

Aufgepasst *im Alltag*

EINE UNTERWEISUNG ZU VERSEN DES VIERTEN KAPITELS DES UDANAVARGA, „ACHTSAMKEIT, AUFMERKSAMKEIT“ VON GESHE PALDEN ÖSER

Die Verse des Udanavarga und ihre Inhalte stammen aus den grundlegenden Anweisungen für Schüler der ersten Drehung des Rades des Buddha, die sich zunächst die reale, leidhafte Situation des Daseinskreislaufes vor Augen führen, und daraufhin eigene Befreiung anstreben. Die Aussagen dieser Verse dienen nicht so sehr weltlichen Zwecken, beinhalten keinen Rat, wie man besser Geschäfte macht, günstiger einkauft, direkt körperlich fitter oder gesünder wird. Sie wenden sich an den Geist und zielen darauf ab, diesen zu verändern, durch Nachdenken, Erkennen und Meditation für noch tiefere Einsicht.

Hier im Kapitel über „Aufmerksamkeit / Achtsamkeit“ geht es natürlich darum, dass man sein Verhalten von Körper, Rede und Geist überwachen und unter Kontrolle bringen soll. Am wichtigsten ist jedoch dabei, unter Beobachtung zu stellen, was im eigenen Geist vor sich geht, denn dem folgen die Handlungen von Körper und Rede nach.

1. Achtsamkeit ist die Wohnstatt der Todlosigkeit;
Achtlosigkeit ist die Wohnstatt des Todes.
Die Achtsamen wandeln sich nicht zum Tod;
die Achtlosen sind immerzu des Todes.

Wenn es hier heißt, dass Achtsamkeit die Grundlage der Todlosigkeit sei, bedeutet das nicht, dass man nicht stirbt, nur weil man gut aufpasst und sich vorsieht. Gemeint ist hier die Achtsamkeit in Bezug auf heilsame und unheilsame Handlungen, das Anhäufen von guten Potentialen und das Vermeiden der Erzeugung von Hindernissen durch die verstörenden Leidenschaften und die Auswirkungen von Unwissenheit. Im Achtsam-Sein liegt daher die Wurzel allen Fortschritts auf dem Pfad zur Befreiung. Wenn gesagt wird, Achtlosigkeit sei die Wohnstatt des Todes, dann führt uns das die Natur mangelnder Aufmerksamkeit, der sorglosen, nachlässigen Unachtsamkeit vor Augen – und die betrifft sehr wohl auch unseren weltlichen Alltag: Schlampiger Pfusch bei der Arbeit, löchriges Wissen durch ungenaues Lernen und unvollkommene Ergebnisse richten immensen Schaden an bei allem, was wir tun. Darunter haben wir selbst und andere zu leiden, und durch mangelnde Aufmerksamkeit kommt es im Extremfall zu Katastrophen und Unfällen. In diesem Kontext hier führt Achtlosigkeit gegenüber dem, was im eigenen Geist vor sich geht, vor allem immer wieder zu einem Leben im Daseinskreislauf, das von Karma und Klesha beherrscht wird, und stets mit dem Tod endet. Daher liegt in ihr die Grundlage des Todes. Wandel und Veränderung betreffen alles und alle, aber die Achtsamen wandeln sich immer weniger und am Ende nicht mehr in Rich-

tung Tod, wenn sie sich zur Befreiung fortentwickeln, während Achtlose den Tod durch ihre Ignoranz geradezu züchten.

2. Weil sie den Unterschied kennen,
besitzen Weise Achtsamkeit.
Vollkommene Freude am Achtsam-Sein
Ist die Freude des Handlungsfeldes der Heiligen.

Die Weisen, die Experten, haben den Mechanismus erkannt, der zur Unfreiheit von Tod und Wiedergeburt führt, und der durch Achtsamkeit zur Befreiung genutzt werden kann. Sie sind nicht allein deshalb achtsam und vorsichtig, weil das allgemein als tugendhaft gilt, sondern aus eigener Einsicht der Vorteile heraus. Höhere Einsichten bringen Freiheiten, und Freiheit durch Heilsames bewirkt automatisch auch Freude. Ein von Achtsamkeit gekennzeichnete, zur Klarheit gebrachte Geist empfindet das Aufmerksam-Sein nicht mehr als Mühe, sondern als Glück. Der fortgeschrittene Praktizierende erringt durch Übung stabile Aufmerksamkeit und Konzentration, deren kraftvolles Anwachsen als freudvoll von Körper und Geist empfunden werden. Durch Konzentration, aber auch durch Kontemplieren der Vorzüge des Heilsamen, deren Handlungen in Glück resultieren, und gleichzeitiges Überdenken der Nachteile des Unheilsamen, das bloß mehr Leiden beschert, wird die Motivation gestärkt, achtsam auf die Regungen des eigenen Geistes zu sein. Mit Wachsamkeit schützt man den Geist vor Schaden durch Unheilsames und hält ihn in einem reinen und positiven Zustand. Ebenso stärken wir die positiven Faktoren des Geistes systematisch mit aktiver Achtsamkeit. Und das nicht nur auf dem Meditationskissen, sondern vor allem im alltäglichen Umgang mit unserer Familie, Freunden, bei der Arbeit, auf der Straße, bei allem, was wir im Alltag tun. Wir sollten erkennen, wenn wir in Arroganz, Rücksichtslosigkeit, Böswilligkeit, Ärger, schlechte Laune, Neid und Missgunst abgleiten und das sofort bekämpfen. Darin besteht der Schutz für uns selbst und andere. Überall gibt es viel Gerede über Fehler anderer und man muss sich auch selbst Kritik anhören; allgemein ist das Zwischenmenschliche schnell durch unbedachte unfreundliche Worte und Handlungen vergiftet. Wenn man nun ohne den Filter der Achtsamkeit all das Negative an sich heranlässt, verstrickt man sich schnell und leicht darin, denkt hasserfüllt gegenüber Kritikern oder Leuten, die anders sind, als es uns gefällt usw., und häufen so Ursachen für noch mehr derartige Leiden in der Zukunft an. Davor schützt man sich durch dieses Wissen und die Achtsamkeit, die es anwendet: Dem Ärger Geduld und



Freundlichkeit entgegensetzen, sich nicht den üblen Impulsen wehrlos hingeben, sondern das Gute bewusst und aufmerksam fördern, allgemein helfen und unterstützen, das ist Praxis. Dazu muss man sich mit Absicht entscheiden, und so verbessert man den Alltag für sich und andere systematisch. Durch Training wird dieses achtsame Verhalten immer natürlicher. Und das erweitert den Raum für mehr Frieden im Geist, was zu tieferem Verstehen führt – man wird weiser.

Unsere körperliche Ebene: Wir wissen, was Schmerz ist, wie sich Erschöpfung, Hunger und Durst, Stress und Schwäche anfühlen. Und diese Erfahrungen sollten in unsere Achtsamkeit auf den körperlichen Zustand anderer einfließen lassen, indem wir mitempfunden, wie sich andere fühlen mögen, wie es ihnen geht, dass gebrechliche, schwangere oder alte Menschen in der Bahn nicht stehen sollten, während wir achtlos danebensitzen, dass wir Rücksicht nehmen auf die Bedürfnisse der anderen Wesen, der Tiere, die wir halten, die mit uns leben, für die wir verantwortlich sind oder auch nicht. Wenn wir das tun, macht uns das in der Regel für andere sympathisch. Wir schätzen auch selbst Personen, die uns höflich und aufmerksam behandeln und verantwortungsvoll im Umgang mit allem sind – viele Gründe für diese Alltags-Praxis! Es gibt keine Nachteile, man braucht nur Aufmerksamkeit.

Das gleiche gilt für unsere Rede: darauf zu achten, nicht mit achtlosen, unbedachten oder böswilligen Worten zu verletzen, die Unwahrheit zu sprechen aus eitlen Geltungsdrang oder Feigheit, sondern wohlwollend, versöhnend, geduldig und aufrichtig zu sprechen. Wer würde nicht gern mit so einer Person sich unterhalten? Und wem es dann gelingt, im eigenen Geist

durch Wachsamkeit zu bemerken, wann immer die Geisteshaltungen aufkeimen, welche die schlechten Handlungen von Körper und Rede nach sich ziehen, und sofort zu bekämpfen, wird zu einem Meister/einer Meisterin des Selbst. So jemand besitzt dann auch die Fähigkeit, andere zu führen.

3. Die dieses immerzu meditierenden und sich auf die jenseitige Seite mutig verlassenden Standfesten sind es, welche das unübertroffene Heil erringen, das an Nirvana heranreicht.

„Immerzu meditierenden“ heißt, es nicht bei einer kurzen Meditation zu belassen, sondern kontinuierlich diese Praxis zu üben. Das verschafft einem die Erfahrung, die einen zu einem großen Yogi machen wird, der sich in jeder Situation unter Kontrolle hat. Bittgebete allein verhelfen einem nicht dazu. Man muss den Mut aufbringen, sich gegen die gewohnten Denk- und Verhaltensmuster in einem selbst und allgemein zu sträuben, und das tut man nur, wenn man diesen Lehren des Buddha, der das jenseitige Ufer erlangt hat, wirklich vertraut. Es ist keine so verbreitete, gewöhnliche Praxis, wie der Zustand von Welt und Gesellschaft deutlich zeigen. Es ist eine ungewöhnliche Geisteshaltung, und wenn man sie durchhält, schraubt man sich nach oben, auf dem Stufenpfad zur Erleuchtung.

4. Wenn die Weisen durch Umsichtigkeit Unachtsamkeit zerstörten, zu der Zeit zum noblen Haus der Weisheit emporgestiegen, sind sie durch Nirvana mit der Linie verbunden, und die Standfesten schauen von den reinen Bergeshöhen auf die oberflächlichen Kindlichen.