

"Dies ist der Pfad, der ausschliesslich zur Läuterung der Wesen führt, zur Überwindung von Kummer und Klagen, zum Verschwinden von Schmerz und Trauer, zum Erlangen des wahren Weges, zur Verwirklichung von *Nibbāna* - nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit. – Die vier Grundlagen der Achtsamkeit (Pali-Kanon).

So einfach? Nein. Es gibt erhebliche Hindernisse im bzw. auf dem Weg. In vielen Fällen grundlegende, persönliche Täuschungen, die so tief verwurzelt und so zur Gewohnheit geworden sind, dass wir sie überhaupt nicht mehr wahrnehmen. In dieser Situation gehen wir folglich davon aus, dass andere unsere getäuschte Weltanschauung teilen, was zu mehr Verwirrung und Missverständnissen führt!

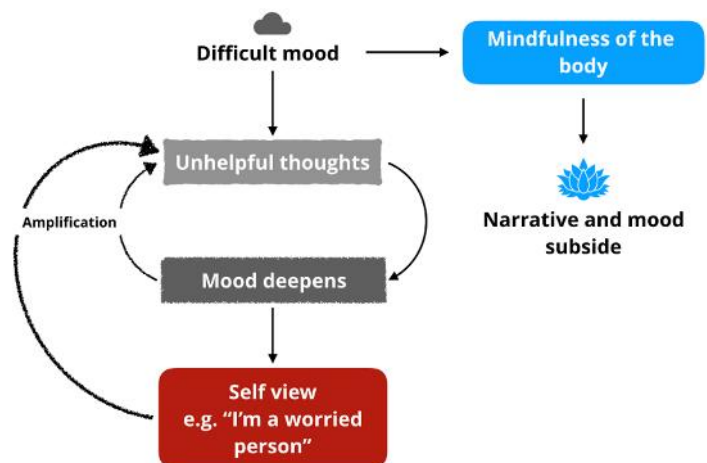
Die gute Nachricht: Die vier Grundlagen bieten enormes Potential, leidvolle Muster zu lindern. Bis jetzt haben wir die Achtsamkeit des Körpers sowie hedonische Tönung (*vedana*) diskutiert. In der Tat können wir wahrnehmen, wie jede Erfahrung einen Körperkomponenten hat. Sie besitzt auch eine hedonische Tönung. Gleichzeitig können wir dabei eine Haltung feststellen (*citta*). Das Pāli-Wort *citta* hat verschiedene Bedeutungen. Es wird manchmal als „Herzgeist“ übersetzt, oder Geisteshaltung, Gemütsverfassung, Bewusstseinszustand, etc. *Citta* wird als dynamischer Prozess verstanden, der ständig entsteht und vergeht. Wir müssen nur die Augen schliessen, um zu merken, dass unser Geist ständig im Fluss ist. Geisteszustand und Stimmung ändern sich ständig.

Die dritte *Satipatthāna* (über *citta*) lädt uns ein, auf unsere Geisteszustände zu achten: unsere Stimmungen, Emotionen und Gedanken. Wir fragen mit einem freundlichenⁱ stabilem bzw. stetigenⁱⁱ Geist nach der Anwesenheit oder Abwesenheit von Lust, Aversion, Unwissenheit (!)ⁱⁱⁱ, Verengung, Ablenkung, Sammlung(!)^{iv}, Freiheit, usw. Dazu können wir deren Auswirkung erforschen. Heilsame Stimmungen führen zu heilsamen Wörtern und Taten. Eine unheilsame Haltung das Gegenteil.

Achtsamkeit von *citta* erlaubt uns, bestimmte Fähigkeiten zu entwickeln. Es geht nicht nur um Beobachtung. Der erste wichtige Schritt ist die **Bereitschaft** zu untersuchen^v, wie Stimmungen unsere Welt prägen. Wir fangen an, eine innere Kompetenz zu entwickeln. Wir erkennen Trauer als Trauer, Angst als Angst, Ruhe als Ruhe, Sammlung als Sammlung, Ablenkung als Ablenkung. Statt zu beschriften oder spekulieren - wir kennen tatsächlich die Nuancen der Stimmungen, die entstehen.

Wir lernen zu unterscheiden, zu wissen, was hilfreich und was nicht hilfreich ist, was zu Leiden führt und was zu dessen Ende führt. Dieses Unterscheidungsvermögen ist das Bindeglied zwischen Achtsamkeit und geschickter Reaktion, zwischen Achtsamkeit und geschicktem Mittel. Wir lernen, Hinweise wahrzunehmen, wie etwa hektische Geschäftigkeit, Nervosität und Gedankenschleifen. Ob wir gewisse Leute oder Situationen vermeiden, usw.

Wir arbeiten jedoch mit einem verkörperten Geist, der in die Erfahrung einer körperlichen Welt integriert ist. Schwierige Gemütslagen haben keine Selbstexistenz, besitzen jedoch eine Bedingtheit und müssen verfüttert werden, um sie aufrecht zu erhalten. Achtsamkeit von Körper im Zusammenhang mit *citta* dient dazu, solche Kreisläufe zu durchbrechen. Dies erlaubt uns, in die Gegenwart zurückzukehren und das somatische Abbild der Gemütsverfassung zu erfassen und zu untersuchen. Dazu treten wir aus der Erzählung heraus und nehmen dabei die Nahrung der Stimmung weg.



Dank: Christina Feldman

Beispiele

1. Meine Gedanken kreisen: eine Erinnerung einer Situation vor eine Woche, scharfe Wörter von einem Bekannten und in mir eine wütende Reaktion. Immer wieder. Unaufhörlich. Irgendwann kommt der Gedanke: was sehe ich hier nicht? Was will meine Aufmerksamkeit erwecken? Ich schaue in den Körper hinein. Herz, Bauch, Zwerchfell, ... In der Nähe des Herzens spüre ich tiefe Trauer, unverkennbar. Es ist nicht einfach mit dem Gefühl zu sein, aber es fühlt sich heilsam an, dabei zu bleiben. Tränen kommen in die Augen. Ich lasse diese zu. Früher konnte ich solche Trauer nicht zulassen. Die Gedanken kreisen nicht mehr.
2. Im Alltag frage ich mich, wie mein Gesichtsausdruck aussieht! Er sagt vieles aus!!
3. Ich habe übermorgen ein Vorstellungsgespräch und fühle mich sehr unruhig. Die Gedanken kreisen und die Unruhe bleibt. Nach einer Weile untersuche ich den Körper nach seiner Resonanz der Situation. Ich schaue in Richtung Herz, Bauch, Sonnengeflecht. Schliesslich stelle ich eine Empfindung im Zwerchfell fest, sehr zart, empfindlich, zittrig. Was sagen mir diese somatischen Signale? Ich komme darauf: Angst. Angst, die ich nicht wahrnehmen wollte. Am Anfang ist sie fast überwältigend aber ich bleibe dabei. Seelisch schmerzhaft merke ich, dass das Gefühl allmählich weniger bedrohlich wird. Ich fühle mich nicht gezwungen, das Gefühl zu erklären oder zu rechtfertigen. Ich kann einfach damit sein. Angenehm ist es nicht, aber jetzt einigermassen erträglich. Die Unruhe verschwindet.

Fragen / Übung:

1. Wie ist Deine Stimmung jetzt? Wie stellst Du dies fest?
2. Welche Haltung, Gemütsverfassung nimmst Du in den unterschiedlichen Situationen wahr?
3. Wie lassen sie sich im Geist bemerkbar machen?
4. Und im Körper: Bauch, Herzgegend, Gesicht, Arme, Beine, Schulter, Rücken?
5. Merkst Du typische oder stereotypische Haltungen im Laufe des Tages?

Drei dieser Fragen stellte ich als „Hausaufgabe“ im vergangenen Monat.

Fazit:

- Mangels Achtsamkeit schafft unsere Gemütslage eine geschlossene Schleife mit Rückkopplung
- Achtsamkeit ermöglicht uns, solche Kreisläufe aufzulösen
- Auch unheilsame Vorgänge im Keim zu ersticken
 - bzgl. *vedana* und bedingtes Entstehen vom Vormonat
- Die Ganzheit / Integrität der Grundlagen ermöglicht die Wahrnehmung von Gesamtenergie
 - um Muster zu erkennen und untersuchen
- Voraussetzungen:
 - Offenheit / Bereitschaft zu untersuchen
 - Anwendung im Alltag, sprich keine Spaltung: Praxis / Alltag
 - Gutes Gespür für alle Grundlagen der Achtsamkeit

Es gibt keinen Weg daran vorbei: Tiefgreifende, heilsame Transformation bedarf kraftvolle, kontinuierliche, geduldige Tätigkeit

Hausaufgabe:

Im nächsten Monat handelt es sich um den vierten Aspekt, die *dhammas*.

Hilfreich wäre es, etwas über die Werkzeuge nachzuschlagen:

- Die fünf Hemmnisse
- Die sieben Erleuchtungsfaktoren
- Die fünf spirituellen Fähigkeiten (*indiyas*)

ⁱ Freundlich bedeutet den Geist von *Metta*

ⁱⁱ Hier ist der buddhistische Begriff *samadhi* gemeint, eins der sieben Erleuchtungsfaktoren, die dem nächsten Teil dieser Serie gehört

ⁱⁱⁱ Blinde Flecken!

^{iv} Wie kann ein nicht gesammelter Geist Zerstreutheit wahrnehmen?

^v Erforschen (*dhamma vicaya*) bildet ebenfalls ein wichtiges Glied der sieben Erleuchtungsfaktoren