

MICHAEL VON BRÜCK

Geistestraining durch Achtsamkeit – ein Weg der Spiritualität

Geistestraining durch Achtsamkeit: Dies ist auch der Titel der Übersetzung eines der wichtigsten Suttas aus dem Digha-Nikāya des buddhistischen Pāli-Kanons, wie ihn der deutsche buddhistische Gelehrte Nyānaponika geprägt hat.¹ Achtsamkeit (Pāli: *sattipatthāna*) ist im Buddhismus der Schlüssel für alle Psychologie, und das ist das Kernstück der buddhistischen Daseinsanalyse überhaupt. Achtsamkeit ist eine Art und Weise des konzentrierten Bewusstseins, in der es sich selbst und alle Außeneindrücke wahrnimmt. Achtsamkeit ist reines Beobachten oder Gewahrsein, ohne dass mentale oder kognitive Projektionen die Wahrnehmung und die mentale Wahrnehmungsverarbeitung trüben würden.

Die normale Aufmerksamkeit des Menschen ist eher diffus. Diese diffuse Präsenz bündelt sich in achtsamer Wahrnehmung, wenn ein Objekt erscheint, registriert und dann begrifflich gedeutet wird. Achtsamkeit ist damit der Kern jeder Wahrnehmungstheorie, jeder Ästhetik. Und da alles, was für den Menschen geschieht, im Bewusstsein repräsentiert bzw. konstruiert wird, ist Achtsamkeit die Pforte des Menschen zu sich selbst und zur Welt. Achtsamkeit erweist sich damit als objekt-zentriert. Sie ist eine wichtige Voraussetzung der meditativen Versenkung, aber gerade so ist sie nicht identisch mit Versenkung (*samādhi*). Denn diese hat letztlich kein Objekt, sie ist ein unbegrenzter Raum von Bewusstheit, der nicht näher beschrieben werden kann, weil jede Beschreibung Definition bzw. Abgrenzung bedeuten würde, während – jedenfalls in tieferen Versenkungsstufen – eine „Raumunendlichkeit“ (wie es im Buddhismus heißt) erzielt wird, die das Bewusstsein an nichts anhaften lässt.

Achtsamkeit kann beschrieben werden als der Ausgangspunkt jeder Spiritualität. Unter Spiritualität verstehe ich dabei nichts Unklares oder Irrationales, sondern den bewussten Umgang mit dem eigenen Bewusstsein in allen Lebensbezügen. Achtsamkeitsübung ist zuallererst eine Schulung der Wahrnehmung. Alle Religionen und Kulturen haben Techniken entwickelt, mit denen Achtsamkeit geübt, gepflegt und stabilisiert werden kann. Übungen des Gebetes, der Meditation, des kultischen Tanzes, des Singens usw. haben alle den Zweck, das Bewusstsein zu fokussieren, entweder auf einen gegebenen Gegenstand, ein Objekt also, oder auf sich selbst, wobei sich im Selbst-Bewusstsein bestimmte Aspekte des Bewusstseins selbst zum Objekt werden.

Alles, was wir tun, und wie wir es tun, ist in unserem Bewusstsein vorgebildet. Wahrnehmungen, Gefühle und Gedanken, die im Augenblick erscheinen, sind geprägt von früheren Wahrnehmungen, Gefühlen und Gedanken sowie von gegenwärtigen Eindrücken. Gegenwärtige Eindrücke werden nach Mustern verarbeitet, die im Verlaufe unserer Lebensgeschichte angelegt worden sind. Davon zu unterscheiden sind genetisch bedingte Wahrnehmungsmuster wie z. B. die Bandbreite möglicher Farb- oder Klangwahrnehmungen. Jedenfalls nehmen wir nichts wahr, „wie es ist“, sondern eingefärbt durch den Charakter, den unser Bewusstsein bereits ausgebildet hat. Alles ist „gefiltert“. Diesen Filter genau kennen zu lernen, zu verstehen und zu „reinigen“, ist eine unabdingbare analytische Aufgabe, wenn wir in unserem Denken, Fühlen und Handeln klarer werden wollen.

Wie kann nun „Achtsamkeit“ konkret auf die unterschiedlichen Funktionen des bewussten Lebens einwirken und abgebildet werden? Ich gehe aus von den vier grundlegenden Aspekten oder Funktionen des Bewusstseins, der Wahrnehmung, dem Gefühl, dem Denken und dem intentionalen Handeln. Dabei steht die empfindende Wahrnehmung an übergeordneter erster Stelle. Denn von der Achtsamkeit und Genauigkeit, d. h. von der Konzentration des Bewusstseins auf den gegenwärtigen Augenblick, hängt die ungetrübte und klare Aktion und Reaktion des Bewusstseins ab. Wir können nicht „angemessen“ handeln,

wenn das Maß von vornherein nicht stimmt und alles nur verzerrt durch den Spiegel unserer Wünsche oder Ängste erscheint. Die Ästhetik im weitesten Sinne, also die neue staunende Wahrnehmung der Menschen, der Dinge, der Natur, der Kunstwerke, der eigenen Bewusstseinsfunktionen usw., scheint mir Möglichkeiten zur Bildung des Menschen zu eröffnen, die noch längst nicht ausgeschöpft sind. Eine veränderte und achtsame Wahrnehmung beeinflusst unmittelbar das Gefühl und die Affekte, die stabiler und kontrollierter werden. Das urteilende Denken wird aufgrund konzentrierter Wahrnehmung nicht nur ausgewogener, sondern es urteilt nicht vorschnell, kann viele Vorurteile als ich-zentrierte Projektionen erkennen und die Folgen einzelner Gedanken und Handlungen umfassender abschätzen als ein Denken, das aufgrund einseitiger Interessen durch Engführungen irreführt wird. Das Handeln wird dann entsprechend sein: *vernünftig*, weil alle oder jedenfalls viele unterschiedliche Aspekte einbezogen werden, *besonnen*, weil die Affekte kontrolliert werden, *realitätsbezogen*, weil ichhafte Wunsch- und Angstmuster durchschaut werden.

Ich schlage eine gezielte Bewusstseinsbildung vor, um das Handeln des Menschen neu zu motivieren, zu strukturieren und bewusst zu gestalten. Es geht um den Aufbruch aus fest gefügten und starr gewordenen Mustern des Wahrnehmens, Fühlens, Denkens und Handelns, wobei wir diese Muster oft gar nicht mehr als geworden und damit veränderbar, sondern als „Sachzwänge“ empfinden. Das ist die Falle, denn sie beruht auf einer völlig falschen, statischen Interpretation der Wirklichkeit.

Erst wenn ich erkannt habe, wer ich bin und was meine Potenziale sind, kann ich entsprechend handeln. Ich *werde* nicht *durch* mein Handeln, sondern mein Handeln gestaltet sich nach dem, was ich *bin*. Das, was ich bin, erschließt sich aber erst durch genaue Wahrnehmung der *solidarischen Kreativität*, die in mir lebendig ist, wenn auch meist verborgen. Solidarische Kreativität ist die Erfahrung, dass sich die kreativen und beglückenden Impulse in meinem Leben nicht dem Rückzug auf mich selbst, sondern der Öffnung zu anderen und zu anderem verdanken. Erst

wenn ich erkenne, dass mich das Anderssein des Anderen nicht bedroht, sondern bereichert, weil es ein Aspekt meiner selbst ist, kann ich solidarisch sein, nicht unter Druck, sondern in selbstverständlicher Antwort auf das Lebendige in mir. Erst wenn ich weiß, dass der Andere und Ich ein Netz bilden, in dem Eigensein und Anderssein die notwendigen Pole sind, vermeide ich die einseitige Egozentriertheit und werde frei zur Liebe. Das aber ist eine Aufgabe der Bewusstseins- und Herzensbildung, weniger poetisch: der vernünftigen Erkenntnis der interrelationalen Struktur des Menschseins, eine Aufgabe des Erkennens also.

Das alles ist nicht neu. Ein alte Weisheit lautet: Ich bin nicht, was ich tue, sondern was ich bin, gestaltet sich in meinem Tun. Anders ausgedrückt: Sei, und alles andere folgt daraus.

Die Übung von Achtsamkeit und Konzentration kann, muss aber nicht als formale Meditationsübung aufgefasst werden. Meditationsübungen kennen wir aus allen Kulturen, und sicherlich hilft das Meditieren in einer Übungsstradition, die sich seit Jahrhunderten bewährt hat. Aber manche Menschen haben dazu aus unterschiedlichen Gründen vielleicht keinen Zugang. Für sie ist es sinnvoll, innezuhalten, die Natur und ein Kunstwerk zu betrachten oder bei den alltäglichen Verrichtungen genau wahrzunehmen, was man eigentlich tut. Dabei ist es wichtig, alle Sinne im genannten Sinne zu erproben und zu sammeln, also etwa den Klang eines rauschenden Baches in allen Details zu vernehmen, sich sodann das Bild des fließenden Wassers einzuprägen, die Augen zu schließen und das Bild im Innern wieder entstehen zu lassen, die Augen wieder zu öffnen und das innere Bild mit dem äußeren zu vergleichen usw. Der Geruch und der Geschmack des Wassers können daraufhin ebenso wie die Berührung mit den Händen und dem Mund genau wahrgenommen werden. Meditation ist Übung der Wahrnehmungsfähigkeit.

Wenn man so will, ist dies eine innerliche Kosmetik (im wörtlichen Sinne, da Kosmos und Kosmetik die *Schönheit* der Welt ansprechen). Achtsamkeits- bzw. Meditationsübungen haben verschiedene Wirkungen,

ich möchte nur den Zusammenhang mit unserem Thema noch einmal verdeutlichen. Achtsamkeit erzeugt

- Langsamkeit und Genauigkeit bzw. die Fähigkeit, bei einer Sache und im gegenwärtigen Augenblick zu verweilen. Dies fördert die Intensität der Wahrnehmungen einschließlich des Genusses. Damit wird die Gier nach ständiger Reizstimulation ganz natürlich vermindert, was wiederum den Verbrauch von immer neuen Ressourcen (Personen, Beziehungen, Dingen) minimiert, d.h. der Augenblick oder dieses Erlebnis kann wirklich auskosten werden. Statt Quantität lernen wir, Qualität zu genießen. Das wiederum hat unmittelbar zur Folge, dass wir uns selbst intensiver spüren, ganz dabei sind und das Gefühl bekommen, selbst zu leben und nicht gelebt bzw. von außen gesteuert zu werden.
- Eine solche Haltung ist allmählich erlernbar, und sie schafft Selbstvertrauen und die Gewissheit, im Jetzt wirklich zu Hause zu sein. Wir sind dann nicht ständig auf der Flucht vor dem ungelebten Leben, das wir in uns ahnen, und wir lernen Geduld.
- Wenn wir nicht mehr vor dem Leben und uns selbst davonlaufen, können wir Angst und das Anhaften an Vergangenen, von dem wir Sicherheit erwarten, vertrauensvoll loslassen.
- Wenn Angst wirklich abgebaut wird, folgt daraus eine Verminderung von destruktiven Gedanken und Gewalt.
- Wenn Gewalt, in welcher Form auch immer, vermindert wird, können wir begründete Hoffnung haben.

Dieser Bewusstseinsbildungs-Prozess kann sich nun allerdings gerade nicht im gewohnten Paradigma des technologisch Machbaren (schnell und sofort) vollziehen, sondern, traditionell gesprochen, nur durch das geduldige Annehmen von Sterben und Wiedergeburt, d.h. von kreativem Neuwerden, und zwar auf allen Ebenen menschlicher Beziehungen: zu sich selbst, im engeren zwischenmenschlichen Bereich, gesellschaftlich und global. Die Schönheit des Neuwerdens in Achtsamkeit

zu genießen bedeutet, verfestigte Seh- und Lebensgewohnheiten loszulassen. Daraus ergibt sich eine tiefere Gewissheit als die, die aus dem Festhalten an Gewohntem erwächst. Die Gewissheit liegt im Geschenk des sich bewegenden Lebens selbst, nicht in der Sicherheit, die wir vergleichend durch Anklammern an Gewohntes und Verbrauchtes suchen.

Im Folgenden werde ich erläutern, wie die Achtsamkeit als Einung aller Bewusstseinskräfte im Zen-Buddhismus praktiziert wird.² Im Zen geht es darum, durch unmittelbare Einsicht in die „wahre Natur“ der Wirklichkeit bzw. den Grund des Bewusstseins das Wesen des menschlichen Lebens direkt zu erfahren. Selbstdisziplin und achtsamer Umgang mit Lebewesen und Dingen sind Voraussetzung für die Zen-Praxis. Denn die spezielle Praxis der Meditation ist nur ein Aspekt der Lebens-Übung, d. h. jede Aktivität des Menschen wird zur konkreten und kreativen Einübung von Konzentration. Die Praxis besteht zunächst in fokussierter Konzentration (meist auf die Sitzhaltung und den Atem), die die psychosomatischen Energien bündelt, um dann eine nicht-fokussierte Achtsamkeit des Bewusstseins zu erreichen, die nicht an irgendein Objekt mit räumlich oder zeitlich bestimmten Merkmalen gebunden ist, sondern einer über dem Raum ausgebreiteten Wachheit und einer Wahrnehmung der Gleichzeitigkeit aller Erscheinungen entspricht. Ziel der Meditation ist Weisheit; Weisheit bedeutet, jenseits von mentalen begrifflichen und emotional gefärbten Projektionen eine Bewusstheit und Einsicht in die „Wirklichkeit, wie sie ist“, zu erreichen. In einem meist plötzlich erlebten Durchbruch zu einer Erfahrung des Geistes seiner selbst (jap. *kenshō*, *satori*) werden alle Widersprüche und Dualitäten aufgelöst, die das rationale Bewusstsein kennzeichnen, und alle Erscheinungen der Welt erscheinen in ihrer Einheit, ohne dass die Vielheit verschwinden würde. Diese Erfahrung zeichnet sich meist durch überdeutliche Klarheit der Wahrnehmung aus, sie wird als befreiend erlebt und ist von tiefen emotionalen Glücks- und Geborgenheitsgefühlen begleitet. Zen glaubt, dass sich dabei dem Bewusstsein das Wesen der Wirklichkeit jenseits der Zeit, jenseits von Leben und

Sterben, eröffnet. Die Erfahrung selbst wird als Tod des Ichgefühls bzw. der alten Identität des Menschen und als Wiedergeburt in einer anderen Bewusstseinsweise erlebt, und Zen deutet tatsächlich die indische Wiedergeburtstheorie um in die Vorstellung von der Wiedergeburt im Augenblick des Erwachens zur tiefen Schau des eigenen Wesens. Das ganze Leben wird nun durchdrungen von dieser Erfahrung, wobei die Einwurzelung im Alltäglichen ein Hauptanliegen der Zen-Tradition ist. Solche Einwurzelung im Alltäglichen ist wiederum die Praxis der Achtsamkeit, und im Zen heißt es dazu: Wenn ich sitze, sitze ich, wenn ich esse, esse ich, wenn ich gehe, gehe ich, wenn ich schlafe, schlafe ich ... Das bedeutet, ich bin mit allen Sinnes- und Gemütskräften im gegenwärtigen Augenblick und ganz bei der augenblicklichen Tätigkeit.

Zen unterscheidet sich von anderen Formen des Buddhismus dadurch, dass alle konzeptuellen Unterscheidungen wie z. B. von ruhiger geistiger Konzentration (*samatha*) und verstehender Einsicht (*vipassyanā*), von Ruhem des Geistes in sich selbst (*samādhi*) und Weisheit (*prajñā*), wie sie in Indien entwickelt worden waren, als überflüssig aufgegeben wurden. Warum solle man zahlreiche Kleidungsstücke, die am Ende ohnehin abgelegt werden müssten, überhaupt erst anziehen, argumentiert der koreanische Zen-Mönch Muyom (799–888).³ Stattdessen drückt sich Zen in den chinesischen Ausdrücken Nicht-Denken (*wu-nien*) und Nicht-Bewusstseins (*wu-hsin*) aus, die im indischen Buddhismus keine Vorbilder haben. Dazu heißt es im klassischen Text der Zen-Schule, dem Hochsitz-Sūtra des 6. Patriarchen (*Liu-tsu t'an ching*): „Nicht-Denken heißt nicht denken, selbst wenn man in Gedanken ist.“⁴ Es kommt also nicht auf eine Gedankenleere an, sondern darauf, dass man die Gedanken vorüberziehen lässt, nicht bei ihnen verweilt, sie nicht für Abbilder der Wirklichkeit hält und sich darauf einlässt. Stattdessen ruht das Bewusstsein achtsam in sich selbst, es ist dabei nicht mehr auf ein Objekt gerichtet, sondern nimmt sich selbst eher als leeren „Raum“ wahr, der aber dennoch ganz und gefüllte Präsenz ist. Jedenfalls sind dabei alle Bilder und Begriffe überwunden. Begriffsbilder und Konzepte entstehen ja, wenn Sinneseindrücke zusam-

mengefasst und vom Bewusstsein in wieder erkennbaren Mustern verarbeitet werden. Sie repräsentieren Teilbereiche des Wahrgenommenen in einer Gestaltgebung (Begriffe), die vom Bewusstsein selbst hervorgebracht wird. Das Problem sieht nun nicht nur Zen, sondern fast alle Schulen des Buddhismus darin, dass Menschen ihre Gedanken und Begriffsbildungen (skt. *prapañca*, chin. *Hsi-lun*) für das Wirkliche halten und damit die Dinge verfälscht wahrnehmen, nämlich getrennt, in Dualitäten aufgerieben durch Urteile, die Einseitigkeiten und Verstrickungen bewirken. Begriffe sind zwar nützlich, um die Vielfalt der Sinneseindrücke zu ordnen und zu filtern, aber sie präsentieren nicht das „was ist“. Sie erzeugen vielmehr Stereotype und Projektionen, vor allem verhindern sie den Blick auf das Gegenwärtige und spontane Neue in jedem Augenblick, weil alles in Rastern des Gewohnten, Vergangenen und stereotyp Geordneten erscheint. Die Zen-Übung führt dazu, dass das Bewusstsein nicht mehr neuen Sinneseindrücken ausgesetzt wird, die es zu verarbeiten hätte, sondern konzentriert auf sich selbst gerichtet wird, auf einen in ihm selbst wirkenden Strom von achtsamem Gewahrsein. Die Zen-Übung besteht darin, projektionsfrei und direkt wahrzunehmen, frisch und ungetrübt durch die selbst erzeugten Begriffsnetze, damit die Wirklichkeit erscheinen kann, wie sie ist. So heißt es im Hochsitz-Sūtra:

„Die Gedankenkette reißt nicht ab – vergangene, augenblickliche, zukünftige Gedanken folgen einander unablässig. Wenn (diese Kette) in einem Gedanken Augenblick durchtrennt wird, trennt sich der Dharma-Körper vom physischen Körper und inmitten des Gedankenstroms gibt es kein Anhaften mehr an irgendeinem Gedanken. Wenn ein Gedanken Augenblick festgehalten wird, setzen sich daran weitere Gedanken fest. Das ist das Gebundensein. Wenn bei allem die einander folgenden Gedanken nicht anhaften, bist du befreit. Deshalb ist das Nicht-Anhaften die Grundlage.“⁵

Das Ideal des Zen besteht im Nicht-Anhaften. Nicht-Anhalten an Gedanken, Gefühlen, Handlungen. Dies lässt sich am ehesten als nicht-

fokussierte Achtsamkeit oder als reines Gewahrsein benennen. Diese Haltung teilt das Zen mit allen anderen Formen des Buddhismus, und auch in anderen Strömungen der indischen wie der chinesischen Religionsgeschichte (weite Teile des Hinduismus, Taoismus) galt das Lebensziel der Entwicklung genau dieser Einstellung. Die berühmte Formulierung des japanischen Zen-Meisters Hakuin (1686–1769) „Denke das Nicht-Denken“ taucht schon im Pāli-Kanon des frühen Buddhismus auf: „Gestützt auf dies alles (die vier Elemente, Geistesfaktoren usw.) denkt er nicht und denkt dabei doch.“⁶ Gemeint ist eine klare Bewusstheit und Achtsamkeit, die in sich selbst stabilisiert ist, ohne dass die Aufmerksamkeit einen *Gegenstand* des Denkens dabei festhält und sich durch dieses Festhalten stabilisiert. „Nicht-Denken“ ist ein Zustand frei von der Dualität von Ja und Nein, nicht die Abwesenheit von Gedanken – das wäre nur der geistlose Gegensatz zu Gedanken und bliebe auf der Ebene der Dualität –, sondern der freie Fluss des Bewusstseinsstromes ohne Bewertungen, die das eine ergreifen, das andere aber fallen lassen würden. Der in der Zen-Geschichte einflussreiche Text *Hsin-hsin-ming* (jap. *Shinjinmei*), der Seng ts’an, dem 3. Patriarchen des Zen, zugeschrieben wird, setzt darum ein mit dem Wort: „Das höchste Tao ist gar nicht schwer, doch ohne jedes Auswählen.“⁷

Nicht-Denken ist also die Wiederherstellung der natürlichen Klarheit des Bewusstseins, und das nennt Zen die Buddha-Natur. Für Zen ist das Bewusstsein ein Strom von Energie, der sich selbst entfaltet und, wie das Lankāvātāra-Sūtra vergleicht, in den „Wellenbergen“ (den Gedanken) fixiert, um sofort weiterzufließen. Hält sich das Bewusstsein an den „Wellenbergen“ fest, kann es seiner selbst nicht gewahr werden und sieht nicht den Zusammenhang. Ein anderes Bild geht auf Ma-tsu Tao-i (709–788) zurück⁸: Die vielfältigen Erscheinungen der Welt sind wie Wolken am Himmel, wie sie erscheinen, so lösen sie sich plötzlich auf, ohne dass eine Spur zurückbliebe, d. h. die vielfältigen Dinge und der Einheitsgrund, auf dem sie erscheinen, sind nicht zwei Wirklich-

keiten, sondern ganz und gar eins. Oder anders ausgedrückt: Die Zen-Übung will verhindern, dass man den Wald vor lauter Bäumen nicht sieht, und zwar nicht dadurch, dass man die Bäume ignoriert, sondern den Wald *in* der Vielzahl der Bäume wahrnimmt.

Die Übung selbst besteht im stundenlangen regungslosen Sitzen mit aufrechter Wirbelsäule, bei dem der Atem völlig beruhigt wird. Gleichzeitig beobachtet das Bewusstsein achtsam das Auf und Ab von Gedanken und Gefühlen, ohne dieselben zu bewerten. Allmählich kommen alle Bewusstseinsvorgänge zur Ruhe, und nur die geschärfte Achtsamkeit bleibt übrig. Dieser Zustand ist eine hellwache Bewusstheit, in der alle (von innen oder außen kommenden) Eindrücke wahrgenommen werden, wodurch aber die Bewusstseinsruhe weder gestört noch unterbrochen wird. Die Übung ist ein Ausbalancieren von aktiver Konzentration und passivem Loslassen aller Gedanken und Empfindungen. Die Konzentration im Zen ist mithin nicht bloß die Übung, das Bewusstsein über längere Zeit auf einem Objekt beruhigt verweilen lassen zu können, sondern es geht um eine sich einende Bewusstheit, die alle nur möglichen Objekte, die auftauchen können oder auch nicht, in sich vereinigt. Es geht um ein von allem Anhaften befreites Bewusstsein, ganz gleich, ob es an mehreren Objekten nacheinander anhaften oder bei der Anhaftung an einem Objekt verweilen würde. Das bedeutet auch, dass das Bewusstsein weder am Sitzen in Meditation noch am Nicht-Sitzen in Meditation, weder an Übung noch an Nicht-Übung anhaften darf. Es geht genau um die Überwindung dieses Gegensatzes, auch des Gegensatzes von Anstrengung und Passivität. Es handelt sich im Zen um eine aktive Passivität und passive Aktivität. Das Bewusstsein kann eine Balance finden, es ist wie eine dünne Membran zwischen beiden Bereichen des Aktiven und des Passiven, eine gelöste Haltung der Zügel, die weder angespannt sind noch schleifen. Anfangs tendiert das Bewusstsein dazu, in das eine oder andere Extrem zu verfallen. Die Zen-Praxis besteht darin, die stetige Achtsamkeit genau auf dem Punkt jener dünnen Membran halten zu können, wo jeder Eindruck in das Bewusstsein fallen kann, ohne auch nur die geringste Spur zu hinter-

lassen. Natürlich ist diese Praxis auch eine „Aktivität“, aber eine Aktivität des beständigen Sichlößens und Freiwerdens von Aktivität und Nicht-Aktivität.

Was also kann die Übung der Achtsamkeit bewirken? *Aufbruch*, und zwar in allen Dimensionen, die unser Menschsein ausmachen: in der Wahrnehmung, im Fühlen, im Denken und im Handeln. Und dies wiederum in Bezug auf uns selbst, in Bezug auf die nähere soziale Gemeinschaft, in Bezug auf die Politik großer sozialer Gruppen und in Bezug auf die Mitwelt alles Lebendigen. Dies betrifft alle personalen wie gesellschaftlichen Prozesse. Achtsamkeit bedeutet, den größeren Zusammenhang wahrzunehmen, oder anders ausgedrückt: systemisch vernetzt zu denken. Die systemische Vernetzung aller Aspekte verlangt, dass wir ein linear-reduktionistisches Denken intelligent überwinden. Sie verlangt auch, dass langfristige Perspektiven und Strategien als weitaus rationaler begriffen werden denn kurzfristige Lösungen, die meist Scheinlösungen sind. Systemisches Denken bedeutet, Rückkopplungen von Projekt, Tat und Überprüfung in angemessener Geschwindigkeit zu ermöglichen. Unsere heutigen Kosten-Nutzen-Rechnungen sind vorwiegend falsch, weil sie einerseits wesentliche Parameter (wie z. B. die Nachhaltigkeit) ausblenden und andererseits Korrekturen von Fehlentscheidungen viel zu zaghaft umsetzen. Meist werden Fehler aus Hierarchiegründen gar verschleiert, weil Angst unser Denken und Handeln beherrscht. Das ist ein spirituelles Problem, und Angstfreiheit ein Prozess spiritueller und sozialer Reifung, der bewusst geübt werden muss: in den Bildungssystemen, den Wirtschaftssystemen, den politischen Systemen. Der Schlüssel dazu ist die Praxis der Achtsamkeit.