

# Hishiryō

## Nicht-Denken

Kolumnist Gert Scobel appelliert daran, Achtsamkeit in einen ethischen Rahmen zu setzen und sie Teil unseres westlichen Kulturguts werden zu lassen. Statt des üblichen Denkens in Unterschieden und Gegensätzen inklusive der übermäßigen Ich-Zentriertheit kann *Hishiryō*, das „nicht gewöhnliche Denken“, dazu beitragen, dass Verbundenheit und Mitmenschlichkeit Triebfedern unserer Gesellschaft werden.

**Eine Kolumne von** Gert Scobel  
**Kalligraphie:** Rie Takeda

**E**s gibt wenige Vordenker der Achtsamkeitsbewegung und noch weniger anerkannte Meister der Meditation, die sich in Bezug auf die gegenwärtige Entwicklung des Achtsamkeitsbooms so offen äußern und derart klar positionieren wie Matthieu Ricard im Interview in diesem Heft. Ricards Stimme zählt viel in der Diskussion, denn er gehört ohne Zweifel zu den Pionieren der Bewegung und ist entscheidend daran beteiligt gewesen, die Praxis der Achtsamkeit wissenschaftlich zu erforschen, sie praktisch anzuwenden und vielen Menschen zugänglich zu machen. Mit seinem Engagement, seinem Charme, seinem wissenschaftlichen Elan, scharfen Geist und entspannten Humor hat Ricard die weltweite Achtsamkeitsbewegung geprägt.

### Mitfühlende Achtsamkeit

Und doch kann man inzwischen beobachten, wie sich die anfängliche Bewegung, die zunehmend in Bewegungen zerfällt, von ihren Pionieren löst. Nachdem die vielen anfänglichen Schwierigkeiten und Widerstände überwunden waren und den harten Kampf um wissenschaftliche Anerkennung gewonnen hatten, wurde Achtsamkeit zu einem Boom, einer Modeerscheinung und zu einem Geschäftsmodell, dem man in Amerika bereits den abfälligen Spitznamen *McMindfulness* verpasst hat.

Das mag angesichts der ursprünglichen Ziele, möglichst vielen Menschen nachhaltig zu helfen, unverdient hart klingen, zumal Achtsamkeit ohne Zweifel eine Reihe nachweisbarer positiver Effekte hat. Und doch steht zu befürchten, dass gerade positive

Effekte den entscheidenden Anreiz bieten, Achtsamkeit in die globale Vermarktungsmaschine einzuspeisen, noch ehe hier in Deutschland die eigentliche Arbeit beginnen und gute Früchte geerntet werden können.

Ganz falsch ist die abfällige Bezeichnung also nicht, vor allem, wenn man an die Flut der „Achtsamkeit light“-Angebote denkt oder sich die vielen *Meditation&Happiness*-Apps ansieht, die ausgerechnet von den Hightech-Turbokapitalismus-Unternehmen im Silicon Valley so stürmisch gefeiert werden. Nutzen diese Apps tatsächlich? Und wem? Laut Ricard wäre es gut gewesen, von Anfang an statt nur von Achtsamkeit von „mitfühlender Achtsamkeit“ zu sprechen.

Blickt man zurück, dann haben in den letzten drei Jahrzehnten vor allem zwei Faktoren maßgeblich zum Achtsamkeits- und Meditationsboom beigetragen, nachdem der Boden in den späten 1960er Jahren des letzten Jahrhunderts bereits durch einzelne herausragende tibetische, Zen- und Chanmeister im Westen vorbereitet und dann von den Popbewegungen um Bhagwan (Osho), TM (Transzendente Meditation), Yoga mit und ohne KAREN ZEBROFF und vor allem durch die vielen neuen psychologischen und religiös-spirituellen Bewegungen im Umfeld der Hippie- und Drogenkultur bis in die 80er Jahre weiter bearbeitet wurde.

### Der ethische Rahmen

Der erste Faktor, der für die weltweite Achtsamkeitsbewegung von großer Bedeutung war und sie maßgeblich vorangebracht hat, war die wissenschaftliche und therapeutisch-medizinische Pionierarbeit von Jon Kabat-Zinn. Sein MBSR-Programm, das heute in jeder größeren Stadt Deutschlands angeboten wird, hat inzwischen in hunderten von empirischen Tests bewiesen, wie hilfreich und wirksam es ist – insbesondere bei der Therapie von chronischen Schmerzen, Depression oder Symptomen, die man in Deutschland (nicht aber in den USA, wo es die Bezeichnung nicht gibt) mit dem Begriff „Burnout“ zusammenfasst.

Das sollte nicht darüber hinwegtäuschen, dass Jon Kabat-Zinn heute verstärkt darauf hinweist, dass seine MBSR-Techniken auf der über 3000 Jahre alten Tradition des Yoga und auf buddhistischen Meditationstechniken beruhen. MBSR stellt die säkularisierte und





Es wäre höchste Zeit, dass alle für Bildung und Ausbildung verantwortlichen Politiker und Manager, darüber hinaus aber auch alle anderen, die sich im privaten und öffentlichen Leben für mentale und emotionale Hygiene verantwortlich fühlen, begreifen, dass das systematische Üben von Achtsamkeit eine natürliche Praxis ist, die fast allen Menschen, vom Kind bis zum Sterbenden, zugutekommen kann.

„entkernte“ Form dieser Meditations- und Körperübungen dar, die über Jahrtausende nahezu ausschließlich im Kontext von Klöstern weitergegeben wurden und deren Erlernen mit einem strengen ethischen Reglement verbunden war. Das Fehlen genau dieses Aspekts der ethischen Einbettung beklagt heute nicht nur Jon Kabat-Zinn, sondern auch Ricard und andere.

### Das Bewusstsein verändern

Der zweite Faktor, der wesentlich zum Erfolg von Achtsamkeit und Meditation beigetragen hat, ist das Engagement des Dalai Lama und des von ihm und einigen Wissenschaftlern getragenen *Mind & Life*-Instituts, das inzwischen seit mehr als 30 Jahren Pionierarbeit leistet. Ohne das persönliche Engagement des Dalai Lama und vieler ihm verbundener Vermittler der Sache wie Matthieu Ricard, die nicht nur in beiden Welten von Ost und West, sondern

auch in der Welt der Wissenschaft und der Spiritualität gleichermaßen zu Hause sind, hätte die Achtsamkeits- und Bewusstseinsforschung einen völlig anderen Weg genommen.

War in den 1980er Jahren die Erforschung von Meditation ein definitives No-go für angehende Neurowissenschaftler, so ist sie heute eines der heißesten Karrierefelder in der Gehirnforschung. Richard Davidson oder Daniel Goleman, die hier stellvertretend für viele andere zu nennen sind, haben vor Kurzem ihr gemeinsames Buch *Altered Traits. Science Reveals how Meditation Changes your Mind, Brain, and Body* veröffentlicht. Dieses Buch fasst nicht nur die wissenschaftlichen Ergebnisse von mehr als zwanzig Jahren Forschung zusammen, sondern steht zugleich für eine Wende, die sich bereits am Titel festmachen lässt.

Statt wie bisher *altered states*, d.h. veränderte Bewusstseinszustände zu untersuchen, verschiebt sich nun der Fokus der Forschung auf die Frage, ob die inzwischen gut untersuchten Veränderungen des Bewusstseins, die durch eine langjährige Meditationspraxis eintreten, auch im tagtäglichen Leben und Handeln sichtbare veränderte Spuren (*altered traits*) hinterlassen. Anders gefragt: Wie wirken sich die Effekte von Meditation aus, wenn die Meditierenden „offline“ sind, sich im Alltag bewegen und eben nicht mehr im Scanner liegen und unter Aufsicht meditieren? Tragen die nachweislichen Veränderungen des Gehirns und Bewusstseins, wenn sie einmal erreicht worden sind, tatsächlich zu der ursprünglich angestrebten, nachhaltigen Transformation von Geist und Gesellschaft bei?

### Hishiryō – Nicht-Denken

Der buddhistischen Meditationstradition zufolge geht es weder darum, alleine das Denken zu schulen (wie im westlichen Modell der Aufklärung) noch etwa das Nicht-Denken. Es wäre absurd, das Aufkommen aller Gedanken und Gefühle unterbinden zu wollen, obwohl extreme Schulen das immer wieder versucht haben. Worum es jedoch geht, ist, in einen Raum des Nicht-Denkens einzutreten, der jenseits dieser Alternative liegt. Zen-Meister Dogen nannte den Zustand *Hishiryō* – ein

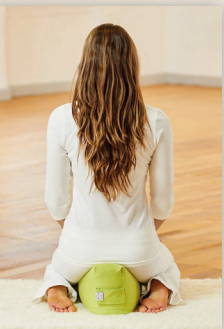
Nicht-Denken, in dem dualistische Gegensätze und die Macht des unterscheidenden Denkens ebenso zurücktreten wie die Macht, die Gefühle über uns haben. Vor allem aber tritt in *Hishiryō* das Ich zurück, weil es buchstäblich vergessen wird.

*Hishiryō* bedeutet wörtlich übersetzt „nicht gewöhnlich denken“ bzw. „nicht am gewöhnlichen Denken Maß nehmen“. Der Begriff, der aus dem Lotus-Sutra stammt, bezeichnet die begrifflich nicht mehr einzuholende Erfahrung des Erwachens (Buddha heißt übersetzt: der Erwachte), das den Bereich des Schlafes, also von Denken und der Negation des Denkens, hinter sich lässt. Erst wer diesen Zustand in der täglichen Übung kultiviert, so Dogen, wird die transformative Kraft der Praxis des Meditierens erfahren und verwirklichen.

### Kultivieren, was die Kultur bereichert

Es wäre höchste Zeit, dass alle für Bildung und Ausbildung verantwortlichen Politiker und Manager, darüber hinaus aber auch alle anderen, die sich im privaten und öffentlichen Leben für mentale und emotionale Hygiene verantwortlich fühlen, begreifen, dass das systematische Üben von Achtsamkeit eine natürliche Praxis ist, die fast allen Menschen, vom Kind bis zum Sterbenden, zugutekommen kann. Achtsamkeit kann einen wichtigen Beitrag dazu leisten, eine sich vom anderen Menschen abschottende, argwöhnische Haltung wieder in Bahnen zu lenken, die zu einem Abschwellen all der Brüche und Wunden führen, die durch Rassismus, Fremdenhass, übertriebenen Nationalismus oder einfach durch mangelndes Mitgefühl und das Leugnen von Armut, Elend und Leiden entstanden sind. Ich fürchte allerdings, dass es noch lange dauern wird, bis Achtsamkeitstrainings ebenso natürlich geworden sind wie das Erlernen von Kulturtechniken wie Lesen, Schreiben oder das Treten von Lederbällen über grüne Rasenflächen.

... nimm eine aufrechte, für dich bequeme, Sitzposition ein, in der du dich geerdet, stabil & sicher fühlst



Weil wir nur die eine Erde haben ...

- ... werden unsere Kissen mit viel Liebe genäht und befüllt in einer Werkstatt für Menschen mit Handicap im Schwarzwald
- ... sind die Stoffe der Kissen aus Bio-Baumwolle, in Deutschland gewebt und GOTS zertifiziert
- ... erwerben Sie in unserer Yoga-Manufaktur ein nachhaltiges, ressourcenschonend sowie achtsam in der Region hergestelltes Produkt

[www.bausinger.de](http://www.bausinger.de)

**Gert Scobel** ist Professor für Philosophie und Interdisziplinarität an der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg, Moderator und Redaktionsleiter der Sendung scobel in ZDF/3sat, Autor und praktiziert seit Jahrzehnten Zen.



Bausinger GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 2, D-72479 Straßberg, [info@bausinger.de](mailto:info@bausinger.de)