

# Achtsamkeit

*Der Buddha hat gesagt, dass Achtsamkeit wie das Salz im Essen ist, es gibt ihm einen Geschmack. Deshalb müssen wir in die Gegenwart zurückkommen und unserem Leben etwas Salz hinzufügen. Dieses Salz ist gewahr sein, bewusst sein, achtsam sein.*

Es gibt viele Möglichkeiten, das Durcheinander des Geistes zu entwirren. Äußerst nützlich ist es für uns, eine grundlegende Eigenschaft zu entwickeln, die traditionell Achtsamkeit genannt wird. Immer wenn wir etwas tun, denken wir normalerweise gleichzeitig an viele andere Dinge.

Der vietnamesische Mönch Thich Nhat Hanh spricht davon, Geschirr zu spülen, um Geschirr zu spülen. Wenn wir schmutziges Geschirr haben, denken wir gewöhnlich, dass wir dieses Geschirr spülen, um sauberes Geschirr zu haben. Und dann können wir etwas anderes machen. Und deshalb werden wir, wenn wir Geschirr spülen, versuchen, das Ganze so schnell wie möglich hinter uns zu bringen. Während wir das Geschirr abwaschen, denken wir an etwas, was wir in unserer Kindheit getan haben. Oder an etwas, das jemand gestern gesagt hat, oder daran, was wir heute noch vorhaben. Oder daran, was unsere Partnerin uns gestern gesagt hat und was wir hätten erwidern sollen. Oder wir sorgen uns um die Kinder, um unsere finanzielle Situation oder um was auch immer. Worüber wir nicht nachdenken, ist das Geschirr.

Nun wäre das nicht so wichtig, es sei denn, die nächste Sache,

der wir uns widmen, die vielleicht sogar etwas Schönes wie eine Tasse Kaffee mit Kuchen ist, erfährt dieselbe Behandlung. Wir setzen uns hin, um den Kaffee zu trinken, doch nach dem ersten Schluck denken wir wieder an etwas anderes. »O, jetzt muss ich nach oben gehen, dann muss ich dies tun, dann muss ich einkaufen, was sollte ich kaufen . . . « Und so geht es in einem fort. Wir sind nie bei der Sache, die wir in diesem Augenblick tun, und das Leben vergeht einfach. Sogar bei etwas wirklich Schönem schätzen wir es im ersten Augenblick, aber achtet darauf – im nächsten Augenblick hat sich der Geist irgendwo andershin verlaufen, vergleicht dieses Erleben vielleicht mit dem, was wir früher getan haben.

Ich esse sehr gerne Tiramisu – ein luftiger Kuchen mit Kaffee und viel Sahne – völlig degeneriert, aber ich liebe es. Deshalb ist es für mich ein großer Genuss, wenn ich Tiramisu esse. Beim ersten Bissen bin ich völlig beim Tiramisu. Aber vom zweiten Bissen an vergleiche ich es mit einem Tiramisu, das ich irgendwo anders gegessen habe und meiner Vorstellung von perfektem Tiramisu entsprach – und ich habe dieses Tiramisu verloren. Was die restlichen Bissen angeht, esse ich sie nicht mehr wirklich. Es isst sich selbst. Ich bin schon irgendwo anders, bei früheren wunderbaren Tiramisus, so wie dieses sein sollte, aber nicht ist.

Wir machen das jeden Tag, nicht nur bei den Sachen, die wir vielleicht unangenehm finden wie Geschirrspülen, sondern auch bei angenehmen Sachen. Wir sind nicht da. Wir erleben sie nicht. Sogar wenn wir darüber sprechen, geben wir nur unsere Darstellungen, unsere Vorstellungen, unsere Meinungen, unsere Erinnerungen, unsere Vorlieben und Abneigungen wieder. Doch die Sache selbst haben wir verloren.

Deshalb sagt Thich Nhat Hanh: Anstatt Geschirr zu spülen,

um sauberes Geschirr zu erhalten, sollten wir Geschirr spülen, um Geschirr zu spülen. In anderen Worten, wir spülen das Geschirr einfach, weil es da ist. Und während wir es spülen, sind wir ganz bei dem, was wir tun. Wir erkennen, dass wir an der Spüle stehen, wir fühlen das Wasser und die Seifenlauge. Wir sind uns jeder Schüssel, die wir spülen, bewusst. Wir sind einfach ganz gegenwärtig. Unser Geist ist wie eine Flasche im Ozean, die vom Wind rauf und runter in alle Richtungen geschubst wird. Doch wir sind in der Mitte, ganz in der Mitte. Wir erleben, was wir tun. Wir erkennen, dass wir Geschirr spülen.

Das hört sich sehr leicht an, doch nach der ersten Minute denkt der Geist schon: »O, das ist leicht, es ist sehr leicht, achtsam zu sein, ich kann jederzeit achtsam sein, schnatter ... schnatter ...« Und wo sind wir? Wir sind nicht beim Geschirr, Wir haben nur ans Geschirr gedacht. Oder wir beginnen achtsam zu spülen ... und: »Woher habe ich diese Schüssel? Ah, ich erinnere mich, meine Schwiegermutter hat mir die gegeben, ja, die war Teil eines ganzen Services, was ist eigentlich mit dem restlichen Geschirr passiert ...«

Es ist außerordentlich schwierig, daran zu denken, gegenwärtig zu sein. Es ist leicht, gegenwärtig zu sein, sobald wir daran denken. Und wenn wir das tun, wenn wir diese Qualität so weit wie möglich in unseren Alltag bringen, ist es so, als ob wir Dinge zum ersten Mal sähen. Das Leben scheint manchmal sehr langweilig zu sein und sich im Kreis zu drehen, weil wir es nur aus zweiter oder dritter Hand leben durch unsere Deutungen, Ausschmückungen, Vorstellungen, Erinnerungen, Vorlieben und Abneigungen. Wir sehen nicht die Dinge, wie sie sind. Deshalb sagte der Buddha, dass Achtsamkeit wie das Salz im Essen ist, es gibt ihm Geschmack. Essen ohne Salz hat keinen

Geschmack. Unser Leben ist auch so. Deswegen müssen die Menschen jetzt immer aufregendere Sachen haben – lautere Musik, helleres Licht, mehr Anregung, denn das Leben hat keinen Geschmack. Deshalb müssen wir in die Gegenwart zurückkommen und unserem Leben etwas Salz hinzufügen. Dieses Salz ist gewahr sein, bewusst sein.

Achtsamkeit ist ein umfassendes Thema, und ich habe nur die Oberfläche gestreift. Versucht, diese Eigenschaft des Bewusstseins – gegenwärtig zu sein und zu erkennen, was wir tun, während wir es tun – so umfassend wie möglich in eurer Leben zu bringen ohne Deutungen, Ausschmückungen und Vorstellungen. Einfach bloß in der Gegenwart sein, im Augenblick, das allein kann wirklich unser Leben verwandeln. Wir gelangen immer mehr in unsere Mitte, wir werden weniger leicht wütend oder genervt, wir fühlen uns auch inmitten von schwierigen Situationen im Gleichgewicht und nicht so, als ob wir hierhin und dorthin gestoßen würden.

Wir sind in der Lage, nicht bloß die Worte und Mienen der Menschen aufzunehmen, sondern wir bekommen ein feineres Gespür für Situationen und dafür, was angebracht ist und was nicht. Und wenn wir darin fortfahren, erlangen wir eine Art inneren Raum, so dass wir nicht länger von unseren Gedanken und Emotionen hin- und hergerissen werden. Wir sind dann in der Lage zu erkennen, dass wir nicht unsere Gedanken und Emotionen sind. Unsere Gedanken und Emotionen sind geistige Zustände, die kommen und gehen, doch das sind nicht wir. Wir sind in der Lage, mehr mit dem verbunden zu sein, das erkennt. Aus diesem Grund betonte der Buddha sehr, wie wichtig die Entwicklung der Achtsamkeit, das Gegenwärtigsein im Augenblick ist.