



Ajahn Munindo

**ZUTIEFST EINFACH**

# Zutiefst Einfach

Ajahn Munindo



Aruno Publications

*Die Kanalbauer steuern den Wasserfluß,  
Die Pfeilmacher produzieren Pfeile,  
Die Tischler bearbeiten Holz,  
Die Weisen überwinden sich selbst.*

Dhammapada Vers 80

Der Abt des „Internationalen Waldklosters von Bung Wai“ hatte Interesse bekundet, unsere Klöster in Europa zu besuchen und hier einige Zeit im Retreat zu verbringen. Alles war vorbereitet, aber es fehlte noch jemand, der während seiner Abwesenheit seine Pflichten als Abt übernehmen würde, und da ich damals bereits seit zwanzig Jahren in England gelebt hatte, reizte mich der Gedanke nach Asien zurückzukehren. Ich war also voll Freude, als ich mich 1993 auf den Weg nach Thailand machte, um dort längere Zeit an dem Ort zu verbringen, an dem ich als junger Mönch mein erstes Training durchlaufen hatte. Es dämmerte, als ich nach langer Zeit wieder das Kloster betrat und ich empfand sowohl Nervosität als auch Dankbarkeit und Staunen, als ich von alten und neuen Freunden begrüßt wurde. Soviel war innerlich und äußerlich passiert, seit ich das letzte Mal dort gewesen war! Der Ort war mir vertraut und gleichzeitig fremd. Die dunkle, alles einhüllende Stille des Waldes und der Duft wilder Blumen, der sich mit dem Geruch von Räucherstäbchen vermischte, versetzte mich zurück in die Zeit, als ich vierundzwanzig Jahre alt war, voller Hoffnung auf mystische Erfahrungen und dennoch wunderbar frei von Erwartungen. Jetzt allerdings trieben elektrische Geräusche über die Reisfelder vom Dorf Bung Wai her, wo es inzwischen elektrisches Licht gab und jedes Haus, nicht nur das des Dorfvorstehers, einen Fernseher und ein Radio hatte.

Nach ein oder zwei Tagen hatte ich herausgefunden, daß sich im Kloster nicht allzu viel verändert hatte. Obwohl die Piste, die von Ubon nach Bung Wai führt nun asphaltiert und die Büffel auf den Feldern durch Maschinen ersetzt worden waren, wurde im Kloster das Wasser immer noch von Hand aus dem Brunnen gezogen, die Blätter wurden täglich gefegt, die Roben wurden immer noch mit einem Harz gefärbt, das in harter Arbeit aus dem Jackfruit-Baum gewonnen wurde und nachts las man im Schein einer Kerosinlampe. Die Botschaft „Keep it Simple“, die so typisch für die Thervada Waldkloster-Tradition ist, drang überall noch durch, so wie der Klang einer Tempelglocke, der durch all den modernen Lärm hindurch über weite Entfernung noch hörbar ist.

Das Tagesprogramm im Kloster war flexibler, als ich erwartet hatte und so gab es Zeit, wieder Kontakt mit den anderen Mönchen aufzunehmen. Außerdem gab es Gelegenheit, mit den Dorfbewohnern zu reden.

Wundersamerweise schienen sie sich an diejenigen von uns zu erinnern, die im Kloster gelebt hatten, als es 1974 gegründet worden war. Die Älteren kauten immer noch auf Betelnüssen herum und hatten auch ihr strahlendes, zahnloses Lächeln nicht verloren. Wir tauschten Geschichten über die Entwicklung von Klöstern überall in der Welt aus, einige davon in Ländern, deren Namen die meisten von ihnen noch nie gehört hatten. Wie das Glück es wollte, ergab sich während der Zeit meines Aufenthaltes dort die Gelegenheit, einige der Meditationsmeister des Nordostens Thailands zu besuchen, unter ihnen meinen ersten Lehrer, den ich nicht gesehen hatte, seit ich achtzehn Jahre zuvor sein Kloster verlassen hatte. Der ehrwürdige Ajahn Tate war ein hochangesehener Lehrer, ein bißchen älter als Ajahn Chah, und er war in den 30er Jahren ein Schüler von Ajahn Mun gewesen. Nachdem er im Alter von vierzehn Jahren Mönch geworden war, hatte er sein ganzes Leben dazu verwendet, ernsthaft dem Dhamma zu dienen und es zu praktizieren. Aus ihm wurde –wie auch aus Ajahn Chah– eine der herausragenden Figuren des thailändischen Buddhismus und er gründete dann schließlich das Kloster Hin Mark Peng, wo er auch lebte. Zur Zeit meines Besuches in Thailand lebte er im nahegelegenen Wat Tum Karm, dem Berghöhlenkloster des verstorbenen Ajahn Fun. Ich habe das große Glück gehabt, mit ihm die ersten Monate meines Mönchslebens verbracht zu haben, bevor ich dann unter der Leitung des ehrwürdigen Ajahn Chah lebte.

Als ich zum ersten Mal bei Ajahn Tate war, war er vierundsiebzig und man hatte bei ihm gerade Leukämie diagnostiziert. Und achzehn Jahre später bot er immer noch seine Hilfe all denen an, die ihn darum baten! Also gesellte ich mich in freudiger Erwartung zu den Leuten, die eine mehrstündige Reise nordwärts auf sich nehmen wollten, um ihm Respekt zu erweisen. „Was soll ich ihm geben? Wird er sich an mich erinnern?“ – Neben solchen verrückten Gedanken erfüllten mich Erinnerungen an die schweren Zeiten, die ich damals in diesen frühen Jahren durchlebt hatte und auch eine kindliche Vorfreude.

Schon zu der Zeit, in der ich mit ihm gelebt hatte, hatte er eine wunderbar großväterliche Erscheinung gehabt. Jetzt, mit dreiundneunzig, hatte er nur noch sehr wenig körperliche Kraft, aber seine Augen leuchteten, seine leise, helle Stimme war klar und seine Haut glänzte. Obwohl ich mich normalerweise durchaus auf thailändisch verständigen konnte, brauchte ich hier die Hilfe eines der anderen Mönche, um ihm meine enorme Freude darüber, ihn wiederzusehen, mitzuteilen. Es machte mir nichts aus, daß er mich nicht wiedererkannte, als ich wieder zu seinen Füßen saß. „Wie

erstaunlich!“, dachte ich, „Damals, vor so vielen Jahren habe ich so sehr mit meinem neuen Leben als Waldmönch gekämpft und das Wüten der inneren Feuer ertragen und hier fühle ich nun eine solche Freude! Wie rätselhaft!“

Ajahn Tate war der Meditationslehrer meines Präzeptors Somdet Nyanasamvara vom Kloster Wat Bovornives in Bangkok gewesen, und ich war durch gedruckte Übersetzungen seiner Reden mit seinen Lehren in Berührung gekommen. Als ich dann einige von Ajahn Tates Schülern in Bangkok traf, war ich beeindruckt von ihrem Verhalten und ihrem äußeren Auftreten. Daher entschied ich mich, mit dem Segen meines Präzeptors, in den Norden zu reisen, um im Kloster Wat Hin Mark Peng meine erste Regenzeit (*vassa*) zu verbringen. Ich reiste zusammen mit einem anderen westlichen Mönch, den ich auch in Bangkok getroffen hatte. Zufällig hatten wir beide etwa zur gleichen Zeit Retreats in Australien besucht, und nun waren wir zusammen unterwegs, weil wir einige Zeit mit diesem herausragenden Lehrer verbringen wollten. Wat Hin Mark Peng war ein entlegenes Kloster an den bewaldeten Ufern des Mekong, etwa 45 Kilometer stromaufwärts von Vientiane, der Hauptstadt von Laos. Mein *Kuti* war oben auf einer Klippe, direkt über dem Fluß. Anfangs gingen wir jeden Tag hinunter, um im Fluß zu baden, aber als sich das Verhältnis zwischen Thailand und Laos zu verschlechtern begann, tauchten russische Soldaten auf und fingen an, mit ihren Booten auf dem Mekong zu patrouillieren, und es gab zu viele Schießereien, als daß wir uns dabei weiterhin hätten wohlfühlen können.

In einem Kriegsgebiet zu leben hat sicherlich zur Intensität meiner Erfahrungen beigetragen. Weder hatte ich mich bereits an die Nahrung und das Klima gewöhnt, noch sprach ich die Landessprache. In Neuseeland, wo ich herkam, war es eine schiere Freude im Wald zu leben – keine Schlangen, keine Skorpione und nicht einmal Ameisen, die einem Probleme bereiten konnten. In den tropischen Urwäldern Asiens mußte man dagegen richtig gut aufpassen, wenn man abends zu Bett ging, um sicherzugehen, daß keine Schlange hineingekrochen war. Ein paarmal bin ich mitten in der Nacht aufgewacht, mein ganzer Körper bedeckt mit beißenden Ameisen, von denen es in meiner ganzen Hütte so wimmelte, daß die Wände sich zu bewegen schienen.

## *Das Herz und die Tätigkeit des Herzens*

Als mein Begleiter und ich das erste Gespräch mit Ajahn Tate hatten, interessierte er sich vor allem für unsere Praxis. Da wir mindestens für die Dauer der Regenzeit in seinem Kloster leben würden, wollte er wissen, was wir unter Praxis verstanden, und daher rief er uns zu sich in sein *Kuti* .

Nachdem er ein paar Fragen gestellt hatte, sprach er eine Weile mit uns und sagte dabei etwas, was mir noch heute präsent ist und was nichts an Bedeutsamkeit verloren zu haben scheint. Durch den Übersetzer sagte er uns: „Eure Aufgabe ist es, zwischen dem Herzen und der Tätigkeit des Herzens zu unterscheiden. Ganz einfach.“ Wenn ich mich jetzt daran erinnere, kann ich fast hören, wie er es sagt, mit sanfter, aber auch fester und voller Stimme, reich an Erfahrung und unerschütterlichem Verständnis. Ich hatte nicht erwartet, daß er etwas so Einfaches sagen würde. Ich glaube, ich hatte etwas Komplexeres, schwieriger zu Verstehendes erwartet, aber als ich das hörte, dachte ich „Ja, das verstehe ich, damit kann ich etwas anfangen.“

Nach innen zu schauen, unsere Aufmerksamkeit so zu richten, daß wir sowohl das Herz als auch die Tätigkeit des Herzens erfahren und aus unserer eigenen Erfahrung heraus eine innige Vertrautheit damit entwickeln: Das war und ist die Grundlage meiner Meditationspraxis und meiner spirituellen Suche. Die Begriffe, die er benutzte, waren *jī* und *argarn kong jī* . *Citta* , ein Pali-Wort, wird in Thai verkürzt zu *jī* , und beide Begriffe bedeuten sowohl „Herz“ als auch „Geist“. *Argarn kong jī* bedeutet „die Tätigkeit des Herzens“ oder „die Tätigkeit des Geistes“.

Ich hatte alles mögliche über die Entfaltung von Zuständen meditativer Versenkung gehört, die *Jhanas* genannt werden, und auch über das Erreichen verschiedener Stufen von Realisierung und Einsicht. Ajahn Tate machte aber deutlich, wie wichtig es ist, sich nicht von irgendwelchen Vorstellungen und Ideen über die Praxis ablenken zu lassen, ebensowenig wie von all den Erfahrungen, Wahrnehmungen und Sinneseindrücken, die uns zuteil werden. Wir sollten sie alle einfach als Tätigkeit des Geistes betrachten. Sie alle sind Inhalt des Geistes. Wenn das Herz oder der Geist –der *Citta*– wie ein Ozean ist, dann ist die Geistestätigkeit wie Wellen auf dem Ozean. Unsere Praxis sollte darin bestehen, diese Wellen als Wellen zu sehen: Wellen, die über die Oberfläche des Ozeans dahingehen.

Die meisten von uns werden normalerweise in die Geistestätigkeit hineingezogen, und das trifft manchmal sogar auf kontemplativ lebende Menschen zu. Auch ich werde manchmal von den Wellen ergriffen, von diesen Bewegungen des Geistes, und ich vergesse, ich verliere die richtige

Perspektive. Zu praktizieren heißt, die richtige Perspektive zu erinnern, und es bedeutet, eine Achtsamkeit zu kultivieren, die das Wissen von dem Gewußten, unterscheiden kann. Wir können ein Bewußtsein der Empfindungen des Körpers haben, ebenso der Gefühle, Energieströme, Bewußtseinsinformationen, Ideen, Eindrücke, Konzepte, Erinnerungen und Phantasien. Sie alle müssen als Tätigkeit erkannt werden. Denn was passiert, wenn wir sie nicht als Tätigkeit erkennen? Wir werden selbst zu dieser Tätigkeit und werden in sie hineingezogen. Es gibt ein sehr treffendes Sprichwort im japanischen Buddhismus: „Lache, aber verliere dich nicht im Lachen; weine, aber verliere dich nicht im Weinen.“ Wir könnten auch sagen: „Denke, aber verliere dich nicht im Denken; freu‘ dich, aber verliere dich nicht in der Freude.“

Manchmal stoßen Leute auf die buddhistischen Lehren oder beginnen buddhistische Meditation und fangen dann an zu glauben, Frieden zu finden hieße, allen Inhalt des Geistes loszuwerden, den Geist ganz leer zu machen. Manchmal scheint es in der Meditation auch, als sei der Geist ganz offen und weit und als ginge sehr wenig in ihm vor. Das heißt allerdings nicht, daß wir es geschafft haben und jetzt erleuchtet sind. In diesem Zustand der Offenheit, Klarheit und Weite empfinden wir vielleicht Lebendigkeit und Freude, und wenn wir nicht richtig informiert und zu wenig darauf vorbereitet sind, können wir fälschlicherweise denken „Das ist es! Diese guten Gefühle sind das, um was es eigentlich geht!“ Ajahn Tate sagte damals, daß sogar diese guten Gefühle nur Tätigkeit des Herzens sind. Bei der Praxis geht es darum, diese Tätigkeit im Verhältnis zu dem zu erkennen, worin sie stattfindet. Und worin findet diese Tätigkeit statt? Was ist es, das erkennt, das weiß? Wir sollten eine Achtsamkeit kultivieren, die sich sowohl des Wissens, als auch des Gewußten bewußt ist.

### *Das Bemühen, sich zu erinnern*

Diese Lehre war die erste Gabe, die ich von Ajahn Tate empfang; eine wertvolle Gabe, die so etwas wie die Grundlage der Praxis darstellt, die ich seitdem beibehalten habe. Ich war ein enthusiastischer und leidenschaftlicher Anfänger, der schon ein paar angenehme Meditationserlebnisse gehabt hatte. Ich war entschlossen, es in meiner Praxis zu etwas zu bringen und strengte mich gewaltig an. Fröhlich würde ich aufstehen und auf Almosengang gehen. Nachdem ich dann meine eine Mahlzeit eingenommen hatte und mich ausgeruht hatte, verbrachte ich den Tag mit Sitz- und Gehmeditation. Es gab zwar nur wenige Bücher auf englisch, aber die las ich sehr gewissenhaft und reflektierte viel über sie. Die wenigen Gespräche, die ich führen konnte, fanden mit Leuten statt, deren Sprache ich nicht sprach. Der andere

westliche Mönch meditierte über den Tod, ein Meditationsobjekt, das der Buddha oft empfohlen hatte und das in der Waldtradition hoch im Kurs stand, und so schien er mir nicht allzu viel Aufmerksamkeit schenken zu wollen. Mit der Zeit begann ich mehr und mehr auszusehen wie der Tod persönlich, und ich glaube, er begann Interesse an mir als Meditationsobjekt zu entwickeln. Der Speiseplan mit Klebreis, eingelegtem Fisch und Chili bekam mir nicht sonderlich, und ich hatte eine Menge Gewicht verloren. Aber ich hatte mich verpflichtet, die drei Monate der Regenzeit zu bleiben, und diese Verpflichtung trug dazu bei, die Intensität noch weiter zu erhöhen.

Ich profitierte sicherlich von den Anstrengungen, die ich in dieser Zeit der intensivierten Praxis machte. Etwa nach der Hälfte der drei Monate hatte ich ein Erlebnis von Klarheit, an das ich mich noch deutlich erinnern kann. Es kam ganz spontan – ich machte nichts Außergewöhnliches. Ich saß einfach bei der Abendmeditation, umgeben von den anderen Mönchen. Diese Abendmeditationen fanden immer in einem sehr einfachen, wenig anziehenden hölzernen Gebäude mit offenen Seiten statt, mit den üblichen Grasmatten auf einem Betonfußboden. Wir rezitierten Sutren, genau wie an jedem anderen Tag, die selben Moskitos stachen uns und meine Knie taten genauso weh wie immer. Plötzlich und ohne Vorwarnung empfand ich die wunderbarste Klarheit – anders als alles, was ich je zuvor empfunden hatte. Ich erlebte ein gänzlich normales und dennoch gleichzeitig außergewöhnliches Empfinden von Wohlsein. Es schien, als ob diese Sichtweise für immer fortdauern würde, weil die Realität nie anders gewesen war – nur hatte ich es nicht bemerkt. Nach der Abendmeditation war ich so erfüllt mit einem Gefühl von Freude, daß ich es einem der anderen Mönche gegenüber bemerkte. Der meinte: „Komm, laß‘ uns zu Ajahn Tate gehen und mit ihm darüber sprechen.“

In diesem Kloster gab es die Tradition, daß immer acht oder zehn Mönche nach der Abendrezitation zu ihm gingen und ihn alle gleichzeitig massierten. So eine Thai-Massage ist fürchterlich: Du bohrst deine Ellbogen so tief wie möglich in jemanden hinein. Diese Thai-Mönche gingen immer richtig zur Sache bei Ajahn Tate. Einer kümmerte sich um den Fuß, ein zweiter um ein Bein, jemand um einen Arm, und alle drückten und bohrten sie an ihm herum. Das machte er jeden Tag durch. An diesem Abend sprachen wir darüber, was mir widerfahren war, und er unterbrach die Massage, setzte sich auf und sagte: „Erzähl mir mehr davon.“ Also erklärte ich, was geschehen war. An diesem Abend gab er mir einen zweiten wichtigen Ratschlag.

Er sagte: „Die Momente der Klarheit, diese Achtsamkeit und Präsenz, die du erlebt hast, sind sehr gut. Was du von nun an in deiner Praxis zu tun hast, besteht einfach darin, dich schneller als bisher daran zu erinnern.“ Wir brauchten einen Übersetzer, um miteinander zu sprechen, was alles ziemlich schwierig machte. Hätten wir direkt miteinander sprechen können, hätte er vielleicht gesagt „Nun, du wirst vergessen. Du wirst diese Klarheit und diese Perspektive wieder verlieren. Aber du solltest deswegen nicht die Erfahrung abtun: Bleib dabei, die Achtsamkeit des Hier und Jetzt zu kultivieren und lerne, schneller wieder zu dieser Klarheit des Sehens zu kommen. Es ist ganz einfach – streng‘ dich an, dich zu erinnern!“ Ich bin mir sicher, daß viele von euch festgestellt haben, daß kontinuierliches Praktizieren mit der richtigen Art von Anstrengung dazu führt, daß wir –Schritt für Schritt– weiterkommen.

Es sollten allerdings noch sieben Jahre vergehen, bis ich, eingehüllt in eine Decke während eines Winterretreats in England, die Bedeutung dessen, was Ajahn Tate mir an jenem Abend gesagt hatte, wirklich begriff. Nach jener Unterhaltung kam ich in die Hölle: Die tiefe, erstaunliche Erfahrung, die ich während jenes Abends gehabt hatte wurde abgelöst von einer Serie grauselig unangenehmer Bewußtseinszustände, unbeschreiblich fürchterlicher Zustände des Selbstzweifels. Ich hatte das schon angesprochen, als ich vorhin über die Wichtigkeit sprach, sich richtig auf die Praxis vorzubereiten. Damals war ich direkt aus der Hippieszene gekommen. Gerade mal ein paar Monate bevor ich zu Ajahn Tate kam, hatte ich die Kommune verlassen, in der ich gelebt hatte und war durch die australische Wüste getrampt. Danach war ich von einer indonesischen Insel zur nächsten gereist, war tauchen gewesen auf Timor, hatte auf Java etwas Batikmalerei gemacht und hatte mich, an den Badestränden und Restaurants der Gegend entlang, nordwärts nach Thailand bewegt. Plötzlich saß ich mit geschorenem Kopf und orangener Robe da und machte diese intensive Praxis. Ich war definitiv nicht genügend vorbereitet.

Dank Ajahn Tates liebevoller und beständiger Fürsorge kam ich durch diese äußerst unerfreulichen Zustände hindurch. Aber es dauerte noch etwa sieben Jahre, bevor ich in der Lage war, den tieferen Sinn in dem, was er mir damals gesagt hatte, zu begreifen. Heute ermutige ich die Leute, diese Anstrengung des Erinnerns zu unternehmen. Manchmal, wenn wir vergessen, was wir gelernt haben, entwerten wir die Erfahrungen, die wir gemacht haben, die Anstrengungen, die wir unternommen haben und die Einsichten, die wir gehabt haben. Ajahn Chah hatte eine Metapher dafür. Er sagte „diese Momente der Achtsamkeit und des Verstehens sind wie Tropfen aus einem Wasserhahn. Am Anfang macht es tropf – tropf – tropf

mit großen Pausen zwischen den einzelnen Tropfen.“ Wenn wir in den Pausen zwischen den einzelnen Tropfen achtlos sind, wenn wir uns in unseren Gedankengängen verirren, uns in den Geistesinhalten und in den Empfindungen verlieren, dann können wir den Eindruck bekommen, unsere achtsamen Momente seien wertlos gewesen und wir verwerfen sie und denken, es seien bloß Zufälle gewesen. Ajahn Chah jedoch sagte „langsam aber sicher wird daraus bei stetiger Übung tropf, tropf, tropf, dann tropftropftropf und dann fließt es irgendwann.“ Wenn ihr stetig praktiziert, dann kommt ihr in einen ununterbrochenen Achtsamkeitsfluß. Die Momente selbst sind die gleichen, aber sie sind nicht mehr unterbrochen.

Wir vergessen, aber die gute Nachricht ist, daß wir uns erinnern können. Wir sitzen in formaler Meditation, sammeln unser Herz und unseren Geist und begeben uns in die Stille. Wir gewinnen Orientierung, wir erinnern uns. Der Geist wandert umher. „Hätte ich dies bloß nicht getan“, denken wir, oder „Warum haben sie jenes gesagt?“ Wir schweifen in die Zukunft ab, „Habe ich mein Ticket für morgen? Wo hab‘ ich es nur hingelegt?“ Wir lassen uns von Gedanken einnehmen, verlieren uns in ihnen, aber dann erinnern wir uns, denn unsere Herzen haben sich dem Erinnern verschrieben. Es ist gut, wenn wir uns erinnern, aber wenn das mit einer Verurteilung einhergeht wie „Ich hätte nie vergessen sollen, meine Praxis ist wirklich hoffnungslos,“ dann haben wir den Faden schon wieder verloren. Es geht ums Erinnern; wir brauchen nicht auf unserem Vergessen herumzureiten.

### *Sorgsam sein*

Ajahn Tates Ratschlag war, „alles, was du tun mußt, ist, dich schneller zu erinnern.“ Ich strengte mich weiter an während jener Regenzeit und meditierte sehr gewissenhaft, obwohl ich damals in einem Zustand solcher inneren Not, zeitweiser Panik, Verzweiflung und fortwährender Qual war, daß es wirklich nur noch darum ging, irgendwie durchzuhalten. Am Ende der Regenzeit ging es mir alles andere als gut. Man entschied, ich solle nach Bangkok gehen, um mich medizinisch untersuchen zu lassen und mich auszuruhen. Es lief dann darauf hinaus, daß ich in ein Krankenhaus kam. Ich traf Ajahn Tate bevor ich mich auf den Weg machte und er gab mir einen dritten bedeutenden und hilfreichen Rat. Er tat das mit einer unglaublichen Freundlichkeit und Weisheit; es war nicht so, daß er einfach nur nett zu mir sein wollte. Er sagte: „Sei sorgsam.“ Ich erinnere mich lebhaft daran. Er sagte „der Ort in deinem Inneren, an dem du gerade bist, ist sehr verletzlich – sei sorgsam.“

Ich leite unsere Abendmeditation in Ratanagiri oft damit ein, daß ich uns zusammen zu unserem inneren Ruhepunkt führe, indem ich sage „sorgsam darauf achtend...“ Sorgsamkeit ist ein anderes Wort für Achtsamkeit. Ich glaube, wir können in vielen Fällen „Achtsamkeit“ durch „Sorgsamkeit“ ersetzen. In der schlechten Verfassung, in der ich mich befand, als ich Ajahn Tate sah, waren seine Worte genau das, was ich brauchte. Ich war so unglücklich, daß ich mich leicht dazu hätte hinreißen lassen können, unfreundlich oder achtlos mit mir selbst umzugehen. Ihr wißt ja, wie das ist, wenn man sich ein bißchen schlecht fühlt: Man fängt an, irgendwen zu beschuldigen und denkt „naja, jemand muß etwas falsch gemacht haben.“ Es ist sehr schwierig, unglücklich zu sein ohne deswegen zu empfinden, jemand (möglicherweise man selbst) müsse etwas falsch gemacht haben.

Wenn wir unglücklich sind, bedarf es einfach einer Bereitschaft, mit diesem Unglücklichsein zu leben. Wenn wir nicht sorgsam sind, dann behaupten wir, etwas sei falsch, obwohl das auch nicht sehr viel weiterhilft. Wir behaupten das entweder innerlich oder äußerlich. Ein Großteil dessen, was von den Massenmedien berichtet wird, sind äußere Anschuldigungen. Dieses Hervorquellen von Anschuldigungen ist eine Folge eines im Innern gemachten Fehlers: Wir mißverstehen unser Unglücklichsein, unsere Traurigkeit, unser Leiden und glauben, es sei etwas falsch damit. Wir nehmen es nicht an, so wie es eben ist. Wir weigern uns, es anzuerkennen und zu fühlen, es einfach stattfinden zu lassen. Wir haben nicht die Klarheit, es als Inhalt von Achtsamkeit zu sehen. Weil wir diese Einstellung dazu nicht haben, quälen wir uns damit ab, etwas gegen unser Leiden zu unternehmen, irgendwie damit umzugehen. Dann zu sagen, etwas sei schiefgelaufen und jemand sei schuld daran ist ein unachtsame Art, mit unseren unerfreulichen Erfahrungen umzugehen. Die Angewohnheit, das ständig zu tun ist ein Symptom, das ich den zwanghaft urteilenden Geist nenne. Ajahn Tates Abschiedsgeschenk an mich, „Sei sorgsam“, machte mich auf einer intuitiven Ebene hierauf aufmerksam, auch wenn das konzeptuelle Verständnis erst etwas später kam.

### *Einspitzigkeit des Geistes*

Ich empfang einen letzten Rat von Ajahn Tate als ich ihn 1993 mit der Gruppe von Bung Wai besuchte. Er starb nur wenige Monate später, vierundneunzigjährig. Wir saßen nahe bei ihm, damit er nicht laut sprechen mußte. Ich schämte mich fast dafür, daß ich versuchte, ihn in ein Gespräch zu verwickeln, denn er sah so gebrechlich und müde aus. Es reichte schon aus, in seiner Nähe zu sein. Aber mit sichtbar wachem Interesse und großer

Güte antwortete er auf die Fragen, die er gestellt bekam. Alle anderen Besucher des Tages waren gegangen; nur unsere kleine Gruppe war noch geblieben. Meiner Erinnerung nach fragte einer der jungen Mönche Ajahn Tate, ob er ihm die Essenz der buddhistischen Lehre nennen könnte. „Buddhismus,“ sagte Ajahn Tate, „du willst eine Definition des Buddhismus? Buddhismus ist Einspitzigkeit des Geistes.“ (Thai: *ekaggata jit*) Es ist so viel über den Buddhismus geschrieben und gesprochen worden und da scheint es mir eine wertvolle Gabe zu sein, daß ein solch großes Wesen den Weg so klar und einfach beschreibt.

Ich würde verstehen, wenn Ajahn Tates Definition des Buddhismus für diejenigen, deren Praxis noch kein stabiles Fundament hat, keinen Sinn ergäbe. Aber auch für die anderen ist es doch so, daß wir meistens noch nicht wissen, wie wir klar, bewußt und achtsam in einem Zustand der Einspitzigkeit verweilen können. Wenn wir ein Verständnis von der Einspitzigkeit des Geistes haben, und sei es auch nur zu einem gewissen Grade, dann wissen wir, daß ein abgelenkter und zerstreuter Geist ein Geist ist, der verwirrt ist und der die Welt nicht so wahrnehmen kann, wie sie ist. In diesem Zustand ist das Empfinden von natürlichem Wohlsein, das mit Einspitzigkeit einhergeht, blockiert.

Viele von uns haben ihre jungen Jahre in chronischer Blockiertheit gelebt. Bei mir ist das sicherlich der Fall gewesen. Wir haben versucht, die richtige Philosophie zu entwickeln, die richtige politische Position, den richtigen Lebensstil, die richtige Art von Beziehungen und die richtigen sozialen Strukturen, damit wir ein gutes Gefühl in Bezug auf unser Leben haben können. Auf meinem ersten Meditationsretreat habe ich gelernt, die Aufmerksamkeit auf den Atem zu konzentrieren und der Tendenz, mich ablenken zu lassen, nicht nachzugeben. Und erst dort habe ich entdeckt, wie wohl man sich fühlt, wenn der Geist konzentriert ist. Bis dahin dachte ich, ich müsse irgendetwas tun oder irgendwelches Zeug einnehmen, um mich gut zu fühlen. Wenn wir uns rückbesinnen, uns an die natürliche Herzengüte erinnern, diese Stille, die Ruhe, diesen Frieden und diese Klarheit, dann ändert sich unser Weltbezug, einfach weil wir das Wesen der Welt ganz klar sehen können. Die Welt selbst bleibt, wie sie ist und wie sie schon immer gewesen ist. Es gibt weiterhin Freude und Schmerz, sowohl intensiv wie auch mittelmäßig. Es gibt weiterhin Ungerechtigkeit und Kampf, Enttäuschung, Vergnügen und Glück. Wenn wir aber ganz klar sehen, daß all das kommt und geht, wenn wir mit Achtsamkeit alle Erfahrung aufsteigen und vergehen sehen, dann werden wir nicht mehr auf eine bestimmte Erfahrung bauen, sondern auf ein wachsendes Verständnis vom Wesen der Erfahrung selbst.

Bei der vierten Lehre von Ajahn Tate, an die ich mich erinnere, geht es also darum, daß es nicht um ein ganz exaktes Verständnis buddhistischer Theorie oder eine möglichst große Menge von Retreat-Erfahrungen und Einsichten geht, sondern um ein Verständnis der Fähigkeit, leichter und häufiger einspitzig in Herz und Geist verweilen zu können. Wenn wir diesen Zustand kennen und wenn er richtig auf den Weg zur Freiheit gerichtet ist, dann sind wir in einer guten Position, um in unserer Praxis voranzukommen.

Ich bin Ajahn Tate für diese vier einfachen und doch so bedeutungsvollen Lehren auf ewig zu Dank verpflichtet, und es ist mir eine Freude gewesen, sie mit euch zu teilen.

Ich danke euch für eure Aufmerksamkeit.

# Urheberrecht

Zutiefst Einfach

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 © 2016 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-schützbare 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.