

## T\_18 | Schlussbemerkungen

*Dieses Transkript dient vornehmlich dazu, sich beim Austausch über den Inhalt an die Hauptaussagen zu erinnern. Es ist kein Ersatz für das Hören der Audio-Vorträge. Die Lebendigkeit der Praxis wird durch die Lebendigkeit der Audio-Vorträge vermittelt.*

Auch wenn es bei den vier *satipaṭṭhānas*, diesen vier Feldern der Achtsamkeit, eine progressive Reihenfolge von einer gröberen zu einer feineren Ebene gibt, ist es nicht nötig, sich an diese lineare Reihenfolge zu halten. Du steigst einfach ein. Ein zentrales Merkmal von *Satipaṭṭhāna*-Praxis ist das Gewahrsein der Phänomene, wie sie sind und wie sie auftreten. Das ist nicht linear, das ist nicht systematisch. Du kannst in das Mandala deines Lebens, deines Erlebens, zu jeder Zeit und von allen Seiten eintreten. Du übst mit dem, was sich bemerkbar macht.

Wir haben das Acronym ‚WAIN‘ kennengelernt. Auch bei diesem Modell ist es nicht unbedingt nötig, alle Stufen in der angegebenen Reihenfolge durchzugehen. Manchmal ist angebracht, direkt mit ‚Interesse‘ und ‚Erforschen‘ einzusteigen, oder es ist gleich offensichtlich, sich nicht mit dem aufsteigenden Phänomen zu identifizieren: Nicht-Ich, Nicht-Mein. Und das gilt für alle *satipaṭṭhānas* – nicht nur für den Umgang mit schwierigen Emotionen, was hier als Beispiel für die Arbeit mit WAIN angeführt wurde. Wichtig für die Praxis ist es, dass wir ein stetiges Gewahrsein der sich ändernden Erfahrungen ohne Anhaftung und ohne Aversion kultivieren.

Die Praxis kann man auch so beschreiben: Mit wacher, interessierter Achtsamkeit, in einer Haltung von liebevoller Güte, liebevoller Gelassenheit, das zu schauen, was vorbeizieht – diese Show, die wir Leben nennen. Das, was da ist, zu sehen, auf die Veränderlichkeit zu achten, zu erfassen, wie du dich dazu verhältst und wie das Gefühl von Selbst genährt wird durch *papañca*. Das waren die drei Komponenten der Praxis, mit denen wir geübt haben. Diese Praxis ermöglicht uns, zunehmend aus Erkenntnis und Weisheit zu handeln, statt aus Gewohnheit.

Zudem haben wir gehört: „Jeder Moment hat für die Achtsamkeitspraxis den gleichen Wert.“ Es ist egal, ob es schön, schwierig oder langweilig ist. Du musst nicht warten, bis die besonderen Bedingungen für Praxis da sind. Wir leben und üben in Samsara, da gibt es nicht den perfekten Moment. Der perfekte Moment ist JETZT. Also lass dich auf die Unvollkommenheit ein und übe nach deinen Möglichkeiten in liebevoller Präsenz, mit liebevoller Fürsorge für dich selbst. Vertraue auf das Ausdehnen, das Ausstrahlen der Wärme und Weisheit deiner Praxis, vertraue darauf, dass es anderen zugutekommen wird.

*Satipaṭṭhāna* Praxis ist vielschichtig, sie ist anspruchsvoll und bedarf der Übung. Trotzdem kannst du immer dort üben, wo es für dich möglich ist, in deinem Maß. Das ist der Grund, warum diese Praxis so wunderbar ist und unkompliziert. Sie ist einfach, aber nicht leicht – weil wir vergessen!

Auf dem Kissen oder im Alltag kannst du für eine Weile einen Schwerpunkt aussuchen oder einen Fokus: Du kannst mal mehr auf *vedana* achten und dich ein andermal den Gedanken zuwenden. Du kannst den Körper und die Körperhaltung wahrnehmen – es ist fantastisch, denn den hast du immer bei dir. Du bist mitten in der Praxis, ad hoc, es gibt all diese Möglichkeiten.

Eine tägliche Meditationspraxis ist wirklich sehr wichtig. In unserem beschäftigten Alltag schwankt die Qualität der formellen Sitzpraxis. Anstatt deine Praxis als „gut“ oder „schlecht“ zu bewerten und

sich als gute oder schlechte Meditierende zu identifizieren, würdige einfach das, was da ist. Nimm es wahr – mit Achtsamkeit. Daraus entsteht die Kontinuität der Praxis.

Eine Teilnehmerin hier hat ihren Atem als ihre Freundin entdeckt: „Ich habe eine neue Freundin, und das ist mein Atem.“ Diese ist immer bei dir! Vielleicht magst du auch eine zweite Freundin mitnehmen: Die Achtsamkeit – eine Achtsamkeit, die leicht gehalten werden kann mit liebevoller Gelassenheit. Lass Achtsamkeit immer dabei sein.

Wir sind im Alltag einer Menge Stimuli ausgesetzt. Viele Sinneserfahrungen rauschen durch die Sinnesstore. Besonders andere Menschen sind Auslöser für viele *vedanās*, Emotionen und *papañca*. Wende dich deiner eigenen direkten Erfahrung zu, gerade im Zusammensein mit anderen Menschen, um sich nicht zu verhaken oder verhaftet zu bleiben in *papañca*, in den eigenen Emotionen, und um dabei tiefere Erkenntnisse über dich selbst zu gewinnen.

Der Tag beginnt für dich mit dem Aufwachen: Nimm drei tiefe Atemzüge. Dazu benötigst du weniger als drei Minuten. Das muss zu keinem Projekt werden: „Oh Gott, jetzt muss ich auch noch achtsam aufwachen!“ Es sind einfach drei Atemzüge, der Schalter ist umgelegt, und das erhellt das Bewusstsein. Du merkst, wie du aufwachst und wie dein Geist gefärbt ist: „Grantig, grummelig, freudvoll, ausgeruht, ...“ Da ist eine Chance, das mitzubekommen; da öffnet sich eine Wahl, wie du den Tag startest. Das ist es, was Achtsamkeit macht: Du merkst es, weil du diese Pause von drei Atemzügen eingelegt hast.

Ebenso hilfreich ist die „Gute-Nacht-Praxis“ abends im Bett: Komm zu dir selbst und nimm Kontakt auf mit Metta im eigenen Herz-Geist. Lass Metta ausstrahlen in alle Himmelsrichtungen, anstatt mit einem engen, unruhigen Geist einzuschlafen oder in die Nacht zu gehen.

Während des Tages, wenn du dich in kreisenden Gedanken und Grübeleien verlierst und das gleiche Szenario zum fünfzigsten Mal durchspielt: „Drop down into the body!“ Lasse dich in den Körper fallen. Wir haben das Bild eines Fahrstuhls benutzt. Die oberste Etage symbolisiert den Kopf und dann fährst du hinab in den Körper, zur Erde, und lässt die Spannungen und Verwicklungen los. Wenn es nur diese Anweisung ist, die du nach der Auseinandersetzung mit dem *Satipaṭṭhāna*-Sutta mitnimmst „Hinab in den Körper“ – fantastisch!

Heute Morgen beim Frühstück habe ich gemerkt, wie voll mein Kopf war, ich habe an so vieles gedacht, was ich zusammenfassen möchte, was ich abrunden möchte. Dann habe ich einfach wahrgenommen und vermerkt: „Ah! Essen! Schmecken! Sehen!“ Das hat diese kreisenden Gedanken für einen Moment unterbrochen. Es muss nicht immer unbedingt ein präzises Erforschen sein. Das Gewahrsein ist da! Unmittelbar verankert im Körper! Das ist wirklich fantastisch.

Es genügt, einfach zu erkennen, zu wissen: „Eile ist da!“, „Besorgtheit ist da!“, „Verbundenheit ist da!“ Dann ist Achtsamkeit da. Mehr braucht es nicht.

Wir können auch die Achtsamkeit mit in unsere Kommunikation nehmen. Anstatt dem Drang des Redeimpulses zu folgen, zu erzählen und noch mehr zu erzählen, wobei sich, bei genauerem Hinschauen, alles um das ‚Ich‘ dreht, kannst du auch innehalten. Das ist der Moment der Achtsamkeit. Es gibt die Methode des ‚Einsichtsdialogs‘, des ‚meditativen Dialogs‘. Diese Übung ist aus der *Satipaṭṭhāna*-Praxis entstanden. In diesem Dialog sprichst du *aus* der Erfahrung heraus, statt *über* die Erfahrung. Die ersten drei Schritte dieses Dialoges sind ‚Innehalten‘, ‚Entspannen‘, ‚Öffnen‘ – dann bist du mit dir im Kontakt und du redest anders, du trittst in eine Begegnung ein, anstatt dem

Schema zu folgen: „Ich rede über mich – du redest über dich“. Das kann manchmal stundenlang dauern und am Ende fragt man sich: „Sind wir uns wirklich begegnet?“

Um zwanghaftes, impulsives Verhalten im Umgang mit Begehren und Gewohnheiten zu schwächen, möchte ich noch die Praxis mit *cetanā*<sup>1</sup> erwähnen. In der Praxis werden wir uns des Dranges gewahr, der Drang nach dem, wonach wir süchtig sind. Im Alltag ist es für viele von uns vielleicht ‚Facebook‘. Man möchte immer wieder nachschauen, wie viele ‚likes‘ man hat. Mit vielen ‚likes‘ steigt das Selbstwertgefühl, mit ausbleibenden sinkt es. Ähnliches gilt für das Smartphone oder E-Mails. Wie oft schaust du auf den Bildschirm, um zu sehen, ob es etwas Neues gibt? So entwickeln sich Gewohnheiten, die Suchtcharakter haben können. In der Suchttherapie wird die Achtsamkeitspraxis sehr bewusst angewandt, um z.B. klarer zu erkennen, was die Belohnung, der Gewinn, die Befriedigung ist, die ich bekomme, wenn ich mein Handy fünfzigmal in der Stunde ansehe. Es geht darum, das mehr in das Bewusstsein zu holen. Die Praxis hier ist nicht notwendigerweise, es sich zu verbieten, sondern zu erforschen. Das hängt allerdings auch von der Stärke der Sucht ab. Gehe wieder hinab in den Körper und spüre, wie es sich anfühlt. Es ist das Spüren dieses Dranges, des Hineinlehnens, des Wünschens.

Wenn wir also achtsam auf unsere Absichten sind, ermöglicht dies uns eine Wahl. Wollen wir gemäß dieser Absicht handeln? Oder wollen wir das Handeln unterlassen?

Bedenke, dass im Alltag ein anderes Tempo herrscht als auf Retreat, es ist komplexer, es ist voller. Hier sollte man nicht den Anspruch haben, zu lange bei einem Objekt, was immer es, zu verweilen. Du kannst Achtsamkeit üben, wenn es ‚light und easy‘ da ist, indem du bei den wechselnden Objekten bleibst: Da ist eine Sinneserfahrung, da ist ein Gedanke, hier merke ich einen Drang. Die Objekte wechseln, aber die Achtsamkeit ist wie ein stetiger Fluss. Das können wir trainieren.

Der letzte Punkt berührt noch einmal die Beziehung zwischen Achtsamkeit und Metta: In der Achtsamkeit bist du verbunden mit der Erfahrung – und da ist schon das Aufkeimen von Metta. Wenn wir achtsam sind, sind wir da! Sei da, wo du bist, mit dem was geschieht.

Anālayo hat ein Buch geschrieben zu Reflektionen über Sterben und Tod<sup>2</sup>. Im Sutta gibt es als Anleitung die Sterbe-Reflektion über das Verwesen eines Leichnams, und es ist unwahrscheinlich, dass wir so üben werden. Anālayo spricht über eine andere Möglichkeit, sich im Alltag mit Sterben und Tod auseinander zu setzen.

*Wenn ich dich mit der Gewissheit treffe, dass ich nicht weiß, ob du oder ich für ein weiteres Treffen leben werden, dann möchte ich bei diesem Treffen voll bei dir sein. Ich möchte das Beste aus diesem Treffen machen. Ich möchte sagen, was ich zu sagen habe, und lernen, was ich von dir lernen kann - in vollem Maße. Dann kann ich diesen Moment mit dir voll und ganz erleben. [...] Und diese Todesbetrachtung lässt uns tatsächlich viel lebendiger werden.<sup>3</sup>*

---

<sup>1</sup> *cetanā* wird allgemein übersetzt als ‚Wille‘, ‚Absicht‘, ‚Ausrichtung‘ etc. Es kann als ein mentaler Faktor definiert werden, der den Geist in eine bestimmte Richtung bewegt oder drängt, in Richtung eines bestimmten Objekts oder Ziels.

<sup>2</sup> Bhikkhu Anālayo, *Mindfully Facing Disease and Death: Compassionate Advice from Early Buddhist Texts*, Windhorse Publications 2017

<sup>3</sup> Aus einem Interview mit Bhikkhu Anālayo, *Death Contemplation*, Insight Journal, Barre Center for Buddhist Studies 2017. <https://www.buddhistinquiry.org/article/death-contemplation/>

Das bedeutet, mit voller Präsenz, mit voller Achtsamkeit bei dem zu sein, was du gerade tust, und voll und ganz bei der Person zu sein, mit der du gerade zusammen bist.

Ich möchte mit einem Zitat von Bikkhu Bodhi enden. Es bezieht sich auf die Voraussage, die Prophezeiung des Buddhas am Ende vom *Satipaṭṭhāna-Sutta*<sup>4</sup>. Die zwei mal sieben Tage sind nun vorbei und jede von uns kommt mit einer anderen Ausstattung, mit einer anderen Erfahrung heraus, jeder trägt etwas Neues, Anderes zur Praxis bei. Und jede und jeder geht ihren oder seinen Weg.

*Befreiung ist die unumgängliche Frucht des Pfades. Und sie wird blühen, wenn die Praxis stetig und beharrlich ist. Die einzigen Voraussetzungen, um dieses letztendliche Ziel zu erreichen, sind die folgenden zwei: zu beginnen und fortzusetzen. Wenn diese Voraussetzungen erfüllt werden, gibt es keinen Zweifel, dass das Ziel erreicht wird.*

---

<sup>4</sup> [...] wenn jemand diese vier *satipaṭṭhānas* auf diese Weise sieben Tage lang entwickelt, kann eines von zwei Ergebnissen für ihn erwartet werden: entweder vollendete Erkenntnis hier und jetzt oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr.