

WAS BEDEUTET ACHTSAMKEIT WIRKLICH?

von Bhikkhu Bodhi

Eine kanonische Perspektive

1. Achtsamkeit auf dem buddhistischen Weg

Der Eintritt von systematischer Achtsamkeitspraxis in die Bereiche der Stressreduktion und Psychotherapie hat auf dramatische Weise die Perspektiven der modernen Medizin bezüglich unserer Fähigkeit, unsere menschlichen Verletzlichkeiten zu regulieren und zu überwinden, verändert. Achtsamkeit hatte 1979 seinen ersten Auftritt als therapeutische Disziplin, als John Kabat-Zinn sein Programm der „Mindfulness-Based-Stress-Reduction“ (MBSR) an der medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts vorstellte. Seitdem wurde ihre Anwendung, um Schmerz und Stress zu reduzieren, von Hunderten von medizinischen Zentren, Kliniken und Krankenhäusern auf der ganzen Welt übernommen. Die Anwendung von Achtsamkeit in klinischen Bereichen breitete sich über die reine Stressreduktion hinaus bis zur Psychotherapie aus, wo sie sich für die Patienten als kraftvolles Werkzeug im Umgang mit Depression, Angstzuständen und Zwangsneurosen erwiesen hat.

Während die Anwendung von Achtsamkeit für medizinische Zwecke zu Beginn vielleicht wie eine moderne Innovation ausgesehen hat, so gehen ihre Wurzeln genau genommen 25 Jahrhunderte auf die Lehre des Buddha zurück, der im fünften Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung in Indien lebte und lehrte. Der Buddha offerierte seine Lehre – bezeichnet als *Dhamma* (Sanskrit: *Dharma*) – nicht als einen Set an Glaubensdoktrinen, sondern als Bezugsrahmen für Prinzipien und Praktiken, welche die Menschen in ihrer Suche nach Zufriedenheit und spiritueller Freiheit unterstützen. In ihrem Kern befindet sich ein Ausbildungssystem (Training), welches zu Einsicht und der Überwindung von Leid führt. Dieses 'Bildungssystem' weitete sich mit dem Buddhismus über ganz Asien aus, und während der Buddhismus in unterschiedlichen Ländern Wurzeln schlug, florierten verschiedene Formen von Meditation in den Ländern, wo dessen Lehre akzeptiert wurde. Viele dieser Traditionslinien haben bis auf den heutigen Tag Fortbestand, in Klöstern und Einsiedeleien von Mönchen und Nonnen bewahrt, die sich dem kontemplativen Leben hingaben.

In den späten 60ern und 70ern ermöglichten günstige Flugreisen einen kulturellen Austausch, der weitreichende Auswirkungen haben sollte. Asiatische Lehrer des Buddhismus, des Yoga und anderer spiritueller Disziplinen kamen in die westliche Welt und zogen eine Gefolgschaft von jungen Leuten an, die vom Materialismus, Militarismus und dem Flachland der Moderne desillusioniert waren. Junge Menschen aus dem Westen reisten gleichfalls nach Asien und lernten Meditation unter der Anleitung von buddhistischen Meistern. Nach ihrer Rückkehr in ihre Heimatländer begannen sie das, was sie gelernt hatten, mit ihren Landsleuten zu teilen. Während Meditation an Popularität gewann, erregte sie gleichzeitig die Aufmerksamkeit von Medizinern, Neurowissenschaftlern und Psychotherapeuten, welches zu einem spannenden Austausch zwischen Praktizierenden östlicher Spiritualität und der westlichen Wissenschaft führte.

Im Zentrum aller klassischen Systeme buddhistischer Meditation steht eine besondere Disziplin, die in der Zwischenzeit unter dem Namen Achtsamkeit bekannt wurde. Der Buddha selbst hob Achtsamkeit besonders hervor, indem er sie mit in den Edlen Achtfachen Pfad hinein nahm, die vierte der Vier Edlen Wahrheiten, in welche er seine Lehre komprimierte: Leiden, seine Entstehung, sein Aufhören und der Weg, der zu seinem Aufhören führt. Rechte Achtsamkeit (*samma sati*) ist der siebte Pfadfaktor – eingezwängt zwischen Rechtem Bemühen und Rechter Sammlung – der den energetischen Einsatz des Geistes mit dessen Beruhigung und Einigung verbindet.

Die Lehrreden des Buddha, so wie sie in den frühen Sammlungen – den Pali Nikayas – erhalten wurden, verwenden einen mnemotechnisch prägnanten und formelhaften Stil. Wir finden daher die Definition für rechte Achtsamkeit beständig als fixe Formel vor, die folgendermaßen lautet:

„Und was, ihr Mönche, ist rechte Achtsamkeit? Dabei lebt ein Mönch, indem er den Körper im Körper kontempliert, inständig, bei klarer Bewusstheit, achtsam, indem er die Begierde und den Missmut bezüglich der Welt entfernt hat. Er kontempliert Gefühle in den Gefühlen ... kontempliert Geist im Geist ... kontempliert Phänomene in den Phänomenen, inständig, bei klarer Bewusstheit, achtsam, indem er Begierde und Missmut bezüglich der Welt entfernt hat. Dies nennt man Rechte Achtsamkeit.“

[DN 22.21; MN 141.30; SN 45:8]

Der einflussreichste Text im Pali-Kanon über die systematische Praxis der Achtsamkeit – die *Satipatthana Sutta*, die 'Lehrrede über das Etablieren der Achtsamkeit' – eröffnet mit einer Ankündigung, welche sowohl den Zweck dieser Übung als auch ihre Methodik hervorhebt:

„Ihr Mönche, dies ist der direkte Pfad für die Läuterung der Wesen, für das Überwinden von Sorgen und Lamentieren, für das Erreichen der Methode, für die Verwirklichung von *nibbana* – und das wären die vier Verankerungen der Achtsamkeit. Welche vier? Dabei verweilt ein Mönch, indem er den Körper im Körper kontempliert ... Gefühle in den Gefühlen ... Geist im Geist ... Phänomene in den Phänomenen, inständig, bei klarer Bewusstheit, achtsam, indem er Begehrlichkeit und Missmut bezüglich der Welt entfernt hat. Dies, ihr Mönche, ist der direkte Pfad für die Läuterung der Wesen ... für die Verwirklichung von *nibbana*, und das sind die vier Verankerungen der Achtsamkeit.“

[DN 22.1; MN 10.1]

Mit dieser Aussage weist der Buddha darauf hin, dass das Ziel der Praxis aus dem Auslösen von Leid und im Erreichen von *nibbana* (Sanskrit: *nirvana*) besteht, eines Zustandes transzendenter Glückseligkeit und inneren Friedens. Die Methode besteht aus den vier *Satipatthanas*, den vier Verankerungen der Achtsamkeit. Aus der Formel für rechte Achtsamkeit können wir zwei wichtige Fakten über die Praxis herleiten, eine die ihre objektive und eine die ihre subjektive Seite betrifft. Auf der objektiven Seite sehen wir, dass rechte Achtsamkeit die reflektierende Kontemplation der eigenen Erfahrung beinhaltet, zusammengefasst unter den vier Bereichen von Körper, Gefühlen, Geisteszuständen und erfahrungsbezogenen Phänomenen. Der letztgenannte Bereich heißt auf Pali *dhamma*, und dies ist ein Wort, welches wir so verstehen können, dass es erfahrungsbezogene Phänomene auf eine Weise zuordnet, wie

sie in bestimmten Gruppen organisiert wurden, die von den Zielsetzungen der Lehre des Buddha festgelegt wurden, und zwar 'dem Dhamma' im weitesten Sinne.

Auf der subjektiven Seite zeigt die Formel an, dass die 'Verankerung der Achtsamkeit' nicht nur Achtsamkeit beinhaltet, sondern eine ganze Konstellation an mentalen Faktoren, die da zusammen arbeiten. Achtsamkeit erscheint im Kontext der *Satipatthana*-Übung immer als Teil eines *anupassana*, ein Begriff, der dessen Rolle noch weiter verdeutlicht. Wir übersetzen *anupassana* normalerweise mit 'Kontemplation', aber es könnte auch erhellend sein, es eher wörtlich zu verstehen, als einen Akt des Beobachtens. Das Wort setzt sich zusammen aus der Vorsilbe *anu*, was auf Wiederholung und Nähe hindeutet, und der Basis *passana*, was 'sehen' bedeutet. Daher ist Achtsamkeit Teil eines Prozesses, welcher eine genaue, wiederholte Beobachtung eines Objekts involviert.

Im '*Satipatthana*-Refrain' kommen mehrere mentale Faktoren zu diesem *anupassana* hinzu, angedeutet durch den Satz 'inständig, bei klarer Bewusstheit und achtsam' (*atapi sampajano satima*). Jedes einzelne dieser Worte repräsentiert laut der klassischen Kommentare einen spezifischen mentalen Faktor. 'Inständig' (*atapi*) beinhaltet Energie, also die Kraft, sich in der Praxis zu engagieren. Achtsamkeit (*sati*) ist das Element der Wachsamkeit, das klare Gewahrsein jeder einzelnen Begebenheit, die sich während beständig fortlaufender Erfahrung ereignet. Der kognitive Faktor wird hier durch das Wort *sampajano* angezeigt - 'klar erfassend' - ein Adjektiv, welches mit dem Substantiv *sampajannya* - 'Bewusstseinsklarheit' - verwandt ist.

Die beiden Begriffe *sati* und *sampajano* kommen oft in direkter Nähe voneinander vor, was auf eine nahe Wesensverwandtschaft dieser beiden Substantive hindeutet: *sati* oder Achtsamkeit und *sampajannya* oder Bewusstseinsklarheit. Um die beiden voneinander zu unterscheiden, würde ich Achtsamkeit als klares Gewahrsein der Welt der Erscheinungen bezeichnen. Dieses Element des klaren Gewahrseins ist während der anfänglichen Praxisstadien vorherrschend. Aber mit zunehmender Stärke von Achtsamkeit kommt die klare Bewusstheit mehr und mehr hinzu und ergänzt jene als kognitives Element. Während der Einsichtsmeditation versteht der/die Meditierende klar die Natur und die Eigenschaften entstandener Phänomene und bezieht sich dabei auf das Bezugssystem, welches von den Rahmenbedingungen des Dhamma definiert worden ist, und zwar von der Lehre als etwas organisch Ganzheitliches. Der Ausdruck 'Bewusstseinsklarheit' weist folglich darauf hin, dass der/die Meditierende nicht nur Phänomene beobachtet, sondern auch das vorstellbare Feld auf eine Weise interpretiert, welches die entstandenen Phänomene in einen sinnvollen Kontext stellt. Während die Praxis sich weiterentwickelt, nimmt die klare Bewusstheit eine immer wichtigere Rolle ein und mündet schließlich in die direkte Einsicht (*vipassana*) und Weisheit (*pannya*).

2. Die Bedeutung von Sati

Ein Problem in der Interpretation - mit nahe liegenden Auswirkungen auf die tatsächliche Praxis der Meditation - bezieht sich auf die exakte Bedeutung des Wortes *sati*, sowohl allgemein als auch in Bezug auf buddhistische, kontemplative Aktivität. Wir akzeptieren die Übersetzung mit 'Achtsamkeit' (mindfulness) so selbstverständlich, dass wir selten die präzisen Nuancen des

deutschen (bzw. englischen) Begriffs hinterfragen - ganz zu schweigen von der Bedeutung des ursprünglichen Pali-Wortes, welches sie repräsentiert - und die Eignung des ersteren als Darstellung des letzteren. Das Wort 'Achtsamkeit' ist für sich selbst genommen so vage und elastisch, dass es fast als eine Art Code dient, in den wir nahezu alles hineinlesen können was wir wollen. Deswegen erkennen wir selten, dass das Wort zu einer ganz bestimmten Zeit als Übersetzung für *sati* ausgesucht wurde, nachdem andere Begriffe bereits vorher ausprobiert und für unzulänglich befunden wurden.

In der indischen Psychologie außerhalb des Buddhismus bedeutet das Wort *smṛti* - das Sanskrit Äquivalent zum Pali-Wort *sati* - normalerweise Erinnerungsvermögen. Die buddhistischen Lehrreden behalten diese Bedeutung in bestimmten Kontexten ebenfalls bei. Aber wir sollten dem nicht übermäßige Bedeutung beimessen. Als sich der Buddha eine Terminologie ausdachte, welche die hervorstechenden Punkte und Praktiken seiner Lehre vermitteln könnte, musste er dabei unvermeidlich auf ein Vokabular zurückgreifen, was ihm bereits verfügbar war. Um die Praxis zu kennzeichnen, welche zum tragenden Pfeiler seines Meditationssystems wurde, wählte er das Wort *sati*. Aber hier bedeutet *sati* nicht mehr einfach nur Erinnerung. Stattdessen verpasste der Buddha dem Wort eine neue Bedeutung, welche mit seinem eigenen psychologischen und meditativen System im Einklang war. Daher würde es einen grundlegenden Fehler darstellen, darauf zu bestehen, die alte Bedeutung in Form von Erinnerung in den neuen Kontext zu transportieren.

Es wäre jedoch kein Fehler, zu ermitteln zu versuchen, auf welche Weise das Wort *sati* seine neue Anwendung auf der Basis der älteren Bedeutung angenommen hat. Unglücklicherweise definieren die *Nikayas* (die frühen Sammlungen der Lehrreden) *sati* nicht formell auf so deutlich erklärende Weise, wie wir es von modernen Textbüchern oder von scholastischen Studien zur Meditationspraxis gewohnt sind. Vier Jahrhunderte lang wurden die buddhistischen Schriften in mündlicher Form erhalten und übermittelt, von einer Generation von Rezitierenden zur nächsten. Diese Übertragungsmethode erforderte von den Zusammenstellern der Lehrreden des Buddha, dass sie die Hauptpunkte in einfache, sich wiederholende Formeln komprimierten, die man leicht auswendig lernen konnte. Wenn wir daher die Texte konsultieren, um herauszufinden, was sie mit *sati* meinen, dann begegnen wir meist - statt deutlichen Erklärungen - funktionsfähigen Demonstrationen, die auf praktische Weise darauf hindeuten, wie *sati* in buddhistischer Psychologie und Meditationspraxis funktioniert. Aus diesen müssen wir also die Folgeerscheinungen der Worte heraus kitzeln, indem wir sie gegeneinander testen und sie auf der Basis persönlicher Reflexion und Erfahrung auswerten.

Der erste Gelehrte, der *sati* mit Achtsamkeit (*mindfulness*) wiedergab, war der große britische Übersetzer T.W. Rhys Davids, der Begründer der Pali-Text-Society. Sein einführender Kommentar zur Übersetzung der Mahasatipatthana-Sutta beweist immer noch erstaunlichen Scharfsinn:

Etymologisch gesehen ist *sati* Erinnerung. Aber wie das bei der Entstehung des Buddhismus mit so vielen anderen umgangssprachlichen Ausdrücken geschehen ist, wurde dem Wort eine neue Nebenbedeutung angehängt. Diese gab dem Wort eine neue Bedeutung und macht 'Erinnerung' zu einer höchst unangebrachten und irreführenden Übersetzung. Es wurde zur Rückbesinnung, zum Vergewärtigen, zum sich gewahr sein von gewissen näher zu bezeichnenden Fakten. Von diesen war das

Wichtigste die Vergänglichkeit aller Phänomene (das ins Dasein treten aufgrund einer Ursache, und das wieder Vergehen), körperlich und mental. Und es umschloss die regelmäßige Anwendung dieses Gewährseins aus ethischer Sicht in Bezug auf jegliche Lebenserfahrung.

Die *Nikayas* verwenden zwei wiederholt auftretende Formeln, um die Bedeutung von *sati* zu illustrieren. Eine blickt auf die alte Bedeutung als Erinnerung zurück; die andere bezieht sich auf ihr Erscheinen in Beziehung zu den vier *satipatthanas*. Wir treffen sie zuerst in SN 48:9 an, welche eine Analyse der fünf spirituellen Fähigkeiten bereit hält: Vertrauen, Energie, Achtsamkeit, Sammlung und Weisheit. Die Sutta definiert kurz jede mit einer kurzen Formel, und die 'Fähigkeit der Achtsamkeit' (*satindriya*) auf folgende Weise:

„Und was, ihr Mönche, ist die Fähigkeit der Achtsamkeit? Hierbei ist der edle Schüler achtsam, im Besitz höchster Achtsamkeit und Wachheit, und jemand, der sich an das erinnert und wieder ins Bewusstsein zurückruft, was vor langer Zeit gesagt und getan wurde. Dies nennt man die Fähigkeit der Achtsamkeit.“

Die funktionsfähige Ausdrucksweise im Pali ist hier *sarita anussarita*, 'jemand, der sich erinnert und ins Bewusstsein zurückruft.' Beide sind stellvertretende Substantive, abgeleitet von dem Verb *sarati*, 'sich erinnern' oder 'achtsam sein'; das erste ist schlicht, das zweite hat noch die Vorsilbe *anu*. Während man die beiden Worte, wenn man sie isoliert voneinander nimmt, so interpretieren kann, dass sie sich entweder auf Erinnerung oder Achtsamkeit beziehen, so favorisiert hier der Satz 'was vor langer Zeit gesagt und getan wurde' (*cirakatampi cirabhasitampi*) eindeutig die Übersetzung von *sati* in Form von Erinnerung.

Jedoch werden in der nächsten Sutta, SN 48:10, die fünf Fähigkeiten erneut definiert. Zunächst wird die Fähigkeit der Achtsamkeit genauso definiert wie in der vorangegangenen Sutta, und zwar als die Fähigkeit, sich etwas in Erinnerung zu rufen, was vor langer Zeit getan und gesagt wurde. Aber dann - als wolle man zugeben, dass diese Definition unzureichend ist - fügt der Text die Standardformulierung für die vier Verankerungen der Achtsamkeit hinzu: „Er verweilt, indem er den Körper im Körper kontempliert ... Phänomene in den Phänomenen, inständig, klar verstehend, achtsam, indem er Begierde und Missmut in Bezug auf die Welt entfernt hat. Dies nennt man die Fähigkeit der Achtsamkeit.“ Dies deutet darauf hin, dass die Zusammensteller der Texte mit der simplen Definition in Form von Erinnerung nicht zufrieden waren, sondern das Bedürfnis hatten, sie mit einer weiteren Definition zu ergänzen, welche ihre Verbindung zur Meditationspraxis unterstreicht. Die nächste Sutta, SN 48:11 wirft die Frage auf: „Was ist die Fähigkeit der Achtsamkeit?“ und antwortet gleich: „Die Achtsamkeit, die man auf der Basis der vier Verankerungen in Achtsamkeit erlangt: diese bezeichnet man als die Fähigkeit der Achtsamkeit.“ Hier wird *sati* in Form von Erinnerung überhaupt nicht reingebracht. Man könnte vorschlagen, dass *sati* als Achtsamkeit im Sinne eines klaren Gewährseins der Gegenwart es ihr möglich macht, als Erinnerung zu funktionieren. Während dies sachlich stimmen mag, machen die Texte selbst dazu keinen solchen Vorschlag, sondern stellen die beiden Formulierungen ohne Erklärung nebeneinander.

Wir können diese Ambivalenz in der Bedeutung von *sati* in zwei Paralleldarlegungen der sieben Erleuchtungsfaktoren (*satta bojjhanga*) zum Vorschein kommen sehen. Der erste Erleuchtungsfaktor ist Achtsamkeit

(*satisambojjhanga*), danach folgen Erforschung, Energie, Freude, Stille, Sammlung und Gleichmut. Eine vorangehende Sutta, SN 46:3, beginnt damit, wie der Buddha die Vorteile hervorhebt, sich mit Mönchen zu assoziieren, welche die Ausbildung vollständig vollendet haben. Ein Nutzen besteht darin, dass man von ihnen den Dhamma hört. Hat man von ihnen den Dhamma gehört, dann „vergegenwärtigt sich der Mönch jenen Dhamma und denkt darüber nach. Wenn er das tut, dann weckt, entfaltet und erfüllt er bei der Gelegenheit den Erleuchtungsfaktor der Achtsamkeit.“ In dieser Passage – unsichtbar in der deutschen Übersetzung – wird Achtsamkeit als Erleuchtungsfaktor vom Akt des sich Vergegenwärtigens und Reflektierens über die Belehrung, die man gehört hat, abgeleitet. Die zwei Verben, die hier benutzt werden, sind *anussarati* und *anuvitakketi*. Das erste ist eine erweiterte Form von *sarati*, 'sich erinnern', von dem das Hauptwort *sati* stammt; das zweite ist die Basis für das Hauptwort *vitakka*, Gedanken oder Reflexion. Die Lehrrede fährt mit den übrigen sechs Erleuchtungsfaktoren fort und schließt mit den Früchten der Praxis.

Für sich allein genommen scheint dieser Text die Interpretation von *sati* als eine Erinnerungsübung zu bestärken. Jedoch behandelt der Buddha in einer anderen Sutta, SN 54:13, jede der vier Verankerungen der Achtsamkeit als Sprungbrett für die sieben Erleuchtungsfaktoren. Und somit, „wenn ein Mönch verweilt, indem er den Körper im Körper kontempliert ... die Phänomene in Phänomenen, dann weckt, entfaltet und erfüllt der Mönch bei dieser Gelegenheit den Erleuchtungsfaktor Achtsamkeit.“ Sobald Achtsamkeit entstanden ist, entstehen die anderen Erleuchtungsfaktoren der Reihe nach und kulminieren in „wahrem Wissen und in der Befreiung.“ Dieser Text hat das gleiche Gerüst wie der vorhergehende, aber hier erscheint der Erleuchtungsfaktor der Achtsamkeit **nicht** aus der Erinnerung, **nicht** aus der Vergegenwärtigung von Lehren, die man gehört hat, sondern aufgrund der direkten Kontemplation des Körpers, der Gefühle, des Geistes und der erfahrungsbezogenen Phänomene.

Es gibt ein Pali-Wort, das von den Kommentaren benutzt wird, um die Bedeutung von *sati* klarzustellen, welches von dem Versuch zeugt, die neue Rolle zu unterstreichen, die ihr zugewiesen wurde. Dieses Wort ist *upatthana*. *Upatthana* bedeutet zunächst einmal 'Einrichten, Etablieren, Verankern', was man eben mit Achtsamkeit macht. Bereits in den *Nikayas* steht das Wort in naher Verbindung zu *sati*. Die Wortverbindung *satipatthana* setzt sich aus *sati* und *upatthana* zusammen. Die vier *satipatthanas* sind die vier Verankerungen der Achtsamkeit, ein Prozess des Einrichtens von Achtsamkeit, vierfach unterschieden in ihre jeweiligen Bereiche. Diese Analyse weist darauf hin, dass es beim Etablieren der Achtsamkeit nicht darum geht, sich an etwas zu erinnern was in der Vergangenheit geschah, sondern sich eine spezielle Grundhaltung gegenüber der gegenwärtigen Erfahrung zu eigen zu machen. Ich charakterisiere diese als eine Haltung des Beobachtens oder der Wachsamkeit gegenüber der eigenen Erfahrung. Man könnte sogar die Haltung von *sati* als ein 'Zurückbeugen' des Lichts des Bewusstseins auf das erfahrende Subjekt in seinen physischen, sensorischen und psychologischen Dimensionen bezeichnen. Dieser Akt des 'Zurückbeugens' dient zur Erhellung der Vorgänge, die in diesen Bereichen stattfinden, indem er sie aus der Grauzone der Unwissenheit in das Licht klarer Erkenntnis hebt.

Der Eindruck von 'Präsenz', der zu dem Wort *upatthana* gehört, kommt noch deutlicher in einem kanonisch exegetischen Werk genannt *Patisambhidamagga* zum Ausdruck, welche jede der fünf Fähigkeiten mit einem

weiteren Begriff erläutert, durch den es 'direkt erkannt' werden soll (*abhinnyeyyam*). Daher sollte die Fähigkeit des Vertrauens direkt als Überzeugung erkannt werden; die Fähigkeit der Energie als Bemühen; die Fähigkeit der Achtsamkeit als Präsenz (*upatthanatthena satindriyam*); die Fähigkeit der Sammlung als nicht abgelenkt sein; und die Fähigkeit der Weisheit als Sehen. Hier wird *sati* mit *upatthana* nicht in dem Sinne gleichgestellt, dass der/die Meditierende 'Achtsamkeit etabliert', sondern in dem Sinne, dass die Achtsamkeit selbst einen Akt der Verankerung von Präsenz bedeutet. Achtsamkeit etabliert die Präsenz des Objekts und macht es daher zugänglich für genaue Prüfung und Einsicht.

Diese Interpretation bringt die Wirkung hervor, welche die Praxis von *sati* auf ihren objektiven Bereich hat. Auf der einen Seite könnten wir sagen, dass es die 'Verdinglichung' des Objekts ausklammert, welche in unseren alltäglichen Interaktionen mit der Welt stattfindet, wobei wir die Objekte wie Dinge 'da draußen' behandeln, die unseren pragmatischen Zwecken dienlich sind. Auf der anderen Seite macht *sati* das objektive Feld 'präsent' für Gewährsein als eine Ausdehnung von Phänomenen, die sowohl ihre eigenen besonderen phänomenalen Merkmale aufweisen als auch Muster und Strukturen, die allen bedingten Phänomenen gemein sind. Das Endergebnis besteht darin, dass das objektive Feld für Überprüfung zugänglich ist. Die *Visuddhimagga* unterstützt diese Hypothese, indem sie aussagt, dass *sati* als ihre Manifestation die 'direkte Zuwendung zum objektiven Bereich' besitzt. In diesem Sinne können wir Achtsamkeit in einfachsten Worten als klares Gewährsein charakterisieren.

Ich glaube, dass es dieser Aspekt von *sati* ist, der die Verbindung zwischen seinen beiden vorrangigen kanonischen Bedeutungen herstellt: als Erinnerung und als klares Gewährsein des gegenwärtigen Geschehens. *Sati* sorgt dafür, dass das erfasste Objekt anschaulich und deutlich vor dem Geist erscheint. Wenn das wahrgenommene Objekt der Vergangenheit angehört - wenn es als etwas aufgefasst wird, was früher getan, gesprochen oder wahrgenommen wurde - dann nimmt ihre anschauliche Darstellung die Form von Erinnerung an. Wenn es sich bei dem Objekt um einen körperlichen Prozess handelt - wie z.B. die Ein- und Ausatmung oder das Auf- und Abgehen, oder wenn es sich um einen mentalen Vorgang handelt wie ein Gedanke oder ein Gefühl - dann nimmt ihre anschauliche Darstellung die Form von klarem Gewährsein in der Gegenwart an.

In den Pali-Lehrreden besitzt *sati* noch andere Rollen in Beziehung zur Meditation, aber diese bestärken ihre Charakterisierung im Sinne von klarem Gewährsein und anschaulicher Darstellung. Zum Beispiel schließen die Texte als Arten der Achtsamkeit die Rückbesinnung auf den Buddha (*buddhanussati*), die Kontemplation der Widerlichkeit des Körpers (*asubhasannya*; wörtlich: die Wahrnehmung des nicht Schönen), und die Achtsamkeit des Todes (*maranasati*) mit ein; denn jedes bringt seinen spezifischen objektiven Bereich anschaulich vor den Geist. Die Metta Sutta bezieht sich sogar in der Meditation über liebende Güte auf eine Art der Achtsamkeit. In jedem dieser Fälle ist das Objekt ein gedankliches Phänomen - die Eigenschaften eines Buddha, die Widerwärtigkeit des Körpers, die Unvermeidbarkeit des Todes, oder liebenswerte Lebewesen - jedoch die mentale Haltung, die sich ihnen zuwendet, ist ausgewiesene Achtsamkeit. Was sie von Seiten des Subjekts vereint, ist die Klarheit und Lebendigkeit des Aktes des Gewährseins, und von der objektiven Seite her ist es ihre anschauliche Darstellung.

Abgesehen vom meditativen Kontext betritt *sati* den Edlen Achtfachen

Pfad in einer anderen Rolle, die nicht übersehen werden kann, wenn wir ihre genaue Bedeutung bestimmen wollen. Und zwar als Garant korrekter Praxis aller anderen Pfadfaktoren. MN 117 macht einen Unterschied zwischen falschen (*miccha*) und richtigen (*samma*) Versionen der ersten fünf Pfadfaktoren, von Anschauungen bis zum Lebenserwerb. Nachdem jede Unterscheidung gemacht ist, erklärt sie, wie rechte Anschauung, rechtes Bemühen und rechte Achtsamkeit in Verbindung mit jedem Pfadfaktor vorkommen. Nimmt man rechte Intention (oder rechte Gesinnung; 2. Pfadglied) als Beispiel, so liest man im Text: „Man versteht falsche Absicht wie sie ist und rechte Absicht wie sie ist; dies ist die eigene rechte Anschauung ... Man bemüht sich, falsche Absichten aufzugeben und stattdessen rechte Absicht zu erlangen: Dies ist das eigene rechte Bemühen. Achtsam gibt man falsche Intentionen auf und achtsam erlangt und lebt man mit rechter Intention: Dies ist die eigene rechte Achtsamkeit.“ Die gleiche Vorgabe wird bezüglich der anderen Faktoren dargelegt, inklusive rechte Sprache, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb, und somit wird sicher gestellt, dass man auf achtsame Weise alle ethischen Bestandteile des Pfades mit umfasst.

Diese Erklärung macht die verbreitete Interpretation von Achtsamkeit als eine Art von Gewahrsein, welche in ihrem Wesen bar jeglicher Unterscheidung, Bewertung und Beurteilung ist, höchst problematisch. Während so eine Darstellung von Achtsamkeit in der populären Literatur zum Thema Meditation Verbreitung findet, sitzt das nicht gut mit den kanonischen Quellen und kann sogar zu einer verzerrten Sichtweise führen, wie Achtsamkeit praktiziert werden sollte. Es gibt gewiss Gelegenheiten, bei denen die Entfaltung von Achtsamkeit erfordert, dass der/die Praktizierende Unterscheidung, Bewertung und Beurteilung aussetzt und stattdessen eine Haltung des schlichten Beobachtens einnimmt. Um jedoch seine Rolle als integrales Mitglied des achtfachen Pfades zu erfüllen, muss Achtsamkeit mit rechter Anschauung und rechtem Bemühen zusammen arbeiten. Dies bedeutet, dass der/die Praktizierende der Achtsamkeit zuweilen mentale Eigenschaften und beabsichtigte Handlungen einschätzen muss, Urteile über sie fällt und sich in zweckmäßigem Handeln engagiert. In Verbindung mit rechter Anschauung befähigt Achtsamkeit die Praktizierenden, heilsame von unheilsamen Eigenschaften zu unterscheiden, gute Taten von schlechten Taten, förderliche Geisteszustände von schädlichen Zuständen. In Verbindung mit rechtem Bemühen begünstigt sie die Beseitigung von unheilsamen mentalen Eigenschaften und den Erwerb von heilsamen Eigenschaften. Nur auf diese Weise kann die Praxis der Achtsamkeit ein Fundament für das Entstehen von Weisheit legen und die Wurzeln des Leidens ausrotten.

3. Achtsamkeit und reine Aufmerksamkeit

Kapitel ausgelassen.

4. Was die Lehrreden sagen

Und dennoch - trotz meiner Vorbehalte gegenüber der Anwendung des Begriffs 'reine Aufmerksamkeit' als Alternative für *sati* - wenn wir uns anschauen wie Achtsamkeit, wie sie im System der Satipatthana Sutta dargelegt wird,

praktiziert werden soll, dann können wir beträchtliche Unterstützung für die Idee finden, dass die anfängliche Aufgabe von *sati* darin besteht, bei einem reinen Registrieren der beobachteten Fakten zu verbleiben, und zwar so frei wie möglich von verfälschenden begrifflichen Ausarbeitungen. Das Problem liegt nicht, so wie ich das sehe, in den Konzeptualisierungen selbst, sondern in einer Konzeptualisierung, die den Objekten und dem empirischen Akt selbst abwegige Attribute zuordnet. Ein erfahrbares Ereignis kann als ein zwischen zwei Polen ausgebreitetes Feld angesehen werden, dem objektivem Bezugspunkt und dem subjektiven Akt, der es erkennt. Gewöhnlich wird diese Polarität aufgrund der spontanen Funktionsweise des unerwachten Bewusstseins in eine scharfe Dualität von Subjekt und Objekt verdinglicht. Der subjektive Pol scheint mit einem wirklich vorhandenen 'ICH', einem Ego-Selbst, welches im Hintergrund als eine autonome und unabhängige Entität schwebt, eine Verbindung einzugehen. Der objektive Pol präsentiert sich selbst als ein Objekt, was 'für mich' da ist, ständig bereit, meinen Absichten zu dienen oder gegen sie zu opponieren; daher wird er zu einem potenziellen Objekt für Begehren und Aversion. Dieser Prozess stellt das dar, was die Lehrreden als 'Ich-machen' und 'Mein-machen' bezeichnen. Die Aufgabe der Meditation besteht darin, diese Struktur aufzulösen, indem die selbstlose Natur aller Phänomene durchdrungen wird, unabhängig davon, ob es für den objektiven oder subjektiven Pol der Erfahrung gilt.

Während nur die Weisheit (*pannya*) die kognitiven Verzerrungen ausräumen kann, hilft *sati* dabei, diese unter Kontrolle zu halten. Indem sie das erfahrbare Feld in den Fokus bringt, illuminiert *sati* die Objekte ohne die übliche Überlagerung mit verzerrten begrifflichen Ausschmückungen, welche ihre wahre Natur verschleiern. Die anfängliche Anleitung zur Atemachtsamkeit, der ersten Übung in der Körperbetrachtung, veranschaulicht dies gut. Die Meditierende setzt sich hin, hält ihren Körper aufrecht und etabliert Achtsamkeit vor sich. Dann, 'einfach achtsam atmet sie ein, achtsam atmet sie aus' (*sato va assasati sato passasati*). Die Ausdrucksweise *sato va* ist eindringlich: **einfach nur** achtsam, **schlicht** achtsam. Hier könnte *sati* im Gegensatz zu ihrer ursprünglichen Bedeutung niemals 'sich erinnern' bedeuten. Die einzige Sache, an die sich die Meditierende erinnern sollte, ist, den Atem nicht außer Acht zu lassen. Der Atem ist etwas, was in der Gegenwart geschieht, nicht in der Vergangenheit, was in diesem Zusammenhang heißt, dass *sati* hier die Aufmerksamkeit auf einen gegenwärtigen Vorgang ist, und nicht eine Vergegenwärtigung der Vergangenheit.

Die Instruktion fährt weiter fort: „Wenn ein Mönch lange einatmet, dann weiß er: 'Ich atme lange ein'; und wenn er lange ausatmet, weiß er: 'Ich atme lange aus'.“

Das Gleiche wird bezüglich kurzer Atemzüge gesagt. Das Schlüsselwort ist hier *pajanati*, 'man weiß'. Dieses Verb ist der Ursprung für das Hauptwort *pannya*, was normalerweise mit Weisheit übersetzt wird. Aber es ist klar, dass *pannya* als Weisheit an diesem Punkt noch nicht entstanden ist. Was stattdessen passiert, ist schlicht eine einfache, minimale Wahrnehmung der Qualität des Atems. In diesem Prozess sehen wir vielleicht zwei Phasen, die da mit hineinspielen. Zunächst erhellt Achtsamkeit in seiner Eigenschaft als *upatthana* oder klares Gewahrsein die Gegenwart des Atems. Dann kommt, fast gleichzeitig, eine simples Erkennen hinzu und registriert den Atem als rein oder raus gehend, als lang oder kurz. Wir können dies als einen rudimentären Akt von klarer Bewusstheit (*sampajannya*) ansehen.

Dieselbe Beschreibungsmethode findet man in den Sektionen über

Gefühle und Geisteszustände. Wenn die Meditierende ein bestimmtes Gefühl empfindet – angenehm, unangenehm oder neutral – dann weiß sie was sie fühlt. Wenn ein spezieller Geisteszustand entstanden ist – ein Geist erfüllt mit Lust, Hass oder Täuschung, oder ein Geist ohne Lust, Hass oder Täuschung – in jedem Fall kennt sie jenen Geisteszustand genau wie er ist. Wie ich es sehe, besteht in so einer Kontemplation die Rolle von *sati* oder Achtsamkeit darin, den Inhalt des empirischen Feldes offen zu legen; die Rolle von *sampajannya*, klarer Bewusstheit, liegt darin, die Inhalte so zu bestimmen und zu definieren wie sie sind. *Sampajannya* entwickelt sich weiter und fängt an, sich innerhalb der Sektion über das Kontemplieren des Entstehens und Vergehens von jedem Objekttyp in *pannya* zu verwandeln. Dieser Akt bezieht sich ausdrücklich auf das breite Schema, wie es in den Belehrungen angelegt ist.

Mit der vierten Kontemplation, der Kontemplation über Phänomene (*dhammanupassana*) wird die Situation komplexer, und daher tritt die klare Bewusstheit deutlicher hervor. Die erste Unterteilung dieser Sektion widmet sich den fünf Hemmnissen: Sinnesbegehren, Übelwollen, Trägheit, Rastlosigkeit und Zweifel. Und wieder einmal legt Achtsamkeit das erfahrbare Feld offen und die klare Bewusstheit erkennt die An- oder Abwesenheit eines bestimmten Hemmnisses. Wenn Achtsamkeit und klare Bewusstheit gemeinsam diese vorbereitende Funktion ausgeübt haben, dann tritt *pannya* im Sinne von Weisheit auf den Plan und klassifiziert das Hemmnis unter dem Prinzip der Bedingtheit. Der Meditierende muss verstehen, wie das Hemmnis aufkommt, wie es aufgegeben wird und wie verhindert werden kann, dass es wieder in der Zukunft auftritt.

Eine ähnliche Sequenz findet man in den darauf folgenden Übungen bezüglich der fünf Daseinsgruppen, der sechs inneren und äußeren Sinnesgrundlagen, der sieben Erleuchtungsfaktoren und der vier edlen Wahrheiten. In jedem Fall wird beträchtlich mehr verlangt als nur die 'reine Aufmerksamkeit' gegenüber dem Strom der unmittelbaren Erfahrung. Stattdessen ist recherchieren notwendig, um zu verstehen, wie bestimmte Faktoren entstehen, wie sie eliminiert oder verstärkt werden, und - wie im Falle der positiven Faktoren - wie sie zur Vollendung gebracht werden. Als eine Sache der Notwendigkeit eignet man sich gewisse begriffliche Schemen als eine Art Matrix an, durch die man den Strudel der Erfahrung betrachtet. Und zwar sind das Schemen, welche die Phänomene den Vorgaben gegenüber stellen, die vom Dhamma verfügt wurden und die die Praxis in Richtung ihres beabsichtigten Ziels steuern, die Verwirklichung von *nibbana*. An diesem Punkt haben die Richtung, der Kontext und die Orientierung der Praxis eine entscheidende Auswirkung auf die Weise wie Achtsamkeit funktioniert.

5. Klare Bewusstheit

Während ich eben noch davon sprach, dass klare Bewusstheit eine vorherrschendere Rolle in der Kontemplation empirischer Phänomene spielt, so zeigt der Refrain über rechte Achtsamkeit, dass klare Bewusstheit bis zu einem

gewissen Grad bereits die ganze Zeit anwesend war. Die Formel beschreibt klare Bewusstheit als eine Konstante, die jeder Übung praktisch von Anfang an innewohnt. Ob man den Körper, die Gefühle, Geisteszustände oder empirische Phänomene kontempliert, der Meditierende verweilt 'inständig, klar verstehend und achtsam'.

In den Nikayas gibt es zwei Standardpassagen, welche die Praxis von klarer Bewusstheit beschreiben. Die häufigere Passage kommt als eine separate Sektion in der Satipatthana Sutta vor, umfasst unter der Körperkontemplation:

„Und wie, ihr Mönche, übt ein Mönch klare Bewusstheit? Hierbei handelt ein Mönch mit klarer Bewusstheit beim vorwärts gehen und zurück kommen; wenn er nach vorn oder zur Seite schaut; beim Einziehen oder Ausstrecken der Gliedmaßen; beim Tragen der Roben und der Almosenschale; beim essen, trinken, kauen und schmecken der Nahrung; beim Entleeren des Darms und der Blase; beim Gehen, Stehen, Sitzen, Einschlafen, Aufwachen, Sprechen und Schweigen. Es geschieht auf solche Art, dass ein Mönch sich in klarer Bewusstheit übt.“

[DN 2.65; DN 22.4; MN 10.8; MN 27.16; AN 4:198]

Isoliert betrachtet könnte diese Darstellung den Eindruck erwecken, dass sich klare Bewusstheit ausschließlich auf die absichtliche Verrichtung täglicher Aufgaben bezieht. Jedoch demonstrieren zwei Lehrreden, die an kranke Mönche in der Krankenabteilung gerichtet waren, dass Achtsamkeit und klare Bewusstheit gemeinsam zu Einsicht und Befreiung führen. Bei zwei getrennten Begebenheiten besucht der Buddha die Krankenstation und ermahnt die Mönche eindringlich, achtsam zu sein und Dinge klar zu verstehen. Er erklärt das erstere mit der Standardformel der vier *satipatthanas* und das letztere mit der obigen Formel über klare Bewusstheit. Er legt dann dar, dass ein Mönch, der achtsam ist und Dinge klar versteht, die abhängige Entstehung von Gefühlen verstehen wird, deren Vergänglichkeit kontempliert und Begierde, Aversion und Unwissenheit aufgibt, demzufolge er *nibbana* erreicht.

Die andere Passage über klare Bewusstheit hat eine anders geartete Betonung. Sie beschreibt klare Bewusstheit nicht als Wahrnehmungsvermögen der alltäglichen Aktivitäten, sondern als eine rückwirkende Wahrnehmung mentaler Vorgänge:

„Und wie übt ein Mönch klare Bewusstheit? Hier werden von einem Mönch Gefühle verstanden sobald sie auftreten, während sie gegenwärtig bleiben und wenn sie vergehen. Gedanken werden verstanden sobald sie entstehen, während sie gegenwärtig sind und wenn sie verschwinden. Wahrnehmungen werden verstanden sobald sie auftreten, während sie gegenwärtig sind und wenn sie vergehen. Es ist auf diese Weise, dass ein Mönch klare Bewusstheit übt.“

[SN 47:35; AN 4:41]

Dieses Stadium der Kontemplation markiert offensichtlich einen Wendepunkt, wenn *sampajannya* zu *pannya* heranreift, wobei klare Bewusstheit zur Einsicht in die Vergänglichkeit, zu direktem Erkennen des Entstehens und Vergehens von Phänomenen wird.

Die Pali-Kommentare erklären klare Bewusstheit in einer vierfachen Anwendungsform: (1) als Verständnis, den Zweck der eigenen Handlungen zu

begreifen; (2) als Besonnenheit in der Wahl der Mittel; (3) als Beschäftigung mit dem Meditationssubjekt; (4) und als Wahrnehmungsvermögen der Dinge in ihrer wahren Natur. Wir könnten die ersten beiden Anwendungen auf die klare Bewusstheit in den täglichen Aufgaben beziehen, wie es mit der ersten Formel beschrieben wird. Die dritte könnte als klare Bewusstheit interpretiert werden, worauf sich das Wort *sampajano* im *satipatthana*-Refrain bezieht. Und das vierte markiert offensichtlich das Stadium, wobei sich klare Bewusstheit in echte Einsicht verwandelt.

6. Ausweitung zu neuen Horizonten

Achtsamkeit hat, ausgehend von ihrem Heimatland im Nordosten Indiens, einen langen Weg hinter sich. Sie reiste auf die Insel Sri Lanka, in die Flussgebiete von Südostasien, in die Bergklöster Chinas, Koreas und Japans und in die Einsiedeleien der Königreiche des Himalaya. Aber die letzte Runde ihrer Reise findet keine Parallele.

In der heutigen Zeit wurde buddhistische Meditation seiner traditionellen Umgebung - bestehend aus buddhistischer Doktrin und tiefem Vertrauen - enthoben und in eine säkulare Kultur verpflanzt, die ganz auf pragmatische Resultate ausgerichtet ist. Hier findet sie eine neue Herberge in urbanen Meditationszentren, sogar in geschäftigen Krankenhäusern, Schmerzkliniken und anderen Behandlungszentren. Ihre Lehrer und Lehrerinnen tragen eher Straßenkleidung oder weiße Kittel anstelle von ockerfarbenen Roben; sie haben wahrscheinlich eher einen Abschluss in Medizin oder Psychologie anstatt in buddhistischer Philosophie und Textkenntnis. Meditation wird gelehrt, um den Menschen dabei behilflich zu sein, Befreiung zu erreichen, und zwar nicht vom Zyklus von Geburt und Tod, sondern von Anspannungen, die von finanziellem Druck, psychologischen Störungen und belastenden Beziehungen herrühren.

Während Stressreduktionsspezialisten und Psychotherapeuten nach neuen Methoden Ausschau halten, wie sie ihren Patienten helfen können, mit physischen Schmerz, Trauer und Leid umzugehen, eröffnet das altehrwürdige System der Achtsamkeitsmeditation neue Verheißungen. Aber die Resonanz auf buddhistischer Seite demgegenüber war nicht nur ausschließlich enthusiastisch. Eingeschworene Anhänger des Buddhismus gaben der säkularen Adaption buddhistischer Meditation durchmischte Kritiken. Während manche die Anwendung der Achtsamkeit in einer Reihe neuer Anwendungsbereiche applaudieren - angefangen bei Krankenhäusern, über Gymnasien bis zu Hochsicherheitsgefängnissen - haben andere eher mit Skepsis reagiert, manchmal sogar mit schrillen Angriffen. Manche ernsthafte Buddhisten, die immer noch unentschieden sind, ringen mit Fragen, auf welche die kanonischen Schriften keine klaren Antworten bereit halten: „Wird der unverfälschte Dhamma für säkulare Zwecke verwässert oder nur auf eine reine Therapie reduziert? Wird der Ausgang davon nicht sein, dass *Samsara* nur angenehmer gestaltet wird, anstatt die Menschen vom Zyklus der Wiedergeburten zu befreien? Wurde jemals irgendwer in einem Krankenhaus erleuchtet?“

Es ist meine persönlich Überzeugung, dass wir eine Ausgewogenheit zwischen Vorsicht und Wertschätzung herstellen müssen. Es besteht eine reale Gefahr darin, dass Wissenschaftler, die die traditionellen östlichen, kontemplativen Praktiken untersuchen, von materialistischen Prämissen beeinflusst werden, um deren Wirksamkeit reduktiv auf rein

neurophysiologischer Basis zu erklären. Es besteht eine echte Gefahr, dass die kontemplative Herausforderung zu einer Angelegenheit reduziert wird, ausschließlich Geschick in bestimmten Techniken zu erlangen. Man verzichtet dabei auf solche Qualitäten wie Vertrauen, Bestreben, Andacht und Selbsthingabe, welche allesamt integrale Aspekte des Aktes der 'Zufluchtnahme' sind. Ich denke jedoch nicht, dass wir über die Adaption buddhistischer Praktiken für säkulare Zwecke alarmiert sein müssen. Ich möchte an einen Ausspruch des Buddha erinnern, den er in den Wochen vor seinem Tod von sich gab: „Der Tathagata hat keine geschlossene Faust bezüglich seiner Belehrungen.“ Damit meinte er, dass er alles Wichtige gelehrt hatte ohne irgendwelche esoterische Doktrinen zurückzubehalten. Ich interpretiere die Bedeutung dieser Worte gern so, dass wir allen Menschen gestatten können, etwas vom Dhamma zu nehmen, was sie nützlich finden, auch wenn es nur für weltliche Belange ist.

Ich habe das Gefühl, dass, wenn Psychotherapeuten etwas aus der Achtsamkeitspraxis ziehen können, um Menschen zu helfen, Ängste und Kummer zu überwinden, ihre Arbeit höchst aner kennenswert ist. Wenn Klinikärzte herausfinden, dass Achtsamkeit dabei behilflich ist, dass Patienten Schmerz und Krankheit akzeptieren, dann ist das wunderbar - und da ich selbst unter chronischen Schmerzen zu leiden habe, ziehe ich vor ihrer Arbeit besonders den Hut. Wenn Friedensaktivisten bemerken, dass ihnen die Meditation über liebende Güte dabei behilflich ist, in ihrem Eintreten für den Frieden friedvoller zu sein, dann ist das ebenfalls großartig. Und wenn ein Geschäftsmann findet, dass seine Zen-Praxis ihn gegenüber seinen Kunden rücksichtsvoller sein lässt, dann verdient das ebenfalls unsere Zustimmung. Es ist unvermeidlich, dass Achtsamkeit und andere Praktiken, die dem Buddhismus entnommen sind, neue Anwendungsmöglichkeiten in der modernen westlichen Welt finden werden, deren Lebensstil und Weltanschauung anders ist wie die in Süd- und Ostasien. Wenn solche Praktiken denjenigen Leuten Nutzen erbringen, die nicht das gesamte Bezugssystem der buddhistischen Lehre akzeptieren, dann sehe ich keinen Grund, ihnen das Recht zu missgönnen, nur das zu nehmen, was sie benötigen. Im Gegenteil, ich habe den Eindruck, dass diejenigen, die den Dhamma auf diese neuen Zwecke anwenden, für ihren Pioniergeist und ihre Einsicht zu bewundern sind. Solange wie sie mit Besonnenheit und mitfühlender Absicht zu Werke gehen, lasst sie den Dhamma auf jegliche Weise benutzen, um anderen zu helfen.

Gleichzeitig glaube ich aber auch, dass es in unserer Verantwortung als Erben des Dhamma liegt, jene Experimentierfreudigen daran zu erinnern, dass sie eine Zufluchtsstätte betreten haben, die von Buddhisten als heilig erachtet wird. Folglich sollten sie ihren Untersuchungen mit Demut und Dankbarkeit nachgehen, indem sie den Ursprüngen gegenüber respektvoll sind. Sie sollten erkennen, dass sie - während der Dhamma allen anbietet, das zu nehmen was sie brauchen - von einer alten Quelle heiliger Weisheit zehren, welche zahllose Wesen während der Jahrhunderte genährt hat und deren Wasser immer noch ihre Wirksamkeit besitzt für alle diejenigen, die heute davon trinken.

Übersetzung: Ajahn Khemasiri