

Offene Achtsamkeit (13), Juni 2019

Stichpunkte für das Ende des A-Kurses im SS 2019:

- (A) Wie wir bislang Atmen & *Bodyscan* praktiziert haben –
- (B) Atmen, *Bodyscan* und „Ich“–

(A) Wie wir bislang Atmen & Bodyscan praktiziert haben

- *Bodyscan* ist eine leichte Konzentrationsübung mit "verteilter, freundlicher Achtsamkeit" während des Atmens. So haben wir's bisher praktiziert. Das tat uns gut, war sehr entspannend & beruhigend und ermöglichte es, uns von den ständig in unserem Geist herumirrenden, teilweise lächerlichen Gedankenketten und den ggf. daraus entstehenden Emotionsanfällen des Tages zu lösen.
- "*Der Atem ist Gestalter des Körpers*" – so haben wir Atmen & *Bodyscan* auch bereits angewendet. Und das gab sogar die Möglichkeit, mit dem Atem auf unsere Körperteile *heilsam einzuwirken*.

(B) Atmen, *Bodyscan* und „Ich“

- Aber Atmen & *Bodyscan* ist noch zu etwas anderem gut; und das hat mit "**Ich & Mein**" zu tun. Bei der Körperbetrachtung empfahl Buddha (u.a. in den *Satipatthâna Suttas*, den Grundlagen der Achtsamkeit) mit jeder Konzentration auf ein gewisses Körperteil, sich Folgendes bewusst zu machen:

"Das ist nicht MEIN, das bin nicht ICH".

Was hat er damit gemeint? Wozu sollte diese Feststellung gut sein? Dazu muss etwas gesagt werden!

- (1) Zunächst ist damit etwas ganz Offensichtliches gemeint: Jedes meiner Körperteile besteht aus organischem Material, das auch außerhalb meiner selbst in vielen ähnlichen Formen vorkommt. Es ist nichts, was spezifisch "mein Selbst / mein Ich" ausmacht. Die ganze heutige westliche Biologie, Medizin und Neurologie beschäftigt sich damit, und zwar in "rein objektiver" Weise, d.h. ohne die subjektive Frage wie: "*gehört dies Bein, dieser Bauch, ... mir?*" überhaupt anzusprechen. Sie klammert solche subjektiven Fragen total aus; sie lässt uns total allein mit solchen Fragen. Und das ist unbefriedigend.
- (2) Es führt uns u.a. auf die etwas subtilere Frage: "*Bin ich der Besitzer (meiner Beine, meines Bauches, meines Kopfs usw....)?*"
Eine erste Antwort dazu: Meine Körperteile sind sozusagen Gefährten meines Lebens, die sorgsam und freundlich zu behandeln und nicht zu vergewaltigen, nicht zu unterdrücken, nicht zu manipulieren sind, als wären sie meine Sklaven.
Buddha: Wir sind verantwortlich für unseren Körper aber nicht sein Besitzer.
Der Körper hat eine "Sprache", die wir beim Atmen & *Bodyscan* lernen können zu verstehen.
- (3) Aber da ist noch etwas viel Subtileres und Grundsätzlicheres beim Atmen & *Bodyscan* zu reflektieren: Was meine ich denn mit ‚ICH‘ / ‚MEIN‘, wenn ich sage, "*das bin ich*" oder "*das ist mein*" oder "*das gehört mir*" ?

Jeder Mensch hat normalerweise dieses **"Ich-und Mein"-Gefühl**, wenn etwas in oder mit ihm vorgeht. (Der französische Philosoph und Mathematiker **René Descartes, 1596-1650**, sagte sogar, das sei die sicherste, evidenteste und zuverlässigste Wahrnehmung, die man haben kann, und stellte sie an den Anfang seiner Metaphysik.)

Dieses "Ich-und Mein"-Gefühl ist auch in fast allen Sprachen – besonders den indogermanischen¹ – fest verankert durch die Personal- & Possessivpronomina. Wir können uns eine Sprache ohne die Personalpronomina "ich", "du", usw. ... und die Possessivpronomina "mein", "dein", usw. ... gar nicht vorstellen. Da das "Ich-und-mein"-Gefühl bei jedem Erleben auftritt, glaubte man (fast auf der ganzen Welt seit eh und je, und nicht erst seit *Descartes*), ihm läge eine unveränderliche, permanente **"Substanz"** zugrunde; Religionen nannten es die "Seele".

Ausgerechnet gegen diesen tief verwurzelten **Attâ- / Ich- / Seele-Glauben** wendete sich Buddha, denn er nannte ihn das **Haupthindernis** gegen sein Ziel, nämlich: die Meisterung und restlose Befreiung von jeglichem menschlichen Stress, Leid, Trauer, Unzufriedenheit, Sehnsucht, Angst vor Schmerz, Altern, Krankheit und Tod (in pâli kurz: **„dukkha“** genannt). Das Gegenstück zu „attâ“ nannte er **„anattâ“** (oft übersetzt als „Nicht-Selbst“, „Nicht-Ich“, „Nicht-Seele“). Ontologische Fragen dazu, wie etwa: *„gibt es eine ewige persönliche Seele?“* (skr: *atmân*, pâli: *attâ*) / *„gibt es keine Seele?“* beantwortete er **nie**, denn eine Antwort wäre auf ein Glaubensdogma hinausgelaufen; **und solche Dogmen lehnte er ab, da sie nichts zur Meisterung von dukkha beitragen**. „Anattâ“ war für Buddha kein philosophisch-metaphysisches Dogma sondern ein befreiter menschlicher Zustand, dem man sich durchaus bis zu einem gewissen Grad durch **Übung und Disziplin** nähern kann.

Anattâ kann (u.a. in tiefer Meditation) **erfahren** werden: Es ist das **totale Verschwinden der „Ich-und-mein“-Vorstellung bei völlig wacher und nüchterner Wahrnehmungsfähigkeit** (wenigstens zeitweise); – und dies ist dann ein kleiner Vorgeschmack von dem, was Buddha mit **nibbana** (*Nirvana*, ~ „Frieden“) meinte.

Für christlich oder islamisch erzogene Menschen, die an „den Einen Gott“ und an ihre eigene „Seele“ glauben, ist „anattâ“ eine schwierige, ja ziemlich widersprüchliche und unverständliche Sache. Die katholische Kirche oder orthodoxe muslimische Imame bezeichnen so etwas wie „anattâ“ schlicht als **Blasphemie**, die mit der Hölle bestraft wird. (Ich behaupte, für ein paar wenige „Atheisten“ scheint es sogar leichter zu verstehen, was *anattâ* sei). Wer *anattâ* nicht **wenigstens einmal erfahren** hat, für den bleibt der Kern der Buddha-Lehre ein paradoxes Exotikum, trotz noch so vieler philosophischer Erläuterungen. Daher gehe ich in unserem praxisorientierten A-Kurs auch nur „so nebenbei“ auf *anattâ* ein. Diskussionen darüber wurden seit über 2,5 Tausend Jahren in allen Ländern des Buddhismus geführt. Wer die entsprechende Erfahrung nicht gemacht hat, für den ist es fruchtlos, dies auch noch in einem sog. „Achtsamkeitskurs“, den er besucht, rational durchkauen zu wollen. Trotzdem werde ich auch im nächsten Semester versuchen, „so nebenbei“ darauf zurück zu kommen.

¹ Sanskrit, Pâli, Griechisch, Latein, Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Litauisch, Lettisch, Polnisch, Russisch, Armenisch, Kurdisch, Pashtun (Afghanistan) usw. usw. ... sind indogermanische Sprachen.