

Ajahn
Sumedho

DIE
ANTHOLOGIE

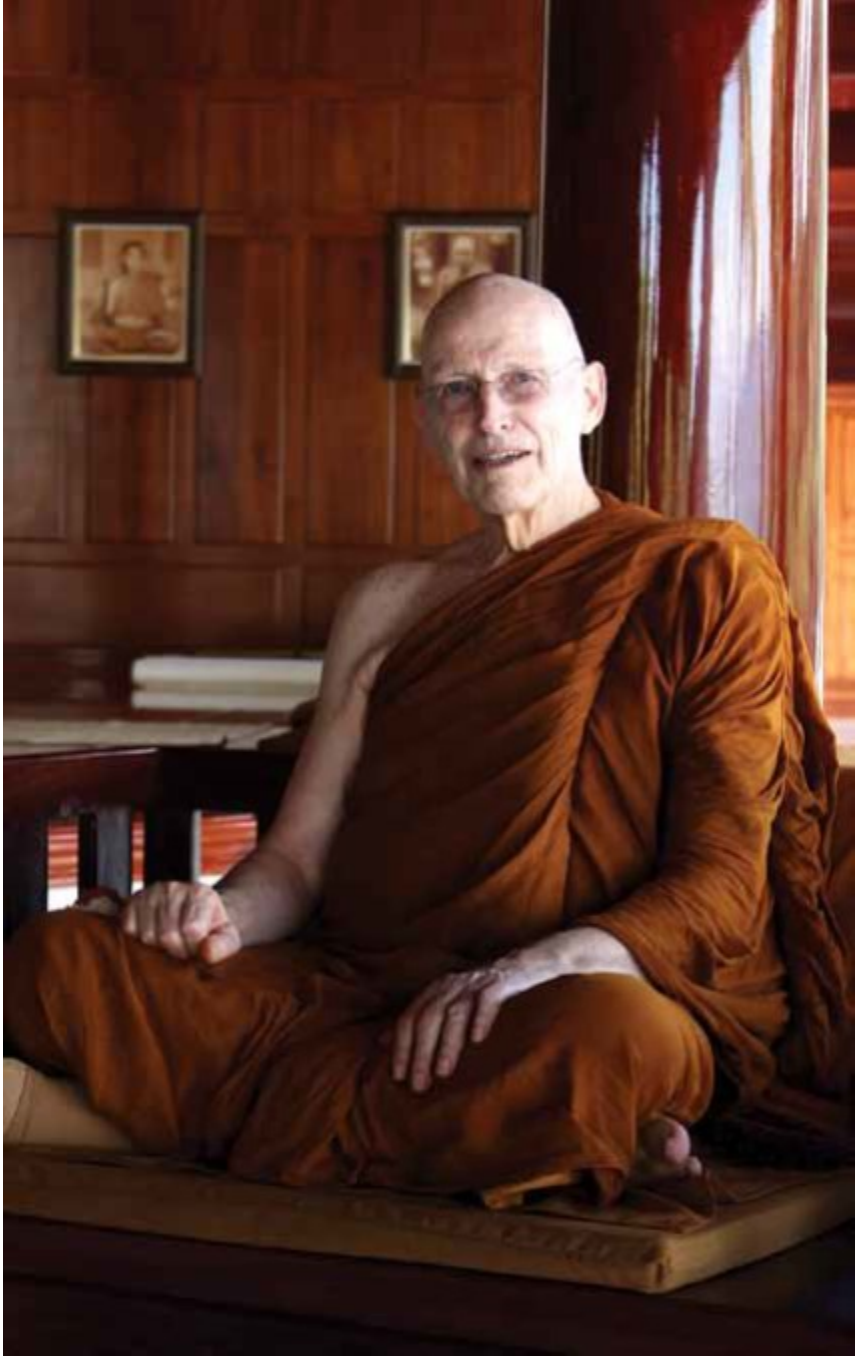
BAND 5

Das Rad der Wahrheit

Ajahn Sumedho

Die Anthologie

**Fünfter Band:
Das Rad der Wahrheit**



*Titel der englischen Originalfassung: The Wheel of Truth
Volume 5 - The Ajahn Sumedho Anthology*

2014 ©Amaravati Buddhist Monastery

St. Margarets Lane
Great Gaddesden
Hemel Hempstead
Hertfordshire HP1 3BZ
GROSSBRITANNIEN
www.amaravati.org
(0044) (0)1442 842455

*Das englische Original ist auch als E-Book erhältlich unter:
<https://forestsangha.org/teachings/books/anthology-vol-5-the-wheel-of-truth?language=English>*

*Titel der deutschen Übersetzung: Das Rad der Wahrheit
Die Ajahn Sumedho Anthologie*

Dieser Text wird ausschließlich zur kostenlosen Verbreitung angeboten und sollte keinesfalls kommerziell genutzt werden.

Wenn Sie diesen Text übersetzen möchten, müssen Sie unbedingt das englische Original verwenden.

Alle Rechte der Veröffentlichung (auch auszugsweise) der deutschsprachigen Fassung sind beim Dhammapala Verlag.

Herausgeber: Ajahn Sucitto
Design der Anthologie: Nicholas Halliday
Deutsche Übersetzung (fünfter Band der Anthologie): Ariya Schaas
Lektorat: Ajahn Khemasiri

2021 © Buddhistisches Kloster Dhammapala

Inhalt

Vorwort6

I Die Grundlage des Dhamma8

- 1 - Meditation über Dukkha*9
- 2 - Training in Thailand*13
- 3 - Der Geist bedingt die Welt*19
- 4 - Zuflucht nehmen*24
- 5 - Rechte Haltung in der Meditation*26
- 6 - Dankbarkeit für Luang Por Chah*31
- 7 - Persönliche Verantwortung und das Atomzeitalter*37
- 8 - Eine erwachte Antwort auf Gewalt: Die natürliche Lauterkeit des Geistes*44
- 9 - Dankbarkeit gegenüber unseren Eltern*47
- 10 - Der Tod ist eben so*61
- 11 - Über Messiasse und anderes mehr*64
- 12 - Der beste Ort ist hier: Ein Interview im Kloster Abhayagiri*68

II Die Wahrheit ist ein offenes Tor71

- 13 - Die Tore zum Todlosen sind offen*73
- 14 - Der Dhamma ist genau hier*78
- 15 - Schenkt eurem Leben Aufmerksamkeit*84
- 16 - Der Eintritt ins Todlose*91
- 17 - Die erträgliche Irritation des Seins*101
- 18 - Im Gewährsein gibt es kein Dukkha*105
- 19 - Allumfassende, liebevolle Güte*110
- 20 - Reflexionen über Mettā*114
- 21 - Der Tod und das Todlose*122
- 22 - Selbstansicht, Persönlichkeit und Gewährsein*130
- 23 - Hingabe und Gnosis*136
- 24 - Raum und Bewusstsein*140
- 25 - Der furchtlose Geist*145
- 26 - Den Schatten umarmen*151
- 27 - Vertrauen in heilsame Absichten*158
- 28 - Kein Ort für Schakale*163
- 29 - Geduld mit der eigenen Unfähigkeit zu vergeben*170

III Wach sein174

30 - Buddha sein175

31 - Achtsam im Hier und Jetzt177

32 - Das Erkennende sein180

33 - Erwachtes Gewahrsein183

34 - Entspannte Aufmerksamkeit191

35 - Es gibt einen Ausweg196

36 -Instinkt und Aspiration201

37 - Die wahre Welt206

38 - Selbst und Selbst-Verneinung211

39 - Stille und Raum216

40 - Wer wir wirklich sind221

41 - Der erweckte Geist226

42 - Ein Gespräch mit Jack Kornfield (und Freunden)234

Glossar250

Vorwort

Der Titel dieses Buches verweist auf das Sinnbild der Lehren des Buddha, dem Rad der Wahrheit (oder des Dhamma). Es ist ein Rad, das er in seiner ersten Lehre in Bewegung setzte, indem er die Vier Edlen Wahrheiten und den Achtfachen Pfad der Praxis verkündete. Diese Lehre bildet die Hauptachse der Lehren und des persönlichen, kontemplativen Wirkens von Ajahn Sumedho. Diese besondere Sammlung seiner Dhamma-Vorträge und Dialoge setzt sich aus Beiträgen zusammen, die bereits in verschiedenen Rundbriefen und Zeitschriften erschienen sind; sie stammen aus verschiedenen Zeiträumen in Ajahn Sumedhos Lehrtätigkeit, wurden jedoch in drei Teile unterteilt, die übergreifende Themen ansprechen.

Der erste Teil befasst sich mit dem Fundament, nämlich der Verankerung des Geistes und seiner Aktivitäten im fruchtbarsten Boden für die Kultivierung geschickter Zustände. Hervorzuheben wäre, dass der Abschnitt *Die Grundlage des Dhamma* kein Einstiegsstück ist, das man im ersten Jahr meistert und dann hinter sich lässt, genauso wenig wie die Fähigkeit, aufrecht und gerade zu stehen nur etwas für Kleinkinder ist. Zwar sind der aufrechte Gang und das Halten des Gleichgewichts die ersten Dinge, die wir üben, doch der Bezug zur Zuflucht, zur Dankbarkeit und zur gesellschaftlichen Verantwortung sind kontinuierliche Praktiken, die die rechte Ansicht unterstützen und ohne die der Dhamma in der Selbstzentriertheit verloren ginge.

Die Wahrheit ist ein offenes Tor setzt die Sammlung mit verschiedenen Artikeln über Meditation und weise Reflexion fort. Der Titel bezieht sich auf ein Zitat aus den Suttas: „Die Tore zum Todlosen sind offen“, das Ajahn Sumedho besonders am Herzen liegt. Ab Mitte der 80er Jahre wurde dieser Satz in seiner Pali-Version zu seinem Markenzeichen, da er ihn meistens zu Beginn jedes Dhamma-Vortrags rezitierte. Dieses Thema war auch die Inspiration hinter der Gründung von Amaravati als einem spirituellen Zentrum. Sein Wunsch war, dass Amaravati allen Menschen – auch denen, die nicht besonders gläubig waren – die Gelegenheit bieten sollte, ihre direkten Lebenserfahrungen zu erforschen. Die Sammlung *Die Wahrheit ist ein offenes Tor* bietet einige gängige buddhistische Ansätze zu dieser tiefgründigen Erforschung, sowie allgemeinere Reflexionen und Betrachtungen.

Wach sein ist der letzte Teil und vereint einige der vielen Vorträge, die Ajahn Sumedho (ab 1980 an) über das Erwachen im Jetzt gehalten hat. Dieses Thema zielt darauf ab, den Blick des Praktizierenden von der Haltung zu lösen, jemand zu sein, der die Verwirklichung in der Zukunft anstrebt. Damit soll nicht etwa die Notwendigkeit eines Pfades verneint werden (es braucht Zeit, um ein Gespür für das Zeitlose zu entwickeln); das Ziel ist vielmehr, die Zweifel und das Gefühl der Unzulänglichkeit beim Praktizieren auszuräumen, die von unserer Sichtweise hinsichtlich eines Selbst herrühren. Ajahn Sumedho erinnert uns oft daran, dass, solange wir uns dem Dhamma aus der Vorstellung heraus nähern, jemand zu sein und unsere Persönlichkeit als Fahrzeug zum Erwachen benutzen, das Gefühl der Unzulänglichkeit zwangsläufig einen Schatten auf unsere Praxis werfen wird. Diese Lehre dient daher genau der Beseitigung jener hinderlichen Selbstsicht.

Dieses Buch endet mit einer Unterhaltung zwischen Ajahn Sumedho und Jack Kornfield über ihre frühen Praxisjahre und ihre Zeit mit Ajahn Chah. Ganz im Sinne des vorliegenden Bandes, der sich auf das Rad bezieht, enden wir dort, wo wir begonnen haben – in einem Kreis, der sich immer weiter ausdehnt und vertieft.

Bhikkhu Sucitto

I Die Grundlage des Dhamma

1 – Meditation über Dukkha

Leiden ist etwas, das uns allen gemeinsam ist. Ganz gleich, ob wir männlich oder weiblich sind, reich oder arm, Europäer oder Asiaten; unabhängig von unserem Hintergrund sind wir uns alle einig, dass wir leiden. Wir leiden, wenn wir von einem geliebten Menschen getrennt werden; wenn wir gezwungen sind, mit Menschen zusammen zu sein, die wir nicht mögen; wenn wir Dinge wollen, die wir nicht haben. Und dann sind da noch die verschiedenen Veränderungen des Körpers: wir altern, erkranken und sterben. Dies sind gemeinsame menschliche Lebensumstände, über die wir reflektieren können.

Anstatt also zu sagen: „Ich bin der vollkommen Erwachte. Ich habe die Wahrheit erkannt“, gab uns der Buddha die Vier Edlen Wahrheiten, wobei die erste die Edle Wahrheit des Leidens (*dukkha*) ist. Diese kannst du selbst direkt erkennen; es handelt sich nicht um eine Glaubensangelegenheit, sondern um deine unmittelbare, tiefgründige Durchdringung des Leidens: dein Elend und dein Schmerz, deine Ängste und deine Sorgen. Gibt es jemanden, der noch nie auf irgendeine Weise gelitten hat? Der Ausgangspunkt ist die Kontemplation deiner eigenen Erfahrung. Du versuchst nicht, zuerst Nibbāna zu verwirklichen oder aber eine philosophische oder metaphysische Position einzunehmen. Von einer Position des Glaubens, einer Vorstellung oder einer Wahrnehmung auszugehen bedeutet, dass du dazu neigen wirst, alles mit Vorurteilen zu betrachten. Wenn du an Gott glaubst, wirst du ihn in allem sehen. Wenn du nicht an Gott glaubst, wirst du ihn nirgends sehen. Anstatt uns also eine Position vorzugeben, die wir einnehmen müssen, verweist uns der Buddha auf etwas, das wir in unserem eigenen Leben leicht erkennen können.

Ich bin ein sehr glücklicher Mensch. Ich hatte gute Eltern und wurde nie schlecht behandelt oder misshandelt, aber schon allein am Leben zu sein, beinhaltet *dukkha*. Und was ist *dukkha*? *Dukkha* ist der existentielle Schmerz. Selbst wenn du alles hast, wenn das Leben schön ist, wenn es absolut kein Problem gibt – du hast eine gute Ehe, liebe Kinder, Reichtum, Respekt, alles, was du dir wünschen könntest – gibt es immer noch diese existentielle Pein, unter der alle Menschen leiden. Zum Beispiel kam einmal ein Mann zu mir ins Kloster und sagte: „Ich muss mit dir reden.“ Ich brachte ihn in unseren Empfangsraum, wo er mir erzählte, er sei unglücklich und deprimiert, wisse aber nicht, was ihm fehlt.

„Nun, wo liegt das Problem?“, fragte ich. „Hast du irgendwelche konkreten Probleme zu bewältigen?“ Er antwortete: „Nein, ich bin nur deprimiert.“ „Bist du verheiratet?“ Er sagte: „Ja.“ „Hattest du Streit mit deiner Frau?“ „Nein, nein, nein. Ich habe eine sehr gute Frau. Keine Probleme mit ihr.“ „Deine Kinder? Sind sie ungezogen?“ „Nein, nein. Ich habe gute Kinder.“ „Hast du Schulden?“ „Nein, keine Schulden.“ „Du wurdest entlassen. Bist du arbeitslos?“ „Nein, ich habe einen guten Job, ich mag meinen Job. Ich weiß nicht, was mit mir los ist. Ich bin total deprimiert und weiß nicht, wieso.“

Existentielles Leid. Die Leiden, in dieser menschlichen Gestalt leben zu müssen, ohne den Sinn dahinter verstehen zu können. Das können wir alle in unserem eigenen Leben erkennen. Manche von uns haben unglückliche Umstände zu bewältigen, vielleicht eine schwierige familiäre Situation. Andere sind unfähig, einen Grund zu nennen, doch selbst sie leiden unter diesen existentiellen Qualen. Wir neigen zur Annahme, dass wir, wenn wir nur etwas hätten, auf das wir zeigen und sagen könnten „Ich bin wegen dieser Person unglücklich“, alles in Ordnung wäre. Das ist jedoch nicht der Fall. Wenn wir uns all dessen entledigen würden, was wir nicht mögen, und alles so einrichten würden, wie es uns gefällt, würde es uns trotzdem nicht gut gehen, weil *dukkha* bleibt. Wir haben einen Körper, der Schmerzen, Freude, Hitze und Kälte ausgeliefert ist. Der Körper wird alt und wenn er altert, versagen die Sinne, er wird schwächer, erkrankt und dann stirbt er. Wir alle wissen, dass der Tod auf uns wartet und jederzeit eintreten kann. Das ist die erste Edle Wahrheit. „Beobachte deinen Geist“, erkenne, „dies ist *dukkha*“ – dann hast du diese erste Edle Wahrheit verwirklicht.

Die zweite Edle Wahrheit ist die Erkenntnis, dass *dukkha* etwas ist, das entsteht. Es ist keine endgültige Wahrheit. Es ist eine Edle Wahrheit, aber keine endgültige. Das ist ein Unterschied. Wir sagen nicht: „Alles ist Elend.“ Stattdessen beginnen wir, die Dinge zu betrachten, die uns einschränken, von denen wir abhängig sind, an die wir uns tatsächlich selbst binden. Allein schon, indem du deinem Atem folgst, beginnst du zum Beispiel, dir einer Funktion deines Körpers gewahr zu werden. Du kannst nicht sagen, dass die Atmung das ist, was du bist. Du musst nicht einmal wissen, dass du atmest. Es geschieht von allein. Es ist Teil der Natur, genauso wie der Rest deines Körpers. Der Körper ist etwas, das geboren wird, aufwächst, alt wird und stirbt, dem Gesetz der Natur folgend. Es ist nichts Persönliches, auch wenn wir ihn so ansehen. Wenn du zum Beispiel mit mir sprichst und ich etwas Beunruhigendes in deinem Verhalten spüre, denke ich: „Er mag mein Gesicht nicht. Dieses Gesicht ist, was ich bin. Ich bin das und er mag es nicht.“ Das ärgert mich dann vielleicht. Wenn ich aber erkenne, dass dieser Körper nicht mir gehört, spielt es keine Rolle mehr, was die Leute über mein Gesicht sagen oder denken.

Wenn wir das erkennen, müssen wir aus der Art und Weise, wie andere Menschen sind, keine Probleme machen. Wir neigen dazu, im Umgang mit anderen Probleme zu erschaffen, wenn wir glauben, dass ich dies hier und du das da bist. Und wenn wir uns dann über etwas nicht einig sind, können wir in einen schrecklichen Konflikt geraten. Wenn wir sehr abhängig voneinander werden, Vorstellungen voneinander haben, wenn einer von uns sich auf enttäuschende oder unpassende Weise verhält, fühlen wir uns enttäuscht, ja sogar desillusioniert. Aber auf die eine oder andere Art wird uns jeder irgendwann einmal enttäuschen, genauso wie wir uns selbst enttäuschen werden – weil wir niemals zu dem werden, was wir wirklich sein wollen. Wenn wir also verstehen, wo das Problem wirklich liegt, können wir damit aufhören, weiterhin aus unserem Leben etwas Problematisches zu machen.

Wie heute beispielsweise. Wie viele von euch haben viel Zeit damit verbracht, ein Problem aus der Beobachtung eurer Atmung, der Gehmeditation oder der Hitze zu machen? Es ist heiß hier drin. Mach kein Problem daraus. Wenn du einfach hier sitzt und dir heiß ist, ist das schon genug. Du wirst nicht sterben. *So* heiß ist es auch wieder nicht. Es ist etwas unbequem, aber auszuhalten. Mach kein Problem daraus. Wenn der Körper zu schwitzen beginnt und sich das unangenehm anfühlt, fangen wir an zu denken: „Ich will nicht, dass es so ist. Ich will es kühl haben. Ich will nicht hier drin sein. Ich will draußen sein.“ Wir erschaffen ein Problem aus den vorhandenen Gegebenheiten.

Wenn wir jetzt darüber reflektieren, können wir einfach den Geist beobachten, die Art und Weise, wie wir dazu neigen, aus einfachen Situationen Belastungen und Probleme zu kreieren. Du bist vielleicht bereit, die Dinge zu ertragen, die du ertragen willst, aber in der Lage zu sein, das auszuhalten, was du vielleicht nicht aushalten willst, ist noch besser. Unser Lehrer in Thailand, Ajahn Chah, verstand es wunderbar, uns dazu zu bringen, das zu ertragen, was wir nicht ertragen wollten. Er nahm mich immer auf diese schrecklichen Feste mit, bei denen man die ganze Nacht aufrecht sitzen und Lautsprechersystemen zuhören musste, bei denen Mönche die ganze Nacht lang Vorträge hielten und es furchtbar laut war. Ich fand das sehr unangenehm für die Ohren – wirklich extrem irritierend – und wurde sehr wütend. Damals verstand ich auch die Sprache noch nicht so gut und es wurde viel geredet und gelacht und alle amüsierten sich, nur ich nicht. Und das machte mich wütend. Wie können sie es wagen, sich zu amüsieren, wenn ich so unglücklich bin? Ich saß da und empfand jede Menge Kritik.

Ajahn Chah wusste, dass ich eine Menge Stolz besaß und nicht so leicht aufgab. Er zwang mich, es weiter zu ertragen. Und ich begann, meinen Dünkel zu erkennen. Ich begann, über meine Wut nachzudenken und darüber, wie sich diese nach außen richten würde. Wie ich anfangen würde, Ajahn Chah oder die anderen Leute zu hassen. Dann überlegte ich: „Tun sie mir wirklich etwas Schlimmes an? Stimmt hier irgendetwas nicht? Es ist nur so, dass ich die Situation nicht mag, das ist alles, was nicht stimmt. Ich will woanders sein, ich will nicht hier sein. Sie sind in Wirklichkeit aber alle in Ordnung, sie machen nichts Falsches. Alles ist in Ordnung bis auf mich. Ich bilde mir nur im Geist etwas ein, weil ich woanders sein will. Ich will schlafen gehen, ich will nicht hier sein. Dies gefällt mir nicht und ich will es nicht.“ Also ertrug ich das Ganze und es stellte sich heraus, dass ich alles ertragen konnte. Selbst, wenn ich meinte: „Ich halte das keinen einzigen Moment mehr aus. Ich habe es satt“, konnte ich es immer noch ein kleines bisschen länger aushalten. Das überraschte mich. Wenn diese innere Stimme also einsetzte: „Jetzt reicht es mir. Das war’s.“, ertrug ich es weiter. Und so begann ich zu erkennen, was für ein Lügner mein Geist ist.

Wut ist ein Lügner, Gier ist ein Lügner, Verblendung ist ein Lügner – der Geist lügt uns ständig an. Bevor ich das verstanden hatte, versuchte ich immer, dem Schmerz zu entkommen. Ich wollte ihn nicht. Dann begann ich zu üben, den Schmerz zu ertragen, einfach mit dem Schmerz zu sein und ihn

zuzulassen, wenn ich wusste, dass er keine Gefahr für meinen Körper darstellte. Wenn ich Schmerzen beim Sitzen aufkommen sah, lernte ich, sie einfach zu ertragen und zuzulassen, anstatt zu versuchen, herauszufinden, wie ich sie loswerden könnte.

Aus dieser Erkenntnis erwächst Weisheit. Glaube nicht dem rationalisierenden, ablehnenden und abschweifenden Geist. Sei geduldig, sei bereit, von Neuem zu beginnen, und sei bescheiden. Entwickele die Übung der Meditation wie das achtsame Atmen – immer nur jeweils eine Ein- und eine Ausatmung. Lass dich auf diese Schlichtheit ein, nur mit jeweils einer Einatmung und einer Ausatmung hintereinander zu üben, anstatt darüber nachzudenken, „*samādhi* zu erlangen“. So wirst du es nie schaffen. Du musst deine Einstellung ändern, von der ehrgeizigen Haltung des Strebens, etwas erreichen zu wollen, zu einer Haltung des geduldig Seins, des Verlangsamens, des sich Beruhigens, des sich Begnügens mit einer Einatmung nach der anderen, einer Ausatmung nach der anderen. Wenn du siehst, dass dein Geist von der Atmung wegwandert, erkenne nur, dass er abschweift, komm zurück zur Atmung und beginne von vorn. Sei wie eine sehr einfach gestrickte Person, die nicht viel erwartet, die sich damit zufriedengeben kann, nur dem Atem zu folgen und den Geist zurückzubringen, wenn er abschweift. Reflektiere anschließend darüber, was du tust.

Wenn Probleme wie Wut oder Angst auftauchen, erlaube ihnen, einfach da zu sein. Erkenne sie, schiebe sie nicht einfach nur beiseite; lass sie danach aber wieder los und kehre zum Atem zurück. Deine Haltung sollte sehr geduldig, bescheiden, lernwillig sein; finde heraus, wieviel Anstrengung nötig ist, um deinen Atem zu beobachten. Konzentriere dich auf diese Bemühung, beobachte das Einatmen, Ausatmen, Einatmen, Ausatmen. Wenn du Gehmeditation praktizierst, setze einen Schritt vor den anderen, beruhige dich, werde langsamer, so dass dein Geist und deine Emotionen bei dem bleiben, was in deinem Körper vor sich geht. Oder du kannst auf und ab gehen und anfangen, alle zu hassen! Möglicherweise werden deine Gefühle außer Kontrolle geraten, so dass du nicht wirklich bei dem bist, was gerade geschieht. Erkenne einfach, dass du von einer Emotion davongetragen wurdest. Es ist in Ordnung. Mach kein Problem daraus. Wir alle tun das. Erinnerung dich anschließend daran, wieder zum Gehen zurückzukehren, um dich selbst zu trainieren, damit du verstehen kannst, was vor sich geht, wenn dein Geist wandert.

Denke daran: Die Praxis besteht darin, zu diesen Dingen zu erwachen. Als Buddhist bist du nicht hier, um alle Probleme zu lösen oder etwas zu erlangen, sondern um einfach nur wach zu sein.

(aus einem Vortrag im buddhistischen Kloster Cittaviveka, 3. März 1981)

2 – Training in Thailand

Weisheit entsteht, wenn wir darüber reflektieren, wie die Dinge sind und wie wir in Harmonie mit ihnen leben können. Ein weiser Mensch lernt vom Leben selbst; ein Narr wartet auf das perfekte Wetter. Das Leben, so wie es nun einmal ist, bietet uns Höhen und Tiefen, Chancen und Probleme. Wenn wir töricht sind, denken wir, dass wir aufgrund der Tatsache, dass die Dinge nicht perfekt oder ideal sind, nicht genauso gut praktizieren, uns entwickeln oder vorankommen könnten, wie wir es tun würden, wenn alles „genau richtig“ wäre. Ein weiser Mensch hingegen nutzt all diese Bedingungen, um zu erkennen, dass alle Zustände unbeständig, unbefriedigend und „nicht ich“ oder „meine“ sind.

Bevor ich Mönch wurde, unterrichtete ich Englisch in Bangkok. Das war 1966 und in Thailand gab es damals viele Stützpunkte der amerikanischen Luftwaffe. Einer der Lehrer an der Sprachschule war ein amerikanischer Pilot. Als er einmal nach einer Woche Abwesenheit zurückkam, fragte ich ihn, wo er gewesen sei. Er antwortete: „Ich war an einem Ort im Nordosten Thailands, wo die Menschen so arm sind, dass sie Insekten essen müssen.“ Ich dachte mir: „Ich werde niemals dahin gehen.“ Stattdessen stellte ich mir vor, wie ich als Mönch in *samādhi* am Strand unter einer Palme oder in einer Höhle inmitten schöner Bergen sitze und die Wahrheit erkenne. Selbstverständlich landete ich dann als Mönch genau im Nordosten Thailands und blieb dort 10 Jahre lang, und es ist wahr – sie essen wirklich Insekten.

Das erste Jahr verbrachte ich allein, in einer kleinen Hütte in einem Kloster. Ich hatte mit niemandem wirklich etwas zu tun – ich praktizierte nur Meditation. Ich legte meine eigene Tagesordnung fest. Als großer, hochgewachsener Amerikaner konnte ich einfach meine Brust rausstrecken, grimmig dreinschauen und fast alles bekommen, was ich wollte. Während dieses Jahres stellte ich fest, dass ich sehr arrogant war und einen Charakter hatte, der Grenzen benötigte. Ich war schon immer ein sehr unabhängiger Mensch gewesen, deshalb musste ich lernen, mich in einer Gemeinschaft zu integrieren. Ich brauchte einen Lehrer, der mein Verhalten nicht dulden würde. Dann traf ich zufälligerweise einen Mönch aus Ajahn Chahs Kloster – der einzige, der Englisch sprechen konnte – und er nahm mich mit, um Ajahn Chah kennenzulernen. So kam ich 1967 ins Wat Nong Pah Pong nach Ubon, Thailand, mit der Vorstellung, mich in einer strengen Tradition ausbilden zu lassen.

Die folgenden 10 Jahre, die ich mit dem Ehrw. Ajahn Chah verbrachte, gaben mir jede nur erdenkliche Gelegenheit, mich an Veränderungen anzupassen und zu lernen, meine persönlichen Vorlieben aufzugeben. Die Frustration, der Widerstand und die Wut, die ich dabei erlebte, verwandelten sich schließlich in ein tiefes und inniges Gefühl der Dankbarkeit und Liebe. Die scharfen Kanten meines Egos und meiner Eitelkeit lösten sich im Laufe der Jahre immer mehr auf.

Die thailändische Waldtradition war ein Ideal, das ich sehr inspirierend fand, daher war ich anfangs verzaubert und beflügelt, aber die Realität stellte sich schnell ein. Das Wetter wurde heiß, die Monsunzeit begann und alles faulte und stank. Ich begann, den Ort zu hassen. Ich erinnere mich, wie ich dort saß und dachte: „Warum bin ich hier?“

Ajahn Chah machte es in jenen Tagen besondere Freude, unsere geduldige Ausdauer so sehr auf die Probe zu stellen, dass wir nicht glaubten, einen Moment länger durchhalten zu können. Ich konnte mich selbst sagen hören: „Ich kann das nicht mehr länger aushalten ... Ich habe genug. Jetzt ist SCHLUSS!“ Und dann merkte ich, dass ich es doch länger aushalten konnte. Ich fing an, diesem hysterischen inneren Schreien in mir zu misstrauen. Die monastische Disziplin und die Gegebenheiten halfen mir sehr dabei, aber da ich mit einem egalitären Ideal der Freiheit und Gleichberechtigung erzogen worden war, fühlte ich eine unglaubliche Frustration, vom System erstickt zu werden. Ich lebte in einer auf Seniorität basierenden hierarchischen Struktur. Da ich der jüngste Mönch war, musste ich gewisse Aufgaben für die rangälteren Mönche erledigen. Der Lernprozess, diese Aufgaben zu schätzen und daran interessiert zu sein, sie zu erfüllen, war eine ziemliche Herausforderung. Es gab eine egoistische Seite in mir, die das klösterliche Leben zu meinen eigenen Bedingungen leben wollte. Ich war zwar bereit, Aufgaben zu übernehmen, wenn es mir passte, doch die meiste Zeit war das nicht der Fall. Ich spürte innerlich Widerstand und Aufsässigkeit.

Gleichzeitig haben mich die Lehren immer wieder motiviert, meine Gefühle anzuerkennen – den Widerstand, die Aufsässigkeit, die Kritik. Ich wurde mir meiner Dickköpfigkeit und Unreife bewusst, die grollte und sich beschwerte, wenn mir etwas nicht passte. Der Fokus lag auf der Kultivierung der Achtsamkeit für meine Gefühle: Ich wurde nicht einfach wie in einem Militärlager zur Konformität gezwungen. Niemand hat mich dahin gedrängt; ich habe es selbst gewählt, dort zu leben. Ich hatte eingewilligt, mich der Disziplin anzupassen, mich ihr unterzuordnen und zu lernen, mich diesem sehr strengen und konservativen monastischen Lebensstil anzupassen. Dazu gehörte auch zu lernen, Speisen zu mir zu nehmen, die ich nicht besonders mochte. Die Dorfbewohner brachten uns leckere kleine Currys mit Huhn, Currys mit Fisch, Currys mit Frosch, aber in jenen Tagen schüttete Ajahn Chah sie alle in einen großen Kessel und vermischte sie miteinander. Es wurde mir übel, wenn ich auch nur einen Blick darauf warf. Zum Glück war gerade Mangosaison und es gab große Tablettis voller Mangos. Ich schaffte es, mich einen ganzen Monat lang nur von Mangos und Klebereis zu ernähren, aber als die Mangosaison vorüber war, begann ich, immer dünner und dünner zu werden. Am Ende lernte ich es, die Speisen zu essen – erstaunlich, wie gut wir uns doch anpassen können.

Manchmal fuhren alle Mönche auf der Ladefläche eines großen LKWs in die Stadt. Wir gingen dann mit Ajahn Chah auf Almosenrunde durch die Stadt. Das war eine großartige Erfahrung, da die gesamte Bevölkerung der Stadt die Hauptstraße säumte. Die Menschen hatten alle möglichen leckeren Speisen mitgebracht und reichten sie uns in unsere Almosenschalen. Wenn unsere Schalen voll waren, ging ein Mann herum und wir schütteten unser Essen in seinen großen Korb und gingen dann weiter. Als wir im Kloster zurück waren, konnten wir uns aus dem, was in unseren Almosenschalen noch übrig war, aussuchen, was wir essen wollten. Das war solch ein seltenes Ereignis, dass wir völlig aus dem Häuschen gerieten. Einmal legte mir eine Frau einen schönen kleinen Kuchen in meine Almosenschale und später, als ich den Rest des Essens in den Korb des Mannes ausschüttete, versuchte ich, den Kuchen zu behalten. Ich wollte nicht, dass er herausfand, was ich im Schilde

führte, und mir kamen alle möglichen hinterhältigen Gedanken in den Sinn. Es war erstaunlich zu sehen, wie besorgt ich war und wie sehr ich mich bemühte, jenen kleinen Kuchen zu behalten!

Ich stellte auch fest, dass ich verrückt nach Süßigkeiten war. Wir lebten ein zölibatäres Leben und aßen nur eine Mahlzeit am Tag, oftmals ohne jegliche Leckereien, aber wir durften Zucker und Honig als Medizin nehmen, falls diese gespendet wurden. Einmal gab mir Ajahn Chah eine Tüte Zucker. Ich war so glücklich. Ich dachte „ich nehme nur eine kleine Kostprobe.“ Ich öffnete die Tüte, nahm einen Teelöffel voll heraus und steckte ihn mir in den Mund. Innerhalb von fünfzehn Minuten hatte ich die gesamte Tüte verputzt. Ich konnte mich nicht beherrschen! Manchmal träumte ich von Süßigkeiten: Ich ging in eine Konditorei, setzte mich an einen Tisch und bestellte leckeres Gebäck. Gerade in dem Moment, als ich es essen wollte, wachte ich auf!

Da war ich also – ein Mönch, der versuchte, ein spirituelles Leben zu führen, sich aber wie ein hungriger Geist verhielt und von Zucker träumte. Nachdem die Gier allerdings dermaßen ins Zentrum meiner Aufmerksamkeit gerückt war, konnte ich sie leicht kontemplieren – und ich lernte, über das Verlangen und die Zwangsvorstellungen meines Geistes zu reflektieren. Genau hier benötigen wir die Tugendregeln, die uns davon abhalten, unseren Gewohnheiten oder was auch immer am einfachsten ist, zu folgen. Diese Regeln helfen uns, unsere Impulse zu erkennen, die Art, wie wir ihnen folgen, und ihre Resultate. Die Regeln vermitteln uns ein Gefühl des Innehaltens, indem sie uns zurückhalten und einschränken. Mit einem reflektierenden Gewahrsein beginnen wir zu erkennen, wie stark die Impulse und Zwänge des Geistes sein können. Wir sehen sie als mentale Objekte statt als Bedürfnisse, die wir erfüllen müssen. Viele monastische Regeln basieren auf Enthaltensamkeit, um diese mentalen Objekte und ihre Macht deutlicher zu erleben.

Eine der Regeln, die mich anfangs irritierten, war das Tragen der Roben. Wir erhielten drei Roben, als wir dem Mönchsorden beitraten. In der thailändischen Waldtradition ist es üblich, alle drei Roben zu tragen, wenn man morgens auf Almosenrunde geht. Die Morgenstunden waren heiß und wir mussten normalerweise ein ganzes Stück durch Reisfelder und Dörfer laufen. Wenn wir dann zurückkehrten, waren all unsere Roben klatschnass durchgeschwitzt. Die Roben waren mit natürlicher Jackfruchtfarbe gefärbt, und dieser Mix aus Jackfruchtfarbe und Schweiß fing nach einer Weile an, scheußlich zu riechen. Das Leben im Kloster drehte sich um die Roben – das Tragen der Roben, das Waschen der Roben, das Nähen der Roben. Ich fand das unglaublich frustrierend. Ich wollte meditieren, und nicht die Roben zu meinem Lebensmittelpunkt machen. Ich unterhielt mich mit einem der anderen Mönche darüber. Ich meinte zu ihm, dass wir nur eine dünne Robe bräuchten; diese würde uns ausreichend bedecken. Die schwere, doppelt so dicke Robe sei schwierig herzustellen. Man bräuchte eine Menge Stoff und durch das tägliche Tragen in der Hitze würde sie schnell zerschleißen. Dann mussten wir eine neue Robe anfertigen – mehr Material, mehr Färben, mehr Nähen. Ich trug sehr gute Argumente gegen das Tragen der drei Roben vor, schließlich war ich ja ein vernünftiger Mensch, aber in Wirklichkeit jammerte und klagte ich nur.

Nun, dieser Mönch erzählte es Ajahn Chah weiter und so wurde ich dann zu ihm gerufen. Es war mir so peinlich. Plötzlich dämmerte es mir: Warum sollte ich

daraus ein Problem machen? Trag einfach die Roben. Ich kann es ertragen. Es wird nicht mein Leben ruinieren. Was mein Leben ruiniert, ist mein nörgelnder Geist: „Ich will das nicht tun, das ist dumm, ich sehe keinen Sinn darin.“ Dieses Nörgeln zerfraß mich von innen – ich jammerte, klagte, hatte fixe Ideen, hatte die Nase voll, wollte gehen, wollte nicht kooperieren. Das war das Leid, das ich nicht ertragen konnte. Noch bevor ich Mönch wurde, musste ich feststellen, dass ich einen Großteil meines Lebens – sogar inmitten eines komfortablen Lebensstils – die Angewohnheit hatte, zu klagen und alles unaufhörlich mit kritischen Augen zu betrachten.

Im folgenden Jahr überkam mich das Verlangen, mich in eine Berghütte zurückzuziehen, um allein wie ein Einsiedler zu meditieren. Ich erzählte es Ajahn Chah und er brachte mich in eines seiner Zweigklöster, das Red Mountain Monastery genannt wurde. Ich erwartete einen Berg, deshalb war ich etwas enttäuscht, nur einen mückenverseuchten Hügel vorzufinden, als ich dort ankam (das thailändische Wort für „Berg“ umfasst alles, von einem Hügel bis zum Mount Everest). Zum Glück hat Ajahn Chah nicht darauf bestanden, dass ich dableibe. Als wir wieder im Wat Pah Pong angekommen waren, bat ich um Erlaubnis, sechs Monate lang auf einen wunderschönen Berg zu gehen, der meine romantischen Erwartungen einer Einsiedlerzuflucht in den Bergen erfüllte. Ich verbrachte diese sechs Monate dort mit einem weiteren Bhikkhu und die meiste Zeit lebten wir auf dem Gipfel des Berges, in der Nähe einer antiken Khmer-Stupa, weit weg von irgendwelchen Städten und Dörfern. Jeden Morgen mussten wir den Berg hinabsteigen, um an einem vereinbarten Treffpunkt auf die treuen Dorfbewohner zu warten, die uns unsere tägliche Mahlzeit brachten. Nachdem wir das Essen in unseren Almosenschalen entgegengenommen hatten, stiegen wir wieder hinauf, um unsere Mahlzeit auf dem Berggipfel einzunehmen.

Während dieser sechs Monate zog ich mir eine schwere Infektion an meinem rechten Fuß zu, die mich über einen Monat außer Gefecht setzte. Ich konnte nirgends hinlaufen. Ich musste mitten in der heißen Jahreszeit in einer primitiven Hütte mit Blechdach unter der gleißenden Sonne verbringen. Mir wurde einmal am Tag derbes und ungenießbares Essen und eine Kanne Wasser dargeboten. Da lag ich nun, krank, schmutzig und zerlumpt, mit winzig kleinen Mücken, die um meine Augen schwirrten und mir in Ohren und Mund krabbelten, mit nichts zu tun und fast nie einem Gesprächspartner. Ich lauschte den gelegentlich vorüberfliegenden Flugzeugen zu, und eine schreckliche Sehnsucht nach meiner Heimat und meiner Mutter, ein verzweifertes Selbstmitleid und Desillusionierung erfüllten meinen Geist. Es gab kein Entkommen aus dem Leid des gegenwärtigen Moments. Die furchtbare Verfassung meines Körpers und Geistes waren unerbittlich. Es gab nichts anderes zu tun, als sich auf das Leiden zu konzentrieren. Es war, als hätten die weisen Mächte so viel Mitgefühl mit mir, dass sie mich in eine Sackgasse, in eine ausweglose Situation getrieben hatten. Die einzige Erleichterung erfuhr ich durch Resignation und Widerstandslosigkeit. Ich ließ einfach los. Da wurde mir klar: „Ah! Ich sehe, dass das Leiden meine eigene Schöpfung ist. Es ist meine Reaktion auf den Körper, die Zustände des Geistes und die Welt.“ Dann herrschte Frieden.

Im nächsten Jahr schickte mich Ajahn Chah in ein anderes Zweigkloster, wo der rangälteste Bhikkhu innerhalb der Gemeinschaft sehr unbeliebt war. Der Mann war hässlich, grob und scheinbar unterdurchschnittlich intelligent. Formelle

Meditation oder Praxis sah er als Zeitverschwendung an. Er bestand darauf, dass wir alle körperliche Arbeiten erledigten. Manchmal fühlte ich mich, als würde ich Schwerstarbeit in einem Sklavenlager verrichten.

Am Ende der Arbeitszeit oder nach der Almosenrunde saß der Abt dann vor seinem Fußbad und wartete auf mich. Ich musste mich zwingen, zu ihm zu eilen, mich vor ihm zu knien und seine Füße zu schrubben. Im Wat Nong Pah Pong war es ein Privileg, die Füße meines verehrten Lehrers Ajahn Chah zu waschen; mich auf die Knie vor dem Ehrw. Ajahn Chah zu verbeugen war ein Akt der Hingabe gewesen, aber hier war es eine oberflächliche Pflicht, die mir keinerlei Freude bereitete – ein Akt schierer Willenskraft – und ich verspürte solch einen Widerstand und solche Aversion. Die weisen Mächte der Welt hatten mir also freundlicherweise diesen Lehrer geschickt, um mir wieder einmal den Ursprung des Leidens zu enthüllen, damit ich sein Ende entdecken konnte. Ich verbrachte zwei Jahre in jenem Kloster und als ich ging, hatte ich eine weitere Lektion im Loslassen gelernt.

„Siehe Glück und Unglück als gleichwertig an“ – diese Lehre betonte Ajahn Chah ständig. Die Verehrung des einen Lehrers und die Abneigung gegenüber einem anderen sind gleich viel wert. Bleiben zu wollen, gehen zu wollen; Verliebtheit und Ekel; gute Zeiten und schlechte Zeiten; formelle Meditationsübungen und Sklavenarbeit; Gesundheit und Krankheit – all diese Dinge lehren uns die Realität der Unbeständigkeit, und dass das Leiden unser unachtsames Ringen ist, vergängliche Zustände festzuhalten, aufrechtzuerhalten oder ihnen entkommen zu wollen.

Während dieser zehn Jahre unter Ajahn Chah waren die Erfahrungen, die Gelegenheiten, der Mangel an Gelegenheiten, der Lebensstil des Bhikkhu, die Vinaya-Disziplin, die thailändischen Traditionen, die anderen Mönche, die Laien, der Wald, die Stadt, das heiße Wetter, die Mücken, Schlangen und Ameisen, die Hoffnungen und die Enttäuschungen, der Alterungsprozess selbst, die Rollen als Schüler und Lehrer, der Lob der einen und die Kritik der anderen, die Erfolge und die Misserfolge – sie waren allesamt gleichwertig und wiesen mir den Weg zur Befreiung: Der *opanayika Dhamma*¹, der zum Frieden, zur Ruhe, ... zum Nibbāna führt. Selbst wenn der Geist manchmal schreit: „Ich halte das nicht mehr aus“, so lautet die Wahrheit doch, dass wir sehr wohl mehr aushalten können. Wenn wir lernen, durchzuhalten und uns nicht mehr von Impulsen davontragen lassen, beginnen wir die Kraftquelle in unserer Praxis zu orten. Wir können nicht kontrollieren, was in unserem Geist aufkommt, aber wir können darüber reflektieren, was wir fühlen, und daraus lernen, anstatt hilflos in unseren Impulsen und Gewohnheiten gefangen zu bleiben.

Das menschliche Herz ist voller Unzufriedenheit, Vergleiche, Abwägungen und Vorlieben. Es kennt keinen Frieden. Die Beschaffenheiten der Zustände des Sinnesbewusstseins überwältigen es. Sie erscheinen so schillernd oder so abstoßend, dass man ständig darauf reagiert. Dieser Kampf ist das *dukkha* der ersten Edlen Wahrheit: Die Erkenntnis, dass der Kampf selbst das Leiden ist und dass er durch unsere Unkenntnis der wahren Natur der Dinge verursacht wird; Die Erkenntnis, dass das Wesen aller Bedingungen, welche spezifischen Eigenschaften

¹ *opanayika dhamma* verweist hier auf die Übungen, welche „vorwärts“ in Richtung Befreiung führen.

sie auch haben mögen, Vergänglichkeit und Nicht-Selbst ist – wenn du das verstanden hast, brauchst du nicht mehr gewohnheitsmäßig auf Situationen zu reagieren, die dir widerfahren. Du hörst auf zu kämpfen und wenn man damit abgeschlossen hat, ist es das Ende des Leidens. Und wenn du darüber eine Weile reflektierst, kannst du aus allem lernen: aus der sentimental Sehnsucht nach der Berghütte des Einsiedlers, von allen Lehrern und allen Zuständen. Dein Körper und deine Geisteszustände können dich die Vier Edlen Wahrheiten lehren.

Auch wenn wir vieles in unserem Leben nicht ändern können, so können wir doch unsere Einstellung dazu ändern. Genau darum geht es so oft in der Meditation – wir ändern unsere Sichtweise von einer egozentrischen „Ich will das loswerden oder ich will mehr davon“-Einstellung zu einer Haltung, die das Leben – so wie es ist – begrüßt: Wir begrüßen die Gelegenheit, Lebensmittel zu essen, die wir nicht mögen; wir begrüßen das Tragen von drei Roben an einem heißen Morgen; wir begrüßen Unannehmlichkeiten, das Gefühl, die Nase voll zu haben, das Gefühl, davonlaufen zu wollen. Diese Art, das Leben willkommen zu heißen, spiegelt ein tieferes Verständnis wider. Das Leben ist nun mal so: Manchmal ist es wunderbar, manchmal schrecklich und meistens weder das eine noch das andere. Der weise Mensch weiß, dass jede Sichtweise oder Meinung nur ein unbeständiger Zustand ist, und dass in seinem Aufhören Frieden herrscht.

(übernommen aus „Training in Thailand“ – *The Middle Way*, Februar 1980;
und aus „*Life is Like This*“ – einem Vortrag im
Spirit Rock Meditationszentrum, Sommer 2005)

3 – Der Geist bedingt die Welt

Wenn man sich bemüht, zu verstehen, wie man sein Leben am besten führt, sollte man bedenken, dass die Art und Weise, wie man an einem Ort lebt, seine Auswirkungen auf den Geist hat – wenn du ihn bloß als einen Ort betrachtest, an dem du dich aufs Ohr legen kannst, dann bleibt er nichts weiter als das. Entwickelst du ihn stattdessen zu einem Ort der Achtsamkeit, so schaffst du ein Umfeld, das dich in seiner Praxis unterstützt und fördert. Unsere Gedanken und Taten wirken sich im Guten wie im Schlechten auf unser Umfeld aus. Die isolierte Sichtweise ist, dass du irgendwie ein unabhängiges Geschöpf bist, dass du dein Leben für dich allein lebst, unbeeinflusst, unbeeinträchtigt und ohne Einfluss oder Auswirkung auf andere. Das ist eine völlig abwegige Sichtweise. Wir verstehen, weshalb in einer Gesellschaft, in der *samaṇas* oder Heilige leben, Eigenschaften erblühen, die einem anderen Land fehlen, wo das heilige Leben weder gefördert noch beachtet wird. In Indien zum Beispiel wird das spirituelle Leben – trotz der Armut und der Korruption – hoch angesehen. Ich persönlich würde lieber in Indien leben als in einem Land, das jedwede Religion untersagt, selbst wenn dieses Land noch so gut geführt, sauber und effizient wäre. Meines Erachtens wissen wir zu schätzen, was unseren Geist beflügelt, diese Hinwendung zum Göttlichen. Wenn wir uns über die gewöhnlichen, instinktiven Überlebensmechanismen unseres Körpers hinweg erheben, begegnen wir dieser starken Sehnsucht nach etwas Höherem. Wir wenden uns dem Licht oder Erleuchtungssymbolen zu, wir drehen der formlosen Dunkelheit, der namenlosen Angst unseren Rücken zu – wir streben vom Bösen zum Guten hin. Wir beschließen, ein tugendhaftes Leben zu kultivieren. Das beflügelt den Geist.

Im *ovāda pāṭimokkha*² sagt der Buddha: „Tue Gutes, unterlasse Böses, läutere den Geist.“ Gutes tun kommt an erster Stelle: rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebensunterhalt. Will man diese drei Aspekte, den ethischen Teil unseres Weges, vervollkommen, so müssen wir immer wieder über uns hinauswachsen. Sonst drohen Trägheit, Skepsis, Faulheit, Zweifel und Verzweiflung uns zu befallen. All das zieht uns nach unten. Der Ausweg besteht also nicht darin, dass wir sie ablehnen oder aus Angst bzw. Abneigung bekämpfen, sondern im Verstehen des gesamten Prozesses dieses Hinauswachsens über uns selbst. Schaut euch mal die Buddha-Rupa³ auf dem Schrein an: Sie ist ein Symbol des sich Erhebens. Es ist die Darstellung eines Menschen in aufrechter Haltung; die Augen sind geöffnet, doch sie schauen auf nichts Bestimmtes, sie suchen nichts – sie sind einfach offen. Auf ähnliche Weise bringen wir unseren Körper mit Hilfe der in ihm wirkenden Energie in eine ausgewogene Haltung.

Der thailändische Ausdruck für „verrückt werden“ bedeutet im Deutschen „zu viel denken“. Rodins Statue *Der Denker*, mit dem auf die Hand gestützten Kopf,

2 Der *ovāda pāṭimokkha* ist ein Aufruf (*ovāda*) bezüglich der „gemeinsamen Verpflichtung“ (*pāṭimokkha*), die die Verhaltensregeln der *samaṇa* vorschreibt: z. B. Gewaltlosigkeit, Genügsamkeit und die Ausrichtung des Geistes auf geschickte Zustände. Man geht davon aus, dass sie ursprünglich vom Buddha anlässlich einer Versammlung von 1250 erleuchteten Bhikkhus verkündet wurde.

3 Ein Abbild des Buddhas.

erweckt beim Betrachtenden den Eindruck, er denke zu viel. Wenn wir zu viel denken, geraten wir in einen regelrechten Gedankenstrudel. Eine Zeit lang fühlt sich das vielleicht recht beschwingt an, aber letztendlich zieht es uns immer nach unten, weil das Denken selbst so beschaffen ist. Wenn man zu viel denkt, kriegt man überhaupt nichts mehr auf die Reihe, weil man erst einmal mit dem Nachdenken darüber aufhören muss, was man eigentlich tun möchte: „Soll ich den Abwasch machen? Habe ich denn Lust dazu?“ – während man die ganze Zeit einfach nur rumsitzt. Wenn man sich hingegen der Aufgabe annimmt und sie positiv betrachtet – seine Hände ins Spülwasser zum feinen Porzellan eintaucht – sind das alles angenehme Körperempfindungen. Geschirrspülen ruft nicht mehr die ewig gleiche, gelangweilte Reaktion in einem hervor – diese typisch männlichen Reaktionen, die beim Aufbegehren gegen unsere Mütter entstehen. Und bei Frauen gegen Männer: Ist doch immer dasselbe, oder? Die Auflehnung gegen den Vater: „Männlicher Chauvinismus, will uns beherrschen und unterdrücken ...“. Manchmal tragen wir so etwas unbewusst ein ganzes Leben lang mit uns herum. Wenn wir den Dhamma kontemplieren, beginnen wir, den Geist von diesen unangemessenen und unreifen Reaktionen auf das Leben zu befreien. Wir erkennen in diesem „sich dem Leben stellen“ ein gewisses Zeichen der Reife; eine Bereitschaft, am Leben teilzunehmen und diejenigen zu achten, die Führungspositionen innehaben. Wenn wir gereift sind, wenn wir den Dhamma verstehen, sind wir fähig, mit der Gesellschaft, in der wir leben, in Einklang zu leben und ihr dienlich zu sein.

Ich erinnere mich an mein erstes Jahr unter Ajahn Chah im Wat Pah Pong in Ubon Ratchathani, Thailand: Anfangs mochte ich das Kloster, doch dann begann ich, es kritisch zu betrachten. So leicht wollte ich mich nicht beugen; ich wollte meine Augen offenhalten, um herauszufinden, ob es wirklich ein guter Platz war oder nicht. Wenn jemand versuchte, mich davon zu überzeugen, was für ein wunderbares Kloster es war, stand ich dem sehr skeptisch gegenüber. Viele fragten mich: „Empfindest du denn gar keine Zuneigung Luang Por gegenüber?“ Ich dachte: „Nein, ich fühle gar nichts, wirklich nicht.“ Der Gedanke, Luang Por gern zu haben, kam mir zu jener Zeit nicht einmal in den Sinn. Dann redeten sie weiter, dass es solch ein gutes Kloster sei, doch wenn mir die Leute einreden wollten, wie gut etwas war, neigte ich dazu, mich dagegen zu sträuben und nach dem Schlechten Ausschau zu halten. Eine ziemlich kindische Reaktion, nicht wahr? Ich wurde mir dieser störrischen inneren Haltung gewahr, wann immer jemand versuchte, mich zu überzeugen: „Ist mir egal, ob es das Beste ist: Ich werde es nicht glauben, weil ich nicht will, dass du Recht hast!“

Ich wusste nicht allzu viel über das buddhistische Mönchstum, hatte allerdings ziemlich feste Ansichten darüber, wie Mönche zu sein hatten, und wusste ganz genau, was ich nicht gutheißen würde. Als ich jedoch eine Weile dort gelebt hatte, begann ich zu erkennen, wie rechthaberisch und eingebildet das von mir war. Ich fing an, diese Ansichten loszulassen; ich stellte fest, dass mir Luang Por Chah tatsächlich ans Herz gewachsen war. Meine Zuneigung entsprang einem tiefen Gefühl des Respekts und Vertrauens. Das menschliche Herz steckt voller Wärme und Liebe und vermag jede Situation mit Freude und Schönheit zu bereichern. Wenn das Herz von Liebe und Freude erfüllt ist, wirkt sich das nicht nur auf unsere eigenen glücklichen Gemütszustände aus, sondern auch auf die Menschen um uns herum,

genauso wie auf die Gemeinschaft, in der wir leben. Als ich das erste Mal nach Ubon fuhr, dachte ich nicht, dass ich dort lange bleiben würde, doch letzten Endes verbrachte ich fast zehn Jahre dort. Bis heute betrachte ich Ubon immer noch als einen Ort, den ich gerne aufsuche. Nicht etwa, weil es dort besonders schön wäre, sondern wegen all der Gaben, die ich dort erhielt: die Unterstützung, die Lehren und die Möglichkeit, das heilige Leben zu leben. Mein Geist verbindet Ubon Ratchathani mit einem heiligen Ort.

Dieses Phänomen erleben wir mittlerweile hier in Großbritannien, wo immer mehr Menschen sich dem heiligen Leben widmen. Es ist nicht mehr das Großbritannien der Kolonialzeit; wir erleben es von einer ganz anderen Seite. Unsere Lebensform hat sich mit dem britischen Lebensstil verknüpft. Die Offenheit und Toleranz, die uns in diesem Land entgegengebracht wurde, hat mich angenehm überrascht – und auch meinen Geist beflügelt. Bevor ich nach Großbritannien kam, hatte ich innerlich beschlossen, dass ich mich in diesem Land nur niederlassen würde, wenn ich der Meinung war, ihm etwas Wertvolles bieten zu können. Es machte keinen Sinn, es einfach nur zu bereisen oder mit einer missionarischer Haltung herzukommen. Ich fand den Gedanken der Bekehrung abstoßend, aber die Vorstellung, etwas Schönes zu schenken, das den Menschen helfen würde: Ich spürte, dass ich das schaffen konnte. Und so kam ich nach Großbritannien, um diesem Land noch mehr Anmut zu schenken, und nicht, um Spaltungen zu bewirken, weitere Probleme zu schaffen oder es auf irgendeine Art auszunutzen.

Wir können unser Leben hier in diesem Lande, unser Dasein als Mönche und Nonnen, auf diese Weise betrachten. Wir bringen etwas Schönes hierher. Das mag auf den ersten Blick nicht so aussehen, weil es sich vom herkömmlichen Lebensstil der Bevölkerung sehr unterscheidet. Viele befürchten, dass die Mönche und Nonnen herkommen, um alles noch schlimmer zu machen und das Land zu ruinieren. Aber wenn wir dieses Leben auf die rechte Art und Weise und mit der rechten Gesinnung leben, dann verwandelt sich diese ganze Vorstellung eines Anachronismus oder seltsamen Spinners, der nur Ärger machen will, in etwas, dem man Respekt zollt und das der Almosengabe würdig ist. Allein die Anwesenheit guter Mönche und Nonnen in der Gesellschaft ist schon ein Geschenk. Sie schenkt Hoffnung und Inspiration, nicht unbedingt um selber Mönch oder Nonne zu werden, sondern um geschickter zu leben und nach etwas Höherem zu streben, als nur im System zurechtzukommen. Für mich wäre es die Hölle, in einem System einfach nur mitzuschwimmen. Es ist eine derart bedrückende Vorstellung: ein menschliches Leben dahintreibend zu vergeuden. Man tut nichts, hat nichts zu geben, strebt nach nichts – man kommt einfach nur so über die Runden.

Dank unserer Kontemplation des bedingten Entstehens⁴ leben wir in Kontakt mit der Welt, anstatt zu glauben, dass sie wirklich die Welt ist. Wir sind uns ihrer bewusst und nehmen sie so wahr, wie sie ist – wir lassen uns nicht durch den Konditionierungsprozess unserer Wahrnehmung oder Kultur von ihr täuschen. Der leere Geist ist empfänglich; diese Art der Achtsamkeit hat es nicht nötig,

⁴ Das „bedingte Entstehen“ ist eine Lehre, die die Ursachen und Bedingungen aufzeigt, die Leiden und Ungewissheit hervorrufen - und durch deren Beendigung Leiden und Ungewissheit aufhören.

irgendetwas näher zu bezeichnen oder beim Namen zu nennen, es sei denn, es gäbe einen herkömmlichen Grund dafür. Je deutlicher wir dann das Aufhören der Welt erkennen, desto öfter sind wir imstande, das fieberhafte Erschaffen neuer Welten (die dann ebenso wieder erlöschen) zu unterlassen. Wir bemühen uns nicht, irgendetwas zu erschaffen, weil wir mit dem natürlichen Lauf der Dinge glücklich und zufrieden sind. Kontempliert diese Dinge und erkennt diese Aufmerksamkeit oder Achtsamkeit, noch bevor die Meinungen, Ansichten, Wünsche und Ängste einsetzen. Wenn du aus der falschen Motivation heraus praktizierst – aus Verlangen, Angst und Unwissenheit – dann führt das natürlich zur Verzweiflung. Du hast das Gefühl, ständig zu versagen. Meditation bedeutet dann eine Menge Leid; selbst, wenn du mal subtile Bewusstseinszustände erreichst, kannst du sie nicht festhalten. Je mehr du dich bemühst, deine Umwelt zu verändern oder zu verfeinern, desto frustrierter fühlst du dich angesichts ihrer Ineffizienz, Korruption, Rohheit und Mittelmäßigkeit. Dir wird klar, wie schwierig das Leben für besonders anspruchsvolle Menschen ist. Jemand mit sehr hohen Ansprüchen und einem ausgesprochen kultivierten Geschmack wird sich sogar über den Stil der Vorhänge an einer Wand ärgern.

Der leere Geist hat genügend Platz für alles: die Vorhänge an der Wand, die subtilen Feinheiten, das Schöne, das Grobe und das Eklige. Du brauchst nicht herumzulaufen und zu versuchen, dieses oder jenes auszuwählen, zu kontrollieren und zu manipulieren – welch eine hektische Art zu leben! Wenn du den leeren Geist und das Aufhören der Welt zu schätzen lernst, stehst du der Ganzheit deiner Erfahrung aufgeschlossen gegenüber. Du beginnst, nur noch wahrzunehmen. Das ist so ähnlich wie der Geist eines Kindes. Ich erinnere mich, wie ich als ganz kleines Kind über leere Felder lief, diese wunderschönen Türkenbundlilien wild wachsen sah und davon sehr beeindruckt war. Für ein Kind ohne vorgefasste Wahrnehmungen und Ansichten ist so etwas eine echte Entdeckung. Du bist im Einklang mit allem, so wie es gerade ist. Da fehlen jegliche konditionierte Reaktionen, wie wenn du etwa ein matschiges Feld, den Nebel und den grauen Himmel siehst und dein Geist das dann so kommentiert: „Das gefällt mir nicht. Ich will Sonnenschein, eine Million Frühlingsblumen und einen tiefblauen Himmel sehen“. Deine Augen sind zwar auf das sumpfige Feld gerichtet, doch du siehst den Schlamm gar nicht mehr; er wird total ausgeblendet. Wenn wir uns mit jemandem über Meditation unterhalten und uns vorgeworfen wird, uns damit der wirklichen Welt entziehen zu wollen, könnten wir zurückfragen: „Was ist die wirkliche Welt? Was ist wahr?“ Was in den Augen vieler Menschen als real erscheint, ist nur eine auf ihren Vorurteilen, Vorlieben und Erinnerungen beruhende Wahrnehmung.

Ein solcher Geist ist darauf konditioniert, mit Verzweiflung und Depression zu reagieren. Wir hängen und glauben an eine Welt, die uns nie zufriedenstellt und mit der wir nie zufrieden sind. Immer stimmt irgendetwas nicht mit ihr, und es wird auch immer etwas geben, was mit ihr nicht stimmt. Im heiligen Leben erkennen wir einfach an, dass, was auch immer geschieht, es einfach die Natur der Dinge ist, wie sie sich verlagern und verändern. Wir können daraus lernen, mitwachsen und offenbleiben. Sollten dann schwierige und unangenehme Situationen auftauchen, gehören sie dazu: So sind die Dinge nun mal. Manchmal ist es ganz heiter und friedlich; dann wieder düster und verworren. Wenn du aber anfängst, die düstere

Verworrenheit und die strahlende Glückseligkeit als Teil des natürlichen Laufs der Dinge zu verstehen, gibt es gar keinen Grund mehr, dich deprimiert oder begeistert zu fühlen, stimmt's? Strahlende Glückseligkeit fühlt sich genau so an, sie ist jedoch weder „ich“ noch „meine“, und sie ist vergänglich. Das matschige Feld oder der tiefblaue Himmel, die Sonnenwärme oder der kalte Nordwind: all dies gehört im Geist zusammen. Er hat Platz für alles, und deshalb braucht man sich vor nichts zu fürchten.

(aus *Forest Sangha Newsletter*, Nr. 5, Juli 1988)

4 – Zuflucht nehmen

Wenn wir gefragt werden: „Was muss ich tun, um Buddhist zu werden?“, antworten wir, dass wir Zuflucht zum Buddha, Dhamma, Sangha nehmen. Ich weiß noch, wie vor langer Zeit einmal ein paar abergläubische Leute zu meinem Lehrer, Ajahn Chah, kamen und Schutzmedaillons oder kleine Talismane von ihm haben wollten, um sich damit vor Gewehrkegeln und Messern, Geistern usw. zu schützen, worauf er meinte: „Wozu braucht ihr so etwas? Der einzige echte Schutz ist die Zuflucht zum Buddha.“ Je deutlicher wir die Tiefgründigkeit der buddhistischen Lehren erkennen, desto mehr erfüllt es uns mit Freude, diese Zufluchten zu nehmen.

Schon ihr bloßes Aufsagen inspiriert den Geist. Was meinen wir eigentlich, wenn wir sagen: „Ich nehme Zuflucht“? Wie kann dieser einfache Satz mehr als nur die Wiederholung einiger weniger Worte sein, und vielmehr etwas, das uns wirklich eine Richtung gibt und unsere Hingabe an den Pfad des Buddha verstärkt? „Buddha“ ist ein wunderschönes Wort. Es bedeutet „der Erkennende“. Wenn wir zum Buddha Zuflucht nehmen, bedeutet das nicht, zu irgendeinem historischen Propheten Zuflucht zu nehmen; wir nehmen Zuflucht in dasjenige, was im Universum, in unserem Geist, weise ist, und nicht in etwas, das von uns getrennt ist. Zuflucht zum Buddha zu nehmen, zur Weisheit, bedeutet, einen sicheren Ort zu haben. Die Zukunft bleibt zwar weiterhin unbekannt und geheimnisvoll, aber dadurch, dass wir zum Buddha Zuflucht nehmen, werden wir in diesem Augenblick geistesgegenwärtig und lernen aus unserem Leben, während wir es erleben.

Die zweite Zuflucht ist zum Dhamma, der ultimativen Wahrheit oder ultimativen Wirklichkeit. Vielleicht nehmen wir an, der Dhamma sei „da draußen“, „der Dhamma ist etwas, das wir anderswo finden müssen.“ In Wirklichkeit ist er immanent, er ist hier und jetzt. Du hast keine persönliche Beziehung zum Dhamma; du kannst nicht sagen: „Ich liebe den Dhamma!“ oder: „Der Dhamma liebt mich!“ Eine persönliche Beziehung brauchst du nur zu jemandem, der von dir selbst getrennt ist, wie unsere Mutter, unser Vater, unser Ehemann oder unsere Ehefrau. Wir nehmen hier jedoch keine Zuflucht in jemanden, damit er uns beschützt und sagt: „Ich liebe dich, egal was passiert. Alles wird wieder gut.“ Der Dhamma ist eine Zuflucht der inneren Gereiftheit, in der wir nicht mehr geliebt oder beschützt werden müssen; wir sind mittlerweile imstande, selber andere zu lieben und zu beschützen. Wenn wir Zuflucht zum Dhamma nehmen, geben wir den Wunsch nach einer persönlichen Beziehung zur Wahrheit auf. Wir sollten diese Wahrheit vielmehr *verkörpern*, und zwar hier und jetzt.

Die dritte Zuflucht ist der Sangha und bezieht sich auf alle diejenigen, die tugendhaft leben. Zuflucht zum Sangha zu nehmen bedeutet, Zuflucht zum Guten, Tugendhaften, Gütigen, Mitfühlenden und Großzügigen zu nehmen – indem wir physisch und verbal Gutes tun und uns vom Bösen fernhalten. Die Zuflucht zum Sangha ist äußerst praktisch für unser alltägliches Leben in dieser menschlichen Gestalt, in diesem Körper, in unserer Beziehung zu den Körpern anderer Wesen und der physischen Welt, in der wir leben. Wenn wir diese Zuflucht nehmen, tun wir nichts, was gegenüber irgendeinem Lebewesen – einschließlich unseres eigenen

Körpers und Geistes – zu Spaltung, Zwietracht, Grausamkeit, Gemeinheit oder Grobheit führt.

Reflektiert also darüber – betrachtet und erkennt den Buddha, Dhamma, Sangha wirklich als eine Zuflucht. Es geht nicht darum, an Buddha, Dhamma, Sangha als Konzepte zu glauben, sondern darum, sie als Symbole für die Achtsamkeit zu nutzen, für das Erwachen des Geistes, hier und jetzt.

(aus *Inquiring Mind*, Bd. 27, Nr. 2, Frühling 2011)

5 – Rechte Haltung in der Meditation

Wie man mit Hilfe der Meditation sein Gleichgewicht finden kann, ist eine Sache der Übung, es stellt sich nämlich nicht von selbst ein. Wenn ein Kind das Laufen erlernt, muss es zunächst auch gewisse Anfangsschritte bewältigen; es hält sich irgendwo fest, zieht sich hoch, fällt wieder hin und lernt schließlich, einen balancierten Schritt nach dem anderen zu setzen. Mit der Meditation verhält es sich genauso. Die Lernerfolge stellen sich durch Beharrlichkeit und kontinuierliches Bemühen ein. Mitunter übernehmen wir uns etwas und geraten ins Straucheln. Oder wir geben uns nicht genug Mühe und lassen uns einfach treiben. Es braucht das richtige Maß an Anstrengung, und was damit gemeint ist, wissen wir erst, wenn wir selbst im Gleichgewicht sind. Nur wenn wir unsere eigene Weisheit und unser eigenes Gewahrsein einbringen, können wir allmählich erkennen, wo dieses Gleichgewicht liegt. Wir beobachten und untersuchen Gemütszustände wie Depression, Faulheit, Aggression, Ungeduld und Unruhe, und indem wir den Lauf der Dinge erfahren und wahrnehmen, begreifen wir, wie wir am besten praktizieren können. Wir machen uns mit dem Zustand vertraut, „die Instanz des Erkennens zu sein“: dasjenige in uns, das aufmerksam und wach ist.

Unsere weltlichen Haltungen sind ausschließlich darauf ausgerichtet, etwas zu werden. Wir reden eher vom „erleuchtet werden“, als vom erleuchtet sein. Wir gehen auf ein Meditationsretreat, um weise zu werden, statt um weise zu sein. Somit können uns die weltlichen Werte und Denkmuster, die wir entwickelt haben, nur verwirren und täuschen. Viele Menschen meditieren und halten gleichzeitig an ihren weltlichen Denkmustern fest. Sie greifen einfach nach irgendeiner Technik, eignen sich eine Menge Ideen an und schaffen es, sich als Meditierende neu zu erfinden, ohne durch diesen Prozess jemals wirklich zu erwachen. Wenn die Geisteshaltung nicht stimmt, bleibt jede Meditationstechnik bloß ein mechanisches Hilfsmittel, mit dem du geistige Anhaftungen sowie jede Menge Ansichten und Wertvorstellungen entwickelst. Mit der falschen Einstellung missverstehst du sogar die Einsichten, die du gewinnst – du versuchst, sie festzuhalten.

Die richtige Haltung ist das A und O, der erste Schritt auf dem Achtfachen Pfad⁵: *sammā-ditṭhi*, die rechte Ansicht. Wir erkennen, dass alles, was uns über das Erreichen bestimmter meditativer Zustände zu Ohren kommt, von einem Geisteszustand oder von einer Meinung herrührt. In ersten Jahr meiner Meditationspraxis hatte ich alle möglichen Einsichten. Im darauffolgenden Jahr versuchte ich dann immer wieder, die gleichen Einsichten noch einmal zu bekommen, weil meine Erinnerungen daran so angenehm waren – du kannst aber nicht zweimal die gleiche Einsicht haben! Einsicht ist ein unmittelbares Verstehen

⁵ Der Achtfache Pfad ist die Zusammenfassung des Trainings, das uns der Buddha für das Erwachen darbot. Er beginnt mit der weisen Perspektive der rechten Ansicht oder des rechten Verstehens und schließt sodann Ethik und Meditation ein. Man kann ihn symbolisch als ein Rad darstellen, wobei jeder Faktor einer Speiche entspricht und somit das Ganze mit aufrechterhält. Auf diese Weis verstärken und vertiefen die Früchte der Meditation die rechte Ansicht.

im gegenwärtigen Augenblick; sie ist keine Erinnerung. Dennoch sind wir derart darauf fixiert, Konzepte zu entwerfen, Meinungen zu haben und Erklärungen zu formulieren, dass wir Einsicht in eine Erinnerung verwandeln, anstatt einfach nur verständnisvoll zu leben.

Angenommen, man sagt uns, wenn wir etwas immer und immer wieder tun, würden wir erleuchtet werden, und wir glauben das, weil wir dem Lehrer vertrauen. Dies entspringt immer noch einer Haltung des Vertrauens in die Worte des Lehrers, anstatt die Dinge selbst zu erforschen und zu ergründen. Dem Lehrer zu folgen ist in Ordnung, solange du alle Anhaftungen erkennst, die dadurch entstehen. Vielleicht glaubst du, dass eine bestimmte Tradition unverfälscht ist oder dass du mit anderen Traditionen nichts zu tun haben solltest. Oder du magst glauben, dass du dich mit dem Thema Religion überhaupt nicht abgeben solltest. Aber das sind doch alles nur Überzeugungen und Anhaftungen an bestimmte Ansichten, nicht wahr? Worauf ich hinaus will, ist, dass die Gefahr besteht, an gewisse Dinge anzuhaften, was aber keineswegs bedeutet, dass man nicht eine bestimmte Technik oder Tradition anwenden sollte. Du suchst nach einem Weg, um dein Gleichgewicht zu finden: die Haltung, „die Instanz des Erkennens zu sein“, und nicht, einer bestimmten Technik zu folgen, um etwas zu werden. Das unterscheidet sich von der Annahme, dass du überhaupt nichts tun müsstest, oder dass jede Art von Praxis ein Hindernis darstellt. Du übst dich darin, dir von einem Moment zum nächsten der Dinge gewahr zu werden, die durch deinen Geist und deinen Körper hindurchziehen; du bist dir sogar deines Anhaftens an eine Technik oder deiner Ansichten über den Buddhismus gewahr.

Wir könnten behaupten: „Der Theravada-Buddhismus ist die ursprüngliche Form des Buddhismus, unverfälscht und ursprünglich“ – das klingt doch toll, oder? Als nächstes kommt ein Mahayana-Anhänger daher und verkündet: „Wir sind das Höchste; wir sind das Große Fahrzeug. Diese Theravadins sind nur Anhänger des Kleinen Fahrzeugs ...“. Die Formulierung „des Kleinen“ – das klingt weniger gut, oder? „Das Höchste“ dagegen – das ist doch wunderbar. Schließlich tauchen die Vajrayanisten auf und behaupten, sie seien das Allerhöchste! In Thailand gibt es Mönche, die meinen: „Man muss zuerst die *samatha* (beruhigende) Praxis betreiben, und zwar so lange, bis man das erste *jhāna* erreicht hat, und dann macht man mit den anderen *jhānas* weiter, weil man einen gewissen Konzentrationsgrad erreichen muss, bevor man sich an *vipassanā* überhaupt heranwagen kann.“⁶ Daneben gibt es auch jene *vipassanā*-Fanatiker, die behaupten: „Du darfst dich mit *samatha* überhaupt nicht beschäftigen: Das ist gefährlich, das ist irreführend. Übe nur reines *vipassanā*.“ Sie streiten und bekämpfen sich sogar wegen *samatha-vipassanā*, dabei geht es nur um Begriffe, um Arten und Weisen, über Dinge zu sprechen, die man selbst erleben und verstehen kann. Wenn Beruhigung und Einsicht Hand in Hand gehen, müssen sie nicht im Widerspruch zueinander stehen.

Man könnte auch sagen, der Pfad ist *sīla*, *samādhi*, *paññā*: Ethik, Sammlung und Weisheit. Man beginnt mit der Ethik, entwickelt darauf aufbauend geistige

⁶ *samatha* und *vipassanā* sind Ansätze in der Meditation, die darauf abzielen, das Meditationsobjekt zu stabilisieren bzw. zu erforschen. *Jhāna* bedeutet Versenkung und verweist auf eine von mehreren tiefen Konzentrationsstufen.

Sammlung und schließlich entsteht Weisheit. Das hört sich jetzt so an, als ob eins zum anderen in einer festgelegten Abfolge führt, doch das ist nicht immer der Fall. Als Ajahn Chah nach London kam, fragten ihn einige Asiaten: „Warum lehren Sie Leuten *samādhī* (Konzentration), die keine sehr gute *sīla* (ethisches Verhalten) haben?“ Ajahn Chah antwortete: „Egal, wo man anfängt, alle drei werden sich entwickeln.“ Und er fuhr fort: „Wenn man hier in England gleich zu Beginn über Ethik sprechen würde, würde keiner kommen und einem zuhören. Also redet man über Weisheit, weil die Leute gerne mehr darüber erfahren möchten.“ Wenn du eine Weile praktiziert hast, wird dir natürlich klar, dass ohne eine gewisse ethische Disziplin keine Fortschritte möglich sind. Beginne also dort, wo du bist, mit dem, was du hast, und nicht mit einer Idealvorstellung, wie etwas sein sollte. Ob du nun mit *vipassanā* oder *samatha* anfängst, das eine wird zum anderen führen. Hier lautet der Ratschlag, das Thema Anhaftung näher zu betrachten. Was nicht heißen soll, dass du die Meditationstechniken, die du gelernt hast, nicht weiterverwenden sollst; sondern vielmehr, dass du beim Kontemplieren der Ergebnisse deiner Bemühungen auch alle Anhaftungen, die du vielleicht hast – alle Meinungen, Hoffnungen, Erwartungen oder Enttäuschungen – mit einbeziehst. Du fokussierst dich auf deine Reflexionsfähigkeit; du verweilst in diesem Erkennen, anstatt die Meditationspraxis nur in eine zusätzliche Angewohnheit zu verwandeln.

Wenn du Einsicht hast, verstehst du etwas, das du vorher nicht verstanden hast, und du verstehst es aus deinem tiefstem Inneren heraus; es ist nicht nur etwas, worüber du gelesen und was du auf der Verstandesebene begriffen hast. Einsicht geschieht ganz unmittelbar, im Kleinen wie im Großen, und ist stets von einem Gefühl der Freude und Erleichterung begleitet. Doch dann klammern wir uns daran, weil uns dieses Gefühl so gefällt. Wir lieben auch das Ruhegefühl, das sich infolge eines Sinnesentzugs einstellt, wenn der Geist nicht stimuliert wird, und wir klammern uns auch daran. Aus diesem und anderen Abhängigkeitsverhältnissen können wir also lernen, zum Beispiel im Rahmen eines Meditationsretreats. In dieser besonderen Situation ist alles so angelegt, dass du einfach mitfließen kannst und keine eigenen Entscheidungen treffen musst. Du genießt die Abwesenheit unangenehmer oder übermäßiger Sinnesreize; sobald du allerdings wieder in die Stadt zurückkehrst, wirst du plötzlich sensorisch belastet und überfordert. Wenn du an der Stille hängst, die du auf dem Retreat erlangst, wirst du dich beim Verlassen des Retreats gegen die sensorische Beeinflussung sträuben. Erkenne also alle Abneigungen, die auftauchen – denn Abneigung beruht stets auf Anhaftung.

Was die drei gängigsten Probleme der Menschheit betrifft, nämlich Gier, Hass und Verblendung, sollten wir erkennen, dass dem menschlichen Körper gewisse Triebe innewohnen und dass wir ihn füttern müssen, damit er überleben kann. Wenn du gegen das Verlangen Stellung beziehst, ohne deine körperlichen Bedürfnisse zu verstehen, stehst du deinem Körper möglicherweise ablehnend gegenüber. Solange der Körper lebendig ist, wird sich dein Verlangen durch ihn ausdrücken: das Verlangen nach Essen, Trinken und Sex – dies sind natürliche Phänomene. Sie sind Nicht-Selbst; sie bedeuten kein persönliches Versagen. Mit Weisheit erkennen wir sie als das an, was sie sind, anstatt fasziniert an ihnen festzuhalten, sie zu übertreiben oder zu versuchen, sie durch Aversion zu vernichten. Auf diese Weise beginnen wir zu verstehen, was für die Erhaltung des

Körpers nötig ist, wieviel Nahrung er braucht, anstatt nur unserer Gier zu folgen oder zu denken: „Ich bin so ein gieriger Mensch, ich werde überhaupt nichts essen!“ Das ist keine Weisheit, sondern das Anhaften an einer Meinung.

Genauso verhält es sich mit dem sexuellen Verlangen. Das ist ein ganz natürlicher Impuls, denn eine der Funktionen unseres menschlichen Körpers ist die Fortpflanzung. Da Geschlechtsverkehr jedoch im *brahmacariya*⁷-Leben nicht zum Überleben notwendig ist, entscheiden wir uns dafür, auf jegliche vorsätzlichen sexuellen Aktivitäten zu verzichten. Das Ergebnis eines zölibatären Lebens ist ein ausgesprochen friedlicher Geist. Sex ist recht aufregend; das Zölibat ist das nicht, und so beginnst du, eher den Frieden zu schätzen, als dem Aufregenden nachzujagen. Als Laie hingegen musst du mit deiner Sexualität zurechtkommen, anstatt sie zu unterdrücken oder ihr blindlings nachzugeben und andere auszunutzen. Du beginnst, über den richtigen Umgang mit Sexualität nachzudenken, um diese Naturkräfte zu verstehen, mit denen du koexistieren musst. Du kannst darüber reflektieren, wie deine Lebensweise der Selbstachtung und dem Verständnis förderlich sein könnte, anstatt diese Funktionen nur auszunutzen oder sie zu vernichten. Hier bieten uns die ethischen Grundsätze einen hilfreichen Maßstab. Wenn du keine Tugendregeln hast, an denen du dich orientieren kannst, dann schwankst du nur hin und her, je nach momentaner Befindlichkeit. Wenn man keine Lust auf Sex hat, ist es leicht zu sagen: „Ich habe die Nase voll von Sex, ich werde nie wieder Sex haben“, doch sobald das nicht mehr der Fall ist, ist der Impuls wieder da.

Lernt also diesen menschlichen Körper und seinen Hunger, seinen Schmerz und seine Hitze- und Kälteempfindlichkeit zu verstehen – diese elementaren Dinge, die wir alle aushalten müssen. Beginne damit, geduldig zu sein, dann wirst du zum Beispiel herausfinden, dass man Hunger sehr leicht ertragen kann. Es ist möglich, ohne große Probleme über lange Zeiträume hinweg zu fasten; das körperliche Gefühl dabei ist nicht allzu unangenehm. Das Problem sind eher unsere emotionalen Reaktionen. Fangt an, loszulassen, und ihr werdet feststellen, dass ihr euren gewohnheitsmäßigen Reaktionen nicht unbedingt folgen müsst. Wieviel von eurem Schlaf ist reine Angewohnheit und wieviel braucht ihr wirklich, um den Körper zu regenerieren? In der Meditation erforschen wir unsere wichtigsten Lebensbedürfnisse – Schlaf, Nahrung und Sexualität –, um aus ihnen zu lernen, anstatt lediglich etwas über sie in Erfahrung zu bringen. Wir wollen den Buddhismus nicht anhand von Büchern studieren (obwohl das Lesen durchaus seinen Stellenwert hat), sondern bemühen uns, von den in uns wirkenden Kräften zu lernen, mit ihnen zu praktizieren und sie zu verstehen – jeweils im Einklang mit dem, was zeitlich und örtlich angemessen erscheint.

Die traditionellen Formate unseres klösterlichen Lebens, die ethischen Grundsätze sowie sämtliche Anweisungen und Techniken dienen der Reflexion und nicht dem Selbstzweck. Manch einer hat vielleicht keine Freude am Chanten – eine Sichtweise, die man durchaus vertreten kann; du kannst es einfach als das anerkennen, was es ist. Was uns nicht gefällt, nutzen wir zur Reflexion. Wichtig ist nicht, ob dir alles gefällt oder ob du mit allem einverstanden bist oder nicht, sondern

⁷ *brahmacariya* ist das zölibatäre Leben.

dass du über deinen Geist reflektierst, denn das Leben ist nun einmal so: Manches davon wirst du gut finden, anderes nicht. Wenn du ständig Dinge um dich herum brauchst, die dir zusagen, kannst du nicht auch aus der anderen Hälfte des Lebens lernen, also aus allen Zuständen: Erfolgen und Misserfolgen, Glück und Leid, Lob und Tadel. Gelingt es dir nicht, auf diese Art zu lernen, verkommt dein Leben zu einer Angelegenheit des Beherrschens und Manipulierens, angetrieben von Aversion und Angst. Jemand sagt: „Du bist der beste Lehrer, den ich je hatte“, und du kannst dich nicht mehr bremsen. Dann sagt jemand anderes: „Du bist ein hoffnungsloser Fall!“, und du gerätst in Depression und Wut. Es geht nicht darum, der Beste zu sein oder aus allem das Beste für sich herauszuholen, oder das höchste oder das reinste Fahrzeug zu vertreten. Man könnte alle Superlative der englischen Sprache auflisten und behaupten: „Ajahn Sumedho lehrt das ultimative, höchste, reinste aller Fahrzeuge“, aber das ist nichts als ein weiterer Standpunkt, den es dann zu verteidigen gilt, stimmt's?

Woher willst du wissen, dass der Buddhismus die beste Religion ist? Vielleicht ist er es gar nicht. Es gibt das „Höchste Fahrzeug“, das „Ultimative“, das „Unverfälschte“: vielleicht brauchen wir ja auch noch eine „moderne Religion für den modernen Menschen“? All dies sind nur Meinungen und Ansichten, nicht wahr? Suche dir eine aus, der du vertraust, und teste selbst, ob sie für dich praxistauglich ist. Ich für meinen Teil wüsste nicht, wieso der Buddhismus den Bedürfnissen der heutigen Gesellschaft in irgendeiner Weise nicht gerecht werden sollte. Meine Bedürfnisse erfüllt er jedenfalls voll und ganz. Vielleicht gilt das aber nicht auch für dich. Finde es heraus. Im gegenwärtigen Moment steht uns dieser Ort und diese Situation zur Verfügung – wie geschickt gehst du damit um? Mit der rechten Haltung in der Meditation kannst du darüber reflektieren, was Anhaftung bedeutet. Du kannst das Leiden beobachten: wie es entsteht und wie es wieder vergeht.

(aus *The Middle Way*, August 1986)

6 – Dankbarkeit für Luang Por Chah

Ajahn Chah begann sein Leben als Mönch im Alter von zwanzig Jahren in einem Dorfkloster, wo er den *pariyatti*-Dhamma studierte, d. h. die eher akademischen Aspekte der Praxis. Nach etwa vier Jahren beschloss er, seine Meditationspraxis weiterzuentwickeln, und zog durch Thailand auf der Suche nach verschiedenen Lehrern. Er verbrachte einige Zeit mit einem Lehrer in Lopburi und dann mit einem anderen in Ubon, aber die meiste Zeit reiste er allein und konnte durch seine Meditationspraxis allmählich eigene Erkenntnisse gewinnen. Während dieser Zeit verbrachte er auch zwei Nächte im Kloster von Ajahn Man, wo seine Erkenntnisse vom großen Meister bestätigt wurden.

Luang Por Chah schätzte den Übungsstil der Dhammayut-Gruppierung, eine der zwei Traditionslinien Thailands, die die Rolle der monastischen Disziplin, des Vinaya, in der Praxis stark betonte. Sie ermöglichte eine ganzheitliche Lebensweise und war dadurch in Thailand etwas Außergewöhnliches. Ein Großteil der Meditation wurde in Thailand als Technik gelehrt und konnte daher vom Mönchtum völlig abgekoppelt werden. Im Mahasi-Sayadaw-System zum Beispiel spielte es keine Rolle, ob man ein Laie oder ein Mönch war. Es ist eine Technik, die für einen Laien genauso gut funktioniert. Aber Luang Por Chahs Ansatz beruhte auf der Achtsamkeit im ganz normalen monastischen Alltag. Es ging darum, die monastische Konvention zur Kultivierung der Achtsamkeit und Reflexionsfähigkeit zu nutzen. Er ermutigte das Studium der Schriften nicht besonders; als ich ihn kennenlernte, war ihm klar, dass Studieren das Letzte war, was ich brauchte. Ich hatte das Universitätssystem in den Vereinigten Staaten durchlaufen und war wie besessen von Büchern – ich war süchtig nach Lektüre. Wohin ich auch ging, musste ich immer ein Buch bei mir haben, sonst fühlte ich mich nervös und unsicher. Als ich Ajahn Chah traf, erzählte ich ihm das zwar nicht, aber er schien es intuitiv zu erfassen, denn er meinte: „Keine Bücher!“

In Thailand werde ich immer gefragt: „Wie konnte er dich eigentlich unterrichten?“, denn als wir uns begegneten, konnte ich kein Thailändisch sprechen und er kein Englisch. Ajahn Chah antwortete darauf immer in einem nachdenklichen Ton, indem er meinte: „Sumedho hat mittels der Sprache des Dhamma gelernt“. Daraufhin fragten die Leute: „Und welche Sprache ist das?“ Sie hatten offensichtlich nicht ganz verstanden, dass die Sprache, von der ich lernte, weder Englisch noch Thailändisch war, sondern dass ich durch das Leben selbst lernte; durch das Erwachen und die Erfahrung, bewusst zu sein; durch die Erfahrung, einen menschlichen Körper zu haben; durch meine Gefühle und Gedanken, durch Habgier, Hass und Verblendung. Dies sind ganz gewöhnliche menschliche Eigenschaften; es ist nichts Kulturelles. Sie sind uns allen gemeinsam; es sind ganz allgemeine menschliche Probleme und Zustände.

Ich weiß noch, dass mir Ajahn Chah sofort ein Gefühl des Vertrauens und der Zuversicht einflößte. Ich begegnete ihm durch eine Reihe von Zufällen, oder vielleicht war es auch Glück – obwohl einige Leute zu der Überzeugung neigen, dass es Schicksal war. Wie auch immer – die Art und Weise, wie ich auf einen derartigen Meister wie Ajahn Chah stieß, entsprach jedenfalls nicht unbedingt meinen

Vorstellungen. Bevor ich ihn endlich kennenlernte, hatte ich bereits viele andere Lehrer aufgesucht – und es war nicht so, dass ich diese Lehrer nicht gemocht oder an ihnen etwas auszusetzen gehabt hätte, aber es hatte für mich einfach bei keinem „Klick“ gemacht. Ich verspürte nicht das Bedürfnis, mit ihnen zusammen sein zu wollen, also ging ich meinen eigenen Weg und wurde ein Samanera in Nong Khai, dem Nordosten Thailands, wo ich mein erstes Jahr damit verbrachte, mich selbst zu unterweisen.

Während ich jedoch allein lebte, hatte ich die Einsicht, dass ich mit meiner Praxis bis zu einem bestimmten Punkt kommen, aber nie darüber hinausgehen würde; ich würde nie Klarheit und Erkenntnis erlangen, es sei denn, ich würde Demut lernen. Ich erinnere mich, dass ich mich danach sehnte, einem Lehrer zu begegnen – und kurz darauf tauchte ein Schüler von Ajahn Chah, Phra Sommai, auf. Ein Zufall? Ich weiß es nicht. Er war ungefähr so alt wie ich, zweiunddreißig oder dreiunddreißig, und er konnte Englisch sprechen. Als wir uns begegneten, hatte ich schon seit Monaten kein Englisch mehr gesprochen. Wenn man seine Muttersprache monatelang nicht gesprochen hat, gleicht die erste Gelegenheit einem Dambruch. Man kann gar nicht mehr aufhören. Zuerst dachte ich, ich hätte ihm Angst eingejagt, aber er blieb eine Weile bei uns im Kloster und überzeugte mich schließlich, mitzukommen und Ajahn Chah kennenzulernen. Mein Präzeptor war damit einverstanden. Er erteilte mir *upasampadā*⁸ und ließ mich zu Ajahn Chah gehen.

Zu jener Zeit war Ajahn Chah in Bangkok selbst unter Thais noch nicht so bekannt, ganz zu schweigen innerhalb der Gemeinschaft der Westler, aber im Nordosten Thailands – einer als der „Isahn“ bezeichneten Region – wurde er zunehmend geschätzt. Das ist schon seltsam, denn der Isahn war der letzte Ort, an dem ich leben wollte. Es ist der ärmste Teil Thailands. Ich hatte mir immer vorgestellt, unten an der Küste zu leben, wo jetzt alle Ferienorte angesiedelt sind. Ich hatte diese romantische Vorstellung von mir als Mönch, am weißen Sandstrand unter einer Kokospalme sitzend. Stattdessen verbrachte ich letztendlich zehn Jahre im Isahn.

Was mich an Luang Por Chah beeindruckte, war seine Betonung auf der Vermittlung der Vier Edlen Wahrheiten. Bei anderen Lehrern hatte ich das so noch nie zuvor erlebt, oder vielleicht war es mir einfach nicht aufgefallen – es gab ständig Sprachbarrieren, weil ich kein Thailändisch konnte. Viele Meditationstechniken, die ich erlernt hatte, basierten auf der Abhidhamma-Lehre, die ich äußerst langweilig fand. Das Letzte, was ich wollte, war dieses ganze, unglaublich komplexe Abhidhamma zu lernen. Ich dachte: „Das ist nicht, was ich mir von dieser Religion erhoffe.“ In jenem ersten Jahr hatte ich ganz allein, anhand eines Büchleins⁹, viele Einblicke in die Vier Edlen Wahrheiten gewonnen. Ich empfand sie als eine gewaltige Lehre, und dabei so schlicht formuliert; nur „eins-zwei-drei-vier“. Das ist eigentlich ganz einfach, dachte ich. Sie wies auf das Leiden hin – und davon hatte ich jede Menge. Ich musste nicht erst danach suchen. Ich erkannte, dass dies die Lehre war, nach der ich gesucht hatte. Und als ich Luang Por Chah traf, stellte ich fest, dass

⁸ *upasampadā* ist die Zulassung oder Aufnahme in den Bhikkhu Sangha.

⁹ *The Word of the Buddha* von Nyānatiloka Thera (Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka).

sein Hauptaugenmerk auch darauf gerichtet war, diese Wahrheiten im monastischen Alltag zu verwirklichen.

Ich finde, dass mir das Leben das Allerbeste geschenkt hat, nicht nur in Bezug auf die Lehre des Buddha, sondern auch in Bezug auf ihre Verkörperung durch das Leben Ajahn Chahs. Ich empfinde eine große Dankbarkeit Ajahn Chah gegenüber, bin aber nicht so etwas wie ein Verehrer oder Anhänger seines Kultes. Er wollte nicht, dass wir ihn zu einer Kultfigur machen. Er hat niemals angedeutet, dass er ein *sotāpanna* oder ein Arahat ¹⁰ sei. Immer, wenn jemand herausfinden wollte, wo er stand – und ich weiß nicht, wie viele Leute ihn fragten, ob er ein Arahat sei –, antwortete er auf eine Weise, die einen veranlasste zu untersuchen, was man da eigentlich wissen wollte. „Wer ist es, der da fragt? Warum willst du das wissen?“ Er würde dich also in die richtige Richtung weisen, indem er sich weigerte, mit Ja oder Nein zu antworten.

Die Früchte dieser zehn Jahre waren für mich eine solide Grundlage in der Praxis und im Vinaya. Als ich nach England kam, war ich gerade erst zehn Jahre lang ein Bhikkhu gewesen. Manchmal denke ich, dass ich verrückt war, hierher zu kommen, wo ich gerade erst zehn Jahre in der Robe verbracht hatte. Heute käme man nicht mehr auf die Idee, jemanden, der erst zehn Jahre Mönch gewesen ist, in eine solche Situation zu stecken. Während dieser zehn Jahre hatte sich mein Vertrauen in die Praxis allerdings nachhaltig gefestigt und Luang Por Chah hatte das offenbar erkannt, denn er war derjenige, der mich ermutigte, hierher zu kommen.

Reflexion ist immer der richtige Weg. Sobald du in das Gewahrsein vertraust, kannst du über all deine Erfahrungen reflektieren und daraus lernen. Ich bin seit über sechsundzwanzig Jahren in England und habe immer aus allem, was mir widerfahren ist, lernen können: Mir wurden Lob und Tadel zuteil, die Dinge liefen mal gut und fielen dann wieder auseinander; Leute kamen und gingen wieder. Selbst ein Lehrer ist keine Zuflucht; Ajahn Chah erkrankte schwer und war zehn Jahre lang außer Gefecht gesetzt. Er konnte kein Wort mehr sprechen und wurde bis zu seinem Tod 1992 gepflegt. Die Zuflucht ist daher nicht in einem Lehrer, den Schriften, einem Kloster, einer religiösen Tradition, dem Vinaya oder ähnlichem, sondern im Gewahrsein. Das Gewahrsein ist uns dermaßen selbstverständlich, dermaßen normal, dass wir es ignorieren; wir übersehen es andauernd. Hier benötigen wir die kontinuierliche Rückbesinnung und weise Reflexion, um angesichts eines tragischen Vorfalls oder einer schwierigen Situation eben diese Erfahrungen als Teil unseres Trainings zu nutzen, nämlich zur Kultivierung des Pfades. Dies ist die vierte Edle Wahrheit.

Du musst nur in deine Fähigkeit vertrauen, die Dinge zu reflektieren, ihrer gewahr zu werden – nicht wie die Dinge sein sollten, sondern wie du sie wirklich erlebst, ohne sie dir zu eigen zu machen oder ihnen sonst etwas hinzuzufügen. Wenn ich also traurig bin und denke: „Ich bin traurig“, habe ich mehr daraus gemacht, als es ist. Stattdessen bin ich mir einfach nur der Traurigkeit gewahr, was präverbal ist. Das Gewahrsein ist auch dann vorhanden, wenn keine Gedanken aufkommen. Normalerweise denken wir: „Ich bin traurig, und ich will nicht traurig

¹⁰ Ein *sotāpanna* und ein Arahat sind jene Menschen, die die erste bzw. die letzte Stufe des Erwachens verwirklicht haben.

sein. Ich will glücklich sein.“ Dann stehen wir vor einem großen Problem. Gewährsein ist keine besondere Eigenschaft, von der ich mehr habe als du. Es ist eine natürliche Fähigkeit, die wir alle haben. Unsere Praxis besteht darin, diese natürliche Fähigkeit zu nutzen und gewillt zu sein, aus ihr zu lernen.

* * *

Frage: Was hat dich an Ajahn Chah am meisten beeindruckt?

Ajahn Sumedho: Luang Por Chah hatte viel *mettā* (liebvolle Güte), daher habe ich mich durch die Art und Weise, wie er mich im Wat Pah Pong willkommen hieß, sehr herzlich aufgenommen gefühlt. Als ich ihm zum ersten Mal begegnete, spürte ich sein großes Interesse und erkannte intuitiv, dass er sehr weise war. Damals verstand ich nicht besonders viel Thailändisch, war aber von dem, was ich sehen konnte, sehr angetan – wie er sein Leben lebte und überhaupt seine ganze Art. Als Lehrer schien er schnell zu begreifen, wo ich gerade stand. Seine Lehren waren sehr direkt.

Er wollte nie, dass ich viel Zeit mit Lesen oder Studieren verbrachte; er wollte, dass ich nur praktizierte. Das betonte er, indem er mir sagte, ich solle meine Bücher weglegen und nur mein *citta*¹¹, meinen Geist, lesen. Das habe ich gerne getan, weil ich es leid war, den Buddhismus zu studieren; ich wollte ihn praktizieren, anstatt nur darüber zu lesen. Genau dazu hat er mich auch ermutigt.

Obwohl er viele Dhamma-Vorträge hielt – die ich in den ersten beiden Jahren überhaupt nicht verstehen konnte – hob er den *kor wat*¹² sehr stark hervor, d. h. die Art und Weise, wie man im Kloster zu leben hat: man passt auf, ist achtsam im Umgang mit dem Essen und den Roben, der Kuti und dem Kloster. Für mich war er wie ein Spiegel, der meinen eigenen Geisteszustand widerspiegelte. Er schien immer vollkommen präsent zu sein. Ich würde mich von meinen Gedanken und Gefühlen mitreißen lassen und dann entdeckte ich plötzlich, dass ich loslassen konnte, wenn ich in seiner Nähe war; ich konnte das, woran ich festhielt, einfach fallen lassen, ohne es ihm überhaupt gesagt zu haben. Seine Präsenz half mir zu erkennen, was ich tat und woran ich anhaftete. Also beschloss ich, so lange wie möglich bei ihm zu bleiben, denn solche Mönche findet man nur selten. Ich verbrachte zehn Jahre mit ihm im Wat Pah Pong und einigen Zweigklöstern.

Frage: Hast du bemerkt, ob er Erfahrungen mit irgendwelchen übersinnlichen Kräften hatte?

AS: Darüber lachte er irgendwie immer nur. Er wusste genau, was der Buddha gelehrt hatte, daher ermutigte er keinerlei Anstrengungen, irgendwelche Kräfte zu erlangen, sondern nur die Entwicklung des Gewährseins im täglichen

¹¹ Wie dieser Absatz verdeutlicht, kann *citta* manchmal treffender als Herz oder Psyche übersetzt werden.

¹² *kor wat* (Thailändisch) ist das Kompendium der einzuhaltenden Pflichten bezüglich der Unterkünfte, Requisiten und seiner *samaṇa*-Gefährten. Es wird mit größter Sorgfalt beachtet und ist eines der Hauptinstrumente der Ausbildung in Ajahn Chahs Klöstern.

Leben. Nicht einmal besonders viel *samādhi* oder Sitzmeditation. Es war ein eher aktiver, auf die Gegenwart – *paccuppanna-dhamma*¹³, dem Hier und Jetzt – ausgerichteter Lebensstil. So habe ich das damals wahrgenommen und seine Lehre verstanden. Wenn ihn jemand etwas zum Thema spezielle Kräfte fragte, sagte er einfach: „Wenn sie kommen, mach nichts daraus. Wenn du sie nicht hast, gut so. Wenn du sie hast, halte nicht an ihnen fest. Denke ja nicht, du seist etwas Besonderes, nur weil du irgendwelche Kräfte hast.“

Frage: Gab es Zeiten, wo du mit ihm als Lehrer glücklich warst und auch welche, wo du weniger zufrieden warst?

AS: Ja, er konnte sehr charmant sein und einem ein sehr gutes Gefühl geben, aber er konnte auch kritisch und streng sein. Aber ich habe ihm immer vertraut; selbst wenn er mich kritisierte, konnte ich mir das zunutze machen. Wenn ich wütend auf ihn war, konnte ich dieses Gefühl in mir beobachten. Im Wat Pah Pong hatte man sich allem anzupassen, und er gab abends sehr lange *desanās*¹⁴, manchmal vier oder fünf Stunden lang. Und natürlich konnte ich sie nicht verstehen. Als er also einmal anfang, einen Vortrag auf Laotisch zu halten, fragte ich ihn, ob ich aufstehen und in meine Kuti zurückkehren könnte, um dort weiter zu praktizieren. Er erwiderte: „Nein, nein, du bleibst hier und übst dich in Geduld.“ Ich dachte, es wäre wohl besser, zu tun, was er sagte, also tat ich es auch. Wenn du dich langweilst oder vom langen Sitzen starke Schmerzen bekommst, wirst du natürlich wütend. Und er besitzt alle Macht; er ist derjenige, der da oben auf dem Dhamma-Stuhl sitzt und entscheiden kann, wann er aufhört. Ich spürte also all diese Wut in mir aufsteigen und dachte mir: „Ich werde dieses Kloster verlassen; ich will hier nicht sein.“ Doch meine Wut ließ auch recht schnell wieder nach. Aus irgendeinem Grund konnte sie sich nicht halten. Ich habe sie nicht festgehalten. Einmal, das weiß ich noch, wurde ich sehr wütend. Er hatte lange geredet; ich hatte die Nase so voll und war müde vom Ganzen, und dann, am Ende seines Vortrags, sah er mich an, lächelte und fragte mich, wie es mir ginge. Ich antwortete, dass es mir gut ginge, weil all meine Wut und mein Ärger plötzlich verflogen waren. Im Grunde hatte ich so viel Vertrauen in ihn, dass ich ihm erlauben konnte, Dinge zu tun, die mich an meine Grenzen bringen würden, damit ich erkennen konnte, was ich da tat. Im Grunde genommen vertraute ich ihm dermaßen, dass ich mir nie benutzt, missbraucht oder ausgenutzt vorkam; ich vertraute darauf, dass er mir weiterhalf, selbst dann, wenn mir nicht gefiel, was er tat.

Frage: Was hältst du von Luang Por Chahs Art zu lehren?

AS: Es ging darum, sich selbst zu verstehen, seinen Geist zu beobachten, sein *citta*, so dass man sich stets dessen gewahr ist, was man fühlt. Kenne deine Emotionen; lass dich nicht von deinen eigenen Emotionen gefangen nehmen. Achte kontinuierlich darauf, was du gefühlsmäßig empfindest. Mich überkamen viele Emotionen, weil ich der einzige *farang* (Ausländer) dort war, mich unsicher fühlte und vieles nicht so gut verstand. Manchmal fühlte ich mich einsam, andere Male

¹³ *paccuppanna-dhamma*: die durch das Ergründen der gegenwärtigen Erfahrung unmittelbar erkannte Wahrheit

¹⁴ Ein *desanā* (wortwörtlich eine „Demonstration“) ist ein Vortrag, der den Dhamma erläutert.

arrogant. Vieles von dem, was sie taten, erschien mir wertlos und ich stimmte nicht damit überein. Andererseits wurde der Schwerpunkt darauf gelegt, dich selbst zu kennen, deine Gefühle zu verstehen, das Erkennende zu sein bzw. *puh ruh* auf Thailändisch. Diesen *puh ruh*-Stil, die Instanz des Erkennens zu sein, fand ich sehr hilfreich.

Allmählich wurde mir klar, dass ich mein eigenes Leiden kreierte, indem ich an Ansichten festhielt oder gewisse Dinge auf andere Mönche projizierte. Wenn ich über die vorhandenen Umstände reflektierte, stellte ich fest, dass sie tatsächlich sehr gut waren. Ich hatte Essen und Requisiten, einen guten Lehrer, und die Mönche waren im Grunde alles gute Menschen. Als ich also über die tatsächlichen Umstände nachsann, wurde mir klar, dass es ein sehr guter Platz war. Mit Hilfe des *puh ruh*-Stils konnte ich außerdem immer erkennen, sobald Eifersucht oder Angst, Groll oder Arroganz in mir aufkamen, wie ich diese Dinge selbst kreierte.

Sobald ich merkte, dass ich derjenige war, der diese *arom*¹⁵ (Stimmungen) erschuf, konnte ich den Standpunkt des Erkennenden einnehmen, desjenigen, der sich gewahr ist. Auf diese Weise verarbeitete ich eine Menge emotionaler Verhaltensmuster. Ihr wisst schon, wie man sich als einziger Ausländer fühlen kann; man weiß nicht, was vor sich geht oder was die anderen denken. Ich durchlebte paranoide Phasen, in denen ich mich fragte: „Was denken sie wirklich? Warum tun sie das?“ Nichtsdestotrotz konnte ich dank der Lehre des *puh ruh* erkennen, dass ich mir vieles nur einbildete, und dass meine Einbildungen auf meiner Angst oder meinen Wahrnehmungen beruhten. Es waren gar nicht die anderen. Es war das, was ich in meinem Geist kreierte.

(aus einem Vortrag im buddhistischen Kloster Amaravati, 17. Juni 2003)

¹⁵ *arom* ist die thailändische Variante des Pali *ārammaṇa* - der vorherrschende Zustand des Geistes oder die Stimmung.

7 – Persönliche Verantwortung und das Atomzeitalter

Die jüngsten Jahre haben gezeigt, dass wir alle auf diesem Planeten allein schon aus diesem Grund miteinander verwandt sind – dass wir nämlich alle Bewohner dieses Planeten sind; und wenn eine Bevölkerungsgruppe über Vorrechte verfügt und eine andere nicht, herrscht ein Ungleichgewicht. Das führt immer zu irgendwelchen Konflikten. Überall dort, wo Ungerechtigkeit, Unrecht oder Unausgewogenheit herrscht, verstärkt sich das Leiden der Menschen und aller anderen Geschöpfe. Es ist daher ratsam, jetzt darüber zu reflektieren, dass wir alle in Wechselbeziehungen zueinander stehen; wir unterstützen uns alle gegenseitig. Wir sind nicht mehr nur Nationen, die unabhängig voneinander funktionieren können, ohne Rücksicht darauf, wie wir den Rest der Welt beeinflussen.

Einer der großen Vorzüge des Buddhismus besteht darin, dass er eine Methode zur intelligenten Reflexion des menschlichen Dilemmas bietet. Wir alle werden in einen menschlichen Körper hineingeboren und verbringen bis zu siebzig, achtzig, neunzig oder hundert Jahre darin; und im Laufe dieses Lebens widerfährt uns alles Mögliche, vom Besten bis zum Schlimmsten, Gutes und Schlechtes, Vergnügen und Schmerzen. Diese Erfahrungen sind allen Menschen gemeinsam. Es gibt niemanden, der von dieser Erfahrung des Leidens, des Heranwachsens, des Alterns und des Todes ausgenommen ist. Was soll ich mit meinem Leben anfangen? Kann ich einfach nur meinen Impulsen oder den aktuellen Trends folgen und nur das tun bzw. nicht tun, wozu ich Lust habe? Habe ich wirklich das Recht dazu? Ist das fair? Reicht es mir, mein Leben einfach nur sicher und geborgen zu leben, zu meiner eigenen Zufriedenheit, zu meinem eigenen Vergnügen? Oder gibt es da etwas, das ich beisteuern sollte? Ich bin ein Teil des Ganzen, was ist also meine Verantwortung gegenüber der Gesellschaft und dem Planeten, den ich mit euch allen anderen teile?

Wenn ich egoistisch und engstirnig bin, dann denke ich: „Ich hole mir so viel ich nur kann, für mich selbst. Ich schaue mal, was ich für mich selbst herausholen kann, auch wenn es auf Kosten der anderen geht. Ich muss die Umstände zu meinem eigenen Vorteil schmieden, manipulieren und kontrollieren, selbst wenn das auf Kosten aller anderen geht.“ Manche Leute tun genau das. Sie haben kein Gefühl der persönlichen Verantwortung in ihrem Leben. Dieses hat sich weder entwickelt, noch wurde es gefördert. Manche Leute sehen persönliche Verantwortung in der Tat eher als etwas Unangenehmes an, was es zu vermeiden gilt. Der Staat hat für meine Sicherheit Sorge zu tragen, für all die kleinen Annehmlichkeiten und Freuden meines Lebens, und er sollte auch gewährleisten, dass ich sie für den Rest meines Lebens erhalte. Die moderne Politik der westlichen Demokratie bedient sich oftmals dieses egoistischen Verhaltens ihrer Bürger, indem sie ihnen allerhand Privilegien, Chancen und Sicherheiten verspricht. Und das finden wir in gewisser Weise verlockend. Wir haben nicht das Gefühl, wirklich in der Lage zu sein, verantwortungsbewusst zu leben; wir haben hingegen das Gefühl, immer noch eine Art übermächtigen Beschützer zu brauchen, eine Art Mutter oder Vater, die sich um uns kümmern, uns auf die Schulter klopfen, uns sagen, dass alles in Ordnung ist und für all unsere Bedürfnisse sorgen. Das ist das Kind in uns allen, das manchmal nach

einer äußeren Macht schreit, die uns unter die Arme greift, füttert und tröstet, wenn wir Angst haben, krank sind oder uns unsicher fühlen.

Heutzutage erwartet man von einem modernen Staat oft, dass er diese Funktion irgendwie erfüllt. Eine weitere Erscheinung, die man in westlichen Demokratien beobachtet, ist die hohe Anspruchshaltung ihrer Bürger. Sie üben Druck auf ihre Regierungen aus, damit diese ihnen Rechte und Privilegien zugesteht und alle möglichen Chancen bietet – ein endloses Nörgeln und Kritisieren. Mir ist aufgefallen, wie wenig Dankbarkeit man in Großbritannien und Amerika unseren Regierungen für ihre Großzügigkeit entgegenbringt. Wir neigen dazu, auf den vermeintlichen Gefahren herumzureiten, den Dingen, die uns weggenommen werden könnten, die noch nicht vollbracht wurden, oder jenen, die unternommen werden und uns missfallen bzw. unerwünscht sind.

Dann fühlen wir uns bisweilen vom Staat im Stich gelassen, so wie Gott uns im Stich gelassen hat, oder unsere Eltern uns nicht genug geliebt haben. Trotz all der Großzügigkeit, Geborgenheit und aller Zuwendungen, die wir von unseren Eltern, vom Staat, von Gott erfahren haben, sind wir immer noch am Leiden; wir sind immer noch unzufrieden. Es genügt uns immer noch nicht. Es gibt im ganzen Universum nicht genug, um uns wirklich zufriedenzustellen, um uns vollauf zu befriedigen und vollkommene Zufriedenheit zu verschaffen. Wir können uns keinen Staat ausmalen oder erschaffen, der in der Lage wäre, all unsere Wünsche nach Sicherheit wahrhaftig zu befriedigen.

Diese Unzufriedenheit, auf die der Buddha sehr deutlich hingewiesen hat, ist auf die Natur des menschlichen Geistes selbst zurückzuführen. Solange wir verblendet sind – „die Wahrheit nicht so erkennen, wie sie ist“ (in buddhistischen Begriffen: den Dhamma nicht erkennen) – dann funktionieren wir aus dieser Selbstsicht von Ich und Mein heraus: wir bleiben an dieses Individuum hier gebunden, an seine Gedanken, Gefühle, Stimmungen, Erwartungen, Hoffnungen, Ängste und Sorgen. Wir verstricken uns derart in unseren Körper, identifizieren uns so sehr mit der physischen Form, dass wir nicht darüber hinaus schauen können. Man kann die Selbstsucht also als das natürliche Ergebnis dieser Verblendung begreifen, als das Anhaften an diese wechselnden Zustände des Körpers und des Geistes.

Im Westen sind unsere Anhaftungen mittlerweile komplexer geworden. Wir erwarten nicht nur körperliche Sicherheit, Obdach und Nahrung, Kleidung und medizinische Versorgung, sondern wir fordern auch allerlei weitere Leistungen. Wir fordern Schulbildung und die Freiheit, das zu tun, was uns gefällt; Zeit, um unser Leben nach unseren eigenen Vorstellungen zu leben; die Möglichkeit, unsere persönlichen Begabungen und Stärken zu entwickeln. Wir erwarten so viel. Was können wir im Gegenzug anbieten? Ist da etwas, was jeder von uns tun könnte, um zurückzugeben, was man uns geschenkt hat? Was müssen wir denn wissen, um uns nicht mehr wie ein ewiges Kind zu verhalten, das von seiner Mutter ständig Nahrung und Sicherheit verlangt?

Heutzutage wird auf verschiedene Weise Druck auf die Menschen ausgeübt, Partei zu ergreifen. Unser Geist neigt dazu, nach einem festen Standpunkt zu suchen, an dem wir festhalten können – einer politischen Meinung, der wir uns sehr verbunden fühlen, oder einer religiösen Einstellung, einer Haltung bezüglich

unserer Nation, einer persönlichen Ansicht, oder Ansichten über Gesellschaftsschichten, Rasse und Geschlecht. Wir nehmen eine bestimmte Position ein, die uns ein Gefühl von Sinn und Zweck im Leben gibt. Doch wenn wir an einem bestimmten Standpunkt festhalten, werden wir immer besessener von unserer Seite; wir verlieren die Perspektive und unser Einfühlungsvermögen für die andere Seite. Wir können uns so sehr in Rechthaberei verwickeln, dass wir jedes Feingefühl verlieren, sogar unserer eigenen Gruppe gegenüber, unserer eigenen Familie gegenüber, ganz zu schweigen von der gegnerischen Seite. Wir können uns einer politischen Sichtweise derart fanatisch verschreiben, dass wir bereit sind, die ganze Welt zu zerstören, nur um diese Sichtweise aufrechtzuerhalten.

Das sind selbstverständlich Extreme. Die meisten Menschen sind in der Lage, eine gewisse Perspektive zu entwickeln, im Rahmen der wir dann normalerweise hin und her wanken. Wir geraten in Verwirrung, weil wir nicht ganz sicher sind, ob wir jetzt in Wirklichkeit ganz links oder ganz rechts stehen, nach welcher Seite wir uns eigentlich ausrichten sollten; deshalb schwanken wir zwischen beiden. Manchmal sind wir sogar neidisch auf diejenigen, die absolut sicher sind, dass ihre Seite stets goldrichtig ist; wir wünschen uns, ebenso stark, so überzeugt, so sicher sein zu können. Würden wir uns nicht abgesichert fühlen, wenn die Dinge so klar und deutlich wären wie „diese Seite hat vollkommen Recht und die andere Seite liegt völlig falsch“?

Stattdessen müssen wir die meiste Zeit unseres Lebens zwischen den Extrempolen von Richtig und Falsch leben. Selbst der schlimmste Fanatiker muss sich mit den Tatsachen des Lebens abfinden. Er muss Nahrung zu sich nehmen, eine Unterkunft finden, den Körper bekleiden, alt werden, erkranken, geliebte Menschen verlieren, von Dingen getrennt werden, die er liebt und begehrt. Wir alle leiden unter dem Verlangen, Dinge zu begehren, die wir nicht haben. Und es gibt auch den unvermeidlichen Tod, den wir alle erfahren müssen. Den Großteil unseres Lebens verbringen wir also in diesem Bereich, der weder rechts noch links ist; wo wir so gut wie möglich mit dem Leben zurechtkommen, auf der physischen Ebene; wo wir versuchen, mit den Menschen um uns herum auszukommen; wo wir versuchen, etwas Frieden und Freundschaft zu finden. So vieles in unserem Leben ist lediglich ein Abwarten. Wir warten auf etwas. Wir ziehen nur von einem Ort zum nächsten, warten auf etwas anderes, haben irgendwelche Erwartungen oder Ängste. Die meiste Zeit akzeptieren wir das Leben nicht so, wie es wirklich ist, weil wir so sehr mit dem Warten auf die nächste Sache beschäftigt sind: sei es die Sehnsucht nach der nächsten Erfahrung, das Warten auf den Bus, das Warten darauf, die Krankheit zu überwinden, oder das Warten auf den Tod.

Die Lehre des Buddha, die Reflexion über den Dhamma, geht auf das Leben ein, so wie es tatsächlich ist. Sie erlaubt uns, dem Leben gegenüber aufgeschlossen zu sein, ohne einen bestimmten Standpunkt einnehmen zu müssen. Ich will damit nicht sagen, dass man keinen Standpunkt, keine Meinung haben sollte, aber wir müssen über diese uns allen innewohnende Tendenz reflektieren, an ihnen festzuhalten. Dieser Hang ist ein Problem in der westlichen Gesellschaft: Wir sind mittlerweile so idealistisch, haben uns derart in Theorien und Ansichten darüber verfangen, wie alles sein sollte. Ich habe festgestellt, dass die meisten Menschen, denen ich in Großbritannien begegne, sehr hohe Ansprüche haben. Sie wollen in

jeder Hinsicht nur das Beste haben, was auch immer das Beste für den Einzelnen sein mag. Wir können uns geistig ausmalen, wie alles sein sollte. Das ist auch der Grund, warum wir so kritisch werden: Wir erkennen, dass unsere Gesellschaft nicht so ist, wie sie sein sollte. Sie sollte anders sein als sie jetzt ist, sie sollte besser sein. Wir können den Dingen, die schiefgelaufen sind, so viel Aufmerksamkeit zuteil werden lassen: der Ineffizienz der Gesellschaft, ihrer Bürokratie, den Ungerechtigkeiten, die wir sehen und über die wir Bescheid wissen. Diese dominieren unser Denken, weil wir das Bild einer Gesellschaft im Kopf haben, in der alles so ist, wie es sein sollte: gerecht, ausgewogen, freundlich und liebevoll.

Aber das Leben, so wie es ist – wie ist das für euch? Wie sieht euer Leben tatsächlich aus? Wenn wir unseren Geist dafür öffnen, wie die Dinge wirklich sind, dann kritisieren oder befürworten wir nichts, wir öffnen uns nur unserem Leben, so wie wir es gerade erleben; wir sind einfach empfänglich für das Gute, das Schlechte, das Gerechte, das Ungerechte, den Tag und die Nacht, die Sonne und den Regen, die Hitze und die Kälte. In buddhistischer Terminologie heißt das achtsam zu sein. Wir sprechen vom Ausweg aus dem Leiden; und der Ausweg aus diesem unendlichen Reich des Leidens, des „Un-Wohlseins“, geschieht durch Achtsamkeit. Der Geist ist dann nicht mehr gespalten, sondern offen, aufmerksam und empfänglich. All diese Worte beschreiben Achtsamkeit.

Jeder von uns kann das tun. Es ist nicht unmöglich; wir sollten jedoch darüber reflektieren, was Achtsamkeit wirklich bedeutet. Ich habe eine Zeit lang in einem Kloster in Thailand gelebt, in dem sie diese Art der Achtsamkeit lehrten, bei der man sehr langsam geht. Eines Nachmittags hielten sie eine Versammlung in der dortigen Halle ab. Alle Mönche hatten sich dort einzufinden. Das Treffen war für zwei Uhr angesetzt. Diejenigen unter uns, die nicht diese Meditationsart praktizierten, waren um zwei Uhr dort. Doch was die anderen betrifft, die diese Meditation praktizierten – auf sie alle mussten wir etwa eine halbe Stunde warten, bis sie sich langsam aus ihren kleinen Hütten herausbewegt hatten. Natürlich konnten wir dabei die Gereiztheit beobachten, die wir empfanden! Aber ich fragte mich auch, ob diese Menschen sich der Tatsache gewahr waren, dass sie sich verspätet hatten und alle anderen warten ließen. Oder waren sie einfach so sehr damit beschäftigt, sich zu konzentrieren, dass sie nicht in Erwägung zogen, was zu diesem bestimmten Zeitpunkt und an diesem bestimmten Ort angebracht war?

Wenn wir uns also auf eine Ansicht fixieren, was Achtsamkeit nun bedeute, ist das Verblendung. Wir werden unachtsam und unempänglich, wenn wir glauben, Achtsamkeit bedeute, Dinge auf eine besondere, stilisierte Weise zu tun. Wenn wir annehmen, Achtsamkeit bedeute, Dinge langsam zu tun, und wir uns dann schnell fortbewegen müssen, was ist das dann? Sind wir unachtsam, wenn wir uns schnell bewegen müssen? Selbst wenn du eine Definition darüber in einem Buch liest, oder die Definition von Achtsamkeit auswendig aufsagen kannst, bist du unter Umständen trotzdem überhaupt nicht achtsam. Daher ist Achtsamkeit – meine Definition von Achtsamkeit – ein offener, empfänglicher, empfindsamer Geist, der nicht auf irgendetwas fixiert ist. Er ist vielmehr in der Lage, auf Dinge achtzugeben, je nachdem, was zu einer bestimmten Zeit und an einem bestimmten Ort notwendig ist. Wenn wir achtsam sind, sehen wir uns nicht mehr gezwungen, irgendwelche Haltungen einzunehmen, Partei zu ergreifen, uns in Auseinandersetzungen und

Probleme innerhalb unserer Familien, Unternehmen und Gesellschaften zu verlieren; mit Achtsamkeit können wir unseren Geist für all diese Konflikte öffnen. Der Geist ist in der Lage, beide Seiten zu umarmen, für alles empfänglich, offen, aufnahmefähig und klar zu sein, ob sich etwas nun rechts oder links von uns abspielt, ob es gut oder schlecht ist.

Kommen wir nun zurück zur persönlichen Verantwortung ... Wir halten uns sehr stark für eine Persönlichkeit, wir haben das ausgeprägte Gefühl, eine Person zu sein. Unsere Identität beschränkt sich dabei auf diesen Körper, dieses konkrete Lebewesen hier; für viele von uns hat selbst die Identifizierung mit der Familie keine Priorität. Der Trend geht heutzutage in die Richtung, das Leben nach eigenen Vorstellungen zu gestalten, was seine Vor- und Nachteile hat. Wenn du nur für dich selbst lebst, fühlst du dich am Ende völlig abgeschnitten von der Gemeinschaft mit anderen Menschen und wirst unglaublich einsam. Viele Menschen fühlen sich mittlerweile unheimlich deprimiert und einsam, weil sie nicht mehr wissen, wie sie in Kontakt mit anderen Menschen treten können. Wir werden zunehmend introvertierter und isolierter in unserem eigenen Selbstbild. Du kannst in einer Gesellschaft des Überflusses leben, umgeben von Freunden und Verwandten, mit unerschöpflichen Möglichkeiten und Optionen der Selbstverwirklichung und Freiheit; doch je mehr du all dem frönst und dich in einem Bild von dir selbst einschließt, desto einsamer und verzweifelter wirst du.

Wenn wir den Individualismus auf die Spitze treiben, können wir dadurch möglicherweise auch zu etwas anderem durchstoßen – zu einer Identität auf einer höheren Ebene, einem Gefühl der Verbundenheit mit allen Wesen. Von einem Extrem – der völligen Abkapselung in diesem jämmerlichen Körper mit seinen langweiligen, ewig gleichen Gedanken und Gefühlen, die in unserem Inneren ständig vor sich hindümpeln, unserem desolaten, ausgedörrten geistigen Zustand und dessen Hoffnungslosigkeit – können wir den Zugang zum erhabenen Gefühl der Verbundenheit mit allen Wesen finden. Dies geschieht durch die Öffnung des Geistes, durch eine umfassende Achtsamkeit, bei der sich das Universum im Geist befindet. Der Geist vermag das gesamte Universum einzuschließen, nicht nur mein Bewusstsein, meine persönlichen kleinen Gedanken, meine Meinungen und Ansichten, was ich denke, was ich für mich selbst begehre. Dieses winzige, erbärmliche kleine Selbst wird befreit und darf sich in dieser Ganzheit auflösen.

Die Religion ist die übliche Konvention für diese Art von Verwirklichung. Ich bin sicher, dass alle Religionen geschaffen wurden, um uns zu dieser Verwirklichung der Ganzheit und zur vollkommenen Einheit zu führen, anstatt nur eine spaltende Kraft zu sein – als Buddhist gegen die Christen oder als Anhänger dieser Gruppe gegen jene Gruppe. Es kommt recht häufig vor, dass westliche Buddhisten so etwas tatsächlich tun – Partei für buddhistische Traditionen oder Sekten zu ergreifen – weil unser Geist entsprechend konditioniert ist. Selbst mit den großartigsten, altruistischsten Vorstellungen des Einsseins und der Ganzheit schaffen wir es gelegentlich, an gewisse Sichtweisen anzuhafeln und sektiererisch gesinnte Buddhisten zu werden.

Dies stellt kaum eine Öffnung des Geistes für das Ganze dar, oder? Wir sind in diesem unglücklichen Ich-Wahn gefangen, in dem wir uns für eine Seite entscheiden müssen und dann gegen die Gegenseite antreten müssen. Für welche Seite du dich

auch entscheidest, die Gegenseite wird dich auf die eine oder andere Weise angreifen; du wirst dich von ihr bedroht fühlen. Solange du an einer bestimmten Ansicht festhältst, dich an sie klammerst und an sie gebunden bist, wirst du dich von der ihr entgegengesetzten Sichtweise bedroht fühlen: Ansichten über Männer und Frauen; über Kapitalismus und Kommunismus; Ansichten über das Christentum und andere Religionen; rassistische Ansichten oder Sichtweisen über Klassenzugehörigkeit – all diese Dinge. Selbst wenn wir an der großartigsten Ansicht festhalten, fesselt uns diese Anhaftung an einen Standpunkt und erlaubt uns nicht, achtsam zu sein. Solange wir an eine Sichtweise gebunden sind, sind wir nicht mehr achtsam, wir werden unempfänglich. Dann können wir unser Reflexionspotenzial nicht in vollem Umfang entwickeln, nämlich in Richtung Erwachen.

Unser Geist ist empfänglich. Unsere Meinungen und Ansichten laden uns dazu ein, näher hinzuschauen, die Dinge zu untersuchen. Wir möchten wissen, was wir zu tun haben und wie wir unser Leben leben sollen. Als ich damals anfing, in Großbritannien zu lehren, habe ich versucht, in Hampstead über ethische Grundsätze zu sprechen – kam damit allerdings nicht weiter. „Moral“ war ein Wort, das die Menschen 1977 nur noch in einem abfälligen Sinn benutzten. „Moral“ bedeutete, borniert zu sein, prüde zu sein, ein Relikt aus der Zeit von Königin Victoria. „Moral“ war kein Wort, das die Leute mochten oder hören wollten. Sie wollten etwas über immer größere Freiheiten hören, um sich weiterzuentwickeln, ihr Leben zu leben und zu tun, was immer sie wollten. Und in jenen Tagen hofften die Menschen auch, dass sie als Buddhisten mehr Freiheiten erlangen würden und in der Lage wären, alles noch mehr zu genießen. Man würde einfach einen Kurs in buddhistischer Meditation belegen, in dem man all seine Hemmungen und Ängste überwand, um alles jederzeit in vollen Zügen genießen zu können. Das ist noch gar nicht so lange her. Aber mittlerweile stelle ich fest, dass „Moral“ wieder ein durchaus akzeptables Wort geworden ist!

Für einen Buddhisten impliziert das Pali-Wort *sīla* eine Ethik zur Förderung der Reflexion und Weisheit. Wenn wir lehren, versuchen wir, Moral nicht als etwas darzustellen, das ich euch auferlege und nach dem ich euch beurteile – „Ihr solltet euch vom Trinken, von Promiskuität, von diesem und jenem fernhalten, und wenn ihr das nicht tut, wird das zur Folge haben, dass ihr in ein Höllenreich abstürzt“ – und ihr dann aus Angst blindlings gehorcht oder auch nicht. Die buddhistischen ethischen Grundsätze sind Richtlinien, über die wir reflektieren sollten. Moral ist keine absolute, starre Haltung, die du einnimmst. Sie ist eine Konvention. *Sīla*, die fünf buddhistischen ethischen Grundsätze, beschreiben eine moralische Konvention, über die jeder nachdenken und reflektieren sollte, um seinen Geist nach und nach dafür zu öffnen, was Moral wirklich bedeutet. Es handelt sich nicht um eine furchtbare Einschränkung, die dir auferlegt wird, um deinem Leben alle Freude zu entziehen. Es ist eine Art Freiheit, die nötige Weisheit zu besitzen, um zu erkennen, dass bestimmte Handlungen – wie etwa jemanden umzubringen – nur zu noch mehr Leiden aller Art führen werden.

Schon allein dies – der erste Grundsatz des Nicht-Tötens, der Gewaltlosigkeit – ist der wichtigste ethische Grundsatz und sollte auf internationaler Ebene angenommen werden. Stellt euch nur vor – so viele Probleme des Atomzeitalters

könnten allein schon durch das Unterlassen der vorsätzlichen Tötung anderer Menschen und des gewalttätigen Verhaltens im Umgang mit anderen Lebewesen gelöst werden. Wenn sich mehr Menschen (oder gar Nationen) dazu entschließen würden, diesen Grundsatz einzuhalten, würde natürlich auch die Notwendigkeit einer nuklearen Aufrüstung entfallen. Dadurch würde eine gewisse Vertrauensbasis entstehen. Aber es gibt keine Vertrauensbasis mehr, weder national noch international. Kein Land kann einem anderen Land mehr vertrauen, weil Politik zu einem Machtkampf, zu Gewalttaten, Einschüchterungen und Schuldzuweisungen verkommen ist – alles Bedingungen, die Angst, Misstrauen und Hass hervorrufen.

Sieh dir nur dein eigenes Leben an, deine eigenen Erfahrungen: je mehr du jemand anderem die Schuld für etwas gibst, je mehr du vor etwas die Augen verschließt und je unehrlicher du mit dir selbst und mit anderen umgehst, desto mehr wächst dein Misstrauen deine Angst. Je gewalttätiger du wirst, je mehr du anderen misstraut, umso eher gehst du davon aus, dass auch dir Gewalt widerfahren wird. Das, wovon du besessen bist, siehst du in allen anderen.

Gewaltlosigkeit: die Unterlassung gewalttätiger Handlungen oder verletzender Äußerungen; nichts zu tun, was andere entzweit, was Angst und Misstrauen schürt; das verstehe ich unter „persönlicher Verantwortung“. Dieser Verantwortung sollten wir uns in unserem eigenen Leben annehmen. Unsere Gabe an die Gesellschaft, in der wir leben, besteht aus unserer Bereitschaft, auf eine Art und Weise zu leben, die keine Angst in unserem eigenen Leben oder in den Köpfen der Menschen, mit denen wir es zu tun haben, entstehen lässt. Dem können wir in unserem Alltag durch eine Lebensweise näherkommen, in der wir uns selbst respektieren. Wir empfinden Selbstachtung, weil wir auf eine Art und Weise leben, die wir wertschätzen. Und wenn wir das tun, stellen wir fest, dass andere Menschen uns auch achten. Und wenn andere Menschen dich respektieren, dann hören sie dir zu, sind aufmerksam, eifern dir nach und schließen sich dir an. Mehr und mehr Menschen beginnen somit, die Freude und Freiheit zu empfinden, für ihr Leben verantwortlich zu sein. Das ist zweifellos die Grundlage einer jeden Gesellschaft, nicht wahr? Eine Gesellschaft ist eine Gruppe von Individuen; sie besteht aus einzelnen Menschen. Der Versuch, Moral von oben herab zu lehren, einer Gesellschaft ethische Gesetze aufzuerlegen, kann in eine Tyrannei ausarten. Wenn die britische Regierung plötzlich beschließen würde, jeden zu bestrafen, der in Großbritannien unmoralisch ist, wäre das doch Tyrannei, oder nicht? Im Buddhismus muss *sīla* daher von innen, aus der eigenen Weisheit und dem eigenen inneren Wachstum entstehen. Es muss aus Eigenverantwortung und Selbstkenntnis hervorgehen.

(aus einen öffentlichen Vortrag, September 1986)

8 – Eine erwachte Antwort auf Gewalt: Die natürliche Lauterkeit des Geistes

Diejenigen, die im erwachten Gewahrsein leben, sehen das Leiden der anderen, kreieren aber keinen zusätzlichen Kummer drum herum. Wir erkennen unsere Verbundenheit mit dieser menschlichen Erfahrung des unvermeidlichen Leidens, und wir nehmen uns der sich unmittelbar daraus ergebenden Fragen bewusst an: Was können wir dagegen tun? Wie sollen wir damit umgehen? Die Antwort ist natürlich Achtsamkeit. Mit Achtsamkeit spüren wir das, was auf unseren Geist einwirkt, als etwas Unangenehmes oder Ungerechtes, weil es einfach so ist – doch was unsere Antwort angeht, haben wir die Möglichkeit einer Wahl. Normalerweise reagieren wir automatisch; wir hören schlechte Nachrichten über die Verfolgung unschuldiger Menschen und fühlen uns empört oder schockiert. Wir möchten diejenigen bestrafen, die andere Menschen derart demütigen. Das ist unsere konditionierte Reaktion – wenn wir schlechte Nachrichten hören, werden wir wütend; wenn wir gute Nachrichten hören, freuen wir uns. Wenn wir hingegen achtsam sind, können wir angemessen auf etwas eingehen, anstatt nur zu reagieren. Mit einem erwachten Geist, der auf rechtem Verständnis oder rechter Anschauung beruht, können wir uns von der Eigendynamik unserer Gewohnheiten und Reaktionen befreien. Mit Achtsamkeit erhalten wir Zugang zum natürlichen Zustand unseres Geistes, der rein und unkonditioniert ist, und können dem Leben mit Weisheit und Mitgefühl begegnen.

Die vier *brahmavihāras*, „die himmlischen Verweilzustände“ genannt, sind die natürlichen Antworten, die aus dieser Lauterkeit des Geistes hervorgehen. Es sind universelle Qualitäten und keine persönlichen Eigenschaften, die wir entwickeln müssen. Anders gesagt, versuchen wir nicht, mitfühlend zu sein, indem wir irgendwelche Vorstellungen von Mitgefühl oder sentimentale Ansichten über Liebe heraufbeschwören. Mitgefühl, oder *karuṇā*, ist die natürliche Antwort auf das Leiden und die Ungerechtigkeiten, die wir sehen oder von denen wir hören. *Mettā*, in der Regel als liebevolle Güte übersetzt, ist unsere Antwort auf die bedingte Welt der Phänomene – ein geduldiges Annehmen von allem, sei es nun gut oder schlecht. Das Gute zu akzeptieren ist nicht so schwer, aber es ist ziemlich schwierig, das Böse nicht zu hassen und keine Rache zu üben. Wir fügen dem Bösen nicht zusätzlich noch unseren Hass oder unsere Rachegelüste hinzu. *Mettā* bietet uns eine Antwort, die auf Wohlwollen und Geduld beruht, statt auf gewohnheitsmäßigen Reaktionen auf unangenehme Erfahrungen. *Muditā*, oder wertschätzende Freude, ist die spontane Reaktion auf die Schönheit und Güte der Welt, in der wir leben. *Upekkhā*, oder Gleichmut, ist ein Zustand der Gelassenheit und des emotionalen Gleichgewichts. Es ist die Fähigkeit zu erkennen, wann es Zeit ist, etwas zu tun und wann man nichts tun kann.

Wenn wir uns dem Zustand der Welt von einer emotionalen Ebene aus nähern, fühlen wir uns einfach überfordert: die Völkermorde, die Ausbeutung der Dritten Welt, die Umweltzerstörung, die Ungerechtigkeiten, die Teil jedes politischen und wirtschaftlichen Systems aller Länder der Welt sind. Die Lage

scheint nicht besser zu werden und das nimmt uns sehr mit. Es gibt so viel, worauf wir mit Wut und Empörung reagieren könnten. Was können wir aber tun? Wie können wir helfen? Wie sollen wir mit solchen Situationen umgehen? Eines können wir schon jetzt tun – was im übrigen allen fühlenden Wesen zugutekommen wird – und zwar, ein waches Gewahrsein aufrechterhalten. Das sollten wir nicht auf nächste Woche oder nächstes Jahr verschieben. Es kommt jetzt schon überall auf der Erde jenen zugute, die in ethnische Kämpfe verwickelt sind. Der simple Akt des wachen Gewahrseins kann all unsere ethnischen und kulturellen Konditionierungen, unsere Vorbehalte, unsere Vorurteile und unsere kammischen Neigungen überwinden. Wenn wir im Zustand des wachen Gewahrseins verweilen, kommen wir mit einer allumfassenden Wirklichkeit in Berührung, einer natürlichen Lauterkeit, die uns mit allen Wesen auf der ganzen Welt verbindet. Jeder von uns ist in der Lage, aufmerksam zu sein, aufzuwachen, zuzuhören und empfänglich zu sein. Soviel können wir schon in diesem Augenblick tun.

Dies zu erkennen ist wichtig; sonst könnten wir hier sitzen und denken, dass wir nichts tun können, uns Sorgen machen, oder aus Angst und Verzweiflung mit Hass und Vorwürfen reagieren und an unserer grundsätzlichen Hilfsfähigkeit zweifeln. Wir könnten sogar anfangen zu denken, dass das Meditieren auf einem Kissen nichts als selbstbezogene Schwelgerei ist und nicht dem Wohle anderer dient. Es mag zwar den Anschein erwecken, als würden wir dabei abschalten – und es ist nicht auszuschließen, dass einige von uns dies auch tun. Doch meine Empfehlung und Erfahrung der Meditation ist zum Zwecke der Öffnung des Herzens und des Geistes. Wenn wir uns öffnen, gehen wir über unser persönliches Kamma hinaus und über das damit verbundene Gefühl der Selbstbezogenheit. Wir lernen auch, uns zu entspannen und uns in den Zustand des klaren, aufmerksamen Gewahrseins hineinfallen zu lassen. Wir kommen in Berührung mit einer allumfassenden Wirklichkeit, anstatt nur unsere persönlichen Gewohnheiten auszuleben. Aus diesem Zustand heraus können wir dann liebevolle Güte, Mitgefühl, wertschätzende Freude und Gleichmut ausstrahlen.

Diese Art, auf das Leiden in der Welt zu antworten, könnte man als sehr grundlegend bezeichnen, als einen „Graswurzelsatz“. Jeder von uns ist ein Grashalm. Wir wünschen uns, dass sämtliche Grashalme auf dem Planeten gesund sind, aber wir könnten uns damit überfordert fühlen. Noch nie zuvor in der Menschheitsgeschichte hat es so viele Menschen auf diesem Planeten gegeben. Der Geist ist ratlos; er kann mit so vielen Grashalmen nicht klarkommen. Aber über diesen einen Grashalm hier habe ich eine gewisse Kontrolle. Mit diesem einen bewussten Wesen hier kann ich arbeiten. Jeder von uns spiegelt das Potenzial aller Menschen wider, ein Buddha zu werden. Jeder von uns spiegelt das Potenzial aller Menschen wider, in einem Zustand des erwachten Gewahrseins zu leben, die *brahmavihāras* durch unsere menschliche Gestalt fließen zu lassen, mitfühlend zu handeln und Liebe und Freude zu verbreiten.

Wir haben die Verwirklichung dieses Potenzials des Erwachens bei verschiedenen Lehrern erlebt – in Menschen, die wir kennen oder von denen wir im Laufe der Zeit gehört haben; in den Heiligen und den Bodhisattvas, den *sādhus* und den Erleuchteten; in Menschen wie wir, die ihre natürliche Lauterkeit erkannt haben und zu Kanälen des Mitgefühls geworden sind. Ich habe es bei meinem

eigenen Lehrer erlebt – Ajahn Chah, einem gewöhnlichen Mönch aus einer entlegenen Ecke Thailands. Er war weder ein Prinz noch ein Aristokrat, sondern ein einfacher Mensch aus einer Familie von Reisbauern. Es gelang ihm durch seine eigene Zuversicht und seine eigenen Bemühungen, seinen Geist von egoistischen Motivationen und Verblendungen zu befreien und unser aller Potenzial als menschliche Wesen zu offenbaren. Dabei schottete er sich jedoch nicht von der Welt ab: Er war ein äußerst realistischer, praktischer Mensch, der um Ungerechtigkeiten, Korruption und soziale Probleme sehr genau wusste. Seine Antwort darauf war immer von Mitgefühl für das Leiden der anderen geprägt. Durch die Kraft von *mettā*, *karuṇā*, *muditā* und *upekkhā* konnte er Millionen von Menschen berühren.

Diejenigen unter uns, die während des Zweiten Weltkriegs aufgewachsen sind, wussten sicherlich über den Völkermord und die Gemetzel Bescheid. Wir sind davon ausgegangen, dass nach Kriegsende wieder Frieden einkehren wird. Doch die Konflikte gehen weiter, nicht wahr? Wir erleben nach wie vor die Auswirkungen jahrhundertelanger Wut, Empörung und Ressentiments, sowie eine lange Liste von Ungerechtigkeiten, an die die einzelnen Konfliktparteien festhalten. Wo hört der Konflikt auf? Wo kann er enden? Treffen, Konferenzen und feierliche Versöhnungszeremonien werden organisiert, während der Hass in den Herzen der Menschen latent weiter schlummert. Wir sind kulturell konditionierte Wesen; wir erwerben die Vorurteile unserer jeweiligen ethnischen Volksgruppe. Ich bin an noch keinem Ort gewesen, an dem es nicht jemanden zum Hassen gegeben hätte, irgendeine Minderheit am untersten Ende der Skala. „Das sind die Dummen! Das sind die Landeier! Dies ist das böse Imperium!“ Die Konditionierung des menschlichen Geistes neigt dazu, anderen Parteien die Schuld an unserem Leid zuzuschieben.

Die Lehre des Buddha verweist auf die Verwirklichung des geläuterten Geistes jenseits aller kulturellen oder religiösen Konditionierungen. Das bloße Verweilen im erwachten Gewahrsein ist schon äußerst wirksam und höchsten Respekts würdig. Dabei ist diese Fähigkeit universell. Wenn wir lernen, unsere konditionierten Reaktionen auf Gewalt und Hass loszulassen, werden wir alle in der Lage sein, darauf mit der natürlichen Lauterkeit unseres Geistes zu reagieren. Mit einem erwachten Geist können wir über die Konventionen von Rasse, Religion oder Kultur hinausgelangen; wir können aufhören, andere zu beschuldigen und gewalttätig zu reagieren, so dass die Kraft der Liebe und des Mitgefühls ungehindert aufsteigen und sich verbreiten kann. Es liegt an uns allen, dies zu verwirklichen, es auszuprobieren und zu dieser Erkenntnis zu erwachen.

(aus *Inquiring Mind*, Bd. 16, Nr. 2, Frühling 2000)

9 – Dankbarkeit gegenüber unseren Eltern

Selbst wenn man seine Mutter auf der einen und seinen Vater auf der anderen Schulter tragen und hundert Jahre auf diese Weise leben würde ... Selbst wenn man sie darüber hinaus als oberste Herrscher einsetzen würde, mit uneingeschränkter Herrschaft über die gesamte Erdkugel, mit den sieben Schätzen reichlich ausgestattet – selbst dann könnte man seinen Eltern nichts vergelten. Und warum? Weil, ihr Bhikkhus, Eltern viel für ihre Kinder tun. Sie ziehen sie auf, sie versorgen sie mit Nahrung, sie führen sie in die Welt ein.

Doch wer, ihr Bhikkhus, seine nicht vertrauenden Eltern zum Vertrauen und zur Zuversicht ermutigt, sie darin festigt und verankert; oder wer seine sittenlosen Eltern zur Sittlichkeit ermutigt, sie darin festigt und verankert; oder wer seine geizigen Eltern zur Großzügigkeit ermutigt, sie darin festigt und verankert; oder wer seine unvernünftigen Eltern zur Weisheit ermutigt, sie darin festigt und verankert – ein solcher Mensch vergilt auf diese Weise mehr als all das, was er seinen Eltern schuldig ist.

Āṅguttara Nikāya 2.33

Dankbarkeit, *kataññū katavedī*, ist eine positive Antwort auf das Leben. Wenn wir Dankbarkeit praktizieren, bringen wir uns absichtlich das Gute in unser Bewusstsein, das uns in unserem Leben zuteil wurde. So besinnen wir uns am heutigen Tage besonders auf die Güte unserer Eltern und kontemplieren diese. Wir verweilen nicht bei dem, was sie falsch gemacht haben, sondern erinnern uns bewusst an die Güte und das Wohlwollen, das sie uns entgegengebracht haben – selbst wenn ihre Großzügigkeit in manchen Fällen vielleicht nicht immer vorhanden war.

Ein Leben ohne Dankbarkeit ist ein trostloses Leben. Wenn es nichts gibt, wofür wir dankbar sein können, ist unser Leben eine triste Angelegenheit. Wenn das Leben nur ein andauerndes Klagen und Stöhnen über die uns zugefügten Ungerechtigkeiten ist und wir uns an nichts Gutes erinnern, das uns je zuteil wurde – wir erinnern uns nur an die schlechten Dinge – dann nennt man das Depression. Das ist heutzutage kein ungewöhnliches Problem. Wenn du in eine Depression verfallst, kannst du dich an nichts Gutes mehr erinnern, das dir je widerfahren ist. Irgendetwas blockiert im Gehirn und du vermagst dir nicht vorstellen, jemals wieder glücklich zu sein: du glaubst, dieses Elend werde ewig anhalten.

In Sri Lanka und in ganz Asien ist *kataññū katavedī* eine gesellschaftliche Tugend; sie wird hochgeschätzt und kultiviert. Sich um seine Eltern zu kümmern und sie unterstützen zu dürfen, gilt als einer der größten Segnungen im Leben. Für jene von uns, die aus einem westlichen Kulturkreis stammen, ist dies insofern interessant, als die westlichen Wertvorstellungen etwas anders sind. Viele von uns

hatten ein vorteilhaftes Leben, doch wir neigen dazu, vieles als selbstverständlich hinzunehmen. Wir genießen bestimmte Privilegien und Vorteile und haben ein viel besseres Leben, als sich das ein Großteil der Weltbevölkerung jemals erhoffen kann. Wenn du in einem Land wie Großbritannien lebst, gibt es eine Menge Dinge, wofür du dankbar sein kannst, vieles, wofür du *kataññū* empfinden kannst.

Ich kann mich an meine Kindheit erinnern und an die Art und Weise, wie meine Eltern sich zeitlebens um meine Schwester und mich gekümmert haben. Als ich jung war, wusste ich das überhaupt nicht zu schätzen. Als Kinder in den Vereinigten Staaten dachten wir nie über so etwas nach; wir betrachteten unsere Mutter und unseren Vater als Selbstverständlichkeiten. Wir ahnten nicht, was sie alles opfern mussten, was sie aufgeben mussten, um uns großzuziehen. Erst wenn wir erwachsen werden und selbst zum Wohle unserer eigenen Kinder oder anderer Menschen bestimmte Dinge aufgeben, fangen wir an, unsere Eltern wertzuschätzen und *kataññū katavedī* für sie zu empfinden.

Vor der Wirtschaftskrise 1929 war mein Vater ein aufstrebender Künstler. Dann kam der Crash und er und meine Mutter verloren ihr gesamtes Hab und Gut, so dass er eine Stelle als Schuhverkäufer annehmen musste. Meine Schwester und ich wurden während der Krise geboren und er musste für unseren Lebensunterhalt aufkommen. Als der Zweite Weltkrieg begann, war mein Vater zu alt, um sich zum Wehrdienst zu melden. Doch er wollte die Kriegsbemühungen unterstützen, und so wurde er Schiffsmechaniker in New Seattle. Er arbeitete in einer Werft. Diese Arbeit gefiel ihm zwar nicht, aber es war für ihn die beste Möglichkeit, die Kriegsbemühungen zu unterstützen. Nach dem Krieg kehrte er in sein Schuhgeschäft zurück und wurde Geschäftsführer eines Einzelhandelsgeschäfts. In meinen Gesprächen mit ihm als Kind hatte ich festgestellt, dass ihm diese Arbeit auch nie wirklich gefallen hatte, aber er fühlte sich zu alt, um einen anderen Beruf zu erlernen. Er opferte seine persönlichen Wünsche hauptsächlich, um meine Mutter, meine Schwester und mich zu versorgen.

Ich hatte viel mehr Optionen, wesentlich bessere Möglichkeiten in meinem Leben. Meiner Generation stand in unserer Jugend eine ganze Reihe von Möglichkeiten zur Verfügung. Meinen Eltern dagegen boten sich solche Möglichkeiten nicht; ihre Generation musste sich mit dem Leben arrangieren und schon in jungen Jahren eine Arbeit aufnehmen. Als ich in den 50er Jahren an der Universität studierte, war das Studium der Psychologie sehr beliebt. Zu jener Zeit neigte man dazu, die Schuld an allem, was im Leben schiefging, auf seine Mutter zu schieben. Das Augenmerk galt den Müttern und dem, was sie getan hatten und bei MIR jetzt dieses Leid verursachte. Damals war mir nicht klar, dass Leiden etwas Natürliches für den Menschen ist. Meine Mutter war nicht perfekt erleuchtet, als sie mich bekam, daher gab es natürlich einiges, was sie besser hätte machen können. Aber insgesamt gesehen hatte ich ihre Hingabe, ihr Engagement, ihre Liebe und ihre Fürsorge gespürt – und diese richteten sich in erster Linie darauf, das Leben meines Vaters, meiner Schwester und mir so angenehm und glücklich wie möglich zu gestalten. Es war ein Akt der Hingabe – sie stellte nur sehr geringe Ansprüche für sich selbst. Wenn ich mir also diese Dinge in Erinnerung rufe, taucht *kataññū* in mir auf, dieses Gefühl der Dankbarkeit für meine Mutter und meinen Vater. Heute fällt mir kaum noch irgendeiner ihrer Schwachstellen ein, die meinen Geist in meiner

Jugend so beherrschten; sie erscheinen mir heute so belanglos, dass ich mich an fast keine mehr erinnern kann.

Wenn wir einfach der Macht unserer Gewohnheiten und Konditionierungen folgen, bleiben wir an so ziemlich allem festkleben, was uns eingeflößt wurde – mit Verhaltensweisen, die wir uns in jungen Jahren angeeignet haben – und diese können dann im Laufe der Jahre unsere bewusste Lebensweise immer stärker beherrschen. Doch mit zunehmendem Alter und entsprechender Reife erkennen wir, dass wir heilsamere Verhaltensweisen hinsichtlich unserer Selbst- und Fremdwahrnehmung entwickeln können. Der Buddha ermutigte uns, uns das Gute vor Augen zu führen, das unsere Eltern, unsere Lehrer, Freunde und andere für uns getan haben, und dies absichtlich zu tun – das Gute zu kultivieren, es mit Bedacht ins Bewusstsein zu bringen – anstatt es nur beiläufig passieren zu lassen.

Als ich in Thailand buddhistischer Mönch wurde, hatte ich das große Glück, einen Lehrer zu treffen – Luang Por Chah –, der zum Katalysator von *kataññū* in meinem Leben wurde. Damals war ich vierunddreißig Jahre alt, und ich muss sagen, *kataññū* war noch nicht wirklich Teil meiner Lebenserfahrung. Ich war noch sehr stark auf mich selbst fixiert, auf das, was ich wollte und dachte. Nachdem ich allerdings ungefähr sechs Jahre lang als buddhistischer Mönch ausgebildet worden war, machte ich eine das Herz öffnende Erfahrung, die so ziemlich genau dieser Erfahrung von *kataññū katavedī* entspricht.

Ich war bereits mehrere Jahre Buddhist gewesen, bevor ich Luang Por Chah traf. Ich fühlte mich zum ersten Mal zum Buddhismus hingezogen, als ich etwa 21 Jahre alt war. Ich verspürte ein enormes Interesse und Vertrauen in den Buddhismus sowie das Verlangen, ihn zu studieren und zu praktizieren. Trotzdem rührte das immer noch von dem Gefühl her, dass *ich* es war, der das tat, dass *ich* ihn studierte, dass *ich* versuchte, ihn zu praktizieren. Als ich Mönch wurde, war meine vorherrschende Motivation immer noch: „Ich will das Leiden loswerden, ich will erleuchtet werden.“ Andere Menschen, meine Eltern oder selbst Luang Por Chah, bei dem ich damals lebte, interessierten mich nicht sonderlich. Ich war dankbar, dass er mir geholfen hatte, aber das war keine tiefe Dankbarkeit.

Ich war eingebildet, auf eine unangenehme Art überheblich: Ich bildete mir ein, das Leben wäre mir all das schuldig. In den bürgerlichen Verhältnissen, denen ich entstamme, nehmen wir so vieles für selbstverständlich hin. Meine Eltern hatten hart gearbeitet, um mir das Leben angenehm zu machen, aber ich fand, sie hätten noch mehr arbeiten sollen; ich verdiente mehr als das, was sie mir gaben. Auch wenn ich das nicht bewusst dachte, so hatte ich doch die unterschwellige Grundhaltung, dass ich all das verdiente, was mir zukam: Ich hatte alles zu Recht bekommen, die Menschen hatten mir diese Dinge zu geben, meine Eltern hatten mein Leben so angenehm wie möglich zu gestalten, so wie ich es wollte. So wie ich es sah, war es einfach Ajahn Chahs Pflicht, mich zu belehren und zu führen!

Manchmal bildete ich mir ein, meine Anwesenheit sei ein großer Segen und Gewinn für das Kloster. Ganz so bewusst dachte ich es zwar nicht, aber als ich anfang, einige Dinge in meinem Geiste zu betrachten, konnte ich diese Arroganz erkennen und wurde mir meines mangelnden Einfühlungsvermögens gewahr. Wir können so vieles für selbstverständlich hinnehmen und uns darüber beklagen, dass

unser Leben nicht so gut, so üppig, so privilegiert ist, wie wir es gerne hätten; oder wir sind der Meinung, anderen ginge es viel besser als uns selbst.

Ich praktizierte in Thailand sehr fleißig und stand 100%ig zu meinem monastischen Leben. Nach fünf *vassas* gilt ein Mönch nicht mehr als Novize und darf auf eigene Faust losziehen. Ich fand es ganz in Ordnung, mit einem Lehrer zusammen zu sein, wollte allerdings auch gerne alleine losziehen, und so zog ich von Nordostthailand nach Zentralthailand. Nach der *vassa* begab ich mich dann auf eine Pilgerreise nach Indien. Das war um 1974 herum und ich beschloss, als *tudong-Bhikkhu* zu gehen – das heißt, als Teil meiner monastischen Praxis von einem Ort zum anderen zu ziehen. Jemand schenkte mir ein Flugticket von Bangkok nach Kalkutta und so landete ich in Kalkutta mit meiner Almosenschale, meiner Robe und sonst nichts. In Thailand war das einfach gewesen, aber die Vorstellung, in Indien mit einer Almosenschale und ohne Geld umherzuwandern, schien mir ziemlich beängstigend. Tatsächlich stellten sich die fünf Monate, die ich in Indien verbrachte, als ein ziemliches Abenteuer heraus, und ich habe sehr schöne Erinnerungen an diese Zeit. Das Leben als Almosenempfänger funktionierte in Indien. Gerade dort musste es ja auch funktionieren, schließlich war es der Ort, an dem der Buddha gelebt und gelehrt hatte.

Ungefähr zu dieser Zeit begann ich, an Luang Por Chah zu denken. Ich wurde mir allmählich des Wohlwollens gewahr, das er mir entgegengebracht hatte. Er hatte mich als seinen Schüler angenommen, sich um mich gekümmert, sich für mich interessiert, mir die Lehren erteilt und mich in beinahe jeder Hinsicht unterstützt. Und dann war da noch sein persönliches Beispiel. Wenn du ein Mönch sein wolltest, wolltest du wie er sein. Er war ein vollwertiges menschliches Wesen, ein Mann, der mich inspirierte, jemand, dem ich nacheifern wollte – und ich muss sagen, dass es nicht so viele Männer gab, für die ich so empfand. In den Staaten hatte ich die dortigen männlichen Vorbilder nicht gerade inspirierend gefunden: John Wayne oder Präsident Eisenhower oder Richard Nixon waren keine Männer, denen ich nacheifern wollte. Filmstars und Athleten standen allgemein hoch im Kurs, aber keiner von ihnen inspirierte mich. Doch dann fand ich diesen Mönch in Thailand ...

Er war recht kleinwüchsig; ich überragte ihn. Wenn wir zusammen waren, überraschte mich das manchmal, denn seine Präsenz war einfach gewaltig. Er schien mir stets weitaus größer zu sein als ich. Das war schon interessant – die Energie, die Aura dieses kleinen Mannes. Ich habe ihn nicht wirklich als kleinen Mann gesehen; ich hielt ihn für einen Mann von gewaltigem Ausmaß, und zwar wegen des *mettā* (liebvollen Güte) in seinem Leben. Er war ein Mann von enormem *mettā*. Er hatte dieses gewisse Etwas an sich, das die Menschen anzog; er war wie ein Magnet und jeder wollte ihm nahe sein. So kam es, dass ich abends oder wann immer es möglich war, zu ihm in seine Kuti ging, um ihn zu sehen; ich wollte jede Gelegenheit nutzen, die sich mir bot, um in seiner Nähe zu sein. Ich stellte fest, dass sich die meisten Leute ihm gegenüber genauso verhielten. Aufgrund seiner *mettā*-Praxis hatte er eine beträchtliche Anhängerschaft in Thailand, sowohl unter Thailändern als auch unter Westlern. Ich fragte ihn einmal, was es war, das die Leute so zu ihm hinzog, und er antwortete: „Ich nenne es meinen Magneten“. Er besaß viel Charme, war überschwänglich und hatte eine ganz besondere Ausstrahlung. Und er benutzte seinen Magneten, um Menschen anzuziehen, damit er ihnen den Dhamma

vermitteln konnte. So nutzte er also seine charismatische Eigenschaft: nicht zugunsten seines Egos, sondern um anderen zu helfen.

Ich empfand ein großes Gefühl der Dankbarkeit, weil er das tat – weil er sein Leben damit verbrachte, es mit Laienmenschen und schwierigen Mönchen wie mich aufzunehmen, weil er sich mit uns allen – die wir ständig Probleme schufen – herumschlagen musste. Wir waren so sehr auf uns selbst fixiert, auf unsere Wünsche, unsere Zweifel, unsere Meinungen, unsere Ansichten. Wenn du Tag und Nacht von Menschen umgeben bist, die dich endlos irritieren, brauchst du echtes *mettā*, und das hatte er. Er hätte auch einfach an einen schönen Ort gehen und ein ruhiges Leben führen können. Genau das wollte ich nämlich zu der Zeit tun. Ich wollte erleuchtet werden, damit ich einfach ein schönes, friedliches, glückliches Leben an einem angenehmen, ruhigen Ort führen konnte. Ich wollte, dass alle im Kloster sich harmonisch verhielten, dass sie die richtige Chemie besäßen und mit mir harmonisierten, so dass es nicht zu Konflikten oder Reibungen käme. Aber in einem thailändischen Kloster gibt es immer irgendwelche Probleme oder Schwierigkeiten. Der Vinaya Pitaka¹⁶ enthält Hintergrundgeschichten darüber, was die klösterliche Gemeinschaft zur Zeit des Buddha alles anstellte, und was den Buddha schließlich zur Aufstellung dieser monastischen Disziplin veranlasste. Einige dieser Regeln beschreiben schreckliche Situationen. Es gab da ein paar Mönche in der Umgebung des Erhabenen, die ein abscheuliches Verhalten an den Tag legten.

Nach seiner Erleuchtung dachte der Buddha zuerst, es hätte keinen Sinn, den Dhamma zu lehren, da er zu subtil sei und ihn niemand verstehen würde. Daraufhin, so die Überlieferung, erschien einer der Götter vor ihm und sprach: „Bitte, Herr, zum Wohle derer, die nur wenig Staub in den Augen haben, lehre den Dhamma“. Der Buddha kontemplierte dann mit seinem mächtigen Geist, wer die Dhamma-Lehre verstehen könnte. Er besann sich auf seine ersten Lehrer, stellte jedoch mit Hilfe seiner übernatürlichen Kräfte fest, dass beide inzwischen verstorben waren. Als nächstes erinnerte er sich an seine fünf Freunde, die einst mit ihm zusammen praktiziert und sich später von ihm abgewandt hatten. Aus Mitgefühl machte er sich auf die Suche nach diesen fünf Freunden und erklärte ihnen seine geniale Lehre von den Vier Edlen Wahrheiten. Dies erweckte in mir das Gefühl von *kataññū katavedī* für den Buddha. Es ist unglaublich: Hier stehe ich nun – dieser junge Mann, hier, in diesem Jahrhundert – und habe die Gelegenheit, dem Dhamma zuzuhören und immer noch Zugang zu dieser unverfälschten Lehre zu bekommen.

Einen lebendigen Lehrer wie Ajahn Chah zu haben, war nicht gleichzusetzen mit der Anbetung eines Propheten, der vor 2.500 Jahren gelebt hat, sondern bedeutete vielmehr, die Abstammungslinie des Buddha selbst zu beerben. Möglicherweise hat mein Besuch der buddhistischen heiligen Stätten in Indien dazu geführt, dass *kataññū katavedī* sehr stark in mir zu wachsen begann. Als ich diese heiligen Stätten aufsuchte und dann an Luang Por Chah in Thailand zurückdachte, erinnerte ich mich, wie ich überlegt hatte: „Ich habe meine fünf Jahre hinter mir und

¹⁶ Die Schriftensammlung, die sich mit der Geschichte des frühen Sangha und den Verfahren und Richtlinien befasst, die der Buddha festlegte, um dem Sangha eine Form zu geben.

jetzt werde ich gehen. Ich werde ein paar Abenteuer erleben, tun, was ich tun will, dem Blickfeld des alten Mannes entfliehen“. Da wurde mir klar, dass ich tatsächlich weggelaufen war. Zu jener Zeit kamen viele Westler nach Thailand in unser Kloster und ich hatte keine Lust, mich mit ihnen abzugeben. Ich wollte sie weder unterweisen noch für sie übersetzen müssen; ich wollte einfach mein eigenes Leben leben und nicht von diesen Leuten belästigt werden. Es gab also ein egoistisches Motiv hinter meinem Weggehen, und obendrein hatte ich Luang Por Chah mit all diesen Westlern im Stich gelassen, die kein Thailändisch sprachen. Damals war ich als Einziger in der Lage, für die Westler zu übersetzen, denn Luang Por Chah konnte kein Englisch.

Als ich dieses *kataññū katavedī* fühlte, wollte ich nur noch zurück nach Thailand und mich Ajahn Chah zur Verfügung stellen. Wie kann man einem solchen Lehrer etwas zurückzahlen? Ich hatte kein Geld, und daran war er sowieso nicht interessiert. Dann dachte ich, dass ich ihn nur glücklich machen könnte, wenn ich ein guter buddhistischer Mönch würde, zurückginge und ihm helfen würde; was immer er von mir verlangte, ich würde es tun. Mit dieser Absicht kehrte ich nach fünf Monaten in Indien zurück und stellte mich in den Dienst meines Lehrers. Es war ein Dienst, der mich mit Freude erfüllte und nicht mit Widerwillen, denn er rührte von diesem *kataññū* her, dieser Dankbarkeit für das Gute, das ich empfangen hatte.

Ich stellte fest, dass sich meine Meditationspraxis von da an allmählich verbesserte. Dieser ausgeprägte Egoismus in mir begann zu zerbröckeln: mein Verlangen nach gewissen Dingen, mein Wunsch nach Harmonie, ich und mein Wunsch zu praktizieren und ein friedliches Leben zu führen; mein Unwille, für irgendetwas verantwortlich zu sein, außer einfach mein eigenes Ding zu machen. Als ich all das aufgegeben hatte, schienen die Dinge wieder ins Lot zu kommen. Was mir vorher schwergefallen war, wie mich zu fokussieren, wurde leichter, und ich stellte fest, dass das Leben voller Freude war. Das Klosterleben fing an, mir zu gefallen. Ich saß nicht mehr nur herum und dachte: „Ihr stört meinen Frieden, ich kann dieses Kloster nicht ausstehen – ich möchte in ein anderes gehen“, wie ich es früher immer getan hatte. Auch fühlte ich mich nicht mehr so gereizt wie früher: „Dieser Mönch stört meine Praxis, hier kann ich nicht leben“, und so weiter. Dieses innere Gegrummel hatte meiner Praxis früher immer im Weg gestanden, doch jetzt spielte all das plötzlich keine Rolle mehr.

Ich überlegte sogar, dass ich bei meiner Rückkehr Ajahn Chah bitten würde, mich in ein Kloster zu schicken, wohin keiner der anderen Mönche gehen wollte, wie zum Beispiel dieses Zweigkloster an der kambodschanischen Grenze. Es hieß Wat Bahn Suan Kluey, „Bananengarten-Dorfkloster“. Es lag in einem abgelegenen, unerschlossenen Waldgebiet ohne gute Straßenanbindung, und die Bevölkerung in jenem unentwickelten Teil Thailands war recht arm. Es war sehr heiß dort und alle Bäume waren niedriger als ich, trotzdem hatte ich kaum Bananen zu Gesicht bekommen! Es wäre wie eine Verbannung nach Sibirien gewesen. Als ich zurückkehrte, schlug ich Ajahn Chah vor, mich dorthin zu schicken.

Das tat er zwar nicht, aber er ermutigte mich, nach Bahn Bung Wai zu gehen, einem etwa sechs Kilometer vom Hauptkloster gelegenen Dorf. 1975 gründeten wir in der Nähe dieses Dorfes das Internationale Waldkloster Wat Pah Nanachat. Bevor wir dorthin zogen, war das Gelände ein Platz für die Toten gewesen, der dörfliche

Einäscherungsplatz, und es hieß, der Wald sei voller Geister. Anfangs begriffen wir nicht wirklich, welche Bedeutung der Platz für die Dorfbewohner hatte. Dann wurde mir klar, dass ich genau an dem Ort lebte, wo offenbar das teuflischste Gespenst des Waldes weilte. Daher kam der Dorfvorsteher immer wieder vorbei und erkundigte sich: „Schläfst du gut? Schon was Interessantes gesehen?“ Ich konnte überhaupt nichts entdecken; die Gespenster ließen mich in Ruhe. Doch dank dieser Erfahrung konnte ich meinen Wert als Mönch unter Beweis stellen, und das verdanke ich *kataññū*.

Als Luang Por Chah mich 1977 bat, nach England zu gehen, war ich entschlossen, durchzuhalten und nicht nur meinen eigenen Gefühlen und Launen zu folgen; während des ersten Jahres fühlte ich mich ziemlich furchtbar und wollte zurück nach Thailand. Doch weil ich so dankbar war, wollte ich nicht einer persönlichen Laune nachgeben. *Kataññū* vermittelte mir ein starkes Pflichtbewusstsein, das Gefühl, dienen zu wollen, aber nicht auf eine belastende Art und Weise. Das heißt, dass ich nicht aus Pflichtgefühl hiergeblieben bin – was mir das Leben zur Qual gemacht hätte – sondern aus der Bereitschaft heraus, Opfer zu bringen und zu dienen. Es bereitet mir Freude, dies zu tun.

Das erinnert mich an eine interessante Geschichte. Der Mönch, der mich zu Luang Por Chah brachte, Phra Sommai, war genauso alt wie ich gewesen; er war bei der thailändischen Marine gewesen, und ich war während des Koreakrieges bei der amerikanischen Marine gewesen. Er konnte eine Art Kauderwelsch-Englisch sprechen und war auf *tudong* gewesen – auf Wanderschaft von der Provinz Ubon aus, wo Ajahn Chah lebte, bis nach Nong Khai, wo ich mich aufhielt. Das war in meinem ersten Jahr als Novizenmönch und er war der erste Englisch sprechende thailändische Mönch, den ich traf. Ich freute mich also sehr, jemanden zum Unterhalten zu haben. Er war zudem ein sehr strenger Mönch, der sich an jede Vinaya-Regel hielt. Er aß aus seiner Almosenschale und trug dunkelbraune Waldroben, während die Mönche in dem Kloster, wo ich lebte, orangefarbene Roben trugen; er beeindruckte mich wirklich als ein vorbildlicher Mönch. Er meinte, ich sollte zu Ajahn Chah gehen und bei ihm bleiben. Nachdem ich die Bhikkhu-Ordination erhalten hatte, willigte mein Lehrer ein, dass ich diesen Mönch begleiten und bei Luang Por Chah bleiben könne. Unterwegs fing ich jedoch an, die Nase voll von diesem Mönch zu haben – der sich als Nervensäge entpuppte. Er machte ständig viel Aufhebens um alles Mögliche, kritisierte die anderen Mönche und meinte, wir seien die allerbesten. Ich konnte diese unfassbare Arroganz und Eingebildetheit nicht ertragen und hoffte, dass Ajahn Chah nicht so sein würde wie er. Ich fragte mich, worauf ich mich da eingelassen hatte.

Als wir im Wat Pah Pong ankamen, war ich erleichtert, dass Ajahn Chah nicht so war. Im darauffolgenden Jahr legte dieser Mönch seine Roben ab und wurde zum Alkoholiker. Das Einzige, was ihn vom Alkohol ferngehalten hatte, war das Klosterleben; er verfiel der Trunksucht, verwehrte zunehmend und entwickelte einen äußerst schlechten Ruf in der Provinz Ubon. Er wurde ein Landstreicher, ein wirklich trauriger Fall, und ich empfand ein Gefühl des Ekels und des Abscheus ihm gegenüber. Als ich mich eines Abends mit Ajahn Chah über ihn unterhielt, meinte er: „Du musst immer *kataññū* gegenüber Sommai haben, weil er dich hierhergeführt hat. Egal, wie schlecht er sich benimmt oder wie sehr er verkommt, du solltest ihn

immer wie einen weisen Lehrer behandeln und ihm deine Dankbarkeit zeigen. Du bist vermutlich eines der paar wirklich guten Dinge, die ihm in seinem Leben passiert sind – etwas, worauf er stolz sein kann. Wenn du ihn immer wieder daran erinnerst – auf eine positive Art und Weise, nicht einschüchternd – dann wird er seine Lebensweise irgendwann vielleicht ändern wollen.“ Auf diese Weise bestärkte mich Luang Por Chah darin, Sommai aufzusuchen, mich freundlich mit ihm zu unterhalten und ihm meine Dankbarkeit dafür zu bekunden, dass er mich zu Ajahn Chah geführt hatte.

Das war tatsächlich etwas Wunderschönes, was ich tun konnte. Es wäre einfach gewesen, einfach auf ihn herabzuschauen und zu sagen: „Du enttäuschst mich wirklich. Früher warst du anderen gegenüber so kritisch und hieltst dich für einen so guten Mönch, und sieh dich jetzt mal an“. Manchmal sind wir empört und enttäuscht, wenn jemand unsere Erwartungen nicht erfüllt. Aber was Luang Por Chah gemeint hatte, war: „Sei nicht so, das ist reine Zeitverschwendung und unheilsam; tue etwas, was wirklich schön ist, und zwar aus Mitgefühl.“ Ich habe Sommai Anfang dieses Jahres wiedergesehen, er war so verwahrlost wie immer; ich konnte keine Veränderung an ihm feststellen. Doch immer, wenn er mich sieht, scheint es eine gute Wirkung auf ihn auszuüben. Er erinnert sich, dass er derjenige war, der mich mit Luang Por Chah zusammengebracht hat, und das beschert ihm ein paar glückliche Momente in seinem Leben. Man ist recht erfreut, einem sehr unglücklichen Menschen ein paar glückliche Momente zu schenken.

Wenn ich jetzt zurückblicke, fühle ich *kataññū* für all jene, die mich ermutigt und mir geholfen haben, als ich es benötigte. Was sie danach getan haben bzw. ob sie meinen Erwartungen gerecht wurden, spielt dabei keine Rolle. Bei *mettā* und *kataññū* geht es darum, andere nicht zu kritisieren, nicht nachtragend zu sein und nicht auf den schlechten Dingen zu beharren, die jemand getan hat; es geht darum, das Gute in den Menschen zu betonen und sich ihre guten Taten in Erinnerung zu rufen.

Ein Tag wie dieser, an dem wir uns ganz bewusst und voller Dankbarkeit an unsere Eltern erinnern, bietet uns die Möglichkeit, unser Leben mit Freude und positiven Gefühlen zu bereichern. Die fünf ethischen Grundsätze zu befolgen und dem Sangha Speisen anzubieten, ist eine wunderschöne Geste, um seiner Eltern in Dankbarkeit zu gedenken. Darüber hinaus sollten wir diese Gelegenheit auch dazu nutzen, um *kataññū* dem Land, in dem wir leben, gegenüber auszudrücken, denn normalerweise nehmen wir dies für selbstverständlich hin. Wir können uns an die Wohltaten erinnern, die uns der Staat und die Gesellschaft zuteil werden lassen, anstatt uns nur damit zu befassen, was sie falsch machen. Mit *kataññū* können wir uns aller positiven Dinge gewahr werden, die das Leben in diesem Land mit sich bringt. Wir sollten *kataññū* entwickeln, selbst wenn die moderne Denkweise uns vielleicht nicht dazu ermutigt. Es ist Ausdruck unserer Wertschätzung und Dankbarkeit für die Möglichkeiten und den Nutzen, die uns das Leben in dieser Gesellschaft bietet. Wir sind nicht ständig im „Wohlfahrtsdenken“ gefangen und finden, dass dieser Staat und diese Gesellschaft uns alles schuldig seien. Wir schätzen den Sozialstaat, können aber auch erkennen, dass er zu einem jammernden Geist führen kann, einem Geist, der alles für selbstverständlich hält.

Heute ist also ein Tag, um *kataññū* zu kultivieren. Glaubt nicht, es sei nur ein Tag, um sentimental zu sein. *Kataññū* ist eine Praxis, die es im täglichen Leben zu entwickeln gilt, weil sie das Herz öffnet und das Gefühl der Freude in unsere menschliche Erfahrung hineinträgt. Wir brauchen diese Freude; sie nährt uns und ist für unsere spirituelle Entwicklung unerlässlich. Freude ist einer der Erleuchtungsfaktoren. Ein Leben ohne Freude ist ein trostloses Leben – grau, trist und deprimierend. Heute ist also ein Tag für freudige Rückbesinnungen.

* * *

Frage: Wie kann man Dankbarkeit für seine Eltern entwickeln, wenn man sehr wütend auf sie ist?

AS: Dies ist kein seltenes Problem, zumal ich weiß, dass, wenn man beim Praktizieren von *mettā* einen allzu sentimentalen Ansatz verfolgt, dieser die Wut sogar verstärken kann. Ich erinnere mich an eine Frau auf einem unserer Retreats, die immer zornig wurde, wenn es darum ging, *mettā* an ihre Eltern auszusenden; anschließend fühlte sie sich deswegen furchtbar schuldig. Das lag daran, dass sie nur ihren Verstand benutzte; sie wollte zwar *mettā* praktizieren, aber auf emotionaler Ebene empfand sie alles andere als das.

Es ist wichtig, diesen Konflikt zwischen unserem Intellekt und unserem Gefühlsleben zu erkennen. Unser Verstand sagt uns, dass wir in der Lage sein sollten, unseren Feinden zu verzeihen und unsere Eltern zu lieben, aber in unserem Herzen fühlen wir: „Ich kann ihnen das, was sie mit angetan haben, niemals vergeben.“ Dann empfinden wir entweder Wut und Verbitterung, oder greifen zu vernunftmäßigen Erklärungen: „Meine Eltern waren so schlimm, so lieblos, so unfreundlich; sie haben mir so viel Leid zugefügt, dass ich das weder vergeben noch vergessen kann“, oder: „Mit mir stimmt etwas nicht, ich bin ein schrecklicher Mensch, weil ich nicht verzeihen kann. Wenn ich ein guter Mensch wäre, könnte ich verzeihen, also muss ich wohl ein schlechter Mensch sein“. Diese Art von Konflikten spielen sich zwischen dem Verstand und unseren Emotionen ab. Wenn wir diesen Konflikt nicht verstehen, verwirrt uns das; wir wissen zwar, wie wir uns fühlen sollten, aber in Wirklichkeit fühlen wir uns anders.

Mit unserem Verstand können wir das Ganze perfekt nachvollziehen; wir können uns im Geiste wunderbare Bilder und Vorstellungen ausmalen. Doch Emotionen sind nicht rational. Sie haben eine fühlende Natur; sie werden sich nicht dem fügen, was vernünftig, logisch oder sinnvoll ist. Daher sollten wir auf der emotionalen Ebene verstehen, was wir in Wirklichkeit empfinden. Mir hat es geholfen, *mettā* für meine eigenen Gefühle zu haben. Wenn wir das Gefühl haben, dass unsere Eltern unfreundlich und lieblos zu uns waren, können wir *mettā* für dieses Gefühl in unserem Herzen haben; es nicht verurteilen, sondern Geduld mit diesem Gefühl haben – zu verstehen, dass es so ist, wie es sich anfühlt, und dieses Gefühl dann zu akzeptieren. Dann wird es möglich, es aufzulösen. Wenn wir allerdings im Kampf zwischen unseren logischen Auffassungen und unseren gefühlsmäßigen Reaktionen stecken bleiben, wird es sehr verwirrend. Erst als ich anfang, meine Negativität zu akzeptieren, anstatt sie zu unterdrücken, konnte ich sie auflösen. Wenn wir etwas mit Achtsamkeit klären, können wir es loslassen und uns

von der Macht dieser einen Sache befreien – nicht indem wir sie leugnen oder ablehnen, sondern indem wir dieses spezielle negative Gefühl verstehen und akzeptieren. Die Klärung eines solchen Konflikts veranlasst uns zu reflektieren, worum es im Leben geht.

Mein Vater starb vor etwa sechs Jahren. Er war damals neunzig Jahre alt. Er hatte mir gegenüber nie Liebe oder positive Gefühle gezeigt, so dass ich von klein auf immer das Gefühl hatte, dass er mich nicht mochte. Dieses Gefühl habe ich beinahe mein ganzes Leben lang mit mir herumgetragen; zwischen uns gab es nie wirklich Liebe oder eine herzliche Beziehung. Da war immer nur dieses oberflächliche: „Hallo, mein Sohn, schön, dich zu sehen“. Er schien sich von mir bedroht zu fühlen. Ich erinnere mich, dass er jedes Mal, wenn ich als buddhistischer Mönch nach Hause kam, sagte: „Vergiss nicht, das ist mein Haus, du hast zu tun, was ich dir sage.“ Das war seine Begrüßung – zu jener Zeit war ich beinahe fünfzig Jahre alt. Ich habe keinen blassen Schimmer, was er dachte, dass ich anrichten würde!

In den letzten zehn Jahren seines Lebens war er ziemlich unglücklich und wurde sehr verbittert. Er hatte eine schlimme Arthritis und litt unter ständigen Schmerzen; er hatte die Parkinson-Krankheit und alles lief schief. Zum Schluss war er völlig gelähmt und musste in ein Pflegeheim eingewiesen werden. Er konnte noch seine Augen bewegen und sprechen, aber der Rest seines Körpers war starr, völlig reglos. Er hasste das und war über sein Schicksal verbittert, weil er vorher ein kräftiger, unabhängiger Mann gewesen war, der in der Lage war, alles in seinem Leben zu kontrollieren und zu bewältigen.

Ich erinnere mich, wie ich in meinem ersten Jahr hier mit meiner Schwester über meine Eltern sprach. Sie machte mich darauf aufmerksam, dass mein Vater ein sehr rücksichtsvoller Mann war. Er war rücksichtsvoll und fürsorglich gegenüber meiner Mutter. Er war immer gern bereit, ihr zu helfen, wenn sie müde war oder sich unwohl fühlte – ein äußerst fürsorglicher Ehemann. Da ich aus einer Familie stammte, wo es für einen Mann als normal galt, so zu sein, hatte ich diese Eigenschaften nie wahrgenommen. Meine Schwester wies mich darauf hin, dass es nicht oft vorkommt, dass ein Ehemann seine Frau unterstützt oder ihr hilft. Für die Generation meines Vaters waren Frauenrechte und Feminismus kein Thema. „Ich bringe das Geld ins Haus, und du kochst und wäschst“, war die damals übliche Haltung. Plötzlich wurde mir klar, dass ich diese guten Eigenschaften nicht nur völlig übersehen, sondern nicht einmal bemerkt hatte.

Als ich ihn das letzte Mal besuchte, beschloss ich, zu versuchen, eine Art Wärme zwischen uns entstehen zu lassen, bevor er starb. Schon allein der Gedanke daran fiel mir schwer, denn ich hatte mein ganzes Leben lang das Gefühl gehabt, dass er mich nicht mochte. Es ist sehr schwer, so etwas zu durchbrechen. Wie auch immer, sein Körper musste stimuliert werden, also meinte ich: „Lass mich doch dein Bein massieren, sonst wirst du wund“, worauf er antwortete: „Ach nein, das musst du nicht tun.“ Ich erwiderte: „Ich würde es aber wirklich gerne tun.“ Er wiederholte: „Du musst das nicht tun.“ Aber ich merkte, dass er es in Erwägung zog, und schließlich fragte er mich: „Du würdest es also wirklich gerne tun?“ Und ich sagte: „Ja.“ Ich begann, seine Füße, seine Beine, seinen Nacken und seine Schultern, seine Hände und sein Gesicht zu massieren, und er genoss den Körperkontakt sehr. Es war das erste Mal, dass ihn jemand auf diese Weise berührt hat. Ich glaube, ältere

Menschen mögen es sehr gerne, wenn man sie berührt, denn Körperkontakt ist etwas sehr Wichtiges, er ist ein Ausdruck von Gefühl.

Ich fing an zu begreifen, dass mein Vater mich wirklich liebte, nur wusste er aufgrund seiner Erziehung nicht, wie er das ausdrücken sollte. Er war in einer viktorianischen Zeit und einer sehr förmlichen Umgebung aufgewachsen. In seiner Familie herrschte das Motto „nicht anfassen, nicht emotional werden“; man hatte seine Gefühle immer unter Kontrolle. Jetzt wurde mir klar, dass mein Vater ein sehr liebevoller Mann war, und ich verspürte eine große Erleichterung. Als ich noch jung gewesen war, konnte ich ihn nicht verstehen. Ich konnte die Folgen seiner Erziehung nicht nachvollziehen, und dass es schwierig ist, aus einer derartigen Konditionierung wieder auszubrechen. Wenn ich nun zurückblickte, konnte ich erkennen, dass hinter dem Verhalten meines Vaters Liebe steckte, doch sie kam immer auf eine gebieterische oder fordernde Weise zum Ausdruck. Anders konnte er sie nicht ausdrücken. Als er gesagt hatte: „Vergiss nicht, dies ist mein Haus, und du hast zu tun, was ich sage“, lag es vielleicht daran, dass ich ihn als einen alten Mann betrachtete, der langsam die Kontrolle verlor, und er konnte das sehen und empfand mich als eine Bedrohung. Wahrscheinlich dachte er sich: „Er denkt wohl, dass ich ein hoffnungsloser alter Mann bin, aber dem werde ich es zeigen.“

Das Leben ist eine schwierige, fortschreitende Erfahrung; man lernt bis zum Tod ständig hinzu. Man meint immer, das Leben sollte anders sein, es sollte einfach sein. Heute denke ich, dass das Leben schwierig sein muss, weil wir auf diese Weise lernen.

Frage: Kannst du erklären, was du mit den vier *brahmavihāras* meinst?

AS: Die vier *brahmavihāras* – *mettā*, *karuṇā*, *muditā*, *upekkhā* – werden als Himmlische Aufenthaltsorte bezeichnet. Sie sind geläuterte Gemütszustände, natürliche Resonanzen des geläuterten Geistes. Der Geist ist dann geläutert, wenn wir uns von selbstsüchtigen Interessen – Gier, Hass und Verblendung – befreien. Wenn der Geist nicht in diesen gefangen ist, weil er auf ganz natürliche Weise in den *brahmavihāras*.

Mettā ist eine Grundhaltung allen Lebewesen gegenüber – ein Gefühl der Geduld, der liebevollen Güte und dem Fehlen jeglicher Mäkelei. *Karuṇā* erinnert mehr an Mitgefühl und Mitleid; hier geht es darum, das Leiden der anderen zu spüren – zu erkennen, wie sich Leiden anfühlt. Mit *karuṇā* fühlen wir Mitgefühl und Empathie, was etwas ganz anderes ist, als auf eine sentimentale Art Mitleid mit jemandem zu haben. *Muditā* wird übersetzt als wertschätzende Freude – die Freude, die das Glück der anderen, ihre Schönheit und ihre Güte in uns erweckt. Es ist ein Gegenmittel für Eifersucht. Wenn wir jemanden sehen, dem es bessergeht, der besser aussieht, empfinden wir oft Neid; *muditā* hingegen steht für die wundervolle Qualität der Freude und Wertschätzung für die Schönheit und den Erfolg anderer. *Upekkhā* ist der Gleichmut des Geistes – die Gelassenheit und emotionale Ausgeglichenheit des Geistes.

Dies sind erhabene Qualitäten, die auf der menschlichen Ebene erfahrbar sind. Ich finde es leicht, Mitgefühl für diejenigen zu empfinden, denen es schlechter geht: die Unterdrückten, die Tiere, jene Wesen, die weniger Glück haben als ich. Andere zu verletzen oder zu schikanieren hat mir nie Spaß gemacht, doch meine Schwäche war, dass ich neidisch und eifersüchtig wurde, wenn es jemandem

besserging; ich pflegte sie dann zu kritisieren und sie herunterziehen zu wollen. Es ist sehr schwierig, anderen etwas Gutes zu wünschen, wenn sie besser dran sind als man selbst. *Muditā* ist für mich eine sehr wichtige Tugend, die man kontemplieren sollte. Sich an der Güte, der inneren Schönheit und dem Erfolg anderer zu erfreuen, ist etwas Wunderbares. Daher kontempliere und kultiviere ich diese Tugend sehr oft, um sie in mein Leben zu integrieren.

Unter diesen vier Tugenden ist *mettā* (liebvolle Güte) die Grundlage und *upekkhā* (Gleichmut des Geistes) das Ergebnis dieser liebevollen Güte. *Karuṇā* und *muditā* sind unsere Antworten auf das Leben um uns herum, auf das Elend und die Schönheit unseres Lebens. Wenn ich früher schreckliche Nachrichten hörte, wie etwa über den Holocaust oder das Abschichten der Kambodschaner durch die Roten Khmer, ergriff mich Wut und Entrüstung. Ich kann gut nachvollziehen, wie sich der Wunsch nach Rache und Vergeltung in solchen Fällen anfühlt. Aber wenn ich über diese Gefühle reflektiere, erkenne ich, dass ich darauf handeln möchte, denn Vergeltungs- und Rachegefühle schüren solche furchtbaren Dinge nur immer weiter an. Wenn du mir Leid zufügst, werde ich dir auch Leid zufügen, und wenn ich dir Leid zufüge, wirst du mir Leid zufügen, und dann werde ich dich töten. Dann kommen deine Verwandten und töten meine Verwandten. Das kann man an diesen Bürgerkriegen sehen; die Menschen wollen sich rächen und töten sich gegenseitig – und das geht immer so weiter. Also muss es hier aufhören. Diese *brahmavihāras* sind Reflexionen und Mittel, um einen vergebenden Geist und jene Eigenschaften in unserem Leben zu entwickeln, die unserem Menschsein zu innerer Schönheit und Vollkommenheit verhelfen können.

Frage: Wie können wir angesichts des ganzen Leidens, das wir in der Welt sehen, Gleichmut entwickeln?

AS: Wir reflektieren über unsere Taten und die Beweggründe dieser Taten und erwägen ihre Ergebnisse, sowohl die guten als auch die schlechten. Wenn ich beispielsweise die Bettler und Leprakranken in Indien kontempliere, mutet es herzlos an zu sagen, dass sie aufgrund ihres Karma so seien. Das klingt wie eine Ausrede. Man will sich einfach nicht darum kümmern und bedient sich des Gesetzes des Karma, um etwas zu verdrängen. Ich war letzten Juni in Delhi und es war wirklich heiß, um die 46°C. Ich saß mit meinen Gastgebern im Auto und sie hielten an einem Laden an, um eine Cola zu kaufen. Da sah ich zwei junge leprakranke Frauen; eine schob einen Handkarren, die andere saß in dem Karren und hielt ein kleines Mädchen im Schoß. Sie bettelten vor dem Laden. Beide Frauen hatten etwas Anziehendes an sich; sie strahlten eine Heiterkeit aus, sie hatten Humor. Ihre Hände waren von Lepra befallen, doch obwohl ihre körperliche Verstümmelung verstörend war, hatte ich den Eindruck, dass sie ganz gut damit zurechtkamen. Hierzulande trifft man dagegen oft Menschen, die keinerlei Behinderung haben und dennoch völlig depressiv sind, voller Negativität stecken; körperlich fehlt ihnen nichts, aber geistig geht es ihnen nicht gut. Solche Depressionen trifft man unter den reichsten Menschen an. Sie empfinden ihr Leben als sinnlos und sind in ihren Zwangsvorstellungen gefangen. Das nenne ich wahres Elend. Lieber hätte ich Lepra als eine Depression!

In dem Buch „Die Stadt der Freude“ begibt sich ein polnischer katholischer Priester in den schlimmsten Slum von Kalkutta, um dort zu leben. In diesem Slum

namens Anandanagar – die Stadt der Freude – leben die Ärmsten der Armen und die Leprakranken. Das Buch beschreibt das Leben der Leprakranken und auch die Freude und die Gemütsart dieser Menschen. Trotz der Armut, des Elends und der Tragödie ihres Lebens sind sie gute Dinge. Wir können sehr viel Respekt für die Menschheit empfinden, wenn da etwas ist, das selbst unter den schlimmsten Bedingungen nicht zerstört wird. Da wäre zum Beispiel die Geschichte eines Rikschaziehers, der wie ein Sklave schuften musste, um genug Geld für die Heirat seiner Tochter zu verdienen, damit sie keine Prostituierte werden musste. Die meisten von uns stehen nicht vor einem derartigen Dilemma – eine Rikscha ziehen zu müssen, um einen guten Ehemann für unsere Tochter zu bekommen. Aber er hat es tatsächlich geschafft, einen geeigneten Ehemann für sie zu finden. So etwas zeugt von Edelmut; man sieht förmlich die Haltung des Ehrgefühls hinter solchen Menschen.

Andererseits gibt es grausame Kriege, wo eine Art Dämon die Macht übernimmt, unter dem scheinbar alle Menschlichkeit zugrunde geht. Die Täter sind ganz normale Männer, die dermaßen hasserfüllt sind, dass sie Gräueltaten an Frauen und Kindern begehen können. Woher rührt dieser Hass? Das kann auch bei uns passieren. Es liegt innerhalb der Bandbreite der Möglichkeiten menschlichen Verhaltens.

Ich kontempliere meinen eigenen Geist hier in Amaravati. Die Leute können sich in Amaravati über eine Menge Dinge beschweren; der Geist beschwert sich über Dinge, die uns nicht gefallen. Doch als buddhistische Mönche üben wir uns in der Kontemplation dessen, was wir haben, d. h. der vier Requisiten: die Almosenschale, die Roben, Medizin gegen Krankheit, und Unterkunft. So kontempliere ich dann: „Nun, ich habe meine Mahlzeit für den Tag eingenommen; ich habe meine Roben und einen Platz zum Schlafen.“ Dann überlege ich: „Mir steht die Dhamma-Lehre zur Verfügung und ich habe die Möglichkeit, mit guten Menschen zusammen zu leben.“ Also schätze ich das, was ich habe, anstatt mich in Unzufriedenheit hineinzusteigern, die sich meiner bemächtigen könnte, wenn ich es zulassen würde.

Wir neigen dazu, uns immer Idealvorstellungen davon zu machen, wie das Leben „sein sollte“. Das hat zur Folge, dass wir immer das Gefühl haben, dass mit unserem Leben, so wie es tatsächlich ist, etwas nicht stimmt. Doch das Leben befindet sich nur selten auf seinem Höhepunkt. Wir erleben zwar auch ein paar Sternstunden, aber die können wir nicht allzu lange aufrechterhalten. Der überwiegende Teil des Lebens sieht anders aus. In unserer Meditation üben wir uns darin, den Fluss des Lebens zu beobachten, und wir lernen daraus, anstatt anzunehmen, dass etwas nicht in Ordnung ist, wenn unser Leben mal nicht so optimal verläuft.

In unserer Meditation lassen wir all unsere Gewohnheiten und Widerstände gegenüber dem Leben los. Wir können so tief in unserer eigenen Geschäftigkeit und Zwanghaftigkeit feststecken, dass wir nicht erkennen, wie wenig wir als Menschen eigentlich zum Leben brauchen. Wir meinen alle, dass wir einen hohen Lebensstandard mit allen möglichen materiellen Annehmlichkeiten haben müssen, aber im Grunde genommen könnten wir immer noch glücklich sein, selbst wenn wir diese aufgeben müssten. Wir müssen nicht in die Stadt der Freude ziehen, um das unter Beweis zu stellen; wir können es in unserem täglichen Leben feststellen.

Unsere Lebensqualität hängt in Wirklichkeit von unserer Denkweise und unseren Taten ab. Wenn wir einen zufriedenen Geist kultivieren können, brauchen wir unser Leben nicht mehr dem Konsum zu verschreiben, oder uns darauf zu beschränken, es sicher und bequem zu gestalten. Wenn wir ein zufriedenes Herz haben, kann uns das niemand mehr wegnehmen. Das komfortable Haus dagegen kann abbrennen, Hausbesetzer könnten darin einziehen, durch dein Wohnzimmer könnte eine Autobahn hindurchführen; alles Mögliche könnte passieren!

(aus einem Vortrag im buddhistischen Kloster Amaravati, in den 90ern)

10 – Der Tod ist eben so

In bestimmten Krankenhäusern in Thailand ist es buddhistischen Mönchen gestattet, Autopsien zu betrachten. Wir sind einmal an einem Montagmorgen in eines der großen Krankenhäuser gegangen, weil am Wochenende jede Menge Morde und Unfälle stattfinden und es viele grauenhafte, gruselige Leichen zu obduzieren gibt. Der Verantwortliche für den Autopsiesaal sagte: „Oh, da hätte ich etwas ganz Besonderes für dich!“ Ich überlegte: „Was meint er damit?“ Er führte mich zu einem speziellen Raum und öffnete die Tür. Ich wurde fast ohnmächtig von dem Geruch einer verwesenden menschlichen Leiche, bevor ich sie überhaupt erblicken konnte. Der Gestank war grauenhaft. Ich spürte, dass ich da nicht hineingehen wollte, doch ich zwang mich dazu. Im Inneren des Raumes lag eine aufgequollene Leiche, die in einem der Kanäle aufgefunden worden war. Würmer krabbelten in ihr herum. Es war abscheulich. Als ich an die Decke schaute, konnte ich die Stellen erkennen, wo vorherige Leichen explodiert und ihre Gedärme hingeflogen waren. Ich dachte: „Hoffentlich passiert das nicht, während ich hier bin!“

Das war eine Bewährungsprobe für meine Achtsamkeit, denn meine erste Reaktion war: „Lasst mich hier raus!“ Indem ich jedoch dableib und mir meines Ekels und Widerwillens angesichts dieser verwesenden Leiche gewahr wurde, konnte ich diese Gefühle in mir beobachten. Nach einer Weile ließ der Widerwille nach. Ich gewöhnte mich an den Geruch; er wurde erträglich. Sobald ich aufgehört hatte, auf den Geruch zu reagieren, nahm ich ihn kaum noch wahr. Ich hörte auf zu leiden. Es war unglaublich beeindruckend, einen menschlichen Leichnam in diesem Zustand zu sehen, denn eine solche Gelegenheit bekommt man nur selten. Es war grässlich und grotesk. Ich hatte keine Ahnung, wie alt er war. Vermutlich ein Mann eher jüngeren Alters, der im Kanal ertrunken war.

Nachdem der Widerwille und die Neigung zum gedanklichen Ausufern aufgehört hatten, begann ich den Verwesungsprozess zu betrachten. Merkwürdigerweise fand ich ihn recht schön – die Art und Weise, wie die Natur alles entsorgt. Auf einer konventionelle Ebene werden Beurteilungen über Schönheit angestellt, aber im Hier und Jetzt – im Beisammensein mit dem Widerwillen und dem Ekel – fühlte ich mich vom Verwesungsprozess überhaupt nicht abgestoßen. Es war wirklich erstaunlich mitzuerleben, wie das Leben alles verzehrt und beseitigt. Der menschliche Körper wurde dem Ökosystem wieder zugeführt. Ich nahm die Farben, die Maden und die Würmer wahr und begann, die natürlich ablaufenden Vorgänge zu schätzen. Wir können nicht nur aus dem Hochgefühl lernen, das sich angesichts von etwas Schönerem einstellt, sondern wir können auch anfangen, uns dem Leben selbst und allem, was es beinhaltet, zu öffnen – nicht nur seinen netten und hübschen Aspekten, sondern auch dem Alter, der Krankheit, dem Tod, dem Verfall.

Viele unserer modernen Gesellschaften wollen den Tod verleugnen oder uns von ihm ausschließen. Als meine Mutter starb, gab ich gerade ein Retreat in Kalifornien und ich musste mitten im Retreat abreisen, um an der Beerdigung teilzunehmen. Es war eine römisch-katholische Trauerfeier. Als ich ankam, war der Sarg mit einem schönen Tuch abgedeckt. Der Pfarrer hielt eine schöne Grabrede, die

uns ein gutes Gefühl gab. Er sprach davon, wie wunderbar meine Mutter gewesen sei, und meinte, sie sei jetzt bestimmt oben bei Gott im Himmel. Das war ebenfalls ein schöner Gedanke, da sie ja genau dorthin kommen wollte. Das Ganze war sehr kosmetisch. Es hatte nichts Deprimierendes an sich. Wir haben nicht wirklich den Tod kontempliert oder unsere Verlustgefühle untersucht. Wir wurden sentimental – und redeten darüber, wie lieb meine Mutter gewesen sei, und über ihre Belohnung im Himmel.

Als nächstes begaben wir uns auf eine Prozession, um ihren Leichnam zum katholischen Friedhof zu überführen. Dort waren alle Vorkehrungen getroffen worden. Die Grube war gegraben und mit künstlichem, grünem Gras bedeckt worden; der Sarg lag oben drauf. Der Priester erschien, sprach ein Gebet und besprengte den Sarg mit Wasser. Dann wurden wir gebeten, wieder zu gehen. Ich beschloss, beim Begraben meiner Mutter mitzuhelfen, also blieb ich. Die Verantwortlichen, also die Totengräber, kamen auf mich zu und meinten: „Sie müssen gehen.“ Ich antwortete: „Ich würde gerne beim Begraben mithelfen.“ Doch sie bestanden darauf: „Nein, wir können den Sarg erst in die Grube hinunterlassen, wenn alle weg sind. So sind die Vorschriften.“ So werden wir Amerikaner behandelt – als ob wir solche Traumata nicht verkraften könnten. Wenn wir mit ansehen müssten, wie der Sarg ins Grab gelassen wird, würden wir womöglich in Ohnmacht fallen oder müssten die nächsten zwanzig Jahre in Therapie verbringen.

Aus buddhistischer Sicht ist der Tod ein natürliches Ereignis. Der Buddha ermutigte uns, den Tod zu beachten, ihn zu kontemplieren. In Nordost-Thailand, wo ich früher gelebt habe, wurde Beisetzungen eine große Bedeutung beigemessen, weil wir tatsächlich über das Vorkommnis reflektierten. Wir konnten den Leichnam betrachten und er war nicht geschminkt, um schön auszusehen. Er wurde nicht mit Lippenstift und Puder bearbeitet. Es war nur ein toter menschlicher Körper, und wir haben darüber meditiert. Wir haben uns die Realität des Todes bewusst gemacht: So ist der Tod des Körpers.

Das fand ich weder deprimierend noch traumatisch. Wenn Ajahn Chah diese Trauerfeierlichkeiten abhielt, bin ich nicht in Ohnmacht gefallen. Ich empfand sie als äußerst beeindruckende Erfahrungen. In den Vereinigten Staaten hatte ich selten solche Gelegenheiten, mir den Tod und den Verlust ins Bewusstsein zu rufen und einen menschlichen Leichnam wirklich zu betrachten. Wir leben in einer Gesellschaft, die den Tod verleugnen und vertuschen will. Allein schon das Wort „Tod“ in der Öffentlichkeit auszusprechen, gilt als unhöflich. Wir bedienen uns Euphemismen, die ihn weniger krass, weniger schockierend erscheinen lassen. Das Gewährsein umschließt jedoch den gesamten Prozess – von der Geburt bis zum Tod, von den Höhepunkten des Lebens bis zu seinen schwierigsten Momenten – das ganze Auf und Ab. Indem wir über diese Dinge reflektieren und sie bezeugen, befreien wir uns von unseren Ängsten, Reaktionen und Projektionen, die wir rund um den Lauf unseres Lebens, den eigenen Körper und den Verlust unserer Lieben erzeugen.

Als meine Mutter starb, nahm ich mich vor allem meiner Gefühle des Verlustes und der Trauer an. Sie können bezeugt werden. Ich habe nicht versucht, meine Gefühle zu ignorieren – sie interessierten mich. Diese Fähigkeit, meine Gefühle zu akzeptieren, musste ich mir selbst beibringen, denn ich war genau

umgekehrt konditioniert worden. Auf der kulturellen Ebene war ich konditioniert worden, meine Gefühle zu unterdrücken, sie zu leugnen oder zu übergehen. Ich musste mich vorsätzlich und gezielt bemühen, mir meine Trauer- und Verlustgefühle ins Bewusstsein zu rufen, sie zu beobachten und zuzulassen. Das bedeutet jedoch nicht, an Gefühlen festzuhalten oder sich in Emotionen zu suhlen. Es bedeutet, die Dinge im Sinne von Dhamma zu beobachten. Es ist, was es ist. Der Tod der eigenen Mutter ist genau so.

Freilich ist ihr Tod mittlerweile nur noch eine Erinnerung. Aber während der Beerdigung damals, als ich den Schock noch nicht überwunden hatte, fühlte ich mich sicher genug in meiner Meditation, um die Verlusterfahrung im Sinne des Dhamma zu nutzen. Anstatt die unangenehmen Seiten des Lebens abzulehnen oder zu verleugnen – Tod oder Verfall, Hässliches, Ungerechtes und das ganze Elend, das man erfährt –, stellte ich fest, dass all diese Dinge zu unseren eindrucksvollsten und bereicherndsten Lernerfahrungen werden können, wenn wir sie mittels Gewahrsein betrachten.

Wir sollten fest entschlossen sein, uns jenen Dingen zu stellen, die uns emotional belasten, die sehr mächtig, überwältigend, beängstigend oder bedrohlich sind, und uns dafür zu öffnen. Jedoch erkennen wir durch die Zuversicht des Gewahrseins immer deutlich, wie diese schwierigen Zustände den Geist und das Herz beeinflussen. Was ist das für ein Gefühl? Es ist weder richtig noch falsch – ein Gefühl ist, was es ist, und nur wir selbst können es erkennen. Wenn wir auf unser Gewahrsein vertrauen, dann erkennen wir, dass es *so* ist. Wir brauchen kein Wort dafür zu haben oder es auf irgendeine Weise zu definieren, denn es ist, was es ist. Es ist weder eine kulturelle Konditionierung noch das Ego. Es ist unmittelbares Erkennen.

(aus *Inquiring Mind*, Bd. 25, Nr. 1, Herbst 2008)

11 – Über Messiasse und anderes mehr

Die Vorstellung, dass ein Messias kommen und uns retten wird, ist sehr reizvoll, denn irgendwie hat man das Gefühl, das sei das einzige, was jetzt noch funktionieren könnte. Wenn so vieles in der Welt schiefgeht, angesichts so vieler Probleme, kann man ziemlich deprimiert werden – ihr kennt das Gefühl: „Bitte lass den Messias kommen und das Durcheinander, das wir angerichtet haben, wieder in Ordnung bringen“. Wir können aber auch erkennen, dass wir das Chaos, das wir in uns selbst angerichtet haben, auch selbst wieder einrenken müssen. Der Wunsch, jemand anderes möge kommen und es für uns tun, ist eher ein Zeichen der Unreife. Ich erinnere mich, wie ich als Kind öfters etwas angestellt und dann gehofft habe, dass meine Eltern vorbeikommen und alles wieder in Ordnung bringen würden. Die Hoffnung auf das Kommen des Messias gehört zur gleichen Denkweise. Nicht, dass ich etwas gegen diese Vorstellung hätte; es wäre sehr schön, wenn tatsächlich ein Messias käme, da bin ich ganz dafür. Aber ich verlange es nicht und erwarte es auch nicht, denn ich erkenne, dass es wichtiger ist, zu lernen, wie man sein eigener Messias werden kann, als zu erwarten, dass irgendeine fremde Macht von außen kommt und mich oder die Welt rettet.

Wir können unsere gegenwärtige Situation auf unterschiedliche Weise betrachten. Da wäre zum einen die „Finsternis- und Untergangs“-Perspektive: „Es ist alles hoffnungslos! Wir haben den Planeten verseucht und ein Chaos angerichtet; es bleibt nicht mehr viel zu tun, es ist zu spät“, oder aber der hoffnungsvolle New-Age-Ansatz: „Alles ist im Wandel; das Bewusstsein verändert sich; die Menschen werden sich der Gesamtdimension und der Einheit aller fühlenden Wesen bewusst.“ Diese Denkweise ist sehr positiv und beflügelt den Geist. Sie verleiht unserem Leben eine hoffnungsvolle und optimistische Ausrichtung – wir hängen nicht in einem kalten, allumfassenden System fest, das wir durcheinandergebracht haben und wo nur noch Umweltverschmutzung und Elend herrschen, bis das Ganze irgendwann zusammenbricht. Wenn wir die Dinge positiv und optimistisch sehen, wirkt sich das sicherlich angenehm auf unser Leben aus, doch der Ausweg aus dem Leiden – und das ist für mich die Vervollkommnung unseres Daseins als menschliche Individuen – führt über die Erkenntnis der Wahrheit. Anstatt uns für einen Ansatz zu entscheiden und den anderen zu verwerfen, sehen wir beide Seiten als das, was sie sind; wir überschreiten und identifizieren uns nicht mehr mit der bedingten Welt und erwarten auch nichts mehr von ihr. In einem Geist, der nicht anhaftet, erwacht eine Erkenntnis der Wirklichkeit, die jenseits aller Worte liegt; es ist etwas, das jeder nur für sich selbst realisieren kann.

Manche sind der Ansicht, dass wir das Goldene Zeitalter bereits überschritten haben, als alles perfekt war. Gleichwohl sehnt sich das menschliche Herz danach, dass Individuen, Gemeinschaften und ganze Völker irgendwie zu diesem vollkommenen Paradies auf dem Planeten Erde zurückkehren mögen, wo alles fair und gerecht, schön und wahr und perfekt für uns ist. Und während wir auf den Schaden aufmerksam machen, den wir Menschen angerichtet haben, kommen wir nicht umhin zu erkennen, dass auch Mutter Natur es hervorragend versteht, den Planeten zu verwüsten. Wenn wir über den Dhamma reflektieren, können wir

erkennen, dass die Erde selbst vergänglich ist: Orkane, Vulkane und der ganze geologische Werdegang des Planeten Erde ist aus menschlicher Sicht ziemlich haarsträubend. Es ist eben einfach der natürliche Lauf der Dinge, wie sie sich verändern und in ständiger Bewegung sind. Das Ganze birgt ein Mysterium: ein planetarisches System, das im Kosmos existiert. Unsere Neugierde führt uns zu den entlegensten Winkeln des Sonnensystems, aber unserer ganzen Intelligenz zum Trotz können wir nur feststellen, dass alles äußerst geheimnisvoll und wunderbar ist. Das Einzige, was wir als menschliche Wesen tatsächlich tun können, ist, uns diesem Mysterium voller Staunen zu öffnen, weil wir es mit unseren armseligen kleinen Köpfen nicht lösen können. Da wir das Mysterium nicht lösen können, bleibt uns nichts anderes übrig, als es entweder zu verwerfen und uns mit belanglosen und albernem Dingen zu beschäftigen, oder uns dem Geheimnis bewusst zu öffnen.

Genau das verstehen wir unter der Erkenntnis der Wahrheit, die sich mit Worten nicht beschreiben lässt. Es ist die Öffnung des individuellen Bewusstseins für jenes Mysterium. Es verlangt nach keinerlei Antwort. Wir öffnen nur unseren Geist und übergeben uns vollkommen offen und empfänglich – genau darin liegt nämlich unser Potential, das wir in dieser menschlichen Form verwirklichen können. Wenn wir eins sind mit dem Geheimnisvollen, dann leiden wir nicht. Solange wir uns jedoch davor fürchten oder versuchen, es mit Hilfe unserer armseligen Geistesvorstellungen zu lösen, geraten wir nur ins Grübeln und verzweifeln, fürchten und sorgen uns. Wir können aber über unser eigenes Dasein reflektieren. Wir können das Geheimnis des Lebens und des Universums kontemplieren. Worum geht es da überhaupt? Wir können es entweder als viel Lärm um nichts abtun, oder es tatsächlich untersuchen und uns dafür öffnen. Dann entsteht die Erkenntnis des wahren inneren Friedens in uns, die wir nie erlangen können, solange wir sie nur in einer Sache, einer Person oder einem Ort suchen. Du kannst versuchen, einen friedlichen Ort zu finden, und vielleicht entdeckst du dein Shangri-La und lebst glücklich bis ans Ende deiner Tage ... aber vermutlich wirst du eher feststellen, dass die amerikanische Luftwaffe über Shangri-La Tiefflugübungen mit Jets durchführt, oder dass die Menschen im Shangri-La so hochsinnig sind, dass sie nie die Toiletten putzen! Es wird immer eine Schlange im Garten geben, oder einen Wurm im Apfel; in der bedingten Welt wird es immer auch etwas Nicht-Friedliches geben.

Genauso verhält es sich auch mit der Sehnsucht nach dem Märchenprinzen oder dem Aschenputtel: „Wenn ich einmal den oder die Richtige getroffen habe, werde ich glücklich bis ans Ende meiner Tage leben“. Das ist eine weitere Illusion. Wenn dir dann kein Ort mehr bleibt, an den du dich flüchten könntest, niemand, der dich rettet und erfüllt, und nichts, was du dagegen tun kannst, könntest du dir am Ende deine eigene Welt erschaffen – und in einer Art gestörtem Geisteszustand leben. Du wirst den Weg aus dem Leiden nicht in der Welt der Objekte, durch Überlegungen, Wahrnehmungen oder auf der materiellen Ebene finden, sondern indem du darüber hinaus gehst. Transzendenz bedeutet nicht, dem Leiden zu entfliehen oder es abzulehnen, sondern uns jenem stillen Zentrum unseres Seins zuzuwenden, das uns eine Perspektive und Empfänglichkeit für die bedingte Welt ermöglicht. Die Identifizierung mit der bedingten Welt der Objekte ist dann aufgehoben.

Ich finde die Ungerechtigkeiten und Dummheiten in der Welt empörend. Es gibt so viel, worüber man sich entrüsten könnte, so vieles läuft nicht richtig, sondern furchtbar falsch. Das *sollte nicht* so sein, und die Menschen *sollten nicht* solche schrecklichen Dinge tun – dies ist gerechtfertigte Entrüstung. In Entrüstung kann man sich regelrecht hineinsteigern. Erforschst du jedoch diese Erfahrung der gerechtfertigten Entrüstung, entdeckst du, dass du in deinem Herzen sehr darunter leidest, denn obwohl du Recht hast, bist du nicht weise. Du erzeugst Leiden über den Ist-Zustand der Dinge. Du hast Recht, es sollte nicht so sein – aber es ist nun einmal so! Oder das Gegenteil könnte passieren, du denkst: „Es spielt keine Rolle“ und schließt die Augen, verstopfst dir die Ohren und versuchst, nichts Schlechtes zu sehen oder zu hören. Das ist eine Art, ein Problem zu handhaben, aber in der Regel erweist sie sich als eine höchst unzulängliche und klägliche Methode, auf die du notgedrungen zurückgreifst.

Es gibt da einen Ausdruck, den Ajahn Buddhadasa benutzte: „Es ist, wie es ist“ oder: „Die Welt ist eben so“. Dies ist nichts Abtuendes – Gleichgültigkeit oder die Missachtung von Unrecht – sondern vielmehr eine Art Akzeptanz. Die Welt ist so. Sie war schon immer so. Es gab schon immer Gier, Hass und Verblendung, Eifersucht, Gräueltaten und Schrecken. Die griechischen Sagen strotzen nur so vor Kannibalismus und Schändungen, vor Göttern, die furchtbare Taten begehen, und dennoch wurde all das in der griechischen Mythologie verewigt. Die Archetypen der Menschheit wurden in Legenden und Mythen festgehalten, sowohl in asiatischen als auch in europäischen. Wir begreifen also, dass die Dinge so sind, wie sie sind: Menschen können so sein. Wir können rachsüchtig und eifersüchtig sein. Wir können sehr egoistisch sein, und wir können wütend und blutrünstig werden; wir können dumm und gleichgültig sein, voller Zweifel und Sorgen – wir können all diese Möglichkeiten entweder ausschöpfen – oder sie überwinden.

Ich habe mich früher oft gefragt: „Was nützt es, von jemand anderem zu verlangen, all das zu überwinden, wenn ich es selbst nicht auch tue?“ Ich erkannte, dass diese rechtschaffene Entrüstung über den Zustand der Welt eine Möglichkeit ist, zu sagen: „Ich will, dass du nicht so bist. Ich will nicht, dass du so bist, wie du bist. Du sollst nicht wütend sein und du sollst nicht eifersüchtig sein“. Danach betrachtete ich mich dann selbst: wie *ich* wollte, dass *du* nicht so bist. Das ist im Grunde genommen irgendwie kindisch: „Bitte sei so, wie ich es will. Sag nichts, was mich aufregt.“ Dann kommt die Einsicht, dass es mich nichts angeht, was andere tun oder unterlassen. Ich kann nur für mich selbst, in meinem eigenen Leben, die Richtung der Transzendenz einschlagen. So ist es nun einmal. Das ist keine pessimistische Gleichgültigkeit, sondern eine geschickte Reflexion. *Die Welt ist so und die Menschen sind so* – das bedeutet nicht, dass wir die Menschheit als böse verurteilen, sondern dass wir anerkennen, dass Menschen solche Dinge tun – haben sie schon immer getan. Wenn du von allen anderen erwartest, dass sie ihr Verhalten ändern, machst du dich damit nur unglücklich, denn das liegt jenseits deiner Möglichkeiten in diesem Leben. In meiner Praxis gehe ich damit so um, dass ich erkenne, was ich kontrollieren kann – ich erkenne, womit ich imstande bin zu arbeiten.

Wichtig ist, achtsam zu sein und zu wissen, was man als Einzelner tun kann, in dieser Erscheinungsform, mit diesen Eigenschaften und Qualitäten. Es geht nicht

darum, zu denken: „Wäre ich stärker oder intelligenter oder gesünder oder attraktiver oder dieses oder jenes, dann wäre ich in der Lage, etwas zu tun.“ Weisheit im buddhistischen Sinne bedeutet, erkennen zu können, wie man mit dem, was man hat, arbeiten und es sinnvoll nutzen kann, so wie es ist – auch wenn das, was man hat, nicht besonders toll ist. Vielleicht ist man gelähmt oder krank, oder man ist alt, oder man hatte ein unglückliches Leben – das bedeutet jedoch nicht, dass man nicht erleuchtet werden kann, dass man nicht zur Wahrheit erwachen kann. Mit Weisheit lernen wir, das, was wir haben, richtig zu nutzen. Wenn du jemand bist, der denkt: „Um das zu erreichen, muss ich die besten Voraussetzungen haben“, dann wirst du nie vorankommen, wohingegen ein weiser Mensch auch mit einer unterlegenen Ausrüstung ein hervorragendes Ergebnis erzielen kann.

Die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind, bedeutet in einer Gemeinschaft wie Amaravati, sich umzusehen und Möglichkeiten zu erkunden, wie man diese Gemeinschaft aufwerten und zu einem besseren Ort machen könnte. Und wenn du nichts tun kannst, wartest du einfach geduldig, bis die Zeit für eine Verbesserung reif ist. Andere Menschen in deinem Leben zu akzeptieren bedeutet nicht, dass du alles an ihnen magst, sondern du akzeptierst sie alle so, wie sie sind. Dadurch erkennst du, dass deine Gereiztheit weitgehend dein eigenes Problem ist; es liegt nicht daran, dass mit den anderen etwas nicht stimmen würde – vielleicht bist du nur jemand, der sich über gewisse Dinge leicht ärgert. Oder, falls die Leute nur schlechte Gewohnheiten haben, kannst du durch deine Akzeptanz und Geduld einen Zugang zu ihnen finden, um Verbesserungsvorschläge und Hinweise auf eine angemessene Art zu unterbreiten. Mit der Aussage „So ist es nun einmal“ akzeptiert der Geist die Dinge und lässt sie sein, wie sie sind. Dieses Akzeptieren ermöglicht es uns, die Dinge zu verstehen, und indem wir verstehen, können wir sie leichter lenken. In dieser Offenheit liegt Weisheit.

(aufgenommen in Amaravati, während einer gemeinschaftlichen Teepause mit Ajahn Sumedho. Seine Ausführungen bezogen sich auf eine Frage hinsichtlich jener spirituellen Sehnsucht der Menschen, die sich in der Hoffnung auf einen künftigen Messias äußert.)

12 – Der beste Ort ist hier: Ein Interview im Kloster Abhayagiri

Fearless Mountain: Du hast schon oft über deine Erfahrungen als junger Mönch in Thailand gesprochen, sowie darüber, wie wichtig es für dich war, in einem buddhistischen Land zu leben. Was meinst du, inwieweit sich deine Erfahrung möglicherweise von der einer Person unterscheidet, die dem Orden hier in Kalifornien beigetreten ist und unter Umständen nie als Mönch oder Nonne in einem buddhistischen Land leben wird?

Ajahn Sumedho: Nun, ich weiß, dass die Leute denken, man könne im Westen nicht wirklich als Mönch oder Nonne leben, oder dass es in Thailand besser sei. Ich versuche, diesbezüglich einen offenen Geist zu bewahren. Ich empfinde eine ungeheure Dankbarkeit und Wertschätzung für meine Jahre in Thailand. Ich habe auch erkannt, dass das eigentliche Problem beim Praktizieren unser Festhalten an Ansichten und Meinungen ist, und nicht der tatsächliche Ort oder die Situation. Beim Üben geht es um den Geist. Es geht darum zu lernen, wie wir mit dem, was wir haben, am besten umgehen. Dies herauszufinden ist oft nicht gerade leicht. Da wir heutzutage die Vorzüge einer großen Reisefreiheit genießen, wissen wir unseren jeweiligen Aufenthaltsort oft nicht zu schätzen. Sobald dir ein Ort nicht mehr behagt, kannst du ohne weiteres weiterziehen. Wenn Westler Mönche oder Nonnen werden, kann diese Haltung zu einem Problem werden. Mir ist jedoch durch meine eigene Erfahrung klargeworden, dass die Essenz des heiligen Lebens in der Kultivierung der Zufriedenheit und Dankbarkeit für das liegt, was man hat – statt ständig auf der Suche nach einem besseren Ort zu sein. Den Leuten dies zu vermitteln und sie dazu zu bringen, es wirklich zu schätzen, ist eine andere Sache. Selbst wenn sie es theoretisch nachvollziehen können, bedarf es einer echten Charakteränderung, um es auch wirklich zu fühlen – vor allem in einem Land, wo uns so viele Möglichkeiten und Alternativen zur Verfügung stehen. Daher ermutige ich einfach nur das Praktizieren und behaupte nicht, dass irgendein Ort dafür geeigneter wäre als ein anderer.

FM: Ich erinnere mich an eine Geschichte, die du erzählt hast, in der dich Ajahn Chah fragte – und zwar als du noch in Thailand warst –, ob du nach Amerika zurückkehren würdest. Als du meintest, die Vorstellung, als Mönch in Amerika zu leben, erscheine dir unrealistisch, wollte er wissen: „Wieso nicht? Gibt es dort keine freundlichen Menschen?“

AS: Stimmt, ich hatte den Eindruck, dass es einen echten Unterschied zwischen dem Leben in Asien und dem im Westen gab. Aber das Wesentliche an Ajahn Chahs Aussage war, darauf hinzuweisen, dass ich überall hin gehen konnte, wo es herzensgute und großzügige Menschen gab – es kam nicht darauf an, ob sie Buddhisten waren oder nicht. Da ich in Thailand ausgebildet worden war, verband ich meine Erfahrung als Mönch mit einer Kultur, einem Volk, bestimmten Umständen. Daher hatte ich den Eindruck, dass meine Situation von diesen Dingen abhing. Als ich später nach England zog, einem Land ohne starke Verbindungen zum Buddhismus, stellte ich jedoch fest, dass ich keine Probleme in punkto Unterstützung oder Respekt hatte. Dies bestärkte mich in meiner Überzeugung des Werts des buddhistischen Mönchtums als einer Möglichkeit, die besseren oder

schöneren Eigenschaften der Menschen hervorzurufen, wie etwa großzügig zu sein, sich um andere zu kümmern, zu helfen, ein zufriedenes Leben zu führen und so weiter.

FM: Du schneidest hier einige Aspekte an, wie die Mönchsgemeinschaft für die Laien eine Verbindung zu den Lehren aufbauen und ihnen hilfreiche Praktiken aufzeigen kann.

AC: Da das monastische System von der Laiengemeinschaft für Dinge des täglichen Bedarfs wie zum Beispiel Nahrung abhängig ist, sind wir auf eine sehr elementare Weise miteinander verbunden. Dadurch treten die großzügigen Eigenschaften der Laienunterstützer zutage, einfach indem sie den Mönchen und Nonnen eine Mahlzeit anbieten oder ihnen sonstige Versorgungsgüter zur Verfügung stellen. In wohlhabenden Ländern bietet die klösterliche Lebensform den Menschen auch die Chance, sich Gedanken darüber zu machen, was sie im Leben wirklich brauchen. Kommt Zufriedenheit nicht eher aus dem Herzen als davon, dass man alles hat, was man haben will? Dieses Gefühl der Dankbarkeit und Zufriedenheit bewirkt einen Geisteszustand, der geläutert und dem klaren Verständnis förderlich ist. Unsere Gesellschaft ist rastlos, kritisch und in hohem Maße auf das fixiert, was falsch läuft. Wir suchen ständig nach Wegen, alles besser zu machen, als es ist. Insofern denke ich, dass das buddhistische Klosterleben den Amerikanern als gutes Beispiel dienen kann, um über solche Themen zu reflektieren.

Das Kloster Abhayagiri bietet einem auch die Möglichkeit, sich vorübergehend oder auf Lebenszeit dem klösterlichen Leben zu widmen, und das in einem Land, in dem das Mönchtum noch nie eine große Rolle gespielt oder die Kultur maßgeblich beeinflusst hat. Selbst, wenn dies auch in Zukunft nicht der Fall sein sollte, verkörpert das monastische Leben doch das Gute an der Menschheit – wir lassen die Dinge los, übernehmen die Verantwortung für unsere Lebensweise, sind gütig, nehmen uns nur das, was wir brauchen und üben uns darin, unseren Geist von den Ursachen des Leidens zu befreien. Allein schon die Tatsache, dass solche Qualitäten in diesem Land gelebt werden, ist ein äußerst hoffnungsvolles Zeichen, vor allem in einer Zeit, in der die Medien düstere und unheilvolle Botschaften verbreiten. Wir können die panische Angst unseres Zeitalters spüren: Die Angst vor der Zukunft entspringt der Sorge, welche Ungeheuer wir geschaffen haben und wie sie uns beeinflussen werden. Wir haben zwar unseren Intellekt, unsere Experimentierfreudigkeit und die Vorzüge der modernen Wissenschaft weiterentwickelt, allerdings hauptsächlich aus Neugierde und Habgier. Hätten wir auch unsere Weisheit weiterentwickelt, würde der menschliche Verstand im Einklang mit der Natur funktionieren, anstatt sie auszunutzen. Leider sind nur sehr wenige Menschen wirklich weise. Ich glaube, das ist einer der Gründe, warum Menschen im Westen die buddhistische Meditation für eine Notwendigkeit in ihrem Leben halten. Sie erkennen, dass sie eine Methode zur Schulung des Geistes und zur Entwicklung des menschlichen Potenzials bietet, die unsere Gesellschaft bislang noch nicht einmal in Betracht gezogen hat.

FM: Das Spirit Rock Meditationszentrum und die *vipassanā*-Laiengemeinschaft sind in diesem Bereich bereits sehr engagiert. Ich würde gerne

wissen, wie das Kloster deiner Meinung nach mit dieser etablierten Laiengemeinschaft in Beziehung treten kann, und was es ihr bieten könnte.

AS: Spirit Rock hat mich als Meditationszentrum sehr beeindruckt. Jack Kornfield hatte mich zum ersten Mal mitgenommen, um mir das Grundstück zu zeigen, als es dort noch überhaupt nichts gab, und ich konnte mitverfolgen, wie es sich seitdem entwickelt hat. Es ist wunderbar zu sehen, wie etwas scheinbar aus dem Nichts entstanden ist. Es erfüllt mich mit Freude, mitzuerleben, was hier in Kalifornien geschieht, und möchte euch alle ermuntern, auch weiterhin ins Spirit Rock zu gehen. Ich habe auch festgestellt, dass es unter den Laienlehrern ein echtes Interesse und eine Wertschätzung für die Verbindung zu einer Tradition zu geben scheint. Der Buddhismus wird oft lediglich auf Meditationstechniken reduziert. Tatsächlich gibt es aber eine ganze Tradition, die von der Zeit des Buddha bis hin zum heutigen Tag weitergewachsen ist. Wir sind Teil eines Prozesses, der bis zu seinem Gründer vor 2.600 Jahren in Indien zurückreicht. Du empfindest ein Gefühl der Zugehörigkeit und Kontinuität – dass dies nicht nur eine Art New-Age-Bewegung oder eine momentane Modeerscheinung der Gegenwart ist. Es ist etwas, das sich durch aufstrebende und untergehende Königreiche, Imperien und Zivilisationen hindurch als zuträglich für die Menschheit erwiesen hat. Das Bemerkenswerte am Buddha-Dhamma ist, dass er immer noch so unverfälscht ist. Die Lehre ist nie korrumpiert oder wirklich beschädigt worden. Sie basiert auf einer Wahrheit, die auch in diesem Zeitalter noch gültig ist.

(aus *Fearless Mountain Newsletter*, Bd. 4, Nr. 2, Sommer 1999)

II Die Wahrheit ist ein offenes Tor

13 – Die Tore zum Todlosen sind offen

Im Buddhismus unterscheiden wir drei Ebenen: *dāna*, *sīla* und *bhāvanā*.¹⁷ *Dāna* ist die wesentliche Grundlage für die spirituelle Entwicklung: jene Großzügigkeit, die uns das Gefühl vermittelt, aus den eigenen persönlichen Problemen und Zwangsvorstellungen herauszukommen, um jemand anderem etwas zu geben – Handlungen, mit denen wir gute, ethische, wohlwollende und erstrebenswerte Qualitäten in unserer Gesellschaft fördern. In buddhistischen Ländern ist *dāna*, dieser Sinn für Großzügigkeit, eine wichtige Tugend. Großzügigkeit erzeugt ein Gefühl der Freude und des Glücks. Wenn wir aus uns selbst herausgehen und anderen etwas schenken, erfahren wir das Gefühl der Freude in unserem Leben. Wir schließen keine Geschäfte ab; wir versuchen nicht, etwas im Gegenzug zu bekommen – wir sind nur daran interessiert, selbstlos zu geben und die daraus erwachsende Freude zu erleben. Dies ist nicht das Glücksgefühl, das sich einstellt, wenn wir bekommen, was wir uns wünschen, wenn wir erfolgreich sind. Es ist die Freude des Gebens. Hier bietet sich uns eine Einsicht in den spirituellen Weg: Es ist ein Geben unserer selbst, der Ausstieg aus unserer Selbstbesessenheit, unserer eigenen Gruppe, unserer speziellen Sichtweise – der Ausstieg aus dieser beschränkenden, selbstsüchtigen Welt, und der Umstieg auf die freigiebigere Haltung des Dienens und Helfens. In einer materialistischen Gesellschaft wie dieser, in der man alles bekommen kann, was man will, und dennoch nicht dieses Gefühl der reinen Freude erlebt, gibt es erst recht Grund, diese Tugend zu kultivieren. Wenn unser spirituelles Leben nicht von etwas genährt wird und wir unser Leben nur auf Selbstverwirklichung ausrichten, werden wir zynisch, desillusioniert, depressiv. Ein Leben, das nur darauf beruht, „so viel für mich selbst zu bekommen, wie ich nur kann“, führt einzig und allein zu einer ungeheuerlichen Verbitterung und zum Verdruss.

Die Idee des Sangha, also der Kultivierung unseres Lebens innerhalb der Einschränkungen des Vinaya, ist in der westlichen Welt recht neu. Das Zölibat, der selbstlose Dienst am Nächsten und eine Lebensweise, die das ständige Aufgeben der eigenen Wünsche und den Gedanken an das Wohlergehen der größeren Gemeinschaft erfordert – das ist Großzügigkeit. Der Buddha-Dhamma breitet sich von diesem hier sitzenden Wesen zu allen fühlenden Wesen im gesamten Universum aus. Wir generieren *mettā*, liebevolle Güte und Wohlwollen, für das Wohlergehen und die Entwicklung aller Wesen auf der ganzen Welt: jene, die sichtbar, unsichtbar, geboren oder noch nicht geboren sind, Tiere, Dämonen und Engel, die ganze Palette von Wesen. Die Praxis von *mettā bhāvanā* (Entwicklung liebevoller Güte) umschließt die gesamte Kosmologie aller potenziell fühlenden Wesen.

Eine recht interessante Reflexion betrifft das Aussenden unseres Wohlwollens an Dämonen, Teufel und hungrige Geister, weil wir normalerweise dazu neigen, in Kategorien wie Wohlwollen für die Guten und Bestrafung für die

¹⁷ Diese drei stehen für Großzügigkeit, Sittlichkeit und Kultivierung (d. h. Meditation).

Bösen zu denken. So scheint unser westlicher Geist zu funktionieren. Zu Beginn sind wir also etwas unsicher und glauben: „Sie verdienen es nicht; es wird ihre Boshaftigkeit nur verstärken“. Wenn wir jedoch Wohlwollen praktizieren, öffnet sich etwas in uns und wir legen diese unheilsamen Impulse beiseite, dieses Leiden, das wir durch Gier, Hass und Verblendung selbst erzeugen. Wir geben all das auf und spüren das Gefühl der Freude, der Liebe, der zunehmenden Furchtlosigkeit – eine Art Mut, uns zu öffnen und allem vertrauensvoll zu begegnen. Unser Herz und Geist sind unerschütterlich – und wir erkennen die wahrhaftige Lauterkeit unseres Seins.

Die buddhistischen Lehren verweisen auf die unmittelbare Erfahrung, darauf, wie die Dinge wirklich sind – eine Situation, in der wir beginnen können, die Dinge zu beobachten. In diesem Zustand der Wachheit und Achtsamkeit beginnen wir mit Hilfe unserer wachsenden Weisheit und unseres Gewahrseins die vollkommene Lauterkeit unseres Seins zu erkennen, die unbeschreiblich ist. Wir müssen sie verwirklichen, und zwar ein jeder für sich selbst. Niemand anders kann sie uns schenken. Der Buddha konnte seine Schüler nicht plötzlich erleuchten, indem er sie mit einem Zauberstab berührte. Er konnte ihnen nur den Weg zu jener höchsten Wahrheit weisen, die nie von uns getrennt war, nie verloren gegangen war – die wir einfach nur ständig vergessen. Wir werden von unseren kammischen Neigungen, unseren Gewohnheiten, unseren Emotionen so sehr überwältigt. Alle Reize der weltlichen *dharmas* ziehen uns in ihren Bann und schüchtern uns ein. Wir lassen uns in all die bedingten Eigentümlichkeiten der Gesellschaft, der Familie hineinziehen. Ein Großteil des Leidens, von dem wir in den Nachrichten hören oder das in unserem Umfeld sehen, entspringt diesem Nichtwissen, dieser Vergesslichkeit hinsichtlich der höchsten Wirklichkeit.

In den Suttas findet man den Pali-Satz: „*Apārūta tesam amatassa dvārā*“¹⁸, „Die Tore zum Todlosen sind offen“. Der Buddha verkündete, das sei hier und jetzt. Wir beginnen, Zuflucht zu dieser Fähigkeit des erwachten Gewahrseins zu nehmen, Weisheit zu entwickeln – zuzuhören, Ausschau zu halten, zu bezeugen, zu untersuchen. Der Buddha-Dhamma ist keine Glaubensreligion, wo es nur darauf ankommt, an Lehren festzuhalten, die uns irgendwelche Geistliche oder heilige Schriften erteilen. Er dient vielmehr als Ermutigung, als Wegweiser, als Hilfe zum Erwachen. Genau dazu nehmen wir Zuflucht, wenn wir sagen: „*Buddham saraṇam gacchāmi; Dhammam saraṇam gacchāmi; Saṅgham saraṇam gacchāmi; Saṅgham saraṇam gacchāmi.*“ Das kann entweder eine leere Floskel sein, die wir wie ein Papagei wiederholen, oder es kann zur Erinnerung an diesen Zustand der echten Lauterkeit, des „Erwachens“, dienen. Das Wort Buddha bedeutet „der Erwachte“, dasjenige, was gewahr und weise ist. Wir beten allerdings nicht Gotama den Buddha an, der vor 2.539 Jahren starb. Der Buddha verwies nicht auf eine menschliche Gestalt, sondern auf den natürlichen Zustand unseres Menschseins – den Zustand des Gewahrseins, der Achtsamkeit, der Aufmerksamkeit. Wenn wir unserem Leben keine Aufmerksamkeit schenken, verfangen wir uns in unseren vielfältigen emotionalen Gewohnheitsmustern, und die Ignoranz in ihren verschiedensten

¹⁸ Zum Beispiel im *Dīgha Nikāya* 14.3.7 und *Majjhima Nikāya* 26.21. Siehe „Das Todlose betreten“ weiter unten.

Facetten nimmt allmählich überhand. Entsprechend leiden wir, weil diese Ebene des Festhaltens an Begierden und Ängsten nur zu Verzweiflung, Kummer, Angst, Enttäuschung und Depression führen kann.

Ich lebe nun schon seit zwanzig Jahren als buddhistischer Mönch hier in diesem Land. Ich habe den Eindruck, dass das Leiden der hiesigen Menschen in der Regel mit ihrem Festhalten an verschiedene Formen von Unwissenheit, an unterschiedliche Ausprägungen ihrer Gier, ihres Hasses und ihrer Verblendung zusammenhängt. Wir werden hierzulande nicht etwa von einem ungerechten Staat verfolgt und unterdrückt; unser Leiden erwächst aus unserem eigenen Nichtwissen. Wir kreieren unendliche Probleme wegen aller möglichen Dinge: Familie, Ehepartner, Kinder, Enkelkinder, Klassenzugehörigkeiten, ethnische Zugehörigkeiten, politische oder religiöse Zugehörigkeiten – ganz gleich, was es auch sein mag, wir können aus allem ein großes Problem machen. Und das weiß ich aus Erfahrung, denn in meinem eigenen Leben verstand ich mich sehr gut darin, mich wegen dummer und lächerlicher Dinge völlig unglücklich zu machen.

Aber da ist auch etwas in uns, das sich danach sehnt, diese Erde, auf der wir leben, zu überschreiten. Wir können uns nicht damit begnügen, nur zu essen, zu schlafen, uns fortzupflanzen, uns auf der sinnlichen Ebene zu amüsieren – das reicht nicht. Etwas in unserem Innersten sehnt sich danach, all dies zu transzendieren. Es handelt sich um eine spirituelle Sehnsucht, die alle Menschen auf ihre eigene Art besitzen; ob wir nun hochgebildete moderne Menschen oder Angehörige eines Stammes im Amazonasdschungel sind, diese Sehnsucht schlummert in uns allen. Wir können zur Zeit diese multi-religiöse Erfahrung in der Welt erleben. Ich finde das sehr beeindruckend, weil wir beginnen, nicht nur durch die Brille unserer spezifischen religiösen Konventionen und Symbole zu schauen, sondern uns verstärkt auf unsere eigenen, unmittelbaren spirituellen Erfahrungen zu beziehen. In unserem spirituellen Streben sind wir durch ein gemeinsames Band der Erkenntnis miteinander verbunden. Diejenigen, die tatsächlich jene Wahrheit erkennen und die Konventionen überwinden, die die Welt der Phänomene definieren und umschreiben, stellen fest, dass es sich bei der religiösen Erfahrung so ziemlich um die gleiche Sache handelt. Es ist nicht so, dass die buddhistische letztendliche Wahrheit sich von der anderer Religionen unterscheiden würde. Wir nehmen auf eine höchste Wirklichkeit Bezug, die allgegenwärtig ist; sie ist nicht kulturell, nicht buddhistisch oder christlich, nicht asiatisch oder europäisch, nicht männlich oder weiblich. Wir transzendieren diese bedingte Welt – lehnen sie nicht ab, sondern durchschauen sie bis zu jener absoluten Realität, die wir in buddhistischer Terminologie den *amata dhamma* (den todlosen Dhamma) nennen.

Die Tore zum Todlosen sind offen und wir können die todlose Realität verwirklichen, indem wir achtsam leben. Wir erkennen sie; wir können den todlosen Dhamma tatsächlich direkt erkennen, wenn wir unseren Geist erwecken und uns dessen gewahr werden, was in oder um uns herum geschieht. Wir lernen also, uns selbst auf eine andere Weise zu betrachten anstatt auf diese höchst persönliche Art: „Ich bin diese Person, ich bin diese Staatsangehörigkeit, ich bin diese Gesellschaftsschicht, ich bin dieses Geschlecht, ich habe dieses erreicht oder nicht erreicht, ich habe jenes erzielt oder nicht erzielt“, oder „Ich bin ein guter Mensch oder ein schlechter Mensch“, oder gutaussehend, oder hässlich, oder was

auch immer. Wir können diese Begriffe nicht mehr dazu benutzen, unsere Erfahrung auf dieser höchst persönlichen Ebene zu beschreiben, denn das Gewahrsein eröffnet uns den Zugang zu einer allumfassenden Wirklichkeit jenseits aller Bedingungen und Konventionen.

Die zweite Zeile von „*apārūta tesam amatassa dvārā*“ lautet „*ye sotavanto pamuñcantu saddham*“ – „Mögen jene, die hören können, ihr Vertrauen zum Vorschein bringen.“. *Sotavanto* ist jemand, der genau hinhört, ein Zuhörer. Das ist, wenn dein Geist offen ist und du aufmerksam zuhörst. Du musst nichts Bestimmtem zuhören; es ist ein Zustand, eine Form der Präsenz. Du kannst etwas Äußerlichem Aufmerksamkeit schenken, oder dir selbst zuhören, während du etwas denkst oder fühlst. Du vertraust in dieses Zuhören und beginnst, Zuflucht in diese Fähigkeit zu nehmen. Wir beginnen, uns selbst zu hören und das, was gerade vor sich geht – die Nörgeleien, der Groll, die Ängste, die Zweifel, die Sorgen, die Eifersüchteleien, die Beklemmungen, die wir in unserem Geist erzeugen. Wir haben kein Bedürfnis mehr, sie aufzugreifen; wir wollen sie auch nicht mehr aufgreifen. Schon allein dadurch, dass wir ihnen Aufmerksamkeit schenken, ändert sich unsere Beziehung zu ihnen. Wir werden nicht zu jemandem, der wütend, entmutigt, deprimiert oder besorgt ist. Wir greifen die Zustände nicht mehr auf, daher können sie abklingen. Sie hören auf, sie verändern sich, sie lösen sich im Geist auf, und was bleibt, ist dieser Zustand der natürlichen Lauterkeit, der Klarheit, der Stille, des unendlichen Raums.

Der Amaravati-Tempel bietet sich für solche Kontemplationen an und ihr seid herzlich eingeladen, mit dieser Gesinnung, die Welt loszulassen, hierher zu kommen. Lasst eure weltlichen Probleme zuhause und nutzt es als eine Gelegenheit, um dem Sangha Speisen, Roben oder Medikamente darzubieten, um zu meditieren, oder um euch zu den ethischen Grundsätzen zu bekennen. All diese Dinge sind Teil unseres spirituellen Trainings – *dāna*, die Großzügigkeit, *sīla*, die Sittlichkeit, und *bhāvanā*, die Kultivierung des Geistes. Setzt euch hierher zur Buddha-Rupa mit ihrer segnenden Haltung. Diese besondere *mudrā*¹⁹ des Segnens ist mit einem *Dhammacakka*²⁰ in der Handfläche versehen, dem Symbol der Lehre des Buddha, also der Vier Edlen Wahrheiten. Dies ist die *mudrā* der Buddha-Rupa, die unser Lehrer, Luang Por Chah, aus Thailand mit nach England brachte, als wir 1977 zum ersten Mal herkamen. Er brachte uns diese kleine Messing-Rupa mit ihrer besonderen *mudrā* und übergab sie uns, als wir noch in der Londoner Hampstead Vihara lebten.

Der wahre Tempel ist unser eigener Geist, jener natürliche Zustand der Lauterkeit, aber ein Tempel aus Ziegelsteinen und Mörtel ist auch ein Symbol dafür. Er ist mit der Erde fest verwachsen; er hat ein sehr tiefes Fundament und kann mindestens 1.000 Jahre lang bestehen. Diese vergängliche Form eines Tempels, diese Struktur aus Ziegeln, Mörtel und Holz, erhebt sich bis zu diesem gewaltigen Dach, das sich nach oben hin in eine feine Spitze verjüngt. In dieser schönen goldenen Spitze am oberen Ende des Bauwerks wurden Buddha-Reliquien untergebracht. Sie zeigt also gewissermaßen in Richtung des Todlosen, des Unendlichen, des Himmels. Der Himmelsraum ist ein Symbol für das Todlose – er

¹⁹ Eine *mudrā* ist eine besondere Handgeste mit spiritueller Bedeutung.

²⁰ Das Wahrzeichen der Lehre, als Rad symbolisiert.

erstreckt sich immer und immer weiter, er ist grenzenlos, er ist formlos. Er ist ein Symbol, das wir kontemplieren sollten, weil er uns an unsere wahre Natur erinnert. Auch wir bestehen aus den Elementen, genauso wie die Ziegel, die Fliesen und das Holz; Erde, Feuer, Wasser und Luft sind die vier Elemente, mit denen wir leben und die wir respektieren sollten. Wie gehen wir mit ihnen um? Gehen wir auf eine selbstsüchtige, verwirrte, ignorante Weise mit ihnen um, oder gehen wir weise, mitfühlend und verständnisvoll mit ihnen um? Diese Elemente bilden den Körper mit seinen Augen, Ohren, Nase und Zunge und den Geist selbst samt seiner Gedanken, Gefühle und Emotionen. Wir beginnen, mit all diesen Elementen auf eine ehrliche, direkte und weise Art in Beziehung zu treten, anstatt einfach nur in der Dynamik unserer Gedanken und Emotionen gefangen zu bleiben, ohne jeglichen Bezug zu irgendetwas anderem.

Kon-Tempel, kon-templieren: Kontemplation ist ein passender Begriff, denn mit Hilfe der Meditation öffnen wir unseren Geist. Du hörst genau zu und nimmst keinen besonderen Standpunkt ein oder hältst an irgendwelchen Ansichten fest. Dein Geist ist weiträumig und offen, wach und achtsam – er ist empfänglich, und dann erkennst du die Unendlichkeit des Geistes, das Allumfassende, die allem zugrundeliegende Einheit, das alles Umschließende. Wenn wir uns auf diese Weise achtsam öffnen, erfahren wir das Einssein. Wir sind nicht mehr diese oder jene Person, diese oder jene Gruppe. Durch unsere Zuflucht im Dhamma überwinden wir die Grenzen unserer menschlichen Gestalt und unserer menschlichen Konditionierung.

(aus einem Vortrag im buddhistischen Kloster Amaravati, 1996)

14 – Der Dhamma ist genau hier

Wir alle sind in der Lage, den Geist zu reflektieren, ihn zu beobachten und über ihn zu wachen – Beobachter unserer Geisteszustände zu sein, anstatt uns in ihnen zu verlieren. All diese Geisteszustände, die wir erleben, können uns etwas lehren – sie sind wichtige Botschaften. Wir leben nicht nur mit den Folgen unseres eigenen Kamma, sondern auch mit den Charakterzügen der Menschen um uns herum. Und solange wir noch nicht gelernt haben, den Geist richtig zu beobachten, leiden wir angesichts der sich endlos ändernden Zustände in und um uns herum unter unnötigen Ängsten und Befürchtungen.

Schon bald nach meinem Eintritt in den Sangha nahm mich Ajahn Chah zu Luang Por Khao mit, einem sehr hochrangigen Mönch. Irgendjemand hatte Ajahn Chah ein Philips-Tonbandgerät geschenkt. Das war damals in den sechziger Jahren, als es nur Tonspulen gab, noch nicht einmal Kassetten. Ajahn Chah liebte technische Spielereien und wenn wir all diese betagten Ajahns im Nordosten besuchten, nahm Ajahn Chah sie auf. Zu jenem Zeitpunkt verstand ich die thailändische Sprache noch nicht so gut, so dass ich bei diesem Anlass nicht viel von den Gesprächen mitbekam und einfach nur dasaß, bis es Zeit war, wieder abzureisen. Nach einer gewissen Zeit standen Ajahn Chah und sein Begleiter Ajahn Maha Amorn auf, um zu gehen, aber Luang Por Khao, der in einem Rollstuhl saß, winkte mich zu sich. Er konnte zwar kein Englisch, aber seine Botschaft war sehr tiefgründig. Er sagte auf Thailändisch: „Die Wahrheit des Dhamma ist hier“, und zeigte dabei auf sein Herz. Das war eine wunderbare Lehre. Ich beherrschte die Sprache zwar nicht sonderlich gut, aber so viel konnte ich verstehen. Seine Worte haben mich seither nicht mehr losgelassen. Jene Botschaft spiegelt die Methode der reflektierenden Beobachtung des Leidens, seiner Ursachen und seiner Abwesenheit wider. Du siehst und kennst den Dhamma in deinem Herzen, und nicht anhand dessen, was andere dir erzählen oder was du aus Büchern erfährst.

Im Laufe der Jahre haben wir uns alle auf die eine oder andere Weise schon in unseren Gefühlen und Reaktionen verheddert und uns von ihnen mitreißen lassen. Nimm dir einen Moment Zeit, um zu spüren, wie sich diese Dinge auf uns auswirken; sei es in Bezug auf die Menschen, mit denen wir zusammenleben, oder auf die Gesellschaft, in der wir leben. Es könnte auch das Aussehen bestimmter Leute sein, was sie sagen, ihr Tonfall und so weiter. All das wirkt sich auf uns aus – wir spüren etwas, das von ihnen ausgeht. Dasjenige, das sich eines Gefühls gewahr ist, ist „Buddho“; mit anderen Worten, der Buddha erkennt den Dhamma. Wenn wir uns dieser Gefühle und Reaktionen nicht gewahr sind, reagieren wir blind darauf. Wir sind hilflose Opfer unserer Gefühle. Wenn etwas gut läuft, erfreulich und angenehm ist, fühlen wir das eine. Wenn andere uns beleidigen oder verletzen, fühlen wir etwas anderes.

Ajahn Chah hat immer wieder betont, wie wichtig die Reflexion der acht weltlichen *dhammas* ist.²¹ Wir untersuchen diese acht weltlichen *dhammas* und erkennen, dass jedes Paar jeweils etwas Positives und etwas Negatives enthält. Nehmen wir etwa Erfolg und Misserfolg: Wir wollen erfolgreich sein und haben Angst zu versagen. Ajahn Chah würde allerdings sagen, dass Erfolg und Misserfolg gleichwertig sind, wenn man sie vom „Buddho“-Standpunkt aus betrachtet, anstatt vom Standpunkt persönlicher Vorlieben. Denkt mal über Lob und Tadel nach: Wenn die Leute sagen, du seist ein wunderbarer Lehrer und dass sie alles für dich tun würden, empfindest du ein bestimmtes Gefühl dabei. Wenn sie sagen, du seist ein hoffnungsloser Fall und dass sie kein Wort von dir verstehen können, fühlt es sich anders an. Das ist *tathatā* (so wie es ist). Die Dinge sind so, wie sie sind. Beide Rückmeldungen sind gleichwertig. Doch deine Aufmerksamkeit ist dergestalt, dass du auf persönlicher Ebene das Lob, den Respekt, die Wertschätzung, die Dankbarkeit und die Liebe der Menschen suchst, und ihre Vorwürfe, Enttäuschung, Abneigung oder ihren Groll vermeiden willst. Was sich da dem Angenehmen zuwendet bzw. dem Unangenehmen gegenüber abgeneigt zeigt, ist dein Ego. Im Sinne von Buddho, Dhammo, Sangho umfasst das Gewahrsein jedoch alles. Mittels Gewahrsein bezeugt „Buddho“ das angenehme Gefühl, gelobt zu werden, genauso wie das unangenehme Gefühl, beschuldigt zu werden.

Für manche Leute hört sich der Mittlere Weg wie etwas Mittelmäßiges an, bei dem man einfach mit allem Kompromisse eingeht – keine Extreme, man lebt nur auf eine verzagte [Anm. d. Ü.: „*pusillanimous*“ im Englischen] Art und Weise. Ich mag das Wort „*pusillanimous*“: Es bedeutet „kleinmütig“ oder ein Mensch, der feige ist, nicht viel Präsenz besitzt und nur versucht, über die Runden zu kommen. Ist das wirklich der Mittlere Weg? Bedeutet der Mittlere Weg im Zusammenhang mit dualistischen Gegensätzen wie Lob und Tadel oder Erfolg und Misserfolg, dass wir uns nicht über Erfolg oder Lob freuen, und Tadel oder Misserfolg einfach ignorieren sollten? Auf dieser Ebene ist das eine dem anderen entgegengesetzt. Der Mittlere Weg hingegen beruht auf „Buddho“ – dem richtigen Umgang mit Extremen, der sich uns durch die Kultivierung des Gewahrseins erschließt. Es geht nicht darum, sich selbst als jemanden zu profilieren, der versucht, in der Welt erfolgreich zu sein; oder jemand zu sein, der einfach nur allem ausweicht, Angst vor der Welt hat und sich in seine Kleinmütigkeit verkriecht.

Ajahn Amaro berichtete mir neulich von einem Kommentar von Ṭhānissaro Bhikkhu zum Pali-Wort *sama*. Das Wort *sama* bedeutet „gut gestimmt“. Es ist ein Begriff aus der Harmonie- und Klanglehre und bezieht sich auf einen Ton, der „auf der richtigen Tonhöhe“ liegt, im Gegensatz zu *visama*, was „auf der falschen Tonhöhe“ bedeutet. Ṭhānissaro Bhikkhu zufolge bedienten sich alle alten Kulturen der Musikterminologie, um die ethische Qualität von Menschen und Handlungen zu beschreiben. Dissonante Intervalle oder schlecht gestimmte Musikinstrumente galten als Metaphern für das Böse, wohingegen harmonische Intervalle und gut gestimmte Instrumente Metaphern für das Gute waren. *Samañña* – ein verwandtes

²¹ Wie im Vortrag zusammengefasst, sind die „weltlichen *dhammas*“ die Kräfte, die den Geist herumwirbeln: Vergnügen und Schmerz, Lob und Tadel, Gewinn und Verlust, und Ruhm und Schande.

Wort – bedeutet „Ausgewogenheit“. Es gibt eine Stelle in den Schriften, wo der Buddha Soṇa Koḷivisa, der sich beim Üben übernommen hatte, daran erinnert, dass eine Laute nur dann ansprechend klingt, wenn ihre Saiten weder zu straff noch zu locker, sondern ebenmäßig gestimmt sind. Dieses Gleichnis bereichert auch die Bedeutung des Begriffs „*samaṇa*“ – was mit Mönch, Ordensmitglied oder kontemplativer Mensch übersetzt wird. Ein wahrhaft kontemplativer Mensch ist also stets im Einklang mit dem, was angemessen und gut ist.

Ich finde, die Begriffe „richtig“ und „falsch“ in Bezug auf „richtiges Verstehen“ und „falsches Verstehen“ zu gebrauchen, geht zu weit. Sie sind zu starr: „Dies ist richtig und jenes ist falsch“. Wenn du erklärst, dass eine Sache richtig und eine andere falsch ist und du den Mittelwert aus beiden bilden willst, erhältst du eine fade Mischform – das ist Mittelmäßigkeit. Mit *sammā-diṭṭhi* hingegen erkennst du selbst, was richtig und was falsch ist – nicht indem du versuchst, sie miteinander zu vermischen, sondern indem du sie aus dieser Position des Gewahrseins betrachtest, so dass du dich im Gleichgewicht befindest. Was deine Handlungen, verbalen Äußerungen, Fragen hinsichtlich des Lebensunterhalts und Antworten auf das Leben anbelangt, kannst du dich von der eigenen Weisheit und der Erkenntnis des angemessenen Zeitpunktes und Ortes leiten lassen. Dies gelingt dir durch weise Intuition, durch Harmonie, dadurch, dass du die Dinge mit einem Gespür für Ausgewogenheit und Transzendenz betrachtest. Du betrachtest alles Bedingte aus der Perspektive des nichtbedingten Gewahrseins.

Der Begriff „Transzendenz“ legt nahe, dass wir über allem stehen – doch das meine ich nicht. Mit „Transzendenz“ meine ich eher, dass wir sowohl das Nichtbedingte als auch das Bedingte sehen; beides gehört zusammen und widerspricht sich nicht. In diesem Moment – hier und jetzt – müssen wir uns als bewusste Wesen mit den Gegebenheiten unserer physischen Form auseinandersetzen: mit unseren Sinnen, Emotionen, Erinnerungen; mit unserem Kamma und unseren Gewohnheiten. Wenn es heißt, wir sollten nicht am Bedingten haften, klingt das so, als müssten wir das Bedingte loswerden, und was dann übrigbleibt, ist das Nichtbedingte. Bedeutet das etwa, dass der Körper verschwindet, sobald ich ihn loslasse? Oder falle ich einfach in Trance und spüre gar nichts mehr? Oder ist es vielmehr so, dass die nichtbedingte Achtsamkeit alles mit einschließt – meinen Körper, meine Gefühle, meine Reaktionen, die ich bei Lob und Tadel, bei Erfolg und Misserfolg empfinde?

Das Bedingte und das Nichtbedingte stehen nicht im Widerspruch zueinander – diese Art von Dualität passt hier nicht. Unsere Praxis bietet uns ein Modell der Ganzheit, der Vollständigkeit. Sie zielt darauf ab, eine harmonische Ausgeglichenheit zu entwickeln, die es uns ermöglicht, auf verschiedene Situationen unterschiedlich eingehen zu können, je nachdem, was gerade im Moment angemessen ist. Eine allzu enge Auslegung unserer Haltung im Sinne der ethischen Grundsätze, nämlich „rechter Lebenserwerb, rechtes Verstehen, rechtes Tun, rechte Rede“ – wie wir das in den Schriften nachlesen können – wäre hier allerdings fehl am Platz. Es geht vielmehr darum, in der Lage zu sein, auf die gegenwärtigen Gegebenheiten einsichtig und differenziert einzugehen; dies ist rechtes Verstehen oder *sammā-diṭṭhi*.

Wir sollten unbedingt darauf achten, wie wir dazu neigen, die Extreme unserer Erfahrungen zu verabsolutieren. Zum Beispiel Himmel und Hölle: Der Himmel wird zu etwas Absoluten, die Hölle wird zu etwas Absoluten. Das Gleiche gilt für wahr und unwahr, richtig und falsch, gut und schlecht. Religiöse Terminologie vermag das ebenfalls zu tun: „Meine Religion ist die richtige, und wenn du anderer Meinung bist, dann liegt deine Religion falsch.“ Dies ist eines der Probleme, mit denen wir in der Welt konfrontiert werden: Jeder Mensch verabsolutiert oder fixiert sich auf die Extrempositionen oder die Gegebenheiten.

Der Mittlere Weg ist zwar wichtig, doch entscheidend ist vor allem die Praxis oder *paṭipadā*. *Majjhima paṭipadā*: hier und jetzt mit den Zuständen, die du erlebst, präsent zu sein. Das heißt, hier zu beobachten, hier gewahr zu sein. Das mag sich anhören, als würdest du zu einem kaltblütigen Beobachter werden. Jemand sagt: „Du bist wunderbar“ oder „Du bist schrecklich“, und du bleibst einfach nur in einem Zustand überlegener Gleichgültigkeit, egal ob du nun gelobt oder getadelt wurdest. Achtsamkeit zu praktizieren bedeutet jedoch nicht, zu denken, dass wir alle weltlichen *dhammas* auf Anhieb überwinden und mit ihnen nichts mehr zu tun haben. Beim Kultivieren der Achtsamkeit fangen wir eher an, auf der Basis von Spontaneität und Weisheit zu agieren, statt uns von persönlichen Ansichten über richtig und falsch oder darüber, was andere sagen oder was die Gesellschaft will, leiten zu lassen. So nehmen wir beispielsweise vielleicht wahr, wie wir uns angesichts der Äußerungen unserer Nachbarn befangen fühlen – wenn diese uns loben oder kritisieren. Wir bemühen uns um ein gesellschaftlich geachtetes Auftreten, doch eher aus Angst als aus Einsicht oder Weisheit. Wir haben Angst, andere zu verletzen, etwas Falsches zu sagen, oder generell Staub aufzuwirbeln. Es ist eine kontinuierliche Erfahrung des Unwohlseins – wir machen uns andauernd Sorgen, was andere Leute denken mögen. Wenn wir unseren Geist beobachten lernen, können wir das erkennen.

Wenn wir uns dieses Gefühls der Sorge darüber, was andere denken, wirklich gewahr sind, können wir erkennen, dass das, was sich der Sorge gewahr ist, kein weltliches *dhamma* ist. Das Gewahrsein kennt die weltlichen *dhammas*: das Ego und das „Ich“-Gefühl, was richtig und was falsch ist, was gut und was böse. Diese Einsicht in die Edlen Wahrheiten schenkt uns also *sammā-ditṭhi*. Achtsamkeit verhilft uns zu einer harmonischen Beziehung mit allen bedingten Phänomenen, und das bedeutet, dass wir all unsere bewussten Erfahrungen als das erkennen können, was sie sind. Somit ist unsere Reaktion in Bezug auf den Zeitpunkt, den Ort und die Menschen, mit denen wir es zu tun haben, angemessen.

Achtsamkeit ist also der Ausweg aus dem Geborenen, Erschaffenen, Geformten, Bedingten. Sie ist unser Schlupfloch zum Nichtgeborenen, Nichterschaffenen, Nichtgeformten, Nichtbedingten. Sie weist keine bestimmten Eigenschaften auf – sie lässt sich wissenschaftlich nicht nachweisen –, du musst sie selbst erfahren. Es ist ein intuitives Gewahrsein. Die dritte der Vier Edlen Wahrheiten ist die Erkenntnis des Aufhörens der bedingten Phänomene. Mit anderen Worten, damit bedingte Zustände aufhören können, müssen wir sie loslassen, denn alle Zustände wurden erzeugt oder geschaffen; sie entstehen, und wenn wir sie einfach in Ruhe lassen, machen sie ihr Ding und vergehen wieder. Anders gesagt, was entsteht, hört auch wieder auf. Wir sind der Beobachter der An-

und Abwesenheit der Phänomene. Diese Dimension des Gewährseins wird weder von Anhaftung noch von Nichtwissen blockiert oder behindert.

Gewahrsein besitzt eine unterscheidende Qualität; es erkennt, wie wir kein Leiden um die Zustände herum erzeugen, die wir im Körper und im konditionierten Geist erfahren. Das Nichtgeborene, Nichterschaffene, Nichtgeformte, Nichtbedingte und das Geborene, Erschaffene, Geformte und Bedingte stehen nicht im Widerspruch zueinander – das eine enthält das andere. Ohne dieses Modell wären wir hilflose Opfer unserer Konditionierung und außerstande, damit umzugehen. Wir wären bereits früh im Leben programmiert und würden wie Computer funktionieren, bis jemand das Programm ändert oder die Batterien leer sind. Durch die Kultivierung der Achtsamkeit – sogar in ganz gewöhnlichen Situationen – tritt jedoch unser Unterscheidungsvermögen zutage. Während wir es erkennen und wertschätzen, wird dieses Unterscheidungsvermögen selbsttragend. Der mit einer strukturierten Praxis einhergehende, unnachgiebige Wille beginnt immer mehr zu schwinden. Was bleibt, ist das Gewährsein und die Beziehung zu unserem *vipākakamma* (das Ergebnis unserer früheren vorsätzlichen Handlungen), das wir im Jetzt erfahren, was immer es auch sein mag.

Mit Achtsamkeit können wir unsere Begierden erkennen. Diese Welt ist eine Welt der Begierden. Diese physische Form ist eine Form der Begierde – Begehren liegt in ihrer Natur. Es ist *taṇhā*; es sucht ständig nach einer Wiedergeburt. Wenn wir *paṭiccasamuppāda* (das bedingte Entstehen) untersuchen, beginnen wir zu verstehen, wie wir dazu neigen, uns in Begierden zu verfangen, solange *avijjā* (Nichtwissen) herrscht. Das Verlangen ist ständig auf der Suche nach einer Wiedergeburt: Wenn wir gelangweilt oder enttäuscht sind, suchen wir nach etwas Angenehmem; wir wollen in einen angenehmen oder aufregenden Geisteszustand wiedergeboren werden, sei er mental oder emotional. Das ist eine Art von Wiedergeburt – dieses Verlangen, das auf eine wie auch immer geartete „Gebärmutter“ zusteuert – auf etwas, in das wir hineingeboren werden können.

Die buddhistische Lehre besagt, Verlangen zu verstehen. Es geht nicht darum, es loszuwerden. Es geht nicht darum, Begierde als etwas Schlechtes zu verdammen oder als etwas, das es zu überwinden oder loszuwerden gilt. Als menschliche Individuen besitzen wir eine physische Gestalt für Begierde und wir befinden uns in einem Reich der Begierde. So sind die Dinge nun einmal. Begierde ist zum Beispiel die Konditionierung, die uns antreibt, uns um die Fortpflanzung der Spezies zu kümmern und viele andere Dinge zu unternehmen. Unsere einzige Möglichkeit, die todlose Wirklichkeit zu erkennen, ist durch Achtsamkeit. Wir können das Todlose nicht erschaffen, und es ist auch nicht etwas von uns Getrenntes, das es zu finden gilt. Praktizieren heißt, dies zu erkennen, zu erwachen und die Dinge zu beobachten. Wenn wir nur versuchen, uns die todlose Wirklichkeit vorzustellen und nach ihr suchen, verfehlen wir sie, weil wir uns ihrer noch nicht gewahr sind.

In dem Film *Der kleine Buddha* gab es fantastische Szenen, in denen der Buddha vor seiner Erleuchtung unter dem Bodhi-Baum saß, während sich diverse wunderschöne, beängstigende und unheilvolle Versuchungen vor ihm präsentierten, welche die ganze Skala der Angst und der Begierde darstellten. Die Mächte von Māra sagten: „Wer bist du, der du unter dem Bodhi-Baum sitzt? Was

glaubst du, wer du bist? Verschwinde von hier!“ Da trat Torani, die Mutter der Erde, zum Vorschein und erklärte: „Er hat meine Erlaubnis, sich an diesem Ort der Erleuchtung aufzuhalten“, und aus ihrem Haar strömte ein Wasserstrahl. Damit spülte sie die Gegebenheiten fort und der Asket Gotama konnte reflektieren.

Nach seiner Erleuchtung erschien eine weitere Gottheit, die den Buddha eindringlich bat, sich aufzumachen und den Dhamma zu lehren, „da es Wesen gibt, die nur wenig Staub in den Augen haben“. Diese Feststellung ist recht bedeutsam, denn es ist nicht leicht, den Dhamma zu lehren; wir können uns so leicht vom Verstand verführen lassen und an Dogmen und religiösen Standpunkten festhalten. Als der Buddha bei seiner Erleuchtung den Dhamma verwirklichte, dachte er zunächst tatsächlich: „Das kann keiner verstehen, weil es sich um intuitives Erkennen handelt“. Wie bringt man jemandem Intuition bei? Wie formuliert man sie? Worte selbst sind sehr begrenzt; sie dienen dazu, eher Extreme zu beschreiben. Wir verstricken uns in unsere Gedanken und Ansichten und sind alle hochgradig darauf konditioniert, die Dinge aus einer kulturellen Perspektive und von unserem persönlichen Kamma her zu sehen. Lest aber einmal die erste Lehrrede des Buddha – die Vier Edlen Wahrheiten – und beachtet die Gewandtheit dieser Lehre. Ich empfinde großen Respekt für diese geniale Lehre; sie erfordert allerdings *paṭipadā* – sie erfordert eine aufrichtige Praxis. Es ist nicht bloß eine nette Vorstellung oder gar der Buddhismus schlechthin, sondern ein klarer Wegweiser in eine bestimmte Richtung – zu euren Herzen.

Schaut also in euer Herz, beobachtet. Seid das Gewahrsein, das Erkennende, und nicht die bedingten Zustände.

(aus einem Vortrag im buddhistischen Kloster Amaravati, 2010)

15 – Schenkt eurem Leben Aufmerksamkeit

In der Praxis der *vipassanā*-Meditation untersuchen wir die bedingten Phänomene mit ihren drei Merkmalen von *anicca*, *dukkha* und *anattā* – also Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst. Diese drei Kennzeichen sind allen Dingen gemeinsam, vom Feinstofflichen bis zum Grobstofflichen. Somit bieten sie uns eine Möglichkeit, Erfahrungen zu untersuchen, ohne uns in den vielfältigen Variationen, Eigenschaften und Ausprägungen bedingter Phänomene zu verfangen. Ebenso wie der Atem aufsteigt und wieder abklingt, treten auch sämtliche bedingten Phänomene auf, erreichen ihren Höhepunkt und hören wieder auf.

Dies eröffnet uns einen Einblick in die Sinnlosigkeit des Versuchs, in bedingten Phänomenen unser dauerhaftes Glück finden zu wollen, denn das Ergebnis einer guten *vipassanā*-Praxis ist die sogenannte „Weltmüdigkeit“ (oder *nibbidā* auf Pali). Diese ist keine Depression und sie rührt auch nicht von etwaigen Enttäuschungen im Leben, die das Ego dazu bringen könnten, sich weder um das eigene Leben noch um die Welt zu scheren. *Nibbidā* ist eine spirituelle Erkenntnis hinsichtlich der Welt, in der wir leben, des Körpers, den wir bewohnen, und der Konditionierung unseres Geistes – allesamt Gegebenheiten, die erst nach unserer Geburt entstehen. Wir erkennen, dass die Vorstellung, in irgendeinem von ihnen unser Glück zu finden, eine Illusion ist.

Es gibt die romantische Sehnsucht, dass das Leben perfekt und vollkommen leben sein möge, dass man seine Erfüllung in der richtigen Person, der richtigen Regierungsform, dem richtigen Sozialsystem, dem richtigen Wirtschaftssystem finden mag. Ich glaube allerdings, dass wir jetzt in Europa sehr zynisch, kritisch und negativ werden könnten. Trotz der recht guten hiesigen wirtschaftlichen Lage und des politischen und sozialen Systems bringt das Leben in England keinem von uns eine große Befreiung oder Erleuchtung. Und was die Suche nach der richtigen Person anbelangt: heutzutage kann man frei wählen, mit wem man sein Leben teilen möchte, dennoch nehmen die Scheidungen immer mehr zu.

Dies soll kein zynisches Niedermachen sein und auch nicht heißen, dass mit unserem System etwas nicht stimmen würde; ich möchte nur darauf aufmerksam machen, dass das Wesen aller bedingten Phänomene unbefriedigend ist. Alles, was du siehst, hörst, riechst, schmeckst, berührst und denkst, ist in einem ständigen Wandel begriffen; es ist unmöglich, etwas wirklich Befriedigendes, Vertrauenswürdiges oder Beständiges in dem zu finden, was von Grund auf unbeständig, nicht-selbst und unbefriedigend ist.

Die Lehren des Buddha helfen uns, die Dinge sehr klar zu erkennen. Mithilfe der Lehren lernen wir die Dinge zu verstehen, so wie sie wirklich sind. Wir merken, dass die Entwicklung unserer eigenen Weisheit uns befähigt, jene Geistestrübungen zu überwinden, unter denen wir endlos leiden. Mit Leiden meine ich hier nicht das Leiden des Alterns, der Krankheit und des Todes, sondern jenes Leiden, das durch das fehlende Verständnis des Leidensprozesses selbst verursacht wird.

In diesem Retreat konnten wir bereits feststellen, dass wir eine äußerst feinfühlig und verletzliche Form bewohnen. Sie wird ständig auf irgendeine Art von Dingen irritiert und aufgewühlt, die sich ihr aufdrängen und auf die Sinne und den

Körper einwirken. Im Grunde werden wir in eine Sphäre der Reizbarkeit und Erregbarkeit hineingeboren. Sollten wir also erwartet haben, zufrieden und erfüllt zu werden, und es nicht geworden sind, liegt es daran, dass wir uns mit dem Leben nie auseinandergesetzt haben, es nie wirklich tiefgehend untersucht haben. Wir sollten über das Wesen der Dinge reflektieren, über die Unzulänglichkeit bedingter Phänomene. Und um die Vergänglichkeit kontemplieren zu können, brauchen wir eine Ebene des Gewahrseins, eine Ebene von *sati* (Achtsamkeit), von der aus wir eine Perspektive auf jene Zustände bekommen können, die wir im Jetzt erleben.

Gedanken sind sehr schnelllebig, aber Emotionen halten sich etwas länger. Wenn du wütend wirst, besitzt dieses Gefühl der Wut eine gewisse Unbeweglichkeit und wenn du nicht achtsam bist, dann sprichst, denkst oder handelst du dann einfach aus diesem wütenden Gefühl heraus. Aber während du Gewahrsein und Achtsamkeit kultivierst, kannst du dich von dem Wutgefühl lösen und es als etwas beobachten, das aufgestiegen ist. Du kannst dir der Anwesenheit dieses Gefühls gewahr werden, und wenn du dein Gewahrsein kontinuierlich aufrechterhältst, wirst du merken, wie es irgendwann zu Ende geht. Dieses Gewahrsein nennen wir den „Weg zum Todlosen“.

Dieses „Todlose“ gilt es zu verwirklichen, und just diese Verwirklichung streben wir mit unserer *vipassanā*-Praxis an. Wir lösen die Illusionen auf, die wir uns in Bezug auf all jene todgeweihten Zustände gemacht haben. Zu diesem Zweck gliedern wir unsere Erfahrungen in fünf Daseinsgruppen oder *khandhas*: Körper (*rūpa*), Gefühle (*vedanā*), Wahrnehmungen (*saññā*), geistige Gestaltungen (*sankhārā*) und Bewusstsein (*viññāṇa*). Diesen fünf Daseinsgruppen ordnen wir alles zu, was wir durch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten usw. erfahren, sowie all unsere Emotionen.

Rūpa ist *anicca*, *dukkha*, *anattā*. Diese Körperform wurde offensichtlich geboren und befindet sich im Wandel. Das ist uns allen bewusst, doch wenn wir sie nicht untersuchen, könnten wir auch einfach annehmen, dass es sich um ein festes Gebilde handelt. Wir praktizieren also den Körper-Scan, und nach etwa einer Stunde oder so werden wir uns eines Kribbelns bewusst, dieser vibrierenden Qualität des Körpers. Auf diese Weise beginnen wir zu erkennen, dass er gar nicht so fest und stabil ist, wie wir ihn zuvor wahrgenommen hatten. Gleichwohl ist der Körper immer noch beständiger als Emotionen, Gedanken oder Gefühle, nicht wahr? Gefühle verändern und verschieben sich anadauernd, Emotionen und Gedanken verfliegen rasch. Psychische Phänomene scheinen also offensichtlich nicht besonders stabil zu sein, wohingegen der Körper den Eindruck eines ziemlich soliden Klumpens macht, auf den wir uns verlassen können. Dennoch ist er uns nicht gerade eine Zuflucht, oder?

Mit dem Körper stimmt immer irgendetwas nicht. Seid ihr mit eurem Körper zufrieden? Ich habe eine recht gute Konstitution, die fünfzehn Jahre in den Tropen und zwanzig Jahre in England als Almosenempfänger überlebt hat, also kann ich mich nicht beschweren; im Grunde bin ich sehr dankbar für meine Verfassung, trotzdem werde ich sie sicherlich nicht als einen Zufluchtsort betrachten. Mein Körper wird jetzt schon ziemlich alt und wird nicht mehr allzu lange überleben. Als Zufluchtsort, an den ich glaube, kann er mir nicht dienen, ebenso wenig wie die Sinneserfahrungen: die *vedanā* des Lebens – die Freude, der Schmerz und die

neutralen Erfahrungen, die wir über die Sinne empfangen. Wenn du *vedanā* oder die Empfindsamkeit untersuchst, erkennst du, dass sie sich ständig verändert; du kannst sie in nichts einbinden, was wirklich lange anhält. Folglich ist *vedanā* – Vergnügen, Schmerz und neutrale Gefühle – offensichtlich vergänglich. Wie viel Erfolg hast du jemals gehabt, wenn du versuchst hast, im Glück eine Zuflucht zu finden? Wir sind immer auf der Suche nach dem Glück, denn es hält nie besonders lange an und dann müssen wir uns auf die Suche nach mehr davon machen. Glücksgefühle sind Teil unserer Erfahrung, aber sie sind nicht unsere wahre Natur. Dies ist keine Welt der Glückseligkeit und es ist auch nicht so, als wären wir *devatās*. Wenn du als *devatā* in einem Himmelreich wiedergeboren wirst, dann bist du glücklich, aber diese Menschenwelt ist kein Reich der Glückseligkeit. Es gibt zwar Glück, denn wir erleben es ja, und doch ist seine Beschaffenheit nicht wirklich glücklich, weil dem physischen Körper so viel Schmerz, Reizbarkeit und Unruhe innewohnt. Wünschst du dir nicht auch so einen feinstofflichen Körper wie diese *devatās* ihn haben? Mit einem feinstofflichen Körper könnten wir mehr Freude empfinden, denn der grobstoffliche Körper ist ziemlich schwer, grobschlächtig und roh; er altert, erkrankt und wird von Schmerzen heimgesucht – das liegt in seiner Natur. Auf Glücksgefühle als Zufluchtsort können wir uns daher als Menschen nicht verlassen.

Zusätzlich zum Körper und allem, was er mit sich bringt, haben wir auch noch ein Speichergedächtnis und die Sprache. Wir können uns an die schlimmen Dinge erinnern, die uns in der Vergangenheit widerfahren sind, und uns deswegen in der Gegenwart furchtbar wütend, empört und verbittert fühlen. Viele von uns leiden sehr unter Ressentiments aufgrund der Ungerechtigkeiten, unfairen Behandlungen, Missverständnisse und Misshandlungen, die wir in unserem Leben erlebt haben und an die wir uns immer noch erinnern können. Wir verfügen über ein Speichergedächtnis und es kann zum Fluch werden, sich an all das erinnern zu müssen. Oder aber wir erinnern uns an die guten alten Zeiten, an die glücklichen Zeiten; doch dann wird uns die Zukunft sehr wichtig, weil wir uns in der Gegenwart an das Leben erinnern und es gleichzeitig erleben. Was wird in der Zukunft geschehen? Wir wissen nicht, was die Zukunft für uns bereithält, also machen wir uns Sorgen darüber, wir kreieren mentale Zustände in der Gegenwart. Wir hoffen und fürchten uns, haben Erwartungen, Vorfreuden, Sehnsüchte und Sorgen. Diese psychischen Zustände erzeugen wir aufgrund unserer Ahnungslosigkeit über die Zukunft. Selbst wenn wir in der Gegenwart alles haben, können wir uns immer noch völlig elend und krank vor Sorge um die Zukunft fühlen, weil wir alles verlieren könnten. Wie ein Freund von mir in Italien einmal sagte: „Ajahn Sumedho, jetzt habe ich alles: Ich habe eine schöne Frau, ein Kind, ich habe eine gute Arbeit, meine Ehe ist wunderbar, wir lieben unsere Tochter, ich liebe meine Arbeit, ich meditiere, ich habe ein schönes Haus, ich habe alles. Ich war noch nie in meinem Leben so glücklich, aber ich mache mir Sorgen, weil ich weiß, dass ich es verlieren werde. Die Dinge werden sich ändern, ich kann sie nicht aufrechterhalten, es wird irgendetwas passieren“. Dieser Mann zeigte sich recht einsichtig, indem er erkannte, dass selbst dann, wenn alles nach Wunsch läuft, die Dinge unbefriedigend bleiben. Sie verändern sich und du kannst sie nicht wieder in Ordnung bringen; du kannst sie

nicht auf ihrem Höchstpunkt erstarren lassen, damit sie noch ganz lange genauso bleiben.

Die Kontemplation von *anicca* – Vergänglichkeit – ist also eine Methode, um Weisheit zu entwickeln. Aus der Sicht der Gegenwart ist die Zukunft unbekannt; wir können zwar Mutmaßungen anstellen, weil es allerlei Wahrscheinlichkeiten gibt, aber das Einzige, was wir im Moment wirklich wissen können, ist, dass wir die Zukunft nicht kennen. Unsere Kenntnis vergangener Erfahrungen ist nichts anderes als eine Erinnerung in der Gegenwart – die Erinnerung an gestern, die Erinnerung an das vergangene Jahr – einfach nur Erinnerungen, die in der Gegenwart hochkommen und wieder vergehen. Erinnerungen sind nicht beständig, sie spielen sich stets im Jetzt ab, wo sie auftauchen und sich sodann wieder auflösen. Daher ist die Vergangenheit, was unsere Erfahrung anbelangt, nichts weiter als eine Erinnerung in der Gegenwart. Die Zukunft ist im Hinblick auf die jetzige Erfahrung jene Emotion, die wir beim Vorwegnehmen, beim Spekulieren erzeugen: Vielleicht, möglicherweise, könnte dieses oder jenes in der Zukunft geschehen; wir verbringen also viel Zeit mit derlei Spekulationen oder Sorgen über die Zukunft. Was wird mit mir geschehen, wenn ich wirklich alt werde? Und Ähnliches. Ajahn Viradhammo und ich rüsten Amaravati zur Zeit mit mobilen Rampen aus, weil wir uns auf das Älterwerden einstellen und ich vielleicht schon bald in einem motorisierten Rollstuhl herumdüsen muss!

Wenn wir tiefgründig reflektieren, können wir die Wahrnehmung des „ich bin“, „ich“ und „meins“, „was ich denke“, „mein Leben“ – all diese Dinge – als etwas betrachten, das im Jetzt entsteht und wieder aufhört. Im reflektierenden Gewahrsein können wir also die Trugbilder auflösen, die wir über uns selbst haben. Wenn wir nur basierend auf kulturellen Konditionierungen funktionieren, berufen wir uns ständig auf feststehende Annahmen wie: „Diese Person wurde geboren, hat eine Geburtsurkunde, hat einen Pass, ist ein Mann, ist Amerikaner, ist ein buddhistischer Mönch, ist Ajahn Sumedho“. Wir leiden, weil wir uns mit unserem Aussehen identifizieren, unserer Herkunft, unseren Schulabschlüssen usw. Wir können eingebildet und arrogant bzw. beleidigt oder verletzt werden, wenn wir uns mit den fünf Daseinsgruppen als unserem Selbst identifizieren.

Das Leid, das wir rund um Gegebenheiten kreieren, ist ohne Ende. Hier in England zum Beispiel gibt es so viel Leid wegen politischer Ansichten, Ressentiments, der Sorge um die Zugehörigkeit zu Europa oder was auch immer. Wir schaffen es, uns in endlose Gedankenketten über Leidensmöglichkeiten zu ergehen und uns vorzustellen, was passieren würde, wenn wir etwas tun oder nicht tun. Das ist endlos und es gibt auch keinen Ausweg daraus, bis wir die Illusion durchbrechen, die wir uns infolge unserer kulturellen und sozialen Konditionierung angeeignet haben. In der Dhamma-Praxis schulen wir uns darin, die Dinge so zu erfahren, wie sie wirklich sind. Die Persönlichkeit und das Gefühl, eine Person zu sein, ein Ego, ist so gesehen etwas, das im Jetzt entsteht und wieder vergeht. Wir beobachten die Gefühle des Selbst, des Egos, der Eitelkeit und der Persönlichkeit, die mit unserem Denken, unserem Gedächtnis, unseren Emotionen und der Konditionierung unseres Geistes einhergehen. Wenn wir im Jetzt aufmerksam sind, ist das unser Zugang, unser Weg zum Todlosen, denn dieser Zustand des reinen Gewahrseins, der reinen Aufmerksamkeit, ist nichts Kulturelles; er ist da, noch

bevor du zu einer Person wirst. Wenn du dich in diesem Stadium der reinen Aufmerksamkeit befindest, kannst du den Klang der Stille vernehmen, jenen Zustand des puren Lauschens, der Wachsamkeit in der Gegenwart. Dabei fehlt jeder Eindruck eines Selbst, es ist etwas ganz Unverfälschtes und Intelligentes; du bist nicht wie hypnotisiert oder in Trance.

Appamāda (Achtsamkeit, Aufmerksamkeit in der Gegenwart) ist also der Weg, um das Todlose zu verwirklichen, um den Körper als einen todgeweihten Zustand zu erkennen. Wenn du an deinem Körper als deinem Selbst anhaftest, wohin bringt dich das? Zum Scheiterhaufen, zum Grab. Wenn du an dir als einer Persönlichkeit anhaftest, mit deinen Leistungen, deinen Errungenschaften, deiner weltlichen Person, wohin führt dich das? In den Tod. Wenn du stirbst, wirst du alles verlieren. Dein Dokortitel aus Oxford – was nützt dir der auf deinem Sterbebett? All das Geld, das du dein Leben lang gehortet hast, wozu soll es gut sein? Du wirst es verlieren. Wir haben diese Rückbesinnung: „Alles, was mir lieb und teuer ist, wird anders werden, wird von mir getrennt werden.“ Einfach alles. Wenn du an Alzheimer erkrankst, vergisst du noch vor deinem Tod, wer du bist und wer deine Frau oder dein Mann ist, deine Mutter und dein Vater. Du magst in deiner Jugend über einen brillanten Intellekt verfügt haben, aber all das vergeht. Als ich die Biografie des ehemaligen indischen Präsidenten Radha Krishnan las, einem herausragenden Intellektuellen und Philosophen, der philosophische Bücher geschrieben hat, erfuhr ich, dass er die letzten sieben Jahre seines Lebens ohne jegliche Intelligenz verbrachte. Er konnte sich einfach an nichts mehr erinnern. Wer also so viel Wert auf sein gelerntes Wissen und seine weltlichen Errungenschaften legt, klammert sich definitiv an den Tod. Wenn du das untersuchst, wenn du es wirklich erforschst, wirst du diese Dinge als etwas Veränderliches, Instabiles und Unbeständiges erkennen.

Für mich ist das Schöne an dieser Praxis, dass man das Todlose noch vor seinem Tod erkennen kann, und diese Erkenntnis ist wie ein Aufwachen zur Realität. Was bedeutet Realität für die meisten von euch? Eure Gedanken, eure Gefühle, euer Körper, eure Familie, eure Besitztümer? Wir sprechen von der wirklichen Welt. Wo befindet sich die wirkliche Welt? „Ein eigenes Zuhause zu haben ist die wirkliche Welt, einen Job zu haben, eine Familie zu haben ist die wirkliche Welt.“ Nun, diese wirkliche Welt ist sehr instabil, sie unterliegt einem stetigen Wandel, ist unbeständig und unbefriedigend. Daher liegt die echte Realität in der Verwirklichung des Dhamma, in der Verwirklichung des Todlosen, im Erwachen. Dieses erwachten Zustands bedienen wir uns, wenn wir in der Gegenwart aufmerksam sind. Wenn du dich in einem Zustand reiner Aufmerksamkeit befindest, ist das wie genaues Zuhören; und diejenigen, die genau zuhören, die dem Leben Aufmerksamkeit schenken, vertrauen darin, entspannen sich in das Vertrauen hinein und hören auf, sich um die Zukunft zu sorgen. Macht euch also keine Sorgen über die Zukunft und die Dinge, die ihr in der Vergangenheit getan habt; versucht nicht ständig, die bedingte Welt um euch herum festzuhalten, zu kontrollieren oder zu manipulieren; habt keine Angst vor einem möglichen Scheitern, vor Kummer oder zukünftigen Verlusten; seid einfach nur achtsam im Jetzt, nehmt Zuflucht in dieses aufmerksame Zuhören im Jetzt. Es ist das Einzige, worauf ihr euch wirklich verlassen könnt, denn damit übersteht ihr alles, was

immer euch zustoßen mag. Ob ihr nun Erfolg oder Misserfolg, Lob oder Tadel erlebt, was auch immer passiert, spielt keine Rolle mehr, denn ihr hängt nicht mehr daran. Ebenso wenig wird euch der Verlust von allem, Krankheiten, Misserfolge, Schuldzuweisungen, Verachtung etwas anhaben; das sind keine Hindernisse auf dem Weg zum Erwachen. Was dem Erwachen im Wege steht, ist die Achtlosigkeit, dem Leben keine Aufmerksamkeit schenken. Es ist unmöglich, die Wahrheit zu erkennen, wenn wir unachtsam sind, wenn wir uns einfach nur in den endlosen Ausschweifungen unseres Geistes verstricken und allen weltlichen Verblendungen Glauben schenken. Solange ihr das tut, gibt es keine Hoffnung auf Erwachen.

Damit will ich nicht sagen, dass ihr kein Geld verdienen, keine Familie und so weiter haben sollt; ich halte überhaupt keine Predigt gegen diese Dinge, sondern möchte nur darauf hinweisen, dass sie euch keine echten oder zufriedenstellenden Zufluchtsorte sein können. Diese Einsicht ermöglicht es euch, so am Leben teilzunehmen, dass es euch selbst und allen anderen zugutekommt. Stellt euch nur vor, wie hoffnungslos es wäre, wenn das Erwachen unmöglich wäre und es keine erwachten Wesen, keine erleuchteten Menschen auf der Welt gäbe. Alles wäre nur ein endloser Kampf, der auf unseren bedingten Verhaltensweisen, unseren kulturellen Überheblichkeiten, unseren starren Ansichten und blinden Überzeugungen beruht. Doch denjenigen, die aufmerksam sind, die zuhören, die beobachten, die ihre gegenwärtige Erfahrung ergründen, stehen „die Tore zum Todlosen offen“. Ich möchte euch ermutigen, diese Erkundung zu vertiefen, sie ist nämlich etwas, das euch ein ganzes Leben lang zugutekommen wird. Damit werdet ihr eure Lebenserfahrungen verstehen und aus ihnen lernen. Ihr werdet sogar aus Krankheiten, Verlusten, dem Altern, Demütigungen und Misserfolgen lernen – jenen Umständen, vor denen wir uns fürchten.

Wir alle haben Berichte über Menschen in Afrika gehört, die alles verloren haben. Oder über Menschen, die misshandelt wurden, wie in Ruanda; und über Männer, die andere Menschen gefoltert und vergewaltigt haben – was noch schlimmer wäre, nicht wahr? Ich würde mich lieber misshandeln lassen, als jemand anderen zu misshandeln, denn man wird sich immer an seine Taten erinnern, und mit diesen Erinnerungen leben zu müssen, wäre ein Alptraum. Im Grunde genommen habe ich in diesem Leben noch nie etwas derart Schlimmes getan – aber ich habe genügend dumme Dinge begangen, um zu wissen, wie es ist, sich an sie erinnern zu müssen, und das ist schlimm genug, das ist Elend genug. Stellt euch vor, ihr müsstet euch euer Leben lang daran erinnern, wie ihr alle möglichen Menschen ermordet, gefoltert oder getötet habt.

Im Sinne des Dhamma haben wir – selbst, wenn wir in der Vergangenheit relativ schreckliche Dinge begangen haben – die Möglichkeit, diese in der Gegenwart durch Achtsamkeit aufzulösen. Wir sind nicht nur hilflose Opfer des Schicksals, sondern haben diese Möglichkeit, aufmerksam zu sein, zuzuhören, uns zu entwickeln und zum Leben zu erwachen. Die Lehren von *anicca*, *dukkha* und *anattā* sind ein hilfreiches Werkzeug, um eine Perspektive auf alle Lebensumstände zu gewinnen, weil wir in dieser verblendeten Gesellschaft genau jene Umstände für die reale Welt halten. Wir verurteilen sie also nicht, sondern erkennen, dass es sich in Wirklichkeit anders verhält; die wirkliche Welt ist nicht die bedingte Welt. Die bedingte Welt ist, was sie ist, und Umstände sind, was sie sind. Ich fälle also kein

Urteil über sie – Genuss ist nur Genuss, Schönheit ist nur Schönheit. Wenn wir das allerdings nicht verstehen, neigen wir dazu, alle möglichen Anhaftungen und Fantasien zu erzeugen. Wir erschaffen eine ganze Welt um diese Zustände herum, einschließlich der damit einhergehenden, zwangsläufigen Enttäuschungen und Verluste.

Was also den buddhistischen Ansatz betrifft, so verwies der Buddha auf das Wesen und die Beschaffenheit des Leidens, seine Ursachen, seine Beendigung und den Weg zum Nicht-Leiden. In dem Maße, wie wir den Dhamma kultivieren und verstehen, erkennen wir, wie wir leben und am Leben teilnehmen können, ohne um unsere Erfahrungen oder das *vipāka-kamma* (die Ergebnisse früherer, absichtlicher Handlungen) herum Leiden zu erzeugen. Wir alle haben unser persönliches, individuelles Kamma und wenn wir den Dhamma nicht verwirklichen, können wir viel Leid um unser kammisches Vermächtnis herum erzeugen, während es heranreift.

Ein gutes Beispiel aus den Schriften ist die Geschichte von Aṅgulimāla, einem Massenmörder. Er trug eine Halskette, die aus 999 Fingern bestand. Er hatte all seinen Opfern jeweils einen Finger abgeschnitten und plante, sich den tausendsten Finger vom Buddha zu holen. Aber während Aṅgulimāla den Buddha verfolgte, gelang es dem Buddha, ihn aufzuhalten. Als Aṅgulimāla dann die Lehre des Buddha hörte, erwachte er und wurde ein Arahat. Aber Aṅgulimāla war gegen sein *vipāka-kamma* nicht immun und wo immer er auftauchte, warfen die Menschen Steine nach ihm und beschimpften ihn. Aṅgulimāla akzeptierte sein Kamma; er wurde nicht wütend, warf nicht mit Steinen zurück oder bemitleidete sich selbst. Er erkannte einfach, dass dies sein *vipāka* war, das Ergebnis seiner früheren Handlungen, und er akzeptierte es im Stillen und mit Gleichmut. In unserem eigenen Leben werden wir also die Ergebnisse unseres Kamma erhalten; ob wir darauf allerdings töricht und blind reagieren oder aber verständnisvoll, wird die Weisheit entscheiden, die wir uns unterwegs auf dem Pfad aneignen.

(aus einem Retreat im buddhistischen Kloster Amaravati, 14. September 1997)

16 – Der Eintritt ins Todlose

*Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa ...
Apārutā tesarū amatassa dvārā
Ye sotavantū pamuñcantū saddham²²*

Viele Menschen im Westen möchten heutzutage gerne wissen, wie sie erwachen oder vom Leid befreit werden können. Nibbāna, Befreiung, Freiheit: All diese Worte deuten auf eine höchste Erkenntnis hin, mit der wir die Trugbilder auflösen, die wir über uns selbst und unsere Welt haben.

Die Untersuchung dieser Sphäre, in der wir leben, bedeutet, dass wir davon Abstand nehmen, Werturteile darüber zu fällen. Dennoch ist die Welt, in die wir hineingeboren werden und die wir bewohnen, ein Ort des Leidens. Als Menschen auf dem Planeten Erde sind wir der Erfahrung unserer Sinneseindrücke ausgesetzt: Es ist etwas sehr Reizempfindliches und daher auch schmerzhaft. Wir müssen mit Schmerzen, Ängsten und Verzweiflung, Trauer, Verlusten und der Trennung von unseren Liebsten leben; wir müssen Irritationen, Ärger, Frustrationen und elende Situationen ertragen. Es gibt das Altern, das der Körper durchmacht, sowie eine Vielzahl an Schmerzen und Krankheiten, Leiden und Tod. Das alles ist Teil dieser Welt. Es ist normal. Ich will mich jetzt gar nicht darüber beklagen oder mir vorstellen, dass wir die bedingte Welt in etwas verwandeln könnten, das dauerhaft besser, schöner oder angenehmer wäre. In Westeuropa wurden in den letzten fünfzig Jahren enorme Anstrengungen unternommen, um eine solche materialistische Welt des Luxus und der Sicherheit zu schaffen. Doch wenngleich der materialistische und hedonistische Ansatz allerlei Extremformen annimmt, kann er uns selbst in seiner vollendeten Form nicht wirklich befriedigen.

Stattdessen wird das Leben der Menschen sinn- und zwecklos. Oft greifen die Leute zu Alkohol oder Drogen, nur um eine Auszeit von den unendlichen Auswüchsen ihrer Negativität zu bekommen: der Angst und dem Verlangen, dem Zweifel und den Sorgen, der Beklemmung, den selbstsüchtigen Zwangsvorstellungen, den Schuldzuweisungen oder der Angst vor Schuldzuweisungen – und allem übrigen. Dann gibt es die Kriege, Verfolgungen, Gräueltaten und endlosen Auseinandersetzungen, die wir erleben oder von denen wir hören. Dieses Jahrhundert brachte einfach einen Krieg nach dem anderen; dazu kommen unzählige Konflikte, die als Polizeieinsätze oder Staatsstrieche oder sonst wie bezeichnet werden. Wie man sie auch nennen mag, sie sind Ausdruck des Leidens! Wo liegen die Ursachen all dessen? Und wieso versuchen wir, mit derart gewaltsamen Maßnahmen Probleme zu lösen oder eine bessere Gesellschaft herbeizuführen?

Der Buddha weist direkt auf die Verblendung als unser Problem hin: die Unwissenheit bezüglich des Leidens und seiner Ursachen, der Beendigung des

²² Mahāpadāna Sutta (Dīgha Nikāya 14.3.7) Die Bedeutung dieser Passage wird im Vortrag erläutert.

Leidens sowie des Achtfachen Pfades, der zur Beendigung des Leidens führt. Unsere Verblendung und unsere Unwissenheit liegen darin, dass wir die Wahrheit, so wie sie ist, nicht untersucht, kontempliert und reflektiert haben, dass wir sie nicht mit unserer Einsicht durchdrungen haben. Solange wir versuchen, an dieser Welt des Körpers, der Gefühle, der Wahrnehmungen, der geistigen Gestaltungen und des Sinnesbewusstseins festzuhalten und uns damit zu identifizieren, wird unsere Beziehung zur Welt, zueinander als Individuen und zur Gesellschaft als Ganzes immer eine Quelle des Leids bleiben.

Trotzdem gibt es in diesem Universum immer noch etwas Wunderbares. Selbst in einer Welt, wo die Menschen ums Überleben kämpfen, wo sie versuchen, Krankheiten in den Griff zu bekommen, wo sie mit dem Gefühl des Verlustes leben, wo sie Angst vor der Zukunft und vor dem Tod haben, streben wir immer noch nach der höchsten Verwirklichung. In uns wohnt immer noch dieser elementare religiöse Impuls: die Intuition, dass es irgendwie um mehr geht als nur um dieses Dasein als Individuen, das wir gerade erleben.

Im spirituellen Leben betrachten wir also den Krieg, der sich tagtäglich in unseren Köpfen abspielt; die Konflikte, die dadurch entstehen, dass wir bestimmte Vorstellungen haben, wie die Dinge sein sollten. Wir wünschen uns, dass alles harmonisch verläuft und alle ehrlich und hilfsbereit sind. Wir wünschen uns, dass alle höflich, fürsorglich, großzügig und ethisch integer sind. Wir wünschen uns, dass die Gesellschaft, in der wir leben, und wir selbst diesen hochgesteckten Idealen gerecht werden, und dennoch können wir gefühlsmäßig genau das Gegenteil empfinden. Wir können uns gemein, egoistisch, kritisch gegenüber uns selbst und anderen fühlen, uns selbst täuschen und uns in sehr niederen Begierden verfangen, die wiederum dazu führen, dass jede Menge Konflikte in unserem Geist entstehen. Früher hatte ich damit große Schwierigkeiten, bis ich begriff, was vor sich ging. Ich hatte hohe Ambitionen, Ansprüche und Ideale bezüglich meines Lebens und schien doch immer von meinen Emotionen heruntergezogen zu werden. Ich verfiel in sehr unreifen oder egoistischen Reaktionen und emotionalen Verhaltensmustern, obwohl ich das eigentlich gar nicht wollte. Ich wollte freundlich, großzügig, gut usw. sein, folglich musste ich mich auch mit meinem ganzen Verurteilen herumschlagen – ich verurteilte meine Emotionen als schlecht oder nahm an, dass etwas mit mir nicht stimmen würde, weil ich mich so fühlte. Mein innerer Kritiker sagte: „Das ist schlecht. Du bist ein schlechter Mensch, weil du so denkst und so fühlst.“ Und so setzt sich der Konflikt fort. Du versuchst, ihn zu rechtfertigen, du rationalisierst – und vielleicht schaffst du es, dich teilweise selbst zu täuschen, aber trotzdem entsteht diese Verwirrung: ein endloses emotionales Durcheinander, in dem du nur noch das Gefühl der Verzweiflung empfindest. Schließlich verlierst du jede Hoffnung, weil du daran scheiterst, deine emotionalen Probleme verstandesmäßig zu lösen, oder weil du deine Emotionen zu unterdrücken versuchst oder dich weigerst, sie anzuerkennen.

Das Klosterleben kann einfach nur auf einem Ideal des guten Mönchs oder der guten Nonne beruhen sowie dem Bemühen, den in den Schriften niedergeschriebenen Maßstäben gerecht zu werden. Wir sehnen uns danach, wirklich gute Mönche zu sein, und sind dann von unseren eigenen emotionalen Reaktionen oder Begierden entsetzt und angewidert: niedere, egoistische,

animalische Begierden, mit denen wir uns identifizieren und die wir loszuwerden und zu leugnen versuchen. Der Buddha gebrauchte die Achtsamkeit als Mittel zur Lösung dieses Dilemmas. Achtsamkeit ist ein Schlüsselwort in der buddhistischen Lehre: Sie bedeutet, dass wir, wenn wir Meditation praktizieren, die intuitive Fähigkeit des Geistes nutzen. Wir rationalisieren oder analysieren nichts, obwohl wir das bei Bedarf sehr wohl tun können, denn Meditation bedeutet nicht Analyse, Kritik, Unterdrückung oder Verleugnung irgendwelcher Dinge; sie bedeutet die Bereitschaft, den Augenblick zu umarmen. Diese intuitive Fähigkeit steht uns allen zur Verfügung, wenn wir empfänglich, völlig wach und gewahr sind.

Die erste Pali-Zeile, die ich zu Beginn meines Vortrags nach dem „*Namo tassa*“ chante, bedeutet „die Tore zum Todlosen sind offen“. Dies ist mein Motto gewesen, seit ich vor dreizehn Jahren nach Amaravati, dem „Reich des Todlosen“, kam. In der nächsten Zeile steht der *sotavanta* für denjenigen, der zuhört oder beobachtet, aufmerksam und wach ist. Mit diesen Zeilen möchte ich uns daran erinnern, dass die Tore, die Türen oder der Eingang zum „todlosen Reich“ denjenigen offenstehen, die zuhören, die aufmerksam sind. Diese Art des beständigen Gewahrseins, dieses Zuhören, entspricht einem weiträumigen Geisteszustand, nicht wahr? Die bewusste Erfahrung im Jetzt umarmt den Augenblick eher, als ihn differenziert zu betrachten – was wir tun, wenn wir uns auf eine einzige Sache fokussieren und alles andere ausschließen.

Pamuñcantu saddhamā bedeutet, sich vertrauensvoll oder entspannt in diesen gegenwärtigen Moment hineinfallen zu lassen. Es ist eine ganz einfache Fähigkeit; es ist nichts Kompliziertes, Schwieriges, das man tun muss. Du musst dich nicht jahrelang bemühen, achtsam zu sein und zu versuchen, es zu verstehen; so funktioniert das nicht. Es ist ein natürlicher Zustand, der entspannt und aufmerksam, offen und empfänglich im Jetzt ist. Wenn wir uns also darauf einlassen, beginnen wir zu erkennen, wie die Dinge sind – im Körper, in den Gefühlen, den Geisteszuständen und mit den *dhammas*.²³ Dies sind die vier Grundlagen der Achtsamkeit, und sie sind im Hier und Jetzt vorhanden.

Wie erlebst du also deinen Körper? Wenn du ihn unter wissenschaftlichen Gesichtspunkten betrachtest, ist das eine Möglichkeit, den Körper zu analysieren. Aber wenn wir uns einfach öffnen und beobachten, wie sich der Körper gerade anfühlt, benutzen wir unsere intuitive Fähigkeit, d. h. der Geist umarmt oder akzeptiert die Art, wie sich der Körper anfühlt. Es geht also um eine eher intuitive Wahrnehmung als um eine rationale Analyse. Somit benutzen wir die vier Körperstellungen und den Atem – der Atem ist „so“, das Sitzen, Stehen, Gehen, Liegen ist „so“. Wir kritisieren nichts und wollen auch nicht vorschreiben, wie es sein sollte. Ganz egal, womit wir es zu tun haben – ob wir gerade oder gebückt gehen, ob wir aufrecht oder krumm sitzen, ob wir Freude oder Schmerz empfinden oder was auch immer – wir nehmen es nur wahr und beginnen, auf unsere Fähigkeit zu vertrauen, die Dinge so zu beobachten, wie sie sind, nämlich „so“.

²³ *Dhammas* bezieht sich in diesem Fall auf alle geistigen Phänomene, die für eine achtsame Aufmerksamkeit im Hinblick auf das Erwachen maßgeblich sind, nämlich Hemmnisse zum einen und Erleuchtungsfaktoren zum anderen.

Dann, just in dem Moment, wird der Körper als das erkannt, was er ist. Unser Bezug zu ihm hat sich verändert: vom Blickwinkel, wie wir ihn sehen könnten, wenn wir ihn voller Eitelkeit in einem Spiegel betrachten, oder von einer wissenschaftlichen Betrachtungsweise des Körpers, hin zu seiner bewussten Erfahrung in der Gegenwart. Gerade diese intuitive Fähigkeit des Geistes ermöglicht es uns, den Körper als eine gefühlte Erfahrung im Jetzt wahrzunehmen.

Die zweite Grundlage sind die Gefühle (*vedanā*), also entweder angenehme (*sukha*), schmerzhaft (*dukkha*) oder neutrale (*adukkhamasukha*) Empfindungen. All diese erfahren wir über unsere Sinne: die Augen, die Ohren, die Nase, die Zunge, den Körper und den Geist. Der Geist bereitet uns mit seinen Geisteszuständen Freude, Leid oder ein neutrales Gefühl, genauso wie der Seh-, Hör-, Geruchs-, Geschmacks- oder Tastsinn auch. Dank unserer Achtsamkeit können wir jetzt Gefühle intuitiv wahrnehmen, d. h. wir beurteilen oder kritisieren sie nicht, sondern nehmen sie wahr: „Es ist so“, Freude ist „so“, Schmerz ist „so“, eine neutrale Empfindung ist „so“. Wenn wir etwas Schönes betrachten, ist die Freude daran „so“. Wir spüren diese Anziehungskraft zum Schönen hin; wir fühlen uns davon angezogen. Wenn wir etwas Hässliches oder Abstoßendes betrachten, ist der Widerwille „so“, und weder Vergnügen noch Schmerz fühlen sich gleichermaßen „so“ an, daher ist alles einfach nur „so, wie es ist“. Wir versuchen nicht, unsere Erfahrungen mit den Vorstellungen, die wir davon hegen, in Einklang zu bringen; wir beobachten nur mit unserem Gewahrsein, wie die Dinge tatsächlich sind.

In der dritten Grundlage ist der Gemütszustand, der Zustand des *citta*, dann „so“. Ob wir uns nun inspiriert oder deprimiert fühlen, erfreut oder verängstigt, wütend oder habgierig, eifersüchtig, zweifelnd, verwirrt, unglücklich, gestresst, was auch immer – da ist immer auch dieses intuitive Gewahrsein, mit dem wir die Dinge erkennen können, „wie sie nun einmal sind“, ohne sie zu beurteilen. Das empfinde ich als eine ganz schöne Herausforderung, denn wenn man sich wütend, unsicher und verwirrt fühlt, ist da jede Menge Widerstand; man will sich davon befreien und die Situation ändern. Wir beginnen, indem wir loslassen, uns in den jetzigen Moment hineinfallen lassen. Wir versuchen nicht, irgendetwas daraus zu machen, sondern lassen ihn einfach sein, wie er ist – „Es ist so“, ein elender Gemütszustand ist „so“.

Die vierte Grundlage sind die *dhammas*. Sie beruhen auf der Erkenntnis, dass die bedingte Welt im ständigen Wandel, unzulänglich und Nicht-Selbst ist. Dies bringt uns zur höchsten Verwirklichung, wo wir erkennen, dass der Dhamma „so“ und das Todlose, der *amata dhamma*, „so“ ist.

Wir benutzen die Merkmale der Vergänglichkeit, der Unzulänglichkeit und des Nicht-Selbst – *anicca, dukkha, anattā* – als Erinnerungshilfen, wie die Dinge wirklich sind, und nicht als Vorstellungen, die wir auf das Leben übertragen. Ich denke, eines der Probleme der Einsichtsmeditation (*vipassanā*), wie sie im Westen praktiziert wird, besteht darin, dass man dazu neigt, die Idee der Vergänglichkeit nach außen zu projizieren. Wir können das Konzept der Vergänglichkeit oder der Unzulänglichkeit nach außen projizieren und unseren Geist wirklich so konditionieren, dass er alles durch seine Projektion wahrnimmt, anstatt auf unsere Beobachtungsgabe zu vertrauen. Doch diese drei Daseinsmerkmale sind keine Standpunkte, die wir einnehmen, um Erfahrungen zu interpretieren. Sie sind

Mahnzeichen, die uns dabei helfen, jene Merkmale so wahrzunehmen, wie sie sich gerade ereignen. Wir versuchen also nicht, uns selbst davon zu überzeugen, dass das Schöne unbefriedigend ist, sondern wir beobachten, dass Schönheit attraktiv ist; sie ist „so, wie sie ist“. Wir fällen kein Werturteil über sie; Schönheit ist vergänglich, aber das ist in Ordnung. Man leidet nur, wenn man möchte, dass Schönheit etwas Beständiges ist; dann erzeugt man Leiden rund um die Schönheit.

Kummer und Schmerz sind vergänglich, nur erscheinen sie für gewöhnlich als dauerhaft. Wenn wir unter Schmerzen leiden, befürchten wir immer, dass sie ewig anhalten werden. Das ist ein Geisteszustand, ein Höllenbereich, in dem wir feststecken, wenn wir körperliche Schmerzen, Beschwerden oder gar psychische Qualen empfinden. Doch mit einem intuitiven Gewahrsein befindet sich der Geist in einem empfänglichen, unkritischen Modus und kann die Gegenwart umarmen: den Schmerz oder das Hässliche, den Genuss oder die Schönheit. Unsere Antwort besteht dann darin, die Dinge als das zu akzeptieren, was sie sind. Sie sind „so“; wir sagen, dass die Art und Weise, wie die Dinge sich verhalten, „so“ ist. Darin liegt keine Wertung; es ist eine Art und Weise der Reflexion. Wenn du also anfängst, die Freude, die du empfindest, zu akzeptieren, dabei aber nicht in ihr schwelgst, wirst du dir ihrer wirklich gewahr: „Genuss ist so, Schmerz ist so, eine neutrale Empfindung ist so“.

Die Stille des Geistes ist der Ort, an dem sich die Welt und die Ewigkeit treffen. Für mich ist das eine interessante Reflexion; ich habe das oft kontempliert, denn im Jetzt können wir uns der Welt in Bezug auf die physischen Empfindungen des Körpers, die Emotionen oder den Geisteszustand, den wir erleben, sehr gut gewahr werden. Doch wenn das unsere Aufmerksamkeit dominiert, geht das Ganze immer weiter und weiter. Die Welt erweckt den Eindruck, als würde sie sich endlos im Kreis drehen und drehen und drehen. Solange unsere Aufmerksamkeit in unserem Körper, unseren Gefühlen und unseren Geisteszuständen gefangen ist, verarbeiten wir ständig unsere konditionierten Erfahrungen weiter, und eine Sache geht einfach in die nächste über.

Intuition ist die Fähigkeit, die Welt und die Ewigkeit im Jetzt zu umarmen. Das mag jetzt ziemlich hochtrabend klingen, doch wenn man darüber nachdenkt, kommt es einem gar nicht mehr so ungewöhnlich oder unmöglich vor. Abstrakt betrachtet klingt es zwar schwierig, aber was unsere Erfahrung anbelangt, ist es etwas ganz Normales und Natürliches, das wir tun können. „Die Tore zum Todlosen sind offen.“ Dieser Zustand des intuitiven Gewahrseins bildet also den Zugang oder Punkt – den Schnittpunkt zwischen Zeit und Zeitlosigkeit, und genau dies können wir in unserer menschlichen Form auch verwirklichen. Innerhalb der Begrenzungen unseres Menschseins können wir diesen Stillpunkt – den Punkt, der keine Grenzen hat – im Jetzt tatsächlich erkennen und lernen, ihm zu vertrauen. Es ist ein Punkt; er besitzt keinen Umfang und ist doch grenzenlos. Und genau dort geben wir unser Denken, unseren analytischen Verstand auf und erfahren unseren Geist, erkennen ihn mithilfe dieser Methode der Kontemplation und öffnen uns dem Leben gegenüber. Im buddhistischen Sinne geht es bei der Meditation weder darum, die grobstofflichen, unangenehmen Dinge im Leben unter Kontrolle zu bekommen und herauszufiltern, noch geht es darum, nur die verfeinerten Aspekte zu verstärken. Es führt vielmehr zur Bereitschaft, mit dem Leben zu fließen, denn mit einem intuitiven

Gewahrsein haben wir nicht mehr das Bedürfnis, unsere Erfahrungen zu kontrollieren.

Wenn wir uns in die weltlichen *dhammas* – den mentalen Verhaltensmustern – verstricken, bringen uns alle möglichen Dinge leicht aus der Fassung oder verwirren uns dermaßen, dass wir uns zusammenreißen und eine Menge Energie darin investieren müssen, um in der Welt überleben zu können. Alles wird höchst beängstigend; es gibt zu viele Schwierigkeiten und Enttäuschungen. Mit einem erwachten Geist hingegen brauchen wir nichts mehr zu kontrollieren, weil wir nicht mehr in etwas feststecken, das lediglich von einer Sache zur nächsten übergeht. Wir kennen den Ausweg. Es gibt eine Fluchtmöglichkeit: „Es gibt einen Ausweg aus dem Geborenen, dem Erschaffenen, dem Hervorgegangenen.“²⁴ Die Welt, der Körper, die Gefühle, die geistigen Zustände und all diese Dinge; es gibt einen Ausweg. Das Wort „Ausweg“ steht hier nicht für eine Flucht aus Aversion; es ist nicht so, dass wir die Welt hassen oder ihr die Schuld geben. Es geht nicht um diese Art von Flucht, sondern um die Flucht aus Weisheit, indem wir das Wesen der Dinge so erkennen, wie sie sind – „so“. Es ist die Flucht, die sich aus der Erkenntnis ergibt, dass, solange wir an die bedingte Welt gebunden sind, uns mit ihr identifizieren, an ihr anhaften, uns in ihr verlieren, wir bestenfalls nur versuchen können, sie zu unserem eigenen Vorteil zu beherrschen: viel Geld verdienen und versuchen, ein schönes Häuschen an einem netten Ort zu kaufen und jegliche unangenehme Situationen und Menschen usw. zu meiden.

Anstatt also dazu gezwungen zu sein, kontemplieren wir unser hiesiges Leben als Almosenempfänger, d. h. wir verzichten darauf, alles zu kontrollieren. Wir haben kein Geld, müssen Almosenspeisen annehmen und haben aufgehört, die Umstände zu unserem eigenen Vorteil zu gestalten und zu manipulieren. Wir sind der Gesellschaft ausgeliefert, in der wir leben, ausgeliefert. Zum Glück ist diese Gesellschaft recht barmherzig, so dass wir mittlerweile diesen schönen Tempel bekommen haben, in dem wir jeden Tag sitzen können, und jeden Tag haben wir gutes Essen sowie viele weitere Annehmlichkeiten. Dennoch sind wir in Bezug auf das elementare Überleben, hinsichtlich der vier Bedarfsartikel, von der Barmherzigkeit dieser Gesellschaft abhängig. Das heißt also, wir entscheiden uns bewusst dafür, die Kontrolle über all diese Dinge aufzugeben und uns der Gefahr auszusetzen, auf Hartherzigkeit, Gleichgültigkeit und Beschimpfungen zu stoßen. Es gibt keinen Grund, warum mich jemand respektieren sollte, nur weil ich ein buddhistischer Mönch bin, schon gar nicht in einem nichtbuddhistischen Land, aber Tatsache ist, dass es für mich nie ein Problem war, in Großbritannien zu leben, weil die Menschen hier wohlwollend sind. Dieses *samaṇa*-Leben scheint die Güte in anderen Menschen zum Vorschein zu bringen. Es bringt ihre barmherzigen Tugenden zum Vorschein.

Unsere Aufgabe als *samaṇas* besteht jedoch nicht nur darin, von Almosen usw. zu leben. Es ist kein Selbstzweck. Es dient lediglich dazu, unsere Grundbedürfnisse zu decken, damit wir nicht ein Leben lang nur um unser Überleben kämpfen oder uns selbst versorgen müssen. Wir können ganz bescheiden leben und unsere Meditation, die *bhāvanā* (Kultivierung des Geistes),

weiterentwickeln. Dazu gehört, dass wir lernen, uns zu entspannen, zuzuhören und aufmerksam zu sein, und zwar sowohl innerlich als auch äußerlich. Äußerlich urteilen wir nicht darüber, ob uns dieses oder jenes gefällt, sondern beobachten einfach den Lauf der Dinge. Anschließend können wir innerlich unsere Ängste und Wünsche beobachten, oder die Art und Weise, wie unser Eigendünkel funktioniert, wie die verschiedenen Emotionen entstehen und wieder vergehen. Und während wir unseren eigenen Geist erforschen, werden wir uns dieses Randbereiches gewahr, an dem das Denken aufhört.

Mein Verstand ist darauf programmiert, meine Stimmungen und Gewohnheiten unaufhörlich zu kritisieren. Wenn sich meine Gedanken also nie abschalten lassen, kann ich mir mein Dasein als Mönch nur logisch zu erklären versuchen. Das ist keine befreiende Erfahrung. Zunächst einmal erkenne ich also, dass das Denken aufgehört hat. Ich untersuche den Zustand des Nichtwissens, die Erfahrung des Nichtwissens, wo der Denkprozess aufhört und dir plötzlich klar wird: Nicht-Denken ist „so“. Zwischen den einzelnen Gedanken gibt es Lücken. Ich nutze auch den Klang der Stille und habe ihn als sehr hilfreiches Zeichen dafür entdeckt, wann der denkende Geist aufhört. Wenn du dich in jenem Randbereich befindest und nicht mehr in der Konditionierung des Geistes gefangen bist und dich in diesem Klang der Stille ausruhest, dann weißt du wirklich, was du fühlst. Du kannst jene *citta*-Ebene erfahren, die du gerade erlebst: ob deine Stimmung heiter oder traurig, angenehm, leidvoll oder nur verwirrt ist. Eines Nachmittags vor nicht allzu langer Zeit verspürte ich einen heftigen emotionalen Zustand und mein Verstand war eifrig damit beschäftigt, diese Emotion zu analysieren und Urteile darüber zu fällen. Also übte ich mich einfach in einer umfassenden Haltung, sowohl in Bezug auf das rationale Verlangen, sie zu ergründen, als auch in Bezug auf mein tatsächliches Empfinden jener Emotion. Das Ergebnis war Verwirrung, und so blieb ich bei der Verwirrung. Dann fiel die Verwirrung weg und ich wurde mir des Aufhörens bewusst. Man kann also das Aufhören emotionaler Gewohnheiten erkennen – nicht dadurch, dass du sie loswirst oder unterdrückst, sondern indem du dich ihrer gewahr wirst, wenn sie nicht mehr vorhanden sind. Achtsamkeit ist ein Faktor, der sich vom Auf und Ab der Zustände, die du erlebst, nicht mitreißen lässt, daher können wir im Gewahrsein eine Zuflucht finden. Und ob nun etwas verrückt, vernünftig, dumm oder was auch immer ist, wir urteilen nicht, sondern merken nur, dass es „so“ ist.

Es gibt also einen Ausweg aus dem Erschaffenen, dem Bedingten, dem Geborenen, dem Entstandenen, denn es *gibt* das Nichtgeborene, das Nichterschaffene, das Nichtentstandene. Dies ist die Erkenntnis. Es ist keine buddhistische Philosophielehre; es ist umsetzbar, es ist die Wahrheit. Es gibt die Erkenntnis des Todlosen; es gibt die Erkenntnis des Aufhörens, des Nicht-Selbst und der Leerheit.

Nun würde ich aufgrund meiner langjährigen Erfahrung mit dem monastischen Leben behaupten, dass dies etwas Praktisches sein sollte. Oftmals wirken religiöse Lehren dermaßen erhaben, dass man das Gefühl hat, sie nicht umsetzen zu können. Nibbāna ist zum Beispiel einer dieser erhabenen Begriffe im Buddhismus. Erwachte Wesen wie Arahats und *sotāpannas* werden angehimmelt – sie sind so erhaben, dass die meisten von uns der Meinung sind, Erwachen liege

jenseits unserer Fähigkeiten. Aber hat der Buddha uns etwa das gelehrt? Jemanden auf einem Podest anzuhimmeln? In etwas Vertrauen zu haben, das auf einem Podest steht? Hat er das wirklich gelehrt? Wenn du aufs Anhimmeln stehst, könntest du genauso gut schöne goldene Göttinnen auf Podesten verehren! Nibbāna ist nichts Verfeinertes, aber es ist subtil; es fordert uns auf, aufmerksam zu sein, anstatt uns selbst zu verfeinern. Wie funktioniert also „die Erkenntnis des Aufhörens“ ganz praktisch in deinem Leben? Nun, ich versuche mitzuerleben, wie die Dinge in meinem Geist aufhören, und wenn ich wirklich aufmerksam bin, bemerke ich dieses Aufhören. Bei Gedanken ist es relativ einfach, das zu sehen, denn Gedanken ziehen sehr schnell vorbei. Daher habe ich eine Methode entwickelt, sehr langsam und bedächtig zu denken. So gelingt es mir, die Lücken, die Zwischenräume zwischen den Gedanken und das Ende jedes Gedankens zu beobachten.

Emotionen dagegen bleiben länger erhalten, nicht wahr? Sie lungern herum. Sie besitzen sehr viel Trägheit und ziehen nicht so schnell vorbei. Oft bleiben Stimmungen und Gefühle wie Traurigkeit, Verzweiflung oder Ressentiments im Geist hängen. Das intuitive Gewahrsein dieses Gefühls besagt dann, dass es „so“ ist. Du gehst direkt in das Gefühl hinein, nimmst die emotionale Empfindung ganz in dich auf, und urteilst oder analysierst sie nicht, sondern lässt sie einfach „so“ sein. Nehmen wir zum Beispiel die Trauer, den Verlust eines geliebten Menschen: Das ist einfach „so“. Als meine Mutter starb, ergründete ich dieses Gefühl des Verlusts, anstatt zu versuchen, die Emotion zu ersticken oder zu ignorieren. Ich beschloss, zu trauern, dieses Gefühl wirklich kennenzulernen und das Trauergefühl als Ganzes zu umarmen. Und dadurch hörte es auf natürliche Weise auf. Es wurde weder verdrängt noch erzwungen. Ich erkannte das Aufhören eines Zustands. Ich bezeugte es; ich war dabei, als es zu Ende ging. So funktioniert also das Umsetzen der Erkenntnis in einem praktischen Kontext. Es ist nichts Außergewöhnliches oder allzu Schwieriges. Es erfordert nur deine Bereitschaft, es zu tun, dein Vertrauen und deine Zuversicht. Als nächstes erkennst du dann, dass Frieden einkehrt, wenn die Trauer aufhört: Wenn jenes Gefühl vorbei ist, kommt ein Gefühl von echtem Frieden und Glückseligkeit auf. Kein seliger Rauschzustand, sondern ein wunderbares Gefühl der Leerheit, des Nicht-Anhaftens und der Erkenntnis, dass es „so“ ist. Du durchdringst also dein bewusstes Leben ständig mit Weisheit, sowohl bei der Anwesenheit des Bedingten, beim Anhaften an das Bedingte, als auch beim Nicht-Anhaften an das Bedingte – um beides zu verstehen, ohne irgendeins zu bevorzugen.

Wir können gierig werden: „Ich will nur im Zustand des Nicht-Anhaftens und der Leerheit leben“. Wir klammern uns an die Idee der Leerheit und unsere Erinnerungen, die wir von solchen Momenten haben, doch so klappt das nicht. Das liegt daran, dass wir, was unser Kamma betrifft, „so“ sind; wir befinden uns an jenem Schnittpunkt, an dem wir die Welt, also die konditionierte Ebene, besonders intensiv erfahren – weil wir einen physischen Körper, Sinnesorgane usw. besitzen. Diese Tatsache sollten wir akzeptieren: das So-Sein der konditionierten Welt. Anstatt also zu versuchen, ihr aus Aversion oder der Angst vor dem Leiden zu entkommen, erkennen wir sie an, wir verwirklichen sie – und erkennen und verwirklichen damit auch das Nicht-Anhaften an sie. Wenn Anhaften da ist, ist es „so“; wenn Nicht-Anhaften da ist, ist es „so“.

Im Zusammenhang mit Meditation gibt es ebenfalls so viele Theorien, Sichtweisen und Arten, dass sie oft unheimlich schwierig klingt, als ob sie viele Jahre harter Arbeit und Opfer erfordern würde. Wenn wir so denken, dann werden wir das wahrscheinlich auch erleben. Wir erschaffen diese Welt und folglich wird uns auch die entsprechende Erfahrung zuteil. Dabei geht es gar nicht darum, schnell erleuchtet zu werden. Du kannst dir jedes Standpunktes gewahr werden, den du einnimmst. Wir könnten sogar an der Sichtweise anhaften, dass wir an nichts anhaften sollten: „Du solltest an gar nichts anhaften“, oder wir könnten an allen möglichen Anschauungen über Meditation anhaften: „Du musst zuerst dieses *samatha* kriegen und dann *vipassanā* machen“, oder „mach einfach nur reines *vipassanā*“. Das Problem sind nicht unbedingt die Sichtweisen, sondern das Anhaften, die Zufluchtnahme in Sichtweisen, die uns verblenden. Selbst das Anhaften an die Sichtweise des Nicht-Anhaftens wird dich verblenden.

Ich habe früher bewusst versucht, an Dinge anzuhafte, nur um erkennen und verstehen zu können, was Anhaftung bedeutet, anstatt sie zu leugnen und mein Leben auf eine heimliche Art zu leben. Ich pflegte früher mit meinen Anhaftungen zu experimentieren und sie wirklich zu beobachten und zu spüren. Ich habe gespürt, wie es ist, an Dinge, Menschen oder Ideen anzuhafte. Wenn du das tust, erkennst du das Leiden, das durch Anhaftung verursacht wird. Mit weiser Erkenntnis rührt dein Nicht-Anhaften dann nicht mehr von der Vorstellung her, dass du nicht anhaften solltest, sondern von deinem Verständnis. Du weißt, wann du ins Feuer greifst – es tut nämlich weh. In der direkten Erfahrung lässt du automatisch los. Wenn du weißt, dass etwas wehtut, ist es ganz natürlich, dass du nicht daran festhältst. Ob wir daher am Buddhismus anhaften, an Klöstern, an Traditionen oder an Methoden: Nicht die Dinge sind das Problem, sondern das blinde Anhaften an ihnen.

Verstehst du also, was Anhaften bedeutet? Wie fühlt es sich an, besessen zu sein – so sehr an Sichtweisen, Meinungen, Menschen oder Orte anzuhafte, dass du furchtbar nervös oder wütend wirst, sobald sie angegriffen werden? Oder machst du dir Sorgen, weil sich „dieses“ ändert oder „jenes“ bedroht sein könnte? Und hast du das Gefühl, dann vor lauter Groll oder Zorn verrückt zu werden? Das ist Anhaften!

Wir versuchen nicht, das Anhaften loszuwerden, sondern es zu verstehen, zu kennen, zu erfühlen, zu erfahren, damit wir auch wissen, wovon wir sprechen. Du weißt es. Dann passiert das Loslassen nicht aus Abneigung oder aus Angst vor dem Anhaften; es geschieht vielmehr aus dem Verständnis und der Erkenntnis, dass Nicht-Anhaften „so“ ist. Nicht-Anhaften ist etwas Kühles und Freudiges. Ich habe bemerkt, dass mir das Klosterleben viel Freude bereitet, wenn ich nicht anhafte. Sobald ich hingegen anfange, an irgendetwas in diesem klösterlichen System anzuhafte, bereitet mir dieses Leben nicht mehr viel Freude. Ich könnte dem Klosterleben oder anderen Leuten die Schuld dafür zuschieben, doch so dumm bin ich nicht. Wenn ich das monastische Leben als hart oder schwierig empfinde, dann weiß ich, dass das an meinem Anhaften liegt. Und worin besteht nun dieses Anhaften? Woran halte ich fest, das mein Leben so trostlos und unglücklich macht? Und dann versuche ich das zu erkennen, es zu erforschen.

Heute Nacht haben wir die Uposatha-Nacht, und es ist sehr vielverheißend, Ajahn Sucitto und die Mönche und Nonnen aus Cittaviveka bei uns zu haben. Der

Sangha ist deshalb so wertvoll, weil er uns Mut und Unterstützung spendet, um ein gemeinsames Ziel in einer gemeinsamen Tradition und Lebensform zu erreichen. Unser Dhamma-Vinaya ist uns allen gemeinsam, ungeachtet jeglicher Unterschiede, die wir in Bezug auf unseren Charakter oder unsere Nationalität haben mögen. Wir haben also die Gelegenheit, in den nächsten Tagen gemeinsam zu üben und uns über unsere Praxis auszutauschen. Wir praktizieren heute bis Mitternacht. Ihr seid alle herzlich dazu eingeladen.

(aus der Broschüre zur Eröffnung des Amaravati-Tempels, Juli 1999)

17 – Die erträgliche Irritation des Seins

Eine Möglichkeit, den Geist in die Gegenwart zu bringen – uns durch eine einfache Meditation zu erden – ist die Meditation über den Körper und den Atem. Diese können wir immer dann praktizieren, wenn wir uns in Gedanken oder Gefühlen verlieren bzw. uns von ihnen davontragen lassen. erinnert euch einfach daran: „Ich atme immer noch, der Körper ist immer noch da“. Das wird euch erden; es wird eure Achtsamkeit im Jetzt einrichten. Emotional sträuben wir uns eventuell gegen diese einfache Übung. Vielleicht sind wir auf der Suche nach etwas anderem. Es scheint uns nicht wichtig genug, nur über den Atem, unsere Haltung oder unser Empfinden des Körpers, so wie er ist, zu reflektieren; wir neigen dazu, all das abzutun. Ich möchte euch aber ermutigen, volles Vertrauen in diese Praxis des „bloßen Augenblicks“ zu haben, in das, was gerade mit dem Atem und Körper geschieht.

Kontempliert den Körper. Dadurch erschließt sich euch die intuitive Erkenntnis, dass der Körper im Geist existiert. Unsere gängige Vorstellung ist ja, dass der Geist sich im Körper befindet. Der Durchschnitts-Amerikaner würde sagen: „Mein Geist ist hier oben; es ist mein Gehirn“. Im Westen sind wir so besessen vom Denken und von intellektuellen Höchstleistungen; alles spielt sich oben im Kopf ab. In Thailand zeigt man normalerweise auf sein Herz, wenn man den Geist orten möchte. Doch ob so oder so, wir nehmen an, dass er in uns drinsteckt. Aber es gibt eine weitere Möglichkeit: den Körper als im Geist existierend zu kontemplieren. Du kannst dir deines Körpers gewahr werden, indem du einfach nur den Körpergefühlen zuhörst, zuschaust oder dich für sie öffnest. Wenn du an deinen rechten kleinen Finger denkst, wird dieser Finger zu einer bewussten Erfahrung. Du tust deinem Körper etwas Gutes, wenn du ihn in dein Gewahrsein aufnimmst und ihn akzeptierst, anstatt ihn abzulehnen, zu missverstehen oder auszunutzen. Für gewöhnlich ignorieren wir entweder unseren Körper, oder wir nutzen ihn nur zum Vergnügen aus.

Stattdessen können wir seinen Rhythmen zuhören, seine Empfindungen, seine Feinfühligkeit kontemplieren – mit Hilfe der Augen, Ohren, Nase, Zunge und des Körpers. Diese Welt der Sinne, in die wir hineingeboren werden, lässt sich kontemplieren. Der Geist kann sich der Empfindsamkeit gewahr werden: Hitze und Kälte, Lust und Schmerz, Schönes und Hässliches, wohlklingende Töne oder schrille Geräusche, wohlriechende Düfte oder unangenehme Gerüche. Ob salzig, süß, fad, herb oder bitter – es geht stets um Empfindsamkeit. Wir fühlen uns gut oder schlecht, deprimiert oder euphorisch. Dieser Fokus auf dem Körper hat mir sehr geholfen, auch mit neutralen Empfindungen in Kontakt zu kommen. Achtet mal darauf, wie eine Hand die andere berührt oder wie sich der Druck der Kleidung auf eurer Haut anfühlt. Normalerweise nehmen wir nur extreme Sinneserfahrungen wahr – wenn der Körper sich etwa wirklich gesund fühlt oder unter starken Schmerzen leidet. Neutrale Empfindungen nehmen wir nicht wahr, außer wenn wir wirklich aufmerksam sind. Außerdem schaffen wir es immer wieder, leicht unangenehme Empfindungen zu ignorieren. Wenn wir uns ein bisschen unwohl

fühlen, ignorieren wir dieses Gefühl einfach – zumindest so lange, bis es uns zu sehr stört.

Diese Welt und diese Form – dieser ganze Kosmos, den wir gerade erleben – ist ein empfindsamer Existenzbereich. Wir können den Körper als im Geist befindlich betrachten. Das bedeutet, dass wir ihn in unser Bewusstsein rücken können: Füße, Hände, Kopf, Gesicht, Schultern, Brust, Rücken, Taille, Hüften, einfach alles. Diese Reflexion über den Körper ist eine der Grundlagen der Achtsamkeit. „Grundlage“ heißt, dass es sich um etwas handelt, das du ständig hast. Der Körper ist bei dir, bis er stirbt. Er ist etwas, das hier und jetzt ist. Die Körperachtsamkeit ist eine Möglichkeit, den Körper im Sinne des Dhamma zu betrachten, anstatt aus der Sicht persönlicher Anhaftungen. Wir neigen dazu, Empfindsamkeit als etwas Persönliches zu betrachten, obwohl sie einfach nur natürlich ist; es gehört zur Natur. Die Empfindsamkeit wahrzunehmen bedeutet, darüber zu reflektieren – andernfalls verlieren wir uns nur in unseren Reaktionen auf Vergnügen und Schmerz, Lob und Tadel, Zuneigung und Abneigung, Hitze und Kälte. Reflektieren heißt Wahrnehmen: Die Dinge sind eben so, wie sie sind. Einen menschlichen Körper zu haben fühlt sich so an. Er wird eine Quelle kontinuierlicher Irritationen sein, egal wie sehr wir versuchen, uns im Körper wohl zu fühlen. Die Amerikaner haben in den letzten hundert Jahren großartige Leistungen vollbracht, um das Leben zunehmend angenehmer zu gestalten – trotzdem stört uns immer noch ständig irgendetwas.

Was ich damit meine, ist, dass es auch eine reizbare Umgebung ist, weil dies ein empfindsamer Existenzbereich ist. Irgendetwas wirkt immer in irgendeiner Weise auf uns ein. Selbst wenn wir unsere Augen schließen, nehmen wir noch Geräusche wahr oder können körperliche Schmerzen spüren. Es gibt immer etwas, das unser Bewusstsein beeinflusst, etwas, das es irritiert. Selbst angenehme Zustände sind aufwühlend, wenn wir sie kontemplieren. Jede sinnliche Erfahrung aktiviert grundsätzlich den Geist. Das ist die Erfahrung der Empfindsamkeit. Die Welt der bedingten Phänomene, die wir während der Lebensdauer des Körpers bewohnen, ist eine Welt der Empfindsamkeit, und das bedeutet, dass wir davon betroffen sein werden, bis der Körper stirbt. Aber wir können es ertragen. Es ist auszuhalten. Gegen Irritation ist nichts einzuwenden; es ist nichts Schlimmes. Es ist einfach etwas, das man betrachten und als das akzeptieren muss, was es ist. Wenn du deine Erfahrung nicht akzeptierst und nach etwas anderem suchst – einer Lebensweise, die dich nie wieder irritiert – vergeudest du nur dein Leben und versuchst, das Paradies in einer Welt zu finden, die nicht paradiesisch ist.

Die Welt, in der wir leben, ist eben so: Wir werden Vergnügen und Schmerz erfahren. Die Gesellschaft wird uns loben und tadeln. Gibt es irgendjemanden, der in seinem Leben noch nie getadelt oder kritisiert wurde – nur gelobt? Wir alle wollen geschätzt werden, wollen glücklich und erfolgreich sein. Wir alle haben Angst davor, zu versagen, verachtet oder abgelehnt zu werden. Wir sagen uns: „Ich will erfolgreich und glücklich sein. Ich will bei bester Gesundheit bleiben. Ich will begehrenswert, akzeptiert, respektiert, geliebt, gelobt, wohlhabend und sicher sein.“ Wir wollen nicht krank werden, hässlich aussehen, unsere Haare verlieren oder gar unser gesamtes Vermögen. Das sind weltliche Werte: stets das Beste bekommen und das Schlimmste vermeiden wollen. Wenn wir darüber reflektieren, erkennen wir,

dass gut oder schlecht, Erfolg oder Misserfolg, Lob oder Tadel im Sinne der Meditation gleichwertig sind. Spirituelle Entwicklung hängt nicht davon ab, ob du erfolgreich, glücklich, gesund und wohlhabend bist oder gemocht wirst. Im Gegenteil lernen wir manchmal am meisten von der Kehrseite der Dinge: von Krankheit, Enttäuschung, Desillusionierung, einem gebrochenen Herzen, unerwidelter Liebe usw. Wenn wir bereit sind, diese Erfahrungen zu kontemplieren, können wir viel Kraft aus ihnen schöpfen.

Wenn ich heute auf mein eigenes Leben zurückblicke, bin ich für alle Erfahrungen dankbar, über die ich mich früher immer geärgert habe, als ich noch jünger war. Selbst einen Großteil meines Klosterlebens trug ich mich noch mit dem Gedanken herum, dass bestimmte Sachen ungerecht waren und nie hätten geschehen dürfen. Wann immer ich mich an jene Ereignisse erinnerte, fühlte ich diesen Groll in mir. Aber durch die Kontemplation bin ich inzwischen dem Missgeschick in meinem Leben dankbar geworden. Wenn das Leben einmal hart wird und die Dinge nicht richtig laufen, muss sich etwas aufbäumen; du musst das, was du am meisten verachtest oder für ungerecht hältst, annehmen und durchstehen. Diese Momente, die Höhen und Tiefen der menschlichen Erfahrung, haben mir viel Kraft gegeben. Das Leben ist nicht leicht. Wir befinden uns in einem Reich des *dukkha*, der Erfahrungen, die uns irritieren und unter denen wir leiden, wenn wir nicht achtsam sind. Der Buddha erklärte, dass diese Achtsamkeit eine Möglichkeit darstellt, das Nicht-Leiden zu verwirklichen. Er sprach nicht vom Nicht-Gereiztwerden; selbst nach seiner Erleuchtung sind ihm noch irritierende Sachen widerfahren, doch er schuf kein Leiden daraus.

Der Weg, dieses Nicht-Leiden zu verwirklichen, geschieht durch Achtsamkeit, durch Beobachten und Zuhören, indem wir unsere Aufmerksamkeit auf den Körper und den Atem richten. Übt das, wenn ihr meditiert und das Geschirr spült, in der Küche arbeitet oder von einem Ort zum anderen geht. Überall. Bedenkt immer wieder: „Wo bin ich? Was tue ich?“ Integriert dieses Gespür, eure Aufmerksamkeit zum gegenwärtigen Geschehen zu lenken, anstatt nur von hier nach da zu hetzen. Für gewöhnlich wollen wir uns beeilen, um den Abwasch zu erledigen, damit wir zu etwas Wichtigerem übergehen können, wie zum Beispiel der Meditation. Aber der Abwasch ist Teil unserer bewussten Erfahrung. Auch der Abwasch ist Teil der Meditation. Betrachtet die Dinge nicht als Hindernisse für eure Praxis, sondern als Gelegenheit, die Achtsamkeit in die Lebensabläufe zu integrieren.

Die formelle Meditation – fünfundvierzig Minuten lang stillsitzen – unterstützt uns bei der Entwicklung dieser Fähigkeit der Achtsamkeit. Wir lernen, mit Schmerzen in den Beinen oder im Rücken, mit unangenehmen Gedanken oder einem wandernden Geist umzugehen. Keiner von uns wünscht sich Schmerzen, Rastlosigkeit oder irgendwelche unangenehmen Erfahrungen, aber in unserer Praxis geht es nicht darum, sie loswerden zu wollen. Wir lernen vielmehr, sie als das zu akzeptieren, was sie sind. Wir betrachten die Empfindungen in unserem Körper und erkennen, wie sie sich von selbst verändern. Sie sind nicht beständig. Sie stellen nicht die letztendliche Realität dar. Wir lernen, geduldig zu sein und Emotionen auszuhalten, von denen wir dachten, wir schaffen das nicht. Wir können körperliche Schmerzen ertragen, Hunger, Hitze und Kälte, Lob und Tadel, jede Art von Reizung. Dies ist allerdings keine Willensübung: „Ich werde die Schmerzgrenze

durchbrechen“ oder „Ich werde meiner Schwäche nicht nachgeben“. Es ist eine Praxis, die auf Vertrauen basiert. Wir beobachten und bezeugen einfach nur. Kontempliert eure verschiedenen Empfindungen und Reaktionen, die ihr im gegenwärtigen Moment habt, sowohl die physischen als auch die emotionalen. Das erleichtert es euch, sie zu ertragen. Wenn der Geist dann sagt: „Ich halte das nicht mehr aus“ – können wir es trotzdem wegstecken. Wir können alles Mögliche erdulden.

(aus einem Vortrag im Retreat-Zentrum Cloud Mountain, Juni 1995)

18 – Im Gewahrsein gibt es kein Dukkha

Im Gewahrsein gibt es kein *dukkha*, kein Leiden. Es gibt unterscheidende Weisheit (*paññā*) und einfach die Erkenntnis: „Leiden ist so ... und Nicht-Leiden ist so ... das Selbst ist so ... und das Nicht-Selbst ist so ... “ Dein Unterscheidungsvermögen sagt dir: „Anhaftung ist so ... und Nicht-Anhaftung ist so“ usw. Es ist eine Art, dir selbst etwas bewusst zu machen, damit du klar verstehst, wie die Dinge wirklich sind. Auf diese Weise offenbart sich der Pfad: Der Pfad des Nicht-Leidens besteht im Nicht-Anhaften, im Nicht-Selbst. Wenn wir merken, dass da ein „Selbst“ vorhanden ist, dann gibt es auch Leiden, Anhaftung, und wir sind wieder im *dukkha*-Reich gelandet.

Es lohnt sich, über die Lehre des bedingten Entstehens, *paṭiccasamuppāda*, zu reflektieren und sich dabei vor Augen zu halten, dass sie nicht als intellektuelle Theorie gedacht ist: Sie ist etwas, das wir verinnerlichen sollten. Im ersten Teil von *paṭiccasamuppāda* geht es um die Entstehung des Leidens, der zweiten Edlen Wahrheit, und in der zweiten Hälfte geht es dann um das Aufhören des Leidens, der dritten Edlen Wahrheit. Wenn *avijjā* vorhanden ist, die Unwissenheit hinsichtlich Dhamma, ist dies die Ursache des Leidens. Wenn wir von *avijjā*, von einem Selbstbild, von Eingebildetheit, von Gefallen/Abneigung, von der erschaffenen Welt ausgehen, lautet das Ergebnis immer Leiden. Wenn ich bei *avijjā* beginne und hier mit schmerzenden Knien herumsitze und versuche, Meditation zu praktizieren, um erleuchtet zu werden, dann habe ich nach einer Stunde Sitzen hier am Ende *dukkha*! Du fängst bei Unwissenheit hinsichtlich der Wahrheit an und dies wirkt sich auf alles aus: auf deinen emotionalen Körper, deine Gefühle, die fünf *khandhas*. Du hast also *avijjā paccayā saṅkhārā* – abhängig von Unwissenheit entstehen die geistigen Gestaltungen. *Saṅkhārā* umfasst alle Phänomene oder bedingte Zustände. Als nächstes: *saṅkhārā paccayā viññāṇam* – das Bewusstsein (*viññāṇa*) wird von diesem *avijjā* betroffen. Und dann kommt der ganze Prozess in Gang, geprägt von *avijjā*, d. h. wir erleben das Leben als eine Erfahrung des *dukkha*. Wie könnte es auch anders sein?

Die Lehre erklärt weiter, dass jede sensorische Reizung ein bestimmtes Gefühl verursacht, das wiederum zum Festhalten führt. Wenn sich etwas angenehm anfühlt, wollen wir daran festhalten; wenn es unangenehm ist, wollen wir es loswerden. Es kommt zum Begehren (*taṇhā*), zum Anhaften (*upādāna*) und zum Werden (*bhava*) – wir werden zu dem. Daraufhin werden wir in einen Zustand "hineingeboren" (*jāti*), der seinerseits zu Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung führt (*soka-parideva-dukkha-domanassa-upāyasa*). Erforscht das mal und seht es selbst.

Mit dieser Methode können wir unsere Erfahrungen im Hier und Jetzt reflektieren. Und dann gibt es noch die dritte Edle Wahrheit, *nirodha*, das Aufhören. Mit dem richtigen Verständnis löst sich das Ganze auf. Man erwacht, der gesamte Prozess hält an, er hört einfach auf. Für mich ist das die Stille des Geistes; es gibt kein Selbst. Das hat nichts damit zu tun, dass ich den Buddhismus jahrelang studiert und eine Theorie über das Nicht-Selbst entwickelt hätte. Es ist einfach so, dass es in der Leerheit des Augenblicks tatsächlich kein Selbst gibt. Folglich gibt es auch kein

Leiden, kein *dukkha*. Bewusstsein ist da, und die Unwissenheit hört in dem Augenblick auf, in dem du erwachst. Kurz gesagt: Du bist einfach achtsam.

Die zweite Edle Wahrheit bietet uns einen Einblick in das Loslassen. Diese Wahrheit beinhaltet drei Aspekte. Der erste lautet: Die Ursachen des Leidens sind *avijjā* (Unwissenheit hinsichtlich der Wahrheit), die drei Arten des Begehrens und des Anhaftens sowie die Identität, die durch jene Unwissenheit zustande kommt. Der zweite Aspekt besagt, dass die Einsicht im Loslassen besteht: du befreist dich aus dieser Falle des Verlangens – nicht indem du es unterdrückst, sondern indem du es akzeptierst und es da sein lässt. Mit Gewahrsein beginnst du das Verlangen als ein Objekt zu erkennen und nicht mehr aus der Sicht einer Person, die am Verlangen anhaftet und dieses nicht aufgeben kann. Lass es einfach da sein. Verlangen ist, was es ist, und es hört auch wieder auf. Der dritte Aspekt der zweiten Edlen Wahrheit ist schließlich die Erkenntnis, dass das Loslassen vollbracht worden ist. Dies ist mehr als nur eine Idee oder der bloße Versuch loszulassen; du *weißt* es aus eigener Erfahrung.

Damit wären wir beim *nirodha-sacca*, der dritten Edlen Wahrheit des Aufhörens, angelangt. Du kannst das Verlangen loslassen, weil es in der Natur des Verlangens liegt, auch wieder aufzuhören; es entsteht, es hört auf, du kannst also auch diesen Blickwinkel auf das Aufhören einnehmen. Du lässt die Dinge ihren natürlichen Lauf nehmen: das Entstehen und Vergehen von *saṅkhārā*. Du versuchst nicht mehr, alles zu kontrollieren, am Angenehmen festzuhalten, oder alles Schmerzhaftes und Unangenehme loszuwerden – das *dukkha*, das durch jenen Widerstand gegen das Leben verursacht wurde. Es ist ein endloser Kampf, den du immer verlierst, denn die Ursache des Leidens liegt in *avijjā*. In unserer Praxis geht es nicht darum, irgendetwas loszuwerden. Es geht darum, zuzulassen, dass das, was entstanden ist, auch wieder aufhört – und zu erkennen, dass das Aufhören *so* ist. Das Leiden hat ein Ende: Dies gilt es zu verwirklichen. In diesem natürlichen Zustand der ausgewogenen Aufmerksamkeit erkennst du die Dinge, wie sie sind – und es gibt Empfänglichkeit und ein Erkennen. Das rührt nicht von irgendwelchen Konzepten, Theorien, Ansichten oder Gefühlen; es handelt sich um Einsichtswissen, *ñāṇadassana*, ein tiefgründiges und weises Verstehen.

Erforscht einmal, wie ihr euch bewusst selbst erschaffen könnt. Früher habe ich mich auf unterschiedlichste Arten selbst kreiert – meine positiven Seiten, meinen Hochmut und meine Ängste – und habe dieser Persönlichkeit zugehört. Das Selbst fühlt sich so an; es ist ein Konstrukt. Ich muss erst überlegen und mich selbst erschaffen, um meine Persönlichkeit zu sein. Ich muss mich in der Überzeugung verlieren, dass dieser Körper, meine Gefühle und Erinnerungen wirklich ich selbst sind – und dann handle ich aus diesem Ich-Gefühl heraus: wie ich bin, was ich denke, was ich mag und was nicht. Das ist kein besonders friedlicher Zustand; ich kann keinen friedlichen *Sumedho* erschaffen – denn bereits das Erschaffen des Selbst ist dem Wandel unterworfen und unbefriedigend.

Ich behaupte das nicht aufgrund irgendeiner buddhistischen Theorie, die besagt, dass alles Leiden ist, sondern aufgrund der tatsächlichen Beobachtung meines eigenen Leidens. Ein Selbst zu werden bedeutet, mich immer als etwas Unbefriedigendes, Unerfülltes, Todgeweihtes zu erschaffen. Als Nicht-Selbst hingegen verweile ich in dieser Stille, dieser Ruhe. Ich lasse die Konzepte, die

Erinnerungen, die Identifizierungen mit den fünf *khandhas* los. Das Bewusstsein ist immer noch gegenwärtig, aber ich projiziere dort nichts hinein. Das Unterscheidungsvermögen ist immer noch da; ich falle in keinen Trancezustand; ich bin auch nicht total glücklich, in irgendeinem Himmelreich verschollen oder einfach nur verpeilt –, sondern ich bin völlig präsent. Dies ist *paññā*, die Erkenntnis: „Nicht-Selbst ist so ... *anattā* ist so“, „Nicht-Anhaften ist so ...“. Wenn ich mich selbst erschaffe, werde ich an meine Wahrnehmungen und Erinnerungen über mich als Person anhaften müssen. Das Bewusstsein hingegen ist vollständig, es umschließt alles. Da ist das Erkennen, das Unterscheiden zwischen Leiden und Nicht-Leiden, Selbst und Nicht-Selbst, Anhaften und Nicht-Anhaften.

Nibbāna ist die Verwirklichung, die Realität des Nicht-Anhaftens. Der Weg des Leidens besteht im Anhaften an allem. Du glaubst, dass du diese beschränkten Zustände bist, und suhlst dich im Elend. Diesen Weg kannst du zwar einschlagen, aber ich gehe davon aus, dass du eher versuchst, einen Weg aus dieser Falle heraus und zum Nicht-Leiden, Nibbāna, zu finden –zur Befreiung, zum Erwachen, wie auch immer du es nennen willst. Es sucht nach gar nichts. Es ist Nicht-Anhaften, Nicht-Selbst; es projiziert nicht, will nichts und erwartet nichts. Es ist die Erkenntnis: „Die Wirklichkeit ist so, und die Scheinwelt entsteht durch das Anhaften“. Wir nehmen an, dass wir alle als Persönlichkeiten dieselbe Welt bewohnen, aber in Wirklichkeit lebt jeder von uns in der Welt, die wir selbst erschaffen haben. Wir haben zwar ein paar Gemeinsamkeiten, dennoch ist vieles in unserem Leben individuell und einzigartig für uns selbst. Diese Welt, die wir erschaffen, ist nicht die gegenständliche Welt, die wir zu bewohnen meinen. Das ist auch der Grund, wieso unsere Beziehungen zueinander so schwierig sind, nicht wahr? Wir stammen aus verschiedenen Welten – manchmal hat man das Gefühl, mit einem Haufen Außerirdischer zusammenzuleben!

Wir erschaffen unsere Welten und projizieren sie in unser Bewusstsein. Wenn wir damit aufhören und anfangen, die Welt loszulassen, wird das Bewusstsein selbst zu unserem natürlichen Seinszustand. Die Weisheit und das Bewusstsein sind in Einklang miteinander und wir können diesen bewussten Moment mit Weisheit erhellen, anstatt ihn mit Nichtwissen und falschen Ansichten zu verdunkeln. Dies ist das Aufhören, die dritte Edle Wahrheit. Dies ist die Leerheit, das Todlose – denn genau hier offenbart sich der Achtfache Pfad. Du erkennst: „Dies ist der Pfad.“ Es ist nicht mehr nur Theorie; du versuchst nicht, ihn zu finden, sondern du *erkennst* ihn. Dies ist es: das Nicht-Leiden, das Nicht-Selbst, das Nicht-Anhaften. Die Kultivierung dieses Gewahrseins im täglichen Leben: genau darum geht es im monastischen Leben. Es ist eine herkömmliche Form, um den Pfad zu kultivieren, ein zweckmäßiges Mittel. Der Buddha gründete keinen monastischen Sangha, um eine elitäre Priesterschaft zu etablieren oder uns zu einer Kaste zu erheben, sondern um eine Konvention zu schaffen, die, wenn sie richtig benutzt wird, die Entwicklung dieses Pfades unterstützt. Das Symbol unserer Roben, die Tatsache, dass wir Almosenempfänger sind – all diese Aspekte sind nicht dazu gedacht, dass wir uns an sie klammern, sondern dienen der Kultivierung unseres Gewahrseins.

Manchmal erleben wir in der Meditation glückselige Zustände und halten uns womöglich für erleuchtet: für jemanden, der in den Strom eingetreten ist, *sotāpanna*. Ich erinnere mich, dass ich als Samanera einmal lange Zeit besonders

glücklich war; ich fing an zu denken: „So fühlt man sich wohl, wenn man ein Arahat ist. So habe ich mich noch nie zuvor gefühlt.“ Ich blieb einige Tage lang in diesem Zustand, aber dann musste ich zur Einwanderungsbehörde gehen und meine Ausweispapiere abstempeln lassen! Ich weiß nicht mehr, was damals aus dem Arahat wurde; er verschwand einfach. Es ergibt keinen Sinn: Du wirst nicht zu jemandem auf diese Art – du „wirst“ nicht zu einem Arahat. Der spirituelle Weg ist ein Weg des Aufgebens und Loslassens, nicht des Erlangens irgendwelcher Dinge. Es geht darum, zu lernen, alles loszulassen. Du kannst glückselige Zustände erleben und erhabene, klare, selige Erfahrungen machen, aber alles, was du erlangst, wirst du auch wieder verlieren. Diese Zustände sind nicht aufrechterhaltbar, denn sie wurden erschaffen; sie sind von Bedingungen abhängig. Dieses Gewahrsein, dieses Pfad, ist dagegen nicht von irgendwelchen Bedingungen abhängig, obwohl Worte diesen Eindruck vermitteln: Sie klingen tatsächlich nach Errungenschaften. Du solltest dir also der Begrenztheit des Denkens und der Sprache bewusst sein.

Denke bloß nicht, dass *paṭiccasamuppāda* eine komplizierte Theorie über die „drei Leben“ oder das „gleichzeitige Entstehen“ ist, an die du glauben müsstest. Wir möchten damit keine rein intellektuellen Prozesse anregen. Wir benutzen den Verstand, um die Wirklichkeit dieses Augenblicks zu betrachten, um zu ihr zu erwachen. Dabei geht es um die Erkenntnis des Aufhörens – um die Wirklichkeit dieses Augenblicks, in dem alle Zustände aufhören. Das Aufhören, *nirodha*, ist so. Wenn das Leiden aufhört, wenn das Selbst aufhört, wenn es kein Anhaften mehr gibt – was dann? Wenn alles aufhört, was bleibt dann noch übrig? Es bleibt Bewusstsein. Das Aufhören ist genau so, mit achtsamer Weisheit und Bewusstsein in diesem gegenwärtigen Augenblick, hier und jetzt.

Das ist mehr als nur eine oberflächliche Flickschusterei mit Bewusstsein oder ein Spiel mit Worten. Es ist ein Unterscheiden und Erkennen: du verstehst, was es bedeutet, dieses Ego zu werden, was das „Selbst“ ist; du merkst, wann du am Verlangen und dem damit einhergehenden Leiden anhaftest. Du verstehst das wirklich und reagierst nicht nur – es ist nicht nur Teil eines Wunsches, das Selbst loszuwerden. Erforsche das Leiden, öffne dich dafür, empfangen es: dies ist die erste Edle Wahrheit. Nimm es an, untersuche es und erkenne: die Ursache des Leidens ist das Verlangen. Verlangen kannst du nicht einfach loswerden; du musst es verstehen. Du kannst das Verlangen erkennen und es beobachten, während du es erfährst. Verlangen steigt auf: Ich will etwas, ich will etwas werden, ich will etwas loswerden. Was beobachtet und erkennt dieses Verlangen? Das Gewahrsein kann das Verlangen als ein geistiges Objekt beobachten. Das Verlangen entsteht und vergeht situationsbedingt – du bist dir nicht ständig nur eines einzigen Verlangens bewusst. Verlangen entsteht und vergeht auf Grund bestimmter Bedingungen, die dein Bewusstsein im gegenwärtigen Moment beeinflussen. Unser Ziel ist also, dieses Bewusstsein zu erkennen und es mit *paññā* zu durchdringen, um den Unterschied zwischen dem Bedingten und dem Nicht-Bedingten zu verstehen. Das Bedingte ist so ... das Nicht-Bedingte ist so ...

Es ist so: Ich bin wach und beobachte, ich nehme einfach nur den Körper wahr, wie er hier sitzt. Diese körperliche Form ist ein Zustand. Wenn ich anfangs, daran festzuhalten, weil ich glaube, dass „ich“ dieser Körper bin, wird dadurch das ganze Drama in Gang gesetzt, dass ich dieser Körper bin. So entsteht die gesamte

Welt des Seins: „Ich bin ein alter Mann, den manche Sumedho nennen“. Mit Gewahrsein kommt diese Welt jedoch nicht zustande: Die Dinge sind, wie sie sind, der Körper ist nach wie vor da, er ist siebzig Jahre alt usw., und das ist so. Nicht-Anhaften ist da, Nicht-Selbst und Nicht-Leiden. Durch diese ergründende Reflexion erkennen wir den Pfad – er ist klar und eindeutig. Um diesen Pfad zu erkennen, musst du dir *paññā* zunutze machen, deine eigene Weisheit, und nicht nur Vorstellungen darüber haben, ob dies nun der Pfad ist oder nicht, denn dann landest du wieder beim Denkprozess, mit deinen ganzen Vorstellungen und deinem Selbstbild. Das ist nicht der Pfad. Kurz gesagt: „Achtlosigkeit führt zum Tod“; aufmerksam sein, achtsam sein, präsent sein hingegen – das ist das Todlose.

Unachtsamkeit ist der Pfad zum Tod: das Anhaften am Körper, die Identifizierung mit ihm, das Aufgreifen von Ansichten über das Selbst und alle *sāṅkhārās*. Wenn du dich damit identifizierst und dich darauf beschränkst, hast du immer diese Angst vor dem Tod, Angst vor Verlusten, Angst vor dem Leiden. Alles macht dir Angst, weil das irgendwann in der Zukunft auch passieren wird: Du wirst älter, dein Körper wird schwächer und dann stirbt er. Was die bedingte Welt angeht, ist dies genau die Art und Weise, wie es sich verhält. Solange ich mich mit dem Tod identifiziere, fühle ich mich in dieser Angst gefangen. Sobald du aber das Todlose verwirklichst, hört diese Angst auf, ein Problem zu sein, weil du erkannt hast, dass das Todlose real ist; du orientierst dich dann nicht mehr an diesen todgeweihten Zuständen. Du lässt sie los und befreist dich von dieser Begrenztheit.

(aus einem Retreat im Spirit Rock Meditationszentrum, 28. Juni 2005)

19 – Allumfassende, liebevolle Güte

Mettā, liebevolle Güte, ist Praxis, in der alles inbegriffen ist. Es stimmt zwar, dass das Loslassen unserer Anhaftungen an die bedingte Welt zur Befreiung führt, aber wenn wir uns ausschließlich darauf konzentrieren, werden wir dazu neigen, Zustände nur in dem Sinne wahrzunehmen, dass wir entweder versuchen, nicht an sie anzuhafte, oder sie sogar beseitigen wollen – eine ausschließende, nihilistische Haltung. Aber mit *mettā* beziehen wir uns auf alle bedingten Erfahrungen mit einer wohlwollenden Haltung, indem wir die Dinge so akzeptieren, wie sie sind. Überlegt einmal, wie sich eine solche Praxis auf den Geist auswirkt. Wir kontemplieren alle Phänomene, alle fühlenden Wesen, aus dem Blickwinkel der liebevollen Güte und nicht, was das Beste und was das Schlechteste ist, was uns gefällt und was nicht.

Mettā diskriminiert nicht. Es bedeutet nicht, dass man eine Sache lieber mag als eine andere. Es geht nicht darum, etwas Besonders hervorzuheben: „Diese Person hier liebe ich, die andere da drüben aber nicht.“ Wir leben in einer hochgradig kritischen Gesellschaft; wir werden so erzogen, dass unser Augenmerk vorrangig unseren eigenen Fehlern gilt, oder denen unserer Familie und Freunde, unserer Regierung, unseres Landes und der Welt im allgemeinen. Auf diese Weise schenken wir dem Negativen besonders viel Aufmerksamkeit. Wir sehen, was mit den Menschen oder den Dingen nicht stimmt, sind davon besessen und nicht mehr in der Lage, ihre guten Seiten zu erkennen. In der *mettā*-Praxis verzichten wir jedoch bewusst darauf, an Fehler und Schwächen festzuhalten. Wir sind ihnen gegenüber weder blind, noch ermutigen wir sie; wir bewahren einfach eine wohlwollende und geduldige Haltung im Umgang mit unseren eigenen Fehlern genauso wie mit denen aller anderen.

Wenn wir über das Gesetz des Kamma reflektieren, wird uns klar, dass es zum Beispiel nicht darum geht, nach Vergeltung für ein Opfer zu trachten, sondern darum, *mettā* und Vergebung für den Täter zu praktizieren – denn in Wahrheit ist der Täter die am meisten zu bedauernde Person. Es gibt durchaus Gerechtigkeit in der Welt. Wenn wir etwas Falsches tun, werden wir vielleicht nicht von der Gesellschaft entdeckt und bestraft werden, aber wir werden nicht ungestraft davonkommen. Wir müssen immer wieder neu geboren werden, bis wir endlich unser Kamma auflösen. Wir wissen nicht, wie viele Leben wir bisher gehabt haben, doch hier stehen wir nun, in dieser Verkörperung, mit unserem eigenen, individuellen Charakter und dessen kammischen Neigungen. Wir hatten das Glück, dem Dhamma zu begegnen und haben auf diese Weise wunderbare Geschenke erhalten, mit denen wir so manches auflösen können. Doch wie vielen Menschen stehen solche Gelegenheiten offen? Wenn man die Milliarden Menschen bedenkt, die heute diesen Planeten bevölkern, gibt es wirklich nur sehr wenige, die diese Chance erhalten.

Das Drang nach Vergeltung ist eine normale menschliche Reaktion, aber wir können es im Sinne des Kamma-Gesetzes kontemplieren und uns fragen: „Will ich mein Leben wirklich so führen? Ist es nicht besser, zu vergeben und Mitgefühl für alle fühlenden Wesen zu entwickeln – für Dämonen, Engel und wer immer sie auch seien?“ Was uns verwirren kann, ist unsere idealistische Vorstellung, wie wir sein

sollten: „Ich sollte nicht nur danach trachten, mein Recht durchzusetzen; Ich sollte keine rachsüchtigen Gefühle den Peinigern gegenüber hegen. Ich sollte *mettā* für sie haben!“ Dann denken wir vielleicht: „Nein, das kann ich nicht, das ist zu schwer. Ich kann *mettā* für alle anderen haben, nur nicht für diese Person. Sie ist mir zutiefst zuwider.“ Aber genau für dieses Gefühl können wir *mettā* haben – eine wohlwollende Haltung statt Kritik. Wir erkennen es als das, was es ist; wir schwelgen nicht darin oder unterdrücken es, sondern sind einfach geduldig mit diesem konkreten Zustand, wie er sich im gegenwärtigen Moment abspielt.

Die Grundstruktur der Praxis des Theravada-Buddhismus basiert auf *dāna*, *sīla*, *bhāvanā* – Großzügigkeit, Sittlichkeit und Meditation. *Dāna* bedeutet einfach das Bemühen, großzügig und nicht egoistisch zu sein; man ist bereit, das, was man hat, mit anderen zu teilen; dies ist die Grundlage dafür, ein guter Mensch zu sein. Großzügigkeit ist in Ländern wie Thailand eine hoch entwickelte Tugend; und ganz allgemein mögen die Thailänder sich selbst, anstatt sich selbst zu hassen – wie es viele von uns im Westen zu tun pflegen. Großzügigkeit ist per se besser als Herzlosigkeit. Da steckt ein freudiges Gefühl dahinter; Teilen bringt Freude in unser Leben. Was *sīla*, die Sittlichkeit, betrifft, so gibt es bestimmte ethische Grundsätze, die eingehalten werden sollten, sowie gewisse Handlungen, die wir unterlassen sollten. Während wir uns darin üben, *dāna* und *sīla*, schenken uns ein Gefühl der Selbstachtung. Schließlich gibt es noch die Meditation, *bhāvanā*, durch die wir beginnen, alle Verblendungen zu überwinden, die wir bezüglich unseres „Selbst“ hegen. Der gesamte Prozess ist ein Läuterungsvorgang. Wir könnten uns also sogar freuen, wenn uns beim Meditieren immer wieder unangenehme Zustände überkommen. Indem wir *mettā* für diese unglücklichen, in unserem Inneren eingesperrten Wesen haben, öffnen wir ihnen die Tür des Gefängnisses. Wir lassen sie frei, aber eher aus Mitgefühl als aus dem Bedürfnis heraus, sie loszuwerden. Wenn wir die Dinge auf diese Weise kontemplieren, können wir sie akzeptieren, weil wir sie mit Weisheit betrachten, anstatt sie als „ich“ und „meine Probleme“ wahrzunehmen. Solange sie „meins“ sind, kann ich mich nur dafür hassen, dass ich so denke oder fühle.

Wir versuchen nicht zu behaupten, dass ein unangenehmer Zustand nicht unangenehm ist, aber mit *mettā* erlauben wir ihm, einfach sein zu dürfen. Wir sind bereit, mit ihm zu sein, und da er von Natur aus vergänglich ist, bleibt er nicht so. Durch diese Bereitschaft, die Dinge sein zu lassen, wie sie sind, befreien wir uns von ihnen. Je geschickter wir im Loslassen jener Gewohnheiten werden, desto leichter fühlen wir uns, weil unser Herz nicht mehr von Schuldgefühlen, Abneigungen, Vorwürfen und dem ganzen Rest belastet wird. Gerade im Westen ist es besonders wichtig, diese geduldige Haltung und die Enthaltung von Aversion gegenüber allem zu entwickeln, was uns betrifft: gegenüber unseren Ängsten und Begierden, unseren emotionalen Verhaltensmustern, unseren Krankheiten, unseren körperlichen Schmerzen und Leiden; gegenüber all den geistigen und körperlichen Phänomenen, die wir erleben; unserer Arthritis, dem Krebs, den Knochenbrüchen, dem Altern und allem anderen. Das heißt aber nicht, dass wir nicht versuchen, die Heilung des Körpers zu unterstützen. Dies geschieht ganz natürlich und wir tun unser Bestes dabei. Der Versuch, für das Wohlbefinden des Körpers zu sorgen, kann ein Akt liebevoller Güte ihm gegenüber sein. Den Körper hingegen zu hassen, weil er krank

ist, schmerzt oder alt ist, macht uns das Leben nur zur Qual und steht unserer spirituellen Entwicklung im Wege. Die Praxis findet stets im Jetzt statt. Wenn wir unsere Erfahrungen wahrnehmen, sie klar erkennen, tun wir das im Jetzt. Wir beginnen dort, wo wir uns gerade befinden. Wir sollten mehr Vertrauen in diese Befreiung im Hier und Jetzt haben.

Gefühle werden erträglich, wenn wir uns daran erinnern, *mettā* für sie zu haben – nicht, indem wir über sie nachdenken oder sie analysieren, sondern indem wir an jenen Ort im Körper oder Geist gehen, wo wir sie fühlen und uns ihrer dort wirklich annehmen können. Diese Verlagerung unserer Haltung von Ablehnung und Abwehr zu Akzeptanz und Interesse führt dazu, dass wir diese Gefühle durchaus tolerieren können. Und dann hören sie von selbst auf, weil alle Zustände unbeständig sind. Wir stellen unsere Haltung um, von „mir gefällt das hier nicht an mir selbst, ich will es loswerden“ zu „oh, das ist es also, was ich fühle“. Wir sind geduldig und bereit, zu erfahren, was sich im gegenwärtigen Augenblick abspielt. Diese Bereitschaft, z. B. Eifersucht oder Angst zu fühlen, versetzt uns in die Lage, uns für dieses Gefühl als Erfahrung zu interessieren. Dasjenige, was gewahr ist, macht sich nämlich weder Sorgen, noch ist es wütend, und es entspricht nicht dem gegenwärtigen Zustand. Wir beginnen, Zutrauen in dieses reine Gewahrsein zu entwickeln. Dank dieser geduldigen Grundeinstellung bleibt die bedingte Welt nicht länger jener ewige Kampf, alles kontrollieren oder loswerden zu wollen. Wir haben mehr und mehr das Gefühl, in der Stille des Geistes zu ruhen, in diesem geläuterten Seinszustand im Jetzt.

Im Sinne des Dhamma geht es nicht darum, unsere eigenen Schwächen zu rechtfertigen; es ist nicht so etwas wie eine faule Ausrede. Wir verstehen, zu verstehen, dass dies zum Wesen eines Menschen gehört – die Dinge sind nun einmal so. Wir entsprechen keinen Idealvorstellungen. Ideale sind statisch, absolut und unveränderlich, und dennoch halten wir an ihnen als Maßstäbe dafür fest, wie die Dinge sein sollten, und verachten uns selbst, weil wir keine Ideale sein können. Betrachten wir uns jedoch im Sinne des Dhamma, erkennen wir, dass der Körper, die Gefühle, das Bewusstsein sich ständig verändern. Wir müssen so viele Dinge im Leben bewältigen: Da wären die instinktiven Triebkräfte unseres elementaren animalischen Wesens – die Notwendigkeit zu essen, zu überleben usw. –, dann unsere gesamte emotionale Bandbreite und schließlich auch alles, was uns widerfahren ist und was wir selbst getan haben. Wir sind für gewöhnlich so sehr mit dem Leben involviert und nehmen alles sehr persönlich. So wird dann beispielsweise das sexuelle Verlangen zu einem persönlichen Problem und nicht mehr nur eine natürliche Energie, die einfach daher rührt, dass man einen Körper hat. Der Körper ist von Natur aus weich, er wird von Blut durchströmt, er verfügt über Nerven und verschiedene Körperfunktionen, und wir müssen mit ihm leben. Er ist kein kaltes, gemeißeltes Stück Marmor, das seine Schönheit unter allen Umständen behält. Wir müssen die Veränderungen und das Altern dieses Körpers und der Welt um uns herum ertragen. Die Meditation über die Vergänglichkeit hilft uns, uns von der Annahme zu lösen, dass alles irgendwie in einem Idealzustand fixiert bleiben sollte.

Wenn wir die Vergänglichkeit in den Dingen erkennen und begreifen, dass es in dieser Welt so etwas wie Vollkommenheit nicht geben kann, fangen wir an zu

verstehen, dass wir gar nicht erst versuchen müssen, unser Leben zu kontrollieren, es zu zwingen, sich unseren festgefahrenen Vorstellungen anzupassen. Ein solcher Versuch ist nur anstrengend und kräftezehrend. Sobald wir die Einsicht gewinnen, dass das unnötig ist, beginnen wir zu spüren, dass wir mit dem Leben immer mehr im Fluss sind. Wir verstehen dann: „Dies ist mein Weg; diese Zustände, die ich erlebe, sind mein Kamma, und ich werde mit ihnen arbeiten“, anstatt zu denken: „Oje, diese Zustände sollte es nicht geben, ich sollte sie nicht haben. Sie sind eine Behinderung auf meinem Weg.“

(aus dem *Forest Sangha Newsletter*, Nr. 42, Oktober 1977)

20 – Reflexionen über Mettā

Wenn wir unsere Reflexionsfähigkeit nutzen, erkennen wir, wie die Dinge wirklich sind – sogar auf die gewöhnlichste Art und Weise. Vergessen wir das und verfangen uns in unseren Wünschen und Ängsten, nehmen wir das Offensichtliche nicht wirklich wahr; wir stecken einfach nur fest in einer Welt, die wir selbst erschaffen haben. Auf der bedingten Ebene kann das Leben mitunter wunderbar sein, aber wenn wir uns zu sehr in unseren Ängsten oder Wünschen verlieren, nehmen wir nicht mehr wahr, wie die Dinge sind. Ich sehe das in vielen Menschen; alles ist völlig in Ordnung, nichts ist verkehrt, doch sie hängen komplett in irgendeiner Stimmung fest. Sie sind also nicht mehr gewahr, sie sind nicht achtsam; sie sind in ihren eigenen gedanklichen Ausschweifungen verloren. Da wir all generell dazu neigen, sollten wir uns immer wieder daran erinnern, unsere Achtsamkeit bezüglich der Vorgänge im jetzigen Moment zu etablieren.

Mit Hilfe der Reflexion können wir erkennen, dass all unsere Hoffnungen oder Ängste bezüglich der Zukunft nichts weiter bedeuten als das, was sie gerade sind: Es sind Wahrnehmungen, die durch unseren Geist hindurchziehen. Wir brauchen ihnen keine große Bedeutung beizumessen. Manche Dinge scheinen wichtiger zu sein als andere, aber das ist einfach so; wir brauchen nicht nach ihnen zu greifen. Unsere Vorgehensweise besteht also immer darin, voll und ganz mit dem zu sein, was jetzt ist: mit dem Körper, wie er jetzt ist, mit der Welt, wie sie jetzt ist, mit unserer Stimmung, mit unseren Geisteszuständen – sie so zu erkennen, wie sie jetzt sind, als das, was sie sind. Ärger ist einfach nur Ärger; er ist nicht mehr eine Person. Wenn da gerade Ärger vorhanden ist, dann ist es einfach nur das.

Wenn du in deiner Meditation zur Ruhe gekommen bist und dein Geist anfängt, sich ganz friedlich und heiter zu fühlen, dringen vielleicht unschöne, ärgerliche Gedanken in ihn ein. Im Gegensatz zu den edleren Gefühlen, die du mitunter auch verspürst, sind diese natürlich unerwünscht, stimmt's? Doch „Reflexion“ bedeutet, sie so zu sehen, wie sie sind, ob es sich um einen erhabenen Gedanken handelt – einen schönen, altruistischen Gedanken – oder um einen egoistischen, belanglosen Gedanken. Wenn wir darüber reflektieren, ist er einfach nur das, was er ist: etwas entsteht und hört wieder auf. Auf diese Weise können wir Belanglosigkeiten und auch die Irritationen ertragen. Wir können geduldig sein und über sie reflektieren, anstatt sie zu unterdrücken oder darauf zu reagieren.

Je besser wir unseren Geist verstehen und in der Lauterkeit des Seins im Hier und Jetzt verweilen können, desto leichter können wir Wohlwollen, oder *mettā*, allen Geschöpfen gegenüber empfinden. Ich mag dieses Wort „Wohlwollen“, *mettā*: eine positive Ausstrahlung des Geistes, bei der wir unser Wohlwollen nach außen aussenden und anderen Menschen Gutes wünschen. Es ist ein Akt der Großzügigkeit, den wir erbringen – wir möchten, dass unsere guten Wünsche die anderen erreichen. Wir besitzen diese Willenskraft, nicht wahr? Wenn unser Leben nicht mehr nur eine Reaktion auf Vergnügen oder Schmerzen ist, wenn wir nicht mehr nur im Angenehmen schwelgen oder Unangenehmes verdrängen, stellen wir fest, dass wir unseren Willen nutzen können, nicht um persönliche Vorteile zu erlangen, sondern zum Wohle aller Wesen – aus Mitgefühl. Unser Herz strahlt in die

Welt hinaus, weil wir keine persönlichen Interessen mehr verfolgen. Es ist allumfassend; es wendet sich allem zu, statt selbstsüchtigen Interessen nachzuhängen. Es ist wie ein Gebet. Wir wünschen denjenigen, denen wir dankbar sind, das Beste und Freundlichste, die wunderschönsten Wünsche und Gefühle. *Mettā* besitzt diese Strahlkraft.

Die Sonne selbst ist ein Symbol dafür: ein strahlender Stern, der Mittelpunkt unseres Sonnensystems. Ihre Wärme, ihr Leuchten lässt alles wachsen und gedeihen. Wenn die Strahlkraft der Sonne erlöschen würde, würde alles zugrunde gehen. Ähnlich besitzen wir keine Ausstrahlung, wenn wir uns abkapseln und selbstsüchtigen Begierden und Ängsten verfallen. Unsere Gesichtsfarbe wird fahl, unsere Züge verdunkeln sich und wir sehen ziemlich hässlich aus. Unsere Leuchtkraft verschwindet hinter der Armseligkeit unserer egoistischen Begierden und Ängste. Selbstsüchtige Menschen, die in ihren Begierden gefangen sind, wirken eher abstoßend als anziehend. Sie geben sich Mühe, attraktiv auszusehen, sei es aus wollüstigen Gründen oder zur Stärkung ihres Egos, und es sieht ekelhaft aus. Hast du dagegen einmal das Strahlen des Herzens erblickt, wirkt jenes andere eher abstoßend, weil es eine Art Maske ist; es entspringt der Sichtweise von einem Selbst, *sakkāya-ditṭhi*.

Als sich spirituell entwickelnde Menschen sollten wir uns überlegen, wie wir die richtigen Beziehungen zu den Menschen in unserem Leben, unseren Eltern, unseren Verwandten und Freunden sowie zur Gesellschaft entwickeln können. Dies erfordert unsere Bereitschaft, geschehenes Unrecht zu verzeihen, die Bereitschaft, völlig loszulassen. Auch wenn uns etwas gefühlsmäßig immer noch weh tut, akzeptieren wir den Schmerz. Wir sind gewillt, zu leiden, dieses unangenehme Gefühl in unserem Herzen anzunehmen. Wir lernen, es zu ertragen, es sogar willkommen zu heißen, so dass wir uns nicht mehr davor fürchten oder dagegen wehren, sondern es vollständig annehmen und umarmen. Auf der konventionellen Ebene – einer Mutter und eines Vaters, eines Ehemannes, einer Ehefrau, von Kindern, Freunden, Feinden, usw. – praktizieren wir *mettā*. Wir können dies durchaus absichtlich ausstrahlen, und zwar, indem wir uns wirklich auf das Herz fokussieren und Wohlwollen und positive Gedanken nach außen ausstrahlen.

Dies ist eine Praxis der Hingabe, die eher vom Herzen und weniger vom Verstand aus erfolgt. Dennoch brauchen wir beide: das eine schließt das andere nicht aus. Manchmal neigen wir in der Spiritualität zur Annahme, dass entweder alles Liebe oder alles Weisheit ist. „Gott ist Liebe, alles ist Liebe, der Weg ist die Liebe“ – so lautet die im Herzen gefühlte Form religiöser Erfahrung. Daneben gibt es den Weg der Weisheit: Dieser mag wie eine unpersönliche, kaltblütige Analyse des Geistes anmuten, und wir haben den Eindruck, unsere intuitiven Gefühle der Liebe und des Mitgefühls dabei zu verlieren. Vergesst aber nicht, dass wir über diese Dinge hinausgehen; wir hängen weder an der Liebe oder dem Mitgefühl als Selbstzweck, noch an der Weisheit. Es ist der Weg des Nicht-Anhaftens, d. h. beide Praktiken haben ihre Gültigkeit. Wenn du ausschließlich die Praxis der Liebe und des Mitgefühls betreibst, ohne die Weisheit mit einzubeziehen, kannst du die Dinge nicht so verstehen, wie sie sind. Du entwickelst lediglich einen Weg der liebevollen Ausstrahlung. Wenn es dann darum geht, die Wahrheit, so wie sie ist, zu erklären oder vollkommen zu verstehen, bist du dazu nicht in der Lage. Du kannst nur deine

Hingabeübungen praktizieren, was oftmals zu einem Rückfall in den Aberglauben führt. Wenn deine Praxis nicht mit Weisheit kombiniert wird, wird sie lediglich zu einer Reihe von Ritualen und Zeremonien, und du beginnst dich schuldig zu fühlen, wenn du nicht jeden Tag betest oder *mettā* ins gesamte Universum aussendest. All diese Dinge können sich im Geist arg festsetzen, wenn du nicht die Weisheit entwickelt hast, um das Wesen des Geistes zu verstehen.

Andererseits kann man auch nur Weisheit ohne Liebe haben. Wenn wir die Dinge nur analytisch betrachten, können wir zwar auf einer theoretischen Ebene alles verstehen, aber die Gefühlsebene haben wir dabei unterdrückt. Wir besitzen keine Strahlkraft; wir haben nur einen ausgezeichneten Intellekt. Wir können uns alles erklären und mit so manchen wirklich beeindruckenden Theorien und Einsichten aufwarten. Aber in unserem normalen Alltag können wir nicht in einer abstrakten Welt leben. Wir müssen mit unbekanntem Dingen in Beziehung treten, mit dem Fluss und den Strömungen des Daseins, mit der unendlichen Vielfalt der sich ständig ändernden Welt der Sinneswahrnehmungen, mit unterschiedlichen Menschentypen und Eigenschaften. Wir sollten unsere Zeit nicht damit vergeuden, indem wir versuchen, alles in eine rationale Terminologie einzuordnen und dann zu glauben, dies sei der Weg zum Verständnis.

Wenn wir unser Herz öffnen, können wir im Fluss bleiben, in Bewegung und im Wandel: Wir können mit den Zuständen sein, so wie wir sie gerade wahrnehmen. Zustände sind vergänglich: sie entstehen und vergehen. Um völlig für das Entstehen und Vergehen der bedingten Welt offen zu sein, müssen wir bei ihr sein, anstatt danach zu trachten, sie nur wahrzunehmen. Wir können zwar ihren Beginn und ihr Ende wahrnehmen, doch der Großteil unserer Erfahrungen liegt jenseits aller Wahrnehmungen: Die Dinge sind einfach so, wie sie sind. Unsere Wahrnehmungen entstehen und fixieren sich auf bestimmte Qualitäten und bestimmte Standpunkte. Wenn wir dagegen achtsam sind, können wir mit der Wechselhaftigkeit der Welt der Sinne sein, die keine Wahrnehmung besitzt. Das ist der Grund, weshalb wir Ausdrücke wie „So-Sein“ und „wie die Dinge sind“ verwenden müssen, um uns daran zu erinnern, mit dem Fluss und der Bewegung zu sein, anstatt unsere Wahrnehmungen für die Wirklichkeit zu halten.

Der rationale Verstand überlegt: „Nun gut, ich sende *mettā* an meine Mutter nach Kalifornien aus, aber nutzt ihr das überhaupt etwas? Angenommen, du hättest eine Art elektronisches Messgerät und könntest es an meine Mutter anschließen; dann könntest du, während ich hier *mettā* ausstrahle, prüfen, ob sich das bei ihr drüben qualitativ niederschlägt.“ Der rationale Verstand will alles messen, denn wenn sie nichts davon spürt, warum sich dann die Mühe machen, warum sich etwas vormachen? Der rationale Verstand arbeitet in Kategorien von Quantität und Qualität – und wenn etwas weder Quantität noch Qualität besitzt, dann ist es wertlos! Doch eines weiß ich: Wenn ich meiner Mutter sage, dass ich sie liebe, wenn ich sage: „Ich habe dir jeden Tag *mettā* geschickt“, dann macht sie das glücklich. Ich kann es in ihrem Gesicht sehen, wenn ich sie besuche, und dazu brauche ich kein besonderes Messgerät.

Es ist einfach gesunder Menschenverstand, nicht wahr? Mütter mögen es, wenn man ihnen sagt, dass man sie liebt. Wenn ich also meiner Mutter in Kalifornien jeden Morgen meine guten Wünsche schicke und wissen möchte, ob sie es auch

wirklich fühlt, ist das nicht so wichtig. Das ist nur der Wunsch nach einem Resultat und etwas mit Sicherheit wissen zu wollen; es ist nicht die Qualität des Vertrauens (*saddhā*) und der Zuversicht. Mir ist es viel lieber, meine Zeit damit zu verbringen, meiner Mutter oder anderen Wesen *mettā* zu schicken, als nur herumzusitzen und an mich selbst zu denken. Trotzdem könnten wir glauben, dass es sich sehr wohl lohnt, den ganzen Tag damit zu verbringen, über uns selbst nachzudenken, anstatt *mettā* auszustrahlen, weil wir uns verständlicherweise für wichtiger halten als alle anderen.

Am Anfang sollte *mettā* etwas sein, das wir auf uns selbst richten, indem wir diesem Wesen hier alles Gute wünschen, denn dieses Wesen ist uns am wichtigsten. Vielleicht hätten wir lieber *mettā* für unsere Mütter oder für eine inspirierende Persönlichkeit; gelegentlich ist es auch einfacher, einem wunderbaren Menschen oder einer großen Menschenmasse in einem fernen Land unsere guten Wünsche zu schicken. Doch wir müssen zugeben, dass uns in diesem Leben genau dieses Wesen hier das Bedeutsamste ist, dasjenige, mit dem wir ständig zusammen sind. *Mettā* für sich selbst zu haben, ist keine egoistische Praxis; man ist vielmehr willens, die gegebenen Bedingungen zu respektieren und das Beste aus ihnen zu machen. Andererseits kennt *mettā* keine Grenzen: Zuerst ist es auf uns selbst gerichtet, anschließend strahlt es nach außen auf alle Wesen aus. Wir können also folgendes im Geist visualisieren: unsere Eltern, unsere Lehrer, die Regierung unseres Landes, Freunde, Feinde, die Sonne und den Mond, die sichtbaren und die unsichtbaren Wesen. Einfach alle, die wir uns vorstellen können: all die unglücklichen Geschöpfe dieser Welt, die schönen, lebenswerten Geschöpfe, das Tierreich, die Fische im Weltmeer, die Vögel am Himmel, die himmlischen und die teuflischen Wesen. Wir bedienen uns dieser Begriffe, um unser Bewusstsein bis in jene Bereiche auszudehnen, die jenseits unseres Denkvermögens liegen.

Die buddhistische Kosmologie ist ein Wahrnehmungsschema. Sie führt uns an die Extreme des Positiven und Negativen, vom Feinstofflichsten bis hin zum Grobstofflichsten. Und da *mettā* bedeutet, unsere Fähigkeiten zu nutzen, um wohlwollende Gedanken auszustrahlen, verwenden wir natürlich Gedanken als Grundlage. Wir denken zum Beispiel an das Tierreich, an Tiere wie Katzen und Hunde, Wellensittiche und Pferde: die Tiere, die wir nicht essen, sondern lieben. Dann sind da die Tiere, die wir essen und ausnutzen, wie Schafe und Rinder, Ziegen und Hühner. Denkt nur einmal an Batteriehühner, die ihr ganzes Leben lang unermesslichem Leid ausgesetzt sind. Diese Hühner versorgen uns mit Eiern und wir essen sie auf. Dann gibt es die Schafe: Wir essen ihr Fleisch und wir verwerten ihre Wolle. All diese Tiere beuten wir nur aus, um das Überleben in der menschlichen Gemeinschaft sicherzustellen. Daher *mettā* für sie – sie geben uns sehr viel, nicht wahr? Wir senden ihnen unsere guten Wünsche und drücken unsere Dankbarkeit aus für all die guten Dinge, die wir von diesen Tieren bekommen.

Dankbarkeit ist eine wunderbare Eigenschaft unseres Gemüts, um uns wirklich bewusst zu machen, wie nützlich diese Tiere für uns sind und wie wenig wir dies doch anerkennen. Nun – wir könnten plötzlich einem rebellischen, revolutionären Impuls erliegen und eines Nachts alle Masthühner aus der Käfighaltung befreien! Das mag zwar wie ein Akt der Güte erscheinen, doch diese Hühner sind nicht bereit für die Freiheit; sie wären schrecklich verängstigt und

verloren. Wir können aber über sie reflektieren und ihnen Wohlwollen zuschicken – daran kann uns niemand hindern. Und wir können eine Lebensweise annehmen, die dazu beiträgt, dass diese Art liebloser, ausbeuterischer Aktivität schließlich aufhört. Je achtsamer und mitfühlender wir werden, desto klarer erkennen wir, dass es allerlei Mittel und Wege gibt, von ausbeuterischen Aktivitäten und sinnloser Grausamkeit abzulassen.

Hier in Großbritannien können wir darüber reflektieren, dass dieses Land es uns erlaubt, als Buddhisten zu leben; es ist ein wohlwollendes Land. Auch wenn wir vielleicht negative Ansichten und Meinungen darüber haben, ist es insgesamt gesehen ganz in Ordnung. Es ist nicht perfekt, aber wir betrachten es nicht kritisch; wir befassen uns nicht mit den politischen, wirtschaftlichen und sozialen Problemen. Bei dieser Art allumfassender Reflexion geht es nicht darum, die Fehler und Mängel eines Systems zu leugnen. Ich vermute, dass die meisten Menschen lieber wohlwollend miteinander umgehen würden; sie wünschen sich Gerechtigkeit, Fairness und Mitgefühl. Ob sie sich immer und in jeder Situation so fühlen, ist etwas anderes, aber dies ist die allgemeine Idealvorstellung der Bevölkerung, soweit ich das beurteilen kann.

Wie können wir also die Regierung dieses Landes unterstützen? *Mettā* ist etwas, das wir jeden Tag ausstrahlen können: unsere guten Wünsche an die Abgeordneten des Parlaments schicken, dem Unterhaus und dem Oberhaus. Wir wünschen ihnen alles Gute, denn wenn wir mit Wohlwollen aufeinander zugehen, werden all unsere Ängste, Sorgen und Bedrohungen nachlassen. Wenn wir den Premierminister kritisch beäugen, ist es das Gleiche, als ob ich dich die ganze Zeit kritisieren würde – was würde dann geschehen? Du würdest auf deinem Standpunkt beharren und stur werden; wenn du nicht wirklich achtsam wärst, würdest du nur noch mehr Schwierigkeiten machen. Dieser Hang, ewig auf dem, was falsch läuft, herumzureiten und anderen die Schuld zu geben, schafft die Voraussetzungen für eine weitere Vertiefung des Unheils. Betrachten wir Menschen jedoch als intelligente, erwachsene Individuen – auch wenn sie sich nicht immer so verhalten – dann gewähren wir ihnen einen Vertrauensbonus, und die meisten Menschen werden sich einer Situation stellen, wenn sie die Gelegenheit dazu bekommen.

Im Rahmen deiner Praxis kannst du die Beziehung zu deinen Eltern kontemplieren. Es wäre wirklich gut, deine Eltern wissen zu lassen, dass du sie liebst, was nicht heißen muss, dass ihr euch immer einig seid oder dass dir alles, was sie tun, auch gefällt. *Mettā* heißt, dass du kein Problem aus ihren Fehlern und Schwächen machst. Du sagst nicht zu ihnen: „Ich liebe dich, aber du hast dies getan, und dann hast du das getan. Ich war damit nicht einverstanden und du hast so vieles kaputt gemacht – aber ich liebe dich trotzdem, jawohl!“ Was macht das mit deinem Herzen? Wenn du ganz offen und ehrlich „Ich liebe dich“ sagst, hat das eine befreiende Wirkung auf dich. Du erwartest nicht einmal, dass sie es gut finden. Du sagst nicht: „Ich liebe dich“ und erwartest dann, dass sie sich plötzlich über Nacht ändern und so sind, wie du sie haben willst. Das ist doch keine Liebe, oder? Das ist ein Geschäft! „Ich liebe dich, wenn du mich liebst; Liebst du mich nicht, so liebe ich dich auch nicht.“ *Mettā* ist kein Geschäft, das wir mit jemand anderem abschließen: wir erwarten nichts im Gegenzug. Wir versprechen uns kein gutes Resultat davon,

nicht einmal für uns selbst. Bei einem Geschäft gibt es keine *mettā*-Strahlung, weil dieser Art von *mettā* – obwohl sie besser als gar nichts ist – immer noch die Strahlkraft eines Geistes fehlt, der keine Forderungen stellt. Mit dieser Art von Geist erwartest du nicht einmal, glücklich zu werden oder irgendwelche Glücksmomente in deinem Leben zu erleben; du bist willens, einfach nur mit dem Leben zu arbeiten, zu verzeihen und dein Wohlwollen zu bekunden.

Wenn wir so miteinander in Beziehung treten, wirkt es sich positiv auf unseren Geist aus. Doch deswegen tun wir es nicht – wir tun es, weil es an sich schon wertvoll ist. Wenn wir es nur tun, um eine positive Wirkung zu erzielen, werden wir enttäuscht werden, weil wir sofort von selbstsüchtigen Gedanken geplagt werden (und das ist keine positive Wirkung!) – irgendeine Art von Leiden, oder *dukkha*, wird stets damit einhergehen. Als nächstes werden wir dann misshandelt: „Also, da schicke ich dieser Person jetzt schon seit Jahren meine guten Wünsche, und sie hasst mich immer noch. Ich habe überhaupt nichts davon, ich glaube, ich sollte es lieber sein lassen!“ In diesem Fall schicken wir unsere guten Wünsche mit der Vorstellung, etwas für uns dabei zu erreichen, und hoffen, dass sie es zu schätzen wissen.

Es ist daher wichtig, das Wesen des Geistes zu verstehen, damit du allmählich die Problematik der Sichtweise hinsichtlich eines Selbst (*sakkāya-diṭṭhi*) erkennst. Sie wird jeder deiner Erfahrungen einen Dämpfer aufsetzen und dir dein ganzes Leben vermiesen, solange du von ihr verblendet bist. Du könntest mit dem Buddha höchstpersönlich zusammen sein und würdest es mit *sakkāya-diṭṭhi* nicht einmal merken – du wärst weiterhin tief unglücklich. Wenn Gotama der Buddha in diesem Augenblick durch die Tür käme und sich hinsetzen würde, und du vom Eindruck deines Selbst erfüllt wärst, würdest du fragen: „Ehrwürdiger Herr, warum gibt es hier keine Buddhas?“

Was Menschen anbelangt, gegen die wir eine Menge Groll oder Verbitterung hegen, ist *mettā* ein Weg, ihnen zu vergeben und uns zu ermahnen, die Sache loszulassen. Das hat weder mit Verwerfen noch mit Verdrängen zu tun, sondern es ermöglicht uns, über Vergebung und das Loslassen von Wahrnehmungen zu reflektieren. Fangt an, jene Menschen mit *mettā* wahrzunehmen, anstatt euch von Verbitterung und Groll überwältigen zu lassen. Selbst wenn du nichts wirklich Positives fühlen kannst, braucht *mettā* gar nicht so grandios zu wirken. Es reicht, wenn du einfach nur geduldig bist und keine Probleme daraus machst. Das soll nicht heißen, dass du Menschen magst, die gemein und unfair zu dir waren oder die du nicht leiden kannst. Doch du kannst freundlich zu ihnen sein, du kannst ihnen verzeihen – sogar, wenn du sie nicht magst.

„Mögen“ ist etwas anderes. Um jemanden zu mögen, musst du dich angezogen fühlen. Deine Feinde kannst du nicht mögen. Wenn dich jemand erstechen will, wird dich diese Wahrnehmung nicht dazu bringen, diese Person zu mögen. Zu jemandem, der mich erledigen will, halte ich lieber Abstand; das ist ganz natürlich. Andererseits können wir uns aber über unsere sinnliche Reaktion gegenüber *mettā* hinauswachsen; es ist eine Gelegenheit, uns in Geduld zu üben, zu verzeihen und das zu tun, was für diese Situation angemessen ist. Wenn da jemand hereinkommt, den ich nicht mag, und ich anfange zu denken: „Ich mag dich nicht, und ich mag dies und das nicht an dir“, dann kreierte ich etwas hinzu; ich verstricke

mich in mein Gefühl der Abneigung. Wenn ich mir aber dieses Impulses der Abneigung vollkommen gewahr werden kann, ohne es zu leugnen, kann ich dieses Gefühl akzeptieren, ohne ihm etwas hinzuzufügen. Danach kann ich dann tun, was unter diesen Umständen angemessen ist, zum Beispiel freundlich oder großmütig zu sein. Diese Antwort kommt von einem gelassenen Geist, der offen, empfänglich und nicht in einer egoistischen Sichtweise gefangen ist. *Sakkāya-dit̥ṭhi* wird sagen: „Du hast dieses und jenes getan und du hättest dies nicht tun sollen, du hättest jenes tun sollen. Und du kannst mich nicht wirklich leiden, du hast mich nie verstanden ...“. Wenn *sakkāya-dit̥ṭhi* so herumschimpft, traue dem nicht. *Sakkāya-dit̥ṭhi* kannst du niemals trauen.

Wir sollten die Fehler, die wir in unserem Leben begangen haben, auch wiedergutmachen. Als ich in Thailand Samanera wurde, meinte ein thailändischer Mönch zu mir: „Bevor du das Samanera-Training aufnimmst, solltest du versuchen, alles in Ordnung zu bringen. Du solltest jedem, dem du irgendeinen Schaden oder ein Unrecht zugefügt hast, entweder schreiben oder ihn aufsuchen und um Vergebung bitten.“ Ich überlegte, na ja, nachdem ich eine sehr unglückliche Ehe hinter mir hatte, in der ich eine Menge unschöne Dinge getan hatte, sollte ich wohl meiner früheren Frau schreiben – und das tat ich auch. Vorher hatte ich ihr oft die Schuld für alles gegeben, aber dann wurde mir klar, dass es nichts half, sie zu beschuldigen, denn es würde immer nur im Streit enden. Also schrieb ich diesen Brief, entschuldigte mich für alle Fehler, die ich begangen hatte und wünschte ihr alles Gute. Ich habe nicht erwartet, dass sie mir antworten oder gar positiv reagieren würde – was sie auch nicht tat, jedenfalls nicht die nächsten zehn Jahre. Zehn Jahre später bekam ich dann einen Brief von ihr, in dem sie mich dann um Vergebung bat – ein sehr lieber Brief.

Das heißt, selbst wenn wir nur zu einem Prozent im Unrecht sind und die andere Person eindeutig zu neunundneunzig Prozent, entschuldigen wir uns trotzdem. Wir nehmen die Haltung ein, dass wir völlig im Unrecht sind, entschuldigen uns und sagen: „Bitte vergib mir, dass ich so dumm, selbstsüchtig und töricht war.“ Wenn du nämlich sagst: „Ich entschuldige mich für mein ein Prozent. Du warst zwar zu neunundneunzig Prozent im Unrecht, aber ich möchte, dass du mir für dieses eine mickrige, unwichtige Prozent vergibst“, würde die Person noch wütender werden! Es ist kein Aufrechnen, wie sehr jemand im Unrecht ist; es geht darum, wie du es machst, deine Aufrichtigkeit, das *mettā* dahinter. Es ist eine Sache des Herzens, nicht des Kopfes.

Für gewöhnlich hilft das, um die Situation zu ändern, und die Leute sagen plötzlich: „Na ja, also, ich war selber auch nicht so toll. Ich habe ein paar ziemlich scheußliche Dinge getan; bitte verzeih mir“. Auf diese Weise erhalten sie die Gelegenheit, sich der Situation gewachsen zu zeigen. Du gibst ihnen diese Gelegenheit; ob sie sie nun ergreifen oder nicht, liegt an ihnen, aber zumindest treibst du sie nicht in die Enge, indem du irgendwelche Forderungen stellst. Du bittest nur um Vergebung und entschuldigst dich. Und das erleichtert dein Herz. Wenn du nämlich nicht dafür sorgst, dass es sich entkrampft, wird sich dein Körper immer mehr verspannt und elend fühlen. Nur wenn du durch diese *mettā*-Praxis bis mitten zum Kern der Angelegenheit gehst, wenn du fähig bist, zu vergeben und in aller Demut um Vergebung zu bitten, kann sich die ganze Geschichte entspannen.

Erst dann können wir unser spirituelles Leben weiterentwickeln, statt in diesen schrecklichen, ungelösten, weltlichen Problemen gefangen zu bleiben.

Da ist Stolz im Spiel, nicht wahr? Du spürst, wie dein Stolz hochkommt und es ist nicht leicht, das zuzugeben, vor allem, wenn du den Eindruck hast, dass jemand anderes an der Sache schuld war: „Das war hauptsächlich seine Schuld – natürlich bin auch ich ein bisschen Schuld, aber eigentlich war er es. Wieso sollte ich mich also bei ihm entschuldigen?“ Das ist Stolz, nicht wahr? Es ist die Sichtweise eines Selbst, *sakkāya-ditṭhi*. Solange wir von einer Position der Unwissenheit aus agieren, werden wir garantiert viele törichte Dinge tun, für die wir uns später entschuldigen müssen, selbst wenn wir nicht diejenigen waren, die das größere Fehlverhalten begangen haben. Es gibt in keiner Beziehung nur Schwarz oder Weiß.

Vor ein paar Jahren führte ich ein Gespräch mit meiner Mutter. Sie ist jetzt in den Achtzigern und eine sehr gelassene und ruhige Frau, doch das war sie nicht immer. Sie erzählte mir, wie sie vor etwa zehn Jahren, als sie in ihren Siebzigern war, beschloss, dass sie versuchen würde, alles in ihrem Leben in Ordnung zu bringen. Egal, wofür sie sich schuldig fühlte, egal, wie lange es her war, sie schrieb der betreffenden Person einen Brief und bat sie um Vergebung. Ich erinnere mich, dass ich als Kind viele Spannungen zwischen meiner Mutter und der Frau im Nachbarhaus erlebte. Irgendetwas war vorgefallen, eines dieser Nachbarschaftsprobleme, und ich hatte das Ganze vergessen, bis meine Mutter mir erzählte, dass sie dieser Frau geschrieben und sie um Verzeihung für ihr dummes Verhalten gebeten hatte. Die Frau schrieb zurück und meinte, sie hätte das Ganze bereits vergessen, aber sie hätte sich sehr gefreut, von meiner Mutter zu hören, und würde ihr auf jeden Fall alles verzeihen! Ich merkte, welche Wirkung das auf meine Mutter hatte: Sie hat jetzt ein sehr unbeschwertes Herz. Sie wird wahrscheinlich bald sterben, aber ihr Geist ist klar und frei von jeglicher Verbitterung. Ihr Herz ist friedlich. Das kommt daher, wenn wir wirklich auf unser Leben zurückblicken und uns überlegen, was wir tun können, wie wir die Dinge wieder in Ordnung bringen können. Statt Angst, Schuld und Reue herrscht dann in unserem Herzen ein Gefühl der Fülle und des inneren Friedens.

(aus einem Vortrag im buddhistischen Kloster Cittaviveka, 1990)

21 – Der Tod und das Todlose

Unter Erleuchtung oder Nibbāna stellen wir uns meist etwas ganz Außergewöhnliches vor, weil sprachliche Formulierungen diesen Anschein erwecken. „Nibbāna ist die höchste Glückseligkeit“ klingt, als ob es um eine äußerst verfeinerte Form der Glückseligkeit ginge. Und Erleuchtung hört sich tendenziell nach irgendeiner grandiosen Erfahrung an: „Die Erde erzitterte und bebte, das gesamte Universum erschauerte“ usw. Religiöse Schriften bedienen sich oft solcher Übertreibungen. Sprache erfüllt jedoch eine dualistische Funktion des Geistes. Kontempliert einmal den Denkvorgang: ein Gedanke folgt auf den nächsten – immer nur jeweils ein Gedanken-Moment auf einmal, weil wir nicht zwei Gedanken gleichzeitig denken können. Denken ist ein zeitgebundener Zustand, ein Geschick, das wir selbst entwickelt haben. Es ist ein dualistischer Prozess: weil es „richtig“ gibt, muss es auch „falsch“ geben, gut und böse, Tag und Nacht, Himmel und Hölle. Wir sprechen über den Tod und das Todlose – es sind immer noch Wörter, nicht wahr? Das ist Sprache. Aber beachtet die Tatsache, dass wir Verneinungen benutzen, wenn wir vom „Todlosen“, dem „Nicht-Bedingten“ oder dem „Ungeborenen“ sprechen, also dem Gegenteil des Bedingten, Geborenen, Erschaffenen.

Viele von uns sind besessen von unseren eigenen Gedanken, wir sind im endlosen Kreislauf unseres Denkens gefangen, der immer weitergeht und nie aufzuhören scheint. Mit unseren Gedanken erschaffen wir uns selbst, unsere Persönlichkeiten. Wir identifizieren uns; wir verfügen über Konzepte, Definitionen und Werturteile – gut/schlecht, richtig/falsch –, die wir auf uns selbst anwenden. Wir beschreiben uns selbst, definieren uns und analysieren uns unaufhörlich, weil wir so konditioniert sind. Das ist unsere Kultur; es ist eine Kultur, die auf Idealen beruht, darauf, wie die Dinge sein sollten und wie sie nicht sein sollten. Sie verfügt nicht wirklich über das Konzept des Tors zum Todlosen. Wenn wir von der Unsterblichkeit sprechen, meinen wir damit griechische Götter wie Apollo und Zeus, menschenähnliche Götter, die unsterblich sind. Sie sterben nicht, doch das ist lediglich eine weitere Idealvorstellung, die wir erschaffen.

Wenn wir im Buddhismus über das Unsterbliche reden, meinen wir damit kein Konzept – es ist nichts, an das wir „glauben“ müssen. Das Todlose gilt es zu erkennen und zu verwirklichen. Die Wirklichkeit des Todlosen, die Wirklichkeit des Nicht-Bedingten, die Wirklichkeit des Ungeborenen – versucht das mal zu begreifen. Versucht mal, darüber nachzudenken, was „nicht bedingt“ sein könnte; möglicherweise werdet ihr am Ende bei einem Nullpunkt landen. Genauso verhält es sich mit dem Theravada-Buddhismus. Wenn man ihn nur auf einer intellektuellen Ebene interpretiert, wirkt er nihilistisch oder isolationistisch: „Nibbāna ist Erlöschen“; „es gibt keine Seele, keinen Gott, kein Selbst“; „Erleuchtung ist Auslöschung“. Aufgrund der Begrenztheit der Sprache und des Ansatzes, den der Buddha wählte, entspricht der Theravada-Buddhismus geradezu dem Gegenteil einer theistischen Glaubensstruktur. In theistischen Religionen fängt man am oberen Ende an: Es gibt einen Gott, oder „Ich glaube an Gott“. Sie lehren ein metaphysisches Dogma und alles andere ergibt sich dann daraus. Die Lehre des

Buddha hingegen beruht weder auf einem metaphysischen Dogma noch auf einer metaphysischen Glaubenslehre, sondern auf einer existentiellen Wahrheit: „Es gibt Leiden“.

Die erste Edle Wahrheit des Leidens ist kein metaphysisches Dogma. Sie propagiert oder suggeriert nicht, dass alles leidvoll und vergänglich ist und dass die ganze Sache furchtbar deprimierend ist. Der Buddha äußert sich nicht in diesem Sinne über das Leiden. Er sagt: „Es gibt *dukkha*“, und setzt es in den Kontext einer edlen Wahrheit, die es zu verstehen, zu reflektieren und zu verwirklichen gilt. Du kannst dich selbst davon überzeugen. Das ist etwas anderes, als zu versuchen, das Leid loszuwerden; du bemühest dich vielmehr, es zu verstehen. Und um etwas zu verstehen, musst du es annehmen. Um dich selbst zu verstehen, musst du dich so akzeptieren, wie du bist. Um andere wirklich zu verstehen, musst du sie so akzeptieren, wie sie sind. Zu verstehen bedeutet, etwas anzunehmen – selbst, wenn es noch so unangenehm, schmerzhaft oder schmutzig sei.

Die Lehre des Buddha über das Leiden führt dich zur Wirklichkeit des Unsterblichen. Dies ist keine metaphysische Abstraktion oder gar eine Doktrin. Eine der Schwierigkeiten, die Leute im Westen mit dem Buddhismus haben, besteht darin, dass sie es gewohnt sind, Religionen als metaphysische Lehren anzusehen, und weil der Buddhismus das nicht tut, erachten sie ihn nicht als Religion. Doch der Sinn und Zweck einer Religion besteht darin, dich mit einer Konvention zu verbinden oder dich auf eine Konvention hinzulenken, die zum Todlosen oder zur letztendlichen Wahrheit – der letztendlichen Realität – führt. Das kann man, wenn man will, in Begriffen wie Gott ausdrücken; es sind einfach nur Wörter, Begriffe. Gott wird im Judentum und Christentum meist personifiziert. Er ist ein anthropomorpher Gott, eine patriarchalische Figur. In Buddha-Dhamma wird Gott nicht personifiziert: Man kann keine Dhamma-Rupa in einer menschlichen Gestalt anfertigen. Man kann eine Buddha-Rupa herstellen, aber keine Dhamma-Rupa. Im Allgemeinen ist das Rad, das *Dhammacakka*, das Symbol des Dhamma. Du vermenschlichst nichts; du erkennst oder verwirklichst das Todlose. Es ist etwas Reales, nicht nur eine abstrakte Idee oder ein Konzept.

Die Verwirklichung des Todlosen geschieht durch das Gewahrsein. Ganz einfach und direkt – es fällt uns nur deswegen nicht leicht, weil wir immer alles verkomplizieren. Wir denken nach und durch unsere Gedanken werden wir schlau, vernünftig und so manches mehr. Wir erschaffen ständig Probleme: wir zweifeln, haben Ängste oder klammern und identifizieren uns mit irgendwelchen Zuständen. Wir können sogar neurotisch werden und jeglichen Kontakt zu unserer natürlichen Energie verlieren. Bisweilen sind wir von unserem eigenen Körper völlig abgeschnitten; wir leben „da oben in unseren Köpfen“ und weigern uns, unseren Körper überhaupt wahrzunehmen, bis er laut aufschreit und unendlich viele Forderungen an uns stellt, weil er schmerzt und krank ist. Dann müssen wir uns seiner annehmen. Wir gehen zum Arzt und fragen: „Wie kann ich diese Schmerzen oder diese Krankheit loswerden? Ich möchte in meiner Traumwelt weiterleben, aber ich kann meinen Traum nicht aufrechterhalten, wenn es meinem Körper so schlecht geht.“

Wir schließen also den Körper in unserem Gewahrsein mit ein. Das Todlose, der Dhamma, die letztendliche Wahrheit, hat nichts gegen den Körper einzuwenden.

Wir wollen ihn nicht verleugnen, sondern uns seiner gewahr werden. Nimm deinen physischen Körper wahr, wie er hier gerade sitzt; nutze ihn für dein Gewahrsein. Wir sollten den Körper als das erkennen und annehmen, was er ist. Er ist Bestandteil des Pfades: des So-Seins der Dinge. Selbstverständlich ist es ziemlich lästig, mit allen Zuständen des menschlichen Körpers zurechtzukommen. Ich habe oft darüber nachgedacht, dass ich mich aufgrund dieses Körpers vom Tag meiner Geburt an in einem permanenten Zustand der Irritation befunden habe. Ich will mich damit gar nicht über den Körper beklagen. Ich habe nur erkannt, dass das Vorhandensein eines physischen menschlichen Körpers in dieser Welt, die wir gerade erleben, die Erfahrung einer permanenten Irritation mit sich bringt. So ist es nun einmal. Der Körper ist ein feinfühliges Organismus und dies ist ein Reich der Sinne. Empfindsamkeit und Sinnlichkeit weisen stets diese Dualität auf: genussvoll und schmerzhaft, schön und hässlich, angenehm und unangenehm, süß und bitter, wohlklingend und misstönend. Wir haben nur wenig Kontrolle darüber, womit unser Körper über die Sinne in Kontakt kommt, über die Augen, Ohren, Nase, Zunge und den Körper. Es ist auch nicht möglich, in so speziellen Umständen zu leben, dass wir nur mit schönen und angenehmen Dingen in Berührung kommen. Der Körper selbst ist äußerst empfindsam. Er ist ein reizempfindliches Gebilde, was natürlich bedeutet, dass er fortwährend gereizt wird.

Wie gehen wir auf diese Welt der Sinne ein? Anstatt zu versuchen, uns unter Drogen zu setzen, um in einen gefühllosen Zustand zu geraten, können wir uns beim Meditieren für unser Gefühl öffnen. Wir versuchen nicht, es zu unterdrücken, es loszuwerden, zu kontrollieren oder zu leugnen; vielmehr wollen wir davon lernen. Wir versuchen, *vedanā*, die Empfindungen, die Empfindsamkeit des Körpers zu verstehen. Dies ist unser Pfad: wir sind menschliche Wesen, haben einen menschlichen Körper, haben Sinne usw. Wenn wir sie als das erkennen, was sie sind, im Sinne des Dhamma, dann wird uns alles in Richtung Erwachen führen, zum Nibbāna, dem Todlosen. Einfach alles – jeder Gedanke und jedes Gefühl, egal wie subtil oder grobstofflich, ob gut oder schlecht – wenn du willens bist, sie anzunehmen und zu verstehen und nicht zu verurteilen oder zu kritisieren, sondern sie im Sinne des Dhamma zu erkennen: Was entsteht, hört auch wieder auf; alle Zustände sind vergänglich – *sabbe saṅkhārā aniccā*.

Das geht nur mit Gewahrsein. Das ist das Tor; das ist die Gelegenheit, die wir in dieser menschlichen Gestalt und in dieser Welt der Sinneswahrnehmungen haben. Es ist unsere einzige Möglichkeit, kein Leiden zu schaffen und von Verblendung befreit zu werden. Das wird uns nicht gelingen, indem wir immer subtiler werden, oder die Umstände zu beherrschen versuchen, so dass wir nur die allersubtilsten Erfahrungen machen. Wenn wir zu subtil werden, leiden wir umso mehr. Allzu verfeinerte Menschen leiden, wenn sie es gewöhnlichen Dingen zu tun haben. Und wenn das Todlose nun eher etwas ganz Gewöhnliches wäre und nicht irgendein verfeinerter Zustand – so gewöhnlich, dass man es nicht einmal bemerkt? Das ist eine Kontemplation, über die ihr reflektieren könnt. Wir sind konditioniert, nach dem Außergewöhnlichen und dem Glück zu suchen. Wir neigen dazu, nur den Extremen unserer Erfahrungen Aufmerksamkeit zu schenken: sei es in Bezug auf unsere Schmerzen, Gedanken, Ängste, Wut, Verwirrung oder Zweifel. Wir interessieren uns für das, was wir sehen, hören, riechen, schmecken, berühren,

denken usw. All diese Dinge verlagern sich ständig von einem Extrem ins andere; und das Gewöhnliche bleibt dabei eher unbeachtet oder unerkannt. Glücklich zu sein ist in diesem Sinne ein Extrem – das Gegenteil von Leiden. Denkt einmal an den zeitgenössischen Materialismus, den amerikanischen Traum: das Recht aufs Glückliche. Wir alle sollten die ganze Zeit glücklich sein; dieses Recht steht uns laut Verfassung zu. Dennoch leiden wir viel, und wir beschwerten uns viel, weil es unser Recht ist. Wenn wir nicht glücklich sind, schieben wir es einfach auf die Regierung.

Das Gewöhnliche ist – so würde Ajahn Chah es beschreiben – einfach gewöhnlich. Die Natur – Bäume, Berge usw. – wird in der thailändischen Sprache als *dhamma-chaat* bezeichnet; der Begriff „Dhamma“ kommt darin vor. Das Wort für „gewöhnlich“ ist *dhamma-ta*. Das bedeutet nicht extrem, nicht besonders. Es fällt uns sehr schwer, das Gewöhnliche anzuerkennen, weil sich unsere Persönlichkeit auf Extremen gründet. Unsere Begierden, unsere Identität und unsere Versessenheit aufs Wollen und Nicht-Wollen treiben uns in Extreme. Wir wollen Glück, wir wollen Erfolg, wir wollen geliebt werden, wir wollen den Ehrenpreis gewinnen, wir wollen Sieger sein. Und natürlich müssen wir auch mit der Angst vor dem Versagen leben. Wir fürchten uns davor, mittellos, obdachlos, zurückgewiesen, ungeliebt oder krank zu sein. Wir denken uns solche Extremsituationen aus. Die Eigenschaft, ganz „gewöhnlich“ zu sein, ist nicht etwas, das wir anerkennen können. Es ist nicht wie gelb oder blau, es ist weder hübsch noch hässlich. Es ist einfach gewöhnlich, und unsere einzige Möglichkeit, etwas Neutrales auszudrücken, besteht darin, es als einen mittelmäßigen Kompromiss zu betrachten – so ähnlich wie geschmackloser Haferbrei oder eine Tristheit.

Das Todlose ist gewöhnlich und es ist *sandiṭṭhiko dhamma*, d. h. hier und jetzt offenkundig. Wenn du auf die Toilette gehst, passiert das hier und jetzt. Das Todlose ist nicht vom Aufenthalt in einem Meditationsraum abhängig. Es ist kein Ort und auch nicht von bestimmten Bedingungen abhängig. Das Todlose ist offenkundig hier und jetzt und ist *akāliko dhamma*, zeitlos. Zeit ist für uns etwas Reales. Unsere Kultur beruht in hohem Maße auf der Zeit als unserer Realität. Wir identifizieren uns stark mit unserem Alter – mit dem Alter unseres Körpers, mit unseren Erinnerungen und unseren Zukunftsplänen.

„*Sandiṭṭhiko, akāliko, ehipassiko, opanayiko, paccattaṃ, veditabbo, viññūhi*“ lautet eine Formulierung, die wir jeden Morgen chanten. Ins Englische übersetzt, besitzt *ehipassiko dhamma* nicht die gleiche Aussagekraft wie im Pali: „Die Ermunterung des Ergründens“ hat einfach nicht die gleiche Wirkung. Es ist eher so etwas wie eine Einladung: *ehipassiko* – „Komm und sieh selbst! Jetzt gleich! Wach auf!“ *Ehipassiko* ist wie: „Jetzt!“ Und nicht: „Ich möchte dich ermutigen, das hier jetzt zu untersuchen.“ *Opanayiko-dhamma* wird mit „voran führend“ oder „nach innen führend“ übersetzt. Wenn du den Dhamma einmal erkannt hast, leitet er dich – du beginnst, in ihm zu ruhen, du gibst dich ihm hin. Du bist der Dhamma und nicht mehr diese vergängliche Kreatur, diese Persönlichkeit und alles andere, wofür du dich hältst. Du findest deine Zuflucht oder wahre Natur im Todlosen, nicht in deinem physischen Körper oder in Konzepten, Emotionen, Erinnerungen oder was immer du sonst noch erlebst. *Paccattaṃ veditabbo viññūhi: paccattaṃ* bedeutet: „Du musst es für dich selbst erkennen“. Es ist nicht nur dein Glaube, weil jemand dir

davon erzählt hat oder weil du dich für einen Buddhisten hältst und folglich an den Todlosen Dhamma glauben musst. Der Glaube an eine Idee: Das ist keine Zuflucht. Es ist wie mit dem Geschmack von Honig. Wenn du noch nie Honig gekostet hast, weißt du nicht wirklich, wie er schmeckt, nur weil die Leute dir davon erzählen. Sie sagen: „Er ist süß, wie Zucker.“ „Hmmm? Wie Zucker?“ Du weißt es nicht wirklich, aber sobald du ihn gekostet hast, weißt du es selbst. Genauso ist es mit *paccattam*: Du schmeckst den Dhamma; und egal, was dir die Leute dann erzählen – wenn du einmal Honig gekostet hast, können sie sagen: „Honig schmeckt wie Brokkoli“, doch du weißt, dass sie sich irren.

Das Todlose hat mich schon immer fasziniert. In all diesen Jahren der Praxis war es mein einziges Ziel – intuitiv kann ich das spüren. Trotzdem sind da auch die Denkgewohnheiten, die Konzeptualisierungen und dann die unweigerlichen Zweifel, die durch das Klammern ans Denken, Lesen und anderen Zuhören entstehen, wie auch dadurch, dass man sich in Verwirrungen, Einschüchterungen oder was auch immer verstrickt. Daher war es bereits mein frühzeitiges Ziel in der Praxis, mit dem Denken aufzuhören. Doch wie macht man das? Als ich ein neuer Bhikkhu unter Ajahn Chah war, stellte ich mir die Frage, wie ich mit dem Denken aufhören könnte. Schlussendlich führte das zu nichts, weil der Versuch, willentlich mit dem Denken aufzuhören, nicht funktioniert. Du kannst es zwar für eine Weile anhalten, aber es kehrt im Nu wieder zurück. Du kannst es nicht dauerhaft unterbinden, weil du deine Gedanken nur unterdrückst.

Der einzig gangbare Weg ist zu erwachen, aufmerksam zu sein, *sati-sampajañña*, und das bedeutet für mich hinzuhören. Ich dachte mir also, ich werde mir selbst beim Denken zuhören und das als ein geschicktes Mittel benutzen. Ich musste mit der Absicht denken und zuhören, dass ich es wohlüberlegt tat: „Ich bin Sumedho Bhikkhu, und ich höre mir selbst zu, wie ich das gerade denke“. Wenn ich dagegen nur versuchte, das Denken zu unterbinden: „Es gibt keinen Sumedho Bhikkhu, alles ist *anattā*, und wie kann ich mit dem Denken aufhören? Indem ich versuche, es zu unterdrücken?“, kam ich nicht weiter, weil ich mich an die Vorstellung klammerte, nicht mehr zu denken und kein Selbst zu haben. Das klappt nicht, weil du dich nur an eine Verneinung klammerst. Wenn du dich schon an etwas klammern willst, dann klammere dich lieber an etwas Positives wie „Alles ist Liebe“ oder „Gott liebt mich“ – das wird dir vermutlich wenigstens ein paar Glücksmomente beschern. Dem Denken zuzuhören heißt, dem Gedankenprozess, den du selbst erschaffst, deine Aufmerksamkeit zu schenken. Indem du das tust, gewinnst du allmählich eine Perspektive. Das, was gewahr ist und zuhört, ist nämlich nicht das Denken.

Ich stellte fest, dass ich erkennen konnte, wann keine Gedanken mehr da waren, während ich aufmerksam meinen Gedanken zuhörte. Wenn man in England die Leute vom Denken abbringen will, sagt man am besten: „Gibt es irgendwelche Fragen?“ Im gleichen Moment hört der gesamte Saal auf zu denken, ohne dass sie es merken. Es ist ja nicht so, dass wir die ganze Zeit denken würden. Es ist eher so, dass wir uns nicht bewusst sind, wann wir unser Bewusstsein nicht dazu benutzen, zu bemerken, wann wir nicht denken. In den Lücken zwischen einzelnen Gedanken, wie etwa „ich bin Sumedho Bhikkhu“ gibt es jeweils eine Leerstelle, bevor ich das „Ich“ überhaupt denke – da ist kein Gedanke. Dann denke ich bewusst „ich“,

woraufhin wieder eine Leerstelle folgt. Wenn wir uns allerdings im Gedanken „Ich bin Ajahn Sumedho, ich bin Ajahn Sumedho“ festgefahren haben, fällt uns das gar nicht auf, und so geht das dann immer weiter. Ich kann über mich selbst sprechen und euch meine ganze Lebensgeschichte erzählen, ohne die Lücken zwischen meinen Worten zu bemerken.

Nehmt diesen Raum bewusst wahr, diese intuitive, vom Denken unabhängige Intelligenz. Indem wir bewusster sind – *sati-sampajañña* – können wir uns eines verbundenen Gewahrseins im Geist gewahr werden. Das sind dann nicht mehr nur einzelne Bruchstücke, die hie und da aufblitzen. Du hältst deine Aufmerksamkeit kontinuierlich aufrecht, während das Bewusstsein die An- und Abwesenheit eines Gedankens, eines Konzepts oder einer Erinnerung erkennt. Auf diese Weise erforschst und untersuchst du deine bewusste geistige Erfahrung, deine geistigen Verhaltensmuster – die guten, die schlechten, was auch immer. Es geht nicht nur darum, eine gute Erfahrung zu machen, sondern auch das ins rechte Licht zu rücken, was du deine dunkle Seite nennst. Kein Zustand hält nämlich ewig an – und damit meine ich die guten, die schlechten und die neutralen gleichermaßen. Genau dies ist das Tor zum Todlosen: *sati-sampajañña*, das intuitive Gewahrsein.

Ich mag den Begriff Intuition, weil er nahelegt, dass ein Intuitionsmoment kein Gedankenmoment ist. Es ist eher ein Moment des Empfänglich-Seins für diesen gegenwärtigen Moment – wie die Dinge gerade sind. Die Intuition empfängt diesen Moment, ohne ihn zu beurteilen oder in irgendeiner Weise zu zerlegen. Wir sind intuitive Wesen, auch wenn die Intuition in westlichen Gesellschaften weitgehend ignoriert wird. Wir betrachten Intuition im Allgemeinen als etwas, dem man nicht trauen kann, und bevorzugen eher Sachen, die rational sind, die dem gesunden Menschenverstand entsprechen und vernünftig sind. Wären wir jedoch ausschließlich rationale Wesen, wären wir wie Reptilien und könnten nichts fühlen. Die Vernunft erfüllt zwar eine wertvolle Funktion, aber sie ist gefühllos. Ihr werdet vielleicht bemerkt haben, dass Menschen, die sich auf ihren rationalen Verstand verlassen, oft kein echtes Gefühl für ihr Leben haben. Sie neigen dazu, in einer Welt der Ideale und Konzepte zu leben. Konzepte und Ideale kennen keine Gefühle – sie haben keine *vedanā*. Unsere bewussten Erfahrungen spielen sich hingegen in einer Gefühlswelt ab, auf einer empfindsamen Ebene: *vedanā* spielt eine sehr große Rolle in unserem Leben; wir fühlen Dinge. Wenn wir in einer Welt der Ideale und Ideen leben, hat rationales Denken darin zwar großen Wert, aber als Zufluchtsort schottet es uns eher ab. Wenn wir den Zugang zu unserem Gefühl verlieren, wenn wir uns gegenüber unseren Gefühlen, unserer Empfindsamkeit nicht öffnen, können wir zu Monstern werden; wie eiskalte Wissenschaftler, die um des wissenschaftlichen Fortschritts und neuer Entdeckungen willen imstande sind, alles zu missbrauchen. Ein Großteil unserer Praxis der buddhistischen Meditation besteht darin, uns der Gefühle des Vergnügens/Schmerzes, Hitze/Kälte usw. gewahr zu werden, zu verstehen, wie alles auf unseren Geist einwirkt und wie wir daraus Leiden erschaffen.

Wenn wir auf diese Weise reflektieren, erkennen wir nach und nach, dass wir unser Leiden erschaffen. Mensch zu sein, in einer menschlichen Gestalt in der Welt der Sinneswahrnehmungen geboren zu werden, heißt mit Geburt, Tod und Empfindsamkeit zu leben. Wenn du an irgendetwas davon festhältst, bedeutet das

Leiden, weil du nicht nur angenehme Empfindungen haben kannst. Empfindsamkeit bedeutet immer gleichermaßen Genuss als auch Schmerz. Die Höhepunkte des Lebens sind nicht von Dauer. Höhepunkte erreichen ihr Maximum, genau wie deine Einatmung. Und du kannst nicht immer nur einatmen, stimmt's? Du atmest ein, die Einatmung erreicht ihren Höhepunkt, wo du nicht mehr weitermachen kannst, und der setzt dann die Ausatmung in Gang. Dies entspricht dem Schema der bedingten Phänomene. Alles funktioniert nach demselben Prinzip des Entstehens und Vergehens. Was dabei allerdings beständig ist, ist das Gewahrsein. Wenn das Gewahrsein da ist und die Reflexion über das Entstehen und Vergehen, dann gibt es kein Entstehen und Vergehen. Sobald du das Gewahrsein erkannt hast und es weiter kultivierst, wird es selbsttragend. Du erschaffst es nicht; es ist nicht von Bedingungen abhängig, die das Gewahrsein unterstützen. Anstatt in deiner Meditation Extremzustände der Glückseligkeit anzustreben oder dich an der Stille zu berauschen, kannst du dich für die Bedingungen öffnen, die du erlebst. Öffne dich dem Schmerz, dem Zweifel, der Frustration oder dem Gewöhnlichen – das Gewöhnliche wird in der Regel nicht als das erkannt, was es ist. Was auch immer du fühlst, sieh es als eine Gelegenheit zur Erkenntnis und nicht als etwas, das du vertreiben solltest.

Um für diese Gefühle offen zu sein, habe ich damit geübt, Schwierigkeiten und Unannehmlichkeiten willkommen zu heißen. Ich war früher ein richtiger Kontrollmensch und habe mich immer nach Kräften bemüht, alles loszuwerden, was mir nicht gefiel: Geisteszustände, bestimmte Gedanken, Erinnerungen und Emotionen. Ich verbrachte einen Großteil meines Lebens damit, diese Gefühle zu ignorieren, zu versuchen, sie loszuwerden, oder einfach nur auf sie zu reagieren. Also habe ich mir einen „Willkommensgruß“ für den Moment überlegt, an dem diese negativen, unerwünschten Zustände anfangen würden, in meinen Geist einzudringen. Das funktioniert, wenn du es wirklich ernst meinst. Wenn du jedoch unangenehme Zustände nur „willkommen heißt“, um sie loszuwerden, funktioniert es nicht. Man sollte ganz aufrichtig sein, wenn man sie willkommen heißt, und darauf achten, dass man nicht nur versucht, sich selbst etwas vorzumachen. Die „Willkommensgruß“-Praxis half mir dabei, mir etwas anzuschauen, das ich die meiste Zeit meines Lebens vermieden bzw. verleugnet hatte: meine geistigen oder emotionalen Gewohnheiten. Man kann sich so sehr daran gewöhnen, sie zu verleugnen oder ihnen zu widerstehen, dass man nicht einmal mehr weiß, dass man es tut, bis man anfängt, aufmerksam zu sein und die Dinge so wahrnimmt, wie sie sind.

Buddhisten werden oft für Menschen gehalten, die sich nicht der realen Welt stellen. Uns Mönchen wird dies immer wieder vorgeworfen: „Ihr lebt nicht in der wirklichen Welt!“ Nun, wenn man sich das Leben der meisten Menschen anschaut, die sogenannte wirkliche Welt, auf die sie sich beziehen, worum geht es da eigentlich? Fernsehen, Internet, Golf spielen: Ist das die wirkliche Welt? Mönche stellen sich sehr wohl der Realität; wenn man den Dhamma praktiziert und die Realität jene des Todlosen ist, dann ist das real. Es ist keine abstrakte Philosophie. Diese Realität gilt es zu erkennen, zu kultivieren. Genauer gesagt kultivierst du nicht die Realität, sondern du kultivierst das Gewahrsein der Realität. Vergiss nicht, dass die Macht unserer Gewohnheiten uns in Richtung *samsāra*, unserer

Gewohnheitsmuster, zurückzuwerfen pflegt. Eine Meditationspraxis, religiöse Zeremonien, Sinnbilder und symbolische Gegenstände können allesamt das Gewahrsein unterstützen, weil sie uns daran erinnern, was wir tun. In Klöstern gibt es überall Buddhastatuen, denn jedes Mal, wenn du eine Buddhastatue siehst, erweckt es deine Aufmerksamkeit. Wenn du die Buddhastatue auf diese Art und Weise betrachtest, wird sie dir immer eine Hilfe sein; sie ist dazu da, dich an das Gewahrsein der Realität zu erinnern. Es fällt uns so leicht, zu vergessen und uns von den Problemen der Welt mitreißen zu lassen. Wir können um alles herum Probleme schaffen. Du kannst Problemen nicht ausweichen, indem du ein Mönch oder eine Nonne wirst. Einige Mönche verstehen sich offenbar ausgezeichnet darin, um die belanglosesten Dinge herum Probleme zu schaffen. Ihr solltet mal an einem Sangha-Treffen in Thailand teilnehmen: Mitunter kann es richtig heiß zur Sache gehen, wenn ein Mönch seine starken Gefühle darüber zum Ausdruck bringt, ob richtige Mönche, die den Vinaya einhalten, etwa Duftseife verwenden dürfen. Oder ob sie es nicht tun sollten ...

Andererseits kannst du den Buddha aber auch im Gewahrsein solcher Dinge sehen – genau das Gewahrsein deiner eigenen Sichtweise. Vielleicht hast du eine bestimmte Vorliebe und sagst als eher puristischer Mönch: „In diesem Kloster sind keine Parfüms erlaubt! Wir müssen uns ausschließlich parfümfreie Seifen besorgen! Lux Seifen sind verboten!“ Andere wiederum sagen: „Ist doch egal: Seife ist Seife.“ Wenn du anfängst, deinen eigenen Ansichten zuzuhören, wird dir klar, dass du dir wegen Seife keine Probleme machen wirst – zumindest ich nicht. Wir lassen uns so leicht zu bestimmten Vorlieben hinreißen. Doch wir sollten erkennen, dass wir auf einer bedingten Ebene alle unsere speziellen Neigungen und Tendenzen haben. Wird das einmal klar gesehen, bemühen wir uns, nicht mehr länger daran anzuhaften; wir machen kein großes Thema mehr daraus und auch keinen Anlass für unguete Gefühle, Anschuldigungen und Spaltungen innerhalb des Sangha. Das Ziel der monastischen Disziplin ist das Gewahrsein, und nicht etwa die höchstmögliche Verfeinerung der Ordensdisziplin oder eine asketische Praxis. Sie dient dem Erwachen, der erwachten Aufmerksamkeit gegenüber dem Jetzt.

(aus einem Retreat im Spirit Rock Meditationszentrum, 25. Juni 2005)

22 – Selbstansicht, Persönlichkeit und Gewahrsein

Als Jugendlicher in den Vereinigten Staaten galt es als die größte Herabsetzung zu sagen, dass jemand keine Persönlichkeit hätte. Zu sagen: „Ach, die besitzt doch keinerlei Persönlichkeit“, war eine echte Beleidigung. Für einen Amerikaner ist es enorm wichtig, eine Persönlichkeit zu haben, d. h. ein charmanter, intelligenter und attraktiver Mensch zu sein. Eine Menge gesellschaftlicher Konditionierungen werden da reingesteckt in dem Versuch, sogar noch mehr als nur eine Persönlichkeit zu werden. Würde ich jetzt allerdings jemanden sagen hören: „Ajahn Sumedho hat keine Persönlichkeit“, wäre ich geschmeichelt, ich würde mich geehrt fühlen.

Wenn man die buddhistische Lehre über das Loslassen hört, denkt man vielleicht: „Wenn ich meine Persönlichkeit loslasse, was bleibt mir dann noch? Werde ich nur so eine Art Zombie sein? Wenn ich keine Persönlichkeit habe, wie soll ich mich dann zu jemandem verhalten? Ich werde nur eine ausdruckslose, vollkommen nichtssagende Gestalt sein, die da herumsitzt.“ Der Gedanke, keine Persönlichkeit mehr zu sein, ist sehr beängstigend. Selbst eine negative Identität wäre immer noch besser, um sagen zu können: „Ich bin ein neurotischer Mensch, weil ich in der Vergangenheit unter missbräuchlichen Umständen gelitten habe; aufgrund von Missverständnissen und Ungerechtigkeit, habe ich heute viele emotionale und psychologische Probleme.“ Das macht einen in gewisser Weise interessant. Selbst mit einer negativen Identität könnte ich immer noch ein Interesse an mir als Persönlichkeit haben. Es fällt uns also schwer, das Loslassen der eigenen Persönlichkeit in Betracht zu ziehen. Würden plötzlich sämtliche Ansichten und Meinungen, die mich zu einer interessanten Person machen, verschwinden und ich wäre ein Niemand, könnte mir das eine ziemliche Angst einjagen.

Die Lehre des Buddha über *anattā* veranschaulicht uns jedoch die Realität des Nicht-Selbst auf sehr einfache Weise. Es ist keine Praxis, durch die deine Persönlichkeit völlig verschwindet und du keinerlei Gefühlsregungen mehr verspürst. *Anattā* ist eine Praxis für das normale, alltägliche Leben; du erkennst, wann die Persönlichkeit entsteht und wann sie aufhört. Du erkennst, dass die Persönlichkeit etwas Veränderliches ist. Bist du immer derselbe Mensch? Davon könntest du ausgehen. Beobachtest du aber das wahre Wesen der Persönlichkeit, wirst du feststellen, dass sie sich verändert, je nachdem, in welcher Gesellschaft du dich befindest, wie gesund du dich fühlst und wie dein Gemütszustand ist. Stell dir vor, du bist zuhause bei deinen Eltern oder bei einem Sangha-Treffen, oder du bist Vorsitzender eines Komitees, oder nur ein neues Mitglied des Sangha: Was geschieht dann? Die Persönlichkeit wird sich natürlich an all jene Rollen und Bedingungen anpassen.

Was verstehen wir also unter dem Gewahrsein der Persönlichkeit? Ich frage deshalb, weil meine Persönlichkeit meine Persönlichkeit nicht kennen kann. Um meine Persönlichkeit kennen zu lernen, muss ich im Gewahrsein verweilen, in einem Zustand der Offenheit und Nachdenklichkeit. Das ist kein stumpfsinniger, zombieartiger Geisteszustand. Es ist eine intelligente und lebendige Offenheit, voller Erkenntnis, Unterscheidungsvermögen und Aufmerksamkeit im Jetzt.

Zu jener Zeit hatte ich es mir zur Gewohnheit gemacht, mit meiner Persönlichkeit zu spielen, anstatt nur zu versuchen, sie als *cause célèbre* der Übung loszulassen. Wenn du annimmst, „Ich sollte meine Persönlichkeit loswerden und nicht an meinen Emotionen anhaften“, ist das eine Möglichkeit, die Lehren des Buddha zu verstehen. Ich wurde allerdings ganz bewusst zu einer Persönlichkeit, um dieser Wahrnehmung hinsichtlich eines Mir und Meins zuzuhören und sie beobachten zu können. Ich praktizierte, indem ich bestimmte Gedanken gezielt aufbrachte: „Und was ist mit mir? Interessiert es dich nicht, was ich denke und wie ich mich fühle? Das alles gehört mir; das ist meine Robe, meine Schale, mein Platz, meine Meinung, meine Gefühle und meine Rechte. Ich bin Ajahn Sumedho. Ich bin ein Schüler von Luang Por Chah“, und so weiter und so fort. Ich hörte zu, allerdings nicht, um irgendetwas zu zerschlagen oder zu kritisieren, sondern um die Macht der Worte zu erkennen. Ich erkannte auch, wie ich mein Selbst erschuf, und nahm immer öfter Zuflucht im Gewahrsein statt in den Zuständen meiner Persönlichkeit – den Ängsten, der Selbstverunglimpfung, dem Größenwahn oder was immer sich gerade in meinem Geist abspielte.

Das Zusammenleben in einer Gemeinschaft ist eine ständige Herausforderung für die eigene Persönlichkeit. Die Strukturen, die wir als Mönche und Nonnen benutzen, genauso wie die hierarchischen Stellungen innerhalb der Gemeinschaft – Ajahns, *majjhima*-Mönche, *navakas*, Samaneras, Anagārikas, Sīladharā – sind Positionen, die wir sehr persönlich nehmen können. Wenn wir nicht achtsam sind und Weisheit entwickeln, wird unser Leben in der Gemeinschaft davon geprägt, dass wir ein Ego um unser Mönch- oder Nonnendasein herum aufbauen.

Als der Buddha auf *sati-sampajañña* verwies, wollte er damit auf unser Reflexionsvermögen aufmerksam machen. Ich benutze dafür den Ausdruck „intuitives Gewahrsein“. Im Englischen ist „Intuition“ zwar ein recht geläufiges Wort, aber ich verwende es hier in Bezug auf die Fähigkeit, zu erwachen und gewahr zu sein, d. h. einen Zustand der Reflexion. Es ist also keine Gedankentätigkeit; er füllt meinen Geist nicht mit Ideen, Ansichten und Meinungen. Es ist die Fähigkeit, diesen gegenwärtigen Moment zu empfangen, die körperlichen Umstände genauso wie die Geisteszustände anzunehmen, während sie über die Sinne auf mich einwirken. Es ist die Fähigkeit, den Augenblick zu umarmen, d. h. alles zu akzeptieren. Alles gehört hierher, ob es dir nun gefällt oder nicht. Ob du es willst oder nicht, ist nicht entscheidend. Die Dinge sind eben so, wie sie sind.

Wenn ich mich in Vorlieben, Ansichten und Meinungen bezüglich meiner Bedürfnisse für meine Praxis verfange, betrachte ich sie nicht mit intuitivem Gewahrsein, sondern als ein Ideal: „Es sollte so sein, ich muss die Situation unter Kontrolle haben. Ich muss mich beruhigen. Ich muss sicherstellen, dass es nichts in meiner Umgebung gibt, was mich auf irgendeine Weise herausfordern könnte.“ Ich werde zum Kontrollfreak. Ich habe eine Vorstellung davon, was ich will, und versuche, daraus für mich eine Erfahrung zu machen. Ich habe das Gefühl, unmöglich üben zu können, wenn jene Bedingungen nicht vorhanden sind. Ich könnte anfangen, anderen die Schuld dafür zu geben: „Hier sind zu viele Leute, hier ist zu viel los, zu viele Versammlungen, zu viel Arbeit“. Und dann verfallende ich in meine „Ich will in meine Höhle“-Litanei. Ich habe diese Tendenz zum Höhlenmenschen, ich wäre gern ein Einsiedler in einer Höhle. Das Leben in einer

Gemeinschaft ist eine Herausforderung, weil wir uns ständig gegenseitig auf die eine oder andere Weise beeinflussen. Das ist einfach so, niemand ist daran schuld. So sind Gemeinschaften nun einmal.

In der buddhistischen Tradition ist die dritte Zuflucht im Sangha, was für uns diese Gemeinschaft bedeutet. Sangha ist der Pali-Begriff für „Gemeinschaft“. Du könntest also meinen: „O.K., damit ist aber nur der Ariya Sangha gemeint: die *sotāpannas*, *sakadāgāmīs*, *anāgāmīs* und die Arahats. Ich muss zusehen, dass ich eine Gemeinschaft auftreibe, in der ich zumindest nur unter *sotāpannas* leben kann. Und wenn dort *sotāpannas* sind, werden hoffentlich auch ein paar Arahats dabei sein.“ Aber versucht einmal, eine solche Gemeinschaft zu finden ... Wenn du dich von einem habgierigen Geist leiten lässt, würdest du sie nicht einmal erkennen, selbst wenn du sie finden würdest, denn sogar Arahats können nervig sein. Anstatt also zu versuchen, die ideale Gemeinschaft zu finden, mache ich mir die Gemeinschaft zunutze, in der ich lebe. Und in dieser Gemeinschaft werde ich von den Menschen beeinflusst; zusammen mit meiner Persönlichkeit entstehen dann eine Reihe emotionaler Reaktionen. Doch meine Zuflucht liegt im Gewahrsein all dessen, in meinem Vertrauen in diese Fähigkeit, gewahr zu sein. Wenn wir uns dem Gewahrsein hingeben, gehört alles dazu, egal was passiert. Wenn wir ins Gewahrsein vertrauen, gibt es nichts, was uns hinderlich sein könnte, außer Unwissenheit und Vergesslichkeit.

Der Praxisstil, den wir hier pflegen, verweist uns immer wieder auf das Jetzt. Es geht ums Lernen, Erkennen, Erforschen und Untersuchen. Was ist das Selbst? Was ist die Persönlichkeit? Habe keine Angst davor, eine Persönlichkeit zu sein, sondern sei dir ihrer gewahr. Eine Persönlichkeit entsteht und vergeht im Gewahrsein. Sie verändert sich je nach Gegebenheiten. Das Gewahrsein hingegen ist beständig, obwohl wir es vielleicht vergessen und uns in der Eigendynamik unserer Gefühle und Gewohnheiten verlieren. Da sind Rückbesinnungen hilfreich, wie etwa das Mantra „Buddho“, das wir verwenden. „Buddho“ bedeutet „wach“, „wach auf“, „pass auf“, „hör zu“. Wenn ich zuhöre, höre ich mir selbst zu, und ich höre auch die Töne, die auf meine Ohren einwirken: die inneren Töne und die äußeren Töne. Diese Art des achtsamen Zuhörens begünstigt das intuitive Gewahrsein. Ich lausche also dem Regen zu. Ich lausche der Stille zu. Wenn ich der Stille zuhöre, höre ich dem Klang der Stille zu.

Wenn du dieses Gewahrsein bewusst wahrnimmst und wertschätzt, bewegst du dich immer mehr dahin, ein Niemand zu sein, gar nichts zu wissen, statt jemand zu sein, der über alles Bescheid weiß. Ein Niemand zu sein, der nichts weiß, ist beängstigend, stimmt's? Aber gerade diese Haltung hilft uns in die richtige Richtung, da uns ein starkes Verlangen nach Werden, Erlangen und Erzielen innewohnt. Wenn dieses Verlangen nicht erkannt wird – sei es der Wunsch, etwas zu werden, die Umstände zu kontrollieren, oder negative Gedanken oder Ärgernisse um dich herum loszuwerden – wird es dich selbst bei besten Absichten immer beherrschen. Vertraue also in dieses Gewahrsein, in diese Offenheit, und hinterfrage die Persönlichkeit.

Jemand hat mir neulich eine hübsche Karte zugeschickt. Sie war mit einem Zitat versehen: „Es gibt keinen Weg zum Glücklichsein: Glücklichsein ist der Weg.“ So einfach ist das. Glücklichsein ist der Weg, oder besser gesagt, Achtsamkeit ist der

Weg. Und wie wird man nun achtsam? Vielleicht hast du immer noch keine Ahnung, was Achtsamkeit ist, obwohl du schon längst über alles Bescheid weißt. Dann hör damit auf, dir etwas zusammenzureimen. Vertraue in deine Achtsamkeit im gegenwärtigen Augenblick, auch wenn du das Gefühl hast, das nicht zu schaffen. Du hältst dich für einen unachtsamen Menschen mit zu vielen emotionalen Problemen, oder du glaubst, dass du erst eine bestimmte *samādhī*-Stufe erreichen musst, bevor du überhaupt etwas erreichen kannst. Höre dem genau zu. Es ist alles *sakkāya-ditṭhi*, die Sichtweise hinsichtlich eines Selbst. Wie sehr deine Gedanken dich auch einschüchtern mögen, vertraue in dein Gewahrsein und nicht in dein Verurteilen jener Gedanken. Du brauchst sie gar nicht loszuwerden. Erkenne nur: Denken ist so; Ansichten, Meinungen und Anhaftung an Ansichten und Meinungen sind so. Dann wirst du langsam verstehen, was Anhaftung bedeutet – du wirst sie als eine Realität erleben, als eine Gewohnheit, die wir entwickelt haben. Du wirst auch die Persönlichkeit erkennen: wann sie entsteht und wann sie aufhört, wann Anhaftung mit von der Partie ist und wann nicht.

Die Persönlichkeit ist nicht das Problem. Das Problem ist das Anhaften an ihr. Eine Persönlichkeit wirst du immer haben, sogar als Arahant; nur identifiziert sich ein Arahant nicht mit seiner Persönlichkeit und haftet auch sonst nicht an ihr. Wir können also Dinge auf eine sehr persönlich anmutende oder einzigartige Weise ausdrücken und tun. Das ist kein Problem. Die Ursache des Leidens liegt in der Unwissenheit und im Anhaften. *Sati-sampajañña*, das intuitive Gewahrsein, ist nicht etwas, was ich als persönliche Qualität geltend machen kann. Würde meine Persönlichkeit es für sich beanspruchen wollen, so wäre das wieder der Eindruck eines Selbst, d. h. noch mehr *sakkāya-ditṭhi*. Wenn ich behaupten würde: „Ich bin ein besonders weiser Mensch“, wäre das die Sichtweise hinsichtlich eines Selbst, die behauptet, weise zu sein. Und wenn du das einmal verstanden hast, wie kannst du dann noch behaupten, überhaupt etwas zu sein? Natürlich bin ich auf einer konventionellen Ebene bereit, das Spiel mitzuspielen. Wenn die Leute „Ajahn Sumedho“ rufen, antworte ich „Ja?“ Gegen die konventionelle Realität ist auch nichts einzuwenden. Das Problem liegt darin, dass wir aus Unwissenheit an ihr festhalten.

Avijjā ist das Pali-Wort für spirituelle Unwissenheit. Es bedeutet, die Vier Edlen Wahrheiten nicht erkannt zu haben. Im Rahmen der Erforschung der Vier Edlen Wahrheiten hört *avijjā* auf. Der erwachte Zustand holt dich sofort aus der Unwissenheit heraus, sofern du ihm vertraust. Sobald du achtsam bist, hört die Unwissenheit auf. Wenn also Unwissenheit auftaucht, kannst du dir ihrer gewahr sein, indem du sie als etwas Kommendes und Gehendes wahrnimmst. Du nimmst es nicht mehr persönlich oder glaubst, dass du immer unwissend bleiben wirst, bis du erleuchtet wirst. Wenn du stets von der Annahme ausgehst, „ich bin unwissend und muss üben, um die Unwissenheit loszuwerden“ und du diese Mutmaßung ergreifst, dann bleibst du solange drin stecken, bis du dein Anhaften an diese Sichtweise durchschaust.

Ich möchte euch ermutigen, diese einfache, immanente Eigenschaft zu kultivieren. Sie sieht nach nichts aus und ist auch keine wirkliche Errungenschaft. Vielleicht siehst du sie aber als eine Errungenschaft an und glaubst, es nicht schaffen zu können. Selbst wenn du es nicht schaffen solltest, sei dir einfach deiner Ansicht gewahr, dass du es nicht schaffen kannst. Vertraue in was immer gerade passiert.

Wenn ich so etwas sage, wirft man mir vor: „Ach ja, Ajahn Sumedho praktiziert schon lange; er hatte immer gutes *samādhi* und hat es leicht, so zu reden.“ Die Leute reden immer so weiter, weil sie mich für hoch entwickelt halten und meinen, ihre Sichtweise sei daher gerechtfertigt. Sie vergleichen sich mit ihrer Projektion von mir, ohne zu merken, was sie da eigentlich tun. Sie wissen nicht, was sie tun, und verlieren sich in ihren Ansichten über sich selbst und andere.

Vertraue in die Unmittelbarkeit, um genügend Aufmerksamkeit zu schenken – keine aggressive Willenskraft, sondern eine entspannte Offenheit, ein Zuhören und ein Zur-Ruhe-Kommen. Je länger du praktizierst, desto einfacher fällt es dir, sie zu erkennen, anstatt sie dauernd zu übergehen oder zu übersehen. Anschließend kannst du dich auf ein Objekt deiner Wahl fokussieren, zum Beispiel auf den Atem oder die Wahrnehmung deiner Körpervorgänge. Wenn dieses Gewahrsein fest etabliert ist, kannst du in jeder Situation frei wählen, worauf du dich fokussieren möchtest, je nachdem, was zeitlich und örtlich angebracht ist. Will ich nur auf die gegenwärtigen Körpererfahrungen achten und tue das am falschen Ort, dann klappt es nicht. Vielleicht möchte ich gerade jetzt, während ich diesen Vortrag halte, meine Sitzmeditation machen. Ich weiß allerdings, dass dies nicht der rechte Zeitpunkt und der rechte Ort dafür ist. Wenn ich später diesen Platz wieder verlasse und zu meiner Meditationsmatte zurückkehre, könnte es durchaus Sinn machen: mir der körperlichen Empfindungen, meiner Verspannungen oder des Atems gewahr zu werden – ohne Urteile darüber zu fällen oder sie zu kritisieren, sondern nur zu erkennen: „Es ist so“ – und ich belasse die Dinge, wie sie sind.

Wenn du die Sichtweise hinsichtlich eines Selbst einmal durchschaut hast, wird dir die Entwicklung des Pfades sehr klar. Vertraue in dieses Gewahrsein, ins Nicht-Anhaften; Anhaften ist so, Nicht-Anhaften ist so. Wenn du an etwas anhaftest, tue es bewusst und halte richtig daran fest, damit du ein Gespür dafür bekommst, was Anhaften, *upādāna*, wirklich bedeutet. Wenn du einfach nur die Sichtweise ergreifst, dass du an nichts anhaften solltest, dann haftest du bereits an dieser Sichtweise an. Gehe also ganz bewusst vor, hafte tatsächlich daran, irgendetwas zu sein oder eine Ansicht zu haben. Aber beobachte gleichzeitig dieses Anhaften, und sei dir seiner Macht gewahr: das *upādāna* des Ehrgeizes, das Verlangen, etwas haben oder etwas loswerden zu wollen. Sobald du dann das Anhaften wirklich erkannt hast, kannst du dir selbst sagen, lass jetzt los. Lass los. Lass es sein. Du akzeptierst die Dinge leichter und dann lösen sie sich auf. Du kannst nichts behalten; alles ändert sich ständig. Selbst wenn du dir einbildest, etwas behalten zu können, indem du daran festhältst, wirst du irgendwann erkennen, dass es unmöglich ist.

Am Ende lässt uns die Praxis die existenzielle Wirklichkeit unseres Menschseins spüren. Wir haben immer noch diese urwüchsigen Antriebe, sind uns aber im Klaren darüber, dass wir sie nicht persönlich nehmen dürfen. Mit *sakkāya-ditṭhi* verurteilen wir ständig unsere sexuellen Begierden, Abneigungen und Ängste und machen sie zu etwas sehr Persönlichem. Doch nun können wir sie als das betrachten, was sie sind. Sie sind Energien; sie sind Teil des Menschseins, des Vorhandenseins eines menschlichen Körpers in einem empfindsamen und verletzlichen Lebensraum. Wir beginnen, das Wesen der Begierde, der Habgier, des Hasses und der Verblendung zu verstehen und zu erkennen, weil wir *sakkāya-ditṭhi* daraus entfernt haben. Wir sehen, dass diese Energien in Abhängigkeit von

bestimmten Bedingungen entstehen und wieder vergehen. Hast du *sakkāya-diṭṭhi* hingegen immer noch nicht durchschaut, kannst du dein ganzes Leben lang enthaltsam leben und trotzdem Schuldgefühle wegen deiner sexuellen Begierden, deiner Wut und deines Hasses entwickeln. Die Identifizierung mit jenen Energien und Kräften, die in Wirklichkeit Teil der menschlichen Realität und nichts Persönliches sind, wird dich neurotisch machen.

Als Menschen tragen wir alle diese Ur-Atriebe in uns. Sie sind uns allen gemeinsam. Sie sind keine persönlichen Identitäten. Wir nehmen in das Gewährsein Zuflucht, anstatt diese Energien, die Teil unseres Lebens sind, zu verurteilen. Gewiss ist unsere religiöse Lebensform zölibatär; d. h. wenn sexuelle Energien auftauchen, werden wir uns ihrer gewahr und handeln nicht darauf. Sie entstehen und vergehen, genauso wie alles andere auch. Wut und Hass entstehen und vergehen. Wenn sich die Bedingungen für Wut einstellen, fühlt es sich so an – und das gilt genauso für die Angst, der Ur-Emotion des Tierreichs. Aber das Gewährsein der Lust und der Habgier, das Gewährsein des Hasses und der Angst – das ist unsere Zuflucht. Unsere Zuflucht ist im Gewährsein.

(aus einem im Juli 2003 gehaltenen Vortrag; veröffentlicht im
Forest Sangha Newsletter, Nr. 67, Januar 2004)

23 – Hingabe und Gnosis

Die Worte „spirituell, heilig, lauter, gut“ und „wahr“ spielen in jeder Sprache eine wichtige Rolle, weil sie uns an die Sehnsucht unseres menschlichen Herzens erinnern. Wir trachten danach, gut und wahrhaftig zu sein. Und doch können wir den gesamten Sinn und die Chance des menschlichen Lebens ganz leicht vergessen ... nämlich das Wahre, das Schöne und das Gute zu verwirklichen. Mitunter könnten wir sogar zynisch werden und meinen, das seien nur die naiven Tagträume derer, die keine Ahnung haben.

Der Sinn und der Wert eines menschlichen Lebens können in der westlichen Welt – einer Welt bürgerlicher Werte und wirtschaftlichen Wohlstands – verloren gehen. Heutzutage können wir zwar alles bekommen, was wir wollen, doch selbst wenn wir alles oder vieles von dem erreichen, was wir wollen, haben wir immer noch dieses Gefühl, dass unser Leben sinnlos oder ziellos ist. Depression ist in wohlhabenden Ländern eine weit verbreitete Erfahrung. Wie kommt das? Wenn wir bekommen, was wir wollen, sollten wir doch glücklich sein! Die Fähigkeit, über das wahre Wesen der Dinge zu reflektieren, kann uns hier zur Hilfe kommen und es uns ermöglichen, dass wir unsere Herzen für spirituelle Fragen öffnen.

Man kann spirituelle Wege auf zweierlei Art betrachten. Da gibt es den Weg der Hingabe und den Weg der Weisheit oder Gnosis. Im Hinduismus ist Bhakti der Weg der Hingabe, und *ñāna* oder Raja Yoga der Weg der Erkenntnis, der tiefen Einsicht oder der Weisheit. Der Theravada-Buddhismus in Sri Lanka, Thailand, Birma, Kambodscha und Laos betont den gnostischen Weg. Würdest du allerdings in ein Land wie Thailand gehen, würdest du die meisten Menschen als devotional empfinden. Im modernen Christentum wird Hingabe mittlerweile sehr groß geschrieben, während Weisheit in den heutigen christlichen Institutionen nicht besonders hoch entwickelt ist. Letztendlich treffen jedoch Hingabe und Erkenntnis aufeinander. Das eine hebt das andere nicht auf. Trotzdem ist es so, dass etwas verloren geht – wie mit allem anderen auch – wenn wir uns für das eine entscheiden und das andere ablehnen. Wir können nicht einfach nur weise sein ohne eine gewisse Hingabe, und sich wirklich hinzugeben, bedeutet, dass wir unweigerlich auch weise werden.

Christentum, Judentum, Islam, Hinduismus und Buddhismus werden im Allgemeinen als orthodoxe Traditionen angesehen, d. h. sie entstammen den Offenbarungen von Propheten oder Weisen. Sie bieten den Menschen wichtige Orientierungshilfen bei der Verwirklichung und Erfüllung ihres Strebens nach der unsterblichen Wahrheit, dem Göttlichen, dem Absoluten oder wie auch immer man die unbeschreibliche, letztendliche Realität nennen mag. Die Definition von Religion lautet: „das, was ein Individuum mit dem Göttlichen verbindet“; damit wird also das gesamte Leben eines Menschen miteinbezogen. Spirituell zu sein bedeutet, dass man sein ganzes Dasein auf dieses eine Ziel der letztendlichen Verwirklichung ausrichtet; es ist also nicht bloß ein stumpfsinniges Herumspielen mit religiösen Symbolen oder Zeremonien. Was wir allerdings vielfach für Religion halten, ist oft nur ein halbherziges Klammern an eine Kultur oder Tradition. Wenn du heutzutage die Briten nach der anglikanischen Kirche fragst, werden sie für gewöhnlich antworten,

dass es keinen Unterschied macht, ob du daran glaubst oder nicht; Es geht mehr darum, eine kulturelle Identität zu haben, an der man sich festhalten kann. Dabei besteht das wahre Ziel einer Religion doch darin, kulturelle Identitäten jedweder Art zu überwinden.

Obwohl der Einzelne als spiritueller Suchender nach der höchsten Wahrheit strebt und danach trachtet, ist diese höchste Wirklichkeit nichts Persönliches, nichts Individuelles; sie gehört keiner bestimmten Religion an. Es ist nicht so, dass eine Religion sie hat und eine andere nicht. Unter den Religionen kommt es zu so vielen Missverständnissen, weil alle überzeugt sind: „Unser Weg ist der einzig wahre Weg“.

Das ist menschliche Blindheit. Wir brauchen genügend Vertrauen in unsere religiöse Ausrichtung, um uns voll und ganz darauf einzulassen und für jene höchste Wahrheit alles aufzugeben. Dann können wir unser Leben der Verwirklichung widmen. Wenn wir erst einmal unser Ziel festgelegt haben, wird alles, was auf der weltlichen Ebene der Umstände geschieht, Teil des Pfades. Wir machen uns das Glück, das Unglück, die Erfolge und die Misserfolge, die wir auf dieser bedingten Ebene erleben, zunutze. Wir identifizieren uns nicht mehr länger mit der bedingten Welt oder verlangen von ihr, etwas anderes zu sein, als was sie ist: ein Teil unserer Lebenserfahrung und nicht ein Endzweck. Und wir lernen aus dieser Erfahrung. Wir versuchen nicht mehr, die Dinge zu kontrollieren, die ständig in Bewegung und im Wandel begriffen sind. Wir versuchen nicht mehr, festzuhalten, was wir haben wollen, und loszuwerden, was wir nicht wollen. Wir sind voller Vertrauen und Zuversicht, weil unser Ziel nun kein weltlich bedingtes Ziel mehr ist. Es ist ein uneingeschränktes, höchstes Ziel.

Jedwede gnostische Religionsausübung ist eine besinnliche, kontemplative Praxis. In Pali sprechen wir in diesem Zusammenhang von „*ñāṇa*“ (tiefgründiger Erkenntnis). Die Praxis der Hingabe verfolgt das Ziel der vollkommenen Verbindlichkeit und des vollen Engagements gegenüber der höchsten Wirklichkeit. Gnosis, oder *ñāṇa*, ist die Fähigkeit des menschlichen Herzens und Geistes, unser Dasein und die wahre Natur der Dinge zu kontemplieren. Wenn wir auf die Gnosis zurückgreifen, dann gehen wir nicht von irgendwelchen a-priori-Mutmaßungen aus. Wir vertreten nicht den Standpunkt: „Es gibt (etwas)“ oder „Es gibt nicht“; wir beobachten und bezeugen vielmehr, was wir in genau diesem Moment erleben. Wir kontemplieren, überlegen und reflektieren den Sinn des Lebens. Was ist das Ziel des Lebens? Warum wurde ich geboren? Was geschieht, wenn wir sterben?

Dies sind reflektierende Fragen. Wir können sie nicht auf die gewöhnliche Art und Weise beantworten – etwa indem wir die Frage stellen: „Warum wurde ich geboren?“, worauf dann jemand antworten könnte: „Du wurdest geboren, um den Herrn zu lieben“. Als Kind ist so etwas noch in Ordnung. Wenn du älter wirst, fängst du an, das in Frage zu stellen. Wir haben es uns zur Gewohnheit gemacht, solche Überlegungen über das Dasein und die letztendliche Wirklichkeit abzutun: „Kümmere dich nicht darum, du musst jetzt lernen, um deine Prüfungen zu bestehen und Klassenbester zu werden. Du musst erfolgreich werden.“ Wir messen all diesen weltlichen Zielen einen hohen Stellenwert bei; die letztendliche Wahrheit und das Erwachen sind es dagegen nicht wert, uns darum zu kümmern.

Lasst uns doch versuchen, die perfekte Gesellschaft zu erschaffen – Harmonie zwischen allen Menschen, eine auf den Werten der Gerechtigkeit, Barmherzigkeit,

Ökologie und Umweltschutz, Teilen und Wohlwollen basierende UNO – alles auf das Leben auf dem Planeten Erde abzielend. Doch selbst, wenn wir all unsere irdischen Idealvorstellungen vollkommen verwirklichen könnten, wäre es immer noch nicht genug, und zwar aufgrund der tiefen Unzufriedenheit, die aus einem grundlegenden Missverständnis erwächst, wenn wir die letztendliche Wahrheit nicht erkannt oder verwirklicht haben. Auch wenn die materiellen Werte der Moderne eine große Anziehungskraft auf breite Bevölkerungsschichten ausüben mögen, so gibt es darunterliegend nach wie vor das Wiedererkennen jener Sehnsucht des menschlichen Herzens.

Das letztlich Wahre und Schöne: Diese Worte erinnern an das, was in jedem von uns danach strebt, sich über die wechselnden Bedingungen der sinnlichen Welt hinaus zu erheben. Veränderung bedeutet nicht, dass alles immer besser wird. Manchmal wird es besser, dann wieder schlechter und danach vielleicht wieder besser. Die Dinge laufen nicht nur immer besser und besser, und sie bleiben auch nicht immer gleich. Sie können sich auf eine Weise verändern, die wir nicht beeinflussen können oder die uns nicht gefällt. Das Gleiche gilt für den menschlichen Körper. Der Körper verändert sich nicht auf eine Art, wie wir es uns wünschen; er verändert sich auf eine Art, die uns nicht gefällt – zumindest, solange wir keine Perspektive auf die letztendliche Realität entwickeln. Dann wiederum könnte uns die Veränderlichkeit der Welt der Sinne geradezu vollkommen erscheinen. Wir beginnen, uns dem Leben in seiner Gesamtheit, seinem Schmerz und seiner Schönheit zu öffnen. Wir sind gerne bereit, den Schmerz und das Unglück, die Schuldzuweisungen und Gemeinheiten des menschlichen Daseins zu ertragen, vorausgesetzt, wir erkennen sie als Veränderungen statt als irgendeine persönliche Bedrohung oder schreckliche Desillusionierung hinsichtlich Gott: „Gott hätte die Welt nicht so erschaffen dürfen. Er hätte sie so perfekt erschaffen sollen, wie ‚ich‘ sie mir vorstelle, so dass sich nichts verändert, sondern alles für immer und ewig schön und angenehm bleibt.“ Aber ununterbrochener Sinnesgenuss bis in alle Ewigkeit – das klingt schrecklich, nicht wahr ... denn Genuss kann uns nicht dauerhaft befriedigen. Stellt euch vor, ihr würdet bis in alle Ewigkeit nur gelobt werden ... oder fünfhundert Jahre lang leben zu können – das ist schon ewig genug – während eine Schar unterwürfiger Kriecher euch ständig sagt: „Du bist wunderbar ...“ „Ich liebe dich ...“ „Du bist der Beste“. Fünfhundert Jahre lang!

Mit der Gnosis oder dem „Einsichtswissen“ erinnern wir uns daran, dass die Erfahrung des Menschseins eine Erfahrung des Verstehens ist. Unser Bewusstsein ist ein Instrument, um Dinge zu verstehen; wenn wir uns einer Sache bewusst sind, wissen wir das auch. Genauso wie wir einen Gegenstand mit dem Auge sehen. Ich weiß, was es ist. Das Bewusstsein entsteht an der Stelle, wo das Auge mit dem Gegenstand in Kontakt kommt; dies ist eine Art des Erkennens, eine von vielen Erkenntnisebenen. Gnosis führt die Erkenntnisfähigkeit jedoch bis zum Äußersten, jenseits aller Deutungsmöglichkeiten. Gehe ich von der Grundannahme aus: „Ich bin dieser Körper“ oder „Ich bin eine Person“, werde ich meine Erfahrung aus einer sehr persönlichen Position heraus interpretieren: wie sie sich auf mich auswirkt, ob sie mir gefällt oder nicht. Meine Fähigkeit, andere Menschen auf einer persönlichen Ebene zu erkennen und zu verstehen, hat einen Beigeschmack von Verliebtheit oder Abneigung, von Vorurteilen und Meinungen. All dies dringt in mich ein und verzerrt

mein Verständnis. Das Auge mag zwar sehen, doch solange mein Sehbewusstsein von der Mutmaßung eines „Ich“ und „Meins“ begleitet wird, deute ich alles auf eine sehr persönliche Art und Weise. Meine vielfältigen Voreingenommenheiten oder Vorurteile beeinflussen jene Einsicht.

Im Buddhismus wird Gnosis ausschließlich durch Achtsamkeit verwirklicht. Wir können es nicht in einem Buch studieren, denn es ist nicht gedanklich. Wir können nicht plötzlich erleuchtet werden, nur weil wir einen gnostischen Text gelesen haben. Die buddhistischen Lehrinhalte sind dazu da – quasi als gnostische Lehren – uns zu einer ganzheitlichen Auseinandersetzung mit dem Dhamma oder der letztendlichen Realität zu ermutigen, indem wir über die wahre Natur der Dinge reflektieren. Wir können über die Natur der Dinge innerhalb der Begrenzungen und Gegebenheiten eines menschlichen Körpers reflektieren. Was sind die Beschränkungen des Menschseins? Der Buddha ermutigte uns, über Alter, Krankheit und Tod zu reflektieren, weil uns das allen widerfahren wird. Ein ganzes Leben lang, von der Geburt bis zum Tod, leiden wir immer wieder unter irgendwelchen Schmerzen und Krankheiten, mit dem unvermeidlichen Ende des Todes dieses Körpers. Was unsere eigene Person betrifft, so versuchen wir, an der Jugend festzuhalten, weil die Gesellschaft die Jugend vergöttert – diejenigen, die aktiv sind und etwas erreichen können. Aber wenn wir darüber reflektieren, wie die Dinge wirklich sind, erkennen wir das Alter als Einschränkung. Und alles, was uns einschränkt und begrenzt, ist uns als Reflexion nützlich. Wir können das Älterwerden als Dhamma benutzen, anstatt Leiden drum herum zu schaffen, es als ein persönliches Versagen oder Problem zu betrachten.

Was kann ich auf der emotionalen Ebene als Individuum in diesem Leben erwarten? Die Dinge werden mal gut und mal schlecht laufen; ich werde gelobt und kritisiert werden. Ich werde Glück, Leid und den Verlust nahestehender Menschen erleben. Ich kann also weise reflektieren, indem ich mir die Beschränkungen des menschlichen Daseins, die Beschränkungen des Mann- oder Frauseins und die Beschränkungen des Älterwerdens zunutze mache. Im Klosterleben bedienen wir uns freiwilliger Einschränkung als einer besonderen Form der Zurückhaltung und des Verzichts. Wir nutzen sie zur Reflexion, um immer tiefgründigere Erkenntnisse über die höchste Wahrheit, die höchste Realität, den *saccadhamma*, zu entwickeln. Der *saccadhamma* ist das, was letztendlich wirklich und wahr ist, die letztendliche Realität. Das Gefühl der Hingabe ist der Brennstoff, der uns dabei mit Ergebenheit, Engagement und Liebe antreibt. Diese kommen von Herzen; Hingabe ist nicht bloß intellektueller Idealismus. Wir fühlen sie in unserem Herzen. Wir sehnen uns und streben nach Erkenntnis und sind gewillt, unser ganzes Leben dafür einsetzen, um alle Verblendungen zu durchschauen und uns von ihnen zu befreien. Wir sind willens, den unvermeidlichen Wandlungsprozess dieser sinnlichen Welt zu ertragen, um daraus zu lernen. Denn was auch immer geschehen mag, dies ist der Weg für einen Gnostiker und einen Anhänger des Dhamma.

(aus einem Sonntagsvortrag im buddhistischen Kloster Amaravati, 20. August 1989)

24 – Raum und Bewusstsein

Wenn wir das Raumelement kontemplieren, merken wir, dass Raum weder greifbar noch weit weg ist, sondern hier und jetzt – wir nehmen ihn bloß nicht wahr. Wir schenken den Erscheinungsformen und Gegenständen im Raum viel mehr Aufmerksamkeit: Wir mögen dieses hier, und wir mögen jenes nicht; wir vergleichen das eine mit dem anderen. Der denkende Geist bewegt sich unablässig mit den Gegebenheiten. Um Raum zu erkennen, müssen wir ihn wahrnehmen, ihm Aufmerksamkeit schenken. Wir müssen unseren Fokus zurücknehmen und uns in die räumlichen Gegebenheiten hinein vertiefen. Um Raum wahrzunehmen, brauche ich nicht alle bitten, das Zimmer zu verlassen, weil ich nur dann Raum wirklich kontemplieren kann. Ich ziehe einfach meine Aufmerksamkeit zurück und fokussiere mich nicht mehr auf etwas Bestimmtes. Ich vertiefe mich nicht mehr in irgendetwas oder wechsele den Fokus von einem Ding zum nächsten. Ich nehme die Realität des Raumes in diesem erweiterten Blickfeld als Erfahrung wahr. Er enthält alles: das Rote und das Grüne, das Violette und das Blaue – es gibt das Männliche/Weibliche, das Gute/Schlechte, das Richtige/Falsche, das Schöne/Hässliche – Raum hat keinerlei Vorlieben. Wenn wir über die Realität des Raumes auf diese Weise reflektieren, gewinnen wir eine Perspektive auf die Erscheinungsformen und Zustände innerhalb des Raums.

Das Bewusstsein, *viññāṇa*, ist ebenfalls grenzenlos. Wir setzen dem Bewusstsein Grenzen, indem wir uns an unsere Gefühle im Sinnesbereich klammern: Genuss, Schmerz. Unsere emotionalen Gewohnheiten, die wir uns seit der Geburt angeeignet haben, schaffen eine Begrenzung, wobei natürlich alles entsteht und wieder vergeht. Nichts ist beständig. Alles kommt und geht wieder: Glücksgefühle, Traurigkeit, Wut, Habgier, Angst, Eifersucht, Liebe oder Hass. Wenn wir am Verstand, an unsere Gedanken, Wahrnehmungen, Sinnesobjekten oder Gefühlen anhaften, stecken wir immer in diesem Zustand fest, in dem alles irgendwie unvollkommen, unbefriedigend oder unzulänglich zu sein erscheint. Allem Reichtum und aller Macht der Welt zum Trotz, die wir als Individuen erlangen könnten, besteht unser Problem nach wie vor: Unwissenheit, Anhaftung. Wir haben das Gefühl der Unzulänglichkeit, des Mangels, von *dukkha*; etwas ist unvollständig oder unabgeschlossen. Und wir nehmen es persönlich. Wir sagen: „Ich fühle mich unvollständig oder unerfüllt oder unzufrieden.“ Wenn wir an etwas Unzulänglichem festhalten, wie wollen wir denn jemals zufrieden werden? Was uns fehlt, ist das Gewahrsein, dass Leiden durch Unwissenheit oder Nichtverstehen des Dhamma verursacht wird. Die Ursache liegt im Anhaften, in der Art und Weise, wie wir aus Ignoranz an Zuständen festhalten. Die Einsicht besteht im Loslassen; dieses Loslassen bedeutet, dein Klammern aufzugeben oder loszulassen. Es bedeutet nicht, etwas zunichte zu machen oder wegzuworfen. Es ist keine Vernichtung. Es bedeutet, die Dinge sein zu lassen, wie sie sind. Wir lassen sie los, wir halten sie nicht fest.

Die Praxis besteht darin, Anhaftung zu bemerken. Wenn wir uns des Anhaftens vollkommen gewahr sind, können wir es loslassen. Wir lassen nicht los, weil wir glauben, loslassen zu müssen. Das wäre nur ein Festhalten an der Idee des Loslassens. Wenn wir uns an irgendwelche Vorstellungen von Entsagung klammern

und alles loswerden wollen – eine Art obdachloser Wandermönch werden – dann ist das das Anhaften an einem Ideal des Loslassens. Loslassen ist eine Erkenntnis, es ist kein Ideal. Die einzig geschickte Art des Loslassens, die sich mir eröffnet hat, ist, alles was entsteht, bewusst werden zu lassen. Alle Gedanken, Erinnerungen und Gefühle, die auftauchen und auf uns einwirken – ermögliche ihnen, dass sie dir bewusst werden, danach werden sie wieder gehen. Wir könnten sagen, dass das Bewusstsein ein Medium ist, in dem sich diese kammischen Zustände offenbaren können. Sie entstehen und hören wieder auf, und wir müssen sie nicht mit Gewalt vertreiben, ihnen widerstehen oder versuchen, sie loszuwerden – erlaube diesem natürlichen Prozess einfach, sich zu entfalten. In jenem Raum wird deine Beziehung zu den verschiedenen Zuständen dann nicht mehr von deinen Urteilen beeinflusst. Es geht nicht darum, etwas loszuwerden oder zu versuchen, etwas zu zerstören oder zu vernichten; Es geht darum, die Ursachen des Leidens zu verstehen. So lautet die Erkenntnis: die Ursachen loszulassen. Begierde kann als eine natürliche Energie verstanden werden, die wir erfahren. Wir leben in einer Welt der Begierden. Die Welt der Sinne und unsere Körper sind Gebilde der Begierde, sie dienen der Fortpflanzung der Art. Wir sehen etwas Schönes und möchten es haben, oder wir sehen etwas, das uns nicht gefällt, und möchten es loswerden. Aber die Begierde, *taṇhā*, ist dabei gar nicht das Problem. Das Problem ist unsere Unwissenheit.

Wir können Gewahrsein mit ins Spiel bringen, indem wir über das Verlangen reflektieren – indem wir das Verlangen erkennen und es uns eingestehen. Wir sollten es nicht verurteilen, denn sobald wir das Verlangen verurteilen, werden wir es loswerden wollen. Die Vorstellung, dass „ich mein Verlangen loswerden muss“, ist ein Anhaften an dieses Verlangen: „Verlangen ist etwas, das ich loswerden muss, um erleuchtet zu werden“. Dies ist eine Illusion; sie entsteht aus Unwissenheit. Beim Erwachen geht es darum, das Verlangen zu erkennen. Verlangen ist Energie: sie bewegt sich, steigt auf und lässt wieder nach. Das Gewahrsein des Verlangens erlaubt ihm, gesehen und klar erkannt zu werden.

Die drei Arten des Verlangens sind: *kāma-taṇhā*, *bhava-taṇhā* und *vibhava-taṇhā*. *Kāma-taṇhā* ist die sinnliche Begierde, die wir durch unsere Sinne erfahren. Sie entsteht, wenn wir von etwas Schönerem oder Angenehmerem angezogen werden. *Bhava-taṇhā* ist der Wunsch nach Werden, der Wunsch, etwas zu erreichen und zu bekommen. Genau das tun wir oft, wenn wir meinen, zu meditieren – wir versuchen, etwas zu werden. *Vibhava-taṇhā* ist das Verlangen, etwas loszuwerden, zu vernichten und zu zerstören – so könnten wir während der Sitzmeditation versuchen, traurige Gedanken und negative Emotionen loszuwerden. All diese Formen des Verlangens kannst du beobachten. Durch das Beobachten vernichtest oder beseitigst du nichts; du gehst weise mit deiner bewussten Erfahrung im Hier und Jetzt um, um dich von Unwissenheit, *avijjā*, zu befreien.

In der Lehre von den Vier Edlen Wahrheiten geht es darum, Verlangen loszulassen. Du versuchst nicht, es zu vernichten – um etwas loszulassen, musst du erst verstanden haben, was es ist. Denn selbst wenn du die Vorstellung hast, loslassen zu *müssen*, wird es dir immer misslingen, du wirst verzagen und dich sogar noch mehr hassen. Stattdessen erwachen wir – wir beobachten und lernen *taṇhā* kennen. Du kannst das Verlangen in dir spüren: etwas wünschen, wollen, loswerden wollen. Und was ist es, das dies weiß – das Verlangen erkennt? Es ist das

Gewahrsein, der erwachte Zustand – und der befreit uns vom Reich der Begierde. Dann verstehen wir das Verlangen – sogar das Verlangen nach Erleuchtung – und brauchen es nicht zu vernichten, sondern einfach nur loszulassen. Du hältst dich nicht mehr für eine unwissende Person, die eine erleuchtete Person werden will. Deine Erkenntnis verhilft dir vielmehr dazu, in einen natürlichen Seinszustand zurückzukehren bzw. ihn zu verwirklichen.

Ajahn Chah bezeichnete dies als „unsere wahre Heimat“. Hier sind wir wirklich zu Hause: in einem natürlichen, nicht bedingten Seinszustand – einem Zustand, der sich durch erwachte Aufmerksamkeit/Gewahrsein verwirklichen lässt. Ich habe festgestellt, dass man, wenn man den jetzigen Moment in einem Zustand erwachter Aufmerksamkeit wahrnimmt, etwas bemerkt, was ich als den „Klang der Stille“ bezeichne. Das ist eine Schwingung im Hintergrund – eine Art elektrische Hochfrequenzschwingung. Am Anfang fühlt es sich wie Tinnitus an, d. h. eine Störung des Hörvermögens. Manche Leute haben mir erzählt, dass sie beim Meditieren dagegen ankämpfen, aber es ist gar nichts, was man loswerden muss – es ist nicht wirklich ein Ton, sondern scheint nur so. Es handelt sich um ein erweitertes Spektrum des Hinlauschens, obgleich es auf nichts Bestimmtes gerichtet ist. Es spielt sich im Hintergrund ab, und einmal erkannt, ist es natürlich ein pulsierender Strom, ein Fließen, und immer präsent. Es ist immer hier und jetzt, doch wir nehmen es nicht wahr. Selbst wenn wir es bemerken, neigen wir dazu, es abzutun, weil wir nicht wissen, was es ist. An Orten, wo man einen Wasserfall, das Rauschen des Regens oder das Brausen der Meeresbrandung hören kann, ist er immer besonders ausgeprägt. Wenn du dem Geräusch der Wellen, des Regens oder eines Wasserfalls lauschst, wirst du feststellen, dass der *nāda*-Klang – der Klang der Stille – ein kontinuierlicher, natürlicher Klang hinter all jenen Geräuschen ist, die das Wasser erzeugt.

Es ist ein Punkt, über den du nicht hinaus kannst. Du kannst dich von ihm ablenken, indem du dich etwa in die Konzentration auf ein Objekt vertiefst. Dann vergisst du diesen Klang der Stille. Sobald du ihn allerdings wahrnimmst, wird er zum Mittelpunkt, zum Auge des Sturms. Er ist ein Pol der Stille, der alles einschließt und nichts ausschließt. Er ist kein vernichtendes Geräusch, sondern verleiht Perspektive. Du kannst ihn im Hintergrund vernehmen, während du Musik hörst. Er ist wie der Raum/Bewusstsein/Unendlichkeit – es gibt keine Begrenzung. Und wenn du weißt, wie du das kultivieren kannst, kann es sehr nützlich sein. Achte auch darauf, dass du aufhörst zu denken, wenn du in diesem Raum oder in diesem Klang der Stille weilst. Der Geist ist leer, er kontempliert den Raum; dein Geist ist weitläufig. Der Klang der Stille ist die Stille selbst, auch wenn er sich wie ein Klang anhört – der Klang der Stille. Du erschaffst ihn nicht, er ist keine Erfindung; er beruht nicht auf Einbildung, er ist selbsterhaltend. Es liegt nicht in deiner Hand, zu versuchen, ihn entstehen zu lassen. Erkenne ihn einfach durchs Hinlauschen und indem du dich innerhalb einer entspannten Aufmerksamkeit voll und ganz öffnest.

Von diesem Punkt der Ruhe und der Stille aus haben wir also eine Perspektive, und nun können wir mit der Klärung der Frage bezüglich des „Selbst“ beginnen. *Sakkāya-dit̥ṭhi* – die Sichtweise hinsichtlich eines Selbst, das Ego bzw. das erschaffene Selbst – ist die erste der drei Fesseln, die den Stromeintritt blockieren. Aus jener Stille heraus beginnen wir zu begreifen, wie wir dieses „Selbst“ erschaffen

haben. Dieser Punkt der Stille ist Nicht-Selbst; es gibt dort keine Person. Wenn wir einfach in der Stille und in diesem Gefühl ruhen, ist da niemand. Es gibt Bewusstsein, das ist alles. Niemand sonst ist da. Damit jemand da sein kann, muss meine Persönlichkeit anfangen zu denken: „Ich bin Ajahn Sumedho“. Ich gehe ständig davon aus, dass ich Ajahn Sumedho bin, und ihr geht auch ständig davon aus, dass ich Ajahn Sumedho bin, nicht wahr? Wenn wir jedoch wirklich achtsam sind, verändert sich unsere Wahrnehmung – weil wir nämlich nicht immer die gleiche Person sind. In Wirklichkeit ist unsere Persönlichkeit veränderlich. Sie passt sich den Umständen an; sie stellt sich auf die jeweilige Situation ein, in der wir uns gerade befinden, auf die Menschen, mit denen wir zusammen sind, und die Aufgaben, die wir erfüllen. Wir passen uns an; unsere Persönlichkeit gleicht sich an.

Sakkāya-ditṭhi kann durchschaut werden, und dann hält man sich nicht mehr für seine Persönlichkeit. Mit Hilfe des Klangs der Stille erleben wir das reine Gewahrsein, die reine Subjektivität. Er ist bewusst, leer und *anattā* – Nicht-Selbst ist so. Ich möchte euch ermutigen, eure Erfahrungen auf diese Weise zu untersuchen, die Dinge wirklich zu bemerken, damit ihr *anattā* als Realität bewusst erkennt und nicht nur für eine fragwürdige buddhistische Idee haltet. Dies ist *anattā*, dieser einfache, stille Punkt des Gewahrseins. Er trägt uns, und weil er selbsttragend ist, erlischt unsere Aufmerksamkeit für ihn. Da er uns als Bezugspunkt ungewohnt ist, neigen wir dazu, ihn zu ignorieren, oder mit ganz speziellen Zuständen zu identifizieren – so wie hier, wo wir alle still sind, uns ein wenig beruhigt haben und langsam in uns gehen. Wir machen uns die Bedingungen des Retreats lediglich zunutze, um all das erkennen zu lernen. Wenn wir das Retreat später wieder verlassen, werden wir den Klang der Stille überall wahrnehmen: in der Stadt, im Verkehrslärm, in Ausschusssitzungen, wenn wir mit anderen Leuten zusammen sind, oder wenn wir allein sind – ganz einfach, weil er hier und jetzt ist. Er ist immer anwesend, aber wir kümmern uns einfach nicht darum. Stattdessen lassen wir uns von unseren Verantwortlichkeiten, unseren Pflichten und den Problemen in der Welt gefangen nehmen.

Ajahn Chah pflegte zu sagen: „Gerade hier endet die Welt.“ Nehmt also zur Kenntnis, dass das Ende der Welt friedvoll ist. Niemand zu sein, Nicht-Selbst, ist friedvoll; es ist eine Erleichterung, nicht wahr? Es ist ermüdend, sich selbst auf der Grundlage einer Persönlichkeit aufrechterhalten zu müssen. Du musst dich verteidigen und dich selbst beweisen, du bist gehemmt, ängstlich und voller Sorgen – diese ewige Selbstbezogenheit ist eine echte Qual. Eine Person zu sein, ist mit viel Leid verbunden, und es hört nie auf. Jene Nicht-Person – *anattā* – hingegen ist schlicht, echt und ganz natürlich. Sie wird nur nicht erkannt und nicht bemerkt. Falls du den Klang der Stille nicht hören kannst, mach dir keine Sorgen; mach kein Problem daraus. Du kannst ihn mit entspannter Aufmerksamkeit wahrnehmen, indem du dich öffnest. Doch wenn du anfängst, ihn dir vorzustellen, begibst du dich auf die Suche nach etwas. Ich habe Leute auf Retreats kennengelernt, die vom Klang der Stille sprechen und das ganze Retreat lang versuchen, ihn zu finden. Sie spüren, dass er etwas Besonderes ist, also suchen sie nach etwas Ungewöhnlichem, und dann kommen sie zu mir und wollen wissen: „Liege ich richtig? Ist es dieses Summen?“ Ich glaube, sie suchen nach einem wunderbaren, engelsgleichen Chor!

Der Klang der Stille erscheint wie ein bewusst wahrgenommener Strom, der sich selbst aufrechterhält – er ist nicht erschaffen. Wir können ihn als langweilig empfinden – einfach uninteressant. Wenn du Musik hörst, wirkt sie stimulierend; sie kann dich erregen und aufheitern oder traurig und sehr emotional machen. Auf die Stille sind wir allerdings nicht wirklich vorbereitet. Sie ist subtil und wir neigen dazu, sie zu übersehen – genau wie den Raum oder das Bewusstsein. Wir sind uns des Bewusstseins nicht gewahr; wir erkennen es nicht, außer wenn wir etwas hineinlegen, das eine deutliche Form besitzt. Wir sind uns der Anhaftung an Dingen bewusst, aber Bewusstsein ohne Anhaften ist wie dieser Strom, der Klang der Stille. Und plötzlich fügt sich alles andere zusammen: die Leerheit, *suññatā*, *anattā*, Nibbāna, das Nicht-Anhaften, die Wunschlosigkeit.

Die zweite Fessel ist *sīlabbata-parāmāsa*, das Anhaften an kulturelle Konditionierungen und Konventionen. Hier geht es um unsere gesamte kulturelle Programmierung, all die Mutmaßungen, die wir den erworbenen gesellschaftlichen Konditionierungen hinzugefügt haben – Mutmaßungen, die wir über Lauterkeit, Himmel/Hölle und sogar den Buddhismus anstellen; an solchen Konventionen können wir hängen und uns daran klammern. Dadurch, dass ich beispielsweise in Thailand gelebt habe und mich an eine völlig andere Kultur anpassen musste, wurde meine amerikanische Konditionierung sehr offenkundig. Vieles davon ist uns gar nicht so bewusst. Den Großteil unserer Konditionierung erwerben wir bereits als unschuldige Kinder.

Der skeptische Zweifel, *vicikicchā*, ist die dritte Fessel. Er hat seine Ursache im Denken und ist durch die Sprache bedingt – und Sprachen werden nicht von erwachten, weisen Meistern erschaffen! Jeder Versuch, den Dhamma und die Befreiung intellektuell nachzuvollziehen, wird in Skepsis und Zweifel enden. Bedenkt, dass diese ersten drei Fesseln vom Menschen erzeugte Zustände sind – sie sind künstlich, genauso wie das Selbst. Die kulturelle Konditionierung und die Sprache – sie sind menschliche Schöpfungen. Wir erschaffen zwar nicht das Bewusstsein, aber wir erzeugen diese Zustände und erleben dann das Bewusstsein durch diese Eigenkreationen. Um den Pfad des Stromeintritts zu verwirklichen und Einsicht in den Pfad zu gewinnen, müssen wir folglich diese ersten drei Fesseln durchschauen. Diese Art der Reflexion eröffnet euch eine klare Perspektive auf den Pfad – und was nicht den Pfad darstellt. Je mehr ihr die Verblendungen ausräumt, die ihr um euch herum als eine Person aufgebaut habt – eure kulturellen Mutmaßungen, herkömmlichen Haltungen und den Gedankenprozess selbst – desto mehr löst ihr euch von euren Gedanken, kulturellen Konditionierungen sowie dem Ego oder der Persönlichkeit. Und das zu schaffen, lernen wir entsprechend zu reflektieren und diese Zustände als Objekte zu erkennen. Verweilt im Gewahrsein, in der Stille selbst, wo alle Zustände entstehen und wieder vergehen. Eure Persönlichkeit wird kommen und gehen. Eure Mutmaßungen, kulturellen Anhaftungen, der Gedankenprozess selbst – wenn all diese Dinge nicht mehr in Kraft sind, herrscht Stille – dies ist Glückseligkeit.

(aus einem Retreat im Spirit Rock Meditationszentrum, 26. Juni 2005)

25 – Der furchtlose Geist

Die Erkenntnis der Wahrheit ist eine Erfahrung, die sich nicht in Worte fassen lässt. Die Wahrheit muss verwirklicht werden. Sie lässt sich nicht definieren, man kann nicht auf sie wie auf einen Gegenstand zeigen, und sie kann auch nicht wie eine Art Doktrin gelehrt werden. Als der Buddha damals lehrte: „Es gibt das Leiden; es gibt die Ursachen des Leidens; es gibt die Beendigung des Leidens und es gibt den Weg des Nicht-Leidens“, verkündete er damit vier Wahrheiten bezüglich unserer unmittelbaren Erfahrungen, und nicht irgendwelche metaphysische Wahrheiten.

Die Vier Edlen Wahrheiten drehen sich um *dukkha*, oder Leiden. Am Leiden selbst ist nichts fantastisch oder ungewöhnlich. Es ist die häufigste menschliche Erfahrung; jeder, aber auch wirklich jeder von uns leidet. Weshalb also wählte der Buddha das Leiden als seine Kernlehre? Diese Frage hat mich schon immer fasziniert, weil ich aus einem christlichen Hintergrund stamme, wo Liebe das inspirierendste Thema ist, das man lehren kann. Über Liebe, Vergebung und Mitgefühl in ihrer höchsten Form zu sprechen kann den Geist sehr beflügeln. Doch der Buddha hat das nicht getan. Er gründete seine wichtigste Lehre auf der Erkenntnis des elementarsten und uns allen gemeinsamen Problems: das durch Unwissenheit hervorgerufene Leid.

Wir betrachten also jetzt das Leiden, das uns widerfährt, als eine Edle Wahrheit und nicht nur als etwas, das „falsch“ ist oder das wir loswerden wollen. Wir leiden, wenn wir zu lange sitzen, stehen, gehen oder liegen usw. Ständig passieren irritierende Dinge. Die Knie tun uns weh, unser Rücken schmerzt, der Nacken spannt. Schließlich verbindet uns alle eine gemeinsame Form des Leidens: Alter, Krankheit, Tod, Trennung und Verlust geliebter Menschen. Auch das Verlangen nach Dingen teilen wir alle – die Sehnsucht nach etwas, das wir nicht haben. Wir behaupten nicht, dass all das nicht sein darf. Wir untersuchen dies und schauen uns an, wie es ist, etwas nicht zu wollen, oder wie es ist, etwas zu wollen, das wir nicht haben; wir nehmen es als Erfahrung wahr. Wir betrachten das Gefühl des Verlustes, das Gefühl der Trauer und des Verlusts geliebter Menschen – den Tod eines Bekannten oder uns nahestehenden Menschen. Dies teilen wir mit allen Menschen. Wir erleben diese Dinge im Laufe unseres Lebens als Teil unseres Kamma.

In der ersten Edlen Wahrheit des Leidens, verstehen wir also das Leiden. Wir versuchen nicht, es zu vermeiden, zu leugnen oder uns dagegen aufzulehnen. Wir sind willens, das Leiden zu akzeptieren und es voll und ganz zu erfahren. Trauer zum Beispiel gehört schon lange zur menschlichen Erfahrung, noch bevor jemand Wichtiges in deinem Leben stirbt. Wenn du es bemerkst und du wirklich in dein Herz hineinschaust und dich selbst besser kennenlernst, wirst du entdecken, dass das Gefühl des Kummers und des Verlusts selbst bei unerheblichen Trennungen von geliebten Menschen spürbar ist. Als meine Mutter starb, fand eine römisch-katholische Beerdigung statt, und der Priester verkündete: „Sie ist jetzt beim Herrn im Himmel.“ Das gibt einem ein gutes Gefühl: Sie war sehr alt und es war gut, dass

sie gestorben war, zumal ihr Leben immer schwieriger wurde. Daher ist der Gedanke, dass sie nun oben im Himmel beim Herrn ist, ganz schön. Und wenn ich ihn danach gefragt hätte, hätte er wahrscheinlich geantwortet: „Wenn du wieder ein Christ wirst, wirst du sie wahrscheinlich nach deinem Tod wiedersehen.“ Wir finden also Mittel und Wege, die Dinge etwas abzuschwächen und uns wohler zu fühlen, um die Öde und Rohheit des Leidens erträglicher zu machen. Aber worum geht es eigentlich im Leben? Was ist der Zweck des Lebens? Was ist er wirklich? Das wollen wir ergründen – es gilt also, das Leiden zu erforschen, zu untersuchen und zu verstehen. Und um etwas zu verstehen, musst du es akzeptieren, auch wenn deine natürliche Reaktion darin besteht, es bloß loswerden zu wollen. Solange du etwas nicht zuerst akzeptierst, kannst du überhaupt nichts verstehen.

Wenn wir uns immer nur gegen Leiden, Schmerzen, Verluste, Ärgernisse oder Enttäuschungen immer wehren und andauernd nur glücklich sein wollen – nach einer Utopie Ausschau halten, in der alles angenehm ist und es nichts gibt, was wir nicht mögen – wenn wir das tun, entspräche es doch einem Kindertraum, oder? Die Welt, in der wir leben, beherbergt die wunderschönen Vögel, Blumen, Bäume und Berge, genauso wie Schmerz, Verlust, Enttäuschung und Verärgerung. Daher sollten wir uns darauf einstellen, Leiden zu verstehen: uns entschließen, diese Erfahrung zu akzeptieren, sei sie nun physisch oder emotional. Wir nehmen sie an: Leiden ist so, Trauer ist so und Schmerz ist so; Verlust, Gereiztheit, Enttäuschung und Verzweiflung fühlen sich so an. Etwas zu wollen, und etwas nicht zu wollen – das ist so. Wir üben uns darin, präsent zu sein und Möglichkeiten zu entwickeln, um dem, was jetzt geschieht, unsere Aufmerksamkeit zu schenken. Das erreichen wir durch die Reflexion über unsere Körperhaltung, durch die Achtsamkeit auf den Atem, durch den Klang der Stille, durch das Erspüren der Empfindungen des Körpers. Wir untersuchen diese feinfühligsten Zustände.

Mettā, liebevolle Güte, ist ein weiterer Aspekt dieser Reflexion über die Akzeptanz der Bedingtheit. *Mettā* ist bedingungslose Liebe. Man hat nicht mehr *mettā* für die netten Dinge und nicht ganz so viel für die schlimmen Dinge. *Mettā* strahlen wir gleichmäßig an unsere geliebten Freunde aus, genauso wie an unsere verhassten Feinde. Der Einsatz von *mettā* erfordert Geduld und Aversionsfreiheit. Wir akzeptieren den Schmerz, die Enttäuschung, das Versagen, die Schuld, die Verfolgung, den Missbrauch und alle anderen Erfahrungen, die wir in einem Leben machen können. Wir beginnen mit: „Möge ich in Wohlbefinden leben“, beginnend mit uns selbst. Du nimmst eine wohlwollende, geduldige Haltung ein und akzeptierst deine Wut, Verbitterung, Abneigung und Kleinkariertheit. Ich selbst habe die Erfahrung gemacht, dass ich gerne in grandiosen und großzügigen Gesten denke; Kleinlichkeit, Hartherzigkeit und Gehässigkeit sind dagegen Emotionen, die ich nicht mag. Wenn sie auftauchen, verspüre ich einen enormen Widerstand und Schuldgefühle, dazu noch Gedanken wie: „Das ist schlimm. Ich sollte nicht so sein. Ich sollte keine solchen Gedanken haben.“ Auf diesen Widerstand wendest du *mettā* an. *Mettā* urteilt nicht. Es ist eine geduldige Akzeptanz der Dinge, wie sie sind, selbst wenn es etwas Gemeines, Albernnes oder Dummes sein sollte. Es mag uns zwar nicht gefallen und wir befürworten es auch nicht, aber wir können es akzeptieren. Wir nehmen es an, und das ermöglicht uns, es im Sinne der ersten Edlen Wahrheit zu verstehen.

Sei willens, jene Emotionen im Bewusstsein zuzulassen, die dir unerträglich erscheinen: die belanglosen, niederträchtigen, hässlichen kleinen Gedanken oder Emotionen, von denen du denkst, dass du sie nicht haben solltest. Diese Emotionen wirklich zu verstehen, bedeutet, sie zu akzeptieren. Sie sind *anicca, dukkha, anattā*; du kannst sie als das erkennen, was sie sind. Sie sind dumm und albern, oder intelligent und kultiviert; sie sind großartig, oder aber gemein und widerwärtig – was auch immer; trotzdem sind sie alle *anicca, dukkha, anattā*. Du reflektierst also über diese Dinge, ohne sie abzutun oder ihre Eigenschaften zu leugnen. Es geht auch nicht darum, ob etwas „gut“ oder „schlecht“, weise oder dumm ist – denn weise genauso wie dumme Gedanken, üble, niederträchtige Emotionen, großartige Visionen und Nächstenliebe – sie sind allesamt *anicca, dukkha, anattā*.

Was wir tun können, ist *mettā* für alles zu haben, was wir denken oder fühlen. Dies ist ein geschicktes Mittel, um uns unserer Erfahrungen in der Gegenwart anzunehmen und angemessen darauf zu reagieren. Nehmt zum Beispiel die Eifersucht. Während meiner frühen Mönchsahre in Thailand habe ich mich aus Scham bemüht, meine Eifersucht loszuwerden. „Ich will nicht eifersüchtig sein, ich hasse diese Emotion, ich kann sie nicht ertragen und will sie nicht haben.“ Jedes Mal, wenn ich diese Emotion zu fühlen begann, verspürte ich den starken Wunsch, sie loszuwerden – nur wie? Jemand meinte: „*Muditā*, mitfühlende Freude; übe *muditā* und du wirst die Eifersucht loswerden.“ Also übte ich *muditā* – doch die Eifersucht wurde ich nicht los. Es war, als würde ich nur versuchen, etwas zu übertünchen; ich versuchte, so zu tun, als würde ich für jemanden, auf den ich eigentlich eifersüchtig war, Mitgefühl empfinden oder mich für ihn freuen – das hat einfach nicht funktioniert. Dann wurde mir klar, dass das Problem in Wirklichkeit bei meiner Abneigung gegenüber der Eifersucht lag. Ich empfand immer diesen Widerstand dagegen; das war das Leiden, das ich selbst erzeugte. Sobald ich das erkannte, hörte ich auf, es loswerden zu wollen und mich dafür zu hassen, dass ich es empfand. Und ich fing an, es einfach zu spüren. Bald darauf stellte ich fest, dass ich keine sonderlichen Probleme mit Eifersucht mehr hatte. Es ist eine ganz natürliche menschliche Emotion, die kommt und geht, macht sie also nicht zu einem Problem. So sind menschliche Erfahrungen nun einmal. Uns wohnen ein paar sehr elementare Triebe und instinktive Veranlagungen inne, die wir uns bei der Geburt gemeinsam mit dieser menschlichen, physischen Gestalt angeeignet haben.

So primitiv und womöglich erschreckend einige dieser Impulse und Energien auch sein mögen, indem wir sie verstehen, befreien wir uns von ihrer Macht. Solange wir uns jedoch weigern, sie wirklich zu akzeptieren, unterdrücken wir sie nur fortwährend. Doch gerade weil wir uns selbst, die Energien, die Impulse und die Natur unseres Geistes nicht verstehen, wohnt uns dieses Potenzial für Gewalt, Krieg und abscheulichste Taten inne. Wenn wir diese Impulse verstehen, können sie uns nicht mehr täuschen, selbst dann nicht, wenn wir sie erleben. Wir sehen die Dinge als das an, was sie sind; wir verstehen die menschliche Verfassung. Wenn also Emotionen, Ängste und Wünsche in deinem Bewusstsein auftauchen, denke nicht, dass da etwas schief läuft. Sieh es als eine Chance an, Leiden zu erforschen, es zu verstehen und dich von deinen gewohnheitsmäßigen Reaktionen darauf zu befreien.

Die zweite Edle Wahrheit ist die Wahrheit über die Ursachen des Leidens. Hier geht es um das Verlangen, einem sehr interessanten Kontemplationsthema.

Verlangen ist eine Energie, die jeder von uns hat – wir leben in einer Welt der Begierden. Wir sehen etwas Schönes und begehren es. Wir sehen etwas Hässliches und verspüren den Wunsch, es zu beseitigen. Wir haben das Verlangen und den Ehrgeiz, etwas zu werden, das wir nicht sind. Es gibt das Verlangen nach Macht, das Verlangen nach Reichtum, das Verlangen nach Ruhm, das Verlangen nach Glück. Wir wollen ständig irgendetwas, das wir nicht haben, oder aber wir wollen etwas Ungewolltes, das wir haben, wieder loswerden. Verlangen ist die Ursache des Leidens, so lautet die zweite Edle Wahrheit. Wir müssen also das Verlangen loslassen – und dabei bedenken, dass es um unsere Anhaftung an das Verlangen geht, die wir loslassen müssen.

Das Klammern an der Begierde ist die Ursache des Leidens. Um die Begierde loslassen zu können, musst du wissen, was sie als Erfahrung ist. Kennst du wirklich diese Energie, die uns innewohnt und ständig etwas haben will? Oder das Verlangen, etwas loswerden zu wollen – *vibhava-taṇhā* – das ebenfalls zum Leiden führt? Betrachte einmal das zölibatäre Leben der Mönche und Nonnen – also jene Situationen, in der man sexuelles Verlangen loswerden oder unterdrücken möchte, oder weil man aufgrund der Verbindlichkeit des Zölibats gar Angst davor hat. Unterdrückung beruht auf dem Verlangen, etwas loswerden zu wollen. Doch das Loslassen erreichst du nicht durch das Unterdrücken eines Verlangens, sondern indem du es verstehst, durch das Erkennen des Verlangens als einem Verlangen. Dasjenige in uns, das etwas zu erkennen und zu verstehen vermag, ist nicht das Verlangen selbst. Verlangen ist etwas, das man beobachten kann. Es ist ein Objekt, und nicht was du bist – du bist nicht das Verlangen. Ein Verlangen kann kein anderes Verlangen erkennen, du allerdings schon. Du kannst das Verlangen bezeugen, verstehen und erkennen: ob es sich etwa um sinnliche Begierde handelt, um den Wunsch nach Werden oder dem Bedürfnis, etwas loszuwerden.

Beginne also damit, dieses Verlangen zu beobachten, etwas loszuwerden, zu unterbinden, zu widerstehen, zu leugnen oder zu verdrängen. Wenn du nur versuchst, das Verlangen nach Loswerden loszuwerden, ist das völlig hoffnungslos, nicht wahr – du drehst dich nur im Kreis. Betrachte daher das Verlangen lieber als etwas zum Kennenlernen. Erkenne es und spüre, wie es sich anfühlt, wenn dir das Verlangen bewusst wird. Sobald ein Verlangen entsteht, erkennst du es; wenn es präsent ist, lässt du dich nicht mehr davon täuschen. Durch dieses Erkennen und Ergründen der Erfahrung des Verlangens bekommst du die Einsicht, loszulassen. Du folgst dem Verlangen nicht, du greifst es nicht auf, sondern du lässt dieses Anhaften an das Verlangen los.

Es gibt drei Arten von Verlangen. *kāma-taṇhā* ist die sinnliche Begierde: du siehst, hörst, riechst, schmeckst oder berührst etwas Schönes und spürst den Wunsch, es zu besitzen. Dann gibt es *bhava-taṇhā*, das Verlangen nach Werden – wie zum Beispiel im Klosterleben der Wunsch, ein Lehrer zu werden, ein Senior-Mönch zu werden. Wenn wir eins davon werden, wird uns nämlich eine Menge Aufmerksamkeit und Lob zuteil. Der Wunsch zu erwachen nützt dir nichts, wenn du dich nur im Verlangen verlierst. Dann ist er nichts weiter als ein zusätzlicher Ehrgeiz, der auf dem Gedanken beruht: „Ich bin nicht gut genug, so wie ich jetzt bin, also muss ich üben, um jemand zu werden, der in der Zukunft erleuchtet ist.“ Wir sind konditioniert, so zu denken; wir erkennen diesen Wunsch nicht als das, was er

wirklich ist. Wer *bhava-taṇhā* nie entdeckt oder verstanden hat, selbst nach all den Jahren mit Meditations-Retreats, des Klosterlebens, der Entsagung und dem ganzen Rest, hat das Gefühl, das Ganze sei eine einzige Enttäuschung, und überlegt: „Ich werde die Robe ablegen und Friseur oder Therapeut werden.“

Bhava-taṇhā sollte demnach verstanden werden. Was ist das für ein Gefühl? Das ist die Frage: Wie fühlt es sich an, dieser Eindruck von: „Ich möchte etwas anderes werden.“ Je mehr du hinsichtlich der Realität wach wirst, desto mehr öffnest du dich für die Gegenwart. Du wirst nicht jemand, der erleuchtet ist. Du bist es einfach: du nutzt das Erwachen als ein Instrument, anstatt zu versuchen, jemand zu werden, den man angeblich als Erleuchteten bezeichnen sollte. Sogar in den Schriften tauchen Ausdrücke wie „wurde erleuchtet ...“ auf, aber in Bezug auf die tatsächliche Meditationserfahrung ist es nicht so. Du kannst so etwas niemals „werden“.

Das dritte Verlangen ist *vibhava-taṇhā*, der Wunsch, etwas loszuwerden. Wir wollen unseren Zorn, unsere Eifersucht, unsere Angst und unser Verlangen loswerden. Wir wollen alle Geistestrübungen loswerden. Werde die *kilesa* los, werde die Hemmnisse los, beseitige die Hindernisse. Da sind also diese Wörter: „Hindernisse“, „Geistestrübungen“, „Hemmnisse“, und wir wollen sie loswerden, denn so funktioniert nun einmal die Denkweise des weltlichen Geistes. Es gibt dir auch ein Gefühl der Rechtschaffenheit. Du hast das Gefühl, das Richtige zu tun, wenn du diese negativen Dinge loswirst. Stattdessen erkenne sie einfach nur: „Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn ich meine, etwas loswerden zu wollen. Ich kann dieses Gefühl nicht aushalten. Ich will diese Emotion, diesen Gedanken oder diese Situation loswerden.“ Dieses Untersuchen und Verstehen des Verlangens als einem Verlangen ist eine unmittelbare Erkenntnis; du spürst das Verlangen und weißt auch, wie es sich anfühlt, wenn sich das Greifen nach diesem Verlangen bemerkbar macht.

Die Einsicht in die zweite Edle Wahrheit besteht im Loslassen des Verlangens. Das ist vergleichbar mit dem Loslassen dieser kleinen Glocke, die ich in der Hand halte. Ich will diese Glocke nicht loswerden, sondern ich lasse sie einfach los. Ich lege sie zur Seite und sie ist immer noch da. Du könntest zwar annehmen, Loslassen bedeute, sie loszuwerden – etwa, indem ich sie aus dem Fenster werfe. Nur, wozu soll das gut sein? Sie ist doch eine hübsche Glocke und ich mag ihren Klang. Für bestimmte Anlässe ist sie nützlich, also kann man sie behalten, nur sollte der Grund dafür nicht Begierde und Anhaftung sein. Loslassen beruht auf Weisheit, Verstehen und der Einsicht in das Leiden und dem Aufgreifen des Verlangens. Wenn du einmal erkannt hast, dass es wehtut, wenn du nach dem Feuer greifst, lässt du es sein.

Kontempliere anschließend den weiträumigen Geist, der Erfahrungen willkommen heißt, anstatt sie immerzu kontrollieren zu wollen. Es gibt natürlich auch Konzentrationsübungen, die geschickte Möglichkeiten entwickeln, um den Geist auf positive Objekte zu fokussieren. Das allein wird dich jedoch nicht befreien. Es gibt dir lediglich ein paar Erfahrungen hinsichtlich geistiger Sammlung und verfeinertem Bewusstsein. So funktioniert die *samatha*-Meditation.

Im Sinne von *vipassanā* – Einsicht – kontrollieren wir allerdings den gegenwärtigen Moment nicht mehr, sondern wir begrüßen ihn. So lassen sich sogar unterdrückte Emotionen wie Ängste, Verlangen und die ganze Bandbreite

emotionaler Erfahrungen – von gut bis schlecht, von subtil bis grobstofflich – als *anicca, dukkha, anattā* erkennen und erfahren. Auf diese Weise überwinden wir auch all jene Ängste, die uns heimsuchen: die Angst vor der Wut, vor Begierden, emotionalen Gewohnheiten und triebhaften Instinkten, sowie die Angst um unseren Körper und die Welt um uns herum. Versuchen wir bloß, alles zu kontrollieren, wird die Angst uns weiterverfolgen. Wer aber die Natur der Dinge versteht, wer diese Vier Edlen Wahrheiten ergründet hat, entwickelt einen furchtlosen Geist, da nunmehr nicht mehr Unwissenheit, sondern die Weisheit zum Tragen kommt. Jetzt weißt du, wie du mit Versuchungen, mit bösen Mächten, mit Wut, mit sexuellen Begierden und all dem anderen Zeug umzugehen hast. Du erkennst es, du verstehst es, und da es dich nicht mehr täuschen kann, hast du auch keine Angst mehr davor.

Schließlich ist da noch die Verwirklichung der dritten und vierten Edlen Wahrheit. Die dritte Wahrheit ist das Aufhören oder die Verwirklichung des Nicht-Leidens im Jetzt; die Erkenntnis des Todlosen. Die vierte Edle Wahrheit ist der Achtfache Pfad – der Weg des Nicht-Leidens – d. h. der Weg zur Verwirklichung des Todlosen. Da wir nunmehr das Todlose in unsere bewusste Lebenserfahrung mit einschließen, verfangen wir uns nicht mehr in den endlosen Auswüchsen und ständig wechselnden Bedingungen und Erfahrungen, die uns über den Körper und die Sinne widerfahren.

(aus einem anlässlich eines Retreats gehaltenen Vortrags,
15. September 1997)

26 – Den Schatten umarmen

Heute Abend wurde ich gebeten, einen jungianischen *desanā* zu geben – was nicht heißen soll, dass ich über Jung besonders viel weiß. Aber ich finde Jungs Ausführungen über den Schatten oder die dunkle Seite sehr interessant. Im Gegensatz zum Buddhismus, der eine ganze Reihe von Geistesübungen auflistet, liegt das Hauptaugenmerk in unserer westlichen Zivilisation auf Licht und Dunkelheit und den verdrängten Leidenschaften und Energien, die uns allen innewohnen. Dank der Psychotherapie ist uns klargeworden, dass viele menschliche Probleme durch diese Unterdrückung negativer Zustände hervorgerufen werden, die als „dunkle Seite“ oder „der Schatten“ bezeichnet werden.

Ich stamme aus einer christlichen Familie und meine Eltern waren sehr fromme Mitglieder der anglikanischen Hochkirche. Die Gesinnung der Menschen in meinem Umfeld war weitgehend von christlichen Idealen geprägt, die vorgaben, was im Hinblick auf Verhaltensweisen und Werte richtig und erlaubt war. Meine Eltern waren keine Arahats und betrachteten die Dinge nicht im Sinne des Dhamma. Dennoch waren sie im Grunde sehr tugendhafte Menschen, die sich gegenseitig hoch achteten. Das sorgte für ein stabiles Umfeld, in dem meine Schwester und ich aufwachsen konnten.

Meine Eltern waren andererseits aber typische Vertreter der Jahrhundertwende, die sich nie tiefgreifende Fragen darüber stellten, was ihre Gefühle oder ihren Lebenssinn anging. Sie glaubten mehr oder weniger, was ihnen gesagt wurde, und zweifelten weder an Gott, noch an Jesus Christus, noch an den Aussagen der Geistlichen oder der Bibel. In dieser Art sozialem Milieu war es nicht erlaubt, bestimmte Emotionen wie etwa Wut zu zeigen. Mein Vater war Geschäftsmann und sorgte für ein recht komfortables Zuhause, doch da er nur selten daheim war, blieb die Beziehung zu seinen Kindern ziemlich distanziert. Meine Mutter war eine gläubige Christin, die ihre eigenen Beschränkungen hatte. Im Laufe meiner Kindheit und Jugend merkte ich, dass ich, wenn ich als Familienmitglied in diese Familie hineinpassen wollte, eine ganze Reihe inakzeptabler Emotionen, Gefühle und Gewohnheiten unterdrücken musste.

Diese kamen – je älter ich wurde – auf verschiedene Arten zum Vorschein. Im Allgemeinen verstand ich es gut, meinen Ärger zu unterdrücken, aber dann ging ich wegen irgendeiner Kleinigkeit plötzlich in die Luft. Wenn jemand etwas zur falschen Zeit sagte, explodierte diese ganze unterdrückte Wut aus mir heraus – und wenn ich mal explodiere, ist das ganz schön einschüchternd. Ich habe eine große Statur und eine laute Stimme; ich kann sehr laut werden und furchteinflößend wirken. Obwohl ich es eigentlich nicht wollte, ließ ich mich bis zu einem bestimmten Punkt bedrängen, explodierte dann und brachte alle Beteiligten aus der Fassung. Einige Leute haben mir bis heute nie verziehen. Ich bin kein gewalttätiger oder ausfälliger Mensch, aber dieser ungeheurer Ärger staute sich in mir an – und dann erreichte er einen kritischen Punkt und explodierte. Dies ist die dunkle Seite: die ungeklärten Negativitäten, der Groll und die sexuellen Begierden, die wir entweder verdrängt oder verleugnet haben.

Gut und ehrlich, rechtschaffen und großzügig, tugendhaft und verantwortungsbewusst – so sollte man eigentlich sein. Aber als Kind machte ich einige ziemlich erschreckende Erfahrungen, wenn ich mich bemühte, ein guter Mensch zu sein. Ich wollte ehrlich sein, versuchte, die Wahrheit zu sagen, und Grausamkeiten machten mir nie Spaß – im Grunde hatte ich einen guten Charakter. Trotzdem erinnere ich mich, dass mir manchmal wirklich entsetzliche Gedanken durch den Kopf gingen. Einen der schrecklichsten – ich muss damals etwa neun oder zehn Jahre alt gewesen sein – hatte ich, als ich einmal mit den öffentlichen Verkehrsmitteln in Seattle unterwegs war. Der Straßenbahnwagen war zum Bersten voll, und plötzlich kamen mir die teuflischsten Gedanken und Vorstellungen in den Sinn. Es war so schrecklich, dass ich mich zu fragen begann, ob ich vielleicht von etwas wirklich Bösem besessen war; meiner Logik zufolge hätte ein guter Junge niemals derart schreckliche Gedanken hegen können. Ich war beunruhigt, weil ich dachte, dass da etwas Finsteres und Schwarzes in mir drin war, und ich bekam Angst, dass es wieder passieren könnte.

Als Mitglieder der anglikanischen Hochkirche mussten wir einmal im Monat zur Beichte gehen. Jede Nacht vor dem Schlafengehen prüfte ich anhand einer Sündenliste, ob ich etwas falsch gemacht hatte, wie z. B. lügen, und schrieb es auf. Ich schrieb all meine Sünden sehr gewissenhaft auf – ich notierte sogar Dinge, von denen ich mir nicht einmal sicher war, ob sie Sünden waren. Ich wollte sicherstellen, dass ich alles abgedeckt hatte. Dann nahm mich meine Mutter mit zum Pfarrer. Ich wurde geläutert, mir wurde die Absolution erteilt, ich empfang die heilige Kommunion und versuchte, alles richtig zu machen, ein guter Junge zu sein und meiner Mutter zu gehorchen. Mein Vater war immer so beschäftigt und müde, dass ich ihm einfach aus dem Weg ging, um ihn nicht zu stören und zu belästigen. In der Schule war ich ein guter Schüler und bemühte mich, keine Schwierigkeiten zu machen. Ich glaube fast, ich war ein bisschen zu gut, an der Grenze zum Streber. Aber als dann die Pubertät näher rückte, begannen andere Kräfte meinen Geist zu beeinflussen.

Wie sollte ich nur mit all den Gefühlen und Empfindungen umgehen, die während der Pubertät aufkamen? Ich war fest davon überzeugt, dass ich das Böse bekämpfen und auf der Hut sein müsste, denn wenn ich es nicht täte, würde mich der Teufel holen. Das wurde zu einem Dauerproblem, weil die Angst vor dem Bösen immer abscheulichere Gedanken in mir zu wecken schien. Damals ging man noch nicht zum Psychotherapeuten, und ich sprach auch mit niemandem darüber, weil ich mich so schämte. Dann, in den 1950er Jahren, während meines Psychologiestudiums an der Universität, stieß ich auf die Werke von Leuten wie Erich Fromm und gewann allmählich eine gewisse Perspektive auf die verdrängte, dunkle Seite des Menschen. Ich war sogar ziemlich erleichtert, als ich erkannte, dass meine Probleme nichts Ungewöhnliches waren. Mir wurde auch klar, dass die meisten Menschen diese Zustände nicht zugaben, weil die gesellschaftliche Konditionierung sie zwang, in bestimmte Rollen zu schlüpfen, die sie akzeptabel erscheinen ließen.

Als ich dann Mönch wurde und Meditation praktizierte, ging für mich ein Traum in Erfüllung, denn es bot mir die Chance, mich dieser dunklen Seite gezielt anzunehmen. Was mich am Buddhismus wirklich ansprach, war dessen Einstellung

zur Ethik – dass Unsittlichkeit wirkt sich durch Taten und Worte ausagiert wird, nicht aber durch bloße Gedanken. Bis dahin hatte ich angenommen, dass schon das lüsterne Betrachten einer Frau bereits Ehebruch bedeutete – somit bestand keinerlei Hoffnung für mich! Zudem hatte meine Neigung, mein Denken zu kontrollieren und unliebsame Gedanken zu unterdrücken, zu diesen Frustrationsbrüchen geführt. Aber mit Hilfe unserer monastischen Disziplin, des Vinaya, habe ich gelernt, sowohl bezüglich meiner Taten als auch meiner Worte auf der Hut zu sein und meine geistige Konditionierung zu durchbrechen. Auch als Bhikkhus empfinden wir nämlich noch Leidenschaften und Ängste, verdrängte Begierden oder Ressentiments; all diese Dinge tauchen im Laufe unseres Lebens in unserem Bewusstsein auf.

Ich habe seit über dreißig Jahren keine schwerwiegenden kammischen Taten mehr begangen. Meine Fehltritte waren relativ harmlos; meist ging es dabei um falsche Rede oder meiner Neigung zu Übertreibungen. Was jedoch das Denken böser Gedanken oder dämonischer Visionen anbelangt, so gelten diese weder als Verstöße gegen die Sittlichkeit, noch glauben wir, dass du dadurch ein unmoralischer Mensch wirst. Wir beginnen also, diese Seite zu akzeptieren, während sie uns bewusst wird, und betrachten sie im Sinne des Dhamma.

Meiner jetzigen Auffassung nach lehrte der Buddha, dass wir mit dem Heranreifen unseres Kamma dunkle Sachen erleben, wie zum Beispiel Angst. Ich verspürte damals eine Menge Angst, aber dann erkannte ich, dass sie auf nichts Bestimmtes zurückzuführen war. Mit einem Mal begann daraufhin diese Tendenz, die Angst zu verleugnen oder zu verdrängen, abzunehmen, und ich ließ sie zu im Bewusstsein, wo ich sie untersuchen konnte.

Einst lebte ich in einer Felsgrotte, in die einer der Dorfleute ein Podest hineingebaut hatte. Auf dieser Plattform saß ich dann nachts und meditierte. Obwohl ich normalerweise mit geschlossenen Augen meditierte, zündete ich eines Nachts eine Kerze an. Plötzlich sah ich überall um mich herum beängstigende Schatten. Ich schaute nach oben und erblickte eine riesige Eule, die auf mich herunterstarrte. Die Atmosphäre war gespenstisch, richtig gruselig. Ich kontemplierte immerfort: „Was könnte da draußen wohl sein? Was ist an der Dunkelheit so beängstigend?“ Doch die flackernde Kerzenflamme warf weiterhin seltsame Schatten, mein Geist kreierte furchterregende Dinge in der mich umgebenden Finsternis, und mir wurde angst und bange. Daraufhin versuchte ich, absichtlich an das Furchterregendste zu denken, was da draußen sein könnte. Das Ganze wurde dadurch irgendwie komisch und ich fing an zu lachen. Mein Geist überschlug sich etwas mit seiner Kreativität und schließlich verdrängte das Gefühl der Absurdität die Angst, und ich musste einfach über mich selbst lachen. Auf diese Weise bekam ich Einsicht in Bezug auf die Finsternis und in die Art und Weise, wie der Geist irgendwelche Dinge erschafft, wenn man nichts sehen kann.

In der *dhutaṅga (tudong)* Tradition fertigen wir Regenschirme an, die *grots* genannt werden. Sie bestehen einfach nur aus einem großen Regenschirm, der mit einem dürftigen kleinen Moskitonetz umsäumt ist; wenn du allerdings im Inneren eine Kerze anzündest, fühlst du dich einigermaßen geborgen. Die Kerze erhellt den Bereich, in dem du sitzt, und obwohl der *grot* dich nicht vor Tigern, Schlangen oder Gespenstern – oder eigentlich auch alles andere – schützen kann, gibt dir das Licht

das Gefühl der Sicherheit. Es ist, wie in einem dunklen Raum zu sitzen und nicht zu wissen, was sich dort sonst noch befindet. Sobald du aber das Licht einschaltest, hast du das Gefühl, dass alles in Ordnung ist – du fühlst dich O.K. Mit diesem Gefühl der Leichtigkeit schaute ich also immer wieder in die Dunkelheit hinein und stellte fest: „Ich kann nichts sehen; meine Augen sind offen.“ Als nächstes wurde mir klar: „Ich kann aber die Dunkelheit sehen.“ Und das bedeutet, dass es auch Licht gibt, nicht wahr? Das, was die Dunkelheit sieht, ist Licht – und so ruhte ich dann im Lichte des Sehens, statt in der Wahrnehmung der Dunkelheit. Dies führte mich wieder an jenen zentrierten Ort zurück: den stillen Punkt des Gewahrseins: er ist das Licht, in dem wir alles so erkennen, wie es wirklich ist, statt irgendwelche Dinge in der fremden Finsternis um uns herum zu kreieren.

Heutzutage sind wir in unserem Leben auf die Vorteile der Elektrizität angewiesen. Wir wachen mitten in der Nacht auf und schalten einfach das Licht ein – damit wir dieses Gefühl, im Dunklen zu sein, nicht allzu lange ertragen müssen. Und wenn wir das Licht ausschalten, schlafen wir normalerweise sofort ein – die Dunkelheit gehört also nicht zu den Erfahrungen, die wir kontemplieren oder gar verstehen. In unserer Meditation hingegen bringen wir das Dunkle in unser Gewahrsein, denn Licht und Dunkel entsprechen der Dualität in uns allen.

Da wären zum Beispiel aufgestaute Ressentiments darüber, misshandelt oder übergangen, verspottet oder missverstanden worden zu sein. Die Verbitterung über solche weit verbreiteten menschlichen Erfahrungen bleibt in unserem Geist zurück, und obwohl wir sie ignorieren können, taucht sie dann als Zynismus wieder auf. Du ertappst dich dabei, wie du schlecht über andere redest, wie du eifersüchtig oder neidisch auf Menschen bist, die deiner Meinung nach besser behandelt werden als du, die mehr Chancen oder bessere Bedingungen im Leben hatten. Wenn du jedoch diese dunkle Seite akzeptierst – indem du sie in ins Bewusstsein rückst – kannst du sie als das erkennen und annehmen, was sie ist.

Ehrlich gesagt, habe ich eine Persönlichkeit, die schwierige Situationen möglichst zu vermeiden sucht. Wenn mir etwas unangenehm oder unliebsam ist, neige ich dazu, mich zurückzuziehen, es auf die lange Bank zu schieben oder davor wegzulaufen. Diese Praxis des Annehmens ist also ein geschicktes Mittel, das ich kultivierte, um dieser Tendenz entgegenzuwirken und zu lernen, das Dunkle zu umarmen. Als ich in die Finsternis hineinschaute und sie kontemplierte, musste ich sie zuerst akzeptieren, bevor ich sie wirklich kontemplieren konnte. Genauso verhält es sich auch mit einer düsteren Stimmung.

Als ein Senjormönch vor Jahren seine Robe ablegte, waren die meisten Leute sehr bestürzt. Ich fragte sie: „Wie fühlt ihr euch dabei?“ Die erste Person, die ich fragte, sagte: „Nun, er war ein wunderbarer Lehrer, er hat so viel geleistet und so viel gegeben, dafür sollten wir ihm immer dankbar sein.“ Daraufhin fragte ich nochmal: „Aber wie fühlst du dich wirklich dabei?“ Sie verweigerte jedoch die Antwort, weil sie von einer „korrekten“ Stellungnahme gegenüber der Situation ausgegangen war – nämlich dankbar und mitfühlend zu sein. Das ist eine eindrucksvolle Geste und eine gute Antwort. Doch was deine wirklichen Gefühle betrifft, musst du in dein Innerstes hineinschauen, wo du dich vielleicht gekränkt, desillusioniert und enttäuscht fühlst, dich aber weigerst, es zuzugeben. Das war also für die Leute eine Gelegenheit, den Unterschied zwischen einem Ideal – der

großartigen Geste und der tugendhaften Antwort – und dem, was sie tatsächlich fühlten, ganz offen und ehrlich zu untersuchen, während sich diese Dinge im eigenen Bewusstsein offenbarten.

Was wir also in den Vier Grundlagen der Achtsamkeit tun, ist, uns die Körpergefühle und die Gemütszustände bewusst zu machen. Ob wir nun Enttäuschung, Verrat oder Ärger erleben, wir versinken nicht darin oder machen uns Vorwürfe, sondern erkennen sie einfach als Gefühlsregungen im gegenwärtigen Moment.

Rechte Meditation bedeutet nicht, sich hinzusetzen und alles niederzudrücken, sondern die Dinge hochkommen zu lassen. In meinen ersten paar Jahren der Meditation kam so manches von meiner verdrängten dunklen Seite zum Vorschein! Als Samanera erlebte ich etwa zwei Monate lang ununterbrochen die Hölle; ich war voller Ärger und hasste jeden. Das war eine so schreckliche Erfahrung, dass ich annahm, ich würde etwas falsch machen – weil Meditation einen doch gewiss glücklich und zufrieden machen soll. Und da saß ich nun mit meinem unaufhörlichen, unerbittlichen Zorn und Hass dasaß. Intuitiv erkannte ich jedoch, dass ich das akzeptieren musste, und ich wusste, dass es nicht unethisch war, diese Zustände zu haben, da ich ja nicht vorhatte, sie auszuleben. Ich lernte also zu vertrauen, geduldig zu sein und dran zu bleiben.

Dann, eines Morgens, wachte ich auf und alles wirkte irgendwie entrückt – etwas hatte sich geklärt. Diesen Eindruck der Schönheit hatte ich nicht selbst erschaffen; es war einfach ein natürlicher Zustand. An jenem Morgen fehlte jede Spur von Ärger oder Hass in mir, noch hatte ich das Bedürfnis, irgendetwas niederzuhalten. Da kein repressiver Widerstand gegen irgendetwas vorhanden war, ruhte der Geist in einem natürlichen Zustand der Schönheit. Ich konnte wieder Schönheit erleben, weil dies der Zustand meines Geistes war. Meine Kutti, die kleine Hütte, die ich bewohnte, war ganz in Ordnung, aber sicherlich nichts außergewöhnlich Schönes. Jede Kutti war mit einer primitiven kleinen Toilette und einem Wasserbecken ausgestattet. In meiner gab es eine violette Plastikschüssel mit Wasser und einem Glas, das als Schöpfkelle diente. Die Sonne schien durch das Fenstergitter des Bads in das Wasser dieser violetten Plastikschüssel, und das war einfach atemberaubend schön! Da der Geist selbst in einem Zustand der Lauterkeit weilte, schien die gesamte Umgebung von diesem himmlischen Glanz berührt zu sein. Dies hielt mehrere Tage lang an.

Dann musste ich mein Visum erneuern, da ich mich nicht länger als drei Monate am Stück in Thailand aufhalten durfte. Zu der Zeit hielt ich mich in Nong Khai auf, von wo aus man nach Laos überwechseln konnte. Der ranghöchste Mönch der Provinz hatte sich für mich eingesetzt, dass ich mein Visum bei der dortigen Einwanderungsbehörde verlängern konnte. Ausländer mussten ihr Visum normalerweise in Bangkok verlängern, aber er hatte beim zuständigen Einwanderungsbeamten darauf bestanden, dass er mein Visum in Nong Khai verlängerte. Ich begab mich also auf meine Reise in diesem klaren und ruhigen Zustand, in dem alles so wunderschön aussah. Ich lief vom Kloster mehrere Kilometer zu Fuß zur Einwanderungsbehörde in einem erhöhten Gewahrseinszustand, in dem ich jeden Schmerz in den Gesichtern der Menschen

ablesen konnte – und als ich die Einwanderungsbehörde betrat, spürte ich plötzlich eine Mauer der Feindseligkeit.

Die Angestellten und der Beamte sagten kein Wort und machten auch sonst keinerlei Drohgebärden. Sie stempelten nur mein Visum ab, doch da ich so empfindsam und offen war, konnte ich spüren, wie sie es mir übelnahmen, dass sie wegen mir unter Druck gesetzt worden waren. Ich hetzte zurück ins Kloster, aber diese strahlende, himmlische Qualität war mittlerweile verflogen. Aufgrund der Erfahrung jener Feindseligkeit war ich nun am Boden zerstört. Trotzdem dachte ich immer wieder an jenen glückseligen Zustand zurück und versuchte, ihn wiederzuerlangen. Zu dem Zeitpunkt dachte ich, ich sei wahrscheinlich erleuchtet – doch dann musste ich feststellen, dass ich es nicht war. Mein habgieriger Geist versuchte immer wieder, diesen Zustand zurückzuerlangen. Ich mühte mich also ab und tat all die Dinge, die ich vorher schon getan hatte, aber das Verlangen und das Klammern standen mir immer im Weg. Mit den Jahren hörte ich daher auf mit meinen Versuchen, jene Erleuchtungserfahrungen wieder aufzufrischen. Ich fing an, einfach nur die Dinge zu beobachten, derer ich mir gewahr wurde, und gab mir Mühe, einfach mit dem zu sein, was ich in meinem Leben gerade erlebte. Obwohl ich das auf intellektueller Ebene durchaus begriff, hat es viele, viele Jahre gedauert, bis es mir auf natürliche Weise gelang, weil man ganz leicht in alte Gewohnheiten zurückfällt.

Ich begann den Wert zu erkennen, warum der Buddha das Vinaya-Training eingeführt hatte. Dieses Training wird dich bis zum Ende führen und dich davon abhalten, allzu schwerwiegende Taten zu vollbringen. Natürlich gibt es auch Mönche, die sagen würden: „Das einzige, was man tun muss, ist, den Dhamma zu studieren. Der Vinaya spielt keine Rolle – er ist nichts weiter als eine Reihe veralteter Regeln, die einst im Indien von vor 2.500 Jahren angewandt wurden. Der Buddha war zwar ein guter Philosoph, aber er hat keine besonders guten Regeln aufgestellt.“ Und wenn du den Vinaya studierst, stößt du tatsächlich auch auf Vorschriften wie z. B. die über den kleinen Teppich, der an verschiedenen Stellen aus Ziegenwolle in einer ganz bestimmten Farbe gefertigt sein muss – und anderen Regeln dieser Art – und ein Teil von dir denkt sich: „Das ist ja lächerlich! Außerdem gibt's sowas inzwischen gar nicht mehr!“ Es fällt einem relativ leicht, Klage gegen den Vinaya zu plädieren und ihn zu verwerfen.

Dem konnte ich jedoch nicht vertrauen, weil ich mich nämlich in hohem Maße von meiner Vernunft leiten lasse und in der Lage bin, alles zu rechtfertigen, was ich tun möchte. Ich bin ein Vernunftmensch und wenn ich etwas tun will, kann ich mir dafür auch vernünftige Rechtfertigungen einfallen lassen, egal worum es geht. Ich könnte sogar einen Banküberfall rechtfertigen. Meine rationale Begabung könnte ich so ziemlich alles rechtfertigen – aber wenn man eine ethische Grundlage besitzt, so bietet diese einen Maßstab, den man nicht überschreiten wird. Unser Training fördert die Entwicklung von Achtsamkeit. Es geht weniger um die wörtliche Befolgung der Vorschriften, sondern vielmehr darum, die rechte Grundhaltung zu etablieren. So lernst du z.B., die treuen Laienunterstützer nicht zu manipulieren, um das zu bekommen, was du haben willst, oder Handlungen zu unterlassen, die die Laienunterstützer verstören oder ihnen Unannehmlichkeiten bereiten könnten bzw. ihnen gegenüber respektlos wären. Die Einhaltung des

Vinaya ist eine Schulung im enthaltsameren Leben; du begnügst dich mit dem Notwendigsten und trägst die Verantwortung dafür, wie du mit den anderen Mönchen, Nonnen und der Laiengemeinschaft umgehst. Allerdings löst diese Enthaltensamkeit auch gewisse emotionale Reaktionen in dir aus. Ich machte eine Zeit durch, in der ich unter all diesen Regeln und Einschränkungen zu ersticken meinte. Ich fühlte mich, als würde ich zu Tode ersticken – und so ließ ich dann dieses Gefühl des Erstickens bewusst zu und stellte fest, dass es bloß Emotionen waren, die in mir aufstiegen. Auf diese Weise begann ich nach und nach mein ganzes inneres Aufbegehren und Jammern zu erkennen und in meinem Körper zu spüren. Während ich mir dieser emotionalen Verhaltensmuster in Bezug auf Enthaltensamkeit, Sittlichkeit, Verantwortlichkeit oder Beziehungen zu anderen Menschen gewahr wurde und begann, mich selbst mittels Weisheit zu schulen, spürte ich daraufhin ein Gefühl der Freude in mir aufsteigen – eine strahlende Qualität, die dem gegenwärtigen Moment ganz natürlich innewohnt.

Dieses Vorgehen wird ganz normal, wenn du aufhörst, dich zu wehren, zu widersetzen, zu kontrollieren, andere zu beschuldigen oder dich selbst zu bemitleiden; wenn du aufhörst, zu versuchen, Dinge zu bekommen, die du nicht hast; wenn du nicht mehr länger im Kummer über die Trennung von deinen Lieben versinkst, oder dich überwältigen lässt von dem Ärger und dem Hass, den Vorwürfen und den Projektionen, die dir möglicherweise von der Gesellschaft und den Menschen in deinem Umfeld auferlegt werden. Du beginnst, diesem stillen Ort in deinem Inneren mehr zu vertrauen und in ihm zu ruhen. Auch wenn er sich wie ein Ruhepunkt anfühlen mag, ist er doch in Wirklichkeit unser gesamtes Universum. Er ist wie ein kleiner Punkt – und doch umschließt er alles.

(aus einem Vortrag im buddhistischen Kloster Amaravati)

27 – Vertrauen in heilsame Absichten

Wenn jemand zu einem Bhikkhu wird, so heißt es in der entsprechenden Zeremonie, dass dies der Verwirklichung von Nibbāna und der Befreiung von allem Leid diene. Jene Absicht wird uns dabei vermittelt. Du denkst dir vielleicht: „Wie komme ich dazu, es zu wagen, eine derartige Absichtserklärung abzugeben? Sie ist viel zu erhaben, zu imposant und zu hoch für mich.“ Das ist dein Ego, das da spricht. Sei dir darüber im Klaren und lerne, wie du deinen rationalen Geist als Richtschnur benutzen kannst, so dass die wohlüberlegte und sinnvolle Formulierung deiner Intention den Grundtenor deines Lebens bestimmt. Dies wird dir dabei helfen, ein ehrenwertes Leben zu führen. Es wird dir außerdem auch deine Minderwertigkeits- oder Unfähigkeitsgefühle widerspiegeln, deine Ansichten und Meinungen, deine Zweifel und Hoffnungslosigkeit – all jene Täler der Verzweiflung, der Langeweile und der Desillusionierung, die du durchschreiten musst. Aber nachdem wir diese makellose Absichtserklärung abgegeben haben und unser Vertrauen in diese Intention setzen, werden wir diesem Hang zum Zweifel nicht mehr so leicht nachgeben.

Sobald sich diese wohlüberlegte, klare Absicht in deinem Geist etabliert hat, vertraue ihr. Setze dein ganzes Vertrauen in diese makellose Absicht, lass sie dein Leitstern werden. Aber pass auf, dass du nicht von der Klippe stürzt, weil du zu sehr auf den Stern achtest und nicht mehr weißt, wo du eigentlich stehst bzw. welche Gefahren direkt vor dir liegen. Du brauchst den Stern als Orientierungshilfe. Er steht hoch oben am Himmel und ist wunderschön, also bewegst du dich in seine Richtung – nur solltest du die Hindernisse und Schwierigkeiten, die dir im Augenblick im Weg stehen, ebenfalls im Auge behalten.

Vertraue dir selbst: Du bist dieses bewusste Wesen, das sein Leben durchlebt. Lerne, auf deine eigene Beobachtungsfähigkeit zu vertrauen, und lerne aus deinen Taten. Wir machen nicht immer alles richtig, aber wir lernen aus unseren Fehlern – das ist Weisheit. Weisheit bedeutet nicht, alles richtig zu machen und ständig nur unglaublich weise Entscheidungen zu treffen. So lernen wir nicht. Wir lernen oft dadurch, dass wir Risiken eingehen und manchmal alles vermässeln, bevor wir es in Ordnung bringen können. Die Bereitschaft zu lernen ist das Allerwichtigste. Das ist so, als würdest du dich auf eine Reise begeben und dabei feststellen, dass du dich nur im Kreis drehst, ehe du in die richtige Richtung gehst. Wenn du dir bereits dein Ziel gesetzt hast und diesen Leitstern hast, erkennst du, was du tust und gehst wieder in die richtige Richtung.

Dir selbst zu vertrauen bedeutet nicht, deinem Ego oder deinen Ansichten mit einer übertriebenen Art des Glaubens bezüglich allem, was du denkst oder fühlst, zu vertrauen. Gedanken und Emotionen stellen die Konditionierung des Geistes dar, die ihren Ursprung im Nichtwissen (*avijjā*) hat, im Nichtverstehen des Dhamma. Der Denkprozess besteht aus dem gewohnheitsmäßigen Ausströmen unserer Gedanken und Reaktionen: meine Meinungen, Ansichten und Gefühle über diese Person oder jene Sache. Insofern halte ich den Denkprozess auch niemals für vertrauenswürdig, sondern ich vertraue vielmehr auf meine Fähigkeit, Aufmerksamkeit zu zollen. Ich gebe mir Mühe, vom Leben zu lernen, indem ich

achtsam bin und auf meine Fähigkeit vertraue, hinzuhören, abzuwarten und geduldig zu sein.

Diese Art von Gewahrsein überwindet die Eigendynamik unserer Verhaltensmuster, die Fallstricke unseres Geistes und unsere gesellschaftliche Konditionierung. So hat mir zum Beispiel mein Leben als Ausländer in Thailand – in einer ganz anderen Kultur – dabei geholfen, über meine westliche Konditionierung zu reflektieren. Als ich später hier in England lebte, half mir das wiederum, über meine amerikanische Konditionierung zu reflektieren – jenes gesamte System an Mutmaßungen, das wir uns von unseren Eltern und der Gesellschaft, in der wir leben, abgeschaut haben. Noch bevor du überhaupt lesen und schreiben kannst, fängst du schon an, all diese Signale aufzugreifen, die dir vermitteln, wer du bist, was wichtig ist, wie du sein solltest, wie du dich verhalten und wie du denken solltest. Das ist der kulturelle Konditionierungsprozess.

Mit Achtsamkeit beginnen wir, darüber hinaus zu schauen. Wir merken immer mehr, wie wir auf Dinge reagieren und welche Annahmen wir über uns selbst, über andere oder unsere Umwelt treffen. Als ich das erste Mal nach Thailand kam, stand ich amerikanischen Gepflogenheiten sehr kritisch gegenüber. Ich liebte Thailand, seine Menschen und seine Kultur, und äußerte mich stets sehr herablassend über den Westen, indem ich erklärte, dass Thailand viel besser und freundlicher sei. Ich machte ganz allgemein eine große Sache daraus, was für ein wunderbares Land Thailand war. Natürlich war es am Anfang schwer für mich: Das Mönchsleben in Thailand ist in puncto Tugendregeln und Disziplin sehr ausgereift und steht ganz im Gegensatz zu den amerikanischen Idealen der Freiheit und Individualität. Du bekommst deine Aufgaben entsprechend der hierarchischen Struktur zugewiesen. Für einen Amerikaner ist das nicht leicht, denn wir sind erzogen worden, in Kategorien der Gleichberechtigung zu denken: Der Egalitarismus ist der beste Weg, und Hierarchien sind unerwünscht.

Ich musste also meine Gefühle und emotionalen Reaktionen an das Leben in einer solchen hierarchischen Struktur anpassen. Ich war ein Juniormönch, war also ganz am Ende der Reihe. Ich war ein Ausländer, und ich war auch größer als alle anderen Mönche. Ich fiel jedem auf – ständig hieß es: „*Phra farang*“ (ausländischer Mönch). Die Mönche mussten jeden Nachmittag losgehen und Wasser in alten Kerosinkanistern mit einem Flaschenzug aus dem Brunnen schöpfen. Diese Kanister wurden dann auf einer Bambusstange getragen, die zwischen zwei Mönchen gehalten wurde. Das Ganze war sehr primitiv, was mich anfangs ziemlich faszinierte, weil es etwas Neues für mich war. Doch ich merkte auch, wie mein amerikanischer Geist sich Gedanken machte, wie man das System verbessern könnte. In Amerika würde das viel effizienter vonstatten gehen – zu viel Zeit wurde mit arbeitsaufwändigen Tätigkeiten verbracht und ich hätte lieber in meiner Kuti in *samādhi* gesessen, als Wasser aus einem Brunnen schöpfen zu müssen. Ich habe eine ganze Weile gebraucht, um zu erkennen, dass die Lehre darin bestand, über meine eigenen Gefühle zu reflektieren. Ich begann, meine voreingenommenen Ansichten und eine Menge Hochmut wahrzunehmen, was ich nicht gedacht hätte – eine unterschwellige Neigung meines gesellschaftlichen Konditionierungsprozesses, den ich mir im Westen angeeignet hatte.

Der rechte Umgang damit – also wie man diese Situation mit Achtsamkeit und Weisheit nutzen kann – ist eine ziemliche Herausforderung. Wann sind Egalitarismus und Gleichheit angebracht und wann ist die hierarchische Struktur angemessen? Wann ist sie nützlich und wann ist sie kontraproduktiv? Das lässt sich nicht nur anhand von persönlichen Meinungen beurteilen, sondern vielmehr durch Wahrnehmen und durch Ausprobieren, indem du also versuchst, aus deinen Erfahrungen zu lernen. Es geht nicht darum, das eine für richtig und das andere für falsch zu erklären, sondern du fängst an, über den rechten Umgang mit solchen Dingen zu reflektieren.

Als ich das erste Mal nach England kam, war ich von der thailändischen Konditionierung und dem thailändischen Klosterleben stark geprägt. Obwohl ich aus einer egalitären Kultur stamme, bestand mein Klosterleben aus einem sehr intensiven Training innerhalb einer hierarchischen Struktur. Es war daher interessant zu sehen, wie ich mich anfangs in England bedroht fühlte, weil ich mich mit so vielen Dingen auseinandersetzen musste, die ich nicht unter Kontrolle hatte. Das Leben als Mönch in Thailand war einfach nur ein Teil einer umfassenden kulturellen Geisteshaltung gewesen, in der alle ihren Platz kannten und wussten, was sie zu tun hatten. Jeder wusste, was richtig und was falsch war. Das gab dir diese enorme Sicherheit und dieses Gefühl der Geborgenheit. In den ersten zwei Jahren in London wusste ich dagegen nie so recht, was ich tun sollte, wie weit ich gehen konnte und wie sehr ich mich anpassen oder verändern sollte. Ich war mir nie sicher, wann mich die hierarchische Struktur nur einschüchterte und wann sie nützlich war. Ich wusste nicht, was weise war oder lediglich ein Festhalten an bewährten Traditionen – oder gar ein weises Sich-Anpassen? Sollte ich bis zum Anschlag gehen oder auf halber Strecke innehalten? Lauter solche Gefühle und Gedanken – ich musste es mit jedem Tag neu angehen, in der Hoffnung, dass es O.K. sein würde.

Ich hatte einfach keine Ahnung – niemand wusste, wie man als buddhistischer Mönch in England überleben konnte. Was sollte man also tun? Meinungen gab es viele: „Du kannst diese Roben in London nicht tragen“, und „Du kannst nicht auf Almosenrunde gehen; die Engländer verbeugen sich nicht gerne, erwarte es also nicht von ihnen; sie werden nicht gerne chanten und sie mögen keine Zeremonien.“ Es stellte sich jedoch heraus, dass der Alltag in der Hampstead Vihara ganz anders als erwartet war: Wir hatten keine wirklichen Probleme mit Verbeugungen, Zeremonien oder dem Chanten. Im Gegenteil, die Leute waren geradezu erpicht darauf. Am Anfang hatten wir beschlossen, nicht einmal zu chanten, doch dann fragten die Leute: „Warum chantet ihr nicht? Zeigt uns, wie man sich richtig verbeugt.“ Das heißt, wir zwangen ihnen nicht unsere Gepflogenheiten auf. Die Leute zeigten von sich aus Interesse und wollten wissen, wie sie sich in bestimmten Situationen zu verhalten hatten.

Ajahn Chah wurde auch von einigen Thailändern kritisiert, die meinten: „Wissen Sie, Sie lehren diesen Ausländern Meditation, dabei haben die noch nicht einmal eine gute *sīla*. Sie sind nicht einmal ethisch integer, und doch unterweisen Sie sie in *samādhi*. Zuerst muss man sich doch in *sīla* (den ethischen Grundsätzen) etablieren, und wenn man dann eine gute *sīla* hat, kann man sich auch in *samādhi* und *paññā* (Weisheit) vertiefen.“ So steht es normalerweise auch in den Schriften:

sīla, samādhi, paññā. Ajahn Chah hatte eine wunderbare Antwort darauf, er sagte nämlich: „Schaut mal, man muss bei dem anfangen, wofür die Leute sich interessieren. Diese Leute kommen nicht wegen *sīla* hierher; sie kommen wegen *samādhi*. Bringe ihnen *samādhi* bei, und irgendwann werden sie auch zu *sīla* gelangen.“ Das heißt zwar nicht, dass man das eine ohne das andere haben könnte, aber er meinte: „Man muss wissen, woran die Leute interessiert sind, was sie inspiriert und was ihnen Vertrauen einflößt. Auf diese Weise kann man mit ihnen kommunizieren; man kann sie erreichen, und irgendwann werden sie auch *sīla* bekommen und verstehen, dass ethische Kompetenz unumgänglich ist.“

Vertraue in deine Fähigkeit, aus Versuch und Irrtum zu lernen. Gehe ruhig Risiken ein und probiere aus, was funktioniert. Lerne auch, deine Ängste, Ansichten und Vorurteile loszulassen, um dich für deine Erfahrungen mehr zu öffnen. All die Klischees, die normalerweise Teil unserer gesellschaftlichen Konditionierung sind – lege sie beiseite und fang an, auf deine Fähigkeit zu vertrauen, dem Leben im Jetzt Aufmerksamkeit zu schenken. Lerne, das Gute zu integrieren und auch das Gute innerhalb dieser Kultur zu entwickeln und zu fördern. So kann die monastische Tradition eine treibende Kraft innerhalb der Gesellschaft werden und nicht als spaltender, befremdlicher Kult angesehen werden. Lerne, ein buddhistischer Mönch in einer Gesellschaft zu sein, die überwiegend nicht-buddhistisch ist; verfange dich nicht in Versuchen, andere zu bekehren, zu kritisieren oder zu weiteren Spaltungen zwischen den Religionen dieses Landes zu führen. Auf diese Weise beginnst du, auf deine Fähigkeit zu vertrauen, aufmerksam zu sein, zu beobachten und daraus zu lernen. Dieser Ansatz ist eher intuitiv und nicht unbedingt rational. Er beruht nicht auf deiner persönlichen Sichtweise darüber, wie die Briten sind, was ihnen gut tut und was sie nicht mögen.

Was wir hier tun, ist, uns auf dieser intuitiven Ebene zu öffnen, wo wir uns der Energien um uns herum gewahr sind, d. h. was wir fühlen und wie die Dinge sind. Je mehr wir dieser intuitiven Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment vertrauen und uns ihm hingeben, desto geschickter gehen wir auf unsere Erfahrungen ein und desto seltener verfangen wir uns in unseren Gewohnheitsreaktionen. Gewohnheitsmäßige Reaktivität bedeutet, dass du darauf konditioniert bist, auf bestimmte Art zu reagieren. Das ist so, als würde jemand deine Knöpfe drücken – drückt man diesen Knopf, so kommt es zu jener Reaktion; etwas passiert, und wir reagieren. Wir können unser ganzes Leben lang nur auf Dinge reagieren, und diese Reaktionen werden nur unsere reaktiven Verhaltensmuster weiter verstärken.

Bei dieser Achtsamkeitspraxis machst du dir den hellwachen Zustand zunutze – das in dir, was gewahr ist. Du hörst also hin. Du versetzt dich in den Zustand des aufmerksamen Gewahrseins, dorthin, wo deine Intuition aktiv ist, wo die Weisheit zu finden ist, und wo du dich auf die letztendliche Realität einzustimmen beginnst: „Die Tore zum Todlosen sind offen.“ Diese Aussage lässt sich weder durch Überlegungen noch durch Vorstellungen klar definieren. Du musst also Vertrauen und Zuversicht haben. Wenn du nämlich versuchst, dir etwas mental zusammenzureimen, läufst du damit nur wieder deinen Reaktionen und geistigen Konditionierungen hinterher. Du siehst dann die Dinge eher durch den Filter deiner eigenen Meinungen, Ansichten, Vorurteile und Voreingenommenheiten. Sobald du

das aber sein lässt, fängst du an, alles intuitiv und mit Weisheit zu erkennen – und du reagierst in der Regel auch angemessener auf deine Erfahrungen.

Das Wichtigste ist, mit deinem eigenen Geist zu arbeiten, ihn in diesem Zustand des Gewahrseins zu halten und nicht in Mutmaßungen zu verfallen, während du deinen Aufgaben nachgehst – seien das Klöster, Tempel, Mönche, Nonnen, Laien – was auch immer du gerade erlebst. Die Stärke der Praxis steckt im Geist; sie ist nicht von äußeren Bedingungen abhängig. Du kannst von diesem stillen Ort in deinem Inneren auf die äußerlichen Umstände antworten, anstatt nur zu reagieren. So ersparst du es dir, verwirrt oder genervt zu werden, weil du die Außenwelt nicht so steuern kannst, dass sie deinen Wunschvorstellungen entspricht.

Ich wollte schon immer ein Einsiedler sein: alles hinter mir lassen, in einer Höhle leben und nicht in einer Situation sein müssen, wo es viele Anforderungen gibt. Irgendetwas in mir will keine Risiken eingehen. Es will Sicherheit und Gewissheit. Es will an einem Ort leben, wo alles festgelegt ist, wo du genau weißt, was richtig und was falsch ist, was du tun und was du lassen solltest. Da ist etwas in mir, das sich in einer solchen Situation sehr geborgen fühlen würde. Da ich allerdings seit über zwanzig Jahren hier lebe, musste ich Vertrauen in mich selbst und in die Meditationspraxis entwickeln. Das bedeutet, dass ich diesem Land nützlich und dienlich sein und einen positiven Einfluss ausüben kann, ohne mich von irgendwelchen Schwierigkeiten verunsichern zu lassen. Es hatte im Gegenteil eine stärkende Wirkung. Die Tatsache, dass ich unter chaotischen, enttäuschenden und schwierigen Bedingungen mit meinem Geist arbeiten musste, hat mich gestärkt.

(aus einem Vortrag im buddhistischen Kloster Amaravati, 9. Mai 1997)

28 – Kein Ort für Schakale

Es gibt einen Ort, an dem jeglicher Eindruck eines „Ich“ oder „Selbst“ fehlt. Dieser Ort ist weder erregt, noch bedrückt, gelangweilt oder was auch immer; er ist einfach leer – ein klares, unmittelbares Erkennen. Hier musst du auf Gewährsein vertrauen, denn dein denkender Geist wird unentwegt zweifeln. Nur du selbst kannst wissen, was du tust. Nur du kannst erkennen, was wirklich in deinem Geist vor sich geht. Erkenne, dass in Bezug auf diesen gegenwärtigen Moment, hier und jetzt, dies hier Gewährsein ist; es ist nicht dein denkender Geist. Der denkende Geist wird sich irgendwas vorstellen – alles, was du für möglich halten könntest. Du kannst an dir selbst zweifeln, an deinen Beweggründen, deinen Fähigkeiten und sogar am Buddhismus. Zweifeln kommt von Denken – hör auf zu denken und du hörst auf zu zweifeln.

Wir sind besessen davon, Dinge herausfinden zu wollen und zu versuchen, etwas anhand von Konzepten zu verstehen. Wir wollen Beweise, Fakten, Zahlen und die Aussagen der Fachleute und Experten hören. Erkennt, dass dies der denkende Geist ist. Auch wenn wir noch so hochintellektuell sind und uns bemühen, den Buddhismus auf dieser Verstandesebene zu begreifen, so gelingt es uns doch nie, herauszufinden, wie wir ihn praktizieren können. Beachtet also, dass innerhalb dieses Paradigmas der Vier Edlen Wahrheiten – da gibt es *pariyatti*, *paṭipatti*, *paṭivedha*²⁵ – diese drei ein Bezugssystem für Einsicht darstellen. Die Aussage – und es handelt sich um eine verstandesmäßige Aussage – lautet: „Es gibt Leiden.“ Und „Es sollte verstanden werden“ – dies ist die zweite Einsicht. Selbst die verstandesmäßige Anerkennung „Es gibt Leiden“, ist bereits eine Einsicht. Man könnte ja auch sagen: „Ach, Leiden ... lasst uns nicht davon reden – lasst uns lieber über das Glück oder etwas Inspirierendes sprechen. Halten wir uns nicht mit solchen Sachen auf – Alter, Krankheit, Tod!“ Leiden klingt zwar etwas trostlos, aber es kann zur Einsicht führen. Das ist viel tiefgreifender, als lediglich über das Leiden zu klagen oder es von der Hand zu weisen. Die Aussage „Es gibt Leiden“ stellt eine positive Anerkennung des Leidens dar. Es ist keine zynische oder abwertende Aussage.

Um auf die zweite Einsicht zurückzukommen: „Das Leiden sollte verstanden werden“. Hier geht es um *paṭipatti* – der Praxis. Wir befassen uns damit in unserer Praxis; wir betrachten das Leiden. Wir nehmen etwas entgegen und untersuchen es. Wenn du dich immer nur gegen das Leiden sträubst, wirst du es nie verstehen, weil du nur auf ein negatives Gefühl reagierst, auf Angst oder Schmerz, und dich dagegen wehrst. Wenn du es aber sehen und betrachten kannst – selbst etwas Hässliches und Furchtbares – dann nimmst du dich seiner an, statt nur zu reagieren und zu versuchen, es loszuwerden.

²⁵ Diese drei Begriffe beziehen sich auf die Stufen der Dhamma-Verwirklichung. *Pariyatti* bedeutet „Theorie“ - ein theoretisches Wissen über eine Lehre zu erlangen; *paṭipatti* bedeutet, dieses Wissen in die Praxis umzusetzen; und *paṭivedha* bedeutet, den Dhamma in sich selbst zu verwirklichen.

Die dritte Einsicht lautet: „Das Leiden ist verstanden worden“. Wir reflektieren darüber, wie es ist; dies bezieht sich nicht nur auf die Praxis, sondern auch auf das Ergebnis der Praxis. Das Ergebnis ist *paṭivedha*. Und nun wenden wir dies auf die dritte Edle Wahrheit des Aufhörens, *nirodha-sacca*, an: „Es gibt das Aufhören des Leidens“. Hierbei handelt es sich um eine Aussage, eine Art Einsicht, zu der man durch die Beobachtung des Leidens gelangt.

Dann die vierte Einsicht, die Praxis, *paṭipatti*: „Das Ende des Leidens sollte realisiert werden“. Das ist die Praxis der Verwirklichung des Endes allen Leidens. Mit Hilfe des Klangs der Stille und dieser geschickten Mittel, die ich euch vorgeschlagen habe, könnt ihr das Ende des Leidens erkennen. Es gibt den zweifelnden Geist, die Abneigung, den Widerstand; welche Gestalt oder Beschaffenheit dein Leiden auch annehmen mag, du stellst es in den Zusammenhang des Klangs der Stille und es hört auf. Und so erkennst du es – seine Abwesenheit.

Wir leben in einer Gesellschaft der gegenseitigen Schuldzuweisungen. Wenn etwas schief läuft, lautet die erste Frage: „Wer ist daran schuld? Wessen Fehler ist es?“ Das passiert fast automatisch. Offenbar ist es wichtig, jemandem die Schuld zuzuschieben oder sich selbst dafür verantwortlich zu machen. Jeder sucht nach einem Sündenbock. Wir fürchten uns davor, was andere Menschen von uns denken und haben Angst vor Zurückweisungen. So funktioniert der Geist: Wir leben in einer Gesellschaft, in der man uns für Dinge verantwortlich gemacht werden kann. Wenn irgendetwas fehlt, wenn etwas schiefgeht und ich vielleicht damit zu tun habe, dann trifft mich die Schuld und ich neige dazu, mir selbst die Schuld zu geben. In meiner eigenen Praxis erkenne ich diese Kreatur, die da sagt: „Du bist schuld. Du hast es verbockt!“ und mit dem Finger auf mich zeigt, dabei meckert und mich beschuldigt. „Es ist deine Schuld, Sumedho, weil du dies nicht getan hast oder das hättest tun sollen oder ...“. Dieser innere Tyrann wird auch als der Schakal oder der innere Kritiker bezeichnet.²⁶ Er hat an allem, was du tust, stets etwas auszusetzen.

Diese Kreatur habe ich anlässlich meiner Vorträge und Dhamma-Reflexionen näher kennengelernt. Wenn man einen Vortrag hält, begibt man sich in eine Lage, in der man sich verletzlich fühlt. Du sitzt auf diesem erhöhten Sitz und sollst etwas Weises und Tiefgründiges erzählen – und dann bringt dich der Schakal, der innere Kritiker, ins Grübeln: „Ich werde etwas Dummes sagen und mich völlig lächerlich machen.“ Du fühlst dich schüchtern und verängstigt und hast das Gefühl, dass die Leute dich für einen Dummkopf halten werden. Da ist diese Angst vor der Meinung der anderen, vor Kritik und vor Ablehnung. Aber ich konnte diesen ganzen Prozess durch das Gewahrsein des Klangs der Stille unterbinden. Ich lasse nicht zu, dass er mich überwältigt. Oder falls ich es vergesse und plötzlich darin verwickelt werde, kenne ich das Spiel gut genug, um es zu beenden, sobald ich merke, dass ich wieder in dieses Schema ver falle.

Ich lehre seit nunmehr dreißig Jahren. Wenn du ein Lehrer bist, fangen die Leute an, von dir zu erwarten, dass du irgendwelche Weisheiten verkündest, sie nicht enttäuschst und so weiter. Sie kritisieren dich, äußern ihre Meinungen und Ansichten, dabei neige ich bereits zur Selbstkritik. Wenn mich also jemand anders

²⁶ Ajahn Sumedho bezieht sich hier auf die Figur des Schakals in Marshall Rosenbergs Gewaltfreier Kommunikation.

kritisierte, würde mich das fertigmachen, verletzen und ärgern. Mich zu kritisieren konnte sehr schwierig sein, weil ich nicht aufgeschlossen dafür war – ich bin ein großer Kerl, habe eine laute Stimme und kann andere anschreien oder einschüchtern. Das sind allerdings keine geschickten Mittel! So ein Mensch will ich nicht sein. Als selbstkritischer Mensch, der schreckliche Angst davor hat, was andere über ihn denken, werde ich auf einen hohen Stuhl gesetzt und bin der Mittelpunkt einer ganzen Gemeinschaft – noch dazu einer internationalen.

Vor ein paar Jahren hatte ich ein Sabbatjahr und überall, wohin ich mich begab, machte ich einen Bogen um Theravada-Klöster. In Indien beschloss ich, in den Süden zu reisen, weil ich noch nie dort gewesen war und es dort nicht viele Buddhisten gibt! Ich wollte mir hinduistische Ashrams anschauen, also fuhren wir zum Ashram von Sri Ammaji – der „Umarmenden Mutter“. Sie war damals gerade nicht da; wir betraten den Ashram und kamen zu ihrem Versammlungsort. Plötzlich lief diese junge Dame auf mich zu und fragte: „Sind Sie Ajahn Sumedho?“ Ich erkannte sie zunächst nicht, doch dann wurde mir klar, dass ich sie vor etwa sieben oder acht Jahren auf einer Wanderung durch die Pyrenäen mit Ajahn Sucitto getroffen hatte. Damals war sie erst zwölf Jahre alt. Jetzt ist sie eine Anhängerin von Ammaji! Als nächstes fuhren wir nach Tiruvannamalai zum Sri Ramana Ashram. Ich dachte mir: „Dort wird mich niemand kennen“. Es war Essenszeit und wir wollten uns hinsetzen, als ein Mann, der in der Nähe saß, aufblickte und rief: „Ajahn Sumedho!“ Als ich etwas später den Ashram betrat, hörte ich wieder jemanden rufen: „Ajahn Sumedho“, und da stand ein weiterer Freund, der sich gerade im Sri-Ramana-Ashram aufhielt. Während meines Aufenthalts dort traf ich noch mehrere andere Leute. Ich hoffte, dass mich niemand bitten würde, irgendetwas zu lehren, aber als wir dann nach Varanasi kamen, trafen wir an den Ghats immer wieder auf thailändische Mönche, die mich zum Essen einluden. Ich versuchte, mich herauszureden, weil ich wusste, dass ich dadurch wieder in die Position des Lehrers geraten würde.

In jenem Jahr wollte ich dieses Thema aus einer anderen Perspektive betrachten. Es ging mir gar nicht darum, nicht zu lehren oder mich zu verstecken; ich wollte das Problem vielmehr von innen lösen. Und ich denke, dass mir das gelungen ist. Ich kann mittlerweile aufhören, mich selbst zu kreieren, aufhören, ein „Lehrer“ oder irgendjemand zu sein, und mich in jene Stille hineinbegeben, wo das Denken aufhört. Mit dem Denken hört auch jede Befangenheit auf, ebenso wie die Sorge darüber, was andere denken. Sorgen und Selbstkritik hören auf. Es gibt das Gewahrsein, und du sprichst aus diesem Gewahrsein heraus, anstatt ein Lehrer zu sein oder dich für eine Autorität, einen Meditationsmeister oder dergleichen zu halten. Diese Art von Bildern erfinde ich nicht, und selbst wenn sie im Gewahrsein auftauchen sollten, so setze ich ihnen ein Ende; ich möchte mich keinesfalls mit irgendeinem Konzept identifizieren. Ich vertraue in das Gewahrsein selbst – in die Leerheit, die ich als den Klang der Stille erlebe.

Zum Klang der Stille gab es hier viele Fragen – auf Sanskrit oder Pali heißt er *nāda*, was Klang bedeutet. Auf diesen Klang bin ich in meinen frühen Jahren als Mönch durch Zufall gestoßen. Soweit ich weiß, wird er in keiner der Schriften des Pali-Kanons erwähnt. Ich begann, dieses Reflexionsvermögen zu entwickeln und bemerkte, dass das, was ich „den Klang der Stille“ nenne, ständig im Gange ist. Wenn

ich ihn nicht hören kann, vergesse ich einfach, dass es ihn gibt; ich werde abgelenkt, fange an, über etwas anderes nachzudenken, und nehme ihn nicht mehr wahr. Sobald ich achtsam bin, nehme ich ihn dann wieder wahr. Ich fing an, Gewahrsein um den Klang der Stille herum zu kultivieren – oder was auch immer es ist. Es gibt so manche Diskussion darüber, was er ist, ob es die flimmernden Haarzellen in deinen Ohren sind, das Rauschen der Blutgefäße oder was auch immer – eigentlich spielt es gar keine Rolle. Wenn ich mich auf diese Schwingung einstimme, höre ich auf zu denken; in jenem Moment hört das Denken auf, und ich kann mir dessen gewahr sein. Das ist die Erkenntnis des Aufhörens; so einfach ist das. Es ist keiner dieser großartigen Momente, wo alles einstürzt und du die *kalāpas*²⁷ und derlei mehr siehst. Für mich ist das zu abhängig – ein allzu konzentriertes Gefühl des Aufhörens. Dieser Klang der Stille ist allgegenwärtig. Er lässt sich in den Alltag integrieren, und ich muss mich nicht erst tagelang abkapseln und konzentrieren, um das Aufhören zu erkennen. Es ist ein natürlicher Vorgang, der unabhängig davon stattfindet, ob du ihn erkennst oder nicht.

1977 zog ich nach Großbritannien, nachdem ich zehn Jahre mit Ajahn Chah in Thailand verbracht hatte. 1975 gründeten wir Wat Pah Nanachat, da zu jener Zeit so viele Westler in die Provinz Ubon kamen, dass es langsam schwierig wurde, sie alle zu unterrichten. Ich trat das Amt des Abtes aus einem Gefühl der Dankbarkeit Ajahn Chah gegenüber an, und weil ich helfen wollte. Um meinen eigenen inneren Frieden und meine Praxis machte ich mir keine Sorgen mehr. Ich war zwar erst seit acht Jahren ein Bhikkhu und fühlte mich auch nicht besonders reif für eine derartige Position, aber da sie sich als eine Möglichkeit anbot, Ajahn Chah zu unterstützen, nahm ich sie an.

Zwei Jahre später war ich dann in England – in der Rolle des „Ajahn Sumedho“ – und hier begann ich wirklich, den Klang der Stille zu entwickeln. Um im Vereinigten Königreich als buddhistischer Mönch überleben zu können, dachte ich mir, würde ich die Erfahrung des Aufhörens brauchen. Es war in London, als ich mich plötzlich wieder an den Klang der Stille erinnerte – und etwas erwachte in mir. Wir lebten im Nordwesten Londons, in der Gegend von Hampstead, und als wir eines Nachmittags einen Hügel hinuntergingen, traf mich dieser Klang der Stille plötzlich wie ein Schlag mitten ins Gesicht! Von jenem Moment an habe ich diese Praxis weiterentwickelt, diesen *nāda* kultiviert. Das geschah also in London, an einer stark befahrenen Straße, und nicht etwa in einer abgelegenen Einsiedelei, wo alles ganz still ist. Es passierte mir einfach – wie man so schön sagt: „Wenn du bereit bist, wird dein Lehrer erscheinen“.

Ich entwickelte diesen Klang der Stille im Laufe der Jahre, sogar als ich Präsident der Londoner Buddhistischen Gesellschaft wurde und alle möglichen wichtigen Positionen bekleidete und wichtige Titel erhielt. Meine Vorträge wurden aufgezeichnet und als Bücher veröffentlicht. Ich wurde recht bekannt. Die Leute fingen an, Interesse zu zeigen: „Was hast du damit vor?“ Es war die Art von Feedback, bei der die Leute sich so viel Weisheit erhoffen, und man gerät in diese

²⁷ *Rūpa-kalāpas* bezieht sich auf die Erfahrung der Auflösung des physischen Körpers in unzählige winzige Partikel, worüber in der intensiven Praxis der Einsichtsmeditation berichtet wird.

Bekanntheitsfalle. Jeder projiziert dann seine Erwartungen auf dich, denn du bist jetzt Ajahn Sumedho, du bist ein Meditationsmeister. Dies ist in der Regel sehr isolierend, und die Frage ist daher: Wie gehst du mit diesem Kamma um, ohne in irgendeiner Weise daran anzuhaften?

Die dritte Edle Wahrheit ist die offensichtliche Antwort auf diese Frage. In jener Leerheit befindet sich keine Person, und dies ist das Erkennen des *nāda*. Es geht nicht darum, dass ich nur so tue, als ob es mir egal wäre, wie die Leute mich nennen. Ich habe durch mein eigenes Ergründen erkannt, dass diese Leerheit Nicht-Leiden ist. Das Anhaften an persönlichen Gewohnheiten, Identitäten, Positionen, Ängsten oder an der Befangenheit bedeutet, dass ich sofort wieder im *samsāra* bin, im Reich des Leidens – ich bin im gleichen Augenblick wieder dort. Doch dank der Kultivierung des Klangs der Stille bin ich in der Lage, das zu beenden, sobald ich merke, dass ich wieder dahin zurückgekehrt bin. Ich weiß genau, wie ich dieses Leiden entleeren kann, wie ich es in meinem Bewusstsein vergehen lassen kann. Das hat nichts mit weglaufen, sich verstecken oder irgendetwas kontrollieren zu tun, sondern es geht darum, zu erkennen, wie dein Geist funktioniert.

An diesem Punkt lernst du, wirklich geschickt zu denken. Das macht dich weder herzlos noch gefühllos, sondern eröffnet dir den gesamten Bereich der Empfindsamkeit, und dann nimmst du diese Empfindsamkeit an. Du unterdrückst sie nicht. Du akzeptierst deine Empfindsamkeit voll und ganz, aber du identifizierst dich nicht damit. Ich gestatte diesem sich ausbreitenden Ich-Gefühl gar nicht erst, zu agieren. Wenn dann etwas geschieht, wie zum Beispiel die Trauer, als meine Mutter starb, habe ich dieses Gefühl sehr wohl gespürt, das uns allen als „Trauer“ bekannt ist, weil wir nur eine Mutter haben. Dieses Gefühl der Trauer war also da, doch ich ließ mich nicht in ausufernde Gedankenketten darüber verstricken. Es ist eine natürliche Emotion, die von dem Verlust stammt; sie ist Teil unseres Menschseins. Ich spürte sie zwar, machte aber kein Problem daraus.

In unserem Leben als menschliche Wesen haben wir die Freiheit zu fühlen. Es ist nicht so, dass du zu einem emotionslosen Zombie wirst, der nichts mehr fühlt. Dies ist eine Welt der Gefühle, eine Welt der Sinne, und unsere Empfindsamkeit erhöht sich sogar, wenn wir nicht mehr versuchen, unsere Emotionen unter Kontrolle zu halten. Du wirst dir deiner Empfindsamkeit stärker bewusst, der Art und Weise, wie du etwas aufnimmst, was traurig ist und was nicht. Das ist nicht deprimierend; um depressiv zu werden, muss ich mich an die Traurigkeit, die Negativität und den Selbsthass klammern. Dank der Praxis der Gewahrseinspraxis ist das nicht mehr möglich, weil das Gewahrsein alles übersteigt und umschließt. Du verweilst im Gewahrsein und nicht etwa in den Objekten, derer du dir gewahr bist. Außerdem urteilst du auch nicht über dieses Objekt, dessen du dir gewahr bist. Du erlaubst dem Schakal oder dem inneren Tyrannen nicht, zu sagen: „So solltest du dich nicht fühlen“ oder „Das ist ein schlechter Gedanke“. Du lässt das nicht zu; nicht indem du es unterdrückst, sondern indem du genau weißt, wie du dieser Angewohnheit keine Chance gibst, sich weiter auszubreiten.

So erlebe ich die Realität des Aufhörens, die dritte Edle Wahrheit. Und so kultiviere ich das in der vierten Edlen Wahrheit: Es gibt den Pfad des Nicht-Leidens; es gibt den Achtfachen Pfad oder Mittleren Weg. Das weiß ich aufgrund der Einsicht und der Kultivierung dieses Pfades. Die Leute loben oder beschuldigen dich, oder

deine Lieben sterben, deine Lehrer sterben; du verlierst Freunde – alle möglichen seltsamen Dinge passieren im Leben. Es gibt die körperlichen Schmerzen und so weiter; all das wird *vipāka-kamma*, resultierendes Kamma, genannt – es ist die Folge des Geborenwerdens. Das Altern ist das Ergebnis der Geburt – wer nie geboren wurde, wird auch nie alt. Der Tod ist das Ergebnis der Geburt. Der Körper wird geboren, wächst heran, wird alt und stirbt. Obwohl das alles so offensichtlich wahr ist, sind wir uns dieser Realität nicht wirklich gewahr: Alles, was geboren wird, hat ein Ende. In dieser Welt der Begierden gestatten wir uns keinen Einblick in das Aufhören von etwas; sobald etwas auch nur ein bisschen unangenehm, schmerzhaft oder langweilig wird, trachten wir danach, in etwas anderem wiedergeboren zu werden.

Achte darauf, wie du ständig versuchst, dir Dinge zusammenzureimen. Der Zustand des Zweifels und dieses starke Drängeln des Geistes – das ist *dukkha*, Leiden. Es fühlt sich unangenehm an, darin gefangen zu sein, und so schweifst du einfach zu etwas anderem ab. Schau dir mal dein Leben an; sobald dir langweilig wird oder du dich ein bisschen unruhig oder unwohl fühlst, gibst du dich etwas anderem hin: du isst etwas, trinkst etwas, schaltest den Fernseher ein, surfst im Internet – oder du wechselst das Thema – du unternimmst alles, nur um dich abzulenken. Es ist wie ein Wiedergeburtprozess; wir gewähren uns nie die Erfahrung des Aufhörens, weil wir derart darin gefangen sind. So gesehen entspricht Wiedergeburt der Suche nach einer Möglichkeit, wiedergeboren zu werden. Es sind geistige Wiedergeburten. Und wenn wir das beobachten, wenn wir bei dieser geistigen Geburt bleiben, dann erleben wir auch ihr Aufhören, anstatt nur von einer Sache zur nächsten zu rennen.

Wenn du die Dinge auf diese Weise wahrnimmst, kannst du dir diese alltäglichen Erfahrungen zunutze machen, um das Ende von *dukkha* zu verwirklichen. Deshalb heißt es in der Lehre der Vier Edlen Wahrheiten, dass das Aufhören verwirklicht werden sollte. Das Aufhören will erkannt werden, es will verstanden werden, wie es wirklich ist. Wie Luang Por Chah sagt: „Du stirbst, bevor du stirbst“. Das Ego stirbt andauernd – lass das Ego sterben und was übrigbleibt, ist Gewahrsein, Leerheit, Nicht-Selbst. Es ist klar und vollkommen unbefleckt. Diese Lauterkeit ist unser natürlicher Zustand, und doch erkennen wir sie nicht. Den Achtfachen Pfad zu kultivieren bedeutet, das Gewahrsein zu kultivieren, bis du die Wahrheit für dich selbst überprüft und erkannt hast; diese Einsicht entspricht einem tiefgründigen Verständnis dieser Wirklichkeit. Es ist nichts Theoretisches. Der zweifelnde Geist hat keine Kontrolle mehr über dein Bewusstsein. Dies ist das erwachte Bewusstsein eines menschlichen Individuums. Dies ist Weisheit – allgemeingültige Weisheit, nicht persönliche Weisheit, die wir aus anderen Quellen erwerben. Es ist natürliche Weisheit – es ist Dhamma. Sie entsteht aufgrund dieser Art der Nachdenklichkeit, durch dieses Ergründen des Dhamma und die zwölf Einsichten in die Vier Edlen Wahrheiten.

Zu diesem Zweck üben wir mit den ganz gewöhnlichen Zuständen unseres menschlichen Bewusstseins. Wir erkennen, dass ein großer Teil unseres Leidens nicht auf echte Tragödien, Grausamkeiten oder entsetzlichen Missbrauch zurückzuführen ist, sondern auf die Art und Weise, wie wir denken. Es ist die Art,

wie wir uns selbst beurteilen, der kritische Geist – die Neigung, uns selbst herabzuwürdigen und uns in einem negativen Licht zu betrachten.

Was ich heute hier mit euch geteilt habe, dient eurer Betrachtung. Es liegt an euch, damit zu praktizieren und herauszufinden, ob es für euch funktioniert. Wenn ihr diese Realität selbst erkannt habt, werdet ihr über jeden Zweifel erhaben sein. Probieren geht über Studieren – habt ihr also den Weg des Nicht-Leidens wirklich erkannt? Das muss jeder für sich selbst feststellen.

(aus einem Retreat im Spirit Rock Meditationszentrum, 28. Juni 2005)

29 – Geduld mit der eigenen Unfähigkeit zu vergeben

In der buddhistischen Meditation verwirklichen wir das Todlose durch Aufmerksamkeit dem Leben gegenüber, durch ein erwachtes Gewahrsein und durch Achtsamkeit. Ohne Achtsamkeit identifizieren wir uns ständig nur mit dem Tod. Wenn wir uns für unseren Körper halten und uns damit identifizieren, dann identifizieren wir uns mit dem Tod. Wenn wir uns mit unseren Emotionen, Gefühlen, Gedanken, Erinnerungen identifizieren – die allesamt einem ständigen Wandel unterliegen, die entstehen und vergehen – dann identifizieren wir uns mit dem, was entweder bereits tot ist oder sich im Sterbeprozess befindet.

Wir verbringen einen Großteil unseres Lebens in einem ziemlich abgestumpften Zustand. Wir können uns einfach so treiben lassen, strengen uns nie an und sind nur darauf bedacht, unsere Langeweile zu vertreiben. Unser Blick ist immer nach außen gerichtet, weil wir versuchen, uns von äußerlichen Dingen stimulieren oder wachrütteln zu lassen: Fernsehen, Menschen, Drogen, Alkohol und Sex. Wir sind dauernd auf etwas „da draußen“ angewiesen, das uns aufwecken soll, und wenn uns das nicht gelingt, versinken wir in Depression oder Langeweile – in einen todesähnlichen Zustand. Im Hinblick auf weltliche Werte ist Meditieren langweilig: Nichts könnte langweiliger sein, als dem Atem zuzuschauen, den Körper zu betrachten, wie er eine Stunde lang dasitzt, oder dem Klang der Stille zu lauschen. Wir nehmen das neutrale Gefühl der Berührung unserer Kleidung auf der Haut wahr, und das ist doch ein langweiliges Gefühl, oder nicht?

Wenn wir allerdings achtsam sind, passen wir auf, und unsere Bemühung geschieht von innen heraus. In unserer Praxis geht es darum, diese Form der Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt zu entwickeln. Wir begreifen, dass wir dem Leben Aufmerksamkeit schenken können, dass wir nicht die ganze Zeit stimuliert werden müssen, und dass wir zu unserem Glück weder auf eine gute Gesundheit noch auf faszinierende Freunde, Erfolg oder angenehme Aktivitäten angewiesen sind. Dann können wir jede Erfahrung nutzen, die wir im Leben machen. Egal, wie unangenehm sie ist, wir können ihr immer dennoch Aufmerksamkeit schenken; wir können sie trotzdem akzeptieren.

Eine solche Akzeptanz ist bedingungslose Liebe. Dies ist die Praxis von *mettā*, der liebevollen Güte. *Mettā* rückt unsere Erfahrung als Ganzes in unser Bewusstsein, d. h. sie schließt alle gegenwärtigen Zustände mit ein und würdigt sie. Sie trifft keine Abkommen, bevorzugt nichts und mag nichts: sie akzeptiert alles. Darin besteht die religiöse Erfahrung: alles in seiner Gesamtheit annehmen zu können – denn es gehört einfach alles dazu. Der Teufel gehört dazu; alles Schlechte, Gute und Neutrale gehört dazu. Wir können sogar den kritischen Geist akzeptieren, der behauptet, wir sollten uns das Gute holen und das Schlechte beseitigen – jenes dualistische Denken, das die Ursache unseres Widerstandes und Kampfes gegen unsere Gedanken und

Gefühle des Zorns, der Eifersucht oder der Angst ist. Wir lassen die Dinge sein, wie sie sind; wir verurteilen sie nicht. Und sobald wir nicht mehr versuchen, diese Gefühle loszuwerden, gehen sie von selbst wieder weg. Was entsteht, hört auch wieder auf.

Ich finde diese Art von Reflexion sehr hilfreich, weil es so vieles in dieser Welt gibt – und auch in meiner Lebenserfahrung – das mir nicht gefällt, und was dazu führen kann, dass ich selbstgerecht reagiere. Es ist leicht, im spirituellen Leben selbstgerecht zu werden, weil es um Ethik und die Loyalität zu einem spirituellen Pfad, zur Wahrheit geht – also um äußerst altruistische und großartige Ideen. Da wir unser Leben der spirituellen Verwirklichung gewidmet haben, verhalten wir uns ethisch korrekt; wir leben sexuell enthaltsam und sind auf Almosen angewiesen. All diese Dinge können zwar sehr inspirierend sein, aber wenn wir an einem davon anhaften, werden wir zu arroganten Heuchlern. Wir könnten uns anderen Menschen überlegen fühlen, die vielleicht nicht ganz so strikt sind oder die ihr Leben nicht der spirituellen Verwirklichung verschrieben haben. Wenn wir zölibatär leben, könnte uns jeder, der sexuell aktiv ist, leicht verdorben vorkommen. Aber da fehlt es doch an *mettā*, oder? Das ist nichts weiter als das Anhaften an Tugend und Lauterkeit aus einem ignoranten Selbstbild heraus. Das macht dich zu einem unausstehlichen Pedant, einem religiösen Heuchler – und davon gibt es in allen Religionen zuhauf.

Ich kann allerdings *mettā* für meine Selbstgerechtigkeit haben. Das soll nicht heißen, dass ich diese Haltung gutheiße, aber ich kann lernen, sie zu akzeptieren. Die *mettā*-Praxis besteht darin, zu lernen, mit allem Geduld zu haben alles zu akzeptieren: das Gute und das Schlechte – alles gehört dazu. Dadurch ändert sich unsere Haltung, da wir häufig der Meinung sind, dass schlimme Dinge nicht vorkommen sollten. Aber genau das geschieht tatsächlich: das Gute und das Schlechte, das Richtige und das Falsche ... *mettā* sollte also nichts bevorzugen.

Auf diese Weise schulen wir unsere bewusste Erfahrung, um uns nicht in rachsüchtigen Gedanken, Ressentiments oder Frustrationen über den Lauf weltlicher Dinge zu verfangen. Wir können dieses *mettā* auch auf uns selbst richten. Vielleicht fällt uns jemand ein, der uns tief verletzt hat, und wir sagen uns: „Ich werde niemals *mettā* für diese Person haben können, aber ich kann *mettā* für dieses Gefühl der Verbitterung haben, das ich ihr gegenüber verspüre.“ Wir können *mettā* für unsere eigenen Launen haben und mit unserer eigenen Unfähigkeit zu vergeben geduldig umgehen. Je geduldiger wir werden und unsere negativen Gefühle akzeptieren, desto mehr wächst diese Geduld, bis wir das Problem an der Wurzel packen können, das nämlich im Geist selbst zu finden ist – und dann können wir endlich verzeihen.

Ich erinnere mich, dass einst ein Mönch ein *mettā*-Retreat hielt, und abends sandten dann alle *mettā* an ihre Eltern: „Möge es meiner Mutter gut gehen, möge es meinem Vater gut gehen“. Eine Retreat-Teilnehmerin empfand einen so großen Hass auf ihre Mutter, dass sie jedes Mal, wenn das Wort „Mutter“ fiel, wütend wurde.

Anschließend fühlte sie sich dann schuldig und sehr aufgebracht, weil sie mit ihrer Wut und ihrem Zorn nicht zurechtkam. Wir versuchen allerdings nicht, krampfhaft *mettā* zu empfinden, sondern wir wollen *mettā* für die Emotion aufbringen, die wir gerade empfinden. Wenn wir das Gefühl haben, dass wir unseren Müttern nicht verzeihen können und einfach nur Wut empfinden, dann können wir *mettā* für diese Wut und diesen Groll haben, die wir momentan spüren.

Wenn wir versuchen, *mettā* für unsere Mutter zu haben, ohne dies wirklich zu empfinden, sträubt sich etwas in uns dagegen. Auf intellektueller Ebene mag dieses Ideal zwar sehr angemessen und nett erscheinen, aber auf der Gefühlsebene würden wir ihr vielleicht lieber wehtun wollen! Wir könnten uns für einen furchtbaren Menschen halten, weil wir einen derart entsetzlichen Gedanken hegen, aber wir können *mettā* für genau diesen Gedanken haben. Es ist einfach, uns ganz allgemein allen Wesen gegenüber liebevoll und freundlich gesonnen zu fühlen. Wenn uns allerdings jemand das Leben schwermacht, fällt es uns umso schwerer, *mettā* für diese Person zu empfinden, je näher sie uns steht. Die echten Herausforderungen begegnen uns in unseren Familien oder in einer Gemeinschaft wie etwa einem Kloster. Wenn wir eng zusammenleben, können wir uns gegenseitig ganz schön auf die Nerven gehen. Manchmal ist jemand nicht rechtzeitig zur Stelle, um das Geschirr abzuwaschen, wie er oder sie es versprochen hatte, und schon können wir vor Wut schäumen. Wenn wir hingegen diese Praxis aufrechterhalten, entdecken wir, dass wir uns nicht länger zwischen unseren emotionalen Problemen und den Idealvorstellungen, wie wir sein sollten, hängen bleiben.

Bei *mettā* geht es darum, sogar unseren eigenen, dummen Egoismus wohlwollend zu dulden. Ich weiß noch, wie wir in Wat Pah Pong an manchen Vormittagen Lesungen auf Thailändisch abhielten, die uns das mönchische Ideal verkündeten: Wir sind Almosenempfänger, wir sind glücklich mit dem, was uns gegeben wird – Almosenspeise, ein Dach über dem Kopf, ein Gewand und Medikamente gegen Krankheiten. Wir üben uns in Selbstlosigkeit, Gewaltlosigkeit und liebevoller Güte allen Wesen gegenüber. Nun bin ich aber über zwei Meter groß und wurde in diese winzige Kuti gesteckt, wo ich nicht einmal aufrecht stehen konnte! Andauernd stieß ich mit dem Kopf gegen den Türrahmen. Und all diesen Idealen eines guten Mönchs zum Trotz riefen die ersten Jahre des Klosterlebens in mir so manche kindische Emotion und Negativität hervor. Das Problem war, dass ich immer dachte, ich sollte nicht so sein. Ich wurde neidisch auf andere Mönche und fand, ich sollte nicht neidisch sein: „Ein guter Mönch sollte *muditā* (mitfühlende Freude) haben“. Kam ein neuer Mönch ins Kloster und bekam eine schönere Kuti als meine, hätte ich für diesen Mönch *muditā* haben sollen: „Oh, wie ich mich für ihn freue, dass seine Kuti schöner ist als meine!“ Das ist das Ideal. Stattdessen regte ich mich aber auf: „Wieso hat gerade er die bekommen? Ich bin doch schon viel länger hier!“ Daraufhin fühlte ich mich schuldig: „Ich sollte nicht neidisch oder gekränkt sein.“

Das kann also ganz schön kompliziert werden. Wir empfinden eine Emotion und gleichzeitig auch unsere Abneigung gegen diese Emotion. Ich kontemplierte diese Sache und begann zu erkennen, dass das Problem nicht so sehr der Neid selbst, sondern hauptsächlich meine Abneigung gegen ihn war: dieses Ding in mir, das meinen Neid hasste, und das mich dafür hasste, weil ich nicht so war, wie ich meinte, sein zu müssen. Mir wurde klar, dass ich *mettā* für meine inneren Tyrannen brauchte – dass ich mich ihnen bereitwillig zuwendete. Dann hören sie nämlich auf! Es ist das Gesetz des Dhamma: was entsteht, hört wieder auf.

Mit Achtsamkeit akzeptieren wir unsere Erfahrung als Ganzes – was auch immer sie sein mag –, denn der Geist ist so unermesslich, dass er alles umschließen kann. Alles verändert sich, die Umstände ändern sich, und wenn wir die Dinge so akzeptieren, wie sie sind, hören sie auch wieder auf, weil das einfach in ihrer Natur liegt. Alles ist Teil des ganzheitlichen Veränderungsprozesses. Wir bemühen uns nicht darum, sie zum Aufhören zu bewegen. Wir erlauben den Dingen, das zu tun, was sie eigentlich tun sollten: Alles, was entsteht, hört auch von selbst wieder auf. Wir lassen los, wir erzeugen nicht noch mehr schlechtes Kamma mit unseren emotionalen Gewohnheiten. Wenn wir einer Emotion wie etwa dem Neid nachgehen, erzeugen wir Kamma; wenn wir dieser Emotion widerstehen, erzeugen wir auch wieder Kamma. Wenn wir sie jedoch akzeptieren, sie deutlich erkennen und so sein lassen, wie sie ist, dann erzeugen wir kein Kamma damit; und da sie entstanden ist, wird sie letzten Endes auch wieder vergehen.

Bei dieser Art des Reflektierens können wir unsere Aufmerksamkeit auf den Körper, den Atem oder unsere aktuelle Stimmungslage richten. Wir können unseren gegenwärtigen Gemütszustand betrachten, können *mettā* für diese Gemütslage haben und sie als das akzeptieren, was sie ist – selbst wenn sie noch so schrecklich sein sollte. Wir unterdrücken sie nicht, sondern erkennen sie einfach an. Dank dieser Akzeptanz und unserem geduldigen Nicht-Verurteilen löst sich das Problem dann von selbst. Wir erzeugen kein Kamma mit jener Stimmung. Aber wir richten unsere Achtsamkeit immer im Hier und Jetzt ein – alles ist sehr unmittelbar. Es geht nicht darum, „dieses“ zu tun, um „jenes“ Ergebnis zu erzielen. Alles ist genau das, was in diesem Moment existiert, und mit *mettā* ist unser Ergebnis genau diese unmittelbare Erfahrung. Während wir Achtsamkeit kultivieren, wird dies mehr und mehr unsere Zuflucht. Wir erkennen die sich ständig verändernden Umstände lediglich als unsere unmittelbare Erfahrung des Geschehens, und verfangen uns nicht mehr in unseren Vorlieben und Abneigungen.

(aus einem Retreat im buddhistischen Kloster Amaravati, November 1995)

III Wach sein

30 – Buddha sein

Solange du dich für jemanden hältst, der etwas unternehmen muss, um jemand anderes zu werden, wirst du im Eindruck deines „Selbst“ festhängen und nie irgendetwas richtig verstehen. Egal, wie viele Jahre du meditierst, du wirst die Lehre nie wirklich verstehen; du wirst immer leicht danebenliegen. Die direkte Art, Dinge zu sehen – dass alles, was entsteht, vergeht – bedeutet nicht, irgendetwas zu verwerfen. Es bedeutet, die Dinge auf eine Art und Weise zu betrachten, die du vorher noch nie in Betracht gezogen hast. Du willst eine Perspektive auf deine jetzige Erfahrung gewinnen, anstatt nach Dingen zu suchen, die gar nicht vorhanden sind.

Deine Meditation wird sich ausgesprochen mühsam gestalten – und immer misslingen – wenn du den Meditationsraum mit dem Gedanken betrittst: „Ich muss in dieser Stunde den Buddha suchen, ich muss gut im Meditieren sein, ich muss all diese negativen Gedanken loswerden, ich muss hier sitzen und mit Nachdruck üben.“ Wenn du stattdessen den Meditationsraum betrittst und dir einfach deiner Geisteszustände gewahr wirst, wirst du alles aus der Buddha-Perspektive wahrnehmen, anstatt etwas tun zu müssen, um Buddha zu werden. Du wirst dein Verlangen nach Werden sehen, das Verlangen, etwas loszuwerden, das Verlangen, etwas zu tun, vielleicht auch das Gefühl, es nicht zu schaffen oder aber ein Profi zu sein. Du beginnst zu erkennen, dass all deine Erfahrungen nur Phänomene sind, die sich ständig verändern und denen kein Selbst innewohnt. Genau das ist gemeint, wenn wir von *sati* – Achtsamkeit – sprechen.

Gotama Buddha war jemand, der seine Weisheit aus der Beobachtung der Natur und seiner geistigen und körperlichen Zustände schöpfte. Nun, das kann jeder von uns tun – es ist nicht unmöglich. Wir müssen nur unseren Geist und Körper beobachten. Es ist nicht so, dass wir besondere Kräfte besitzen müssten, oder dass dies irgendwie eine andere Zeit wäre als jene von Gotama Buddha. Zeit ist eine Illusion, die durch Unwissenheit verursacht wird. Zur Zeit von Gotama Buddha waren die Menschen nicht anders, als sie es heutzutage sind. Sie waren von Habgier, Hass und Verblendung erfüllt, sie hatten auch Egos, waren stolz oder ängstlich, genau wie die Menschen heutzutage. Wenn du anfängst, über buddhistische Glaubenslehren und Erkenntnisstufen nachzudenken, wirst du nur ins Zweifeln kommen. Du brauchst dich nicht anhand einer Auflistung in einem Buch zu überprüfen – erkenne es selbst, bis dich kein körperlicher oder geistiger Zustand mehr zu täuschen vermag.

Die Leute erklären mir: „Ich schaffe das alles nicht – ich bin nur ein ganz normaler Mensch, ein Laie: das ist einfach zu schwer für mich.“ Darauf antworte ich dann: „Wenn du darüber nachdenkst, kannst du es nicht tun. Denk nicht darüber nach, sondern tue es einfach. Gedanken bringen dich nur zum Zweifeln; wer nur über das Leben nachdenkt, kann überhaupt nichts zustande bringen. Wenn es dir wert ist, es zu tun, dann tu es. Wenn du deprimiert bist, lerne aus deiner Depression; wenn du krank bist, lerne aus deiner Krankheit; wenn du glücklich bist, lerne aus deiner Freude – es sind alles Lerngelegenheiten. Mache es zu deiner Lebensweise, nach innen zu lauschen und die Dinge zu beobachten. Auf diese Weise wirst du das

Wesen aller Zustände verstehen. Du brauchst dich vor nichts zu fürchten. Du musst nichts erlangen. Du musst nichts loswerden.

(aus einem Vortrag im buddhistischen Kloster Cittaviveka, September 1981)

31 – Achtsam im Hier und Jetzt

Bringe deine Aufmerksamkeit in diesen Moment, hier und jetzt. Was immer du körperlich oder emotional empfindest, ganz gleich, wie es sich anfühlt – es ist einfach so. Dieses Verstehen der Dinge, wie sie gerade sind, ist Bewusstheit; auf diese Weise erfahren wir das Jetzt. Erkenne das für dich selbst. Wenn wir im Hier und Jetzt vollkommen achtsam und gewahr sind, frei jeglicher Anhaftung, dann versuchen wir nicht, unsere Probleme zu lösen, uns an die Vergangenheit zu erinnern oder für die Zukunft zu planen. Und sollten wir das trotzdem einmal tun, dann halten wir inne und erkennen, was wir gerade tun. Nicht-Anhaften heißt, dass wir nichts Zusätzliches in unserem Geist erschaffen; wir sind einfach nur achtsam. Dies ist das Reflektieren über die Dinge, so wie sie sind.

Wenn wir nachdenken, Pläne schmieden, Angst vor der Zukunft haben oder irgendwelche Erwartungen hegen, dann passiert all das doch im Hier und Jetzt, stimmt's? Es sind mentale Zustände, die wir in der Gegenwart erschaffen. Was ist die Zukunft? Was ist die Vergangenheit? Es gibt nur das Jetzt, diesen gegenwärtigen Moment. Daraufhin könnten wir uns vielleicht fragen: „Wer oder was ist das eigentlich, das erkennt?“ Wir versuchen immer, das Subjekt zu definieren: „Ist das mein wahres Ich? Ist das mein wirkliches Selbst?“ Diese Subjektivität, das Infragestellen und Suchen nach einer Identität ist ebenfalls etwas, das wir im Jetzt erschaffen. Wenn wir uns der Stille vertrauensvoll zuwenden, ist da niemand. Wir können niemanden im Klang der Stille finden. Das gesamte Problem löst sich in nichts auf.

Wieviel Substanz hat eine Erinnerung im Jetzt? Enthält sie irgendeine dauerhafte Essenz? Ist jemand, an den du dich gerade erinnerst, wirklich eine Person? Denke jetzt einmal an deine Mutter. Selbst wenn deine Mutter vor vielen Jahren gestorben sein sollte, kannst du immer noch an „Mutter“ denken, und dabei tauchen bestimmte Wahrnehmungen und Erinnerungen in dir auf. Wo befindet sich aber deine Mutter in diesem Augenblick, während du an sie denkst? Sie ist eine Wahrnehmung in deinem Geist. Die Erkenntnis, dass Erinnerungen und Wahrnehmungen im Jetzt erschaffen werden, stellt keine Kritik oder Verleugnung dar; wir stellen Gedanken nur in den richtigen Bezugsrahmen, der uns offenbart, worum es sich hier in Wirklichkeit handelt.

Wir leben oft in einer Dimension der Zeit und des Selbst und glauben ganz fest an ihre Realität. Wir sind ganz und gar verloren in unseren eigenen Schöpfungen. Wenn wir hingegen den Dhamma erkennen, befreien wir uns aus dieser Falle des Geistes. Unsere Gesellschaft nimmt diese Verblendungen für bare Münze, also können wir uns von ihr keine große Hilfe erhoffen. Ein Beispiel: Wir sind von historischen Fakten sehr angetan, nicht wahr? „Weißt du, Buddha war ein Mensch aus Fleisch und Blut. Das ist eine historische Tatsache.“ Das lässt es sehr real erscheinen, weil wir vollkommenes Vertrauen in Geschichte haben. Aber was ist Geschichte eigentlich? Sie beruht auf Erinnerung. Wenn wir verschiedene Berichte über ein und dasselbe Zeitalter lesen, klingen sie sehr unterschiedlich. Ich habe die Geschichte der britischen Kolonialzeit in Indien studiert: ein Bericht, der von einem britischen Historiker verfasst wurde, unterscheidet sich deutlich von dem eines

indischen Historikers. Lügt etwa einer von ihnen? Nein, sie sind wahrscheinlich beide ehrenhafte Gelehrte, aber sie sehen und erinnern sich beide auf unterschiedliche Weise. So ist das mit Erinnerungen. Wenn du also dein Gedächtnis untersuchst, nimm einfach wahr, wie die Erinnerungen kommen und gehen. Und wenn sie verschwunden sind, bleibt nur Bewusstsein übrig. Bewusstsein ist jetzt. Dies ist der Pfad: hier und jetzt, so wie es ist. Nutze das, was gerade passiert, als deinen Pfad, anstatt dir nur vorzustellen, dass du jemand aus der Vergangenheit bist, der praktizieren muss, um alle Geistesübungen zu überwinden und in der Zukunft erleuchtet zu werden. Das ist bloß ein Selbst, das du erschaffst und an das du glaubst.

Wir leiden sehr, wenn wir uns an Dinge aus der Vergangenheit erinnern, für die wir uns schuldig fühlen. Wir erinnern uns an etwas, was wir gesagt oder getan haben, oder nicht hätten tun sollen, und fühlen uns schrecklich. Wir hoffen, dass ab jetzt alles besser wird und machen uns dann Sorgen, dass es womöglich alles eher schiefgehen wird. Alles könnte schiefgehen oder es könnte alles gut gehen – oder teils gut und teils schlecht. Alles Mögliche könnte in der Zukunft passieren. Deshalb machen wir uns ja auch Sorgen, nicht wahr? Die Leute gehen zu Wahrsagern, weil ihnen die Zukunft Angst macht und sie die Folgen ihrer Entscheidungen nicht abschätzen können: „Habe ich die richtige Entscheidung getroffen?“ Das einzige Sichere an der Zukunft – den Tod des Körpers – versuchen wir dagegen zu ignorieren. Allein schon der Gedanke an das Wort „Tod“ bringt den Geist zum Stillstand, nicht wahr? Bei mir jedenfalls schon. Es gehört auch nicht gerade zum guten Ton, mitten in einem ungezwungenen Gespräch das Thema Tod anzuschnitten: „Was ist der Tod? Was wird geschehen, wenn ich sterbe?“ Es verunsichert uns, nicht Bescheid zu wissen. Es gibt zwar verschiedene Theorien – wie die Reinkarnation, also eine bessere Wiedergeburt als Belohnung bzw. eine schlechtere als Strafe. So manch einer mutmaßt, dass man nach einer menschlichen Geburt immer noch als niedrigeres Geschöpf wiedergeboren werden kann. Und dann gibt es die scholastische Richtung, die behauptet: „Nein, wenn du einmal als Mensch geboren wurdest, kannst du nicht mehr als niedrigeres Geschöpf wiedergeboren werden.“ Oder den Glauben an die Auslöschung des Bewusstseins – wenn du einmal tot bist, bist du tot: das war's. Keiner weiß es wirklich, also ignorieren oder verdrängen wir es.

Aber all das geschieht im Jetzt. Wir denken an die Vorstellung vom Tod in der Gegenwart. Wie das Wort „Tod“ das Bewusstsein beeinflusst, ist genau so. Dies ist das Erkennen des Nicht-Wissens im Jetzt. Wir versuchen nicht, die Richtigkeit irgendeiner Theorie zu beweisen. Es ist vielmehr ein Erkennen: Der Atem ist so, der Körper ist so, die Stimmungen und Geisteszustände sind so. So entwickeln wir den Pfad. Die Formulierung „es ist so“ dient uns als Erinnerungshilfe, diesen Moment so zu sehen, wie er wirklich ist. Wir wollen uns nicht in irgendeiner Vorstellung verfangen, dass wir etwas tun, finden, kontrollieren oder beseitigen müssen.

Die Entwicklung des Pfades, das Kultivieren von *bhāvanā*, geschieht nicht nur durch formale Meditation. Es bedeutet auch, zu überprüfen, wie du im täglichen Leben praktizierst – zu Hause, in der Familie, am Arbeitsplatz. Unter *bhāvanā* versteht man, sich im gegenwärtigen Augenblick des eigenen Geistes gewahr zu sein, wo auch immer man gerade ist. Die Sitzmeditation zu entwickeln heißt, dass du

jeden Morgen und jeden Abend eine gewisse Zeit lang dafür aufbringst. Es bedeutet, die nötige Disziplin zu haben, um in deinem täglichen Leben Zeit dafür zu schaffen. Du unterbrichst deine Aktivitäten, die drängenden Pflichten, Verantwortungen und Gewohnheiten und verbringst diese Zeit in Sitzmeditation. Es bedeutet außerdem auch, über das Hier und Jetzt zu reflektieren und ihm deine Aufmerksamkeit zu schenken.

Es ist so leicht, Pläne für die Zukunft zu schmieden oder sich an die Vergangenheit zu erinnern, besonders, wenn gerade mal nichts wirklich Wichtiges passiert. Aber viele Dinge im Leben sind nicht außergewöhnlich: Das ist nun einmal so. Die Menschen leiden aufgrund von Taten, die sie in der Vergangenheit begangen haben oder nicht hätten tun sollen. All jene Schuldgefühle aus der Vergangenheit können wieder auftauchen und die Leute bleiben in einem Höllenbereich stecken, den sie selbst erschaffen haben. Das Ganze spielt sich in der Gegenwart ab, daher ist der gegenwärtige Moment das Tor zur Befreiung, das Tor zum Todlosen. Zu erwachen hat nichts mit Unterdrücken, Ablehnen, Verteidigen oder Beschuldigen zu tun; es ist, was es ist, indem man sich einer Erinnerung zuwendet. „Dies ist eine Erinnerung“ ist eine ehrliche Aussage. Du verwirfst den Gedanken nicht, noch betrachtest du ihn mit solch persönlicher Anhaftung. Wenn Erinnerungen klar erkannt werden, stellt sich heraus, dass ihnen jegliche Essenz fehlt. Sie lösen sich einfach in Luft auf.

Versuche mal, dich an ein Schuldgefühl zu erinnern und es absichtlich aufrechtzuerhalten. Denke an irgendeine schlimme Sache, die du in der Vergangenheit getan hast und beschließe dann, sie fünf Minuten lang in deinem Bewusstsein zu behalten. Versuche, die ganze Zeit daran zu denken, und du wirst merken, wie schwierig es ist, das kontinuierlich beizubehalten. Wenn dagegen die gleiche Erinnerung auftaucht und du dich ihr widersetzt, dich in ihr suhlst oder an sie glaubst, kann sie den ganzen Tag lang an dir kleben bleiben. Dein ganzes Leben könnte voller Schuldgefühle und Gewissensbisse sein. Die Dinge einfach nur so zu sehen, wie sie sind, kann daher bereits eine Zuflucht sein. Je öfter du merkst, was du gerade denkst – ohne dich zu kritisieren, selbst wenn der Gedanke wirklich hässlich und gemein ist – je mehr wirst du zum Experten oder zur Expertin. Darauf kannst du vertrauen. Je mehr du dies weiterentwickelst und darauf vertraust, desto mehr wird deine Achtsamkeit zu einer stärkeren Kraft werden als deine Emotionen, Geistestrübungen, Ängste und Begierden. Anfangs scheinen die Emotionen und Begierden viel stärker zu sein und es ist unmöglich, einfach nur gewahr zu sein. Vielleicht bist du nur ein paar kurze Augenblicke achtsam und gehst dann wieder im tobenden Sturm unter. Das Ganze erscheint dir vielleicht hoffnungslos, aber das ist es nicht. Je mehr du dieses Gewahrsein erforschst und ihm vertraust, desto beständiger wird es mit der Zeit. Die vermeintlich unbezwingbare Kraft deiner Emotionen, Zwangsvorstellungen und Gewohnheiten verliert an Bedeutung. Du erkennst, dass deine wahre Kraft im Gewahrsein liegt und nicht etwa in der Beherrschung des Ozeans mit seinen Wellen, der Wirbelstürme und der Tsunamis usw., die du ohnehin niemals kontrollieren kannst. Nur wenn du in diesen einen Punkt vertraust – und zwar hier und jetzt – kannst du Befreiung verwirklichen.

(aus einem Retreat im Spirit Rock Meditationszentrum, 3. Juli 2005)

32 – Das Erkennende sein

Jeden Morgen besinnen wir uns beim Chanten auf den Buddha, den Dhamma und den Sangha. Diese Reflexionen befassen sich nicht nur mit den buddhistischen Lehren und der Unmittelbarkeit unserer Praxis. Wir reflektieren über den Buddha – das, was klar, achtsam und erkennend ist; es ist nichts Persönliches. In diesem Wachsein gibt es keine Person. Wir praktizieren hier nur jene Aufmerksamkeit. Wir reflektieren über das Hier und Jetzt dieses Tages. Gestern ist eine Erinnerung; alles, was davor geschah, ist eine Erinnerung. Versucht einmal, euch an ein Ereignis von gestern zu erinnern: Erinnert euch ganz gezielt daran, und ihr werdet sehen, wie die Erinnerung im Geist entsteht und wieder vergeht. In der Meditationspraxis kannst du die Erinnerung an gestern nutzen, um zur Leerheit zu gelangen, anstatt nur in der Erinnerung zu schwelgen oder sie zu verdrängen. Du erkennst, dass du nicht das bist, woran du dich erinnerst, und dass „gestern“ Zustand des Geistes ist, den wir erfahren können. Analog dazu ist „morgen“ das Unbekannte – und wir öffnen unseren Geist für dieses Unbekannte.

Es gibt das, woran wir uns erinnern: die Vergangenheit. Es gibt das, was wir nicht kennen: die Zukunft. Und jetzt geschieht das Erkennen: genau jetzt. Wir erkennen, wie die Dinge im Moment sind – sie sind genau so – das Sosein. Wir verpassen dieser Erfahrung keine besondere Qualität; wir versuchen nicht, sie zu beschreiben, sondern nehmen vielmehr auf das Gewahrsein Bezug, auf diese Achtsamkeit. Wir können über die verschiedenen Eigenschaften reflektieren – ob wir uns körperlich wohlfühlen oder nicht, ob wir gut oder schlecht gelaunt sind, ob es heiß oder kalt ist oder was auch immer. Wir reflektieren über die Qualitäten, die wir vielleicht erleben: „Das ist jetzt so.“ Ob wir nun begeistert oder niedergeschlagen sind, voller Elan oder müde, kränklich oder gesund; ob wir glücklich oder unglücklich sind; ob uns zu kalt oder zu heiß ist oder die Temperatur uns zusagt, ob wir hungrig oder nicht hungrig sind; ob wir uns zuversichtlich oder unsicher fühlen – all das spielt sich in der Perspektive des „Jetzt“ als ein Erkennen ab: es ist ein Hier-Sein, im Jetzt-Sein.

Wie ist dein Geist, wenn du etwas nicht weißt? Was wird morgen passieren? Was wird in zehn Jahren geschehen? Wird die Welt immer noch da sein oder hat man sie in die Luft gejagt? Womöglich könnte es sogar der Beginn des Goldenen Zeitalters sein. Das sind alles Spekulationen über die Zukunft. Aber was du bereits jetzt erkennen kannst, ist, dass „in zehn Jahren“ lediglich eine Vorstellung über die Zukunft ist und wir nicht wissen, was dann passieren wird. Es ist das Unbekannte. Wir können jedoch das „Erkennende“ sein – das Unbekannte erkennen, das Bekannte erkennen. Das „Erkennende sein“ ist der Weg des Buddha.

Die Leute fragen oft, was passiert, wenn man stirbt. Der Tod, das Unbekannte; wir wissen es noch nicht, es ist uns noch nicht widerfahren. Es ist dieses Nicht-Wissen, was du mit Sicherheit weißt. Alles andere sind reine

Spekulationen darüber, was geschehen könnte – wo die Seele hinwandert usw.; möglicherweise entscheiden wir uns für eine bestimmte Vorstellung, aber das ist eine andere Geschichte. In Wahrheit kann ich jetzt, in diesem Moment nur sagen – wenn ich vollkommen ehrlich zu mir selbst bin – dass ich wirklich keine Ahnung habe, was nach dem Tod geschehen wird. Aber ich kann dem Nichtwissen gegenüber offen sein; ich kann dieses Gefühl des Nichtwissens wahrnehmen. Ich kann verstehen, was Leben ist. Ich kann erkennen, dass der Körper lebendig ist. Das Leben ist so; zu leben fühlt sich so an. Einen menschlichen Körper zu haben ist so. Er hat Gefühle und Emotionen, er hat Augen, Ohren, Nase und Zunge. Er ist feinfühlig und nimmt Dinge wahr – er wird müde, er wird krank, er wird alt. All diese Dinge gehören zum Empfinden des Lebens dazu. So ist es nun einmal, einen lebendigen Körper zu haben.

Wir reflektieren also darüber, wie die Dinge sind, was es bedeutet, lebendig zu sein. Und wir erkennen den Tod – nicht indem wir ihn verleugnen, sondern indem wir erkennen, dass er das ist, was wir nicht wissen. Das Leben des Körpers können wir jetzt, in genau diesem Augenblick, kontemplieren. Der Körper ist lebendig und es gibt Bewusstsein, Gefühl und Empfindsamkeit. Da sind Begierden, die kommen und gehen; da sind Ängste. All diese Dinge entstehen und vergehen im Geist. Und dann gibt es die Leerheit des Geistes, in der sämtliche Zustände entstehen und vergehen. Wir können in unserem Geist erkennen, wann etwas beginnt und wann es zu Ende geht. Daher benutzen wir die Geisteshaltung als Studie des Mikrokosmos: indem wir das Erkennende sind, dasjenige, das sich des Entstehens und des Vergehens mentaler Zustände gewahr ist.

Achte einmal darauf, was passiert, wenn du leer bist – wenn kein einziger Gedanke in deinem Geist ist, nicht einmal der Gedanke an die Leerheit. Da ist einfach nur Gewahrsein. Wenn eine solche Leerheit da ist, ist das dann eine Art Nichtzustand? Was ist es genau? Ist es ein unangenehmer, alles vernichtender Zustand? Ist es eine Seinsvergessenheit? Die Aufmerksamkeit ist immer noch da, ebenso wie Wachsamkeit, Gewahrsein und Achtsamkeit, aber ohne jeden Gedanken, und du läufst auch nicht irgendwelchen Gefühlen oder Stimmungen hinterher. Dann ist da noch der Klang der Stille, der sehr friedlich, still und ruhig ist. Wir bewegen uns auf diesen stillen Punkt der Ruhe, des Nicht-Anhaftens zu, anstatt nur unseren Angewohnheiten zu folgen und uns von allem mitreißen zu lassen – kontrollierend und manipulierend. In der Ruhe des Klangs der Stille liegt Klarheit, Intelligenz, Erkenntnis. Es ist kein totes, schwarzes Loch des Nichts – was manche Menschen befürchten. Sie befürchten, dass sie in eine schwarze Grube fallen oder ausgelöscht werden könnten, wenn sie nicht mehr damit beschäftigt sind, ständig von einem zum anderen zu springen. Nur ist das eine Angst, die du selbst erschaffst – mentales Bild, das du dir aus Angst ausmalst – in Wahrheit ist es nämlich überhaupt nicht so!

Besinne dich für einen Moment auf das Gefühl des Staunens. Wie ist das, wenn du über etwas staunst? Es ist, als ob du dich einem großen Mysterium öffnen würdest. Es ist wunderbar: du versuchst nicht, es zu verstehen, zu kontrollieren und ihm einen Namen zu geben, du öffnest dich einfach nur dafür – offen für das Geheimnis des Lebens und Sterbens, für den Lauf der Dinge. Es ist ein wundervolles Gefühl, weil es so voller Wunder ist. Es ist offen, wach und voller Demut. Wenn du unschuldig und demütig bist, versuchst du nicht mehr, es zu kontrollieren oder

festzuhalten. Analog dazu ist „Nibbāna“ lediglich ein Konzept für etwas, das hier und jetzt ist, für das Nicht-Anhaften. Um die des Nicht-Anhaftens gewahr zu sein, musst du im Jetzt hellwach sein. Betrachtet Nibbāna also nicht als einen Zustand, den ihr irgendwann in der Zukunft vielleicht mal erreichen werdet, wenn ihr jetzt hart dafür arbeitet. Es geht nicht um ein „Ich werde wach sein, ich werde nächstes Jahr Nibbāna verwirklichen“; das verfehlt den Kern der Sache. Erkennt es als das, was unmittelbar und nahe bei euch ist, anstatt es euch als sehr weit weg, schwierig und unnahbar vorzustellen.

Ich möchte euch diese Bilder zur Reflexion anbieten. Mögen euch diese Gedanken und Konzepte bei der Kontemplation eurer eigenen Erfahrung behilflich sein.

(aus einem Retreat im Buddhistischen Zentrum Amaravati, 1985)

33 – Erwachtes Bewusstsein

Wir haben nun die Gelegenheit, über den Dhamma zu reflektieren. Wir sollten unserer Reflexionsfähigkeit mehr Beachtung schenken: Nimm einfach wahr, wie alles auf dich wirkt. Während du dich des Gewährseins als Instrument bedienst, sei einfach präsent und wachsam; sei voll und ganz hier und jetzt. Während wir uns Dhamma-*desanās* anhören, können wir mit Hilfe unseres Verstandes untersuchen, ob wir dem Gehörten zustimmen oder nicht – wobei es im Grunde gar keine Rolle spielt, ob du etwas gutheißt oder ablehnst. Welche Reaktion du auch haben magst, sei dir ihrer einfach nur gewahr. Es ist, wie es ist. Sei dir der Instanz bewusst, die die Dinge so erkennt, wie sie sind; es geht um diesen Eindruck der erwachenden Aufmerksamkeit im Jetzt. Dies ist unsere einzige Möglichkeit, uns von Verblendung und Leid zu befreien. Solange wir nur unseren Vorlieben und Abneigungen, unseren Befürwortungen oder Missbilligungen folgen, werden wir in jener Welt gefangenbleiben – in der Dualität unseres Denkens.

Reflektiert einmal, was Denken eigentlich ist. Wir können sprechen und haben ein gutes Gedächtnis – dies sind natürliche Aspekte des Menschseins. Denken ist eine dualistische Geistesfunktion: gut/schlecht, richtig/falsch, Himmel/Hölle. Das Denken dient dem Vergleich und hat eine Kritikfunktion. Wir denken darüber nach, was am besten oder am schlechtesten ist, oder wie die Dinge sein oder nicht sein sollten. Selbstverständlich gründet unsere Konditionierung auf dem Denken, auf der Kultivierung des Verstands als der höchsten menschlichen Errungenschaft. Das ist auch der Grund, weshalb wir die Vernunft und unsere rationalen Fähigkeiten fördern – aber bedenkt, dass das Denken etwas Erschaffenes ist. Wir identifizieren uns sehr stark mit unseren eigenen Gedanken und sind an sie gebunden, was uns einschränkt und an ein System bindet, das von Grund auf unbefriedigend ist.

Der Buddha bezeichnete Leiden oder „Unzufriedensein“ als eine Edle Wahrheit und meinte, dass, solange wir uns an unzulängliche Dinge binden, wir uns niemals zufrieden, vollendet oder vollständig fühlen können – weil wir uns andauernd mit dem identifizieren, was unvollständig und unerfüllend ist. Wir haben jedoch die Möglichkeit, diesem gegenwärtigen Moment unsere erwachte Aufmerksamkeit zu schenken. Damit meine ich unsere schlichte, immanente Fähigkeit, präsent zu sein – aufmerksam zu sein, uns für diesen bewussten Augenblick zu öffnen. Wir versuchen weder, ihn zu definieren, noch ihn zu beurteilen, sondern wollen vielmehr diese natürliche Qualität anerkennen, die uns allen gemeinsam ist: voll und ganz hier zu sein. Wir können völlig präsent sein, ohne irgendwelche Eindrücke oder Vorstellungen von uns selbst auf diesen Moment zu projizieren. Projektion basiert auf dem Denken, wie etwas sein bzw. nicht sein sollte, oder was wir mögen und was nicht.

Dieser gegenwärtige Moment ist das Einzige, was je existiert. Es gibt nur diesen jetzigen Augenblick. In der Gegenwart können wir uns die Zukunft vorstellen und uns an die Vergangenheit erinnern, daher betrachten wir die Zeit als unsere Realität. Wir sind von Kalendern und Uhren abhängig. Der Eindruck unseres Selbst

ist ein zeitgebundener Zustand. In diesem Zustand bin ich dieser Körper und ich bin siebzig Jahre alt, da dieser Körper vor siebzig Jahren geboren wurde. Ich erinnere mich zwar nicht an meine Geburt, aber ich gehe einfach davon aus, dass sie stattfand, und in diesem Augenblick ist dies das Ergebnis jener Geburt. In genau diesem Augenblick erleben wir Bewusstsein in diesem jeweiligen bewussten Menschenkörper. Er ist eine siebzig Jahre alte Erscheinungsform, die gesellschaftlich und sprachlich konditioniert wurde, sich bestimmte Denkweisen und Wahrnehmungen anzueignen.

Wenn wir auf die Welt kommen, erleben wir Bewusstsein in einer eigenständigen Form. Bedenkt aber, dass der Körper eine natürliche Gegebenheit ist; wir haben ihn nicht erschaffen. Wir erschaffen auch kein Bewusstsein. Was wir erschaffen, ist das Gefühl eines Selbst, einer Identität innerhalb der bedingten Welt. Während wir heranwachsen, werden wir an diese begrenzte Beschaffenheit unserer körperlichen Form gefesselt. Wir klammern uns an unsere Erinnerungen, unsere gesellschaftliche Konditionierung, unseren ethnischen Hintergrund und unser Geschlecht. Dieser Konditionierungsprozess ist an sich bereits künstlich; er ist vom Menschen erschaffen und ist auf lange Sicht betrachtet höchst unbefriedigend. Da ist immer das Gefühl, etwas würde fehlen, etwas sei unvollständig. Es herrscht ein Mangel an etwas in unserem Leben. Also fangen wir an, hin und her zu laufen und versuchen, diese Leere zu füllen – durch die Suche nach anderen Menschen, nach gesellschaftlichem Status, nach Macht, nach Reichtum usw. Wir meinen vielleicht, wenn wir Reichtümer anhäufen oder eine Beziehung zu einem anderen Menschen aufbauen, dann wird uns dies irgendwie erfüllen, und dieses Gefühl des Mangels wird sich auflösen. Aber das tut es nicht. Was uns in Wirklichkeit nämlich fehlt, ist Achtsamkeit. Der Buddha stellte dies unmissverständlich klar, und die Lehre des Buddha wird seit nunmehr 2.547 Jahren in der Welt weitergegeben – trotzdem haben nur wenige Menschen verstanden, worum es eigentlich geht. Gelegentlich identifizieren wir uns auch mit den Konventionen des Buddhismus, anstatt sie uns zunutze zu machen, um Achtsamkeit zu entwickeln. Sämtliche Erscheinungsformen, Symbole, Bilder und Traditionen dienen dem Erwachen, der Entfaltung des Bewusstseins, damit wir uns von den Verblendungen befreien können. Identifizierst du dich dagegen nur mit irgendeiner äußeren Form des Buddhismus, ist das immer noch eine Verblendung.

Zugegeben, wir müssen bei der Verblendung anfangen. Vor vielen Jahren, als ich zum ersten Mal zu meditieren begann, hatte ich diese Vorstellung: „Ich bin ein sehr verwirrter, unglücklicher Mensch, und ich werde meditieren, um irgendwann einmal hoffentlich erleuchtet zu werden.“ Ich ging also von der Annahme aus, ich sei eine unglückliche Person, die unbedingt etwas tun müsse, das „Meditation“ genannt wird, um in der Zukunft etwas zu werden, das „erleuchtet“ genannt wird. Genau so sah ich das Ganze damals, und ich agierte eben von jener Annahme. Zu jener Zeit zog mich die buddhistische Meditation an, also widmete ich mich ihr mit der Überlegung, durch fleißige Arbeit zukünftig die Erleuchtung zu erlangen. Ich gab mich der Meditation voll und ganz hin: „Gib dich vollkommen hin, werde ein Mönch, widme dich ganz dem Buddhismus und der Meditation, dann wirst du eventuell, unter Umständen ...“. Manchmal erschien es mir aber unmöglich, weil meine Persönlichkeit sogar mit dem buddhistischen Mönchswesen ständig Probleme hatte.

Dennoch brachte mich dieser Ansatz wenigstens in die Gänge, und so wurde ich 1966 in Thailand ein Samanera. Jenes Jahr verbrachte ich allein in einer kleinen Hütte in einem Meditationskloster in Nong Khai, im Nordosten Thailands. Man brachte mir jeden Tag etwas zu essen, doch abgesehen davon hatte ich kaum Kontakt zu jemandem. Ich kann mich noch gut an den ersten Abend erinnern, als ich dasaß und dachte: „Aaah, endlich bin ich allein und muss mich nicht mehr mit der Welt abgeben!“ Es war, als wäre ich in den Himmel gekommen.

Aber wenn du länger allein bist, wirst du einsam. Ich begann mich an alles zu erinnern, was mir in meinem Leben widerfahren war. Ich bin in einer Familie aufgewachsen, wo es uns nie erlaubt war, unseren Zorn zu zeigen, daher entwickelten wir Möglichkeiten, unsere ärgerlichen Gedanken oder Äußerungen zu unterdrücken. Ich vermute, es lag daran, dass ich meinen Ärger zweiunddreißig Jahre lang unterdrückt hatte, dass ich, als ich dann allein in dieser kleinen Hütte war, feststellen musste, dass ich ständig verärgert war. Ich konnte nichts dagegen tun, er schoss förmlich aus mir heraus. Und genau davor hatte ich wegzulaufen versucht: Ich wollte nämlich Mönch werden, um meinen Frieden zu finden. Ich hatte mir ausgemalt, allein in einer kleinen Hütte im Wald zu leben, dort Meditation zu praktizieren, in den Zustand der inneren Stille und Ruhe einzutreten und möglichst auch dort zu bleiben. Stattdessen musste ich feststellen, dass mir nur ganz wenige friedliche Momente vergönnt waren. Ich verspürte etwa drei Monate lang beinahe ununterbrochen nur Ärger. In mir wütete ein ungebremster Hass und Zorn auf mich selbst und die ganze Welt.

Worum ging es dabei? Es gab keinen offensichtlichen Grund dafür. Ich konnte es weder auf den Platz noch auf die Leute schieben. Intuitiv spürte ich aber, dass ich dranbleiben musste – und so ertrug ich den Ärger, den Groll und den Hass einfach. Und plötzlich hörte alles auf. Ich hatte drei Monate in der Hölle auf Erden verbracht, und auf einmal, nur, weil ich so geduldig geblieben war und nicht versucht hatte, etwas zu unterdrücken, war alles vorbei. Tatsächlich hatte ich eine Zeitlang versucht, meinen Ärger zu unterdrücken, doch sobald ich damit aufhörte, brach sie sofort wieder über mich herein. Damals probierte ich auch jede nur mögliche Ablenkung aus: Ich nahm mir Zeit, die Sachen in meiner Kuti zu ordnen und neu zu arrangieren, ganz verzweifelt auf der Suche nach Ablenkung. Ich besaß nur ein einziges Buch, *Das Wort des Buddha* – eine Sammlung der Lehren über die Vier Edlen Wahrheiten. Das las ich in jenem Jahr etwa hundert Mal. So fing ich dann an, diese Lehre über die Vier Edlen Wahrheiten auf meine gegenwärtige Erfahrung anzuwenden. Ich erforschte die Vier Edlen Wahrheiten wirklich gründlich – eine solche Menge Leiden, ich hatte mehr als genug von der ersten Edlen Wahrheit.

Es gab dieses Gefühl, Leiden wirklich zu betrachten. Ich dachte nicht darüber nach, analysierte es nicht und versuchte auch nicht, es rational zu begreifen: „Ich leide, weil ich aus zerrütteten Familienverhältnissen komme und meinen Ärger verdrängen musste, wo ich doch meinen Gefühlen hätte freien Lauf lassen sollen.“ Du versuchst also nicht, herauszufinden, warum etwas so ist, sondern öffnest dich einfach diesem Ärger: Du erkennst ihn und akzeptierst dieses Gefühl bewusst – und machst nicht mehr daraus, als was es ist. Genau darum geht es bei der Achtsamkeit. Sie ist unsere Fähigkeit, in jedem Augenblick – wobei die Gegenwart stets das Einzige ist, was existiert – auf unser Herz zu achten. Es ist diese Fähigkeit,

vollkommen bewusst und wach zu sein. Dies ist der echte „Buddha, der den Dhamma kennt“. Dieser Buddha ist verinnerlicht, denn das Wort „Buddha“ bedeutet „Erkennen“. Buddha ist der Erkennende; Bewusstsein bedeutet Erkennen.

Wir erfahren diese Welt durch unsere Sinne, durch die Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und durch den Geist. Wir erleben ihre Genüsse, ihre Schmerzen, ihr Gutes und ihr Schlechtes durch das, was wir sehen, hören, riechen, schmecken, berühren oder denken. Aber dasjenige, das diese Erfahrung erkennt, hat nichts mit einer Person zu tun. Deine Persönlichkeit ist ein Konstrukt. Bewusstsein hingegen ist ein natürlicher Zustand, den wir jetzt erleben. Es ist nicht etwas, das wir erschaffen oder „mein“ nennen können. Mit dem Bewusstsein im natürlichen Zustand können wir die Dinge so erkennen, wie sie wirklich sind. Wir können uns des Denkens gewahr werden: Es wird zu einem Objekt im Bewusstsein. Das Denken entsteht und vergeht. Während wir aufmerksam sind, sehen wir den Dhamma bzw. das wahre Wesen der Dinge. Das bedeutet nicht, dass wir es definieren; es weist einfach darauf hin, wie die Dinge sind. Wollen wir also die Dinge verstehen, wie sie sind, dann gilt es, aufmerksam zu sein, und zwar jetzt. Wir vertrauen in diesen natürlichen Zustand der erwachten Aufmerksamkeit, und wir erkennen den Dhamma in der Unmittelbarkeit dieses Augenblicks, so wie er jetzt gerade ist.

Der Buddha wies in seinen Dhamma-Lehren auf die Vergänglichkeit aller bedingten Phänomene hin, *sabbe saṅkhārā aniccā*. Wenn wir *vipassanā* praktizieren, sollten wir *anicca* (die Unbeständigkeit) beobachten, anstatt sie auf unsere Erfahrung zu projizieren. Wir versuchen nicht, zu beweisen, dass alles vergänglich ist, als ob es sich um irgendeine buddhistische Doktrin handeln würde, die wir beweisen, glauben und aufrechterhalten müssten. Wir erwachen nur zum natürlichen Lauf der Dinge, wie wir ihn im Hier und Jetzt erfahren. Das erfordert *sati-sampajañña* – also Achtsamkeit und unsere Fähigkeit, aufmerksam zu sein – ein Spektrum des Gewahrseins, das einfach alles umschließt, was in diesem Moment passiert.

Wenn du über etwas nachdenkst, bist du Gefangener dieser kontinuierlichen Abfolge von einem Gedanken zum nächsten. Ein intuitiver Moment achtsamen Gewahrseins dagegen enthält schon alles – in diesem einen Moment gehört alles dazu. Dieses intuitive Gewahrsein ist unsere Fähigkeit, den jetzigen Augenblick zu empfangen; es vermittelt dieses Gefühl des Empfangens und der entspannten Aufmerksamkeit. Es geht nicht um den Versuch, die Aufmerksamkeit zwanghaft herzustellen: „Ich muss unbedingt achtsam sein und diesem Moment meine Aufmerksamkeit schenken“ – was auch immer wir denken mögen, dass dieser Moment nun sei. Es geht vielmehr darum, zu lernen, dir selbst auf eine Art und Weise zu vertrauen, die unmöglich ist, wenn du dich selbst andauernd als Persönlichkeit erschaffst. Solange du glaubst, dass du deine Persönlichkeit bist, wirst du Zweifeln erliegen, viele weitere Lehren oder Bücher studieren und dich mit fremden Ideen vollstopfen. Vergiss nicht, auch heilige Schriften sind nur Worte und wurden von Menschen verfasst.

Mit *sati-sampajañña* gehen wir auf eine Weise nach innen, die nicht von Sprache abhängig ist. Ich möchte euch hierzu ermutigen. Schätzt auch die Tatsache, dass dieser Zustand für uns ganz natürlich ist; du brauchst nicht erst besonders verfeinerte Bedingungen oder eine geeignete Umgebung, um achtsam sein zu

können. Achtsamkeit ist hier und jetzt. Sie ist etwas Natürliches; wenn wir nie achtsam wären, wären wir alle schon längst tot. Tatsache ist, wir sind achtsam, wir erkennen es nur nicht. Unsere Gesellschaft würdigt bzw. schätzt Achtsamkeit nicht. Wir wollen die Erfolge, die Macht, das Glück, die Freiheit, die Rechte und Privilegien, das Beste von allem. Das Schlimmste wollen wir dagegen nicht. Wir wollen keine Tyrannei, Ungerechtigkeit, Armut – nein, das alles wollen wir nicht! So sieht unsere Gesellschaft aus. Sie beruht auf Idealen, und Ideale kommen durch Denken zustande: Du kannst dir ohne weiteres vorstellen, was das Beste wäre. Ich jedenfalls schon. Ich weiß genau, wie alles sein sollte. Ich weiß, wie ich sein sollte, und ich weiß, wie ihr sein solltet. Ich weiß, wie die Vereinigten Staaten sein sollten. Aber das ist so frustrierend, findet ihr nicht auch? Ich kann eine Idealvorstellung vom perfekten buddhistischen Mönch haben – nur war ich nie in der Lage, dies zu verkörpern! Es ist ein Ideal, eine Schöpfung, und Ideale haben keine Gefühle.

Aber innerhalb erwachten Gewahrseins erlebst du uneingeschränkte Empfindsamkeit. Sehen, hören, riechen, schmecken, tasten, denken – alles dreht sich um Empfindsamkeit. Wir leben in einer Welt der Sinneswahrnehmungen; diese Erfahrung machen wir just in diesem Moment. Es ist kein idealer Moment, sondern ein Erfahrungsmoment. Über unseren Körper empfinden wir Dinge wie Druck, Schmerzen oder Unbehagen, oder wir sind uns gewahr, dass wir gerade kein Gefühl bemerken, oder wir fühlen etwas emotional. Es ist wichtig, über diese Dimension der Empfindsamkeit zu reflektieren. Der Buddha hat uns genau darauf hingewiesen – auf das erwachte Gewahrsein, *sati-sampajañña*: unsere Fähigkeit, diesen Moment so zu empfangen, wie er ist: sei es etwas Körperliches, Geistiges, Emotionales oder was auch immer. Lernt, diesem Gewahrsein, dieser Wachsamkeit gegenüber dem gegenwärtigen Moment zu vertrauen. Denn genau dies ist hier und jetzt da, und es ist so grenzenlos wie der Raum. Es gibt keine Begrenzung des Gewusstseins, die wir im jetzigen Moment erkennen können.

Wir können die Wirklichkeit dieses Augenblicks kontemplieren, aber nicht, indem wir sie aus einer persönlichen Sicht definieren, sondern indem wir geschickte Mittel anwenden, die uns dabei helfen, sie so wahrzunehmen, wie sie ist. Einen menschlichen Körper zu haben ist *so*. Wir kontemplieren die vier Körperhaltungen: Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen. Das sind ganz gewöhnliche Haltungen. Wir beobachten die Bewegungen des Körpers bei Tag und bei Nacht, genauso wie die Atmung, die Gegebenheit der Körperhaltung, des Atems und der Empfindsamkeit. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf die gegenwärtige Beschaffenheit der Dinge. Dies ist eine Möglichkeit, dich im Jetzt dazu anzuleiten, zur offensichtlichsten Wirklichkeit zu erwachen, die du erlebst. Wir machen uns keine Gedanken darüber, wie der Körper in diesem Augenblick idealerweise sein sollte. Wir lernen, die Wirklichkeit dieses Augenblicks zu betrachten, ohne sie zu kritisieren oder zu bewerten.

Untersuche deine emotionale Erfahrung: Wir sind fest davon überzeugt, dass unsere Emotionen wir selbst sind. Wenn wir glücklich oder traurig sind, wenn wir deprimiert sind, wenn wir verängstigt, eifersüchtig, neidisch, nachtragend, bitter oder wollüstig sind – dann können wir uns dessen gewahr sein. Ich kann mir jeder Emotion, die ich verspüre, gewahr sein. Wenn ich aufmerksam bin, wenn ich beobachte, wenn ich mich dafür öffne, kann ich mir dessen gewahr werden, wie ich

Begierde, Abneigung, Angst oder Beklemmung verspüre. Und das fühlt sich eben so an. Dieses Gewahrsein ist dann willens, die emotionale Erfahrung des Augenblicks zu umarmen; es ermöglicht ihr, das zu sein, was sie ist. Es fällt keine Urteile, sondern ermutigt dich, sie in Empfang zu nehmen. Die emotionale Energie dieses Augenblicks ist so. Auf diese Weise halten wir uns selber dazu an, unserer emotionalen Welt Aufmerksamkeit zu schenken – der Art, wie sie so sehr „ich“ und „mein“ sein kann: meine Gefühle, meine Wünsche und mein Ärger. Wie sie ein dermaßen starkes und überzeugendes Gefühl eines Selbst erzeugt.

Auch mit unserer Erscheinung identifizieren wir uns sehr stark. Unser Aussehen, unsere Gesundheit bzw. unsere Gebrechen sind uns extrem wichtig. Wir können in unserer Abneigung gegenüber Schmerzen, Krankheiten oder dem Älterwerden völlig untergehen. Wir können uns Gesundheit, Vitalität und junges Aussehen wünschen, und dabei in unserer Verzweiflung irgendwelche Illusionen kreieren, die uns das Gefühl vermitteln, jung, gesund und gutaussehend zu sein. Doch diese Illusionen lassen sich nicht aufrechterhalten – vor allem in meinem Alter. Mit der Einstellung, „so ist es nun einmal“, üben wir dagegen keinerlei Kritik am Alterungsprozess des Körpers; wir sind empfänglich, lassen die Dinge zu und können sie differenziert wahrnehmen.

Unsere Unterscheidungsfähigkeit ist Weisheit, *paññā*. Zu unterscheiden bedeutet nicht zu sagen, ob etwas gut oder schlecht ist. Man erkennt lediglich, wie es ist. Wenn wir Gewahrsein nutzen und damit beginnen, es anzuerkennen und zu kultivieren, fängt sodann die Veranlagung zur Weisheit an zu wirken. Diese Art von Weisheit ist keine persönliche Fähigkeit, über Dinge nachzudenken und sie rational zu begreifen. Es ist ein ganz natürliches Unterscheidungsvermögen, das dann zum Tragen kommt, wenn wir das Ego und unsere Verblendungen loslassen. Die Behauptung, „ich“ hätte die Weisheit erlangt, ergibt folglich keinen Sinn. Ich kann bestenfalls sagen, dass die Weisheit ganz natürlich zutage tritt, wenn wir lernen, unser Ego und unsere Verblendungen loszulassen. Sie ist keine Errungenschaft, weil sie nicht etwas ist, das mir fehlt oder mir jemals gefehlt hat. Es ist einfach etwas, das mir bislang vielleicht noch nie aufgefallen ist oder das ich noch nie zugelassen habe.

Wann immer ich von meiner Persönlichkeit ausging, führte das jeweils zu endlosen Problemen für mich selbst und meine Mitmenschen. Ich fand die Idee der Weisheit ganz toll und wollte ein weiser Mensch werden – andererseits schien mir diese Möglichkeit aber dermaßen unwahrscheinlich, dass ich mir kaum Hoffnungen machte, in diesem Leben je weise zu werden. Zu jener Zeit war ich zweiunddreißig Jahre alt, besaß einen kritischen, skeptischen Geist, ausgesprochen kindliche emotionale Gewohnheiten und einen tyrannischen, beurteilenden Verstand. Genau da liegt nämlich das Dilemma: du hast sowohl einen Verstand als auch eine Gefühlswelt. Der Verstand besitzt eine unnachgiebige Haltung, er sagt Dinge wie: „Sei nicht so selbstsüchtig. Du solltest dich nicht so verhalten. Du solltest nicht so denken“. Er weiß genau Bescheid, wie du nicht sein solltest. Dadurch fühlst du dich dauernd schuldig, minderwertig oder unzulänglich. Also herrscht Verwirrung. Wie lässt sich dieser Konflikt zwischen dem rationalen und dem emotionalen Geist lösen? In meinem Fall hing ich an dem Ideal „kein Egoist zu sein“, obwohl ein großer Teil meiner Persönlichkeit sehr egoistisch geprägt war. Ich dachte als erstes immer nur an mich selbst. Ich fühlte mich sehr gefangen in Selbstablehnung und empfand

Schuldgefühle wegen meiner Eitelkeit und Ichbezogenheit. Wie löst man dieses Problem?

Die einzige Möglichkeit, damit umzugehen, schien mir damals die Meditation zu sein. Unter dem Begriff „Meditation“ verstehe ich, was wir auf Pali *bhāvanā* oder Kultivierung des Geistes nennen. Damit ist das Kultivieren des Achtfachen Pfades gemeint. Als Idee könnte dir das vielleicht gefallen, aber verstehst du auch wirklich, was dies beinhaltet, und hast du Vertrauen darin? Bezugnehmend auf die Lehre der Vier Edlen Wahrheiten bedeutet es, dass du mit der ersten Edlen Wahrheit beginnst, d. h. dem Erforschen des Leidens. Du untersuchst Unsicherheit, deine Konfusion oder Eifersucht. Du gehst heftigen Emotionen wie Zorn oder Habgier genauso gründlich nach wie etwa Einsamkeit oder Langeweile. Dabei geht es um die Erkenntnis: „Es ist so“ und darum, dich dafür zu öffnen. Du bemühst dich nicht, irgendetwas loszuwerden oder zu analysieren, sondern du ermöglichst es, dass du dir der Dinge voll und ganz bewusst wirst. Indem du zulässt, dass dir alles voll und ganz bewusst wird, kannst du es anschließend auch loslassen.

Die zweite Edle Wahrheit enthält die Erkenntnis des Loslassens, denn unsere Verblendungen basieren auf unserer Identität und unserem Anhaften an das Verlangen. Dies ist Unwissenheit bezüglich dieser Vier Edlen Wahrheiten. Die Anwendung der Wahrheiten auf unsere Erfahrung im Hier und Jetzt ist daher ein geschicktes Mittel, um die Wirklichkeit dieses Augenblicks auf eine Art und Weise zu betrachten, die dir sonst vielleicht nie in den Sinn käme. Zu leiden ist die normalste menschliche Erfahrung, die man sich vorstellen kann: Der Verlust geliebter Menschen, nicht zu bekommen, was man will, nicht zu mögen, was man hat. Dies ist eine allgemeingültige menschliche Gegebenheit. Durch das Erforschen und Ergründen dieser Vier Edlen Wahrheiten gewinnst du die Einsicht des Loslassens ins Nicht-Anhaften. Dies ist die dritte Edle Wahrheit: die Erkenntnis des Nicht-Anhaftens, die Realität des Nicht-Anhaftens.

Die vierte Edle Wahrheit ist das Kultivieren des Gewahrseins. Das Gewahrsein ist keine Schöpfung; es ist kein bedingter Zustand. Es ist auch keine verfeinerte Erfahrung, sondern etwas völlig Natürliches und Selbst-Erhaltendes. Einmal erkannt, erhält es sich von selbst. Es liegt nicht an „mir“ nachzuhelfen, dass es passiert. Es ist nicht mehr nur mein „Ich“, das versucht, achtsam zu sein. Erkenne einfach nur die Realität der Achtsamkeit: *sati-sampajañña* ist einfach nur *das*. Vertraue ihr und gib dich ihr hin. Untersuche anschließend die Erfahrungen, die du gerade erlebst, sei es etwas Körperliches, Mentales oder Emotionales – was auch immer es sein mag.

Das Geschick der Meditation zielt folglich darauf ab, unsere Illusionen und gesellschaftlichen Konditionierungen zu durchbrechen. Mit Hilfe der Achtsamkeit überwinden wir unsere gesellschaftlichen Konditionierungen. Achtsamkeit ist weder eine Kultur noch gehört sie irgendeiner Religion an; sie ist weder männlich noch weiblich und ist auch nichts Buddhistisches. Es ist etwas Natürliches, es ist hier und jetzt. Gewahrsein hat keine andere Qualität als gewahr zu sein. Wenn wir es erkennen, erwachen wir – einfach durch unsere Fähigkeit, aufmerksam zu sein. Wir sind in diesem Zustand gelassener Empfänglichkeit im Jetzt, der alles einschließt – sowohl das Angenehme als auch das Schmerzhaftes, das Gewollte als

auch das Unerwünschte. Dies ist also der Ausweg aus dem Leiden. Dies ist der Pfad.
Dies ist das Tor zum Todlosen, zur letztendlichen Wirklichkeit.

(aus einem Vortrag im buddhistischen Kloster Abhayagiri, 18. Juni 2005)

34 – Entspannte Aufmerksamkeit

Da ist dieses Gefühl einer mühelosen, entspannten Aufmerksamkeit, ein Sich-Öffnen und Annehmen. Wenn du allerdings an dieser Idee anhaftest, könntest du schon das Wort „Entspannung“ mit einer Anstrengung oder dem zwanghaften Streben nach Entspannung verbinden. Greife also nicht nach Ideen, um damit zu versuchen, dass sich das Leben deinen Wahrnehmungen anpasst. Sei dir einfach nur dieses inneren Dranges gewahr, etwas erreichen oder bekommen zu müssen, und kehre anschließend wieder zum Gefühl der entspannten Aufmerksamkeit, *sati-sampajañña*, zurück. Diese Aufmerksamkeit dient der Präsenz – ein entspannter Seinszustand, der von einem intuitiven Bemühen gehalten wird. Das ist in etwa so, als würdest du dein Gleichgewicht halten – wenn du zu weit nach rechts oder nach links abweichst, merkst du es sofort. Diesen Gleichgewichtspunkt findest du durch dein intuitives Gewahrsein – niemand anderes kann dir vorschreiben, wie du es zu tun hast.

Beobachte, wie Kinder das Laufen lernen: sie experimentieren, krabbeln herum, ziehen sich an Möbeln hoch und lernen, ihr Gleichgewicht zu halten. Sie lernen intuitiv und nicht dadurch, dass ihre Eltern ihnen sagen, wie sie zu gehen haben. Wenn du es selbst noch nie getan hast, nützt dir auch der beste Rat nicht viel, bis du selbst das nötige Gefühl dafür bekommst. Ich für meinen Teil habe den Klang der Stille als einen Gleichgewichtspunkt in meinem Bewusstsein entdeckt. Er ist selbsterhaltend. Du erschaffst ihn nicht. Du öffnest dich einfach ihm gegenüber, erkennst ihn an und entspannst dich in damit.

Folgende Glieder des Achtfachen Pfades können dir dabei helfen, diesen Gleichgewichtspunkt zu finden: rechtes Bemühen, rechte Achtsamkeit, rechte Sammlung, *sammā-vāyāmo*, *sammā-sati*, *sammā-samādhi*. Er ist offen, im Gleichgewicht und empfänglich, und wenn du dies einmal erkannt hast, erscheint er dir mühelos. Doch aufgrund der starken Eigendynamik unserer Angewohnheiten kann er leicht in Vergessenheit geraten. Der denkende Geist fängt an zu zweifeln und wir lassen uns von dieser entspannten Aufmerksamkeit ablenken. Sobald du diese Ablenkung bemerkst, beginne wieder neu in der Gegenwart und verschwende keine weiteren Gedanken daran; verliere dich nicht in Selbstkritik. Es geht nicht um den Versuch, perfekt zu sein – etwas zu erlangen und es dir zu erhalten – indem du dich beim Abschweifen deines Geistes jedes Mal dafür verdammst, dass du nicht achtsam warst oder nicht gut meditieren kannst. Das ist nur eine weitere Falle. Der denkende Geist ist eine dermaßen starke Kraft in unserem Leben, dass wir sehr leicht dem Glauben verfallen, es wäre eine persönliche Schwäche. In Wahrheit gibt es am Denken gar nichts auszusetzen – wir müssen nur lernen, uns nicht in diesem gewohnheitsmäßigen Denkprozess mitsamt seinen ausufernden Tendenzen zu verfangen. Sobald wir merken, dass wir am Denken sind, kehren wir zur Stille zurück. Horche nach dem Klang der Stille. Übe dich immer mehr darin, bis du beginnst, den Gleichgewichtspunkt zu erkennen, dessen Natürlichkeit und Alltäglichkeit. Wir könnten ihn nämlich auch für eine Art spiritueller Errungenschaft oder irgendeinen intensiven, meditativen Zustand halten; solche Gedanken machen ihn jedoch zu etwas Extremem. Denke nicht darüber nach. Versuche nicht, eine Art

spezielle, seltene Erfahrung oder spirituelle Errungenschaft daraus zu machen. Benutze ihn einfach nur sehr pragmatisch, bis du ganz vertraut damit bist.

Mit einer entspannten, ganz auf den Klang der Stille ausgerichteten Aufmerksamkeit, nimmt sogar das Chanten an Bedeutung zu. „*Namo tassa bhagavato arahato*“ hält den Geist vom Umherwandern ab und verfügt über eine besinnliche Qualität. Wir erkennen zunehmend die Schönheit dieser Worte, die wunderschöne Prinzipien vermitteln. Wozu sich also Sorgen um das Denken machen und sich in endlose Gedankenketten verstricken, wenn wir stattdessen an wunderbare Worte wie „*bhagavato*“ und „*arahato*“ denken können? Auf diese Weise habe ich den Hingabe-Aspekt meiner spirituellen Praxis kultiviert. Wenn wir also an „*bhagavato*“ denken – „den Segensreichen“, was bedeutet dann segensreich? Was ist selig? Wir übersetzen *bhagavato* mit einem deutschen Begriff – aber was bedeutet es wirklich, in diesem Augenblick? So ein Wort hat eine gewaltige Wirkung, wenn du es dir bewusstmachst; solche Worte beschreiben herrliche Gemütszustände. Und wenn ich in diesem Klang der Stille verweile, fühle ich mich vom Chanten gesegnet, weil es dieses ausufernde, nörgelnde, tyrannische Über-Ich aufhält, das ich habe. Der Tyrann verschwindet und dieser gesegnete Zustand kommt auf. Segen ist immer vorhanden – ob du dir dessen nun gewahr bist oder nicht. Wenn ich allerdings im ewigen Streben und Klagen über das Leben gefangen bin, dann fühle ich mich natürlich nicht gesegnet.

Aber was ist es, das dies erkennt? Es weiß Bescheid, wenn ich herumjammere, wenn ich negativ eingestellt bin, wenn ich mich selbst tadele usw. Ich versuche also nicht nur, diese Tendenzen zu unterdrücken, sondern die tatsächliche Wirkung solcher negativen Gedanken zu spüren. Ich merke, wenn ich mit dem Klagen anfangen, dann fühle ich mich auf eine bestimmte Art. Das ist wie eine Eingebung, ein Gewahrsein des negativen Zustandes. Dies zu erkennen ist keineswegs angenehm oder friedlich, noch möchte ich einen solchen Zustand kultivieren. Ich möchte nicht als nörgelnder, kritiksüchtiger Mensch wiedergeboren werden, denn das wäre in gewisser Weise ein Leben in der Hölle. So tritt dann also die Hingabeseite des spirituellen Weges deutlicher zutage, aber nicht etwa in Form von Gefühlsduselei oder indem man sich blindlings in irgendwelche ekstatische Zustände hineinsteigert. Hingabe entsteht durch den Gebrauch unserer Reflexionsfähigkeit, wie z. B.: „Was bedeutet Segen? Was ist die Seligkeit in diesem Augenblick?“ Es ist immer etwas Gutes, etwas Schönes; du fühlst dich nicht mehr abgetrennt, isoliert, einsam und wehleidig. Im Segen dieser Stille, dieses Ruhepunktes, erscheinen dann plötzlich Worte wie „*bhagavato*“, „*arahato*“, „*sammāsambuddhassa*“, die das Herzstück des traditionellen Theravada-Mantras bilden – „Ehre dem Gesegneten, Edlen und vollkommen Erleuchteten“ – als eine wunderschöne Reflexion. Das Chanten des „*Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*“ vor dem Hintergrund des Klangs der Stille ist nicht bloß ein oberflächliches Nachplappern von Pali-Wörtern. Ich kann es innerhalb der Stille hören.

Wenn du aber nur auf deine reine Willenskraft setzt – ... „ich muss das schaffen ...“ und „ich will die *jhānas* verwirklichen“ – dann zeugt diese Art von Anstrengung von einem freudlosen Starrsinn. Es geht um „mich“ – jedenfalls habe ich diese Erfahrung gemacht. Ganz am Anfang fand ich vieles ziemlich freudlos,

einfach, weil ich so starrsinnig war. Das war alles, was ich beherrschte: auf der Grundlage des Strebens zu funktionieren, mir Dinge abzuverlangen, Selbstdisziplin zu üben und nach bestimmten meditativen Zuständen zu trachten. Diese Idee einer Errungenschaft – ein Ziel zu erreichen – fungierte als sehr mächtiges und gewohnheitsmäßiges Verhaltensschema, war aber gleichzeitig freudlos. Das Klosterleben wurde dadurch zu einer einzigen freudlosen Plackerei. Ein viel zu intensives „Ich“ war darauf erpicht, etwas aus der Praxis herauszuholen, und es erwartete Ergebnisse. Folglich entwickelte ich die Voraussetzungen der *jhāna*-Praxis überhaupt nicht. Angefangen hatte ich mit der Lektüre des Visuddhimagga; ich beabsichtigte, diese Konzentrationsstufen anhand der Informationen, die ich in Büchern gelesen hatte, zu erreichen. Das Ego interpretierte das Gelesene und setzte es durch schiere Willenskraft in die Praxis um. Ich versuchte, erfolgreich zu sein und etwas zu „erlangen“. Doch selbst wenn ich mal konzentriert war, nagte immer diese Angst an mir, jenen Zustand wieder zu verlieren.

Mein Mangel an Freude trat besonders deutlich zutage, als ich dann an Malaria erkrankte. Eine Art Verzweiflung ergriff mich, denn bis dahin hatte ich wirklich angenommen, ich käme mit meinem *samādhi* voran. Ich war diszipliniert, saß viele Stunden täglich in Meditation, konzentrierte meinen Geist, verzeichnete sogar erste Fortschritte. Dann begann ich mich plötzlich energielos und entnervt zu fühlen – konnte nicht meditieren, konnte mich nicht konzentrieren, konnte gar nichts tun. Und ich fing an zu leiden: „Ich hatte vorher etwas, und jetzt habe ich es verloren“, und „diese Malaria ist daran schuld“. Als ich mich bei Luang Por Chah darüber beklagte, bot er mir folgende Reflexion an: „Die Malaria ist deine Praxis. Lerne daraus“. Und das tat ich dann auch. Anstatt mich nur darüber zu beklagen und zu ärgern: „Wie kann ich diese störende Malaria nur loswerden, um mich wieder meiner Praxis widmen zu können?“, fing ich an zu beobachten: „Wie fühlt es sich eigentlich an, Malaria-Fieber zu haben? Welche körperlichen Empfindungen gehen mit dieser Krankheit einher?“ Das ist ein ganz anderer Ansatz, oder? Für Luang Por Chah stellte die Malaria überhaupt kein Problem dar, das die Achtsamkeit behinderte. Der Pfad wird dir also durch eine Krankheit nicht erschwert. Die großen Hindernisse sind vielmehr Unwissenheit, Selbstbilder und alles andere. Dies sind unsere Fesseln – die Fesseln, die uns den Weg erschweren – und nicht etwa die Malaria oder irgendetwas anderes. Es ist die Art, wie wir die Dinge verstehen. Mit dem rechten Verständnis wird der Pfad offenbar. Der Pfad wird nicht durch irgendwelche Umstände behindert, die wir erleben.

Im Klosterleben gibt es das sogenannte *samaṇa-saññā*, d. h. das Verhalten und die Einstellungen eines Entsagenden. Dies wird durch bestimmte Reflexionen über die Lebensweise eines Almosenempfängers gefördert. Der Buddha hat vier Bedarfsartikel zugelassen: die Robe, eine Almosenschale zum Einsammeln der Nahrung, einen Unterschlupf für die Nacht und Medizin gegen Krankheiten – vier grundlegende Dinge des täglichen Bedarfs. Eine Methode zur Kultivierung eines monastischen Lebensstils besteht darin, über diese vier Bedarfsgegenstände zu reflektieren, wodurch sich dann Zufriedenheit einstellt. Diese Zufriedenheit mit dem, was du hast, ist ein sehr grundlegender Geisteszustand, der zu Verständnis, Freude und der Entwicklung der *jhānas* führt. Die *jhānas* lassen sich recht leicht entwickeln, allerdings nicht durch das Streben des „Ichs“, sie zu erlangen, sondern

durch innere Zufriedenheit, diesem elementaren Gefühl der Zufriedenheit und Dankbarkeit. Früher, als ich noch keine Zufriedenheit oder Dankbarkeit empfand, rührten meine Meditationsbemühungen vom Ego her: da war dieses Gefühl eines „Ichs“, das nach etwas strebte, das sich beweisen und etwas erreichen wollte. Und dann der Unmut, wenn ich wieder verlor, was ich errungen hatte. Das war gar nicht erfreulich! Ich hatte keine Freude am monastischen Leben, als ich noch so vorging und bloß versuchte, die Meditation zu benutzen, um etwas für mich selbst dabei zu herauszuholen.

Während unserer gemeinsamen Zeit mit Luang Por Chah gab es viele solcher *samaṇa-saññā*-Reflexionen. Sie halfen mir in punkto Wertschätzung, denn die Almosenspeise, die die Menschen uns anboten, die Roben und die Unterkunft für die Nacht entsprachen nicht immer dem höchsten Standard; aber es gibt die Praxis, mit dem zufrieden zu sein, was einem gegeben wird. Wenn also niemand schöne Stoffe darbrachte, erlaubte der Buddha den Mönchen, loszugehen und Lumpen (*paṃsakula*) einzusammeln oder die Tücher zu nehmen, in denen Leichen eingewickelt wurden. Aber alljährlich am Ende der Vassa, der Regenzeit-Klausur, gibt es die Kaṭhina-Zeremonien. Während dieser Zeit kaufen oder weben die Laienunterstützer Stoffe und bieten sie den Bhikkhus und Bhikkhunis an, damit sie sich nicht auf Leichenverbrennungsstätten mit irgendwelchen ekligen Tüchern eindecken müssen, in denen zuvor ein Leichnam verwest ist. Diese Besinnung erweckt das Gefühl der Dankbarkeit gegenüber der Laiengemeinschaft, die uns immer das beste Robenmaterial anbietet, das sie auftreiben kann. Wenn du auf diese Weise über die Bemühungen und die Großzügigkeit der Laiengemeinschaft reflektierst, entsteht Dankbarkeit, *kataññū-katavedi*, in dir. Das ist eine wirklich beeindruckende Erfahrung.

Dies ist die Grundlage des heiligen Lebens: nicht das Erlangen von *jhānas* oder die Verwirklichung des Nibbāna, sondern die Demut der schlichten Dankbarkeit für die dargebotene Almosennahrung. Als Almosenempfänger auf *pindabaht* nimmst du alles an, was die Menschen in deine Schale fallen lassen, und du fühlst dich dankbar für das dargebrachte Essen. Das fand ich sehr hilfreich, denn wenn du in Thailand lebst, erfährst du jeden Tag so viel Güte und Großzügigkeit. In der ländlichen Gegend Thailands, in der ich lebte, waren die Dorfbewohner meistens sehr arm; dennoch machte es ihnen große Freude, das, was sie hatten, zu teilen – nicht nur mit den thailändischen Mönchen, sondern auch mit uns westlichen Mönchen. Wenn du die vier Bedarfsgegenstände auf diese Weise kontemplierst, kannst du nur Dankbarkeit empfinden.

Man neigt dazu, immer das zu wollen, was man nicht hat: einen höheren Lebensstandard bzw. hinsichtlich der Meditation, irgendeine Form der Verwirklichung. Wie fühlt es sich eigentlich an, immer das Gefühl zu haben, nicht gut genug zu sein und ständig etwas zu brauchen, das diesen Zustand verbessert? Es geht sogar so weit, dass, wenn du in die Meditationshalle kommst, du nur meditierst, um irgendetwas für dich dabei zu erreichen. Jenes penetrante Drängen des Geistes: Es fühlt sich sehr unangenehm an, wenn du dir dieser Haltung gewahr wirst: „Ich muss etwas bekommen, was ich nicht habe; ich muss meine üblen Gedanken, meine schlechten Launen loswerden.“ Ständig musst du etwas tun. Dies ist *bhava-taṇhā*, *vibhava-taṇhā*, die zweite Edle Wahrheit, die Ursache des Leidens:

das Anhaften, das Verlangen nach Werden oder das Verlangen danach, etwas loswerden zu wollen. Der Wunsch nach irgendetwas basiert immer auf Idealvorstellungen oder Erinnerungen.

Aber das, was sich dessen gewahr ist, rückt den „Wunsch“ in eine Perspektive, in der du ihn untersuchen kannst und das Leiden erkennst, das du durch dein Anhaften an ihn kreierst, indem du nämlich in diese Begierden verstrickt bist und von ihnen versklavt wirst. Du hast immer das Gefühl, als ob etwas nicht stimmt; oder, wenn ich etwas erreiche, will ich es behalten; oder ich rege mich furchtbar auf, wenn mich jemand in meiner Konzentration stört. Früher wurde ich in der Meditationshalle oft sehr selbstsüchtig und ärgerte mich über jede Kleinigkeit: wenn sich jemand bewegte oder irgendwelche Geräusche machte, z. B. hustende Menschen oder Nylonjacken mit Klettverschluss. Du erkennst, dass du dich so fühlst, weil du all das nicht haben willst; du willst dieses Geräusch oder diese Störung nicht. Du versuchst, etwas zu bekommen oder festzuhalten, was dir gefällt. *Bhava-taṇhā, vibhava-taṇhā* machen dich zum Kontrollfreak. Leute, die meditieren, leiden häufig darunter. Das ist kein besonders friedlicher Zustand; du fühlst dich ständig bedroht. Wenn ich die Kontrolle verliere oder wenn sich jemand danebenbenimmt, beeinflusst das meinen Gemütszustand und der Unmut oder der Ärger hat mich im Griff.

Die Entwicklung jenes Gefühls der Zufriedenheit und Dankbarkeit führt mich dorthin, wo die *jhānas* herrühren, nämlich zu einer tragfähigeren Grundlage als meinem persönlichen Wunsch, etwas zu erreichen. Diese *jhāna*-Faktoren sind recht zugänglich: *vitakka-vicāra, pīti-sukha, ekaggatā*. Da ist zunächst *vitakka-vicāra*, die das Meditationsthema ins Gewahrsein rücken, also den Gedanken selbst. Das Thema der *mettā-Praxis* oder liebevollen Güte führt zu *pīti-sukha* – Verzückung – zu Wohlbefinden und mentalem Glücksgefühl, was wiederum in *ekaggatā* oder Einsgerichtetheit mündet. All diese Qualitäten haben ihren Ursprung in Zufriedenheit und Dankbarkeit, und nicht in „meinen“ Bemühungen, etwas zu erlangen, das ich will. Dies ist genau der Punkt, auf den uns Luang Por Chah im Laufe unseres Klosterlebens in Wat Pah Pong immer wieder hingewiesen hat: die Entwicklung jener Grundlage der Zufriedenheit und Dankbarkeit. Früher kamen mir dabei sogar die Tränen – du kriegst Tränen in den Augen vor Freude und dem Glücksgefühl des Verzückungszustandes. Wie sehr wir doch gesegnet sind durch die Großzügigkeit der Laiengemeinschaft, die es uns ermöglicht, den Dhamma zu praktizieren! Solche Reflexionen rund um das Thema Hingabe lassen unser Leben zu einer wunderschönen und freudvollen Erfahrung werden.

(aus einem Retreat im Spirit Rock Meditationszentrum, 30. Juni 2005)

35 – Es gibt einen Ausweg

Ich möchte zunächst ein paar Worte zur dritten Grundlage der Achtsamkeit sagen, der Achtsamkeit auf den Geisteszustand. In diesem Zusammenhang habe ich es als sehr hilfreich empfunden, meine Gemütslage zu kontemplieren. Ich habe einen Charaktertyp, der sich ein schönes Leben wünscht, umgeben von lauter lächelnden Menschen, die sagen: „Es ist alles in Ordnung“ – selbst wenn es nicht so ist. Wir könnten unser Leben in der Tat so leben: ohne es zu wagen, die Dinge zur Sprache zu bringen oder zuzugeben, geschweige denn zu kontemplieren, wie sie tatsächlich sind, weil uns das bedrohlich vorkommt bzw. Angst macht, und weil ein Teil von uns es gar nicht wirklich wissen will. Wir sind nicht dazu bereit oder haben das Gefühl, es nicht verkraften zu können. Oder wir kennen uns selbst oder verstehen die Dinge nur in dem Ausmaß, um uns um vermeintlich schlechte Gewohnheiten oder persönliche Probleme zu kümmern. Möglicherweise befürchten wir auch, dass mit uns selbst etwas grundsätzlich nicht stimmt: „Vielleicht ist bei mir eine Schraube locker, oder ich bin bei meiner Geburt zu kurz gekommen“. Das Problem ist Folgendes: Wenn du dich selbst betrachtest, verstehst du nicht wirklich, warum du so bist.

Früher, als ich noch jung war, gab man als Mann nie etwas zu; wir spielten alle irgendwelche Rollen und führten uns wie Machos auf: „Ich fürchte mich vor nichts, ich schrecke vor nichts zurück“. Wir taten so, als seien wir unbesiegbar und zäh. Ich erinnere mich, dass in der Marine alle diese Rolle spielten; alle sagten, sie seien zäh – aber ich fürchtete mich zu Tode. Heutzutage sind wir eher bereit, uns solche Dinge gegenseitig oder uns selbst gegenüber einzugestehen – und zwar eher, indem wir einander zuhören, als in Form einer Beichte. Ich ertrug es allerdings einfach nicht, verwirrt zu sein. Ich wollte immer ganz genau wissen, wie alles zu sein hatte, und musste immer alles sorgfältig in Reih und Glied haben, um mich sicher zu fühlen. Sonst fühlte ich mich unsicher und verwirrt und wehrte mich gegen dieses Gefühl. Ich versuchte immer wieder, es loszuwerden. Mein Vorschlag lautet nun: Wenn du dich durch irgendetwas unsicher, ungewiss oder verwirrt fühlst, nimm die Gelegenheit wahr, über dieses Gefühl zu reflektieren. Schau einfach nach innen und frage dich: „Wie fühlt sich das an?“ Nimm einfach deine Stimmungslage als mentales Objekt wahr, ohne sie zu beurteilen, und beobachte, was dann passiert.

Du kannst die Gemütslage des Zweifels heraufbeschwören, um den denkenden Geist abzustellen. Wenn du also etwas nicht weißt, wenn du dir nicht sicher bist, oder wenn du eine Frage wie etwa „wer bin ich?“ benutzt (oder jede andere Frage, die dich ins Zweifeln bringt) in den Raum stellst, kannst du dir jener Lücke im Geist gewahr werden, die frei jeglicher Gedanken ist. Du benutzt den Zweifel als geschicktes Mittel zur Entwicklung der Fähigkeit, den Zustand des Nichtwissens zu erkennen. Achte also auf die Lücke zwischen einzelnen Wörtern, zum Beispiel: „Ich bin ein Mensch“. Ehe du diesen Satz denkst, gibt es eine Pause, dann kommt „Ich“, gefolgt von einer Lücke, „bin“, und wieder eine Lücke, „ein“, noch eine Lücke, „Mensch“. Auf diese Weise gewöhnst du dich daran, jenen Raum wahrzunehmen und zu beachten, in dem sich kein Denken abspielt. Das fördert die Entwicklung einer zusammenhängenden Achtsamkeit, die nicht allein auf die

Wahrnehmung von Empfindungen oder Dingen zurückzuführen ist, sondern auch auf das Gewahrsein des Nichts und des Hintergrunds – der Leerheit, des Raums und der Stille. Um jene zu erkennen, musst du aufwachen, denn der Geist ist nicht darauf konditioniert, diese Dinge wahrzunehmen, so offensichtlich sie auch scheinen. Nichtsdestotrotz kannst du sie sehr wohl plötzlich wahrnehmen und zu dem erwachen, wie es ist.

Indem ich also meine Stimmung kontempliere: „Wie ist meine Stimmung gerade?“, kann ich in den Körper eintauchen und überprüfen, ob da Ängste vorhanden sind oder ob ich mich unzufrieden, unwohl, glücklich oder positiv fühle. Egal welche Stimmung oder innere Atmosphäre vorhanden ist, ich kann sie als Objekt wahrnehmen. Normalerweise versuchen wir, unsere Stimmung zu manipulieren und positiv zu denken, um uns besser zu fühlen, da es keinen Ausweg aus diesem bestimmten Zustand zu geben scheint. Doch je mehr wir uns daran gewöhnen, unsere Stimmungen zu beobachten, desto seltener fallen wir ihnen zum Opfer. Wir lehnen uns auch nicht mehr gegen sie auf oder lassen uns von ihnen vereinnahmen. Diese Fähigkeit, unsere jeweiligen Geisteszustände und deren Eigenschaften zu erkennen, während wir sie erfahren, wird Achtsamkeit der Geistes- und Gemütszustände genannt. Damit gelingt uns der Ausweg aus dem Leiden; es gibt einen Ausweg aus dem Bedingten, dem Geborenen, dem Erschaffenen und dem Entstandenen:

Es gibt das Ungeborene, Unerschaffene, Unentstandene. Gäbe es das Ungeborene, Unerschaffene, Unentstandene nicht, dann gäbe es keinen Ausweg aus dem Geborenen, dem Erschaffenen, dem Entstandenen. Doch weil es das Ungeborene, das Unerschaffene, das Unentstandene gibt, gibt es auch einen Ausweg aus dem Erschaffenen, dem Geborenen, dem Entstandenen.

(Itivuttaka 43)

Diese Art des Entkommens wird ermutigt: sich von den Fesseln und der Gefangenschaft dieses todgeweihten Zustands zu befreien – todgeweiht deswegen, weil die Anhaftung an den fünf Khandhas gleichbedeutend ist mit der Anhaftung am Tod. Alles, was Teil dieser Khandhas ist – deine Gedanken, deine Erinnerungen, deine Gefühle und dein Körper – wird einmal sterben. Wer glaubt, am Leben zu hängen, hängt in Wirklichkeit am Tod. Die Leute lieben das Leben, sind fasziniert von der bedingten Welt und hegen eine märchenhafte bzw. naive Hoffnung, dass die Befriedigung ihrer Begierden sie von ihrem Leiden erlösen wird. Doch du musst gar nicht mal so lange reflektieren, um zu erkennen, dass solange du am Verlangen anhaftest und von ihm verblendet wirst, es sich immer weiter fortsetzen wird. Du erfährst ein paar flüchtige Momente der Befriedigung; mehr kannst du nicht erwarten. Danach beginnt die Suche von neuem, und das geht immer weiter so, weil das Hauptproblem die Identifikation mit und das Anhaften am Verlangen ist. Unsere wahre Natur ist aber nicht die Begierde, ist nicht der Tod. Es gibt das Nichtbedingte, Ungeborene, Unerschaffene, Unentstandene. Und wenn es also hier und jetzt zeitlos und offensichtlich ist, was kann es dann hinsichtlich deiner Erfahrung dieses Augenblicks sein?

Üben, um etwas in der Zukunft zu erreichen, oder Üben zwecks persönlicher Verbesserung führt immer zum Leiden. Erkenntnis oder das Erwachen zu verwirklichen, bedeutet: erwache zur Gegenwart, vertraue deiner Fähigkeit zuzuhören, und verweile einfach nur im Zustand des schlichten Gewahrseins im Jetzt. Das erscheint uns insofern schwierig, da wir es nicht gewohnt sind, so etwas aufrechtzuerhalten. Wir sind für Leidenschaften programmiert, für das Hoch- und Runter auf der Skala von Gier, Hass und Verblendung in all ihren Variationen. Es gibt jedoch dasjenige, das sich jener Leidenschaften und Extreme gewahr ist; dasjenige, das durch die Achtsamkeit auf den Körper, auf die Gefühle, Geisteszustände und mentalen Phänomene eingerichtet worden ist. Mit Hilfe der Achtsamkeit, des Ergründens und der Reflexion der fünf Khandhas lässt sich unsere Haltung ihnen gegenüber neu einstellen. Anstatt sie auf diese persönliche Art und Weise aufzufassen – als „ich und meins“ – können wir ihren veränderlichen Charakter kontemplieren.

Die konstante Voraussetzung bei all diesen Erfahrungen ist Achtsamkeit. Du kannst dir des Entstehens eines Zustandes wie des Einatmens gewahr werden – es beginnt, erreicht seinen Höhepunkt, dann setzt das Ausatmen ein und es hört auf ... *und da ist dasjenige, das sich des Entstehens und des Aufhörens gewahr ist.* Analog dazu kannst du dir gewahr werden, dass sich die Stimmungen, die du erlebst, ständig verändern. Wenn du geduldig genug und willens bist, deine Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten, erweist sich jede Stimmung ganz klar als unbeständig; sie ist kein solider Klotz. Wenn wir jedoch unsere Stimmungslage nicht erkennen, geben wir uns ihr entweder immer hin oder wir widersetzen uns ihr, und sie übt einen entscheidenden Einfluss darauf aus, wie wir das Leben erfahren.

Wenn ich nur meinen Launen und meiner mentalen Konditionierung folge, irre ich bloß ziellos umher. Sobald ich dagegen wach und aufmerksam bin, ändert sich meine Beziehung zu den Gegebenheiten. Ich bin kein Gefangener der bedingten Welt mehr. Ich beobachte sie. Ich bin die erkennende Instanz und bin mir der Unbeständigkeit bedingter Phänomene gewahr. Und hinter allen bedingten Phänomenen verbirgt sich das Nichtbedingte. Die Stille stellt einen Hintergrund dar. Sie umschließt alles, ist jedoch kein Zustand an sich, der etwa einen anderen Zustand aufhebt. Bedingte Phänomene kannst du immer nur einzeln erleben; du kannst immer nur entweder A oder B oder C erleben. Wenn du intuitives Gewahrsein nutzt, dann ruhst du in diesem umarmenden Hintergrund, in dem alle Zustände ins rechte Licht gerückt werden. Sie sind so, wie sie sind – sie fühlen und bewegen sich, sie scheinen irgendetwas zu sein, und sie sind eben so. Und dann vergehen sie wieder, sie hören auf.

Auf der Persönlichkeitsebene kann mir all dies Angst machen. Schon allein der Gedanke an Erleuchtung oder an die Verwirklichung des Todlosen kann als überzogene Täuschung angesehen werden. Wir betrachten uns in der Regel meist negativ. Wir fühlen uns demütig und glauben, dass wir durch das Einräumen unserer Fehler Ehrlichkeit an den Tag legen. Die meisten Menschen gründen ihr Selbstbild gern auf ihre Fehler und Schwächen – aber müssen jenen Luxus aufgeben, eine traumatisierte Person, ein hilfloses Opfer der Umstände, ein Anhänger des Opferkults zu sein. „Meine Mutter hat mich nie geliebt, deshalb bin ich so geworden, wie ich bin.“ Wenn du an jenen alten Rollen festhältst, wirst du dein ganzes Leben

auf diese Weise erleben. Es gibt die Erlösung vom Leid der Verblendung und von der Macht der Konditionierung. Vielleicht denken wir aber auch: „Sicher, der Buddha hat es geschafft, aber das ist über 2.500 Jahre her, es könnte sich also genauso gut nur um eine Legende handeln.“ Dabei ist es völlig irrelevant, ob der Buddha jemals wirklich gelebt hat, denn, wenn du Achtsamkeit praktizierst und kultivierst, wirst du die Wirkung der Lehre erfahren. Wir fordern keine historische Präzision – wir wollen nur wissen: Funktioniert es? Gibt es einen Ausweg aus dem Leiden? Wann geschieht dies? Kannst du erkennen, wann kein Leiden mehr da ist?

Die Welt, die wir als menschliche Individuen bewohnen, ist im Wesentlichen ein Ort des ständigen Wandels und des Karma. Alles ist voneinander abhängig und miteinander verbunden. Unsere Existenz in diesem menschlichen Körper verbindet uns somit mit den Alterungsprozessen und dem ganz natürlichen Leiden, der ganz natürlichen Unzulänglichkeit. Ich habe diesen Körper nicht erschaffen; er ist nicht meine Schöpfung; er ist ein Zustand, der im Einklang mit den Naturgesetzen funktioniert. Ich könnte aus dem Alterungsprozess dieses Körpers ein leidvolles Problem machen, wenn ich wollte. Die Leute geben Geld für Schönheitsoperationen aus, um sich die Falten entfernen zu lassen, um jünger auszusehen usw., denn wenn du dich mit dem Körper identifizierst und er dann anfängt zu altern, leidest du unter diesem natürlichen Vorgang.

Wenn uns etwas weh tut oder uns unwohl ist, oder wenn etwas schiefgeht und wir für Dinge zur Rechenschaft gezogen werden, die wir nicht getan haben, oder wenn vielleicht ein geliebter Mensch stirbt – der Schmerz ist eine natürliche Empfindung, doch wir müssen kein Leid um ihn herum erzeugen. Die Dinge sind nun mal, wie sie sind; unser kammisches Erbe in diesem Augenblick ist genau so, und das Leiden entsteht durch unser Anhaften an diese Zustände. Wenn kein Anhaften da ist, fühlen wir zwar immer noch das Unbehagen und auch das kammische Erbe unseres Lebens ist vorhanden, doch wir erzeugen keinen zusätzlichen Ärger oder Widerwillen, keine Verbitterung, Schuldzuweisung oder Angst, kein Selbstmitleid oder Verlangen.

Mein Ratschlag ist also: Versucht, die Dinge zu vereinfachen; füllt nicht eure gesamte Zeit mit Aktivitäten aus, sondern nehmt euch mehr Zeit, um eure Meditation im Alltagsleben zu entwickeln. Betrachtet Achtsamkeit als etwas, was es wertzuschätzen und zu respektieren gilt. Solange du dich vom Gedanken leiten lässt, dass du nur dann meditierst, wenn du auch Zeit dafür hast, wirst du nach einer Weile keine Zeit mehr dafür haben – das garantiere ich dir! Alles andere erscheint dir viel dringlicher als Meditation, denn Meditieren macht den Eindruck, als säßest du sowieso nur da und würdest nichts tun. Deine Familie könnte denken: „Er sitzt einfach nur da, ohne irgendetwas zu tun – wozu soll das gut sein? Er sollte lieber etwas tun.“ So ist unsere Gesellschaft nun einmal, das ist einfach so. Wenn du aber wirklich Interesse daran hast, die Meditation für dich selbst zu entwickeln, dann räume ihr einen vorrangigen Platz ein und wähle einen Lebensstil, der dir Gelegenheit zur stillen Reflexion bietet. Kultiviere *samatha* und *vipassanā* und integriere sie dann in deinen Alltag. So wirst du eine Menge darüber lernen, wie die Dinge sind.

Während sich die Einsicht in den Geist entwickelt, kannst du dir gewahr sein, was du für andere Menschen, deine Familie, deine Arbeitskollegen oder deine

Nachbarn empfindest. Wenn du dich über deinen Ehepartner ärgerst, kannst du zumindest bemerken, dass du gerade jetzt Zorn empfindest – das fühlt sich so an – anstatt dich darin zu verlieren, ihm Vorwürfe zu machen oder zu versuchen, es nicht einzugestehen. Ein Gefühl zuzugeben, bedeutet nicht, dass es immer dableiben wird oder gar etwas anderes ist als „es ist jetzt so“; es hilft dir aber, die Spannung abzubauen, weil du nicht darin gefangen bist. Bedenke, wenn du beispielsweise in jemanden verliebt bist, dass du nicht wahrhaben möchtest, dass mit dieser Person etwas nicht stimmen könnte. Selbst wenn sie ihre Fehler hat, spielt das keine Rolle; du nimmst sie einfach nicht zur Kenntnis. Wenn du dagegen jemandem Vorwürfe machst, fällt es dir schwer, dich an irgendetwas Gutes zu erinnern, was sie jemals getan hat. Alles, woran du dich jetzt genau erinnern kannst, sind all die schlimmen Dinge, die sie getan hat.

In dieser Praxis der Achtsamkeit sind wir willens, unsere schlechten Gedanken, unseren Unmut und all diese negativen Emotionen zu ertragen – wir sind willens, uns ihrer gewahr zu werden und in unsere Zuflucht zu vertrauen. Wir können Geisteszustände einfach so sein lassen, wie sie sind, ohne Schuldgefühle oder eine ablehnende Haltung ihnen gegenüber zu entwickeln. Es fühlt sich immer noch gleich an – wenn es sich um einen schlechten Gedanken handelt, fühlt er sich immer noch unangenehm an – aber deine Beziehung zu ihm ist jetzt eine Beziehung der Güte oder der Geduld, und das wiederum gestattet dem Zustand, sich aufzulösen. Er ist geklärt und hört auf. Wenn wir also unsere Stimmungen erkennen und ihre Auswirkungen auf uns erkennen und verstehen, erzeugen wir kein neues Leid mehr um sie herum, oder in unserem Umgang mit anderen Menschen.

(aus einem Retreat im buddhistischen Kloster Amaravati, 19. September 1997)

36 – Instinkt und Aspiration

Unsere instinktiven Energien sollten reflektiert und als das verstanden werden, was sie sind. Es ist wichtig zu verstehen, dass der menschliche Körper ein animalischer Körper ist. Folglich besitzen wir die instinktiven Antriebe des Tierreichs, um uns fortzupflanzen und unser Überleben zu sichern, wobei unsere sexuellen Wünsche und Überlebensmechanismen in der heutigen Gesellschaft nur selten so verstanden werden. Wir scheuen uns davor, uns als instinktgesteuerte Kreaturen zu sehen, denen derartige Energien innewohnen. Wir stellen uns lieber vor, wir seien auf einer höheren Ebene angesiedelt, nämlich als Person oder Persönlichkeit. Wir gehen ungern davon aus, dass wir, wenn es ums Überleben geht – wie etwa in einer Schlacht – dazu neigen, auf die Instinktebene zurückzufallen. In solchen Situationen, in denen uns die Ausrichtung auf ein höheres Ideal oder der Sinn für persönliche Integrität und Ethik fehlt, kann unser Verhalten ganz automatisch sogar in Brutalität umschlagen. Darüber sollten wir uns im Klaren sein. Es geht nicht an, dass wir uns Menschen gegenüber, die in einem Krieg kämpfen, überlegen fühlen und auf sie herabsehen. Woher wollen wir wissen, wie wir uns unter den gleichen Umständen verhalten würden?

Aus meiner eigenen Erfahrungen in der Armee weiß ich, wie wichtig der Sinn für persönliche Integrität ist. Natürlich kann ich auch gewisse ursprüngliche Antriebe und Tendenzen in mir erkennen, doch was mich weitaus stärker antreibt, ist die Sehnsucht nach etwas Höherem. Diese Sehnsucht wohnt allen Menschen inne. Wir ahnen intuitiv, dass es ein höheres Ziel gibt, das wir in uns selbst verwirklichen können. Genau dafür sind Religionen da, deswegen haben die Menschen sie geschaffen. Religion ist der Versuch, diesem intuitiven Gespür, dieser mystischen Vorstellung oder Sehnsucht Ausdruck zu verleihen. Nichtsdestotrotz können wir auch jeden Moment in unser urwüchsiges Verhalten zurückfallen. Wenn wir nicht achtsam sind, sind die entsprechenden Voraussetzungen dafür erfüllt. Wenn uns unser einfaches Überleben am wichtigsten ist, offenbart sich darin dieses ganz persönliche Gefühl des „Ich“ als Person. Ein sexueller Impuls kann statt als naturgegebener Trieb als etwas sehr Persönliches interpretiert werden. Selbst physische Hungergefühle könnten wir für „unsere“ Gier halten, oder das Gefühl des Widerwillens angesichts etwas Ekligen und Abscheulichem als persönliches Problem betrachten.

Diese instinktiven Triebe sollten wir anerkennen, da wir sonst Gefahr laufen, sie zu unterdrücken oder abzustreiten. Und dann könnten wir bestimmte Situationen nicht richtig einordnen und dadurch neurotisch oder konfus werden. Die Sichtweise hinsichtlich eines Selbst – wenn wir uns also für eine Persönlichkeit halten, für ein völlig isoliertes Individuum – ist eine entfremdende Sichtweise und führt zu endlosen Komplikationen. Wenn ich die Dinge auf einer persönlichen Ebene interpretiere, erscheint mir alles, was ich fühle und erlebe, enorm wichtig, gleichzeitig aber auch unterschiedlich und sogar befremdlich von der Erfahrung aller anderen Menschen. Als eine Persönlichkeit und als ein Individuum muss ich ein Leben lang „ich“ sein. Das hat zur Folge, dass ich ein Körper bin – ein verletzliches, empfindliches und isoliertes Geschöpf – und eine Identität besitze, die nicht nur

physisch, sondern auch emotional verletzt werden kann. Ich kann beleidigt, verstoßen oder verachtet werden. Auch wenn andere das nicht wirklich tun, könnte ich mir dennoch einbilden, dass mich jemand nicht besonders mag oder mich sogar verachtet – dabei denkt er oder sie vielleicht gar nicht mal an mich. Ebenso könnte ich meine Einstellungen, Vorurteile und Voreingenommenheiten auf die Menschen projizieren, mit denen ich zusammenlebe, um so meine eigenen Annahmen hinsichtlich meiner Persönlichkeit zu bestätigen oder zu untermauern. Selbst in einer behüteten und gut funktionierenden Gesellschaft können wir uns noch Dämonen und andere Kreaturen vorstellen, die uns jederzeit angreifen oder ausnutzen wollen. Wir erleben schließlich alle möglichen Ängste und Begierden, die von einem Geist interpretiert werden, der von der Sichtweise eines Selbst eingeschränkt ist.

Nehmen wir einmal das ganz banale Persönlichkeitsverständnis wie: „Ich bin mein Körper“. Damit wird der Körper zum „Ich“. Er ist nicht mehr eine natürliche Gegebenheit, die den Naturgesetzen unterliegt – er ist „ich“. Handelt es sich um einen männlichen Körper, dann identifiziere ich mich mit allem, was meine Kultur oder Gesellschaft rund um das Thema Mannsein/Frausein hervorgebracht hat. Männer können sich um ihre Männlichkeit große Sorgen machen. Wir können uns ziemliche Sorgen über unseren Mangel an Männlichkeit, unsere Schwäche oder unsere Verletzlichkeit machen. Unsere Gesellschaft schreibt uns bestimmte Normen vor, wie wir nach außen hin aufzutreten haben: ethische Maßstäbe und Ideale, wie wir die Dinge sein sollten.

Auf ähnliche Weise könnten wir, wenn wir uns nach einem mystischen Verschmelzen oder der vollkommenen Verwirklichung sehnen, überaus hohe Maßstäbe an uns selbst setzen – Ideale, die wir gerne erreichen würden. Wir möchten jemand sein, der erleuchtet ist. Wir möchten ein Buddha oder ein Heiliger werden, oder jemand, der keine Angst mehr hat, oder der wirklich gütig und liebevoll ist, frei von jeglichen Begierden und Ängsten. Vielleicht stellen wir hohe Ansprüche an unsere Persönlichkeit – dass wir großzügig, edel und tugendhaft sein sollten – und wenn wir dann irgendwelche niedrigeren Gefühle empfinden, fühlen wir uns schuldig. „So sollte ich mich nicht fühlen, ich darf nie wütend werden, ich sollte ein liebevoller, warmherziger, mitfühlender Mensch sein.“ Auf diese Weise wird der Geist vom Ideal einer vollkommenen Person programmiert und geprägt. Das ist nichts weiter als eine bedingte Reaktion, ein gewohnheitsmäßiges Denkmuster, das dafür vorprogrammiert ist, auf diese Weise abzulaufen. Es ist nicht so, dass mit dir etwas nicht stimmt, dass du anders sein solltest oder etwas anderes fühlen solltest, oder dass du nicht auf etwas reagieren oder über etwas nachdenken darfst. Erkenne einfach nur, dass du den hohen Anforderungen, die du an dein Selbst als Person stellen könntest, niemals gerecht werden wirst, denn diese Anforderungen sind einfach nur Ideen, und Ideen sind mentale Zustände.

Sobald dir durch deine eigene Erkenntnis klar wird, dass deine Denkgewohnheiten bedingt und nicht du selbst sind, wird dir der Inhalt deiner Gedanken nicht mehr so leicht schaden können oder dich aus der Fassung bringen. Dein Denken ist gar nicht so wichtig, weil es nämlich kein persönliches Merkmal ist. Was wir denken und wie wir uns fühlen, wird nicht mehr als „ich“ und „mein“ interpretiert. Es ist, was es ist. Wenn wir hasserfüllt und unglücklich sind, ist das

eben, was gerade vorliegt – du musst es nicht aus der Persönlichkeitssicht heraus interpretieren. Deine Art zu denken oder zu reagieren und die Dinge, die dir durch den Kopf gehen, können alle als Dhamma bezeugt und als das erkannt werden, was sie wirklich sind. Es ist nicht, was „ich bin“, als Person. Wir können also den Geist von diesen blinden, konditionierten Reaktionen befreien.

Einer unserer größten Wünsche ist, glücklich zu werden; wir alle haben diesen Zustand schon einmal erlebt und möchten gerne mehr davon haben. Als Buddhisten neigen wir allerdings manchmal dazu, zu denken: „Ich bin gar nicht auf der Suche nach Glück; ich will das Leiden verstehen“. Damit erschaffen wir eine Persönlichkeit, die das Glückliche ablehnt: „Ich möchte einfach nur meinen Geist beobachten und *dukkha* verstehen“. Aber auch das beruht immer noch auf diesem „Ich“-Eindruck, der etwas erreichen oder verstehen möchte. Ähnlich verhält es sich mit dem Wunsch, die letztendliche Realität zu verwirklichen, Nibbāna – Ist das etwa nichts weiter als Idealismus, Sentimentalität? Es hört sich arrogant und eingebildet an. Wie sollte ich so etwas schaffen! Und so verherrlichen wir die Vorstellungen von Nibbāna, Buddhas und Bodhisattvas und platzieren sie auf Sockeln, so dass wir sie nur noch anhimmeln können.

In der Meditation hingegen richten wir unsere Aufmerksamkeit darauf, wie die Dinge sind, anstatt etwas Erhabenes anzubeten oder etwas zu bewundern, das uns deutlich übersteigt. Und ein Aspekt dessen, wie die Dinge sind, ist, dass man Ehrfurcht oder ein Gefühl der Unterlegenheit angesichts des Erhabenen, Reinen und Guten verspürt! Möglicherweise entspringt unser Wunsch, Nibbāna zu verwirklichen, aber auch der Intuition, dass diese menschliche Dimension nicht wirklich dem entspricht, was wir sind; der Intuition, dass wir eigentlich gar keine Männer oder Frauen sind, dass wir keine instinktgesteuerten Wesen sind. Wir stellen vielmehr fest, dass das Mann- oder Frausein Gegebenheiten sind, die wir in diesem Leben erfahren. Sie sind das kammische Ergebnis unserer Geburt. Sie sind Zustände, die entstehen und vergehen. Sie sind Nicht-Selbst.

Der berechtigte Anspruch, Nibbāna zu verwirklichen, entspringt einer Intuition, dass unsere wahre Heimat nicht im Menschsein auf dem Planeten Erde liegt – sondern dass dies eine Übergangsphase, eine spirituelle Reise für uns ist. Wir versuchen jedoch nicht, die Naturgesetze der bedingten Welt abzustreiten, abzulehnen oder zu verurteilen. Wir haben nichts gegen sie, sind aber gleichzeitig fest entschlossen, sie zu verstehen, um nicht in *irgendeinem* weiteren bedingten Bereich gefangen und wiedergeboren zu werden. Das können wir auch schaffen, weil wir als menschliche Wesen nämlich die Fähigkeit haben, über diesen ganzen Prozess zu reflektieren.

Unser Interesse an reflektierendem Denken erwacht in dem Moment, wenn wir selbst leiden – wohingegen das Reflexionsvermögen deutlich nachlässt, wenn wir allzu glücklich sind. Wenn das Leben allzu angenehm oder einfach ist, nehmen wir es als selbstverständlich hin und werden von Glücksgefühlen und Genüssen abhängig, so dass wir – angenommen, wir könnten ununterbrochen ungetrübtes Glück und Vergnügen genießen – uns wahrscheinlich gerne damit begnügen würden. Doch wir stellen fest, dass das Leben trotz all seiner Annehmlichkeiten, seiner Vorzüge und seinem Komfort nach wie vor unbefriedigend ist und dass es schwierig ist, sich seinen Frieden und sein Glück dauerhaft zu bewahren. Wir

erleben einige glückliche und angenehme Momente, doch sehr vieles in unserem Leben ist im Grunde ausgesprochen unangenehm: So müssen wir zum Beispiel unseren Körper mit seinen weniger erfreulichen Funktionen mit uns herumschleppen. Außerdem müssen wir uns alle dem Älterwerden, dem unvermeidlichen Verfall und Tod unserer menschlichen Körper sowie dem Verlust geliebter Menschen stellen. Unser menschliches Dasein ist ein Zustand, in dem wir jede Menge Leiden, Unglück, Beschwerden und Schmerzen erleben.

Doch genau dann, wenn wir unangenehme Geisteszustände oder Emotionen erfahren, erwacht dieses rege Interesse in uns, unsere gegenwärtige Situation zu verstehen. Wir wissen dann die himmlischen Boten des Alters, der Krankheit und des Todes zu schätzen – ebenso wie den *samaṇa* oder den spirituell Suchenden. Dies sind die Boten, die uns aufwecken. Wenn die Menschen Alter, Krankheit und Tod nicht beachten und untersuchen oder sich damit arrangieren, wird ihr Leben sinnlos und materialistisch – wie wir das in der heutigen westlichen Welt sehen können: es ist oberflächlich. Das *samana*-Dasein und seine sichtbare Erscheinung eines Entsagenden sind auch deshalb so wertvoll, weil sie wie ein Symbol auf uns wirken. Sie dient dem Rest der Welt als Mahnung, dass es einen Weg gibt, unsere Lebenserfahrungen zu verstehen. Wir können über sie hinausgelangen, wir können die letztendliche Realität erkennen, wir können von diesem Leiden befreit werden – Befreiung ist möglich.

Wozu passen wir uns eigentlich äußerlich einander an? Wir haben alle kahl geschorene Köpfe und tragen die gleiche Art von Roben. Wieso drücken wir nicht unsere „einzigartige, gottgegebene“ Persönlichkeit aus, unsere höchst persönliche Art, die Dinge zu tun? Das ist deshalb so, weil die Vorstellung eines getrennten und einzigartigen „Ich“ logisch betrachtet nur zur Erfahrung einer völlig entfremdeten Persönlichkeit führen kann, und das wäre eine höchst unbefriedigende Erfahrung. Deswegen streben wir also danach, die Persönlichkeit zu transzendieren, anstatt sie weiter zu festigen. Wir nehmen Zuflucht in den Sangha und nicht in unsere Persönlichkeit; unser Ziel ist Nibbāna, nicht das Glücklichsein. Nibbāna oder das Todlose: wir können uns kein Bild davon machen. Versuche einmal, dir das Nichtbedingte, Ungeborene, Unerschaffene, Unentstandene vorzustellen – am Ende bleibst du nur mit dem Gefühl der Vernichtung zurück, des Nichts, bar jeder Gefühle, jeder Schönheit, jeder Güte, jeder Wahrheit – nur eine vollkommene Leere und ein totales Vakuum.

Wieso also tun wir das? Die Leute versuchen, auf diese Weise über das Nichtbedingte, Unerschaffene, Ungeborene, Unentstandene nachzudenken, und gelangen schließlich zur Ansicht, dass der Buddha ein Verfechter der Vernichtung war. Tatsache ist aber, dass unsere Vorstellungskraft ihre Grenzen hat. Du kannst dir das Nichtbedingte nicht vorstellen – also gibst du es auf, darüber zu fantasieren. Versuchst du dennoch, dir das Todlose oder das Nichtbedingte vorzustellen, entsteht eine Art Leerraum in dir, in dem kein Bild mehr aufkommt. Bewusstes Gewahrsein ist immer noch aktiv, obwohl das Objekt, das wir uns vorstellen, ein Nichts oder eine Leere ist. Normalerweise betrachten wir die bedingte Welt als Realität – all die Vorstellungen, die wir haben, die Konzepte, die wir erschaffen, oder die Ideale, an denen wir uns festhalten. Gäbe es jedoch nichts anderes als Strukturen, Konzepte und Ideale, würden wir für immer Gefangene unserer

Begierden und Anhaftungen bleiben. Erst der Weg des Loslassens und des Nicht-Anhaftens ermöglicht es uns, sowohl das Nichtbedingte als auch das Bedingte als das zu verstehen, was sie wirklich sind.

Wir haben alle unsere einzigartigen Erinnerungen und mentalen Neigungen. Jeder von uns hat sein eigenes Kamma, seine persönlichen Umstände – all dies variiert unendlich von Mensch zu Mensch. Aber unsere Reflexionsfähigkeit ermöglicht es uns, Gedanken gezielt dazu zu nutzen, um unsere Aufmerksamkeit auf die gegenwärtige Erfahrung zu lenken, anstatt nur Gedanken zu produzieren, um sich an ihnen festzukrallen. Wir benutzen also das Denken, um unsere Aufmerksamkeit auf unsere Gefühle, unsere Stimmungslagen, unseren Körper, den Dhamma zu richten – auf die Art und Weise, wie die Dinge innerhalb unserer individuellen Lebenserfahrung sind. All diese Zustände lassen sich transzendieren, und transzendieren bedeutet, sie als Dhamma zu verstehen, als das, was sie sind. Sie sind Zustände – sie entstehen und vergehen.

Wir reflektieren also über das Bedingte und das Nichtbedingte als zwangsläufig miteinander verbunden. Wir sind weder gegen die bedingte Welt, noch bevorzugen wir das Nichtbedingte. Die Verwirklichung von Nibbāna ist nicht mit der Auslöschung oder Vernichtung der bedingten Welt gleichzusetzen; es ist vielmehr ihr Verstehen. Unser konditionierter Geist stellt sich gern vor, dass, wenn wir Nibbāna als die Verwirklichung des Nichtbedingten, der todlosen, letztendlichen Wirklichkeit ansehen, die bedingte Welt nur eine Täuschung sein kann. Wir verwerfen also die Welt der Phänomene. Jene Vorstellung oder Idee vom Nichtbedingten ist aber nicht zum Anhaften gedacht; sie ist nicht dazu da, dass wir sie als eine Ansicht vertreten, oder an sie als etwas Unsterbliches glauben. Ermöglichte die Verwirklichung sowohl dem Bedingten als auch dem Nichtbedingten. Die bedingte Welt ist, was sie ist. Sie wird durch den Zustand bedingt, in dem wir uns befinden: innerhalb der Beschränkungen unserer menschlichen Geburt und unseres Bewusstseins. Wir können das Nichtbedingte nur über das Bedingte verwirklichen. Lasst euch also vom Bedingten nicht täuschen und lehnt es auch nicht ab; erkennt es einfach als die bedingte Welt. Dann kommt es zur Verwirklichung des Nichtbedingten.

(aus einem Vortrag im buddhistischen Kloster Amaravati, 1994)

37 – Die wahre Welt

Als Mensch geboren zu werden, ist mit dem Gefühl des Getrenntseins verbunden. Bewusstsein funktioniert innerhalb der Begrenzungen des Körpers ab, daher muss jeder von uns die Dinge aus dieser speziellen Lage betrachten. Das Bewusstsein ist die unterscheidende Funktion unseres Geistes. Wenn wir also am Bewusstsein als unsere Identität festhalten, stellt sich immer das Gefühl der Isoliertheit und Trennung ein. Manche Menschen hegen die romantische Vorstellung, jemanden zu finden, mit dem sie ihr Leben in Einigkeit teilen können. Diese Sehnsucht nach dem Einssein ist allen Menschen gemeinsam, nur ist es völlig unmöglich, sie auf der Ebene des unterscheidenden Bewusstseins zu verwirklichen – aber genau dort versuchen die meisten sie zu finden. Wenn ich dieser Körper, dieses Bewusstsein bin, wie kann ich dann jemals mit irgendetwas anderem eins werden? Selbst wenn ich einen Augenblick lang das Gefühl des Einsseins habe – sei es durch körperliche Vereinigung oder emotionale Einigkeit – so kommt es doch auch wieder zur Trennung, denn was zusammenkommt, muss auch wieder auseinandergehen. Dies ist das unerbittliche Gesetz der Natur. Wenn wir an einer Idee der Einheit, der Vereinigung oder der Gemeinsamkeit festhalten und das auch nur einen Moment lang spüren, bedingt dies ein Gefühl der Isolation; es herrscht immer ein Verlustgefühl. Je mehr wir daher hinsichtlich Körper oder Bewusstsein nach Gemeinsamkeit und Einssein suchen, desto entfremdeter und einsamer fühlen wir uns. Selbst wenn kein physisches oder emotionales Alleinsein vorliegt, können wir uns aufgrund des elementaren Problems der Unwissenheit einsam fühlen – die Illusion des Getrenntseins wird durch die Identifikation mit dem Bewusstsein erzeugt.

Du könntest dich in einem Raum voller Menschen befinden und dir dennoch mutterseelenallein vorkommen. Ich glaube, eine der einsamsten Erfahrungen meines Lebens war, als ich im Alter von etwa vierundzwanzig Jahren nach New York City zog. Ich war von Millionen von Menschen umgeben und fühlte mich trotzdem furchtbar einsam. Wo kam diese Einsamkeit her? Sie rührte von meiner Sehnsucht her, von meiner Anhaftung am Glauben an die „wirkliche Welt“ und dem Gefühl, an dieser „wirklichen Welt“ nicht auf die gleiche Weise teilgenommen zu haben wie andere Menschen. Mir war nicht klar, dass alle das gleiche Problem hatten. Damals nahm ich immer an, es handele sich um eine persönliche Charakterschwäche – dass ich irgendwie ein Außenseiter war und alle anderen sich gut anzupassen wussten. Später stellte ich fest, dass die meisten Menschen sich ebenfalls als Außenseiter fühlten.

Diese Welt der Sinneswahrnehmungen liegt uns einfach nicht. Es ist eine Durchgangsreise, die wir machen, um etwas daraus zu lernen. (Hoffentlich lernen wir auch etwas!) Wir passen nicht in all diese Rollen – in Wirklichkeit sind wir gar keine Menschen; wir sind nicht wirklich Frauen; wir sind nicht wirklich Männer. Diese Erscheinungsformen sind wie Verkleidungen. Es sind temporäre Dinge, mit denen wir umzugehen lernen müssen; wir sollten lernen, sie zu akzeptieren und zu verstehen. Wir müssen von diesem Leiden lernen, von diesem Gefühl der Entfremdung, das vom Nichtwissen herrührt.

Vermutlich beginnt alles mit dem Moment der Geburt, dem Moment, von dem Zeitpunkt an, als du in die Welt hinausgeschleudert wurdest. In der Regel weinen Babys, wenn sie geboren werden; sie kommen nicht lachend heraus. Ich habe noch nie von einem Baby gehört, das so etwas tut! Du bist eins mit deiner Mutter, und plötzlich wird dir die Nabelschnur durchgeschnitten. Das ist das Ende dieser Beziehung; du bist ab jetzt ein einzelnes Wesen. Das ist sicher traumatisch für ein Baby. Viele von uns sehnen sich nach dieser Art Beziehung zurück. Wir wünschen uns eine Mutter, die uns nährt und pflegt, uns schützt und warmhält. Wir wünschen uns einen schönen warmen Schoß, in den wir zurückkriechen können; wir sehnen uns nach einem sicheren Ort, wo wir uns geborgen fühlen und man uns sagt: „Ich liebe dich für immer und ewig, Liebling, egal, was du tust, und es wird alles gut werden. Alles wird in Hülle und Fülle für dich da sein – Wärme, Nahrung und Annehmlichkeiten – bis in alle Ewigkeit.“

Wenn du Meditation praktizierst und Einsicht in den Dhamma entwickelst, kannst du die Dinge erforschen und das wirkliche Problem erkennen. Gibt es eine wirkliche Abgetrenntheit, oder handelt es sich lediglich um den Anschein eines Getrenntseins, das sich durch Anhaften an die fünf Khandhas (infolge unseres Verlangens) ergibt? Bewusstsein impliziert Verlangen, denn Gefühl ist das Ergebnis von Bewusstsein. Es gibt Gefühle der Anziehung, der Abneigung oder der Neutralität, und solange wir noch nicht erwacht sind, neigen wir dazu, auf diese Gefühle mit Verlangen zu reagieren. Wir fühlen uns zu ästhetischen, angenehmen Dingen hingezogen. Hässliches oder Schmerzhaftes versuchen wir dagegen loszuwerden, wir wollen davor wegrennen. Und die gesamte Palette neutraler Empfindungen übersehen wir in der Regel – es sei denn, du schreibst Gedichte oder bemühst dich darum, achtsamer zu sein. Für gewöhnlich bleiben wir jedoch in unseren extremeren Reaktionen auf die anziehende bzw. abstoßende Wirkung unserer Sinneserfahrungen gefangen.

Die Welt der Sinne bietet uns Kultur, Eleganz und Schönheit, und wir können die überirdischen und feinstofflichen Dimensionen mentaler Kreativität wertschätzen. Allerdings sind es vor allem die niederen Aspekte, in die wir uns am leichtesten hineinziehen lassen: Gewalt, Sex, der Überlebenskampf und die instinktiven Triebmechanismen der Tierwelt. Diese Ebene gibt es, und wir müssen lernen, uns mit der Erde zu verbinden und auch unser instinktives Verhalten, die vier Elemente und das Leben auf diesem Planeten überhaupt so zu akzeptieren, wie es eben ist. Wir meditieren nicht, um der instinktiven Ebene zu entfliehen, sondern um uns für sie zu öffnen. Es ist eine Methode, die Welt fernab unserer Genuss- oder Verdrängungsreaktionen zu verstehen. Es geht nicht darum, die animalischen Triebe oder Instinkte zu leugnen, sie abzulehnen, zu unterdrücken oder sich mit ihnen als „ich“ oder „mein“ zu identifizieren. Wir können darüber reflektieren; wir können sie als das akzeptieren, was sie sind, anstatt als das, wofür wir sie halten. So lernen wir auch, uns an der Intelligenz und Kreativität des menschlichen Geistes zu erfreuen, ohne daran anzuhaften.

Das Anhaften ist der springende Punkt an der ganzen Sache. Identifikation bedeutet Anhaften: „Ich bin diese Person, diese Persönlichkeit ... Ich bin dieser Körper; das bin „ich“ ... Ich bin so ... ich sollte so und so sein ... ich sollte nicht so sein ...“. Und weil es ein „ich bin“ und ein „ich“ gibt, gibt es auch ein „du“ – denn auf dieser

Bewusstseinssebene herrscht Getrenntheit. Wir sind voneinander getrennt, oder etwa nicht? Ich bin hier und du bist dort.

Wenn wir diese Trennung einfach als konventionelle Realität begreifen, kommt es nicht zum Anhaften. Wir nutzen sie lediglich zu Kommunikationszwecken und aus praktischen Gründen. Für die Mehrheit der Menschen entspricht dieses Getrenntsein jedoch der realen Welt: „Du musst dich zuerst um dich selbst kümmern“. „Ich lebe nur einmal, also muss ich zusehen, dass ich alles aus diesem Leben raushole, was nur möglich ist.“ Eltern sagen: „Mein Sohn, du musst jetzt vorsichtig sein, du wirst nämlich auch nicht jünger. Du musst sicherstellen, dass du deinen Gehaltsscheck, deine Sozialversicherung und deine Krankenversicherung beisammen hast.“ Die Leute denken: „Ich will niemandem zur Last fallen, wenn ich einmal alt bin.“ Ältere Menschen können als Belastung empfunden werden und sehen sich selbst als lästig an, weil sie sich mit dem Alter ihres Körpers identifizieren.

Indem wir dies kontemplieren, können wir all das beobachten, was wir aus diesen Trugbildern kreieren: „Ich will keine Bürde sein ... ich sollte ...; ich sollte nicht ... ich wäre gern ... du solltest; du solltest nicht ...“ und so weiter und so fort. Ansichten, Meinungen, Identifikationen, Vorlieben und Anhaftungen aller Art: das ist unsere Auffassung von Realität. Was die „wirkliche Welt“ ist, erfährst du aus der Zeitung: die Finanzprobleme und die Wirtschaftswelt, die Probleme einzelner Individuen – wer sich von wem scheiden lässt, wer eine Affäre mit wem hat. Da steht auch drin, wer eine Last ist, wer keine Last ist, sowie jede Menge Ratschläge, wie man sein oder nicht sein sollte. Das ist „die wirkliche Welt“, eingefangen in ein paar bebilderten Blättern Papier.

Jene „wirkliche“ Welt ist eine armselige Welt. Sie ist völlig belanglos. Wenn du daran glaubst und anhaftest, ist dein Leben eine höchst deprimierende Erfahrung – denn die Welt des Getrenntseins, der Entfremdung und der Spaltung ist eine Welt der Verzweiflung. Sie ist *dukkha*, Leiden. Was heißt es also dann, in vollem Umfang Mensch zu sein? Ein vollständiger Mensch zu sein bedeutet, tugendhaft zu sein: du kannst nicht behaupten, ein vollständiger Mensch zu sein, wenn du nicht zumindest die fünf ethischen Grundsätze einhältst – andernfalls bist du nur ab und zu ein Mensch. Nun ist aber ethische Verantwortung – also die Bereitschaft, die Verantwortung für deine Taten und Rede zu übernehmen – nichts Instinktives, oder? Instinkte scheren sich nicht um Rede und Taten. Wenn du instinktgesteuert bist und dir etwas im Weg steht, stößt du es einfach beiseite oder tötest es. Die Tierwelt verfügt über keine hochentwickelten, komplizierten Sprechmuster wie der Mensch. Im Tierreich gilt das Prinzip, dass nur der Stärkere überlebt, weil Tieren die Fähigkeit fehlt, ethisch verantwortungsvoll zu denken. Auf der ethischen Ebene Verantwortung zu übernehmen stellt eine einzigartige menschliche Möglichkeit dar. Aus buddhistischer Sicht können wir uns erst dann als vollständige Menschen bezeichnen, wenn wir uns zu dieser ethischen Ebene erheben. Auf diese Weise erfüllen wir unser Menschsein, anstatt es zu verwerfen.

Achtet einmal darauf, wieviel Gewalttaten und Morde im Namen eines hehren Ziels begangen werden: „Tötet die Ketzer! Tötet die Kommunisten!“ All dies entspringt jedoch der Position eines „noch nicht vollständigen“ Menschen. Die erste Tugendregel – nämlich das Unterlassen absichtlicher Tötung – bezieht sich auf alle

Wesen. Es liegt nicht an uns zu entscheiden, wer leben darf und wer nicht. Andere Wesen haben genauso viel Recht, hier auf diesem Planeten zu leben, wie wir. Genau hier beginnt unsere Menschlichkeit, weil es etwas ist, wobei wir die Wahl haben – und diese Wahl kommt nicht von unserem Instinkt. Wenn wir jemanden als Bedrohung oder Störenfried empfinden, sagt uns der Instinkt, uns seiner so schnell wie möglich zu entledigen. Unsere menschliche Seite hingegen sagt: „Würde ich eigentlich gerne so behandelt werden? Ist das angemessen, so etwas zu tun?“

Mein Instinkt sagt mir: „Töte die Stechmücken! Sie sind eine Plage; sie übertragen Malaria ... Töte diese Gnitzen; erledige sie schleunigst!“ Doch dann sagt meine menschliche Seite, dass sie ebenso wie ich das Recht darauf haben, hier zu sein. Wer bin ich schon, dass ich davon ausgehe, irgendwie wichtiger zu sein oder mehr Anspruch darauf zu haben, zu atmen und mein Leben zu leben als die Gnitzen? Von diesem Standpunkt aus bin ich etwas freundlicher, weniger vorschnell, alles mir Unliebsame zu vernichten. Ich bin viel eher willens, mir Mühe zu geben, etwas zu verstehen, es zu respektieren, so wie es ist, auch wenn ich es vielleicht nie mögen werde. Ich kann mir nicht vorstellen, Gnitzen jemals zu mögen – sie sind uns Menschen einfach nicht liebenswert. Wenn wir jedoch das Ausmaß der Irritation erwägen, das sie verursachen, ist es gar nicht mal so schlimm; wir können es ertragen. Sie sind nun einmal so. Ihr Leben ist ihnen genauso wichtig wie mir meines.

Wir können jedoch sehr schnell auf die animalische Ebene herabsinken, indem wir auf die Schmerzen der Sinneswelt reagieren und den instinktiven Neigungen unserer Körper und deren Überlebensmechanismen nachkommen. Unsere buddhistische Praxis erhebt uns über das bloße Dasein hinaus, und zwar in Richtung der Zufluchten von Buddha, Dhamma und Sangha – zur Transzendenz, dem Todlosen, Nibbāna. Hierfür benötigt es die menschliche Grundlage; wir müssen zunächst vollständige Menschen werden, ehe wir erwarten können, darüber hinaus zu gelangen. Um unser Dasein als Menschen zu transzendieren, müssen wir die Instinkt-Ebene voll und ganz annehmen und sie für das, was sie ist, achten. Wir hören auf, sie zu verachten oder uns mit ihr zu identifizieren. Wir können den Gnitzen, den Moskitos und allen anderen Lebewesen Achtung entgegenbringen.

Es geht also nicht darum, die Instinkt-Ebene zu verurteilen oder sie zu verherrlichen. Sie ist, was sie ist – das ist einfach so. Wir halten uns davon fern, Böses zu tun – wir verzichten also darauf, absichtlich grausame, selbstsüchtige Taten zu begehen oder unsere Sprache mit der Absicht einzusetzen, anderen zu schaden. Ausgehend von dieser menschlichen Ebene können wir dann nach dem Transzendenten streben, dem Reich des Todlosen, Amaravati. Unsere Körper werden sterben, wenn ihre Zeit um ist; sie sterben – das liegt in ihrer Natur. Unser Dasein als Menschen ist kein Selbstzweck. Wir sollten aus der menschlichen Erfahrung lernen, sie verstehen und uns ihr stellen. Wir sollten jedoch nicht weiter an ihr festhalten oder uns mit ihr identifizieren, denn unser Menschsein ist nicht das, was wir sind. Paradoxerweise müssen wir erst voll und ganz Mensch werden, um das zu erkennen. Wenn wir in der Instinktebene feststecken, fällt es uns schwer, sie zu kontemplieren, weil wir uns einfach in ihren Aktivitäten und Reaktionen verfangen. Gehen wir aber auf die menschliche Ebene über, können wir uns der instinktiven Ebene als das, was sie ist, gewahr werden. Wir können dann die

Instinktebene von der menschlichen Ebene aus kontemplieren; und von der transzendenten Ebene aus können wir die menschliche Ebene verstehen.

Vieles in unserer Meditation dreht sich darum, unsere eigenen Grenzen als Menschen zu erkennen, so wie sie wirklich sind. Deshalb ist Ethik ein so wichtiger Teil unseres Trainings. Tägliche Reflexionen spielen ebenfalls eine große Rolle. Wir nehmen uns Zeit, uns mit dem Menschsein auseinanderzusetzen und reflektieren darüber, was wir für unser Überleben als Menschen wirklich benötigen: „Was brauchen wir wirklich?“, statt „Was wollen wir wirklich?“ Als Sangha sollten wir uns Gedanken darüber machen, wie wir der Gesellschaft als lebende Vorbilder dienen können, damit sie die Schönheit des Menschseins erkennen kann – deren Sanftmut, deren Güte, deren Rechtschaffenheit und die Weisheit der menschlichen Dimension. Wir weisen jedoch keineswegs nur auf die menschliche Dimension hin, sondern auch über diese hinaus.

Ich finde es ungemein hilfreich zu kontemplieren, was es heißt, ein Mensch zu sein – nämlich, bewusst zu sein. Was bedeutet es, geboren zu werden und zu altern? Es gilt, alles zu untersuchen, was auf uns einwirkt; nichts davon darf abgetan oder ausgeschlossen werden. Die Instinktebene, die Ebene des Überlebens und der Fortpflanzung, die emotionale Ebene, die intellektuelle Ebene, die Fähigkeit zu fühlen, zu lieben, zu hassen usw. – all dies sind natürliche Phänomene, *dhammas*, über die wir reflektieren und die wir verstehen sollten. Je mehr du dann erwachst, desto mehr verstehst du, warum diese Welt so ist, wie sie ist.

(aus einem Vortrag, der während der Winterklausur 1988 im buddhistischen Kloster Amaravati gehalten wurde)

38 – Selbst und Selbst-Verneinung

Ein Thema, das uns alle interessiert, sind wir selbst – wir sind die Testperson unseres eigenen Lebens. Es ist also ganz natürlich, sich dafür zu interessieren, denn egal, was du von dir hältst, wirst du ein Leben lang mit dir leben müssen. Denn selbst unter den glücklichsten Umständen könnten wir uns schließlich noch mentales Leid zufügen, wenn wir uns nicht richtig einschätzen: Unser Selbstbild kann uns viel Kummer bereiten. Der Buddha unterstrich, dass die Lösung unserer Probleme in der Entwicklung des rechten Verständnisses und der rechten Haltung uns selbst gegenüber liegt. Es geschieht nicht durch den Versuch, nach außen hin alles richtig zu machen und angenehm zu gestalten. Wir mögen vielleicht gewisse Privilegien, Rechte und materielle Annehmlichkeiten erwarten – die das Leben in vielerlei Hinsicht angenehmer machen –, aber wenn alle unsere Bedürfnisse gedeckt sind und das Leben zu behaglich ist, können wir uns nicht so richtig entfalten. Manchmal ist es der Kampf unter Entbehrungen, der uns als menschliche Wesen heranreifen und wachsen lässt. Niederlagen erleiden wir dagegen, wenn wir uns durch Resignation und Apathie geschlagen geben. Selbst wenn wir ein vollkommen unbeschwertes und angenehmes Leben führen könnten, fänden wir es wahrscheinlich zum Ersticken! An irgendetwas müssen wir uns messen. Wir müssen uns anstrengen und lernen, wie wir unsere vermeintlichen Grenzen überwinden können.

Wenn wir uns diesen Beschränkungen durch Weisheit überlassen, dann entdecken wir Befreiung. Zu leben heißt, die Erfahrung der Beschränkung und Gebundenheit zu machen – die Erfahrung, in einem menschlichen Körper geboren zu sein und sich mit den natürlichen Gesetzen des Planeten Erde abfinden zu müssen. In Gedanken können wir zwar zum Himmel hochfliegen, aber physisch sind uns Grenzen gesetzt, die uns mit zunehmendem Alter immer mehr einschränken. Das brauchen wir aber nicht unbedingt als Leiden anzusehen, es ist einfach der natürliche Lauf der Dinge. Du kannst eine andere Haltung dazu entwickeln und lernen, jene Beschränkungen zu akzeptieren – das hat nichts mit negativer Resignation zu tun; du erkennst vielmehr, dass das, wonach du suchst, in dir selbst liegt. Du suchst es nicht irgendwo da draußen und hältst es auch nicht für etwas weit Entferntes oder Unzugängliches. Es geschieht durch die Bereitschaft, zur Ruhe zu kommen und aufzuhören, Widerstand zu leisten, nach innen zu lauschen und zu deiner eigenen, bewussten Erfahrung zu erwachen. Das Haupthindernis ist freilich, dass wir uns selbst für dieses, jenes oder sonst etwas halten.

Bereits im Kindesalter werden wir uns des Eindrucks eines Selbst bewusst. Wenn wir geboren werden, haben wir noch keine Wahrnehmung irgendeines Selbst. Im Laufe des Heranwachsens aber lernen wir, was wir zu sein haben, ob wir gut oder böse sind, ob wir liebenswert sind oder nicht, ob wir bei anderen gut ankommen oder unerwünscht sind. Auf diese Weise entwickeln wir ein Gefühl von uns selbst. Häufig vergleichen wir uns auch mit anderen und orientieren uns an Vorbildern, die uns vorleben, was wir später einmal werden wollen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass sich mein Ego mit dem Schuleintritt so richtig verfestigte. Ich wurde mit all diesen anderen Kindern in ein Klassenzimmer gesteckt und stellte

nach und nach fest, wer der Stärkste, wer der Hartgesottenste und wer bei den Lehrern am beliebtesten war. Unser Selbstbild war geprägt von unseren Beziehungen zu anderen Menschen. Diese Entwicklung setzt sich ein Leben lang fort, es sei denn, wir entscheiden uns bewusst dafür, uns zu ändern und das Ganze tiefgründiger zu erforschen. Wir entscheiden uns dafür, unser Leben nicht länger von unserer geistigen Konditionierung bestimmen zu lassen, die wir uns bereits in der frühen Kindheit angeeignet haben. Selbst im fortgeschrittenen Alter könnten wir immer noch pubertäre Verhaltensweisen oder kindlich-emotionale Reaktionen an den Tag legen, die wir bislang nicht auflösen konnten – außer durch Verdrängung oder Ignorierung – und die uns nun peinlich berühren oder gar schockieren.

Mitunter können Buddhisten behaupten, es gäbe kein Selbst, als wäre es eine Verkündung, an die man glauben müsse: „ES GIBT KEIN SELBST!“. Diese Art der Formulierung bewirkt jedoch einen Widerstand in uns. Die Behauptung scheint außerdem auch nicht ganz korrekt zu sein, denn was ist diese Erfahrung, die wir gerade jetzt fühlen? Sie fühlt sich ziemlich stark nach „mir selbst“ an. Du fühlst, du atmest, du siehst und hörst, du reagierst auf Dinge – du wirst gelobt oder kritisiert und fühlst dich dementsprechend glücklich oder deprimiert. Wenn ich das also nicht bin, was ist es dann? Muss ich als Buddhist in dem Glauben leben, dass ich kein Selbst habe? Wenn ich schon an etwas glauben muss, wäre es vielleicht besser zu glauben, dass ich ein Selbst habe, denn dann könnte ich zum Beispiel Dinge sagen wie „Mein wahres Selbst ist vollkommen und unverfälscht“ sagen. Das spornt dich zumindest auf eine inspirierende Weise an, dein Leben zu leben, anstatt zu behaupten, es gäbe kein Selbst, keine Seele und nur eine Vernichtung jeglicher Möglichkeiten. Das sind jetzt nur Beispiele für den Gebrauch der Sprache; wir können die Aussage „Es gibt kein Selbst“ entweder als Verkündung oder als Reflexion auffassen. Der Reflexionsmodus soll uns ermutigen, das Selbst zu kontemplieren. Der Buddha verwies auf die Tatsache, dass die gründliche Erforschung dieser unbeständigen Zustände zur Erkenntnis ihrer unpersönlichen Natur führen kann. Woran wir glauben, woran wir festhalten und uns klammern und was wir vermuten, ist nicht, was wir wirklich sind. Es ist ein Standpunkt, ein Zustand, und dieser ändert sich je nach Zeit und Ort. Ein jeder von uns erlebt Bewusstsein mittels seines eigenen menschlichen Körpers, und es fühlt sich so an.

Bewusstsein ist eine natürliche Funktion; hinsichtlich des Bewusstseins gibt es nicht den Eindruck eines Selbst. Der einzige Grund, weshalb wir von einem Selbst ausgehen könnten, ist, dass das Bewusstsein in Kategorien wie Subjekt und Objekt funktioniert. Um bewusst zu sein, müssen wir also eine abgesonderte Entität sein, also gehen wir von dieser Position eines subjektiven Wesens aus, das jetzt *hier* ist. Dann können wir geradezu davon besessen sein, alles ganz persönlich zu interpretieren: Jede Reaktion oder Erfahrung, sei sie nun instinktiv oder was auch immer, lässt sich als „ich“ oder „mein“ interpretieren. Wir können die natürlichen Energien des Körpers auf eine sehr persönliche Art und Weise interpretieren – als ob es sich um „mich“ und mein Problem handelt –, anstatt sie als Teil eines Gesamtpakets zu begreifen, das uns durch die Geburt als menschliche Wesen zuteil wird. Ein neugeborenes Baby verfügt bereits über den Überlebensinstinkt, daher weint es auch, wenn es hungrig ist. Babys werden in der Regel als wunderschöne Geschöpfe geboren und wir verspüren natürlich den Wunsch, sie liebzuhaben und

uns um sie zu kümmern. Das ist einfach so, so funktioniert die Natur, nur nehmen wir das Ganze meist auf sehr persönliche Weise wahr.

Wir haben Meinungen übereinander, die wir ein Leben lang mit uns herumtragen: „Sie ist so; er ist so“. Diese Meinungen beeinflussen wiederum die Art und Weise, wie wir aufeinander reagieren und miteinander umgehen. Das kann allein schon durch einen Blick ausgelöst werden, den uns jemand zuwirft: angenehm, glücklich, herzlich, gemein und unangenehm, oder auch, wenn uns jemand lobt oder beleidigt. Wir können einen Groll über eine Beleidigung ein Leben lang mit uns herumtragen und können dieser Person womöglich niemals verzeihen. Vielleicht geschah es einfach, weil sie gerade einen schlechten Tag hatte – trotzdem können wir dreißig Jahre später immer noch ein Problem daraus machen, wenn wir wollen. Es gilt also, dieses Selbst zu erforschen und es aus einer spirituellen, „selbstverneinenden“ Perspektive zu betrachten. Religion zielt in vielerlei Hinsicht auf die Überwindung der egoistischen Tendenzen des Geistes ab. Damit sich uns beispielsweise das Reich Gottes offenbaren kann, sollten wir unsere egoistischen Fixierungen und Zwangsvorstellungen ablegen. Oder, falls wir den wahren Dhamma verwirklichen wollen, sollten wir die Sichtweise hinsichtlich eines Selbst aufgeben.

Wir sind uns wohl alle einig, dass die Vorstellung, immer egoistischer zu werden, niemandem zusagen würde – nur wissen wir manchmal nicht, wie wir nicht egoistisch sein sollen. Gerade wenn du zum Mönch oder zur Nonne wirst, stellst du zuweilen fest, dass du seltsamerweise immer egoistischer wirst, obwohl du davon ausgehst, dass du jegliche Selbstsucht loswirst. Dein Egoismus verdichtet sich zunehmend, weil du nun über viel weniger Freiraum in deinem Leben verfügst als im Laienleben, so dass du dir deiner egoistischen Neigungen viel bewusster wirst. Wenn du sie dann auch noch verurteilst, gerätst du in eine scheinbar ausweglose Situation, weil du anfängst, dein Leben aus jener Wahrnehmung heraus zu interpretieren: „Ich bin egoistisch, und ich muss diesen Egoismus loswerden.“ Eines der größten Probleme unserer Denkweise besteht im Aufgeben jener grundlegenden Prämisse: „Ich bin dieser Mensch, der etwas tun muss, um in Zukunft ein selbstloser, erwachter Mensch zu werden“.

Wir sind gesellschaftlich konditioniert, so zu denken: „Tu dieses und tu jenes, dann wirst du später ein würdiges und anerkanntes Mitglied der Gesellschaft werden“. Im weltlichen Leben macht das Sinn, weil wir zu Beginn ja Analphabeten sind. Folglich müssen wir lernen und uns Schulwissen aneignen, verschiedene Fächer studieren, um jemand zu werden, der sich im System behaupten kann. Gelingt uns das nicht, werden wir zu Versagern, und Versagen wird verachtet. Leuten Meditation beizubringen, die eine derartige Angst vor dem Versagen haben, ist äußerst interessant – sie haben nämlich Angst davor, in der Meditation zu versagen, dabei ist es unmöglich, in der Meditation zu versagen. Es geht hier nicht ums Versagen – sonst würde selbst die Meditation für uns nur zu einer weiteren Möglichkeit der Selbstbestätigung verkommen. „Jetzt schaffe ich das nicht. Wenn ich mich anstrenge, viel übe und irgendwann gut meditieren kann, werde ich hoffentlich einmal erleuchtet ...“ Aber *wer* ist erleuchtet?

Viele Leute wollen uns gern testen, um herauszufinden, ob Ajahn Sumedho erleuchtet ist, oder ob irgendjemand anders es ist, oder ob wir eine bestimmte fortgeschrittene Stufe erreicht haben. Oder sind wir womöglich nur welche von den

Kerlen, die es noch nicht so ganz geschafft haben? Man könnte die Sache aber auch aus einer anderen Sicht betrachten. Es ist das genaue Gegenteil davon, uns selbst als jemanden zu sehen, der etwas tun muss, um jemand zu werden, der besser ist als er oder sie gerade ist: „Früher hatte ich jede Menge Probleme und war ein bedauernswerter, unglücklicher Mensch; dann habe ich meditiert, das Licht erblickt und jetzt bin ich glücklich und zufrieden.“ Stattdessen besteht das Ziel buddhistischer Meditation darin, unsere Haltung zu ändern, indem wir uns die reflektierende oder intuitive Funktion unseres Geistes zunutze machen.

Sobald wir in die meditative Stille eintauchen, ergreift der Eindruck unseres Selbst die Oberhand; wir werden von allerlei Erinnerungen und Vorstellungen über uns selbst überflutet. Gelegentlich wünschen wir uns: „Wenn ich mich jetzt zum Meditieren hinsetze, werde ich in die Stille eintauchen und dem grässlichen Szenario meines Selbstbildes entfliehen.“ Zuweilen bleibt der Geist plötzlich stehen und wir erleben eine Art Glückseligkeit oder einen Frieden, den wir entweder vergessen oder noch nie richtig wahrgenommen haben. Der Eindruck eines Selbst bleibt allerdings aufgrund der Macht der Gewohnheit weiterhin bestehen. Daher sollten wir eine Haltung des Zuhörens diesem Selbst gegenüber entwickeln; nicht indem wir ihm glauben oder nicht glauben, sondern indem wir einfach beobachten, was da tatsächlich aufsteigt und wieder verschwindet. Dabei ist es völlig unerheblich, ob wir uns für den tollsten oder den übelsten Menschen halten; denn der jeweilige Zustand kommt und geht wieder. Durch „Loslassen“ oder „Selbst-Verneinung“ – d. h. nicht zu versuchen, ihn loszuwerden, sondern ihn einfach wieder gehen lassen – beginnen wir, die wahre Natur des Geistes zu erfahren: Glückseligkeit und Stille.

Es gibt Augenblicke in unserem Leben, in denen das Selbst aufhört zu funktionieren und wir mit dem unverfälschten Zustand bewusster Erfahrung in Berührung kommen. Wenn wir diese herrlichen Erfahrungen machen, überkommt uns sofort der Wunsch, sie erneut zu erleben. Solange wir jedoch an der Sichtweise anhaften, Glückseligkeit haben zu wollen, werden wir sie nie bekommen. *So funktioniert das nicht.* Es haben zu wollen bedeutet, es bereits unmöglich gemacht zu haben! Stattdessen besteht die Haltung dann im Loslassen des Verlangens und im Unterlassen des Versuchs, es zu unterdrücken, weil das lediglich eine andere Form von Verlangen darstellt: Das Verlangen, Verlangen loszuwerden, ist immer noch das gleiche Problem. Wenn wir nur versuchen, unser Verlangen zu unterdrücken oder auszulöschen oder ihm einfach nur folgen, wird es nicht funktionieren. Im Zustand des achtsamen Gewahrseins dagegen beginnen wir zu erkennen, was tatsächlich vor sich geht, und wir können die Ursachen unseres Leidens loslassen. Wir erkennen, wie die Dinge wirklich sind, und verfügen über die intuitive Weisheit, loszulassen. Unser Leben als Mensch bietet uns in jedem Augenblick die Chance, die Dinge richtig zu verstehen. Erfolg oder Misserfolg bedeutet gar nichts – denn selbst, wenn wir einmal scheitern, können wir noch daraus lernen. Das soll nicht etwa heißen, dass wir uns keine Mühe geben oder uns nicht anstrengen, sondern dass unser Ziel nicht mehr der Erfolg ist, sondern Dinge zu verstehen.

Es dauert eine ganze Weile, bis du diese Sichtweise hinsichtlich eines Selbst durchschaut hast, weil sie unsere bewusste Erfahrung so vollständig durchdringt. Beim Meditieren lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf ganz gewöhnliche Dinge

wie den Atem und den Körper; wir lernen, wie wir unsere Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment bringen und sie dort aufrechterhalten können, anstatt uns abzumühen, um etwas Bestimmtes zu werden oder etwas aus unserer Praxis herauszuholen. Dieser „Versuch, etwas herauszuholen“, klappt nicht, denn egal, was wir auch bekommen, wir werden es wieder verlieren. Wenn du also das Gefühl hast, „*samādhī*“ zu haben, heißt das, dass du es auch wieder verlieren wirst. Wir gehen auf ein formelles Meditationsretreat und es gelingt uns, einen Zustand der Glückseligkeit zu erreichen. Sobald das Retreat aber beendet ist, verlieren wir ihn wieder. Das bedeutet nicht, dass wir Retreats ablehnen sollten. Wir sollten versuchen, solche Gelegenheiten nicht aus der weltlichen, egozentrischen Sichtweise heraus zu betrachten. Wir sollten vielmehr beobachten, wie sich jenes Abschalten der Sinnesreize auf uns auswirkt. Wenn wir jene Dimension des sensorischen Entzugs wieder verlassen und nach draußen auf die Straße gehen, könnten wir uns sogar noch schlechter fühlen als vorher, weil uns die grobstoffliche Welt so unerträglich vorkommt. Betrachten wir das Ganze aber richtig, erkennen wir den sensorischen Entzug bzw. den Sinnesreiz „so wie es ist“. Diese Erkenntnis wühlt die Sinne weder auf noch verschlimmert sie sie, und wir bleiben weitgehend mit dem seligen Geist in Kontakt. Er ist immer vorhanden, nur können wir ihn nicht wahrnehmen, wenn wir gereizt oder aufgewühlt sind.

Statt der Welt zu entfliehen und in einem sensorischen Isolationstank oder als Einsiedler zu leben, besteht der buddhistische Ansatz in der Kultivierung dieses Gewahrseins. Mit Achtsamkeit erkennen wir zunehmend, dass die klare Natur des Geistes allgegenwärtig ist, sogar jetzt. Selbst wenn wir erregt oder ärgerlich sind, können wir mit Hilfe der Achtsamkeit eine natürliche Glückseligkeit jenseits dieser Gefühle erfahren; und wenn wir es einmal für uns selbst erkannt haben, verstehen wir, dass wir nicht mehr zu leiden brauchen. Das Ende allen Leidens liegt im Erkennen der Dinge, wie sie wirklich sind; unsere Zuflucht ist folglich nicht mehr in dieser reaktiven, reizbaren Verfassung unserer Augen, Ohren, Nase, Zunge, unseres Körpers und Gehirns und unserer Emotionen. Darin liegen die Voraussetzungen für Irritation und Aufregung. Mit Achtsamkeit und weiser Kontemplation unserer persönlichen Lebensumstände verwirklichen wir dasjenige, das diese Voraussetzungen übersteigt. Und das ist unsere *wahre* Zuflucht.

(aus einem Sonntagsvortrag im buddhistischen Kloster Amaravati,
Sommer 1993)

39 – Stille und Raum

In der normalen Welt wird Stille als nicht als etwas Lohnenswertes erachtet, mit dem man sich abgeben sollte. Denken, kreativ sein, Dinge tun oder die Stille mit Geräuschen füllen ist dagegen viel wichtiger. Unter Zuhören verstehen wir für gewöhnlich Musik hören oder jemandem beim Sprechen zuhören. Bei der Stille scheint es nichts zu geben, dem man zuhören könnte. Stille kann sich zuweilen unangenehm anfühlen, wenn wir etwa jemanden treffen und keiner der Beteiligten weiß, was er dem anderen sagen soll; wir sind verlegen und fühlen uns unwohl. Tatsache ist, dass wir es mittlerweile geschafft haben, die Stille zu überdröhnen und den freien Raum zu zerstören. Wir haben eine Gesellschaft geschaffen, die uns nie stillstehen lässt, in der wir ununterbrochen beschäftigt sind; wir haben keine Ahnung, wie wir uns ausruhen, entspannen oder einfach nur sein können. Unserem Leben wohnt eine getriebene Eigenschaft inne, in dem unser kluger Geist unendlich viel Zeit damit verbringt, Technologien zu entwickeln, die uns das Leben erleichtern sollen, und dennoch fühlen wir uns von ihnen unter Stress gesetzt. Wir haben ständig das Bedürfnis, die Stille mit Geräuschen und den leeren Raum mit Formen zu füllen.

Die Betonung liegt darauf, eine echte Persönlichkeit zu sein – jemand, der zeigen kann, was er oder sie wert ist. Das ist etwas, was uns belastet. Wir können zwar die Annehmlichkeiten der Jugend, einer guten Gesundheit, einer Liebesbeziehung oder von Abenteuern genießen, doch solche Erfahrungen können schlagartig wieder aufhören. Wir könnten unter Umständen mit einer Behinderung konfrontiert werden oder jemanden verlieren, an dem wir sehr hängen. Dann bereiten uns die sinnlichen Genüsse, unser attraktives Erscheinungsbild, unsere Persönlichkeit und alles Lob der Welt keine Freude mehr. Wir können verbittert werden, weil wir es irgendwie nicht geschafft haben, das Maß an Vergnügen und Erfolg zu erreichen, das wir uns erträumt haben. Auf diese Weise lassen wir uns von den Ansprüchen unserer Persönlichkeit einschüchtern und zu stets neuen Höchstleistungen antreiben.

Die Persönlichkeit selbst wird jedoch im Geist konditioniert. Wir werden nicht mit einer Persönlichkeit geboren. Um eine Persönlichkeit zu werden, müssen wir uns entsprechende Gedanken machen und uns als eine Person begreifen. Diese Persönlichkeit kann dann gut oder schlecht ausfallen, oder ein Gemisch aus allem Möglichen sein. Die Persönlichkeit wird von unseren Ansichten oder Annahmen über uns selbst bedingt – ob wir attraktiv oder unattraktiv, liebenswert oder nicht liebenswert, klug oder dumm sind – was von Situation zu Situation variieren kann. Wenn wir aber den kontemplativen Geist kultivieren, durchschauen wir das Ganze. Wir beginnen, den ursprünglichen Geist zu erfahren: das Bewusstsein, ehe es durch Wahrnehmung geprägt wird. Versuchen wir jedoch, über diesen ursprünglichen Geist nachzudenken, verstricken wir uns nur in unseren analytischen Fertigkeiten. Wir sollten ihn daher lieber beobachten und ihm zuhören, anstatt uns zu überlegen, wie wir eine erleuchtete Person werden könnten. Wenn wir meditieren, um jemand Erleuchtetes zu werden, werden wir damit keinen Erfolg haben, denn solange wir dies versuchen, erschaffen wir uns selbst als eine Person, die gegenwärtig

unerleuchtet ist. Im Allgemeinen halten wir uns für nicht erleuchtet oder für jemanden mit vielen Problemen – einem hoffnungslosen Fall. Wir könnten sogar glauben, dass wahre Ehrlichkeit darin liegt, uns die schlimmstmöglichen Dinge über uns selbst einzugestehen – das ist eine Art von Perversität.

Ich verurteile hier nicht die Persönlichkeit, sondern möchte euch ermutigen, euch mit ihr vertraut zu machen, um euch nicht von eurer selbst geschaffenen Verblendung und euren Annahmen über euch selbst als Person leiten zu lassen. Aus diesem Grunde lernen wir, still zu sitzen und der Stille zu lauschen. Das wird dich jetzt zwar nicht gleich erleuchten, aber es widersetzt sich der Eigendynamik deiner Gewohnheiten, den unruhigen Energien deines Körpers und deiner Emotionen. Lausche also in die Stille hinein. Du hörst die Geräusche der Dinge, die um dich herum geschehen, doch hinter all dem verbirgt sich ein hoctöniges, fast elektronisches Summen. Ich nenne diesen Ton „den Klang der Stille“. Ich halte ihn für ausgesprochen hilfreich, um den Geist zu konzentrieren, denn wenn wir beginnen, ihn wahrzunehmen – ohne ihn für irgendeine Errungenschaft oder Leistung zu halten – wird er zu einer äußerst praktischen Kontemplationsmethode. Du kannst dich selbst denken hören; ist das nicht auch eine Art Ton? Wenn ich mir selbst beim Denken zuhöre, ist es dasselbe, wie jemandem beim Sprechen zuzuhören. Ich lausche also dem Denken des Geistes und dem Klang der Stille. Wenn ich beim Klang der Stille bin, stelle ich fest, dass ich nicht denke. Da ist diese Stille, also nehme ich die Stille bewusst wahr, und das hilft mir, die Leerheit zu erkennen. Die Leerheit ist kein Abschalten oder Verleugnen von irgendetwas, sondern ein Loslassen unserer gewohnheitsmäßigen Neigungen zum ruhelosen Tun oder zwanghaften Denken.

Durch Zuhören kannst du die Eigendynamik deiner Gewohnheiten und Begierden zum Stillstand bringen. Und in diesem Moment herrscht dann – zusammen mit dem Klang der Stille – eine aufmerksame Achtsamkeit. Du brauchst dafür weder die Augen zu schließen, noch dir die Ohren zuzustopfen, noch brauchst du einen besonderen Ort – es funktioniert scheinbar überall, wo du dich befindest. In einer gemeinschaftlichen oder familiären Situation, wo das Leben zur Gewohnheit geworden ist, kann sich das als sehr hilfreich erweisen. In solchen Situationen gewöhnen wir uns aneinander und neigen dann dazu, auf Mutmaßungen und Gewohnheiten zurückzugreifen, die uns nicht einmal bewusst sind. Die Stille des Geistes erlaubt all diesen Zuständen das zu sein, was sie sind. Wenn wir sie im Hinblick auf ihr Entstehen und Vergehen reflektieren können, erkennen wir, dass alle Wahrnehmungen und Vorstellungen, die wir von uns selbst haben, einfach nur Geisteszustände sind und nicht wirklich wir selbst. Das, was du zu sein glaubst, ist nicht das, was du bist.

Du könntest dich jetzt fragen: „Was bin ich denn dann?“ Aber musst du denn wissen, was du bist? Du musst doch nur wissen, was du nicht bist; das ist schon genug. Das Problem ist, dass wir uns für alles Mögliche halten, das wir nicht sind, und dann darunter leiden. Wir leiden nicht etwa aufgrund des Nicht-Selbst, *anattā*; wir leiden, weil wir ständig jemand sein müssen. Wenn wir niemand sind, herrscht kein Leiden, sondern Erleichterung. Es ist, als ob du eine schwere Last der inneren Unsicherheit und der Angst vor der Meinung der anderen ablegst. Wir können alles ablegen, was mit unserem Ich-Erleben verbunden ist; lasst es einfach los. Wie

befreiend es doch ist, niemand sein zu müssen, nicht das Gefühl zu haben, jemand mit lauter Problemen zu sein, und: „Ich muss all das loswerden und schaffe es einfach nicht!“ Das ist doch bloß ein Gedanke, oder? Es ist der unterscheidende Geist, der ständig behauptet, du seist nicht gut genug oder du müsstest besser sein.

Wir können zuhören. Das Zuhören steht uns immer zur Verfügung. Auf Meditations-Retreats zu gehen oder Situationen wie diese hier sind hilfreich, in denen du Erinnerungshilfen um dich herum hast und einen Lehrer, der dir dabei hilft, dich zu erinnern – es ist nämlich leicht, wieder in seine alten Gewohnheiten zurückzufallen. Sie sind sehr subtil und der Klang der Stille ist scheinbar nicht der Mühe wert, ihm zuzuhören. Aber selbst, wenn du nur Musik hörst, kannst du noch der Stille hinter der Musik zuhören. Die Musik wird dadurch nicht zerstört; sie wird lediglich in eine andere Perspektive gerückt, so dass du nicht völlig in ihren Bann gezogen oder süchtig nach Klängen wirst. Du kannst die Klänge und zugleich auch die Stille honorieren.

Der Mittlere Weg, von dem der Buddha spricht, ist nicht das Extrem der Vernichtung. Er besagt nicht, „Stille, Leerheit, kein Selbst – und wir müssen alle Zustände, jegliche Musik, sämtliche Formen abschaffen“. Es geht nicht darum, die Welt der Phänomene als ständige Gefahr für die Leerheit zu betrachten. Man ergreift nicht Partei für das Bedingte oder das Nichtbedingte, sondern erkennt vielmehr ihre Beziehung zueinander an – und das ist eine kontinuierliche Praxis. Und Achtsamkeit stellt den Weg dar, denn wir müssen jede Menge Geduld mit unserer überaus starken Konditionierung haben. Wir müssen unser ganzes Leben lang mit den Beschränkungen des menschlichen Körpers leben: mit seinen Problemen und Schwierigkeiten, seinen Freuden und Schmerzen. Doch wir können es auf die rechte Weise wahrnehmen, um die Dinge so zu erkennen, wie sie wirklich sind, und um imstande zu sein, alles so sein zu lassen, wie es ist, anstatt irgendwelche Trugbilder zu erschaffen.

Infolge unserer Unwissenheit kreieren wir endlose Illusionen hinsichtlich der Dinge in unserem Leben, unserer Körper, Erinnerungen, Sprache, Wahrnehmungen, Ansichten, Meinungen, Kultur und religiösen Konventionen. Das verkompliziert und erschwert alles und trennt uns obendrein. Die Entfremdung, die die Menschen heutzutage empfinden, rührt von ihrer Selbstbesessenheit – unser Selbstempfinden ist von absoluter Bedeutung. Wir haben uns sagen lassen, dass es nur darum im Leben geht, sodass wir uns am Ende vollständig in unserer eigenen Selbstgefälligkeit wiederfinden. Selbst wenn wir uns für einen hoffnungslosen Fall halten, messen wir diesem Gedanken noch ungeheure Bedeutung bei. Wir können jahrelang zum Psychiater gehen, um die Ursachen unserer Hoffnungslosigkeit zu erörtern, denn wir sind uns selbst sehr wichtig. Das ist auch ganz natürlich; wir müssen ja die ganze Zeit mit uns selbst zusammen sein. Vor anderen Leuten können wir noch fliehen, aber wir bleiben stets mit uns selbst zurück.

Die Leute neigen dazu, *anattā* misszuverstehen und meinen, es sei eine Verleugnung des Selbst, eine Herabsetzung des Selbst als etwas, das wir nicht haben sollten. So funktioniert *anattā* aber nicht. Es handelt sich vielmehr um eine Anregung für den Geist; es ist ein Werkzeug, das uns bei der Reflexion darüber hilft, was wir wirklich sind. Und auf lange Sicht müssen wir uns keineswegs als irgendetwas ansehen. Wenn wir diese Reflexion zu ihrer logischen Schlussfolgerung

führen, können wir unseren Körper, unsere Emotionen, unsere Erinnerungen und alles, was uns so entschieden und hartnäckig als unser Selbst erscheint, im Sinne von „sie entstehen, sie vergehen“ betrachten. Und wenn wir uns des Aufhörens der Dinge gewahr werden, erscheint uns diese Vergänglichkeit realer als jene flüchtigen Zustände, die wir festzuhalten versuchen oder von denen wir so besessen sind. Es braucht seine Zeit, um die Hürde dieser Selbstbesessenheit zu überwinden, weil unsere gewohnheitsmäßigen Neigungen dermaßen ausgeprägt sind – aber es ist nicht unmöglich.

Manche Psychologen und Psychiater sind der Ansicht, dass wir ein Selbst brauchen. Es ist wichtig, dies zu bedenken: dass das Selbst nicht etwas ist, das wir nicht haben sollten, sondern etwas, das an seinen gebührenden Platz gerückt werden muss. Zudem sollte dieses Selbst auf unseren guten Eigenschaften gegründet sein; wir sollten unser Selbst nicht dadurch erschaffen, dass wir stets auf unsere Schwachstellen und negativen geistigen Neigungen fixiert sind. Es ist leicht, uns selbst sehr kritisch gegenüberzustehen; wir vergleichen uns mit anderen Menschen, mit Idealen. Wir stehen uns dem, wie wir sind, kritisch gegenüber, weil das Leben eben so ist: es ist ein ständiger Fluss, es geht um Gefühle der Müdigkeit, es geht um emotionale Problemen, um Wut, Eifersucht und Ängste. Das geben wir nicht einmal uns selbst gegenüber gerne zu. Aber es gehört zum Prozess dazu, daher sollten wir diese Zustände anerkennen und ihre Beschaffenheit untersuchen. Sie sind vergänglich: sie entstehen und vergehen. Auf diese Weise lernen wir immer weiter und gewinnen an Kraft, während wir uns durch unsere persönliche kammische Konditionierung hindurcharbeiten. Möglicherweise hat uns das Leben keine besonders glücklichen Umstände beschert. Vielleicht haben wir gesundheitliche oder emotionale Probleme; im Sinne des Dhamma sind das allerdings keine Hindernisse. Oft sind es genau diese Schwächen und Schwierigkeiten, die uns zwingen, zum Leben zu erwachen. Ein Teil von uns erkennt dann, dass der bloße Versuch, alles schön aussehen zu lassen, nicht die Lösung ist. Zum Leben gehört mehr dazu, als es nur zu kontrollieren und zu versuchen, das Beste für sich herauszuholen.

Eine Möglichkeit, loszulassen – den eigenen Standpunkt, das eigene Selbstempfinden, die eigenen persönlichen Gewohnheiten – besteht darin, die Stille anzuerkennen. Wir können in der Stille verweilen, wo Einssein herrscht. Der Raum in einem Zimmer ist einfach nur das: er ist Raum. Formen kommen hinein und gehen hinaus, gleichzeitig ist er aber auch etwas, das wir wahrnehmen und kontemplieren können. Während wir ein Gewahrsein des Raumes entwickeln, bekommen wir ein Gespür für das Unendliche. Das Unendliche ist in der Tat weitläufig, denn Raum hat weder Anfang noch Ende. Wir können Gebäude errichten und uns des offenen Raums darin gewahr werden, wie in dem Raum hier – wobei wir allerdings auch wissen, dass sich das Gebäude selbst ebenso im Raum befindet. Raum kennt keine Grenzen. Da unsere Wahrnehmung aber durch unser Sehbewusstsein eingeschränkt ist, können uns Grenzziehungen dabei helfen, um zunächst den Raum in einem Gebäude zu erkennen, sodass wir dann die Beziehung zwischen Formen und Raum kontemplieren können.

Wenn du dann deinen eigenen Gedanken zuhörst, wirkt der Klang der Stille auf ähnliche Weise. Du kannst einen neutralen Gedanken – etwa „Ich bin ein

Mensch“ – ganz absichtlich aufgreifen; er löst keine nennenswerten Gefühlsregungen aus. Höre dir selbst zu, wie du diesen Gedanken denkst, und zwar mit der Absicht, sowohl dem Gedanken als einem Gedanken zuzuhören, als auch der Stille, in die er eingebettet ist. Auf diese Weise kontemplierst und erkennst du die Beziehung zwischen deiner Denkfähigkeit und der natürlichen Stille des Geistes. Du errichst Achtsamkeit– deine Fähigkeit als Individuum, ein Zeuge und ein Zuhörer zu sein, oder das zu sein, was hellwach ist.

Das könnte sich als schwierig herausstellen. Wir könnten mitunter ziemlich negativ werden, weil wir viele unserer Begierden, Dinge zu besitzen oder loszuwerden, noch nicht geklärt haben. Hier sind wir also gefragt, unseren emotionalen Reaktionen zuzuhören. Beginne einfach zu bemerken, was in dieser Stille gefühlsmäßig mit dir geschieht. Da könnte etwa Negativität aufkommen: „Ich habe keine Ahnung, was ich hier tue“, oder „Das ist Zeitverschwendung“. Du könntest auch die Übungsmethode anzweifeln. Hör aber ebenso den damit verbundenen Emotionen zu: es sind einfach nur mentale Angewohnheiten. Wenn du sie zulässt und akzeptierst, hören sie auch wieder auf. Die emotionalen Reaktionen klingen mehr und mehr ab, und du fühlst dich zuversichtlich dabei, einfach nur dasjenige zu sein, was gewahr ist.

Jetzt kannst du dein Leben auf der Absicht aufbauen, Gutes zu tun und Böses zu unterlassen. Diese Selbstachtung benötigen wir paradoxerweise. Meditation gründet sich nicht auf der Vorstellung, dass wir mit Achtsamkeit alles tun können, wozu wir Lust haben. Sie beruht eher auf einer Achtung der vorhandenen Umstände: Wir respektieren unseren Körper, unsere Menschlichkeit, unsere Intelligenz und unsere Fähigkeit, Dinge zu bewegen. Das ist jedoch nicht gleichzusetzen mit Anhaftung oder Identifizierung. Gleichwohl bietet uns die Meditation die Möglichkeit, zu erkennen, was wir haben – dies ist einfach so, diese Umstände sind so –; sie ermöglicht es uns sogar, mit unseren Schwächen respektvoll umzugehen. Selbstachtung oder die Achtung der Gegebenheiten bedeutet, uns wirklich jedem Zustand mit Achtung zuzuwenden, egal wie er auch sein mag. Das heißt nicht, dass wir diesen Zustand mögen müssen, sondern es bedeutet, ihn zu akzeptieren und zu lernen, mit seinen Beschränkungen umzugehen.

Dem erwachten Geist geht es nicht darum, das Beste zu haben. Du musst nicht unbedingt kerngesund sein und über die besten Voraussetzungen im Leben verfügen; das könnte dir nämlich den Eindruck vermitteln, dass du jemand bist, der nur unter den bestmöglichen Bedingungen funktionieren kann. Sobald uns aber klar wird, dass unsere Schwachstellen, unsere Makel und unsere seltsamen Eigenheiten in Wirklichkeit keine Hindernisse darstellen, erkennen wir sie auf die rechte Art und Weise. Wir können sie achten und willens sein, auf sie einzugehen und sie zu nutzen, um unsere Anhaftung an sie zu überwinden. Wenn wir so praktizieren, können wir uns von der Identifikation und Anhaftung an unsere Vorstellungen von uns selbst als diesem oder jenem befreien. Und das Tollste daran ist, dass es uns ermöglicht, dies ein Leben lang zu tun – es ist nämlich ein fortlaufender Prozess.

(aus einem Sonntagsvortrag im buddhistischen Kloster Amaravati,
Sommer 1994)

40 – Wer wir wirklich sind

Bei der Kontemplation des Dhamma ist es sinnvoll, die Persönlichkeit grundsätzlich in Frage zu stellen. Was ist dieses Gefühl der Individualität, diese Wahrnehmung von uns selbst als eine Person, die vom Rest der Welt abgetrennt ist? Wir können über das Wesen des Bewusstseins reflektieren – eine Erfahrung, die wir alle haben, nur, was ist es in Wirklichkeit? Wir können versuchen herauszufinden, wer wir wirklich sind, doch wir scheinen nicht in der Lage zu sein, zu einem Verständnis zu gelangen. Das Selbst – wer oder was wir sind – ist dabei gar nicht das Problem; es ist unsere Verblendung in Bezug auf unsere Selbstwahrnehmungen, d. h. die geistige Konditionierung, die wir bei der Geburt erwerben. Denkt einmal an ein Neugeborenes: ihm fehlt jegliches Gespür, eine Person zu sein, es hat keine Persönlichkeit. Die Persönlichkeit ist das, was ihm oder ihr im Laufe des Heranwachsens eingeimpft wird. Unsere Eltern, unsere Altersgenossen und die Gesellschaft, in der wir leben, füttern uns ständig mit Informationen darüber, wer wir sind und was wir sein sollten. Es gilt also, die wahre Natur des Geistes zu erkennen; jenes Geistes, der nicht durch Wahrnehmungen, gesellschaftliche Konditionierung, Gedanken oder Erinnerungen konditioniert ist. Und genau darum geht es in der Meditationspraxis.

Betrachten wir Meditation jedoch als „ein Etwas“ – sei es dieses oder jenes –, erschaffen wir ein Bild, das wir anschließend zu verwirklichen versuchen, anstatt einfach auf den aufmerksamen Geist zu vertrauen, ohne danach zu trachten, irgendetwas zu finden oder festzuhalten. Sobald wir über uns selbst nachdenken, werden wir zu einer Person, zu jemandem; aber wenn wir nicht denken, ist der Geist recht leer und der Eindruck einer Person ist verschwunden. Es gibt immer noch Bewusstsein oder Empfindsamkeit, aber es wird nicht im Sinne von Männlein oder Weiblein gesehen. Es gibt einfach nur ein Gewahrsein dessen, was passiert – welches Gefühl oder welche Stimmungslage wir im gegenwärtigen Augenblick erleben. Diese Art von Gewahrsein können wir auch „intuitives Gewahrsein“ nennen. Es ist durch keinerlei Gedanken, Erinnerungen oder Wahrnehmungen programmiert oder konditioniert. Die Schubkraft der Meditation zielt folglich darauf ab, die wahre Natur des Geistes zu erkennen, jenseits aller Konditionierungen durch Wahrnehmung, gesellschaftliche Konditionierung, Gedanken oder Erinnerungen.

Eines der großen Probleme beim Meditieren ist, dass wir uns selbst zu ernst nehmen können. Wir können uns für spirituelle Menschen halten, die sich der Erkenntnis der Wahrheit verschrieben haben; und obwohl diese Ernsthaftigkeit durchaus ihre Vorteile hat, kann sie auch zu Arroganz und Selbstgefälligkeit führen: das Gefühl zu haben, jemand zu sein, der ganz besonders tugendhaft ist oder irgendein altruistisches Ziel verfolgt, oder sonstwie außergewöhnlich zu sein. Diese Art von Stolz kann dazu führen, dass uns jegliches Gefühl der Perspektive verloren geht. Wir können hinsichtlich unserer tugendhaften Lauterkeit, unserer Disziplin, unserer Hingabe usw. unglaublich ernsthaft werden. Ein weltlicher Mensch könnte zudem meinen, dass Mönche und Nonnen sich selbst oder anderen das Leben nur unnötig schwer oder kompliziert machen. Du kannst die Theravada-Schule mit ihrem Schwerpunkt auf dem Vinaya aber auch in Form von Konzepten betrachten,

die „wahr, aber nicht richtig – richtig, aber nicht wahr“ sind. Ich erinnere mich an eine Lehrerin, die einmal meinte, dass wir weder die Disziplin noch die Vinaya-Regeln bräuchten: „Du musst nur achtsam sein. Achtsamkeit reicht.“ Als ich das Ajahn Chah erzählte, antwortete er: „Wahr, aber nicht richtig; richtig, aber nicht wahr!“ Letztendlich brauchen wir keine Regeln, einfach nur achtsam zu sein ist der Weg schlechthin; doch da die meisten von uns nicht mit der Erleuchtungserfahrung beginnen, bedienen wir uns oft geeigneter Mittel, um unsere Kontemplation und Achtsamkeit zu entwickeln. Daher sind die Meditationstechniken, die monastische Disziplin usw. Hilfsmittel für unsere Reflexion und Achtsamkeit.

Das spirituelle Leben ist ein Leben der Enthaltensamkeit. Wir sind enthaltsam, geben auf und lassen los. Für den weltlichen Geist mag dies anmuten, als würden wir etwas abschaffen oder die sinnliche Welt verdammen – die Freude und das Schöne, das wir alle als Menschen erfahren können; wir lehnen sie ab, weil wir sie als böse oder falsch ansehen. Aber Enthaltensamkeit bedeutet nicht, etwas aus moralischen Gründen zu verurteilen. Es ist eher eine Abkehr von allem, was das Leben kompliziert und schwierig macht, und das Sich-Ausrichten auf die erhabene Schlichtheit reiner Achtsamkeit im gegenwärtigen Augenblick. Erleuchtung ist hier und jetzt, die Wahrheit ist jetzt. Da ist niemand, der irgendetwas werden kann, da ist niemand, der geboren wurde oder sterben wird – es gibt einzig und allein das ewige Jetzt. Indem wir äußerliche Erscheinungsbilder und gewohnheitsmäßige Verhaltensweisen beiseitelegen und uns dieser einfachen Reflexion über die Gegenwart zuwenden, können wir uns in Einklang mit diesem Gewahrsein bringen.

Wir können diese Aussage machen und verstehen sie auch. Es klingt sogar ziemlich einfach, nur neigt der Geist trotzdem dazu, ein Problem daraus zu machen. Wir besitzen nicht das Vertrauen, die Zuversicht oder die Bereitschaft, vollkommen im gegenwärtigen Moment loszulassen. Insofern kann die Aussage „Erleuchtung ist jetzt“ ein Gefühl der Unsicherheit oder Verwirrung auslösen. Andere Leute wiederum könnten die Ansicht vertreten, dass man hier schrittweise vorgehen muss, von Stufe zu Stufe, von einem Leben zum nächsten. Beides ist wahr, aber nicht richtig; richtig, aber nicht wahr. Es sind bloß unterschiedliche Arten, die gegenwärtige Erfahrung zu kontemplieren und zu reflektieren. Die Vorstellung der sofortigen Erleuchtung erscheint dem modernen Geist äußerst verlockend: eine einzige bewusstseinsverändernde Pille, und schon sind wir da – ohne eine monastische Ausbildung durchlaufen oder auf irgendetwas verzichten zu müssen – die unmittelbare Erleuchtung!

Wir müssen die Grenzen des denkenden Verstandes erkennen. Diese Begriffe – unmittelbar und schrittweise – sind lediglich Reflexionsmöglichkeiten; sie sind nicht als Standpunkte gedacht, die wir einnehmen. Nehmt etwa den Begriff der „Erleuchtung“; vielleicht halten wir sie für eine Art absolut fantastische Erfahrung, in der wir von einer selbstsüchtigen, verblendeten Person plötzlich in ein vollkommen weises Wesen transformiert werden. Wir sehen sie als etwas völlig Großartiges und Erhabenes an. Die meisten von uns glauben, einen so hohen Zustand gar nicht erreichen zu können, weil wir eine negative Sicht auf uns selbst haben. Wir neigen dazu, das hervorzuheben, was schlecht in uns ist: unsere Fehler, unsere Schwächen und unsere schlechten Gewohnheiten. Diese werden dann als Hindernisse auf dem Weg zu dieser Erleuchtungserfahrung gesehen, doch solchen

Gedanken darf man nicht trauen. Deswegen sage ich den Leuten oft: „Was auch immer du zu sein glaubst, ist nicht das, was du bist!“ Das Ziel der buddhistischen Meditation ist, von diesen Gemütszuständen abzulassen, was jedoch nicht heißen soll, dass wir sie leugnen, beseitigen oder verurteilen. Es bedeutet, ihnen nicht zu glauben, ihnen nicht zu verfallen. Stattdessen hören wir ihnen als Dhamma zu, als Gemütszustände, die entstehen und vergehen. Wir nehmen die Haltung des erwachten, aufmerksamen Gewahrseins ein und lernen, ganz darauf zu vertrauen, einfach nur der Zuhörer, der Beobachter zu sein – und nicht etwa jemand, der versucht, zu meditieren, um bestimmte Ergebnisse zu erzielen.

Wenn wir unsere Persönlichkeit in den Vordergrund stellen, schaffen wir uns damit Probleme, weil diese persönlichen Eigenschaften individuell verschieden sind. Wir haben alle unsere menschlichen Probleme: Alter, Krankheit und Tod; alle Männer haben bestimmte Dinge gemeinsam; alle Frauen haben gewisse Dinge gemeinsam. Daneben gibt es auch gewisse Einstellungen, kulturelle Erwartungen und Annahmen, die in den Geist hineinkonditioniert werden, die uns nach unserer Geburt eingeflößt werden. Mit Achtsamkeit sind wir in der Lage, diese geistige Konditionierung zu überwinden und mit dem reinen Bewusstsein in Berührung zu kommen; dieses ist nicht konditioniert, sondern ähnelt dem Hintergrund, der Leerheit oder einem leeren Blatt Papier, auf dem Wörter geschrieben werden. Unsere Wahrnehmungen entstehen und vergehen auf jenem leeren Blatt, auf jener Leerheit.

Kontempliert das also. Während wir uns also zu entspannen beginnen und eher nach innen lauschen und beobachten, als nur zu versuchen, *samādhi* oder andere Konzentrationszustände zu erreichen, über die wir in Büchern lesen, vergrößert sich unsere Chance, jene Leerheit zu erfahren. Wir sprechen von „Entsagung“ und „Verzicht“ – Worte, die sich für den weltlichen Geist sehr bedrückend anhören können, doch damit sind keine auslöschenden oder zerstörerischen Handlungen gemeint. Sie weisen vielmehr auf eine Bereitschaft hin, die Dinge loszulassen, ihnen zu erlauben, das zu sein, was sie sind, und sie ebenso auch wieder vergehen zu lassen. Wir halten nichts fest und identifizieren uns mit nichts, sondern vertrauen einfach auf diesen unverfälschten Zustand des wachen Gewahrseins im gegenwärtigen Moment.

Eine unserer größten Verblendungen in Bezug auf Meditation ist die Sichtweise, das sei etwas, was „ich“ tue bzw. tun müsste. Wir befolgen die Anweisungen mit dem Gedanken, dadurch gewisse Erkenntnisstufen zu erreichen und zu verwirklichen. Man betrachtet es auf die gleiche Weise wie etwa beim Erlangen eines Universitätsabschlusses. Eine interessante Beobachtung ist, wie manche Leute aus der westlichen Welt die Theravada-Mönche oder -Nonnen werden, zwar sehr intelligent und gebildet sein können, aber aufgrund ihrer geistigen Konditionierung dazu neigen, das heilige Leben im Sinne einer persönlichen Errungenschaft aufzufassen – sie wollen jemand Besonderes werden.

In unserer monastischen Tradition haben wir eine Regel, die es uns verbietet, unsere Errungenschaften herumzuposaunen. Trotzdem sagten alle Leute in Thailand, Ajahn Chah sei ein Arahāt – obwohl er das selbst nie gesagt hat. Doch dann sahen sie ihn einmal eine Zigarette rauchen und dachten: „Arahats würden keine Zigaretten rauchen, also kann er kein Arahāt sein!“ Der konditionierte Geist hält

gewöhnlich an einer fixen Idee vom vollkommenen vergeistigten, superbraven Gutmenschen fest, der nie etwas Grobschlächtiges tun würde, sondern permanent perfekt wäre in allem, was er sagt und wie er sein Leben lebt. Wir wollen, dass sie unserem Ideal entsprechend perfekt sind. Sobald wir also irgendeinen Makel entdecken, werden wir kritisch, enttäuscht, desillusioniert und zweifeln an ihnen.

Es handelt sich um eine Funktion unseres Geistes; wir erschaffen uns unsere eigenen Arahats. Und was immer wir in unserem eigenen Geist erschaffen, kann sich im Nu ins Gegenteil verkehren. Diesen ganzen Prozess der Projektion können wir allerdings auch beobachten: wie wir eine ideale Person, den idealen Lehrer, erschaffen. Wir erkennen nach und nach, dass es nur ein Ideal ist. Das perfekte Ideal bleibt immer gleich, ähnlich einer Marmorstatue. Wenn ein Lehrer etwas tut, das in völligem Gegensatz zu dem steht, was er unserer Meinung nach tun sollte, d. h. was wir für perfekt halten, könnte uns das ziemlich erschüttern oder enttäuschen. Wir könnten das Gefühl bekommen, uns damit irgendwie auseinandersetzen zu müssen, es zu rechtfertigen: „Er darf sich so verhalten, weil er ein erleuchtetes Wesen ist“. Wir sind willens, Grobheiten, schlechte Manieren oder sogar Schlimmeres zu übersehen. Wir lassen nicht zu, dass in unserem Geist Zweifel in Bezug auf diese Person aufkommen. Oder umgekehrt denken wir: „Jene Person ist ein schlechter Mensch, sie könnte unmöglich erleuchtet sein“. Wir wenden uns von ihr ab. Halten wir uns jedoch an die Praxis der Achtsamkeit, erkennen wir, dass es uns eigentlich nicht zusteht, über andere Menschen kategorische moralische Urteile zu fällen. Es ist nicht unsere Angelegenheit, sie als gut oder schlecht zu beurteilen. Was wir hingegen immer tun können, ist, nach innen zu lauschen und uns unserer eigenen konditionierten Reaktionen auf all unsere Erfahrungen gewahr zu werden.

Die fünf ethischen Grundsätze bieten uns den ethischen Rahmen für das Einrichten unserer Achtsamkeit. Wir können sie als Maßstäbe oder Orientierungshilfen für unsere Taten und Rede verwenden. Diese Grundsätze helfen uns, achtsam zu sein. Der Gedanke, frei zu sein und tun zu können, was immer wir wollen, Hauptsache wir sind achtsam, ist ohne diese Grundsätze nichts weiter als ein Ideal, oder? Es ist das „richtig, aber nicht wahr“-Dilemma: Etwas ist zwar richtig, aber nicht unbedingt immer wahr. Wenn wir an einer solchen Idee festhalten, könnten wir alles stillschweigend billigen. Wir könnten zum Beispiel annehmen, dass man sehr achtsam sein kann, während man eine Bank ausraubt oder den perfekten Mord begeht! Doch ohne ein ethisches Maß, über das wir reflektieren könnten, gleicht unsere Aufmerksamkeit einfach der eines Tieres, das sich in Gefahr befindet, gefangen zu werden – die Situation selbst erfordert schon Achtsamkeit, Wachheit und Gewahrsein.

Dies offenbart sich ganz deutlich in Situationen, in denen wir direkt am Rande des Todes stehen – etwa beim Bergsteigen. Wir vergessen uns selbst und unsere Probleme; wir befinden uns automatisch vollkommen im Einklang mit dem gegenwärtigen Augenblick. In dieser Verfassung erleben wir eine Art Rausch, sind wir doch fern aller Öde und Trostlosigkeit des Alltags. Unsere Wahrnehmung wird stark fokussiert und einsgerichtet, und doch ist es nicht möglich, unser Leben immer nahe am Abgrund zu leben. Der Großteil unseres Lebens ist nicht sonderlich berauschend. Es ist einfach, was es ist. Wir tun ganz banale Dinge. Wir essen, wir waschen uns, wir ziehen uns an, wir ziehen uns aus, wir müssen kochen, abwaschen,

Teppiche staubsaugen, das Auto putzen, die Katze füttern, zur Arbeit gehen und mit unserem Ehepartner, unseren Kindern und unseren Arbeitskollegen auskommen. An besonderen Tagen wie etwa Feiertagen unternehmen wir vielleicht auch mal etwas Aufregendes wie zum Beispiel Klettern.

Meditation ist keine Grenzerfahrung; es ist nichts besonders Gefährliches, das uns zur Achtsamkeit zwingt. Im Normalfall meditieren wir an einem geschützten Ort. Wir sitzen, stehen, gehen oder legen uns hin und kontemplieren die Atmung des Körpers. Dabei geht es einfach darum, unsere gewohnheitsmäßigen Neigungen als Zustände zu beobachten, die entstehen und vergehen. In diesem Zustand können unterdrückte Ängste und Gemütszustände aufsteigen und an die Oberfläche gelangen. Anstatt ihnen jedoch auszuweichen und uns mit anderen Dingen abzulenken, beginnen wir, sie ins Bewusstsein zuzulassen. Wir sind mehr und mehr bereit, uns dessen, was wir nicht mögen oder nicht haben wollen, gewahr zu werden. Und indem wir gewillt sind, sie zu verstehen, lassen wir sie los. Wir geben jenen Zustand auf und verzichten auf ihn – aber nicht, indem wir ihn unterdrücken, sondern indem wir ihn einfach in Ruhe lassen.

Die Persönlichkeit, die innere Unsicherheit, die Ängste und Begierden des Geistes sind, was sie sind; wir versuchen nicht, sie abzutun oder ihnen etwas hinzuzufügen, oder Probleme und Schwierigkeiten um sie herum zu schaffen. Wir sind willens, sie so sein zu lassen, wie sie sind. Sie fühlen sich auf eine bestimmte Art an, sie haben eine bestimmte Qualität; sie entstehen und vergehen. In diesem Aufhören verbirgt sich die Erkenntnis des Friedens, der Glückseligkeit oder der Gelassenheit des Seins, und darin gibt es kein Selbst. Jeder hat das Potential und die Fähigkeit, diese Fähigkeit, die Wahrheit zu verwirklichen. Wir umschreiben dies als „den Dhamma sehen, so wie er ist“ – es geht also überhaupt nicht darum, irgendetwas zu werden.

Manchmal erleben wir beim Meditieren einen oder mehrere Momente der völligen Ruhe und des Friedens im Geist und denken: „Das will ich“, aber natürlich verschwindet es wieder. Wenn wir dann am nächsten Tag wieder meditieren, versuchen wir, jene Erfahrung wiederzuerlangen – was uns jedoch nicht gelingt, weil wir etwas bekommen wollen, an das wir uns erinnern, anstatt zu vertrauen und die Dinge ihrer wahren Natur entsprechend wegfallen zu lassen. Es ist nämlich gar keine Frage des Tuns oder des Werdens. Und ohne diesen Druck oder diese geistige Besessenheit können wir dann vom Leben selbst lernen. Die Wahrheit offenbart sich uns.

(aus *Forest Sangha Newsletter*, Nr. 38, Oktober 1996)

41 – Bewusstes Gewahrsein

Ich wurde einmal gefragt: „Können Sie den Buddhismus in einem Satz umschreiben?“ Darauf antwortete ich: „Ich kann es in einem einzigen Wort tun: Aufwachen!“ Schon allein das Wort „Buddha“ bedeutet „erwacht“. Der Buddhismus ist eine „Wach-auf“-Lehre – eine Einladung, aufmerksam zu sein, offen, empfänglich, hier und jetzt – bei der die Wichtigkeit eures Denkens und eurer kulturellen Mutmaßungen in den Hintergrund tritt. Es geht nicht darum, das Verlangen oder euch selbst zu beseitigen, sondern darum, sich nicht allein auf die Ebenen der Sprache, der Gedanken, der Erinnerungen und der Identität zu beschränken.

Die Zuflucht zu Buddha, Dhamma, Sangha ist ein Ausdruck dieses Aufwachens. Das Wort „Zuflucht“ steht für einen Ort, an dem wir uns sicher fühlen. Wir suchen einen Ort der Geborgenheit oder einen Ort, der uns vor Gefahren schützt. Wir halten Ausschau nach Zuflucht, und diese Zuflucht wird dich nie im Stich lassen. Solange das Gefühl der erwachten Aufmerksamkeit vorhanden ist und der Dhamma gesehen wird, anstatt alles nur entsprechend der gesellschaftlichen Konditionierung, der persönlichen Vorlieben, des Egos und der eigenen Ideale zu beurteilen, bist du immer in Sicherheit, egal wo du bist.

Wir hängen sehr an unserem Denken; wir stammen aus einem Kulturkreis, wo die Denkfähigkeit entwickelt wurde. Wir können rational denken, mit unserem logischen Verstand. Wir haben die Wissenschaft und die Psychologie, und unsere Denk- und Wahrnehmungsweisen basieren auf Konzepten, die es uns erlauben, die Welt der Phänomene zu manipulieren. Und schließlich betrachten wir uns selbst auch durch die gleiche, konditionierte Denkgewohnheit.

Das Denken ist nichts Verachtenswertes oder Abzulehnendes, aber das Anhaften am Denken führt immer zu Spaltung. Der Denkprozess hat eine kritische Funktion, dessen Zweck das Vergleichen, Analysieren und Bewerten ist: „Dies ist größer als das; dies ist blau; das ist grün“. Wir differenzieren und entscheiden anschließend, was uns gefällt und was uns nicht gefällt, was sein sollte und was nicht sein sollte, richtig und falsch, gut und schlecht. Das gleiche Schema wenden wir dann in der Meditation an, mit der Annahme: „Ich bin ein unerleuchteter Mensch, der erst noch *samādhi* erreichen muss, Einsichten gewinnen muss, allerlei weitere Dinge braucht, um erleuchtet zu werden“. Das Ganze fußt auf *sakkāya-ditṭhi* – dem Ego, dem Selbstbild oder dem Persönlichkeitsglauben – und dem Festhalten am Buddhismus. Dies ist kein Dhamma; es kommt vom Selbst, welches zeitlich bedingt ist. Wenn ich an mich selbst denke, dann denke ich: „Ich bin Ajahn Sumedho“, und schon kann ich meine Lebensgeschichte aufsagen. Das ist *sakkāya-ditṭhi* oder die herkömmliche Realität. Ich will sie auch gar nicht abtun, nur muss ich in der Lage sein zu erkennen, dass dies der Denkprozess ist. Da ist diese Annahme: „Ich bin eine unerleuchtete Person, die hier ist, um zu praktizieren, um ... zu werden.“ Wenn ich diese Wahrnehmung nie in Frage stelle, könnte ich für den Rest meines Lebens dem erwachten Bewusstsein gegenüber blind bleiben. Die gegenteilige Annahme lautet: „Ich bin erleuchtet, ich bin bereits geläutert, ich brauche nicht zu praktizieren.“ Das Problem ist allerdings dasselbe, nämlich das

Anhaften am Gefühl: „Ich bin jemand, der bereits erleuchtet ist“ bzw. „ich bin jemand, der noch nicht erleuchtet ist.“

Vermutlich denkst du jetzt: „Tja, das lässt einem jetzt gar nichts mehr übrig.“ Doch du kannst von dieser Position aus beginnen – so fangen wir alle an: „Ich bin ein verwirrter Mensch, ich bin unglücklich, ich möchte irgendeine Art der Befreiung vom Leiden finden.“ Nach Thailand zu reisen, Meditation zu praktizieren und ein Mönch zu werden, sind alles Dinge, die sich um das Werden drehen: „Ich muss dies tun, um etwas zu werden.“ So funktioniert es aber nicht. Du solltest dich wirklich dabei beobachten, wenn du so denkst. Um dich selbst beim Denken beobachten zu können, kannst du absichtlich einen Gedanken aufstellen: „Ich bin diese unerleuchtete Person, die praktiziert, um ... zu werden“. So einfach ist das. Es gibt ein Gewahrsein dieser Annahme und dieses Gewahrsein ist kein Gedanke. Verfolge dies weiter und du beginnst klar zu erkennen, dass Bewusstsein mit Gewahrsein nicht wirklich Denken ist – dennoch schließt es die Gedanken nicht aus. Bewusstes Gewahrsein schließt das Denken mit ein, aber es haftet nicht daran.

Der Buddha wies darauf hin, dass das wahre Problem im Nichtwissen und im Anhaften an Zuständen liege. Weder seien die bedingten Phänomene das Problem, noch das Verlangen, der Körper oder die Sinne. Es ist unsere Unwissenheit hinsichtlich dieser einfachen Realität, sowie unserer Anhaftungen. Es liegt an jener Blindheit, mit der wir uns unserem Ich-Erleben anvertrauen, unseren unhinterfragten Attitüden, die wir bezüglich gesellschaftlichen Idealen oder kulturellen Annahmen haben, und an der Anhaftung am Denkprozess: Wir versuchen, alles zu ergründen, wir versuchen, aus dem Buddhismus schlau zu werden. Es gibt so viele Meinungen und Anschauungen rund um Mahayana, Vajrayana, Zen, Nichiren, oder auch moderne Varianten wie den amerikanischen Buddhismus, den chinesischen Buddhismus und so weiter und so fort. Wir bilden uns Ansichten entsprechend der Gruppe oder Tradition, der wir uns zugeneigt fühlen oder auf die wir zufällig zuerst stoßen. Sicher gab es eine Zeit, in der ich am Theravada, der thailändischen Waldtradition, anhaftete, doch Ajahn Chah meinte damals: „Wach auf und erkenne das Anhaften an diesem Gefühl von ‚Ich bin das‘“. Unser Ziel ist also nicht, ein Theravada-Buddhist oder ein Waldkloster-Bhikkhu zu werden, sondern diese Konventionen zum Erwachen zu nutzen. Nur Buddhist zu werden, um sich mit buddhistischen Ideen und buddhistischen Vorurteilen und Haltungen zu konditionieren – das führt nicht zur Befreiung. Das Leiden ist immer noch da. Nichts wird dich aufwecken, solange du es nicht wagst, die Dinge zu hinterfragen, zu beobachten. Nicht in Frage zu stellen, um etwas analytisch zu verstehen, sondern um den Schritt vom Anhaften zum Nicht-Anhaften zu vollziehen – genau darauf läuft das Gewahrsein nämlich in Wirklichkeit hinaus.

Mit diesem erwachten Bewusstsein erkennen wir die Zustände im Sinne des Dhamma; wir erkennen, dass alle Zustände unbeständig sind. Das ist kein Anhaften an einer Sichtweise, dass „alle Zustände unbeständig sind“. Wir verstehen es wirklich. Und wir können auch das Nichtbedingte erkennen. Wir erkennen Nibbāna, *anattā*, *suññatā*, *nirodha*. Dies sind Wörter für das Ungeborene, Unerschaffene, Ungeformte, Nichtbedingte. Sie gehören zur Lehre der Vier Edlen Wahrheiten. Sie gelten für euer alltägliches Leben genauso wie für alle Veränderungen, die sich innerlich oder äußerlich abspielen. Die Edlen Wahrheiten gelten natürlich auch für

buddhistische Mönche, weil sie – genauso wie jeder andere Mensch – auch Erfolge und Misserfolge erleben. Das monastische Leben ist kein Zuckerschlecken, aber richtig genutzt ist es eine Lebensform, die das Gewahrsein ermutigt. Es ist nicht zum Anhaften gedacht, sondern dient dem Erwachen.

Wie können wir diese Konvention zum Erwachen statt zum Anhaften benutzen? Wir werden ein Theravada-Buddhist, ein Bhikkhu oder eine Bhikkhuni – oder wir können zum Dhamma erwachen. Der Schlüssel liegt in der Achtsamkeit. Achtsamkeit oder rechte Achtsamkeit (*sammā-sati*) ist ein Gewahrsein, das genau aus der Mitte kommt, ein Gewahrsein, das alles miteinschließt: unsere Gefühle, den physischen Körper und die Objekte, die wir über unsere Sinne erfahren. Es ist ein allumfassendes Gewahrsein. Es zielt nicht speziell auf eine Sache ab, du nimmst nicht nur irgendein äußerliches Objekt wahr, und du identifizierst dich auch nicht mit dem Gewahrsein, indem du es für eine persönliche Eigenschaft hältst. Möglicherweise denken wir aber auch, dass wir nicht achtsam genug sind. Die Leute sagen: „Ich bin zwar nicht extrem achtsam, aber ich gebe mir Mühe, achtsam zu werden.“ Diese Wörter benutzen wir, um *sati* zu beschreiben. Dabei geht es gar nicht darum, zu versuchen, jemand zu werden, der achtsam ist; es geht vielmehr darum, im Jetzt das Gewahrsein selbst zu sein – das erwachte Bewusstsein, hier und jetzt. Es ist etwas Unmittelbares. Achtsamkeit schließt alles ein; es umfasst die Gesamtheit deiner Erfahrung. So gesehen ist sie nicht kritisch, nicht spaltend. Sie umfasst alles, was wir sehen, hören, riechen, schmecken, berühren, denken und fühlen – Emotionen, persönliche Ansichten, Meinungen, Erinnerungen und Haltungen ... Sie alle sind eben so.

Der kritische Geist dagegen will sich die Rosinen herauspicken; er will glücklich sein, er will nicht leiden. Er will gelobt und geachtet, nicht getadelt und verachtet werden; er will erfolgreich sein, nicht versagen. Auf diese Weise werden die weltlichen Dhammas durch das Denken erschaffen. Für mich war das eine der größten Herausforderungen, denn obwohl ich das Ganze zwar theoretisch begriff, konnte ich anfangs daraus nicht schlau werden, weil ich darüber nachdachte. Wie lässt man das Denken los? „Ich weiß, dass ich das Denken loslassen sollte, aber wie mach ich das?“ Du verkomplizierst die Dinge nur, wenn du herauszufinden versuchst, wie du mit dem Denken aufhören kannst.

Die Funktionsweise des Denkens ist polarisierend: Glück, Leid, Himmel, Hölle, richtig und falsch. Wenn wir versuchen, mithilfe des Verstandes etwas herauszufinden, halten wir einfach am Denken fest; damit kommen wir nur bis zu einem gewissen Punkt, und dann funktioniert es dann gar nicht mehr. Das Anhaften am Denken kann dich nicht erleuchten, egal wie hochintelligent du auch sein magst. Der Denkprozess ist bedingt. Meine Sprache habe ich mir nach meiner Geburt angeeignet. Ich wurde nicht mit der Sprache geboren, aber ich wurde mit einem Bewusstsein geboren. Und Bewusstsein ist kein Gedanke – Bewusstsein ist Realität. Es ist nichts Persönliches; es ist nicht „mein Bewusstsein“. Es als „mein Leben“, „meine Realität“ und „was ich denke“ anzusehen, führt zur Abgetrenntheit. Auf einer ideellen Ebene könnten wir denken: „Wir sind alle eins im Dhamma“, und das ist ein schönes Ideal, aber es ist nicht das, was wir wirklich erleben – wir machen uns nur Gedanken darüber. Wenn wir darüber nachdenken, spüren wir dieses Gefühl der Getrenntheit, Einsamkeit und Isolation. Vielleicht befinden wir uns in einem Konflikt

mit jemandem, der nicht unserer Meinung ist, oder wir kommen mit uns selbst nicht klar, weil wir auf der Verstandesebene zwar sehr klug, aber emotional unreif sein können. Wir können sehr edle, altruistische Ziele und herrliche Ideale verfolgen und uns dabei gefühlsmäßig dennoch wie ein Opfer fühlen.

Emotionen vermitteln diesen Eindruck, wirklich „ich“ zu sein: „Meine Liebe, mein Hass, meine Rechte, meine Überzeugungen, meine Habgier, mein sexuelles Verlangen, meine Eifersucht und meine Angst“. Wenn du eine wirklich starke Emotion fühlst, ist sie echter und mehr „ich“ als alles andere – aber gleichzeitig ist da auch diese Wachsamkeit. Ganz gleich, um welche Emotion es sich handelt, egal wie intensiv oder subtil sie auch sein mag – es gibt ein Gewahrsein dessen. Und genau darauf hat uns der Buddha hingewiesen: aufzuwachen hinsichtlich der bedingten Phänomene, in welcher ihrer unzähligen Formen sie sich auch immer in deinem Bewusstsein zeigen mögen.

Der Denkprozess ist auf eine lineare Betrachtungsweise beschränkt und daher dualistisch. Du kannst immer nur einen Gedanken auf einmal denken. Du kannst nicht zwei Gedanken zur gleichen Zeit denken. Ein Gedanke führt zum nächsten; sie verknüpfen sich. Der Denkprozess besteht darin, sich mit Grammatik zu konditionieren, um anderen Menschen Botschaften übermitteln zu können. Unsere Denkgewohnheiten stützen sich auf die grammatikalische Struktur einer Sprache, und ein Gedanke verbindet sich mit dem nächsten. Erinnerungen spielen dabei eine wichtige Rolle; sie wecken Emotionen: Jemand übt harte Kritik an mir und ich spüre sie emotional. Oder du erinnerst dich, wie du einmal schlecht behandelt oder missbraucht wurdest. Obwohl jene Umstände gegenwärtig nicht mehr bestehen, kann dich das Aufgreifen der Erinnerung wieder genauso aufwühlen, als würde sich das Ganze in diesem Moment zutragen.

Damit habe ich in Thailand früher experimentiert. Mir fiel auf, wie sehr ich mich aufregen konnte, während ich einfach in einer Kuti im Wald saß. Dir wird langweilig und öde, und so denkst du an irgendeine Demütigung zurück, die du erlitten hast. Ich konnte in dieser Kuti sitzen und mich über irgendwelche Dinge aufregen und empören, ohne dass ein triftiger Grund dafür vorlag und ohne es wirklich zu wollen – einfach nur, weil ich an einer Erinnerung anhaftete, wie ich in der Vergangenheit einmal schlecht behandelt worden war.

Mit dem Gewahrsein dieses gegenwärtigen Moments – hier und jetzt – ist dasjenige, was gewahr ist, weder empört noch wütend; es ist sich einfach der Emotion gewahr. Eine gerechtfertigte Entrüstung fühlt sich so an; das Gefühl, sich ernsthaft rächen zu wollen, ist so. Auf diese Weise öffnest du dich und nimmst alles so wahr, wie es wirklich ist. Wenn ich allerdings an dieser Emotion festhalte und mir jene Erinnerung immer wieder in den Sinn bringe, an sie glaube und sie in mir spüre, dann stelle ich fest, dass ich wütend bin und auch einen guten Grund dafür habe; ich sehne mich nach Gerechtigkeit und Rache. Deswegen gibt es auch so viele Kriege und Verfolgungen: weil die Menschen nicht erwacht sind und aus ihrer Konditionierung heraus agieren. Alles geht auf Unwissenheit zurück, auf das Nicht-Verstehen des Dhamma.

Mit Achtsamkeit dagegen gelangen wir über unseren eigenen Denkprozess hinaus. Achtsamkeit (*sati*) und Weisheit (*paññā*) führen zur Einsicht. Einsicht bedeutet, den Dhamma zu sehen, anstatt aus einer konditionierten Sichtweise zu

beobachten. Mit *sati* und *sampajañña* – Achtsamkeit und bewusste Wahrnehmung – kann sich eine Öffnung für die Gesamtheit dieses Augenblicks ergeben; für etwas, das weder Gedanke noch Wahrnehmung ist, sondern klar erkennbar: Es ist *so*. Das ist Bewusstsein. Plötzlich erkennen wir das Bewusstsein selbst, anstatt es nur zu benutzen und es auf unser eigenes Selbstgefühl, unsere konditionierten Einstellungen, emotionalen Verhaltensmuster und Identitäten zu projizieren.

Diese erwachte Achtsamkeit, *sati-sampajañña* – das Erkennen, das Verstehen, das Untersuchen, das Verwirklichen und die Zufluchtnahme im Dhamma – dies ist der Buddha, der den Dhamma, oder die wahre Natur der Dinge, erkennt. Das bin nicht ich, Ajahn Sumedho, der den Dhamma erkennt. Es ist auch nicht „mein Dhamma“; es ist dieses Erkennen. In der thailändischen Waldtradition verwenden sie dieses Wort „Buddho“, das eine Art Mantra-Form von Buddha ist und „erwachtes Bewusstsein“ bedeutet. Buddha ist daher ein Wort, das für mich von großer Bedeutung ist, weil ich es schon so lange benutze. Es ist nicht bloß Gefühlsduselei oder das Anhaften an den Gründer dessen, was wir heutzutage als Buddhismus kennen. Es ist eine Wahrnehmung des erwachten Bewusstseins, wobei man erkennt, „dies ist tatsächlich real“ mit Bezug auf die Zustände, auf meine kammischen Neigungen und mein Selbstempfinden als eine getrennte Person mit all ihren emotionalen Gewohnheiten. Da ist also dieses Gewahrsein, das die ganze Bandbreite der bedingten Phänomene umfasst und erkennt: „Alle Zustände sind vergänglich, *sabbe saṅkhārā aniccā*.“

Dasjenige, das weiß, dass alle Zustände unbeständig sind, ist selbst kein Zustand. Ein Zustand kann keinen anderen Zustand erkennen. Wenn ich mich nicht in einen Zustand vertiefe, sondern ihn nur empfangen, dann sind im Bewusstsein beide gleich viel wert. Dieses Bewusstsein empfängt und erkennt. Es ist kein Denkprozess; es ist Urteilsvermögen, ein weises Erkennen der Art und Weise, wie die Dinge sind – bedingte Phänomene sind vergänglich, Nicht-Selbst. Auch wenn ich mich der sprachlichen Konvention bediene – „dies ist *mein* Körper“ – so ist er doch in Wirklichkeit nur das, was er ist. Ich muss ihn nicht als „meins“ bezeichnen, um vollkommen gewahr zu sein.

Je mehr du diese Praxis weiterentwickelst, desto mehr beginnst du zu erkennen, dass der Dhamma die Wirklichkeit ist, und dass dasjenige, das den Dhamma erkennt, keine Person ist. Deshalb kannst du es dir auch nicht persönlich aneignen: „Ich verstehe den Dhamma.“ Stattdessen ist das Nichtbedingte die Wirklichkeit. Das Nichtbedingte ist das, was sich einstellt, wenn du die bedingten Phänomene loslässt, wenn du nicht mehr versuchst, sie festzuhalten, loszuwerden, zu kontrollieren oder alles zu begreifen. Du entspannst und öffnest dich allmählich – allerdings nicht, um dich nur wohlfühlen; es geht nicht um persönliche Bedürfnisse. Es ist vielmehr eine Haltung der Empfänglichkeit und des Zulassens der bedingten Phänomene, so wie sie eben sind, statt das eine zu bevorzugen und das andere abzulehnen.

Bedenkt nur, wie sehr wir unter unserem Idealismus leiden. Die Vereinigten Staaten zum Beispiel sind eine überaus idealistische Gesellschaft. Sie gründet sich auf den Idealen der Freiheit, Gleichheit und Gerechtigkeit. Doch in Wirklichkeit sind wir enttäuscht und stehen ihr kritisch gegenüber, weil die Vereinigten Staaten ihren Prinzipien nicht gerecht werden. Wir könnten Zynismus und Verbitterung darüber

empfinden, weil es ein Land sein sollte, in dem alles perfekt ist – ist es aber nicht. Der Buddha hat aber nichts idealisiert. Er hat nur darauf hingewiesen, wie die Dinge sind: alle Zustände sind unbeständig. Das ist kein Ideal; der Buddha hat die Unbeständigkeit nicht idealisiert. Unbeständigkeit ist ein Wort, eine Andeutung, eine Sichtweise; es ist kein Glaube und auch nichts zum Anhaften.

Die Unbeständigkeit ist eine Anregung zum Erwachen für den Geist, um zu erkennen, wie sich Gedanken, Emotionen, sinnliche und körperliche Erfahrungen ständig verändern, wenn man sie wirklich beobachtet. Keine Erfahrung enthält irgendeine bleibende Substanz oder Essenz. Der Buddha war kein Vernichtungsfanatiker. Er hat nicht behauptet, dass alle Zustände schlecht seien und wir sie abschaffen sollten, nur weil alles unbeständig sei; er hat auch nicht gesagt, dass mit ihnen irgendetwas nicht stimmen würde. Er hat nicht gemeint, dass wir das alles auseinanderklamüsern und dann die guten Zustände fördern und die schlechten Zustände ausrotten müssten. „Wir müssen die ‚Achse des Bösen‘ vernichten, den Feind eliminieren, dann bleiben nur noch die Guten übrig“: Nein, so funktioniert das nicht wirklich. In eben diesem Akt des Tötens begehen wir eine unheilsame Tat. Wir wünschen uns eine utopische Gesellschaft, in der alles gut ist, aber dieses Ziel versuchen wir zu erreichen, indem wir alles Ungeziefer und Ähnliches vernichten, das uns nicht passt. So kommen wir allerdings diesem utopischen Ideal, das uns so sehr am Herzen liegt, mit Sicherheit nicht näher. Die Menschheit hat bereits versucht, den Feind auf verschiedenste Arten zu vernichten, unter anderem durch Völkermord, und das hat nur zu noch mehr Wut, Hass und Elend für alle Beteiligten geführt.

Achtsamkeit und Weisheit gehören zum Potenzial des menschlichen Individuums. Dies ist keine Lehre nur für besonders hochentwickelte Menschen. Sie beruht auf der häufigsten Erfahrung eines jeden Menschen: Leiden, *dukkha*, die erste Edle Wahrheit. Daran ist nichts esoterisch oder subtil. Es ist eine Erfahrung, die wir alle nachvollziehen können. Wir alle leiden: vom glücklichsten, wohlhabendsten Menschen bis hin zum elendsten Bettler. Daher geht es beim Erwachen zur Wirklichkeit des Leidens nicht darum, das Leiden als eine Art deprimierender Resignation vor dem Elend zu begreifen. Es geht vielmehr um das Erwachen zum Verstehen des Leidens. Wir müssen es erkennen, uns des Leidens gewahr werden. Manche Leute werden sagen: „Ich leide gar nicht, ich bin immerzu glücklich.“ Aber sie sind es nicht. Sie haben noch nicht verstanden, dass Glückseligkeit von entsprechenden Bedingungen abhängig ist – es ist also gar nicht möglich, ununterbrochen glücklich zu sein.

Unsere Gesellschaft basiert auf Unzufriedenheit; sie will, dass du mit dem, was du hast, unzufrieden bist. Wären alle zufrieden, würde die Wirtschaft zusammenbrechen. Sie wird von unserem Neid, unserer Eifersucht und unserer Unzufriedenheit am Laufen gehalten. Unserer Gesellschaft basiert auf der Neigung zum Egoismus. Wichtig ist, „was ich denke, meine Rechte, meine Einstellungen ... mein Leben“. Dies ist ein ganz entscheidender Aspekt unserer gesellschaftlichen Konditionierung. Das Ergebnis ist Stress, Angst, Befangenheit und Verunsicherung auf vielen persönlichen Ebenen. Wenn du das noch nie hinterfragt oder tiefgründiger erforscht hast, wird es mit zunehmendem Alter immer schlimmer: „Ich bin alt, und ich weiß, dass keiner dich liebt, wenn du alt und grau bist. Genauso gut

könnte ich sterben: Ich kann nichts mehr für die Gesellschaft leisten, ich bin nur eine Belastung für die Wirtschaft.“

Du kannst so etwas zwar denken, aber Älterwerden ist im Sinne des Dhamma kein Leiden. Egal, wie angenehm oder schmerzhaft es auch sein mag: Gebrechen, Schmerzen, unheilbare Krankheiten, Verluste; all dies ist Teil eines menschlichen Lebens. Dies ist kein Leiden, sondern liegt eher in der Natur der bedingten Welt. Die Welt der Sinneswahrnehmungen ist so, ein Mensch zu sein ist so. Wir fühlen; wir sind feinfühlige, intelligente Geschöpfe, aber wir sind unwissend, bis wir erwachen. Wir fügen uns selbst mehr Leid zu als andere Geschöpfe, weil wir uns auf eine Weise um die Zukunft sorgen können, die Tieren nicht möglich ist. Selbst wenn wir einen Haufen Geld auf der Bank haben und total abgesichert sind bis zum Grab, können wir immer noch völlig unglücklich sein. Dieses Leiden wird durch Unwissenheit verursacht, durch das Anhaften an Bedingungen und Zustände. Wir wollen nicht, dass etwas so ist, wie es ist; und wir wollen etwas, das wir nicht haben. Der Buddha hat uns daher ermutigt, dieses Wollen, dieses Verlangen genau zu betrachten. Das heißt nicht, dass wir Verlangen vernichten sollten – wir erkennen es nur an, ohne daran zu haften. Wenn du Verlangen einmal erkannt hast, klammerst du dich nicht einfach blindlings an jede Begierde, die in deinem Bewusstsein auftaucht. Das, was sich des Verlangens gewahr wird, ist kein Verlangen.

Natürlich ist das Leben manchmal mies, ungerecht und schmerzhaft. Wir können das glücklichste Leben führen, und dennoch ist es dem Wandel in einer Weise unterworfen, die uns zutiefst Angst und Sorge bereitet. In meinem Alter siehst du diesen unaufhaltsamen Wandel in einer Intensität, die ich nie erwartet hätte, als ich noch jung war, sowohl in meinem eigenen Leben als auch in der Gesellschaft um mich herum. Was aber verändert sich nicht? Dasjenige, das nicht wandelbar ist – das Bewusstsein – bleibt immer gleich. Du kannst es nirgendwo finden; du erkennst es einfach. Genau das ist Gewahrsein, man erkennt plötzlich: Dies ist es. Das ist die *vipassanā*-Praxis: das Untersuchen, das Erforschen des Leidens, seiner Ursachen und seines Aufhörens. Und dann erkennst du den Weg des Nicht-Leidens. Wenn du hingegen nur darüber *nachdenkst*, deinem Leiden ein Ende zu machen ... „Vielleicht sollte ich mich umbringen, weil ich jetzt alt werde; der Körper ist nicht mehr das, was er mal war. Verdauungsstörungen, Arthritis, Steifheit, das Altern“. Aber muss ich deswegen leiden? Es ist eben der Verlauf eines Körpers: er wird geboren, wächst heran, altert und stirbt. So soll es ablaufen. Das Ende des Leidens bedeutet nicht etwa, dass du nichts mehr fühlst, dass du dich so weit entwickelt hast, dass du weder die Arthritis noch deine schmerzenden Füße mehr spürst. Es bedeutet nur, dass du kein Leiden mehr um die Art und Weise herum erschaffst, wie die Dinge sind.

Kein Leiden um den eigenen Körper herum zu schaffen, bedeutet, den Körper mit all seinen Aspekten so anzunehmen, wie er ist – ob krank oder gesund, vital oder erschöpft, jung oder alt. Es ist nicht das Leiden einer Person, sondern nur die natürliche Beschaffenheit bedingter Phänomene; sie sind *dukkha*, sie sind alle unbeständig. Der Körper ist nicht imstande, seine Blütezeit auf immer und ewig aufrechtzuerhalten. In meinem Alter, mit vierundsiebzig, willst du jetzt nicht mehr ewig in diesem vierundsiebzig Jahre alten Körper leben. Ich freue mich sogar schon ziemlich auf den Tod – darauf, diesen Körper ablegen zu können.

Dennoch besteht keine Notwendigkeit, um den Körper herum Leiden zu erschaffen. Mit Achtsamkeit können wir uns der bedingten Realitäten der Gegenwart annehmen, ohne an ihnen anzuhaften: Sie sind so. Das Leiden wird nämlich dadurch verursacht, dass du nicht willst, dass sie so sind; du willst nicht alt werden, du willst keine körperlichen Beschwerden, du willst wieder jung sein, du willst gesund sein. Dies ist das Leiden, das wir selbst erschaffen, dies ist die unerträgliche Qual menschlicher Ignoranz: ständig etwas zu wollen, das man nicht hat; nicht zu wollen, was man hat; oder zu wollen, dass die Dinge anders sind, als sie sind.

(aus einem Vortrag anlässlich der Uposatha-Nacht im buddhistischen Kloster
Abhayagiri, 18. Juni 2008)

42 – Ein Gespräch mit Jack Kornfield (und Freunden)

Wes Nisker: Ich dachte mir, dass wir zu Beginn ein wenig in Erinnerungen schwelgen könnten. Vielleicht kannst du dich mal an die Zeit vor dreißig oder vierzig Jahren erinnern, als du Ajahn Chah zum ersten Mal begegnet bist? Hattest du damals schon die leise Ahnung, dass du irgendwann einmal ein Lehrer werden würdest? Und glaubst du, dass Ajahn Chah es irgendwie geahnt hat – natürlich erst nachdem du viele Jahre dort verbracht hattest – dass er Leute wie dich suchte; dass er einen Plan für die Zukunft hatte? Du [Ajahn Sumedho] warst doch als Erster dort, nicht wahr?

Ajahn Sumedho: Ja.

WN: Wie viele Jahre?

AS: Ich war bereits etwa drei Jahre dort, bevor Jack erschien. Ich begegnete Jack nach meinem ersten Vassa mit Luang Por Chah, als ich mich damals in die Wildnis begeben wollte, um dort zu praktizieren. Ich lebte also oben auf dem Phu Phek Berg – die Thailänder nennen ihn einen „Berg“, obwohl er im Grunde nur ein ziemlich hoher Hügel in der Nähe der Stadt Sakon Nakorn ist – und ich war schon ein halbes Jahr da, als mich Jack besuchen kam. Ich lebte also dort oben und dort traf ich dann auch Jack.

Jack Kornfield: Ich war mit dem Friedenscorps nach Thailand gekommen, da ich ein buddhistisches Kloster besichtigen wollte. Ich war für das medizinische Team des Gesundheitswesens der Provinz tätig, als eines Tages jemand aufkreuzte und erzählte, er habe gehört, dass ein westlicher Mönch auf einem Berggipfel in der Nähe eines alten, zerstörten kambodschanischen Tempels lebe. Ich wurde ganz aufgeregt: „Da müssen wir hin“. Wir schnappten uns also einen Jeep und fuhren da hin. Es war ein langer Weg bis da oben; ein Aufstieg von gut 700 Metern, den Ajahn Sumedho jeden Tag hoch und runter laufen musste, nur um sein Almosen-Essen zu bekommen. Ich glaube, er lebte dort mit einem kambodschanischen Mönch zusammen.

AS: Es war ein thailändischer Mönch.

JK: Ein thailändischer Mönch. Ich habe diese Geschichte schon öfter erzählt: Er [Ajahn Sumedho] saß unter dem Vordach dieser kleinen Holzhütte und da saßen überall Bienen auf ihm. Ich fragte: „Was ist mit den Bienen los?“ und er antwortete: „Nun ja, als ich in diese kleine Hütte zog, war da dieser Bienenstock drin. Zuerst wollte ich sie wirklich loswerden, weil ich Angst hatte, dass sie mich stechen oder so. Doch dann wurde mir klar, dass sie vor mir hier waren und dass es auch ihre Hütte war – sie nutzen nur die obere Hälfte –, und dass ich ein buddhistischer Mönch bin. So habe ich also einfach meinen Frieden mit ihnen geschlossen“. Da dachte ich mir: „Das ist nun wirklich ein höchst ungewöhnlicher Mensch.“ Ich war sofort von ihm angetan – O.K., dies ist jemand, der wirklich praktiziert. Und als du dann erzähltest, dass du gerade aus dem Waldkloster dieses Lehrers, Ajahn Chah, hierhergekommen warst, fand ich es sehr inspirierend, dass er dich nicht wie jemand Besonderen behandelt hatte – so wie viele anderen Westler behandelt wurden –, sondern dass es ein hervorragendes Training für dich war, und dass er gleichzeitig großartig war.

AS: Ich glaube, du kamst sogar mehrmals rüber, während ich dort war. Ich hatte den Vorfall mit den Bienen ganz vergessen, bis ich deine Einleitung zu dem Buch *Teachings of a Buddhist Monk* (Lehren eines buddhistischen Mönchs) las. Dann fiel es mir wieder ein, dass ich damals versuchte, mit den Bienen zusammenzuleben. Sie mochten den Schweiß und das Salz auf meiner Haut, deswegen schwirrten sie um meinen Körper herum.

WN: Hattest du damals die leiseste Ahnung, dass du diese Praxis eines Tages vielleicht lehren würdest?

AS: Nein. Zu jener Zeit dachte ich nicht, dass sich irgendein Westler jemals dafür interessieren würde! Ich hatte versucht, Leute zu finden, die meine Interessen teilten, als ich noch die Universität in Berkeley besuchte und später noch einmal im Friedenscorps, aber niemand schien sich auch nur im Geringsten für den Buddhismus zu interessieren.

WN: Wo warst du denn im Friedenscorps?

AS: In Sabah, im nördlichen Borneo. 2 Jahre lang.

WN: Wenig Buddhismus auf Borneo.

AS: Genau. Deshalb hat mich das, als ich nach Thailand kam, wirklich beeindruckt, denn bis dahin galt mein Interesse dem Zen-Buddhismus, Alan Watts und D.T. Suzuki – solchen Leuten eben. Und Aldous Huxley – obwohl er in seinem Buch „Die ewige Philosophie – *philosophia perennis*“ den Theravada ziemlich abqualifiziert. Er behauptet, der Theravada habe seit der Zeit des Buddha keine Erleuchteten mehr hervorgebracht, und es gehe nur um Regeln. Daher hatte ich den Theravada verworfen. Doch dann – nur weil ich Ende 1964 in Südostasien war – machte ich Urlaub in Thailand und Kambodscha. Ich fand Thailand einfach faszinierend. Es war ein buddhistisches Land und überall waren Mönche, Tempel, Stupas – die gesamte Kultur war vom Buddhismus durchdrungen. Das fand ich toll, ich liebte diese Atmosphäre. Also dachte ich, na ja, nach dem Friedenscorps könnte ich vielleicht dorthin zurückkehren und erkunden, was der Theravada-Buddhismus so zu bieten hat.

In meinem letzten Jahr beim Friedenscorps lebte ich in einer Küstenstadt. Es war ein Schmuggelhafen zu den Philippinen, wo die Dampfschiffe anlegten. Es ist ein sehr, sehr kleiner Hafen, durch die Schmuggelgeschäfte allerdings extrem reich. Sie entluden all diese amerikanischen Zigaretten am Pier, und die philippinischen Piraten kamen rüber und stapelten alle Zigaretten in ihre Boote und schmuggelten sie in die Philippinen. Eines Tages meinten die Einwanderungsbeamten, sie hätten diesen jungen Deutschen erwischt, der zufällig mit einem der Schmugglerboote durch diese Stadt nach Sabah gekommen sei – was illegal war. Sie wussten nicht, was sie mit ihm anstellen sollten, also meinte ich, er könne bei mir bleiben, in meinem Haus. Er war gerade in Bangkok gewesen und hatte im Wat Mahathat studiert. Bevor er wieder abreiste, gab er mir die Adresse von Ajahn Khantipalo, der auch schon in England gewesen war und in Bangkok für seinen Meditationsunterricht berühmt war. Ich hatte jetzt also eine Adresse. Nach dem Friedenscorps fuhr ich direkt nach Bangkok und fing an, im Wat Mahathat zu meditieren.

Ronna Kabatznick: Ich bin neugierig, wie du zum Kloster von Ajahn Chah kamst und wie dein erster Eindruck war.

AS: Nun, ich lebte etwa ein halbes Jahr in Bangkok und unterrichtete Englisch an der Thammasat Universität. Das Wat Mahathat liegt direkt gegenüber der Thammasat Universität. Vormittags unterrichtete ich und nachmittags meditierte ich. Und ich erzielte gute Ergebnisse. Dort wurde die Mahasi Sayadaw Tradition gelehrt.

Ich hatte irgendwie schon immer dieses Gefühl, dass ich ein Mönch werden würde. Aufgewachsen bin ich in Seattle, in der sogenannten anglikanischen Hochkirche. Unsere Kirche war episkopalisch wie die anglikanische Kirche, aber sehr hochkirchlich und zeremoniell wie der römische Katholizismus. Es war die einzige Kirche dieser Art in Seattle. Meine Eltern waren sehr wichtige Mitglieder dieser Kirchengemeinde, und so beherbergten sie anglikanische Mönche aus England oder aus dem Kloster in Santa Barbara, wenn jene zu Besuch kamen. Diese Leute beeindruckten mich sehr, denn als ich noch jung war, war ich sehr religiös. Während der Adoleszenz fing ich dann an, das Christentum in Frage zu stellen und darüber nachzudenken, und es machte keinen Sinn mehr für mich. Obwohl ich also Mönch werden wollte, wusste ich nicht so recht, wie ich das angehen sollte, weil ich nur Erfahrungen mit dem Christentum gemacht hatte. Später begann ich mich für den Buddhismus zu interessieren und das führte mich dann nach Thailand und eröffnete mir die Möglichkeit, Mönch zu werden.

Ich war auf der Suche nach einem Ort, um mich ordinieren zu lassen. Daher hörte ich mich in der Exilgemeinde in Bangkok um, wo alle über Ajahn Maha Bua redeten. Viele Westler meinten, er sei der einzige Lehrer, der es wert sei, zu ihm zu gehen, alle anderen seien Zeitverschwendung. Im Süden gäbe es noch Ajahn Buddhādāsa, der sehr eindeutige Ansichten vertrat, doch der sei eher ein großer Zen-Meister und nicht wirklich Theravada. Das war der Stil, in dem die Westler damals redeten. Daraufhin lernte ich sowohl Ajahn Maha Bua als auch Ajahn Buddhādāsa kennen. Ich mochte Ajahn Buddhādāsa wirklich sehr, aber er hatte einige der rechthaberischsten Mönche in seinem Kloster wohnen, du verstehst schon, so ein westliche Mönch. Also plante ich, im Wat Bovorn dem Orden beizutreten und mich Ajahn Maha Bua anzuschließen – doch dann ereigneten sich ein paar Zufälle.

Mein Visum lief aus und da ich Thailand erst einmal verlassen musste, um wieder einreisen zu dürfen, beschloss ich, in Laos Urlaub zu machen und dann von dort aus wieder nach Thailand einzureisen. In Laos traf ich jedoch einen kanadischen Mönch, der vom Konflikt zwischen den beiden Gruppierungen innerhalb des thailändischen Sangha – Mahanikaya und Dhammayut – berichtete. Er sagte auch: „Was auch immer du tust, steig nicht beim Dhammayut ein, denn das sind die, die einen hochrangigen Mahanikaya-Mönch reingelegt und hinter Gitter gebracht haben, um einen ihrer Mönche zu begünstigen.“ Das war zwar alles politischer Kram, der mich sowieso nicht wirklich betreffen würde, aber er meinte: „Was auch immer du tust, werde bloß kein Dhammayut-Mönch.“ Also fragte ich ihn, wo ich ordinieren könnte, und er antwortete: „Mein Lehrer lebt auf der anderen Seite des Flusses in Nong Khai (einer thailändischen Grenzstadt). Er ist ein Arahat und du kannst bei ihm in die Hauslosigkeit gehen.“ Also folgte ich einfach diesem blauäugigen Impuls, und tat es. Ich ging und ließ mich von diesem Mönch ordinieren, der der ranghöchste Mönch der Provinz war. Ich war ein Jahr lang

Samanera und meditierte viel im Wat Sri Saket, einem Meditationskloster am Rande der Stadt.

Im Wat That Phanom wurde ein burmesischer Meditationsstil praktiziert, wo du in deiner Hütte zu bleiben hast und sie dir das Essen hinbringen. Ich war ungefähr ein Jahr lang dort und da niemand Englisch sprach, hatte ich keinen, mit dem ich reden konnte. Ich machte unfassbare Erfahrungen, sowohl schreckliche als auch irgendwie überirdische, und ich gewann eine Menge Einsichten. Ich erkannte auch, dass ich die Ordination zum Bhikkhu auf mich nehmen wollte, wusste jedoch nicht, wo. Also fragte ich das Universum: „Wo soll ich ordinieren?“ Kurze Zeit später traf einer von Ajahn Chahs englischsprechenden Mönchen während einer Tudong-Wanderung bei uns im Kloster ein. So kam ich dazu, mich plötzlich mit diesem Mönch auf Englisch zu unterhalten – dem ersten englischsprechenden buddhistischen Mönch, dem ich je begegnet war. Und da ich natürlich seit einem Jahr kein Englisch mehr gesprochen hatte, war das wie ein Dambruch für mich. Er war sehr beeindruckend, hielt sich strengstens an die Regeln, und ich dachte: „Das ist ein wirklich guter Mönch, so möchte ich auch sein“, und er meinte: „Tja, du musst eben mitkommen und bei meinem Lehrer Ajahn Chah in der Provinz Ubon bleiben.“ Ich fragte bei meinem Lehrer nach, und obwohl er Ajahn Chah noch nie begegnet war, hatte er viel Gutes über ihn gehört. Er willigte ein unter der Bedingung, dass ich die Regenzeitklausur (*vassa*) bei Ajahn Chah verbringen könnte, sobald ich die Bhikkhu-Regeln auf mich genommen hatte, und dass dieser Mönch mich dorthin bringen würde.

Nach meiner Ordination in Nong Khai im Mai 1967 reiste ich mit Phra Sommai nach Ubon, wo ich zum ersten Mal Ajahn Chah begegnete. Als ich ihn traf, hatte ich gerade eine lange Reise hinter mir, war erschöpft und litt an Durchfall. Bei unserem ersten Treffen fiel mir nichts Besseres ein, als zu fragen: „Wo ist hier die Toilette?“ Der englischsprachige Mönch übersetzte, und Ajahn Chah ließ mich die Toilette in seiner Kuti benutzen. Das war also mein erstes, peinliches Zusammentreffen mit ihm. Da ich dennoch einen positiven Eindruck von ihm gewonnen hatte, beschloss ich, dort zu bleiben.

Während meines Aufenthalts dort fiel mir auf, dass Ajahn Chah sich wirklich für mich interessierte. Er schrieb mir keine bestimmte Übungsmethode vor, aber ich hatte bereits Kompetenz in meiner Art zu üben entwickelt. Er erkundigte sich danach, wie ich praktizierte, und hatte keine Einwände dagegen, sondern bestärkte mich einfach darin. Wat Pah Pong war ein wirklich schönes Waldkloster, von daher erfüllte es meine Erwartungen an ein buddhistisches Kloster. Die Tage waren allerdings voll: wir gingen auf Almosenrunde, arbeiteten nachmittags, nahmen an den morgendlichen und abendlichen Pujas teil, und Ajahn Chah hielt abends stundenlange Vorträge. Ich beschloss daher, zu meinem früheren, eremitischeren Stil zurückzukehren und ganz allein in einer kleinen Hütte und ohne jegliche Verpflichtungen zu leben. Ich überzeugte Ajahn Chah, mich gehen zu lassen, und nach der Vassa durfte ich tatsächlich gehen. Ich war einem Mönch begegnet, der von diesem Platz auf einem Berg wusste – in der Nähe von Jacks damaligem Wohnort – und er lud mich dorthin ein. Ajahn Chah wollte in Wirklichkeit gar nicht, dass ich wegging – ich war gerade erst zum Mönch ordiniert worden – doch schließlich gab er nach, weil er meine Entschlossenheit erkannte. Am dem Abend, als ich abreiste,

brachte er mich mit einer LKW-Ladung voller Mönche sogar selbst zum Bahnhof. Ich erinnere mich noch, wie sie sich zum Schluss alle von mir verabschiedeten und Ajahn Chah meinte: „Na dann, komm einfach zur nächsten Regenzeitklausur wieder zurück“, worauf ich antwortete: „Ich weiß es noch nicht so genau, aber schauen wir mal.“

Wie dem auch sei, ich fuhr zu diesem Platz in der Erwartung, noch so eine einsichtsvolle, großartige Erfahrung wie im ersten Jahr zu machen, aber die sechs Monate, die ich dort war, waren mit Abstand die schlimmste, miserabelste Zeit, die ich je erlebte. Ich wurde krank und all meine Meditationsbemühungen schlugen fehl. Dazu entwickelte ich eine geradezu zwanghafte Aversion gegen einen thailändischen Mönch; dabei hatte er nicht das Geringste getan, um es zu verdienen; es lag einfach an dieser Art Verrücktheit, unter der ich litt. Dann wurde ich richtig schwerkrank und alles lief vollkommen aus dem Ruder. Daher kehrte ich kurz vor der folgenden Vassa zu Ajahn Chah zurück. Meine Roben waren zerfetzt und ich war völlig ausgemergelt.

JK: Ich habe dich ja noch einmal besucht. Es war während der heißen Jahreszeit, es waren etwa 38 Grad oder noch heißer. Du warst furchtbar krank und da du den langen Fußmarsch den Berg hoch und runter nicht mehr bewältigen konntest, um dir dein Almosenessen abzuholen, hatten sie dich in diese kleine strohgedeckte Hütte eines Reisbauern am Fuße des Berges verfrachtet. Dort lagst du dann in der glühenden Hitze, tagelang jämmerlich krank, und die Dorfbewohner kamen und brachten dir etwas zu essen, weil du dich nicht einmal mehr von der Stelle rühren konntest.

AS: Ich dachte wirklich, das sei mein Ende, verstehst du? Die Dorfbewohner waren wirklich sehr nett, aber die Verhältnisse waren primitiv. Es gab keine Medizin, also schickten sie mir einen Arzt auf einem Pferd vorbei, der mir irgendeine Spritze verpasste. Die Hütte war nur ein Schuppen mit einem Blechdach; durch die heiße Sonne fühlte man sich wie in einem Backofen. Die meiste Zeit lag ich einfach nur rum und bemitleidete mich selbst, hörte den vorbeifliegenden Flugzeugen zu und dachte an meinen Freund Robert, der als Lehrer in Bangkok arbeitete und viel Geld verdiente. „Ich könnte einen Haufen Geld verdienen, aber nein, ich liege hier im Dschungel, und wofür?“ dachte ich und suhlte mich in Selbstmitleid. Plötzlich wurde mir klar – ich hatte diese Einsicht –, dass ich mein Leiden selbst erzeugte. Um diesem Selbstmitleid ein Ende zu setzen, überlegte ich: „Mach einfach *ānāpānasati*.“ Ich setzte mich auf, konzentrierte mich auf meinen Atem und das ganze Selbstmitleid löste sich auf. Dann besserte sich auch meine Gesundheit wieder. Es war eine echte Einsicht, weißt du, und mir wurde klar, wie gewaltig sie war: Da hatte ich also gelegen und mich im Elend gesuhlt, dann benutzte ich einfach *ānāpānasati* und wie von Zauberhand wurde alles besser.

RK: Wie war deine Erfahrung, Jack, als du Ajahn Chah zum ersten Mal getroffen hast? Hast du geahnt, dass du als Lehrer enden würdest?

JK: Als ich ins Kloster ging, kam ich mir ziemlich blauäugig vor. Ich besaß – wie alle Westler – all diese Ideale, hatte einiges über Zen gelesen und dachte mir: „Ich werde einen Zen-Meister finden“. Einer meiner ersten Eindrücke, als ich das Wat Pah Pong betrat, war, wie wunderschön dieser Ort war. Die Pfade waren gefegt, es war ein dichter Wald, und die Art, wie das Kloster geführt wurde, strahlte so eine

Art von Würde und Anstand aus. Es herrschte eine Seelenruhe und Kühle dort – das ist das einzige, was ich sagen kann – und zwar besonders in der heißen Jahreszeit. Du gingst rein und meintest, einen Ort gefunden zu haben, wo alles wirklich entspannt war, und zwar im besten Sinne. Das war also mein erster Eindruck. Ich hatte wirklich Glück, weil ich im Friedenscorps eine gute Sprachausbildung erhalten hatte und einige Zeit davor Chinesisch studiert hatte, daher fiel mir Thailändisch ziemlich leicht. Zu dem Zeitpunkt, als ich Ajahn Chah besuchte, sprach ich schon halbwegs gut Thailändisch, obwohl ich Dharma auf Thailändisch nicht verstand. Und er war so direkt und interessiert. Er war einer der interessantesten Menschen, er und der Dalai Lama. Wenn du mit dem Dalai Lama zusammen bist, hast du das Gefühl, dass dir da jemand wirklich Aufmerksamkeit schenkt und echtes Interesse zeigt. Genau diese Qualität verströmte auch Ajahn Chah. Und er versprühte dieses Funkeln, obwohl er relativ streng aussah. Er hatte einen großen, breiten Mund, der, wenn er entspannt war, sich nach unten senkte und ihn wie einen Frosch oder so etwas ähnliches aussehen ließ. Und er konnte richtig streng aussehen. Aber da war auch dieses Funkeln in ihm. Er war ein weiser Mensch, weil er wachsam war und beobachtete. Er liebte es, Leute zu beobachten. Und dann stellte er einfach mittendrin eine Frage: „Hast du Angst vor dem Leiden?“ Du weißt schon, ein paar Worte, und plötzlich wird dir klar, oh, er achtet wirklich darauf, was mit dir passiert. Ich war also ganz schön angetan von ihm, aber das waren immer noch meine Fantasien und meine ganzen Ideale, und ich hatte keine Ahnung. Ich dachte mir: „Na ja, ich werde mal ein paar Jahre hierbleiben“, aber eigentlich hatte ich immer vor, in die USA zurückzukehren. Ich glaubte nicht daran, ein Leben lang Mönch zu bleiben, weil ich sehr an der Welt hing. Ich wollte zurückkehren, eine Beziehung haben und heiraten; all diese Dinge.

WN: Wusste er das?

JK: Ich weiß nicht, ob er es wusste oder nicht. Als wir die Ordination erhielten, gingen wir nicht davon aus, dass wir das ein Leben lang tun würden. Es war im Grunde genommen eher der Versuch, zu schauen, ob man es ertragen konnte. Ich hatte also vor, ein paar Jahre oder so zu bleiben, zu schauen, was ich alles lernen könnte, und danach wollte ich eigentlich zurückkehren. Ich dachte: „Naja, vielleicht mache ich noch etwas anderes. Vielleicht werde ich Psychologe.“ Das waren so meine Gedanken, nicht so sehr ein Lehrer zu sein. „Zumindest werde ich aus der ganzen Sache etwas lernen, das mir weiterhelfen wird.“

WN: Ich hoffe, es hat dir mehr geholfen als Psychologe zu werden. Es gibt da eine Geschichte, die du [Ajahn Sumedho] schon mal über diesen Mönch erzählt hast, über den du zum ersten Mal von Ajahn Chah gehört hast. Angeblich legte er die Robe ab und wurde ein Alkoholiker und Taugenichts; und da gab dir Ajahn Chah ein paar Ratschläge zum Umgang mit ihm. Würde es dir etwas ausmachen, diese Geschichte noch einmal zu schildern?

AS: Er war etwa so alt wie ich, und während des Koreakriegs war er bei der thailändischen und ich bei der amerikanischen Marine gewesen, d. h. wir hatten vieles gemeinsam. Er war jedoch geradezu besessen von der monastischen Disziplin und ein solcher Vinaya-Fanatiker, dass ich mir unsicher war, ob ich wirklich mit ihm zusammen nach Wat Pah Pong gehen wollte, noch bevor er mich überhaupt dazu einlud. Ich überlegte: „Will ich wirklich bei Ajahn Chah bleiben, wenn Ajahn Chah so

ist?“ Aber mein Lehrer bestand darauf, dass ich hingehen und mich einfach mal umschauen sollte, also ging ich mit. Der Mönch Sommai hatte einen Vetter, der ebenfalls Mönch war, und beide zusammen halfen beim Übersetzen zwischen Ajahn Chah und mir; nach einer Weile legte jedoch der Vetter die Robe ab und Sommai folgte ihm kurze Zeit später. Da er allerdings vorhatte, sich in der Nähe des Klosters niederzulassen, zog er einfach nur in eine Hütte direkt vor dem Tor. Aber dann fing er an, betrunken ins Kloster zu kommen – und das bereitete mir großen Kummer, weil ich begriff, warum er die Regeln so sehr brauchte. Es war, als bräuchte er eine Struktur, sonst würde er einfach auseinanderfallen. Als er nicht mehr auf diese Strukturen zurückgreifen konnte, hatte er innerlich nichts, worauf er sich verlassen konnte. „Deshalb war er auch so ein Regelfanatiker“, dachte ich, und diese Einsicht war insofern hilfreich, als sie mir zu erkennen half, warum Menschen Strukturen brauchen. Manche Menschen haben keine feste innere Mitte, und wenn sie außen nichts haben, was ihnen Halt gibt, fallen sie auseinander. Ich erkannte auch, dass ich dieses Problem noch nie erlebt hatte, sondern immer in der Lage war, aus meiner inneren Mitte heraus zu agieren. Jedenfalls kam Sommai dann irgendwann eines Nachmittags vorbei, als ich mit Ajahn Chah zusammen war, und erklärte: „Ich würde gerne wieder ein Bhikkhu werden“, worauf Ajahn Chah erwiderte: „Ich werde dich in diesem Leben nie wieder ordinieren, und auch nicht im nächsten Leben, wenn ich jemals erfahren werde, dass du in diesem Leben Sommai warst.“ Dabei musste er irgendwie lachen.

Ich stand Sommai ebenfalls recht kritisch gegenüber; das taten alle, denn er benahm sich sehr schlecht. Schließlich zog er wieder nach Ubon, und ich sah ihn nur noch ab und zu oder bekam zu hören, dass er in allerlei Diebstähle verwickelt war. Es wurden schreckliche Sachen über ihn berichtet – sogar, dass er jemanden ermordet habe und nach Laos geflüchtet sei. Ich habe keine Ahnung, ob das stimmte oder nicht, aber selbst seine Verwandten wollten ihn nicht mehr aufnehmen. Schließlich hatte einer der Mönche in der Stadt Mitleid mit ihm und bot ihm eine Bleibe in seinem Kloster an. Daraufhin meinte Ajahn Chah zu mir: „Weißt du, er hat einmal etwas getan, was sehr, sehr gut war. Er hat dich hierhergebracht, und dafür solltest du dich ihm stets dankbar zeigen, und du solltest immer *Ajahn* Sommai zu ihm sagen“ – *Ajahn* bedeutet übrigens Lehrer. Das hat mich sehr beeindruckt, weil ich in dieser Situation meinem kritischen Geist gefolgt war – und das zu Recht, denn er legte ein wirklich verabscheuungswürdiges Verhalten an den Tag –wogegen Ajahn Chahs Worte so voller Mitgefühl waren. Sommai hatte mittlerweile jede Selbstachtung verloren; er zog betrunken umher, belästigte die Leute und bettelte auf offener Straße. Ich ging ihn regelmäßig besuchen und sprach ihn auch mit „*Ajahn* Sommai“ an, und etwas in ihm schien das zu registrieren, weißt du? Er war dann irgendwie ein besserer Sommai – er reagierte wirklich positiv darauf und ich dachte mir, „Ajahn Chah möchte, dass ich ihn auf diese Weise an etwas erinnere, denn er muss nämlich mit so vielen schrecklichen Erinnerungen leben, und ich kann ihn zumindest an eine gute Tat erinnern.“ Und ich fühle mich ihm sehr verbunden. Ich empfinde wirklich große Dankbarkeit für ihn. Vor einigen Jahren hörte ich dann, dass Sommai im betrunkenen Zustand von einem Lastwagen überfahren wurde und im Vollrausch starb.

WN: Jack und du, ihr wurdet beide in Asien ausgebildet und habt mittlerweile diese riesigen Zentren gegründet: ein monastisches und ein Laienzentrum. Greift ihr beim Lehren darauf zurück, was ihr von euren Lehrern in Asien gelernt habt, oder findet ihr, dass ihr das für den westlichen Geist anpassen müsst? Unterscheidet sich eure Lehrweise auf irgendeine Art grundlegend von dem, was ihr selbst gelernt habt?

AS: Als ich bei Ajahn Chah war, musste ich mich damals auch anpassen, und zwar aufgrund der kulturellen Unterschiede sowie des Akzents und der Eigenheiten der thailändischen Sprache: wenn du bestimmte Redewendungen wortwörtlich ins Englische übersetzt, wirken sie zu streng und führen dazu, dass du sehr zwanghaft wirst.

WN: Zum Beispiel?

AS: Nun, in Thailand spricht man vom „Töten der *kilesas*“; eine Anspielung darauf, dass man seine Geistestrübungen loswerden sollte. Bevor ich mit der Meditation anfang, hatte ich versucht, das zu tun und festgestellt, dass es nur zur Verdrängung führte. Ajahn Chahs Lehre ermutigte uns hingegen, *upāyas* – geschickte Mittel – zu entwickeln, und das hat für uns funktioniert. Er wollte wirklich, dass wir unsere eigenen geschickten Mittel austüftelten, die auf unsere individuellen Charaktermerkmale zugeschnitten waren, ohne uns jedoch jemals zu zwingen, es auf eine ganz bestimmte Weise zu tun. Als ich ihm sagte, dass mir das „Töten der Geistestrübungen“ nicht besonders weiterhalf, pflichtete er mir bei, weil es im Grunde auch nur darum geht, achtsam zu sein und die Geistestrübungen sein zu lassen. Ajahn Chah musste uns Westler auch etwas ausbremsen, weil wir zu Beginn so scharf darauf waren, zu zeigen, was wir draufhatten. Im Lauf der Jahre habe ich mich zwangsläufig immer den jeweiligen Umständen angepasst, trotzdem habe ich mich immer im Geiste von Ajahn Chah gefühlt.

WN: Welche Anpassungen musstest du vornehmen, oder gab es größere Veränderungen hinsichtlich der Art und Weise, wie du Mönche ausbilst, Zeremonien durchführst oder dergleichen?

AS: Nun, das Training und die Disziplin sind mehr oder weniger die gleichen, allerdings müssen wir uns an das Klima anpassen.

WN: Die Techniken, die du lehrst, sind ...?

AS: Praktisch die gleichen, etwa die Vier Edlen Wahrheiten und die Art der Reflexion. All das ist sehr ähnlich. Ich fand seinen Ansatz insgesamt so effektiv und hilfreich. Und während sich dann mein Verständnis vertiefte und der Eindruck meines Selbst verblasste, erkannte ich plötzlich die Tiefgründigkeit der Lehre, die uns Ajahn Chah vor vielen Jahren erteilt hatte, die ich damals nur noch nicht ganz verstanden hatte.

JK: Ich habe genau die gleiche Erfahrung gemacht. Es ist wie ein Schatzkästchen zu haben, das seine Lehren und sogar Erinnerungen an die Art, wie er mit Menschen umging, enthält. Als ich damals dort war, habe ich im Grunde genommen nur versucht zu überleben. Ich bemühte mich, meine Robe vor dem Abrutschen zu bewahren; ich bemühte mich, auf dem Steinboden zu sitzen, ohne dass mir der Hintern zu sehr wehtat. Ich bemühte mich, mit einem Geist klarzukommen, der ziemlich wild war, und so weiter. Und er hielt diese wunderbaren und tiefgründigen Lehrreden, während ich mich gerade so eben an

einem Rettungsgürtel festklammerte. Er hat wirklich sein ganzes Leben lang Unterweisungen erteilt, und die Essenz davon ist die Essenz des Dhamma. Es sind die Vier Edlen Wahrheiten, die Grundlagen der Achtsamkeit und die *brahmavihāras*; auf ihnen könnte man sein ganzes Leben und sogar den gesamten Buddhismus aufbauen. Das ist einfach großartig. Ich habe nicht das Gefühl, dass sich die grundlegenden Lehren so sehr verändert haben. Wenn Ajahn Chah oder Mahasi Sayadaw hierher zu einem Retreat kämen und den Menschen beim Praktizieren zuschauen würden und die Anweisungen hören würden, wären sie ihnen im Wesentlichen vertraut, und sie würden nicken und bestätigen: „Jawohl, das ist es, was wir gelehrt haben.“ Jedoch waren die kulturellen Veränderungen drum herum wirklich enorm wichtig. Eine davon, wie Ajahn Sumedho feststellte, war die Verlagerung vom Streben und des sich-Bemühens – das die meisten Menschen dazu benutzen, um sich selbst zu kritisieren und zu verkrampfen – hin zu einer viel stärkeren Betonung auf Entspannung und Entdeckung. Wesentlich mehr Vermittlung des Aromas von *mettā* und Mitgefühl, denn auch diesbezüglich schleppen die Menschen jede Menge Konflikte und viel Leid und Trauma mit sich herum. Ohne dieses Element des Mitgefühls und *mettā* fällt es ihnen außerordentlich schwer, sich zu beruhigen und die Dinge klar zu sehen.

WN: Meinst du damit, dass Westler generell mehr psychologisches Ballast mit sich herumtragen als Asiaten?

AS: Ich würde sagen, dass sich die meisten Westler in hohem Maße selbst herabsetzen und sehr selbstkritisch sind, wohingegen die Asiaten nicht so sind oder kaum dazu neigen. Und zum Thema Schuldgefühle: Jeder, den ich kenne und unterrichtet habe, leidet sehr stark unter Schuldgefühlen. Wenn du dich mit Thailändern unterhältst, oder mit dem Dalai Lama, haben die nie Probleme damit. Im Gegenteil, sie können nicht nachvollziehen, weshalb das für uns solch ein Problem darstellt.

JK: Und dann noch eine Eigenschaft der Weiträumigkeit. Während der ersten Jahre des Trainings und der Praxis sind uns Strukturen überaus wichtig. Ich denke, ähnlich wie Ajahn Sommai haben wir uns alle in gewisser Weise an die Strukturen gehalten, weil wir ohne sie wie ein Boot ohne Ruder waren. Aber mit der Zeit begann ich zu verstehen ...

WN: Meinst du unter Strukturen Dinge wie etwa den Atem zu beobachten?

JK: Wie du deinen Atem beobachtest, wie du gehst, wie du sitzt, wie du in jeder Situation praktizierst, sogar außerhalb eines Retreats. Du weißt schon, wie man die ethischen Grundsätze einhält, wie man sie starr und steif befolgt. Auch hier zeigte sich wieder, dass Strukturen *upāya* sind, also geschickte Mittel. Und auch, was uns Ajahn Sumedho während des Retreats so oft hinsichtlich einer weisen oder rechten Haltung gelehrt hat: zu erkennen, dass Freiheit auf weiträumige Art möglich ist, und dann die vorhandenen Strukturen zu nutzen, um dies zu entdecken bzw. zu verkörpern. Der Schwerpunkt verlagert sich von der Technik und dem Streben nach etwas hin zur Entdeckung dessen, was Ajahn Chah „*dschit derm*“ nannte, den ursprünglichen Geist, oder auch „*puh ruh*“, also dasjenige, das die intuitive Weisheit erkennt. Als Westler waren wir allerdings anfangs alle auf der Suche nach einer Technik, weil wir meinten, dass uns jene „erleuchten“ würde.

WN: Vielleicht muss man wirklich damit beginnen.

JK: Es ist sinnvoll, mit einer Technik zu beginnen. Mit zunehmender Erfahrung wird dir jedoch klar, dass Techniken einfach nur Werkzeuge sind, die dir dabei helfen, zu dem Punkt zurückzukehren, den er uns von Anfang an gelehrt hat, nämlich: Vertraue in deine ursprüngliche Natur und in die Weiträumigkeit des Gewahrseins selbst.

RK: Im Retreat letzte Woche ist mir aufgefallen, dass du [Ajahn Sumedho] uns gegenüber als Gruppe eigentlich kaum das Wort *mettā* erwähnt hast, wengleich wir die *Mettā Sutta* rezitiert haben. Im Gegensatz dazu legen wir hier im Zentrum normalerweise großen Wert auf ausführlich angeleitete *mettā*-Meditationen, und wir regen auch an, zu Beginn und zum Abschluss jeder Meditationsperiode *mettā* einzubauen. Ich habe jedoch festgestellt, dass du dich mehr auf die Weisheitslehren konzentrierst, um auf diesem Wege einen Zugang zur liebevollen Güte zu bekommen. Würde es dir etwas ausmachen, darauf genauer einzugehen, auch in Anbetracht dessen, was du soeben über das Wesen unseres kritischen Geistes gesagt hast? Inwiefern macht es mehr Sinn, den Pfad der Weisheit zu wählen, anstatt sich zunächst auf *mettā* zu fokussieren?

AS: Nun, meiner Erfahrung nach gehen *mettā* und Weisheit in der Praxis Hand in Hand. Obwohl ich auch *mettā* unterrichte, gilt mein Hauptinteresse der Erkenntnis; ich möchte die Menschen dazu ermutigen, ihre Erkenntnis- und Gewahrseinskompetenz zu entwickeln. Daher betone ich eben diesen Aspekt am meisten. Selbstverständlich ist *mettā* ebenfalls eine geschickte Methode, dies zu tun, weil Entspannung und Vertrauen die Ergebnisse der *mettā*-Praxis in Bezug auf einen selbst sind. Dieses Gefühl des Verweilens im Wohlergehen, ohne zu streben und zu eifern, die Selbstachtung und ähnliches entspringen der Essenz von *mettā*. Auch wenn ich das nicht ausdrücklich erwähnt habe, bedeuten echte Entspannung und echtes Vertrauen für mich *mettā*.

RK: Genau, und das war besonders offensichtlich und man konnte es im Herzen spüren. Was ich selbst erlebt habe, war *mettā* ohne Sentimentalität, eine wunderschöne Erfahrung. Und ich denke, dass das eine wichtige Verlagerung war. Ich fand es jedenfalls sehr spannend. Um noch ein bisschen länger beim Thema *mettā* zu bleiben, wäre ich neugierig zu erfahren, was Jack dazu zu sagen hat, weil du vorhin Selbstkritik, Trauma, Strenge usw. erwähntest.

JK: Ich würde sagen, dass wir im Grunde genommen über das Gleiche reden: das, was den Raum erschaffen hat, den wir alle miteinander teilen; das, was die Menschen auf eine verkörperlichte Weise spüren; und das, was wohlwollend, gelassen und gewillt ist, alles zu sehen. Was die geschickten Mittel angeht, wie z. B. kurze *mettā*-Sätze vor sich herzusagen, dienen sie nicht nur der Durchführung einer bestimmten Praxis, sondern sind dazu gedacht, unseren Geist und unser Herz zu öffnen. Und wenn das geschieht, kommt das Verständnis. Es ist also eigentlich der Versuch, diese willkommen heißende Umgebung zu schaffen, wie ich sie beim Betreten von Wat Pah Pong ganz zu Beginn vorfand. Es gab etwas in der Art und Weise, wie dort auf den Wald und das Kloster geachtet wurde, das uns alle getragen und für ein erdendes, spürbares Gefühl des Wohlbefindens und der Freiheit gesorgt hat. Daher sehe ich es genauso.

WN: War es ein Zufall, dass Ajahn Chah und dieses Kloster einen Großteil des westlichen Theravada-Dhamma hervorgebracht haben? Oder war es etwas anderes?

JK: Also, ich bin im Laufe der Jahre vielen Lehrern begegnet und hatte sogar fantastische Lehrer wie den Dalai Lama, Dipa Ma, Thich Nhat Hahn, Nisargadatta und so weiter – und ich empfinde tiefen Respekt für viele von ihnen – dennoch war Ajahn Chah für mich der geradlinigste und weiseste von allen. Er hatte etwas ganz Besonderes an sich. Und als ich 1967 zum ersten Mal dahin kam, war er zudem ziemlich unbekannt. Es war damals kein großes Kloster, mit vielleicht fünfundvierzig Männern und einigen Nonnen am anderen Ende des Klosters, aber als er starb, kamen eine Million Menschen zu seiner Beerdigung. Er ist nicht sonderlich viel in Thailand herumgereist. Aber die Leute besorgten sich Kassetten mit seinen Lehren, oder jemand fertigte ein paar transkribierte Fassungen davon an, und so konnte man ihn dann hören. Er hatte einen sehr einfachen Sprachstil, der dir mitten ins Herz ging. Seine Bücher können dieses Gefühl nicht wirklich vermitteln, weil sie für gewöhnlich seine formellen Vorträge enthalten, die tatsächlich etwas flacher und ernsthafter waren. Er besaß eine derartig starke Präsenz, dass es beim Zuhören den Eindruck erweckte: „Wow, da spricht die Weisheit höchstpersönlich!“ Und es machte dich glücklich.

WN: Und er sprach auch das ganz einfache Volk an, die normalen Thais?

JK: Und sogar die Westler. Er sprach auch mit den Intellektuellen in Bangkok und später mit den Ministern, Generälen und Politikern, die zu ihm kamen, sogar mit dem König und der Königin von Thailand. Seine Art, den Dhamma zu vermitteln, war dermaßen unmittelbar und allgemeingültig, dass jeder, der ihn hörte, sofort zu nicken begann und „Jawohl!“ rief.

WN: Hast du [Ajahn Sumedho] dasselbe Gefühl hinsichtlich Ajahn Chah?

AS: Ja, auf jeden Fall. Er war nicht einmal unter den Thais bekannt, außer bei denen in der näheren Umgebung. Und als ich 1967 zum ersten Mal dort war, gab es nur etwa zweiundzwanzig Mönche und das Kloster war ganz schlicht. Er ließ nicht zu, dass der Wasserkreislauf an den Wasserspeicher oder an die Brunnenpumpen angeschlossen wurde, also mussten wir das Wasser aus dem Brunnen hochziehen. Er wollte alles so beibehalten, dass wir uns alle gegenseitig helfen mussten. Selbst um nur einen Eimer Wasser zu schöpfen, brauchte man mindestens einen weiteren Mönch, der einem half, ihn an einem Seil hochzuziehen.

WN: Und das hat er mit Absicht so eingerichtet?

AS: Absichtlich, ja, auch was die Pfade im Kloster betraf. Er achtete darauf, dass überall Bäume im Weg standen, so dass du dir einen Weg nicht einfach nur als etwas vorstellen konntest, das man einfach so hinuntergehen kann. Du musstest gewahr sein, du musstest um die Bäume herumgehen. Er tat absichtlich bestimmte Dinge, um dieses Gewahrsein hervorzurufen; er ließ sogar die Tore wie Drehkreuze gestalten, so dass du dich um etwas herum quetschen musstest, um hineinzugelangen. Und er hatte auch einen herrlichen Sinn für Humor. Eine seiner wirkungsvollen Lehrmethoden war es, mich dazu zu bringen, über mich selbst zu lachen. Im monastischen Leben kannst du dich selbst furchtbar ernst nehmen. Du befasst dich mit Moral und all diesen schwerwiegenden Angelegenheiten, und du kannst dich da ganz schön hineinsteigern. Wenn du dann in so einen Zustand geraten warst, konnte er dich dazu bringen, über deine eigene Albernheit zu lachen. Das habe ich sehr geschätzt, denn auf einmal war das Ganze nicht mehr diese

schwere Last, die er uns aufbürdete. Er war ganz offensichtlich ein ausgesprochen glücklicher Mensch und eine sehr liebevolle Präsenz.

Während meines ersten Jahres dort fing jemand an, seine Vorträge aufzunehmen und gab Ajahn Chah einen Kassettenrekorder. Er liebte dieses Gerät. Er nahm alles auf Band auf, was er sagte, und abends spielte er dann die Bänder in seiner Kuti für uns ab. Das nervte mich wirklich, weil ich ihm zuhören wollte und nicht etwa einer Kasette. Doch in jenen Tagen führte er tatsächlich diesen Aufnahmestil ein; viele seiner Bänder wurden im Laufe der Jahre neu aufgenommen und sind mittlerweile auf CDs und anderen Medien erhältlich. Beim Zuhören kannst du einen Eindruck von seiner Art zu sprechen bekommen, obwohl die Bänder auf Thailändisch und oft sogar in einem Dialekt gehalten sind. Die thailändische Kultur ist eine ziemlich bodenständige, praktische Kultur. Er verstand es fabelhaft, die thailändische Sprache mit ihren vielen Redewendungen und Wortspielen einzusetzen, um den Dhamma so in den Alltag der Menschen hineinzutragen, wie es viele andere Mönche nie für möglich gehalten hätten. Zum Beispiel analphabetischen Reisbauern das Praktizieren beizubringen. Die Reisbauern erzählten, dass sie, bevor sie Ajahn Chah trafen, nie gedacht hätten, dass sie praktizieren könnten; die Mönche praktizierten zwar, aber sie seien nur ungebildete Bauern und könnten nichts weiter tun, als Verdienste zu sammeln. Sie erzählten, dass er derjenige war, der ihnen das Praktizieren, das Meditieren beigebracht hatte.

JK: Sie kamen zum Vollmondtag und am Viertelmond-Wan Phra, jenen Feiertagen also, an denen wir die ganze Nacht hindurch Sitzmeditation meditierten. Am Anfang waren es einige Hundert, aber dann wurde diese große Halle gebaut und es würden fünfhundert Menschen kommen, wenn nicht noch mehr. Die Leute trugen weiße Kleidung, die meisten von ihnen waren Dorfbewohner aus der Umgebung, es gab Dhamma-Vorträge, und sie saßen und meditierten. Einige von ihnen waren in der Praxis der Meditation sehr fortgeschritten, besonders die Frauen. Die Hingabe, die Beständigkeit und die Weisheit vieler Laienanhänger war wirklich fantastisch und sehr inspirierend. Ich saß gewöhnlich dort und wollte mich bewegen und mein Geist schweifte ab. Dann schaute ich mich um und sah all diese Leute, die mir zu essen gegeben und sich vor mir verbeugt hatten, als ob ich etwas ganz Besonderes wäre, und sie saßen dort wie der Buddha.

WN: Möchtest du uns vielleicht sonst noch irgendetwas über Ajahn Chah erzählen?

AS: Mich hat es erstaunt, wie berühmt er wurde, weil er ja in einer ziemlich abgelegenen und unattraktiven Gegend Thailands lebte; es lag aber einfach an seiner Art zu lehren, und an der Wirkung, die er sowohl auf Thais als auch auf Westler ausübte. Die Westler und die Schwierigkeiten, die dadurch entstanden, dass sie ohne irgendwelche Thailändisch-Kenntnisse in einem Kloster mit thailändischen Mönchen zusammenlebten, brachten Ajahn Chah auf die Idee, das Kloster Wat Pah Nanachat als einen Ausbildungsort speziell für westliche Mönche zu errichten. Da ich der dienstälteste Mönch unter ihnen war, sollte ich der Vorsteher dieses Klosters werden. Anfangs war ich nicht gerade scharf darauf, doch da ich den Entschluss gefasst hatte, mitzuhelfen, beschloss ich, das auch umzusetzen, und es hat funktioniert. Wat Pah Nanachat ist heute ein hoch angesehenes Kloster in Thailand

und Westler aus der ganzen Welt begeben sich dorthin, um sich ausbilden zu lassen. Und all das ist auf seinen Weitblick zurückzuführen.

Ajahn Chah unterwies uns in Sinn und Zweck des monastischen Lebens. Dank ihm erkannte ich, wie sich die einzelnen Aspekte des monastischen Trainings zu einem großen Ganzen zusammenfügten: ein Leben in Bewusstheit und Zufriedenheit, die Betonung auf Gemeinschaft, des Sangha, und die gegenseitige Hilfe. Dies war ein wichtiger Teil unserer Praxis, z. B. dass wir keine Wasserpumpe hatten, sondern auf die Hilfe von jemand anderem angewiesen waren, wenn wir Wasser aus dem Brunnen schöpfen mussten. Das hat mir in der Tat die Augen geöffnet, da ich genau andersherum erzogen wurde – nämlich unabhängig zu sein und niemanden belästigen zu müssen, bloß um etwas Wasser zu holen. Das war so meine kulturell bedingte Denkweise. Ich schätzte die Annehmlichkeit von „Wenn ich Wasser brauche, kann ich es mir einfach holen gehen und muss niemanden belästigen“, wohingegen seine Geisteshaltung unsere gegenseitige Abhängigkeit berücksichtigte. Das rief eine Menge mentaler Zustände in mir hervor, weil es im Widerspruch zu meiner ausgeprägten amerikanischen Konditionierung stand: „Ich brauche dich nicht, ich kann es ganz alleine schaffen, und zwar auf meine Art“.

JK: Es ist zum Teil auch deine „Schuld“, Ajahn Sumedho, dass Wat Pah Nanachat zustande kam. Auch wenn es Ajahn Chahs Idee war, so sind doch viele Menschen dorthin gegangen, weil du dort warst. Sie – genauso wie ich – konnten dir dort zuhören und daraus die Inspiration erkennen, die dir das Klosterleben und Ajahn Chah geschenkt hatten. Das hat uns richtig beeindruckt. Und ich nehme an, viele der Leute, die nach Wat Pah Nanachat kamen, fühlten sich zu dir hingezogen und zu all dem, was du dort entdeckt hattest, noch bevor sie Ajahn Chah kennenlernten. Es war fast so, als ob sie zu Ajahn Chah kamen, weil sie von ihm gehört und seine Verkörperung in Ajahn Sumedho erkannt hatten.

RK: Welcher der Ratschläge Ajahn Chahs hat dir über die Jahre am meisten weitergeholfen?

JK: Oh, da gibt es so viele, aber hier ein paar Beispiele. Nach einer langen Ausbildung in verschiedenen anderen Klöstern Südthailands und Birmas, kehrte ich zu Ajahn Chah zurück und berichtete ihm von meinen vielfältigen Erfahrungen. Er hörte mir zu und ließ mich zu Ende erzählen, dann lächelte er und meinte: „Aha, noch etwas zum Loslassen“. Das war wirklich hilfreich, denn es war so offensichtlich, dass ich sowieso nicht an meinen Erlebnissen festhalten konnte, und es ging auch nicht um das Sammeln von Erfahrungen. Das war also ein echt guter Tipp.

Anfangs war ich ziemlich frustriert über das Kloster, über ihn und die Wesensart der Leute, weil alles nicht so war, wie ich dachte, dass es sein sollte. Wenn du erst einmal eine Weile in einem Kloster bist – und sei es noch so gut –, siehst du hinter die Fassade und merkst, dass die Leute nicht gerade den Eindruck erwecken, als seien sie wirklich erleuchtet. Ich pflegte Ajahn Chah zu beobachten und fragte mich: „Was macht ein Erleuchteter eigentlich so?“ Wenn er sich am Bein kratzte, überlegte ich: „Kratzt er sich jetzt wirklich *achtsam* oder ist das nur unbewusst?“ Ich wollte, dass er dieser vollkommen perfekte Mensch ist. Zum Schluss, als ich soweit war, dass ich gehen wollte, beschwerte ich mich dann über das Verhalten der Leute. Ich sagte zu ihm: „Sogar du scheinst mir manchmal nicht

erleuchtet zu sein“ – nur ein Westler konnte die Frechheit besitzen, so etwas zu sagen – doch er lachte einfach nur! Er fand das wohl einmalig. Und ich erklärte es ihm, indem ich sagte: „Du tust dieses und jenes, und manchmal sagst du etwas, das im Widerspruch zu dem steht, was du zuvor gesagt hast“. Er lachte nur und meinte: „Das ist eigentlich sehr gut so“, worauf ich erwiderte: „Ach ja? Und wieso, bitte?“, denn ich war wirklich aufgebracht. Und er antwortete: „Weil, wenn ich deinem Bild des Buddha oder der Erleuchtung entspräche, würdest du weiterhin annehmen, dass du es hier draußen finden kannst, und es ist nicht hier draußen.“ In diesem Moment wurde mir klar, dass mich das, was andere tun, niemals glücklich machen oder befreien wird. Es wird entweder hier drinnen passieren, oder gar nicht.

WN: Hat Dir Ajahn Chah irgendwelche Ratschläge oder eine Geschichte mit auf den Weg gegeben?

AS: Nun, eine Geschichte, die mir in den Sinn kommt, ist, dass ich nach ein paar Jahren unter Ajahn Chah anfang, dem Kloster gegenüber kritischer gegenüberzustehen. Mir wurde klar, dass einiges nicht mehr so gut lief wie früher, und ich hatte das Gefühl, dass man Ajahn Chah darüber in Kenntnis setzen musste. Es gab da diesen einen Mönch, der mich wirklich aufregte. Er hatte eine laute Stimme, war sehr einflussreich, und er machte jede Menge beleidigende Bemerkungen über die westlichen Mönche. Eines Tages, als Ajahn Chah gerade abwesend war und wir uns im Anschluss an unsere vierzehntägige Rezitation der monastischen Disziplin versammelt hatten, sprach ich das Thema dieses Mönchs an, und zwar in seiner Anwesenheit. In amerikanischer Manier sagte ich ihm unumwunden, was ich von ihm hielt, und man konnte deutlich sehen, dass er sich sehr gedemütigt fühlte. Ich hatte ihn in der Öffentlichkeit gedemütigt – etwas, das man in Thailand einfach nicht tut. Ich fühlte mich auch ziemlich mies, weil er schließlich das Kloster verließ. Ein paar Tage später rief mich Ajahn Chah zu sich und fragte: „Kennst du diesen Mönch?“ und ich antwortete: „Ja, der hat hier eine Menge Ärger verursacht.“ Ajahn Chah erwiderte: „Es stimmt, er hat ein böses Mundwerk und ein gutes Herz“, und plötzlich wurde mir klar, wie wahr das war. Er hatte ein gutes Herz, und nur eine etwas unglückliche Ausdrucksweise. Diese Lektion habe ich nie vergessen: Mich nicht in meiner eigenen Selbstgerechtigkeit und meinem Gefühl zu verfangen, dass „ich diesen Mönch wieder zurechtrücken muss“. Mir wurde plötzlich klar, dass ich meinem selbstgerechten Zorn nicht folgen durfte.

Als ich Abt von Wat Pah Nanachat wurde, fand ich das im ersten Jahr sehr schwierig – ich empfand es oft als eine große Bürde. Eines Nachmittags suchte ich Ajahn Chah auf und war ganz niedergeschlagen, was man auch deutlich sehen konnte. Er saß unterhalb seiner Kutti, und noch bevor ich überhaupt das Wort ergriff, meinte er: „Ach, Sumedho, du dachtest wohl, Abt sein sei eine leichte Aufgabe. Du besorgst dir einfach eins dieser Dreieckskissen und lässt dich von den Leuten bedienen, nicht wahr? Ha, ha, ha. Jetzt weißt du, wie es ist“. Und auf einmal begriff ich, dass man den Lehrer immer in einer privilegierten Position sieht. Ich hatte plötzlich mehr Einfühlungsvermögen für ihn – weil ich erkannte, dass er diese Aufgabe schon seit Jahren wahrgenommen hatte, samt aller Probleme des Sangha-Lebens, der Schuldzuweisungen, Skandale und Herausforderungen – und trotz allem versprühte er diesen Elan und diese Lebensfreude. Das hat mich ermutigt,

weiterzumachen und mich selbst nicht so ernst zu nehmen oder allzu hart mit mir selbst zu sein, wenn ich mal einen Fehler machte und alle anderen verärgerte. Ich sollte erkennen, dass all das Teil dessen ist, wie man lernt. Der Lernprozess besteht nicht darin, stets das Richtige zu tun oder die beste Entscheidung zu treffen.

Als ich dann später nach England ging, ließ er mir über einen anderen Mönch eine Nachricht zukommen. Ich weiß zwar nicht, wie, aber ich glaube, er wusste ziemlich genau, wie es um mich stand, oder er fand es irgendwie heraus. Er erteilte mir jedenfalls die perfekte Lehre für jenen Zeitpunkt. Sie lautete: „Sumedho, wenn du weder vorwärts noch rückwärts, weder hoch noch runter gehen kannst, was machst du dann?“

WN: Und das kam einfach aus heiterem Himmel?

AS: Aus heiterem Himmel. Es war ja nicht so, als ob ich mit ihm telefoniert hätte. Ich hatte ihn seit ungefähr einem Jahr nicht mehr gesehen. Den Zettel habe ich immer noch in meiner Kuti in Amaravati, weil er mir jederzeit als eine gute Lehre dient.

RK: Gibt es immer noch Dinge, die dich am Geist überraschen?

AS: Nun, mittlerweile wundert mich nichts mehr, was mir in den Sinn kommt. Aufgrund der Praxis gibt es eine Zuversicht in die Praxis, so dass mich nichts mehr überrascht, was in meinem Geist auftaucht. Du siehst allerdings, was für merkwürdige Dinge dir in den Sinn kommen, und du erkennst auch wirklich, dass sie Nicht-Selbst sind, weil du dich mit einigen von ihnen nicht einmal auf einer persönlichen Ebene identifizieren kannst. Was da auftaucht, kommt zuweilen ziemlich unerwartet.

Doch die Zuversicht wächst, weil du einfach so lange übst, bis du es wirklich weißt. Du vertraust darauf, und dann wendest du es in deinem täglichen Leben an. Ich habe so viele Erkenntnisse aus schwierigen Situationen mit anderen Menschen gewonnen, aus Sangha-Problemen, aus den kritischen Reaktionen anderer Leute, aus ihrer Enttäuschung mit mir und Ähnlichem. Ich habe aus Situationen gelernt, die in mir einen starken Eindruck eines Selbst und Selbstwertgefühls hervorriefen; mittlerweile habe ich also gelernt, wie ich damit umgehen muss.

WN: Ich hätte noch eine letzte kurze Frage. Ajahn Chah lehrte doch Weiträumigkeit und reines Gewahrsein, richtig? Ist es das, was du weitergeben möchtest?

AS: Ja, im Thailändischen bezeichnen sie es als „*puh ruh*“ – das Erkennen – „dasjenige, das erkennt“. Der Begriff wird sehr häufig verwendet. Ebenso wie der Begriff „*dschit dörm*“, den Jack erwähnte, also „der ursprüngliche Geist“. Diese zwei Begriffe werden in der thailändischen Waldtradition sehr häufig verwendet. Das Erkennende anstatt das Objekt zu sein – dies war die ganze Zeit Ajahn Chahs Koan: „Besitze das Objekt nicht, sondern erkenne es“. Ich habe diesen Satz immer und immer wieder gehört: „Sei nicht der Eigentümer, sondern das Erkennende“. Das Objekt war immer der Gemütszustand, die Gedanken oder die Stimmung, in der ich mich befand; diese wurden durch das Reflektieren für mich zu Objekten. Dann ist das Erkennende, das *puh ruh*, kein Objekt mehr. Du identifizierst dich nicht mehr damit. Wenn also Ärger aufkam, fragte ich das Gewahrsein: „Ist das Ärger?“ Nein, das Gewahrsein ist nicht der Ärger, sondern es ist sich des Ärgers gewahr. Auf diese Weise verfestigte ich diesen Standpunkt immer mehr: Sei das Gewahrsein, nicht der

Ärger. Wie kannst du das Erkennende sein und nicht der Ärger? Indem du auf dieses Gewährsein vertraust. Es ist nichts, was du finden kannst; es ist kein Objekt, sondern etwas, das du erkennst. Genau das ist es. Hier findet die Erkenntnis der dritten Edlen Wahrheit statt.

(eine bisher unveröffentlichte Ausgabe von *Inquiring Mind*
mit Ajahn Sumedho, Jack Kornfield, Wes Nisker und Ronna Kabatynick.
Das Interview wurde Ende 2005 aufgezeichnet,
vermutlich im Spirit Rock Meditationszentrum)

Glossar

<i>anattā</i>	wörtlich „Nicht-Selbst“, d. h. unpersönlich, ohne individuelle Essenz; weder eine Person noch einer Person zugehörig; eines der drei Merkmale bedingter Phänomene
Arahat	eine vollkommen erleuchtete Person; laut Pali-Kanon die vierte Stufe des Pfades
<i>avijjā</i>	Unwissenheit; Nichtwissen; Ignoranz
<i>bhava-taṇhā</i>	das Verlangen, etwas zu werden, zu erreichen oder zu bekommen
Buddha-Rupa	ein Bildnis des Buddha
<i>brahmacariya</i>	heiliges/spirituelles Leben (insbesondere monastisches)
<i>brahmavihāra</i>	erhabene Zustände: liebevolle Güte, Mitgefühl, teilnahmevolle Freude und Gleichmut
<i>citta</i>	Geist, Herz, Psyche
<i>desanā</i>	ein Vortrag über die Lehren des Buddha
Dhamma	so wie die Dinge sind, die wahre Natur der Wirklichkeit; die Lehren des Buddha
<i>dhutaṅga</i>	(Thailändisch „ <i>tudong</i> “) spezielle Enthaltensübungen, asketische Praktiken
<i>dukkha</i>	Leiden, Stress, Unzulänglichkeit; eines der drei Merkmale bedingter Phänomene
<i>farang</i>	(Thailändisch) Ausländer
<i>jhāna</i>	Vertiefungszustand
<i>kāma-taṇhā</i>	Sinnesbegehren, Verlangen nach Sinnesfreuden
<i>karuṇā</i>	Mitgefühl
<i>kilesa</i>	Geistestrübung; unheilsame Eigenschaften, die den Geist vernebeln
<i>kor wat</i>	(Thailändisch) Die Liste der Pflichten, die in Bezug auf die Unterkünfte, Dinge des täglichen Bedarfs und Mönchskollegen

zu beachten sind. Sie wird mit großer Sorgfalt angewandt und ist eines der Hauptausbildungsmittel in den Klöstern von Ajahn Chah.

<i>Kuti</i>	eine abgelegene und einfache Behausung für einen Mönch oder eine Nonne
<i>mettā</i>	liebvolle Zuwendung, Wohlwollen
<i>muditā</i>	mitfühlende Freude
<i>Nibbāna</i>	(entspricht dem Sanskrit Nirwana) wörtlich „ein Feuer löschen“; Freiheit von Anhaftungen, Auslöschung, unerschütterliche Ruhe
<i>paññā</i>	Unterscheidungsvermögen, Weisheit
<i>pariyatti</i>	Theorie, ein intellektuelles Verständnis einer Lehre erlangen; die akademischen Aspekte des Dhamma
<i>paṭipatti</i>	Umsetzung der Erkenntnis in die Praxis
<i>pativedha</i>	Verwirklichung der Bedeutung der Lehren in einem selbst
<i>phra farang</i>	(Thailändisch) ausländischer Mönch
<i>puh ruh</i>	(Thailändisch) der/die Erkennende sein
<i>saddhā</i>	Zuversicht, Vertrauen
<i>sakkāya-diṭṭhi</i>	Persönlichkeitsglaube, die erste Fessel, die für die Verwirklichung von Nibbāna, d. h. dem Erwachen, zerbrochen werden muss
<i>samādhi</i>	meditative Konzentration, Einung des Geistes, Sammlung
<i>samaṇa</i>	Kontemplative(r), Entsagende(r), spirituell Suchende(r), Mönch oder Nonne
<i>Samanera</i>	Novizenmönch
<i>samatha</i>	Ruhe, Stille, Stabilität
<i>sampajañña</i>	klares Verständnis, vollkommenes Gewahrsein
<i>sati</i>	Achtsamkeit

<i>sīla</i>	Moral, Ethik, Sittlichkeit, Tugend, Tugendregel
<i>Sotāpanna,</i> <i>Sakadagami,</i> <i>Anagami,</i> <i>Arahat</i>	die vier Stufen der Erleuchtung (Stromeinstieg, Einmalwiederkehr, Nichtwiederkehr, vollkommen erleuchtete Person)
<i>sotāpanna</i>	wörtlich „Stromeingetretener“, jemand, dessen Erkenntnis die ersten drei „Fesseln“ oder geistigen Strukturen übertroffen hat, die das Erwachen blockieren, nämlich die Identifizierung mit der eigenen Persönlichkeit, die Anhaftung an Bräuche und Systeme, und die schwankende Unsicherheit hinsichtlich des Dhamma. Nachdem er/sie diese überwunden hat, heißt es, dass ein(e) „Stromeingetretene(r)“ unweigerlich das vollständige Erwachen innerhalb von maximal sieben Lebenszeiten verwirklicht.
<i>tudong</i>	(Thailändisch, vom Pali <i>dhutaṅga</i>) die Praxis, wochen- oder monatelang durch entlegene Gebiete zu wandern, ohne Gewährleistung von Nahrung oder Unterkunft
<i>upādāna</i>	Anhaftung, Klammern, Aufgreifen
<i>upasampadā</i>	Aufnahme in den Bhikkhu-Sangha
<i>upekkhā</i>	Gleichmut
<i>vibhava-taṇhā</i>	das Verlangen, etwas loszuwerden, der Wunsch nach Vergessen oder Vernichtung
<i>vicikicchā</i>	skeptischer Zweifel
<i>viññāṇa</i>	Bewusstsein
<i>vipāka-kamma</i>	Ergebnisse früherer vorsätzlicher Handlungen



Dieses Werk ist lizenziert unter der Creative Commons Internationalen Lizenz Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0).
Um eine Kopie dieser Lizenz einzusehen, besuchen Sie bitte <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Sie dürfen:

- Teilen — das Material in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten.
Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen, solange Sie sich an die Lizenzbedingungen halten.

Unter folgenden Bedingungen:

- Namensnennung — Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen, einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.
- Nicht kommerziell — Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke nutzen.
 - Keine Bearbeitungen — Wenn Sie das Material remixen, verändern oder darauf anderweitig direkt aufbauen, dürfen Sie die bearbeitete Fassung des Materials nicht verbreiten.
 - Keine weiteren Einschränkungen — Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.

Weitere Informationen:

Sie müssen sich nicht an diese Lizenz halten hinsichtlich solcher Teile des Materials, die gemeinfrei sind, oder soweit Ihre Nutzungshandlungen durch Ausnahmen und Schranken des Urheberrechts gedeckt sind.

Es werden keine Garantien gegeben und auch keine Gewähr geleistet. Die Lizenz verschafft Ihnen möglicherweise nicht alle Erlaubnisse, die Sie für die jeweilige Nutzung brauchen.

Es können beispielsweise andere Rechte wie Persönlichkeits- und Datenschutzrechte zu beachten sein, die Ihre Nutzung des Materials entsprechend beschränken.