

## Die Rolle angemessener Aufmerksamkeit

Ajahn Thanissaro

### Der Mythos barer Aufmerksamkeit

Der Buddha hat nie den Begriff „bare Aufmerksamkeit“ (*bare attention*) innerhalb seiner Meditationsinstruktionen benutzt. Und zwar aus dem Grund, da er erkannte, dass Aufmerksamkeit nie auf eine bare, reine oder nicht bedingte Art auftritt. Sie wird immer von Ansichten und Wahrnehmungen verfärbt – also von den Etiketten, die man den Ereignissen verleiht – und von Absichten: was man als Objekt für seine Aufmerksamkeit auswählt und vom Zweck, um überhaupt aufmerksam zu sein. Wenn man die bedingte Natur selbst der einfachsten Formen von Aufmerksamkeit nicht versteht, dann könnte man vermuten, dass ein Moment nicht reaktiver Aufmerksamkeit einem Moment des Erwachens gleichkommt. Auf diese Weise verpasst man einen der entschiedensten Einsichten buddhistischer Meditation: wie sogar die simpelsten Vorgänge im Geist eine Vorbedingung für Anhaftung und Leiden bilden können. Wenn man davon ausgeht, dass ein bedingter Vorgang nicht bedingt sei, so schliesst man die Tür zum Nicht-Bedingten. Somit ist es wichtig, die bedingte Natur der Aufmerksamkeit zu verstehen und auf welche Weise der Buddha empfahl, dass man sie als Pfadfaktor zu trainieren hätte – nämlich als angemessene Aufmerksamkeit -, der über Aufmerksamkeit hinaus zu vollständigem Erwachen führt.

Der Pali Terminus für Aufmerksamkeit ist *manasikara*. Ihr habt vielleicht gehört, dass der Begriff für Achtsamkeit – *sati* – mit Aufmerksamkeit übersetzt wird. Aber das ist nicht die Art und Weise, wie der Buddha den Begriff benutzte. Achtsamkeit nach seiner Fassung bedeutet, etwas im Geist zu halten. Sie ist eine Erinnerungsfunktion. Wenn man das Etablieren der Achtsamkeit (*satipatthana*) praktiziert, dann bleibt man dabei fokussiert, während man das gewählte Objekt innerhalb seines Referenzrahmens beobachtet: der Körper, Gefühle, Geist, oder mentale Eigenschaften in sich selbst. Dieser Prozess des beständig fokussiert Bleibens, indem man das Objekt beobachtet, nennt man *anupassana*, welche die Unterstützung von 3 mentalen Qualitäten benötigt. 1) Man muss achtsam sein (*satima*), um den Referenzrahmen im Geist halten zu können, um sich beständig daran zu erinnern. 2) Gleichzeitig muss man umsichtig sein (*sampajana*) - klar bewusst was man da tut – um sicher zu gehen, dass man wirklich auch das tut, woran man versucht sich zu erinnern. 3) Man muss eifrig/in brünstig dabei sein, um es geschickt auszuführen. Der Akt des Beobachtens eines Objekts auf diese Weise – indem man achtsam, umsichtig und eifrig ist – macht das Etablieren der Achtsamkeit aus, welches dann das Thema (*nimitta*) der rechten Konzentration bildet.

Wenn man zum Beispiel als Referenzrahmen auf den Atem in sich selbst den Fokus richtet, dann bedeutet *anupassana*, dass man fortwährend den Atem betrachtet. Achtsamkeit bedeutet einfach, dass man sich daran erinnert, dabei zu bleiben, indem man ihn jederzeit im Geist behält. Umsichtigkeit bedeutet, dass man weiss, was der Atem tut und wie gut man damit in Verbindung bleibt. Der Eifer besteht in dem Bemühen, all dies geschickt auszuüben. Wenn all diese Aktivitäten vollständig koordiniert bleiben, dann bilden sie das Thema für die Konzentration.

Um zu verstehen, wie die angemessene Aufmerksamkeit im Kontext dieses Trainings funktioniert, muss man zunächst einmal verstehen, wie Aufmerksamkeit normalerweise in einem untrainierten Geist funktioniert.

### Die Konditionierung der Aufmerksamkeit

In der Lehre der bedingten Entstehung – die Erläuterungen des Buddha, auf welche Weise Vorgänge miteinander interagieren, um die Bedingungen für Leiden zu schaffen – erscheint Aufmerksamkeit frühzeitig innerhalb der Sequenz, und zwar innerhalb des Faktors für mentale Vorgänge bezeichnet als „Name“. Es folgt auf Unwissenheit, Gestaltungen und Bewusstsein, und geht den sechs Sinnesbereichen, dem Sinneskontakt und dem Gefühl voraus.

„Unwissenheit oder Ignoranz“ bedeutet hier nicht einen allgemeinen Mangel an Wissen. Es bedeutet, Erfahrungen nicht anhand der vier Edlen Wahrheiten anzusehen: Belastung, ihre Ursache, ihre Schwinden und der Weg zu ihrem Schwinden. Jeder andere Bezugsrahmen bezüglich unserer Erfahrungen, egal wie ausgefeilt, würde unter der Rubrik Ignoranz laufen. Typische Beispiele aus dem Kanon beinhalten, dass man die Dinge anhand des Bezugsrahmens von Selbst und Anderer oder von Existenz und Nicht-Existenz betrachtet: Was bin ich? Was bin ich nicht? Existiere ich? Existiere ich nicht? Existieren die Dinge ausserhalb von mir? Oder etwa nicht?

Diese Unwissenheit bedingt die beabsichtigte Gestaltung oder Manipulation körperlicher, verbaler und mentaler Zustände. Der Atem ist das allererste Mittel, um körperliche Zustände zu fabrizieren. Praktische Erfahrung zeigt, dass er auch einen Einfluss auf mentale Zustände hat, indem er nämlich zum Entstehen von angenehmen oder unangenehmen Gefühlen beiträgt. Wenn er von Unwissenheit eingefärbt ist, kann sogar dein Atem als Ursache von Leid agieren. Was verbale Zustände angeht, so sind die gerichteten Gedanken und Bewertungen das Medium um Worte und Sätze zu bilden, während mentale Zustände durch Gefühle und Wahrnehmungen gestaltet werden – Vergnügen, Schmerz, weder Vergnügen noch Schmerz – und die Bezeichnungen, die wir den Dingen verleihen.

Das Sinnesbewusstsein wird von diesen Gestaltungen verfärbt. Und folglich entsteht der Akt der Aufmerksamkeit als einer aus der Gruppe mentaler und physischer Vorgänge, die als „Name und Form“ bezeichnet werden, basierend auf den Bedingtheiten von Unwissenheit, Gestaltungen und Sinnesbewusstsein.

Als seien die Vorbedingungen für Aufmerksamkeit nicht schon komplex genug, so fügen die Zusatzbedingungen innerhalb von „Name und Form“ noch eine zusätzliche Ebene der Komplexität hinzu. „Form“ bedeutet aus der Form des Körpers zu bestehen, wie man ihn von innen heraus erfährt und wie er durch Atmungsaktivität geformt ist. Der Begriff „Name“ schliesst nicht nur Aufmerksamkeit ein, sondern auch Intention, Gefühl, Wahrnehmung und Kontakt, welches hier offensichtlich Kontakt unter all den Faktoren bedeutet, die bereits aufgelistet wurden.

Alle diese gemeinsam agierenden Bedingungen färben normalerweise jeden Akt der Aufmerksamkeit im Bereich der sechs Sinne: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, der Tastsinn und der Aspekt des Geistes, der sich mentaler Eigenschaften und Ideen bewusst ist.

Von daher sollte es offensichtlich sein – und es könnte noch eine Menge mehr über diese Bedingungen gesagt werden – dass der simple Akt der Aufmerksamkeit alles andere als bar ist. Er wird normalerweise durch unwissende Ansichten geprägt und durch die absichtlichen Handlungen, die von diesen Ansichten beeinflusst werden. Als Resultat ist er gewöhnlich unangemessen: angewendet auf die falschen Dinge und aufgrund der falschen Motive, und daher das Problem an Belastung und Leid vergrößernd anstatt es zu lindern.

## **Das Training angemessener Aufmerksamkeit**

Wie kann man also die Aufmerksamkeit in anderer Richtung trainieren? Offensichtlich sollte sie frei sein von den Bedingungen der Ignoranz. Aber das bedeutet nicht, dass sie vollständig von allen Bedingungen befreit sein sollte. Letztlich würde das einen Willensakt benötigen, und dieser Willensakt müsste von einem korrekten und pragmatischen Verständnis des Leidens und seiner Ursachen geprägt sein. Zusätzlich müsste dieser Willensakt und dieses Verständnis fortwährend im Geist gehalten werden, sodass Aufmerksamkeit auf effektive Weise neu eingeübt würde.

Anstatt dass man also die Aufmerksamkeit von allen Bedingungen abzieht, benötigt sie stattdessen eine neue Kollektion an Bedingungen, um zweckmässig zu sein. Deshalb sagte der Buddha, dass die ihr zugeordneten Faktoren des Pfades – Rechte Anschauung, Rechtes Bemühen und Rechte Achtsamkeit – auf jedem Schritt des Pfades gegenwärtig sind. Die Rechte Anschauung stellt die Fähigkeit bereit, dass man die Dinge anhand der Vier Edlen Wahrheiten sehen kann. Das Rechte Bemühen aktiviert den Wunsch und die Absicht, anhand dieser Anschauungen geschickt vorzugehen. Die Rechte Achtsamkeit bildet eine feste Grundlage, um diese Anschauung und Anstrengung im Geist zu behalten.

Unter diesen drei Pfadfaktoren kommt Rechte Anschauung an erster Stelle, denn sie ist das direkte Gegenmittel der Primärbedingung Unwissenheit. Rechte Anschauung ist nicht einfach nur ein Wissen über die Vier Edlen Wahrheiten, sondern sie sieht die Dinge anhand dieser Wahrheiten. Mit anderen Worten: Für eine Person, die auf das Beenden von Leid und Belastung jeglicher Art abzielt, weist sie auf die vier hervorstechenden Faktoren hin, nach denen man in jedem Moment Ausschau hält. Gleichzeitig sieht sie die Aufgaben oder Pflichten, die jedem Faktor angemessen sind: Belastung muss verstanden, ihre Ursache aufgegeben, ihr Schwinden verwirklicht und der Weg zu ihrem Schwinden entwickelt werden. Wie der Buddha in seiner ersten Lehrrede bemerkte, so kommt die Erkenntnis der angemessenen Aufgaben für jede Wahrheit in zwei Stadien. Das erste Stadium identifiziert die Aufgabe. Das Zweite erkennt, dass es abgeschlossen worden ist. Dieses zweite Stadium besteht ist die Erkenntnis des Erwachens. Zwischen dem ersten und zweiten Stadium liegt die Praxis.

Die Bedeutung davon ist, dass die Praxis durch wechselnde Perioden der Unwissenheit und der Erkenntnis gekennzeichnet ist, wobei die Erkenntnis stufenweise an Stärke gewinnt und sich verfeinert. Während dieser Erkenntnisphasen wird der Akt der Aufmerksamkeit durch ein Verständnis des Leidens und seiner Ursachen durchdrungen. Er ist ebenfalls durch Absichten motiviert, die darauf abzielen, Leiden zu beenden und findet seinen Ausdruck in der Art und Weise wie man sich auf den Atem bezieht, durch seine mentale Aktivität in Form von fokussierten Gedanken und Bewertungen, und durch Wahrnehmungen und Gefühle. Diese Kombination weisen Verstehens und mitfühlender Absicht führt dazu, dass sich der Akt der Aufmerksamkeit von einer Leidensursache zu einer Strategie der Gesundheit wandelt: d.h. eine heilende Aufmerksamkeit. Diese heilende Aufmerksamkeit nennt man angemessen, weil sie die Dinge auf eine Art anschaut, welche die Aufgaben der Edlen Wahrheiten voranbringt. Sie fokussiert auf jedwede Aufgabe, die zu einem gegebenen Moment vollbracht werden muss.

Zum Beispiel, wenn Aufmerksamkeit fokussiert werden soll, um Leiden zu verstehen, dann ist es die Rolle angemessener Aufmerksamkeit, sich die Daseinsgruppen auf eine Weise anzuschauen – die Bestandteile, aus denen sich unser Eindruck eines Selbst zusammensetzt – sodass ihnen gegenüber Nüchternheit ausgelöst wird.

*(SN 22.122) Ein tugendhafter Mönch sollte sich auf angemessene Weise den fünf zur Anhaftung neigenden Daseinsgruppen zuwenden, und sie als unbeständig, belastend, schmerzhaft und entfremdend, als Krankheit, als Karzinom, als Pfeil, als Kummer, als Verfall, als Leere und als Nicht-Selbst ansehen. Welche fünf? Form als Ansammlung zum*

*Anhaften, Gefühl ..., Wahrnehmung..., Gestaltungen... und Bewusstsein als eine Gruppe der Anhaftung. Denn es ist möglich, dass ein tugendhafter Mönch die Frucht des Stromeintritts realisieren könnte [das erste Stadium des Erwachens], indem er auf angemessene Weise diese fünf Anhaftungsgruppen als unbeständig .... und nicht-selbst ansieht.*

Es ist hilfreich, wenn man sich diesen Gruppen auf solche Art zuwendet, um die Aufgabe voranzutreiben, jegliches Leid verursachende Begehren im Kontext der Ansammlungen zu verwerfen.

Wenn die Aufmerksamkeit fokussiert werden muss, um den Pfad zu entwickeln, dann besteht die Rolle angemessener Aufmerksamkeit darin, die Erleuchtungsfaktoren zu nähren und die fünf Hemmnisse, die ihnen im Weg stehen, aushungern zu lassen. Hier verwendet man die angemessene Aufmerksamkeit in der Praxis des Einrichtens von Achtsamkeit. Fest etablierte Achtsamkeit stellt den ersten Erleuchtungsfaktor dar. Daher besteht also eine der ersten Rollen angemessener Aufmerksamkeit darin, die Entwicklung von Achtsamkeit zu nähren.

Das Bild des Nährens und Aushungerns steht hier direkt in Bezug zur Einsicht in die Bedingtheit, welche die essentielle Botschaft des Erwachens des Buddha bildete. In der Tat, als der Buddha das Thema der Bedingtheit jungen Novizen vorstellte, illustrierte er es anhand des Akts des Nährens: Alle Wesen, sagte er, erhalten sich anhand von Nahrung. Wenn ihre Existenz vom Essen abhängt, dann endet sie, wenn ihnen Nahrung entzogen wird. Wenn man diese Analogie auf das Problem des Leidens anwendet, dann folgt daraus, dass wenn Leiden von Bedingungen abhängt, es zu einem Ende gebracht werden kann, wenn man es von seinen Bedingungen quasi aushungert.

Dennoch bedeutet die Einsicht der Kausalität des Buddha in seiner feinsten Ausdrucksform, dass jeder Moment sich aus drei Faktoren zusammensetzt: Die Resultate vergangener Absichten, gegenwärtige Absichten und die Ergebnisse gegenwärtiger Absichten. Weil viele vergangene Intentionen auf jeglichen Moment einwirken können, bedeutet das, dass es viele potentielle Einflüsse aus der Vergangenheit geben kann - hilfreiche oder abträgliche - die im Körper oder im Geist zu jeder Zeit auftreten können. Die Rolle angemessener Aufmerksamkeit besteht darin, sich auf den Einfluss zu auszurichten, der potentiell am hilfreichsten erscheint und ihn auf eine Weise zu betrachten, sodass geschickte Absichten in der Gegenwart gefördert werden.

### **Nähren und Aushungern**

Die Lehrrede von den 4 Nahrungen (*Ahara Sutta*, SN 46.51) zeigt auf, wie angemessene Aufmerksamkeit auf die Potentiale der Gegenwart angewendet werden kann, um die Hemmnisse auszuhungern und die Erleuchtungsfaktoren zu nähren. In Bezug auf die Hemmnisse heisst es da, dass:

- 1) Sinnesbegierde durch unangemessene Aufmerksamkeit bezüglich Schönheit genährt wird, und dass sie ausgehungert wird durch angemessene Aufmerksamkeit im Bereich Unattraktivität. Mit anderen Worten, um Sinnesbegierde auszuhungern wendet man seine Aufmerksamkeit von den schönen Aspekten des begehrten Objekts ab und fokussiert stattdessen auf seine unattraktive Seite.
- 2) Aversion durch unangemessene Aufmerksamkeit gegenüber dem Thema der Irritation genährt wird, und durch angemessene Aufmerksamkeit auf die mentale Loslösung durch Wohlwollen, Mitgefühl, empathische Freude und Gleichmut ausgehungert wird. Mit anderen Worten, man wendet seine Aufmerksamkeit von den irritierenden Eigenschaften, die Aversion aufflammen lassen, ab und

- fokussiert stattdessen darauf, wie viel mehr Freiheit der Geist erfährt, wenn er diese erhabenen Geisteshaltungen als seine innere Heimstatt entfalten kann.
- 3) Trübheit und Starrheit durch unangemessene Aufmerksamkeit gegenüber Gefühlen der Langeweile, der Schwerfälligkeit und Schläfrigkeit genährt wird. Sie werden ausgehungert durch angemessene Aufmerksamkeit gegenüber jeglichem gegenwärtigem Potential von Energie und Anstrengung.
  - 4) Ruhelosigkeit und Sorgen genährt werden durch unangemessene Aufmerksamkeit gegenüber jeglichem Mangel an Stille im Geist, und ausgehungert werden aufgrund der angemessenen Aufmerksamkeit gegenüber jeglicher gegenwärtiger, mentaler Stille. Mit anderen Worten: beide Potentiale können jederzeit anwesend sein. Es handelt sich schlicht darum, wie man die Momente oder Bereiche der Stille aufspürt, wertschätzt und ermutigt.
  - 5) Unsicherheit durch unangemessene Aufmerksamkeit gegenüber Themen genährt wird, die abstrakt und mutmassend sind, und ausgehungert wird durch angemessene Aufmerksamkeit gegenüber geschickten und ungeschickten Eigenschaften des Geistes. Mit anderen Worten, anstatt dass man sich Angelegenheiten zuwendet, die nicht durch das Beobachten in der Gegenwart gelöst werden können, wendet man sich einer Sache zu, die das vermag: welche mentalen Eigenschaften resultieren in geistigem Schaden, und welche tun das nicht.

In Kürze: Jedes Hemmnis wird durch einen Wechsel des Fokus und der Qualität der Aufmerksamkeit ausgehungert.

Dennoch besteht innerhalb der Erleuchtungsfaktoren der Prozess des Nährens hauptsächlich aus dem Wechsel der Aufmerksamkeitsqualität. Die Lehrrede listet jeden Faktor zusammen mit seiner potentiellen Basis auf – Achtsamkeit, Analyse der Eigenschaften, Durchhaltevermögen, Verzückung, heitere Gemütsruhe, Konzentration (die vier *jhanas*) und Gleichmut – und merkt an, dass der Faktor durch unangemessene Aufmerksamkeit bezüglich jener Basis ausgehungert und durch angemessene Aufmerksamkeit auf die Basis genährt wird. Mit einer Ausnahme sagt die Lehrrede jedoch nicht, welches jene Basis ist. Augenscheinlich ist dessen Zweck, den Meditierenden herauszufordern. Sobald man Instruktionen bezüglich Achtsamkeit und Konzentration erhalten hat, sollte man anhand eigener Erfahrung herausfinden, welches die potentielle Basis für jeden Erleuchtungsfaktor darstellt.

Die eine Ausnahme ist jedoch erhellend. Die Basis für den zweiten Faktor – die Analyse mentaler Eigenschaften – besteht aus der Anwesenheit geschickter oder ungeschickter Eigenschaften im Geist. Wenn man diesen Eigenschaften angemessene Aufmerksamkeit zollt, dann nährt das nicht nur den Faktor der Analyse mentaler Eigenschaften, sondern hungert ebenfalls das Hemmnis der Unsicherheit aus. Gleichzeitig stellt es den Bezugsrahmen bereit, um eigenhändig die Grundlagen für jeden der übrig gebliebenen Erleuchtungsfaktoren zu identifizieren.

Innerhalb dieser Faktoren kommt Gleichmut dem am nächsten, was manchmal als bare Aufmerksamkeit oder nicht-reaktives Gewahrsein bezeichnet wird. Aber sogar Gleichmut wird durch Anschauungen und Intentionen bedingt. Zum Beispiel weist der Buddha in MN 101 darauf hin, dass, wenn man ungeschickten Eigenschaften im Geist begegnet, man beobachten wird, dass einige dieser Eigenschaften nur durch vereinte Anstrengung verschwinden werden; in anderen Fällen braucht es nichts weiter als betrachtenden Gleichmut. Aber sogar dieser Gleichmut ist bedingt durch ein Verständnis was geschickt und ungeschickt ist, und ist daher motiviert das Ungeschickte verschwinden zu lassen.

### **Nicht formend**

Tatsächlich hat Gleichmut viele Levels, und eine entscheidende Einsicht auf dem höheren Level der Praxis besteht darin zu sehen, dass sogar der Gleichmut subtiler jhanischer Zustände – in denen das Gewahrsein und dessen Objekte völlig „eins“ zu sein scheinen – etwas Gestaltetes ist: nämlich bedingt und gewollt. Indem man diese Einsicht gewinnt, neigt sich der Geist dem zu, was als „nicht formend“ bezeichnet wird (*attamayata* – wörtlich: „nicht-gemacht-aus-Dasheit“), wobei man den Daten der Sinneserfahrung gar nichts hinzufügt. Die Bewegung vom Gleichmut zum Nicht-Formenden wird kurz in einer berühmten Passage beschrieben:

*(Ud I.10) Dann, Bahiya, solltest du dich folgendermassen üben: In Bezug auf das Gesehene gibt es nur das Gesehene. In Bezug auf das Gehörte nur das Gehörte. In Bezug auf das Gefühlte nur das Gefühlte. In Bezug auf das Erkannte/Wahrgenommene nur das Erkannte/Wahrgenommene. So solltest du dich üben. Wenn für dich nur das Gesehene da sein wird bezüglich des Gesehenen, nur das Gehörte bezüglich des Gehörten, nur das Gefühlte bezüglich des Gefühlten, nur das Wahrgenommene bezüglich des Wahrgenommenen, dann Bahiya gibt es darin kein du. Wenn es darin kein du gibt, dann existiert kein du. Wenn kein du existiert, dann gibt es dich weder hier noch dort noch zwischen den beiden. Dies, und nur dies, ist das Ende vom Leid.*

Oberflächlich betrachtet scheinen diese Instruktionen bare Aufmerksamkeit zu beschreiben, aber bei näherem Hinsehen zeigt sich, dass noch etwas anderes stattfindet. Zunächst einmal erscheinen die Instruktionen in zwei Teilen: ein Ratschlag, wie man Aufmerksamkeit trainiert, und ein Versprechen der Resultate, welche von diesem Aufmerksamkeitstraining herrühren werden. Mit anderen Worten, das Training findet immer noch auf der bedingten Ebene von Ursache und Wirkung statt. Es handelt sich um etwas, was man tut. Das bedeutet, dass es von einer Absicht geformt ist, die wiederum von einer Anschauung geformt wurde. Die Absicht und die Anschauung werden durch den „Ergebnis“ Anteil der Passage durchdrungen: Der Meditierende möchte das Ende von Stress und Leid erreichen und ist folglich willens, dem Pfad bis an jenes Ende zu folgen. Also ist die hier entwickelte Aufmerksamkeit bedingt durch Rechte Anschauung, wie auch bei jedem anderen Level angemessener Aufmerksamkeit: das Wissen, dass deine gegenwärtigen Absichten letztlich eine Quelle für Stress sind und motiviert durch den Wunsch, diesen Stress zu beenden. Aus diesem Grund bemühst du dich, den Potentialen aus der Vergangenheit nichts hinzuzufügen.

Der Notwendigkeit für Rechte Anschauung würde durch die Umstände, die diese Instruktionen umgeben, widersprochen werden. Schliesslich sind dies die ersten Instruktionen, die Bahiya vom Buddha empfängt, und er erreicht das Erwachen sofort danach. Sie erscheinen also in sich selbst vollständig zu sein. Jedoch wird Bahiya in der Hinführung auf diese Passage als jemand dargestellt, der ungewöhnlich sorgsam ist und motiviert zu praktizieren. Er weiss bereits, dass das Erwachen durch Tun erreicht wird, und die Instruktionen geschehen als Antwort auf seine Bitte um eine Belehrung, die ihm zeigen soll, was er *jetzt* für sein längerfristiges Glück und Wohlbefinden tun kann. Eine Frage, die in MN 135 als Grundlage für Weisheit und Erkenntnis bezeichnet wird. Seine Haltung enthält also alle Samenkörner für Rechte Anschauung und Rechte Gesinnung (Absicht). Weil er weise war, konnte er jene Samenkörner unmittelbar zur Erfüllung führen. Der Buddha lobte ihn später als den Vordersten unter seinen Schülern bezüglich der Schnelligkeit seiner Erkenntnis.

Ein Vers aus SN 35.95 – von dem der Buddha sagt, dass er die Bedeutung der Instruktionen an Bahiya ausdrückt – wirft Licht darauf, wie Bahiya jene Samenkörner entwickelt haben mag.

*Nicht erregt durch Formen -*

*eine Form mit fester Achtsamkeit sehend -*

*unbefangen im Geist,*

*erkennt man*

*und verbleibt dort nicht angebunden.*

*Während man eine Form sieht -*

*und sogar Gefühl erfährt -*

*fällt sie von einem ab und akkumuliert nicht.*

*So verweilt man achtsam.*

*Somit keinen Stress anhäufend,*

*gilt man als jemand,*

*der/die sich in der Gegenwart der Losgelöstheit befindet.*

*[Gleichermassen mit Geräuschen, Aromen, Geschmücken, Tastempfindungen und mentalen Eigenschaften oder Ideen]*

Beachte zwei Worte in diesem Vers: Achtsamkeit und unbefangen (leidenschaftslos). Der Hinweis auf Achtsamkeit unterstreicht die Notwendigkeit, sich kontinuierlich an die Absicht zu erinnern, den Potentialen aus der Vergangenheit nichts hinzuzufügen. Auch dies weist wiederum auf die gewollte Natur der Aufmerksamkeit hin, die hier entwickelt wird.

Einige der Interpretationen der Instruktionen an Bahiya identifizieren den hinzugefügten Faktor als eine metaphysische Sichtweise darüber, dass sich da etwas hinter den Erfahrungsdaten befände. Aber diese Art metaphysischer Anschauung - obwohl sie sehr wohl als Basis für beträchtliche Leidenschaft sorgen kann - ist nur eine von vielen solcher Grundlagen. Der Glaube, dass es da draussen etwas gäbe, an das man sich festhalten und von dem man Besitz ergreifen könne, kann offensichtlich eine Bedingung für Leidenschaft darstellen. Aber ebenso kann dies der Glaube, dass es da nichts gibt. Wenn es nichts gibt, dann entsteht kein Schaden, wenn man Begierden nachgibt. Eine Idee, die alle möglichen schädlichen Leidenschaften rechtfertigen kann. Daher muss der/die Meditierende vorsichtig sein, dass er den reinen Daten der Erfahrung keine Mutmassungen hinzufügt, welche Leidenschaft auf irgendeine Weise oder in irgendeiner Form fördern könnte. Und dies benötigt mehr als nur bare Aufmerksamkeit. Es bezieht die Rechte Anschauung mit ein, wie Leidenschaft funktioniert, und was notwendig ist, um ihr entgegen zu arbeiten.

Unsere Vorstellung von dem, wer wir sind, wird durch unsere Leidenschaften definiert (wie SN 22.36 und SN 23.2 andeuten). Sogar wenn wir nicht bewusst an ein „Selbst“ denken - z.B. wenn wir völlig in einer Aktivität aufgehen, eins mit der Handlung - so kann es da eine Leidenschaft für dieses Eins sein geben, verbunden mit einem starken Beigeschmack von „hier seiend“, „das Tun seiend“ oder „die Erkenntnis seiend“ (being here, being the doing, being the knowing), welches wiederum Identität in subtiler Form darstellt.

Aber wenn unsere Urteilskraft scharf genug ist um zu sehen, dass sogar dieser Gleichmut fabriziert und bedingt ist, etwas was getan wurde (siehe MN 137 und 140), dann kann jede Leidenschaft diesbezüglich ebenfalls unterminiert werden. Wenn der Leidenschaft beständig kein Landeplatz angeboten wird, dann gibt es keinen Kern für eine „Ort“, egal welcher Art auch immer: kein „hier“, kein „dort“, kein Kern für eine Identität, die um irgendetwas herum irgendwo konstruiert werden könnte. Dies erklärt, warum der Zustand des Nicht-Formens anhand von Begriffen erläutert wird, der ohne jeden Ort ist: „Wenn es darin kein Du gibt, dann ist kein Du vorhanden. Wenn kein Du vorhanden ist, dann bist du weder hier noch dort noch zwischen den beiden.“

Mit dem völligen Vergehen der Leidenschaft kann schliesslich die finale Absicht fallen gelassen werden, Leidenschaft zu untergraben. Wenn sie fallen gelassen wurde, wird nichts Neues mehr konstruiert - ohne die Notwendigkeit sie durch etwas Anderes zu ersetzen. Dies bringt eine wahre Öffnung zum Todlosen, welches jenseits aller Bedingungen liegt - selbst der Bedingtheiten von Rechter Anschauung, Achtsamkeit und angemessener Aufmerksamkeit. Die ausserordentliche Natur dieser Erfahrung wird durch einen Vers ausgedrückt, der den Vortrag an Bahiya abschliesst:

*Wo Wasser, Erde, Feuer und Wind keinen Halt bekommen:*

*Dort leuchten die Sterne nicht,*

*die Sonne ist nicht sichtbar,*

*der Mond geht nicht auf,*

*Dunkelheit findet man nicht.*

*Und wenn eine weise Person,*

*ein Brahmane - dies durch seine/ihre Klugheit*

*für sich herausgefunden hat,*

*dann ist er/sie befreit*

*von Form und Formlosigkeit,*

*von Glückseligkeit und Schmerz.*

Wenn die erwachte Person aus dieser Erfahrung wieder in Erscheinung tritt und beginnt, sich wieder mit den Bedingungen von Zeit und Raum auseinander zu setzen, dann ist das mit einer völlig neuen Perspektive. Aber selbst dann kann er/sie von angemessener Aufmerksamkeit Gebrauch machen. Wie der Ehrwürdige Sariputta in SN 22.122. anmerkt:

*Ein Arahant sollte sich auf angemessene Weise den fünf Gruppen des Anhaftens zuwenden, und zwar als unbeständig, belastend, eine Krankheit, ein Krebs, ein Pfeil, schmerzhaft, ein Gebrechen, entfremdet, ein Verfall, eine Leere, nicht selbst. Obwohl es für einen Arahant nichts weiter zu tun gibt, und dem Getanen nichts hinzugefügt werden muss, so führen beide Dinge - wenn sie entfaltet und ihnen nachgegangen wird - zu einem angenehmen Verweilen im Hier und Jetzt und zu Achtsamkeit und Wachheit.*

Es ist also wichtig zu verstehen, dass es eine Sache wie bare Aufmerksamkeit innerhalb der Praxis der buddhistischen Lehre nicht gibt. Anstelle zu versuchen, eine nicht bedingte Form von Aufmerksamkeit zu erschaffen, versucht die Praxis ein paar geschickte Bedingungen zu schaffen, um den Akt der Aufmerksamkeit zu formen und zu dirigieren, um ihn angemessen zu machen: wirklich heilend, wirklich zum Ende von Leid und Stress



führend. Sind diese Bedingungen einmal gut entwickelt, so verspricht der Buddha dass sie uns gut unterstützen werden – sogar über den Moment des Erwachens hinaus, den gesamten Weg bis hin zum allerletzten Tod.