

Behutsamkeit in der Wirklichkeitsergründung

Shanti R. Strauch

Die Lehrrede von den „Grundlagen der Achtsamkeit“, das Satipatthâna-Sutta (M10, D22) dürfte in buddhistischen Kreisen bestens bekannt sein. Zahllose Ausführungen gibt es hierzu und viele praktische Trainingshilfen, die hoffentlich auch von vielen Menschen genutzt werden. Ist die Achtsamkeit wohl geschult, kann sie als Präzisionswerkzeug in der Wirklichkeitsergründung eingesetzt werden. Achtsamkeit (sati) und Wirklichkeitsergründung (dhammavicaya) sind die beiden ersten der Sieben Glieder des Erwachens (satta bojjhanga).

Ich will heute einen Aspekt des Trainings beleuchten, der mich von Anfang an fasziniert hat und der mich noch immer mit Forschungsaufgaben versorgt: die Gewaltlosigkeit in der Wirklichkeitsergründung. Es geht in der Übung um die behutsame Dosierung der Aufmerksamkeit. Der Lehrrede nach soll man ja, was immer Gegenstand der Betrachtung sein mag, „die Achtsamkeit nur soweit gegenwärtig halten, wie es der Erkenntnis, wie es der Achtsamkeit dient“. Einerseits darf die Achtsamkeit nicht verloren gehen, andererseits soll sie das Objekt möglichst wenig beeinflussen. Die Achtsamkeit muss dem jeweiligen Gegenstand der Untersuchung sorgfältig angemessen sein. Wie das zu bewerkstelligen sei, ist das eigentliche Problem der Wirklichkeitsergründung.

Die Anleitung zur Übung lautet im Prinzip so: „Setz dich aufrecht-entspannt hin und komm allmählich zur Ruhe. Nimm dich selber wahr in deiner Körperhaltung. Werde dir deiner Gefühle bewusst, deiner geistigen Verfassung, deiner Gedanken, Wünsche und Absichten. Wenn du Kontakt zu dir selber gefunden hast, öffne dich für dein Meditationsobjekt. Bleib bei dir und sei zugleich offen und empfänglich für das Objekt. Suche nicht etwas Besonderes zu erreichen. Lass zu, dass der Kontakt sich allmählich vertieft. Wenn du merkst, dass du das Objekt in irgend einer Weise manipulierst, finde heraus, woran das liegt.“ Untersucht wird hier eigentlich der Kommunikationsprozess zwischen Betrachter und Objekt, der zum Teil tief eingepprägten Verhaltensmustern folgt. Es gilt, die verborgenen Aktivitäten ins Bewusstsein zu heben, um sie gegebenenfalls zu modifizieren und auch unterlassen zu können.

Ein Wort gleich zum Begriff „Objekt“: In der fortgeschrittenen Übung geht es um die Betrachtung subtiler Bewegungsvorgänge. Schon das Richten der Aufmerksamkeit auf das eine oder andere Detail verändert unvermeidlich die ganze Situation, wie behutsam man dabei auch vorgehen mag. Objekte sind nicht ohne weiteres „gegeben“, was aber zu Beginn der Übung nicht durchschaut wird. Ein Objekt entsteht, wenn die Aufmerksamkeit sich auf ein Detail des Geschehensflusses konzentriert und es zum Objekt macht. Als Anfänger kannst du das unwillkürliche Erfassen und Festhalten von Objekten kaum vermeiden. Ohne es zu wollen, steuerst du die Erfahrung. Im Fortgang

der Betrachtung erlebst du es deutlicher und kannst es dann näher erforschen: ständig entsteht Objektartiges, verändert sich im Bestehen und verschwindet dann wieder. Welche Rolle spielt dabei die Aufmerksamkeit? Was immer das Objekt deiner Betrachtung sein mag, letztlich erweisen sich alle Objekte als Zusammenballungen von Aufmerksamkeit. Objekte sind flüchtige Informationsmuster ohne substanziellen Kern.

Zugleich mit dem Objektfassen wird immer auch anderes ausgeblendet, grob gesagt unterdrückt. Zunächst gilt es, dieses gewohnheitsmäßige Erfassen und Festhalten, dieses Manipulieren und Fälschen überhaupt erst mal zu erkennen. Für das Alltagsgeschehen mag eine eingeschliffene Zugriffsautomatik lebensnotwendig sein. Aber ist unser Verhalten immer angemessen und heilsam? Im offenen, umfassenden Gewahrsein (manâyatana saññâ) haben die untergründigen und abgründigen Verhaltensmuster (anusaya), die unser Erleben steuern, einmal die Chance, aufzutauchen. Ins klare Bewusstsein gehoben, können wir dann ihre Wirksamkeit näher erforschen, sie modifizieren oder auch unterlassen. Die Zugriffe selber mögen sehr subtil sein; ihre Auswirkungen aber sind enorm. Mittels Ergreifen und Festhalten erschaffen wir fortwährend uns selbst und die Welt.

Im Achtsamkeitstraining und speziell in der Wirklichkeitsergründung ist Gewaltlosigkeit eine Grundbedingung, die Erkenntnis überhaupt erst ermöglicht. Druck auf Objekte auszuüben, ist hier vom Prinzip her unangebracht, vielmehr gilt es, sein Sensorium zu verfeinern. Zeitweilig mag Konzentration auf das eine oder andere Detail erforderlich sein, aber sei dir klar darüber, dass du damit deine Wahrnehmung steuerst! So gewonnene Erkenntnisse sind mit Vorsicht zu genießen! Übrigens: geistige Konstrukte (sankhâra) gleich welcher Art sind als solche immer unscharf und von zweifelhaftem Erkenntniswert. Was in der Übung allmählich transparent und zuletzt zweifelsfrei klar wird, ist die konstruktive Rolle der Aufmerksamkeit im Bewusstwerdeprozess. Mit ihr wird die Substanzlosigkeit aller geschaffenen Gebilde offenbar. Das lässt dich erheblich gelassener werden gegenüber den vielartigen Verlockungen und Gefährdungen des Alltags.

Im Kontrast hierzu sei ein Blick auf die Forschungspraxis der modernen Teilchenphysik erlaubt. Auch hier hat man es mit winzigen Objekten zu tun. Unter einem tonnenschweren Instrumentarium und mit gigantischen Feldkräften werden da z.B. Elektronen und Positronen auf nahezu Lichtgeschwindigkeit gebracht und aufeinander geschossen. Die Kollision soll dann die Natur der Teilchen offenbaren. Beachte das monströse Größen- und Machtverhältnis von Forschungswerkzeug und Forschungsgegenstand, von Manipulation und gewonnener Erkenntnis! Im 17. Jahrhundert hatte Francis Bacon verkündet, man müsse der Natur mit Hilfe von Folterwerkzeugen ihre Geheimnisse entreißen; noch heute sind Labortiere die Opfer dieser grausamen Forschungspraxis. Im Lichte der Wirklichkeitsergründung sind Aussagen, die unter Gewaltanwendung zustande gekommen sind, keine erhellenden Einsichten, sondern wahnhaftige Konstrukte.

Wirklichkeit vollzieht sich auf unterschiedlichen Ebenen. Auf welcher wir uns gerade befinden, hängt von manchen Umständen ab, vor allem aber von unserer Aufmerksamkeit. Keine Ebene ist wirklicher als die andere, und auf allen können wir Unfug treiben oder Achtsamkeit üben. Wenn wir im Alltag einen Apfel verzehren und uns einverleiben, wird das nicht ganz ohne Gewalt abgehen, selbst wenn wir dies möglichst achtsam tun. Eine andere Art Kommunikation mit dem Apfel kann uns tiefere Bewusstseins Ebenen erschließen. Immer gut zu wissen, auf welchem „Weidegrund“ (gocara) wir gerade zugange sind. Wir lernen allmählich, die eine oder andere Ebene bewusst anzusteuern und die jeweils angemessene Verhaltensweise zu praktizieren. Mit wohltemperierter Achtsamkeit erkunden wir den gesamten Bewusstseinsraum und werden mit ihm vertraut.

Wie funktioniert nun das möglichst gewaltlose Forschen? Zunächst sei daran erinnert, dass die Übung immer mit dem gründlichen Einspüren in die Körperhaltung beginnt, mit dem Wahrnehmen des Bodenkontakts, des Leibraumes, der Gefühle, der seelischen und geistigen Verfassung usw. Ein intellektuelles Interesse an der Übung mag ausreichen, sie gedanklich nachzuvollziehen. Wer sie aber tatsächlich durchführen will muss sich Zeit lassen, erstmal bei sich selbst „anzukommen“. Erst dann soll man, ohne sich selbst zu verlieren, das Meditationsobjekt klar bewusst mit ins Gewahrsein nehmen.

Nimm hierzu also einen Gegenstand zur Hand, sagen wir einen Apfel, schließe die Augen und richte die Aufmerksamkeit auf das Kontakterlebnis in der Hand. Was ist da zu erleben? Ich erzähl mal von mir: Also, ich nehme die Kühle des Apfels wahr, sein Gewicht, seine runde Form, seine Härte, die Glätte der Oberfläche. Diese Erlebnisqualitäten kann ich mit einiger Aufmerksamkeit mühelos unterscheiden, du ja wohl auch. Deine Aufgabe soll nun sein, herauszufinden, wie man von der Erfahrung von „Härte“ zur Erfahrung von „Schwere“ kommt. Dazu wirst du behutsam zwischen diesen Erfahrungsarten hin und her schalten. Um etwa zur Wahrnehmung der Härte zu kommen, wirst du den Apfel behutsam drücken. Die Schwerewahrnehmung ist begleitet von einem subtilen, fast nur vorgestellten Fallenlassen und Wiederauffangen des Apfels. In der Formwahrnehmung schmiegt sich die Aufmerksamkeit tastend und spürend um den Apfel herum, und so fort. Es sind feine Bewegungen, Aktivitäten, die von dir ausgehen und mit denen du das Kontakterlebnis steuerst. Wenn du all diese Aktivitäten unterlässt und offen-empänglich im Kontaktraum ruhst, wird dir bewusst: all diese Tastwahrnehmungen haben eine gemeinsame Grundlage, das Empfinden in der Hand. Ohne das Empfinden in der Hand und ohne die spezifischen Aktivitäten kann es keine Wahrnehmung des Apfels geben.

Mit dieser Entdeckung haben wir eine Unterscheidung gemacht zwischen innen und außen, zwischen Empfinden und Wahrnehmen. Wenn du die Aufmerksamkeit in der Hand sammelst, empfindest du ein körperliches Gefühl (vedanâ). Verlagerst du den Fokus der Aufmerksamkeit zum Gegenstand hin, so erlebst du die eine oder die andere Wahrnehmung (saññâ). Das Körpergefühl erlebst du dabei innen und zu dir selbst gehörend:

„mein Gefühl in der Hand“. Die Tastwahrnehmung hingegen rechnet du dem Gegenstand zu, sie liegt außerhalb deiner selbst. „Schwer“ ist ja nicht etwa deine Hand, sondern der Apfel. Die Erlebnisweisen „Innen“ und „Außen“, „Ich“ und „Umwelt“ sind also keineswegs vorgegeben. Sie entstehen durch eine spezifische Aktivität, nämlich durch das räumliche, raumteilende Richten der Aufmerksamkeit im Kontaktraum. Verweilst du im Sinneskontakt (phassa) ohne diese Aktivitäten, findest du keine Grenze zwischen innen und außen. Um das völlig klar werden zu lassen, richtest du die Aufmerksamkeit behutsam mal nach innen, mal nach außen, um dann wieder beides zusammen ins Gewahrsein zu nehmen und im Kontaktraum verschmelzen zu lassen. Eine entsprechende Untersuchung der anderen Sinneskanäle, etwa des Hörens, macht es dann ganz klar: der vielgestaltige Wahrnehmungsraum, den wir „Umwelt“ nennen, entsteht durch Projektion (papañca) unserer Sinnesempfindung in eine Vielheit von Wahrnehmungen (papañca-saññâ-sankhâ).

Doch auch das Kontakterlebnis ist nicht ohne weiteres gegeben. Um etwas deutlich werden zu lassen, beispielsweise in der Hand, musst du die Aufmerksamkeit an dieser Stelle sammeln. Geschieht das von selbst? Du kannst doch die Aufmerksamkeit bewusst von der Hand zum Fuß wandern lassen, vom Fuß zum Ohr, vom Ohr zum Auge. Jedesmal erlebst du die dort lokalisierten Empfindungen: im Ohr beispielsweise das feine Vibrieren der Schallschwingungen, am Auge ein subtiles Ziehen, wenn ein Gegenstand von der Seite her in dein Gesichtsfeld tritt. Offensichtlich ist die Hinwendung zu dieser oder jener Körperstelle, zu diesem oder jenem Sinnestor ein aktiver Zugriff, den wir modifizieren können. Aber können wir das Greifen auch ganz unterlassen?

Nun, angenommen, wir schauen etwas an. Bleib im Kontakt mit dem Gesehenen, nimm mit ihm zusammen deine Haltung wahr, den ganzen Leib, deine Empfindungen, die ganze Situation. Wir entspannen uns ins Schauen hinein, lass dich ins Schauen hinein sinken. Das ist etwas ganz anderes - man muss es immer wieder betonen - als sich auf das Gesehene zu konzentrieren! Unsere Aufmerksamkeit stützt sich auf nichts, sie lässt sich fallen. Gleichsam schwebend hält sie das Muster in sich und wird von ihm gehalten. Das Muster mag zunächst etwas Angeschautes sein, etwas Objektartiges. Nach einiger Zeit erleben wir ein eigentümliches Umklappen der Situation. Unser Schauen ist jetzt weniger ein Angeschautes, als ein Wissen um unser Schauen. Nach einer Weile klappt es wieder in den Ausgangszustand zurück. Jetzt ist es wieder mehr ein Angeschautes, als ein Wissen. Etwas ganz Eigenartiges geschieht hier: Einmal gerinnt das Schauen zu etwas Gesehenem, zu einem sinnlich wahrnehmbaren Gebilde, dann wieder erscheint es als bloßes Informationsmuster, als Wissen um dieses Objekt. Das Erkennen gebiert sich ins Erkannte hinein und wird dabei seiner selbst unbewusst, um sich alsbald in der Auflösung des Erkannten wiederzufinden. Alles Bewusstwerden ist ein Tanz von Geburt und Tod. Welchen Sinneskanal wir auch erforschen, wovon immer wir uns berühren lassen, immer werden wir am Grunde des Bewusstseins diese beiden miteinander verschränkten Komponenten finden: Wissen (nama) und Gewusstes (rupa).

Lassen wir es bei diesem kleinen Einblick in die Wirklichkeitsergründung bewenden. Für den zielstrebigem Pfadkämpfer (sekha) ist die Achtsamkeit das geistige Präzisionswerkzeug zur Entfaltung des erlösenden Klarblicks (vipassanā) Solch tiefgründiges Forschen funktioniert offensichtlich nur, wenn wir behutsamste Aufmerksamkeit walten lassen. Im Satipatthāna-Sutta wird die Anleitung hierzu nicht weniger als zwölfmal wiederholt. Schon der Titel der Lehrrede kann in dieser Hinsicht sehr aufschlussreich sein. Das Pali-Wort „Satipatthāna“ ist ein Kompositum. „Sati“ wird üblicherweise mit „Achtsamkeit“ übersetzt, „patthāna“, mit „Grundlagen“. Dieser zweite Wortbestandteil gibt uns einen Hinweis, wo die Aufmerksamkeit geübt werden soll, nämlich in den Bereichen Körper, Gefühl, Geistesverfassung und Geistobjekte, welche eben die Grundlagen der Betrachtung bilden.

Es gibt aber noch eine alternative Herleitung, die deutlich machen kann, wie die Achtsamkeit geübt werden soll. „Patthāna“ kann nämlich auch als verkürztes „upatthāna“ verstanden werden, was wörtlich so viel heißt wie „Dabeistehen“. Nyanatiloka und Nyanaponika übersetzen „upatthāna“ mit „Gegenwärtighaltungen“ - ich halte das nicht für sehr glücklich; wo sonst könnte man Achtsamkeit üben, als in der Gegenwart? Buddhadasas englisches Pali-Wörterbuch übersetzt „upatthāna“ mit „waiting on; looking after; service; understanding“. „Matupatthāna“ hieße demnach etwa „sich um die Mutter kümmern“. Ich hab mal gegoogelt, wo der Begriff upatthāna sonst noch im Kanon auftaucht. Zwei Upatthāna-Sutten im Anguttara-Nikaya sollen Ratschläge geben, wie kranke Ordensangehörige von den Mitbrüdern zu pflegen seien (diese Sutten konnte ich bislang nicht finden). Den Titel eines dritten Upatthāna-Suttas (S.I, 198) übersetzt Wilhelm Geiger trefflich mit „Fürsorge“. Wunderbar! Das ergänzt den passiven Aspekt der Gewaltlosigkeit um den aktiven Aspekt der teilnehmenden, behutsamen Zuwendung, der in der Wirklichkeitsergründung wie im alltäglichen Begegnungsleben so zweckdienlich und wohltuend ist. Für mich ist Satipatthāna eine Einladung und Anleitung zum gründlichen Erforschen und Aufhellen der ganzen Lebenswirklichkeit, eine einzigartige Übung zum achtsamen, gewaltfreien, fürsorglichen Umgang mit allem, was uns begegnet, beginnend bei uns selbst! Das stimmt dann auch wieder bestens mit meiner Basisübung, der „Metta-Vipassanā“ überein, der Entfaltung des liebenden Klarblicks.

Mögen alle Wesen glücklich sein!