben.

Das Beobachten aus der Ferne kommt auch in einem Bild in den Versen der Erleuchteten Mönche vor, welche die meditative Entwicklung und Präsenz von Achtsamkeit mit der durch den Aufstieg auf einen Turm erlangten Aussicht vergleichen (Thag 765). In einem weiteren Gleichnis wird Achtsamkeit mit einem sorgfältigen Wagenlenker verglichen, ein Bild, welches vor allem den durch Achtsamkeit gewonnenen guten Überblick über eine Situation verdeutlicht (S V 6/ S 45:4). Diese Gleichnisse verweisen auf die geistige Weite und Offenheit, die im Geist durch Achtsamkeit entstehen kann und die es ermöglicht, den Überblick über die momentane Situation zu erlangen und zu bewahren. Dieselbe Funktion hat Achtsamkeit dann auch in Bezug auf die Meditation. Durch Achtsamkeit behalten wir den Überblick und sind in der Lage, uns an das zu erinnern, was wir sonst nur zu schnell vergessen: den gegenwärtigen Moment.

Wer im gegenwärtigen Moment wach und aufmerksam ist, der wird auch nicht so leicht von unheilsamen Dingen überwältigt. Ohne Achtsamkeit unterliegt man nur zu leicht den Impulsen der Sinne, wo das Eine verlockt und das Andere zuwider ist. Durch Achtsamkeit lernt man einfach nur achtsam auf das zu sein, was wirklich da ist, ohne gleich in Werturteile und Reaktionen zu verfallen.

„Dass geistige Weite und Offenheit in einem engen Zusammenhang mit Achtsamkeit stehen, wird auch von den Lehrreden bestätigt.“

Dieser Aspekt von Achtsamkeit wird in einem Gleichnis in den Lehrreden durch einen Torwächter personifiziert (A IV 110/ A 7: 63). Ebenso wie die Anwesenheit des Torwächters an den Stadttoren verhindert, dass Feinde unbemerkt eindringen können, so verhindert die Anwesenheit von Achtsamkeit das unbemerkte Entstehen von geistig unheilsamen Ideen und Reaktionen an den Sinnestoren.

Solche Schutzfunktion kann besonders durch die Entwicklung von Achtsamkeit, die auf den Körper gerichtet

tation. Die Verankerung durch die auf den eigenen Körper gerichtete Achtsamkeit wird in den Lehrreden mit einem starken Pfahl verglichen, an den sechs verschiedene wilde Tiere angebunden sind (S IV 198/ S 35:206). Wie sehr auch jedes dieser Tiere ziehen mag, um in die eine oder andere Richtung zu fliehen, der Pfahl bleibt fest stehen. Früher oder später werden dann die Tiere von selbst müde werden und sich in der Nähe des Pfahles hinlegen. Ebenso werden früher oder später die unheilsamen Tendenzen der sinnlichen Ablenkung „müde“ werden, solange nur der Pfahl Achtsamkeit fest stehen bleibt.

Achtsamkeit hat aber nicht nur eine schützende Funktion, sondern bildet auch die Grundlage für die Entwicklung von Weisheit. Dabei geht es besonders um das unverfälschte Sehen der Dinge, wie sie wirklich sind, in ihrer Bedingtheit und ihrer Unbeständigkeit.



Stupa in Mihintale bei Anuradhapura, Sri Lanka. Mihintale steht für den Beginn der buddhistischen Kultur in Sri Lanka.

ist, entwickelt werden. Wem es gelingt, seine körperlichen Aktivitäten mit voller Aufmerksamkeit auszuführen, der hat auf diese Weise einen geistigen Anker im Körper gefunden, eine wichtige Voraussetzung für formale Sitzmedi-

Zentral bei der Praxis der Achtsamkeit ist das klare Beobachten. Interessanterweise sind laut der Lehrrede über die Achtsamkeit (M 10/ M I 60) selbst geistige Hindernisse wie Sinnelust und Übelwollen im Rahmen der

Foto: ©Anelajo



Übung der Achtsamkeit zunächst einmal nur klar zu beobachten. Zuerst ist ihre Gegenwart oder Abwesenheit zu erkennen. Dann untersucht man, wie sie entstanden sind, wie sie zu überwinden sind, und wie ihr zukünftiges Entstehen verhindert werden kann. Erst nachdem dieses Verständnis gewonnen ist, können aktive Gegenmethoden sinnvoll angewendet werden.

Für diesen ersten Schritt des klaren Beobachtens ist die geistige Aufnahmefähigkeit durch Achtsamkeit von zen-



Foto: © Analayo

traler Bedeutung. Achtsamkeit bleibt losgelöst und distanziert, eben ein Zuschauer. Ohne gleich zu reagieren, wird das Erfahrene durch diese innere Distanz in viel umfangreicherer Form aufgenommen als dies normalerweise der Fall ist. Das momentane Erlebnis wird darum durch Achtsamkeit nicht eigentlich verändert, sondern eher vertieft. Das verweilende aufmerksame Beobachten durch Achtsamkeit gibt der Erfahrung Tiefe und Klarheit.

Diese geistige Aufnahmefähigkeit und Empfangsbereitschaft durch Achtsamkeit ermöglicht es, die Motive hinter unseren Reaktionen und Verhaltensweisen in das volle Bewusstsein zu

„In der Welt der Fotografie würde Achtsamkeit einem Weitwinkelobjektiv entsprechen, während Konzentration einem Teleobjektiv gleichzusetzen wäre.“

bringen. Sobald wir aber reagieren, sind wir auch beteiligt, und damit ist die innere Distanz und auch diese Erkenntnismöglichkeit verloren gegangen. Stattdessen ist es die nicht immer leichte Aufgabe des Achtsamkeit-Praktizierenden, innerlich von der Situation zurückzutreten und sich selbst so zu beobachten, als wenn er ein außen stehender Zuschauer wäre. Solche Selbstbeobachtung durch Achtsamkeit ist laut den Lehrreden ein Mittelweg, denn sie vermeidet beide Extreme: sowohl die Tendenz, den sinnlichen Begehren nachzugeben, als auch die entgegen gesetzte Tendenz, sie zu unterdrücken (A I 295/ A 3:151). Durch Achtsamkeit ist man in der Lage, die

Situation zu „halten“, ohne zu kapitulieren oder sofort mit Abwehr zu reagieren.

Dieser Mittelweg der Achtsamkeit hat das Potenzial, die Konditionierungen des Geistes allmählich aufzulösen. Auf diese Weise wird es möglich, unsere gewohnheitsmäßigen Reaktionen und Verhaltensweisen zu ändern. Nur zu oft laufen Reaktionsmuster ab, ohne von unserem Bewusstsein voll wahrgenommen zu werden. Schon in den ersten Momenten der Wahrnehmung entstehen unbewusst leicht Vorstellungen oder sogar Vorurteile, und schon reagieren wir. Die Entfaltung von Achtsamkeit hingegen gibt uns eine geistige Ruhepause, ein geistiges Luftholen sozusagen, während der es möglich wird, das Wahrgenommene genauer in Augenschein zu nehmen. Auf diese Weise kann man sich der während der Wahrnehmung durch die eigenen Vorstellungen und Vorurteile projizierten Bewertungen bewusst werden.

Durch die systematische Entwicklung dieses Achtsamkeit-Mittelweges wird Achtsamkeit dann zu einem geistigen Faktor, der zum Erwachen führt (*bojjhanga*). Insgesamt gibt es sieben dieser geistigen Faktoren, die zum Erwachen führen, und Achtsamkeit steht hier an erster Stelle. Nicht umsonst hat Achtsamkeit diese Position, denn ohne Achtsamkeit ist das Erwachen nicht möglich.

Diese wichtige Funktion der Achtsamkeit in der Entwicklung meditativer Weisheit klingt in einem Vers an, laut dem Achtsamkeit die Ströme (des Begehrens) in dieser Welt zurückhält, so dass sie dann von der Weisheit zum Versiegen gebracht werden können (Sn 1035). Ein anderes Gleichnis in der Mittleren Sammlung vergleicht Achtsamkeit mit der Sonde eines Chirurgen (M II 260/ M 105). Ebenso wie der Chirurg mit Hilfe der Sonde die Wunde genauer untersuchen kann und dadurch die notwendige Information für



die Operation gewinnt, ebenso kann der Meditierende durch die Sonde Achtsamkeit die notwendige Information für die Entwicklung von Weisheit gewinnen.

Die vorbereitende Funktion von Achtsamkeit für das Erwachen wird in einem anderen Gleichnis mit der Pflugschar und dem Treibstock eines pflügenden Bauern verglichen (Sn 77 und auch S I 172/ S 7:11). Ebenso wie der Bauer zuerst pflügen muss, um dann säen und später ernten zu können, ebenso muss zuerst Achtsamkeit entwickelt werden, wenn man die Frucht des Erwachens ernten möchte.

Achtsamkeit ist jedoch nicht nur wichtig für die Entwicklung von Weisheit, sondern auch für die Konzentration, die ja ihrerseits für die Entwicklung von Weisheit und Einsicht von zentraler Bedeutung ist.

Die Kultivierung von Achtsamkeit ist eine notwendige Voraussetzung, um die meditativen Vertiefungen erreichen zu können. Eine Rede aus der Mittleren Sammlung beschreibt, wie der Ehrwürdige *Sariputta* eine detaillierte Analyse der verschiedenen Vertiefungen unternahm. Diese Lehrrede zeigt klar, dass Achtsamkeit in jeder der vier Vertiefungen vorhanden ist (M III 25/ M 111). Ebenso wird in den Standardbeschreibungen der dritten und vierten Vertiefung in den Lehrreden Achtsamkeit stets erwähnt. Daher ist es kaum verwunderlich, dass der Ehrwürdige *Anuruddha* seine herausragenden Konzentrationsfähigkeiten ausdrücklich auf seine regelmäßige Praxis von Achtsamkeit zurückführte (S V 294/ S 52:1).

Obwohl also eindeutig Achtsamkeit eine wichtige Funktion für die Entwicklung der meditativen Vertiefungen und der Konzentration erfüllt, so sind doch die charakteristischen Funktionen der geistigen Qualitäten Achtsamkeit und Konzentration an sich unterschiedlich. Konzentration ist eine Verstärkung der selektiven Geistes-

funktionen, eine „Sammlung“ und damit aber auch Einschränkung des Erlebten. Achtsamkeit hingegen ist, für sich allein betrachtet, ein breit gefächertes Aufnehmen des Erlebten. In der Welt der Fotografie würde Achtsamkeit einem Weitwinkelobjektiv entsprechen, während Konzentration einem Teleobjektiv gleichzusetzen wäre. Dieser Unterschied bedeutet natürlich nicht, dass diese beiden nicht miteinander vereinbar wären, denn beide sind in den Vertiefungen vorhanden. In den Vertiefungen verliert Achtsamkeit aber bis zu einem gewissen Grad seine natürliche Breite, aufgrund des durch Konzentration entstandenen starken Fokus.

Der Unterschied zwischen diesen beiden geistigen Qualitäten lässt sich gut mit Hilfe einer Lehrrede aus der Gruppierten Sammlung illustrieren (S V 156/ S 47:10). In dieser Lehrrede empfahl der Buddha jemandem, der während der Praxis der Achtsamkeit mit Trägheit oder Ablenkung konfrontiert war, zeitweise seine Meditation zu ändern und die Gemütsruhe anstelle des Klarblicks zu praktizieren, um dadurch innere Freude zu entwickeln. Solche Entfaltung der Gemütsruhe, bei der es vorwiegend um die Entwicklung von Konzentration geht, bezeichnete der Buddha als „gerichtete“ Meditation. Sobald sich aber auf diese Weise der Geist gesammelt hat und innere Freude entwickelt wurde, so der Buddha, solle man zur Praxis der Achtsamkeit zurückkehren, und damit zu einer „nicht gerichteten“ Meditation.

Der Unterschied, der in dieser Lehrrede zwischen „gerichteter“ und „ungerichteter“ Meditation gemacht wird, zeigt, dass es sich hier um zwei an sich unterschiedliche Formen der Meditationspraxis handelt, die auf dem prinzipiellen Unterschied der beiden geistigen Qualitäten Achtsamkeit und Konzentration beruhen. Auf der anderen Seite aber ist es gerade das Thema die-

ser Lehrrede, wie diese beiden Meditationsformen geschickt miteinander kombiniert werden können. Dies zeigt eindeutig, dass beide zusammenarbeiten und sich gegenseitig unterstützen können, was immer auch die individuellen Unterschiede sein mögen.

Die charakteristische Qualität von Konzentration ist es, den Geist zu richten und zu sammeln, ihn auf ein einziges Objekt auszurichten und alles andere auszuschließen. Auf diese Weise führt die Entwicklung von Konzentration über die Vertiefungen zu einer Verlagerung von der alltäglich erfahrenen Dualität einer von Subjekt und Objekt geprägten Welt zu einer Erfahrung von allumfassender Einheit. Das Erlangen und Verweilen in den Vertiefungen schließt aber das weiträumigere Wahrnehmen von verschiedenen Aspekten der Situation aus und damit das Wahrnehmen ihrer bedingten Beziehungen und ihrer Veränderung im Zeitablauf. Es ist aber gerade dieses Wahrnehmen der Bedingtheit und Vergänglichkeit, welches zu einer immer tieferen Einsicht in die wahre Natur unserer Existenz führt und damit zum Erwachen. Für dieses Wahrnehmen ist die weiträumige Empfänglichkeit von Achtsamkeit essentiell. Aus diesem Grund ist selbst die tiefste Vertiefung, so erhaben und geläutert der Geist auch durch sie geworden sein mag, in sich nicht genügend, um den Durchbruch zur Erfahrung des Höchsten zu erlangen, zur Erfahrung des *Nibbana*.

Abkürzungen: A *Anguttara Nikaya*
M *Majjhima Nikaya*
S *Samyutta Nikaya*
Sn *Sutta Nipata*
Thag *Theragatha*
Vin *Vinaya*

Ven. Analayo, geboren 1962 in Deutschland, ordiniert 1995 in Sri Lanka, Autor von „*Satipatthana – the direct path to realisation*“ (Windhorse Publication in England und BPS in Sri Lanka).

BUDDHISMUS *aktuell*

AUSGABE
2/2004

www.buddhismus-aktuell.de

Offene Weite

**Interview mit
Filmemacher Bruno Baumann:
Allein durch Tibet
und die Wüste Gobi**

**Im Focus: Buddhismus
und Globalisierung**

**Sogyal Rinpoche:
Wie ein Berg – Die Geisteshaltung
der Meditation**