



# Mit Achtsamkeit Gewohnheiten verändern

*Achtsamkeit dient im Buddhismus  
nicht nur dazu, den Geist zu beruhigen,  
sondern auch dazu, ethisch zu leben  
und tiefer zu verstehen.*

VON GESHE PEMA SAMTEN



Achtsamkeit ist ein Weg, ein Mittel, mit dem wir unsere Gewohnheiten verändern, uns alte Gewohnheiten bewusst machen und neue Sichtweisen verinnerlichen können. Im Buddhismus wird Achtsamkeit in verschiedenen Zusammen-

hängen geübt: in der Meditation, in der Schulung von Weisheit und im Verhalten. Dabei kommt es in erster Linie darauf an, ein Objekt der Meditation achtsam und kontinuierlich im Geist präsent zu halten. Diese Kraft der Vergegenwärtigung ist vor allem in der konzentrativen Meditation zentral. Des Weiteren geht es um Achtsamkeit bei der Entwicklung von Weisheit, also von Sichtweisen, die der Wirklichkeit entsprechen und die heilsam und förderlich sind. Und schließlich geht es um Achtsamkeit in unserem Verhalten im täglichen Leben.

In welchem Zusammenhang auch immer wir Achtsamkeit üben – das Wesentliche ist, dass wir uns etwas bewusst machen, was uns normalerweise nicht präsent ist; dass wir uns in voller Absicht etwas ins Bewusstsein rufen und es dort halten. Vergegenwärtigen können wir uns aber nur etwas, das wir schon kennen. Daher brauchen wir zunächst das Wissen – zumindest eine theoretische Erkenntnis – über das Meditationsobjekt sowie über die Mittel, die uns bei der Konzentration helfen. Weiter müssen wir die Fehler und Hindernisse kennen, die in der Meditation auftauchen können, und wissen, wie sie zu überwinden sind.

Genau diese Achtsamkeit brauchen wir, wenn wir unser Alltagsleben nach ethischen Prinzipien ausrichten wollen: Zunächst setzen wir uns mit ethischen Fragen auseinander und formen für uns Richtlinien aus, nach denen wir uns verhalten möchten. Diese Richtlinien vergegenwärtigen wir uns dann im täglichen Leben – wir dürfen sie nicht vergessen!

Auch wenn es darum geht, Sichtweisen zu üben, die der Wirklichkeit entsprechen – etwa die vergängliche Natur dessen, was uns umgibt –, so muss man sich vorher begrifflich, intellektuell mit diesen Sichtweisen beschäftigt haben. Nur dann kann man sie auch in der Meditation oder im täglichen Leben abrufen. Achtsamkeit hat also sehr viel damit zu tun, sich Dinge bewusst zu machen, über die man vorher zumindest theoretische Erkenntnisse erworben hat.

In den buddhistischen Texten wird deutlich gesagt, dass Achtsamkeit eine sehr wichtige Eigenschaft für alle Formen der Geistesschulung ist. Nach dem tibetischen Meister Tsongkhapa (14. Jh.) sind Selbstdisziplin und Achtsamkeit unverzichtbar für jegliche positive spirituelle Entwicklung. Ohne diese Eigenschaften könne man keine gewünschten geistigen Fortschritte machen.

## Achtsamkeit in der Meditation

Ein Ziel der Meditation ist, den Geist so zu entwickeln, dass es uns möglich ist, ein Meditationsobjekt ohne Ablenkung, ohne Dumpfheit, Schläfrigkeit oder andere Hindernisse im Geist zu halten. Mit anderen Worten, wir brauchen die Fähigkeit, uns konzentrieren zu können; ohne sie ist keine wirksame Meditationspraxis denkbar. Angenommen, wir sitzen 20 Minuten auf dem Kissen. Vielleicht wollen wir eine spezielle Geisteshaltung üben, Mitgefühl zum Beispiel oder die Einsicht in die vergängliche Natur. Wenn der Geist die meiste Zeit abgelenkt ist und von einem Objekt zum anderen springt, dann sind die 20 Minuten schnell vorbei, ohne dass wir etwas erreicht haben.

Vielleicht hat uns die Zeit ein wenig Entspannung verschafft, aber da der Geist nicht gefügig war, haben wir unsere Möglichkeiten bei Weitem nicht ausgeschöpft. Deshalb ist die Fähigkeit, sich konzentrieren zu können, so wichtig. Und dafür spielt die Achtsamkeit eine große Rolle.

Die konzentrativen Meditation wird geübt, indem man sich ein Objekt im Geist vorstellt. Das kann ein Gegenstand sein oder der Atem. Dann versucht man, sich dieses Objekt zu vergegenwärtigen, es im Bewusstsein präsent zu halten. Dabei sind wir wachsam und aufmerksam. Wann immer wir abgelenkt sind oder schläfrig, richten wir die Aufmerksamkeit zurück auf das eigentliche Objekt. Diese Fähigkeit, das Objekt im Geist präsent zu halten, wird als Achtsamkeit oder Vergegenwärtigung bezeichnet.

Die Übung der Konzentration, gezielt ein Objekt über längere Zeit im Geist zu vergegenwärtigen, ist unabdingbar, weil die Meditation sonst keine Kraft hat, positive Geisteshaltungen zu entwickeln und stabilisieren zu können.

Das Wort *drenpa*, das im Tibetischen unter anderem für Achtsamkeit steht, heißt im alltäglichen Leben ‚an etwas denken‘. Das Denken ist im täglichen Leben meistens nicht fokussiert, der Geist springt umher, wie er will. Dies sind Formen einer Vergegenwärtigung von Objekten, die aber nichts mit der positiven Vergegenwärtigung im Sinne der Achtsamkeit gemein haben. In der Meditation schulen wir die Aufmerksamkeit bewusst und bemühen uns, das gewählte Objekt möglichst klar und deutlich im Bewusstsein zu halten. Diese Achtsamkeit ist es, die wir in der Meditation anstreben.

Ein anderer Faktor, der im Kontext von Achtsamkeitspraxis wesentlich ist, ist die wachsame Selbstprüfung oder Selbstbeobachtung. Während man die Aufmerksamkeit auf das Meditationsobjekt richtet, überprüft man von Zeit zu Zeit, ob der Geist abwandert, vielleicht sogar das Objekt verliert. Dazu

braucht es eine gewisse Art der Selbstkontrolle in der Meditation. Sobald man merkt, dass der Geist das Objekt verlassen hat, bringt man ihn zurück.

In der Meditation versucht man also, Ablenkungen nicht nachzugeben, sondern sich konzentriert und gleichzeitig entspannt auf ein Objekt auszurichten. Dadurch wird der Geist nicht nur fokussiert, sondern auch klar. Klarheit entsteht, je weniger Ablenkungen es gibt. Wir werden immer öfter erleben, dass der Geist ruhiger und ausgeglichener ist und die üblichen störenden Emotionen – Verlangen, Ärger, Frustration ... – schwächer werden.

**G**eistige Ruhe (skt. *Śamatha*) heißt so viel wie ‚Ruhiges Verweilen‘. Dies wird erreicht, wenn die aufwühlenden Emotionen durch die Kraft der Aufmerksamkeit und Konzentration zur Ruhe gebracht worden sind. ‚Verweilen‘ bedeutet, dass man in der Lage ist, ohne abgelenkt zu werden, bei einem einzigen Meditationsinhalt zu bleiben – dieses Verweilen ist mit Wachheit und Klarheit verbunden.

Konzentration und Beruhigung ist aber nicht das Ziel an sich, das es zu erreichen gilt, sondern die Ruhe dient lediglich als Grundlage für die Entwicklung von tieferer Einsicht, die im Buddhismus eine große Rolle spielt. Denn durch Einsicht, durch Erkenntnis der Wirklichkeit wird der Geist befreit. Wir wissen, dass unsere Fähigkeit zu Erkenntnis und Einsicht umso schwächer ist, je zerstreuter und aufgewühlter der Geist ist. Anders herum kennen wir aus eigener Erfahrung, dass der Geist scharf und klar ist, je ruhiger und ausgeglichener wird sind.

## Achtsamkeit bei der Entwicklung von Weisheit

Der zweite Bereich, in dem Achtsamkeit benötigt wird, ist die Entwicklung von korrekten Sichtweisen, die mit der Wirklichkeit übereinstimmen. Die wichtigste Einsicht, die allem zugrunde liegt und die man als Eckpfeiler der Philosophie des Buddhismus bezeichnen könnte, ist das Prinzip des Abhängigen Entstehens: Man erkennt die Wirklichkeit als etwas abhängig Entstandenes. Dieses Abhängige Entstehen wird auf verschiedenen Ebenen erklärt, meist werden drei Ebenen voneinander unterschieden.

Auf der ersten Ebene wird Abhängigkeit im Sinne von kausalen Zusammenhängen verstanden, das heißt, Wirkungen sind abhängig von den Ursachen, die ihnen vorausgehen. Ein Beispiel dafür ist, dass ein Baum von einem Samen sowie von Licht, Dünger und Wasser abhängt; ohne diese könnte er nicht wachsen und gedeihen. Was auch immer entsteht und geschieht, konkret oder abstrakt, ist von entsprechenden Ursa-

chen abhängig. Damit wir uns diese abhängige Natur vergegenwärtigen können, müssen wir sie zunächst erkennen. Zur Erkenntnis gelangen wir nur, wenn wir zunächst den Sachverhalt untersuchen. Erst dann können wir uns diese Sichtweise bewusst machen.

**E**s ist wichtig, dass solche Erkenntnisse und philosophische Theorien nicht abstrakt bleiben, sondern mithilfe von Achtsamkeit in der Meditation eingeübt und dann im täglichen Leben angewandt werden. Vielleicht akzeptieren wir den Zusammenhang von Ursache und Wirkung auf der theoretischen Ebene, aber im täglichen Leben missachten wir gewöhnlich, dass alles, was wir erleben, seine ganz bestimmten Ursachen hat. Wir achten auch nicht darauf, welche Wirkungen wir selbst durch unsere Handlungen, Worte und Denkweisen setzen. Wenn etwas Positives oder Negatives geschieht, dann reagieren wir darauf zumeist impulsiv, etwa mit Ärger oder Anhaftung. Aber der größere Zusammenhang, nämlich, dass diese Ereignisse aus entsprechenden Ursachen entstanden sind, ist uns nicht bewusst. So nutzt uns alles theoretische Wissen um die Kausalität von Ursache und Wirkung nicht viel, wenn wir es nicht mit Achtsamkeit in unser Leben integrieren.

Die zweite Ebene der Abhängigkeit bezieht sich auf das Ganze und auf die Teile. Das Ganze existiert nur in Abhängigkeit von den Teilen und Aspekten. Das bezieht sich nicht nur auf materielle Bestandteile, etwa die Abhängigkeit des Körpers von Rumpf, Gliedern, Organen usw. Wir können es auch auf die geistige Ebene beziehen. Ein Geisteszustand, etwa die Konzentration, ist abhängig von vielen Aspekten: von der Vergegenwärtigung, der wachsamem Selbstprüfung usw.

Die dritte Ebene der Abhängigkeit betrifft die begrifflichen Zuschreibungen, mit denen wir die Dinge erfassen. Es ist eine Hauptaussage des Buddhismus, dass alle Dinge nur kraft abhängiger Benennungen, begrifflicher Zuschreibungen existieren und nicht aufgrund eigener Kraft. Dies führt direkt zum Verständnis der Leerheit. Leerheit bedeutet, dass kein Wahrnehmungsobjekt wie auch immer geartete unabhängige Essenz besitzt, sondern ganz und gar abhängig benannt ist. Achtsamkeit ist wichtig, damit wir uns diese abhängige Natur immer wieder bewusst machen können.

## Achtsamkeit im täglichen Verhalten

Gewohnheitsmäßig tendieren wir dazu, mit Ärger, Wut oder Anhaftung auf das zu reagieren, was wir erleben; dies wird in buddhistischen Schriften als Leid verursachend beschrieben. Es ist eine verblendete Sicht, die viel mit Illusionen zu tun hat. Manches erscheint uns als höchst begehrenswert, obwohl es

gar nicht die Qualitäten besitzt, die wir hineinprojizieren. Starkes Verlangen versetzt den Geist in Aufruhr.

Wird unser Verlangen nicht gestillt oder stellen sich Hindernisse in den Weg, dann reagieren wir mit Aggressivität und Frust. Wir hassen denjenigen, der uns vermeintlich am Erreichen unseres Ziels – etwas in Besitz zu nehmen – hindert. Jeder von uns weiß aus eigener Erfahrung, dass wir einen Großteil des Lebens damit verbringen, mit Wünschen und Hoffen, Frustration und Ärger auf die Ereignisse in unserem Leben zu reagieren. Das ist eine Art Pawlowscher Reflex. Nur mit Achtsamkeit können wir ein Stück Freiheit zurückgewinnen.

Denn oft sind wir nicht achtsam in Bezug auf das, was in unserem Geist passiert. Wir merken nicht, wenn starke Emotionen entstehen, und im Zustand von Gier oder Hass reagieren wir sehr impulsiv, was zwangsläufig ein entsprechendes Verhalten nach sich zieht. Achtsamkeit ist besonders wichtig beim Entstehen solcher Kettenreaktionen im eigenen Geist. Wir merken oft erst, dass etwas aus dem Ruder läuft, wenn es schon zu spät ist und wir den Prozess nicht mehr aufhalten können. Wer ein glückliches und erfülltes Leben führen möchte, sollte seinen Geist und sein Verhalten achtsam beobachten.

**O**ft haben wir hehre Vorsätze und ideale Selbstbilder. Wir möchten ein guter Mensch sein, Liebe und Mitgefühl ausstrahlen und sehen uns als einen offenen, toleranten, großzügigen Menschen an. Doch wenn eine heikle Situation auftritt und wir provoziert werden, sind alle guten Vorsätze mit einem Mal verflogen: Ärger und Wut machen sich breit, wir sind unseren eigenen Emotionen ausgeliefert. Nachher ist es uns peinlich und tut uns leid. Wir fragen uns, wie es nur dazu kommen konnte, da wir uns doch für einen liebevollen, mitfühlenden Menschen hielten. Ein Grund für dieses Leiden ist, dass es uns an Achtsamkeit mangelt.

Dann gibt es Situationen, in denen wir zwar fürchterlich wütend, aber dennoch äußerlich einen ruhigen Eindruck machen. Oberflächlich gesehen ist es natürlich gut, dass wir es zumindest geschafft haben, unserem Ärger nicht freien Lauf zu lassen. Aber innerlich sind wir immer noch wütend und regen uns über den anderen auf. So lange diese feindselige Haltung in unserem Geist vorherrscht, mangelt es uns an Geduld.

Echte Geduld zu üben ist nur möglich, wenn wir ein tieferes Verständnis der gesamten Situation haben. Zunächst gilt es zu akzeptieren, dass es sich hier um zwei fühlende Lebewesen handelt: die andere Person und mich selbst. Genau so, wie ich selbst von Leiden frei sein möchte, hat auch der andere den Wunsch, Leiden nicht zu erleben. Alles, was wir für uns selbst erkannt und akzeptiert haben, gilt gleichermaßen für den anderen.

Weiter vergegenwärtigen wir uns, dass Frustration und Aggression, die so häufig bei uns in schwierigen Situationen ent-

stehen, sich in genau solchen Situationen auch bei der anderen Person aufbauen. Wenn mich also jemand angreift, dann gibt es in seinem Erleben entsprechende Ursachen, die das bewirkt haben. So wie ich mir selbst zugestehe, dass es Erklärungen, Ursachen für mein Verhalten gibt, so räume ich auch der anderen Person ein, dass sie Gründe für ihr Verhalten hat. Dieses tiefere Verständnis versetzt mich in die Lage, die andere Person und ihre Handlungen mit Geduld, mit Mitgefühl und Verständnis zu betrachten.

Die Achtsamkeit hilft uns, in Situationen, die uns immer wieder begegnen, die Zusammenhänge zu durchschauen. Was uns als Menschen auszeichnet, ist unsere Vernunft, unsere Intelligenz. Gepaart mit Achtsamkeit kann in uns eine tiefe innere Ruhe und ein Verständnis entstehen.

*Aus dem Tibetischen übersetzt von Frank Dick*



**GESHE PEMA SAMTEN** ist ständiger Lehrer im Tibetischen Zentrum und Abt des Dhargye-Klosters in Osttibet. Er schloss 1997 an der Klosteruniversität Sera Jhe in Südindien seine Gelehrtenausbildung ab und kam 2003 nach Hamburg.