

T_07 | Sati und Sampajañña

In dem Text der Morgen-Puja¹ mit Versen, die den Geist zum Dharma wenden und die auch die vier Erinnerungen genannt werden, rezitieren wir: „Deshalb erinnere ich mich an meinen Herzenswunsch nach Freiheit und beschließe jeden Tag und jede Nacht zu nutzen, ihn zu verwirklichen.“

Erinnern ist eine Funktion von Achtsamkeit. Man erinnert sich an das, was wichtig und hilfreich ist. Sangharakshita spricht von recollection. „To recollect“ bedeutet „sammele es wieder ein“, „vergegenwärtige es wieder“, „erinnere dich daran, was dir wirklich wichtig ist“. Es geht darum, wirklich präsent zu sein bei dem, was du gerade erlebst, und das erhöht auch die Wahrscheinlichkeit, sich später wieder daran zu erinnern. Die Satipaṭṭhāna-Praxis kann diese Erinnerungsfunktion stärken.

Caroline Rhys Davids² hat eine sehr schöne Definition von *sati* formuliert: "Voller Geistes- und Herzensgegenwart für die Erfahrung dieses Augenblicks".

Sangharakshita beschreibt *sati* als das innere Merkmal aller spirituellen Pfade. Ohne *sati* können wir uns nicht spirituell entwickeln. Wir brauchen *sati* und die drei Freunde: Interesse, Wissen und Gelöstheit.

Im Palikanon wird in einem Gleichnis *sati* mit dem Hals eines Elefanten, der seinen Kopf stützt, verglichen. Der Kopf des Elefanten steht hier für Weisheit, *prajna*. Wenn man in diesem Kontext von Achtsamkeit spricht, so ist damit ein umfassendes Verständnis dieser Qualitäten gemeint, die zum klaren, wachen, entspannten Gewahrsein gehören. Achtsamkeit alleine ist nicht genug!

Sati-Sampajañña

Nimm dir einen Augenblick Zeit und mache die folgende kleine Übung: Lege die Finger zusammen. Was spürst du in deiner direkten Erfahrung? Was erlebst du an der Stelle, auf die die Achtsamkeit gerichtet ist? ...

Was du vermutlich erlebst, ist Druck, Kontakt, Berührung und es mag sich leicht, sanft, warm, kribbelig, pulsierend anfühlen. Es gibt da sehr viel zu entdecken. Und da ist ein anstrengungsloses, leichtes Wissen darum, dass sich die Finger berühren.

Dieser Wissensaspekt ist *sampajañña*. *Sati* und *sampajañña* sind zwei Aspekte der Achtsamkeitspraxis, die häufig zusammen auftreten.

Sati, wie du es gerade erlebt hast, ist etwas sehr, sehr einfaches. Du warst achtsam. Du hast gerade erfahren, wie viel Bemühung dazu notwendig ist, und du weißt darum. Mehr braucht es nicht. Die Praxis ist einfach - aber nicht leicht, weil wir vergessen und weil wir uns oft zu sehr anstrengen.

Wir empfinden Kontakt und wenn wir genau hinspüren, erleben wir auch *vedanā*: angenehm, unangenehm, neutral. Und da ist ein Wissen, ein Aufmerken³ – möglicherweise nur ganz rudimentär –

¹ http://www.triratna-buddhismus.de/fileadmin/user_upload/Texte/Vier_Erinnerungen__Vess_und_VjM_.pdf

² Caroline Rhys Davids (1857-1942) war Präsidentin der Pāli Text Society.

³ Manasikāra. Siehe dazu: Sangharakshita, *Herz und Geist verstehen. Psychologische Grundlagen der buddhistischen Ethik*. do evolution 2012, S. 140

das wir wahrnehmen. Dieses Wissen ist immer Teil des Erlebens. Man könnte sagen, es ist automatisch vorhanden. Jetzt nehmen wir zu dieser Erfahrung Achtsamkeit hinzu. Wenn wir unser Gewahrsein absichtlich und zielgerichtet auf das lenken, auf das wir aufmerksam geworden sind, dann erleben wir Achtsamkeit. Man könnte es sie als eine Aufwertung der Aufmerksamkeit beschreiben, die immer da ist, als zeitlich ausgedehnte Aufmerksamkeit. Weil wir Bewusstsein haben, haben wir diese Aufmerksamkeit. *Manasikāra* ist einer der fünf allgegenwärtigen Geistesfaktoren⁴.

Diese gesteigerte Aufmerksamkeit ist wie ein Spiegel. Sie reflektiert das, was da ist, und ermöglicht, dass wir sehen und wissen können. Es ist das Erleben und das Wissen um das Erleben. Ich erlebe, was ich tue, und ich weiß, dass ich es tue. Denken und wahrnehmen, dass du denkst. Schmecken und wahrnehmen, dass du schmeckst.⁵

Dies sind zwei Komponenten bei der Achtsamkeitspraxis.

Wir nehmen das momentane Geschehen wahr, ohne einzugreifen oder zu manipulieren. *Sati* bewertet nicht und kritisiert nicht. *Sati* verstrickt sich nicht in das Geschehen. Sie betrachtet frei von Identifikation. Sie unterscheidet allerdings zwischen den Qualitäten der Phänomene, zum Beispiel zwischen heilsam und unheilsam, sie ordnet *vedanā* ein als angenehm, unangenehm, neutral. Diese Unterscheidung ist notwendig, um sich in der sogenannten ‚Lücke‘ weise zu verhalten.

Vielleicht hast du auch schon solche oder ähnliche Situationen erlebt: Du stehst in der Essensschlange und siehst, wie die Person vor dir sich übermäßig viel von der leckeren Speise auf den Teller lädt. Du denkst: „Ich nehme mir nur wenig und sie nimmt sich so viel!“ Hinter dieser Aussage wird durch den Ton und durch die innere Haltung die Bewertung deutlich. Anstelle einer wertfreien Beobachtung beurteilen, bewerten, vergleichen, kritisieren wir die Handlung und die Person und verfälschen damit die Ansichten über diese Person. *Sati* dagegen nimmt einfach nur wahr: „Sehen. Gier ist da.“ – Kein Bewerten, kein Kritisieren, kein Vergleichen.

Sati ist auch rezeptiv. Das bedeutet, offen zu sein für das, was gerade ist, wohl wissend, dass das nicht das letzte Wort ist, denn die Dinge verändern sich. Es hilft, um zu erkennen, dass alles, was ich wahrnehme, anders ist, als es erscheint. Aber dafür muss ich es zuerst einmal wahrnehmen und offen sein.

Sati ist teilnehmende Beobachtung. Bei der Übung von *sati* sind wir sowohl Beobachter als auch Teilnehmer. Wenn wir nur aufmerksam beobachten, aber ohne uns mit der Situation zu verbinden, dann kann das auf Dauer zu einer *entfremdeten Achtsamkeit*⁶ führen. Dann wird Achtsamkeit zu etwas Kaltem, Analysierendem, Sezierendem und das Erleben fehlt. Achtsamkeit im Sinne von *sati* hat ein mitfühlendes Dabei-Sein, ohne zu bewerten. Sangharakshita beschreibt Achtsamkeit mit drei schlichten Worten: Weit, expansiv und warm.

Sampajañña: Wissensklarheit.

Beim ersten Überblick über das Satipaṭṭhāna-Sutta haben wir in der Definition die Qualitäten kennengelernt mit denen der Praktizierende das Geschehen betrachten soll: Achtsam, wissensklar, eifrig

⁴ Sangharakshita, *Herz und Geist verstehen*. S. 347f

⁵ Auf Englisch kann man das wunderbar mit der ing-Form, dem Gerundium, ausdrücken: Seeing, knowing.

⁶ Sangharakshita hat das häufig betont.

und frei von Verlangen und Betrübtheit hinsichtlich der Welt. *Sampajañña* ist der Aspekt Wissensklarheit.

Die Spannbreite von *sampajañña* reicht vom einfachen Wahrnehmen und Wissen-Um bis zum unterscheidenden Gewahrsein, das zu Weisheit wird, Weisheit, die das Wesen der Existenz jenseits von Konzepten erkennt.

Die vier Ebenen von *sampajañña*

Es gibt vier Ebenen von *sampajañña*: Stetiges Dabeibleiben und Wissen woher, warum, wohin. Steht das, was ich gerade tue, im Einklang mit meinem Ziel, Zweck oder Ideal? Diese Frage stellen wir sowohl in Bezug auf unser nahes als auch unser fernes Ziel. Unser fernes Ziel ist vielleicht zu erwachen. Unser nahes Ziel ist vielleicht, eine Tasse Tee zu trinken. Ist das, was ich jetzt tue, wenn ich jetzt ins Badezimmer gehe, im Einklang mit meinem Ziel Tee zu trinken? Um Tee zu trinken, müsste ich in die Küche gehen und nicht in das Badezimmer. Ich gehe dahin, wo das ist, was ich brauche, um Tee zu kochen. Ich bleibe bei dem, was ich mir vorgenommen habe. Das ist die erste Ebene von *sampajañña*.

Und ich wende geeignete Mittel an. Das ist die zweite Ebene von *sampajañña*. Das umfasst das Wissen um das, was hilfreich, nötig und möglich ist. Oft wird diese zweite Ebene von *sampajañña* als die Kunst des Möglichen beschrieben. Es geht um Wissensklarheit über die Eignung der Handlung und die Anwendung der rechten Mittel. Das ist eine Eigenschaft, die der Buddha im hohen Maße verwirklichte. Wir wissen aus den Schriften, dass der Buddha in der Kommunikation mit anderen die Sprache benutzte, die für die Person verständlich, nachvollziehbar und hilfreich war. Wenn er zum Beispiel mit einer Prostituierten sprach, redete er anders als im Diskurs mit einem Gelehrten.

Dazu gehört auch, in unserer Praxis einzuschätzen zu können, was jetzt hilfreich ist. Wenn wir uns morgens zur Meditation hinsetzen, dann gilt es sich zu entscheiden, ob zum Beispiel die Metta-Praxis heute angebracht ist als eine Konzentrationspraxis. Schmerzt der Körper vom langen Sitzen, dann ist das rechte Mittel vielleicht Meditation im Gehen, Stehen oder Liegen. Wir beziehen uns dabei auf das, was wir gelernt haben. Das ist *sati*, du erinnerst dich daran, was hilfreich ist und was du gelernt hast.

Diese ersten beiden Ebenen sind im Alltag in jeder Situation sehr wertvoll. Die dritte und vierte Ebene von *sampajañña* beziehen sich mehr auf die Lehre des Buddhas und auf das Geistetraining.

Bei der dritten Ebene bemühen wir uns um eine kontinuierliche Verbindung zum Meditationsobjekt, ob auf dem Kissen oder im Alltag.

Wenn wir über längere Zeit eine Kontinuität von Achtsamkeit aufrechterhalten, dann erkennen wir in der direkten Erfahrung, dass es nichts Festes gibt und nichts von Dauer ist. Wir nähern uns dann der Erkenntnis und der Einsicht in die Natur von *anattā* und *anicca*. Das ist die vierte Ebene von *sampajañña*.

Es ist manchmal schwer, Achtsamkeit in Worte zu fassen, weil es im Prinzip so einfach ist. Es ist wie der Versuch, die Farbe Rot zu beschreiben. Was ist rot? Du siehst es und du weißt es, aber nun versuche es zu erklären. Viel wichtiger ist zu lernen, was *sati* ist, indem wir es praktizieren. Mit Geduld, mit Offenheit und Ausdauer. Dies erinnert an Anālayos Akronym KCKC⁷: Erhalte ein ruhiges Erkennen der

⁷ Siehe dazu: Anālayo, *Der direkte Weg - Satipaṭṭhāna*. Beyerlein & Steinschulte 2010, S. 297

Veränderlichkeit aufrecht. KCKC betont die Qualitäten von Eifer und Interesse [keep], Ruhe, Zufriedenheit und Gelöstheit [calmly], Achtsamkeit und Wissensklarheit [knowing], Veränderung [change]. So kann KCKC als einfache Leitpraxis für Satipaṭṭhāna-Praxis dienen mit dem Hauptziel „Halte dich niemals an irgendetwas fest“. Man könnte die Essenz der Praxis auch kurz zusammenfassen als ein *stetiges Gewahrsein der sich ändernden Erfahrung, ohne Anhaftung, ohne Aversion*.

Mit Achtsamkeit strebt weiter.