

»Immer ist die wichtigste Stunde die gegenwärtige, immer ist der wichtigste Mensch der, der dir gerade gegenübersteht, immer ist die wichtigste Tat die Liebe.«



Der buddhistische Achtsamkeitsansatz scheint besser zum Entwurf unserer modernen Gesellschaft zu passen als viele andere spirituelle Traditionen. Das mag daran liegen, dass buddhistische Achtsamkeitspraxis und Meditation ohne religiöse Ausrichtung praktiziert werden kann. Der Buddhismus ist keine theistische Religion. Es gibt keine *religio*, keine Rückbindung an einen allmächtigen Gott und Schöpfer. Buddha wird nicht als Gott verehrt, sondern als Lehrer, der seine eigene Lehre in seinem Leben auf diesem Planeten verwirklicht hat. Der Buddhismus ist in seiner ursprünglichen Form auch kein Glaubenssystem, sondern eine Wissenschaft, eine Philosophie und ein Lebensweg, verbunden mit einem praktischen Meditationssystem. Er enthält zwar grundlegende Prinzipien, die jedoch keinesfalls blind geglaubt und akzeptiert werden sollen. Der Praktizierende ist aufgefordert, die Gültigkeit durch eigene Erfahrung und Reflexion zu überprüfen.

Der Buddhismus bietet uns mit all dem eine Möglichkeit an, einfache Techniken in unseren Alltag einzubinden und zu praktizieren – mit einem spürbaren Ergebnis. Der Geist wird ruhiger und klarer. Wir verlieren uns weniger in Emotionen und können die Dinge etwas mehr so sehen, wie sie sind. Nicht mehr so, wie wir Angst haben, dass sie sein könnten, und auch nicht mehr so, wie wir sie gern hätten. Das hat zur Folge, dass wir besser auf alltägliche Herausforderungen reagieren können, klarer, ruhiger und damit effektiver und

gesünder. Wir kommen mehr in Einklang mit uns selbst und mit den Dingen des täglichen Lebens.

Darüber hinaus zeigen uns die Lehren des Buddha einen Weg auf, der uns unser Dasein besser verstehen und in einen größeren Zusammenhang einordnen lässt. Wir können Antworten in uns finden, auch auf übergreifende spirituelle Fragen, wenn wir tief genug in uns und in die Stille, in den Tempel in uns eintauchen und uns als Teil des großen Ganzen begreifen und aufgehoben fühlen.

# DER SCHLÜSSEL ZU DEINEM INNEREN TEMPEL

WIE KANN UNS DIE ACHTSAMKEIT EINEN ZUGANG ZU UNSEREM INNEREN TEMPEL VERSCHAFFEN?



## DIE WELT MIT NEUEN AUGEN SEHEN

Der Begriff Achtsamkeit beschreibt eine besondere Form der Aufmerksamkeit. Dabei handelt es sich um einen klaren Bewusstseinszustand, der jede innere und äußere Erfahrung im gegenwärtigen Moment registriert und zulässt, ohne sie zu bewerten. Diese besondere Qualität der Aufmerksamkeit muss erst freigelegt werden, sie ist überlagert von unseren individuellen Bewertungsmustern, unseren Sorgen, Ängsten und Wünschen.

Wir sehen die Dinge um uns herum in der Regel so, wie wir sie fürchten oder so, wie wir sie uns wünschen. Unsere Wahrnehmung ist von unseren individuellen Erlebnissen und Erfahrungen geprägt, sie ist konditioniert und von verschiedenen Filtern verfälscht, das Bild ist nicht klar. Anaïs Nin sagt, dass wir die Dinge meist nicht so sehen, wie sie wirklich sind, sondern eher so, wie wir selbst sind.

Wer Achtsamkeit ernsthaft und regelmäßig praktiziert, spürt, dass sich nach und nach ein klarer und stabiler Geist entwickelt, auf den man auch in schwierigen Situationen zurückgreifen und sich mit einer neu gewonnenen inneren Ruhe und Klarheit verbinden kann. Es entsteht ein Bewusstsein dafür, dass Glück und Lebensfreude nicht von äußeren Bedingungen oder Dingen abhängig sind, die doch stets konditioniert und vergänglich sind, sondern in dieser inneren Klarheit und Ruhe liegen. Auf der Grundlage wachsender Achtsamkeit entwickeln sich verschiedene Eigenschaften, die bewusstes Sein ermöglichen und den Eingang zu unserem inneren Tempel freilegen:

- Die Gedankenströme kommen allmählich zur Ruhe, der Geist wird klar und kann die Dinge als das erkennen, was sie wirklich sind.
- Wir fühlen uns psychischen und emotionalen Belastungen und anderen Herausforderungen des Lebens deutlich besser gewachsen.
- Wir sind geduldiger und mitfühlender mit uns selbst und mit anderen.
- Wir sind weniger ängstlich und seltener deprimiert.

- Wir entwickeln Impulskontrolle und können negative Emotionen besser lenken und regulieren.
- Wir erlangen mehr Gleichgewicht, Stabilität, Souveränität und Lebensfreude.
- Wir können selbstbestimmter und selbstbewusster entscheiden, handeln und leben.

Bei so vielen positiven Auswirkungen lohnt es sich, diese viel zitierte Achtsamkeit mal genauer unter die Lupe zu nehmen und sie in unser Leben einzuladen. Die Intention, die wir haben, spielt dabei eine entscheidende Rolle.

## DIE GEEIGNETE AUSRICHTUNG

Wenn Achtsamkeit heutzutage in unserer westlichen Kultur praktiziert wird, dann ist die Motivation dafür nicht unbedingt im ursprünglichen buddhistischen Kontext zu finden. Es gibt unterschiedliche Motive, aus denen heraus Menschen zur Achtsamkeit finden. Die Anwendungsfelder reichen von Stressbewältigung und Gesundheitsvorsorge über berufliche Kompetenz bis hin zu Selbsterfahrung und spiritueller Praxis. In all diesen Bereichen hat die Achtsamkeitspraxis bereits ihre Wirkkraft bewiesen. Die Intention, also die konkrete individuelle Motivation für das Üben ist entscheidend für die Ausrichtung der Praxis. In unserem Kulturkreis ist eine neue Ausrichtung entstanden, die nicht unbedingt mit der ursprünglichen Intention übereinstimmt. Aufgrund der gesellschaftlichen und kulturellen Umstände übernimmt die Achtsamkeit mehr und mehr eine funktionale Rolle. In den Bereichen, in denen die Menschen unter den Auswirkungen unserer postmodernen Gesellschaft leiden, versucht man es nun mit Achtsamkeit, wenn man mit anderen Mitteln nicht mehr weiterkommt. Es geht also stark um Selbstregulation, um in vorgegebenen Systemen besser funktionieren zu können. Wer durch eine Achtsamkeitspraxis eine verbesserte Stresstoleranz erreicht hat, kann dann auch stärker belastet werden. Eine solch funktionale Ausrichtung der Achtsamkeit könnte also auch eine systemstabilisierende Wirkung haben. Wir passen uns an, um im Hamsterrad immer schneller laufen zu können. Wo bleibt da der innere Freiraum?

Achtsamkeit in ihrer eigentlichen ursprünglichen Ausrichtung kann so viel mehr als kompensieren. Der buddhistische Kern der Achtsamkeitslehre beinhaltet die Chance, den Weg in eine neue innere Freiheit zu finden und sich unabhängig zu machen von äußeren Umständen. Was aber bedeuten innere Freiheit und Unabhängigkeit wirklich?

**Die Erkenntnis, dass alles nur momentan ist, vergänglich und konditioniert, und dass immer wir es sind, die entscheiden, wie wir auf Herausforderungen und äußere Umstände reagieren.**

Das richtige Verständnis und die passende Ausrichtung der Achtsamkeitspraxis ist der Schlüssel zu unserem inneren Tempel. Das wohl eindrucklichste Zeugnis

dafür hat Viktor Frankl mit seinem Leben und Wirken gegeben, auch wenn er sicherlich nicht von Achtsamkeit gesprochen hat. Frankl war einer der wichtigsten Neurologen und Psychiater des 20. Jahrhunderts. Er begründete die Logotherapie und die Existenzanalyse und wird in einem Atemzug mit Sigmund Freud genannt. Frankl wurde 1905 in Wien geboren und war als Jude einer der Verfolgten des Hitler-Regimes. Seine noch junge berufliche Karriere stoppte plötzlich, als er inhaftiert und in ein Konzentrationslager gebracht wurde. In Theresienstadt, Auschwitz und Bergen-Belsen starben seine Eltern, sein Bruder und seine junge Ehefrau. Frankl ist es gelungen, sich selbst unter diesen unvorstellbar grausamen Umständen seinen inneren Freiraum zu bewahren. Er hat sich entschieden, sein Schicksal zu tragen, ohne zu verbittern und zu verhärten, ohne Hass gegenüber seinen Peinigern und den Mördern seiner Familie zu entwickeln. Er hat sich entschieden, innerlich weich und frei zu bleiben, und die Freiheit, die wir alle haben, unsere Antwort auf äußere Umstände zu wählen, eindrücklich bezeugt. Frankl überlebte das Konzentrationslager und verblüffte mit seiner Einstellung zum Leben und seinem ungebrochenen Lebenswillen.

Viktor Frankl war sicher einer der außergewöhnlichsten und mental stärksten Menschen, die jemals auf diesem Planeten gelebt haben. Er führt uns das Prinzip der Wahlfreiheit, unter noch so widrigen Umständen Stellung zu beziehen, so drastisch vor Augen, dass es in Erinnerung bleibt.

Auch Viktor Frankl beschreibt auf eine gewisse Weise den inneren Tempel, der mit zunehmender Achtsamkeit für uns zugänglich wird. Er beschreibt ihn in seinem Buch »Und trotzdem Ja zum Leben sagen« auf eine sehr anschauliche und alltagstaugliche Art und Weise und trifft dabei die gleiche gern zitierte Kernaussage wie die Jahrtausende alte buddhistische Achtsamkeitslehre: »Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.«

Das bedeutet, dass wir immer eine Wahl haben, egal wie erdrückend oder einschränkend die äußeren Umstände sind. Auch wenn uns die äußere Freiheit genommen wird und wir in jeder Beziehung unserer Rechte enteignet werden, wie es Frankl zu Zeiten des Nationalsozialismus geschehen ist, bleibt uns eine innere Freiheit. Die Freiheit, unsere Reaktion auf das Erlebte zu wählen.