



VON MARGRIT IRGANG

© Eutah Mizushima | stocksnap.io

Wer ist es, der achtsam ist?

ACHTSAMKEIT IST EINE ERFOLGSGESCHICHTE. LAUFEND GIBT ES NEUE GEBIETE, AUF DENEN MAN MIT ACHTSAMKEIT ERFOLGREICH SEIN KANN. DOCH WIE FÜHLT SICH, JENSEITS DER BEGRIFFE, DIE ERFAHRUNG DES ACHTSAMSEINS AN? UND WER IST ES, DER ACHTSAM IST? MIT DIESEN FRAGEN BESCHÄFTIGT SICH DIE SCHRIFTSTELLERIN UND MEDITATIONSLEHRERIN MARGRIT IRGANG IM FOLGENDEN BEITRAG.

Im November 2013 bringt die New York Times einen langen Artikel mit der Überschrift „Mindfulness getting its share of attention“. Der Autor David Hochman berichtet, dass fast alle großen Firmen in den USA für ihre Mitarbeiter Achtsamkeitskurse einrichten. Er zitiert Chade-Meng Tan, der für Google-Mitarbeiter einen internen Online-Kurs über Achtsamkeit anbietet (der jeweils innerhalb von 30 Sekunden ausgebucht ist), mit den Worten: „Ein einziger Atemzug am Tag kann zu innerem Frieden führen.“ Es gibt eine meditation app namens „Get Some Headspace“, die der französische Geschäftsmann Loic Le Meur bei einer Wisdom 2.0 Konferenz mit den Worten empfahl: „Du musst dich nicht in die Lotosposition setzen, du drückst einfach den Knopf und entspannst.“ Und Arianna Huffington, Mitgründerin der Huf-

ington Post und laut Time Magazine eine der hundert einflussreichsten Personen der Welt, propagiert „Mindfulness“ mit den Worten: „Achtsamkeit, Yoga, Gebet, Meditation und Kontemplation sind nicht mehr nur etwas für Wochenend-Retreats, sondern die perfekten Leistungssteigerungsmethoden für den Alltag.“

Jede Woche entdecke ich im Internet oder in Buchhandlungen neue Anwendungsgebiete für Achtsamkeit: Mit Achtsamkeit kann man schlank werden, das Rauchen aufgeben, den richtigen Partner finden, den Krebs besiegen. Die gute Nachricht hinter dieser verblüffenden Entwicklung: Achtsamkeit hat eine tiefe Wirkung, sonst würden Top-Firmen nicht in sie investieren. Aus spiritueller Sicht jedoch liegt hier ein großes Missverständnis vor. Das kollektive Ego hat sich der altherwür-

digen Praxis der Achtsamkeit bemächtigt, weil es daraus für sich einen Gewinn ziehen kann: mehr Leistung, mehr Anerkennung, mehr Glücksgefühle, mehr Profit.

Aber wird nicht auch in buddhistischen Kreisen Achtsamkeit eingeübt, um ruhiger und gelassener zu werden, Stress abzubauen, konzentrierter zu sein? Auch das ist ja ein Gewinn und verspricht ein glücklicheres Leben. Ich will diese Auffassung von Achtsamkeit nicht kritisieren; sie hat ihre Berechtigung, und ich würde mir wünschen, dass die Menschen kollektiv gesehen glücklicher und gelassener wären. In meiner Zen-Praxis habe ich allerdings gesehen, wie sehr unsere Erwartungen unsere Erfahrungen begrenzen. Wenn ich also mithilfe von Achtsamkeit ruhiger und gelassener werden will, wird mir das zweifellos gelingen. Aber da ich von Achtsamkeit gar nicht mehr erwarte, wird mir ihr wahres Potenzial entgehen.

Leider sprechen wir meist mehr von „Achtsamkeit“ als vom „Achtsamsein“. Wie alle Substantive suggeriert uns „Achtsamkeit“, dass es etwas Konkretes bezeichnet, das wir haben, besitzen oder benutzen können. Auch der Begriff „Praxis“ – den ich selbst verwende, weil ich keinen besseren weiß – könnte zu dem Schluss verführen, dass unser Achtsamsein Fortschritte machen kann, dass wir uns in der Praxis entwickeln können, um allmählich all die Verhaltensweisen ablegen zu können, die uns daran hindern, wach, klar, ruhig und gelassen zu sein.

Begriffe verselbständigen sich leicht, und so ist es gut, im Pali-Kanon nachzulesen, welche Bedeutungsvielfalt der Begriff *sati* in sich trägt: „Eingedenksein, Besinnung, Sich-ins-Gedächtnis-Zurückrufen, Erinnerung, Im-Gedächtnis-Bewahren, Gründlichkeit, Nichtvergesslichkeit, Achtsamkeit, Achtsamkeit als Fähigkeit, als Kraft, als rechte Besinnung.“ „Rechte Achtsamkeit“ ist das siebte Glied des Edlen Achtfachen Pfads und deshalb untrennbar verbunden mit den anderen sieben Gliedern; Achtsamkeit ist eine der fünf Fähigkeiten und Kräfte und eines der sieben Glieder der Erleuchtung. Es gibt viele Meditationsanleitungen in den diversen Schulen, die diese Lehre in Praxis umsetzen. Ich will hier einmal eine ganz andere Frage stellen: Wie fühlt sich die Erfahrung des Achtsamseins an?

Thich Nhat Hanh macht uns darauf aufmerksam, dass auf rechte Weise praktizierte Achtsamkeit zu Einsicht führt, und Einsicht ist nicht immer angenehm. Wenn ich achtsam auf meinen Körper bin, bemerke ich Verspannungen und Unbehagen, die mir vorher entgangen sind. Wenn ich achtsam auf meine Gefühle bin, bemerke ich, was unter der sozial akzeptierten Maske liegt, die zu zeigen ich mir angewöhnt habe: Wut

vielleicht oder Angst, Kritiksucht, Neid und Gier. Rechte Achtsamkeit bemerkt dies nicht nur, sondern kümmert sich auch darum, auf die der jeweiligen Situation angemessene Weise. Aber selbst mit dem Bewusstwerden und dem Antworten auf das Erkannte haben wir das volle Potenzial von Achtsamkeit nicht annähernd ausgeschöpft.

Ich werde nie den Abend in einem Sesshin vor vielen Jahren vergessen, als Kiichi Nagaya Roshi auf einmal in die Stille des Zendo hinein fragte: „Wer ist es, der hier sitzt?“ Nach fünf Tagen Schweigen und Sitzen auf dem Kissen fiel dieser Satz in eine vorher nie bemerkte innere Tiefe. Er entwickelte ein Eigenleben, er arbeitete in mir, ich brauchte nichts dafür zu tun. Die Frage „Wer bin ich?“ ist natürlich die klassische Frage des Zen; sie wird gestellt, um uns von der Illusion eines eigenständigen Ichs zu befreien. Wäre Nagaya Roshi noch auf der Welt, würde er heute vielleicht fragen: „Wer ist es, der achtsam ist?“

Vor etlichen Jahren hatte ich das Privileg, meine Mutter in den letzten sieben Stunden ihres Lebens begleiten zu dürfen. Sie lag auf der Intensivstation, konnte nicht mehr sprechen und tauchte nur ab und an aus dem Dämmerzustand auf, in den die Schmerzmittel sie versetzt hatten. Ich saß an ihrem Bett und nahm jede ihrer Regungen wahr, um ihr geben zu können, was sie brauchte. Sie hatte Durst, sie wollte ein Taschentuch, sie wollte, dass ich meine Hand auf ihre lege. Ich wusste all dies mit unfehlbarer Sicherheit, weil ich mich in ihr



© Carlson | morguetile.com

BUDDHISMUS *aktuell*



ACHTSAMKEIT



4 196667 208005

01