

## Achtsamkeit

Ein Gefühl oder eine Emotion erscheint, dauert und vergeht dann. Achtsamkeit befähigt uns, während des ganzen Prozesses vom Erscheinen bis zum Vergehen der Gefühle gelassen zu bleiben. Der Buddha lehrte uns, nicht an Gefühlen zu haften, sie aber auch nicht zu verdrängen.

Unsere schmerzlichen Gefühle sind nichts anderes als wir selbst, oder, genauer gesagt, sie sind ein Teil von uns. Sie zu leugnen, bedeutet, uns selbst zu leugnen. Sobald wir diese Gefühle akzeptieren, fangen wir an, uns friedvoller zu fühlen, und der Schmerz verliert bereits etwas von seiner Intensität. Unseren Schmerz anzulächeln, ist das Weiseste, Intelligenteste und Schönste, was wir tun können. Einen besseren Weg gibt es nicht.

Jedesmal wenn wir ein Gefühl des Schmerzes anerkennen und seine Bekanntschaft machen, kommen wir uns selbst näher. Stück für Stück schauen wir tief in die Substanz und in die Wurzeln dieses Schmerzes. Angst, Unsicherheit, Ärger, Traurigkeit, Eifersucht und Anhaftung bilden Blöcke von Gefühlen und Gedanken in uns (Sanskrit samyojana, „innere Formationen“), und wir brauchen Zeit und Muße, um sie anzuerkennen und zu betrachten. Die Achtsamkeit des Atmens trägt entscheidend dazu bei, schmerzliche Gefühle erträglich zu machen. Achtsamkeit erkennt die Gegenwart der Gefühle, anerkennt sie, lindert sie und ermöglicht es, die Betrachtung solange fortzusetzen, bis die Substanz des Blocks erkannt ist. Achtsamkeit ist der einzige Weg, um Gefühle zu transformieren. Alle Samen des Schmerzes liegen in uns, und wenn wir in Ablenkung leben, werden diese Samen täglich genährt. Sie werden stark, und die inneren Blockaden werden immer solider. Bewusstes Atmen transformiert innere Formationen schmerzlicher Gefühle.

Innere Formationen kann man auch als „Fesseln“ oder „Knoten“ des Leidens betrachten, die tief in unserem Bewusstsein liegen. Die Knoten entstehen, wenn wir auf etwas, das andere tun oder sagen, emotional reagieren und auch, wenn

wir das Gewahrsein unserer angenehmen oder unangenehmen Gefühle und Gedanken wiederholt unterdrücken. Die Fesseln, die uns binden, lassen sich in jedem schmerzlichen Gefühl und in jedem suchterzeugenden angenehmen Gefühl identifizieren – wie Zorn, Hass, Stolz, Zweifel, Sorge oder Anhaftung. Gefördert werden sie von Verwirrung und einem Mangel an Einsicht, von unserer Fehleinschätzung bezüglich unserer selbst und unserer Wirklichkeit. Indem wir Achtsamkeit üben, werden wir in die Lage versetzt, unangenehme Gefühle und Emotionen zu erkennen und sie zu transformieren, sobald sie erscheinen, damit sie nicht mehr zu Fesseln werden. Wenn wir nicht mehr auf die Worte und Handlungen der anderen reagieren, wenn wir unseren Geist friedlich und gelassen halten können, können die Fesseln interner Formationen nicht mehr entstehen, und das Ergebnis ist größeres Glück und mehr Freude. Auch unsere Familien, Freunde und Verwandten werden von unserem verstärkten Verständnis, von unserer tieferen Liebe profitieren.

In unserem Bewusstsein befinden sich auch die Samen des Glücks, wie etwa ein liebevolles Herz, die Fähigkeit loszulassen, Freude, Ruhe und Freiheit. Aber diese Samen brauchen täglich Wasser, sonst werden sie niemals erblühen. Wenn es uns gelingt, diese Samen mit Achtsamkeit zu nähren, werden sie ausschlagen und uns mit den Blüten und Früchten des Glücks beschenken.



*Thich Nhat Hanh*

*Aus: UND ICH  
BLÜHE WIE DIE  
BLUME,  
AURUM VERLAG,  
BRAUNSCHWEIG  
ÜBERSETZUNG:  
THOMAS GEIST*