

Kapitel 2

Die historischen Wurzeln der Achtsamkeitsmeditation – Ein Exkurs in Buddhismus und christliche Mystik

Nina Rose & Harald Walach

Ich schließe meine Augen, um zu sehen.
Paul Gauguin

Zusammenfassung: Vor dem Hintergrund der buddhistischen Psychologie und der abendländisch christlichen Mystik werden die ursprüngliche Bedeutung und die Ziele von Achtsamkeit dargelegt. Nach einer kurzen Betrachtung der Achtsamkeit in den unterschiedlichen buddhistischen Strömungen erfolgt eine Darstellung des Lebens und der Lehre des historischen Buddha Siddharta Gautama. Im Anschluss werden zwei seiner Lehrreden näher ausgeführt: die Rede von den Vier Edlen Wahrheiten und die Rede von den Grundlagen der Achtsamkeit (Satipatthana Sutta). Anhand des Begriffs der Erfahrung werden Parallelen zwischen Buddhismus und christlicher Mystik aufgezeigt. Der mittelalterliche Mystiker Hugo de Balma illustriert beispielhaft den westlichen Erkenntnisweg. In diesem Zusammenhang wird auch das damalige Verständnis des Affektes, in dem sich die Vereinigung mit Gott vollzieht, erläutert.

Korrespondenzadresse: <mailto:nina.rose@gmx.de>

Heidenreich, T. & Michalak, J. (2009). *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie* (3., überarbeitete Auflage). Tübingen: dgvt-Verlag.

Einleitung

Achtsamkeit im spirituellen Sinne bedeutet mehr als das, was im herkömmlichen Sprachgebrauch unter Achtsamkeit verstanden wird. Im Duden wird das Adjektiv „achtsam“ als „aufmerksam, wachsam“ oder auch „vorsichtig, sorgfältig“ definiert. Achtsamkeit ist demnach das „Achtsamsein“ oder das „achtsame Wesen, Verhalten“ (Duden, 1999).

Der Buddhismus bezeichnet mit Achtsamkeit eine *bestimmte* Art von Aufmerksamkeit – bezogen auf die Erfahrungen des gegenwärtigen Moments, ohne zu bewerten oder sich mit ihnen zu identifizieren. Achtsamkeit ist weiterhin „das aufmerksame, unvoreingenommene Beobachten aller Phänomene, um sie wahrzunehmen und zu erfahren, wie sie in Wirklichkeit sind, ohne sie emotional oder intellektuell zu verzerren“ (Solé-Leris, 1994, S. 26). Sie bezieht sich auf die bloße Wahrnehmung der Erfahrungen des Bewusstseins, ihres Entstehens und Vergehens – ohne weitere Ausarbeitung oder Reaktionen wie Urteile, Zensur, Auswahl oder Interpretation.

Diese Art von Achtsamkeit findet nicht ausschließlich in der buddhistischen Philosophie große Beachtung. In vielen verschiedenen spirituellen Lehren und Traditionen spielt Achtsamkeit eine zentrale Rolle wie z.B. auch in den *Yoga-Sutren* des *Patanjali*. Dennoch hat die Praxis der Achtsamkeit im Buddhismus eine 2.500 Jahre alte Tradition.

In einer Zeit, in der einerseits östliche Weisheitslehren und eine Rück- bzw. Wiederbesinnung auf christliche Werte und Spiritualität zunehmend „in Mode“ sind, und in der auf der anderen Seite der Wunsch nach schnellen Heilungseffekten und effektiven Therapiemethoden steht, erscheint es um so wichtiger, ein umfassendes Verständnis dieses Begriffs zu bewahren. Es besteht die Gefahr, dass die Bedeutung der Achtsamkeit ohne spirituellen Hintergrund verwässert. Unsere moderne Mentalität der schnellen Behebung aller Störungen und Probleme birgt das Risiko, das Konzept der Achtsamkeit für ihre Zwecke zu instrumentalisieren, zu manipulieren – mit der möglichen Folge, dass so dessen eigentliche Kraft verloren geht. Damit wäre das

Veränderungspotenzial, welches in der Achtsamkeit liegt, verbraucht, noch bevor es wirklich verstanden ist.

Der grundlegende Unterschied liegt dabei in der Motivation und in den Zielen, welche durch eine rein therapeutische oder eine spirituelle Achtsamkeitspraxis verfolgt werden: Neben psychischem und physischem Wohlbefinden, Entspannung und Lebensqualität auf der einen Seite steht auf der anderen Seite die Entwicklung einer auf Weisheit und echtem Mitgefühl (sich selbst eingeschlossen) begründeten altruistischen Haltung.

Um einen authentischen Eingang von östlichen Weisheitslehren, basierend auf Jahrtausende alten Erkenntnissen und Erfahrungen, in die westliche Welt zu ermöglichen – im Sinne einer echten Synthese und gegenseitiger Befruchtung – dürfen daher die Wurzeln auf Kosten einer zu großen Anpassung nicht außer Acht gelassen werden. In diesem Kapitel soll das Verständnis von Achtsamkeit durch die buddhistische Psychologie und die abendländisch christliche Mystik bereichert und erleichtert werden.

Leben und Lehre des Buddha

Die verschiedenen Strömungen und Schulen des Buddhismus sind komplex – teilweise haben sie sich regional weiterentwickelt, teilweise wurden die Lehren des Buddha mit unterschiedlichen Schwerpunkten interpretiert und ausgelegt: So hat sich der *Theravada* („Lehre der Ältesten“) in Südostasien und Sri Lanka ausgebreitet; der *Zen* oder auch *Chan* ist hauptsächlich in Japan und China vertreten; es gibt verschiedene Schulen des tibetischen Buddhismus: von *Mahayana* bis zum tantrischen *Vayrayana*.

Die verschiedenen buddhistischen Traditionen betrachten Achtsamkeit auf unterschiedliche Weise: als eine Eigenschaft, die es zu kultivieren und zu entwickeln gilt oder als ein Aspekt der uns innewohnenden Natur des Geistes. Im *Dzogchen*, der tibetischen Lehre der „Großen Vollendung“, werden diese beiden Arten „bedingte“ und

„unbedingte Achtsamkeit“ genannt. Bei der bedingten Achtsamkeit bemüht sich der im dualen Denken gebundene Geist, immer wieder aufmerksam zu bleiben, wohingegen die unbedingte Achtsamkeit eine Qualität ist, die als ursprüngliche Wachheit des Geistes bezeichnet wird: „Dieses unbedingte Gewahrsein ist wie ein Spiegel, der die naturgegebene Eigenschaft besitzt, alles zu reflektieren, was vor ihm steht“ (Goldstein, 2004, S. 132).

Durch die quasi unbegrenzten Möglichkeiten im Westen, von unterschiedlichen buddhistischen Lehrern zu lernen und mehrere Übungswege und Methoden zu praktizieren, kristallisiert sich auch ein zunehmend „westlicher Buddhismus“ heraus. Dieser ist gekennzeichnet durch Achtsamkeit als seine Methode, Mitgefühl als sein Ausdruck und Weisheit als seine Essenz (Goldstein, 2004). Der Fokus soll in diesem Artikel auf der gemeinsamen Wurzel aller Schulen liegen: dem Leben und der Lehre (*dhamma*¹) des Buddha.

Siddharta Gautama, der historische Buddha, ist Legende und Inspiration zugleich. Er zeigte uns vor 2.500 Jahren die Möglichkeit auf, als Mensch und in diesem Leben die vollkommene Freiheit von Leiden zu erlangen. Das Leben des Buddha lässt sich in drei Abschnitte gliedern: die Entdeckung des Leidens als inhärentes Wesensmerkmal menschlicher Existenz, die Suche nach und das Erlangen von vollständiger Befreiung von diesem Leiden und die Weitergabe seiner Erfahrungen und Erkenntnisse an alle, die diesen Weg beschreiten möchten.

Siddharta Gautama wurde in der Nähe der heutigen Grenze zwischen Indien und Nepal im fünften Jahrhundert vor Christi geboren. Sein Vater Suddhodana war ein mächtiger und wohlhabender Fürst eines kleinen Stammes. Seine Mutter, Maya, starb kurz nach der Geburt. Anerkannte religiöse Oberhäupter prophezeiten zu Siddhartas Geburt, dass er eine wichtige Rolle in der Welt spielen würde – entweder als gerechter Herrscher oder als erwachter spiritueller Führer. Suddhodana –

1 Grundlegende buddhistische Begriffe werden in Pali aufgeführt. Sie kommt der Sprache, die zu Zeiten des historischen Buddha gesprochen wurde, am nächsten und ist ebenfalls dem Sanskrit eng verwandt.

gewillt, seinen Sohn als einen mächtigen Nachfolger zu erziehen – schützte ihn daraufhin vor jeglicher Berührung mit den „unangenehmen Tatsachen“ des Lebens, um in ihm nicht den Wunsch erwachen zu lassen, den spirituellen Weg zu gehen. Er ließ ihn in Pracht und Glanz aufziehen und dem Brauche gemäß früh heiraten. Der Anblick von Alter, Krankheit und Tod wurde ihm absichtlich vorenthalten. So wuchs der Prinz Siddharta im Genuss aller Freuden des Lebens heran. Die Geschichte von den *Vier Ausfahrten* beschreibt seine ersten Kontakte mit dem menschlichen Leiden. Als er den Palast verließ, begegnete Siddharta einem alten, gebeugten Mann, der an einem Stock ging; bei seiner zweiten Ausfahrt traf er auf einen schwer kranken Mann und das folgende Mal sah er eine Leiche während einer Begräbnis-Prozession. Siddharta erkannte, dass Alter, Krankheit und Tod Tatsachen eines jeden menschlichen Lebens darstellten. Dies stürzte ihn in tiefe Scham und Verzweiflung. Er begann sich zu fragen: Was ist der Sinn des Leidens? Was sind seine Ursachen und wie kann es überwunden werden? Bei seiner vierten Ausfahrt begegnete Siddharta einem Mönch mit kahl geschorenem Kopf und gelber Robe. Dieser sollte zu seinem ersten Vorbild werden. Mit 29 Jahren verließ er seine Frau und seinen Sohn Rahula und schloss sich einer Gruppe von *samanas*, Bettelmönchen, an (Gowans, 2003). Die Legende besagt, dass er sich einem Leben strenger Askese unterzog und sich von nur einem Reiskorn pro Tag ernährte. Nach sechs Jahren strikter Enthaltensamkeit und Meditationsregime erkannte er, dass weder Entsagung noch Überfluss zu Weisheit führen. Er nahm von einem Mädchen Nahrung an und stärkte seinen ausgemergelten Körper. Von da an verfolgte er den „mittleren Weg“, wie er ihn nannte, und mied sowohl die eine als auch die andere extreme Lebensweise. Entschlossen, nicht eher aufzustehen, bis er aus sich selbst heraus die Verwirklichung erlangen würde, setzte er sich unter dem später nach ihm benannten Bodhibaum und realisierte *nibbana*². Er wurde zum

2 „Nibbana“ ist das Pali-Wort für das Ungeborene, Unbedingte; gemeint ist hiermit die Erleuchtung, d.h. die vollkommene Freiheit vom Leiden und seinen Ursachen – den täuschenden und quälenden Geistes- und Herzenszuständen.

Buddha – zum Erwachten. Seine erste Lehrrede, die er in Sarnath vor fünf *samanas* hielt, handelte von den *Vier Edlen Wahrheiten*. Mit dieser Rede setzte er das Rad des *dhamma* in Gang und fuhr fort zu lehren bis zu seinem Tod mit 80 Jahren.

Die *Erste Edle Wahrheit* ist die Wahrheit vom Leiden (*dukkha*). *Dukkha* umfasst nicht nur offensichtliches menschliches Leiden wie Geburt, Alter, Krankheit, Tod, Kummer, Klagen, Schmerz und Verzweiflung, sondern auch das Leiden und die Frustration, nicht zu bekommen, was man begehrt oder zu erhalten, was man nicht möchte. Es beinhaltet also die Trennung von Angenehem³ und das In-Kontakt-Sein mit Unangenehem im Allgemeinen. Die *Zweite Edle Wahrheit* handelt von den Ursachen des Leidens. Gemeint ist damit hauptsächlich das Anhaften an und Verlangen nach vergnüglichen Sinneseindrücken und -erfahrungen. Die *Dritte Edle Wahrheit* besagt, dass das Loslassen von Verlangen, das Aufhören des Begehrens möglich ist. Es gibt einen Weg aus der Misere. Die Lehre des Buddha erschöpft sich also nicht in der Erkenntnis, dass alles Dasein leidvoll ist, wie oft irrtümlich behauptet wird. Die *Vierte Edle Wahrheit* beschreibt den Weg, der zur Aufhebung des Leidens führt: den *Edlen Achtfachen Pfad*.

Der *Edle Achtfache Pfad* bietet einen ganzheitlichen, umfassenden Weg zur Befreiung, der sich in drei voneinander abhängige Bereiche gliedert: (1) Weisheit (*panna*): Rechtes Verstehen und Rechtes Denken; (2) ethische Integrität (*sila*): Rechte Rede, Rechtes Handeln und Rechter Lebenserwerb und (3) Meditation (*samadhi*): Rechte Achtsamkeit, Rechte Sammlung und Rechtes Bemühen (Allmen, 1997).

Die explizite handlungsweisende Bedeutung der *Vier Edlen Wahrheiten* wird häufig durch eine Parallele zur Medizin veranschaulicht: Die *Erste Edle Wahrheit* beschreibt die Krankheit und ihre Symptome, im Anschluss erfolgt die richtige Diagnosestellung (die *Zweite Edle Wahrheit*); die *Dritte Edle Wahrheit* zeigt auf, dass vollständige Heilung

3 Dies bezieht sich auf das gesamte Spektrum menschlicher Erfahrung (angenehme bzw. unangenehme Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, Geisteszustände etc.).

von der Erkrankung bzw. eine „Komplettremission“ möglich ist, wenn dem Behandlungsplan Folge geleistet bzw. die verordnete Medizin (die *Vierte Edle Wahrheit*) eingenommen wird (vgl. Buddhaghosa, 1999; Allmen, 1997).

Das *Satipatthana Sutta*: „Die Rede von den Grundlagen der Achtsamkeit“

In den buddhistischen Schriften stellt Achtsamkeit eine Übersetzung des Pali-Wortes *sati* dar. *Sati* hat außerdem die Bedeutung „Besinnung“, „Gedächtnis“ und „Erinnerung“. Achtsamkeit ist demnach auch eine Handlung des sich Erinnerns, achtsam zu sein; des sich Gewahrwerdens, was gerade in diesem Moment stattfindet (Conze, 1993; Gruber, 1999). *Sati* ist – wie bereits oben beschrieben – eine Art von Aufmerksamkeit, die bewusst im gegenwärtigen Moment verweilt und nicht urteilt. Rechte Achtsamkeit (*samma-sati*) ist die konsequent praktizierte Achtsamkeit gegenüber allen Erfahrungen (Gruber, 1999).

Das Leben des Buddha ist Teil seiner Lehre. Ähnlich wie Jesus wirkte er durch seine Handlungen. Er selbst hat nichts schriftlich verfasst; seine Reden und Taten wurden erst viel später von seinen Jüngern niedergeschrieben. So entstand auch der *Tipitaka* oder die „Drei Körbe“. Die Lehren des Buddha wurden damals in drei Körben geordnet: dem *Vinaya Pitaka* („Korb der Ordensdisziplin“), dem *Sutta Pitaka* („Korb der Lehrreden“) und dem *Abidhamma Pitaka* („Korb der höheren Lehre“). Der *Sutta Pitaka* ist in verschiedene Sammlungen unterteilt, die *Nikaya* (Gruppen) genannt werden. Die „Rede von den Grundlagen der Achtsamkeit“ (*Satipatthana Sutta*) wird in der Mittleren Sammlung der Lehrreden des Buddha (*Majjhima Nikaya*) dargestellt. Viele buddhistische Übungswege berufen sich auf diese bedeutende Rede des Buddha und betrachten sie als Grundlage ihrer meditativen Praxis.

Achtsamkeit wird hier anhand von vier Trainings- und Beobachtungsbereichen gelehrt: Körper (*kaya*), Empfindungen (*vedana*), Geist

(*citta*) und Geistesobjekte (*dhamma*⁴). Jeder dieser Bereiche umfasst verschiedene vertiefende Betrachtungen, deren Praxis systematisch und eigenständig zum Ziel – der Erlöschung des Leidens durch die Erkenntnis der Wesensmerkmale aller Erfahrungen – führt: ihrer Vergänglichkeit, ihrer daraus folgenden Unfähigkeit, bleibende Zufriedenheit zu schaffen und der Abwesenheit eines unabhängigen, konstanten Selbst.

Aufgrund der zentralen Bedeutung dieser Rede für das Verständnis von Achtsamkeit werden die *Vier Grundlagen der Achtsamkeit* hier etwas ausführlicher dargestellt:

Ihr Bikkhus⁵, dies ist der Pfad, der ausschließlich zur Läuterung der Wesen führt, zur Überwindung von Kummer und Klagen, zum Verschwinden von Schmerz und Trauer, zum Erlangen des wahren Weges, zur Verwirklichung von Nibbana – nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.

Was sind die vier? Ihr Bikkhus, da verweilt ein Bikkhu, indem er den Körper als einen Körper⁶ betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er Geist als Geist betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. (Zumwinkel, 2001, S. 155)

Die *erste Grundlage der Achtsamkeit* bildet der Körper (*kaya*). Für die Achtsamkeitspraxis werden insbesondere die diesem Bereich zuzuordnenden Methoden des bewussten Ein- und Ausatmens (*anapanna*

4 Das Pali-Wort „dhamma“ hat verschiedene Bedeutungen: Hier ist es ein „Ausdruck für die Wahrheit, die jenseits der Einschränkungen durch subjektive Sicht und Wirklichkeit liegt“ (Zumwinkel, 2001, S. 12); weiter oben wurde es unter dem Begriff „Lehre“ verwendet – im Sinne des Weges, der zur Verwirklichung der Wahrheit führt.

5 Mönche

6 Das heißt, man betrachtet den Körper als das, was er ist, ohne ihn mit „Ich“ zu identifizieren. Also: „Da ist ein Körper“ und nicht: „Das bin ich.“ Analog verhält es sich mit den drei anderen Grundlagen.

sati) und der Aufmerksamkeit auf Körperhaltungen und Körpertätigkeiten gelehrt. Sowohl die Betrachtung des Atems als auch des Körpers bzw. der Körperempfindungen dienen als Anker der Bewusstheit. Sie bilden die Basis für die weiterführende, auf die Empfindungen und die Geisteszustände gerichtete Achtsamkeit, welche weitaus schwieriger zu beobachten sind, ohne sich in ihnen zu verlieren.

Die auf die Atmung gerichtete Achtsamkeit (*anapanna sati*) hat einen besonders hohen Stellenwert und wird bevorzugt zur Einführung, aber auch durchgehend als Achtsamkeitsmeditationspraxis gelehrt. Die Aufmerksamkeit auf die Körperhaltungen und die Körpertätigkeiten sind für die Kontinuität der Achtsamkeit und für die Alltagspraxis von Relevanz. In der Rede werden außerdem noch weitere Betrachtungen und Kontemplationen des Körpers dargestellt, die der Nicht-Identifikation mit allem Körperlichen dienen.

Vedana stellt die zweite Grundlage der Achtsamkeit dar. Im Westen gibt es kein Wort für *vedana*, wie es in der buddhistischen Psychologie verstanden wird. Manche Autoren übersetzen es mit Gefühl oder Emotion. *Vedana* bezeichnet jedoch die Gefühlsqualität oder -färbung bzw. unsere automatisch stattfindende Kategorisierung von Wahrnehmungen in angenehm, unangenehm oder neutral. Hiermit sind also die „angenehmen, unangenehmen und neutralen Empfindungen körperlichen oder geistigen Ursprungs“ gemeint (Nyanaponika, 1993, S. 65). Auf diese gefühlsmäßige Bewertung von Sinneseindrücken folgt meist automatisch eine Kette leidvoller Kognitionen und Reaktionen, wie Aversion gegenüber Unangenehmem, Verlangen nach Angenehmem und Gleichgültigkeit gegenüber Neutralem. Die achtsame und damit auch urteilsfreie Betrachtung dieser Gefühlsqualitäten eröffnet die Möglichkeit, sich nicht mit diesen Zuständen zu identifizieren und dadurch auch nicht auf sie zu reagieren, sondern sie zu erkennen und wahrzunehmen, als das was sie sind – vorübergehende angenehme, unangenehme oder neutrale Erscheinungen.

Die dritte Grundlage der Achtsamkeit bezieht sich auf den Geist (*citta*). *Citta* ist ein Begriff, für den es ebenfalls keine wörtliche deutsche Übersetzung gibt. Es wird zum Teil als Herz/Geist bezeichnet. Mit *citta* sind

nicht nur rein kognitive und geistig-intellektuelle Zustände gemeint, sondern der Begriff umfasst auch Emotionen und Gefühle (wie Freude, Liebe, Wut, Langeweile) sowie Stimmungen.

Citta beschreibt also die momentane psychische und „geistige“ Verfassung einer Person (Nyanaponika, 1979). Auch hier geht es um das urteilsfreie, bloße Wahrnehmen des momentanen Geisteszustands und seines Wandels.

Die Geistesobjekte (*dhamma*) sind in der *vierten Grundlage der Achtsamkeit* beinhaltet. Dies ist ein sehr komplexer Bereich, da er auch grundlegende Inhalte der Lehre mit einschließt, wie z.B. die auf die Vier Edlen Wahrheiten gerichtete Achtsamkeit.

Meditationswege, die auf die Entwicklung dieser vier Grundlagen der Achtsamkeit abzielen, werden *Vipassana* („Einsicht“) genannt. *Vipassana* – die Einsicht in die Natur aller Daseinserscheinungen und die daraus resultierende unbedingte Freiheit – ist das höchste Ziel.

In der einen oder anderen Form – teilweise auch unter verschiedener Bezeichnung – werden die Grundlagen der Achtsamkeit in allen großen buddhistischen Traditionen gelehrt und praktiziert (Goldstein, 2004).

Bei allen Reden des Buddha handelt es sich nicht um metaphysisch-philosophische Theorien oder Annahmen, sondern um Äußerungen erfahrbarer, fundamentaler Tatsachen und Merkmale der menschlichen Existenz (Gruber, 1999). Die Lehrreden sind also nicht theoretisch zu verstehen: ihre Bedeutung entsteht durch den Bezug zur Praxis. Sie müssen an einem gewissen Punkt mit unseren eigenen Erfahrungen verknüpft werden und sich in ihnen widerspiegeln. Ihr Sinn und ihre Essenz sind die relevante und hilfreiche Analyse unserer Realität und die damit verbundenen heilsamen und befreienden Auswirkungen auf unser Leben und das unserer Mitmenschen.

Insofern stellt die Lehre des Buddha einen konkreten *Weg* zur Befreiung dar.

Welche Schlüsse lassen sich aus dem Leben und der Lehre des Buddha für unsere heutige Zeit ziehen? Welche Relevanz hat demnach die Achtsamkeitspraxis für den „modernen Menschen“? Der Buddha

besaß in seiner ersten Lebensphase als Prinz Siddharta alles, was im herkömmlichen Sinne Befriedigung und Zufriedenheit verschafft: Reichtum, gutes Aussehen, Macht, Ansehen, Prestige, eine schöne Frau und ein Kind. Er erkannte jedoch, dass alle Menschen – unabhängig von äußeren Bedingungen – Alter, Krankheit und Tod unterworfen sind. Außerdem sah er, dass die Früchte, nach denen Menschen streben, vergänglich sind und insofern auch nicht in der Lage, dauerhafte Befriedigung zu ermöglichen.

In der buddhistischen Psychologie und Philosophie gilt es, die befreiende Erkenntnis der *Drei Daseinsmerkmale* zu erlangen: Vergänglichkeit (*anicca*), Leidhaftigkeit (*dukkha*) – die Unmöglichkeit, in unseren Erfahrungen dauerhafte Befriedigung zu finden – und Nicht-Selbstheit (*anatta*) aller Dinge. Das Konzept von *Anatta* – der Abwesenheit eines unabhängigen, konstanten Selbst – ist für westliche Menschen oft schwer nachzuvollziehen.

Es bedeutet, dass im gesamten Spektrum unseres menschlichen Seins nichts Konstantes zu finden ist, das eine in sich unabhängige Eigenexistenz bildet. Laut buddhistischer Psychologie zeichnet sich unsere ganze menschliche Existenz und Erfahrung in den „Fünf Daseinsgruppen“ (*khanda*) ab: Form; angenehme, unangenehme und neutrale Gefühlsqualitäten; Wahrnehmung; mentale und emotionale Aktivitäten; Bewusstsein.

Diese sind ständiger Veränderung unterworfen und bedingen sich gegenseitig. Unsere Identifikation mit diesen fünf Bereichen und unsere daraus folgende Anhaftung an Zuständen und Dingen, die vergänglich und nicht von uns kontrollier- oder beeinflussbar sind, stellt den größten Teil unseres menschlichen Leidens dar.

Die Wurzelursachen des Leidens werden auch als die *Drei Inneren Zwänge* (*kleshas*) bezeichnet: die Ignoranz, d.h. die unbewusste oder bewusste Leugnung der *Drei Daseinsmerkmale*, das daraus entstehende Anhaften an Vergänglichem und Aversion gegen Dinge, die außerhalb unserer direkten Kontrolle liegen (Allmen, 1997). Unser einziges wahres Leiden besteht demnach in dem Widerspruch zwischen der Vorstellung eines „getrennten, verlässlich-konstanten, konkret-stabilen

und dinghaften Selbst“ (Gruber, 1999, S. 21) und dem „Dasein, das auf allen sechs Sinnesebenen (von Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Herz/Geist⁷) aus ständig vergehenden, von Moment zu Moment sich wandelnden oder substanzlosen Eindrücken besteht“ (ebd.).

Die Praxis der Achtsamkeit hat die Funktion, diese Wirklichkeit immer wieder direkt zu erfahren, um sich allmählich von leidbringenden, unheilsamen Vorstellungen und Reaktionen zu lösen. Durch das achtsame In-Kontakt-Sein mit unseren Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und Geisteszuständen – unabhängig davon, ob sie angenehm, unangenehm oder neutral sind – erschließt sich Einsicht in die Natur unseres Geistes. Achtsamkeit mit dem, was gerade ist, zeigt uns, dass Bewusstheit, Akzeptanz und innerer Friede jederzeit für uns verfügbar sind – fern von den Mechanismen des Verdrängens, des sich Verlierens und des Manipulierens.

Der Buddha suchte das unbedingte Glück. Er erfuhr, dass wahre Freiheit und echte Freude genau da zu finden sind, wo es vermeintlich am wenigsten vermutet wird: in der Freiheit von Verlangen und Anhaftung, in der freudigen Wertschätzung eines jeden Moments – unabhängig davon, was uns gerade widerfährt (innerlich oder äußerlich) – und im bedingungslosen Mitgefühl für sich selbst und andere.

Die Essenz der Lehre des Buddha ist simpel und radikal, gleichzeitig schwierig zu verwirklichen. Die Achtsamkeit ist sowohl Weg als auch Ziel.

Buddha warnte vor blindem Glauben und der Übernahme von Theorien ohne konsequente Prüfung anhand der eigenen Erfahrung. Der Buddhismus liegt demnach – ähnlich wie die Tradition christlicher Mystiker – fern von Dogmen und Glaubensüberzeugungen. Im Vordergrund steht die Erfahrung und Erkenntnis der Wirklichkeit, so wie sie sich jeden Moment neu präsentiert – und die daraus entstehende Freiheit und das Mitgefühl.

7 In der buddhistischen Psychologie stellt citta ebenfalls einen Sinn dar.

Brücke zur westlichen Tradition: die christliche Mystik

Unsere heutige Wissenschaft ist eine Frucht der Hauptströmung westlicher Kultur, die über viele Jahrhunderte von der christlichen Religion und ihren Kulturinstitutionen – Klöster, Kathedralschulen, Universitäten – geprägt war. Zwar haben die meisten antiken Schriften von Platon, Aristoteles und der antiken Gelehrsamkeit im arabischen Kulturkreis überlebt, aber es waren die Autoren der Scholastik, die diese Texte übersetzt, kommentiert und in den Schulbetrieb der Universitäten integriert hatten. Aus diesem frühen Universitätsbetrieb sind unsere modernen Hochschulen entstanden und mit ihnen die moderne Wissenschaftskultur. Deshalb ist es nützlich, auch in dieser Kultur nach möglichen Brücken und Verbindungsgliedern zu suchen. Wir finden sie in der christlichen Mystik.

Die moderne Wissenschaft, vor allem die Naturwissenschaft, ist ein Kind der Aufklärung. Daher hat sie auch den impliziten Kampf der Aufklärung gegen die Bevormundung von staatlichen oder kirchlichen Stellen übernommen und ist mehr oder weniger explizit ziemlich a-religiös – um nicht zu sagen feindlich – gegenüber Spiritualität und religiösen Themen eingestellt. Durch die ganz explizite Trennung von Wissenschaft und Metaphysik bzw. Philosophie, wie sie zuletzt vom Neopositivismus des Wiener Kreises formuliert wurde, erschienen vor allem in den empirischen Wissenschaften religiöse und spirituelle Themen für wissenschaftliche Fragestellungen nicht geeignet. Dazu hat auch Wittgensteins (1980) explizite Trennung der Welt in faktische Dinge und in das Mystische beigetragen. In seinem „Tractatus logico-philosophicus“ spricht er im Wesentlichen von der Welt als der Summe aller Dinge, die erfahrbar sind und die „der Fall sind“. Diese ist Gegenstand der Wissenschaft. Das Mystische, so zeigt sich, kann aber nicht im Kontext der Wissenschaft formuliert werden. Von ihm muss man, da man nicht von ihm sprechen kann, schweigen. Interessanterweise zitiert er mit dem vorletzten Satz des „Tractatus“ wörtlich – und vermutlich auch wissentlich und absichtlich – den berühmtesten Mystiker deutscher Sprache, Meister Eckhart: „(Er muss sozusagen die Lei-

ter wegwerfen, nachdem er auf ihr hinaufgestiegen ist.) Er muss diese Sätze überwinden, dann sieht er die Welt richtig“ (zitiert nach Wittgenstein, 1980, S. 73).

Damit stellt Wittgenstein selbst sein Unterfangen – und damit implizit auch das der von ihm mit inspirierten Wissenschaftsphilosophie – in einen Kontext der Relativität und eröffnet den Diskurs neu: Erst die Überwindung der sprachlich vorgegebenen Eingrenzung eröffnet neue Möglichkeiten des Weltverständnisses. Damit sind wir an einer Schnittstelle angelangt, an der sich die moderne Wissenschaftstheorie mit den Bemühungen der Mystik trifft und an der sich die alt-neuen Entwicklungen der Achtsamkeitstradition aus dem Buddhismus nahtlos in dieses Bemühen fügen lassen. Sie verbünden sich darin mit dem Anliegen aller klinisch Tätigen, die immer wieder nach Möglichkeiten suchen, ihren Klienten neue Welterfahrungsmöglichkeiten jenseits der bekannten und oft dysfunktionalen Muster zu eröffnen. Es sei uns daher an dieser Stelle erlaubt, diesen Traditionsstrang der Mystik aufzugreifen. Dies wird ein äußerst fragmentarisches Unterfangen bleiben müssen, das Interessierten dennoch ein paar Einblicke eröffnen möchte.

Mystik und Orthodoxie: ein gespanntes Verhältnis

Wir wollen im Folgenden den Begriff „Mystik“ als das Streben verstehen, direkte, erfahrungsmäßige Erkenntnis von Gott und wesensmäßige Vereinigung mit ihm zu erlangen, so wie dies für die christliche und platonisch mystische Tradition kennzeichnend war. Man sollte sich dabei hüten, den Begriff „Gott“ in einem simplen Sinne als außerhalb der Welt stehenden Übervater zu sehen. Vielmehr sollte er philosophisch als Inbegriff des Seins schlechthin verstanden werden, wodurch er sachlich in erstaunliche Nähe zur buddhistischen Konzeption gerückt wird. Dass der Begriff „Gott“ in der jüdisch-christlichen Tradition immer persönlich gedacht wurde, grenzt ihn von einem buddhistischen Seinsverständnis selbstverständlich ab. Gleichzeitig stellt die

Behauptung christlicher und nicht-christlicher westlicher Mystiker, es wäre möglich, sich mit diesem vollkommenen Sein wesensmäßig und erfahrungsmäßig zu verbinden, eine klare Brücke und Parallelität zum buddhistischen Kulturkreis dar. Diese Tradition haben wir im Folgenden vor Augen, wenn wir von Mystik sprechen.

Die Orthodoxie jeder Religion, der christlichen zumal, hat immer und notwendig ein gespanntes Verhältnis zu ihren Mystikern. Denn wo es Anliegen der Orthodoxie ist, Glaubensinhalte zu formulieren – und zwar notwendig in der Begrifflichkeit einer Sprache, die der Logik und ihrer Zweiwertigkeit von wahr oder falsch genügt –, dort weist der Mystiker auf die Unzulänglichkeit, ja auf die Unmöglichkeit dieses Unterfangens hin. Wo die Orthodoxie auf Regelvollzug und korrektes Ritual besteht, sprengt die Erfahrung des Mystikers alle Grenzen und veranlasst ihn oder sie dazu, die Begrenztheit aller Regelungen aufzuzeigen. Dies ging den christlichen Mystikern fast ausnahmslos so. Es gab kaum einen, der nicht irgendwann einmal unter den Verdacht der Häresie oder der Glaubensverfälschung gefallen wäre. Gleichwohl waren es die Mystiker, die immer neu das Grundanliegen der Religion belebten und wieder verfügbar machten. Der Schlüsselbegriff dazu ist der der Erfahrung. Während die Orthodoxie auf bestimmte Inhalte pochte, versuchte der Mystiker, Erfahrung und lebendigen Vollzug dieser Inhalte zu vermitteln.

Erfahrung: der Vermittlungsbegriff

Die buddhistische Tradition ist eine Erfahrungstradition par excellence. Zwar werden auch hier, wie oben dargestellt, bestimmte Inhalte als Essenz der Erfahrung formuliert. Aber die spirituelle Praxis besteht darin, diese Essenz der Erfahrung, immer wieder neu und persönlich, zugänglich zu machen. Die grundlegende Vermutung, von der wir hier ausgehen – und darin treffen wir uns mit keinem geringeren als dem Altvater der Psychologie, William James (1979) – ist die, dass die *Essenz* der Erfahrung kulturübergreifend identisch ist. Ihre Auslegung und

ihre Formulierung jedoch finden in einem kulturell-sprachlichen Kontext statt, der zur Interpretation dieser Erfahrung je andere Theologeme und Philosopheme zur Verfügung stellt (Walach, 2001, 2003). Die christliche Mystik ist der Ort, an dem im Westen eine Erfahrung tradiert und ausgedrückt wurde, die am ehesten dem ähnelt, was wir im Osten als Achtsamkeits- und Meditationstradition vorfinden. Wir wollen uns hier nicht auf die inhaltliche Diskussion einlassen, ob und inwiefern der Gegenstand dieser Erfahrung – im Buddhismus die Erleuchtungserfahrung oder die Realisierung der Buddhanatur, im christlichen Westen die Vereinigung mit Gott – der gleiche oder verschieden ist (vgl. Sudbrack, 1988; Enomiya-Lassalle, 1987). Tatsache ist, dass auch der Westen, seit den Anfängen, einen solchen Weg der inneren Erfahrung kennt, der phänomenologisch verblüffend viel Ähnlichkeit mit dem Weg der Achtsamkeit aufweist. Ja, man kann sogar ein sehr wohl begründetes Argument aufbauen, dass der jüdische Rabbi Jeschua (griechisch und lateinisch „Jesus“), der unwillentlich zum Begründer der christlichen Tradition wurde, selbst einen solchen Erfahrungsweg gegangen ist und vermitteln wollte (vgl. z.B. Douglas-Klotz, 2001).

Ein Beispiel aus der mittelalterlichen Mystik: Hugo de Balma

Wir verwenden ein Beispiel, um das grundlegende Argument zu illustrieren, dass der Weg der christlichen Mystik das westliche Pendant zum Achtsamkeitsweg darstellt: den mittelalterlichen Mystiker Hugo de Balma (schrieb um 1260; Lebensdaten unbekannt). Die Auswahl ist pragmatisch, weil wir ihn gut kennen und er sich eignet; sie ist aber auch systematisch, weil alle späteren mystischen Schriftsteller mehr oder weniger deutlich von seiner Vermittlung und Synthese inspiriert wurden (zu den entsprechenden historischen Analysen und seinen Texten siehe Walach, 1994, 1996).

Hugo de Balma war ein Schriftsteller, der gegen die gesamte damalige Mehrheitsmeinung eine einfache These vertreten hat: Erfahrungserkenntnis Gottes ist möglich, ohne dass man vorher klassisch oder

theologisch geschult wurde, ohne dass man vorher irgendwelche theoretisch-mentalenen Übungen oder Aufstiegswege vollziehen muss,⁸ ja sogar ohne vorheriges Denken oder Imaginieren. Der Weg der Erfahrungserkenntnis führt direkt, in der Seele selbst, zu einer Vereinigung mit Gott. Denken, Vorstellungen und Bilder sind auf diesem Weg nur hinderlich. Das Einzige, was dazu nötig ist, ist Bereitschaft und Liebe. Oft spricht er auch davon, dass glühende Sehnsucht notwendig sei. Der Terminus technicus für all diese Begriffe lautet: im *Affekt* vollzieht sich diese Vereinigung.

Schon der Begriff der „Erfahrungserkenntnis Gottes“ ist, philosophisch gesehen, ein Kampfbegriff. Denn Gott, das absolute Wesen schlechthin, das Sein selbst, wie Eckhart später formulieren wird,⁹ ist kein kontingentes Ding wie ein Tisch, ein Stuhl oder ein Stück Wurst und kann damit nach gängiger philosophischer Lehrmeinung nicht Gegenstand der Erfahrung werden. Diese, das wissen wir seit Aristoteles' Analysen aus dessen „Metaphysik“, bezieht sich immer auf Kontingentes. Kontingentes Sein ist alles, was so ist, aber auch anders sein könnte. Erfahrung meint also immer Einzeldinge und entsteht durch deren wiederholtes Darbieten und Auftreten in den Sinnen. Wie aber soll es dann eine Erfahrungserkenntnis Gottes geben? Hugo de Balma hat dies nie systematisch ausgeführt. Aufgrund verschiedener Textäußerungen kann man vermuten, dass er hierfür einen Innensinn verantwortlich sah. Dieser war in der Tradition als „Sensus interior – Innensinn“ oder auch als „Synderesis – Seelenfunke“ bekannt. Unter dem Namen wird Eckhart später diese psychische Instanz wieder aufgreifen, die der mittelalterlichen Psychologie als mögliches „Organ“ einer

8 Damit ist nicht die praktische Meditationsübung gemeint, die sehr wohl notwendig ist, sondern mehr die mentale Übung, etwa des Lesens und Meditierens über bestimmte Texte, imaginatives Beten etc.

9 „Esse est deus – Das Sein ist Gott“ ist der Eröffnungssatz von Eckharts „Opus Tripartitum“, seiner großen, unvollendet gebliebenen Summe, die mit der Auslegung des Johannes-Evangeliums beginnt. Dieser Satz ist bewusst als Tautologie im philosophischen Sinne konzipiert und kann selbstverständlich auch umgekehrt gelesen werden: „Deus est esse – Gott ist das Sein (schlechthin)“.

solchen erfahrungsmäßigen Gotteserkenntnis zur Verfügung stand.

Dieser Innensinn also war in der mystischen Tradition das Vermögen, vermittels dessen die Seele Gott selbst, als die unmittelbar auf sie bezogene Wirklichkeit selbst, erfahren konnte. Irgendwie muss es Hugo geschafft haben, diesen Gedanken – trotz der weitgehend anders ausgerichteten Theologie seiner Zeit – zu transportieren. Denn am Ende des riesigen Werkes des Thomas von Aquin, den man ja nun wahrlich nicht zum Gewährsmann einer irrationalen Mystik machen kann, taucht genau dieser Gedanke in den allerletzten Zeilen auf, die Thomas geschrieben hat: im zweiten Teil des zweiten Buches seiner „Theologischen Summe“. Thomas beendete sein schriftliches Wirken kurz nachdem er diesen Teil verfasst hatte, am 6. Dezember 1273, als er eine tiefe Erleuchtungserfahrung gemacht haben muss, wie uns seine Biographen schildern. Somit weigerte er sich, anschließend weiterzuschreiben, da alles, was er geschrieben habe, angesichts dessen, was er geschaut habe, wie Stroh sei. In diesem letzten Teil seiner „Theologischen Summe“ formulierte also sogar Thomas, dass es eine Erfahrungserkenntnis gebe, die aus Gnade geschehe und die unmittelbare Erkenntnis Gottes selbst sei.

Diese – so hatte schon Hugo gelehrt – findet im Affekt statt.

Der Affekt ist in der mittelalterlichen Terminologie allerdings komplett anders als heute zu verstehen. Er meint jenes Vermögen der aristotelischen Psychologie, mit dem wir „affiziert“ werden, also unsere Fähigkeit, aufzunehmen, uns beeindruckt zu lassen, sinnlich und mit unserem Geist bei dem zu sein, was uns widerfährt. Aristoteles definiert ihn nämlich als „Erleiden“ und meint damit, dass es in der Seele etwas geben muss, was einfach rezeptiv ist: So ähnlich wie Wachs auf einer Schreiblettel aufnehmend und empfangend ist und dadurch das Geschriebene sichtbar macht, so ist auch der Affekt passiv-aufnehmend.

In einer anderen philosophischen Tradition erhält der Begriff des Affekts eine andere Nuancierung: Affekt ist, weil er passiv ist, die Quelle der Leidenschaft, des Erleidens von Emotionen. Weil nun aber – vor allem von der platonischen und stoischen Philosophie beeinflusst – der Mensch die Aufgabe hat, seine Leidenschaften und Emotionen zu be-

herrschen, wird der Affekt paradoxerweise – wie es uns heute vorkommt – in der philosophischen Tradition, die von Augustinus gebündelt wurde, gleichzeitig zum Sitz des Willens.

Die mittelalterliche Psychologie setzte also den Affekt mit der von Augustinus und seiner Psychologie stammenden Willensfunktion gleich. Während der Intellekt auf das „Richtige“ aus ist, auf die Unterscheidung zwischen wahr und falsch, ist der Affekt auf die Unterscheidung zwischen gut und schlecht aus. Auf einer sehr körperlichen Ebene sind dies diejenigen Dinge, die mir gut tun: etwa Speisen oder gern ausgeführte körperliche Aktivitäten. Auf einer moralischen Ebene sind dies diejenigen Handlungen, die moralisch gut sind. Und auf einer höheren spirituellen Ebene sind es die geistlichen Dinge, nach denen die Seele strebt, also Gott selbst. So wird also dem Affekt sehr häufig das Streben nach dem einzig Guten, Gott, zugeordnet. Verbunden mit der aristotelischen Begriffstradition, in der der Affekt das Vermögen der Rezeptivität ist, entsteht so eine neue Vorstellung: Im höchsten Affekt, in der höchsten Seelenspitze, geschieht das Paradox des vollkommenen Strebens nach dem Höchsten, also Gott, der gleichzeitig nur in reiner Rezeptivität erfahrbar ist, durch das Empfangen in Gnade, ohne dass Denken, Begriffe und Bilder – also der Intellekt in mittelalterlicher Terminologie – eine Rolle spielen.¹⁰ In der Terminologie der mystischen Psychologie des Hugo de Balma ist dadurch Gott, das höchste Gut, unmittelbar auf den Affekt bezogen. Der Affekt allein

¹⁰ Es ist für das Verständnis dieses Gedankengangs wichtig, dass wir unsere modernen Konzepte dessen, was „kognitiv“, „mental“ und „intellektuell“ bzw. „affektiv“ ist, beiseite legen. Es gibt keine Möglichkeit, die Begrifflichkeit der mittelalterlichen Psychologie direkt in moderne Sprache und Begriffe zu übersetzen, ohne die sehr komplexe und verwickelte Begriffsgeschichte nachzuzeichnen, was natürlich im Rahmen dieses kurzen Abschnitts nicht gut möglich ist. Für die mittelalterliche Psychologie ist der „Affekt“ genauso Teil der vernünftigen Verfasstheit der Seele wie der „Intellekt“, also Teil des menschlichen Verstandes. Anders als heute wurde der Wille stärker mit der Moralität, also der Frage nach Gut und Böse, verquickt und daher dem Affekt zugeordnet, was unserem modernen Sprachgebrauch völlig zuwiderläuft.

ist nämlich reine Rezeptivität, reines Erfahren oder Erleiden des je für sie oder ihn Guten. Und was mehr und anders als Gott kann dieses Gute für einen mittelalterlichen Mystiker sein? Daher kann Hugo auch sagen: Wer das einmal verstanden hat, der kann diese erfahrungsmäßige Vereinigung immer, hundertmal, ja tausendmal am Tag erleben und damit die Freuden des Himmels genießen – schon jetzt auf dieser Erde, jederzeit und immer. Dass diese Formulierungen von einer Institution, die zunächst einmal die Alleinvermittlungsrechte für sich und die Glückseligkeit für den Himmel reserviert sehen wollte, nicht gerade jubelnd aufgegriffen worden sind, kann man sich lebhaft vorstellen. Das ändert nichts an der Tatsache, dass diese Gedanken um das Jahr 1260 herum formuliert worden sind, dass sie, teilweise wörtlich, von Meister Eckhart aufgegriffen und in seinen „Deutschen Predigten“ weitergegeben worden sind und eine mächtige Tradition beeinflusst haben, die bis in unsere Tage wirksam blieb. Heute erscheint uns die Zeit reif, diese Gedanken aus dem historischen Vergessen und aus verstaubten Büchern freizulegen und sie mit der Tradition zu verbinden, die offenbar getrennt und in einem ganz anderen Kulturkreis zu vielleicht ähnlichen Einsichten gelangte.

Denn wenn man die Aussagen Hugo de Balmas von ihrer historischen Relativität befreit und ihren Kern freilegt, dann lesen sie sich folgendermaßen:

Denken, d.h. intellektuelle Aktivität – dazu gehört im Mittelalter auch Imagination – ist nicht nötig, wenn man zum eigentlichen Wesensgrund vordringen will. Was man benötigt, ist eine klare Ausgerichtetheit auf dieses Ziel – reine Rezeptivität. Diese Rezeptivität ist zunächst völlig inhaltsleer und auf nichts Bestimmtes gerichtet. Daher ist sie auch nicht als mentales Konzept in unserem heutigen Sinne zu verstehen. Für den mittelalterlichen Mystiker ist sie begrifflich ein Ausdruck für den Willen, also des reinen Gerichtetseins, das im Affekt als Gegenpol zum Intellekt stattfindet. Wenn man diese Rezeptivität, dieses reine Offensein, verwirklicht, dann stellt sich die Verbindung mit dieser Ganzen Wirklichkeit – die die christliche Mystik eben Gott, Jesus, Bräutigam etc. nannte – von selbst ein. Diese Erfahrung geschieht

in der Liebe und durch die Liebe, und Liebe selbst ist wiederum Resultat dieser Erfahrung. Dies ist eine Erfahrung, in der Beglückung, Glückseligkeit liegt, ja der Himmel auf Erden. Diese Erfahrung steht allen und immer offen und man kann sie sozusagen laufend machen: hundertmal, tausendmal am Tag – vorausgesetzt, man realisiert eine Haltung: die der gerichteten Offenheit, der reinen, willentlichen Rezeptivität. Letzteres wäre also unsere Lesart für den mittelalterlichen Begriff des „Affekts“.

Und damit wäre die Brücke zu dem geschlagen, was im buddhistischen Kontext als Achtsamkeit gemeint ist. Somit wäre auch geklärt, dass sich eine „Technisierung“ oder „Instrumentalisierung“ von Achtsamkeit selbst verbietet und diese geradezu pervertiert. Denn es ist genau die *Haltung* der Offenheit, die *Haltung* des wohlwollend Liebenden bei den Dingen und Menschen, die Achtsamkeit verkörpert, ermöglicht und gleichermaßen voraussetzt. Eine solche Haltung will geübt sein und ändert dann, wenn sie immer mehr zur Haltung wird, auch die Art, mit der alles andere getan wird – egal, ob es sich um therapeutische Techniken oder das Gießen einer Blume handelt.

Literatur

- Allmen, F. von (1997). *Mit Buddhas Augen sehen: Buddhistische Meditation und Praxis*. Berlin: Theseus.
- Buddhaghosa, B. (1999). *The path of purification* (übersetzt von Bhikku Nanamoli). Seattle, WA: Buddhist Publication Society Pariyatti Editions.
- Conze, E. (1993). *The way of wisdom: the five spiritual faculties*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- Douglas-Klotz, N. (2001). *Der Prophet aus der Wüste: Die verborgenen Botschaften des aramäischen Jesus*. München: Kösel.
- Duden (1999). *Der Duden in 10 Bänden. Das Standardwerk zur deutschen Sprache*. Mannheim/Leipzig/Wien/Zürich: Dudenverlag.
- Enomiya-Lassalle, H.M. (1987). *Zen und christliche Spiritualität*. München: Kösel.
- Epstein, M. (1996). *Gedanken ohne den Denker: Das Wechselspiel von Buddhismus und Psychotherapie*. Frankfurt a. M.: Wolfgang Krüger.
- Goldstein, J. (2004). *Ein Dharma: Buddhismus im Alltag*. München: Wilhelm Goldmann.

- Goldstein, J. & Kornfield, J. (1996). *Einsicht durch Meditation: Die Achtsamkeit des Herzens – Buddhistische Einsichts-Meditation für westliche Menschen*. München: Barth.
- Goleman, D. (1975). Mental health in classical Buddhist psychology. *Journal of Transpersonal Psychology*, 7, 176–181.
- Gowans, C.W. (2003). *Philosophy of the Buddha*. London: Routledge.
- Gruber, H. (1999). *Kursbuch Vipassana – Wege und Lehrer der Einsichtsmeditation*. Frankfurt a. M.: Fischer.
- James, W. (1979). *Die Vielfalt religiöser Erfahrung – Eine Studie über die menschliche Natur*. Freiburg im Breisgau: Walter Olten.
- Kabat-Zinn, J. (1998). *Im Alltag Ruhe finden – Das umfassende praktische Meditationsprogramm für alle Lebenslagen*. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Nhat Hanh, T. (1999). *Das Herz von Buddhas Lehre: Leiden verwandeln – die Praxis des glücklichen Lebens*. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Nyanaponika, T. (1979). *Geistestraining durch Achtsamkeit*. Konstanz: Christiani.
- Nyanaponika, T. (1993). *Geistestraining durch Achtsamkeit* (2. Aufl.). Konstanz: Christiani.
- Solé-Leris, A. (1994). *Die Meditation, die der Buddha selber lehrte: Wie man Ruhe und Klarblick gewinnen kann*. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Sudbrack, J. (1988). *Die vergessene Mystik und die Herausforderung des Christentums durch New Age*. Würzburg: Echter.
- Walach, H. (1994). *Notitia experimentalis Dei – Erfahrungserkenntnis Gottes* (Studien zu Hugo de Balmas Text „Viae Sion lugent“ und deutsche Übersetzung). Salzburg: Institut für Anglistik und Amerikanistik der Universität Salzburg. *Analecta Cartusiana* 98:1.
- Walach, H. (1996). *Notitia experimentalis Dei – Was heißt das? Hugo de Balmas Begriff der Erfahrungserkenntnis Gottes – Versuch einer Rekonstruktion*. In J. Hogg (Hrsg.), *The mystical tradition and the Carthusians*, 5 (S. 45–66). Salzburg: Institut für Anglistik und Amerikanistik der Universität Salzburg. *Analecta Cartusian*, 130:5.
- Walach, H. (2001). Bausteine für ein spirituelles Welt- und Menschenbild. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 7(2), 63–77.
- Walach, H. (2003). Spiritualität und Wissenschaft: Zum Verständnis (und zur Überwindung) eines Tabus. *Erfahrungsheilkunde*, 52, 650–659.
- Wittgenstein, L. (1980) *Tractatus logico-philosophicus – Logisch-philosophische Abhandlung*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Zumwinkel, K. (2001). *Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung. Majjhima Nikaya* (Band 1). Uttenbühl: Jhana.