

## T\_02 | Der Kehrsvers

*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.*

Nach jedem Feld der Achtsamkeit kommt der Kehrsvers, in dem es um generelle Aussagen über die Art und Weise der Übung geht und der insgesamt dreizehn Mal wiederholt wird. In dieser Praxis ist nicht so wichtig, auf welches Phänomen wir unsere Achtsamkeit richten, sei es der Atem, die Körperbewegungen, das Denken, Emotionen, Stimmungen oder beliebige Sinneserfahrungen. Die Gesamtheit unserer Erfahrung ist das Feld des Übens. Wesentlich ist, *wie* ich da auf die Phänomene schaue, wie wir der Welt begegnen, mit welcher Sichtweise. Aus welcher Perspektive schaue ich auf den Atem, auf meine Gedanken, auf meine Emotionen? Es ist eine Bewegung weg von den Inhalten der Phänomene. Wir gehen „weg von den besonderen Merkmalen“ und wenden uns „hin zu den allgemeinen Merkmalen“.

Wenn wir merken, dass wir denken, dann ist es i.d.R. sehr verführerisch, uns auf die Inhalte einzulassen. Es taucht z.B. der Gedanke auf: „Ich denke an die Arbeit, die zu Hause auf mich wartet“, dann verstricken wir uns allzu leicht in den Inhalten.

Wenn wir dagegen den Anweisungen im Sutta folgen, dann geht es darum, unsere Achtsamkeit auf die Prozesshaftigkeit der Phänomene zu richten: Denken findet statt. Besorgtheit findet statt. Atmung findet statt. Wir lösen uns zunehmend von dem Verfangensein in den Inhalten und dem Anhaften an Phänomene mit dem Ziel uns von allem Leiden zu befreien.

Dies macht die *Satipaṭṭhāna*-Praxis zu einer Vipassanā-Praxis<sup>1</sup>. Vipassanā heißt, mit rechter Ansicht zu schauen, zu sehen wie die Dinge sind. Sehen wir darin bedingtes Entstehen? Sehen wir sie durch die Brille der Laksanas? Dass sie vergänglich sind, dass sie durch Anhaftung zu Leid führen und dass sie keine feste Substanz haben?

*Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich des Körpers den Körper innerlich betrachtend, oder er verweilt hinsichtlich des Körpers den Körper äußerlich betrachtend, oder er verweilt hinsichtlich des Körpers den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens im Körper betrachtend, oder er verweilt, die Natur des Vergehens im Körper betrachtend, oder er verweilt, die Natur sowohl des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend. Die Achtsamkeit ‚Ein Körper ist da‘ ist in ihm gegenwärtig in dem Maße, das zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend. Genau so verweilt er hinsichtlich des Körpers, den Körper betrachtend.*

Dieser Kehrsvers wird im *Satipaṭṭhāna*-Sutta für alle Felder der Achtsamkeit wiederholt und verdeutlicht, dass die im Kehrsvers angeführten vier Aspekte oder vier Dimensionen auf alle *satipaṭṭhānas* angewendet werden.

Die erste angeführte Dimension ist die Betrachtung nach innen, nach außen, nach innen und außen. Dies ist eine *räumliche Perspektive*. Dies erweitert die Perspektive über mich hinaus. Damit setzt der

---

<sup>1</sup> Einsichtspraxis

Buddha ein klares Zeichen: Dies ist keine Praxis, mit der wir uns von der Welt abschotten und eigene Nabelschau betreiben, sondern wir erleben uns in Bezogenheit und richten die Achtsamkeit auf uns selbst, auf andere und auf die Umwelt.

Dabei ist es allerdings nur bedingt möglich, „reines Betrachten“ auf andere zu richten, denn wir haben durch direkte Erfahrung keinen Zugang zu den Gefühlen und Gedanken anderer Personen. Wir können aber durch Beobachtung und weitere Kenntnisse, die wir gewonnen haben, schlussfolgern. Die Körpersprache, das Verhalten einer Person oder der Gesichtsausdruck kann uns Hinweise liefern. Wir können uns auf diese Informationen nicht völlig verlassen, aber da ist eine Basis, etwas wird kommuniziert.

Diese Anweisung hilft eine Balance in der Übung zu halten, damit wir nicht ausschließlich auf uns selbst fixiert sind, sondern auch andere Phänomene berücksichtigen. Bhante nennt dies das altruistische Element der Praxis. Es erinnert an Bhantes vier Ebenen, bzw. Dimensionen von Achtsamkeit, die er hervorhebt. Die Achtsamkeit ist auf sich selbst, auf die Umgebung, auf andere Menschen und auf die Realität gerichtet. Das ist diese Perspektive von „innen, außen, innen und außen“.

Der zweite Aspekt in dem Kehrvers berücksichtigt die *zeitliche Dimension*, indem die Dinge im Entstehen und Vergehen zu betrachten sind. Es geht um die direkte, lebendige Erfahrung von Veränderlichkeit bzw. Vergänglichkeit der Phänomene und wie diese aus Ursachen und Bedingungen entstehen. Der Buddha hat den Aspekt von Vergänglichkeit, *anicca*, als eines der 3 Merkmale der bedingten Existenz<sup>2</sup> immer besonders hervorgehoben: wenn du *anicca* siehst, dann siehst du auch *dukkha* und *anatta*. Diese Erkenntnis von Vergänglichkeit führt zu einer nüchterneren Haltung der Welt gegenüber. Wir sind dann weniger verwickelt, weniger verfangen in der Welt der 10.000 Dinge. Dies ist keine Zurückweisung der Welt. Es ist nicht so, dass ich mich von der Welt abkoppele, sondern ich erkenne, dass die Welt nicht zu letztendlicher Erfüllung und Befreiung führen kann, und deshalb ändere ich meine Beziehung dazu. Das ist heilsam, weil wir dann nicht mehr so viel von *samsāra* erwarten. Und dies wiederum hilft bei der Entwicklung von Gleichmut. Man könnte sagen, Ernüchterung über *samsāra* führt zu Gleichmut.

Wenn wir unsere Achtsamkeit auf die Veränderlichkeit der Phänomene richten, dann können wir auch gleichzeitig die Schau auf das bedingte Entstehen dieser Phänomene stärken, auf Ursachen und Bedingungen. Erleben wir z.B. bewusst, wie aus einer unangenehmen Erfahrung Aversion und Abwehr entstehen? Wenn die Achtsamkeit stärker und stabiler wird, kann man merken, wie *Vedanā* den Geist färbt und das Verhalten lenkt. Dies öffnet die Möglichkeit sich aus dem Kreislauf von Ursache und Wirkung zu befreien.

Der dritte Aspekt „zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit“ berücksichtigt eine *kognitive Sicht*. Beim reinen Erkennen verfangen wir uns nicht in den Erfahrungen und sind weniger von den subjektiven Reaktionen auf die Phänomene und dem, was wir hinzufügen, abhängig. Wir bleiben bei dem Geschehen, so wie es ist, und fügen nichts hinzu, ziehen nichts weg, um es passend zu machen. Wir sind ganz nah bei dem Geschehen. Tun wir das nicht, und fügen etwas hinzu, das wissen wir alle aus Erfahrung, landen wir bei Verirrungen, Verstrickungen und Verwirrung, und leiden noch mehr. Wir fügen dem ersten Pfeil den zweiten schmerzhaften Pfeil hinzu.<sup>3</sup> Verstricken wir uns,

---

<sup>2</sup> Drei Eigenschaften oder Merkmale (*lakkhana*, *laksana*) der bedingten Existenz: unbefriedigend (*dukkha*, *dukhka*), vergänglich (*anicca*, *anitya*), substanzlos (*anatta*, *anatman*)

<sup>3</sup> SN 36.6, Salla Sutta – Durch einen Pfeil

identifizieren wir uns mit den Phänomenen, dann kreieren wir immer wieder ein Gefühl von ‚Selbst‘. Das bin ich, das ist meins. Das stärkt das Anhaften. Wir sehen nicht durch reines Erkennen was ist, sondern unser Blick wird durch all die subjektiven Fantasien, Geschichten, Erwartungen, Hoffnungen, Befürchtungen gefiltert. Das kreiert immer wieder ein festes Bild von ‚Ich‘. Der Buddha soll gesagt haben: „Alle Weltlinge sind verrückt“. Warum tun wir uns das an?

Eine weitere, zweite Bedeutung dieses Aspekts ist der Hinweis auf zielorientiertes Praktizieren: ‚Achtsamkeit in dem Maße, wie es erforderlich ist‘. Wir benötigen Aspiration. Es ist wichtig zu wissen, warum wir üben. Aber zielorientiertes Üben, das auf Erfolg, Resultate und Erwartungen ausgerichtet ist, ist oft kontraproduktiv. Diese Anweisung sagt im Prinzip: „Vertraue darauf, dass die Praxis wirkt. Vertraue auf die Kraft des reinen Gewahrseins und der Erkenntnis. Tue es. Vertraue auf die Kontinuität von Achtsamkeit.“ Befrei dich von enger Zielorientierung wie: „Ich übe Achtsamkeit, um...zu erreichen“. Achtsamkeit an sich ist das Ziel von *satipaṭṭhāna*, ein möglichst hohes Maß an Vergegenwärtigung und Erkenntnis.

Wenn wir wirklich die vom Buddha versprochenen Erfolge in sieben Tagen schaffen wollen, dann braucht es eine Kontinuität von Achtsamkeit. Es reicht nicht die Praxis der Achtsamkeit nur hin und wieder aufzunehmen.

Die *emotionale Dimension* wird im vierten Aspekt angesprochen. „Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend“ In der *Satipaṭṭhāna*-Praxis geht es nicht um rein rationale, intellektuelle Analyse. Die emotionale Dimension kann nicht weggelassen werden, wenn es um völlige Transformation geht. Sie muss dazu kommen. Alle Ansichten und Meinungen sind untrennbar mit den emotionalen Haltungen verbunden. Bhante sagt, wir brauchen emotionale Entsprechungen für das, was wir rational verstanden haben.

## KCKC

Keep calmly knowing change: KCKC

„Erhalte ein ruhiges Erkennen der Vergänglichkeit aufrecht.“

So wird die *Satipaṭṭhāna*-Praxis von Analayo in ihrer Essenz zusammenfasst. Mehr brauchst du nicht.

*Keep* bedeutet „erhalte aufrecht“. Um die Praxis aufrecht zu erhalten, braucht es die Kontinuität der Achtsamkeit. Atapi – eifriges, unermüdliches Interesse.

*Calmly*: Ruhig, frei von Begierden, Missstimmungen, Unruhe, Abhängigkeiten, Anhaften. Dies bringt das Element von Sammlung in unserer Praxis ein. Ein unruhiger Geist, ein Geist, der nicht stabil ist, der flatterig ist, ist nicht in der Lage, die Achtsamkeit bei einem Objekt zu halten.

*Knowing* bedeutet „erkennen“ und steht für die Eigenschaft von reiner Achtsamkeit verbunden mit Wissensklarheit – dies ist Sati-sampajañña. Wir wissen wohin und warum und nehmen eine größere Perspektive ein als nur: „Ich bin jetzt achtsam“. Wir üben ‚reines Erkennen bei andauernder Achtsamkeit‘ – ohne die Praxis unnötig komplex zu gestalten.

*Change* bedeutet „Veränderlichkeit“, was als Begriff manchmal hilfreicher ist als „Vergänglichkeit“. Wir sehen und erkennen das Entstehen und Vergehen der Dinge und kommen mit dem Fluss der Existenz in Kontakt.

Hier ist der ganze Dharma enthalten. Es ist simpel und schlicht! Da wir aber vergesslich sind und uns mit so vielen Dingen beschäftigen, ist es nicht einfach, dies in Praxis umzusetzen. Die Essenz ist: Sei dir dessen gewahr, was da ist und wie es sich verändert. – Das ist alles.