

## Achtsamkeit und Konzentration

Achtsamkeit und Konzentration sind zentrale und unverzichtbare Bestandteile unseres Übungswegs. Im Logo von Plum Village stehen drei Begriffe: *smṛti*, *samadhi* und *prajna*. Das ist Sanskrit und bedeutet: Achtsamkeit, Konzentration und Weisheit. Über die ersten zwei möchte ich heute sprechen, Achtsamkeit und Konzentration, *smṛti* und *samadhi*. Übrigens wird die Achtsamkeit auch oft *sati* genannt. Das ist der entsprechende Name in Pali, der Sprache in der die Lehreden des Buddha zuerst aufgeschrieben wurden.

Achtsamkeit und Konzentration sind nicht nur in der Plum-Village-Dhyana-Schule von großer Bedeutung. Der Buddha selbst hat sie zu zwei der acht Teile des Edlen Achtfachen Pfades erklärt.

Wenn wir achtsam sind, was macht unser Geist da? Und was macht er nicht? Nehmen wir die Gehmeditation als Beispiel. Wir gehen achtsam. Was macht unser Geist da, und was macht er nicht?

Natürlich spüren wir die Schritte. Wir spüren, wie die Füße den Boden berühren und wie sie ihn wieder verlassen. Wir spüren unsere Arme, wie sie locker von den Schultern herabhängen. Vielleicht schwingen sie neben unserem Oberkörper.

Und wir spüren den Atem,- vielleicht an den Nasenlöchern, wo die Luft in den Körper eintritt, vielleicht im Bauch oder auch in der Brust. Im Grunde spüren wir den ganzen Körper, wie er sich im Rhythmus der Schritte bewegt.

Was machen unsere Augen? Sie sehen den Weg vor uns. Aber sie sehen auch die anderen Menschen. Sie sehen auch die Vögel, die Bäume und den Himmel. Es gibt gar keinen Grund, das alles auszublenden. Natürlich werden wir immer wieder auf den Weg blicken, um ihn nicht zu verfehlen oder gar zu stolpern. Aber mit der restlichen Aufnahmefähigkeit sind wir bei der Umgebung. Wir sehen, dass wir nicht allein sind. Wir erleben, dass wir nicht allein sind, dass wir geborgen sind in einer wundervollen Welt. Im Essensspruch werden wir übrigens ausdrücklich aufgefordert, uns beim achtsamen Essen nicht nur des Essens sondern auch der Gemeinschaft um uns herum bewusst zu sein.

Und was machen unsere Ohren? Sie hören, was da ist. Sie hören die Kinder, sie hören die Autos und sie hören die Vögel? Warum sollten wir uns dieser Freude berauben. Kann achtsames Gehen bedeuten, die Vögel nicht zu hören? Nein, sicherlich nicht! Wir sind mit allen fünf Sinnen voll in diesem Augenblick, im Hier und Jetzt, mit allem was ist.

Und was tun wir nicht? Wir machen uns keinen Kopf, wir machen uns keine Gedanken, über das was wir erleben, wir denken nicht nach und träumen nicht und machen uns keine Sorgen.

Wie soll das gehen? Unsere Wünsche und unsere Sorgen sind nie ganz verschwunden. Wenn wir sie gerade nicht sehen, dann sind sie nicht verschwunden, sondern sie lauern in einem Winkel unseres Geistes. Sie sind immer bereit, bei der kleinsten Anregung durch einen passenden Sinneseindruck wieder aufzutauchen und Aufmerksamkeit zu beanspruchen. Manchmal reicht ihnen als Grund zum Erscheinen schon allein die Tatsache, dass gerade nichts Spannendes los ist. Viele von uns kennen das aus der Sitzmeditation.

Gerade dann wenn sich unser Geist von den Erlebnissen der Anreise und den bei der Begrüßung unserer Freundinnen und Freunde ausgetauschten Neuigkeiten wieder gelöst hat, gerade dann wenn wir wirklich bei der Sitzmeditation angekommen sind, unseren Atem spüren, unsere Sitzposition spüren und uns richtig eingerichtet haben, dann

kommen auf einmal Dinge hoch, an die wir vielleicht Tage nicht mehr gedacht haben, die wir glaubten überwunden zu haben. Es sieht so aus, als ob ein neues Loch entstanden ist gerade, *weil* wir ein Loch gestopft haben.

Eine nachhaltige Lösung für dieses Problem finden wir, wenn wir tief schauen und die Wurzeln, die Ursachen dieser Wünsche und Sorgen erkennen. In aller Regel werden wir dabei Ansichten finden und diese wegen ihrer schädlichen Auswirkungen als falsche Ansichten entlarven und verwerfen. Dies gehört zum großen Gebiet der Weisheit, das heute nicht Thema ist.

Aber es gibt auch eine schnelle Lösung, die wir während der einzelnen Gehmeditation einsetzen können. Und hier kommen wir zum zweiten Thema des Tages, das untrennbar mit der Achtsamkeit verbunden ist: die Konzentration.

Wenn wir von Konzentration in Zusammenhang mit Achtsamkeit sprechen, wenn wir von Konzentration als Teil des Edlen Achtfachen Pfades sprechen, dann meinen wir im Grunde das, was man im alltäglichen Sinne darunter versteht, also die Fähigkeit ganz bei einer Sache zu bleiben.

Aber was ermöglicht es dem Studenten, schwierige Übungsaufgaben in der vollen S-Bahn zu lösen, obwohl sich die Leute um ihn herum drängeln, es laut ist und er immer wieder gestoßen wird? Wie schafft das die Krimi-Leserin? Manche Menschen meinen, das hätte etwas mit Ausblenden zu tun, man können gewisse Dinge zeitweise ausblenden. Ich denke, dass der Versuch etwas auszublenden dazu führt, dass wir das als Störung empfinden und deshalb ablehnen. Und Ablehnung zieht genauso wie andere Gefühle nur noch mehr Konzentration vom eigentlichen Thema ab. Und dies führt letztlich zu Unmut und Streit.

Ich denke, dass Konzentration eine ganz natürliche und einfache Funktion des Geistes ist. Der Geist konzentriert sich auf das, was ihm wichtig ist. Wenn man etwas für wichtig hält, ist es ganz leicht und ganz natürlich, sich darauf zu konzentrieren.

Man kann sich das so vorstellen: In unserem Geist gibt es sechs Informations-Ströme, die alle Aufmerksamkeit beanspruchen. Die fünf ersten entsprechen unseren fünf Sinnen und den sechsten möchte ich den Gedankenstrom nennen. Im alten Indien und in Buddhas Reden wurde deshalb immer von sechs Sinnen gesprochen. Alle sechs Informations-Ströme oder Sinne erzeugen unaufhörlich Informationen. Je nach Quelle nennen wie sie Sinneseindrücke oder Gedanken. Unser Geist kann nicht alles verarbeiten und konzentriert sich je nach Situation, auf die wichtigsten Informationen.

Und nun kommen wir wieder auf das Beispiel mit der Gehmeditation zurück. Wir gehen achtsam los, machen ein paar Schritte, aber schon nach kurzer Zeit hat sich der Geist auf das Gehen, den Weg und die Umgebung eingestellt. Es ist alles so einfach, zu einfach. Das Gehen verliert an Bedeutung, und Gedanken strömen wieder auf uns ein.

Und in diesem Augenblick fehlt es an Konzentration. Dann fehlt es an Konzentration, weil das Interesse abgeflaut ist. Es muss uns wichtig sein, achtsam zu sein. Dazu braucht es eine gewisse Entschlossenheit. Nur einfach mal probieren, ist zu wenig.

Wir können uns hierbei auch ein bisschen helfen. Vor dem ersten Schritt spüre ich nach, wo mein Atem ist, und beobachte bewusst den Atem, spüre das Auf und Ab der Bauchdecke. Dann gehe ich die ersten Schritte. Nun ist die Aufgabe etwas schwieriger geworden: Ich spüre Atem und gleichzeitig die Schritte. Und schon nach wenigen Schritten

blicke ich um mich. Ich sehe die Menschen, die Bäume, die Sträucher, die Blumen und die Wolken. Und ich höre die unglaublich vielen Geräusche der Stadt, vorbeifahrende Autos, singende Vögel, ein bellender Hund und Rufe vom entfernten Sportplatz. Und ich sauge förmlich alle Eindrücke in mir auf.

Das ist ein gewaltiger Strom an Eindrücken! Da haben es die Sorgen und Wünsche ganz schön schwer, Beachtung zu finden!

Und doch verliere ich immer wieder die Achtsamkeit und verliere mich in einer Gedankenflut, im Träumen oder Grübeln. Das ist ganz normal. Wichtig ist es nur, da bald wieder heraus zu kommen. In Plum Village und im EIAB gibt es Uhren, die alle Viertelstunde läuten. Wenn sie läuten, lässt jeder alles stehen und liegen und kommt zu seinem Atem zurück, d.h. er spürt seinem Atem nach. Nach drei Atemzügen ist die Achtsamkeit wieder so gefestigt, das man sich wieder der Arbeit zuwenden kann.

Eine geniale Idee! Auf diese Weise kann man gar nicht mehr länger als eine Viertelstunde unachtsam sein. Dann kommt die Glocke und holt einen wieder heraus. Wir können uns dabei folgenden Vers (*gatha*) vorsagen:

Horch, horch,  
dieser wundervolle Klang  
bringt mich zurück  
zu meinem wahren Selbst.

Thay ermutigt uns, auch andere Alltagsgeräusche als Achtsamkeitsglocken zu nehmen. So können wir z.B. die Sirene eines Einsatzfahrzeugs als Achtsamkeitsglocke betrachten und immer wenn wir eine hören, zurück zu unserem Atem kommen.

Auch das Läuten eines Telefons kann eine Achtsamkeitsglocke sein. Dreimal Atmen vor dem Abheben bringt uns nicht nur zur Achtsamkeit zurück, sondern verbessert sicherlich auch die Qualität des Gesprächs. Wir fühlen uns nicht mehr gestört, in dem was wir gerade machen, sondern wir sind ganz beim Telefon und bei der Person am anderen Ende der Leitung.

Im weiteren Sinne kann man auch eine rote Ampel als Achtsamkeitsglocke sehen. Wir müssen warten und kehren zurück zu unserem Atem. Wenn das einmal gut eingeübt ist,- und das geht in großen Städten erstaunlich schnell,- dann haben wir gar nicht mehr das Gefühl, vor roten Ampeln zu warten,- nein, es sind immer wieder kurze Meditationsübungen. Wenn wir uns früher von roten Ampeln ausgebremst und gestört fühlten, werden wir sie nachher willkommen heißen.

In der Achtsamkeit entstehen Frieden und Freude auf ganz natürliche Weise. Wie sollte es auch anders sein? Achtsam atmen und eins sein mit der Natur,- was könnten wir uns Besseres wünschen? In Wahrheit sind wir in Achtsamkeit nicht nur eins mit der Natur sondern mit der ganzen Welt, so wie sie gerade ist.

Die ganze Esoterik-Branche lebt von dem Wunsch der Menschen, in Harmonie mit dem Universum zu leben. Wir sind ein integraler Bestandteil des Biotops Erde. Wie kann es überhaupt geschehen, dass wir nicht in Harmonie mit dem Universum sind? Ganz einfach, indem wir das Hier und Jetzt ignorieren und mit unserem Geist in unsere Gedankenwelt abtauchen, in eine von uns selbst geschaffene virtuelle Realität. Da haben wir Himmel und Hölle geschaffen, in Form von rosaroten Zukunftsträumen und großen Sorgen. Was tun

wir dort? Dafür sind wir nicht auf der Welt. Wir wollen und sollen an der wunderbaren Wirklichkeit der Erde teilhaben. Jeden Augenblick. Im Hier und Jetzt.

Und wir können grundsätzlich jeden Augenblick in Achtsamkeit verbringen. Morgens wenn der Wecker läutet, können wir uns gleich nach dem Ausschalten folgendes Gatha von Thay vorsagen:

Ich wache auf und lächle.  
Vierundzwanzig neue Stunden liegen vor mir.  
Ich gelobe, jeden Augenblick bewusst zu leben  
und allen Wesen mit den Augen des Mitgefühls betrachten.

Da werden sich unsere ersten Schritte schon ganz anders anfühlen. Und es gibt keinen Grund, im Badezimmer die Achtsamkeit zu verlieren. Vielleicht können wir dann noch vor dem Frühstück meditieren und diese Geisteshaltung festigen. Frühstück zubereiten und essen, zur S-Bahn gehen und auf den Zug warten sind alles wunderbare Gelegenheiten, Achtsamkeit zu üben. Schwieriger ist es beim Zuhören oder gar selber Sprechen.

Aber es geht auch gar nicht darum, sich unter Druck zu setzen und alles auf einmal zu wollen. Nur, wer wahre Achtsamkeit geschmeckt hat, will mehr davon. Das ist ganz natürlich.

Vor kurzem habe ich mit einer Bekannten gesprochen, die im Supermarkt arbeitet. Ich habe ihr erzählt, wie wichtig es ist, beim Regale Einräumen achtsam zu sein. Auf einmal schaute sie mich ganz bedeutungsvoll an und sagte: "Weißt du, wenn einem das gelingt, das fühlt sich richtig gut an." Da hatte ich sie wohl unterschätzt. Sie hatte es schon geschmeckt.

Und es ist so wichtig, dass wir es einmal kennenlernen. Es ist mit der Achtsamkeit wie mit dem Essen. Der Appetit kommt beim Essen. Also ist es von entscheidender Bedeutung, dass wir einfach einmal anfangen. Aber es gibt auch viele Hindernisse. Von alters her ist die Meditation im Sitzen der Einstieg. Aber wenn wir in der Lebensmitte stehen, sind wir oft schon so verspannt und steif, dass uns das Sitzen auf dem Kissen wie eine Turnübung vorkommt.

Ich finde, dass wir ruhig öfters mal auf einem Stuhl oder Sessel meditieren sollten. Ich selber habe tiefe Meditationen auf Stühlen erlebt und denke, dass das einige Vorzüge hat. Und wir können ruhig den Fernsehsessel im Wohnzimmer nehmen. Und als Zeit vielleicht den Zeitpunkt, zu dem wir gewohnheitsmäßig zu uns sagen: "Jetzt reicht's. Das war's für heute. Jetzt mach ich nichts mehr. Jetzt ruhe ich mich etwas aus." Und vielleicht sind wir es gewohnt, uns in diesem Augenblick in den Sessel zu setzen und den Fernseher einzuschalten.

Das ist ein guter Augenblick, sich in den Fernsehsessel zu setzen und als Programm das "Atemprogramm" einzuschalten. Eigentlich brauchen wir es gar nicht einschalten. Es läuft Tag und Nacht. Aber jetzt wollen wir es betrachten. Und so beobachten wir unseren Atem, während wir bequem im Fernsehsessel sitzen.

Es ist angenehm still zu sitzen und nichts mehr zu erledigen. Der Atem bewegt ganz sanft den Bauch. Das entspannt. Und wenn uns klar wird, dass es uns gerade gut geht, heißt es aufpassen und den Augenblick interessant gestalten. Wenn wir jetzt nicht aufpassen, läuft der ganze abgelaufene Tag nochmals vor unserem Geist vorbei, oder alles unerledigte meldet sich.

Jetzt können wir still um uns schauen. Wir betrachten unser Wohnzimmer als ob wir es zum ersten Mal sehen würden und versuchen beim Betrachten und beim Atem zu bleiben, ohne uns etwas zu denken. Und immer klarer wird, dass es uns gut geht. Wir genießen diesen Augenblick der Ruhe. Und wir kommen wahrhaft zur Besinnung.

Und wenn jemand ins Zimmer kommt und uns anspricht, und wir die Achtsamkeit verlieren, kommen wir einfach danach wieder zu unserem Atem zurück. Wir können die Achtsamkeit nicht festhalten. Gerade deshalb ist es so wichtig, immer wieder zurückzukommen. Jede Unterbrechung gibt uns wieder die Möglichkeit, zu üben zur Achtsamkeit zurückzukommen.

Die Sitzmeditation im Fernsehsessel bietet viele Vorteile. Wir brauchen kein Sitzkissen und keine Matte, wir brauchen keinen eigenen Raum und auch nur in geringem Umfang Ruhe. Wir brauchen keine Zeit, die wir nicht ohnedies zum Ausruhen verwenden wollten. Und wir werden wahrscheinlich mit einer guten geistigen Haltung sitzen. Wir denken nicht, dass wir etwas Ungewöhnliches, Besonderes oder gar Exotisches tun. Es gibt kein Erreichen-Wollen und keine körperliche Anstrengung. Wir lassen alle Projekte, Probleme und Sorgen los und genießen den Augenblick.

Wir Menschen dürfen diese Art des Wohlseins anstreben. Das ist unser wahres Erbe. Es steht uns zu. Ich werde nachher den Vortrag mit einem Gedicht von Thay beenden, das genau diesen Aspekt behandelt, Achtsamkeit als unser wahres Erbe.

Zunächst möchte ich noch auf eine Frage eingehen, die sich der eine oder andere jetzt vielleicht stellt. Was ist mit meinem Sorgen und Problemen? Das klingt ja so, als ob ich mit der Achtsamkeitspraxis alle Sorgen und Probleme verdränge, als ob ich vor ihnen ins Hier und Jetzt fliehe.

Bei unseren Sorgen und Problemen geht es doch immer darum, dass wir meinen, wir bräuchten noch etwas für unser Glück, oder müssten etwas unbedingt loswerden, um endlich glücklich zu sein. Wir wollen erfolgreich sein, und gesund, und beliebt, und mächtig und und und. Und denken, das würde uns glücklich machen. Aber wenn wir etwas erreicht haben, dann wollen wir noch mehr. Und wir wollen auf keinen Fall ein Loser sein, krank sein, unbeliebt oder von anderen herum geschubst werden. Sonst meinen wir, wäre Glück nicht möglich. Und das allerschlimmste ist: Wenn gerade gar kein Unglück unser Leben verdüstert, dann haben wir Angst, es könnte einmal kommen. So werden wir niemals glücklich werden! Da gibt es null Chance!

Solange wir den Augenblick gering achten, weil irgendwelche Probleme nicht gelöst sind, solange wir den Augenblick nicht genießen können, weil wir uns Sorgen machen, dass irgendwelche Probleme auftreten könnten, so lange werden wir nicht glücklich sein. Wir machen uns nur das Leben zur Hölle. Und das ist nicht einmal eine vom Leben selbst geschaffene Hölle, das ist unser eigenes Hirngespinnst!

Das erinnert mich an das Lotos-Sutra. In diesem wird von einem Mann berichtet, der in jungen Jahren seine Familie verließ, und sich in der Fremde mühsam als Tagelöhner und Bettler über Wasser hielt. Viele Jahre später kam er durch Zufall in seine Heimatstadt. Sein Vater war mittlerweile ein erfolgreicher und begüterter Kaufmann geworden. Er hatte all die Jahre voll Liebe an seinen Sohn gedacht. Er erkannte seinen Sohn sofort wieder, obwohl er ihn nur kurz und von weitem sah. Er schickte seinen Diener, um den Sohn zu ihm zu bringen. Dieser aber hatte Angst vor dem reichen Mann und wollte dem Diener nicht in den Palast folgen. Der Vater erkannte, wie sehr der Sohn in seiner Situation als

Tagelöhner und Bettler gefangen war und dass er womöglich völlig überfordert wäre, wenn er mit seiner Stellung als Sohn und einziger Erbe des reichen Kaufmann konfrontiert würde. So beschloss er, den Sohn langsam daran zu gewöhnen. Zunächst stellt er ihn als Hilfsarbeiter ein, später gab er ihm Schritt für Schritt anspruchsvollere und verantwortungsvollere Aufgaben und schließlich eröffnete er dem Sohn seine Herkunft und sein Erbe.

Wenn wir uns von Problemen und Sorgen einnehmen lassen, leben wir dann nicht genau wie der junge Mann, als er noch in der Fremde war? Wir verdingen uns als Tagelöhner, obwohl wir in Wahrheit steinreich sind. Und wenn wir erfahren, dass der Palast unsere wahre Heimat ist, dass wir jeden Augenblick des Tages genießen dürfen, dann laufen wir aus Angst davon. Wir meinen, wir müssten zunächst all unsere Probleme lösen. Aber mit der Achtsamkeitspraxis können wir uns langsam daran gewöhnen, Schritt für Schritt an die Leichtigkeit und Freude des Lebens im Augenblick gewöhnen und so unser wahres Erbe antreten.

Thay hat zu diesem Thema das Gedicht "Unser wahres Erbe" geschrieben.

## Unser wahres Erbe

Der Kosmos ist voll kostbarer Edelsteine.  
Heute Morgen möchte ich dir eine Handvoll davon schenken.  
Jeder Augenblick deines Lebens ist ein kostbarer Stein,  
der durch Erde und Himmel,  
Wasser und Wolken  
strahlt und alles enthält.

Ganz sanft musst du atmen,  
damit sich die Wunder offenbaren.  
Auf einmal hörst du die Vögel singen,  
und auch die Kiefern stimmen ein,  
du siehst die Blumen erblühen,  
siehst den blauen Himmel,  
die weißen Wolken,  
das Lächeln und den wundervollen Blick  
des Menschen, den du liebst.

Du, die reichste Person auf Erden, die du  
herumgeirrt bist und für deinen Lebensunterhalt  
hast betteln müssen,  
hör auf, das notleidende Kind zu sein.  
Komm wieder und fordere dein Erbe ein.  
Wir sollten unser Glück genießen  
und es allen anderen schenken.  
Bewahre diesen Augenblick.  
Lass den Strom von Kummer und Elend los  
und nimm das Leben ganz in deine Arme.

Thich Nhat Hanh

(aus "Alles, was du tun kannst für dein Glück", Herder, Freiburg im Breisgau 2010)