

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-

fington 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 altehrwür-

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.

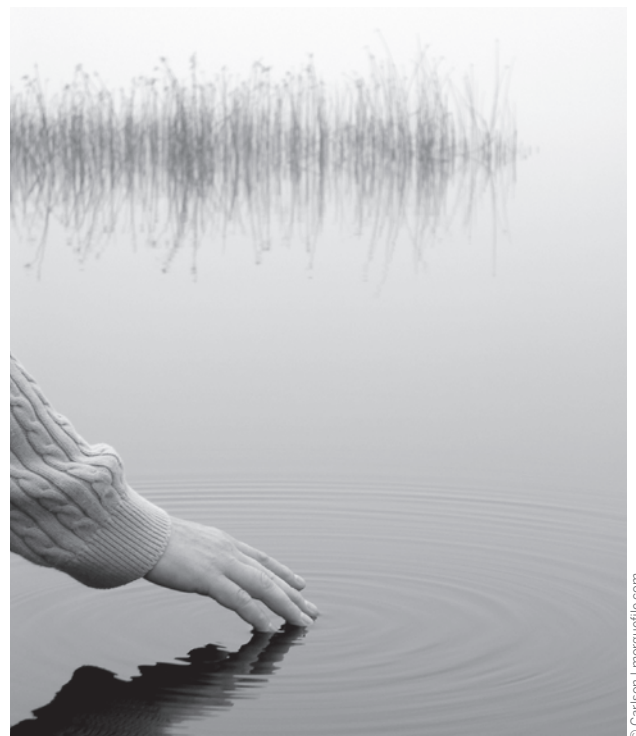
Begriffe verselbständigen sich leicht, und so ist es gut, im Pali-Kanon nachzulesen, welche Bedeutungsvielfalt der Begriff *sati* in sich trägt: „Eingedenksein, Besinnung, Sich-ins-Gedächtnis-Zurückrufen, Erinnerung, Im-Gedächtnis-Bewahren, Gründlichkeit, Nichtvergesslichkeit, Achtsamkeit, Achtsamkeit 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 | morguefile.com



© Greg Rakozy | unsplash.com

Sein eingefädelt hatte; sie und ich waren nicht mehr getrennt, sondern ein Wesen, das miteinander atmete, fühlte und empfand. Es war ein Ausnahmezustand, ein Zustand des Nicht-Getrenntseins, den ich in der Meditation auf dem Kissen zuvor manchmal empfunden hatte, aber nie sieben Stunden lang! Etwas in mir wusste, dass diese Erfahrung ein Geschenk war. Eine Stunde, nachdem meine Mutter gestorben war, stiegen auf einmal schmerzhaft Erlebnisse aus meiner Kindheit in mir auf, und ich bemerkte, dass ich aus der Verbundenheit zurückgefallen war in die Begrenztheit meines Ichs. Es fühlte sich schrecklich an, als hätte ich die Freiheit verloren und wäre zurück in meinen Körper gepresst worden, in eine viel zu enge Haut.

Wo war mein „Ich“ in diesen sieben Stunden, während meine Hände Durst stillten, Schweiß abwischten, streichelten? Es gab nur völliges Präsentsein in jedem Augenblick, es gab höchste Achtsamkeit auf alles, was geschah und benötigt wurde. Aber es gab kein Ich, das sich bewusst war, achtsam zu sein.

Wir alle kennen das Gefühl der Trennung zwischen „mir“ und „dem anderen“ und „der Welt“. Diese Trennung ist so schmerzhaft, dass wir Verbundenheit herstellen möchten, indem wir Mitgefühl und Liebe entwickeln, Aufmerksamkeit und Freundlichkeit, Gelassenheit und Geduld. Irgendwann habe ich, ganz nebenbei und in einer alltäglichen Situation, begriffen, dass mein vermeintlich so wertvolles Bemühen im Grunde ein Ausdruck meines Widerstands gegen das Leben

ist. Bemühen muss ich mich nur, wenn ich mich nicht völlig und ohne Wenn und Aber einlasse auf das, was das Leben mir in diesem Moment präsentiert.

In den Grenzsituationen unseres Lebens können wir etwas Erstaunliches entdecken: All diese Qualitäten, um die wir uns so bemüht haben, stehen uns mühelos zur Verfügung, denn sie ruhen seit jeher in uns, in unserer wahren Natur. Wenn wir anwesend sein dürfen, während ein Kind geboren wird oder auch nur eine kleine Katze oder wenn wir jemanden in den Tod begleiten dürfen, fällt auf einmal jeder Widerstand gegen das Leben von uns ab. Hier und jetzt, in diesem Moment, geschieht etwas ganz Großes, etwas, das unsere Meinung und unser Urteil nicht braucht, das unsere Gedanken nicht erfassen und unsere Worte nicht wiedergeben können. Wir wissen einfach, was jetzt von uns benötigt wird: eine Handlung, ein Wort, eine Geste oder schlicht unsere stille Anwesenheit. Wir wissen es, immer. Weil da reines Achtsamsein ist und kein Ego, das die Situation zu seinen Gunsten manipulieren will.

Achtsamkeit ist viel mehr als eine Methode – sie ist eine Qualität und ein Ausdruck unserer wahren Natur. Wenn wir ganz und gar präsent sind im Augenblick und uns nicht in Gedanken und Gefühlen verlieren, wird sie sich äußern. Spontan, mühelos und anmutig, zum „Wohle aller Wesen“. ☸