



Hans Gruber

Die ursprüngliche Achtsamkeit

Im Abendland wird heute das Thema „Meditation“ unter Neurowissenschaftlern und in den Medien stark diskutiert. Der Grund ist die zunehmende Übernahme der buddhistischen „Achtsamkeit“ etwa in der westlichen Therapie, Medizin und Pädagogik. Außerdem gibt es eine Reihe von wissenschaftlichen Studien zur Effizienz des Achtsamkeitstrainings.

Foto: © Sascha Berger



Im Zusammenhang der Achtsamkeitsdiskussion ist es besonders bedeutsam, wie das Thema im frühen Buddhismus und der ganzen Vipassana-Tradition verstanden wird. Denn es sind die ältesten Formen des Buddhismus, in denen die „Achtsamkeit“ schon immer zentral gewesen ist. Diese breite Behandlung hat das westliche Interesse an dem Thema hervorgerufen.

Im frühbuddhistischen Pali-Kanon ist die „Achtsamkeit“ (sati) eine Hauptlehre, was vor allem an zwei historisch wie aktuell viel interpretierten und viel zitierten großen Achtsamkeitsreden klar wird – dem *Satipatthana-Sutta* und dem *Anapanasati-Sutta*. Sie behandeln die vier „Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit“ und das „Bewusste Ein- und Ausatmen“.¹

Ähnlich geht es bei den direkt auf dem Pali-Kanon beruhenden Methoden der Vipassana-Meditation immer um bestimmte Formen der systematischen Entwicklung der Achtsamkeit.² „Vipassana“ (wörtlich „klare Einsicht“) wird frei mit „Achtsamkeitspraxis“ oder „Einsichtsmeditation“ wiedergegeben. Im frühen Buddhismus wird der Entwicklung von Achtsamkeit eine breite Palette förderlicher Funktionen zugeschrieben. Aber letztlich dient sie stets den „befreienden Einsichten“.

Historischer Abriss

Die Vipassana-Tradition bildet in Bezug auf ihren Einfluss und ihr Wachstum neben dem Zen und dem tibetischen Buddhismus eine der drei Hauptströmungen des Buddhismus im Abendland. Sie ist über die folgenden Stationen der Ausgangspunkt des im Westen seit einigen Jahrzehnten wachsenden Interesses am Thema Achtsamkeit gewesen:

Der deutsche Theravada-Mönchsgelehrte Nyanaponika hat mit seinem 1954 in den USA erschienenen und vielfach übersetzten Bestseller *The Heart of*



„Im frühen Buddhismus wird der Entwicklung von Achtsamkeit eine breite Palette förderlicher Funktionen zugeschrieben.

Aber letztlich dient sie stets den ‚befreienden Einsichten‘.“

Buddhist Meditation dieses Interesse in Gang gesetzt. Darin fasst er seine Erfahrungen mit einem Training in der Einsichtsmeditation Vipassana gemäß der „Labelling“-Methode des burmesischen Meisters Mahasi Sayadaw (1904–1982) zusammen und bespricht das Thema Achtsamkeit generell.

Burma ist der Ursprungsort der Vipassana-Bewegung. Gustaaf Houtman spricht in seiner Dissertation von mindestens 24 Vipassana-Ansätzen und „several million meditators“ alleine dort.³ Zur Linie des prägenden Mahasi Sayadaw zählten 1980 in Burma über 300 Zentren.

Ab etwa 1970 hat die Verbreitung der Vipassana-Tradition im Westen begonnen, mit von Mahasi Sayadaw (Kornfield, Goldstein, Salzberg), U Ba Khin (Goenka, Mother Sayama, Coleman, Denison) und Ajahn Buddhadasa (Titmuss, Aylward) zum Lehren der Achtsamkeitsmeditation autorisierten Lehrenden. Auch die Tradition von Ajahn Chah spielt hier eine wichtige Rolle.

Ab Ende der Siebziger sind die beiden meistverbreiteten Vipassana-Methoden (das „Labelling“ von Mahasi Sayadaw und das „Body Sweeping“ von U Ba Khin) mit dem „Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)“-Programm des amerikanischen Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn in den sogenannten Mainstream eingeflossen – Therapien, Medizin und Psychologie. Diese beiden Methoden bilden in leicht abgewandelter Form die Hauptpfeiler des achtwöchigen MBSR-Programms, nämlich die regelmäßig formal durchgeführten Meditationen. Sie werden durch Hatha-Yoga-Übungen und gedanklich vorgehende Achtsamkeits-

übungen im Alltag gemäß Thich Nhat Hanh ergänzt. Die Nachfolgeprogramme DBT (Dialectical Behavioral Therapy) und MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) sind von ähnlichen Überlegungen inspiriert wie die MBSR.

Der seit 1973 im französischen Exil lebende vietnamesische Zen-Meister Thich Nhat Hanh ist der einflussreichste „Brückenmeister“ zwischen der frühbuddhistischen Theravada-Tradition und der spätbuddhistischen Mahayana-Tradition. Beide sind in seinem Heimatland historisch verankert. So hat auch Thich Nhat Hanh die Achtsamkeit zu einem Hauptthema gemacht. Dieser Meister erkennt jedoch klar die frühbuddhistischen Wurzeln der Achtsamkeitspraxis an.⁴

Vergleich mit der Ursprungstradition

Das abendländische Achtsamkeitsverständnis hat folgende Merkmale:

- 1) den Anspruch, dass die Essenz der alten buddhistischen Meditationsformen übernommen, aber der „religiöse Überbau“ oder die „buddhistische Weltanschauung“ weggelassen worden sei;
- 2) die Verwendung von „Meditation“ und „Achtsamkeit“ als gleichbedeutend; sowie
- 3) eine Definition der Achtsamkeit mit Eigenschaften, die aus frühbuddhistischer Sicht die konzentrierte Funktion der Achtsamkeit beschreiben. Es sind genau die Qualitäten, die im Pali-Kanon im Rahmen der konzentrativen Vertiefungen „Jhanas“ erscheinen.

In diesem Zusammenhang gibt es eine Reihe wichtiger Fragen: Gestattet



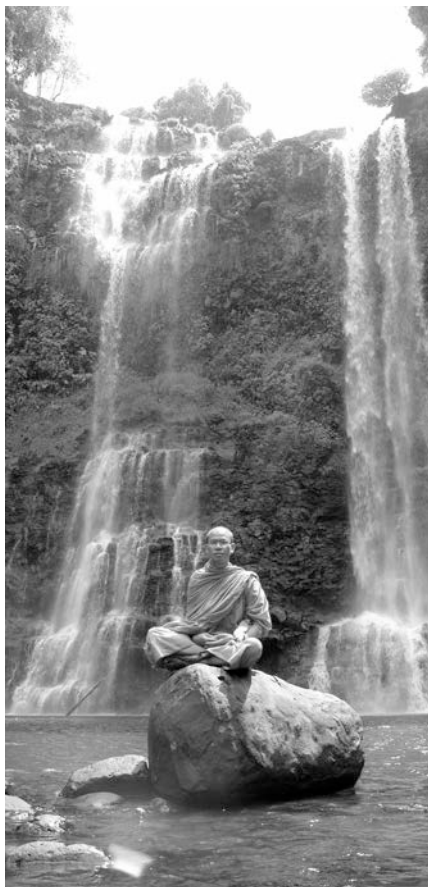
eine neurowissenschaftliche Nichtmessbarkeit der weitergehenden „befreienden Einsichten“ den Rückschluss, dass es sich bei ihnen um eine beliebige „Weltanschauung“ handele? Welcher Religionsbegriff liegt zugrunde, wenn diese Einschätzung fällt? Stimmt ein abendländisches, an den monotheistischen Religionen orientiertes Religionsverständnis eines bestimmten Glaubenssystems mit dem frühbuddhistischen Religionsverständnis eines in der konkreten Erfahrung überprüfbareren „universellen Gesetzes des Dhamma“ überein („Gottesoffenbarungs“- versus „Weltgesetz“-Religionen)? Warum wird bei jenem Anspruch nicht erläutert, was mit dem „religiösen Überbau“ gemeint ist?

„Achtsamkeit“ ist eine Gruppe

Im frühbuddhistischen Pali-Kanon ist die Meditation „Bhavana“ (wörtlich „Kultivierung, Hervorbringung oder Entfaltung“) der Überbegriff über die meditativen Entwicklungen der folgenden beiden für die Befreiungszustände entscheidenden Bereiche – die Sammlung oder Konzentration (samadhi) und die Einsicht oder Weisheit (panna), mit dem ethischen Verhalten (sila) als Grundlage. Für die Entwicklung dieser Qualitäten spielt die Achtsamkeit die Hauptrolle.

Der Begriff für Achtsamkeit im Pali-Kanon lautet „Sati“. Er bedeutet zugleich auch „Gedächtnis, Erinnerung“. Achtsamkeit ist hier eine bestimmte Fähigkeit – nämlich ein heilsames Vorhaben nicht zu vergessen, es im Geiste zu halten und diese Bewusstheit von einem Moment zum nächsten aufrechtzuerhalten oder sie bei Verlust umgehend wiederherzustellen.

In diesem ursprünglichen Zusammenhang ist „Achtsamkeit“ zwar ein breit behandeltes Hauptthema. Trotzdem erscheint sie fest eingebettet in eine Gruppe von sie begleitenden Faktoren.⁵



In der feststehenden Definition der Achtsamkeit etwa im *Satipatthana-Sutta* wird sie in einem Atemzug mit zwei weiteren Qualitäten genannt: der Begeisterung oder Entschlossenheit „Atappo“ und der Wissensklarheit oder Wachsamkeit „Sampajanna“. Die Wissensklarheit oder Wachsamkeit wird in dieser Achtsamkeitsrede zusätzlich in einem eigenen Abschnitt behandelt. Sie bedeutet das Gewahrwerden aller Aktivitäten im Hinblick darauf, was sie bei anderen und mir tatsächlich bewirken. Dadurch wird es möglich, diese Aktivitäten zu einer zunehmend heilsamen Qualität „auszubilden“. Die Wissensklarheit bildet die „Achtsamkeit in Aktion“, die eine „wahre Ethik“ (Ajahn Buddhadasa) erst ermöglicht. Sie steht in einem besonders engen Verhältnis zur Achtsamkeit, weshalb im Pali-Kanon häufiger von „Sati-Sampajanna“ die Rede ist.

Laut den späteren Kommentaren „sieht“ die Wissensklarheit, ob ein Handlungsmotiv heilsam ist und ob die Umstände so sind, dass die dadurch motivierte Handlung diesen Zweck

umsetzen kann. Die Unterscheidung zwischen den hinsichtlich ihrer Folgewirkungen „heilsamen“ (kusala) und „unheilsamen“ (akusala) Motiven beziehungsweise Zwecken ist grundlegend für den frühen Buddhismus, in dessen Zentrum die „Vier Edlen Wahrheiten“ vom Leiden, der Ursache des Leidens, dem Ende des Leidens und dem praktischen Weg dahin stehen. Hier ist das bewusste, ethische Verhalten (sila) die Quelle für die Entwicklung „Trefflicher Sammlung“ (samma samadhi) und „Weisheit“ (panna) in Form zunehmend befreiender, klarer Einsicht, „Vipassana“.

In diesem Zusammenhang gibt es noch eine Qualität, die zu jener frühbuddhistischen Gruppe der die Achtsamkeit begleitenden Faktoren gehört – die „Weise“ oder „Eingehende Aufmerksamkeit“ (yoniso manasikara). Sie geht einer Sache wirklich auf den Grund. Im Pali-Kanon beschreibt sie eine den konkreten Erscheinungen „nachgehende“ Aufmerksamkeit, um das jeweilige Leiden, dessen Ursache, dessen Ende und den Weg dahin zu durchdringen.

Die systematischen Methoden der heutigen Vipassana-Bewegung lassen sich in eindeutig strukturierte „Techniken“ und vom Aufbau her relativ offene Ansätze unterteilen. Sie sind konkrete methodische Ausformungen der zentralen Aussagen zur Achtsamkeit im Pali-Kanon².

Achtsamkeit im Westen

Aus frühbuddhistischer Sicht ist Konzentration „neutral“, weil sie heilsamen Zwecken (etwa der körperlichen Heilung) oder unheilsamen Zwecken (etwa Machtmissbrauch bis hin zu Verbrechen) dienen kann. Auch kann sie ganz unterschiedlichen weltanschaulichen oder religiösen Kontexten dienen. Dagegen wird die ursprüngliche Achtsamkeit aufgrund ihres zunehmenden Sehens als „heilsam“ verstanden. So



sollte „Sati“ am besten mit „sehender Achtsamkeit“ übersetzt werden. Auch die sie fest begleitenden Qualitäten der „Weisen Aufmerksamkeit“ und der „Wachsamkeit“ oder „Wissensklarheit“ dienen dem tiefen Sehen. Wenn die Achtsamkeit bloß zur Entwicklung von Konzentration eingesetzt wird, ohne dass sie dem Sehen dient, gilt sie als „blind“.

In der Lehre des Buddha ist eine auf ihre konzentrierte Funktion beschränkte Achtsamkeit, die nicht mehr in jene Gruppe von Qualitäten eingebettet ist, eine „Verfehlte Achtsamkeit“ (miccha sati). Ihr Resultat – eine Sammlung oder Konzentration, die nicht die Geistes- beziehungsweise Herzensbefreiung bezweckt – ist eine „Verfehlte Konzentration“. In diesem Sinne wird in der zentralen Einleitungsrede der *Langen Sammlung* der Reden des Pali-Kanons die Verwechslung der endgültig befreienden Einsichtsfrüchte mit den vorübergehend befreienden Konzentrationsfrüchten, die unbewusst die Leid schaffende „Selbst- und mein“-Sicht mit den Verblendungen sogar weiter bestärken, als eine der primären „Verfehlten Ansichten“ (miccha ditthi) beschrieben.

Achtsamkeit im tibetischen Buddhismus

Der tibetische Buddhismus ist im Rahmen des Mahayana (Großes Fahrzeug) in späteren Zeiten entstanden. Diese Tradition beruht auf anderen Quellen als der frühe Buddhismus. Führende tibetische Buddhisten greifen aktuell das Thema Achtsamkeit angesichts von dessen wachsender Popularität im Abendland zunehmend selbst auf.

Das Thema der Praxis der Achtsamkeit „Satipatthana“ kommt in den Quellen des Mahayana zwar am Rande vor. Aber es ist dort gedanklich oder philosophisch „gewendet“ worden, etwa im Hauptwerk von Shantideva, „Eintritt in den Weg zum Erwachen“ (*Bodhicaryā-*



„Eine Sammlung oder Konzentration, die nicht die Geistes- beziehungsweise Herzensbefreiung bezweckt, gilt als eine ‚Verfehlte Konzentration‘.“

vatara), oder in der *Yogacarabhūmi*, der Grundlage der im Mahayana zentralen Philosophieschule des Yogacara. In deren Mittelpunkt steht die Lehre vom „Nur-Geist“, auf den alle Dinge zurückzuführen seien. Im Mahayana hat die befreiende Einsicht mit dem gedanklichen Nachvollzug bestimmter Sichtweisen oder Philosophien zu tun. Im tibetischen Dzogchen und Mahamudra geht es um eine unmittelbarere Achtsamkeit, die der frühbuddhistischen nahe kommt. Doch auch in diesen beiden Traditionen herrscht eine anders zu verstehende Auffassung von den befreienden Einsichten, der zufolge der Geist die höchste Realität ist – in Form von dessen wahren, reinem oder leuchtendem Wesen.

Resümee und Ausblick

Die ursprüngliche, frühbuddhistische Achtsamkeit umfasst eine Gruppe von vier Qualitäten:

„Weise Aufmerksamkeit“ ist das lenkende Hintergrundbewusstsein, die für das tiefe Verstehen des übergeordneten Zwecks der Achtsamkeit sorgt. „Wissensklarheit“ oder „Wachsamkeit“ überschaut die körperlichen, rednerischen und geistigen Aktivitäten, um diese positiv zu formen. „Begeisterung“ bringt den notwendigen Willen hervor, um das Heilsame zu entwickeln. „Achtsamkeit“ bleibt der Phänomene konsequent gewahr. Damit „sieht“ sie zunehmend deren Wesen, was etwa im *Satipatthana-Sutta* am häufig wiederholten Refrain klar wird – dem Herz der Rede.

Diese Erfahrungslehren haben nichts mit einer als irrelevant nahegelegten

bloßen „buddhistischen Weltanschauung“ zu tun, wie es viele abendländische Vertreter eines bestimmten Achtsamkeitskonzeptes suggerieren. Der Vergleich mit der buddhistischen Ursprungstradition der Achtsamkeit ist notwendig, um in einer krisengeplagten Zeit die ethische Einbindung der Achtsamkeit zu gewährleisten und ihre weitergehenden befreienden Funktionen zu vermitteln.

ANMERKUNGEN:

- 1 Vgl. etwa Bhikkhu Analayo Dissertation „Satipatthana: The Direct Path to Realization“ Windhorse 2004.
- 2 Hans Gruber: „Kursbuch Vipassana: Wege und Lehrer der Einsichtsmeditation“ Fischer Verlag 1999 und 2001. (Aktuelles dazu auf der Eröffnungsseite seiner Website www.buddha-heute.de.)
- 3 Gustaaf Houtman: „Traditions of Buddhist Practice in Burma“, London: School of Oriental and African Studies 1990.
- 4 Thich Nhat Hanh: „The Sutra on the Full Awareness of Breathing“, Parallax Press 1988, S. 19.
- 5 Vgl. auch Bhikkhu Thanissaro: „Mindfulness Defined“, Access to Insight 2001.



Hans Gruber ist Indologe und Fachreferent für Öffentlichkeitsarbeit. Er arbeitet auch als Lerntherapeut am Hamburger Duden-Institut. Er promoviert bei Professor Michael von Brück zum Thema: Die zeitgenössische

Bewegung der Achtsamkeits- bzw. Einsichtspraxis Vipassana und praktiziert selbst die Achtsamkeitsmeditation. Seine Website mit Blog: www.buddha-heute.de. Dort steht auch eine Ebook-Version seines „Kursbuch Vipassana“ (siehe oben). Auf dem Blog findet u. a. eine Diskussion über Achtsamkeit im Westen im Vergleich zum Buddhismus statt.