

MICHAEL VON BRÜCK

Achtsamkeit als meditative Praxis

Achtsamkeit spielt in allen Religionen und Kulturen der Menschheit eine ganz wichtige Rolle; sie ist eng damit verbunden, wie Menschen die Wirklichkeit ihrer Lebenswelt in ihrem Bewusstsein wahrnehmen und in gewissem Sinne auch erst erschaffen. Welche Dimensionen jedoch dieses bewusste Wahrnehmen der Wirklichkeit erreichen kann, wenn ein Mensch bestimmten religiösen Traditionen folgt, entfaltet im folgenden Beitrag der bekannte Theologe und Religionswissenschaftler Michael von Brück. Er zeigt zunächst auf, warum das menschliche Bewusstsein für eine achtsame Wahrnehmung der Wirklichkeit einer Schulung bedarf und verdeutlicht dann diese Schulung vornehmlich am Beispiel des Zen-Buddhismus. (Redaktion)

1. Achtsamkeit als Pforte zu sich selbst und zur Welt

Achtsamkeit (Pāli *sattipathanā*) ist im Buddhismus der Schlüssel für alle Psychologie, und das ist das Kernstück der buddhistischen Daseinsanalyse überhaupt. Achtsamkeit ist eine Art und Weise des konzentrierten Bewusstseins, in der es sich selbst und alle Außenindrücke wahrnimmt. Achtsamkeit ist reines Beobachten oder Gewahrsein,¹ ohne dass mentale oder kognitive Projektionen die Wahrnehmung und die mentale Wahrnehmungsverarbeitung trüben würden. Die normale Aufmerksamkeit des Menschen ist eher diffus. Diese diffuse Präsenz bündelt sich in achtsamer Wahrnehmung, wenn ein Objekt erscheint, registriert und dann begrifflich gedeutet wird. Achtsamkeit ist damit der Kern jeder Wahrnehmungstheorie, jeder Ästhetik. Und da alles, was für den Menschen geschieht, im Bewusstsein repräsentiert beziehungsweise konstruiert wird, ist Achtsamkeit die Pforte des Menschen zu sich selbst und zur Welt. Alle Religio-

nen und Kulturen haben Techniken entwickelt, mit denen Achtsamkeit geübt, gepflegt und stabilisiert werden kann. Übungen des Gebetes, der Meditation, des kultischen Tanzes, des Singens usw. haben alle den Zweck, das Bewusstsein zu fokussieren, entweder auf einen gegebenen Gegenstand, ein Objekt also, oder auf sich selbst, wobei im Selbst-Bewusstsein bestimmte Aspekte des Bewusstseins selbst zum Objekt werden.

Wie ich schon dargelegt habe, ist alles, was wir tun und wie wir es tun, in unserem Bewusstsein vorgebildet. Die Wahrnehmungen, Gefühle und Gedanken, die wir im Augenblick hervorbringen, sind geprägt von früheren Wahrnehmungen, Gefühlen und Gedanken sowie von gegenwärtigen Eindrücken. Wir nehmen nichts wahr, wie es ist, sondern eingefärbt durch den Charakter, den unser Bewusstsein bereits ausgebildet hat. Alles ist „gefiltert“. Diesen Filter genau kennen zu lernen, zu verstehen und zu „reinigen“, ist eine unabdingbare analytische Aufgabe, wenn wir in unserem Denken und

¹ *Nyanaponika*, Geistestraining durch Achtsamkeit, Konstanz 1984, 26ff.

Handeln klarer werden wollen. Was aber ist Bewusstsein, und was ist „Wirklichkeit“, die dem Bewusstsein erscheint, die dieses aber offensichtlich selbst bildet und prägt? Natürlich wissen wir spätestens seit Kant, dass wir die Dinge nicht erfahren, wie sie selbst sind, sondern sie erscheinen uns entsprechend den Bedingungen unseres Bewusstseins. Das Bewusstsein aber kann in verschiedenen Modifikationen auftreten, zum Beispiel als Wachbewusstsein, Traumbewusstsein oder Schlafbewusstsein, oder eben auch als diffuse Aufmerksamkeit oder als zielgerichtete Achtsamkeit.

2. Bewusstsein und Wirklichkeitswahrnehmung bedingen sich wechselseitig

Wirklichkeit ist nicht ein „An sich“, das außerhalb des menschlichen Bewusstseins existieren würde. Vielmehr ist das wirklich, was *Menschen* als wirklich *wahrnehmen*, was also durch Bewusstsein und seine Erwartungs- und Verarbeitungsmuster geschaffen wird. Die *Wahrnehmungsbereitschaft* hängt an vorgegebenen Werten: Wirklich ist für den Menschen vor allem das, was für ihn wirksam ist, was also seine Interessen und Wünsche positiv oder negativ beeinflusst. Die Wirklichkeit ist mithin ein Resultat interaktiver Wahrnehmungsprozesse zwischen Individuum, Gesellschaft und ökosphärischer Mitwelt. Infolgedessen ist nicht nur die Kultur, sondern auch die Natur ein Produkt geschichtlicher Gestaltungsprozesse.

Daraus folgt, dass der Mensch der Natur nicht als Fremder gegenübersteht, sondern Teil eines Kommunikationsnetzes ist, in dem Wirklichkeit erst entsteht. Damit ist die Verantwortung des Menschen eine Antwort auf sein Ge-

schick, selbst schon immer die Frage seiner Existenz zu sein. Das heißt: Die Werte, durch deren Muster hindurch wir Wirklichkeit wahrnehmen, werden stets in geschichtlichen Veränderungsprozessen erzeugt, die wiederum das, was sie schaffen, gleichzeitig voraussetzen. Was wirklich ist, wird also durch den Konsens gesellschaftlicher Werte bestimmt. Dieser Konsens ist von vielem, jedenfalls aber auch von den interreligiösen Verständigungsprozessen über die religiösen Wahrnehmungsstrukturen abhängig.

Wirklichkeit ist also nicht einfach gegeben, sondern wird von uns geschaffen. Damit ergibt sich die Frage, in welcher Wirklichkeit wir leben *wollen*! Wir können beispielsweise erkennen, dass der Zwang zu quantitativem wirtschaftlichem Wachstum in einem begrenzten System von Ressourcen beendet werden muss, damit wir die Grundlagen unserer Existenz nicht zerstören. Welche Grundwerte sind dann aber nötig, um diesen Zwang zu überwinden, ohne dass der Gesellschaft die Arbeit ausgeht und damit der soziale Frieden gefährdet wird? Ist zum Beispiel eine „asketische Kultur“ (C. F. v. Weizsäcker), die ökologisch geboten zu sein scheint, ökonomisch vernünftig?

Wirklichkeit ist das, was wirkt. Sie ist dynamisch, sich entwickelnd im Zusammenspiel mit unserer Wahrnehmung, also nicht einfach das Gegebene oder Statische. Dies hatte wohl Meister Eckhart im Sinne, als er den lateinischen Begriff *realitas* mit Wirklichkeit übersetzte und damit diesen Begriff in die deutsche Sprache einführte. Das, was wir als Wirklichkeit wahrnehmen wollen und können, wird *erzeugt* – durch eine Wahrnehmung, einen Willen, ein *Interesse*. Wir brauchen nur in die Geschichte zu blicken, auch in die Geschichte der Wissenschaften, um zu

erkennen, dass die jeweiligen Wissenskulturen Wirklichkeit als die Macht des Faktischen oder der Sachzwänge erfahren haben, dass aber im Rückblick auf frühere Epochen jene Konstruktionen von Wirklichkeit keineswegs so unausweichlich waren, wie sie den Zeitgenossen erscheinen mochten. Wirklichkeit ist vielmehr abhängig davon, wie wir die Dinge betrachten und bezeichnen wollen. Die *Bezeichnung* schafft die Wirklichkeit und nicht eine bloße Sachlichkeit. Viel hängt also davon ab, wie wir mit unserem Bewusstsein umgehen, das Wirklichkeit erkennen kann, soll und muss.

Das, was wir als Wirklichkeit erfahren, steht im Wechselspiel mit allen Faktoren dessen, was ist. Was ist, ist abhängig von der bewussten Vergegenwärtigung des Vergangenen als Möglichkeit für die Zukunft.

Bewusstsein ist das, was wir die Wahrnehmungsmuster von Wirklichkeit nennen können. Dabei wird angesichts des zuvor Gesagten deutlich, dass Bewusstsein weder ausschließlich individuell noch allein gesellschaftlich noch nur global-ganzheitlich ist, sondern es ist der Kommunikationsprozess von Mensch-Mitmensch-Mitwelt. Auch der Begriff „Umwelt“ greift zu kurz, denn die Wirklichkeit, in die der Mensch gestaltend eingreift, ist Natur, an der er selbst Anteil hat. Dabei weicht aufgrund der Einsicht in die Vernetztheit aller Phänomene (einschließlich der wirtschaftlichen, kulturellen und politischen Prozesse) ein hierarchisches Modell von Machtstrukturen immer mehr dem kooperativen Modell von Kommunikationsstrukturen.

Bewusstsein ist kein „Ding“, sondern ein Prozess sich ständig neu erzeugender Wahrnehmungsmuster, der spontan, vernetzend und unendlich kreativ abläuft, gleichzeitig aber Strukturen erzeugt, die Halt und Stabilität geben

und den weiteren Prozess selbst erzeugen. Die „Plastizität des Gehirns“ besonders in den frühen Entwicklungsjahren des Kindes besagt, dass das Bewusstsein im Gehirn die Formen und Vernetzungen selbst anlegt, nach denen es später arbeitet, wobei die Festlegungen in den ersten Lebensjahren (etwa auf die Denkformen in der „Muttersprache“) unwiederholbar prägend sind. Das Bewusstsein erzeugt sich dabei nach ihm inhärenten Mustern stets neu, ist lernfähig und in Veränderung begriffen. Es ist damit einerseits die ständige Vergegenwärtigung seiner eigenen Geschichte, und zwar sowohl der Geschichte der Gattung als auch der Individualgeschichte. Andererseits entstehen durch neue Eindrücke neue Verknüpfungen und Strukturen, das heißt das Bewusstsein arbeitet kreativ. In diesem doppelten Prozess der aktiven Vergegenwärtigung bestimmt sich das Bewusstsein selbst, es prägt sich und bildet sich, es formt Bilder und Begriffe, in denen es sich selbst spiegelt und erkennt, und zwar in den zwei Formen sprachlicher und eher bildhafter Gestaltmuster. Sprache entfaltet sich sequenziell in der Zeit, sie ist analytisch. Gestaltwahrnehmende Bilder ermöglichen eher einen synthetischen Gesamteindruck, der erst sekundär in Einzelempfindungen und nacheinander abfolgende Wahrnehmungen zerlegt wird.

3. Bewusst wahrnehmen lernen

Ich möchte in systematisierter Weise eine Möglichkeit vorstellen, wie wir das Sollen beziehungsweise das notwendige Handeln nicht nur durch eine Ansammlung von Imperativen beschreiben können, sondern vor allem als eine genauere Beschreibung des Indikativs, das heißt des Zustandes un-

seres Bewusstseins, aus dem heraus alles weitere folgt. Damit lassen sich nicht alle Probleme ansprechen, aber der Versuch könnte bedeuten, einige Schneisen in das Dickicht zu schlagen. Wir gehen von den vier grundlegenden Aspekten oder Funktionen des Bewusstseins aus. Dabei steht die empfindende Wahrnehmung an übergeordneter erster Stelle. Denn von der Achtsamkeit und Genauigkeit, das heißt von der Konzentration des Bewusstseins auf den gegenwärtigen Augenblick, hängt die ungetrübte und klare Aktion und Reaktion des Bewusstseins ab. Wir können nicht „angemessen“ handeln, wenn das Maß von vornherein nicht stimmt und alles nur verzerrt durch den Spiegel unserer Wünsche oder Ängste erscheint. Die Ästhetik im weitesten Sinne, also die neue staunende Wahrnehmung der Menschen, der Dinge, der Natur, der Kunstwerke, der eigenen Bewusstseinsfunktionen usw., scheint mir Möglichkeiten zur Bildung des Menschen zu eröffnen, die noch längst nicht ausgeschöpft sind. Eine veränderte und achtsame Wahrnehmung beeinflusst unmittelbar das Gefühl und die Affekte, die stabiler und kontrollierter werden. Das urteilende Denken wird aufgrund konzentrierter Wahrnehmung nicht nur ausgewogener, sondern es urteilt nicht vorschnell, kann viele Vorurteile als ich-zentrierte Projektionen erkennen und die Folgen einzelner Gedanken und Handlungen umfassender abschätzen als ein Denken, das aufgrund einseitiger Interessen durch Engführungen irregeleitet wird. Das Handeln wird dann entsprechend sein: *vernünftig*, weil alle oder jedenfalls viele unterschiedliche Aspekte einbezogen werden, *besonnen*, weil die Affekte kontrolliert werden, *realitätsbezogen*, weil ich-hafte Wunsch- und Angstmuster durchschaut werden.

Ich schlage also eine gezielte Bewusstseinsschulung vor, um das Handeln des Menschen neu zu motivieren, zu strukturieren und bewusst zu gestalten. Es geht um den Aufbruch aus festgefügt und starr gewordenen Mustern des Wahrnehmens, Fühlens, Denkens und Handelns, wobei wir diese Muster oft gar nicht mehr als geworden und damit veränderbar, sondern als „Sachzwänge“ empfinden. Das ist die Falle, denn sie beruht auf einer völlig falschen statischen Interpretation der Wirklichkeit.

Erst wenn ich erkannt habe, wer ich bin und was meine Potenziale sind, kann ich entsprechend handeln. Ich *werde* nicht *durch* mein Handeln, sondern mein Handeln gestaltet sich nach dem, was ich *bin*. Das, was ich bin, erschließt sich aber erst durch genaue Wahrnehmung der *solidarischen Kreativität*, die in mir lebendig ist, wenn auch meist verborgen. Solidarische Kreativität ist die Erfahrung, dass sich die kreativen und beglückenden Impulse in meinem Leben nicht dem Rückzug auf mich selbst, sondern der Öffnung zu Anderen und zu Anderem verdanken. Erst wenn ich erkenne, dass mich das Anderssein des Anderen nicht bedroht, sondern bereichert, weil es ein Aspekt meiner selbst ist, kann ich solidarisch sein, nicht unter Druck, sondern in selbstverständlicher Antwort auf das Lebendige in mir. Erst wenn ich weiß, dass der Andere und das Ich ein Netz bilden, in dem Eigensein und Anderssein die notwendigen Pole sind, vermeide ich die einseitige Egozentriertheit und werde frei zur Liebe. Das aber ist eine Aufgabe der Bewusstseins- und Herzensbildung, weniger poetisch: der vernünftigen Erkenntnis der interrelationalen Struktur des Menschseins, eine Aufgabe des Erkennens also.

Das alles ist nicht neu: Ein alte Weisheit lautet: Ich bin nicht, was ich tue, sondern was ich bin, gestaltet sich in meinem Tun. Anders ausgedrückt: Sei, und alles andere folgt daraus.

Die Übung von Achtsamkeit und Konzentration kann, muss aber nicht als formale Meditationsübung aufgefasst werden. Meditationsübungen kennen wir aus allen Kulturen, und sicherlich hilft das Meditieren in einer Übungstradition, die sich seit Jahrhunderten bewährt hat. Aber manche Menschen haben dazu aus unterschiedlichen Gründen vielleicht keinen Zugang. Für sie ist es sinnvoll, innezuhalten, die Natur und ein Kunstwerk zu betrachten oder bei den alltäglichen Verrichtungen genau wahrzunehmen, was man eigentlich tut. Dabei ist es wichtig, alle Sinne in der genannten Weise zu erproben und zu sammeln, also etwa den Klang eines rauschenden Baches in allen Details zu vernehmen, sodann das Bild des fließenden Wassers einzuprägen, die Augen zu schließen und das Bild im Innern wieder entstehen zu lassen, die Augen wieder zu öffnen und das innere Bild mit dem äußeren zu vergleichen usw. Der Geruch und der Geschmack des Wassers können daraufhin ebenso wie die Berührung mit den Händen und dem Mund genau wahrgenommen werden. Meditation ist Übung der Wahrnehmungsfähigkeit.

In unserer Bildung und Ausbildung werden uns vornehmlich Inhalte vermittelt, allenfalls beim Erlernen handwerklicher und künstlerischer Fertigkeiten liegt das Schwergewicht auf dem „Wie“ des Wissens. Was sollen wir tun? *Dafür sorgen, dass die Art und Weise des Lernens, der Wahrnehmungs- und Re-*

aktionsmechanismus im Bewusstsein selbst zur Praxis der Übung und Bildung gemacht wird. Dies beginnt in der frühkindlichen Erziehung, ist ein wichtiges Programm für die Schulen und Universitäten und kann eine Weiterbildung in Ökonomie und Politik werden, wobei die Fähigkeit, Eindrücke wirklich als neu wahrzunehmen, das Bewusstsein flexibel und „jung“ erhält.

Wenn man so will, ist dies eine innerliche Kosmetik (im wörtlichen Sinne, da Kosmos und Kosmetik die *Schönheit* der Welt ansprechen). Achtsamkeitsbeziehungsweise Meditationsübungen haben verschiedene Wirkungen, ich möchte nur den Zusammenhang mit unserem Thema noch einmal verdeutlichen. Achtsamkeit erzeugt

- Langsamkeit und Genauigkeit beziehungsweise die Fähigkeit, bei einer Sache und im gegenwärtigen Augenblick zu verweilen. Dies fördert die Intensität der Wahrnehmungen einschließlich des Genusses. Damit wird die Gier nach ständiger Reizstimulation ganz natürlich vermindert, was wiederum den Verbrauch von immer neuen Ressourcen (Personen, Beziehungen, Dingen) minimiert, das heißt der Augenblick oder dieses Erlebnis kann wirklich ausgekostet werden. Statt Quantität lernen wir, Qualität zu genießen. Das wiederum hat unmittelbar zur Folge, dass wir uns selbst intensiver spüren, ganz dabei sind und das Gefühl bekommen, selbst zu leben und nicht gelebt beziehungsweise von außen gesteuert zu werden.
- Eine solche Haltung ist allmählich erlernbar, und sie schafft Selbstvertrauen und Gewissheit, im Jetzt² wirk-

² Dieses Jetzt hat eine Ausdehnung, die an unserer Wahrnehmungsgeschwindigkeit hängt. Vgl. Eva Ruhnau, *Zeit als Maß von Gegenwart*, in: K. Weis (Hg.), *Was ist Zeit?* Teil 2, München 1996, 63ff. Danach dauert die Verarbeitung und Koordinierung von Eindrücken, die als gleichzeitig empfunden werden, ca. 3 Sekunden. Dieses Zeitfenster der Gegenwart ist das, was man als Jetzt erlebt.

lich zu Hause zu sein. Wir sind dann nicht ständig auf der Flucht vor dem ungelebten Leben, das wir in uns ahnen, und wir lernen Geduld.

- Wenn wir nicht mehr vor dem Leben und uns selbst davonlaufen, können wir Angst und das Anhaften an Vergangenen, von dem wir Sicherheit erwarten, vertrauensvoll loslassen.
- Wenn Angst wirklich abgebaut wird, folgt daraus eine Verminderung von destruktiven Gedanken und Gewalt.
- Wenn Gewalt, in welcher Form auch immer, vermindert wird, können wir begründete Hoffnung haben.

Dieser Bewusstseins-Bildungsprozess kann sich nun allerdings gerade nicht im gewohnten Paradigma des technologisch Machbaren (schnell, sofort, Instant-Erleuchtung) vollziehen, sondern, traditionell gesprochen, nur durch das geduldige Annehmen von Sterben und Wiedergeburt, das heißt von kreativem Neuwerden, und zwar auf allen Ebenen menschlicher Beziehungen: zu sich selbst, im engeren zwischenmenschlichen Bereich, gesellschaftlich und global. Die Schönheit des Neuwerdens zu genießen, bedeutet, verfestigte Seh- und Lebensgewohnheiten loszulassen. Die Gewissheit liegt im Geschenk des sich bewegenden Lebens selbst, nicht in der Sicherheit, die wir vergeblich durch Anklammern an Gewohntes und Verbrauchtes suchen.

4. Die Schulung der Achtsamkeit in der Zen-Tradition

Nun soll kurz erläutert werden, wie die Achtsamkeit als Einung aller Bewusstseinskkräfte im Zen-Buddhismus praktiziert wird. Im Zen geht es darum, durch unmittelbare Einsicht in die „wahre Natur“ der Wirklichkeit beziehungsweise den Grund des Bewusst-

seins das Wesen des menschlichen Lebens direkt zu erfahren. Selbstdisziplin und achtsamer Umgang mit Lebewesen und Dingen sind Voraussetzung für die Zen-Praxis. Denn die spezielle Praxis der Meditation ist nur ein Aspekt der Lebens-Übung, das heißt jede Aktivität des Menschen wird zur konkreten und kreativen Einübung von Konzentration. Die Praxis besteht zunächst in fokussierter Konzentration (meist auf die Sitzhaltung und den Atem), welche die psychosomatischen Energien bündelt, um dann eine nicht-fokussierte Achtsamkeit des Bewusstseins zu erreichen, die nicht an irgendein Objekt mit räumlich oder zeitlich bestimmten Merkmalen gebunden ist, sondern einer über dem Raum ausgebreiteten Wachheit und einer Wahrnehmung der Gleichzeitigkeit aller Erscheinungen entspricht. Ziel der Meditation ist Weisheit; Weisheit bedeutet, jenseits von mentalen begrifflichen und emotional gefärbten Projektionen eine Bewusstheit und Einsicht in die „Wirklichkeit wie sie ist“ zu erreichen. In einem meist plötzlich erlebten Durchbruch zu einer Erfahrung des Geistes seiner selbst (jap. *kensho*, *satori*) werden alle Widersprüche und Dualitäten aufgelöst, die das rationale Bewusstsein kennzeichnen, und alle Erscheinungen der Welt erscheinen in ihrer Einheit, ohne dass die Vielheit verschwinden würde. Diese Erfahrung zeichnet sich meist durch überdeutliche Klarheit der Wahrnehmung aus, sie wird als befreiend erlebt und ist von tiefen emotionalen Glücks- und Geborgenheitsgefühlen begleitet. Zen glaubt, dass sich dabei dem Bewusstsein das Wesen der Wirklichkeit jenseits der Zeit, jenseits von Leben und Sterben, eröffnet. Die Erfahrung selbst wird als Tod des Ichgefühls beziehungsweise der alten Identität des Menschen und als Wie-

dergeburt in einer anderen Bewusstseinsweise erlebt, und Zen deutet tatsächlich die indische Wiedergeburtstheorie um in die Vorstellung von der Wiedergeburt im Augenblick des Erwachens zur tiefen Schau des eigenen Wesens. Das ganze Leben wird nun durchdrungen von dieser Erfahrung, wobei diese Einwurzelung im Alltäglichen ein Hauptanliegen der Zen-Tradition ist.

Zen unterscheidet sich von anderen Formen des Buddhismus dadurch, dass alle konzeptuellen Unterscheidungen wie zum Beispiel von ruhiger geistiger Konzentration (*śamatha*) und verstehender Einsicht (*vipaśyanā*), von Ruhen des Geistes in sich selbst (*sa-mādhi*) und Weisheit (*prajñā*) als überflüssig aufgegeben wurden. Diese Unterscheidungen waren in Indien entwickelt worden und hatten zu einem komplexen System von geistigen Faktoren und Stufen geführt, die zu unterscheiden und nacheinander zu üben waren. Warum solle man zahlreiche Kleidungsstücke, die am Ende ohnehin abgelegt werden müssten, überhaupt erst anziehen, argumentiert der koreanischen Zen-Mönch Muyom (799–888), der in China bei Ma-ku Pao-ch'e (geb. um 720) aus der Hung-chou-Linie das Zen erlernt hatte.³ Stattdessen drückt sich Zen in den chinesischen Ausdrücken Nicht-Denken (*wu-nien*) und Nicht-Bewusstsein (*wu-hsin*) aus, die im indischen Buddhismus keine Vorbilder haben. Dazu heißt es im klassischen Text der Ch'an-Schule, der Hochsitzsātra des 6. Patriarchen (*Liu-tsu t'an ching*): „Nicht-Denken heißt nicht den-

ken, selbst wenn man in Gedanken ist“.⁴ Es kommt also nicht auf eine Gedankenleere an, sondern darauf, dass man die Gedanken vorüberziehen lässt, nicht bei ihnen verweilt, sie nicht für Abbilder der Wirklichkeit hält und sich darauf einlässt. Begriffsbilder und Konzepte entstehen, wenn Sinneseindrücke zusammengefasst und vom Bewusstsein in wiedererkennbaren Mustern verarbeitet werden. Sie repräsentieren Teilbereiche des Wahrgenommenen in einer Gestaltgebung (Begriffe), die vom Bewusstsein selbst hervorgebracht wird. Das Problem sieht nun nicht nur Ch'an, sondern erkennen fast alle Schulen des Buddhismus darin, dass Menschen ihre Gedanken und Begriffsbildungen (skt. *prapañca*, chin. *Hsi-lun*) für das Wirkliche halten und damit die Dinge verfälscht wahrnehmen, nämlich getrennt, in Dualitäten aufgerieben durch Urteile, die Einseitigkeiten und Verstrickungen bewirken. Begriffe sind zwar nützlich, um die Vielfalt der Sinneseindrücke zu ordnen und zu filtern, aber sie präsentieren nicht das „was ist“. Sie erzeugen vielmehr Stereotype und Projektionen, vor allem verhindern sie den Blick auf das Gegenwärtige und spontane Neue in jedem Augenblick, weil alles in Rastern des Gewohnten, Vergangenen und stereotyp Geordneten erscheint. Die Zen-Übung führt dazu, dass das Bewusstsein nicht mehr neuen Sinneseindrücken ausgesetzt wird, die es zu verarbeiten hätte, sondern konzentriert auf sich selbst gerichtet wird, auf einen in ihm selbst wirkenden Strom von achtsamem Gewahrsein. Andernfalls

³ *Muyom*, Musolt'o-ron (Abhandlung über den Sprachlosen Bereich), zit. bei Robert E. Buswell, The „Short-cut“ Approach of K'an-hua Meditation: The Evolution of a Practical Subitism in Chinese Ch'an Buddhism, in: P. N. Gregory (Hg.), *Sudden and Gradual. Approaches to Enlightenment in Chinese Thought*, Honolulu 1987, 330.

⁴ *Liu-tsu t'an ching* T 48.338c5, *PH. Yampolsky*, The Platform Sutra of the Sixth Patriarch, Abschn. Nr. 17, New York 1967, 138.

führen neue Sinneseindrücke zu neuen Begriffsbildungen, und die Begriffe und Gedanken werden „verdinglicht“, sie werden, wie ein Zen-Spruch sagt, für den Mond selbst gehalten, obwohl sie nur der Finger sind, der auf den Mond zeigt.⁵ Die Zen-Übung besteht darin, den Mond selbst beziehungsweise diesen jetzigen Augenblick projektionsfrei und direkt wahrzunehmen, frisch und ungetrübt durch die selbsterzeugten Begriffsnetze, damit die Wirklichkeit erscheinen kann, wie sie ist. So heißt es im Hochsitz-Sātra weiter:

Die Gedankenkette reißt nicht ab – vergangene, augenblickliche, zukünftige Gedanken folgen einander unablässig. Wenn (diese Kette) in einem Gedankenaugenblick durchtrennt wird, trennt sich der Dharma-Körper vom physischen Körper und inmitten des Gedankenstroms gibt es kein Anhaften mehr an irgendeinem Gedanken. Wenn ein Gedankenaugenblick festgehalten wird, setzen sich daran weitere Gedanken fest. Das ist das Gebundensein. Wenn bei allem die einander folgenden Gedanken nicht anhaften, bist du befreit. Deshalb ist das Nicht-Anhaften die Grundlage.⁶

Das Ideal des Zen besteht im Nicht-Anhaften. Nicht-Anhaften an Gedanken, Gefühlen, Handlungen. Diese Haltung teilt das Zen mit allen anderen Formen des Buddhismus, und auch in anderen Strömungen der indischen wie der chinesischen Religionsgeschichte (weite Teile des Hinduismus, Taois-

mus) galt das Lebensziel in der Entwicklung genau dieser Einstellung. Der anfangs zitierte Liang-chieh war Taoist. Die berühmte Formulierung des japanischen Zen-Meisters Hakuin (1686–1769) „Denke das Nicht-Denken“ taucht schon im Pāli-Kanon des frühen Buddhismus auf: „Gestützt auf dies alles (die vier Elemente, Geistesfaktoren usw.) denkt er nicht und denkt dabei doch“.⁷ Gemeint ist eine klare Bewusstheit und Aufmerksamkeit, die in sich selbst stabilisiert ist, ohne dass die Aufmerksamkeit einen Gegenstand des Denkens dabei festhält und sich durch dieses Festhalten stabilisiert. „Nicht-Denken“ ist ein Zustand frei von der Dualität von ja und nein, nicht die Abwesenheit von Gedanken – das wäre nur der geistlose Gegensatz zu Gedanken und bliebe auf der Ebene der Dualität –, sondern der freie Fluss des Bewusstseinsstromes ohne Bewertungen, die das eine ergreifen, das andere aber fallen lassen würden. Der in der Zen-Geschichte überaus einflussreiche Text *Hsin-hsin-ming* (jap. *Shinjinmei*), der Seng ts'an, dem 3. Patriarchen des Zen, zugeschrieben wird, setzt darum ein mit dem Wort:

Das höchste Tao ist gar nicht schwer, doch ohne jedes Auswählen.⁸

Nicht-Denken ist also alles andere als Aphasie, sondern vielmehr die Wiederherstellung der natürlichen Klarheit des Bewusstseins, und das nennt Zen die Buddha-Natur. Für Zen ist das Bewusstsein ein Strom von Energie, der sich selbst entfaltet und, wie das Lan-

⁵ Das Bild entstammt dem Lankāvatāra-Sātra und wird im Zen häufig zitiert.

⁶ Ebd. Die beiden Körper (*dharmakāya* und *nirmāṇakāya*) bezeichnen den befreiten Geist des Buddha (Dharmakörper) und den materiellen, zeitlich und räumlich begrenzten Körper der Erscheinungswelt. An einzelnen Gedanken anzuhaften und das Bewusstsein mit diesen Gedanken zu identifizieren (den Strom beziehungsweise das Meer für die einzelnen Wellen zu halten), wäre der gleiche Fehler, wie den begrenzten Formkörper mit dem unbegrenzten Dharma-Körper zu identifizieren. Aṅguttara Nikāya 324–25.

⁷ T.No.2010, engl. Übersetzung b. D. T. Suzuki. Essays in Zen Buddhism Bd. I, 182–87.

kāvatāra-Sātra vergleicht, in den „Wellenbergen“ (den Gedanken) fixiert, um sofort weiterzufließen. Hält sich das Bewusstsein an den „Wellenbergen“ fest, kann es seiner selbst nicht gewahr werden und sieht nicht den Zusammenhang. Ein anderes Bild geht auf Ma-tsu Tao-i (709–788) zurück⁹: Die vielfältigen Erscheinungen der Welt sind wie Wolken am Himmel, sie erscheinen plötzlich und lösen sich auf, ohne dass eine Spur zurückbliebe, das heißt die vielfältigen Dinge und der Einheitsgrund, auf dem sie erscheinen, sind nicht zwei Wirklichkeiten, sondern ganz und gar eins. Oder anders ausgedrückt: Die Zen-Übung will verhindern, dass man den Wald vor lauter Bäumen nicht sieht, und zwar nicht dadurch, dass man die Bäume ignoriert, sondern indem man den Wald *in* der Vielzahl der Bäume wahrnimmt.

Die Übung selbst besteht im stundenlangen regungslosen Sitzen mit aufrechter Wirbelsäule, wobei der Atem völlig beruhigt wird. Gleichzeitig beobachtet das Bewusstsein das Auf und Ab von Gedanken und Gefühlen, ohne dieselben zu bewerten. Allmählich kommen alle Bewusstseinsvorgänge zur Ruhe, und nur die geschärfte Aufmerksamkeit bleibt übrig. Dieser Zustand ist keine Trance, sondern eine hellwache Bewusstheit, in der alle (von innen oder außen kommenden) Eindrücke wahrgenommen werden, wodurch aber die Bewusstseinsruhe weder gestört noch unterbrochen wird. Die Übung ist ein Ausbalancieren von aktiver Konzentration und passivem Loslassen aller Gedanken und Empfindungen. Die Konzentration im Ch'an ist mithin nicht bloß die Übung, das Bewusstsein über längere Zeit auf einem Objekt beruhigt verweilen las-

sen zu können, sondern es geht um eine sich einende Bewusstheit, die alle nur möglichen Objekte, die auftauchen können oder auch nicht, in sich vereinigt. Es geht um ein von allem Anhaften befreites Bewusstsein, ganz gleich, ob es an mehreren Objekten nacheinander anhaften oder bei der Anhaftung an einem Objekt verweilen würde. Das bedeutet auch, dass das Bewusstsein weder am Sitzen in Meditation noch am Nicht-Sitzen in Meditation, weder an Übung noch an Nicht-Übung anhaften darf. Es geht genau um die Überwindung dieses Gegensatzes, auch des Gegensatzes von Anstrengung und Passivität. Es handelt sich im Ch'an um aktive Passivität und passive Aktivität. Das Bewusstsein kann eine Balance finden, es ist wie eine dünne Membran zwischen beiden Bereichen des Aktiven und des Passiven, eine gelöste Haltung der Zügel, die weder angespannt sind noch schleifen. Anfangs tendiert das Bewusstsein dazu, in das eine oder andere Extrem zu verfallen. Die Ch'an-Praxis besteht darin, die stetige Aufmerksamkeit genau auf dem Punkt jener dünnen Membran halten zu können, wo jeder Eindruck in das Bewusstsein fallen kann, ohne auch nur die geringste Spur zu hinterlassen. Natürlich ist diese Praxis auch eine „Aktivität“, aber eine Aktivität des beständigen Sich-Lösens und Frei-Werdens von Aktivität und Nicht-Aktivität.

5. Das Ziel der Achtsamkeit

Was also kann die Übung der Achtsamkeit bewirken? *Aufbruch*, und zwar in allen Dimensionen, die unser Menschsein ausmachen: in der Wahrnehmung, im Fühlen, im Denken und im Handeln. Und dies wiederum in Bezug auf

⁹ B. Lievens (Ed.), *The Recorded Sayings of Ma-tsu*, Sect. 4, Lewiston 1987, 91.

uns selbst, in Bezug auf die nähere soziale Gemeinschaft, in Bezug auf die Politik großer sozialer Gruppen und in Bezug auf die Mitwelt alles Lebendigen. Dies betrifft alle personalen wie gesellschaftlichen Prozesse, ganz besonders auch die wirtschaftlichen. Denn kulturelles Handeln und wirtschaftliches Handeln sind eng miteinander verflochten, beide sind systemische Ausdrucksformen des gesellschaftlichen gestaltenden Menschen. Menschen produzieren, und in diesem Prozess produzieren sie ihre eigene Gestaltung. Die systemische Vernetzung aller Aspekte verlangt, dass wir ein linear-reduktionistisches Denken intelligent überwinden. Sie verlangt auch, dass langfristige Perspektiven und Strategien als weitaus rationaler begriffen werden denn kurzfristige Lösungen, die meist Scheinlösungen sind. Systemisches Denken bedeutet, Rückkopplungen von Projekt, Tat und Überprüfung

in angemessener Geschwindigkeit zu ermöglichen. Unsere heutigen Kosten-Nutzenrechnungen sind vorwiegend falsch, weil sie einerseits wesentliche Parameter (wie zum Beispiel die Nachhaltigkeit) ausblenden und Korrekturen von Fehlentscheidungen viel zu zaghaft umsetzen. Meist werden Fehler aus Hierarchiegründen gar verschleiert, weil Angst unser Denken und Handeln beherrscht. Das ist ein spirituelles Problem, und Angstfreiheit ein Prozess spiritueller und sozialer Reifung, der bewusst inszeniert werden muss: in den Bildungssystemen, den Wirtschaftssystemen, den politischen Systemen.

Aufbruch bedeutet Bewegung in zweifacher Hinsicht: sich aufbrechend auf einen Weg machen und aufbrechen, was verkrustet und begrenzt ist, was Möglichkeiten verhüllt. Aufbruch also aus festgefügt Mustern oder aus erstarrten Gewohnheiten.

Literatur

- R. Panikkar, *The Law of Karma and Historical Dimension of Man*, in: *Ders., Myth, Faith and Hermeneutics*, New York 1979, 362–389.
 A. Ayrookuzhiel, *The Sacred in Popular Hinduism*, Madras CLS 1983.
 M. v. Brück, *Einheit der Wirklichkeit. Gott, Gotteserfahrung und Meditation im hinduistisch-christlichen Dialog*, München 1987.
 M. v. Brück, *Buddhismus. Grundlagen – Geschichte – Praxis*, Gütersloh 1998.
 A. Michaels, *Der Hinduismus. Geschichte und Gegenwart*, München 1998.