



Ajahn Munindo

**UNSEREM  
ZORN BEGEGNEN**

# Unserem Zorn Begegnen

Ajahn Munindo



Aruno Publications

*So wie Regen ein gut gedecktes Dach  
nicht durchdringen kann,  
so können die Leidenschaften  
ein gut geschultes Herz nicht überkommen.*

#### Dhammapada Vers 14

Fast alle von uns werden, zumindest hin und wieder, vom Zorn mitgerissen. Manchen von uns bereitet dies große Schwierigkeiten im Leben. Es ist nützlich, einzusehen, daß wir nur dann in der Lage sind, diese Dinge effektiv zu untersuchen, wenn wir einen gewissen Grad der inneren Ruhe und die damit verbundene abgeklärte Perspektive besitzen. Wenn unsere Leidenschaften entfacht sind, fehlt uns einfach die nötige Klarheit. Natürlich sind wir auch unter solchen Umständen noch fähig zu denken, aber unser Denken wird auf konditionierte Weise getrieben sein, in seinem verzweifelten Versuch, dem Schmerz der Verstrickung zu entkommen. Ob durch Zorn, Lust oder Angst, wir können uns in beschränkte, gewohnheitsmäßige Richtungen drängen lassen, um uns von dieser Aufregung zu befreien. Laßt uns die Gelegenheit wahrnehmen, über die Natur dieser Leidenschaften nachzudenken.

#### *Den Feind nochmal überdenken*

Ende 1987 wütete ein Orkan über Frankreich und den Süden Englands. Millionen von Bäumen wurden entwurzelt. Etwa ein Drittel der Bäume im Wald unseres Klosters in Chithurst stürzten um. Das war für uns alle ein trauriger, entmutigender Anblick. Aber schon fünf Jahre später sah der Wald wieder einladend schön aus, offener und lichter als zuvor. Und nicht nur das – hier in Harnham haben wir vom Orkan profitiert: er stiftete uns den wunderbaren, soliden Eichenboden hier in unserer Meditationshalle.

Der Orkan gibt mir ein Bild von dem was oft geschieht, wenn wir Dingen begegnen, die uns nicht gefallen. Wir sind schnell geneigt, diese Dinge als Feinde zu betrachten und als Beweis, daß etwas schief läuft. Da wir diesem ersten Eindruck folgen, geben wir uns nicht die Chance, unsere Einschätzung nochmal zu überdenken; mit dem Resultat, daß unser Handeln ernste und oft tragische Konsequenzen haben kann.

Die Natur kann uns lehren, Weisheit zu entwickeln, indem sie uns ermutigt unsere gewohnheitsmäßigen ersten Reaktionen zu überdenken, die uns aus dem Gefühl der Bedrohung heraus verurteilend machen. Wenn wir uns verletzt oder bedroht fühlen, können wir leicht auf kurzsichtige Weise reagieren. Unsere leidenschaftliche Natur – wenn wir sie nicht gezähmt haben – führt dazu, daß wir uns in unseren Zorn verstricken und dann Situationen mißverstehen. Wenn wir diese wilde Energie nicht auf intelligente Weise eindämmen können, treibt sie uns

dazu, andere zu schädigen und zu verletzen. Ihr erinnert euch vielleicht an die Worte des Buddha „Wenn wir uns an Gedanken festhalten, wie 'Sie haben mich beleidigt, schlecht behandelt, belästigt, beraubt', dann halten wir unseren Haß am Leben.“ Die Hitze steigt von unserem Bauch auf, so daß der Zorn von unserem Herzen Besitz ergreifen und uns zu Kopfe steigen kann. Wenn wir unachtsam sind, lassen wir den Zorn schließlich aus unserem Mund oder gar aus unseren Armen und Beinen heraus, oder er wirbelt in unserem Kopf herum und macht uns verrückt mit Ideen und Fantasien. Das kann solange weitergehen, bis die Energie verbraucht ist.

### *Stufen leidenschaftlicher Zerstreung*

Wie hat der Buddha uns gelehrt, diese Dinge anzugehen? Etwas, das er oft vorschlug, heißt auf Pali *yoniso manasikara* – weises Nachdenken, oder weise Betrachtung. Moralisch motivierte Zurückhaltung und Selbstkontrolle sind wichtig, wenn wir lernen wollen unseren Zorn zu verwandeln, aber damit diese wirklich effektiv werden können, ist es hilfreich, uns gründlicher vorzubereiten. Wir sollten besser nicht warten, bis wir uns in unseren Zorn verfangen haben, bevor wir beginnen, diesen zu betrachten. Unsere zornigen Stimmungen und Reaktionen zu betrachten, ist etwas ganz anderes, als in ihnen so verfangen zu sein, daß zornige Gedanken und Gefühle ständig weiter wuchern. Der Unterschied zwischen Betrachtung und Gefangensein ist, daß wir bei der Betrachtung ohne Schwierigkeiten mit dem Nachdenken aufhören und uns der Stille zuwenden können – wir können die Stille hören. Wir können uns von unserer geistigen Aktivität lossagen. Wir kehren zurück zu den unmittelbaren Gefühlen in unserm Herzen, in unserem Bauch, auf unserem Gesicht. Wenn es sich um Gefangensein handelt, sind wir von unserem Zorn getrieben und verlieren den Kontakt zu unserem Körper.

Um diese Betrachtung zu unterstützen, legte der Buddha ein spezifisches Modell der verschiedenen Intensitätsgrade von Stimmungen und geistiger Unruhen dar. Es gibt, so sagte er, einige Hindernisse von geringer Bedeutung; diese verschwinden, wenn man sie einfach ignoriert. Eine andere Klasse der Hindernisse verschwindet, wenn wir, nachdem wir von ihnen Notiz genommen haben, bewußt zurück zu unserem Meditationsobjekt gehen. Diese Art der Störung hat nur wenig Energie.

Aber es gibt eine dritte Art von Ablenkungen, von größerer Intensität, von denen wir uns nicht einfach abwenden können. Es funktioniert nicht – die Ablenkung kommt immer wieder. Wir müssen daher unser Meditationsobjekt aufgeben und dieses Phänomen direkt betrachten und eine Gegenkraft entwickeln. Wenn der Geist zum Beispiel in Zorn gefangen ist, können die Kräfte der liebenden Güte und des Mitgefühls hilfreich sein.

Es gibt einen weiteren Grad der Störung, bei dem wir die Ablenkung untersuchen müssen, bevor diese verschwinden kann. Wir müssen uns fragen, was da vor sich geht, was eigentlich das Wesen dieses Zornes ist. Wir müssen uns wirklich die Leidenschaft und ihre Energie vor Augen führen und uns an die Betrachtung der drei Wesensmerkmale der Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Selbstlosigkeit erinnern.

Und schlussendlich gibt es auch noch solche Störungen, über die der Buddha gesagt hat, daß wir nur mit ihnen umgehen können, indem wir unsere Zunge an den Gaumen pressen, die Zähne zusammenbeißen und abwarten, bis diese vorübergegangen sind. Ihr Intensitätsgrad ist so hoch, daß wir, wenn sie aufkommen, uns nicht mit ihnen auseinandersetzen können.

Ich habe es sehr hilfreich gefunden, über diese unterschiedlichen Intensitätsgrade der Ablenkungen sehr klar zu werden. Es ist nicht angebracht, daß wir bei jeder Ablenkung die in der Meditation auftauchen mag, die gleiche Art der Anstrengung aufbringen. Wenn wir eine Ablenkung im Moment nicht handhaben können, ist es wichtig, dies zu wissen. Wenn eine heftige Leidenschaft aufkommt, ist manchmal alles was wir tun können, diese geduldig zu ertragen, nicht nach ihrer Fassung zu handeln. Wir erlauben ihr nicht, uns zu Kopf zu steigen und uns mit obsessiven Gedanken zu füllen. Sorgsam und achtsam fühlen wir den Zorn, wie und wo wir ihn zuerst bemerkt haben: in unserem Körper und in unserem Geist. Das ist nicht etwa Verdrängung – welches eine blinde Reaktion ist – wir brauchen vor dieser Praxis also keine Angst zu haben. Es ist die bewußte Entscheidung, uns nicht gehen zu lassen. Wenn wir der Leidenschaft nachgeben und mit dem Körper, der Sprache oder dem Geist handeln, schaffen wir Kamma, das Wellen erzeugt, so wie ein Stein, den wir in einen Teich werfen. Vielleicht denken wir im ersten Augenblick, daß wir uns besser fühlen, wenn wir uns von der Spannung befreien, aber die Realität ist völlig anders; und daher riet uns der Buddha alles zu unternehmen, was uns möglich ist, um die Spannung auszuhalten. Wir können uns bewußt dazu entschließen unserer Wut zu begegnen. Wir können uns entschließen sie auszuleben oder zu unterdrücken. Wir können uns entschließen sie auszuhalten.

Für jenen Fall, in dem wir versuchen mit einer wirklich überwältigenden Leidenschaft fertigzuwerden, benutzte der Buddha den Vergleich mit einem starken Mann, der beim Kämpfen einen schwächeren niederhält. Wir halten tatsächlich etwas nieder, so als gingen wir mit jemandem um, der wahnsinnig ist. Stellt euch vor, ihr seid an einem öffentlichem Ort, wo jeder seinen Geschäften nachgeht, und dann taucht ein Verrückter auf und verhält sich auf eine gefährliche Weise, jemand der wirklich außer Kontrolle ist. In so einer Situation drücken wir die Person zu Boden und

halten sie dort fest; wir stellen uns nicht vor und fragen, ob wir uns über unsere Gefühle austauschen wollen. Vielmehr ist es angebracht, die fragliche Person festzuhalten bis sie wieder bei Sinnen ist. Erst dann können wir auf zivilisiertere Weise mit ihr umgehen.

Achtsame Zurückhaltung ist also die erste Verteidigungslinie bei einem wilden Zornesausbruch. Wir machen ihn nicht noch schlimmer, indem wir ihm etwa folgten. Auch wenn er unsere Fähigkeiten vielleicht bis zur Zerreißprobe strapaziert, er wird letztendlich vorübergehen.

### *An Zorn glauben*

Ein weiterer Aspekt der weisen Betrachtung unseres Zornes ist es, zu überlegen ob es tatsächlich wahr ist – wie wir glauben, wenn wir am Kochen sind – daß es unserer Sache nützt, solch einer Leidenschaft zu folgen. Eines Abends, nachdem ich einen Vortrag über den Zorn gehalten hatte, fragte jemand „Wie kann ich den Zorn loslassen, wenn es sich so gut anfühlt, ihm zu folgen?“ Und fügte hinzu: „Ich liebe es einfach, eine bestimmte Person runterzumachen, die ich für wirklich blöde halte.“ Ich wußte nicht, was ich darauf antworten sollte. Wenn wir überzeugt sind, daß es gut ist Aggressionen auszuleben, dann gibt es wirklich wenig, was wir ändern können. Wenn wir allerdings der Praxis der Meditation verpflichtet sind und gelegentlich Zugang zu einem friedlichen Herzen haben, dann wissen wir, wie schön ein zornloses Herz ist. Weil wir von dieser Möglichkeit nicht wissen, lassen wir uns vom Zorn gefangennehmen. Wenn wir uns mit unseren Sinnen identifizieren, erfahren wir unsere Leidenschaften als das, was wir sind. Auf dieser Ebene kann sich gut anfühlen, die Macht des Zornes zu spüren. Wenn wir uns in leidenschaftliche Selbstgerechtigkeit und Empörung hineinsteigern, fühlt sich unsere Rage so belebend an. Unser Selbstbild wird gestärkt und das führt uns zu der Schlußfolgerung, daß Zorn gut sei. Wir glauben, es bringt uns etwas, ihm zu folgen. Solange wir diesen Aspekt unserer Persönlichkeit nicht gründlich untersucht haben, können wir dazu verführt werden, zu glauben, daß Zorn für uns gewinnbringend sei.

Wenn wir davon reden, während wir hier sitzen, hört sich das verrückt an, nicht wahr? Aber es ist wirklich so. Das ist der Grund, warum Leute die schrecklichsten Gräueltaten begehen, die aus unserer Sicht, die wir nie einen Krieg erlebt haben, völlig unbegreiflich sind. Wenn wir nicht vor einigen Jahren im ehemaligen Jugoslawien dabei gewesen sind, oder vorher in Ruanda – oder wer weiß wo als nächstes – und wir hören von all dem Gemetzel, den Vergewaltigungen und der Folter, dem unglaublichen Horror, ist es sehr schwierig überhaupt etwas davon aufzufassen und zu begreifen. Aber die Wirklichkeit dieser Gräueltaten wird zumindest vorstellbar, wenn wir untersucht haben, wie wir in

unserem eigenen Erleben der Leidenschaften so überwältigt werden, daß sie von uns Besitz ergreifen. Wir können sehen, wie wir zu absolut allem fähig werden, wenn Haß von uns Besitz ergreift, wenn wir uns überzeugen lassen, daß aus Haß motiviertes Handeln Probleme lösen könnte.

### *Den Konsequenzen ins Gesicht schauen*

Wenn wir das Auflodern oder sogar das Ausbrechen von leidenschaftlicher Wut durchlebt und die Feuer sich gelegt haben, gehen wir manchmal einfach wieder dazu über uns abzulenken, versuchen nicht mehr daran zu denken. Diese Art uns unseren Fehlern gegenüber zu verhalten, funktioniert nicht. Der Grund weshalb wir uns überhaupt erst in unserem Zorn verfangen haben, ist ja gerade, daß wir etwas in uns noch nicht erkannt haben.

Wir können bei solchen Gelegenheiten der Neigung, das was wir fühlen zu vermeiden, auch widerstehen, uns diesem stattdessen zuwenden und es annehmen. Etwas in uns mag Angst haben, daß damit das Risiko verbunden sei, von diesen Gefühlen überwältigt zu werden. Es ist wahr, daß wir diese Aufgabe vorsichtig und geschickt angehen müssen, aber mit angemessener Praxis können wir uns mit der Fähigkeit wappnen, den Konsequenzen unserer Achtlosigkeit rückhaltlos zu begegnen. Diese Konsequenzen tun weh. Wenn wir konsistent und

unvoreingenommen bleiben, werden eben diese schmerzhaften Gefühle uns langsam deutlich machen, daß es die Dinge nur verschlimmert, wenn wir uns erlauben, unseren Gefühlen zu folgen. Wenn wir ein Gefühl für die Richtigkeit dieser Praxis bekommen, werden wir williger, uns unseren eigenen Schwächen zu öffnen. Haben wir die Erniedrigung überlebt, unsere Beherrschung verlieren, können wir hinterher innehalten und darüber nachdenken, bis wir an den Punkt kommen, wo wir in Bescheidenheit zugeben: „Oh, da bin ich wirklich ausgeflippt; ich habe in der Hitze des Gefechtes die Kontrolle verloren.“

Es kann hilfreich sein, an dieser Stelle das Drama noch einmal im Geiste ablaufen zu lassen. Vielleicht merke ich dann, daß das Feuer in meinem Bauch entfacht wird; und weil ich es dort verpasse, steigt es auf und dringt in mein Herz ein, dann in meinen Kopf, und schließlich kommt es aus dem Mund heraus. Gerade so eine Betrachtung kann uns vorbereiten, so daß das nächste Mal wenn wir in Gefahr sind in einen Feuersturm hineingerissen zu werden, wir uns an uns selbst erinnern. Dann können wir uns daran erinnern, was das letzte Mal geschah, als wir der Leidenschaft nachgegangen sind, und finden dieses Mal bessere Wege die Energie zu steuern. Geht joggen – lauft bis ihr ausgepumpt seid. Nehmt eine kalte Dusche; macht Yoga, oder Gehmeditation, wenn nötig schnell;

macht was auch immer, anstatt aus eurem Zorn heraus zu handeln; laßt euch nicht von ihm kontrollieren, nicht von ihm dazu antreiben, mehr unheilbares Karma zu erzeugen. Wenn wir über einen Vorfall nachzudenken versuchen, bevor wir uns richtig abgekühlt haben, kann es sein, daß wir uns erhitzen und auf dem Zwischenfall herumreiten mit Gedanken wie „Ich war im Recht, mein Handeln war völlig gerechtfertigt!“ und so weiter. Aber selbst davon können wir lernen, wenn wir dazu bereit sind. Etwas körperliche Aktivität mag zu Beginn nötig sein, um die Energie etwas abzukühlen und einen Zustand zu erlangen, der für die Betrachtung des Vorgefallenen angemessen ist.

### *Der Nutzen beständiger Anstrengung*

Eine weitere nützliche Weise den Zorn zu betrachten ist, diesen einfach als Energie zu sehen. Es handelt sich um Energie, die gereinigt und transformiert werden muß. Es handelt sich nicht um etwas, das wir einfach loswerden oder herauslassen müssen. Es handelt sich um etwas, das verstanden werden muß, und um es zu verstehen, müssen wir auch unsere Beziehung zu dieser Energie einem Reinigungsprozeß unterziehen.

Der erste Grad der Reinigung ist Zurückhaltung oder Beherrschung. Wir halten uns vom Austragen der Handlungsmotive, die in uns an Kraft zunehmen, zurück, egal wie unangenehm das für uns ist. So eine achtsame Selbstbeherrschung hat Kraft und macht uns fähig die Energie auf intelligente und kreative Weise anzugehen.

Ein guter Freund hat mir einmal vorgeschlagen, daß Familienbesuche die besten Barometer für unsere Praxis auf diesem Gebiet seien. Ich denke, er hatte Recht. Ich weiß, daß es keine fruchtbarere Quelle für Gelegenheiten meine emotionalen Reaktionen zurückzuhalten gibt, als wenn ich meine Familie in Neuseeland besuche. Es gab dabei immer scheinbar endlose Gelegenheiten mich zu empören. Während andere Familienmitglieder, die Kinder hatten, oder Geld verdienten, Lob und Anerkennung fanden, gab es keinerlei Wertschätzung für die Tatsache, daß ich für mehr als zwanzig Jahre mit Enthusiasmus und Beständigkeit das Leben eines entsagenden Mönches gelebt hatte. Als ich jünger war, war diese Gleichgültigkeit gegenüber meiner spirituellen Ausrichtung Anlaß für erhebliche Verstimmung und Heißblütigkeit auf meiner Seite. Natürlich konnte mein Verstand gute rationale Erklärungen für das Verhalten meiner Familie finden, aber in mir konnte ich die Stimme der Empörung hören: „Und ich? Zählt es etwa nicht, daß ich jeden Morgen aufstehe und mein Leben allen Lebewesen widme und hart daran arbeite anderen zu helfen? Und, und....“ Jedesmal leidete ich unter Heiserkeit, einer Augenentzündung oder einer anderen Krankheit, die ein Symptom für den inneren Kampf war, den ich mit meinem Zorn austrug. Als ich älter wurde, sowohl physisch, als auch im Mönchsleben, wurden diese



Stimmen wesentlich ruhiger. Ich habe gelernt, wie gut es sich anfühlt, nicht reagieren zu müssen, so daß ich mit einer intakten Würde wieder abreisen kann. Ich kann nicht behaupten, daß die Stimmen nie mehr aufkommen, aber meine Beziehung zu ihnen hat sich sehr geändert. Ich kann sie respektieren. Zumindest kann ich sie aushalten. Mit dieser inneren Veränderung wurden Familienbesuche wesentlich harmonischer.

Mit dieser Praxis lerne ich solche Gedanken wie „und Ich?“ als Ausdrücke der wertvollen Energie unseres Herzens zu sehen. Wir sind frei den verblendeten Konditionierungen unseres Geistes zu erlauben, diese Energie zu entführen und auf Schuldzuweisungen und Empörung zu verschwenden, wenn wir das wollen, aber wir sind genauso frei, dieselbe Energie auf die Entwicklung innerer Stärke zu verwenden. Geduld ist nahrhaft, Mitgefühl ist nahrhaft; und Feindseligkeit, Zorn und Ärger sind nicht die Feinde dieser Tugenden. Diese rohe Energie ist ein Kennzeichen dafür, wo unser Herz steht.

Manchmal stehe ich beim Komposthaufen des Klosters und registriere ganz bewußt, wie völlig unattraktiv dieser riecht. Dann bedenke ich, wie dieser stinkende Mist bald Nährstoff und Schönheit für den Garten hergibt. Nur weil unsere Herzen sich auf unattraktive, ungepflegte Weise präsentieren, heißt das nicht, daß wir schlechte Leute sind, oder daß wir die Energie loswerden müssen. Es wäre weise, unsere anfänglichen Reaktionen zurückzuhalten und tiefer zu schauen.

Diese Geistespflege ist manchmal sehr hart, aber sie trägt Früchte. Als ich ein junger Mönch war, warf einmal jemand mit einer Tomate nach mir, und ich brauchte mehrere Tage um mich von den verletzten Gefühlen zu erholen. Was ich jetzt, einige Jahre später, sagen kann, ist, daß es weniger lange dauert. Nicht das jeden Tag Tomaten auf mich geworfen werden, aber eine kleine Beleidigung kommt mir gelegentlich über den Weg. Ich erwähne dies als Beispiel dafür, wie Dinge sich wandeln. Ich bin nicht so sehr daran interessiert, niemals Zorn zu empfinden. Interessanter ist es, frei zu sein, mir die Energie in meinen Reaktionen einzugestehen, und Verantwortung für diese zu übernehmen – nicht von ihnen herumgestoßen zu werden. Es ist die einzige Energie die wir haben. Es ist die Energie der Praxis. Unsere Aufgabe ist es, zu lernen diese leidenschaftliche Energie als das zu erkennen, was sie ist, sie nicht als unseren Feind mißzuverstehen.

Unsere leidenschaftliche Natur als etwas zu sehen, dem wir entweder nachgeben, oder das wir nach außen projizieren müssen, schränkt unsere Möglichkeiten im Leben ein. Wenn wir zum Beispiel beleidigt wurden und daraufhin an unserer Verbitterung festhalten, müssen wir erkennen, daß wir es sind, die Verbitterung erzeugen. Ein Grund, warum wir daran festhalten, ist, daß wir glauben, daß es uns gut tut. Dabei bringt es keinen

Nutzen, nur vermehrtes Leiden für alle Beteiligten. Indem wir diese Art mit Verbitterung umzugehen achtsam und weise hinterfragen, können wir lernen, die Energie zurückzunehmen, die wir darin investiert haben und die ersten Keime der Vergebung entdecken. Zu vergeben heißt nicht, wie wir oft gehört haben mögen, zu vergessen. Aber es kann bedeuten, aufzuhören unsere Energie mit Negativität zu verschwenden. Wir sind nicht gezwungen unsere Energie negativ zu investieren. Wir haben die Wahl. Wenn wir wollen, können wir sie auf Weisen einsetzen die zu wachsender Freiheit vom Leiden führen.

Aus der Sicht buddhistischer Praxis ist es nicht verkehrt Zorn zu empfinden. In den Diskursen des Buddha über die Achtsamkeit auf den Atem, lehrt er uns zu fühlen, was immer wir fühlen, aber dabei achtsam zu sein. Wenn wir Genuß empfinden – ist es einfach so. Genauso wenn wir Zorn empfinden, empfinden wir Zorn – es ist einfach so. Wir werden unseren Zorn nicht über Nacht transformiert sehen, sondern werden, wenn wir vertrauter mit ihm werden, die Freiheit erfahren, die daher rührt, daß wir ihn nicht mehr bekämpfen.

Diese Veränderung wird sich allerdings nicht immer gut anfühlen. Es wird Zeiten geben, in denen es sich wundervoll anfühlt, nicht so regelmäßig auszubrennen, und manchmal wird es sich anfühlen, als ob wir stürben. Wir haben uns lange von dieser wilden Energie ernährt, entweder indem wir uns auf sie einließen oder indem wir sie unterdrückten. Von unserer Abhängigkeit loszukommen, verlangt seinen Preis. Der Prozess der Loslösung von unseren gewohnten Reaktionen auf unsere Leidenschaften ist herausfordernd, und sollte nicht unterschätzt werden. Aus diesem Grund gibt es all die Anleitungen der spirituellen Traditionen und die Unterstützung der guten Freunde auf dem Weg, um uns zu ermutigen, uns von unseren Gewohnheiten zu trennen, bis wir mehr Selbstvertrauen gewinnen. Dieses Selbstbewußtsein entsteht, wenn wir das Gefühl dafür wer wir sind nicht mehr in der limitierenden Identifikation mit den turbulenten Zuständen des Körpers und des Geistes finden, sondern im Gewahrsein.

Dieses natürliche Hervortreten führt zu Einsicht, die „das Falsche als das Falsche sieht,“ wie der Buddha es formulierte. Wenn wir das Falsche als das Falsche sehen, können wir das Wirkliche als Wirkliches erkennen. Wenn wir die verschiedenen falschen Wege Energie zu mobilisieren aufgeben, wie zum Beispiel dem Zorn oder der Gier nachzugeben, kommen wir auf natürliche Weise in eine neue Beziehung zum Leben – eine wirklichere Beziehung zum Leben. Der Blickpunkt unserer Aufmerksamkeit wird nicht mehr so sehr außen liegen. Wir werden mehr an unserer inneren Motivation interessiert sein – ob wir aus der Absicht handeln andere zu verletzen oder nicht. In diesem Wissen können wir

Stärke und Vertrauen finden.

Der Buddha selbst hat gesagt, daß er keine Feinde hatte. Wie kann das angehen, da doch selbst Devadatta, sein Cousin, jemanden anheuerte, ihn zu töten? Und was ist zu all den Mönche zu sagen, die sich auf Devadattas Seite schlugen, als dieser versuchte, den Sangha zu übernehmen? Der Buddha sagte, daß er keine Feinde habe, weil er aus seiner inneren Erfahrung des völligen Eins-seins mit seinem Herzen sprach. Da er seiner Herzensenergie nicht erlaubte achtlos daherauszufließen, hat er nie böartige Gedanken gehegt. Für ihn war jeder, sogar derjenige der versuchte ihn zu töten, ein Freund. Aus diesem Verständnis heraus sagte der Buddha, „So wie Regen ein gut gedecktes Dach nicht durchdringen kann, so können Leidenschaften ein gut geschultes Herz nicht überkommen.“

Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit.

# Urheberrecht

Unserem Zorn Begegnen

Veröffentlicht von:

Aruno Publications,  
Aruna Ratanagiri Buddhist Monastery  
2 Harnham Hall Cottages,  
Harnham, Belsay,  
Northumberland NE20 0HF UK

Kontakt: Aruno Publikations auf [www.ratanagiri.org](http://www.ratanagiri.org)  
Dieses Broschüre ist zum kostenlosen Herunterladen verfügbar  
[www.forestsanghapublications.org](http://www.forestsanghapublications.org)

Digitale Edition 1.0

Copyright © 2015 HARNHAM BUDDHIST MONASTERY TRUST



Diese Arbeit wird unter der Lizenz Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 2.0 UK: England & Wales Licence. Um eine Kopie dieser Lizenz einzusehen, besuchen Sie:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/uk/deed.de>

Zusammenfassung:

Sie dürfen:

- das Werk bzw. den Inhalt vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen

Zu den folgenden Bedingungen:

- Namensnennung: Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen.
- Keine kommerzielle Nutzung: Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden.
- Keine Bearbeitung: Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht bearbeitet, abgewandelt oder in anderer Weise verändert werden.

Wobei gilt:

- Verzichtserklärung: Jede der vorgenannten Bedingungen kann aufgehoben werden, sofern Sie die ausdrückliche Einwilligung des Rechteinhabers dazu erhalten.
- Public Domain (gemeinfreie oder nicht-schützbar Inhalte): Soweit das Werk, der Inhalt oder irgendein Teil davon zur Public Domain der jeweiligen Rechtsordnung gehört, wird dieser Status von der Lizenz in keiner Weise berührt.
- Sonstige Rechte: Die Lizenz hat keinerlei Einfluss auf die folgenden Rechte:
  - Die Rechte, die jedermann wegen der Schranken des Urheberrechts oder aufgrund gesetzlicher Erlaubnisse zustehen (in einigen Ländern als grundsätzliche Doktrin des fair use etabliert);
  - Das Urheberpersönlichkeitsrecht des Rechteinhabers;
  - Rechte anderer Personen, entweder am Lizenzgegenstand selber oder bezüglich seiner Verwendung, zum Beispiel für Werbung oder Privatsphärenschutz.
- Hinweis: Im Falle einer Verbreitung müssen Sie anderen alle Lizenzbedingungen mitteilen, die für dieses Werk gelten. Am einfachsten ist es, an entsprechender Stelle einen Link auf diese Seite einzubinden.

Harnham Buddhist Monastery Trust Betriebssystem als Aruno Publications behauptet seine moralische Recht, wie der Autor dieses Broschüres identifiziert werden.

Harnham Buddhist Monastery Trust Anfragen, die Sie zuordnen Eigentum an der Arbeit zu Aruno Publications auf Vervielfältigung, Verbreitung, Vorführung oder Aufführung des Werkes.