

Charakteristische Merkmale von Achtsamkeit (Sati)

von Gerd G. Rothmann, M. A., Dipl. Psych. u. Päd., Dipl. Angew. Psych.

- Sati reflektiert wie ein Spiegel nur was gerade geschieht und genauso wie es geschieht;
- Sati beurteilt nicht, sondern nimmt wahr ohne zu kritisieren; man verurteilt oder gar verdammt nicht, entscheidet nicht, ist über nichts wirklich überrascht; sondern man interessiert sich für die Dinge wie sie nun mal sind;
- Objektives Beobachten unserer Geisteszustände setzt voraus, dass wir, gerade die negativen, wirklich annehmen können; Sati sieht einfach was da ist, wir können das nicht tun, wenn wir bemüht sind, Dinge zurückzuweisen (z.B. weil sie nicht zu unserem Selbstbild passen);
- Sati ist unparteiische Beobachtung; alles wird als gleich gesehen (Gedanken, Emotionen, Fühlen usw.), kein Anhaften an positiven Geisteszuständen, kein Umgehen der negativen G.;
- Sati im strikten Sinne ist reines Gewahrsein ohne Konzeptualisierung; Sati ist nicht Denken / Konzeptualisieren, Meinungsbildung, kein Etikettieren; keine Analyse oder Reflektion; sondern direkte und unmittelbare Erfahrung dessen, was gerade ist;
- Sati findet im Hier und Jetzt statt, beobachtet was hier und jetzt passiert; sich an etwas erinnern – das ist eine Gedächtnisleistung; sich dessen-gewahr zu werden, dass man sich erinnert – das ist Sati; wenn man zu sich sagt: („Ich erinnere mich“) – das ist Denken / Konzeptualisieren;
- Sati ist Gewahrsein, das nicht selbstbezogen ist; mit Sati sieht man alle Phänomene ohne Referenz zu einem „Ich“ oder „mein“; nicht „Mir tut der Kopf weh“ sondern einfach eine unangenehme Sinnesempfindung am Kopf wahrnehmen; wenn Sati da ist, dann nur die reine Wahrnehmung ohne irgendetwas dazu zu tun oder wegzulassen, keine Betonung auf irgendetwas, keine Verzerrung;
- Sati ist das Gewahrsein von Veränderung; man beobachtet den vorbeiziehenden Fluss von immer neuen Erfahrungen, man sieht kontinuierlich Moment für Moment das Entstehen, Andauern und Vergehen von Phänomenen gleich welcher Art: physische, emotionale, Gedanken; Sati achtet darauf, wie wir uns fühlen wenn wir sehen wie Phänomene Kommen und Gehen; die eigentliche Aufgabe ist objektiv zu beobachten und dabei zu bleiben (am Ball zu bleiben); das Hauptstudiengebiet ist unsere eigene Erfahrung;
- Sati ist teilnehmende Beobachtung, der Meditierende ist zur gleichen Zeit Teilnehmer und Beobachter – während man z.B. seine Emotionen beobachtet fühlt man sie auch; obwohl Sati objektiv wie ein Spiegel ist, ist diese Achtsamkeit doch nicht kalt und gefühllos; es ist ein wachsameres Erleben des Lebens und man ist in diesem Leben auch engagiert;
- letztendlich ist Sati extrem schwer in Worte zu fassen – nicht weil es so komplex wäre, sondern weil es so einfach ist; das ist auch so in anderen Bereichen des Lebens: Die einfachsten, grundlegendsten Dinge sind am schwersten zu erklären (was ist „rot“?)