

6 Achtsamkeit I:

Das sezierend-distanzierte Selbst-Welt-Modell

Das Selbst-Welt-Modell der Achtsamkeit I, das in den folgenden Abschnitten rekonstruiert wird, ist idealtypisch im Kontext I der modernen Theravāda-Meditation zu finden. Im Subkontext 1 der *vipassanā*-Meditation lässt es sich bei allen hier untersuchten Autoren feststellen: einmal in dem Buch *The Heart of Buddhist Meditation* des deutschstämmigen Mönches der Theravāda-Tradition, Nyanaponika, der einflussreich für die Verbreitung des Buddhismus im Westen war; dann in dem Buch *The Discourse Summaries*, das zehn Vorträge eines Retreats des indischen Meditationslehrers Satya Narayan Goenka beinhaltet, und schließlich in dem Buch *Mindfulness in Plain English*, das von dem aus Sri Lanka stammenden und in den USA lehrenden Mönch der Theravāda-Tradition, Henepola Gunaratana, geschrieben wurde. Daneben kann die Achtsamkeit I auch im Subkontext 2 der Einsichtsmeditation beim amerikanischen Meditationslehrer Joseph Goldstein, Mitbegründer der *Insight Meditation Society* (IMS), rekonstruiert werden. Von Goldstein wurde das Buch *Insight Meditation* analysiert, wie auch die von ihm geschriebenen Kapitel in dem zusammen mit Jack Kornfield veröffentlichten Buch *Seeking the Heart of Wisdom*.¹

Die Achtsamkeit I ist, wie nun zu zeigen sein wird, eng verbunden mit zahlreichen Doktrinen des Theravāda und betont eine extensive Meditationspraxis, die eine sezierend-distanzierte Achtsamkeit etablieren soll.

1 | Die entsprechenden Passagen von Kornfield und auch sein Buch *A Path with Heart* werden als Teil der Achtsamkeit II im folgenden Kapitel 7 analysiert.

6.1 DAS LEIDEND-VERUNREINIGTE SELBST IN EINER MATERIALISTISCHEN WELT

Die Achtsamkeit I basiert auf der Diagnose eines der menschlichen Existenz anhaftenden Leidens. Mit der zentralen Stellung des Leidens folgen die Autoren der buddhistischen Lehre der ›Vier Edlen Wahrheiten‹, die in der Diagnose eines Leidens oder *dukkha* (Pāli; Sanskrit: *duḥkha*) ihren Ausgang nimmt.² Der Leidensbegriff der Achtsamkeit I bezieht sich nicht nur auf körperliche Schmerzen, Krankheit oder Sterben, Trauer oder sonstige Missempfindungen, sondern auch auf unerfülltes Verlangen (vgl. Goenka 2008: 44f.). Auch temporäre Erfahrungen des Glücks werden im Sinne unbeständiger Zustände als Teil des Leidens aufgefasst (vgl. Gunaratana 1993: 11). Die häufig mit dem Buddhismus und dessen erster Wahrheit in Verbindung gebrachte Aussage, wonach Leben Leiden sei, muss hier also dahingehend spezifiziert werden, dass in der Achtsamkeit I alle Erfahrungsobjekte, und somit auch Erfahrungen des Glücks, in ihrer Unbeständigkeit als ungeeignete Basis für dauerhafte Leidfreiheit erachtet werden (vgl. Goldstein 2003: 11).

Das Leiden wird in der Achtsamkeit I auf ein moralisch verunreinigtes Selbst zurückgeführt.³ Dieses wird dabei anhand der ›drei Wurzeln des Bösen‹ (Pāli: *akusala-mūla*; Sanskrit: *akuśala-mūla*) konkretisiert (vgl. Nyanaponika 1992: 19; Goenka 2008: 15; Gunaratana 1993: 51; Goldstein 2003: 4). Die drei Wurzeln werden als Gier oder Begierde (Pāli: *rāga*), Hass (Pāli: *dosa*; Sanskrit: *dveṣa*) und Illusion oder Verblendung (Pāli: *moha*) eingeführt. Taten, die einer der drei Wurzeln entspringen, werden dabei für die Hervorbringung von Leiden verantwortlich gemacht. So schreibt etwa Goenka: »All other impurities stem from these three basic ones, and every impurity makes one miserable.« (Goenka 2008: 15)

2 | Neben dem Begriff ›Leiden‹ (»suffering«) verwenden die Autoren auch ›Unzufriedenheit‹ (»unsatisfactoriness«, vgl. Gunaratana 1993: 190) oder ›Unzulänglichkeit‹ (»insufficiency«, vgl. Nyanaponika 1992: 37).

3 | Den Begriff ›verunreinigtes Selbst‹ führe ich dabei auf die Verwendung der englischen Begriffe »defilement« oder »impurity« zurück, wie sie von Goenka (2008: 11 und passim) verwendet werden. Es sei hier darauf hingewiesen, dass die buddhistische Lehre nicht stringent und systematisch aufgebaut ist und damit verschiedene Lehren zur Erklärung und Überwindung des Leidens zu finden sind. Dieses liegt – zumindest in der Deutung von Bodhi (2005: 1) – daran, dass die Lehrreden Buddhas immer auf spezifische Situationen und Zielgruppen zugeschnitten waren. Im Zentrum stand dabei demnach nicht ein in sich geschlossenes philosophisches System, sondern eine pragmatisch-soteriologische Anleitung.

Die Lehre der ›drei Wurzeln des Bösen‹ wird zudem für die Kritik einer spezifischen Selbst-Welt-Beziehung herangezogen. Demnach werden die drei Elemente auf ein gieriges Anhaften (»grasping«) an positive, ein ablehnendes Abstoßen (»rejecting«) von negativen und eine Ignoranz (»ignoring«) von neutralen Erfahrungen bezogen (vgl. Gunaratana 1993: 11; auch Goenka 2008: 15). Dieses dreifältige reaktive Selbstverhältnis bezeichnet Gunaratana (1993: 11) als »mental habits« oder »mental treadmill«⁴ und Goenka bindet es an die mentale Reaktivität auf körperliche Sensationen, die sogenannten *sankhāra* (Pāli, etwa moralische Willensregungen oder Intentionen).⁵ Die Kritik an dieser Reaktivität ist für Goenka deswegen so zentral, da hier die Lehre des *karma*⁶ ansetzt, aus der heraus zukünftiges Leiden erklärt wird (vgl. Goenka 2008: 40). Das leidende Selbst wird also auf ein moralisch verwerfliches Selbst, das sich durch Gier, Hass und Verblendung auszeichnet, und auf eine reaktive Selbst-Welt-Beziehung zurückgeführt.

Während in der Achtsamkeit I sowohl das Leiden als auch dessen Ätiologie universalistisch verstanden werden (vgl. etwa am explizitesten ebd.: 43), betonen Nyanaponika und Gunaratana die gegenwärtige Relevanz des buddhistischen Erlösungsweges. Dabei steht die Kritik an einem materialistischen Fortschrittsglauben im Vordergrund (vgl. Gunaratana 1993: 13f.; Nyanaponika 1992: 27), wozu auch die Missbilligung einer hedonistischen, an Konsum orientierten Lebensweise gezählt werden kann (vgl. Nyanaponika 1992: 80f., 86; Gunaratana 1993: 9). Nyanaponika (1992: 9, 19, 27 bzw. 21) verortet Achtsamkeit zusätzlich im Kontext der Katastrophen der Weltkriege und in einer nachlassenden Überzeugungskraft des christlichen Offenbarungsglaubens. In einer solchen Zeit sei die Lehre des Buddhas eine ›Botschaft der Hilfe‹.⁷ Somit liegt in der Achtsamkeit I eine Doppelstrategie vor: Einerseits verspricht die buddhistische Lehre und deren Achtsamkeit als 2500 Jahre tradierte Wahrheit, die unabhängig von Raum, Zeit und Persönlichkeit gilt, Erlösung (vgl. ebd.: 7), andererseits wird gerade die Erlösung als eine explizit notwendige für den ›Westen‹ positioniert. Diese Gleichzeitigkeit von Universalitätsanspruch und kulturell-regionaler Passung

4 | Gunaratana beschreibt diesen Zustand auch als »automatic pilot« (Gunaratana 1993: 177), einen Begriff, der vor allem im Kontext III Verwendung findet.

5 | Die *sankhāra* sind Teil der sogenannten ›fünf Aggregatzustände‹ (Pāli: *khandha*; Sanskrit: *skandha*), aus denen nach buddhistischer Lehre der Mensch zusammengesetzt ist.

6 | *Karma* (Sanskrit: *karman*; Pāli: *kamma*) eig. Handeln, bezieht sich aber vor allem auf die Unvermeidlichkeit der Konsequenzen von moralisch motivierten Handlungen.

7 | Vgl. dazu das Kapitel »A Message of Help«, das als erstes Kapitel nach der Einleitung die Relevanz der Achtsamkeit begründen soll (vgl. Nyanaponika 1992: 19ff.).

ist ein zentrales Merkmal der westlichen Rezeption des Buddhismus, wie in Teil III ausgeführt wird.

Trotz dieser zeitdiagnostischen Kontextualisierung des Leidens bleiben es aber die Einzelnen, die Gegenstand der Kritik der Achtsamkeit I sind. Diese Rückbindung an die Einzelnen wird explizit von Nyanaponika (1992: 21) als »Mind Doctrine« bezeichnet und gilt für ihn als Kern der buddhistischen Lehre. Er bestimmt dabei seine Annahme unter Verweis auf das *Dhammapada*⁸ als universelle, nicht durch Wissenschaft zu widerlegende Wahrheit wie folgt:⁹ »[T]he resolute turning away from disastrous paths, the turning that might save the world in its present crisis, must necessarily be a turning inward, into the recesses of man's own mind. Only through a change within will there be a change without.« (Ebd.: 22, für den Universalitätsanspruch 23) Die von ihm diagnostisierten Krisen der Welt sind damit letztlich Ausdruck des zuvor ausgeführten verwerflichen Selbst. Der Transformationspunkt weg von dem kritisierten hin zu dem affirmierten Selbst-Welt-Modell liegt demnach bei den Einzelnen, d. h. in der Ausübung spezifischer Meditationspraktiken.¹⁰ Bevor aber auf diese eingegangen werden kann, ist es notwendig zu bestimmen, welches Selbst-Welt-Modell die Achtsamkeit I affirmiert.

8 | Das *Dhammapada* ist eine Sammlung von Versen, die zu den populärsten Texten des Pāli-Kanon zählen.

9 | Aus dem *Dhammapada* zitiert er aus einer Übersetzung von Bhikkhu Kassapa das Folgende: »Mind precedes things, dominates them, creates them.« (zitiert in Nyanaponika 1992: 21) Kurz danach zitiert er erneut daraus: »Whatsoever there is of evil, connected with evil, belonging to evil – all issues from the mind. / Whatsoever there is of good, connected with good, belonging to good – all issues from mind.« (Zitiert in ebd.: 22)

10 | Die »Mind Doctrine« wird zwar nur von Nyanaponika so benannt, findet sich aber der Sache nach bei allen Autoren der Achtsamkeit I. Goldstein (2003: 123) zitiert eine ähnliche dem Buddha zugeschriebene Passage und schreibt an anderer Stelle: »[G]reed, hatred, ignorance, fear, envy, jealousy – those forces that create suffering in us and in the world« (ebd.: 4). Bei Goenka und Gunaratana, ebenfalls unter Verweis auf das *Dhammapada*, liest sich das etwa – stets bezogen auf die Diagnose des Leidens – als ein »The cause always lies within« (Goenka 2008: 12) oder als ein Aufruf an die radikale Selbstverantwortung: So kritisiert Goenka auch das Bildungssystem, in dem gelehrt werde, in äußeren Verhältnissen die Verantwortung zu suchen (vgl. ebd.: 79). Und Gunaratana schreibt: »No one can do more for you than your own purified mind – no parent, no relative, no friend, no one.« (Gunaratana 1993: 15)

6.2 DAS SITTICHE SELBST UND DAS ÜBERWUNDENE SELBST IN EINER UNBESTÄNDIGEN WELT

Das affirmierte Selbst-Welt-Modell der Achtsamkeit I besteht in einem sittlich vollkommenen Selbst, das in Korrespondenz zu buddhistischen Normen denkt, handelt und spricht. Das sittliche Selbst ist die Voraussetzung für die Befreiung oder Erlösung vom Leiden, das als eine Überwindung des Weltlichen verstanden wird und auf der ›Einsicht‹ in die wahre Beschaffenheit der Dinge basiert. Im Folgenden werden diese Aspekte ausgeführt.

Der Modus der Vervollkommnung wird als ein Prozess der Reinigung aufgefasst, demgemäß verwerfliche durch erstrebenswerte Qualitäten des Selbst sukzessiv substituiert werden sollen.¹¹ Der Prozess der Reinigung des Selbst, von Nyanaponika (1992: 39ff.) als eine Formung (›shaping‹) des Geistes bezeichnet, wird pointiert von Goenka beschrieben: »The goal of this technique is to purify the mind, to free it from misery by gradually eradicating the negativities within.« (Goenka 2008: 15) Durch diese Vervollkommnung können demnach zunehmend gute, heilsame (meist »skilful« oder »wholesome«; Pāli: *kusala*; Sanskrit: *kuśala*) Taten ausgeführt werden (vgl. Nyanaponika 1992: 39; Gunaratana 1993: 56, 159; Goldstein 2003: 40).¹² Als heilsame Taten werden diejenigen Taten verstanden, die einerseits zu Frieden und Harmonie anderer Menschen beitragen (etwa Goenka 2008: 20) und andererseits für das eigene Heil förderlich sind.¹³

11 | Die Rede von der ›Reinigung‹ spielt in der *vipassanā*-Meditation eine zentrale Rolle und geht dabei auf das Werk *The Path of Purification* (Pāli: *visuddhimagga*) des einflussreichen Mönches und Kommentators des Pāli-Kanon Buddhaghosa (um das 5. Jahrhundert) zurück (vgl. Keown 2005: 40f.). Das Werk wird von Nyanaponika (1992: 89), Goldstein (2003: 6) und Gunaratana (1993: 5) angeführt.

12 | Die buddhistische Doktrin kennt dabei zahlreiche als heilsame angesehene Qualitäten, etwa Mitgefühl, aus dem heraus zur Überwindung des Leidens gehandelt werde (vgl. Goldstein 2003: 147f.; auch Gunaratana 1993: 16; Goenka 2008: 26; Nyanaponika 1992: 76).

13 | Für die Reinigung gilt als notwendige Bedingung die Befolgung von handlungsanweisenden moralischen Regeln. Für Laien sind dies etwa die »fünf Grundsätze« (Pāli: *pañca-sīla*; Sanskrit: *pañca-sīla*), die aus dem Verzicht auf Töten, Stehlen, sexuellem Missverhalten, falscher Rede und berauschenden Substanzen bestehen (vgl. etwa Goenka 2008: 20ff., 86f.). Moralität (*sīla*), Versenkung (Sanskrit: *samādhi*) und Einsicht oder Weisheit (Pāli: *paññā*; Sanskrit: *prajñā*) gehören demnach zusammen (vgl. Gunaratana 1993: 25; Goenka 2008: 25) und spiegeln die drei Gruppen des ›Edlen Achtfältigen Pfades‹ wieder, vgl. oben, Fußnote 4, S. 76.

Im Reinigungsprozess nimmt dabei die Selbst-Welt-Beziehung des Gleichmuts oder der Gelassenheit einen zentralen Stellenwert ein.¹⁴ Gelassenheit ist zum einen als Gegenbegriff zu der kritisierten Reaktivität zu verstehen und zeichnet sich demnach durch eine Selbst-Welt-Beziehung aus, die weder durch ein gieriges Anhaften noch durch Hass oder Ablehnung bestimmt ist. Neben der negativen Bestimmung wird Gelassenheit zum anderen als Ermöglichungsbedingung sittlicher und heilsamer Handlungen verstanden.¹⁵ Letztere werden häufig auch in Opposition zu einer Reaktion (»reaction«) als »response« bestimmt (vgl. Nyanaponika 1992: 46, 49; Goenka 2008: 52, 74; Goldstein 2003: 30, 75).

Im Zentrum der Achtsamkeit I steht jedoch der Begriff der Einsicht.¹⁶ Einsicht (Pāli: *vipassanā*; Sanskrit: *vipaśyanā*) wird bestimmt als Erkenntnis oder Weisheit (Pāli: *paññā*; Sanskrit: *prajñā*) der Realität (Pāli: *dhamma*, Sanskrit: *dharma*) und wird häufig auch mit der Phrase »seeing things as they really are« umschrieben (vgl. Nyanaponika 1992: 37; Gunaratana 1993: 51; Goenka 2008: 89, auch 66; Goldstein 2003: 53).¹⁷ Damit ist Einsicht nicht nur wie der Gleichmut ein Gegenbegriff der ersten zwei, sondern vor allem des dritten Elements der ›drei Wurzeln des Bösen‹: der Verblendung.

Durch die Aufhebung der Verblendung kann in der Konzeption der Achtsamkeit I die Gültigkeit des Weltbilds oder der ontologischen Grundannahmen des

14 | Die entsprechenden englischen Begriffe sind »equanimity« oder »serenity«. Gleichmut oder Gelassenheit ist die gängige Übersetzung des Pāli *upekkhā* (Sanskrit: *upekṣā*). Im Theravāda nimmt Gelassenheit das siebte und letzte Glied der ›Glieder der Erleuchtung‹ ein, womit auch der zentrale Stellenwert der Gelassenheit in der *vipassanā*-Meditation deutlich wird (vgl. Analayo 2010: 63). Bei Nyanaponika und Gunaratana werden die beiden Begriffe nicht systematisch verwendet, aber die Struktur eines nicht-reaktiven, ausgeglichenen und stabilen Geistes spielen auch hier eine entscheidende Rolle (vgl. Gunaratana 1993: 151; Nyanaponika 1992: 15).

15 | Zudem wird Gelassenheit als ein Zustand höheren Glücks beschrieben: »One may face pleasant or painful situations, victory or defeat, profit or loss, good name or bad name; everyone is bound to encounter all these. But can one smile in every situation, a real smile from the heart? If one has this equanimity at the deepest level within, one has true happiness.« (Goenka 2008: 73)

16 | Einsicht wird dabei nicht als ein kognitives Wissen bestimmt, sondern als ein intuitives Verstehen (vgl. Goldstein 2003: 53) oder, wie es Goenka nennt, als ein Erfahrungswissen, wobei er sich auf das Pāli *bhāvaṇnā-mayā paññā* (etwa ›auf Meditation beruhende Erkenntnis‹) bezieht.

17 | Diese Phrase ist eine Übersetzung des Begriffs *yathā-bhūta* (Sanskrit) (vgl. Rahula 1982: 32).

Theravāda validiert werden (vgl. Nyanaponika 1992: 44; Gunaratana 1993: 156; Goenka 2008: 28f.; verstreuter bei Goldstein 2003: 37f. und *passim*). Die Einsicht bezieht sich nämlich auf die ›Drei Merkmale‹ (Sanskrit: *trilakṣaṇa*; Pāli: *tilakkhaṇa*). Neben dem bereits behandelten Leiden (Pāli: *dukkha*; Sanskrit: *duḥkha*) zeichnen sich alle bedingten Phänomene demnach durch zwei weitere Aspekte aus: Erstens sind sie durch die Lehre der ›Unbeständigkeit‹ (Sanskrit: *anitya*; Pāli: *annica*) bestimmt, womit gemeint ist, dass alle einmal entstandenen Dinge – etwa Sinneseindrücke, Menschen, Freude, Familie, Erfolge (vgl. zu diesen Beispielen Gunaratana 1993: 9f.) – notwendigerweise wieder vergehen (vgl. zur Unbeständigkeit Goldstein 2003: 15, 111f.; Gunaratana 1993: 9f., 153; Goenka 2008: 60; Nyanaponika 1992: 37).¹⁸ Die Einsicht führt dabei nach der Achtsamkeit I nicht zu einem Pessimismus, sondern dazu zu erkennen, dass die Suche nach der Überwindung des Leidens in der Welt der Dinge vergeblich sei. Die Unbeständigkeit führt dabei, zweitens, zu der Doktrin des ›Nicht-Selbst‹ (Sanskrit: *anātmā*; Pāli: *anattā*) als drittes Element der ›Drei Merkmale‹. Die Verneinung des Selbst ist hier zu verstehen als die Negation eines beständigen, unveränderlichen Selbst, das als Seele oder als spezifische Substanz aufzufassen wäre (vgl. Nyanaponika 1992: 38, Herv. im Original; Gunaratana 1993: 152; Goenka 2008: 29; Goldstein 2003: 12f., 109f.).¹⁹ Anstelle dessen wird ein Selbst modelliert, das aus einem Zusammenspiel verschiedener körperlicher und mentaler Faktoren oder Prozesse bestimmt ist.²⁰ Dabei wird argumentiert, dass in keinem dieser Faktoren ein dauerhaftes, die einzelnen Faktoren verbindendes Selbst zu finden sei, da alle Faktoren mit den ›drei Merkmalen‹ beschrieben werden können (vgl. Goenka 2008: 44f.).

18 | »It is incessant: change, change, change. No two moments ever the same. There is not a thing wrong with this. It is the nature of the universe.« (Gunaratana 1993: 9f.)

19 | Neben der Begründung in der Unbeständigkeit wird das Nicht-Selbst auch dadurch begründet, so etwa bei Goenka (2008: 29), dass es letztlich keine Entität gebe, die die Unbeständigkeit kontrollieren könne. Die Doktrin des Nicht-Selbst ist also auch die Negation eines kontrollierenden Selbst.

20 | Goenka (ebd.: 44f.) rekurriert etwa auf die klassische Lehre der sogenannten ›fünf Aggregatzustände‹ (Pāli: *khandha*; Sanskrit: *skandha*), aus denen nach buddhistischer Lehre das Selbst zusammengesetzt ist. Diese sind (körperliche) Form, Gefühle, Wahrnehmungen, Willensäußerungen und Bewusstsein (vgl. Keown 2005: 239; Analayo 2010: 225). Nyanaponika (1992: 75) begründet das Nicht-Selbst aus den im *satipaṭṭhāna-sutta* behandelten vier Betrachtungen der Achtsamkeit (Körper, Gefühl, Geist, *dhammas*), wobei letztere die Lehre der Aggregatzustände oder Daseinsgruppen beinhaltet (vgl. zur Übersicht und zu den Begrifflichkeiten Analayo 2010: 30). Vgl. dazu auch Goldstein (2003: 112f.).

Die Einsicht in die Natur der Dinge führt in der Logik der Achtsamkeit I zur Befreiung vom Leiden oder der Realisierung von *nibbāna* (Pāli) oder *nirvāṇa* (Sanskrit), da an keine Erfahrung mehr angehaftet werden muss und so kein neues Leiden entspringt (vgl. Goenka 2008: 14, 2008: 29f.; Nyanaponika 1992: 51f.).²¹ Dieses letzte Ziel der Achtsamkeit I wird heroisch und emphatisch beschrieben: »Vipassana meditation is not a game. [...] It is a road up and out of the quagmire in which we are all stuck, the swamp of our own desires and aversions. [...] Vipassana meditation is the road to Nibbana.« (Gunaratana 1993: 147; vgl. auch Goenka 2008: 11; Nyanaponika 1992: 8; Goldstein 2003: 4) *Nibbāna* wird als Zustand jenseits alles Bedingten, als Realisierung eines jenseits des unbeständigen Körpers und Geistes liegenden Unbedingten aufgefasst.²² Es ergibt sich in der Logik der Achtsamkeit I als letzte Konsequenz der perfekten Reinigung oder »Ausrottung« (»eradication«) aller verwerflichen Qualitäten des Selbst und wird als begrifflich unartikulierbar aufgefasst (vgl. Goenka 2008: 62f.).

Die Achtsamkeit I zeichnet sich, zusammengefasst, primär durch eine Substitutionslogik aus, in der das kritisierte Selbst-Welt-Modell durch einen Reinigungsprozess zu einem sittlichen und einsichtigen Selbstmodell und einer gelassenen Selbst-Welt-Beziehung transformiert werden soll. In dem affirmierten Selbst-Welt-Modell wird die Erlösung des Einzelnen und der Weg für die Erlösung der Welt gesehen.

6.3 DIE SITZMEDITATION UND DIE SEZIEREND-DISTANZIERTE ACHTSAMKEIT

In dem Reinigungsprozess, der von dem kritisierten hin zu dem affirmierten Selbst-Welt-Modell führen soll, spielt in der Achtsamkeit I die meditative Übung die entscheidende Rolle. Den selbstreferenziellen Meditationspraktiken – meist als Praxis, Meditation, Kultivierung oder auch als »mental training« (vgl. den Titel von Nyanaponika 1992) benannt – und nicht etwa reinem Textstudium wird dabei das Primat

21 | Im traditionellen Theravāda folgt daraus, dass der Kreislauf von Geburt und Tod (Pāli: *samsāra*) durchbrochen wird. Diese Lehre wird in der Achtsamkeit I nur beiläufig erwähnt, etwa bei Nyanaponika (1992: 51) und Goldstein (2003: 88). Auf die Gründe wird im nächsten Teil III einzugehen sein.

22 | Nyanaponika enthält sich einer genaueren Beschreibung des *nibbāna* und spricht meist von »Extinction of Suffering« (Nyanaponika 1992: 31) oder aber auch von »perfect detachment« (ebd.: 44). Gelassenheit wird als Abschwächung des reaktiven Selbst als eine Vorstufe des *nibbāna* verstanden (vgl. Goldstein 2003: 17; Gunaratana 1993: 100; Goenka 2008: 62f.).

zugesprochen, wie etwa im ersten Satz des Buches von Gunaratana deutlich wird: »The subject of this book is vipassanā meditation practice. Repeat, practice.« (Gunaratana 1993: 1)

In der Achtsamkeit I wird insbesondere die Sitzmeditation vorgeschlagen. Diese wird mit 20 bis 30 Minuten für Anfänger (Gunaratana) und mindestens einer Stunde für Fortgeschrittene (Gunaratana, Goenka) angegeben (vgl. Gunaratana 1993: 93; Goenka 2008: 96).²³ Vorgeschlagen wird, zweimal am Tag, morgens und abends, an einem ruhigen Ort zu meditieren und im Falle Goenkas, mindestens einmal im Jahr den von ihm entwickelten 10-Tages-Kurs zu besuchen, bei dem etwa zehn Stunden täglich meditiert wird (vgl. Nyanaponika 1992: 83, 101; Gunaratana 1993: 91; Goenka 2008: 87ff., 96).²⁴ Obwohl die spezifischen Anleitungen der Sitzmeditation in Teilen stark variieren, kann ein allgemeiner Ablauf angegeben werden: Die Sitzposition soll aufrecht und entspannt sein, entweder auf dem Boden (Lotus-/Schneidersitz oder burmesischer Sitz)²⁵ oder auf einem Stuhl sitzend. Die Augen werden geschlossen.²⁶ Der Hauptteil der Sitzmeditation ist zirkulär: Die Achtsamkeit wird auf entsprechende Meditationsobjekte gerichtet (meist die Atmung) bis sie sich in Gedankenverlorenheit oder Zerstreuung auflöst; sobald dieser Zustand bemerkt wird, wird er Gegenstand der Achtsamkeit, bevor diese wieder auf das entsprechende Meditationsobjekt zurückgelenkt wird (vgl. etwa die Meditationsanleitungen bei Nyanaponika 1992: 94ff.; Goenka 2008: 34ff.).²⁷

23 | Nyanaponika legt sich dort nicht fest und gibt an, dass die gesamte Freizeit für Meditation genutzt werden sollte (vgl. Nyanaponika 1992: 101; ähnlich aber auch Goenka 2008: 97). Bei Goldstein finden sich keine genauen Angaben. Das überrascht dahingehend nicht, da sich sein Buch aus einem Retreat, in dem ohnehin die Zeitstruktur festgelegt ist, heraus entwickelt hat (vgl. Goldstein 2003: xiii).

24 | Zur Meditationsdauer auf einem Retreat in der Goenka-Tradition vgl. Pagis (2010: 316).

25 | Bei Nyanaponika wird eine geschlechtliche Trennung angegeben: So sollen Frauen in einem Kniesitz sitzen (vgl. Nyanaponika 1992: 90).

26 | Die Haltung hat nach Gunaratana (1993: 69) die Funktion, die Konzentration zu erhöhen, ein langes Sitzen zu ermöglichen und mit dem Körper die Stabilität des Geistes zu reflektieren. Die völlige Ruhigstellung der Haltung ist vor allem für Konzentrations-Meditation, aber nicht in dem gleichen Maße für *vipassanā*-Meditation relevant, da die Achtsamkeit produktiv mit »ablenkenden« Reizen umgeht (vgl. Nyanaponika 1992: 90).

27 | Je nach Tradition und Variante werden von der Atmung ausgehend andere Meditationsobjekte in den Hauptteil integriert. Das geschieht entweder in einer geordneten Reihenfolge (bei Goenka etwa die körperlichen Empfindungen von Kopf bis zum Fuß, vgl. Goenka 2008: 33ff.) oder in einer offenen Form (d. h., diejenigen Meditationsobjekte, die sich als dominante Sin-

Die Sitzmeditation hat zweierlei Funktionen: Zum einen soll sie die Selbst-Welt-Beziehung der Achtsamkeit etablieren und damit – da Achtsamkeit als heilsamer statt als unheilsamer Faktor aufgefasst wird – Einsicht vorbereiten.²⁸ Zum anderen soll durch Achtsamkeit ein sittlicher Lebenswandel ermöglicht werden. Diese beiden Konnotationen der Achtsamkeit möchte ich im Folgenden (1) als ›Achtsamkeit von‹ und (2) als ›Achtsamkeit bei‹ benennen und ausführen.

(1) *Die ›Achtsamkeit von‹.* Die in der Sitzmeditation eingeübte Selbst-Welt-Beziehung der Achtsamkeit basiert in erster Linie auf einer Achtsamkeit *von* Sinneseindrücken. Auch wenn die Definitionsversuche zum Teil abweichen, lassen sich drei zentrale Momente bei den Autoren der Achtsamkeit I systematisch rekonstruieren.²⁹ Das Selbst-Welt-Verhältnis der Achtsamkeit wird als eine spezifische Bewusstheit oder Aufmerksamkeit bestimmt, die sich, erstens, durch eine Gegenwartsfokussierung sowie, zweitens, durch eine objektiv-distanzierte und zugleich sezierende Beobachtung auszeichnet.

Der Gegenstand der Achtsamkeit ist, erstens, die Gegenwart. Nyanaponika etwa, der von der Achtsamkeit auch als »bare attention« oder gelegentlich von »bare observation« spricht (vgl. Nyanaponika 1992: 30ff., 61),³⁰ schreibt: »Bare attention is concerned only with the present. It teaches what so many have forgotten: to live with full awareness in the Here and Now. It teaches us to *face* the present without trying to

neseindrücke in das Bewusstsein drängen, werden zum Gegenstand der ›Achtsamkeit von‹. Letzteres wird bei Goldstein als zentrales Prinzip der Meditation angegeben (vgl. auch Goenka 2008: 68; Nyanaponika 1992: 98): »First, become mindfully aware of whatever is most predominant. That is the core guideline for all insight meditation.« (Goldstein 2003: 39)

28 | Paradigmatisch kommt das bei Gunaratana zum Ausdruck: »The purpose of meditation is to achieve uninterrupted mindfulness. Mindfulness, and only mindfulness, produces Enlightenment.« (Gunaratana 1993: 149) Bei Nyanaponika wird Achtsamkeit dabei nicht nur als der »starting point«, sondern auch als »culminating point« (Nyanaponika 1992: 24) des buddhistischen Erlösungsweges beschrieben.

29 | Mit dem Primat der meditativen Übung und Hervorbringung der Achtsamkeit geht, zum anderen, ein pragmatischer bis skeptischer Umgang mit einer Theorie der Achtsamkeit einher. Die Texte verstehen sich eher als Hilfestellungen für die Achtsamkeitsmeditation und nehmen an, dass die Theorie der Achtsamkeit weder die unmittelbare, durch Meditation gewonnene Erfahrung präzise beschreiben noch ersetzen kann. Um diesen Gedanken an Gunaratana zu exemplifizieren: »[K]eep in mind that the words are only fingers pointing at the moon. They are not the thing itself. The actual experience lies beyond the words and above the symbols.« (Gunaratana 1993: 149)

30 | Vgl. zu diesem Begriff auch Goldstein (2003: 113) und Gunaratana (1993: 4).

escape into thoughts about the past or the future.« (Nyanaponika 1992: 40, Herv. im Original) Diese Gegenwartsfokussierung ist dabei nicht als eine disparate, sondern als eine kontinuierliche, eine »ungebrochene« Achtsamkeit bestimmt (vgl. Gunaratana 1993: 85),³¹ die nicht einfach gegeben ist, sondern verfeinert werden muss (vgl. Goenka 2008: 23). Die Gegenwartsorientierung wird dabei als eine Achtsamkeit von Sinneseindrücken (oder Meditationsobjekten) konkretisiert, die nach buddhistischer Lehre auch mentale Ereignisse enthält.³² Dementsprechend können alle möglichen Sinneseindrücke zu Meditationsobjekten der Achtsamkeit werden (etwa Atmung oder Gedanken), inklusive vermeintlicher Störungen (etwa Schmerzen; vgl. Nyanaponika 1992: 98f.; ähnlich Gunaratana 1993: 135). Achtsamkeit basiert dabei auf einer Diskriminationsleistung zwischen der Gegenwart des Sinnlichen und dem Inhalt dieser sinnlichen Eindrücke (etwa Gedanken und deren spezifischer Inhalt).³³

31 | Diese Kontinuitätseigenschaft kommt auch dann zum Ausdruck, wenn von einer »moment-to-moment awareness« (Goldstein 2003: 18) gesprochen wird.

32 | Nach der buddhistischen Psychologie gibt es sechs Sinne (Pāli, Sanskrit: *āyatana*, gehören aber auch zu den *indriya*) mit jeweils spezifischen Sinnesobjekten, nämlich Erblicken/Form, Gehör/Klang, Geruch/Duft, Geschmack/Würze, Berührung/greifbare Gegenstände und Geist/Gedanken. Sie werden auch als Sinnestüren bezeichnet (vgl. Keown 2005: 26). Auch in der Achtsamkeitsströmung wird diese Sinnestheorie angenommen, vgl. etwa Nyanaponika (1992: 30), Goenka (2008: 91) oder Kabat-Zinn (2005: 119). Nach dem *satipaṭṭhāna-sutta* gibt es vier Gruppen der Meditationsobjekte: Körper, Gefühle, Geist und *dharmas*, die sich daher von der Atmung über die Bewertung der Sinneseindrücke (Gefühle) bis hin zu der Achtsamkeit von zentralen buddhistischen Doktrinen erstreckt (vgl. Analayo 2010: 30, sowie neben dieser Übersicht die entsprechenden Kapitel). Diese *dharmas* sind aber, wie Analayo (ebd.: 206) in seiner Analyse des *satipaṭṭhāna-sutta* herausstellt, keine Meditationsobjekte, sondern geben die Art und Weise an, wie diese jeweils zu betrachten sind. Hier wird nun freilich die Rede der unmittelbaren Erfahrung oder Einsicht problematisch. Vielmehr kann somit behauptet werden, dass hier gerade ein Deutungswissen gegeben wird. So schreibt der Buddhiste Richard Gombrich: »The meditator moves from thinking *about* those teachings to thinking *with* them: he learns (to use an anachronistic metaphor) to see the world through Buddhist spectacles.« (Gombrich 2006: 36, Herv. im Original) Indem dieser Gegenwartsbezug auch als ein Realitätsbezug bestimmt wird, überschneidet sich Achtsamkeit mit der bereits bestimmten Einsicht. Goenka definiert Achtsamkeit als »awareness of the reality of the present moment« (Goenka 2008: 23).

33 | Dazu schreibt Gunaratana etwa pointiert: »Awareness can only be of the reality of the present moment. One cannot be aware of the past, one can only remember it. One cannot be aware of the future, one can only have aspirations for or fears of the future.« (Gunaratana 1993: 66)

Achtsamkeit wird, zweitens, als eine objektive Beobachtung konzeptualisiert, die sich nicht intrinsisch an den Sinneseindrücken interessiert zeigt und nicht nach spezifischen Eindrücken sucht. Sie wird von den Autoren als »choiceless observation« (Goenka 2008: 36, vgl. auch 56), »impartial watchfulness« und »mirror-thought« (Gunaratana 1993: 151) oder als rezeptive Haltung bestimmt (vgl. Nyanaponika 1992: 36). So beschreibt etwa Goldstein (vgl. 2003: 34, 35, 36, 59, 112) Achtsamkeit als offene, bare, nichtreaktive, stille und wahllose Beobachtung. Diese objektive Beobachtung setzt eine Loslösung (»detachment«) oder ein Zurücktreten von dem Meditationsobjekt voraus (vgl. Nyanaponika 1992: 43). Deutlich wird das etwa bei Gunaratana, wenn er den Umgang mit ablenkenden Gedanken wie folgt anleitet:

»When a distraction, or any mental state, arises in the mind [...], we must divorce ourselves from it, take a mental step back from it, disengage from it, and view it objectively. We must stop thinking the thought or feeling the feeling in order to view it as an object of inspection. This very process is an exercise in mindfulness, uninvolved, detached awareness.« (Gunaratana 1993: 133)

Achtsamkeit beschreibt hier also ein urteilsfreies, nichtreaktives Verhältnis zu den Meditationsobjekten (vgl. Gunaratana 1993: 151; Goenka 2008: 16).

Diese passivistisch anmutende Spiegeleigenschaft der Achtsamkeit wird nun aber in der Achtsamkeit I durch eine aktive Komponente ergänzt. Goldstein verwendet hier den Begriff der »observing power« (Goldstein 2003: 61).³⁴ Die Meditationsobjekte werden nicht nur schlicht registriert, sondern genau untersucht. Damit wird versucht, eine immer feinere Wahrnehmung der Meditationsobjekte zu erreichen.³⁵ »It [die *vipassanā*-Meditation] is an ever-ongoing investigation of reality, a microscopic examination of the very process of perception.« (Gunaratana 1993: 2) Diese Gründlichkeit der Beobachtung³⁶ hat auch eine zeitliche Dimension, da die Meditationsobjekte so

34 | Dieser Begriff geht auf den Meditationslehrer und Mönch U Pandita zurück, Schüler von Mahasi und als Lehrer in der *Insight Meditation Society* tätig, der die Übersetzung von *sati* als »mindfulness« als zu passivistisch kritisiert (vgl. Sayadaw U Pandita 1995: 93).

35 | Diese Qualität kommt praktisch etwa bei Gunaratana zum Ausdruck, wenn es um die Beobachtung der Atmung geht: »Really study it. [...] There is more to see here than just an in-breath and an out-breath. Every breath has a beginning, middle and end. Every inhalation goes through a process of birth, growth, and death and every exhalation does the same.« (Gunaratana 1993: 81)

36 | Nyanaponika (1992: 31) bestimmt Achtsamkeit auch als Gründlichkeit (»thoroughness«) und Nicht-Oberflächlichkeit (»non-superficiality«).

früh wie möglich erfasst werden sollen (vgl. Nyanaponika 1992: 31; auch Goenka 2008: 8, 79, 80, 99): »Your timing has to be precise. Your awareness of each sensation must coordinate exactly with the arising of that sensation. If you catch it just a bit too late, you miss the beginning.« (Gunaratana 1993: 143) Das distanzierende Moment ist also nur insofern eine Abwendung von der Sinneswelt, als es eine feine und genaue, eine sezierende Beobachtung ermöglicht. Die Sezierung bereitet in der Logik der Achtsamkeit I die Einsicht in die Realität der Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und des Nicht-Selbst vor. Die ›Achtsamkeit von‹ der Achtsamkeit I ist zusammenfassend als eine affirmierte Selbst-Welt-Beziehung zu fassen, in der es um eine spezifische, sezierend-distanzierte Beobachtung von Sinneseindrücken geht.

(2) ›Achtsamkeit bei‹. Die meditative Einübung der Achtsamkeit wird in der Achtsamkeit II als eine Voraussetzung für einen sittlichen Lebenswandel aufgefasst, da die sezierend-distanzierte ›Achtsamkeit von‹ die Unterscheidung von amoralischen und moralischen Sprechen und Handeln ermöglicht (vgl. Goldstein 2003: 139ff.; Gunaratana 1993: 171ff.; Goenka 2008: 77ff.). Die Anwendung der Achtsamkeit im alltäglichen Lebensvollzug möchte ich dabei als ›Achtsamkeit bei‹ bezeichnen. Diese Achtsamkeit bezieht sich auf die Anwendung von Achtsamkeit *bei* alltäglichen Tätigkeiten – eben etwa beim Sprechen und Reden. Nyanaponika spricht hier auch von »clear comprehension«, der aus der »bare attention« entstehe und eine für praktische Tätigkeiten notwendige Ergänzung darstelle: »It is one of the aims of the practice ... that Clear Comprehension should gradually become the regulative force of all our activities, bodily, verbal and mental.« (Nyanaponika 1992: 45) Aus der ›Achtsamkeit von‹ entsteht daher die Fähigkeit der ›Achtsamkeit bei‹, die es ermöglicht, in den Situationen des Alltags gemäß der buddhistischen Moral gut zu handeln (ebd.: 45f., 49, auch 54).³⁷

Der Alltag spielt aber auch in der entgegengesetzten Richtung eine Rolle, wie vor allem bei Nyanaponika und Gunaratana betont wird. Die ›Achtsamkeit bei‹ im Alltag dient dabei dazu, die ›Achtsamkeit von‹, die während der Sitzmeditation trainiert wird, zu stärken. Damit wird der Alltag in dem Streben zur Vervollkommenheit instrumentalisiert:³⁸ »Take advantage of activities that are largely mechanical. Use every

37 | Hierbei spielen u. a. die sogenannte ›liebende Güte‹ (Pāli: *mettā*) aber auch das Mitgefühl (Sanskrit: *karuṇā*) eine wichtige Rolle (vgl. Goenka 2008: 83; Goldstein 2003: 143ff. bzw. für Mitgefühl 147ff.). Vgl. etwa für eine ganze Liste – der sogenannten zehn *pāramī* (Pāli, tugendhafte Eigenschaften) – der für den alltäglichen Lebenswandel geforderten mentalen Qualitäten Goenka (2008: 81ff.).

38 | Ähnlich Nyanaponika: »[A]ny, even the most ordinary activity in its own way, should be utilized for the work of Liberation.« (Nyanaponika 1992: 54, Herv. im Original)

spare second to be mindful. *Use all the moments you can.*» (Gunaratana 1993: 180f., Herv. J.S.)

In dem Selbst-Welt-Modell der Achtsamkeit I spielt daher, zusammengefasst, die Sitzmeditation und die Etablierung der Achtsamkeit als eine sezierend-distanzierte Selbst-Welt-Beziehung die entscheidende Rolle. Sowohl die ›Achtsamkeit von‹ als auch die ›Achtsamkeit bei‹ werden dabei funktionalistisch aufgefasst: Sie dienen der wechselseitigen Verstärkung und damit der Progression eines Reinigungsprozesses, in dem das durch die ›Drei Wurzeln des Bösen‹ verunreinigte Selbst durch ein sittliches Selbst ersetzt werden soll, das sich an der buddhistischen Sittlichkeit orientiert. Die Kumulation von Achtsamkeit dient dabei letztlich der durch Einsicht bedingten Erlösung vom Leiden der Einzelnen. Die im Theravāda-Buddhismus verankerte Einsicht in das Nicht-Selbst und in die Unbeständigkeit aller Dinge erscheint als das Fundament der Kritik an einer als materialistisch gezeichneten ›westlichen Kultur‹. Da aber die entsprechenden Ursachen in den ›Drei Wurzeln‹ gesehen werden, reduziert die Achtsamkeit I die Überwindung dieses Weltmodells letztlich auf die Überwindung des unreinen Selbst der Einzelnen.