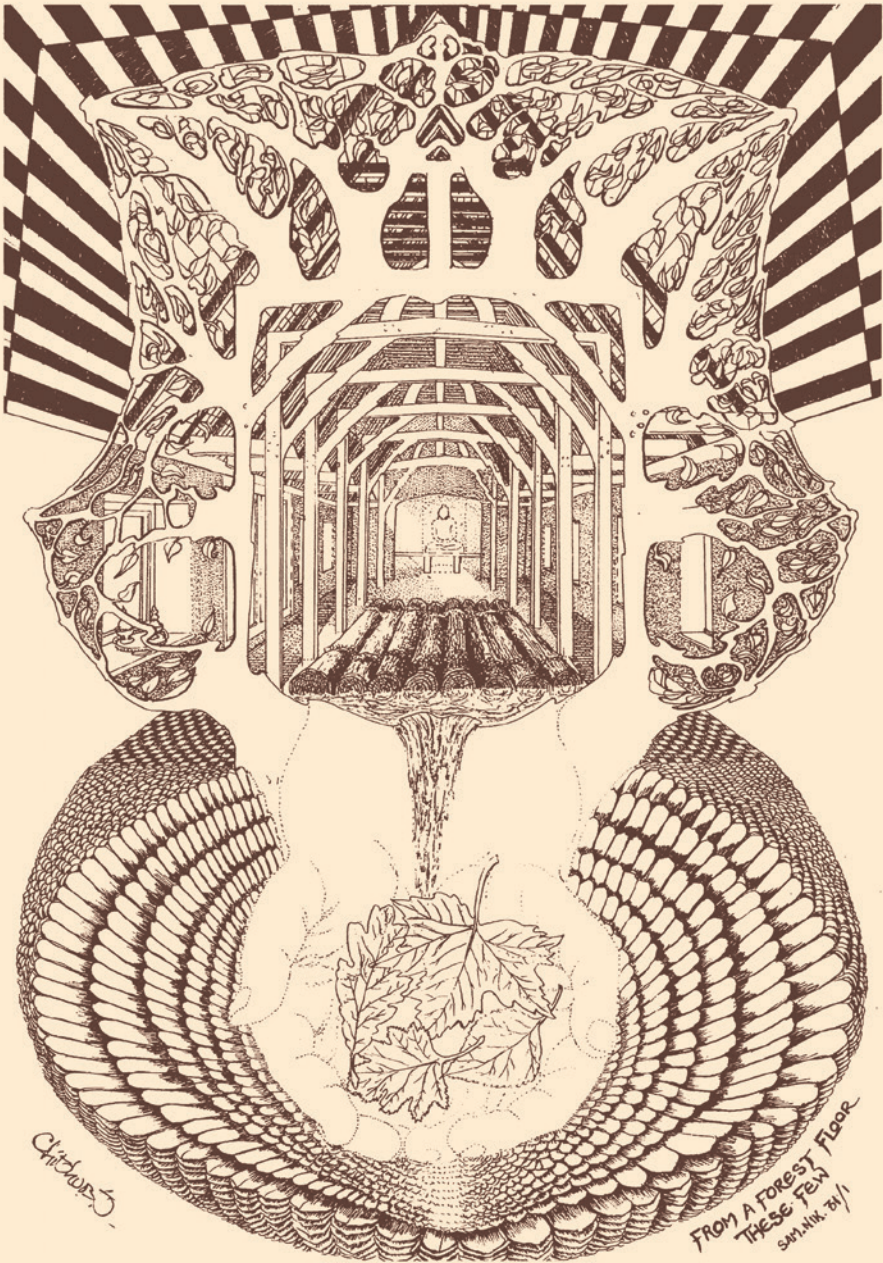


DAS KOSTBARSTE GESCHENK



ZU EHREN DES LEBENS UND WIRKENS VON
AJAHN SUCITTO

DAS KOSTBARSTE GESCHENK



ZU EHREN DES LEBENS UND WIRKENS VON
AJAHN SUCITTO

Das kostbarste Geschenk

ZU EHREN DES LEBENS UND WIRKENS VON
AJAHN SUCITTO

ERINNERUNGEN AN AJAHN SUCITTO
UND EINE SAMMLUNG SEINER DHAMMA-REFLEXIONEN

VON 1985 BIS 2017

 AMARAVATI
PUBLICATIONS

ZUR KOSTENLOSEN VERTEILUNG

*Auch als kostenloses
E-Book erhältlich*

IN DANKBARKEIT FÜR AJAHN SUCITTO
ANLÄSSLICH SEINES SIEBZIGSTEN GEBURTSTAGES

„DAS GESCHENK DES DHAMMA IST DAS KOSTBARSTE GESCHENK;
DER GESCHMACK DES DHAMMA IST DER SÜSSESTE GESCHMACK;
DIE FREUDE AM DHAMMA IST DIE GRÖSSTE FREUDE;
DAS ERLÖSCHEN DES VERLANGENS IST DAS ENDE ALLEN LEIDENS.“

Dhammapada, Vers 354

Eine Handvoll Blätter

Einst weilte der Erhabene in einem *simsapā*-Wald bei Kosambi. Er hob ein paar Blätter in die Hand auf und fragte die Bhikkhus: „Was meint ihr, Bhikkhus? Was ist mehr, die wenigen Blätter, die ich mit der Hand aufgehoben habe, oder die an den Bäumen im Wald?“

„Es sind nur wenige Blätter, Herr, die der Erhabene in seiner Hand aufgehoben hat; die im Wald sind viel mehr.“

„Ebenso, ihr Bhikkhus, überwiegen die Dinge, die ich durch direktes Wissen erkannt habe; und dagegen sind es nur wenige Dinge, die ich euch offenbart habe.

Und wieso habe ich sie euch nicht offenbart? Weil sie keinerlei Nutzen oder Fortschritt im Heiligen Leben bringen und weil sie nicht zur Leidenschaftslosigkeit, zum Verblässen, zum Erlöschen, zum Stillen, zum direkten Erkennen, zur Erleuchtung, zum Nibbāna führen. Deshalb habe ich sie euch nicht offenbart.

Und was habe ich euch offenbart? Das ist Leiden, das ist der Ursprung des Leidens, das ist das Ende des Leidens, das ist der Pfad zur Überwindung des Leidens. Das habe ich euch offenbart. Und wieso habe ich euch das offenbart? Weil es Nutzen und Fortschritt im Heiligen Leben bringt und weil es zur Leidenschaftslosigkeit, zum Verblässen, zum Erlöschen, zum Stillen, zum direkten Erkennen, zur Erleuchtung, zum Nibbāna führt.

Drum macht euch, ihr Bhikkhus, diese Kontemplation zur Aufgabe: das ist Leiden; das ist der Ursprung des Leidens; das ist das Ende des Leidens; das ist der Pfad, der zur Beendigung des Leidens führt.“

Saṃyutta Nikāya 56.31

Ajahn Thitadhammo

29. NOVEMBER 2012 – VOLLMOND

In einer Ecke auf dem Betonboden sitzend, vom Sonnenlicht durchflutet. Noch kein Dach, nur der Korpus eines umgestürzten Bootes. Nacktes Gerippe. Keine Verkleidung.

Es ist Frühling. Ein hoher, blauer Himmel in Bewegung, voller vorbeiziehender weißer Wolken.

Eichensäulen, allesamt zu Kreuzstreben sich wölbend, zu einer Allee wachsend, die Längspfetten stützend, von Sparren in sieben Sprechgesängen zwischen Prinzipien festgebunden - alles statisch.

Die Luft von angenehm ranziger Holzlasur durchtränkt.

In einer fernen Stille des Hammerwaldes ertönte der zufriedene Ruf des Aprilkuckucks, und dem Laubwerk entsprang dieses Gewährsein des bearbeiteten Holzes, neu erschaffend und wieder zurückkehrend, zum Traum des Selbst von dieser meiner wiegenden Kathedrale - waldig und schattig, wie einst gewachsen.

Das Umherwandern taumelt sogar jetzt noch durch diese in den Gedächtnisgängen so vertraulich eingemeißelten Erinnerungen, mich just zum Tode dieser abermals glücklichen Wiederkehr führend.



AM 4. MAI 2016 HINZUGEFGTER KOMMENTAR

Ein schützender Baldachin.

Im Inneren ein Leerheits-Buddha, Sinnbild des anderen Ufers,
im Kernholztempel des Dhamma verankert.

Achtfaches Floß gegen den Strom.

Tausendblättriges, sich öffnendes Bewusstsein erwachender Weisheit.

Lehrerhand in der Geste des Darbietens (verdeutlichend);

„Was ein Lehrer tun sollte - das habe ich für dich getan.“

Numerische Referenzen

Numerische Referenzen zu den Suttas der Majjhima Nikāya sind der Übersetzung von Bhikkhu Ñāṇamoli und Bhikkhu Bodhi entnommen.

Numerische Referenzen zu den Suttas der Saṃyutta Nikāya und Aṅguttara Nikāya sind den Übersetzungen von Bhikkhu Bodhi entnommen.

Numerische Referenzen zu den Suttas der Dīgha Nikāya sind der Übersetzung von Maurice Walshe entnommen.

Inhaltsverzeichnis

EINE HANDVOLL BLÄTTER	IX
KOMMENTAR ZUR VORDEREN UMSCHLAGSZEICHNUNG VON AJAHN THITADHAMO	X
NUMERISCHE REFERENZEN	XIII
VORWORT	XVII
DANKSAGUNGEN	XXII

ERINNERUNGEN 1

ERINNERUNGEN AN AJAHN SUCITTO	3
LUANG POR SUMEDHO	4
AJAHN VĪRADHAMMO	10
AJAHN KĀRUṄIKO	11
AJAHN SUNDARĀ	13
AJAHN CANDASIRĪ	15
AYYĀ MEDHĀNANDĪ	17
THANIYA (WILLA REID)	20
KITTISĀRO	21
NICHOLAS HALLIDAY	26
NICK SCOTT	30
ERINNERUNGEN AJAHN SUCITTOS AN LUANG POR SUMEDHO	37
AJAHN SUMEDHO, MEIN LEHRER	39

DHAMMA-REFLEXIONEN 61

1985-1992	
VOR DER ERNENNUNG ALS ABT DES KLOSTERS CITTAVIVEKA	63
SELBSTWAHRNEHMUNG UND DEN UMGANG MIT SICH SELBST ERLERNEN	64
RECHTES BEMÜHEN	79
TOD-UND-STERBEN-RETREAT	99
KONTEMPLATION DER UNBESTÄNDIGKEIT	100
JENSEITS DER IDEE EINES SELBS	107
GEHMEDITATION	119
REFLEXION ZU DEN ESSENSZEITEN	120
VON DEN BITTEREN GABEN DES LEBENS LERNEN	122
REFLEXION ÜBER KAMMA	126
DAS LEBEN UND EINANDER WERTSCHÄTZEN	137
KÄMPFE UM LEBEN UND TOD	146

1992-2014

ALS ABT DES KLOSTERS CITTAVIVEKA

BRAHMAVIHĀRAS ALS BEFREIER DES HERZENS	160
DIE HÖCHSTE FORM DES GEBENS.	175
IN DER SPHÄRE DER BRAHMAVIHĀRAS STEHEN	194
ZUFLUCHT.	205
INTERNE UND EXTERNE KONTEMPLATION.	223
PRÄSENZ	242
FEST ENTSCLOSSEN, LOSZULASSEN	255
EIN SCHRITT ZURÜCK IN DIE WEISHEIT	273

2014-2017 293

NACH DEM RÜCKTRITT ALS ABT

AMARAVATI RETREAT	295
DER BEZIEHUNGSSINN	296
DIE GANZHEITLICHE ERFAHRUNG DES KÖRPERS	307
DIE BEFREIUNG DES GEISTES ÜBER DEN KÖRPER	310
STEHMEDITATION.	323
GEHMEDITATION	326
PRÄSENT BLEIBEN	328
GESCHICKTES DENKEN KULTIVIEREN	331
MIT EINEM ORGANISCHEN SYSTEM PRAKTIZIEREN	345
FREI VON ALLEM ANHAFTEN AN DER WELT	358
DIE WELT DER FÜNF AGGREGATE	374
DURCH DIE VIER ELEMENTE ATMEN	392
ZUM NATÜRLICHEN ZUSTAND ZUSAMMENSCHMELZEN	395
EINSGERICHTETHEIT	414
ACHTSAMKEIT, DER WAHRE HERRSCHER	430
HEMMNISSE UND ERLEUCHTUNGSFAKTOREN	434
RÜCKBESINNUNGEN – DAS TOR ZUM UNIVERSELLEN	452
NIBBĀNA UND DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN	464
LUANG POR SUMEDHO OFFENES RETREAT	479
TRANSFORMATION	480
HIER, JETZT – BEGEGNUNG IM SEGEN.	500

GLOSSAR 515

DEFINITION DER FACHBEGRIFFE 527

AJAHN SUCITTOS PABBAJĀ-ZEREMONIE IM SEPTEMBER 1975



Vorwort

Die Inspiration zu diesem feierlichen Band zu Ehren des siebzigsten Geburtstages von Ajahn Sucitto kam aus den Herzen vieler seiner dankbaren Schüler, sowohl Ordinierte als auch Laien, insbesondere Ayyā Kittiñāṇī. Ajahn Sucitto hat den Buddha-Dhamma seit weit über dreißig Jahren einem breiten Publikum zugänglich gemacht, so dass es sehr angebracht erscheint, diesen natürlichen Meilenstein von siebzig Jahren zur Würdigung seiner Lehrtätigkeit zu nutzen. Darüber hinaus ist es eine Gelegenheit, Dankbarkeit für seine Weisheit, seine Führung und sein gutes Beispiel zum Ausdruck zu bringen, die so vielen von uns schon dadurch zuteil wurden, dass wir so viele Jahre in seiner Nähe weilen und ihm zuhören durften.

Obwohl Ajahn Sucitto bereits zahlreiche Bücher seiner eigenen Lehren verfasst hat, wie z. B. *Dawn of the Dhamma*, *Kalyāna*, *Einführung in die Einsichtsmeditation*, *Meditation - Ein Weg des Erwachens*, *Meditation - An Outline*, *Kamma and the End of Kamma*, *Pāramī - Ways to Cross Life's Floods*, *Clarity and Calm*, *Unseating the Inner Tyrant*, *Samādhi is Pure Enjoyment* und andere, haben sie sich alle auf bestimmte Bereiche der Dhamma-Praxis konzentriert und dabei besondere Aspekte von Erfahrungen und des spirituellen Trainings thematisiert. All diese Juwelen haben ihren eigenen Wert und ihre eigene Schönheit, dennoch ist es eine weitere Absicht der vorliegenden Publikation, eine bunte Schatztruhe der Lehren von Ajahn Sucitto zu präsentieren, wie sie in seinen weisen Reflexionen, die sich über mehr als dreißig Jahre entwickelt haben, verkörpert werden.

Es bleibt zu hoffen, dass die Bündelung dieses breiten Spektrums an Vorträgen, die Ajahn Sucitto über mehrere Jahrzehnte hinweg dargeboten hat, ein repräsentatives Kompendium seiner Worte darstellt, auf das sich seine vielen langjährigen Schüler leicht berufen und zurückgreifen können. Zweitens, und vielleicht noch wichtiger, zielt es darauf ab, neuen Lesern, spirituellen Aspiranten und all denen, deren Herz das Ende des

Leidens sucht, eine reiche Palette an hilfreichen und inspirierenden Perspektiven zu bieten.



Als Zeichen des Respekts und der Bewunderung, die Ajahn Sucitto gezollt werden, hielten wir es für angebracht, das Buch mit einer Reihe von Erinnerungen zu beginnen, die von seinen Dhamma-Gefährten, angeführt von Luang Por Sumedho, zum Ausdruck gebracht wurden. Denn Ajahn Sucitto war nicht nur eine Quelle der Orientierung und Inspiration für viele Laien, die er auf Retreats unterrichtet hat oder die das Kloster Cittaviveka in den vergangenen Jahrzehnten besucht haben, sondern auch eine wichtige Quelle weiser Reflexionen und ein Vorbild des mönchischen Ideals für seine klösterlichen Gefährten.

Der Leser wird feststellen, dass sich viele dieser Erinnerungen auf Ajahn Sucittos „Mahā Kassapa-ähnlichen“ großen Gefallen an der Askese - den bitteren Praktiken der monastischen Ausbildung - beziehen, besonders in den früheren Jahren seines Klosterlebens. Es ist jedoch auffallend, dass sich eher seine „Sāriputta-ähnliche“ Weisheit in der lebendigen Tiefsinnigkeit und Komplexität seiner Dhamma-Lehren manifestiert, die das strahlendste Licht in das Leben so vieler von uns geworfen hat. Wie in vielen der Erinnerungen zum Ausdruck kommt, ist Ajahn Sucittos Weisheit vielschichtig, tiefsinnig, sich nie wiederholend und stets frischen Ausdrucks. Es ist diese Brillanz des Lichts der verkörperten Weisheit, die so viele so tief berührt hat.



Bei der Vorstellung des auf diesen Seiten zusammengetragenen Dhamma-Materials sollte der Leser beachten, dass Ajahn Sucittos Vorträge allesamt improvisiert dargeboten wurden. Dies sind keine wissenschaftlichen Arbeiten, sondern *Dhamma-desanā*, „Demonstrationen des Dhamma“, die aus der lebendigen Interaktion zwischen Publikum und Lehrer entstehen. Alle hier niedergeschriebenen Vorträge wurden Teilnehmern von Meditationsretreats oder Mitgliedern der klösterlichen Gemeinschaft dargeboten, in der Regel während einer Retreatperiode.

Die Stimme des Buches geht daher davon aus, dass der Leser ein gewisses Maß an Vertrautheit mit buddhistischen Begriffen und Konzepten hat. Dementsprechend ist es kein Buch, das auf die Bedürfnisse derjenigen zugeschnitten ist, die in den Lehren und der Meditation des Buddha völlig neu sind, aber hoffentlich werden diejenigen, die mit der Terminologie nicht vertraut sind, (mit Hilfe des *Glossars* und der *Definition der Fachtermini*) dennoch in der Lage sein, großen Nutzen aus diesen Seiten zu ziehen.

Der Leser wird wahrscheinlich feststellen, dass Ajahn Sucittos Lehrstil weitgehend analytisch und weniger anekdotisch ist, dass er sich aber im Laufe der Jahre immer mehr in der verkörperten Natur des Dhamma geerdet hat. Wie Kittisāro es so anschaulich und rührend in seine Erinnerung einbringt:

„Ich werde nie vergessen, wie er zu mir sagte: ‚*Wer hat den Körper aus dem Buddhismus entfernt?*‘ So widmete er sich der Praxis der bewussten Verkörperung, der Achtsamkeit des Körpers. Er begann, unnachgiebiges Streben mit verkörperter Leichtigkeit zu verbinden, und die Ergebnisse sind beeindruckend. Ich konnte miterleben, wie der Segen der verkörperten Praxis Ajahn Sucitto von einem unbeholfenen, ungeschickten, kopflastigen Genie in eine ruhige, strahlende, geerdete, balancierte, ausgeglichene und anmutige Erscheinung verwandelt hat.“



Das Thema „Verkörperung“ in der Dhamma-Praxis rückt die Tatsache ins Bild, dass Ajahn Sucitto, zumindest physisch, über dreißig Jahre im buddhistischen Kloster Cittaviveka lebte, einschließlich zweiundzwanzig Jahre als Abt. Er hat im Wald, in den Gebäuden und dem Land dort gelebt; er hat das Wasser getrunken und die Luft dieses Teils der englischen Landschaft fast sein ganzes Erwachsenenleben lang eingeatmet; er hat genau *diese* Steine mit Wykamol getränkt, um den Hausschwamm zu stoppen; er entschied, dass *dieser* Baum *dort* gepflanzt werden sollte; er beschloss, einen Stupa für Luang Por Chah an *jener* Stelle zu errichten ...

Ajahn Sucittos Leben als Bhikkhu und Lehrer ist somit eng mit der Substanz von Cittaviveka verwoben und daher in gewisser Weise untrennbar mit

diesem Ort verbunden. Viele seiner neueren Lehren betonen und ehren die Dhammapraxis als einen Beziehungsprozess (z. B. *Der Beziehungssinn* S. 296 & *Zuflucht* S. 205) und diesbezüglich ist es maßgeblich, dass sein Leben mit diesem Ort derart verwoben ist; dabei darf auch nicht vergessen werden, dass der Name selbst bereits seine Botschaft enthält, nämlich dass das innere „*cittaviveka*“, „das friedliche Herz“, ein psychologischer Verweilort des Nicht-Anhaftens ist. So wie in den vergangenen Jahrhunderten die Ziegeln und Steine, die den ummauerten Garten von Cittaviveka bilden, vom Maurer so gesetzt wurden, und das Haus und der Garten so gestaltet wurden, nimmt heute unser Geist an den Folgen dieser Entscheidungen teil - verkörpert in den Ziegeln und Steinen, der eingepflanzten Kiefer und der Kastanie, dem Buchsbaum beim Holzschuppen - und diese Entscheidungen beeinflussen unseren Geist genau so. Die Vergangenheit existiert in Bezug auf das Beobachtete. Ebenso wurden uns Ajahn Sucittos brillante, juwelenartige Lehren einfach so dargeboten - sie wurden so in unseren Herzen etabliert - daher zielt dieser Band darauf ab, diese Lehren in das breitere Erfahrungsfeld einzubetten, wo sie Wurzeln fassen und verwittern und uns im Laufe der Zeit immer weiter segnen können - ebenso wie die Steine des Hauses, das Wasser des zwischen den Nonnenhäusern verlaufenden Hammerbachs, die die Dhamma-Halle umrahmenden Eichenbalken, die Kutis im Wald ...

In gleicher Weise, als Zeichen und Widerspiegelung dieser Betonung auf die Verkörperung in Ajahn Sucittos Lehren, hielten wir es für passend, eine von Ajahn Thitadhammos schönen Illustrationen von Cittaviveka als Buchumschlag aufzunehmen, einschließlich seines besinnlichen Kommentars dazu. Ajahn Thitadhammo hat sein ganzes Klosterleben lang in Cittaviveka gelebt; folglich lebt er seit über zwanzig Jahren unter der Leitung von Ajahn Sucitto. Sein grafischer Stil des tiefen Gleichgewichts, gepaart mit komplexer, aber nicht verworrener Komplexität, dem Erdigen und dem Erhabenen, ist in vielerlei Hinsicht eine perfekte Beschwörung derselben Qualitäten der in diesem Buch enthaltenen Lehren. Seine Zeichnungen sind wie eine in die grafische Form umgesetzte Dhamma-Rede Ajahn Sucittos.

Alle, die das große Glück haben, dieses Buch zu lesen, sind eingeladen, die hier enthaltenen Dhamma-Lehren zu beherzigen und ihren Geist in Gedanken, Worten und Taten zu verkörpern. Möge diese Verkörperung des Dhamma zu einer lebendigen Realität werden, die das Herz von allem Leid befreit.

Amaro Bhikkhu
Amaravati Buddhist Monastery
Februar 2018

Danksagungen

Ich möchte mich bei allen bedanken, die an der Vorbereitung dieses Gedenkbuchs beteiligt waren.

Als Erstes bei Luang Por Sumedho, der sich zu einem Interview bereit erklärte, um seine Erinnerungen über Ajahn Sucitto zu teilen; bei Ajahn Vīradhammo, Ajahn Kāruṅiko, Ajahn Sundarā, Ajahn Candasirī, Ayyā Medhānandī, Thaniya, Kittisāro, Nicholas Halliday und Nick Scott, die jeweils schriftliche Beiträge ihrer eigenen Erinnerungen anboten.

Ajahn Amaro nahm sich trotz seines vollen Terminkalenders Zeit für das Korrekturlesen aller Texte; Ajahn Ṭhitadhammo bot die Buchumschlags-Zeichnung sowie einen Kommentar dazu an; Ayyā Jayati half beim Korrekturlesen und bei der Feinabstimmung einiger Sätze.

Lynne Drayton und Khema (Jan Carroll) lasen alle Texte durch und gaben sehr nützliches Feedback. Jayasiri (Sash Lewis) half bei der Bearbeitung der Erinnerungen und einiger Texte; Shauna Gillan und Pamela Kirby halfen beim Lektorat mit.

Sharron Chan und die vielen ehrenamtlichen Unterstützer der Lotus Volunteer Group leisteten eine wichtige Unterstützung. Insbesondere half Wendy Parker bei den Abschriften und dem Korrekturlesen aller Texte; Piyumi Jayasinge half bei den Abschriften; Kate Upton, Caroline Moss und Louis Cross halfen bei der Bearbeitung und dem Korrekturlesen; Robert Mathers half beim Korrekturlesen und Ariya Schaas las das gesamte Buch Korrektur.

Nicholas Halliday hat das Buch vorbereitet, gesetzt und gestaltet.

Darüber hinaus gab es viele andere, die auf unterschiedliche Weise mitgewirkt haben.

Ich möchte mich auch für die Erlaubnis bedanken, Auszüge aus folgender Veröffentlichung zu reproduzieren:

Satipaṭṭhāna - The Direct Path to Realization des Ehrwürdigen Analāyo, veröffentlicht von Windhorse Publications, abgedruckt mit freundlicher Genehmigung des Autors.

Der abschließende Ausdruck der Wertschätzung muss natürlich an Ajahn Sucitto selbst gehen. Seine uns mit Weisheit, Geschick und Humor dargebotenen Lehren, die aus jahrzehntelanger, engagierter Praxis hervorgehen, haben zahlreichen Menschen als Quelle großer Inspiration und Unterstützung gedient.

Möge diese Sammlung, die zu Ehren seines siebzigsten Geburtstages herausgegeben wurde, allen Lesern von unermesslichem Nutzen sein.

Ayyā Kittiñāṇī
Amaravati Buddhist Monastery
Dezember 2018

ANFÄNGE IM WAT KIRIWONG, 1976



Erinnerungen an
Ajahn Sucitto

Luang Por Sumedho

LUANG POR SUMEDHO WURDE AM 11. AUGUST 2015 VON AJAHN ASOKO INTERVIEWT. DIE TRANSKRIPTION DIESES INTERVIEWS WURDE ZUM FOLGENDEN TEXTBEITRAG AUFBEREITET.

Bevor ich nach Großbritannien zog, reiste ich mit einer Gruppe von Thailändern aus Ubon nach Chiang Mai, um den Doi Suthep zu besichtigen. Zu dieser Zeit kam mich Ajahn Sucitto besuchen; das war im Dezember 1976. Ich hatte bereits von ihm gehört, ihn aber noch nie zuvor getroffen. Ich sagte ihm, dass ich in England leben würde, und da er Engländer ist, lud ich ihn ein, nach London zu kommen und vorbeizuschauen. Obwohl unser erstes Treffen recht kurz war, hinterließ er einen guten Eindruck bei mir.

Das zweite Mal trafen wir uns in der Londoner Hampstead Vihāra. Ajahn Chah, Ajahn Khemadhammo und ich waren am 6. Mai 1977 dort angekommen, und eines Tages im darauffolgenden Jahr tauchte Ajahn Sucitto auf. Sein Vater war gestorben, also war er nach England zurückgekehrt, um an seiner Beerdigung teilzunehmen; anschließend suchte er mich auf. Damals lebten die Ajahns Ānando und Vīradhammo mit mir in der Vihāra. Ich hatte wieder den gleichen sehr guten Eindruck von ihm wie beim ersten Mal, also beschloss ich, ihn nicht wieder gehen zu lassen. Ich dachte mir: „Wir müssen diesen Kerl hierbehalten.“ Ich hatte immer ein gutes Gefühl bei ihm, von Anfang an bis heute.

Damals waren wir gerade dabei, die Hampstead Vihāra zu verkaufen. Wir brauchten das Geld aus dem Verkauf, um damit das Gelände in Chithurst zu bezahlen. Als das vollbracht war, zogen wir im Juni 1979 alle nach Chithurst. Das waren Kittisāro, Sucitto, Vīradhammo, Ānando, ich selbst und Araññābho, ein britischer Mönch, der im BBC-Film *The Buddha Comes to Sussex* erscheint; Araññābho blieb allerdings nicht sehr lange, er legte die Robe wieder ab. Das waren also die Anfänge unseres Sangha in England und das erste Zweigkloster von Luang Por Chah im Westen. Zu der Zeit wurde ich auch zu einem *upajjhāya*.

In den ersten fünf Jahren machten wir Chithurst House nach und nach wieder bewohnbar. Wir mussten es renovieren und wiederaufbauen, doch vorher standen uns größere Abrissarbeiten im Innenbereich bevor. Je mehr Gips wir abrissen, desto schrecklichere Dinge sahen wir. Das Gebäude hatte Hausschwamm-Befall. Man glaubt gar nicht, was da für grässliche Pilz- und Schwammarten zum Vorschein kamen! Sie waren wirklich unansehnlich. Ajahn Sucitto, der künstlerisch sehr begabt ist, fertigte Zeichnungen von dieser Hausfäule an, die wie eine Art schleichendes Ungeheuer aussahen. Zu dieser Zeit begann er auch, eine illustrierte kalligraphische Version der *Dhammacakkappavattana Sutta*¹ für mich zu zeichnen. Ajahn Sucitto ist ein äußerst kreativer Geist; er verstand sich darauf, künstlerische Bilder und Symbole zu kreieren. Ich glaube nicht, dass er jemals eine künstlerische Ausbildung gemacht hat, es ist einfach Teil seines Genies. Für die Vollendung dieses Werkes brauchte er vier Jahre. Als es fertig war, gab er es mir, aber ich fand, es sollte dem „Historischen Museum Amaravati“ gehören, also ließ ich es in Amaravati zurück.

Ajahn Sucitto war auch derjenige, der den Forest Sangha Newsletter startete, als wir noch in Chithurst waren. Er benutzte eine schmutzige alte Druckpresse, fast wie die eines Kindes, wo man sich von Kopf bis Fuß mit Tinte vollspritzte. Er hat diese Newsletter stets mit treuer Hingabe produziert, obwohl sie immer etwas schmutzlig aussahen. Aber sie waren dennoch sehr gut, weil er ein außerordentlich begabter Literat ist, und ebenfalls ein Poet. Er verfügt über Talente, die ich sehr schätzte, weil ich mich selbst überhaupt nicht für schriftgewandt halte und er hingegen die englische Sprache hervorragend beherrscht. Ich höre mir auch seine Vorträge immer gerne an, weil sie sehr spannend sind. Er besitzt einen scharfen Intellekt, ist tief sinnig und hat verfügt über ein ausgezeichnetes Reflexionsvermögen.

1. Das Lehrstück vom Anwerfen des Rades der Lehre ist die erste Lehrrede des Buddha nach seiner Erleuchtung, die er den fünf Asketen in Sarnath gab und in der er die Vier Edlen Wahrheiten erklärt. Ajahn Sucittos illustrierte kalligraphische Version ist in seinem Buch *The Dawn of the Dhamma* enthalten.

Eine Zeit lang teilten sich Ajahn Vīradhammo und ich ein Zimmer, Kittisāro und Ānando ein anderes, und Ajahn Sucitto und ein schwedischer Mönch namens Lakkhaṇa ein drittes. Die Räume lagen alle dicht beieinander im ersten Stock von Chithurst House, so dass man Kittisāro und Ānando die ganze Nacht über scherzen und lachen hören konnte, während in dem anderen Raum, in dem Ajahn Sucitto und Lakkhaṇa waren, eine Totenstille herrschte. Da kam mir eine geniale Idee: Ich platzierte sie um. Ajahn Sucitto steckte ich mit Kittisāro zusammen und Ānando mit Lakkhaṇa; das hat sie dann ausgeglichen.

Nick Scott und eine Gruppe aus Newcastle, die damals an Retreats mit uns in Oakenholt bei Oxford teilnahmen, wollten im Norden Englands etwas gründen. Als wir das Gelände in Harnham bekamen, war es Ajahn Sucitto, der es 1981 übernahm. Er blieb dort ein paar Monate, um das Kloster zu gründen, und kam anschließend wieder zurück nach Chithurst.

Als nächstes gründeten wir den Sīladharā-Orden. Natürlich konnten wir keine Bhikkhunis ordinieren, aber ich hatte den Eindruck, dass es für Frauen damals einen gewissen Bedarf nach mehr Anerkennung gab als bei den weiß gekleideten Acht-Regeln-Nonnen. Das war so mein amerikanischer Geist zu jener Zeit. Ich erhielt die Erlaubnis dazu und bat Ajahn Sucitto, das Training der Sīladharā zu übernehmen. Ich hatte das Gefühl, er würde das gut hinkriegen und er war durchaus bereit, es zu wagen. Ursprünglich waren es Acht-Regeln-Nonnen, aber als sie dann Sīladharā wurden, hatten sie zehn Regeln einzuhalten. Sie mussten über das *samaṇa-saṅṅā* unterrichtet werden, also versuchte Ajahn Sucitto, ein Vinaya gemäß den Regeln der Vinaya-Schriften, dem Bhikkhuni-Vinaya und der *sekhiyavattas* zu entwickeln, die für sie funktionieren würde. Er gab sich Mühe, einen Rahmen zu schaffen, dem die vereinbarten Verhaltensregeln für ihr Zusammenleben untereinander und in Bezug auf die Mönche festsetzte. Keiner von uns wusste wirklich, was zu tun war, auch ich nicht; es war etwas völlig Neues. Also traf sich Ajahn Sucitto fast jeden Tag mit ihnen und versuchte, ein Regelwerk auszuarbeiten.

Ich finde, er hat ziemlich gute Arbeit geleistet, wenn man bedenkt, dass er so etwas noch nie zuvor getan hatte.

Nach fünf Jahren in Chithurst begleitete mich Ajahn Sucitto, um 1984 Amaravati zu gründen. Amaravati wurde gegründet, weil unsere Gemeinschaft in Chithurst schnell wuchs und die Nonnen nur ein kleines Häuschen und ein paar Kutis für sich hatten. Als wir nach Amaravati zogen, übernahmen die Nonnen das Belegschaftsquartier, was ihnen eine recht schöne Unterbringung bescherte, mit einem Garten und etwas mehr Platz. Außerdem wollte ich auch, dass Amaravati zu einem attraktiveren Zentrum wird, da es über die Möglichkeiten verfügte, eine größere Anzahl von Menschen aufzunehmen. Wir haben auch versucht, Chithurst davor zu bewahren, in zu viele Aktivitäten verwickelt zu werden. Ich war der Meinung, Chithurst würde sich gut als Waldkloster eignen, aber nicht besonders gut als zentrale Anlaufstelle. Amaravati lag näher an London, war leichter zu erreichen und hatte eine Sala, 22 Gebäude, viele Toiletten und mehrere Küchen – Dinge, die von einer wachsenden Besucherzahl genutzt werden konnten. Der dahinterliegende Gedanke war also, Chithurst zu schützen und nicht, mit ihm zu konkurrieren.

Ajahn Sucitto blieb in Amaravati, bis Ajahn Ānando 1992 Chithurst verließ. Das war eine sehr schwierige Zeit, denn Ajahn Ānando hatte persönliche Probleme und ging ganz plötzlich weg – ein großer Schock, der ganz Chithurst ins Chaos stürzte. Psychologisch war es sehr traumatisierend, also bat ich Ajahn Sucitto, das Amt des Abtes in Chithurst zu übernehmen. Er bewies großen Mut, indem er sich darauf einließ.

Ajahn Sucitto ist ein geborener Asket und missbilligt jeglichen Luxus; so etwas berührt ihn äußerst unangenehm. Ich erinnere mich an ein Mal – das ist eine lustige Geschichte – als ich ihn mit nach Thailand nahm. Wir wohnten bei Khun Kesaree Bulsook, wie so oft, wenn wir nach Bangkok reisten. Ajahn Sucitto hatte bereits Geschichten über diese recht luxuriöse Kuti gehört, die sie für Mönche in der Nähe ihres Hauses gebaut hatte, und darüber, dass sie große Mengen und eine Vielfalt an wirklich köstlichen Speisen anbieten würde. Bei dieser Gelegenheit wurde sie beim Kochen

von einer weiblichen Gefolgschaft unterstützt, und überall auf dem Boden lagen all diese wunderbaren Gerichte. Ich hatte den Eindruck, dass Ajahn Sucitto wirklich entschlossen war, die gesamte Inszenierung abstoßend zu finden. Er saß strengen Blickes neben mir. Die Damen sahen ihn an, aber er wollte ihren Blick nicht erwidern. Wir begannen, das Essen herum zu reichen, und er warf etwas davon in seine Schale. Khun Kesaree und ihre Freundinnen fragten sich, ob es ihm gut ginge; sie hätten gern irgendeine Rückmeldung von ihm gehabt. Als alle Gerichte herungereicht worden waren, nahmen sie sie wieder weg, brachten sodann für jeden von uns ein Schälchen mit hochwertiger Eiscreme und begannen, diese herumzureichen. Sie boten uns das Eis erst am Ende der Mahlzeit an, damit es nicht vorher schmelzen würde. Ajahn Sucitto stellte seins einfach auf dem Boden ab, als wollte er sagen, dass er es nicht essen würde, aber ich flüsterte ihm zu: „Sie wollen, dass du es genießt.“ Manchmal verführt uns die Übung der Askese oder das Nicht-Schwelgen in den Sinnesgenüssen zu großem Idealismus!

Eines der Vergnügen, das mir Ajahn Sucitto manchmal bereitete, war, in meine Kuti in Amaravati zu kommen, mir einen Tee zu kochen und dann meine Füße zu massieren. Trotz seiner fachkundigen Anweisungen habe ich es nie geschafft, in Sachen Teekunst mit ihm mithalten zu können.

Viele meiner Reden wären ohne Ajahn Succiuttos Textaufbereitung nie als Bücher veröffentlicht worden, für all das gebührt ihm daher unser Dank. Ich kann mir auch vorstellen, dass Ajahn Sucitto genau weiss, wie er seinen Ruhestand verbringen möchte. Er hat so viele Talente. Er wollte schon immer schreiben, aber als sehr engagierter und verantwortungsbewusster Mensch hat er wohl den Wunsch verspürt, mit seinen zahlreichen Verpflichtungen weiterzumachen. Er hat stets Verantwortung übernommen, ohne sich zu beschweren, weil er der Notwendigkeit in einer Zeit nachkam, als es nicht viele Mönche gab, besonders nicht solche, die Erfahrung in Führungspositionen und als Äbte hatten.

Ich gebe zu, dass es auch vieles gibt, was ich an Ajahn Sucitto nicht verstehe. Er ist eine rätselhafte Figur. Manchmal fällt es mir ziemlich schwer, seine

Reaktion auf bestimmte Dinge zu begreifen. Er war mir immer ein sehr guter Freund, soweit der Freundschaftsgeist unter Mönchen reicht. Auch hatte ich stets das Gefühl, dass er mich respektierte, mir vertraute und freundlich gesinnt war. Noch nie hatte ich irgendeinen persönlichen Konflikt mit ihm. Seine Talente habe ich immer bewundert. Ich mag ihn sogar ganz besonders wegen seiner typischen Art herumzulaufen, mit erhobener Nase und leerem Gesichtsausdruck. Und wenn man die unterschiedlichen Probleme bedenkt, die in jenen Jahren in England auftraten, war ich mir seiner Unterstützung immer gewahr, was ich bis heute sehr schätze. Ich spüre eine große persönliche Zuneigung ihm gegenüber und habe volles Vertrauen in ihn. Er ist ein Mann der Integrität, auf dessen Meinung und Charakter Verlass ist.

Ajahn Vīradhammo

SEPTEMBER 2016

Ich kenne Ajahn Sucitto seit 1978, als wir als junge Bhikkhus gemeinsam im Londoner Hampstead Vihāra und im Oakenholt Retreat Center bei Oxford praktizierten. Im Laufe der Jahre war er mir ein guter und weiser Freund, dessen Rat ich oft in allen möglichen Angelegenheiten eingeholt habe. Ajahn hat uns seine Reflexionen, die von einem tiefen Verständnis der Lehren Buddhas geprägt sind, mit viel Empathie, Humor und in einem brillanten Sprachstil dargeboten. Diese Sammlung transkribierter Reden huldigt Ajahn Sucittos Hingabe an den Pfad der Befreiung auf angemessenste Weise. Möge er sich noch viele Jahre bester Gesundheit und Wohlbefindens erfreuen.

Ajahn Kāruṅiko

MÄRZ 2016

Ajahn Sucitto, ein wahrer kalyāṇamitta

Ich empfinde es als Privileg, Ajahn Sucitto nun seit über dreißig Jahren zu kennen, zwanzig davon verbrachten wir zusammen im Kloster Cittaviveka, und ich schätze ihn sowohl als Lehrer als auch als einen *kalyāṇamitta*.

Als Ajahn Sucitto Abt von Cittaviveka war, dienten uns seine Aufrichtigkeit und Entsagung gemäß dem Vinaya als Vorbild; diese Qualitäten verstand er, mit seinem Sinn für Humor im Gleichgewicht zu halten. Seine frühen Jahre als Abt waren nicht einfach, zumal er die Nachfolge eines recht charismatischen Abtes antrat, der plötzlich unter unglücklichen Umständen gegangen war. Doch Ajahn Sucitto ist nicht jemand, der vor Schwierigkeiten zurückschreckt; er lebt den Ausdruck, den er selbst geprägt hat: „Der einzige Ausweg ist der Weg nach innen“, das heißt, „Um *dukkha* zu überwinden, muss man sich ihm stellen“. Ich erinnere mich daran, ihn als Anagārika auf ein Wochenendretreat begleitet zu haben, das er in letzter Minute leiten wollte, weil Sogyal Rinpoche kurzfristig absagen musste. Die Retreatteilnehmer waren sehr enttäuscht, und als Ajahn Sucitto sie nach dem Grund ihrer Teilnahme am Retreat fragte, antworteten einige: „Wir dachten, Sogyal Rinpoche würde lehren“. Dies hinderte ihn jedoch nicht daran, ihnen einige wunderbare Lehren darzubieten und ich denke, die meisten verließen das Retreat nicht mehr enttäuscht, sondern vom Dhamma erbaut.

Ajahn Sucittos freigiebig erteilte Lehren – ob als Audiovorträge oder in Textform – werden von vielen Menschen hochgeschätzt. Seine weise, einfühlsame Art macht ihn zu jemandem, dem man sich gern anvertraut, wenn man nicht mehr weiterweiß und ein paar hilfreiche Ratschläge benötigt. Ich finde seine Art, den Vinaya zu lehren,

inspirierend, und er hat viel Gedanken und Mühe in die Etablierung eines guten Ausbildungsstandards in Cittaviveka investiert, ebenso wie in die Etablierung des Siladharā-Trainings für die Nonnen. Ich habe seine Sichtweise auf verschiedene Fragestellungen, die sich im Zuge des Aufbaus der Klöster im Westen ergaben, stets geschätzt. Wird vom Ältestenrat ein Brief verlangt, der eine gewisse Sensibilität erfordert, fällt die Wahl oft auf ihn.

Als Menschen haben wir alle Eigenschaften, die manche mögen und andere nicht. In leitenden und lehrenden Positionen wird man sowohl positive als auch negative Reaktionen erhalten. Ajahn Sucitto wurde als „undurchschaubar“ beschrieben; dies lässt viel Spielraum, einige seiner Aussagen falsch zu interpretieren und sie als Zeichen der Ablehnung zu missverstehen. Ich hingegen habe festgestellt, dass Ajahn Sucitto sehr wohl bereit ist, negative Reaktionen und Rückmeldungen anzunehmen, ohne sie zu erwidern, eine der Qualitäten, die – wie ich finde – seinem Bhikkhu-Namen Sucitto, „Edler Geist“, alle Ehre macht.

Ajahn Sundarā

APRIL 2018

Ajahn Sucitto schien in den ersten Jahren in Chithurst über unbegrenzte Kräfte zu verfügen und ging häufig bis an die Grenzen seiner körperlichen Ausdauer. Er würde den ganzen Tag im Stehen einen unserer ersten Newsletter auf einer uralten Presse drucken; ein Geruch von schwarzer Tinte strömte dabei aus seinem kleinen Arbeitsraum – der später zur „Prinzessinentoilette“ umfunktioniert wurde – in der Nähe der Hintertür des Hauptgebäudes. Er konnte trotz des anstrengenden Alltags und der hohen allgemeinen Arbeitsbelastung die halbe Nacht in seine kalligraphischen Zeichnungen vertieft verbringen. Dann konnte er auch wunderbar Geschichten über seine ersten Erfahrungen als Mönch erzählen. Einmal, als er versuchte, seine Robe zu färben, erwartete er voll und ganz, dass sie die Bhikkhu-Farbe annehmen würde, doch stattdessen wurde sie zu seinem Erstaunen grün! Oder die Schritt-für-Schritt-Beschreibung seiner Entwicklung einer positiven Beziehung zur Nähmaschine, als er versuchte, sich eine zweilagige *sanghāṭī*-Robe zu nähen. Er konnte den gesamten Schreinraum dermaßen amüsieren, dass wir unter Tränen lachten!

Kurz nachdem wir Siladharā wurden, bat Ajahn Sumedho Ajahn Sucitto, sich unserer Gemeinschaft junger Nonnen anzunehmen, um einen neuen Trainings- und Disziplin-Kodex für uns zu erarbeiten. Mit seiner bekannten Herzengüte, seiner berüchtigten Strenge und seinen hohen Standards unterrichtete er uns über einen Zeitraum von sechs Jahren darin, wie wir unsere Trainingsdisziplin zu verstehen und im Leben geschickt anzuwenden hatten. Er hatte auch dafür gesorgt, unser Training an die Bedürfnisse einer weiblichen Gemeinschaft anzupassen, die sich im zwanzigsten Jahrhundert einem entsagenden, auf Almosen angewiesenen Lebensstil widmete. Wenn ich heute darüber nachdenke, war das damals sowohl für Ajahn Sucitto als auch für uns eine gewaltige Aufgabe. Wir

alle waren – bewusst oder unbewusst – am Aufbau der vielleicht ersten Gemeinschaft weiblicher buddhistischer Almosenempfängerinnen im Westen beteiligt. Dies beinhaltete auch das Verstehen einiger altertümlich anmutenden, kulturell bedingten asiatischen Konditionierungen, die uns des Öfteren ziemlich verblüfften.

Ajahn Sucitto hat viel zur Geburt unserer Gemeinschaft beigetragen, indem er uns darin unterstützte, Möglichkeiten des Zusammenlebens und -übens zu finden. Das war der Beginn etwas völlig Neuem. Ohne die solide Zuflucht in die weisen Lehren Ajahn Sumedhos, die kompetente und geduldige Führung Ajahn Sucittos sowie dem unterstützenden und inspirierenden Engagement von Mönchen, Nonnen und Laien hätte sich unsere Nonnengemeinschaft – da bin ich mir ziemlich sicher – nicht so gut entwickeln oder so lange halten können. Ich frage mich sogar, ob irgendeine von uns ohne den unerschütterlichen Halt Ajahn Sucittos, seine Dhamma-Führung und die hohen Standards des Vinaya überhaupt am Leben geblieben wäre! Die Tatsache, dass wir uns einem körperlich anstrengenden Lebensstil unterwerfen mussten und darüber hinaus die recht intensive Praxis der Lehre Buddhas zur Beendigung des Leidens und des Trainings in Achtsamkeit befolgten, brachte häufig außergewöhnliche körperliche und geistige Herausforderungen mit sich.

Auch wenn ich den großen Segen, der Ajahn Sucitto für unsere Nonnengemeinschaft bedeutete, damals nicht immer zu schätzen wusste, fühle ich mich ihm heute in tiefer Dankbarkeit verbunden. Er hat uns Nonnen auf unserem spirituellen Weg immer liebevoll, geduldig und freundlich zur Seite gestanden, auch wenn ihn manchmal die weibliche Psyche und unsere Beziehungen zu unserer Umwelt und zueinander zu verwirren schienen. Dennoch ließ er uns nie im Stich; nur als er einmal gefragt wurde, ob er sich jemals in eine Nonne verliebt hätte, hielt er kurz inne, bevor er zugab, dass das Sich-Verlieben nicht das Problem gewesen sei, sondern die gelegentlichen mörderischen Gedanken!

Ajahn Candasirī

DEZEMBER 2017

Im Laufe der Jahre hat Ajahn Sucitto viel Zeit und Energie in die Verbreitung der herausragenden Lehren Ajahn Sumedhos investiert: bei der Auswahl der Reden, deren Bearbeitung und der Gestaltung ihrer Veröffentlichung in Buchform. Es ist zutiefst erfreulich, dass sich Ayyā Kittiñāṇī nun dazu inspiriert fühlte, die vorliegende Sammlung seiner eigenen bemerkenswerten Lehren bereitzustellen.

Ich kenne Ajahn Sucitto seit fast vierzig Jahren. Meine allererste Erinnerung an ihn ist eine Rede, die er eines Abends, kurz nachdem er aus Thailand zurückgekehrt war, in der eröffneten Londoner Hampstead Vihāra hielt. Seine Lehre war elementar, ungekünstelt, direkt und praktisch; sie beinhaltete die Ermutigung, sich in der Wahrnehmung des Körpers zu üben ... Seither konnte er im Zuge seiner Unterweisung zahlloser Mönche, Nonnen und Laien auf der ganzen Welt, über mehrere Jahrzehnte hinweg, viele weitere Methoden der Reflexion entwickeln.

Ich persönlich habe ihn als wahrhaftigen Freund der allerbesten Sorte – einen *kalyāṇamitta* – erlebt, der sich sowohl seiner eigenen Befreiung als auch der Unterstützung anderer in ihrem spirituellen Streben voll und ganz verschrieben hat. Die Tür seiner Kuti um 4 Uhr morgens zu öffnen, um im frisch gefallenem Schnee zu baden, war nur eine von vielen Askeseübungen, die ihm Freude zu bereiten schienen. Anstatt jedoch anderen die gleichen strengen Standards aufzuzwingen, die er sich selbst auferlegt, findet er mit Humor und Herzlichkeit Wege, seinen Ansatz an die Bedürfnisse des Einzelnen oder der Gruppe anzupassen.

Manche mögen ihn für eine Art Dhamma-Krieger halten, was zuweilen recht einschüchternd wirken mag, aber ich habe bei ihm auch eine tiefe Empfindsamkeit beobachten können. Vor vielen Jahren beschäftigte er

sich unter der Anleitung eines älteren Freundes mit dem Stricken. Er wollte Ajahn Sumedho zum Geburtstag ein Paar Socken aus der gesponnenen Wolle einiger Schafe zusammenstricken, die in Chithurst weideten. Sein Bericht über diesen Schöpfungsprozess war nur ein Beispiel aus seinem umfangreichen Repertoire an urkomischen Begegnungen mit praktischen Dingen, unter anderem Nähmaschinen, altmodischen Druckern und – was ihm beinahe zum Verhängnis geworden wäre – Fungiziden. Er war stets bereit, selbst intimste persönliche Schwächen offen preiszugeben, nur um uns dadurch den Umgang mit ähnlichen Aspekten unserer eigenen Lebenserfahrung zu erleichtern. „*Pflanze niemals einen Zweifel in deinen Geist. Tu dir das nicht an*“ ist einer seiner zahlreichen O-Töne, die ich in einer Zeit tiefer Verzweiflung über meine eigene Praxis aufgenommen und notiert habe. Das hat meinen inneren Kampf erleichtert.

Ajahn Sucittos Lehrerbe ist gewaltig; sein vielleicht bedeutendster Beitrag – auch wenn er möglicherweise nicht von allen geschätzt wurde – war die Ausarbeitung der Ausbildungsregeln und -verfahren für uns Nonnen. Die Entschlossenheit und Beharrlichkeit, die er dieser Aufgabe entgegenbrachte, hat es einer Gruppe von Frauen unterschiedlichen Alters, unterschiedlicher Herkunft, Nationalität und Temperaments ermöglicht, seit über 25 Jahren in einer auf den *Pāṭimokkhas* für Bhikkhus und Bhikkhunis basierenden Form gemeinschaftlich zu leben und zu praktizieren – bis dahin hatte es kein vergleichbares Training für Frauen gegeben.

Sein Hauptaugenmerk gilt inzwischen der Frage, wie wir den Alterungsprozess am besten bewältigen können, sowie der Möglichkeit der Lenkung unseres kollektiven Bewusstseins in Richtung des Wohlergehens des Planeten. Ich habe den starken Verdacht, dass er bis zu seinem letzten Atemzug weiterhin sein Bestes zum größtmöglichen Wohle aller Wesen tun wird. Ich möchte nun mit einem äußerst egoistischen Wunsch abschließen: Möge ihm dieser letzte Atemzug noch ganz lange verwehrt bleiben!

Ayyā Medhānandī

3. MAI 2018 – SATI SARANIYA EREMITAGE, KANADA

Ajahn Sucitto war und bleibt ein Lehrer der edelsten Sorte: weise, witzig, gütig und großzügig, ein Mensch, der die Lehren des Buddha in bemerkenswert feinfühligem und kompromissloser Manier verkörpert. Als wir von seiner Unerschrockenheit vor Räubern in den Wäldern Indiens erfuhren, wurde er unser Held. Ich wage es allerdings zu behaupten, dass ihm sein Dienst in England als vierzigjährige Dhamma-Mutter einer etwa zwölfköpfigen Gruppe zeitgenössischer Nonnen noch größeren Mut abverlangt haben muss.

Ich traf ihn zum ersten Mal, als ich 1990 als junge Nonne aus Birma nach Amaravati kam, wo er die ungewöhnliche Aufgabe hatte, als „Mutter Oberin“ unserer noch jungen Nonnengemeinschaft zu fungieren. Er war uns wirklich ein wohlwollendes Elternteil, das uns in den turbulenten Zeiten, die wir gemeinsam durchlitten, sowohl Zufluchtsort als auch Geborgenheit schenkte. Wie ein riesiger Baum, der genügend Raum zwischen den Zweigen bot, um die Sonne durchscheinen zu lassen, gewährte er uns Schutz, während er gleichzeitig das Licht durchstrahlen ließ, damit wir wachsen und den weiten Himmel darüber im Blickfeld behalten konnten. Seine unerschütterliche Hingabe an den Pfad machte Ajahn Sucitto zu einem Spiegel für uns, der sowohl unsere Tugenden als auch unsere Schwächen mit außergewöhnlicher Herzensgüte widerspiegelte.

Trotz seiner vielen anderen Aufgaben als Lehrer und Anführer der gesamten Gemeinschaft traf er sich regelmäßig mit unserer Nonnengruppe. Für ihn hieß das manchmal, auch die weniger polierten Schrauben und Muttern unseres wahrgenommenen Leidens zu erleben. Immer formell und streng, dabei aber respektvoll und sensibel, hörte er uns aufmerksam zu und ließ uns ausreden. Wenn wir das Vertrauen verloren hatten, hatte er Vertrauen in uns; wenn wir in der Not waren, beruhigte er uns mit seiner Ruhe und Einsicht; wenn er in kontroversen

Angelegenheiten urteilen sollte, war er das Gegengewicht zu unserer Reaktivität. Er konnte in den angespanntesten Momenten die Wahrheit aus uns herauskitzeln und uns sanft, ja sogar spielerisch einen kreativen Weg aufzeigen, unsere Anspannungen zu lösen.

Während einer unruhigen Phase Mitte der 90er Jahre legten viele Mönche, darunter auch einige ältere, ihre Roben ab. In unserer gesamten Gemeinschaft herrschte große Aufregung darüber. Um uns zu beruhigen, lud Ajahn Sucitto die Nonnen zu einem Treffen mit ihm und Luang Por Sumedho ein. Nach einigen Dhamma-Reflexionen wurden wir Zeugen eines unvergesslichen Moments, als Luang Por erklärte: „Ajahn Sucitto und ich werden die Roben nie ablegen.“ Der Anblick der Gesichtsausdrücke unserer beiden Leitfiguren gab uns Kraft und stellte unseren Glauben an den Sangha wieder her. Sie waren unsere Stützpfeiler. Wir konnten ihre unerschütterliche Entschlossenheit und Hingabe an den Pfad spüren.

Ajahn Sucitto war nicht nur eine Stütze der Gemeinschaft, seine Lehrreden waren auch stets praxisorientiert. Tagsüber arbeitete er stundenlang tatkräftig mit uns zusammen, abends hielt er eine atemberaubend kundige und herzergreifende Dhamma-Rede. Wann immer wir mit ihm zusammen waren, ob bei der Arbeit oder bei formellen Anlässen, ließen wir uns von ihm inspirieren. Wir liebten seine unverblümete Ehrlichkeit, seinen trockenen Humor und seine Weisheit, seine Gnade, seine heitere Enthaltensamkeit und Klarheit. Mit Geschick und Raffinesse brachte er das Beste in uns zum Vorschein – den Mut, uns unserem Leiden zu stellen und die Ausdauer, den Dhamma zu suchen, der uns zu seiner Überwindung führen würde.

Im Laufe der Jahre hat mich Ajahn Sucitto eingeladen, mit ihm auf Retreats zu unterrichten. Bei einigen Gelegenheiten konnte er sehen, dass mich das Unterrichten vor meiner „Mutter Oberin“ einschüchterte. Obwohl er sich um Dutzende Retreat-Teilnehmer kümmern musste, nahm er sich immer noch die Zeit, sich für mich einzusetzen und mich zu ermutigen und schenkte mir den Schlüssel, mit dem ich die Angst loslassen und damit meine Dhamma-Stimme finden konnte. Das war

Ajahn Sucittos Ansatz mit allen. Ein unermüdlich geduldiger Mentor, der uns nie aufgegeben hat. Obwohl er unerbittlich sein konnte, geschah dies immer wieder aus Mitgefühl – wie eine Mutter, die ihr unschuldiges und unwissendes Kind vor einer unsichtbaren Gefahr beschützte, würde er uns vor unserer Selbstverachtung oder Angst bewahren. Er schüttelte unsere Federn auf, wenn wir umherirrten, und erfreute uns mit dem Reichtum seiner Lehren. Ein solcher spiritueller Freund, sagte Buddha, ist hundert Prozent des Pfades, der Schatz eines Lebens. Seine Präsenz in dieser Welt ist ein unermesslicher, der Ehrerbietung und ewigen Dankbarkeit würdiger Segen.

Thaniya (Willa Reid)

JUNI 2017

Solange ich ihn kenne, habe ich darüber nachdenken müssen, wer dieser Prozess ist, den wir Ajahn Sucitto nennen. Wenn ich die fast zwei Jahrzehnte in Cittaviveka mit ihm Revue passieren lasse, kommt mir ein bestimmtes Fragment seiner Dhamma-Lehren aus den vielen, die ich gehört habe, in den Sinn. Diese Lehre gab er in einer Uposatha-Nacht, als der Schreinraum in Cittaviveka noch als Meditationsraum der Gemeinschaft diente. Während an der Tür noch ein großes Kommen und Gehen herrschte, stellte uns Ajahn Sucitto die Frage: „Wartet eigentlich das Quietschen in der Tür dort darauf, immer wieder zum Vorschein zu kommen, wenn sie jemand öffnet?“ Anstatt also nur die Scharniere zu ölen, sollten wir über Bedingtheit und das Nicht-Selbst nachdenken ...

Dies ist eine äußerst effektive Fragestellung und typisch für seine Begabung, den Dhamma zu artikulieren. In Anlehnung an diese Metapher der Bedingtheit habe ich erkannt, dass auch Ajahn Sucitto – wie wir alle – naturgemäß von Krankheiten heimgesucht wird. Die verschiedenen komplexen Rollen und Beziehungen, die wir beide eingegangen sind, gestalteten sich zum Teil kongenial, zum Teil nachklingend, zum Teil aber auch etwas schwieriger. Doch stets erkannte ich das „Gute Herz“ in seinem edlen Wunsch, seine Einsichten in den Dhamma zu teilen. Aus seiner indischen *sādhana* brachte er seine eigene Interpretation der *Erinnerungen an das Universelle Wohlbefinden* zurück, die er vor unserer Gemeinschaft chantete. Auch heute noch, im Jahr 2017, wenn unsere Gemeinschaft in Aotearoa, Neuseeland, sie chantet, besteht diese Herzverbindung mit ihm fort. Auf diese Weise entfaltet sich und zieht seine Bereitschaft und Gabe, den Dhamma darzubieten, immer weitere Kreise.

Ein Dhamma-Freund, der mir auf unzählige Weisen gütig und helfend zur Seite stand, in dessen Hingabe an das Erwachen ich voll und ganz vertrauen konnte und kann: Wo könnte es je einen besseren Freund geben?

Kittisāro

MÄRZ 2017

Ich traf Ajahn Sucitto zum ersten Mal vor fast vierzig Jahren, 1979, als wir zusammen als junge Mönche in Oakenholt waren, einem kleinen buddhistischen Zentrum am Rande von Oxford. Wir beide waren gerade aus Thailand zurückgekehrt; ich erholte mich vom Typhus und er stattete seiner Familie nach dem Tod seines Vaters einen Besuch ab. Obwohl ich nicht viel Kraft hatte und er sehr still und ein wenig distanziert war, werde ich nie die schiere Freude vergessen, die uns durchströmte, wenn wir bei besonderen Mahlzeiten gemeinsam den *paritta*-Segen gechantet haben, besonders die *Triumphe des Buddha*. JAYAMANGALA!

Wenn ich mich an Ajahn Sucitto erinnere, fühle ich mich inspiriert, auf diesem Pfad des Erwachens mit frischem Vertrauen, Entschlossenheit und Energie von Neuem aufzubrechen – und mich nicht zu sehr von einem weiteren Rückschlag entmutigen zu lassen. Ich habe ihn einmal sagen hören, dass Erleuchtung gleichsam dem Tod durch tausend Stiche sei. Er betrachtet das Ganze aus einer langfristigen, geduldigen Perspektive. „Kittisāro, Māra verdient sich damit seinen Lebensunterhalt. Er ist rund um die Uhr im Einsatz.“ Wenn ich an Ajahn Sucitto denke, dann sehe ich in ihm den Bhikkhu eines Bhikkhu, jemanden, der sich wahrhaftig dem Geist und der Verkörperung des heiligen Lebens bis zu dessen Vollendung bzw. der Überwindung allen Leidens verschrieben hat – nicht auf der Suche nach Abkürzungen, nicht von oberflächlichen Höhepunkten besessen, sondern mit ganzem Herzen auf das Wesentliche konzentriert.

Von unseren ersten gemeinsamen Gesprächen und dem Hören seiner Dhamma-Reden an war mir klar, dass er einen brillanten Geist besaß, von einer großen Hingabe an die Dhamma-Erforschung und Reflexion beseelt war und zudem eine außergewöhnliche Gabe hatte, die Feinheiten der Lehren des Buddha zu artikulieren. Ich bin noch nie irgendjemand

anderem begegnet, der die klassischen Pali-Begriffe so geschickt mit der real gelebten menschlichen Erfahrung verknüpfen konnte. Mit trockenem, brutal ehrlichem, selbstironischem Humor und einem sanften Mitgefühl erweckt er den Dhamma Jahr für Jahr zu neuem Leben.

In den fast vier Jahrzehnten, die ich den Ajahn inzwischen kenne, habe ich beeindruckende Transformationen seiner Wesensart erlebt, die mich und unzählige andere reich gesegnet hat. Bald nach unserem kurzen Aufenthalt in Oxford zogen wir nach Chithurst und gehörten fortan der kleinen Gruppe von Mönchen und Nonnen an, die beim Aufbau eines Waldklosters in der ländlichen Gegend von West Sussex halfen. In jenen frühen Tagen gab es viel zu tun, um das Ordenshaus zu renovieren. Das Gelände war zwar eine einzige Baustelle, doch unser morgendliches und abendliches Chanten ging unbeirrt weiter, ebenso wie die wöchentlichen allnächtlichen Sitzungen entsprechend den jeweiligen Mondphasen. Der junge Sucitto schien mir ein einschüchterndes intellektuelles und kreatives Genie zu sein, mit seiner glühenden asketischen Motivation hinsichtlich der spirituellen Praxis und seinem unermüdlichen Dienst an der monastischen Gemeinschaft. Er schien sich allerdings um sein eigenes leibliches Wohl nicht zu kümmern und war in Sachen Körperbewusstsein nicht sonderlich bewandert. Als er anfang, die ersten Chithurst-Newsletter zu schreiben, zu editieren und zu drucken, erinnere ich mich, dass er eines Tages nach einem Kampf mit dem Kopierer von oben bis unten mit Tinte befleckt war, oder beim Tragen von Baumaterialien für die Gebäudesanierung gefährlich gegen die Wände zu stoßen pflegte. Obwohl wir gelegentlich über ihn schmunzeln und ihn veralbern würden – oder ihm etwas mehr Freiraum gaben –, machte er einfach leise und unbeirrt weiter. Einmal leitete er als ranghöchster Mönch eine *pūjā* in der alten Empfangshalle vor dem aufwendig gestalteten thailändischen Schrein, mit den diversen gravierten Tischen und Regalen und der mit Blumen und Kerzen geschmückten Buddha-Statue. Nach den letzten Verbeugungen stand er feierlich auf und drehte sich um, um zu gehen, während die monastische Gemeinschaft respektvoll auf seinen Abgang wartete. Seine Robe verfang sich aber an einem der Tische und der ganze Schrein stürzte

langsam ein. Ohne mit der Wimper zu zucken, blieb er unbeeindruckt stehen und betrachtete die Trümmer mit seinem unergründlichen Blick ... und ging dann wortlos davon.

Jedes Mal, wenn er merkte, das in ihm selbst etwas aus dem Gleichgewicht geraten war – *dukkha*, etwas, dem er abgeneigt war oder mit dem er kämpfte – würde er sofort beschließen, das Problem nicht zu vermeiden, sondern zu erforschen und zum eigentlichen Kern der Sache vorzudringen. Das geschah ohne irgendwelche Fanfaren oder große Ankündigungen. Anfangs schien es, als sei sein Motto *je bitterer, desto besser*. Ajahn Sucitto hatte keine Angst vor dem Leiden. Doch je mehr er sich in die Kultivierung des Pfades weiter vertiefte, desto mehr erkannte er, dass es sich um einen Pfad der Vereinheitlichung und Integration von Körper, Sprache (denkender Geist) und Herz handelte. Er besaß eine enorme Willenskraft, aber er erkannte auch, dass man das Herz nicht tyrannisieren kann: dagegen würde es nur rebellieren. Anstatt die Erleuchtung als etwas zu betrachten, das es zu erobern galt, begann er, den Pfad als einen der Heilung zu verstehen. Er erkannte, dass er sich (wie so viele von uns) in einem hohen Maße von seinem Körper entfremdet hatte und wurde sich bewusst, dass viele Meditationsstile diese *Kopflastigkeit* aufrechterhalten und sogar verschlimmern. Daraufhin studierte er die ursprünglichen Lehren Buddhas in Bezug auf *samādhi* und stellte fest, dass sie die tiefe Verwurzelung im Körper betonten. Von da an hat er uns schrittweise darin trainiert, *uns des gesamten Körpers gewahr zu werden*, während wir ein- und ausatmen, und *den gesamten Körper zu entspannen*, während wir ein- und ausatmen. Ich werde nie vergessen, wie er zu mir sagte: „Wer hat den Körper aus dem Buddhismus entfernt?“ So widmete er sich der Praxis der bewussten Verkörperung, der Achtsamkeit des Körpers. Er begann, unnachgiebiges Streben mit verkörperter Leichtigkeit zu verbinden, und die Ergebnisse sind beeindruckend. Ich habe gesehen, wie der Segen der verkörperten Praxis Ajahn Sucitto von einem unbeholfenen, ungeschickten, kopflastigen Genie in eine ruhige, strahlende, geerdete, balancierte, ausgeglichene und anmutige Erscheinung verwandelt hat.

In der Anfangszeit in Chithurst teilten wir uns einen winzigen Raum. Wir hatten keine Heizung, stattdessen wärmten wir uns an unserer Verbundenheit der gemeinsamen Hingabe an den Pfad. In mancher Hinsicht ergaben wir ein seltsames Paar: Ich lag die ganze Zeit nur herum, war infolge der anhaltenden Auswirkungen einer lähmenden Krankheit auf dem Boden kollabiert, Ajahn Sucitto dagegen legte sich monatelang nie hin, als er sich der asketischen Praxis des Stetigsitzers unterwarf. Ich wusste, dass er tagsüber bei den Bauprojekten schwer gearbeitet hatte, und doch sah ich ihn nachts stundenlang geduldig über seinen kleinen Schreibtisch gebeugt, als er den ersten Diskurs des Buddha mit aufwendigen keltischen Motiven und komplizierten buddhistischen Symbolen akribisch illustrierte. Als es bitterkalt wurde, bedienten wir uns einer hoch esoterischen geheimen Übung. Wir stellten uns vor, dass der kaputte gusseiserne Ofen an der Wand (auf dessen Vorderseite *Rose* eingraviert war) loderte. „Die alte Rosie schießt heute Abend wirklich die BTUs² raus. Ich schwitze, es ist so heiß hier drin.“ Wir hoben unsere Hände hoch und wärmten sie im glühenden Licht unseres imaginären Feuers.

In jener Zeit fing ich an, mich etwas nutzlos zu fühlen, wie ein Sack Kartoffeln daliegend, während alle anderen so schwer arbeiteten. Irgendwann bekam ich mein eigenes Zimmer auf dem Dachboden und die Möglichkeit, mich in Ruhe zu erholen, fernab des Schlachtfeldes. Ajahn Sucitto kam von Zeit zu Zeit vorbei, um nach mir zu schauen. Nach seinen ermutigenden Besuchen fühlte ich mich immer besser. Eines Tages kam er nach einem harten Arbeitstag im Klosteralltag zu mir, legte sich flach auf den Boden neben mich, spreizte sich aus und seufzte zufrieden: „Kitty, da draußen ist die Hölle los! Da kämpft jeder gegen jeden. Was für eine Erleichterung, hierher zu kommen, dich zu sehen, einen Mann, der bis auf die Knochen geschrumpft ist, ein Mann des Nichts.“ Welch ein gutmütiges, mitfühlendes und aufschlussreiches Geschenk er mir damit bescherte. Er half mir zu erkennen, dass das

2. British Thermal Unit (Britische Wärmeeinheit): eine Wärmeeinheit, die der benötigten Wärmemenge entspricht, um ein Pfund Wasser um ein Grad Fahrenheit unter atmosphärischem Druck zu erhöhen; entspricht 251,997 Kalorien.

Kranksein, der Umgang damit und das Sich-Einlassen darauf auch ein wichtiges Geschenk für die Gemeinschaft darstellte.

Ajahn Sucittos Dhamma ist tiefgründig und subtil, leer und überwältigend, vertrauenswürdig und erleuchtend. Er hat mir und unzähligen anderen in so vielerlei Hinsicht geholfen, unser Verständnis zu vertiefen und an dem allmählich transformierenden Prozess des Erwachens dranzubleiben. Aber bei aller Klarheit und unaufhaltsamen Entschlossenheit, den edlen Pfad bis zur Selbstverwirklichung zu gehen, hat er die Kraft der Herzensgüte, den Segen, ein Freund zu sein, nicht vergessen. Vor 25 Jahren, 1991, als Ṭhānissarā und ich uns verliebten und beschlossen, das monastische Leben aufzugeben, gab es viele Diskussionen über unsere Situation, mit deutlichen Meinungen und Urteilen in den verschiedensten Kreisen über das, was als unsere egoistische, verblendete Tat angesehen wurde, die dem Sangha schaden würde. Es war eine schwierige Zeit. Kurz bevor ich ging, kam Ajahn Sucitto lächelnd auf mich zu. Er sagte: „Kitty, meine Lafschuhe stehen gleich neben meiner Tür. Wer weiß, vielleicht bin ich ja der Nächste.“ Ich fühlte mich nicht verurteilt. Er wollte nicht weggehen oder die Robe ablegen; er war einfach nur liebenswürdig und mitfühlend und gab mir zu verstehen, dass er sich mit unserer Notlage identifizieren konnte. In den 25 Jahren, die seit jenem Tag vergangen sind, hat sich Ajahn Sucitto als wunderbarer Lehrer und wahrer Freund erwiesen.

Anlässlich des siebzigsten Geburtstages von Ajahn Sucitto begrüße ich diese Gedenksammlung seiner Lehren und empfinde große Dankbarkeit für seine edle Aufwartung auf Erden. Danke, Ajahn, für dein Leben, dein inspirierendes Beispiel und deine Herzensgüte. Mögest Du wohlauf sein.

ww

Nicholas Halliday

DEZEMBER 2018 – NĀVĀDĪPA³

Ajahn Sucitto verkündete mir einmal mit einem schiefen Lächeln, die Menschheit habe nur zwei Dinge perfektioniert: die Kalligraphie und die Teezubereitung. Nachdem ich viel von seinen künstlerischen Arbeiten sehen durfte – sogar manche seiner Frühwerke – und die Ehre hatte, mit ihm zusammen eine Zeremonie im alten Teehaus in Singapur zu halten, musste ich feststellen, dass dieser Kommentar, so unbeschwert er auch klingen mag, eine Wahrheit enthält: durch kontinuierliche Hingabe und Übung kann man mit der Zeit die Perfektionierung sowohl der Kalligraphie als auch der Teezubereitung erreichen.

Ich kenne Ajahn Sucitto seit fast einem Jahrzehnt, seit ich an der Gestaltung seiner Publikationen beteiligt bin. Doch erst als wir gemeinsam Thailand, Singapur und Südafrika in den ersten drei Monaten des Jahres 2016 bereisten, wurde mir klar, warum so viel *muditā* in seine Richtung strömte. Mir kommen unheimlich viele Geschichten wieder in den Sinn, die sich in jenen zwölf Wochen ereigneten und die sein Pathos, seine Wärme, sein Mitgefühl und seine Verbindung zur Natur zum Ausdruck bringen.

Ajahns eigene Hingabe und Praxis durchdrangen diese Zeit auf vielerlei Weise – von einfachen Handlungen alltäglicher Fürsorge bis hin zu Manifestationen seines „heiteren Herzens“. So begegnete ich ihm oft, in stilles Gewahrsein gehüllt in irgendeiner freien Ecke, die er finden konnte, beim Blätterfegen vor seinem Gehweg oder beim Brauen eines Oolong für den Fall, dass ihn noch jemand aufsuchen sollte.

Als wir gerade erst frisch aus unseren tief im thailändischen Dschungel des Wat Dtao Dam verbrachten Wochen wieder in Singapur angekommen waren, saßen wir auf dem weichen Teppich unseres Zimmers und

3. Nāvādīpa ist der Name, den Ajahn Sucitto für mein Kanalboot vorschlug, auf dem ich derzeit lebe. Nāvā bedeutet Boot und dīpa Insel oder Zufluchtsort.

genossen die Wiederentdeckung von fließendem Warmwasser, Elektrizität und Schokocroissants. Wir packten Handys aus, die uns von Gönnern so großzügig zur Verfügung gestellt worden waren. Wir folgten den Installationsanweisungen und das klappte reibungslos bis zu dem Punkt, an dem wir die Fingerabdruckerkennungssoftware einrichten mussten. Auf Anforderung legte Ajahn Sucitto seine Finger auf die Home-Taste, das Gerät speicherte die altehrwürdige Identität ordnungsgemäß und er war bereit, sein iPhone mit einem einfachen, eleganten Antippen zu entsperren. Dann fuhren wir mit der Installation unserer singapurischen SIM-Karten fort, aber da stimmte offensichtlich etwas nicht: Ajahns Handy wollte seine Fingerabdrücke nicht erkennen – dieselben Fingerabdrücke, die es erst wenige Augenblicke zuvor gespeichert hatte. Was auch immer er versuchte, das Gerät weigerte sich, sich zu fügen. Ich schlug ihm vor, sich die Schicht Marmite vom Daumen abzulecken, aber auch das klappte nicht. Er installierte seine Fingerabdrücke ein zweites Mal, und wieder nichts! Im Nachhinein ermutigte ich ihn, dies als positiv zu interpretieren – dass seine Verbindung zur Erde eindeutig jegliche aussagekräftige Verbindung zu Computern verhinderte. Tatsächlich weigern sich bis heute die fortschrittlichsten Verbrauchertechnologien der Welt, anzuerkennen, dass da jemand ist, wenn Ajahn Sucitto versucht, mit ihnen zu kommunizieren!

Einige Wochen später, in den letzten Märztagen, als wir uns schon auf die bevorstehende Heimreise vorbereiteten, luden uns unsere großzügigen Gastgeber Kittisāro und Ṭhānissarā auf eine Safari ein. Wir nahmen das Angebot gerne an und wurden noch vor Tagesanbruch in der St Lucia Safari Lodge im Nordosten Südafrikas geweckt und tief in den Busch gefahren. Unterwegs erklärten unsere Reiseleiter, die ausgedörrte Landschaft sei das Ergebnis einer monatelangen Dürre – die normalen Regenfälle waren ausgeblieben, das ganze Land litt und wir würden wahrscheinlich nicht viele Wildtiere zu sehen bekommen. Der ältere der beiden – ein echter Wilderer, der zum Wildhüter geworden war – versicherte uns jedoch, dass sich unsere Chance, einen Blick auf irgendein Tier zu erhaschen, dank ihrer jahrelangen Erfahrung um einiges erhöhen würde.

Das sanfte Glühen am Horizont verdichtete sich von staubrosa über umbrabraun bis bernsteinfarben und wurde schließlich zu einer wahren Lichtflut, die offenbar nur freigesetzt worden war, um uns zu beeindrucken und unsere Fantasie zu beflügeln, wie längst verlorengegangene Stämme einst eine derartige Morgenröte als Beweis für das Göttliche gesehen und sich vor ihr verbeugt haben mussten.

Dann plötzlich, gleich zu unserer Linken, ein paar Meter entfernt, stand ein riesiges Spitzmaulnashorn mit einem Baby im Schlepptau und gleich dahinter ein Breitmaulnashorn, alle ruhig an mageren Grasbüscheln kauend. „Das haben wir noch nie gesehen“, erklärten die Führer, „Spitzmaul- und Breitmaulnashörner zusammen und ein Baby noch dazu. Wir haben großes Glück, das zu erleben.“ Wir verweilten lange genug, dass sich der Anblick dieser außergewöhnlichen Kreaturen in unserem Bewusstsein verankern konnte, und fuhren dann die Strecke weiter entlang. Als Nächstes sahen wir auf der rechten Seite ein Nashornkadaver, das einige Nächte zuvor von Wilderern wegen seines Horns erschossen worden und jetzt von Geiern umzingelt war, die, als wir ankamen, das Tierkadaver gerade bis auf die Knochen blank geschält hatten und sich nun auf trockenen, schiefen Ästen drum herum versammelten oder mit den Aufwinden über den Gebeinen aufstiegen. „Das haben wir noch nie zuvor gesehen“, erklärten die Führer, „die letzten Momente eines wilden Fressrausches. Wir haben großes Glück, das mit anzusehen.“ Nach dem nächsten Hügel krönte ein Unterstand aus Bäumen auf einem Hochplateau und darüber schwebte ein riesiger Kampfadler. Wir hielten an, versammelten uns am staubigen Wegrand neben Ajahn Sucitto und beobachteten schweigend, wie sich der kreisförmige Flug des Adlers verengte, bevor er plötzlich unter dem Vordach außer Sichtweite abtauchte. Einen Moment später tauchte er mit einer riesigen Schlange in seinen Krallen wieder auf. „Das haben wir noch nie gesehen“, erklärten die Führer, „ein Kampfadler, der eine Schlange erbeutet. Wir haben großes Glück, das zu sehen.“

Und mit derartigen Beobachtungen und Erklärungen entfaltete sich der Tag weiter. Eine Flotte von Elefantenweibchen raste mit Vollgas neben unserem Allradantrieb einher, stürmte dann voraus und hielt wieder an, um zu fressen: „Das haben wir noch nie zuvor gesehen“, erklärten die Führer. Später wurden wir von einer zwanzigköpfigen Herde umgeben, darunter ein charmantes, einwöchiges Kalb, und man sagte uns, wir sollten „vollkommen still und ruhig“ bleiben, während die großartige Matriarchin uns nur zwei Meter entfernt direkt in die Augen guckte. „Das haben wir noch nie zuvor gesehen“, erklärten die Führer wieder. Jedes Erlebnis wurde als einzigartig und verblüffend angekündigt, und jedes Mal sah ich zu meinem lieben Freund Ajahn Sucitto hinüber, der es ruhig zu akzeptieren und zu genießen schien, als ob all das irgendwie normal sei.

Beim Zusammenstellen dieses Buches für Ayyā Kittiñāṇī nahm ich mir einen Moment Zeit, um in den anderen Erinnerungen zu lesen, und es überraschte mich nicht, dass Qualitäten wie Respekt, Weisheit, Empfindsamkeit, Humor, Großzügigkeit und Intelligenz immer wieder heraufbeschworen werden, und dass um sie herum so wunderbare und freimütig geteilte Erinnerungen an Freundschaft, Respekt und Liebe entstanden sind. Ganz offensichtlich hat uns die Zeit mit Ajahn Sucitto alle sehr bereichert. Ich möchte mich abschließend für seine Unterstützung und sein Verständnis bedanken, vor allem auch während der Zeit, als meine eigene Hingabe und Praxis nicht gerade inspirierend waren.

Nick Scott

MAY 2018

Die Ankündigung unseres ersten „Senior-Mönchs“ in Harnham war nicht gerade vielversprechend. Ajahn Sumedho rief Richard Hopkins an und sagte ihm, er könne den Mönch, den er zu schicken beabsichtigt hatte, nun doch nicht schicken, da dieser in seine Heimat nach Kanada zurückkehren musste. „Also schicke ich euch Sucitto, aber es wird nur für ein halbes Jahr sein.“

Wir hatten ein Ferienhaus, das sich in einem kleinen Weiler in Northumberland im Norden Englands befand, zum Zwecke der Gründung eines kleinen Zweigklosters angemietet und in gemeinschaftlicher Wochenendarbeit mit einem Innenbad und einer Küche ausgestattet. Jetzt warteten wir voller Vorfreude auf unsere Mönche.

Wer war also dieser „Sucitto“? Richard hatte mir erzählt, er hätte mit am ersten Meditationskurs unter der Leitung von Ajahn Sumedho teilgenommen, den wir ebenfalls besucht hatten. Er war allerdings nicht einer der drei jungen Mönche gewesen, die wir in der ersten Reihe gesehen hatten, die ganz aufrecht saßen und sich während der Meditationssitzungen oder der Reden Ajahn Sumedhos nicht rührten. Er war der andere Mönch, der in Oakenholt wohnte und den wir nur gelegentlich auf dem Gelände sahen, in seltsam bunten Roben – die eher grün als braun aussahen – und er hatte auch keine so elegante Haltung wie die anderen. Damals hatte ich angenommen, sie hätten sich dagegen entschieden, ihn vorne neben Ajahn Sumedho auf dem Präsentierteller zu platzieren, da er dafür wohl noch nicht gut genug war.

Aber ich wusste auch, dass es dieser „Sucitto“ gewesen war, der unser Haus gutgeheissen hatte, als er auf seiner Rückreise aus Edinburgh mit Richard hier angehalten hatte. Ein anderer Mönch, der zuvor hier

gewesen war, hatte das Haus beim Besichtigen für unbewohnbar erklärt, aber Sucitto hatte nur zu Richard gesagt: „Worauf wartet ihr noch?“ Ich war sehr neugierig, mit wem wir es zu tun haben würden. „Sucitto“ kam mit zwei weiteren an, einem jungen und sehr enthusiastischen Italiener, der gerade erst zum Novizen geworden war, und einem schlaksigen Anagārika in Weiß aus Nordengland. Da es nicht viele von uns gab, die das neue „Kloster“ unterstützten, lernten wir sie alle gut kennen: Wir mussten ihnen Essen und alles andere, was sie brauchten, bringen und den Transportbedarf decken. Wir fuhren regelmäßig nach Newcastle, um die dortige Meditationssitzung am Mittwochabend anzuleiten. Das hatten wir bis dahin schon jahrelang allein gemanagt, unterstützt durch unseren kleinen engagierten Kern, und nun freuten wir uns auf den positiven Effekt, den ein Mönch auf die Mitgliederzahl haben würde. Wir täuschten uns allerdings in unserem Optimismus. Unser neuer Mönch ging zwar gerne in seinen Reden auf die Lehre Buddhas über den *dukkha* (das Leiden) ein, doch nur wenige der Neuen schienen sich dafür zu interessieren und kamen nicht mehr wieder.

Immerhin bedeutete seine Einsicht in die Schwierigkeiten des Lebens, dass er kein Problem mit dem spartanischen Zustand ihrer Unterkunft hatte. Ich erinnere mich an seine Freude angesichts ihres ersten, aus Naturstein gebauten Schreins. Er war auch gerne bereit, sich der rückenbrechenden Renovierungsarbeiten des Häuschens anzunehmen, während er gleichzeitig darin wohnte, um dem zukünftigen Sangha etwas Besseres zu bieten. Nicht, dass er für solche Tätigkeiten besonders qualifiziert gewesen wäre. Das war keiner von ihnen. Ich entsinne mich, wie er mir einmal einen neu eingebauten Türsturz zeigte – ich fungierte als „Berater“, aber nur, weil ich selbst gerade dabei war, mein Haus zu renovieren. Wir sahen ihn uns von unten an. „Wieso steht da POT [Anm. d. Ü.: *Topf*] drauf?“ „Das ist nicht POT, *bhante*. Wenn du dich umdrehst, wirst du sehen, dass es TOP [Anm. d. Ü.: *oben*] heisst. Das schreiben sie in den Zement, damit man es nicht – so wie hier – verkehrt herum einbaut.“

Die Hauptaufgabe des ersten halben Jahres war der spektakuläre Einbau einer Isolierschicht. Die alte Hütte, die mehrere Jahre leer gestanden hatte, war wirklich feucht, als sie einzogen. Also machten sich die drei mit Hammer und Meißel an die Arbeit, entfernten die Steinmauern des ersten Meters dicken Putzes und bohrten dann Hunderte von Löchern, um die neue Dämmschicht reinzuspritzen. Die Mauern waren dick und bestanden aus großen Brocken einheimischem Gesteins, unter anderem hartem Kalkstein und Marmor. Da sie nicht so erfahren waren, brachen die langen Bohreinsätze des gemieteten Großbohrers regelmäßig, sogar der Bohrer brach mehrmals. Virginia Deaper wurde wöchentlich gerufen, um sie zurückzubringen. Irgendwann erkundigte sich die Vermietungsfirma: „Wer zum Teufel benutzt die Maschine eigentlich?!“

Enthaltensamkeit und Entbehrungen waren damals sein Ding. Das berühmteste Beispiel dafür entdeckte ich durch Zufall. Es war die Vassa, die dreimonatige Regenzeit-Klausur, die Zeit, während der sich buddhistische Mönche ihrer Praxis besonders fleißig widmen. Ich hatte ihnen ihre Mahlzeit für diesen Tag gebracht. Als ich sie fürs Anbieten in der Küche anrichtete, näherte sich mir der junge Anagārika und mittlerweile Abt des italienischen Klosters: „Nick, würdest du bitte auch diesen Kuchen anbieten, den meine Mutter geschickt hat?“ Ich sagte: „Wieso denn? Du solltest ihn lieber für einen besonderen Anlass aufbewahren.“ „Aber dann würde er im Eimer landen“, erwiderte er mit einem vor Verzweiflung zerknitterten Gesicht, „Meine Mutter hat ihn doch eigens gebacken.“ „Was?!“

Der Ehrwürdige Sucitto, inspiriert von der Art, wie Ajahn Chah manchmal verschiedene Currys zusammen in einen großen Topf gegeben hatte, um zu verhindern, dass sich Mönche vom Geschmack überwältigen ließen, hatte beschlossen, diese Methode während der Vassa in Harnham zu übernehmen – aber nur, wenn das Essen nicht von außen gespendet wurde. Also hatten wir nichts davon mitbekommen. Als Richard es Ajahn Sumedho erzählte, schickte er ihnen eine Schachtel Schokolade und der Ehrwürdige Sucitto verstand den Wink. Das Vermischen

mehrerer verschiedener Currys war eine Sache, aber Kuchen, Curry, Brot und was auch immer sonst noch in einem großen Eimer mit einem Holzlöffel zusammenzurühren, war etwas anderes.

Diese Vorliebe für Enthaltbarkeit war nicht nur eine Quelle toller Geschichten, sie besaß auch eine andere Seite, die mir besonders gut gefiel und die ich sehr schätzte: Der Ehrwürdige Sucitto hatte einen wunderbaren Sinn für das Absurde, eine Fähigkeit, sich über die Welt und ihr Unglück zu amüsieren, das ich mich vor Lachen schütteln musste. Er hatte auch eine klare Haltung, eine „So ist es nun mal und wir müssen das Beste daraus machen“, die einem Überoptimisten und Romantiker in den Zwanzigern wie mir den Umgang mit den Rückschlägen und Schwierigkeiten des Lebens erleichterte und mich dazu inspirierte, weiter mit ihnen zu praktizieren. Als er nach diesen ersten sechs Monaten ersetzt wurde und ins Kloster Chithurst und später Amaravati zurückkehrte, suchte ich ihn immer auf, wenn ich dort zu Besuch war. Das taten wir alle. Wir hatten ihn sehr lieb gewonnen. Und er würde uns jedesmal wieder zum Lachen bringen mit seinen Bemerkungen über das Leben und dessen Herausforderungen.

Wir verbrachten später auch ein halbes Jahr zusammen, pilgerten nach Indien zu den heiligen Stätten des Buddhismus und schrieben dann gemeinsam ein zweibändiges Buch darüber. Zu Beginn dieses Buches schildere ich die entsetzte Reaktion der anderen auf die Nachricht, dass ich Ajahn Sucitto begleiten würde, der ja für seine Härte und Strenge bekannt war. Aber eigentlich empfand ich das selbst anders. Ich hatte mich gefreut, als Ajahn Sumedho ihn ausgewählt hatte. Das lag an seiner direkten Ehrlichkeit und seiner Hingabe an den Pfad. Ich respektierte ihn. Das wiederum bedeutete, dass ich mich zwar oft frustriert fühlte, aber nie wütend auf ihn wurde. Seine Beweggründe waren so selbstlos. Und in diesen sechs Monaten hielt er einen so hohen Standard aufrecht, wie ich ihn nie für mich selbst hätte einhalten können. Aus diesem Grund war die indische Pilgerfahrt das Ereignis meines Lebens, das die tiefgreifendste und segensreichste Wirkung auf mich haben sollte.

Genau diese Eigenschaften haben ihn auch zu einem so guten Abt gemacht. Er war genau das, was junge Mönche in der Ausbildung brauchten: jemand, der zum Nachdenken anregt, der einen hohen Standard setzte, aber auch wirklich mitfühlend war. Nach unserer Pilgerreise verbrachte ich während der Abtzeit von Ajahn Sucitto in Chithurst zehn Jahre dort als Projektleiter der Dhamma-Halle. Da ich ihm nahestand, spürte ich, wie anspruchsvoll diese Rolle für ihn sein konnte: Leiter einer Gemeinschaft von mehr als zwanzig Menschen, rund um die Uhr erreichbar, und gleichzeitig Klostervorsteher und Lehrer aller Gönner und Unterstützer. Ungefähr einmal im Monat frühstückten wir zusammen und dabei erzählte er von einigen aktuellen Problemen. Ich musste mir dann immer wieder vor Augen halten, dass ich die einzige Person war, mit der er seine Last teilen konnte, daher bekam ich einen unverhältnismäßig hohen Anteil der Schwierigkeiten zu hören. Dennoch schien es mir eine ziemliche Belastung zu sein!

Diese Erfahrung half mir zu verstehen, wie er, und wie mir scheint, Ajahn Sumedho und Ajahn Chah, zu den außergewöhnlichen Wesen geworden sind, die sie wurden. Sie alle waren gewillt, diese Last selbstlos und gewissenhaft zu tragen, obwohl es nicht gerade das war, was sie unbedingt tun wollten. Sie hatten diese gewissenhafte Bereitschaft zur Grundlage ihrer Praxis gemacht, gepaart mit einer Enthaltbarkeit, die wir Laien leicht als „übertrieben“ abtun könnten. Darin ähnelten sie den frühchristlichen monastischen Heiligen sehr – denen, die ohne die Zustimmung Roms anerkannt wurden. Einer von ihnen, der Heilige Cuthbert von Northumberland, hatte auf einem Felsvorsprung im Meer vor der Klosterinsel Lindisfarne gelebt, in einem kleinen Steingehege, von dem aus er nur den Himmel sehen konnte. Dennoch hatte er sich widerwillig bereit erklärt, Abt und schließlich Bischof von Durham zu werden, und er wird bis heute für seine Weisheit und sein Mitgefühl verehrt. Der Schlüssel liegt in dieser Ergebnisheit. Andere gelangen bis zu diesem Punkt und sind nur noch daran interessiert, die Früchte ihrer Bemühungen selbst auszukosten.

Ende der 90er Jahre nutzte die Nonnengemeinschaft in den Klöstern Gruppentherapie, um interpersonelle Schwierigkeiten zu bewältigen. Die Mönche gingen nicht ganz so weit, aber Anfang 2000 begann eine Gruppe von Mönchen mit einer Art achtsamer Gruppendialog-Praxis, wobei Ajahn Sucitto einer der rangältesten Mönche war. Ich erinnere mich an eines unserer Frühstücksgespräche, als ich darauf hinwies, dass viele beeindruckende alte Mönche, die man in Asien traf, eigentlich ziemlich „verrückte“ Persönlichkeiten waren, die allerdings ihre Persönlichkeit transzendiert und nicht versucht hatten, sie zu ändern. Er stimmte mir zu. Ich glaube, genau das Gleiche ist auch mit jenem seltsamen Mönch passiert, den ich vor all diesen Jahren damals auf dem Gelände von Oakenholt herumlaufen sah. Und wir sollten ihn jetzt, ebenso wie die frühchristlichen Klosterheiligen, in Ehren halten.

LUANG POR SUMEDHO UND AJAHN SUCITTO 2006 IM KLOSTER CITTAVIVEKA



Erinnerungen
Ajahn Sucittos
an Luang Por Sumedho

Ajahn Sumedho, mein Lehrer

DIESE ERINNERUNG TEILTE AJAHN SUCITTO AM 26. JULI 2014 –
AM VORTAG DES ACHTZIGSTEN GEBURTSTAGES
VON LUANG POR SUMEDHO – IM KLOSTER AMARAVATI.

Heute Abend wurde ich gebeten, ein paar Erinnerungen an meine Zeit mit Luang Por Sumedho zu teilen. Gewöhnlich verzichte ich auf viele Anekdoten, zum Teil, weil das Gedächtnis die Dinge verzerrt und es bestenfalls einen Bruchteil der Wahrheit anbieten kann. Doch die Rückbesinnung auf meinen Lehrer vermittelt mir ein Gefühl der Verbindung und der Wertschätzung. Meiner Meinung nach stammt das, was wir lernen und uns wirklich zu Herzen nehmen, nicht aus Büchern, sondern vielmehr von anderen Menschen.

Dieser besondere Mensch ist schon seit fast achtunddreißig Jahren ein wesentlicher Bestandteil meines Lebens. Das ist die längste Zeit, die ich je jemanden gekannt habe, außer meinen Bruder – aber Luang Por Sumedho habe ich mehr zu sehen bekommen als meinen Bruder! Er ist also eine sehr mächtige Präsenz in meinem Leben gewesen. Mit ihm war ich zusammen, von ihm lernte ich, an ihm prallte ich ab, von ihm wurde ich verwirrt oder inspiriert, empfangen, willkommen geheißen und manchmal sogar ignoriert – oder zumindest schien mir das so! Er ist jemand, der den Dhamma-Vinaya mit Integrität verkörpert und das ist etwas, wovon ich gelernt habe.

Meine Erinnerungen und Wahrnehmungen bleiben Fragmente, die ich auf meinen Schrein lege – den Schrein meines Geistes. Sie lösen in mir ein Gefühl der Inspiration aus. Sich an seine Lehrer zu erinnern, seien das normale Lehrer oder Dhamma-Lehrer oder gar die eigenen Eltern, ist ausgesprochen wichtig, denn sie werden alle in unser *citta* aufgenommen und ein Teil davon. Wir sind nicht wirklich getrennt. Unser Geist ist wie ein Strom, der Einflüsse anderer Menschen in sich aufnimmt. Darunter sind viele seltsame, sonderbare und schmerzhaft Dinge, aber

dann erhalten wir gelegentlich etwas, das uns sehr starken Aufwind gibt, etwas, das uns tief bewegt. Diese Fähigkeit des Dhamma, sich in einer bestimmten Person zu manifestieren, ist so wertvoll und kostbar, aber es ist wichtig, das angemessen zu handhaben.

Wie Luang Por selbst sagen würde: „Luang Por Sumedho ist eine Wahrnehmung im Bewusstsein“ und „Es gibt hier keine wirkliche, feste Person“. Unsere Wahrnehmungen anderer Menschen sind vergängliche Gestaltungen, die in unserem Bewusstsein entstehen, und dennoch können sie einen enormen Einfluss auf unser Leben haben. Die als schön empfundenen Wahrnehmungen speichern wir und diejenigen, die wir in Frage stellen oder immer noch zu begreifen versuchen, kontemplieren wir. Auf diese Weise können wir die Qualitäten unserer Lehrer und Mitpraktizierenden unmittelbar in uns aufnehmen. Andererseits machen wir hoffentlich durch unsere eigene Lebensweise ebenfalls einen geschickten und hilfreichen Eindruck auf andere, den sie dann aufnehmen können. Das Dhamma-Feld menschlicher Manifestationen ist eine kostbare Bereicherungsquelle, an der wir alle teilhaben können.

Ein Merkmal von Luang Por, das mir in den Sinn kommt, ist, dass er groß ist. Nicht nur körperlich: Wenn er irgendwo eintritt, füllen seine Energie und Präsenz den gesamten Raum – und eine Menge Nichts oder ein riesiges Etwas, das nicht nur eine Person ist, wird spürbar. Er hinterlässt einen bleibenden Eindruck und viele großartige Dinge scheinen um ihn herum zu geschehen. Da ich jedoch das Privileg habe, ihn gelegentlich auch in seiner Kuti aufzusuchen und persönlich zu sprechen, weiß ich, dass er öfters zu sagen pflegt: „Ich habe nicht viel getan“ oder „Ich habe nicht sehr viel zu sagen“. „Ich habe nicht viel zu lehren.“ „Da ist nichts, woraus man eine große Sache machen könnte.“ Und in gewisser Weise ist das auch wahr. Aber diese Persönlichkeit ist der Kanal, über den sich gewaltige *pāramī* manifestieren und wir brauchen definitiv diese persönliche Form. Versucht mal, mit einem Buch zusammenzuleben und überzeugt euch davon, wie gut sich das nach ein paar Jahren anfühlt! Wenn ihr euch hinsichtlich eurer Praxis wirklich jämmerlich oder

desillusioniert fühlt, solltet ihr mal mit einem Buch reden und schauen, ob euch das hilft! Bittet doch mal ein Buch, ein Kloster zu bauen. Das wird es bestimmt nicht schaffen, stimmt's?

Eine weitere Besonderheit Luang Pors ist seine enorme Valenz. Valenz bezieht sich auf Atome und kennzeichnet die Anzahl aller weiteren Atome, mit denen sie sich verbinden können. Wasserstoff kann sich nur mit einem einzigen weiteren Wasserstoffatom verbinden. Sauerstoff kann sich mit zwei Atomen verbinden, und Luang Por Sumedho ist wie Uran – der schafft es auf 128! Eine Vielzahl von Menschen kann leicht Zugang zu ihm bekommen und dabei etwas Besonderes entdecken, das sie anspricht. Er besitzt die Gabe, etwas Gutes und Wahres zu verkörpern und einem breiten Spektrum vom Menschen zu vermitteln. In unserer Klostergemeinschaft gibt es Leute, die früher Schüler, Tänzer, Lehrer, etc. waren. Luang Por hat die großartige Fähigkeit, etwas Universelles und Vielseitiges zu repräsentieren, ohne dabei den Kontakt zu seiner wichtigsten Inspiration zu verlieren: Luang Por Chah, die Waldtradition und der Theravada-Buddhismus in Thailand. Diesbezüglich bewahrt er immer wieder seine Integrität. Er kann eine Pfahlwurzel in den Boden wachsen lassen und sich gleichzeitig nach oben verzweigen, ohne die Verbindung zur Erde zu verlieren. Ich kenne sonst niemanden, der dazu fähig wäre.

Was das Verzweigen anbelangt, ist es ihm stets leichtgefallen, viele Formen der Praxis zu nutzen. Er baute eine starke Verbindung zu Meister Hua, dem chinesischen Ch'an-Meister auf – und das war eine der Hauptbedingungen, die die Gründung des Abhayagiri-Klosters in Kalifornien ermöglichte. Er hat früher auch an vielen interreligiösen Treffen teilgenommen. Dann gab es den Dalai Lama, wie auch die Zen- und tibetischen Mönche, mit denen er achtzehn Jahre lang zusammen an einer Sommerschule in Leicester lehrte, aber auch Christen und Kontemplative ohne einen bestimmten Glauben wie Douglas Harding. Und wie viele unter den heute hier versammelten Gemeinschaftsmitgliedern waren noch armselige Studenten, als Luang Por Sumedho damals ihre örtliche buddhistische Gesellschaft oder Meditationsgruppe besuchte, um eine Dhamma-Rede zu halten und

sie zu inspirieren? Und heute, fünfzehn oder zwanzig Jahre später, sind sie selber Ajahns!

Wenn wir über Luang Por Sumedho sprechen, würdigen wir in ihm auch die Ursprünge unseres Nonnenordens. Natürlich kam das auch mit Ajahn Sundarā und Ajahn Candasirī zustande – ihre *pāramī* sind nicht zu verleugnen – aber ohne Luang Por Sumedho wäre kein Nonnenorden möglich gewesen. Wer hat denn die Verbindung zu Thailand hergestellt? Wer hat dem Ganzen seinen Stempel aufgedrückt? Bei der Gründung des Nonnenordens habe ich mich um viele Details gekümmert, aber das Schema, nach dem Luang Por bei dieser und vielen anderen Sangha-Entwicklungen immer wieder verfuhr, war, dass er die Grundlagen schaffen und dann andere anziehen würde, die sich der Detailarbeit annahmen, wie Ajahn Munindo, Ajahn Vajiro, Ajahn Amaro, Ajahn Jutindharo oder Ajahn Attapemo. Wir alle haben viel geleistet, aber ohne ihn hätte den Details jegliche Grundlage oder laufende Unterstützung gefehlt.

Ähnliches kann man auch über George Sharp und den English Sangha Trust sagen. Sie haben auch viel geleistet. Aber was war vor Ajahn Sumedho passiert? Nichts. Die *vihāra* stand leer. Es herrschte die Auffassung, dass es für Bhikkhus unmöglich sei, in Großbritannien zu leben. Der letzte Bhikkhu hatte um 1972 gesagt: „In diesem Land ist das ein Ding der Unmöglichkeit. Hier kann man das nicht schaffen.“ Dann tauchte ein amerikanischer Bhikkhu in Hampstead auf und setzte alle Hebel in Bewegung. Indem er was tat? In seinen eigenen Worten: „Ich bin nicht gekommen, um den Buddhismus zu lehren oder ihn in den Westen zu bringen. Ich wurde eingeladen, die vier Requisiten⁴ zu empfangen und den Dhamma-Vinaya weiter zu praktizieren. Das war's.“ Und er ließ den Rest ohne eine bestimmte Strategie geschehen. Bei all den verschiedenen Dingen, die Luang Por ausprobierte und erforschte, kam er immer wieder auf diesen grundlegenden Punkt zurück, nämlich der Praxis des Dhamma-Vinaya und dessen immer tieferes Ergründen. Und das Schöne daran ist, dass es

4. Die vier Requisiten sind: Kleidung, Nahrung, Unterkunft und Medizin.

nicht ausschließend war. Er würde mystische Aspekte des Christentums oder Nagarjunas untersuchen und diese Lehren aufnehmen, absorbieren und mit der Pfahlwurzel der direkten Praxis rückverbinden. Dabei ging er weder verloren noch geriet es außer Kontrolle. Er blieb auf dem Boden des buddhistischen Mönchstrainings fest verwurzelt und vertraute voll und ganz auf den Dhamma-Vinaya und seine direkte Erfahrung.

Ich erlaube mir, ein paar Worte über mich selbst zu erzählen, um euch einen Eindruck davon zu vermitteln, woher ich komme und warum Luang Por mir so viel bedeutet. Ich hatte das Bhikkhu-Training nicht unter Luang Por Chah, sondern mehr oder weniger zufällig begonnen. Ich war auf Reisen gewesen und allmählich der Welt überdrüssig geworden, zog umher und tat dieses und jenes. Ich erkannte die Notwendigkeit, innezuhalten, um etwas Sinnvolles entdecken zu können. So landete ich in Thailand, worüber ich überhaupt nicht viel wusste. Ich hatte ungefähr einen Absatz in einem Reiseführer darüber gelesen und der hatte sich gut angehört. Der Buddha war für mich ein cooler Typ. Als ich in Indien war, hatte ich bereits versucht, mich auf etwas Spirituelles einzulassen, konnte aber einfach keinen persönlichen Zugang finden. Es gab immer irgendwelche Dinge, die man annehmen musste: den Glauben an einen Guru oder den Glauben an eine bestimmte Kosmologie. Mein Geist war dafür viel zu rational und zynisch. Aber als ich in Thailand war und irgendwo eine Meditationsinfo sah, dachte ich mir: „Ich werde dahingehen. Es wird mir immerhin helfen, meinen Kopf wieder in Ordnung zu bringen.“ Also ging ich hin und erkannte ziemlich schnell, dass ich gar nicht mein Verstand war, da ich ja meine Gedanken beobachten konnte, und dass ich mehr davon tun musste.

Ich verbrachte dort insgesamt drei Jahre und wurde im burmesischen *satipaṭṭhāna*-System unterrichtet. Drei Jahre blieb ich in einer kleinen Hütte. Es gab keine Konversation, keinen gemeinsamen Tee, kein gemeinsames Essen, keine *pūjā*. Wir durften auf *piṇḍapāta* gehen, aber in aller Stille. Das war das Ereignis des Tages, danach hieß es „zurück in deine Hütte“. Wir folgten einer intensiven Meditationspraxis, bei der du alles mental notieren solltest. Wenn du also einen Ton hörst, notierst du „hören“; während du die Hand hebst, notierst du „heben“. Du tust alles

sehr langsam und notierst dabei gedanklich: „beabsichtigen, im Begriff sein zu heben, heben, bewegen, berühren, etwas fühlen, hinstellen.“ Da ist diese Stimme in deinem Hirn, die alles dokumentiert, was passiert. Drei Jahre lang habe ich das den ganzen Tag lang durchgezogen. Ich befand mich in keinem sonderlich guten Zustand. Ich wurde unheimlich angespannt! Ich will weder behaupten, dass es allen so ging wie mir oder dass es der einzig richtige Weg zu meditieren gewesen wäre, aber so habe ich damals nun mal geübt. Um richtig konzentriert und achtsam zu werden, pflegte ich eine Almosenschale in die Hand zu nehmen, sie mit Wasser aufzufüllen, bis das Wasser über dem Rand der Schale stand, und dann zu versuchen, sie aufzuheben und damit herumzulaufen, ohne einen Tropfen zu verschütten. Probiert es mal selbst! Der Wasser steht bis über den Rand der Schale, so dass es beim geringsten Zittern überschwappen wird. Das verstand ich damals unter Meditation: die hochgradig intensive Konzentration auf einen Punkt.

Mittendrin wurde ich in ein Kloster nach Chiang Mai geschickt, um eine superintensive Übungszeit von sechs Wochen zu absolvieren. Nachdem etwa die Hälfte der Zeit vergangen war, klopfen die dortigen Mönche an meine Tür und meinten: „Oh, du musst mitkommen, du musst mitkommen!“ „Was? Ich meditiere.“ „Nein, du musst mitkommen, um Sumedho zu sehen!“ „Was ist Sumedho?“ „Ajahn Sumedho kommt in die Stadt. Du musst ihn aufsuchen.“ „Oh. Sumedho? Wer ist das?“ Sie antworteten, er sei ein amerikanischer Mönch, der mit Ajahn Chah lebte. Ich hatte bisher nur einen einzigen fotokopierten Artikel über Ajahn Chah gelesen, der davon berichtete, wie streng sein Kloster war, also dachte ich: „Ach, du liebe Güte, ich bin selber ohnehin schon intensiv und unglücklich genug und werde jetzt auf jemanden treffen, der schon seit zehn Jahren so praktiziert und auch so enthaltsam ist. Das wird nicht gerade lustig.“ Ich stellte mir eine Art Marine-Feldweibel vor, der gleichzeitig steif und emotional verkümmert war. Doch ich hatte das Gefühl, als Gast dieser Mönche, die so nett zu mir gewesen waren und mir eine Unterkunft angeboten hatten, da mitgehen zu müssen.

Sie brachten mich zu einem Haus, in dem Ajahn Sumedho auf einem großen Stuhl saß und Ajahn Pabhākarō neben ihm auf dem Boden. Wir gingen also hinein und verbeugten uns vor ihnen, die thailändischen Mönche unterhielten sich noch ein wenig miteinander und verschwanden dann wieder. Ajahn Sumedho sagte zu mir: „Ich wurde gebeten, hierher zu kommen und einen Dhamma-Vortrag zu halten, aber es ist keiner erschienen.“ So saß ich dann also mit Ajahn Sumedho zusammen und verbrachte ganze drei Stunden mit ihm.

Ich kann mich jetzt nicht mehr erinnern, worüber wir gesprochen haben, aber darum ging es auch gar nicht. Ich spürte eine gewaltige Präsenz von Warmherzigkeit, Offenheit, Einfachheit und Gelassenheit. So etwas hatte ich noch nie erlebt. Er war unerschütterlich, geerdet und doch bescheiden und höflich. Man brachte uns Tee und er bestand darauf, mir zuerst eine Tasse einzugießen und anzubieten, bevor er sich selbst bediente. Das hätte er nicht tun müssen. Das war etwa im Dezember 1976, und er meinte: „Ich wurde gebeten, ein Kloster in Großbritannien zu gründen.“ „Ach ja?“ „Ja, irgendwo in Somerset.“ „Na dann, viel Glück!“ Ich konnte mir kein buddhistisches Kloster in Somerset vorstellen. Die Gegend schien mir dafür zu abgelegen und traditionell. Wie dem auch sei, an diesem Punkt verabschiedeten wir uns und gingen unserer getrennten Wege.

Ich gab mich wieder meiner intensiven Praxis hin, aber das Gespräch hatte in mir eine Frage ausgelöst. Was verbirgt sich hinter dieser Person? Wie weit ist er gekommen? Hmm. Da steckt mehr dahinter als nur eine Meditationstechnik. Anderthalb Jahre später starb mein Vater und ich verspürte den Wunsch, nach Großbritannien zurückzukehren, um meine Angelegenheiten in Ordnung zu bringen und eine Weile bei meiner Mutter zu sein. Mein damaliger Lehrer stand in Verbindung mit Ajahn Paññāvaddho⁵ und es gab ein *farang*-Netzwerk von

5. Ajahn Paññāvaddho war ein britischer Mönch, der 1956 zum Bhikkhu ordiniert wurde. Er lebte fünf Jahre lang in der Londoner Buddhist Vihāra, bevor er nach Thailand ging. 1963 wurde er unter Ajahn Maha Boowa im Kloster Wat Pa Baan Taad aufgenommen und lebte dort bis zum 18. August 2004, als er verstarb. Er war ein sehr angesehener Lehrer und Praktizierender und sein Dasein war für viele Menschen aus aller Welt von großem Nutzen.

Mönchen, die die neuesten Nachrichten untereinander verbreiteten.

Es hieß: „Sumedho ist in London.“ Ich bekam seine Adresse und den Rat, ihn aufzusuchen. Das war ein weiteres kleines Geschenk für mich.

So kam ich nach Großbritannien. Das fiel mir außerordentlich schwer, nachdem ich drei Jahre in der Einsamkeit verbracht hatte, ohne zu sprechen, abgesehen von kurzen Rückmeldungen an meinen Lehrer. Von der sensorischen Isolation wechselte ich abrupt in ein nicht-buddhistisches Land und gab mir Mühe, einige rechtliche und familiäre Angelegenheiten zu klären, während ich mich gleichzeitig mit dem Tod eines Elternteils auseinandersetzen musste. Nach etwa sechs Wochen fühlte ich mich völlig verloren. Mein intensives Notieren war mir in dieser Hinsicht nicht besonders nützlich. Ich erinnere mich, dass ich draußen irgendwo unterwegs war, im Regen stand und versuchte, mich zu erden, weil ich von allem einfach so überwältigt war. Ich glaube, um ein Haar wäre ich nicht Mönch geblieben. Das stand wirklich auf des Messers Schneide. Ich konnte mir den Bezug, den diese orientalische Tradition zur britischen Gesellschaft des zwanzigsten Jahrhunderts haben könnte, einfach nicht vorstellen. Doch dann klopfte ich an die Tür der Hampstead Vihāra in Haverstock Hill und schon öffnete sie sich. Es war eine ziemlich kleine *vihāra* und diese mächtige Gestalt füllte beinahe den ganzen Türrahmen. „Oh, hallo.“ Er erkannte mich und bat mich herein. Meine Wahrnehmung in dem Moment war: „Ajahn Sumedho ist die Tür. Die Tür öffnet sich, und du trittst ein.“

Die ansässige Bhikkhu-Gemeinschaft bestand aus Ajahn Vīradhammo und Ajahn Ānando; Ajahn Vajiro war damals noch ein Anagārika. Ich glaube, es gab zwei oder drei weitere Anagārikas und drei Sāmaṇeras. Ajahn Vimalo war als Laie dabei, mit seinem herrlichen Sinn für Humor und seiner spontanen Art. In der *vihāra* menschelte es sehr. Wir machten so Sachen wie gemeinsam Mahlzeiten einzunehmen, uns miteinander zu unterhalten und gemeinsam nach draußen zu gehen. Ich fand es wunderbar, die enge Schublade meiner intensiven Praxis zu verlassen und zu spüren, dass das Bhikkhu-Dasein lebenswert sein konnte! Wir gingen in Hampstead Heath

auf *piṇḍapāta*. Davor war ich wirklich nur jemand, der meditiert und Roben getragen hatte. Ich war kein Bhikkhu gewesen. Plötzlich dachte ich: „Das hier ist neu, das ist frisch, das ist interessant und lebendig. Es ist nichts, was du mit deiner Aufmerksamkeit machst, sondern etwas, das sich um dich legt und dich trägt. Es lebt, und du darfst daran teilhaben. Damit möchte ich mich noch eine Weile beschäftigen.“

Obwohl ich ursprünglich nicht vorhatte, länger als sechs Wochen in Großbritannien zu bleiben, bat ich schließlich darum, während der Vassa bleiben zu dürfen. Die Verhältnisse in der Hampstead Vihāra waren trotz der Tatsache, dass es sich um einen Zufluchtsort handelte, sehr beengt. Ich glaube, am meisten litten die Ajahns Ānando und Vīradhammo darunter, in London festsitzen zu müssen, da sie beide noch sehr jung an Mönchsjahren waren. Zum Glück konnten wir die Regenzeitklausur in Oxfordshire verbringen, bei den Saws, einer gläubigen burmesischen Familie, die uns einen Platz auf ihrem großzügigen Landsitz angeboten hatten. Wir wohnten in verschiedenen Zimmern und Hütten, die sie gebaut hatten, um dort Retreats abzuhalten. Während dieser Vassa gehörten Ajahn Vīradhammo, ich selbst, der Ehrwürdige Araññābho, drei Sāmaṇeras und einige Anagārikas zu unserer Gruppe. Wir gingen durch unsere Höhen und Tiefen, denn, wenn du dich für das heilige Leben entscheidest, bedeutet das eine radikale Neuausrichtung und all die Dinge, die uns normalerweise Halt geben – unsere Beziehungen, unsere Fähigkeit zu reisen und unsere vielen anderen Komfortzonen – werden einem weggenommen. Du beginnst, starke Stimmungsschwankungen zu haben. Früh aufstehen, lange Zeit stillsitzen, Tag für Tag mit der gleichen Routine und den gleichen Menschen zusammen sein ... diese Umstände sorgen dafür, dass Schwierigkeiten auftreten. Man wird launisch, bricht zusammen und streitet miteinander.

Keiner von uns beherrschte die kunstvollen monastischen Umgangsformen, die thailändische Mönche an den Tag legen. Sie sind behutsam, offen und stets höflich zueinander. Wir dagegen waren vorlaut, direkt, grob und hässlich! Da gab es den legendären Anagārika Jordan, der später Mönch wurde, und Anagārika Shaun, der Ajahn Jayasāro wurde. Wir waren alle

relativ untrainiert. Ich denke, dass Ajahn Vīradhammo (der nächstälteste Mönch nach Ajahn Sumedho) nur drei oder vier Vassa hatte, so dass wir nicht das Gefühl hatten, als gäbe es eine Menge erfahrener Leute, die die Gruppe zusammenhielten. Luang Por selbst hatte damals zwölf Vassa. Da stand er nun, neu in einem Land, in dem er noch nie zuvor gelebt hatte und wo keiner wirklich wusste, was es mit buddhistischen Mönchen auf sich hat, und sollte mit einem Haufen von Neulingen etwas auf die Beine stellen. Es war eine äußerst prekäre Situation und die ganze Verantwortung lastete auf seinen Schultern. Wir hatten nicht einmal ein Kloster, wir waren nur Gäste im Haus von jemandem. Morgens und abends hatten wir immer *pūjā*, gefolgt von der täglichen Arbeit. Ich glaube, er hielt während jener Vassa jeden Tag zwei Vorträge. Jeden Morgen einen Vortrag und jeden Abend einen, und immer im gleichen beruhigenden und stabilisierenden Ton.

Was mir bei Luang Por auffiel, war, dass er ein bestimmtes Thema aufgreifen und immer wieder darauf zurückkommen würde. Das gab uns das Gefühl der Beständigkeit und Kontinuität: Die Botschaft würde sich wiederholen, weil du sie nicht wirklich auf Anhieb verstandst. Du nimmst die Worte zwar beim ersten Mal wahr, aber seine Gabe bestand darin, dich immer wieder zum gleichen Punkt zurückzubringen, so dass du die Botschaft wirklich verstandst. In jener Vassa hieß das: „Alle zusammengesetzten Phänomene sind vergänglich, sie entstehen und vergehen.“ Loslassen, das war das Thema. Da blubberte also all dieses Zeug in dir auf: „Das ist ein weiteres vergängliches Phänomen, das entsteht und vergeht.“ Durch alle Höhen und Tiefen hindurch hieß es immer wieder, „Das ist ein weiteres vergängliches Phänomen, das entsteht und vergeht.“ Er war unerschütterlich. Eines Tages fragte ich ihn: „Langweilt dich dieser ganze Buddhismus nicht, hast du nicht genug von all dem?“ – ich kam ganz schön hässlich und direkt daher! Doch er sah mich nur an und erwiderte: „Nein, das ist wieder nur ein unbeständiges Phänomen!“

Das Schöne damals war, dass wir nur etwa zu sechst waren. Wir konnten uns alle einfach in seine Kuti quetschen und zusammen Tee trinken. Wir gingen zusammen auf *piṇḍapāta* und rieben uns die ganze Zeit aneinander.

Er war derjenige, an den wir uns alle reiben konnten und von dem etwas auf uns abfärben würde. Und er würde es einfach immer wieder hinnehmen und annehmen, ruhig bleiben, lachen und immer wieder der Fels in der Brandung bleiben. Ich würde mir Dinge einfallen lassen wie: „Warum können wir abends keine Milch trinken, obwohl wir Käse essen können? Das ist doch albern!“ Seine Antwort war: „Es ist eine verrückte Welt.“ Er verteidigte nicht, er rechtfertigte nicht, sondern lachte nur darüber: „Verrückte Welt!“ Oder du würdest dich in etwas verheddern und wütend werden, und er würde etwas von sich geben und plötzlich könntest du erkennen, was du da tust. In Ordnung, ein weiteres vergängliches Phänomen – lass es los. Ich nahm mir diese Lehre zu Herzen und versuchte, sie – so gut ich nur konnte – zu befolgen.

Wir gingen jeden Tag auf Almosenrunde und das war manchmal heftig, denn ich besaß nur Sandalen und im Winter lag oft hoher Schnee. Ich erinnere mich heute noch daran, wie ich mit eisigen Füßen anderthalb Kilometer lange Almosenrunden (natürlich hatten wir auch keine Gönner) durch den kniehohen Schnee laufen musste. Aber irgendwie wurde ich immer von seiner Disziplin, Kontinuität und Beständigkeit getragen: „Du machst das einfach. Es muss keinen Sinn ergeben, du machst es einfach.“ Er verstand es sehr gut, sich über den rechtfertigenden Geist hinwegzusetzen, der die Tatsachen immer wieder verdrehen wollte. Die Lehre war einfach, aber die Präsenz und die Fähigkeit aufrechtzuerhalten, diverse Konflikte und Dummheiten aufzufangen, die vor sich gingen, ohne dabei ins Wanken zu geraten, das war etwas anderes. So beschloss ich, ein *adhiṭṭhāna* zu machen, um hierzubleiben und zu versuchen, mitzuhelfen. Ich sagte mir: „Es gibt dreihunderttausend Mönche in Thailand, aber nur einige wenige in Großbritannien. Ich bleibe hier und helfe aus.“ Und das tat ich auch.

Im Jahre 1978 wurde uns das Waldstück Hammer Wood geschenkt, allerdings waren verschiedene juristische Verfahren damit verbunden. Ich fuhr mit Luang Por Chah und Ajahn Sumedho hin und wir sahen uns diesen Wald an. Da gab es nirgendwo etwas zum Wohnen. Das Anwesen

in Somerset war uns davor weggeschnappt worden, während alle noch darüber diskutierten, ob es sich lohnen würde, es zu erwerben oder nicht. Also dachte George Sharp, als nun Chithurst House verfügbar wurde: „Dieses Mal werden wir nicht lange darüber reden. Ich besorge es uns einfach!“ Dafür musste er einiges an heftiger Kritik über sich ergehen lassen, aber er verschaffte uns einen Platz zum Leben. So zogen wir im darauffolgenden Jahr ins Chithurst House und brachten die mit Hammer Wood verbundenen rechtlichen Voraussetzungen unter Dach und Fach. Plötzlich hatten wir diesen Ort und es war wunderbar, weitläufig ... und eine Katastrophe – eine völlige Ruine! Die ganze Zeit, die ich da war, haben wir nur gearbeitet, bis auf die *pājā* morgens und abends und der nächtlichen Meditation am *Wan Phra*. Ajahn Sumedho hielt jeden Tag Vorträge. Während all die Aufräum- und Schmuddelarbeiten um ihn herum stattfanden, kümmerte er sich um den Erhalt der zentralen Dhamma-Achse.

In unserem ersten Jahr dort lautete sein Thema für die Vassa: „Was wissen Buddhas, was unerleuchtete Wesen nicht wissen? Alles, was entsteht, vergeht und ist Nicht-Selbst.“ Den Satz wiederholte er beinahe täglich, so dass du hättest meinen können: „Das hat er doch schon gestern gesagt! Na und?“ Aber wenn du dann etwas persönlich genommen hattest, dich in einer Sache festgefahren hattest und sie nicht vorbeiziehen lassen konntest, würdest du feststellen, dass du die Tatsache des Entstehens, des Vergehens und der unpersönlichen Natur aller Phänomene noch nicht wirklich verstanden und verinnerlicht hattest. Anhand derartiger Unterweisungen wurde der alltägliche Umgang mit solchen Situationen unsere Praxis. Darin liegt der Unterschied zwischen einem Lehrer und einem Buch. In einem Buch blätterst du einfach zum nächsten Gedanken weiter. Aber ein Lehrer lenkt deine Aufmerksamkeit auf diese Mahnzeichen, die dir als Dhamma-Ankermaße dienen, wenn die Lebensfluten über dich hereinbrechen. Immer wieder überprüfst du die Anwendbarkeit und die Erfolge der gleichen Lehre vor dem Hintergrund der Situationen, die dir das Leben in den Weg stellt und kontemplierst, woran du festhältst, wie beispielsweise bestimmte Vorstellungen darüber, was du bist oder was du sein solltest.

Die ersten vier Nonnen lebten zu viert in einem Zimmer des Hauses und gaben sich Mühe zu verstehen, dass alles, was entsteht, unpersönlich ist! Wir anderen waren alle in winzigen Kammern eingepfercht, wo der Regen durch das Dach hereinfiel. Dann tauchte Ajahn Amaro auf, stürzte durch den Fußboden in den Keller und brach sich dabei den Arm. Das gehörte auch alles zum Nicht-Selbst. Am Anfang sind wir nicht auf *piṇḍapāta* gegangen. Luang Por wollte das nicht, weil er befürchtete, die konservative Mentalität der Einwohner von West Sussex würde im Falle eines öffentlichen Auftritts unsererseits Alarm schlagen. Es hatte bereits negative Äußerungen seitens einiger Nachbarn gegeben. Also trafen wir uns auf eine gemeinsame Besprechung im Rathaus, wo er versuchte, den Sangha vorzustellen. Er war in Begleitung einiger Mitglieder des English Sangha Trust erschienen, aus Sorge, er könnte sonst die Gefühle der Einwohner von West Sussex mit einer falschen Wortwahl verletzen. Nach dieser Begegnung drehte die BBC den Dokumentarfilm *The Buddha Comes to Sussex*.

Wir waren von acht Uhr morgens bis fünf Uhr abends am Arbeiten; danach gab es die Abend-*pūjā*. Am *Wan Phra* saßen wir bis vier Uhr morgens, standen um sechs wieder auf und gingen an die Arbeit! Zur gleichen Zeit lernte ich damals auch den *Bhikkhu Pāṭimokkha*. Es war eine von viel Energie und Dynamik geprägte Zeit. Luang Por vermittelte Vertrauen und Kraft. Gleichzeitig ging er auch fast überall hin, wohin man ihn zum Lehren einlud: Fraueninstitute, buddhistische Gesellschaften, White Eagle Lodge, Theosophische Gesellschaft ... wer auch immer. Er knüpfte Kontakte und verkörperte das Bild des Bhikkhu als das, was *er* war. Er drückte keinem den Buddhismus auf, sondern war einfach nur er selbst und sprach ohne Umwege und mit viel Humor. Er erschien in der Fernsehsendung „The Gods of War“, in der verschiedene religiöse Persönlichkeiten über ihre Einstellung zum Krieg befragt wurden. Ajahn Sumedho meinte dazu: „Sowas tun wir nicht.“ Da fragte jemand: „Und was ist mit dem vietnamesischen Mönch, der sich mit Benzin übergossen und in Brand gesetzt hat?“ Ajahn Sumedho antwortete: „Das ist etwas Persönliches, das war seine private Entscheidung. Zum Glück erwartet von mir keiner sowas.“ Er kam immer wieder von der Ebene der Doktrin und Ideologie auf den Grundstein der Menschlichkeit zurück. Und ich denke, dass es das war, was die Leute an

ihm wirklich schätzten: er war einer, der nicht nur die offizielle Haltung verkörperte, sondern als Mensch mit ihnen sprach, und das immer mit einem Lächeln im Gesicht oder auf humorvolle Art.

Ajahn Sumedho war bereit, so ziemlich jeden zum Mönch auszubilden – und da gab es einige recht ausgeprägte Charaktere darunter! Er würde uns aber auch wieder wegschicken. Ich glaube, ich hatte gerade mal zweieinhalb Jahre in Großbritannien gelebt und knapp fünf Vassa hinter mir, als er eines Tages sagte: „Geh und gib ein zehntägiges Retreat oben in Northumberland.“ Also bin ich da hochgefahren. Danach wollten die Ortsansässigen dort eine *vihāra* gründen, also meinte Luang Por: „Nun, dann fährst du eben da hoch und gründest sie.“ Ich hatte gerade mal fünf Vassa! Ich begab mich mit Ajahn Chandapālo dahin, der damals ein Anagārika war, und dem Ehrwürdigen Thānavaro. Wir waren nur zu dritt und mussten in dieser eiskalten Hütte da oben in Northumberland arbeiten, das heute ein wunderschönes Kloster ist: Aruna Ratanagiri. Wir hatten weder ein Buch, noch eine „Bedienungsanleitung“ oder irgendwelche Richtlinien. Wir hatten nichts als unsere Übung: morgens und abends die *pūjā* halten, schlicht und einfach bleiben, die Arbeit erledigen, als Gemeinschaft zusammenleben. Das war’s.

Als wir dann später Amaravati gründeten, war es wieder ein Riesensprung ins Ungewisse. Er brachte einen Teil von uns dahin, die Nonnen liefen sogar freiwillig zu Fuß von Chithurst aus. Es sollte ihr Zentrum werden. Er wollte ein Zentrum für Retreats und Familienveranstaltungen haben, wo viele Laien hinkommen und üben konnten, denn Chithurst besaß keine Zulassung, große Veranstaltungen mit Übernachtung abzuhalten, und es war auch zu klein dafür. Also gingen wir hin und fanden wieder einen Platz vor, der genauso aussah wie alle anderen, die wir zuvor gegründet hatten – nämlich eiskalt und verfallen – und machten uns an die Arbeit. An diesem Punkt hat er offensichtlich noch mehr Zuversicht in seine Vision der Praxis gewonnen. Sein Thema war: „Die Tore zum Unsterblichen sind offen.“ Den Satz chantet er immer noch zu Beginn jedes Dhamma-Vortrags: öffne dich, bringe dich voll ein, wir nehmen es auf uns. Wir folgten ihm einfach und taten unser Bestes,

die Energie und Ausdauer, die er sowohl in seinen Lehrreden als auch in der eigenen Praxis an den Tag legte, aufrechtzuerhalten.

Ein typischer Tag im Leben von Luang Por Sumedho würde so aussehen: um zwei Uhr aufstehen, etwa eine Stunde lang an der Rudermaschine trainieren, duschen, eine Tasse Kaffee trinken, meditieren. Um fünf Uhr zur Morgen-*pūjā* glühte er dann regelrecht. Er meinte immer: „Auf die Morgen-*pūjā* musst du dich richtig vorbereiten.“ Das ist für ihn der schönste Moment des Tages. Er würde seinen Tag so ausrichten, dass er zu dieser Morgen-*pūjā* erschien, als ob er dort den Buddha treffen würde. Er saß dann da und ließ uns oft am spontanen Fluss seines Bewusstseins teilhaben oder kontemplierte laut über den Dhamma, wie er in seinem Geist gerade entstand. Wir ließen uns davon durchdringen und welche Bruchstücke auch immer auf uns landen würden, die öffneten uns. Der Kanal zwischen uns war weit offen und er ließ es fließen. Für ihn war es wohl das wichtigste Ereignis des Tages. Und er lebte uns dieses Vorbild vor: *Bereite dich auf die Morgen-pūjā gut vor; du wirst den Buddha treffen, du wirst den Dhamma treffen.* Es ist nicht dieses „Da sind wir wieder, noch so'n Tag ...“, sondern es geht vielmehr darum, sich zum Dhamma zu erheben und den Tag für die Übung startklar zu machen.

Nach der morgendlichen *pūjā* erledigten wir unsere Arbeiten. Dann teilte Luang Por beim Frühstück eine weitere Reflexion, während wir mit unseren verschiedenen Geisteszuständen dasaßen. Ich muss gestehen, dass ich ab und zu in meinen Tee starrte und dachte: „Ich wünschte, er würde mal die Klappe halten, damit ich meinen Tee trinken kann.“ Aber er fuhr unbeirrt fort. Irgendwann würde ich dann denken: „Lass los, es spielt keine Rolle“, und ich war einfach nur noch damit präsent. Er machte den ganzen Tag weiter, traf sich nach dem Essen mit irgendwelchen Leuten und das ging bis zur Abend-*pūjā* so. Danach ging er um neun oder zehn Uhr zurück in seine Kuti und legte sich zur Ruhe.

Seine Haltung war, sich anderen verfügbar zu machen. Er bereitete seinen Körper und Geist darauf vor, die ansässige Gemeinschaft und jeden, der auftauchte, bestmöglich zu unterstützen. Das bedurfte immenser Großzügigkeit und Geduld, denn es kamen auch ganz schön verrückte

Leute daher, die ihm verrückte Fragen stellten. Er saß dann da und hörte ihnen zu. Ein Mann und seine Frau würden miteinander streiten und er saß da und hörte sich ihre Geschichten an – ihre Seite und seine Seite. Dann gab er ihnen Ratschläge. Ich dachte mir nur: „Warum gibst du dich mit diesen Leuten ab? Sage ihnen, sie sollen sich um sich selbst kümmern.“ Aber er würde sagen: „Ich werfe nur Samen aus. Irgendwann in einem zukünftigen Leben könnten sie sich daran erinnern, einen buddhistischen Mönch getroffen zu haben, der sie empfangen hat. Das ist gut genug.“ Er war bereit, jedem Samen zuzuwerfen, um zumindest dieses Gefühl bei ihnen zu hinterlassen, einen buddhistischen Mönch getroffen zu haben, der bereit gewesen war, zuzuhören ohne selbstgerecht zu sein, und ihnen seine Hilfe angeboten hatte. Irgendwann mussten wir anfangen, ihn ein wenig abzuschirmen, weil wir merkten, dass trotz dieses Kanals ein Mensch da war und wir ihn beschützen wollten. So sagten wir dann zu ihm: „Luang Por, bitte, wir sollten uns zurückziehen und eine Pause einlegen, denn du bist jetzt achtzig Jahre alt!“ Was für gewaltige Opfer er erbringen würde!

Trotzdem legte er Wert darauf, mindestens einmal im Jahr nach Thailand zurückzukehren, um Somdet Buddhajahn⁶ und dem Sangharāja⁷ seinen Respekt zu zollen und zu Lebzeiten von Luang Por Chah natürlich auch Wat Pah Pong aufzusuchen. Nach dem Tod von Luang Por Chah flog er immer noch jedes Jahr hin, um die Kontakte zu pflegen, die Themen aufzugreifen, die es zu besprechen galt, und sich eventuelle Bedenken anzuhören. Das tat er für seine eigene Praxis, aber auch, um diese Verbindung für den Sangha im Westen aufrechtzuerhalten: um zu signalisieren, dass wir uns nicht abgespalten hatten, sondern dass wir miteinander verbunden waren, dass wir zuhören wollten, dass wir lernen wollten, dass wir unser Gefühl der Verwandtschaft bewahren wollten, damit sich alles auf eine gute Weise entwickeln konnte. Obwohl er heutzutage von sich

6. Somdet Buddhajahn war der amtierende Oberste Patriarch von Thailand und ein guter Freund und Mentor von Luang Por Sumedho; die beiden hatten sich bereits vor Luang Pors Beitritt zum Sangha kennengelernt.

7. Sangharāja ist ein Titel, der in vielen Ländern des Theravada-Buddhismus einem älteren Mönch verliehen wird, der entweder als Oberhaupt einer Klostersgemeinschaft (*nikāya*) oder des Landes-Sangha fungiert. Dieser Begriff wird im Englischen oft als „Patriarch“ oder „Supreme Patriarch“ [Anm. d. Ü.: Oberster Patriarch] bezeichnet.

sagt, er sei im Ruhestand, baut er weiterhin Verbindungen zu Thailand auf und bringt Menschen hierher. Dieses Jahr brachte er den Nachfolger von Somdet Buddhajahn, den Abt des Wat Saket, mit, damit er unseren Sangha in Großbritannien sehen konnte und respektieren würde, was wir hier tun – damit wir uns verbunden fühlen können.

Luang Por weitete seine Zugänglichkeit auf fast jeden aus, der auftauchte und blieb zugleich der eigenen Linie in jeder Hinsicht treu. Ähnlich verhält es sich mit einem Baum: Wir sehen seinen Stamm, die Blätter und die in die Höhe wachsenden Äste. Der Baum wird immer größer, doch muss er im gleichen Maße, wie er nach oben wächst, auch immer tiefere Wurzeln in die Erde wachsen lassen, um sein Gleichgewicht zu halten, sonst wird er nicht lange überleben. Zwar sind seine tief im Boden verankerten Wurzeln für uns unsichtbar, ihr Umfang ist allerdings genauso groß wie der Anteil, der sich über dem Boden befindet. Das ist keine mystische Praxis, sondern harte Arbeit. Sie erfordert Geduld, Großzügigkeit und Tatkraft. Es gehört auch Gelassenheit dazu – und da gibt es keinen bequemen Weg, zu Gelassenheit zu gelangen! Gleichmut zu entwickeln bedeutet nicht, dass alles wunderbar wird. Es bedeutet, dass man alle Steine, die sich einem in den Weg stellen, die Enttäuschungen, die Lobpreisungen und Schuldgefühle, die Erfolge und Niederlagen bewusst erleben und alles annehmen muss.

Ich erinnere mich an das Jahr, als die Ajahns Ānando, Kittisāro und Pabhākaro ihre Roben ablegten. Das waren alles Menschen, die Luang Por gefördert hatte und mit denen ihn ein starkes Gefühl der Gemeinschaft verband. Da war also dieses Gefühl, etwas zusammenhalten zu wollen, während andere darin zusammenbrachen. Zusammenbrüche sind immer Teil des Sangha-Lebens – nicht nur der physische Tod, sondern auch die Ernüchterung und die Konflikte: die Älteren, die nach und nach immer desillusionierter werden (nicht nur die Jüngeren!), Streitigkeiten innerhalb der Gemeinschaft und Führungskämpfe. Als Anführer einer Gemeinschaft hast du keine Wahl, man wird dir immer die Schuld geben, egal was du tust. Das ist einfach so und lässt sich gar nicht rational erklären. Als Anführer wirst du leiden, weil du die Dinge nicht kontrollieren kannst. Du

wirst dich für jeden verantwortlich fühlen, aber feststellen müssen, dass sich die Menschen nicht deinen Vorstellungen gemäß verhalten werden oder nicht tun, was du von ihnen verlangst. Einige werden wieder gehen, andere bleiben. Natürlich wird es gute und inspirierende Exemplare darunter geben, aber du wirst auch Menschen erleben, die desillusioniert werden oder etwas an dir auszusetzen haben.

Das Leben im Sangha ist turbulent; dass es uns gut gelingt, haben wir einem so wichtigen Beispiel wie Luang Por zu verdanken. Wir könnten dogmatische Vorstellungen darüber entwickeln, was richtige und was falsche Meditation bedeutet, doch die Methoden, die er uns stattdessen anbot, waren Bescheidenheit und das Bekenntnis zu Offenheit und Präsenz. Er liebte das heilige Leben so sehr, dass ihn das sehr warmherzig, aber auch sehr sensibel stimmte. Wenn er es erlebte, dass jemand sich von dem, was er für so schön und wertvoll hielt und was für ihn funktionierte, desillusioniert fühlte, traf ihn das zutiefst. Doch er kam auch wieder darüber hinweg und meinte schließlich: „Ich verstehe, dass die Leute ihr Kamma abarbeiten müssen. Einige werden das Klosterleben ein Leben lang führen, andere nicht mal ein Jahr. Jeder tut, was er kann. Und ich muss es akzeptieren. Manchmal muss man Dinge auch scheitern oder auseinanderfallen lassen.“ Das ist Gelassenheit. Nehmen wir zum Beispiel Amaravati. Als Amaravati gegründet wurde, beschwerten sich viele und kritisierten, dass es nicht das war, was es sein sollte, doch er erwiderte: „Nun, wir versuchen es einfach und wenn die ganze Sache scheitert, na und? Es war den Versuch wert. Es war ein interessanter Ansatz. Wir versuchen es, bei einigen funktioniert es und bei anderen nicht. Aber wir machen trotzdem weiter. Und selbst wenn sich das Ganze als Fehlschlag erweisen sollte, ist das egal. Der Dhamma wird fortbestehen.“ Das war immer seine Haltung.

Ich erinnere mich noch gut an die Zeit, als Ajahn Ānando dabei war, einen *tudong* in die South Downs zu organisieren und alle zum Mitmachen einlud. Ich sagte: „Nun, ich weiß nicht, ob ich mitgehen kann. Wir müssen doch verantwortungsvoll sein, uns um Amaravati kümmern und dafür sorgen, dass hier alles gut läuft.“ Ajahn Sumedho erwiderte: „Hör zu, wenn du auf

tudong gehen willst, ist das eine gute Sache. Wir hängen einfach ein Schild an die Tür, auf dem steht: „Sind auf *tudong*. Setz dich ruhig zum Meditieren hierher, wenn du willst.“ Er sagte auch: „Ich will die Freiheit haben, das Ganze so zu betreiben. Es ist nicht super-ruhig, es ist auch nicht besonders gut organisiert. Es gibt keine Garantien, dass du jeden Tag brillante Belehrungen bekommen wirst. Es ist so, wie es nun mal ist. Die Tür steht offen. Wenn du aufgeschlossen bist und praktizieren möchtest, steht es dir zur Verfügung. Aber lass deine Erwartungen zuhause.“ Und so übte er sich in Gelassenheit, ob es den Leuten gefiel, was sie vorfanden, oder ob sie davon enttäuscht waren. Nicht etwa, dass es ihm nichts ausmachte, aber er war in der Lage, sich dieser Gefühle einfach nur bewusst zu bleiben, im Sinne von „was entsteht, das vergeht“ und „im reinen Gewahrsein verweilen“, was ein weiteres seiner großartigen Mantren war: „Sei das direkte Erkennen, verweile im Gewahrsein, die Welt ist so, wie sie ist.“

Als Amaravati noch in der Entwicklungsphase war, fuhren abends oft ortsansässige Hooligans in ihren Autos dort vor, quietschten auf dem Innenhof herum und machten Krach. Manchmal zerschmetterten sie auch die Spendenbox oder die Briefkästen, schrien und johlten herum, läuteten die Glocke usw. Wir waren fassungslos: „Wie können sie so etwas nur tun?“ Luang Por Sumedho antwortete: „Die Welt ist eben so. So ist es nun mal.“ Wir probierten alles Mögliche aus. Wir hielten eine Nachtwache und machten abwechselnd unsere Runden um das Kloster, um sie aufzuhalten. Ein Mönch hatte die glänzende Idee, eine „Kartoffel-Truppe“ aufzustellen: Jeder bekam eine Kartoffel und wenn man auf dem Gelände ein geparktes Auto entdeckte, stopfte man seine Kartoffel ins Auspuffrohr. Wenn der Fahrer dann versuchte, das Auto wegzufahren, würden sich die Auspuffgase im Motor stauen und ihn zum Ersticken bringen. Auf diesen Mahnwachen waren wir durchweg mit Kartoffeln bewaffnet.

Einmal stießen die Hooligans einen bronzenen Buddha um, der im Innenhof stand. Das war am Tag vor Vesak. Wir kamen am nächsten Morgen raus und fanden die Buddha-Rüpa mit dem Gesicht im Dreck liegend und einer gewaltigen Beule an der Schulter. Ich sah sie mir an und wurde so wütend:

„Wie konnten diese Leute das nur tun?“ Luang Por erwiderte: „So ist die Welt. Es sich anders zu wünschen bedeutet zu leiden.“ Er hatte die Gabe, den genauen Punkt zu erkennen, an dem du gleich explodieren oder dich über etwas aufregen würdest. Und dann würde er die Blase mit einem einzigen Piekser zum Platzen bringen. Solche Vorfälle gab es oft und aus ihnen habe ich am meisten gelernt.

Luang Por bereitet seine Reden nie vor. Sein Interesse am Studieren ist begrenzt; er wählt einfach eine bestimmte Phrase oder eine Sutta aus, reflektiert immer wieder darüber und destilliert so manches aus ihr heraus. Die Ergebnisse selbst zeigen sich dann aber im konkreten Alltag! Das ist ein charakteristisches Merkmal der Lehrer der Waldtradition, insbesondere von Luang Por Chah und Luang Por Sumedho. Genau in dem Moment, wenn du dabei bist, dich in etwas zu verlieren oder durch etwas irritiert zu werden, würde er dich darauf hinweisen. Ich habe mich schon bei mehreren Leuten nach ihren Erinnerungen an ihn erkundigt. Ein Mönch erwähnte, dass er früher einmal an einem Bauprojekt beteiligt war; Ajahn Sumedho sei auf ihn zugegangen, habe ihn einfach in die Arme genommen, ihn gedrückt und ihm ein strahlendes Lächeln geschenkt, „Hallo“. Das war's. Du steckst in deiner eigenen kleinen Blase fest und dann, „Hallo, wir befinden uns jetzt hier“, und du spürst, wie sich die eigene geistige Landschaft plötzlich verändert.

In jenen frühen Tagen konnte man noch leicht Zugang zu ihm bekommen und ich hatte das Privileg, ihm persönlich dienen zu dürfen. Ich diene gerne; es fühlt sich gut an, jemanden unterstützen zu können. Ich ging jeden Tag zu ihm und massierte seine Füße. Ich hatte noch nie zuvor irgendjemandem die Füße massiert. Ich bereitete heißes Wasser zu, wusch seine Füße, massierte sie und knetete seinen angeschwollenen Fuß. Wir redeten nicht sehr viel, aber es fühlte sich gut an zu spüren, dass ich auf diese einfache menschliche Weise für meinen Lehrer tat, was ich konnte. Auch das ist ein Erinnerungsstück auf meinem Schrein. Ich kann es nicht in Worten beschreiben, aber es ist da, zusammen mit vielen anderen wertvollen, besonderen Erinnerungen.

Wenn wir mit Luang Por Sumedho oder in Klöstern leben, die von seiner Präsenz geprägt wurden, nehmen wir es als selbstverständlich hin, dass das Buddhismus ist und dass er für uns bereit steht. Möglicherweise denken wir nicht einmal darüber nach, wie er hierher gelangte. Wie wäre all das ohne ihn gewesen? Was glaubt ihr, wie dieser Tempel hierhergekommen ist? Er hat ihn zwar nicht gebaut, aber er hat die Energie, die Kompetenzen und die finanziellen Mittel angezogen, die zu seiner Verwirklichung notwendig waren. Und wie konntet ihr wohl aus all diesen verschiedenen Ländern der Welt hierherkommen und sofort in den Orden aufgenommen werden? Wie ist es eurer Meinung nach möglich, nach Thailand oder in zwanzig weitere Klöster weltweit zu gehen und sofort aufgenommen zu werden? Du gehst nach Amerika und hörst: „Ajahn Sumedhos Mönche, auf die kann man sich verlassen. Die sind wirklich solide.“ Was glaubt ihr denn, wie das passiert ist? Er schuf die Verbindungen. Worauf deutet das alles hin?

Wir sind heute für dieses Wesen, für die Präsenz dieses Nicht-Selbst hier zusammengekommen und nutzen seinen achtzigsten Geburtstag als Anlass der Besinnung. Wer weiß, wer diese Person ist? Es ist eine unbeständige Formation, aber ich denke, dieser besondere Anlass kam durch riesige *pāramī* zustande. Wo wären wir ohne ihn? Ich weiß jedenfalls nicht, wo ich wäre. Es wäre längst nicht so gut, da bin ich mir ziemlich sicher. Und wenn ihr auf euer eigenes Leben schaut, ihr alle, die ihr hierhergekommen seid – ich würde behaupten, dass ihr Teil von etwas Einzigartigem und Unvergleichlichem wart, das sich im westlichen Buddhismus ereignete. Wie viele andere Klostergründungen gibt es denn noch? Was glaubt ihr, wo das alles herkommt?

Das ist es also, woran ich mich zurückbesinne – diese unglaubliche Entwicklung, die uns allen widerfahren ist. Wir sind alle Teil davon und dürfen sie in unserem Geist und in unseren Herzen bewahren. Ich hoffe, ihr könnt euch alle an irgendeine persönliche Anekdote oder ein Ereignis erinnern, eine Gelegenheit, als ihr etwas gehört habt, was er sagte oder als ihr etwas bemerkt habt, was er tat, und ihr dieses „Aha-Erlebnis“ hattet. Nehmt einfach diese ein, zwei, drei oder vier Dinge und fragt euch: „Wo wäre ich ohne sie?“

IM KLOSTER AMARAVATI, 1985



Dhamma-Reflexionen

1985-2017

1985-1992

VOR DER ERNENNUNG ALS ABT DES KLOSTERS CITTAVIVEKA

Selbstwahrnehmung und den Umgang mit sich selbst erlernen

DIESE REFLEXION WURDE AM 24. JUNI 1985, AM LETZTEN ABEND EINES
FÜNFTÄGIGEN RETREATS, IM KLOSTER AMARAVATI DARGEBOTEN.

Abgesehen vom Wunsch, uns selbst zu verstehen, ein Gefühl der Klarheit oder der inneren Festigkeit angesichts der Erkenntnis zu verspüren, dass „die Dinge so sind, wie sie sind“, ist einer der Beweggründe für die Kultivierung des Geistes, das Fühlen zu erlernen. Vielleicht ist der Unterschied zwischen den beiden gar nicht so groß. Unsere gewohnte Art des Verstehens besteht darin, die Gefühle außen vor zu lassen und stattdessen ein mentales Bild, einen Gedanken, ein Konzept oder eine Idee aufrechtzuerhalten. Wenn wir über etwas nachdenken können, haben wir das Gefühl, es zu kennen, es verstanden zu haben. Doch diese Art des Verstehens hinterlässt auch ein starkes Gefühl der Unzulänglichkeit und des Durstes. Dieser Aspekt der geistigen Entwicklung wird in Schulen und Bildungssystemen stark betont: wie viele Informationen wir über Dinge speichern oder aufbringen können. Wenn wir miteinander reden, neigen wir dazu, Fakten, Meinungen oder Ansichten auszutauschen. Es ist, als würden wir Gedankenpakete quer durch den Raum zwischen uns schicken; wir fangen dieses Gedankenpaket auf, öffnen es, holen die Gedanken heraus und meinen, wir hätten Informationen kommuniziert, verstanden und weitergegeben. Wenn wir allerdings ausschließlich so über etwas nachdenken und nur so in Beziehung treten, werden wir uns in zunehmendem Maße vom Leben entfremdet fühlen. Da fehlt jedes emotionale Gespür, jedes Gefühl einer echten Reaktion, jedes Gefühl von Vitalität. Nichts ist lebendig.

Ich selbst fühlte mich nach fünfzehn oder sechzehn Jahren Schule nahezu völlig ausgetrocknet und verdorrt und fragte mich, wieso das so war.

Ich habe versucht, mich irgendwie emotional zu stimulieren, um mein Leben etwas in Schwung zu bringen und ein paar Gefühle ins System hineinzubekommen, aber ich hatte in Wirklichkeit nie gelernt, offen zu fühlen. Ich wollte ein emotionales Gesamtpaket zum Auspacken haben, aber dieser Prozess, Gefühle für verschiedene Dinge zu entwickeln, mit ihrer einzigartigen Präsenz zusammen zu sein, ist in erster Linie eine Frage des Sich-Hinwendens, des sehr demütigen Zuhörens. Du kramst nicht einfach irgendwo ein Gefühl heraus oder versuchst, irgendetwas zu empfinden, sondern lernst, aufmerksamer zu sein, mit einer Aufmerksamkeit, die weder an ein Objekt noch an einen Sinn oder Zweck gebunden ist. Eine solche Aufmerksamkeit ist nicht bestrebt, etwas Bestimmtes wahrzunehmen oder zu entdecken. Sie ist einfach nur achtsam; sie ist für Gefühlstönungen und -andeutungen empfänglich. Das setzt natürlich die Kultivierung des Geistes voraus. Wir werden sehr stumpf und grob, wenn wir Dinge lediglich erwarten, bedenken und uns vorstellen, anstatt sie wirklich zu fühlen.

Das ist ein großes Problem, auf das wir stoßen, wenn wir versuchen, *mettā* (liebevolle Güte) Meditation zu praktizieren. Vielleicht bist du der Meinung, „Ich habe kein *mettā*. Ich kann so etwas nicht. Zu versuchen, sich selbst gegenüber freundlich zu sein und zu wünschen: ‚Möge ich wohl auf und glücklich sein‘, ist einfach albern.“ Du versuchst, *mettā* zu erleben, *denkst* dabei aber nur darüber nach, anstatt zu lernen, ihr wirklich zuzuhören, dich ihr mehr anzunehmen, sie mehr zu erspüren, etwas weniger darüber nachzudenken, etwas weniger darüber zu wissen, etwas weniger Vorstellungen davon zu haben. Das erreicht man durch eine offenere Geisteshaltung. *Mettā* kann auch einfach nur fehlende Abneigung bedeuten, dir nicht erlauben, kritische Gedanken zu generieren oder die Tendenz dazu in Schach zu halten. Wenn ein Gedanke endet, dann ist da ein Augenblick des Innehaltens, ein Moment der Leere, nicht wahr? Wenn wir etwas nicht wissen oder keine Meinung dazu haben, entsteht ein Moment der Leerheit, der Stille. In diesem Moment hören wir zu und widmen uns der gegenwärtigen Erfahrung, statt etwas zu erfinden.

Die Praxis der Kontemplation führt unmittelbar zu einer Sensibilisierung des Herzens. Unter Leerheit verstehen manche vielleicht eine Erosion oder das Ende aller Gefühle, aber in Wirklichkeit ist Leerheit das Ende des Bedürfnisses, sich mit Dingen vollstopfen zu müssen. Was passiert beim Nachdenken, beim Grübeln, wenn der Kopf voll ist? Du wirst sehr kundig, talentiert, erfolgreich und kommst im Leben zurecht, aber du verlierst das Gefühl der Rezeptivität. Vor kurzem unterhielt ich mich mit einer Dame, die meinte, sie würde im Leben immer gut zurechtkommen, Dinge bewältigen und bewegen können. Sie verstand es, all das zu tun, was andere Leute nicht konnten. Sie konnte Sachen ertragen, die andere Leute nicht ertragen konnten. Sie konnte es mit Dingen aufnehmen, die anderen Leuten unmöglich waren. Sie erzählte mir, dass sie auf einem Bauernhof arbeitete und wie sie einmal etwa 160 Hühner geköpft hatte, als ihr plötzlich der Gedanke kam: „Wie um alles in der Welt konnte ich so etwas tun?“ Offensichtlich hatte sie weder *mettā* noch Mitgefühl praktiziert.

Wir empfinden Leiden als großes Unglück. Was uns aufhält, betrachten wir als großes Unglück, aber in Wahrheit kann sich auch ein Segen dahinter verbergen. Wenn du im Leben vorankommst, erfolgreich bist und an der Spitze stehst, wie oft hältst du dann inne und lauschst in dich hinein? Das ist doch gar nicht nötig, oder? Wer braucht schon Weisheit, wenn das Leben Spaß macht? Die Kontemplation von *dukkha* (Leiden) bewirkt, dass wir uns dessen bewusstwerden. Ein Unglück, die Unfähigkeit, mit gewissen Situationen umzugehen, das Gefühl, innerlich zu verzweifeln, all das lässt uns abrupt innehalten. Das ist auch gut so, denn es sind Anzeichen der Möglichkeit zu erwachen. Aus diesem Grunde wird die Wahrheit des Leidens als „edel“ bezeichnet. Für einen spirituellen Sucher ist sie in der Tat ein Hinweis, ein Zeichen des Erwachens, etwas, das wir kontemplieren sollten. Wie fühlt sich das an? Welches Gegenmittel eignet sich da? Menschen, die *dukkha* nicht wirklich erfahren oder richtig verstanden haben, neigen dazu, es durch *sukha* ersetzen zu wollen – Unangenehmes durch etwas Angenehmes, Unbefriedigendes durch irgendetwas Befriedigendes.

Durch die Meditation erkennen wir, dass sogar angenehme Dinge unbefriedigend sind. Selbst Glückseligkeit reicht in gewisser Hinsicht

nicht aus. Es kommt und geht, verblasst und lässt uns enttäuscht zurück. Das eigentliche Problem liegt jedoch in unserem Umgang mit solchen Erfahrungen. So wie diese Dame, die Hühner tötete, könntest du dich selbst für eine Art verschlossenen Gegenstand halten, ähnlich einem Stück Holz; du ziehst herum und tust mal dies, mal das, mal dieses, mal jenes ... Das Unglück willst du nicht, also versuchst du, glücklich zu werden. Aber die Idee, dass Glück etwas ist, das du erreichen kannst, verstärkt die Auffassung, es sei etwas, was du festhalten musst und somit auch wieder verlieren kannst.

Bei der Kultivierung unseres Geistes konzentrieren wir uns nicht so sehr auf das Erreichen oder das Verlieren, sondern auf den ablaufenden Prozess; das erlaubt uns, Wahrnehmungen und Gefühle durch uns hindurchziehen zu lassen. Wir erleben, wie sich alles verändert. Wir nehmen wahr, wie Ängste, Zweifel, Unzufriedenheit und Trauer in uns aufkommen. Manchmal kommt tiefe Trauer auf. Wir werden viel transparenter, wenn wir Gefühle durch uns hindurchfegen lassen, ohne sie festzuhalten oder zu vertreiben. Auf diese Weise öffnen wir unseren Geist, werden uns der subtilen Bewegung und Veränderung der Dinge gewahr und erfahren andere Wesen und unsere Umwelt als Prozesse, die durch uns hindurchziehen. Wir sind gegenseitig austauschbar; da draußen gibt es nichts von fester, unveränderlicher Substanz.

Wenn du wissen möchtest, wie du aussiehst, schau dich einfach um. Genau so siehst du aus. Die Welt um dich herum ist gleichzeitig auch das, was dich definiert: das sind deine Meinungen, deine Art, die Dinge zu sehen, dein Standort im Raum, deine Wahrnehmungen. Was die visuelle Welt um dich herum, außerhalb von dir, zu sein scheint, ist in Wirklichkeit ein Abbild deiner selbst. Wir spüren eine gewisse wechselseitige Verbundenheit mit den Dingen. Die erste Stufe der Praxis ist, alle Dinge als untrennbar miteinander verbunden wahrzunehmen. Wir erleben, Teil der Dinge zu sein, Gefühle Dingen gegenüber zu haben und lernen, uns auch von Unwichtigem gefühlsmäßig berühren zu lassen. Wenn wir die Körper-Scan-Meditation praktizieren, werden uns angenehme Gefühle begegnen,

Leiden, Kribbeln, Schmerzen oder auch undefinierbares, Nichtssagendes: diese dumpfen, hohlen Gefühle.

Wie fühlt sich dein Körper und Geist morgens als allererstes an? Lerne, das zu erspüren, anstatt nur zu denken: „Ich fühle mich nicht so gut. Ich fühle mich nicht besonders wach. Ich glaube, ich könnte eine kräftige Tasse Kaffee vertragen oder noch ein paar Stunden im Bett bleiben.“ Das passiert nämlich, wenn wir über das Leiden *nachdenken*: Wir suchen nach passenden Gegenmitteln und wenn wir die nicht bekommen, wird dieses Leiden natürlich immer schlimmer, nicht wahr? Wir setzen uns ständig Grenzen. Aber wie fühlt es sich eigentlich an? Sind wir bereit, die Erfahrung des Aufwachens, das Gefühl der Trägheit, das Gefühl des Hungers, das Gefühl der Müdigkeit unmittelbar zu erleben? Wie fühlen die sich eigentlich an? Wie oft kommen die ungeliebten, grauen, leeren Seiten deines Lebens während der Meditation auf dich zu? In diesem Retreat folgen wir einem festen Tagesablauf und du wirst vielleicht an einen Punkt kommen, an dem das Interesse, die Sinnesreize, der Drang nach etwas Neuem, woanders zu sein, sich mit etwas abzulenken, dies oder das zu werden, schwindet und verblasst. Wir erreichen eine Art Grauzone, ein Plateau, das zu durchqueren als wichtige Etappe der spirituellen Entwicklung gilt.

Als ich in die Praxis einstieg, hatte ich eine sehr engagierte und ernste Haltung dazu. Es war eine intensive Zeit. Ich verbrachte mehrere Jahre fast ausschließlich meditierend: im Sitzen und den Atem beobachtend, bei der Gehmeditation, tagein, tagaus am gleichen Ort. Dann erreichte ich einen Punkt, an dem alles verschwamm. Ich hatte das Gefühl, alles sei sinnlos. Ich wusste nicht mehr, wie ich vorankommen sollte; ich sah keinen Weg, woanders hin zu gelangen. Ich saß lediglich die Zeit ab, durchlief halbherzig die Routine der Sitz- und Gehmeditationen, die Tagesabläufe, von diesem trostlosen, langweiligen, tauben Gefühl begleitet, und überlegte: „Wie komme ich hier wieder raus? Wie schaffe ich es da durch? Soll ich versuchen, weiter vorzustoßen, mich stärker zu konzentrieren oder mich einfach zusammenzureißen?“ Es war, als würde ich an die

Grenzen des Selbst gelangen. Ich sah, dass ich beim Versuch, mir etwas Neues auszudenken, womit mein Geist spielen konnte, an meine Grenzen stieß. Meine Faszination jeglichen Dingen gegenüber, einschließlich denen des Geistes und all seiner Möglichkeiten, war erschöpft.

Wir müssen lernen, uns der Welt um uns herum zu öffnen. Das ist tatsächlich eines der letzten Dinge, die wir tun wollen. Für gewöhnlich haben wir eine fehlgeleitete Beziehung zu unserer Umwelt. Wir beachten sie nur, um sie zu manipulieren, um daraus Vorteile für uns selbst zu schöpfen. Wir reden sogar so über unser Leben, als wäre es von uns getrennt. Wir versuchen, „das Leben zu meistern“ oder „im Leben voranzukommen“. Die natürliche Welt ist dazu da, um von uns beherrscht zu werden; wir fühlen uns nicht als Teil davon. Der Planet Erde ist ein Ort da unten und wir laufen auf ihm herum. Wir fühlen uns nicht als Teil der Erde; es ist nur dieses Zeug unter unseren Füßen, auf dem wir herumlaufen. Beim Meditieren beginnen wir, die Folgen dieser Entfremdung zu erkennen. Irgendwann wirst du von deiner eigenen Vitalität, deinem eigenen Leben entfremdet. Wenn es nichts mehr gibt, was du aus der Meditation herausholen kannst, wenn es nichts mehr gibt, was du daran manipulieren kannst und wenn jedes Gefühl von Vitalität oder Beziehung endet, dann bleibt nur noch dieses dumpfe, taube, stumpfe Gefühl zurück. Wo ist die Freude geblieben? Wohin ist der Funke verschwunden? Ich will glücklich sein! Wo ist das Glück geblieben? Du denkst vielleicht: „Die Meditation sollte mich doch glücklich machen und in eine freundlichere und liebevollere Person verwandeln ... Nun, dann muss ich wohl mehr liebevolle Güte üben, aber wo ist sie nur? Ich kann sie nicht finden. Wie kann ich sie praktizieren?“ Du bist nicht imstande, irgendetwas zu empfinden.

Wir fangen an, von der Welt zu lernen, indem wir lernen, mit der Negativität und der Dumpfheit unseres Geistes zurechtzukommen. Da müssen wir ansetzen, an diesem Ende. Wir bemühen uns nicht, ein positives Gefühl zu empfinden, sondern nehmen uns die Zeit, bei uns selbst zu sein, und allmählich lernen wir zu fühlen. Wenn wir uns konzentrieren und den Geist umfassender zu erforschen beginnen, stoßen wir auf eine

starke Abneigung, der Ursache unserer Entfremdung vom Leben. Wir neigen dazu, so viel in der Welt um uns herum aus Angst, Desinteresse oder Widerwillen abzulehnen. Wenn uns etwas nichts nützt, haben wir auch keine Lust, darauf einzugehen. Unwissenheit, Dumpfheit und Unfreundlichkeit sind an der Tagesordnung; wir fühlen uns nicht eins. Wir müssen also lernen, uns mit der Leere und dem Stumpsinn in uns zu verbinden. Wir betrachten den Widerstand, die Verdrossenheit, den Groll: „Ich will das nicht ertragen“ oder unser Selbstmitleid: „Warum passiert mir das? Ich habe mich die ganze Zeit so sehr bemüht, aber es hat mir nichts gebracht! Niemand liebt mich!“ – diese Art kindlicher Laute kommen und gehen uns durch den Kopf. Dann kommen wir zu einem Punkt, an dem wir entscheiden, dass es hier überhaupt nichts für uns rauszuholen gibt. Das ist völliges Aufgeben, vollständiges Loslassen: nirgendwo irgendwas herausholen zu wollen.

Wie verhält sich unser Geist, wenn er aufgehört hat, nach Dingen zu greifen? Er fängt tatsächlich an zu fühlen, und zwar ganz von alleine. Fühlen lernt man durch Nicht-Anhaften. Was passiert in dir, wenn dein Geist sich dumpf, negativ oder gelangweilt anfühlt? Bei genauerer Betrachtung wirst du feststellen, dass da ein Aufgreifen ist, der Versuch, etwas festzuhalten. Und dann der Versuch, dich davon wieder zu befreien, der Versuch, eine positive oder erfreuliche Wahrnehmung zu finden, der Versuch zu ergründen, warum diese Stimmung da ist, oder eine Rechtfertigung zu finden, um dich von ihr zu lösen und etwas anderes ansteuern zu können. Es herrscht immer noch ein inneres Ringen und Raufen. Wenn du dich müde oder abgestumpft fühlst, passieren im Grunde genommen immer noch viele Dinge in dir. Da gibt es jede Menge Finden-Wollen, Bekommen-Wollen, Stillsein-Wollen oder Aufwachen-Wollen – es ist ein Kampf, ein innerer Konflikt.

Wir können den Entschluss fassen, mit unserer Negativität geduldiger umzugehen und zu lernen, auf sie einzugehen und wahrzunehmen, wie sich das anfühlt. Das Gefühl der Langeweile, des Selbstmitleids, des Selbstzweifels, das Gefühl der Unzulänglichkeit – wie fühlt sich all das

eigentlich an? Wir lernen, diese Gefühle zu erspüren, mitzerleben, sie auf einer tieferen Ebene wahrzunehmen. Aus diesem Fühlmodus heraus beginnen wir dann, unsere Verhaltensweisen und Wahrnehmungen allmählich umzustellen. Das mag von Wohlwollen noch weit entfernt anmuten, ist aber der Anfang davon; genau an diesem Punkt wird Wohlwollen zu einer authentischen Angelegenheit. Wenn es sich dann in Selbstmitleid verwandelt, können wir wahrnehmen, wie wir versuchen, wieder an etwas festzuhalten – an einer Idee, einer Hoffnung oder einer Erwartung. Echtes Wohlwollen geht mit Loslösung einher; diese wiederum erreichst du durch die Praxis der Meditation und der Festigung des Geistes. Wenn du dich träge oder gelangweilt fühlst, nimm wahr, wie dies dazu führt, dass deine gesamte Praxis ausgesprochen zerstreut, wuschig, beiläufig, schlampig und unbefriedigend wird. Dann ist es an der Zeit, eine aufrechte und stabile Haltung einzunehmen, um diesem „Nichts Besonderem“ mehr Klarheit entgegenzubringen.

Ich glaube, was mir in meiner Praxis am meisten weitergeholfen hat, war, dass ich mich vielen Situationen stellen musste, auf die ich entweder überhaupt keine Lust hatte oder in die ich kaum involviert war. Ich musste lernen, mich ihnen gegenüber zu öffnen. Als ich zu Beginn meines Klosterlebens in Thailand war, musste ich an diversen Feierlichkeiten teilnehmen. Ich hatte keine Ahnung, worum es dabei ging. Ich kannte weder die Menschen, noch die Sprache oder das Chanten. Alles war sehr verwirrend und ich hatte nur herumzusitzen. Ich konnte spüren, wie eine ungeheure Gereiztheit in mir aufstieg, weil ich das Gefühl hatte, meine Zeit zu verschwenden. Ich hätte auch etwas Wichtiges tun können, etwas Nützliches, etwas, das sinnvoll, hilfreich, interessant oder von Bedeutung gewesen wäre. Ich hätte auch Probleme klären oder meditieren oder etwas Hilfreiches tun können, anstatt nur herumzusitzen und nichts weiter als eine weitere braune Kutte in einer Reihe von Mönchen zu sein. Auf lange Sicht hingegen kam mir das sehr zugute, denn ich konnte mich nur so lange innerlich beschweren, bis ich den Punkt erreichte, wo ich begriff, dass es da etwas gab, womit ich mich beschäftigen musste. Mir wurde klar: „Nun, ich schätze, das hier will mir etwas sagen.“

Beim Meditieren gibt es nichts Besonderes wahrzunehmen, bis auf die Überreste des Haben-Wollens, des Aufgreifen-Wollens, des Erreichen-Wollens – diesem Gefühl eines Selbst. Wenn wir dann eine fortgeschrittenere Meditationsebene erreicht haben, nennen wir das eine „gegenstandslose Meditation“, weil wir uns dabei nicht mehr auf etwas Bestimmtes konzentrieren. Da ist ein Feingefühl im Spiel, das auslotet, was gerade das Gleichgewicht wiederherstellen könnte, was friedvoll wäre, was Gewahrsein bedeutet. Und in dem Moment, wo wir uns wieder einem Objekt zuwenden, es festhalten, vermeiden oder etwas Neues suchen, erkennen wir diese Gefühle auch. Wenn sie auftauchen, wird uns klar, dass es nun an der Zeit ist, aufmerksamer und geduldiger zu werden; es wird Zeit, etwas zu lernen. Aus all diesen Erfahrungen, die wir für nutzlos und sinnlos halten, lässt sich etwas lernen, genauso wie aus unserer lebenslangen Tendenz, bestimmte Erfahrungen abzulehnen.

Für diese Dame, über die ich vorhin sprach, war das Hühnerschlachten eine unwichtige Erfahrung: Hacke sie ab, schneide sie durch, bringe es zu Ende und komme zum Wichtigen – was für sie vermutlich die Überlegung war, auf welche Art sie die Kartoffeln dazu zubereiten würde, oder falls die Hühner verkauft werden sollten, was sie mit dem Geld anstellen würde, wie der Hof immer weiterwachsen würde, oder so ähnlich. Aber zuerst musste diese spezielle Aufgabe erledigt werden: abhacken, abhacken, abhacken, abhacken, abhacken ... Das ist eigentlich gar nicht so weit davon entfernt, wie wir so leben. Wenn wir morgens aufwachen, achten wir normalerweise nicht darauf, wie wir uns fühlen; wir vertiefen uns sofort in die Zeitung, ins Radio, ins Frühstück und machen uns anschließend auf den Weg zur Arbeit – den Teil des „Aufwachens“ hacken wir einfach ab. Die Menschen, die wir kennen, die Menschen um uns herum, mit denen muss man sich nicht abgeben, die ignoriert man einfach: „Meine Frau ... die kenn ich bereits, immer das gleiche altbekannte Gesicht ...“. Du wirfst nur ein paar abgedroschene Satzbrocken und Grunzer in ihre Richtung und kümmerst dich dann um die wichtigen Dinge. Du kannst den ganzen Tag so durchziehen, abends heimkehren, dir den Bauch vollschlagen und dich dann aufs Ohr hauen.

Wer will schon wissen, wie sich Hunger anfühlt? Wer will schon wissen, wie sich Müdesein anfühlt? Wer will schon damit zusammen sein? Die meisten Leute wollen sich doch nur den Bauch vollschlagen und dann aufs Ohr hauen: „Ich will nicht wissen, wie sich Hunger und Müdigkeit anfühlen! Wozu das Ganze? Ich will nicht hier rumstehen und auf einen Bus oder irgendetwas anderes warten. Das ist sinnlos! Wir müssen weitermachen, und zwar schnell!“ Das ist unsere tagtägliche Verrohung. Wenn es nichts gibt, was wir aus einer Erfahrung, einer Person oder einer Situation rausholen können, dann wollen wir meistens lieber woanders hin – und zwar dahin, wo wir ein Erfolgserlebnis, ein gutes Selbstwertgefühl oder Inspiration herbekommen können.

Um etwas fühlen zu können, müssen wir zunächst aber auch etwas einbringen. Dinge, die sich ständig wiederholen, langweilig und alltäglich sind, fordern etwas von uns ab: dass wir uns ihnen einfach zuwenden. In solchen Situationen Aufmerksamkeit zu generieren fällt uns nicht leicht, denn wir haben ja keinen besonderen Grund dazu. Wir schenken diesen Dingen unsere Aufmerksamkeit also einfach als Zeichen der Liebe, als einem Akt der Zuwendung – nicht etwa, weil wir uns von ihnen angezogen fühlen, sondern nur, um mit ihnen zusammen zu sein, uns mit ihnen verwandt zu fühlen, uns eins mit diesem Anderen zu fühlen. Dazu gehört, dass wir unser „Ich“ hinter uns lassen müssen – all das, woran wir festhalten wollen, was angenehm oder wünschenswert ist, womit wir uns identifizieren wollen – und uns etwas zuwenden, das fremd, anders, unattraktiv ist, zu dem wir uns nicht instinktiv hingezogen fühlen oder dazugehören wollen. Es ist also ein Geben, nicht wahr? Ein Lernen zu geben.

Auf unserer Suche nach Herzengüte lassen wir uns normalerweise von einem falschen Ansatz leiten. Herzengüte lässt sich nur *geben*, nicht bekommen oder besitzen. Sie ist etwas, das wir *immer* geben können; sie ist grenzenlos. Wenn wir erst einmal wissen, worum es hier geht, empfinden wir die Welt nicht mehr als enttäuschend, denn wir haben immer die Möglichkeit, ein wenig zu geben, ein Stück weit über uns selbst

hinauszuwachsen. Das Selbstgefühl, das Bewusstsein, etwas Vertrautes zu sein, erweist sich als Illusion; in Wirklichkeit gibt es nichts als das Unbekannte. Da ist kein Selbst, also müssen wir auf alles zugehen, denn nichts hier drinnen ist „ich“ oder „meins“ oder „mein Besitz“; alles ist sonderbar, alles ist geheimnisvoll. Woher diese Gedanken kommen, woher diese Geräusche kommen, wohin sie gehen, was es mit diesem Gefühl auf sich hat, all das ist ein Geheimnis. Wir erschaffen es nicht, wir finden es nirgendwo; es ist etwas, das einfach so entsteht.

Die Menschen um uns herum sind ein Rätsel. Es ist so normal, miteinander in Konflikt zu geraten! Dabei sind wir alle „Nicht-Selbst“ und eine andere Person wird nie genau den Vorstellungen entsprechen, die wir uns von ihr machen. Jeder Gedanke, den du dir über jemanden machst, ist immer eine persönliche Erfindung und verrät eher etwas über den eigenen Charakter. Jede Wahrnehmung einer anderen Person ist im Grunde genommen nichts als eine Schöpfung unseres Geistes, nicht wahr? Und diese andere Person wird nie so richtig in unser Bild hineinpassen. Sie wird nie ganz das tun, was du von ihr verlangst; im Gegenteil, sie wird dich immer wieder überraschen. Eine Person kennzeichnet sich dadurch aus, dass sie dein gedankliches Konzept zerstören wird; wenn du also versuchst, daran festzuhalten, kann das sehr frustrierend, irritierend, verwirrend und schwierig werden. „Wieso müssen sie es denn so machen?“ „Was für eine komische Art, sich zu benehmen!“ „Wie oft habe ich es ihr schon gesagt, und sie macht es immer noch so!“ „Warum kann er nie pünktlich erscheinen?“ „Wieso werden Menschen so ungehalten, wenn man mal unpünktlich erscheint?“

Schon komisch, dass wir darüber lachen. Schon komisch, dass wir das witzig finden. All unsere Vorstellungen über andere werden uns ständig zunichtegemacht, nicht wahr? Menschliche Gesellschaften lassen sich nur schwer manipulieren, weil niemand irgendwelchen vorgefertigten Auffassungen oder Ansichten entspricht. Solange wir unsere Welt anhand von Meinungen, Ansichten und Gedanken strukturieren, wird es immer ein Kampf bleiben. Gesetze, Polizei und Anordnungen müssen dann herhalten, die die Menschen an bestimmte Zeiten und Regeln fesseln: „Das

ist diese Sorte und ihr seid jene Sorte ... ihr geht hierhin und ihr dahin.“ Wir denken dauernd übereinander nach. Jedes Mal, wenn du an andere denkst, fällt dir früher oder später etwas Negatives über sie ein.

Du kannst immer einen Grund finden, warum eine Person so sein sollte bzw. warum sie nicht so ist. Wir können andere leicht in solche Kategorien einordnen: „Sie wäre in Ordnung, wenn sie jenes nicht so tun würde, wenn sie nicht diese Angewohnheit oder jene Gefühle hätte, so aussehen oder so reden würde.“ Wir können hunderterlei Ideen entwickeln, wie andere sein sollten und wie wir sein sollten. Das diskriminierende Bewusstsein ist so beschaffen: es zerlegt die Dinge, verleugnet sie, abstrahiert.

Wir lernen zu fühlen aufgrund des Leidens, weil da etwas ist, das uns daran hindert, unser Leben unter Kontrolle zu halten, zu manipulieren und bewältigen zu können – all die unverdaulichen Brocken, die uns im Hals steckengeblieben sind. Wenn wir die Dinge nicht mehr kontrollieren und dominieren können, müssen wir lernen, sie zu ergründen: Was genau ist das? Wir müssen lernen, andere Menschen, Lebewesen und Dinge so zu nehmen, wie sie sind. Gefühle anderen Menschen gegenüber zu haben ist zwar nicht immer angenehm, aber sehr hilfreich. Es bewirkt ein Gefühl der Integriertheit, des Ganzseins. Selbst mit einem unangenehmen Gefühl können wir uns noch wohlfühlen. Dieses Wohlgefühl entsteht, wenn sich unser Geist auf ein unangenehmes Gefühl einlässt. Der Geist ist fähig, sich von jeglicher Negativität oder Abneigung zu lösen und selbst in Anwesenheit unangenehmer Empfindungen unversehrt zu bleiben, wenn wir das Loslassen und die Hingabe verinnerlicht haben. Was dann dabei herauskommt, ist ein Gefühl der Leichtigkeit, eine reibungslose Koexistenz. Genauso verhält es sich auch in unserer Umwelt: Wenn wir gelernt haben, sie zu schätzen (nicht unbedingt, sie zu *mögen*) und etwas für sie zu empfinden, wenn wir angesichts der ihr widerfahrenen Gewalt, Verzweiflung und Verwirrung empfänglich bleiben, werden wir ein Gefühl des Einbezogenenseins verspüren, der Zugehörigkeit zu dieser Welt. Wir fühlen uns als Teil davon, nicht mehr verloren, entfremdet oder abgestorben.

Wir entwickeln Wohlwollen, Mitgefühl für andere, ein Gefühl der Freude über das Wohlergehen anderer Lebewesen und Gelassenheit oder Gleichmut des Geistes: Gleichmut ungeachtet der unzulänglichen Bedingtheit der Dinge, der Höhen und Tiefen des Lebens. In dem Maße, wie wir den Geist von seinen Einbildungen, Anhaftungen und Aufgreifreflexen läutern, werden diese vier *brahmavihāras* auf ganz natürliche Weise in uns erscheinen. Du könntest auch etwas heraufbeschwören, das ein Gefühl des Wohlwollens (z. B. Menschen, die man mag oder respektiert) vermittelt, oder etwas, das dir hilft, Mitgefühl oder Freude zu verspüren. Es gibt also zwei Wege dahin: Du kannst das Gefühl auf konventionelle Art heraufbeschwören oder es weiter ausbauen, sobald es sich in der eigenen Praxis auf natürliche Weise zu entwickeln beginnt. Um ein ganzheitliches, aus dem Herzen kommendes Leben zu führen, musst du Frieden mit Konflikten schließen. Du nimmst diesen Konflikt solange in dich auf, bis er angenommen wird.

Die Herausforderungen des Lebens werden dadurch zwar nicht weniger, aber sie müssen nicht unbedingt zum Problem werden. Es gibt ein Sprichwort, das Lao Tzu zugeschrieben wird und in dem ein Meister als jemand definiert wird, der zwar mit Schwierigkeiten konfrontiert wird, sie aber nie als solche wahrnimmt. Probleme sind dann Probleme, wenn wir versuchen, sie zu lösen oder vor ihnen wegzurennen. Probleme sind Probleme, solange wir die Meinung vertreten, dass es sie nicht geben sollte. Aber wenn Probleme, Schwierigkeiten, Hindernisse und Hemmnisse als Nahrungsquelle genutzt werden – die wir zu knacken, zu verdauen und zu verinnerlichen lernen –, werden sie ein Teil des Lebens und nicht etwas, das uns von außen angreift und dem wir die Schuld zuweisen können. Sie werden dann wirklich zu einem wesentlichen Bestandteil unserer Lebenserfahrung und bieten uns die Möglichkeit, uns immer weiter zu entfalten. Solange wir uns selbst, unser Leben und einander als getrennte Dinge betrachten, bleiben wir klein und verängstigt. Bei Menschen, die lange Zeit allein gelebt und viel über sich selbst nachgedacht haben, kann man diese bedauerlichen Folgen deutlich erkennen: Sie sind extrem gehemmt und unsicher geworden. Ihre Vorstellungskraft

mag zwar sehr stark sein, aber mit zunehmendem Alter wird sie immer zwanghafter und ihr Persönlichkeitsglaube immer gefestigter.

Jemand, der in einem Hospiz arbeitete, erzählte mir, eines der traurigsten Momente für ihn sei, sterbenden Menschen zuzuhören, wenn sie über ihre Möbel oder ihre Porzellanenten an der Wand sprechen oder sich Gedanken darüber machen, was aus der Mahagoni-Garderobe werden soll, wenn sie nicht mehr da sind, und die sich noch an Feindseligkeiten und Verwerfungen erinnern, die vor über zwanzig Jahren passiert sind. Sie fühlen sich in den winzigsten Details ihres physischen Daseins gefangen. Diese Menschen haben nie gelernt, wenigstens einmal aus sich „heraus“ zugehen: sich ins Unbekannte wagen, dorthin, wo es unheimlich, fremd und ungemütlich ist. Der Weg des Erwachens, der Meditation, der Öffnung des Geistes führt uns an Orte, die manchmal unbequem, befremdlich und beängstigend sind. Er richtet sich an diejenigen, die aufwachen wollen, nicht an die, die etwas zum Anlehnen suchen, sich in etwas verlieren wollen oder das hobbymäßig betreiben möchten.

Auf einem Retreat hast du die Gelegenheit, dies klar und deutlich zu sehen und dich damit richtig vertraut zu machen. Da ist nichts, was mit deiner Praxis schief laufen würde; du bist genau auf dem richtigen Weg. Du wirst vielleicht ein Gefühl der Unsicherheit verspüren oder versinkst in seltsame Geisteszustände, plapperst und plauderst innerlich die ganze Zeit vor dich her, murmelst unverständliches Zeug oder schläfst ein. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, dich diesen Zuständen zu stellen und nicht nur über sie oder über mögliche Alternativen zu grübeln. Du musst dich in Geduld üben, ihnen etwas schenken, sie aufheitern, etwas Herzblut in die Praxis stecken; das sollte jetzt deine Devise sein. Manchmal passiert es, dass du dich in deiner Meditationspraxis so sehr daran gewöhnt hast, an einem feinstofflichen Gegenstand festzuhalten, dass du die Fähigkeit entwickelst, gewisse subtile Geisteszustände zu erzeugen und daran anzuhängen. Wenn du dann das Retreat verlässt, befindet sich dein Geist immer noch auf einer sehr subtilen Ebene und klammert sich an subtile mentale Zustände. Weil die Welt da draußen aber ziemlich rau ist,

tauchen plötzlich alle erdenklich groben Geisteszustände in dir auf und du brichst zusammen. Du kommst nicht mehr damit klar, eine Straße zu überqueren oder in einer geschäftigen Stadt oder Metropole zu leben. Das ist zuviel für dich, denn du hast nur gelernt, wie man das Allerfeinste in den Dingen wahrnimmt und handhabt.

Wenn du Einsichtsmeditation praktizierst, kann es vorkommen, dass du dir hochsensibler Sachen oder allerhand verfeinerter oder subtiler Zustände bewusst wirst, aber halte dich nicht daran fest. Spüre nur, wie sie durch dich hindurchziehen, ihre Bewegung. Lerne etwas über deine Reaktionen und achte darauf, dass sie ungestört, locker, leicht und mobil bleiben; du darfst sie weder aufgreifen noch abweisen. Dieses Vorgehen wird deiner Praxis enorm zugutekommen, egal in welchem Zustand oder in welcher Situation du dich befinden wirst – in hektischen genauso wie in ruhigen Zeiten. Die Welt wird immer noch ein Gefühl der Konfrontation in dir erwecken, den Eindruck des Ungewohnten oder Merkwürdigen; sie wird weiterhin deinen Einsatz fordern. Deine Praxis wird jedoch aus Konflikten effektiv profitieren und durch diese aufrechterhalten werden. Aus Konflikten kannst du lernen; du kannst eine Menge Geduld lernen. Die Welt ist der ideale Ort, um enorme Geduld zu erlernen.

Das einfache Bejahen, dass alles ein Ende hat, reicht nicht aus; unsere Aufmerksamkeit muss ganz klar auf diese Realität ausgerichtet sein. Die Grundlage dafür ist neben dem Verstehen und der Reflexion auch die geistige Sammlung. Und so funktionieren diese beiden Aspekte: Ohne feste Grundlage ist der Geist nicht bereit, sich der auftauchenden mentalen Prozesse gewahr zu werden, mit ihnen zusammen zu sein und sie zu kontemplieren. Wenn wir geistige Sammlung allerdings nur der Stille wegen entwickeln, befinden wir uns schon wieder auf dem Holzweg. Es gilt also, beides miteinander zu vereinen: rechte Anstrengung, Sammlung und Gewahrsein sowie die weise Reflexion über die Natur der Dinge. Die beiden sind in Wahrheit ein und derselbe Pfad; sie gehören zusammen.

Rechtes Bemühen

DIESE REFLEXION WURDE AM 19. APRIL 1987, IM RAHMEN EINES ZEHNTÄGIGEN RETREATS, IM KLOSTER AMARAVATI DARGEBOTEN.

Wenn wir auf ein Retreat gehen, tun wir das in der Regel mit dem Gedanken, unseren Geist zu kultivieren, zu trainieren und uns im Dhamma weiterzuentwickeln. Wir geben uns Mühe; wir stecken Energie in unsere Praxis. Energie kann aber zum Problem werden, wenn sie in die falsche Richtung fließt oder ungestüm ist. Rechtes Bemühen setzt ein hohes Maß an Verständnis, Reflexion, Reife und Erfahrung voraus. Die ganze Thematik des Sich-Anstrensens, des Energieaufwands und des richtigen Umgangs damit – wie man sie für spirituelle Zwecke nutzt – wird zum Reflexionsprozess. Richtig eingesetzt, zählt sie zu den Hauptpfeilern unserer Praxis.

Wir sind sensible Lebewesen; wir verfügen über ein sensorisches Bewusstsein energetischer Art. Es zieht an, stößt ab, bewegt sich. Alles im Leben, womit wir es zu tun haben, ist eine Frage der Energie, ein Kommen und Gehen verschiedenster Ereignisse und Erfahrungen, die mit uns geschehen. Wenn sich unser Geist allmählich beruhigt, erkennen wir, dass ein ständiger Energiefluss im Gang ist, selbst, wenn wir gar nicht versuchen, etwas zu tun: der Stoffwechsel des Körpers, die Atmung, der Herzschlag, die Blutzirkulation, die Bewegungen des Geistes – eine unaufhaltsame Bewegung.

Energie ist Teil unseres Lebens; wir müssen damit umgehen lernen. Wir neigen dazu, unsere Kräfte zu verpulvern oder ineffektiv und sinnlos einzusetzen. Wir müssen unsere Energien von ihren Gewohnheiten befreien, ihrer Unbedachtheit und der Tendenz, sich in tausend Richtungen zu zerstreuen, wenn wir frustriert sind oder uns verausgaben. Diese Umwandlung unserer Energie bringt dann die Leuchtkraft des spirituellen Weges hervor. Die spirituelle Praxis ist nichts Schlaffes, Unbewegliches, Ausgelaugtes, Abgenutztes, Geschwächtes, wobei wir so abgeschlafft sind,

dass wir nichts anderes mehr auf die Reihe bekommen. Der Buddha riet vielmehr, schon in jungen Jahren mit der Übung zu beginnen, wenn die Lebensäfte noch üppig fließen. Das erscheint paradox, denn die meisten unserer Energien sind offensichtlich nicht auf Ruhe, Besinnlichkeit und Gelassenheit ausgerichtet. Sie wandern nach außen in Richtung Essen und Schlafen; sie wandern nach außen in Richtung Pläne und Erwartungen. Sie sind darauf aus, irgendwelche Dinge zu erschaffen, wissbegierige Gedanken, Sorgen und Probleme ohne Ende. Sie verfallen ständig irgendwelchen Begierden. Damit schaffen wir uns riesige mentale Probleme, nicht wahr? Die Energie bleibt die ganze Zeit in unseren Köpfen stecken bei dem Versuch, etwas herauszufinden, dann damit aufzuhören, etwas herauszufinden, dann zu versuchen, nicht aufzuhören, und dann zu versuchen, darüber nachzudenken, wie wir aufhören können zu versuchen, aufzuhören, darüber nachzudenken, wie wir herausfinden können, woran auch immer wir zu denken aufzuhören versuchen!

Wenn sich diese Energie nicht mehr verzweigt oder verheddert, dann tritt da ein wunderbar beschwingtes Gefühl auf, dieses Strahlen eines Menschen, der auf dem Pfad bereits gereift ist. Da erscheint das Mitgefühl des Buddha, diese Gabe, die Lehre zu vermitteln und zu verbreiten und unser spirituelles Leben mit einer positiven und inspirierenden Haltung weiterzuführen, weil wir unsere Lebensenergie nicht mehr vergeuden. Die Ruhelosigkeit des Geistes ist an sich nichts Schlimmes; sie ist im Grunde nur eine Irreführung. Wenn der Geist unruhig ist, voller Elan und Kreativität, ist das wirklich in Ordnung; es bedeutet nur, dass du noch eine Menge zu zügeln hast. Du musst einen geschickten Weg finden, um deine Energie dazu zu bringen, die Praxis zu beflügeln, anstatt zu einer Bürde zu werden, die du mit dir herumschleppst.

Das Entscheidende im Hinblick auf rechtes Bemühen (der Grundlage der Achtsamkeit, der Meditation) ist dieses Wörtchen: „rechtes“. Energie und Anstrengung an sich sind nichts Ungewöhnliches, doch diese Qualität des Rechten des Edlen Pfades ist etwas gewöhnungsbedürftig. Wir können mit folgender Betrachtung beginnen: Wie geraten wir in Konflikt oder erfahren

Leid? Die Art des Bemühens, die wir alle kennen, ist das „*falsche Bemühen*“; es fühlt sich falsch an, bringt nichts und tut nur weh. Diese edle Wahrheit des Leidens, die der Buddha zum Grundpfeiler seiner Lehren machte, dient uns als äußerst präziser Kompass. Ihr wenden wir uns immer zu, wenn wir eine Frage oder ein Problem haben, das wir lösen möchten. Wir können uns zum Beispiel eine Frage zum Thema Leiden stellen: „Wo ist hier der Konflikt? Warum gerate ich damit in Konflikt?“, oder „Wie kann ich friedlicher werden? Wie kann ich erleuchteter werden? Wie kann ich liebevoller und mitfühlender werden?“ Wenn wir in Richtung Buddha-Dhamma blicken, beginnen wir, Antwort auf unsere Fragen zu finden.

Diese Art von Fragen legen uns eigentlich nahe: „Ich leide, weil ich nicht das bin, was ich meiner Meinung nach sein sollte.“ Wir haben bestimmte *Vorstellungen*, beispielsweise von Weisheit, Mitgefühl oder Erleuchtung, und glauben, dass wir Leid erfahren, weil wir nicht dieser Vorstellung entsprochen haben. Als nächstes betrachten wir dann diese Annahme genauer und überlegen: „Wie könnte ich denn überhaupt zu einer Vorstellung werden? Ich bin doch gar keine Vorstellung, oder? Ich bin echt! Etwas hier ist echt; ich habe wirklich das Gefühl, dass da jemand ist, der irgendwo irgendwas tut, und doch gelingt es mir nie, herauszufinden, was das eigentlich genau ist. Tja, und das ist der Grund, weshalb ich leide: Ich versuche, eine Vorstellung zu sein!“

Vielleicht sind Liebe, Mitgefühl, Erleuchtung und Weisheit gar keine Vorstellungen. Vielleicht sind sie echte Tatsachen, Dinge, die wir eher *tun*, als sie uns lediglich vorzustellen. Wir *sind* genau jetzt weise, wir *sind* genau jetzt friedlich: Es geschieht *jetzt*. Anstatt darüber nachzudenken, wie wir friedlich sein könnten, wenden wir uns der Überlegung zu: „Kann ich mit meinem Zweifel, meinem Gefühl der Unzulänglichkeit, Frieden schließen?“ Was macht das Gefühl der Unzulänglichkeit mit dir? Was macht der Zweifel mit dir? Warum leidest du darunter? Du leidest, weil die Dinge nicht so sind, wie du es dir wünschst. „Ich bekomme nicht, was ich will. Ich will etwas werden!“ In der Dhamma-Praxis geht es uns aber vielmehr darum, jetzt, in diesem Moment friedlich

zu sein, als es später einmal zu werden. Wir sind nicht „jetzt jemand, der in der Zukunft etwas anderes sein wird.“

Investiert also all eure Bemühungen darin, euch zu öffnen und im *Jetzt* niederzulassen. Es gilt, das Gefühl der Unzulänglichkeit, der Begrenztheit zu überwinden. Ihr müsst es durchschauen und das erreicht ihr, indem ihr euren Geist dazu bringt, sich voll und ganz auf diesen gegenwärtigen Moment einzulassen. Häufig empfinden wir das Gefühl, unzulänglich zu sein, weil sich ein Teil von uns zurückhält. Etwas in dir sagt: „Nun, ich weiß nicht recht, vielleicht ... Wird das denn auch funktionieren? Ist es nützlich? Wird es wehtun? Werde ich bekommen, was ich will?“ Achte beim Meditieren darauf, ob da etwas in dir ist, das zu entscheiden versucht, ob du etwas tun solltest oder nicht. Zweifeln hindert dich daran, ein Gefühl der Einheit, der Verankerung oder der Konzentration zu entwickeln. Da kann kein Gefühl von echter Ruhe aufkommen. Du wirst immer jemand bleiben, dessen Ruhe sich eher wie Schläppsein anfühlt. Du schaffst es zwar, dich innerlich einigermaßen zu beruhigen, aber du bist nicht wirklich entschlossen und entspannst dich nicht in die Ruhe hinein, weil etwas in dir immer noch nicht aufgegeben hat; es hat noch nicht losgelassen. Es überlegt immer noch: „Hm, keine Ahnung, ich bin mir da nicht sicher. Ist das der richtige Weg?“

Die Energien des Geistes schaffen immer Vergleiche und Alternativen, nicht wahr? Wir können unseren Jetzt-Zustand jederzeit mit einer Erinnerung, einem Konzept oder einer Vorstellung vergleichen. Wenn wir beispielsweise Schmerz empfinden, steckt hinter diesem Schmerz der Wunsch, er möge verschwinden, dieses Gefühl des „Das sollte jetzt nicht hier sein“. Es gibt immer irgendeine andere Variante, die unser Geist kreieren kann. Wenn wir uns unruhig fühlen, könnte uns der Begriff der Ruhe einfallen. Wenn wir Teil einer Gruppe sind, vergleichen wir uns meist instinktiv mit den anderen: im Guten wie im Schlechten.

Eine der Schwierigkeiten jedweder religiösen oder spirituellen Lehren ist die Tatsache, dass das Denken jede Reflexion in eine Doktrin umwandeln kann. Wenn das geschieht, glauben wir, wir müssten selbst zur Lehre

werden und all diese erhabenen Geistesqualitäten verkörpern. Du hörst das Wort „Weisheit“ und denkst: „Oh, Weisheit ... ich selbst bin gar nicht weise, in Wirklichkeit bin ich sogar ziemlich dumm“ oder „Ich verstehe noch nicht alles.“ Oder du hörst das Wort „Wohlwollen“ und denkst: „Ich bin kein besonders wohlwollender Mensch. Es kommt mir albern vor, hier herumzusitzen und nett zu mir selbst zu sein. Das schaffe ich nicht.“ Es besteht immer die Gefahr, dass diese Geistesqualitäten zu Absolutwerten werden. Erlaube dir stattdessen lieber, dein Gefühl der Fehleinschätzung oder des Zweifels etwas genauer zu kontemplieren. Der transzendierende Pfad kann verwirklicht werden. Wir benutzen diese Geistesqualitäten als *Reflexionen* und nicht als endgültige Realitäten. Was ist Weisheit? Es bedeutet, mit den Dingen weise umzugehen. Friedlichsein bedeutet Akzeptanz, Ausgeglichenheit, diese Fähigkeit zu besitzen, mit Schwierigkeiten zu arbeiten. Frieden ist kein passiver, gefühlloser Zustand; er ist äußerst lebendig und einfühlsam. Als der Buddha erleuchtet wurde, erstarrte er nicht und entleerte sich in ein Vakuum. Sein Geist war außergewöhnlich vital und einfühlsam, konnte sich an jede Situation anpassen und verlor dabei nie die Balance ...

Wenn ihr euch die verschiedenen Lehrreden des Buddha anschaut, werdet ihr vielleicht feststellen, dass er immer einen Weg fand, die Haltungen und Argumente der Menschen, die zu ihm kamen, auszugleichen und ihnen das zu reflektieren, was zu Harmonie führen würde. Seine Gesprächspartner offenbarten ihm ihre persönlichen Sichtweisen und er bot ihnen daraufhin passende Reflexionsmöglichkeiten. Jene lenkten dann ein und begriffen etwas. So tiefgründig ist die Weisheit des Buddha, dass sie unzählige Tore zum Frieden öffnet und zahllose Menschen aus verschiedenen Blickwinkeln und Perspektiven dahin führen kann.

In der eigenen Praxis sollten wir mit unseren vielfältigen Erfahrungen genauso verfahren. Wie viele Personen bist du heute bereits gewesen? Eine ganze Menge! Wir erwarten zwar nicht, dass diese ganze Vielfalt an Erscheinungen nur zu einer Sache wird, doch der Prozess der Meditation und Kontemplation ermöglicht es ihnen, weiterzuziehen. Manche davon

müssen wir zu einem späteren Zeitpunkt wiederaufnehmen, von anderen müssen wir Abstand halten, einige müssen wir begleiten, andere müssen wir achtsam halten, wieder andere müssen wir behutsam stützen oder aufgreifen ... und wohin gehen sie alle? Sie gehen alle in die gleiche Richtung: sie gehen in Richtung Vergehen. Dabei kann sich ein Gefühl der Leichtigkeit oder Befreiung einstellen, das jedoch keineswegs eine Auslöschung der Gefühle bzw. des Seins ist, sondern eine Lebensqualität, die mit dem Prozess von Geburt und Tod, dem Prozess des Werdens, unbesorgt im Einklang zu leben vermag. Damit meine ich nicht die leibliche Geburt und die Vernichtung des Körpers. Jede sensorische Wahrnehmung deines Auges kommt und geht dann wieder, sie wird geboren und stirbt anschließend. Ein Ton dringt in dein Ohr ein und verschwindet dann wieder. Ein Gedanke taucht im Bewusstsein auf, er wird geboren, wächst heran, reift, bringt verschiedene Nachkommen zur Welt und stirbt wieder. Wir sind Teil dieser Welt der Geburt, des Todes und der Erneuerung. Es ist ein unaufhörlicher Prozess, nicht wahr?

Wir entspannen den Geist und vereinfachen unsere Sichtweise, indem wir versuchen, nicht mehr als ein oder zwei Phänomene gleichzeitig zu beobachten, etwa den Atem oder den Denkprozess. Du nimmst einfach nur eine Erfahrung wahr und erkundest: Was bewirkt sie? Was macht eigentlich so ein Atemzug? Er entsteht, er reift heran und er vergeht. Wenn du allerdings willst, dass der Atemanfang das Atemende ist, erzeugst du damit einen Konflikt, nicht wahr? Wenn du willst, dass das Atemende der Atemanfang ist, ist das ebenso ein Konflikt. Wenn du willst, dass der Atem flach ist, wenn er tief ist, ist auch das wieder ein Konflikt. Wenn du dem Atem folgst, schaue ihm also einfach nur zu und nehme ihn wahr, um zu verstehen: „Wie ist er eigentlich?“

Die Qualität unserer Aufmerksamkeit, die wir so etwas wie dem Atem schenken, würdigt die Tatsache, dass es keine Alternative gibt: „Er ist so, wie er ist.“ Dem steht nichts entgegen; da gibt es nichts anderes, was er sein sollte oder könnte. „Er ist so“ ist aber auch keine endgültige Feststellung, denn schon der nächste Atemzug ist wieder ein bisschen anders. Er ist zwar

auch „so“, aber dieses So-Sein hat seine Merkmale bereits verändert. Dieses hier kann kürzer oder länger sein, oder du verpasst es ganz und gar. Was konstant bleibt, ist die Tatsache, dass alle Dinge genau sie selbst sind. Der Geist ist manchmal so schwerfällig, dass wir immer noch in einem bereits vergangenen Zustand gefangen stecken. Wir haben uns so sehr entfremdet, dass wir ständig einen Haufen Konzepte mit uns herumschleppen, darüber wie alles ist, was wir sind und was wir sein sollten. Wir verspüren dieses Gefühl des Konflikts oder der Verwirrung, weil der ewig wechselnde Fluss des Lebens, so wie er nun mal ist, nicht dazu passt. Und das wird sich auch in Zukunft nicht ändern; er wird sich nie in unsere Gedanken einfügen – jedenfalls nicht ohne einen ordentlichen Kampf!

Das wird uns besonders deutlich, wenn wir ruhig sind und die Dinge neutral betrachten. In der Meditationspraxis können wir unser Bemühen recht klar, unterstützend und ohne Konfusion gestalten. Wir erkennen, dass wir etwas ganz Einfaches zu tun haben und dass es dabei nicht um Leben und Tod geht; es geht nur darum, mit dem Atem, dem Gehen oder einer Empfindung zusammen zu sein, so wie sie gerade sind. Manchmal fällt es uns etwas schwerer, mit unseren Gefühlen zusammenzusein, mit gewissen Vorstellungen und Gedanken, die aufkommen, oder mit unseren Geisteszuständen, deshalb beginnen wir oft mit dem Körper. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf den Körper, sitzen aufrecht, spüren die Gefühle in unseren Armen, die Verspannungen, die wir lösen und entspannen können. Wir stimmen uns auf die Rhythmen des Körpers ein, weil wir daraus normalerweise keine große Sache machen. Natürlich mögen wir keine Schmerzen, diese sind aber nicht allgegenwärtig, sie sind lediglich bei uns zu Gast. Wir beginnen also mit dem Körper, da er ein einfaches Objekt ist, das uns hilft, ein gutes Gefühl dafür zu bekommen, wie wir mit den Dingen mitfließen können.

Sich auf diese Weise „einzustimmen“ ist ein Merkmal rechten Bemühens. Es unterscheidet sich vom falschen Bemühen dahingehend, dass letzteres immer von einer Position der Stärke und nicht von Sensibilität und Gewahrsein ausgeht. Falsches Bemühen kommt

von einer Voreingenommenheit, einer Art Verlangen, dem Wunsch, dass etwas so oder so sein soll. Solange wir unserem Leben keine spirituelle, abgestimmte, bewusste und feinfühligte Ausrichtung geben, werden wir viel Energie in forcierte Bemühungen investieren. Sie werden durch Besorgnis, Dringlichkeit, Ängste und Verlangen der einen oder anderen Art erzwungen.

Es gibt auch eine Art von Bemühen, das rein instinktiv ist. Es ist insofern nicht falsch, als dass es nicht leichtfertig missbraucht werden kann. Im Falle eines Angriffs entdeckst du, dass du plötzlich über reichlich Energie verfügst, um entkommen zu können; du fühlst dich weder müde noch unentschlossen und hast nicht die Spur eines Zweifels im Kopf. In solchen Momenten werden gewaltige Mengen an Energie im System freigesetzt. Ich kann mich erinnern, über einen solchen Fall mal gelesen zu haben, wo Mütter nach einem Autounfall ganze Fahrzeuge von ihren Kindern hochgehoben haben. Stell dir das vor: Eine zierliche Frau hebt ein Auto hoch, um ihr darunterliegendes Baby zu befreien! Der Beschützerinstinkt ist so gewaltig, dass er im Organismus enorme Energien freisetzen kann.

Dann gibt es auch noch die Energie in der Natur, die natürliche Anziehungskraft der Dinge. Eine der Herausforderungen beim Meditieren ist der Versuch, Energie für etwas aufzubringen oder unsere Aufmerksamkeit auf etwas zu lenken, das nicht sonderlich spannend ist, wohingegen die Natur leicht Energie in uns wecken kann, indem sie unsere Aufmerksamkeit auf Angenehmes und weg von Unangenehmem lenkt. Der Geist ist der Kraft der Natur unterworfen. Die Augen sind der Kraft der Natur unterworfen. Die Ohren können sich zu etwas hingezogen fühlen und ziemlich hartnäckig daran festhalten. Wenn du hungrig bist, hast du überhaupt keine Mühe, dich auf das Essen zu konzentrieren.

Im Alltag kannst du in deiner Mittagspause in der Zeitung herumstöbern oder an etwas anderes denken, während du vor dich hin mampfst, und merkst nicht einmal, dass du isst! Wenn du sehr beschäftigt bist und dich mit Dingen befasst, die dich wirklich interessieren, vergisst du manchmal sogar zu essen. Aber stell dir vor, ich würde sagen: „Also, während dieses

Retreats brauchen wir keine Nahrung zu uns zu nehmen, ich finde das nämlich nicht so wichtig. Es ist doch viel wichtiger, zu meditieren, oder? Lasst uns also einfach nur meditieren und uns konzentrieren! Wir sollten uns nicht mit all diesen Mahlzeiten und dem Geschirrspülen aufhalten – was für eine Zeitverschwendung! Nur weg damit, denn wir sind entschlossen, erleuchtet zu werden, also werden wir einfach nur noch meditieren, sitzen und unseren Atem beobachten!“ Wenn ich das vorschlagen würde, würdet ihr vielleicht einen gewissen Widerstand oder sogar Abneigung gegen mich verspüren! Möglicherweise würdet ihr sogar in die Küche einbrechen! Zweifellos würde in eurem System auf die eine oder andere Weise Energie freigesetzt werden.

Wenn ihr euch dabei ertappt, dass es euch nach bestimmten Dingen gelüftet und euer Geist sich ständig auf irgendetwas fokussiert, solltet ihr immer daran denken, dass das Objekt des Verlangens an sich gar nicht das Problem oder die Zwangsvorstellung ist. Du sitzt zum Beispiel morgens hier auf nüchternem Magen herum und gibst dir Mühe, dem inspirierenden Chanten zu folgen, während du in Wirklichkeit bloß an Toast und Müsli denken kannst. Dabei bist du gar nicht Toast-und-Müsli-süchtig; es ist nur so, dass der Geist, den etwas nicht interessiert, sehr leicht andere Sinnesobjekte findet, zu denen er sich hingezogen fühlt. Das liegt in der Natur des Geistes. Essen zum Beispiel stimuliert den Geschmackssinn, nicht wahr? Es ist der einfachste Weg, etwas Befriedigung zu verspüren. Oft geht man zum Essen aus, nur um sich die Zeit zu vertreiben. Wenn dir langweilig ist, knabberst du an einer Tüte Chips. Wenn die Kinder jammern, schiebst du ihnen etwas in den Mund. Es ist sehr leicht, sich in Nahrungsmittel zu vertiefen, vor allem während eines Retreats, nachdem wir ja Musik, sexuelle Aktivitäten und sogar das Sprechen ausgeschlossen haben!

Ich hoffe, ihr nutzt diese Regelung, euch der Konversation zu enthalten. Wir können uns so leicht in Gespräche hineinziehen lassen, nicht wahr? Der Geist wird angeregt, du kribbelst und sprudelst nur so vor Ideen, Gedanken und Worten. Spannend ist auch der Verzicht aufs Lesen. Wir

mögen uns kaum vorstellen, dass Lesen eine derart starke Anziehungskraft ausüben könnte, bis es sonst nicht mehr viel anderes zu tun gibt. Ich habe auf Retreats schon Leute gesehen, die sich die Rückseite von Cornflakes-Packungen, Soßenflaschen, Spüldienstplänen, egal was, angesehen haben! Der Geist hat Lust, sich von irgendetwas in den Bann ziehen zu lassen. Wenn es Chanting-Bücher gibt, können wir uns die ansehen. Unsere Energie und unser Bemühen neigen in der Regel dazu, sich in Dinge zu versenken. Wenn wir nichts finden, worin wir uns vertiefen könnten, verspüren wir ein Verlustgefühl und unsere Energien wandern unruhig hierhin und dorthin; das kann sich verwirrend und unangenehm anfühlen.

Die einzige weiterhin legale Ablenkung ist natürlich der Schlaf – die „vierte Zuflucht“! Der Geist ist in der Lage, Müdigkeit zu erzeugen. Wann immer wir Widerstand und Negativität empfinden und uns mit nichts abgeben mögen, können wir das Gefühl der Müdigkeit hervorrufen. Wir sind konditioniert, zu einer bestimmten Uhrzeit einzuschlafen. Wenn wir aber in Schwierigkeiten feststecken und unser Eifer langsam nachlässt, erschlaffen wir etwas und das kann dann zu Müdigkeit führen. Wenn ihr die Müdigkeit aufmerksam beobachtet, werdet ihr sehen, dass das eigentlich eine recht geschäftige Angelegenheit ist. Die Gedanken überschlagen sich förmlich; sie folgen nicht ihren üblichen Bahnen. Während du dich müde fühlst, kann der Geist weiterhin sehr aktiv sein und viele Fantasien, Vorstellungen und instabile Zustände erschaffen, obwohl es sich anfühlen könnte, als würdest du jeden Moment einnicken. Da steckt in der Tat unglaublich viel Energie drin. Wenn wir träumen, kann das eine sehr dynamische Erfahrung sein; mitunter ist es viel interessanter als zu meditieren, weil du es in deinen Träumen richtig krachen lassen kannst, während du in der Meditation versuchst, deinen Gedankenfluss in einem angemessenen Rahmen zu halten.

Wenn sich unsere Energien von rastlosen Trieben hin und her ziehen lassen, ist das für gewöhnlich auf ihre Konditionierung zurückzuführen, von Sachen angezogen oder abgestoßen zu werden. Diese Triebe stehen im Dienste unserer Interessen, Begierden und Abneigungen. Durch rechtes

Bemühen können wir die Energie in unserem System von Begierde und Abneigung befreien. Zunächst einmal bemühen wir uns, all das, was nicht hilfreich ist, beiseitezulegen. Die Art und Weise, wie wir nicht Hilfreiches beiseitelegen und wie wir beschließen, von derartigen Dingen Abstand zu nehmen, kann regelrechte Durchschlagskraft und Strenge enthalten. Das setzt mitunter ein gehöriges Maß an Standhaftigkeit voraus. Wenn wir unseren Geist einfach überall hinflattern lassen, sind wir nicht wirklich achtsam, entspannen uns nicht und wollen uns eigentlich gar nicht um ihn kümmern. Wir fühlen uns überfordert. Dieser entfesselte Geisteszustand neigt dazu, unsere Energie zu verzehren, also müssen wir ihn zügeln und sammeln, wenn er aus dem Ruder gerät und zu wanken beginnt. Ihr müsst also fest entschlossen üben, eure Aufmerksamkeit auf den Atem oder auf das Meditationsobjekt lenken, und zwar von einem Moment zum nächsten. Ihr festigt und sammelt euren Geist immer und immer wieder, wenn er anfängt zu flattern. Das kann eurer Praxis viel Vitalität einflößen.

Rechtes Bemühen erwächst daraus, dass wir verantwortungsbewusster werden und lernen, nicht zuzulassen, dass unsere Energie Erfahrungen anzieht, aufgreift und festhält. Stattdessen nutzen wir unsere Energie nur dazu, einen *Bezug* zu einer Erfahrung *herzustellen*. Das ist der Unterschied zwischen dem spirituellen Pfad und dem trägen Pfad, dem sogenannten „weltlichen Pfad“. „Weltlich“ ist hier nicht im Sinne einer geografischen Welt gemeint. Es ist auch nicht „weltlich“ im Gegensatz zu „priesterlich“ gemeint. Der weltliche Pfad ist derjenige, der uns in die physischen Dinge, in den Materialismus, in Geburt und Tod führt. Der spirituelle Pfad führt uns jenseits all dessen. Bei der weltlichen Energie geht es darum, Dinge zu ergreifen, an sich zu reißen und zu besitzen. Bei der spirituellen Energie geht es darum, angemessen auf das Geschehen zu reagieren. Wir lernen, auf unsere Gefühle angemessen zu reagieren. So können wir unsere Energie sehr effektiv nutzen; das erfordert alles von uns, was wir haben. Wir brauchen keine Angst vor Langeweile mehr zu haben. Niemand mehr muss das Gefühl haben, es gäbe nichts zu tun oder zu verbessern. Es besteht eine große Notwendigkeit, den Geist zu steuern, auszubalancieren, zu festigen und zu erfreuen, gutmütig zu sein, großzügig zu sein und

sein Herz zu öffnen. Rechtes Bemühen legt das Nutzlose (den weltlichen Pfad) immer wieder beiseite, verzichtet darauf und nimmt stattdessen das Nützliche, Fruchtbare und einer geschickten Praxis Dienliche immer wieder auf, erhält es aufrecht und bleibt dabei. Diese Art von Bemühen ist sehr produktiv, denn es ist der Schaffung zusätzlicher Energie förderlich. Es ist eine erhebende und beglückende Energie.

Wenn du dich bemühst, deinen Geist zu konzentrieren und zu stärken, wirst du feststellen, dass das keineswegs immer leicht ist. Du musst es immer und immer wieder tun. Außerdem solltest du es auf die rechte Weise tun; es funktioniert nicht, wenn du wütend oder ungeduldig bist. Du musst stets mit viel Geduld herangehen, mit dem Gefühl, helfen zu wollen, nicht aus einer Gereiztheit oder Frustration heraus oder mit dem Hintergedanken, es nur zu tun, um dadurch etwas zu erreichen oder zu werden.

Stellt euch vor, ihr seht einen Betrunkenen, der die Straße entlang torkelt, und wollt ihm dabei helfen, aufrechten Ganges dorthin zu gelangen, wo er hinwill. Ihr hebt ihn hoch und er fällt seitwärts um, also sagt ihr: „Nein, komm schon, steh auf!“ Daraufhin fällt er auf die andere Seite. Es hat keinen Sinn, ihn hochzuheben, wieder auf die andere Seite zu schubsen und zu erwarten, dass er dort auch bleibt. Ihr müsst direkt hinter ihm stehen und ihn führen, während er schaukelt und schwankt: „Oh nein, nicht in diese Richtung! Vorsichtig, jetzt ... immer schön weiter ... hier kommt eine unebene Stelle ... beim Gehen schön aufpassen ... hier langsamer werden ... und nun etwas schneller gehen ...“, so dass er im Gleichgewicht bleibt. Das erfordert durchaus Energie, aber nicht Gewalt, schieren Krafteinsatz oder eine persönliche Meinung, die da sagt: „Hier geht's lang, nicht da lang“, sondern eine durchgehend einfühlsame und fürsorgliche Gemütsqualität.

Das ist die Energie, die zur Konzentration führt – zum geeinten Geist. Diese Konzentration respektiert und reagiert auf den Geist, so wie er im Augenblick ist. Das ist keine abwertende Konzentration, bei der du dich an etwas festhältst und das Schwanken des Geistes, die Ungewissheiten, die du erlebst, oder die Gefühle des Unwohlseins oder Unbehagens

einfach missachtet. Diese Konzentration entsteht erst dann, wenn du all das mit einbeziehst und geschickte Ressourcen einsetzt. Was einen geeinten Geist ausmacht, ist mehr als nur die Einsgerichtetheit auf ein Meditationsobjekt. Es geht hier um weit mehr als das. Das ist auch der Grund, warum *samādhi* oder die Sammlung des Geistes erst so spät auf dem Pfad erscheint. Es geht nicht nur darum, dich auf ein Objekt zu konzentrieren; da steckt viel mehr dahinter, sonst würdest du jedes Mal, wenn du fernsiehst oder dir Pin-up-Zeitschriften anschaust, in *samādhi* fallen! Aber das wäre nicht *sammā-samādhi*, sondern unartiges *samādhi*! Die vier Sammlungen des Geistes kommen nicht zustande, indem wir ihn an ein Objekt anheften. Wir müssen ergründen: „Wieso wandert der Geist umher? Was passiert hier eigentlich?“ Das verlangt ein gewisses Maß an Weisheit, Feingefühl und Hilfsbereitschaft. Ihr müsst auch Geduld haben, das wird seine Zeit brauchen.

Die Tatsache, dass ihr auf dieses Retreat gekommen seid, bedeutet, dass ihr eins begriffen habt: „Wenn ich mich bemühen möchte, meinen Geist auf die bestmögliche Art und Weise zu kultivieren, sollte die Umgebung idealerweise so gestaltet sein, dass es nicht zu viele Ablenkungen gibt.“ Hier müsst ihr keine allzu große Willenskraft aufwenden. Wärt ihr dagegen zu Hause, würdet ihr euch vielleicht umschaun und denken: „Ja, Meditation ist zwar wichtig, aber ich sollte die Stelle hier streichen und das da drüben etwas reparieren. Heute bringe ich das also erst einmal in Ordnung, bringe es hinter mich, und morgen meditiere ich dann. Morgen wird es ruhig und friedlich sein. So ist's gut!“ Und so geht das immer weiter ... Nach einer Weile denkt ihr: „Es ist hoffnungslos! Das nimmt kein Ende!“ Ihr müsst euch darüber im Klaren sein, dass die Dinge, die ihr tun könntet, solltet, müsstet, die wirklich erledigt werden müssten, niemals enden werden. Insofern ist es hilfreich, euch in einer Situation zu befinden, in der ihr euch dieser Übung der Sammlung des Geistes ungestört widmen könnt.

Sich um den Geist zu kümmern – unserem Ausdrucks- und Willensorgan –, statt ihn nur durch endlose Tätigkeiten zu verheizen und abzustumpfen, ist eine durchaus vernünftige Entscheidung. Einen geeinten Geist können

wir aber nicht erreichen, indem wir alles ignorieren. Manchmal nehmen die Leute an: „Nun, zu meditieren bedeutet, dass du alle anderen vergisst und einfach alles ignorierst. Du kannst alles hinter dir lassen. Du gehst in dein kleines Versteck, betreibst Bauchnabelschau und sagst dem Rest der Welt, sie könne dir den Buckel runterrutschen!“ Doch so etwas stammt offensichtlich von Menschen, die nicht praktizieren. Mein Bauchnabel hat es mir noch nie verwehrt, den Rest der Welt zu vergessen, keinen einzigen Augenblick lang! Dieser Teil meiner Anatomie ist alles andere als faszinierend. Es gibt kaum etwas, das nicht reizvoller und spannender wäre als mein Nabel. Was passiert, wenn du dich hinsetzt und versuchst, zu kontemplieren? Der Rest der Welt stürzt durch die Hintertür herein, nicht wahr? Du entkommst vor nichts und musst es im Grunde auch gar nicht. Du solltest dich nur in einer Situation befinden, die es dir ermöglicht, dein Bestes zu tun, um deine innere Zuflucht zu finden, diesen Fixpunkt, von dem aus du das Auftauchen und Vergehen der Welt in dir selbst wahrnehmen kannst.

Von diesem festen Zentrum aus können wir die rastlose Bewegung der Welt kontemplieren, das Ziehen und Zerren, die Energie, aus der sie besteht. Wir können erkennen, wie sie wirklich nur in unserem eigenen Gedächtnis, in unserem eigenen Geist enthalten ist. Sie ist bereit, dort jeden Moment aufzutauchen. Die Zukunft, die Vergangenheit, Menschen und Dinge: All das ist nichts weiter als Energieformen, nicht wahr? Wer seinen Geist zu sammeln versteht, erschafft die Welt nicht mehr. Wir lenken sie nicht ab, sondern nutzen die Möglichkeit, sie nicht weiter neu zu erschaffen. Viele Probleme im Leben entstehen, weil wir in einer Welt leben und gleichzeitig eine andere erschaffen – und diese beiden Welten nicht so recht zusammenpassen. Wir erschaffen eine Welt voller mentaler Eindrücke: „Was ich denke, meine Meinungen und Ansichten, meine Vorstellung davon, wie man diesen Laden führen sollte, wie das Land aussehen sollte, wie die Regierung handeln sollte, wie das Wetter sein sollte und wie wir dieses oder jenes tun sollten.“ Doch nur, wenn du dich nicht in deinen eigenen Schöpfungen, Erinnerungen und Projektionen verlierst, hast du die Möglichkeit zu beobachten: „Wie verhält es sich

wirklich? Wie sieht es eigentlich aus?“ Nur dann kannst du deinen Intellekt einsetzen, um klar und ruhig zu erkennen: „Nun, das könnte besser sein. Wir könnten dieses oder jenes tun.“ Doch zuerst müssen wir lernen, unsere eigene Welt anzunehmen.

Wenn Menschen sich von ihren Meinungen und Ansichten leiten lassen, von Begierden, die ihrem Gedächtnis und ihren Gewohnheiten entspringen, hören sie selten gut zu; sie sind dann nicht besonders einfühlsam. Religionen können äußerst unsensibel, herrschsüchtig und missionarisch sein: Sie bestimmen, was richtig und was falsch ist, entwickeln allerhand Vorstellungen, bestrafen und unterdrücken Menschen ... Selbst wenn eine Idee gut klingen mag, wenn wir sie falsch anwenden und nicht aufgeschlossen sind, dann gehen wir nicht wirklich auf die Lehre einer religiösen Führungsperson ein hinsichtlich der Frage, was Liebe, Güte, Gerechtigkeit oder das Göttliche ist, oder worum es bei der Überwindung des Bösen wirklich geht. Wenn wir an spirituelle Lehren lediglich als Ideen glauben, verstricken sich unsere weltlichen Energien darin und wir neigen dazu, unsere eigene Realität durchsetzen zu wollen oder gar andere zu vernichten oder auszustoßen. Weltliche Energien lassen sich für unzählige Dinge nutzen: für sogenannte spirituelle Ziele, für politische Zwecke usw. Sie haben stets mit Aufgreifen und Aufzwingen zu tun, weswegen ihnen unweigerlich Leid folgt.

Seit Beginn dieses Retreats habe ich euch dazu ermutigt, den Dingen in eurem Inneren etwas mehr Raum zu verschaffen. Vielleicht ist es euch etwas schwergefallen, euch mit dieser Anweisung vertraut zu machen, weil sie ziemlich vage klingt. Es geht hier um die Fähigkeit, mal nicht zu wissen, eine Meinung beiseitezulegen, nicht darauf zu beharren, erfolgreich zu sein und Dinge zu erhalten. Es geht darum, sich dem inneren Widerstand zu stellen, den man gegen den natürlichen Lauf der Dinge verspürt, und zu lernen, sich dafür zu öffnen und seine Gefühle zu verstehen. Wir betrachten beispielsweise unser Gefühl der Unzulänglichkeit und versuchen, ihm mehr Mitgefühl entgegenzubringen. Wir üben keinen Druck aus, wir versuchen nicht, es zu verändern, sondern lassen uns mehr davon berühren und

begegnen unseren täglichen Lebenserfahrungen, Gemütszuständen und Körperempfindungen auf einer tieferen Herzesebene. Das ist vielleicht etwas vage, aber dieser Raum wird sich in uns manifestieren, wenn wir unsere Energie in Richtung Aufgeben, Loslassen und Sich-Öffnen einsetzen, statt uns ihrer nur zu bedienen, um sich an etwas festzuhalten.

Vielleicht ist euch in eurer Meditationspraxis bereits aufgefallen, wie schwierig es ist, an etwas dranzubleiben, es sei denn, ihr seid wirklich davon fasziniert. Die Wahrheit ist, dass man nichts richtig gut aufgreifen kann, solange man sich nicht davon beeinflussen, zwingen, bedrängen oder hineinziehen lässt. Du musst ganz schön Feuer und Flamme für etwas sein, um etwas fest in den Griff zu bekommen. Du musst dich wirklich angezogen fühlen, um festhalten zu wollen. Wenn du deine Aufmerksamkeit auf so etwas wie den Atem richtest, was keine unangenehme Erfahrung ist, dann greift der Geist nicht automatisch danach. Er neigt eher zum Nicht-Greifen; sein Wesen beruht viel mehr auf Weiträumigkeit. Wenn du dich ruhig fühlst, wenn du dich wohl fühlst, ist der Geist relativ weiträumig. Innerer Frieden bedeutet, dass keine Notwendigkeit besteht, nach etwas zu greifen oder etwas zu werden; es gibt nichts, was du erreichen müsstest. Wenn wir solche Momente der Ruhe, Stille und Gelassenheit erleben, verspüren wir nicht das Bedürfnis, an irgendetwas festzuhalten. Wir haben das Gefühl, etwas Wahres zu erfahren, wir erleben ein tiefgründigeres Sein. Es fühlt sich richtig und authentisch an. Erkennt das für euch selbst. Unsere wahre Natur liegt nicht im Festhalten. Das ist nur ein Traum oder ein Zustand, in dem wir aufgrund der Sinnesaktivitäten beschäftigt sind, die nicht vom Frieden, sondern von Anziehungs- und Abstoßungskräften angetrieben werden. Unsere Sinne werden vom inneren Frieden nicht genötigt: sie neigen dann eher dazu, sich zu entspannen.

Diese Ausrichtung der Energienutzung zum Loslassen und zur Hingabe entsteht aus der Kultivierung des Vertrauens. Vertrauen bedeutet Offenheit des Geistes. Es ist das in uns, das einem sagen will: „Gehe darüber hinaus“. Es tendiert dazu, weiter zu gehen und sich allmählich bewusst zu werden, dass dieser Prozess kein weiteres Anhäufen mehr sein wird.

Es wird eine totale Richtungsänderung sein, ein Gefühl des Verzichts, der Selbsthingabe – aber nicht, um in Zukunft etwas anderes zu werden, sondern um tiefer in die Gegenwart einzutauchen, indem wir unsere Analyse, Kategorisierung und leichtfertige Ablehnung als das Eine oder Andere beiseitelegen. Wir beobachten und tauchen in diesen Atemzug ein, in diesen Gedanken, dieses Gefühl, diesen Körper. Bist du schon einmal so richtig in deinen Körper eingetaucht? Weisst du, wie er sich anfühlt, wie du ihn unterstützt, entspannst und mit rechter Aufmerksamkeit erquickst? Der denkende Geist neigt dazu, uns die gesamte Energie zu entziehen.

Etwas aufzugeben bedeutet nicht, eine Niederlage zu erleiden, sondern der Verzicht auf das, was unprofitabel ist. Hingabe, dieses Gefühl inniger Aufmerksamkeit, wirkt beruhigend. Wir erkennen, dass die Stille ein feinerer und erhabenerer Zustand ist als das Aufgeregtsein; wir neigen uns ihr zu. Mit Hilfe dieser Qualität der Hingabe richten wir also unseren Geist auf etwas Beruhigendes aus. Weshalb bedienen wir uns hier der äußeren Form der Hingabe? Nicht etwa, weil wir von dieser messingfarbenen Buddhastatue erwarten, dass sie etwas für uns tut oder ausdrückt, während wir uns vor ihr niederwerfen! Wir verwenden eine Darstellung, die ein Symbol dessen ist, wonach wir streben: Frieden, Klarheit, Weisheit und Mitgefühl. Das nutzen wir als geistige Reflexionsmöglichkeit. Wir wenden uns diesem Abbild zu, erinnern uns an seine Bedeutung und geben unsere Selbstsicherheit, unseren Stolz und unsere Selbstbezogenheit zugunsten von etwas Erhabenem, Friedlichem und Gleichmütigem auf. Zuweilen spüren wir sogar ganz stark, dass wir aufgeben wollen, dass wir uns selbst satthaben, sowie die Rastlosigkeit, das Zappeln, die Verdrossenheit und Kleinlichkeit, in der unser ans Denken gebundene Bewusstsein steckenbleiben kann – all diese kleinen Ressentiments, Eifersüchteleien und Klagen.

Ich selbst wollte in meinem Leben immer etwas Größeres, etwas Höheres erreichen, etwas Wertvolles, doch nichts schien mir erstrebenswert, nichts schien es wirklich wert zu sein, mich darauf einzulassen. Vielleicht müssen wir auch zuerst an etwas glauben. Aber wir glauben nicht an den

Buddha, wir glauben nicht an irgendetwas da draußen. Wir benutzen einen Gegenstand oder ein Abbild, um innerlich zu reflektieren. Das, was in dir weise ist: Gib dich dem hin, wende dich ihm zu. Du weißt, dass du loslassen kannst, du weißt, dass es in dir etwas gibt, das geduldig sein kann, weil wir tugendhafte Wesen sind, Menschen, die einen Impuls oder Instinkt verspüren und „Nein“ dazu sagen können. Du kannst Abneigung oder Hass verspüren und dich trotzdem nicht darauf einlassen. Diese Fähigkeit impliziert die Existenz einer Intelligenz, die weiß, wie man Impulse loslässt und sich mit etwas Höherem verbindet, wo es nicht um sofortige Befriedigung geht. Das verlangt etwas Selbstaufopferung, ist aber machbar; deine Intuition sagt dir, dass du das tun kannst.

Es geht nur darum zu wissen, wie allgegenwärtig Buddha, Dhamma, Sangha ist, wie immanent das ist; dann können wir uns dem hingeben. Es ist genau hier zu finden: das nicht verblendete Gewissen. Wenn wir wissen, dass wir faul oder töricht sind, uns beklagen oder kleinlich sind, versuchen wir, unsere Energie nicht darauf zu verwenden, uns zu rechtfertigen, andere zu beschuldigen, unsere Gefühle nach außen zu projizieren oder uns schlecht zu fühlen. Stattdessen versuchen wir, unsere Energie zu nutzen, um diese Gefühle zu erkennen und sie beiseitezulegen. Wir ziehen Weisheit, Mitgefühl, Klarheit, Ruhe oder nehmen ein Meditationsobjekt hinzu, etwas Solides. So kannst du zum Beispiel den Körper aufgreifen, der keine Theorie, sondern die tatsächliche Anwesenheit der physischen Gestalt ist, und deinen Geist darauf einstimmen. Das ist eine Form des rechten Bemühens. Es ist der richtige Einsatz deiner Energie. Der Geist ist dann geeint und fühlt sich dadurch erfreut. Du zwingst den Geist nicht dazu; er bewegt sich darauf zu, weil es keine bessere Alternative gibt. Der Geist beginnt, seine wahren Schwingungen zu erkennen, seine wahre Natur, seine Einheit, seine Stille und seine Fähigkeit, die Belanglosigkeit und Albernheit seines Verlangens hinter sich zu lassen und einen Ort zu erreichen, an dem du Selbstachtung und Würde als Mensch auf diesem Planeten empfindest. Von dieser Erkenntnis können wir lernen. Wir müssen lernen, wirklich Mensch zu sein und nicht nur eine weitere Tierart.

Wenn du dich auf die Rhythmen des Körpers, auf die Rhythmen des Tages einstellst – den Morgen, den Abend, die Nacht, die Ruhezeiten, die Zeit des Aufwachens, die Zeit, dich zu bemühen, die Zeit zu entspannen, den Atemrhythmus, den Gehrrhythmus –, stellst du fest, dass es da eine empfindsame Ruhe gibt, die nicht nur ein stumpfsinniges Ausblenden ist, sondern eine wirkliche Ruhe, die Freude und Glückseligkeit mitbeinhaltet. Die Praxis der Meditation ist eine äußerst freudige Erfahrung. Der Geist ist gerne beim Körper, er fühlt sich dort wohl. Selbst in Anwesenheit körperlicher Schmerzen arbeitet er mit ihnen und fragt sich: „Was können wir damit anfangen? Könnten wir das Leiden kontemplieren, uns hinein entspannen oder etwas besser darauf einstellen?“ Er freut sich über die Gelegenheit, gut zu praktizieren; das ist kein zusätzliches Problem oder eine weitere Belastung. Achtet also darauf, dass ihr immer auf dem Weg bleibt. Mit der Zeit werdet ihr Ergebnisse sehen und euch ermutigt fühlen. Dann gibt es kein Zurück mehr. Wir müssen nur unser Leben leben, mit dem Kamma des Sinnesbewusstseins und dem Kamma dieser Welt leben und sie nutzen, um spirituelle Wahrheit, spirituelle Tugend und spirituelle Stärke zu entwickeln. Alles andere ist sinnlos.

Tod-und-Sterben-Retreat

DIE FOLGENDEN ACHT REFLEXIONEN WURDEN ANLÄSSLICH EINES
„TOD-UND-STERBEN“-RETREATS VOM 19. BIS 21. OKTOBER 1990 IM KLOSTER
AMARAVATI DARGEBOTEN – KURZ BEVOR AJAHN SUCITTO MIT NICK SCOTT
AUF EINE SECHSMONATIGE PILGERREISE NACH INDIEN AUFBRACH.

Kontemplation der Unbeständigkeit

In der Meditation können wir mit der Welt der Sinne ins Gleichgewicht kommen, indem wir wahrnehmen, dass sie entsteht, sich verändert und vergeht. Wenn wir mithilfe der Sinne kontemplieren, konzentrieren wir den Geist zunächst auf ein bestimmtes Sinnesobjekt und dann beobachten wir, hören zu und erkennen, dass sich Sinnesobjekte ändern. Wir stellen fest, dass das, was wir beobachten, sich in einem Prozess des permanenten Wandels befindet. Inmitten dieser Übung erleben wir ein Gefühl der Stille: Die Aufmerksamkeit oder das „Subjekt“ bleibt dabei still, wach und klar.

Die Atmung gehört zu den am häufigsten benutzten Sinnesobjekten. Du kannst das Ein- und Ausatmen als gefühlte Bewegung beobachten oder du kannst die Empfindungen in deinem Körper beobachten und dich fragen: „Wie fühlt sich mein Körper an?“ und dann deine Arme, deine Schultern, deinen Rücken spüren und dir ihrer bewusst werden. Du kannst erkennen, ob dieser Teil des Körpers kribbelt, pulsiert oder warm ist, und in diesem „Erfühlen“ selbst ist wiederum eine gewisse Schwingung spürbar. Auch wenn du direkt vor dich hinschaust oder auf das, was vor dir am Boden liegt – du musst den Blick dabei allerdings richtig fest darauf gerichtet halten, ohne ihn wegzubewegen –, merkst du, dass sich das Sehbewusstsein verändert, dass sich der Fokus ändert. Die Wahrnehmung des beobachteten Objekts ist ebenfalls in Bewegung. Nicht, dass sich der Boden oder die Wand tatsächlich verändern würden, vielmehr ähnelt das Sehbewusstsein in gewisser Weise einem Fernsehschirm: Du kannst erleben, dass ihm ein Pulsieren innewohnt.

Objekte wie der Atem kommen und gehen, steigen auf und gehen unter; das Bewusstsein selbst erweist sich als flackernde, pulsierende Erfahrung. Unsere Aufmerksamkeit schwankt ständig, was bei normalem Bewusstsein völlig üblich ist. Wir können beobachten, wie sich der Fokus des Geistes bewegt, schwankt, nach etwas greift, von etwas fasziniert

wird und dann wieder zu etwas anderem abschweift; er verändert sich ständig. Und bei normalem Bewusstsein verändert sich und fließt ebenso auch die Kraft der Aufmerksamkeit.

Wenn wir meditieren, treten mitunter Dinge auf, die sich sehr oft wiederholen. Sie kommen immer wieder zurück, sich wiederholend, wiederholend, wiederholend ... aber auch sie verändern sich. Geistige Phänomene ändern sich, Stimmungen sind flüchtig. Ein mächtiger, schmerzhafter Gemütszustand ist dennoch etwas, das im Geist entsteht, und obwohl wir vielleicht denken, er würde dort festsitzen, verhält er sich in der Tat eher wie eine Vinyl-Schallplatte, die hängt und sich immer wieder wiederholt. Dennoch steht sie dabei nicht still, stimmt's? Sie ändert sich gleichwohl. Selbst der zwanghafteste Gedanke wird *wieder*-gespielt.

Die Geisteshaltung in der buddhistischen Meditation beruht in erster Linie darauf, uns immer wieder an die veränderliche Natur aller Phänomene zu erinnern und darauf zu konzentrieren. Wenn wir Sinneserfahrungen als Wandlungsprozesse bezeugen, hören und uns dementsprechend auf sie beziehen, schwindet ihre Macht, uns zu verbrennen, festzuhalten und gefangen zu halten. Es entsteht ein Gefühl der Leidenschaftslosigkeit, nicht etwa durch Ablehnung oder einer anderen negativen Einstellung zur Sinneserfahrung, sondern einfach durch das Beobachten, wenn wir den Geist ganz und gar darauf einstellen – so gut es eben geht. Dann wird das Herz ruhig und still.

Das ist das Zeichen namens „Vergänglichkeit“ – Veränderlichkeit, das Flüchtige. Nicht nur, dass sich die Dinge ändern, sondern die gesamte manifeste Welt der Phänomene weist diese Fata-Morgana- oder traumhafte Qualität auf. Das heißt nicht, dass sie sich nicht offenbaren würde, aber du kannst sie weder greifen noch von ihr festgehalten werden. Nur wenn du den Fokus verlierst, wenn du an sie glaubst, wenn du von Aversion oder Verlangen überwältigt wirst, kommt es dir vor, als seist *du* sie selbst, als seist du in ihr, als gehörst du ihr. Du scheinst von ihr festgehalten und gefangen zu sein. Sie besitzt die Realität eines Traums. Träume können schockierend, bizarr, lustig, furchterregend oder befremdlich sein, doch

beim Aufwachen können wir sie distanziert betrachten.

Wenn wir unsere Augen schließen und nach innen gehen, die Sinne nach innen zum Zentrum hin wenden, werden wir Zeuge unserer inneren Welt: Erinnerungen, Stimmungen, die psychische, mentale, wahrnehmende Welt des Gedankenbewusstseins. Das ist die echte Basis unseres Geistes, nicht die äußeren Sinne. Dies empfinden wir als unser „Selbst“ und auch das können wir aus dem Blickwinkel des Wandels betrachten. Beim Beobachten der inneren Welt erkennen wir all das, was sich als unsere Identität ausdrückt, als Objekte an, als etwas, das betrachtet werden kann und mit dem wir in Beziehung treten. Wir erkennen es auch als Erfahrung, als etwas, das durch unser Bewusstsein hindurchfließt und daher kein „Subjekt“ ist. Das Subjekt ist namenlos, unbeschreiblich: jenseits des Denkens, jenseits der Wahrnehmung, jenseits des Gefühls, jenseits der Empfindung. Es ist jenseits des Bewusstseins, jenseits der Formen des Bewusstseins, jenseits des Gestalteten und des Bedingten. Wir nennen es das Nicht-Bedingte. Das ist eine überaus machtvolle Reflexion.

In der Meditation bemühen wir uns fortwährend, das richtige Gleichgewicht zu finden: ein unvoreingenommenes Gespür für die richtige Reaktion und die richtige Beziehung zur Welt der Phänomene – sowohl innerlich als auch äußerlich. Das bedeutet nicht, dass du versuchst, sie zu verdrängen, zu verändern, festzuhalten, etwas in ihr zu suchen oder aus ihr herauszuholen. Unsere Anstrengung in der Meditation verlangt weder von der Welt der Phänomene, dass sie irgendeine tiefgründige Wahrheit ausdrückt, noch lässt sie sich durch ihre tiefgründige Falschheit irritieren. Sie stellt keine Anforderungen, hat keine Erwartungen, verurteilt nicht. Es kommt zu einer emotionalen Abkühlung. Das ist unser Bestreben, das Ziel unserer Praxis.

Je mehr wir alles als veränderlich wahrnehmen, desto weniger wird es notwendig, Dinge zu verteidigen, zu beurteilen oder sonstwie auf sie zu reagieren. Wir können in Harmonie, im Gleichgewicht, im Frieden mit allem leben. Unsere Bemühung besteht eher darin, Dinge weder festzuhalten noch abzustoßen. Wir verwenden Begriffe wie „kontemplieren“ oder

„reflektieren“, um diesen Prozess der rechten Anschauung, des rechten Betrachtens auszudrücken. Achte darauf, was dich mitreißt. Woran haftest du, wodurch fühlst du dich gefangen oder überwältigt? Jedes Mal, wenn du dich von etwas gefangen fühlst, ist das ein Zeichen der Aversion: du willst dieses Etwas nicht. In diesem Fall sollte deine Übung darin bestehen, Nicht-Aversion zu kultivieren, Dinge willkommen zu heißen, zu erhellen und bereitwilliger zu sein. Hierfür musst du eine Menge Aufmerksamkeit und Mühe investieren.

Der Wunsch, etwas aus der Meditation mitzunehmen, einsgerichtet, friedlich, ruhig, hell oder klar zu werden, stellt eine Art Habgier dar. Wir müssen uns dieser Stimmungen, Wahrnehmungen, Haltungen und Antriebe annehmen und lernen, demütiger zu werden. Bringt euren Geist immer wieder in die Gegenwart, zur Qualität des Wollens oder Nichtwollens und der Schlichtheit des So-Seins: die Empfindungen im Körper, das Einatmen, das Ausatmen. Wenn dein Geist überflutet oder übersättigt wird, mache dein Meditationsobjekt so klar und greifbar wie möglich, aber nicht zu verfeinert. Du kannst zum Beispiel üben, mit offenen Augen direkt vor dich her zu schauen oder ein Wort zu rezitieren, während du ein- und ausatmest – etwas, das eine stärkere Wirkung hat und einen stärkeren Kontakt herstellt. Das ist ein wesentlicher Aspekt der Meditation, auf den ihr besonders achten solltet. Meditation ist nicht nur eine Übung, um den Geist durch Anstrengung und schiere Willenskraft zu festigen oder zu beruhigen. Die nützlichsten Ergebnisse entstehen durch das Reflektieren und Verstehen des Wesens der Erscheinungswelt, nämlich der Tatsache, dass sie sich verändert, dass sie vergeht.

Beobachtet die Merkmale des Geistesstroms und seine Objekte. Bei diesem Strom geht es um das Zeitliche, nicht wahr? Es geht darum, in der Zeit voranzuschreiten oder in der Zeit zurück zu gehen. Ziele und Zielsetzungen werden zeitlich erfasst: „Wie lange dauert das Sitzen? Wie lange muss ich das noch aushalten? Wird diese Praxis irgendwann einmal Früchte tragen?“ Wir erinnern uns, denken, erwägen und werden von zeitlichen Gegebenheiten beeinflusst: Was wir gestern getan haben, was

uns morgen passieren könnte. Alles wird in Abhängigkeit von der Zeit gesehen. Ziele und Zielsetzungen erscheinen an die Zeit gebunden, von den bescheidensten Wünschen bis hin zu den tiefgründigsten Sehnsüchten.

All diese zeitgebundenen Triebe haben eine auffällige Gemeinsamkeit, nämlich die, dass sie unbefriedigend sind. Die Zeit ist eine unbefriedigende Erfahrung. Es geht immer darum, was wir gerne hätten, aber noch nicht haben, oder was wir haben, aber nicht haben wollen, und was hoffentlich irgenwann in der Zukunft aufhören wird. Wenn wir all diesem zeitgebundenen Zeug unsere Aufmerksamkeit schenken, verleiht das unserem Leben zwar eine gewisse Dimension, doch das Ganze bleibt trotzdem immer unbefriedigend. Diese Erkenntnis zu erlangen ist sehr wichtig, vor allem im Zusammenhang mit der Betrachtung des Todes. Der Tod ist dort, wo die Zeit aufhört, nicht wahr? Tod bedeutet keine Zukunft mehr, Ende. Unser Verstand, der in Abhängigkeit von der Zeit funktioniert, denkt also: „Wann wird das passieren? Was ist, wenn es morgen passiert? Was sollen wir tun? Was passiert danach?“ Wir sind in der zeitlichen Dimension gefangen. In dem Augenblick, in dem wir die Zeit loslassen, erleben wir Erlösung, die spirituelle Antwort auf den Tod. Dann wird uns klar, weshalb der Tod des Buddha als Erlösung von der Zeit verstanden wurde. Wir kehren immer wieder ins *Jetzt* zurück, vertrauen, nehmen Zuflucht im *Jetzt*. Dieser Prozess des Kamma, dieser psychische, phänomenale, innere Traum, ist immer auf der Suche nach etwas, bewegt sich auf etwas zu, versucht etwas zu werden, etwas loszuwerden, zu verändern etc. Wenn wir Zuflucht im *Jetzt* nehmen, bedeutet das vor allem Vertrauen und Zuversicht zu haben. Unabhängig davon, worum es in dem Traum oder dem Trugbild geht, ob er langweilig, schmerzlich oder verzweifelt ist, egal wie eindringlich seine Stimmung auch sein mag, in diesem Moment, genau jetzt, können wir feststellen, dass er sich verändert. Es gibt das Erkennen. Das ist schon alles, was man unter der Praxis des Buddhismus versteht; dies ist seine Essenz.

Wir können immer in Buddha Zuflucht nehmen und erkennen, dass die Welt der Phänomene, ob sie nun innerlich, äußerlich, heiter, strahlend, schmerzhaft oder nichts Besonderes ist, uns verlässt und an uns vorbeizieht. Anstatt zu versuchen, sie einzufangen, uns darauf zu stürzen oder sie zu kontrollieren, lassen wir sie vorbeiziehen. Wir nehmen Zuflucht in diesem unmittelbaren Erkennen, und zwar gerade jetzt. Die Buddha-Zuflucht ist ein Gefühl des Vertrauens, eine sehr intensive Erfahrung. Wir sollten uns nicht nur aus einem Verlangen heraus bemühen, sie zu haben, sondern um unsere höchst persönliche Erfahrung aufrichtig überprüfen zu lassen, uns ihrer bewusstwerden, sie anzuerkennen, wahrzunehmen und alles andere abzulegen. Wenn wir die Reflexionen über den Buddha chanten, sagen wir, er sei „der Kenner der Welten“ – dieser Welt, der wir uns so sehr zugehörig fühlen – und dass er uns mit Segen erfüllt. Diese Erkenntnis ist eine segensreiche Eigenschaft. Dann kommen unsere Gelassenheit, unser Mitgefühl und unsere Stärke nicht mehr aus uns selbst, nicht von unserem Willen oder Verlangen oder irgendeinem Ringen, sondern aus dem demütigen Heranführen unseres Geistes zum gegenwärtigen Augenblick. Wir gestatten, dass dieser Augenblick im Lichte der Buddha-Erkenntnis begutachtet werden kann. Wenn wir unser Leben aus dieser Haltung heraus dem Buddha, dem Erkennen im eigenen Geist widmen, so spüren wir eine Gelassenheit und Festigkeit in uns wachsen, eine Art Seligkeit, Weisheit, Mitgefühl und die Geduld, den Weg weiter zu gehen.

Allerdings tun wir das oft nicht, weder beim Meditieren noch im Leben. Stattdessen verlassen wir uns auf die „Ich-Bezogenheit“, auf „Ich werde ... Ich kann nicht ... Ich will ... Ich bin nicht ... Ich habe ... Ich habe nicht ...“ und dem ganzen „Ich-Sein“. Wegen dem verzweifeln wir. Deshalb gibt es den Eigendünkel. Wir sind wütend und ärgern uns über das Leben, weil es zu diesem „Ich“ nicht passt. Wir ärgern uns und sind von uns selbst enttäuscht, weil wir nicht so sind, wie wir meinen, sein zu müssen. All das kommt daher, dass wir die Dinge aus der Perspektive eines Selbst sehen. Doch es gibt auch diese wunderbare Gelegenheit, unser Leben dem Buddha anzuvertrauen. Aus dieser Erkenntnisposition verstehen wir dann, dass sich alle Dinge, die zu „mir“ gehören, verändern. Jegliches Gefühl eines

„Ich“ oder „mein“ ist vergänglich und dem Tode geweiht. In diesem Erwachen existiert Glückseligkeit und Transzendenz.

Meditation ist eine sehr offene Gelegenheit, denn wir können sie ein Wochenende, eine Stunde, fünf Minuten oder sogar nur einen Augenblick lang praktizieren. Das ist kein so wahnsinnig schwerer Glaubensakt. Wenn wir diese Gelegenheit nutzen, beginnen wir zu erkennen, dass sich hinter all der Aktivität und Veränderung eine Art Stärke und heitere Gelassenheit verbirgt. Nach und nach, durch alle Schluchten, Wolken und Trugbilder unseres Selbstbildes hindurch, beginnt ein Licht zu erstrahlen, das uns den Weg zum Dhamma zeigt: ohne zeitliche Verzögerung, hier und jetzt, zur Befreiung führend; und zum Sangha: der rechten Übung, der Entschlossenheit, der Wertschätzung unserer selbst als spirituelle Pilger, die ihr Kamma durchleben.

Jenseits der Idee eines Selbs

Was verstehen wir unter der Betrachtung des Todes? Wozu soll sie überhaupt gut sein? Wird sie verhindern, dass wir sterben? Die physiologischen Prozesse werden sich dadurch doch nicht ändern, oder? Nein, das Ziel dieser Betrachtung ist es, die emotionalen Konflikte, die Verzweiflung, die Angst und die Verwirrung rund um den Tod aufzulösen. Das ist es, was wir unter der Befreiung vom Tod verstehen, oder – in buddhistischer Terminologie – unter dem „Todlosen“. Es bedeutet, dass der Geist nicht in seinen Gewohnheiten der Anhaftung, Verzweiflung, Enttäuschung, Angst und Trauer gefangen bleibt. All diese Eigenschaften der emotionalen Geistesebene sind sehr einschränkend – im Grunde genommen reagiert der Geist nur auf Wohlgefallen und Leiden. Alles, was uns unterstützt und der Erhaltung des Lebens dient, begeistert, interessiert, erfreut und heitert uns auf: Geburt, Wachstum und Licht. Das Dunkle, der Tod, Verfall und Trennung dagegen treiben unseren Geist in Depressionen, Angst und Trauer. Durch unsere Praxis erkennen wir, dass sowohl unsere körperliche als auch unsere sensorische Form, einschließlich unserer Gedanken und Gefühle, in ständigem Wandel begriffen sind. Sie sind vergänglich; sie kommen und gehen. Nichtsdestotrotz besteht für unseren Geist und unser Herz die Möglichkeit, nicht länger in diesen Gemütszuständen des Verlustes, der Verzweiflung und der Verwirrung gefangen zu bleiben.

Zwischen den Ausdrucksweisen „jemand ist gestorben“ und „jemand ist von uns gegangen“ gibt es einen Bedeutungsunterschied. Wenn jemand stirbt und wir seinen Tod schönreden wollen, sagen wir, er sei „von uns gegangen“ oder „nicht mehr unter uns“. Irgendwie treffen uns solche Ausdrücke nicht mit der gleichen Wucht wie etwa „er ist gestorben“ – „er ist gestorben und sein Körper ist jetzt am Verrotten, er verfällt.“ Das wäre eine härtere Art, es zu formulieren, aber wo liegt eigentlich der wahre Unterschied? Wieso unterscheidet sich die Aussage, jemand sei von uns gegangen, von der Aussage, er sei gestorben? Das liegt daran, dass

das „von uns Gehen“ nicht den Verlust des Selbst zu beinhalten scheint. Wenn wir sagen, jemand sei *von uns gegangen*, implizieren wir, dass er zwar nicht mehr hier ist, aber dennoch in der Nähe ist; er ist einfach woanders hingegangen. Wenn wir hingegen sagen, jemand sei *tot*, bedeutet das die Auslöschung, die völlige Auflösung, den Verlust dieses wesentlichen Selbst; das Subjekt wurde zerstört.

Wenn deine Kleider abgetragen aussehen, sagst du: „Die sind durch! Lass sie uns wegschmeißen!“ Wenn in deinem dreißig Jahre alten Auto endlich die letzte Dichtung leckt und es seinen Geist aufgibt, spürst du wahrscheinlich, wie sich dein Herz ein kleines bisschen zusammenzieht. Wie kommt das? Wenn du ein Auto dreißig Jahre lang hattest, fängst du an, es mit einem eigenen Charakter zu versehen. Du nennst es Esmeralda oder Gertrude, streichelst es und redest mit ihm, polierst seine Scheinwerfer und behandelst es, als wäre es eine Person. Wenn es dann also „von dir gegangen ist“, hast du das Gefühl: „Das ist das Ende von Esmeralda (oder Gertrude)“, woraufhin du vielleicht den Wunsch verspürst, ihre Außenspiegel oder Scheibenwischer als Andenken zu behalten. Aber selbst der fanatischste Autoliebhaber würde wahrscheinlich nicht den gleichen Herzschmerz und die gleiche Gefühlsregung über den Untergang seiner dreißigjährigen Schrottkarre empfinden wie über den Tod seines Bruders, seiner Schwester, seiner Mutter oder seines Freundes. Wir könnten zwar meinen: „Jim ist gestorben. Lasst uns doch seine Ohren als Souvenir behalten!“, als ob er nichts weiter als irgendein Gegenstand gewesen sei, der kaputtgegangen wäre, aber so etwas tut man nicht. Wir umgeben uns nicht gern mit Skeletten, oder? Würdet ihr es gern sehen, wenn das Skelett eurer Tante Klara in eurem Wohnzimmer hinge? Das wäre gesellschaftlich doch völlig unangebracht! Wir würden es nicht mit Zuneigung betrachten, so wie den Teil eines geliebten Gegenstandes, von dem wir uns trennen mussten. Menschliche Körper üben eine ganz andere Wirkung auf uns aus. Der einzige dauerhafte Eindruck, den wir von ihnen haben, ist, dass sie lebendige Wesen sind.

Was meinen wir, wenn wir sagen, dass uns jemand am Herzen liegt? Es bedeutet, dass wir eine ausgeprägte Vorstellung von ihrer Persönlichkeit

oder ihrer Identität haben. Wenn 100.000 Chinesen auf der anderen Seite des Planeten bei einer Überschwemmung umkommen, denken wir zwar: „Das ist schrecklich! Das ist traurig. Das ist eine Tragödie, nicht wahr?“ Aber es berührt uns nicht annähernd so stark wie der Tod eines Menschen, den wir kennen und der uns lieb ist. Krishnamurti hatte eine erleuchtende Erfahrung, als sein Bruder starb. Er war auf dem Friedhof und sah eine Frau, die um ihren verstorbenen Verwandten trauerte, als er sich dessen bewusst wurde, dass er zwar keine Trauer über den Tod jener Person spürte, sich aber vom Tod seines eigenen Bruders tief getroffen fühlte. Worin also liegt der Unterschied zwischen dem einen und dem anderen sterbenden Körper? Es liegt am „Selbst“, nicht wahr? Bei jemandem, den du kennst, inklusive der eigenen Person, hast du einen sehr starken Eindruck von einem Selbst. Was ist eigentlich dieses „Selbst“? Es ist eine Wahrnehmung von ihnen, eine Erinnerung. Du siehst einen Bekannten und es entsteht ein Moment der Wiedererkennung, und damit einhergehend eine gefühlsmäßige Vertrautheit, eine Art Geborgenheit, Wohlgefühl oder gar Aufregung, Begeisterung, Freude. Wodurch wird das ausgelöst? Liegt es an den anderen? Ist es etwas, das sie haben? Wenn es an ihnen liegt, warum empfindet dann ein Unbekannter bei ihrem Anblick nicht das Gleiche? Unsere Reaktion wird tatsächlich durch das ausgelöst, was wir selbst in diejenigen hineinlegen, die wir kennen, was wir auf sie projizieren – oder man könnte auch sagen, dass es sich um eine Projektion unseres *Gedächtnisses* handelt.

Die Funktion der Erinnerung, der Wahrnehmung, auf Pali *saññā* genannt, ist ein bezeichnender, kennzeichnender, assoziativer Prozess. Er erschafft und fügt der physischen Erscheinung eines Menschen eine weitere Dimension hinzu und das geschieht in unserem eigenen Kopf. Wenn ihr jetzt eure Augen schließt und an jemanden denkt, den ihr sehr gut kennt, könntet ihr wahrscheinlich eine derart klare Vorstellung von dieser Person bekommen, als ob sie diesen Raum betreten hätte, manchmal sogar noch klarer. Selbst von Verstorbenen können wir ein so klares inneres Bild bekommen, was die Gefühlsebene und die Dimension von *saññā* anbelangt, als ob sie tatsächlich hier mit anwesend wären. In der Tat ist es

manchmal sogar einfacher, uns an einen Toten zu erinnern, denn obwohl dieser Prozess von *saññā* in einem abläuft, neigen lebendige Menschen dazu, unserer Vorstellung von ihnen nicht so ganz zu entsprechen. Sie tun es zwar bis zu einem gewissen Grad, aber manchmal enttäuschen sie uns auch oder lassen uns im Stich, oder wir missverstehen sie. Zwischen unserer eigenen Wahrnehmung von ihnen und ihrer davon unabhängigen Existenz besteht eine leichte Glaubwürdigkeitslücke.

Wenn zwei Menschen sich über eine dritte Person äußern, könnte der eine meinen: „Er ist so charmant, witzig und klug“, der andere dagegen „Er ist geistesgestört und kommt immer mit seinen blöden Witzen daher. Ich wünschte, er würde einfach mal die Klappe halten.“ Ihr seht nicht die gleiche Person. Wir erschaffen im Geiste unsere persönliche Welt der anderen Menschen. Achtet mal darauf. Achtet auf die Kluft zwischen der Person, die ihr seht, empfindet und erlebt und dem, was diese Person tatsächlich ausmacht. Mitunter ist der Unterschied sehr schwer zu erkennen, weil wir programmiert sind, an unsere eigenen Wahrnehmungen zu glauben. Wir alle haben unsere eigenen Wahrnehmungen von anderen Leuten und oft beziehen wir uns auf ebendiese Wahrnehmungen. Wir sind in die vertraute Welt unserer Vorstellungen, Assoziationen und Geistesinhalte verliebt und fühlen uns darin geborgen.

Unsere Fähigkeit, eine Vorstellung von einer Person zu erzeugen und sie dann auf diese zu projizieren, ist sehr stark mit der physischen Welt, der physischen Erscheinung der Dinge verbunden. Wenn jemand stirbt, werden wir der Möglichkeit beraubt, unsere Wahrnehmung von diesem Menschen weiter zu projizieren. Dann entsteht in uns ein Gefühl des Alleinseins, des Zerrissenseins, der Trennung und der Trauer. Wenn jemand dagegen einfach wegzieht, bleibt uns diese Fähigkeit dagegen erhalten. Wir sagen dann: „Er ist nach Neuseeland gezogen, er macht dort dies und das.“ Wir haben das Gefühl, er sei irgendwo noch da und fühlen uns seiner nicht so sehr beraubt. Unsere Trauer angesichts seiner Abwesenheit ist nicht die gleiche, als wenn er gestorben wäre. Dieses Phänomen können wir auch an unserem Lehrer Ajahn Chah erkennen, der meiner Meinung nach

technisch gesehen noch am Leben ist.⁸ Was seine körperlichen Prozesse anbelangt, funktionieren sie gerade noch so, aber was seine Fähigkeit zur Kommunikation, irgendetwas zu sagen oder zu tun angeht, so ist damit Schluss. Es gibt nur noch einen Körper und einen Sinnesapparat und es wurden enorme Anstrengungen unternommen, um ihn in Gang zu halten, so dass viele Menschen weiterhin die Vorstellung haben können: „Ajahn Chah ist am Leben“. Was bringt ihnen diese Vorstellung? Die Möglichkeit, inspiriert zu werden, das Gefühl zu haben, dass es da einen weisen Meister gibt – auch wenn der weise Meister in Bezug auf das, was er geben kann, im Grunde genommen gar nicht mehr existiert. Allein diese Vorstellung zu haben ist bereits tröstlicher als der Gedanke: “Ajahn Chah ist tot.“

In der Meditation lernen wir, unsere Wahrnehmungen zu befreien, zu verstehen, was sie tun, warum sie für uns so wichtig sind und welche Art von Zuflucht wir in ihnen suchen. Wir können uns auch regelmäßig Wertvorstellungen in Erinnerung rufen, die wir ein ganzes Leben lang aufrechterhalten können, wie Weisheit, Reinheit, Wahrheit, Tugend und Erwachen. Wir verwenden Buddha-Darstellungen als materielle Symbole, um die Wahrnehmung dessen zu stimulieren, was wir in unserem Leben für uns selbst suchen: Rückhalt, Orientierung, Zuflucht, Weisheit, Mitgefühl. Natürlich entstehen diese Qualitäten auch in unserem Geist, wenn wir gelernt haben, uns ihnen zu stellen. Beide Prozesse gehen Hand in Hand. Die Zuflucht im Wahrhaftigen zu finden, in dem, was uns über die Gefühle des Alleinseins, der Getrenntheit, des Verlusts und der Vergänglichkeit hinausführt, ist sehr stark mit der Übung verbunden, alles, was kommt, sich verändert und wieder vergeht, voll und ganz anzuerkennen und loszulassen. Mit dieser Erkenntnis entsteht der Geist, der sich nicht verändert: der gesegnete Buddha, der Gelassenheit, Wahrheit, Weisheit und Tugend ausstrahlt, voller Mitgefühl ist und sich nicht von irgendwelchen Umständen herunterziehen lässt. Wenn wir das erleben, kann unser Leben – die Welt der Sinne und der Menschen um uns herum – ein Leben voller Freude, Schönheit und wunderbarer Harmonie werden.

8. Ajahn Chah starb am 16. Januar 1992. Diese Reflexion wurde zu einem Zeitpunkt dargeboten, als er infolge eines Schlaganfalls bereits pflegebedürftig war.

Auf die Frage des Brahmanen Mogharāja, der wissen wollte, wie man dem Tod entkommen kann, antwortete der Buddha: „Sieh die Welt als leer an, Mogharāja, dann wird der König des Todes dich nicht finden.“⁹ Betrachte die Welt als frei von einem Selbst, als leer von einem Selbst, dann wirst du nicht vom Tod erfasst werden. Dann wird dein Geist nicht von Trauer heimgesucht werden und du wirst kein Gefühl der Trennung, Einsamkeit, Verzweiflung, Angst oder Sorge verspüren. Die Welt als leer von einem Selbst anzusehen bedeutet, dass wir Körper als bloße „Körper“ wahrnehmen, Formen als bloße „Formen“, und dass wir ihnen mit Weisheit begegnen. Wir missbrauchen sie nicht. Wir nehmen die Gedanken und Handlungen anderer, ihre Sehnsüchte und ihr Verlangen, als leer von einem Selbst wahr, als bloße Handlungen, als Kamma, als Ursache und Wirkung – und nicht als Selbst. Dann werden wir keinerlei Gereiztheit, Verzweiflung oder Leidenschaft empfinden und unser Geist wird voller Empathie und Ausgeglichenheit sein.

So viel von unserem Gefühl eines „Selbst“ basiert nicht nur auf der äußeren Erscheinung eines Menschen, sondern auf allem, was eine Person auszumachen scheint: der Art und Weise, wie sie etwas tut, wie sie aussieht, wie sie spricht: „Das ist ihre Art, das zu tun.“ „Er hat diese komische Art, etwas zu sagen.“ „Das ist einfach typisch für sie.“ Das Gleiche gilt auch für uns selbst: „Oh je, es geht schon wieder los, das ist typisch für mich. Ich mache das gerne so. Sowas gefällt mir. Das ist einfach meine Natur.“ So sehen wir eine Person, nicht wahr? Die üblichen Gewohnheiten und Launen eines Menschen, sein Verhalten, wie er wirklich tickt ... all dies stellt den Unterschied zwischen einer Person und einer Leiche dar. Leichen tun nicht mehr allzu viel. Wir kreieren unsere Wahrnehmung von jemandem auf der Grundlage seines Kamma, seiner Handlungen – unabhängig davon, ob es sich dabei um uns selbst oder andere handelt. Wir neigen dazu, Kamma als „Selbst“ zu begreifen. Wenn zum Beispiel unser Freund Joe hereinkommt, haben wir das Gefühl, dass es nicht nur irgendein Körper ist, der den Raum betritt, sondern Joe. Früher oder später

9. Sutta Nipāta 5.15.

wird Joe etwas unternehmen und seine Handlungen werden uns bekannt vorkommen. Wir vertrauen Joe, wir wissen, dass er uns nicht angreifen oder etwas Seltsames tun wird. Wir verspüren ein Wohlgefühl und Freude. Oder vielleicht das Gegenteil: Wenn wir Joe als gewalttätig einschätzen, fühlen wir uns möglicherweise bedroht, weil er uns angreifen könnte. Oder vielleicht glauben wir, dass Joe seltsam ist, also denken wir: „Gleich wird Joe etwas Verrücktes tun. Das wird bestimmt lustig!“

Kamma ist Wollen, Wille, Wünsche, Bewegungen, Neigungen, Intentionen, Widerstände und Abneigungen: alles, was auf körperlicher, sprachlicher oder geistiger Ebene Bewegung, Kreativität und Aktivität erzeugt. Das sehen wir als das Selbst an; daraus ist das Selbst gemacht. Wenn wir meditieren, nehmen wir unser Kamma sehr genau unter die Lupe, während es sich im Geist entfaltet, und beginnen zu erkennen, „Es ist nicht meins. Es tut Dinge, wenn ich es nicht will. Es läuft in diese und in jene Richtung.“ Da ist ein seltsames Auseinanderklaffen, eine Abspaltungserfahrung: „Mein Geist funktioniert nicht so, wie ich es will. Er gehört mir nicht mehr.“ Für viele von uns ist diese Erfahrung ziemlich beunruhigend – zu erleben, dass das, was ich für mein „Selbst“ halte, nicht meins ist, die Kontrolle zu verlieren, das Eigentumsrecht zu verlieren und nicht mehr in der Lage zu sein, es zu steuern, zu besitzen oder das Sagen zu haben. Wir fühlen uns verloren, auf hoher See, schiffbrüchig, unsicher. Wenn wir meditieren, besteht ein Großteil unserer Bemühungen – oft mit allerlei falschen Ansichten belastet – darin, den Geist unter Kontrolle zu bringen und zu beruhigen, ihn zum Schweigen zu bringen und dazu, uns anständig zu benehmen, um das Kamma zu produzieren, das *ich* will, und nicht dieses ewige Geschwafel.

In der buddhistischen Meditation geht es allerdings nicht um Kontrolle und Gewalt, sondern um die Weisheit, die etwas unmittelbar erkennt und aus allem Geschehen lernt. Wir lernen, dass diese beunruhigende Erfahrung Nicht-Selbst ist: Es ist Kamma. Beim Meditieren geschieht eine Art Sterben. Manchmal empfinden wir es wirklich als Sterben, denn der Kernpunkt dessen, was „sterben“ für uns bedeutet, ist, nicht mehr in der

Lage zu sein, ein Selbst zu kreieren oder eine Identität rund um Kamma zu erschaffen. Genauso verhält es sich auch, wenn jemand stirbt: Der Leichnam liegt nur noch still da. Er produziert kein Kamma mehr. Wo ist die Person hin? Würden wir sie dagegen sogar fünfzehn Jahre lang nicht sehen, aber glauben, dass sie in Timbuktu lebt, dann würden wir vielleicht ein Verlustgefühl verspüren, doch längst nicht die Art von Trauer, die wir empfinden, wenn sie direkt vor uns ausgestreckt liegen würde, starr, kalt, tot. Dann wäre unser Freund nirgendwo hingegangen: Da liegt seine Leiche. Was ist dann also weg? Seine Fähigkeit, Kamma zu produzieren, und unsere Fähigkeit, ein „Selbst“ auf sein Kamma zu projizieren.

Wenn wir beim Meditieren in uns hineinschauen, werden wir genau diese Problematik erkennen. Zweifel und Sorgen kommen auf – der Geist geht auf Wanderschaft. Wenn sie nicht allzu heftig sind, sondern nur ab und zu kurz hindurch huschen, könntest du zuerst einmal denken: „Naja, das werde ich gleich unter Kontrolle kriegen. Ich komme gerade erst zur Ruhe. Die Trägheit wird vergehen, die Schmerzen werden wahrscheinlich in Kürze nachlassen und dann komme ich so richtig zur Sache.“ Doch stattdessen taucht immer mehr Kamma auf, tiefgründigeres Zeug. Du empfindest eine unbeschreibliche Art von Frustration oder Kummer. Emotionen quellen im Geist auf, eigenartiges Zeug von Gott weiß woher. Die Büchse der Pandora ist geöffnet. Eine Vielzahl von Erinnerungen und Stimmungen scheinen aufzutauchen. Du hast eindeutig gar nichts unter Kontrolle! Der Knackpunkt, ob du all das als „degeneriertes Ich“ ansiehst oder einfach nur als Geisteszustände erkennen kannst, die eben kommen und wieder gehen, liegt im Eindruck vom Selbst. Solange diese Vorstellung vorhanden ist, sind auch Ängste, Sorgen, Leiden, Konflikte und Kämpfe mit von der Partie.

Um diese Problematik in Bezug auf unsere eigenen Standpunkte und Gewohnheiten zu lösen, muss gewissermaßen ein inneres Sterben des Selbst stattfinden: die Fähigkeit, loszulassen, keine Identität zu kreieren, nicht zu kontrollieren, etwas erreichen oder jemand sein zu wollen – all das sich auflösen zu lassen. Diese Art des Sterbens führt zur Regenerierung und

Auferstehung der „geistigen Kraft“, denn durch dieses Erlöschen, durch das Loslassen des Kamma, des Sterblichen, des Bedingten, entsteht Einsicht in das, was nicht Kamma ist. Wir erkennen das, was nicht verursacht und erschaffen wurde, was nicht kommt und geht, was keine Identität oder Person ist: den Buddha, den Erhabenen, den Transformaten, den hellen, strahlenden, weisen Geist. Diese Gelegenheit stellt die Chance des spirituellen Pfades dar: das Reich des Todes zu durchschreiten, diesen Zusammenbruch des Selbst zu erleben und zu dem gelobten, gesegneten, reinen „Land“ zu gelangen, in dem vollkommene Liebe, Weisheit, Mitgefühl, heitere Gelassenheit und Furchtlosigkeit herrschen.

Was sagen die unterschiedlichen Religionen über den Tod? Worüber reden sie in ihren verschiedenen Sprachen? Sie reden darüber, durch die Tore des Todes zu schreiten und dann im Himmel anzukommen. Dürfen wir das wörtlich nehmen, dass unser Körper in die Luft steigt und auf Wolken sitzend die Harfe spielen wird? Wird dieser Körper woanders hinkommen? Kann diese kammische Persönlichkeit woanders hingelangen? Wenn wir uns nach einem Leben nach dem Tod sehnen, wonach sehnen wir uns dann wirklich? Dass unser Selbst nicht sterben möge, dass unsere Persönlichkeit an einen anderen Ort gelangt. Das echte Sterben passiert allerdings, wenn wir erkennen, dass wir nicht die Persönlichkeit sind, dass sie nichts als eine weitere Hülle ist, ein weiteres vermeintliches Gefängnis, aus dem wir ausbrechen können, und zwar durch unsere Lebensweise, durch die Meditation.

„Betrachte die Welt als leer von einem Selbst, dann wird dich der Tod nicht erwischen.“¹⁰ „Lerne, vor deinem Tod zu sterben, damit du nicht stirbst, wenn du stirbst.“¹¹ – so lauten die Lehren derjenigen, die verstanden haben. „Das Leben ist eine Brücke; überquere sie, baue aber nicht dein Haus darauf. [...] Die Welt währt nur eine Stunde,

10. Sutta Nipāta 5.15.

11. Epigramm, Inschrift in einem griechisch-orthodoxen christlichen Kloster auf dem Berg Athos.

verbringe sie in Hingabe.“¹² „Auferstehung“. Wozu werden solche Bilder heraufbeschworen? Was bedeuten sie? Sind das alles nur Fantasien und blinde Hoffnungen? Weshalb entfachen sie einen Funken in uns, so etwas wie eine halbwegs vergessene Intuition? Könnte es sein, dass dieser Prozess der Geburt, des Lebens und des Todes, den wir nur als etwas Einmaliges aus einer sehr persönlichen Sicht wahrnehmen, in Wirklichkeit ein mannigfaltiger Prozess ist, dass es viele Geburten, viele Tode gibt? So wie es in unserem Bewusstsein jeden Tag viele Geburten und Tode gibt, wäre es nicht ebenso möglich, dass wir diesen Lebens- und Todeszyklus immer wieder durchlaufen müssen, bis wir die Lektionen der Geburt, des Alterns und des Todes, die Lektionen des Kamma gelernt haben?

Im Kloster chanten wir regelmäßig: „Ich bin der Eigentümer meines Kamma, geboren durch mein Kamma, Erbe meines Kamma.“ Das heißt, wir sind für unser Kamma verantwortlich, weil es aus unseren Handlungen, unseren Aussagen und unserem Denken hervorgeht. Es ist dort, wo wir ein Selbst erschaffen, wo unsere Ambitionen, unsere Wünsche, unsere Zwangsvorstellungen ruhen und ihr Quartier aufgeschlagen haben. Es ist der Ort, an dem unser Selbst geboren wird und an dem es stirbt. Es kommt nie weiter als das Kamma. Indem sie dies erkennen, unterlassen es weise Menschen, sich in noch mehr Selbstbesessenheit zu verstricken; und wir beginnen damit in der Meditation. Dann gibt es zwar immer noch das Entstehen und Vergehen, das Kommen und Gehen, dieses unaufhörliche Hin- und Hergeschiebe auf der Sinnesebene, aber es gibt keinen „Tod“ mehr. Da ist nichts mehr von dieser Verzweiflung, diesem Verlust und dieser Verwirrung.

Ergründet diese Phänomene in eurer Meditation. Wenn ihr praktiziert, schaut euch zunächst das „Wollen“ an – die ganz normalen, altbekannten, legitimen Wünsche und Neigungen: den Wunsch, glücklich zu sein, den Wunsch, nicht unglücklich zu sein, den Wunsch zu verstehen, den Wunsch, sich wohl zu fühlen. Schaut euch als nächstes all eure verwerflichen Neigungen an, all das ungezügelte, verrückte Verlangen. Schaut euch all die Dinge an, die ihr nicht tun solltet. Betrachtet euer Verlangen, ohne es zu verurteilen, ohne daran zu glauben oder es

12. Altüberliefertes indisches und Sufi-Sprichwort, das Jesus zugeschrieben wird.

zu rechtfertigen, so dass ihr es als bloße Bewegung erkennen könnt, als ein ständiges Zucken und Zappeln, wie ein Fisch im Netz – das Verlangen zu entkommen, auszubrechen, zu haben und zu werden.

Schaut euch das Verlangen an, etwas zu werden. Dabei geht es nicht darum, der nächste Premierminister oder gar ein Buddha werden zu wollen, sondern darum, dass du von dem Zustand, den du jetzt erlebst, in einen anderen, imaginären Zustand wechseln willst. Das bezeichnen wir als „Werden“. Auf den Moment angewendet geht es also einzig und allein darum. Das bedeutet nicht, dass du überhaupt keine Wünsche mehr haben darfst. Dies ist kein puritanischer Angriff auf unsere Wünsche. Es geht vielmehr darum, dich soweit von ihnen zu lösen, dass du sie kontemplieren kannst, anstatt nur irgendwelche Haltungen drum herum zu bilden, und dass du diese Bewegung von ihnen weg erkennen kannst, sowie das Leid, das in der mit ihnen verbundenen Sehnsucht steckt. Je länger du in dieser Position des reinen Gewahrseins verweilst, desto offensiver wird der Geist die wunderbarsten Vorstellungen davon entwerfen, wie toll es ... woanders sein könnte! Du wirst überrascht sein, wie vielversprechend und reich an wunderbaren Möglichkeiten die Welt zu sein scheint! Schon das bloße Verlassen des Raumes könnte dir wie die großartige Chance vorkommen, ins Reich der grenzenlosen Freiheit und des Lichts zu gelangen! Wieso denkst du, wenn du dich außerhalb des Klosters befindest: „Ich habe die Nase voll von London, es geht mir auf die Nerven. Ich will in ein buddhistisches Kloster gehen,“ und wenn du dann hier bist, denkst du wiederum: „Das ist so steril und langweilig hier, ich will sofort weg!“? Es liegt daran, dass die Sehnsucht der Schöpfer der Welt ist.

Achtet also auf eure Wünsche. Werdet euch ihrer bewusst und anstatt sie eine Welt erschaffen zu lassen, kommt einfach immer wieder an ihren äußersten Randbereich zurück, dahin, wo sie verblassen. Der entscheidende Sterbevorgang besteht im Bemühen, mit Geduld, Zuversicht, Liebe, Hingabe, schierer Hartnäckigkeit und Entschlossenheit loszulassen, aufzugeben, die Möglichkeiten einer Zukunft zu verwerfen, in den gegenwärtigen Moment hineinzusterben. Wenn wir ins Jetzt hineinsterven, werden wir in das Zeitlose, das Ewige hineingeboren. Wenn euer Geist diese Fähigkeit, dieses Vertrauen, diese Bereitwilligkeit erlangt hat, erkennt ihr, dass alles

in bester Ordnung ist – körperliche Empfindungen sind OK, das mentale Zeug ist OK. Da ist nichts, was wir besonders gerne genießen würden oder was uns enttäuschen würde; die Dinge sind einfach nur so, wie sie sind. Das klingt zwar sehr fad und neutral, lässt sich aber nicht wirklich in Worte fassen. Es ist der Eindruck ungeheurer Leichtigkeit, Erleichterung und Freiheit, der aus der Einsicht entsteht, dass alles zu bewältigen ist, alles in Ordnung ist: Krankheit ist in Ordnung, Schmerzen sind in Ordnung, sogar der Tod ist in Ordnung, denn wir haben gelernt, was es zu lernen galt; was getan werden musste, ist getan worden, von nun an gibt es kein Werden und kein Projizieren mehr auf die Welt.

Schaut euch das beim Meditieren an. Beobachtet den Wunsch, etwas durch die Meditation zu erreichen, das Verlangen, etwas zu erzwingen und zu erlangen; oder die Abneigung, die eine Art negatives Verlangen darstellt, den Wunsch, wegzulaufen oder sich nicht kümmern zu wollen. Wenn ein Verlangen frustriert wird, überkommt dich möglicherweise eine Schläffheit, eine Art mürrisches, schmollendes Gefühl taucht im Bewusstsein auf, doch das ist noch nicht das Ende des Verlangens: Damit erschaffst du immer noch negatives Kamma. Wir bringen daher unsere Bereitwilligkeit, unseren Anspruch und unser Bestreben in die Meditationspraxis mit ein. Wir meditieren nicht aus einem Verlangen heraus, sondern aus einer Art Liebe. Wir entwickeln eine zutiefst unsentimentale, liebevolle Haltung gegenüber unseren Willensbekundungen, Wünschen, Gereiztheiten, Ressentiments, Widerständen und Launen. Sie ist immer da, präsent, allumfassend.

Durch das Vergehen und Absterben des Selbst lernen wir dann das große Herz kennen, die große Klarheit, die große Freiheit. Das Leben lehrt uns, todlos zu sein, über das Selbst hinauszuwachsen. Dies zu verwirklichen ist die Lösung des menschlichen Dilemmas. Just in dem, was uns gegeben wurde, in diesem System des physischen Körpers und seiner Wünsche finden wir bereits alles vor, was wir dazu benötigen. Wir sind im Besitz des perfekten Erleuchtungspakets, des perfekten Schlüssels zum Todlosen. Es ist genau dieser, dein eigener Schlüssel, und nicht etwa der von jemand anderem. Dies ist dein Tor zum Dhamma.

Gehmeditation

Wenn wir die Gehmeditation praktizieren, konzentrieren wir unsere Aufmerksamkeit auf das Gehen auf einer etwa zwanzig bis dreißig Schritte langen, geraden Strecke. Du gehst bis an das Ende der Strecke, hältst inne, lässt alles los und beruhigst den Geist, bis er wieder klar ist. Dann drehst du dich um und gehst wieder zurück. Auf diese Weise können wir die Ruhelosigkeit, die Gemütslage des Geistes erleben und beobachten, wie sie sich verändert. Es ist eine Art Reinigungsprozess.

Du gehst, hältst an, atmest aus, atmest ein, drehst dich um und gehst wieder zurück. Du kannst das fast wie eine Zusammenfassung deines Lebens betrachten. Es ist in der Tat nicht sinnloser als irgendetwas anderes im Leben. Was ist das Leben überhaupt? Du beginnst an einem Punkt und gelangst an einen anderen – von der Geburt zum Tod. Es ist nur ein weiteres Bestreben, dem man nachgeht, und es ist ein zyklischer Prozess. Wenn du hungrig bist und isst, findest du das sinnlos? Im Endeffekt ist es das, denn nachdem du gegessen hast, wirst du nur wieder hungrig und musst wieder essen. Das ist wie auf einem Pfad entlang zu gehen: Du gehst einfach vor und zurück und wieder vor und zurück ... Doch wenn das Verlangen involviert ist, sagt es immer: „Oh, das ist wirklich schön, jetzt bekommst du etwas. Es ist nützlich. Das ist gut, das bist *du*! Du wachst, du entwickelst dich.“ In Wirklichkeit ist das Leben aber so, als würdest du auf einem Pfad vor- und zurückgehen.

Was das Verlangen betrifft, so ist die Gehmeditation frustrierend, führt aber zur Weisheit. Es eröffnet uns die Möglichkeit, von jeglichen Umständen frei zu sein und einfach nur einen Moment nach dem anderen im reinen und selbstlosen Gewahrsein anzunehmen: in ihm zu sterben, uns ihm hinzugeben, uns ihm zu öffnen.

Reflexion zu den Essenszeiten

Während eines Retreats ist die Essenszeit eine wichtige Zeit der Besinnung. Ich finde, dieser Aspekt der Praxis wird im Allgemeinen nicht besonders thematisiert, hervorgehoben oder gefördert. Wir reden viel mehr über die Achtsamkeit der Atmung oder die Konzentration, doch Reflexion ist ein wichtiger Faktor für die Entwicklung der Weisheit, die zur vollständigen Kultivierung des Geistes unerlässlich ist. Andernfalls könnte es passieren, dass wir eben jene Haltungen, auf die wir uns konzentrieren und in denen wir unseren Geist üben, verfälschen bzw. nicht richtig anregen, unterstützen oder verwirklichen. Die Weisheitslehren sind sehr nützlich, wenn es darum geht, rechte Ansicht und rechte Gesinnung zu kultivieren, und ein großer Teil davon handelt von der Reflexion. Dieses Retreat kommt uns da besonders entgegen, weil es auf Reflexion und nicht auf einer bestimmten Technik aufbaut.

Wenn wir uns die Dinge des täglichen Bedarfs vor Augen halten, die wir für unser Leben wirklich brauchen – Nahrung, Kleidung, Unterkunft, Wärme, Schutz etc. –, erkennen wir, dass wir im Grunde genommen hilflose Wesen, schutzbedürftige Kreaturen sind. Ein kleines Baby ist eins der erbärmlichsten und verwundbarsten Geschöpfe der Welt. Es kann eigentlich nichts weiter als zu klammern und das ist genau das, was wir unser ganzes Leben lang weiterentwickeln: diese Fähigkeit, sich an etwas zu klammern. Die Kamma-bildende Neigung des Aufgreifens oder Anhaftens ist von Geburt an feststellbar. Oftmals erleben wir erst im Moment des Todes eine Art der Erlösung.

Das Kamma der Inkarnation, des Geborenwerdens, eine physische Form in einer sinnlichen Umgebung zu besitzen, animalische Körper zu haben bedeutet, dass wir ständig von der Umwelt nehmen. Wir *brauchen* ständig irgendwas. Das ist keine Frage der Gier – obwohl das oft der Fall sein kann –, doch allein schon für unsere Grundversorgung müssen wir fortwährend Luft einatmen, Nahrung zu uns nehmen, Wasser trinken, Bäume fällen, um Häuser zu bauen, Schlamm aus dem Fluss schaufeln,

um Ziegelsteine herzustellen, Kohle zur Wärmegewinnung verbrennen. Wir sind permanente, ungeheure Verbraucher. Das Dasein in einer physischen Erscheinung ist ein unaufhörlicher Prozess des Konsumierens. Wir nehmen so viel, verbrauchen körperlich so viel, dabei könnten wir uns auf das Wesentliche beschränken, statt nur aus dem Wunsch heraus, unsere Sinne zu befriedigen, uns zu amüsieren oder abzulenken. Geschicktes Kultivieren bedeutet zu wissen, was wirklich notwendig ist, was angemessen ist, und mit wenig zufrieden zu sein.

Auch wenn wir zum Großteil nicht bewusst konsumieren – wir sind uns nicht darüber im Klaren, was wir tun –, übernehmen wir doch bestimmte Verhaltensweisen. Wir erwarten viel. In der Regel leben wir nicht in Harmonie, in Übereinstimmung mit unserer Umwelt. Stattdessen erwarten wir, dass sie uns dienlich ist und fordern eine Menge von ihr ab. Selbstverständlich sind unsere Bedürfnisse Teil dieses Prozesses, aber, wenn wir uns das, was wir brauchen, von der Umwelt holen, sollten wir auch bedenken, dass wir die Verantwortung tragen, ihr auch etwas zurückzugeben. Wir leben in einem System der gegenseitigen Abhängigkeit. In Bezug auf materielle Dinge kann der Mensch nicht viel zurückgeben, doch was wir zurückgeben können sind zum Beispiel Dinge wie Weisheit, Liebe, Mitgefühl und Tugend. Die Bäume dieser Erde nehmen Wasser, Sonnenlicht und Spurenelemente auf und geben dann Sauerstoff an die Erde ab. Sie tragen dazu bei, das Wetter zu regulieren. Das ist ihre Rolle im Gesamtsystem. Wir können keine Blätter sprießen lassen oder etwas beitragen, wie sie es tun, doch das heißt nicht, dass wir uns wertlos fühlen müssen. Wir können lernen, mit dem auszukommen, was wirklich lebensnotwendig ist und uns dann der Läuterung widmen, um unser menschliches Potential voll zu entfalten. Körperlich sind wir zwar sehr eingeschränkt, aber in puncto Bewusstsein, Gewissenhaftigkeit, Fürsorge und Geschicklichkeit verfügen wir über weitaus höhere Fähigkeiten als ein Baum oder ein Tier.

Solche Überlegungen können wir uns in Erinnerung rufen, wenn wir unseren täglichen Bedarf an Nahrung erhalten, anstatt sie einfach als selbstverständlich hinzunehmen: „Möge das, was ich heute erhalte, mir dabei helfen, mein Leben mit Bedacht zu leben“.

Von den bitteren Gaben des Lebens lernen

Dieses System der Essensspende und ihres Empfangens, wenn uns etwas gegeben wird, ist eine wunderschöne Erfahrung. Wir empfangen unser Essen als eine Gabe und auf irgendeine Art ist sie gesegnet, eben weil sie mit dieser Geste und dieser inneren Haltung dargebracht wird. Es wird zu etwas Besonderem, Heiligem. Das hat nichts mit Verlangen oder dem Selbst zu tun; es geht um das Schöne am *dāna*, am Geben, an der Großzügigkeit. Das Empfangen von *dāna* ist eine der beständigsten Segnungen, die ich in meinem Leben als Mönch erleben durfte. Mit „*dāna*“ meine ich dabei die Großzügigkeit des Gebens, nicht die Gabe selbst. Ich verstehe das Leben eines Mönchs nicht als ein Dasein, wo man denkt: „Ich werde dieses und jenes bekommen.“ Selbst wenn die Gaben zuweilen sehr bescheiden sein mögen, wenn du der Empfänger einer großzügigen Gemütsgeste bist, so wird die Großzügigkeit nicht von der Bescheidenheit der Gabe geschmälert. Sie hängt ausschließlich von der Haltung des Gebens ab sowie von der Haltung, dir selbst zu erlauben, etwas zu empfangen.

Es ist wichtig, dich auf diese Grundhaltung einzustimmen, und zwar nicht nur in Bezug auf Nahrung. Du beginnst deine Überlegungen um solche einfachen Dinge herum, um sie anschließend auf das gesamte Leben auszuweiten. Hast du dein Leben kreiert? Hast du diese Welt erschaffen? Wir neigen dazu, getreu dem Motto zu denken: „Das ist mein Leben, ich mache damit, was ich will“ oder „Ich habe dieses und jenes durch meine eigene Arbeit erreicht“, doch in Wahrheit wurde uns diese Möglichkeit, diese Geburt geschenkt. Hast du dich denn selbst dafür entschieden, geboren zu werden? Hast du einen Körper erschaffen? Hast du dein Bewusstsein erzeugt? Oder ist es genau andersherum? Wer ist der Besitzer dieses Lebens, dieser Gelegenheit, bewusst zu sein, Erfahrungen zu machen, als Mensch geboren zu werden, einen reflektierenden Geist zu haben? Das sind doch alles Gaben, oder? Das Gefühl eines Selbst ist ein

Pirat, ein Geiselnnehmer. Es sagt: „Das bin ich, das ist mein Leben, es gehört mir“, doch in Wirklichkeit ist dieses ganze Leben ein Geschenk, eine Gabe.

Erst wenn wir unser Verständnis, unsere Demut und unsere Empfänglichkeit erweitern, werden wir es zu schätzen wissen, dass alle Unfälle, Glücksfälle und Unglücksfälle Geschenke sind, die uns als Chancen zum Erwachen gegeben wurden. Du hast diese Art von Geist, Körper und Lebensumstände bekommen, weil es genau die sind, mit denen du arbeiten musst. Du magst dich vielleicht fragen: „Wieso passiert mir das? Warum ist meine Mutter so? Wieso ...? Wieso ...? Wieso ...?“ Das Leben bietet dir vielleicht nicht das, was du dir wünschst, aber nehmen wir mal an, du würdest es als Experiment betrachten. Was passiert, wenn du alles so betrachtest, als sei es dir als Chance zugeteilt worden, um heilsame Geistesqualitäten zu entwickeln, gegen diese Selbstsicht vorzugehen, gegen diese Faulheit, Schwelgerei, Zwanghaftigkeit, Egozentrik und Ungeduld anzukämpfen, die dich immer wieder in Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit stürzen? Mit diesem Ansatz lassen sich selbst Krankheit, Schmerz und die Trennung von geliebten Menschen als Lernmöglichkeiten erkennen. Aus diesen Erfahrungen können wir etwas über die Qualitäten des Wollens, Bittens, Forderns, Konsumierens, Erwartens lernen – all dieses Fokussierens auf uns selbst. Wir könnten zwar meinen, das sei eine harte Lektion, aber Dhamma-Geschenke kommen eben nicht immer hübsch verpackt daher. Der Prozess der Befreiung erweist sich als allumfassend. Um dieses höchste, erhabene Ziel zu verwirklichen, sollten wir unsere Weisheit in Betracht ziehen, sie reflektieren und anwenden.

Glaubt nicht eurem Selbstbild, an die Art und Weise, wie es immer versucht, euch einzuschränken: „Ich kann nicht ... Ich muss nicht ... Ich darf nicht ... Ich will nicht ... Ich kann es nicht ertragen ...“ Du kannst es *immer* ertragen; du willst es nur nicht, das ist alles. Wir wollen uns nicht drum kümmern, aber wir können es. Wenn wir aus den Strapazen und Enttäuschungen des Lebens lernen, wenn wir uns ihnen stellen und die volle Verantwortung für sie übernehmen, sind wir am Ende dankbar, denn plötzlich wird uns klar, dass wir nicht das begrenzte Selbst sind, für das wir

uns gehalten haben. In Wirklichkeit sind wir viel größer und mächtiger. Das ist meiner Meinung nach relevant in Bezug auf die Meditation, auf die spirituelle Praxis. Wenn du erkennst, dass all diese Negativität, Verärgerung und Unzufriedenheit von einem frustrierten Selbstbild stammen, beginnst du danach zu streben, diese Herausforderungen zu bewältigen. Du merkst, es ist an der Zeit, dich ihnen zu stellen und sie anzunehmen: „Ich habe das hier bekommen, so ist es nun mal. Da führt kein anderer Weg dran vorbei, also muss es wohl genau der richtige Zeitpunkt sein, um aus dieser Erfahrung zu lernen.“

Ich bin auf jeden Fall sehr dankbar für das Leben, das ich lebe, mit all den Frustrationen, Einschränkungen und Grenzen, die diese monastische Form mit sich bringt. Es war meistens nicht angenehm. Als Lebensform war es sogar nahezu immer entweder unangenehm oder neutral, mühsam bis irritierend, und doch hat es mich gelehrt, nicht nachzugeben, nicht launisch zu sein, nicht nachtragend zu sein, nicht zu zaudern. Es hat mich so viel Gutes gelehrt, wie zum Beispiel dankbar und nicht egoistisch zu sein, was ich vermutlich nicht gelernt hätte, wenn ich nicht einen so unbeugsamen Lehrer wie den Dhamma-Vinaya des Buddha gehabt hätte.

Das Leben – mit seinen Ereignissen und seinem Timing – ist mir ein Rätsel. Jedes Mal, wenn ich auf ein Retreat gehe, stelle ich mir vor: „Jetzt kann ich zur Ruhe kommen, eine schöne Umgebung haben und einige Dinge klären.“ In der Regel stelle ich jedoch fest, dass ein paar Tage vor Beginn des Retreats plötzlich Dinge auftauchen, die ich tun, über die ich nachdenken und mir Sorgen machen muss. Da könnte man meinen, „Warum vermässelt mir immer alles die Praxis? Das ist doch eine Verschwörung!“ Und es ist wirklich eine Verschwörung: Es ist eine Verschwörung wohlwollender Kräfte, die sagen: „Es sieht so aus, als würde er schon wieder versuchen, davonzukommen. Höchste Zeit, dass du dich dieser Sache stellst! Dich einer wirklichkeitsfernen Mentalität hinzugeben, wird dich nicht sehr weit bringen!“

Wir müssen uns dem Prozess des Kamma gegenüber öffnen und ihn direkt durchdringen, anstatt nur zu versuchen, uns an ihm vorbei zu mogeln.

Das macht uns ehrenhaft und verleiht uns Würde. Wenn wir das tun, gleichen wir damit all die Dinge aus, die wir von den anderen und dem Planeten genommen haben. Wir nutzen die Rohstoffe unseres Lebens, um etwas zu erschaffen, das von unermesslichem Nutzen sein wird, nicht nur für uns selbst, sondern für alle Wesen. Die Welt benötigt dringend weise, mitfühlende, selbstlose Wesen.

Reflexion über Kamma

Wenn wir die Bedeutung des Todes aus der spirituellen Perspektive des Gewahrseins betrachten, bietet sich uns die Möglichkeit, diesen natürlichen, alltäglichen Vorgang wertzuschätzen. Wir können ihn dann eher als Lehrer akzeptieren. Er kann uns von der scheinbaren Zugehörigkeit zu dieser materiellen Welt befreien, dieses Ortes des Kampfes und der Forderungen, des Konsumierens und des Konsumiert-Werdens durch die Kräfte der Natur. Wir beginnen zu erkennen, dass mit dem Tod mehrere Zeichen verbunden sind. Eines davon ist die Vergänglichkeit, die Tatsache, dass alles auftaucht, sich verändert und wieder vergeht. Für unseren Sicherheits-, Besitz- und Kontrollinstinkt stellt das eine Herausforderung dar. Ein weiteres Zeichen ist das Gefühl der Trennung, das die Methoden in Frage stellt, mit denen wir unsere persönlichen Vorstellungen und Ansichten auf die Welt übertragen. Wir neigen dazu, zu glauben, dass die Welt zu uns gehört, dass sie zu unseren Denkmustern passt. So haben wir beispielsweise ein sehr starkes Bedürfnis nach Gesellschaft, danach, jemanden „da draußen“ wahrzunehmen, von dem wir eine Art Feedback, eine Resonanz bekommen könnten. Der Tod stellt auch das in Frage.

Warum gibt es dieses Sicherheitsstreben? Woher kommt dieses Bedürfnis, Teil von etwas zu sein, von etwas getragen zu werden? Der Wunsch nach Sicherheit und Zugehörigkeit entspringt der Grundanschauung des Selbst, die eine trennende Sichtweise ist. Anstatt uns einfach nur als physisch-organische Prozesse zu verstehen, neigt das Selbst dazu, uns als getrennt voneinander wahrzunehmen. Wir wollen anders sein, wollen klar definierte Individuen sein. Wir wollen in der Lage sein, uns von etwas zu befreien, das wir nicht mögen, wollen selbst wählen, entscheiden und bestimmen können. Wir wollen nicht nur ein Teil des natürlichen Laufs der Dinge sein. Sobald diese Vorliebe, ein Individuum zu sein und seinen eigenen Weg zu gehen, in unseren Köpfen feststeht, wird es auch immer das Gefühl der Trennung geben. Aller Logik zum Trotz versuchen wir dann, diese Trennung durch die Stärkung des Ich-Gefühls

zu überwinden, damit es an die Macht kommt und die Kontrolle über die Welt übernimmt. Auf diese Weise machen wir die Kräfte der Natur zu unseren Feinden oder Problemen.

Die Suche nach universeller Verbundenheit, dem Ende aller Trennungen ist ein gemeinsames Leitmotiv aller Religionen. Wir praktizieren den Dhamma und suchen darin unsere Zuflucht, werden aber das Gefühl der Trennung nicht beenden oder unsere Zuflucht finden können, solange wir versuchen, die Dinge so hinzubiegen, dass sie unseren Wünschen entsprechen oder indem wir dem hinterherjagen, was uns gefällt oder befriedigt. Wir müssen vielmehr Abstand davon nehmen, in der Befriedigung unserer Sinne nach einem Selbst zu suchen; dann werden wir diese universelle Verbundenheit, unsere wahre Zuflucht, realisieren können. Wenn wir den Geist betrachten, sehen wir, dass in ihm Dinge auftauchen und vergehen. Es herrscht eine vollkommene Kontinuität und wechselseitige Abhängigkeit von Denken, Fühlen, Klang, Stille etc. Immer dann, wenn wir aufhören, uns den Phänomenen, die wir erleben, zu widersetzen, uns nach ihnen zu sehnen, sie festhalten zu wollen, sie abzulehnen oder zu bevorzugen, entsteht in uns ein Gefühl der Ganzheitlichkeit mit allem. Licht und Dunkel, Bewegung und Stille, Angenehmes und Schmerzhaftes – alles ist Teil der Jahreszeiten des Lebens. Es sind die Farben, die Aromen dieser Welt der Sinne. Wir realisieren die Ganzheit.

Die Meditationslehren sprechen von der Vergänglichkeit, aber was ist es, das diese Vergänglichkeit kennt? Je kontinuierlicher wir Trennung, Vergänglichkeit, Wandel und Sterblichkeit wahrnehmen können, desto mehr erkennt dieses Gewahrsein all das als Teil eines Ganzen. Weil es Vergehen gibt, gibt es Entstehen; weil es Geburt gibt, gibt es Tod. Alles passt zueinander. Man kann auch nicht von einem permanenten Entstehen oder permanenten Vergehen der Dinge sprechen. Sie haben eine eher wellenähnliche Qualität, steigen auf und gehen wieder unter. Wir neigen dazu, nach dem ständig Neuen und Kommenden Ausschau zu halten. Wir hoffen auf etwas anderes, was passieren könnte, wohin wir gehen könnten, was wir haben könnten. Wir verspüren eine starke

Abneigung dagegen, das Vorbeiziehen und Vergehen der Dinge zu erleben: Das ist längst nicht so aufregend.

Beobachtet einmal die Jahreszeiten. Wenn ihr euch den Herbst und Winter im Geiste vor Augen führt, werdet ihr feststellen, dass sie sich beruhigend anfühlen. Der Herbst hat etwas leicht Melancholisches an sich: die ockerfarbenen Blätter, braune und gelbgoldene Schattierungen, das herunterfallende Laub, der bedeckte Himmel. Im Winter sind die Bäume dann kahl und es gibt kaum Tiere zu sehen. Es ist ruhig und still; man empfindet eine gewisse Traurigkeit. Im Frühjahr dagegen scheint plötzlich alles zu explodieren. Wir sehen leuchtende Farben, Wachstum, allerlei Tiere in Bewegung und eine allgemeine Lebendigkeit; alles ist sehr reizvoll. Als nächstes kommt der Sommer und dann wieder das allmähliche Vergehen im Herbst und Winter: so geht das immer weiter – die Zyklen von Geburt und Tod.

Durch die Kontemplation der Jahreszeiten kann man sich bewusstwerden, dass dadurch, dass wir Mensch geworden sind (und eine physische Gestalt haben), alles in unserem Leben auf Geburt ausgerichtet ist. Wir haben eine starke instinktive Veranlagung zur „Geburt“, zu dieser Sogwirkung, jemand werden zu wollen, etwas zu tun oder zu erhalten, und eine weitaus ruhigere Beziehung zum „Tod“, dem Ende der Erscheinungsformen. Wir lieben Babys; wir sind an Wachstum, Jugend und Fortschritt interessiert, nicht an Niedergang und Verfall. Sexualität und Fortpflanzung üben eine starke Faszination auf uns aus. Sie sind fesselnd, attraktiv, interessant und aufregend. Aufgrund der Art und Weise, wie wir programmiert sind, wirkt die Vorstellung, ein zölibatäres Leben zu führen, auf die meisten Menschen eher öde, lieblos und gefühllos. Dabei ist der Herbst mit seinen Samen und Früchten eine der wertvollsten Zeiten des Jahres; der Winter ist eine Zeit der Ruhe und Erholung. Wenn es immer Frühling wäre, würden sich die Tiere völlig verausgaben. Wenn du versuchen würdest, so zu leben, als ob du fünfzig Jahre lang neunzehn Jahre alt wärst, würde der Körper verschleißen, der Organismus wäre nicht in der Lage, damit umzugehen. Auf Dauer kannst du nicht immer nur Jugend und Geburt

haben. Der menschliche Organismus ist nicht dafür geschaffen. Er ist nicht nur für die Geburt, sondern auch für das Altern und zu gegebener Zeit für das Sterben perfekt ausgestattet. Der Tod ist vergleichbar mit dem Zurückgeben von allem, der Erholung von der Verkörperung, dem Loslassen der Elemente – es ist die Zeit, um den Körper wieder an die Elemente zurückzugeben.

Geburt und Jugend stehen im Zeichen der Trennung, sowohl physisch als auch psychisch. Bevor wir geboren werden, sind wir nur ein Teil des Körpers unserer Mutter, aber die Geburt ist ein Akt der Trennung. Als Kind sind wir immer noch das Anhängsel von jemandem, doch wenn wir vom kleinen Baby zum Kind heranwachsen, dann zum Teenager usw., wächst damit auch unser Bedürfnis nach einem eigenen Ego. Wir sind entschlossen, die Verbindung, die Nabelschnur zu durchtrennen und unseren eigenen Weg zu gehen. Das ist der Prozess des Erwachsenwerdens, mit all seinen Kämpfen und Rebellionen. Dann, wenn wir älter werden, wächst in uns allmählich ein Bedürfnis, nicht mehr getrennt zu sein, sondern Gesellschaft zu finden, uns niederzulassen und solide zu werden. Und schließlich verblasst im hohen Lebensalter unser Interesse an der Welt immer mehr und wir kehren wieder in den Ruhezustand zurück.

Wenn es also ein Problem gibt, ist es tatsächlich die Geburt, nicht der Tod. Wir klammern uns ans Geboren-Werden, wir versuchen, unabhängig zu sein und fürchten uns gleichzeitig vor Trennungen. Du willst ein Individuum sein und gleichzeitig aber auch, dass andere Menschen und Dinge zu dir selbst gehören, zu dieser Abgegrenztheit. Wenn du dir aber der Energie der Geburt bewusst wirst, dem Wunsch zu werden und zu besitzen, diesem unaufhörlichen Verlangen, in dieses oder jenes hineingeboren zu werden, so erkennst du auch die damit einhergehende Frustration.

Ein weiterer Lernprozess, der mit der Reflexion über den Tod verbunden ist, ist die Betrachtung der kammischen Prozesse. Wie sieht die Bilanz deines Lebens aus? Welche Früchte wirst du im Herbst ernten? Wahrscheinlich empfindest du ein Gefühl der Reue, wenn du an ungeschickte Sachen zurückdenkst, die du gesagt oder getan hast; genauso könntest du aber auch auch eine falsche Sichtweise bereuen. Wenn du an der Geburt

festhältst, hast du immer das Gefühl, es hätte wunderbare Dinge zu tun geben können, die du nicht getan hast, oder Möglichkeiten und Potentiale, die du nicht erkannt hast. Du kannst negativ über Ereignisse urteilen, die im Leben enttäuschend, frustrierend oder schwierig waren, und empfindest dann eine Art Bedauern oder Traurigkeit in Bezug auf dich selbst. Das ist das Ergebnis des Selbstbilds, des Kamma, der auf ein Selbst bezogenen Handlungen, wenn es uns im Leben nur darum geht, zu nehmen, zu haben, zu erleben, zu werden, zu tun etc. Wir neigen dazu, unseren Wert an solchen Dingen zu messen.

Es liegt in der Natur der Lebensenergien, sich zu verändern und zu schwinden, und die Reflexion über den Tod gibt uns die Möglichkeit, all diese Kräfte zu verstehen und einen Sinneswandel zu vollziehen. Wir könnten darüber reflektieren, dass eine der wichtigsten Fähigkeiten des Lebens darin besteht, Dinge abzulegen, loszulassen, sie wie Herbstblätter fallen zu lassen statt ständig nach einem neuen Frühling, einem neuen Aufblühen Ausschau zu halten. Der Herbst ist eine sehr bedeutsame Jahreszeit, die Zeit der Früchte und neuen Samen, die Zeit, in der die Früchte der Geburt verkostet und wieder ausgesät werden können. Im Herbst, im Sterben, im Wandel, legen wir das ungeschickte Kamma, das Aufgreifen, den Zorn, die Gier und die Rastlosigkeit beiseite – all die heißen, sich aufschaukelnden Energien, die mit der Sichtweise des „Ich und Meins“ Hand in Hand gehen – nicht indem wir sie ablehnen, sondern mit Hilfe von Reue und Vergebung. Das ist eine wunderbare Vorbereitung auf das bewusste Sterben.

Das Sterben und der Tod beschwören die Stille, das Loslassen, die Befreiung von Bedingungen und die Rückkehr zur Quelle, die Rückkehr nach Hause in die Zuflucht – und nicht etwa den Rauswurf in die Kälte, das Weggerissen-Werden aus dem Schoß des Lebens. Der Tod wird oft schon allein in Bezug auf die körperlichen Prozesse als friedlich empfunden, als ein Loslassen. Menschen, die Nahtoderfahrungen gemacht haben, berichten vom Erleben einer großen Freude und eines Lichts, von wunderbarer Wärme und einem Wohlgefühl, einer großen Glückseligkeit, ja sogar Transzendenz. Gelegentlich erwähnen sie ihre Widerwilligkeit, wieder an

dieses Ufer zurückgezerrt zu werden. Das Sterben ist der entscheidende Moment, in dem wir einen Sinneswandel durchlaufen müssen, der zu dieser Jahreszeit unseres Lebens passt. Von der Geburt über das Werden, die Trennung und dem Gefühl eines Selbst wandern wir weiter in Richtung Auflösung, Harmonie, Einssein mit allen Dingen, zum reinen Wahrnehmen von Kamma, anstatt es immer weiter zu erschaffen.

Es heisst, im Moment des Todes würde ein Großteil eines Lebens noch einmal vor dem inneren Auge Revue passieren. Das Gleiche gilt auch in der Meditation. Als der Buddha kurz vor seiner Erleuchtung unter dem Bodhi-Baum saß, besann er sich auf seine vergangenen Leben. Ihr könnt euch vorstellen, was für unglaubliche Kräfte der Buddha gehabt haben muss! Schon ein einziges Leben wieder aufleben zu lassen ist Affenzirkus genug, viele dagegen erst recht ...! Die Rückschau des eigenen Lebens ist in der Regel nicht etwas, was du bewusst tust, sondern sie passiert einfach. Wie ist das zu verstehen? Es bedeutet, dass die Folgen von Kamma nicht mit einer Handlung selbst enden; sie dauern fort, nachdem du dein Wort gesprochen oder deine Handlung vollbracht hast. Selbst bei mentalem Kamma, besonders, wenn du ausgeprägte, gewohnheitsmäßige, zwanghafte Denkmuster besitzt, bleiben gewisse Spuren erhalten. Die Samen all unserer Taten, Worte und Gedanken bleiben im Gedächtnis hängen. In der Meditation und im Herbst unseres Lebens, wenn unsere Samen reifen, wenn unsere Früchte vom Baum fallen, erwacht dann so manches davon wieder im Bewusstsein.

Viele Menschen haben die Angewohnheit, ständig nach Geburt, Werden oder Trennung Ausschau zu halten. Sie sind so sehr auf Ego-Trips der einen oder anderen Art fixiert, dass sie es schaffen, diese Sucht bis zum letzten Atemzug in Gang zu halten. Mit 85 Jahren fahren sie immer noch auf Geburt, Werden, Erlangen und Tun ab, so dass ihnen nicht genügend Zeit bleibt, sich mit ihrem Sterbeprozess bewusst auseinanderzusetzen. Das hat sehr tiefe kammische Eindrücke zur Folge, die ihrerseits einen starken Einfluss auf die Gestaltung des nächsten Lebens ausüben werden. Die Samen einer Frucht erzeugen wieder eine Pflanze, deren Sorte vom

jeweiligen Pflanzentyp abhängt, auf dem jene Frucht gereift ist. Wenn wir jedoch über das Kamma meditieren, beginnen wir, das damit verbundene Ich-Gefühl zu befreien. Wir betrachten die aufkommenden Handlungen, Stimmungen und Gefühle und erlauben ihnen, mit uns zu kommunizieren, ohne sie dabei zu rechtfertigen, zu tadeln, zu kritisieren oder als Anlass zur Sorge zu nehmen. Wir lassen sie zu Wort kommen. So lösen wir Kamma auf. Wir lauschen seinen Früchten und erlauben uns, sie zu ergründen, denn wenn wir uns nicht um sie kümmern, werden sie immer wieder neu sprießen. Meditieren ist also wie ein bewusster Sterbeprozess, ein allmähliches Erlöschen des Ich-Gefühls.

Die Lehre des Buddha über das Leiden dient uns als Leitfaden. Sie erinnert uns daran, dass Gefühle wie Zorn, Frustration, Verlust oder Unsicherheit nicht dazu da sind, abgestoßen zu werden, sondern verstanden zu werden. Erst wenn du deine bisherigen Erfahrungen in der Meditation überprüfst, wenn du über dein Kamma reflektierst, beginnst du es auch zu verstehen. Ein unerleuchteter Mensch mag denken: „Ich sollte nicht leiden! Ich verdiene das nicht!“ Wenn ich zum Beispiel erkrankte, denke ich: „Ach, wie lästig!“ Wenn jemand etwas Unhöfliches zu mir sagt, finde ich: „Das ist nicht fair!“ Wenn mein Auto stehenbleibt, steige ich aus und trete gegen die Reifen: „Das darf mir nicht passieren, ich will irgendwo hin!“ Wenn wir Misserfolge oder Enttäuschungen erleben, mögen sie wie ein persönlicher Affront wirken, als ob mit unserem Leben etwas schiefgelaufen wäre, aber ein Mensch, der erwachen möchte, erkennt: „Es gibt keinen Grund auf Erden, warum die Dinge so laufen sollten, wie ich es will.“ Diese Schwierigkeiten sind Gelegenheiten, einen Sinneswandel herbeizuführen, unsere Ungeduld und Forderungen beiseite zu legen, unser Kamma zu läutern, das Leben dazu zu nutzen, unser ganzes Aufgreifen, unsere Ungeduld und unseren Egoismus wiedergutzumachen. Die daraus resultierende Frucht ist freilich eine tiefgreifende Läuterung des Herzens.

Stellt euch vor: Wie wäre es, wenn heute dein letzter Tag wäre? Denke an die Menschen, die du kanntest und jetzt tot sind. Was bedeutet das für dich?

Gibt es da etwas, von dem du dir wünschst, es gesagt oder getan zu haben – oder wünschst du dir, etwas nicht gesagt oder getan zu haben? Welches Karma hast du in deinem Umgang mit anderen geschaffen? Welches Karma hast du für dich selbst geschaffen? Empfindest du ein Gefühl des Verlustes, der Scham, des Bedauerns oder der Unvollständigkeit? Was glaubst du, was du unerledigt gelassen hast, in dir selbst und in Beziehung zu anderen? Wenn du diese Dinge mit dem aufrichtigen Wunsch betrachtest, sie aufzuarbeiten und loszulassen, wenn du sie ehrlich bereust, wirst du feststellen, dass die Wirkung dieses Karmas abklingt.

Früher galt es gesellschaftlich als überaus wichtig, eine angemessene Trauerzeit, geeignete Riten und Rituale einzuhalten, aber ich glaube, die Menschen heutzutage haben nicht mehr viel Ahnung davon. Beerdigungen sind oft so abrupt. Riten und Rituale dienen dazu, sich an Verstorbene zu erinnern. Du lädst ihre Präsenz in dein Herz ein. Dann schaust du: „Gibt es da etwas, das innerlich ausgesprochen werden muss? Ist da etwas, was man bereut?“ Die Trauerzeit ist eine Gelegenheit, diese Dinge zu ergründen, sie im Lichte des Gewahrseins zu klären und nicht etwa eine Zeit, um in Selbstmitleid zu versinken. Beim Bereuen geht es nicht darum, dich für etwas zu entschuldigen, sondern um das Verstehen der wahren Beweggründe deiner ungeschickten Handlungen. Wir akzeptieren voll und ganz, dass wir eine ungeschickte Tat begangen haben, wir öffnen uns ihr in aller Aufrichtigkeit, vergeben uns anschließend und beschließen, von Neuem zu beginnen.

Wenn du jeden Tag als einen eigenen, vollständigen Lebenszyklus betrachtest, kann die Reflexion über den Tod ein fester Bestandteil deines Alltags werden. Was nimmst du von einem Tag auf den nächsten mit? Nimmst du dir am Ende des Tages Zeit, innezuhalten und in dich hineinzuschauen? Hängt da noch etwas in der Schwebel? Empfindest du irgendwelchen Groll oder Gereiztheit? Welche Anforderungen hast du an die Welt gestellt? Hast du andere nur zu deinem eigenen Wohle benutzt? Hast du etwas getan, das du bereust? In der Meditation

erkennen wir all das offen und ehrlich an, wir bringen es auf die Ebene des „Buddha“. Anstatt auf die emotionale Ebene des Händeringens und der Schuldgefühle hinabzufallen, untersuchen wir diese Dinge bewusst und nutzen sie als Chance, zu verstehen, was ungeschickt ist; anschließend geloben wir, wieder von vorne anzufangen. Das nennen wir Wiedergutmachung. Das Leben kann uns genau das lehren.

Jeden Abend chanten wir im Kloster: *“Kāyena vācāya va cetasā vā. Buddhe kukammaṃ pakataṃ pakataṃ mayā mayā yaṃ. Buddho paṭiggaṇhatu accayantaṃ. Kālantare saṃvarituruṃ va buddhe.”* („Welches Kamma auch immer ich durch Körper, Sprache und Geist geschaffen habe, das aus der Perspektive der Weisheit und des Buddha verletzend oder falsch war, bereue ich hiermit aufrichtig, so dass ich mich in Zukunft auf geschicktere Weise darin üben möge.“) Während wir das chanten, wenden uns zunächst an den Buddha, dann an den Dhamma und schließlich an den Sangha. Natürlich kannst du diese Worte vor Beginn der entsprechenden Übung bloß als äußerliche, devotionale Formeln vor dich hermurmeln, doch wenn du weißt, was sie bedeuten und worauf sie hinweisen, kannst du selbst diesen kleinen Abschnitt eines Chants als Grundlage für eine Reflexion nehmen.

„Alles, was aus der Perspektive des Buddha falsch war“ bezieht sich auf alle Situationen, in denen wir achtlos, unaufmerksam oder rücksichtslos waren. Möglicherweise warst du nicht direkt böswillig, aber du hast deinen Geist unbesonnen abschweifen lassen. Wohin wandert der Geist, wenn wir unaufmerksam und achtlos sind? Er kehrt zum *Ich* und zum *Meins* zurück, nicht wahr? Wenn kein anderes Programm läuft, ist das seine Standardeinstellung. Wir mögen denken, dass wir nichts Schlimmes gemacht haben – wir waren einfach normal. Aber „normal zu sein“ bedeutet allzu oft, egoistisch, eigennützig, habgierig und anklammernd zu sein – Verhaltensweisen, die wir unter Umständen billigen würden oder die gesellschaftlich akzeptabel sind, allerdings nicht aus der Sicht des „Buddha“. Ob sie nun gesellschaftlich akzeptabel sind oder nicht, sie hinterlassen Spuren. Leichtfertiges Handeln und Sprechen wie z. B.

jemanden beleidigen, Klatsch und Tratsch, Streitereien, jemanden in Verlegenheit bringen, lügen, übertreiben, jemanden missbrauchen, sexuelle Leichtfertigkeit, Fahrlässigkeit im Umgang mit Drogen und Alkohol, achtloses Töten von Lebewesen können sehr starke kammische Spuren hinterlassen. Bereits die bloße Nachlässigkeit in Bezug auf den Geist hinterlässt ihre Spuren – wenn du dem Geist erlaubst, sich in irgendetwas zu suhlen, von etwas besessen zu sein, ewig irgendwo hängen-zubleiben, ziellos hin und her zu flattern, mürrisch oder widerwillig zu sein, anstatt ihn zu trainieren und zu unterstützen.

Das sind die Dinge, denen wir uns in unser Reflexion am Ende des Tages bewusst zuwenden wollen: „Der Tag geht nun zu Ende, das ist das Zeichen des Todes. Wenn ich heute Abend sterbe, was lasse ich dann unerledigt liegen? Was nehme ich mit?“ Auf dieses Weise können wir unsere Nachlässigkeit und Achtlosigkeit bewusst anerkennen, aufrichtig bedauern und verzeihen, auf dass wir am nächsten Morgen hoffentlich besser verstehen werden, was Verantwortung bedeutet. Verantwortung ist nichts Schweres, Schuldbeladenes, Angstauslösendes. Es geht dabei vielmehr darum, sorgfältig zu sein, uns um etwas zu kümmern. Wir kümmern uns um unseren Geist, gehen achtsam mit ihm um; wir lassen ihn nicht versumpfen. Er ist kostbar, unser Fahrzeug zur Erleuchtung. Wir sollten ihn nicht nur zum Zwecke der Selbstoptimierung missbrauchen. Er ist ein wunderschönes, feinfühliges Instrument, doch leider benutzen wir ihn allzu oft nur aus Habgier, Hass, Ehrgeiz und Rachsucht.

“Kāyena vācāya va cetasā vā. Dhamme kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ. Dhammo paṭiggaṇḥatu accayantaṃ. Kālantare saṃvarituruṃ va dhamme.” („Was auch immer ich durch Körper, Rede oder Geist im Hinblick auf den Dhamma, auf die Wahrheit falsch gemacht habe, gebe ich hiermit zu und bereue es, damit ich in Zukunft geschickter in Bezug auf das, was richtig ist, üben kann.“) Was richtig ist, ist nicht „was mir passt“, sondern was angemessen ist, was dem Wohle des gesamten Systems dienlich ist, dem wir angehören: unsere Familie, unsere Gesellschaft, unsere Welt, unser Planet. Wir fragen uns: „Was ist richtig?“ Statt die Dinge immer vom Standpunkt des für uns

Passenden aus zu sehen, folgen wir dem richtigen Weg: rechte Erkenntnis, rechtes Handeln, rechte Meditation – dem Achtfachen Pfad.

Im Hinblick auf den Sangha bedeutet diese Reflexion, offen und ehrlich wieder von vorne anzufangen mit dem Wunsch, diese menschliche Form zu ihrem höchsten Zweck zu nutzen und seine Kräfte gezielt zum Wohle aller einzusetzen. So lösen wir uns von der Verzweiflung angesichts des Todes, so dass aus dem Tod einfach nur noch Ruhe wird.

Überlegt in eurer Meditation noch einmal, was ihr mit euch herumtragt. Denkt auch an den Tod jener Menschen, die euch einmal nahestanden. Bestimmt wurde jeder von uns auf die eine oder andere Weise schon einmal vom Tod berührt. Aber was bedeutet das für dich? Was bedeutet dir diese(r) Verstorbene? Welche Reaktionen ruft dieser Gedanke in dir hervor? Möglicherweise erinnert er dich an bestimmte Dinge über diesen Menschen, die noch unbewältigt sind, die du ihm noch nie verzeihen hast oder von denen du dir wünschst, dass man dir vergeben hätte. Bringe das Bild dieser Person vor dein inneres Auge und erlaube dir, ihr zu vergeben und sie um Vergebung zu bitten. Auf diese Weise lernen wir, das Zeichen des Todes als Gegenmittel zur Geburt und nicht als ihr Widersacher zu nutzen. Der Tod ist das Heilmittel, unsere Chance, einige der Entgleisungen, falschen Ansichten und Unbedachtheiten zu läutern, die durch unsere Geburt, unser Dasein und unser Selbst verursacht wurden.

Das Leben und einander wertschätzen

Nehmt euch Zeit und erlaubt eurem Geist, sich auf die Wahrnehmung des Todes einzulassen und dafür zu öffnen. Wie bereits gesagt, ist der Tod eine Wahrnehmungserfahrung im Geist. Wir sind uns bewusst, dass Körper sterben; wir sind in der Lage, dies im Aufhören der physiologischen Prozesse zu erkennen. Wir können das ganz objektiv miterleben: die Degeneration, den Verfall. Doch der Tod als Zeichen, als Bote (*devadūta*), ist eine Wahrnehmung, die uns ein Gefühl der „Zukunftslosigkeit“, der Trennung, der Unfähigkeit, etwas festzuhalten oder zu kontrollieren, vermittelt. Es steht daher im Konflikt mit Wahrnehmungen, die auf dem Eindruck eines Selbst beruhen, das alles managt, handhabt und das Gefühl hat, dass ihm Dinge gehören – und sich dadurch in Sicherheit wähnt.

Diese Lehren kann man in den kleinsten Details wiederfinden. Was passiert, wenn dein Organismus – sei es auch nur vorübergehend – zusammenbricht? Wenn du dir ein Bein brichst oder deine Organe streiken und ihre Funktion verweigern, wie reagierst du dann auf deinen Körper? Wahrscheinlich spürst du eine gewisse Entfremdung. Wenn der Körper einwandfrei funktioniert und wir ihn zur Erfüllung unserer Wünsche und Ziele einsetzen können, nehmen wir ihn als etwas wahr, das „ich“ bin. Wenn er jedoch zusammenbricht, wird er plötzlich zu einer „Sache“, um die wir uns kümmern müssen. Wenn er erkrankt, ist er ein „kranker Körper“: dieses verdammte Bein, diese verfluchte Bauchspeicheldrüse, dieser miese Darm, diese miserable Lunge, dieses blöde Ohr ... Es ist nicht mehr „ich“. Es wird zu einem Etwas, dem wir uns gerne entziehen würden. In der Regel sind wir uns dieses Wahrnehmungskonflikts gar nicht bewusst. Wir tendieren dazu, mit Unwissenheit darauf zu reagieren; wir werden nicht daraus schlau. Wir gehen nach wie vor davon aus, dass „wir sind“, „wir haben sollten“ und dass „Dinge ich und meins sein sollten und so zu sein haben, wie ich sie haben möchte“. Daher gehören Krankheiten selten zu unseren Lehrern. Stattdessen

lehnen wir uns dagegen auf, ignorieren sie, verfluchen sie und meinen, *ich* und *meins* seien ungerecht behandelt worden.

Der Tod ist der letzte Lehrer, der dir „Halt!“ gebietet. Du kannst ihn weder rechtfertigen, noch mit ihm verhandeln oder dich wirklich über ihn beklagen. Der Tod übersteigt all das. Er passt sich keinerlei Wertvorstellungen an: Nicht nur die „schlechten Menschen“ müssen sterben. Der Tod hat immer Überraschungen parat. Ich habe von einem gehört, der an Schluckauf gestorben ist. Es dauerte eine ganze Weile, bis er dieser Dauerbelastung seines Organismus erlag. Wenn ihr also nächstes Mal wieder Schluckauf habt, sorgt euch darüber! Jemand erzählte mir von einer Frau, die an einer Pfirsichhaut erstickte. Sie aß einen Pfirsich und ein Stück Pfirsichhaut blieb ihr im Hals hängen. Wenn man sich verschluckt, hustet und prustet man normalerweise so lange, bis man das Zeug wieder rauswirft. In diesem Fall war die Pfirsichhaut allerdings so hinuntergerutscht, dass sie nicht wieder herauskam, also starb sie, indem sie daran erstickte. Ich habe von einer jungen Frau auf einem Fahrrad gehört, die unter einen 32-Tonnen-LKW gezogen wurde, der ihr quer über den Unterleib fuhr und ihn herausquetschte, doch sie wurde wieder gesund! Zuerst konnten sie ihre Knochen flicken, dann brachten sie ihre Innereien wieder zum Funktionieren, konnten sie aber nicht in ihren Körper zurückbefördern. Also lagen ihre Eingeweide eine Zeitlang in einem kleinen Beutel neben ihrem Körper, bis sie es schließlich doch schafften, sie wieder hineinzubekommen. Sie bekam später sogar Kinder. Diese Beispiele zeigen, wie der Tod es schafft, unseren Verstand mit seinen Entscheidungen zu verwirren, weshalb, wie und zu wem er kommen sollte.

Wir können den Tod als düstere Angelegenheit betrachten, aber er ist nicht immer düster. Manchmal ist er einfach absurd. Selbst wenn wir mit Gewahrsein auf ihn eingehen, bleibt er eine Art Geheimnis. Das Einzige, was wir über ihn wissen können, ist, dass er immer jede persönliche Haltung oder Sichtweise auf den Kopf stellen wird. Manche Menschen werden 110 Jahre alt, andere überleben nicht einmal eine Woche. Menschen sterben unter den seltsamsten Umständen, auf großartige oder erbärmliche Art und Weise.

Die Todeswahrnehmung – die Anerkennung unserer Sterblichkeit – ist sehr wertvoll. Sie hält uns auf Trab. Sie sagt uns: „Nimm die Dinge nicht als selbstverständlich hin. Nimm nicht einmal den nächsten Augenblick als selbstverständlich hin.“ Das Leben ist ein Geheimnis, ein kostbares, von Augenblick zu Augenblick wachsendes Geheimnis, das im Nu endet. Wir können die Gegenwart anderer Menschen als dermaßen selbstverständlich betrachten. Selbst wenn wir das nicht ständig denken, nehmen wir sie doch als „meine Person“ wahr: mein Freund, meine Nachbarn, meine Frau. Sie sind von unseren Bedürfnissen erfüllt, von dem, was wir von ihnen halten und von ihnen erwarten. Sie sind Ausdruck unserer Hoffnungen, unseres Sicherheits- und Zugehörigkeitsgefühls. Sie vermitteln uns den Eindruck einer gewissen Ordnung in der Welt. In dem Maße, wie wir zulassen, dass diese Angewohnheit alle um uns herum erfasst, werden wir sehr nachlässig und rücksichtslos in unserem Umgang mit anderen. Wir reagieren nicht wirklich auf sie, sondern nur auf das, was wir wahrnehmen oder uns vorstellen. Die Besinnung auf den Tod hilft uns, achtsamer und fürsorglicher im Umgang mit anderen zu leben.

Meinen ersten persönlichen Kontakt mit diesem Lehrer hatte ich im Alter von etwa dreizehn oder vierzehn Jahren. Ein Freund von mir kam bei einem Autounfall ums Leben und ich begab mich dorthin, wo er in meinem Gedächtnis war, nämlich zu meinen Erinnerungen an ihn und traf dort auf dieses merkwürdige Gefühl des Betäubtseins. Jahre später, als mein Vater starb, erlebte ich die Situation viel intensiver. Zu diesem Zeitpunkt war ich schon mehrere Jahre Mönch gewesen und hatte viel meditiert. Als er starb, spürte ich eine tiefe Wertschätzung für die Art und Weise, wie er mich in seinem wirklichen Leben behandelt hatte, für all die großzügige Unterstützung, die er mir entgegengebracht hatte, aber auch ein gewisses Mysterium: „Wer war er wirklich gewesen?“ Ich glaube nicht, ihn wirklich gekannt zu haben. Ich hatte einen Bezug zu seiner Rolle als meinem Vater und zu meinen Wahrnehmungen von ihm, aber ich habe nie wirklich die Gelegenheit genutzt, darüber hinauszuschauen. Die Eigenschaften, die mein Vater aus meiner Sicht verkörperte, hatten nichts mit dem Sterben zu tun. Sie drehten sich um Sicherheit, Stärke, eine Zuflucht, eine Person,

die einem half, derjenige, der sich um mich kümmerte, jemand, auf den ich mich verlassen konnte, jemand, der krisenfest war ... und dann war er weg! Und ich fühlte diesen Schock. Dann wurde mir klar, dass er nicht nur mein Vater gewesen war, sondern auch ein echter Mensch, und das hat meine Wertschätzung für ihn nachhaltig bereichert.

Seit deiner Geburt ist dein Vater immer dein Vater gewesen, also gehst du davon aus, dass seine einzige Aufgabe darin besteht, dein Vater zu sein; dafür wurde er geboren. Er ist da, um das Taschengeld auszuhändigen und für kostenloses Essen und Unterkunft zu sorgen. Er ist jemand, auf den du dich verlassen kannst, ein Zufluchtswesen. Das denkst du vielleicht nicht wirklich so, aber es entspricht doch wesentlich der Stimmung, dem Gefühl, das mit deiner Wahrnehmung von ihm einhergeht.

Wahrnehmung ist kein Gedanke, sondern eine bestimmte Folge beinahe unbewusster Annahmen, unsere Art, etwas zu erkennen. Wenn ich also meinen Vater sah, tauchte ein bestimmtes Gefühl auf, ein unterschwelliges Gefühl. Wenn wir zum Beispiel jemanden sehen, können wir das Gefühl haben, „er ist mir überlegen“ oder „er ist unbedeutender als ich“ oder „er ist jemand, in dessen Gegenwart ich mich beklommen fühle“ oder „er ist jemand, bei dem ich Vertrauen und Geborgenheit spüre“. Das nennen wir Wahrnehmungen. Sie sind nicht rational; wir denken sie nicht. Es geht hier um Kamma, um die Einstellungen, die durch gewohnheitsmäßige Reaktions- und Umgangsmuster entstanden sind. Und solange wir auf der Grundlage dieses Kamma leben, sehen wir auch nur diese kammischen Wahrnehmungen. Wir sehen Autoritätstypen, Wohlfühltypen, Bedarfstypen, Erregertypen, Fantasiestypen, im Grunde genommen Menschen, die uns das eigene Bedürfnis erfüllen, jemand zu sein. Gerade Väter und Mütter werden meist so wahrgenommen.

Als ich aufhörte, meinen Vater nur als „meinen Vater“ zu sehen und ihn stattdessen einfach nur als einen Mann betrachtete, konnte ich erkennen, dass er eine erstaunliche Anzahl guter Taten vollbracht hatte. Er hatte sicher seine eigenen Sorgen, Zweifel, Kopfschmerzen, Probleme, Interessen, Fantasien, Hoffnungen, Träume etc. gehabt, und doch hatte

er diese ganze „Vatersein-Sache“ geleistet. Als ich ihn als Menschen und nicht nur als meinen „alten Herrn“ und als eine Art Vorbild zu schätzen lernte, achtete ich ihn auch viel mehr. Ich empfand tiefen Respekt, Verehrung, Wertschätzung und Dankbarkeit für diese Person und wünschte mir sehr, ihn schon vorher so gesehen zu haben, als es noch möglich war, mit diesem Menschen in Beziehung zu treten und nicht nur mit seiner Rolle als mein Vater.

Natürlich war es immer klar, dass er irgendwann einmal sterben würde. Der Tod ist die offensichtlichste Tatsache, die es gibt, das wissen wir alle. Wieso nehmen wir sie uns dann trotzdem nicht zu Herzen? Anstatt uns einander als Ersatzfiguren für unsere Bedürfnisse zu betrachten, als Menschen, von denen wir abrallen, sollten wir das Mysterium unserer gegenseitigen Präsenz in unserem Leben würdigen und einige unserer Wahrnehmungsprojektionen ablegen, die wir in Bezug auf andere kreieren. Die Praxis der Achtsamkeit und Aufmerksamkeit hilft uns, die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Wir lassen unsere Wahrnehmungen über eine Person sterben, bevor sie selbst stirbt, damit wir die Möglichkeit haben, in jeder gegenwärtigen Situation voll und ganz mit dieser Person in Beziehung zu treten, anstatt nur in der Unterwelt unserer Fantasien und Projektionen gefangen zu bleiben. „Achtsamkeit führt zum Leben; Achtlosigkeit führt zum Tod. Die Achtsamen sterben nicht, die Achtlosen sind schon so gut wie tot.“¹³ Achtlosigkeit macht unsere Erfahrung zu einer Erfahrung der Leblosigkeit, der Trägheit, des fehlenden Zugangs zu irgendetwas Originellem, Neuem, Nährendem oder Regenerierendem. Wenn wir achtlos sind, erschaffen wir eine ganze Welt aus unseren eigenen wiedergekäuten Gewohnheiten, Bedürfnissen, Wünschen, Hoffnungen und Fantasien und projizieren diese dann auf andere, ohne es zu merken. Wir neigen dazu, einander auf eine blinde und programmierte Art und Weise wahrzunehmen und auch so miteinander umzugehen.

Paradoxerweise kann uns gerade der Tod aus der Achtlosigkeit aufwecken, wenn wir ihm bewusst begegnen. So können wir die Gefühle

13. Dhammapada, Vers 21.

untersuchen, die entstehen, wenn wir uns des Todes wirklich bewusst sind und die Vergänglichkeit dieses Lebens akzeptieren, anstatt alles als selbstverständlich hinzunehmen. Wie arm wäre doch unser Leben, wenn diese materielle Welt ein Ort der Unsterblichkeit wäre! Wie elend es wäre! Wie tot es wäre! Stellt euch vor, wir wären alle unsterblich: Wir würden uns um gar nichts mehr kümmern, oder? Wir hätten nicht das Gefühl der Notwendigkeit, etwas zu tun. Was sollten wir denn noch tun? Es käme uns nicht mal in den Sinn, uns um jemand anderen zu kümmern. Was würde das schon noch für eine Rolle spielen? Wenn man nichts zu verlieren hat, was bleibt einem dann noch? Wofür lohnt es sich zu leben? Wenn die Dinge dauerhaft wären, wozu sich die Mühe machen, sie zu schätzen? Doch obwohl wir nicht unsterblich sind und jeden Tag Lebewesen umkommen – es ist das Offensichtlichste, Normalste, was es gibt –, überrascht es uns immer wieder aufs Neue, wenn jemand in unserer Nähe stirbt. Obwohl wir uns nicht für unsterblich halten, deuten unsere Wahrnehmungen und Haltungen fast darauf hin, dass wir es tun. Wir schätzen den gegenwärtigen Moment nicht, weil wir glauben, dass es immer einen nächsten geben wird, also spielt er keine Rolle. Wir ziehen keine Bilanz, wir haben keine Wertschätzung. Wir schenken dem, was wir tun, nicht unsere volle Aufmerksamkeit, weil wir glauben, dass alles nur „eine endlose Handlungskette“ ist und „morgen ein neuer Tag beginnt“ etc.

Als mein Vater starb, wurde mir plötzlich das Bedürfnis nach Transzendenz, nach einer echten Spiritualität sehr klar. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich bereits mehrere Jahre lang Meditation praktiziert; meine Beweggründe und Vorstellungen hinsichtlich Meditation waren im Grunde genommen, dass ich etwas tat, um zu versuchen, meinen Geist in eine vernünftige Verfassung zu bringen, ihn zu korrigieren und aufzuräumen. Ich hatte versucht, eine gewisse Enttäuschung oder einen Weltschmerz zu unterdrücken, das Problem zu identifizieren, das Gefühl des Zweifels oder des Unwohlseins. Ich hatte versucht, einen Weg zu finden, wie ich meinen Geist heller, klarer und schärfer machen konnte, so dass ich mit erfrischem und gesundem Geist weitermachen konnte, was auch immer

es zu tun gab. Der Tod meines Vaters ließ mich jedoch erkennen, dass es Dinge gab, die sich durch keinerlei Optimierung von Lebensumständen je ändern würden. Nichts würde das Gefühl des Verlusts und der Trennung ändern; nichts würde verhindern können, dass wir verlieren, was wir lieben. Da wurde es mir immer wichtiger, nicht nur auf einer Ebene zu leben, wo ich verschiedene Umstände durch Meditation oder andere Techniken zu manipulieren versuchte, um sie zu perfektionieren und aufzuwerten, sondern stattdessen die Wahrheit zu verstehen. Worin liegt der Sinn eines Menschenlebens? Weshalb sind wir hier? Was ist das für ein Geheimnis? Was ist das für ein seltsames Leben, das einem plötzlich wieder weggenommen werden kann? Wozu sind Beziehungen da? Ich verstand auch, dass all das jenseits meines Denkvermögens lag. Die dem Leben und Tod innewohnende Kraft, die wahre Ordnung des Universums, überstieg bei weitem meine Fähigkeit, sie für meine Zwecke zu benutzen. Ich erkannte die Notwendigkeit, mich tief vor diesem mysteriösen Naturgesetz zu verneigen, alle Versuche zu unterlassen, es nach meiner Fassung zu manipulieren und mich lieber nach ihm auszurichten, denn Leben und Tod sind ein Geheimnis.

Wir sollten bedenken, dass für uns alle irgendwann der Zeitpunkt im Leben kommen wird, wo wir uns von anderen verabschieden und sie nie wiedersehen werden – weil sie (oder wir) gestorben sind. Es wird eine Zeit geben, wo wir sagen werden: „Pass auf dich auf. Mach's gut!“ – solche Dinge, die man zum Milchmann oder seinen Kindern sagt, wenn sie sich auf den Weg zur Schule machen: „Bis später. Tschüss!“ Aber es wird kein „später“ geben. Wie leicht es doch ist, davon auszugehen, dass es ein „später“ für uns geben wird. Wir sind uns so sicher, unser Leben gestalten und beherrschen zu können, doch je mehr wir den Tod im Sinn behalten, desto mehr erkennen wir die Notwendigkeit, zu lernen, dem Leben zu gehorchen, dem Leben zuzuhören anstatt zu versuchen, es zu steuern und zu zwingen, sich an unsere Wünsche anzupassen. Wir müssen lernen, das Leben in all seinen flüchtigen Erscheinungsformen zu schätzen und zu ehren, jede Minute zu nutzen und es nicht zu missachten

oder zu vergeuden – nicht nur indem wir uns mit Gewalt dagegen wehren, sondern auch durch diese lustlose, halbherzige Haltung, in der ewig gleichen Tretmühle gefangen zu sein. Wir sind nur sehr selten voll und ganz bei einer Erfahrung, einer anderen Person oder uns selbst. Es ist immer dieses: „Hey! Hallo! Wiedersehen! Bis später! Jawohl! Alles klar!“

Die Gegenwart des Todes hilft uns, das Leben wertzuschätzen und zu respektieren, ein echtes Gefühl der Hochachtung dafür zu entwickeln. Das heißt nicht etwa zu glauben, das Leben sei stets eine positive Erfahrung, sondern all seine Aspekte als gleichwertig wahrzunehmen und anzuerkennen, dass sie ihre eigenen Qualitäten haben. Dadurch schwindet unsere Willkür, Unbesonnenheit, Zwanghaftigkeit und Herrschsucht dahin. Wenn wir das Leben respektieren und wirklich lebendig sind, wird unser Herz friedlich, klar und hell. Wir kreieren nicht mehr unbedacht Projektionen und Ambitionen, leben in der Vergangenheit oder der Zukunft und nehmen alles als selbstverständlich hin. Wenn wir mit einem klaren Geist leben, verfügen wir über das nötige Feingefühl, um dem Leben mit Mitgefühl begegnen zu können. Der Tod lehrt uns also auch großes Mitgefühl. Er ist der große Gleichmacher. Er ist das Eine, dem wir alle auf der materiellen Ebene begegnen. Er ist unsere einzige Gewissheit. Wir sind alle Brüder und Schwestern, Reisegefährten auf dem Weg des Lebens; alle Unterschiede, die sich unser wählerischer Geist einbilden kann, können plötzlich durch das Gewahrsein unserer gemeinsamen Sterblichkeit weggefegt werden. Daras entsteht dann ein Gefühl des Respekts für unsere Nächsten: „Mögest du Deinen Weg gehen. So bist du nun mal, mögest du deinen Lebensabend erleben.“ Wir würdigen einander. Wir legen unsere Reaktionen beiseite: „Warum bist du nicht so? Du bist nicht wie ich. Du passt nicht mehr zu meinen Wahrnehmungen und Wertvorstellungen.“ Stattdessen können wir anderen erlauben, anders zu sein. Wir erkennen, dass wir nur bis zu einem gewissen Grad unterschiedlich sind und dass wir alle diese „Persönlichkeitserfahrung“ ausleben müssen, also wünschen wir uns gegenseitig alles Gute dabei. Wir können aus dieser „Persönlichkeitserfahrung“ lernen und uns dabei gleichzeitig ihrer Grenzen bewusst bleiben.

Wenn wir das „*sharing of blessings*“ [Anm. d. Ü.: Das Teilen des Guten und des Bestrebens der eigenen Praxis] chanten, teilen wir die Segnungen unseres Lebens mit denjenigen, die unsere transzendente Natur unterstützen: unseren Lehrern; mit jenen, die unsere physische Realität unterstützen: unseren Eltern; und dann durch die Liste der Freunde, Angehörigen, Machthaber der Gesellschaft, der Menschen, die uns prägen und beeinflussen, bis hin zu allen Wesen. Ihr könnt das Teilen der Verdienste oder Segnungen auf alle Wesen ausdehnen, mit denen ihr – physisch oder psychisch – in Berührung kommt, auf all diejenigen, die einen bleibenden Eindruck auf euch hinterlassen. Sie alle zu ehren und zu achten bedeutet nicht zwangsläufig zu denken, sie seien besser als ihr. Wir müssen uns nicht minderwertig fühlen, um jemanden zu respektieren. Wir respektieren andere, weil wir ihr gutes Recht anerkennen und respektieren, dass sie so sind, wie sie nun mal sind, damit sie ihre Standpunkte, Rollen, Persönlichkeiten und Pflichten erfüllen können; und dabei wünschen wir ihnen alles Gute.

Was auch immer an Weisheit, Einsicht oder Mitgefühl zu uns gelangt, reflektieren und verbreiten wir um uns herum. Wir erkennen, dass wir dadurch sehr geschickt für uns selbst handeln, denn je mehr Großzügigkeit und liebevolle Güte wir anderen gegenüber ausstrahlen, desto mehr sind wir in der Lage, mit Feingefühl zu leben und alle Geschöpfe so zu sehen, wie sie wirklich sind. Verdienste zu teilen ist somit gut für uns selbst und gleichzeitig auch für andere. Das Teilen der Verdienste oder Segnungen befreit uns von den eigenen verstaubten Wahrnehmungen und Haltungen. Es ist der Beginn einer wahrhaft erwachten Resonanz gegenüber dem Leben. Dadurch kehren die Früchte unserer Praxis wieder zu uns zurück und erneuern und erfrischen unsere Weltanschauung. Auf diese Weise erhellt unsere Praxis unsere Welt; und wenn wir die Welt in diesem Licht der Klarheit betrachten, neigen wir dazu, uns darin entsprechend wachsam zu verhalten und zu äußern.

Kämpfe um Leben und Tod

Wenn ihr jemals eine Person oder sogar ein Tier im Sterbeprozess begleitet habt, werdet ihr vielleicht mitbekommen haben, dass das ein ziemlicher Kampf sein kann. Das kann auch für uns selbst schwierig sein, wenn wir mit betroffen sind: wir empfinden möglicherweise eine ungeheure Hilflosigkeit. So viele unnötige Qualen und Konflikte können aufkommen. Natürlich betrachten wir den Prozess dabei aus einer bestimmten Perspektive, sozusagen von außen und gehen davon aus, dass wir „jemand“ seien, der lebt. Möglicherweise empfinden wir den Kampf als qualvoll, unangenehm, vielleicht sogar abstoßend und haben das recht überzeugende Gefühl: „Das ist es also, was mit einem Körper geschieht und irgendwann wird es mir genauso ergehen.“ Schon allein, weil es sich um ein Lebewesen wie wir selbst handelt, spüren wir diese spontane Empathie. Es ist unser gemeinsames Schicksal – diese Erkenntnis ruft ein schmerzhaftes Gefühl der Angst und des Unbehagens hervor. Wenn der Geist sich als erster verabschiedet, können wir sehen, wie sich die Persönlichkeit auflöst, verändert und allmählich verschwindet. Wenn unsere Zeit kommt, wäre es schön, wenn wir uns alle gelassen hinlegen könnten, ein paar letzte großartige Worte sagen und dann mit einem friedlichen Lächeln zum anderen Ufer hinüberdriften könnten, wie Tautropfen, die ins glitzernde Meer hinableiten. Aber so läuft das nicht immer.

Ich erinnere mich, dass ich einmal miterlebte, wie ein kleines, zweijähriges Mädchen an schweren Verbrennungen erlag. Wir saßen etwa zehn Stunden lang um ihren sterbenden Körper herum, während wir nur meditierten, zusahen und uns unserer Gefühle bewusst waren. Der Geist wird in solchen Situationen hochgradig fokussiert. Der Anblick ist so beeindruckend, dass es fast hypnotisierend anmutet und man ewig zuschauen könnte. In diesem Prozess der Wachsamkeit, des Da-Seins, geschieht offenbar etwas, denn er führt den Geist auf ganz natürliche Weise zu voller Aufmerksamkeit und Konzentration und du wirst Zeuge des Kampfes, des Konflikts und des Leidens. In Wahrheit handelt es sich

nur um Wahrnehmungen in deinem eigenen Bewusstsein, um Dinge, die du aus deiner eigenen Erfahrung schlussfolgerst, wie z. B. Erschütterung, Ruhelosigkeit oder Beklemmung. In der Regel versuchst du dann, Wege zu finden, um die Situation zu verändern, damit du selbst, die sterbende Person und die Menschen, die sie lieben, sich besser fühlen können. Doch letztendlich, wenn du diese Erfahrung kontemplierst und dich ihr hingibst, beginnst du, mit den eigenen Ansichten ins Reine zu kommen: deiner Furcht, deinem Widerstand, deinen Sorgen, deiner Trauer und deiner Angst vor Schmerzen, Konflikten, Sterben, Überwältigtwerden etc. Wenn wir auf diese Weise praktizieren, verlieren die Wahrnehmungen nach und nach irgendwie ihre ätzende Wirkung. Sie werden zwar nicht neutral, aber wir beginnen zu verstehen, dass Sterben ein Teil des Lebens ist.

Wir kennen nur eins, was dem Sterbenskampf ähnelt: den Geburtskampf – den Kampf, geboren zu werden. Was für ein unglaublicher Schmerz und Kampf das ist! Geburt und Tod sind sich recht ähnlich: der Kampf um die Geburt, um den ersten Atemzug, um die Inkarnation; und der Kampf um den Übergang, um die Inkarnation zu verlieren. Mit anderen Worten, die Tore in und aus der Inkarnation sind Anlass zum Kampf. Wer genauer hinschaut, erkennt, dass die Zeit dazwischen auch eine Menge Kampf bedeutet: Aufgreifen, Ablegen, Umfallen, von Neuem anfangen. Das Leben ist eine Art langsamer Ringkampf. Doch während wir dazu neigen, den Tod als schmerzhaft, traurig und tragisch zu betrachten, macht die Geburt eher den Eindruck eines Wettlaufs: Jemand rennt auf die Ziellinie zu, keucht, gerät außer Atem und kämpft vor sich hin und du rufst ihm zu: „Komm schon! Du schaffst das!“ Das „Altern“, womit die gesamte Zeitspanne zwischen Geburt und Tod gemeint ist, kann sich mit all seinen Unbeständigkeiten zwar als durchaus spannende Herausforderung erweisen, dennoch würden wir es nicht als „tragisch“ bezeichnen, weil wir uns immer noch eine Zukunft vorstellen können. Wir glauben an die Möglichkeit eines Happy Ends, während wir dazu neigen, den Tod nicht in diesem Sinne zu begreifen. Dennoch bleibt die einzige unvermeidliche Tatsache, die wir kennen können, dass Geburt und Altern mit dem Tod enden. Geborenwerden bedeutet gewissermaßen, gleich in die Todeszelle

gesetzt zu werden. Im Todestrakt gibt es zwar einige recht hübsche Zellen und für die meisten Bedürfnisse wird auch gesorgt, aber das einzige Unvermeidliche an der Zukunft ist der Tod.

Was passiert nach dem Tod? Das kann man nicht mit Sicherheit sagen, aber eine Tatsache, die wir feststellen können, ist, dass niemand mehr in dem toten Körper steckt. Sterben kann ein Kampf, ein Konflikt sein, doch Kämpfe und Konflikte sind Teil dieser Zwickmühle, also haben sie nichts Schockierendes an sich. Wir erleben den Tod als Schock, weil wir blind und voreingenommen geworden sind. Der Geburtsprozess und das Gefühl einer Zukunft lassen den Eindruck eines Selbst entstehen. Wir fühlen uns als separate Einheit, als Empfänger des Lebens in einem dieser physischen Körper. Diese „Entitäten“ leben das Leben nicht wirklich: Sie empfangen es, beurteilen es, entscheiden und befehlen und dann gehorcht der Körper und tut dieses und jenes. Das Ich-Gefühl ist somit die eigentliche Quelle der Sorge, des Kummers und der Verzweiflung angesichts des Todes.

Anstatt uns darin zu verstricken und zu versuchen, die Situation zu ändern, was normalerweise nur zu innerer Unruhe führt, besteht eines der hilfreichsten Dinge, die wir tun können darin, eine Haltung der Liebe zu entwickeln. Wenn wir mit Schmerzen, Konflikten und Gefühlen der Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit üben, wird diese Haltung in uns zunehmend natürlicher. Das heißt, wir ermutigen andere Menschen, bewusst, unvoreingenommen und reflektiert zu leben. Wir versetzen sie in die Lage, sich durch die Leidens- und Konfliktebene zu erheben, quasi in sie hineinzusterben. So wie sie es bereits bei ihrer Geburt getan haben, als sie inmitten notwendiger Anstrengungen ins Leben hineinstarben, um den Mutterleib zu verlassen. Anstatt dem Sterben zusätzliche Angst und Negativität entgegenzubringen, können wir eine positive, ermutigende „Du kannst es schaffen!“-Haltung einnehmen. Die Ermutigung besteht darin, frei von Angst zu sein, vom Gefühl des Scheiterns, das am Lebensende eines Menschen entstehen kann, vom Gefühl, abgelehnt zu werden, weil der Tod ein solches Tabu ist, und vom Gefühl, nutzlos, unangenehm und

abstoßend zu sein. Jede Haltung, jede Übung, die wir in diesem Sinne unterstützen, wird immer dem letztendlichen Wohle der anderen dienen.

Die Besonderheit der Praxis, die all das abdeckt, liegt für kontemplative Menschen in der Transzendenz der Welt der Wahrnehmungen, der Art und Weise, wie wir Dinge für gewöhnlich betrachten. Wir neigen dazu, den Körper und seine Handlungen als ein Selbst, eine Person zu sehen, obwohl im Grunde genommen niemand da ist. Das Einzige, was wir sehen, ist die Existenz einer physischen Form. Wir können Handlungen sehen und Worte hören und schließen daraus, dass jemand sie hervorbringt. Natürlich gibt es Gedanken und physiologische Prozesse, die allesamt durch andere Prozesse verursacht wurden. Der Körper ist das Resultat von Fortpflanzung, Geburt, Nahrung, Wasser, Luft und Lebensenergie – er entspringt nicht dem „Ich“. Handlungen sind die Ergebnisse des Gehirns, der Intelligenz, der Motivationen und psychologischen Faktoren, die aufgreifen, lernen und reagieren – all das befindet sich im ständigen Wandel. Körper verändern sich tagtäglich langsam. Denkt mal an jemanden, der fünf Monate alt, fünf Jahre alt, fünfzehn Jahre alt, fünfzig Jahre alt und achtzig Jahre alt ist ... ist das derselbe Körper? Das Einzige, was in diesem Zusammenhang gesagt werden kann, ist, dass er einem bestimmten Muster folgt, welches sich jedoch mit der Zeit grundlegend ändern kann, nicht nur aufgrund des Alterungsprozesses, sondern auch, weil Teile davon abgeschnitten werden können. Wie wir wahrscheinlich rational wissen, ist genau genommen keine einzige Zelle unseres jetzigen Körpers älter als sieben oder acht Jahre. Der Geist unterliegt ebenfalls sehr starken Veränderungen. Unsere Persönlichkeit, Hobbys, Gewohnheiten, Vergnügungen und Triebkräfte können sich ändern. Wir können geschult und verändert werden. *Wer sind wir also?*

Je mehr wir unsere Wahrnehmungen ergründen und in sie eindringen, desto mehr stoßen wir auf bestimmte ausgeprägte, zugrundeliegende Neigungen – die in Richtung Sein, Werden, Haben und Halten gehen. Wir hängen vielleicht nicht mehr an Gummibärchen, Rasseln, Autos oder Eisenbahnsets, aber wir neigen immer dazu, etwas festhalten zu wollen:

Vielleicht ist es eine Idee, ein Raum, eine Stimmung, eine bestimmte Haltung, die Zukunftsperspektive oder eine Sinneserfahrung; wir wollen an unserem „Selbst“ festhalten. Wir verspüren den starken Wunsch und den geradezu magnetischen Antrieb, uns selbst zu definieren, unseren Weg zu gehen, persönliche Ansichten zu haben und sie zu verteidigen. Diese Veranlagungen erkennen wir nicht wirklich, bis wir in eine Situation geraten, in der wir ihnen nicht mehr folgen können – wenn wir nicht mehr die Regie führen oder tun können, was wir tun wollen, oder wenn wir auf uns allein gestellt sind und keine vertrauten Rückmeldungen von anderen Menschen mehr erhalten.

Was bedeutet Einsamkeit? Du kannst dich in einer 10-Millionen-Stadt einsam fühlen, weil du von Menschen umgeben bist, die dich nicht kennen, die dich nicht wahrnehmen, außer als Fremden, als nur einen weiteren „Irgendjemand“. Das einzige Feedback, das du dann bekommst, ist: „Ich kenne dich nicht: Du bist ein Fremder.“ Du bekommst kein Feedback wie „Hallo, Joe! Wie geht es dir?“ Selbst diese oberflächliche Art des Kontakts, diese einfache soziale Geste, kann dir ein Gefühl des Seins vermitteln und wenn du sie nicht bekommst, wird dir klar, wie sehr du darauf bedacht bist. Mit einer Gruppe von Fremden zusammen zu sein, kann beängstigender sein als allein zu sein, denn wenn du allein bist, kannst du immer noch eine Sicht von dir selbst aufgreifen und ihr nachgehen: „Gut, da ich also nun hier bin, kann ich dies tun und dann kann ich das tun.“ Mit der Wahrnehmung konfrontiert zu werden, ein Fremder zu sein, kann dagegen sehr schwierig sein; in gewisser Weise ist es ähnlich wie das Sterben. Wir haben das Gefühl, die Menschen betrachten uns als „jemanden, der im Sterben liegt“, „einen Fremden“ oder „jemand Andersartigen“, d. h. wir werden als unangenehm, furchterregend oder seltsam angesehen.

Der Buddha verwies auf das Aufgreifen: nicht auf die Dinge selbst, die wir aufgreifen, sondern vielmehr schon die Tatsache, dass wir etwas aufgreifen möchten. Er erklärte, dass von diesem Aufgreifen der Eindruck des Werdens, der Bewegung in Richtung Zukunft abhängt. Vom Werden ist wiederum das Gefühl der Identität abhängig. Abhängig von der Ich-

Identität ist das damit einhergehende Verlustgefühl, der Kontrollverlust, die Angst vor dem Verrücktwerden, vor der Degeneration. Und von diesem Identitätsverlust abhängig sind Kummer, Klagen, Leid, Trauer und Verzweiflung.¹⁴ Damit folgt mit dem Aufhören des Aufgreifens die Beendigung des Werdens, die Beendigung der Ich-Identität, das Aufhören des Gefühls des Getrenntseins, des Verlöschsens des Gefühls, jemand zu sein und damit das Ende von Kummer, Klagen, Leid, Trauer und Verzweiflung.

Der Ordensältere Sāriputta war der Hauptschüler des Buddha und einer der bedeutendsten Anführer des Sangha. Als er starb, meinte der Ehrwürdige Ānanda, der noch nicht ganz erleuchtet war, zum Buddha: „Seit ich vom endgültigen Dahinscheiden des Ältesten Sāriputta gehört habe, fühle ich mich geschwächt, verwirrt und kann die Lehren nicht mehr nachvollziehen.“ Der Buddha fragte ihn: „Wie kommt das, Ānanda? Hat dir Sāriputta, als er starb, einen Teil deiner Tugend, Konzentration oder Weisheit weggenommen?“ Der Ehrwürdige Ānanda antwortete: „Dem ist nicht so, Herr. Aber der Ehrwürdige Sāriputta war mir ein Mentor, einer, der mich begeistert, inspiriert und erfreut hat. Er lehrte den Dhamma unermüdlich und unterstützte seine Mitbrüder ohne Unterlass. Und wir erinnern uns, wie belebend, unterhaltsam und hilfreich seine Dhamma-Anleitungen waren.“ Der Buddha erwiderte: „Habe ich dich nicht gelehrt, dass das, was entsteht, vergeht? Was kannst du denn da sonst erwarten? Du kannst unmöglich verhindern, dass etwas, was geboren wurde, zerfällt. Deshalb, Ānanda, sei dir selbst eine Zuflucht und suche keine äußere Zuflucht. Lass den Dhamma deine Zuflucht sein; suche keine andere Zuflucht.“¹⁵

Kurz vor seinem 80. Lebensjahr sagte der Buddha zum Ehrwürdigen Ānanda: „Ich bin jetzt alt. Dieser Körper wird immer schwächer. Ich habe meine Lebensspanne erreicht. In drei Monaten wird der Tathāgata ins endgültige Nibbāna übergehen.“ Daraufhin flehte der Ehrwürdige Ānanda: „Möge der Selige ein Jahrhundert lang zum Wohle und Glück der Devas und Menschen hierbleiben, aus Mitgefühl für die Welt“. Der Buddha

14. Dieser Absatz bezieht sich auf Saṃyutta Nikāya 12.1.

15. Dieser Absatz bezieht sich auf die *Cunda Sutta*, Saṃyutta Nikāya 47.13.

antwortete: „Genug, Ānanda! Habe ich dir nicht immer gesagt, dass alles, was geboren wurde, vergehen wird?“¹⁶

Alle Weisen haben im Laufe ihrer Leben vermutlich unzählige Male mit Schmerzen und Krankheiten praktiziert. Im Umgang mit ihnen haben sie Entschlossenheit und Stärke erlangt. Wir haben ein ganzes Leben lang Zeit, mit körperlichen Schmerzen, Krankheiten, Schwächen und Unannehmlichkeiten zu üben. Besonders wenn wir alt werden, kann es sein, dass wir mehrere Testläufe zum Sterben absolvieren, ein paar Aufwärmübungen, damit wir uns ein Bild davon machen können, wie es sein wird. Wir sollten diese Gelegenheiten willkommen heißen und das Leben kann uns in der Tat eine Menge davon bieten. Von dem Augenblick an, da wir geboren werden, beginnt der Kampf um die Erhaltung eines Selbst: Wir versuchen ständig, „etwas“ zu sein; und der Kampf mit der Sinneswelt: Wir versuchen, es uns immer gemütlich zu machen, auf der angenehmen Seite des Lebens zu verweilen und die unangenehme, leidvolle und ungeliebte Seite fernzuhalten.

Das Traurige ist, dass so wenige Menschen ernsthaft versuchen, dem Leben Gehör zu schenken; die Wahrnehmung eines Ichs blendet alles aus. Wir fühlen uns als beständiges Selbst, als ewiges Wesen, das vom Leben „abgekoppelt“ bleibt; als jemand, der keine Schmerzen, Unannehmlichkeiten oder Verluste verspüren sollte; als sympathischer, angenehmer Mensch, dessen Wünsche zumindest bis zu einem gewissen Grad erfüllt werden können. Wir schätzen unsere Fähigkeit, ein gutes Maß an Komfort und Sicherheit für uns selbst zu bewahren und hoffen inständig, dass dies auf unbestimmte Zeit so weitergehen kann und wir ein Recht darauf haben. Wenn wir jedoch lernen, uns zu öffnen und auf das Leben zu hören, wenn wir seine Unannehmlichkeiten und Verlustseite akzeptieren und damit üben können, kann der Kampf aufhören. Dann können wir etwas weitaus Größeres finden als den Eindruck eines Selbst, etwas, das uns durch diese Lebenszeit und sogar durch das Sterben hindurch führen kann, auf eine sehr strahlende, kluge und friedliche Art

16. Dieser Absatz bezieht sich auf die *Mahāparinibbāna Sutta*, *Dīgha Nikāya* 16.

und Weise: der Buddha, die Weisheit, die Wachheit. Durch Anstrengung, Übung und Geduld gelingt es uns nach und nach, das Verlangen nach Sein, Haben und Festhalten loszulassen.

Selbst als er schon im Sterben lag, hatte der Buddha immer noch die volle Kontrolle darüber, was vor sich ging. Er bat einen Mönch, der vor ihm stand und ihn befächelte, zur Seite zu gehen, weil sich die Götter und Devas zusammengefunden hatten, um den Buddha zu sehen und dieser Mönch ihnen den letzten flüchtigen Blick auf ihn versperrte. Dann gab er Anweisungen, was mit seinen Überresten zu tun sei. Ein Mann kam auf ihn zu und bat, von ihm zum Mönch ordiniert zu werden. Der Buddha erfüllte ihm den Wunsch. Dann fragte er seine Schüler, ob sie noch Fragen zum Dhamma hätten. Nachdem er sich vergewissert hatte, dass niemand mehr irgendwelche konkreten Zweifel oder Fragen hatte, verkündete er seine letzte Lehre, „*Vaya-dhammā saṅkhārā. Appamādena sampādetha.*“¹⁷ („Alle zusammengesetzten Dinge sind vergänglich, unterliegen dem Wandel. Strebt weiter, übt weiter mit Achtsamkeit.“) Diese Belehrung enthält eine Art offenes Fazit, was interessant ist. In einigen ursprünglichen Übersetzungen heißt es: „Alle zusammengesetzten Dinge sind vergänglich. Erlange Erlösung durch Fleiß.“ Aber der Buddha erwähnte nichts, was es zu erreichen gäbe. Er sagte nur: „Seid äußerst achtsam. Übt weiter.“ So könnten wir uns fragen: „Und dann? Was passiert dann?“ Nun, der Buddha demonstrierte persönlich, was dann passiert: Was passiert, ist, dass man stirbt, also starb er dann. Der Ehrwürdige Anuruddha, dessen Geist dermaßen feinfühlig war, dass er die Gedanken der anderen tatsächlich lesen konnte, folgte dem Bewusstsein des Buddha, während es sich durch die verschiedenen Vertiefungszustände hindurchbewegte, bis es, einem Nebel ähnlich, sich einfach verflüchtigte.

Vielleicht fragt ihr euch: „Wo ist der Buddha hingegangen? Leben Buddhas im Nibbāna weiter, wenn sie gestorben sind? Kommen sie in den Himmel oder nicht? Werden sie auf Erden wiedergeboren oder bleiben sie für immer da oben, blicken auf uns herab und steigen gelegentlich

17. Dīgha Nikāya 16.6.7.

herunter, um uns durch Zuspruch zu ermuntern, oder leiten sie uns an aus der Ferne? Oder gibt es sie einfach nicht mehr?“ Wann immer man ihm so eine Frage stellte, antwortete der Buddha: „Die Frage ist nicht berechtigt.“ Was er damit meinte, war, dass wir zunächst einmal wissen müssten, wo der Buddha ist, wenn er noch am Leben ist, wenn wir wissen möchten, was mit ihm passiert, wenn er stirbt. Der Körper des Buddha ist nichts weiter als ein Körper und seine Worte nichts weiter als Worte; sie sind keine separate, feste Einheit. Wenn wir all das, was man über eine Person herausfinden kann, analysieren, erkennen wir, dass wir nichts davon wirklich mit dieser Person identifizieren können, weil nichts davon beständig ist. Wir können Gedanken beobachten und ihr Verschwinden mitverfolgen, also sind wir selbst kein Gedanke. Wir sind kein Gefühl, wir sind kein Körper. Heißt das, dass wir weder Gefühle, noch Gedanken oder einen Körper haben? Nein, die Gedanken, Gefühle und Körper gibt es schon. Wir können daher weder sagen, dass der Buddha ein Körper, Gedanken, Worte, Gefühle und Handlungen *ist*, noch, dass er all das *nicht ist*. Buddhas manifestieren sich zweifellos, handeln auf bestimmte Weise und sind voller Weisheit, Segen und Mitgefühl, aber man kann weder behaupten, dass es sie gibt, noch, dass es sie nicht gibt. Und wenn dies für den Buddha gilt, der noch am Leben ist, wie sollen wir dann erst dahinterkommen, was passiert, wenn er stirbt?

Wir können das in uns selbst beobachten. Wer sind wir? Da wir noch nicht vollkommen erwacht sind, gibt es Einiges, was wir definitiv zu sein scheinen. Das, was wir scheinbar sind, wird uns im Sterbeprozess zu einer Quelle des Konflikts werden, weil es uns dann entrissen wird: unser Körper, unsere Stimmungen, unsere Gefühle, unsere Fähigkeit zu verstehen und zu denken, unser körperliches Wohlergehen. Das, was uns jetzt als Zufluchtsort dient, wird uns dann zu einer Quelle des Kummers werden. Durch das Aufgreifen entsteht das Werden, der Eindruck eines Selbst, das Gefühl, es zu verlieren und daran zu sterben, sowie Kummer, Leid, Trauer und Verzweiflung. Dennoch haben wir die Möglichkeit, so zu praktizieren, dass es zwar einen Körper gibt, aber kein Festhalten daran; es gibt Gefühle, aber wir greifen nicht nach ihnen.

Wir sind angesichts unserer Gefühle nicht gehemmt, eingebildet oder verzweifelt. Wir wissen, dass Gefühle nur Gefühle sind, Gedanken nur Gedanken. Dann können wir eine gewisse Leichtigkeit in ihnen erkennen. Es geht hier nicht darum, Körper, Gefühle oder Gedanken abzulehnen, sondern eine anspruchslose, zwangslose, angstfreie und enthaltsame Grundhaltung ihnen gegenüber zu entwickeln.

Wir praktizieren sowohl innerlich als auch äußerlich. Wir reagieren nicht blind auf die Körper, Stimmungen und Gefühle anderer. Wir können dem Sterben anderer mit Nicht-Anhaften begegnen. Statt den reflexartigen Reaktionen der Angst und Verzweiflung zu erliegen, bietet eine angemessene Reaktion in Form von Unterstützung, Ermutigung und Fürsorge weitaus mehr Nutzen. Wundersamerweise sind wir angesichts solcher kritischer Situationen offenbar viel eher in der Lage, diese Art der Resonanz in uns aufkommen zu lassen. Wenn keine unserer gewohnheitsmäßigen Antworten und Reaktionen mehr zu funktionieren scheint, beginnt sozusagen etwas in uns weise zu werden, so dass der Sterbeprozess sowohl für die sterbende Person als auch für die Menschen um sie herum zu einer zutiefst schönen Erfahrung werden kann. Der Sterbeprozess kann zu einer Erfahrung der Wahrheit werden, wenn er mit Achtsamkeit, Weisheit und Gewahrsein geschieht. Wir gelangen zu einer tieferen Erkenntnis des Lebens und seiner Bedeutung, dessen, was wir sind und nicht sind. Es wird zu einem freudigen Erlebnis. Man spricht dann manchmal vom „ins Leben Hineinsterben“.

Mit Menschen, die wir gut kennen, die wir sehr lieben, ist dies eine äußerst herausfordernde Erfahrung, denn im Allgemeinen bringt sie all unsere hoch entwickelten Wahrnehmungen, die wir ihnen gegenüber empfinden, voll zum Vorschein: wir wollen nicht, dass sie verletzt werden; wir wollen, dass sie glücklich sind; dass sie so und nicht anders sind; wir wollen sie hegen und pflegen und unterstützen – all jene Impulse in uns, die versuchen, dies als „eine Person“ zu sehen und zu erhalten. Daran ist an sich zwar nichts Schlimmes, aber es schränkt uns ein. Diese starke und natürliche emotionale Reaktion fesselt uns an die Dimension

des Kummers. Diejenigen unter uns, die ihre Lieben in Achtsamkeit und Gewahrsein verloren haben, können das bestätigen. Zu diesem Zeitpunkt scheint auch in uns selbst etwas zu sterben.

Als mein Vater starb, war das, als hätte man mir einen Zahn gezogen. Tatsächlich wurde mir zur ungefähr gleichen Zeit auch ein Zahn gezogen. Zähne sind einfach da. Du kaust jeden Tag auf ihnen herum und schrubbst sie. Wenn du dann einen verlierst, stellst du fest, dass die Zunge immer wieder das Loch erforscht, in dem er vorher steckte und dass sich das irgendwie seltsam anfühlt, wie ein empfindungsloser Hohlraum. Genauso war es beim Verlust meines Vaters, obwohl das natürlich eine tiefergehendere emotionale Erfahrung war als der Verlust eines Zahnes! Ich wusste nicht, wie sehr er Teil meines Lebens war, weil ich nicht bei ihm wohnte und eine andere Lebensweise hatte. Ich hatte die Erinnerungen an meinen Vater überall mit mir herumgetragen. Sie lebten in mir, aber als ich sie dann nicht mehr an einen lebenden Menschen festnageln konnte, spürte ich ein seltsames, taubes, leeres Gefühl. Genau darum geht es bei der Trauerarbeit. Es geht darum, sich dieses Raumes in sich bewusst zu werden. Damit einhergehend fühlte ich den Wunsch, richtig und vernünftig leben zu wollen, aber auch eine gewisse Verdrossenheit gegenüber dem Leben, eine allgemeine Interesselosigkeit. Es schien, als ob alles nur Teil eines unumgänglichen Gesamtgeschehens war. Irgendwann pegelte sich mein Gleichgewicht wieder ein. Der Tod hat nun mal diese ernüchternde Wirkung. Er hilft uns, nicht so rücksichtslos oder zwanghaft zu sein oder Dinge als selbstverständlich hinzunehmen.

Die Begleitung Sterbender, insbesondere derjenigen, die uns nahestehen und am Herzen liegen, ist eine Einladung dazu, unsere emotionalen Konflikte zu beleuchten und zu lösen. Eine der schmerzhaftesten, verwirrendsten Erfahrungen ist es, nicht helfen zu können, nichts gegen eine Situation tun zu können. Schließlich erkennen wir, dass das Einzige, was wir zu diesem Zeitpunkt tun können, ist, mit diesem Gefühl zu praktizieren, in der Gegenwart zu leben und unser Bestes zu tun. Es gibt keine Antwort auf den Tod und auch kein Entkommen. Alles ist vergänglich; seid achtsam, praktiziert gut. Praktiziert fleißig, nicht

etwa, weil es physiologischen Prozesse aufhalten soll, sondern weil es nichts anderes zu tun gibt. Wenn wir dem Tod, der Trauer, dem Klagen, dem Kummer und der Verzweiflung ein Ende setzen wollen, können wir das nur durch diese Praxis erreichen, für uns selbst und für andere.

IN DEN VEREINIGTEN STAATEN LEHREND, 1995



1992-2014

ALS ABT DES KLOSTERS CITTAVIVEKA

Die Brahmavihāras als Befreier des Herzens

DIESE REFLEXION WURDE AM 12. SEPTEMBER 1994

IM KLOSTER CITTAVIVEKA DARGEBOTEN.

Heute abend möchte ich euch mit meiner Rede motivieren, über die vier *brahmavihāras* nachzudenken, euch ihrer zu besinnen und sie zu ergründen – das sind also *mettā* (liebvolle Güte), *karuṇā* (Mitgefühl), *muditā* (Mitfreude oder Freude über die Güte anderer) und *upekkhā* (Gleichmut, Ausgeglichenheit).

Ich habe heute eine Sutta gelesen, in der einige Bhikkhus zu Buddhas Zeiten auf Almosenrunde unterwegs waren und – da sie etwas Zeit übrig hatten – die Anhänger anderer Sekten¹⁸ besuchten. Zu Buddhas Zeiten gab es viele verschiedene Arten von Lehrern und viele spirituelle Wanderer auch anderer Glaubensrichtungen. Die Anhänger, mit denen die Bhikkhus in dieser Sutta sprachen, meinten: „Der Asket Gotama lehrt die *brahmavihāras* und die lehren wir auch. Auch wir sagen, dass man liebevolle Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut ausstrahlen sollte, also sind unsere Lehren sehr ähnlich.“ Die Bhikkhus stimmten weder zu noch widersprachen sie, sondern kehrten nach ihrer Almosenrunde zum Buddha zurück und berichteten ihm, was diese Wanderasketen gesagt hatten. Der Buddha erwiderte, wenn sich Anhänger anderer Sekten so äußerten, sollten sie gefragt werden: „Wie wird die Befreiung des Herzens durch diese *brahmavihāras* gefördert? Was ist das Ziel einer solchen Kultivierung?“ Mit anderen Worten, welche Absicht steckt dahinter? Nützen wir die Lehre als Anlass zur Reflexion, als Werkzeug, das uns die Erforschung der Natur des praktizierenden Geistes ermöglicht? Weshalb kultivieren wir diese *brahmavihāras* und wie weitreichend sind sie? Welche persönlichen Auswirkungen haben sie? Was passiert mit

18. Saṃyutta Nikāya 46.54 – Ajahn Sucitto bezieht sich in dieser Dhamma-Reflexion immer wieder auf diese Sutta.

unserem Geist, wenn wir ihn auf diese Weise kultivieren? Das ist es, was die Lehre des Buddha von denen anderer Sekten unterscheidet.

Selbstverständlich sind wir uns alle einig, dass Werte wie liebevolle Güte und Mitgefühl gute Ansätze sind, doch um solche Ideen herum sind zahllose Konflikte entstanden, etwa um die rechte Art und Weise, mitfühlend zu sein oder darum, wie man Liebe und Frieden in die Welt bringen sollte. Es ist leicht, Dingen wie Liebe und Mitgefühl einen hohen Stellenwert beizumessen. Der Buddha erklärte, es sei einfach, über diese Werte nachzudenken und sie auf einer äußerlichen Ebene sogar zu praktizieren, aber der springende Punkt sei, wirklich zu verstehen, wie diese Praxis uns beeinflusst, wie sie uns verändert. Er betonte, diese vier edlen Verweilungen basieren auf Nichtanhaftung (*viveka*), Leidenschaftslosigkeit (*virāga*), Aufhören (*nirodha*) und völliger Selbstaufgabe (*vossagga*). Das ist ihr Ziel, das ist ihre Richtung, das ist ihr Ergebnis; das führen sie herbei.

Dies unterscheidet sich von der bloßen Aussage, die Praxis des Mitgefühls diene dem Wohl anderer Menschen und trage zum Bau von Krankenhäusern, Schulen etc. bei. Nicht etwa, dass daran etwas falsch wäre: Man kann aber Taten der Güte und des Mitgefühls – ob groß oder klein – auf eine Weise vollbringen, die nach außen hin zwar nützlich ist, sich allerdings innerlich vielleicht immer noch unverändert fühlen. Man fühlt sich weiterhin ängstlich, unruhig, traurig, frustriert, neidisch und völlig in den Höhen und Tiefen seiner Erfolge und Misserfolge verstrickt. Man kann Menschen begegnen, die infolge ihres Mitgefühls an Erschöpfungserscheinungen leiden. Nicht selten werden die Lehren der Liebe von einem unbändigen Gerechtigkeitssinn und einer Feindseligkeit gegenüber den Menschen oder Dingen untermauert, die man für nicht liebevoll hält: Man will das Böse eliminieren. Wir können im Inneren trotz dieser äußerst erhabenen Ideale ziemlich unerbittlich sein. Wir können trotz dieser erhabenen Ideale unglücklich und unsicher sein und andauernd zwischen emotionalen Höhen und Tiefen wechseln.

Ich kannte einen Pfarrer, der diesen Zwang verspürte, die ganze Zeit gütig und wohl­tätig zu sein. Er konnte sich niemals erlauben, etwas

anderes als gütig und wohl­tätig zu sein, also unterdrückte er einfach alle emotionalen Schwierigkeiten, die er in seinem Leben hatte und legte stets ein tapferes Lächeln auf. Er hielt es für falsch, sich um sich selbst zu kümmern. Obwohl er diese Übung der Liebe und des Mitgefühls für alle Wesen auf einer gewissen Ebene praktizierte, hat ihn das in Wirklichkeit beinahe umgebracht. Irgendwann kam er an einem Punkt, wo er so erschöpft und deprimiert darüber war, sich jedem gegenüber so liebevoll und mitfühlend verhalten zu müssen, dass er es nicht mehr schaffte. Also fragte er nach, ob er sich ein Jahr frei nehmen könne, doch die Kirche antwortete: „Nein. Das ist ein Zeichen mangelnden Gottesglaubens! Du bist dazu da, zu dienen, also mach dich wieder an die Arbeit und sei weiter liebevoll und mitfühlend.“

Irgendwann fing er an, durchzudrehen. Er stand mehr oder weniger am Rande eines Nervenzusammenbruchs, als er sich entschied, etwa achtzehn Monate hier in Chithurst zu verbringen – bei uns Buddhisten, die wir nicht unbedingt für unsere großartigen wohl­tätigen Verdienste bekannt sind. Er hatte einen Ort gefunden, wo er anfangen konnte, an sich selbst zu arbeiten. Schlussendlich trat er aus der Kirche aus. Dies soll keine Kritik am Christentum sein, sondern vielmehr heißen, dass es irdische und überirdische Wege gibt, diese Dinge zu praktizieren. Die irdischen Wege sind die Methoden, wie wir Dinge außerhalb von uns selbst beeinflussen können. Die überirdischen Wege sind die Methoden, mit denen wir sowohl nach außen als auch nach innen wirken. Die Lehren des Buddha beinhalten sowohl die irdischen als auch die überirdischen Aspekte – sie sind nicht lediglich Lehren des Weltlichen.

Diese Art der Kultivierung basiert auf Nichtanhaftung, Leidenschaftslosigkeit, Aufhören und Selbstaufgabe – Begriffe, die auf die Willenskraft unseres eigenen Geistes verweisen: unsere individuellen Antriebe und Motivationen. Wenn wir an etwas haften, fühlen wir uns genötigt, etwas zu unternehmen. Wenn wir uns davon lösen können, sind unsere Handlungen nicht mehr zwanghaft; sie sind keine verworrenen, angespannten Erfahrungen mehr, sondern wir erfahren ein Gefühl der

Freiheit. Wenn Leidenschaftslosigkeit eintritt, ist die Motivation oder Energie, die dem Wollen oder dem Willen entspringt, ebenfalls viel ausgeglichener. Dann heißt es nicht mehr: „Du musst dich beeilen, jenes erledigen und sicherstellen, dass es auch wirklich funktioniert.“ Es wird zu etwas Reinem; wir gehen viel entspannter und gleichmütiger vor. Wir sind nicht länger von dem Verlangen geplagt, etwas zu erreichen, erfolgreich zu sein oder die Dinge zum Laufen zu bringen, Recht zu haben, fair, gleichwertig oder besser zu sein. Wir können auch in unserem eigenen Leben so praktizieren, dass das Gefühl der Güte zu einem Wohlgefühl wird, das aus uns herausströmt, statt zu einem Zwang, um sicherzustellen, dass wir intelligent aussehen und alle begeistern.

Wenn das passiert, ist das Mitgefühl frei von Ängsten. Wenn sich Mitgefühl mit Gelassenheit paart, wird es reiner; es wird dann zu einer fürsorglichen Anteilnahme, einem Gefühl der Verbundenheit mit anderen Wesen. Wir sind bereit zuzuhören, wir sind bereit, die Standpunkte anderer Menschen zu begreifen, wir sind bereit, die Not, das Leid oder die Situationen, in denen sich andere Menschen befinden, mit ihnen zu teilen und sie anzunehmen. Mitgefühl schlägt fehl, wenn es mit Ängsten belastet ist. Angst ist, wenn du nicht willst, dass Menschen leiden, also willst du etwas dagegen tun, weil du dieses Gefühl in deinem eigenen Bewusstsein nicht aushalten kannst. Damit Leidenschaftslosigkeit aufkommt, musst du bereit sein, dich der Tatsache zu öffnen, dass das Leben unbefriedigend ist – Menschen genauso wie Situationen. Die Schwingung des Schmerzgefühls, das die Welt in dir auslöst, kann in deinem eigenen Herzen gestillt werden, anstatt sie nur in dich selbst hineinzusaugen. Wir brauchen keine Panikreaktionen oder verzweifelte, frustrierten Gefühle zu entwickeln, um eine Trendwende herbeizuführen. Wenn Mitgefühl und Leidenschaftslosigkeit vorhanden sind, wird auch eine angemessene Handlung aufkommen, aber das ist dann viel ganzheitlicher als das bloße „*ich kümmerge mich drum*“. Du musst gewillt sein, deinen Geist (sowohl den Verstand als auch die Gefühle) für eine Situation zu öffnen, ihn zu nutzen und zu beobachten, was auftaucht, zu schauen, was du anbieten könntest. Das ist etwas anderes als Angst haben, nicht wahr?

Das Aufhören oder *nirodha* ist eine Art Fortsetzung dieses Prozesses. Es schließt Sich-Ausruhen mit ein. Ich glaube, „Aufhören“ klingt für viele Menschen beängstigend; wenn wir es allerdings als Ruhe oder Stille verstehen, erkennen wir diese logische Abfolge von Nichtanhaftung, Leidenschaftslosigkeit und dann den ruhenden, stillen und friedlichen Geist. Auch hier kommt es auf die Willensqualität an. Wenn in unseren Köpfen viel vor sich geht, kann der Geist nicht zur Ruhe kommen. Wenn es da etwas gibt, mit dem wir uns identifizieren, ist der Geist unruhig. Wir identifizieren uns mit Aktivitäten, um sicherzugehen, dass sie richtig sind; wir tragen sie mit uns herum. Wir identifizieren uns mit Menschen. Wenn wir unseren Geist beobachten, können wir die Menschen sehen, um die wir uns sorgen oder denen wir meinen, aushelfen zu müssen, oder unsere eigenen Probleme, die uns beschäftigen, und wir sehen, dass der Geist nicht zur Ruhe kommt. Selbst wenn er mal nicht kontinuierlich denkt, befindet er sich immer noch in einem leicht angespannten Zustand. Er fühlt sich nicht wohl; er ist verkrampft.

Die Selbstaufgabe oder das vollständige Loslassen geht einen Schritt weiter als Stille und Ruhe. Während ihr versucht, die Stille zu kultivieren, fragt euch: Könnt ihr darüber hinaus gehen? Vielleicht findet jeder zu seinen eigenen Definitionen oder Überlegungen. Für mich bedeutet es die Freiheit, etwas zu tun, wenn es Zeit ist, etwas zu tun, und stillzuhalten, wenn es Zeit ist, stillzuhalten. Gefühle kommen und gehen; es geht nicht darum, den Geist immer nur in einem vollkommen stillen und ruhigen Zustand bewahren zu wollen. Es fühlt sich eher so an, als würdest du ihn einfach so sein lassen, wie er ist. Manchmal gibt es Momente, in denen du eine emotionale Reaktion auf bestimmte Dinge verspürst, und dann wieder gibt es Momente, in denen der Geist denkt und aktiv ist, weil das die geeignete Reaktion auf eine bestimmte Situation ist. Es hängt immer vom jeweiligen Anliegen ab; es hängt eher davon ab, was angemessen ist, als dass es sich um eine Unentschlossenheit handeln würde, um ein inneres Schwären, ein Festhalten oder Anhäufen von Ich-Erfahrungen. Mit der persönlichen Geschichte, dem persönlichen Sinn und Zweck ist dann Schluss. Wenn also nichts da ist, dann ist eben nichts da, und wenn etwas da ist, dann ist es da, und sowohl etwas als auch nichts sind gleichermaßen in Ordnung.

Wenn ich hier über diese Themen spreche, geschieht es in dem Versuch, auf diese Weise einen inneren Raum für Nachforschungen zu eröffnen. Ich will nicht behaupten, dass ich selbst ständig in einem derartigen Zustand verweilen würde; es ist eher etwas, wonach ich strebe. Ich finde es hilfreich, mir diese Definitionen ins Bewusstsein zu rücken, um zu sehen, woran ich festhalte, wo ich gefangen bin und wie sich die Schwingungen meiner Gemütslagen anfühlen. Normalerweise wird die Schwingung feiner und feiner, bis nur noch ein angespanntes, grimmiges Gefühl zurückbleibt, ein Gefühl des Anhaftens an Dingen oder ein Gefühl, etwas tun zu müssen. Und das ist immer noch keine Stille, stimmt's? In den Momenten, in denen der Geist dann vollkommen stillsteht, herrscht vielleicht das Gefühl, diesen Zustand bewahren und nicht aufgeben zu wollen. Wir wollen an der Stille festhalten und uns nicht mit der Materie abgeben müssen. Das sind einige Möglichkeiten, über unsere Anhaftungen – die feineren und die gröberen – zu reflektieren, sie wahrzunehmen und ihr Zustandekommen zu ergründen. Wenn wir sie anerkennen und uns ihrer voll und ganz gewahr werden, stärken wir dadurch die Zuversicht und Konzentration unserer Aufmerksamkeit, mit der es uns gelingen kann, diese Dinge zu entspannen. Selbstverständlich beruhen auch unsere Einsichten und Übungen wie *ānāpānasati* u. ä. auf diesen Faktoren von *viveka*, *virāga*, *nirodha* und *vossagga*. Sie werden immer wieder auftauchen, doch in dieser speziellen Reflexion können wir sie auf die vier *brahmavihāras* anwenden.

Mettā ist nicht etwas, was wir tun, sondern eine besondere Gemütslage, in der sich ein Teil der Hektik, Anspannung und Dynamik des Geistes entspannt oder zumindest ausgeglichener wird. Sie ist geprägt von der Qualität des Wohlbefindens – wir verweilen in einem Zustand des Wohlgefühls. Der Buddha vertrat tatsächlich die Überzeugung, dass wir sie zu einer Qualität entwickeln können, die er „im Schönen verweilen“ nannte, denn sie erlöst den Geist von Stress, Selbstkritik und Selbsthass. Wie können wir im Wohlgefühl verweilen, statt nur danach zu trachten, zu anderen Menschen nett zu sein? Rührt deine Liebeshwürdigkeit anderen gegenüber von einem Gefühl der Angst? Versuchst du immer, Menschen zu beruhigen oder sie für dich zu gewinnen, weil du selbst eher

nervös und schüchtern bist? Manche Menschen halten *mettā* für eine Art Werbekampagne: „Ich glaube an die Liebe, die Kraft der Liebe“ und sie drängen sich jedem damit auf, ob du es willst oder nicht. Das fühlt sich mitunter recht aggressiv an.

Wenn ihr jemals einem Evangelisten in die Quere gekommen seid, der versucht hat, euch mit seiner Liebe zu erschlagen, ist euch das vermutlich als ziemlich schaurige Erfahrung in Erinnerung geblieben. Häufig entspringt ihre Leidenschaft einem gewaltigen Egoismus und dem Bedürfnis, dich in ihren Bann zu ziehen. Gelegentlich erkennst du das auch auf einer subtilen Ebene. Du gibst „Liebe“, um dafür gutes Feedback zu bekommen. Du steckst die Leute an und erfährst im Kontakt mit ihnen dieses Hochgefühl; es ist eine Methode, Macht über andere an sich zu reißen und ihre Gefühle zu überwältigen. Wir sind alle von der Idee der Liebe angetan und offen dafür, aber sie kann beinahe in emotionale Tyrannei ausarten, wo du Menschen manipulierst: du gewinnst sie mit deiner augenscheinlichen Liebe und erlangst die Kontrolle über sie. Das kann man zweifellos bei verschiedenen spirituellen Lehren und Lehrern beobachten. Menschen können in so etwas durchaus selbst versinken, ohne sich um ihr eigenes Wohl kümmern zu können. Sie neigen dazu, im Gefühl des Verlangens gefangen zu bleiben, ständig mit der Quelle dieser Liebe in Kontakt sein zu müssen oder alle anderen damit anzustecken, oder sie müssen sie ständig aus sich herauspumpen oder ihre affektive Energie spüren.

Mettā im Sinne des Buddha beruht auf Nichtanhaftung, Leidenschaftslosigkeit, Aufhören und Selbstaufgabe. Es hat eine Qualität der Leichtigkeit, des Wohlbefindens, des Entspanntseins, und selbst, wenn das alles ist, was wir tun können, kultivieren wir immer noch *mettā*. Laut der Erkenntnis des Buddha haben wir es nicht mehr mit Menschen und Dingen zu tun, sondern mit Kamma, mit Energien. Wo stehst du gerade? Lebst du mit anderen Menschen zusammen oder eher mit deinen eigenen Zweifeln und Sorgen? Mit wem auch immer du lebst, ob es deine eigenen Stimmungen, geistige Düsterteit, Sorgen oder Frustrationen sind, dann ist das genau die Welt, in der du *mettā* praktizierst. Das heißt nicht, dass du *mettā* gegenüber

anderen Menschen nicht praktizierst, sondern dass du dich selbst dabei nicht ignorierst. Du praktizierst mit dem, was sich im Bewusstsein manifestiert. Insofern kann *mettā* nach außen hin manchmal recht unspektakulär wirken.

Karuṇā bedeutet das völlige Fehlen von Gewalt, Bosheit und allem, was dazu gehört. Gewalt hört sich hart an, aber wir können in unseren Handlungen, Äußerungen und Denkweisen durchaus abweisende, ablehnende oder harte und vorschnelle Züge bemerken: „Schneide ihnen das Wort ab“, „So ist es nun mal“, „Halt die Klappe“, „Paß auf Deinen Geist auf“, „Lass los“ etc. Wir können dabei sogar eine recht gute buddhistische Terminologie benutzen, nur ändert das nichts an der tatsächlichen Haltung des Herzens, die ablehnend und abweisend ist, die kein Mitgefühl besitzt. Ich kann das in mir selbst beobachten; der Geist kann derartige Züge annehmen. Er wird nicht stets von Mitgefühl angetrieben, weil er oft andere Menschen gar nicht so zu sehen vermag, wie sie wirklich sind. Er sieht die anderen durch die Brille seiner eigenen Ziele, Gedanken oder Gefühle; er ist nicht offen dafür zu verstehen, woher jemand kommt. Er sieht die Dinge aus der Perspektive des „Ich will, dass dies geschieht oder das nicht geschieht, oder dass das so ist“. Der Geist kann seine eigenen Ziele und Haltungen haben und wenn ihm dann etwas nicht passt, kommen ihm Gedanken wie: „Also gut, dann halt hier mal die Klappe und mach da mal halblang und lass uns stattdessen das hier tun.“ Wir haben es mit einer abweisenden und brutalen Haltung zu tun, wogegen Mitgefühl vor dieser hartherzigen Geste, dieser extremen, Entweder-Oder-Selbstgerechtigkeit – uns selbst und anderen gegenüber – zurückschreckt.

Wir neigen dazu, Mitgefühl als eine Beziehung zu jemand anderem zu verstehen, aber hier kann sich Mitgefühl auch in Bezug auf Dinge äußern, die wir als *anders als* das erachten, was wir anstreben oder an dem wir interessiert sind, oder die *anders als* das spezielle Spiel sind, das wir gerade spielen. Dieser Aspekt ist besonders wichtig, denn er bringt ein hohes Maß an Flexibilität mit sich: Wir sind in der Lage, plötzlich aus unserem eigenen Film auszusteigen, unsere eigenen Werte fallenzulassen oder

zumindest darüber hinauszublicken. An dieser Willensqualität arbeiten wir. Der Wille erschafft ein Aufmerksamkeitsfeld und operiert innerhalb dieser Dimension. Wenn wir uns mit unserer eigenen Welt beschäftigen, ist das der Bereich, in dem sich unsere Aufmerksamkeit bewegt: unsere persönlichen Ziele, Perspektiven, Werte etc. Das hat für mich eine reale Bedeutung, deshalb ist es mein Ziel, es zu erreichen und dabei etwas Gutes zu tun. Ich bemühe mich, weder gemein noch geizig zu sein. Ich bemühe mich, in der Welt, die ich wahrnehme, mein Bestes zu geben. Da ist also der Wille: mein Bemühen; und meine Aufmerksamkeit: meine Welt.

Du kannst dir ganz sicher sein, etwas Gutes zu tun, wirklich dein Bestes zu geben, ohne zu erkennen, dass du das nur in deiner eigenen Welt tust. Vielleicht ist diese Welt, dieses Aufmerksamkeitsfeld etwas sehr Subjektives, Begrenztes oder leicht Verblendetes. Zweifellos gilt: Je stärker unser Wille oder unser Richtungssinn ist, desto fokussierter, schärfer und restriktiver wird unsere Aufmerksamkeit. So können wir Dinge, die wir besonders mögen oder hassen, in unglaublich feinen Details sehen, weil der Wille, sie zu besitzen oder loszuwerden, sehr stark ist. Dieser Wille lässt die Aufmerksamkeit hochgradig scharf werden, während die Dinge, die uns gleichgültig sind, etwas verschwommen erscheinen. Das stört uns auch nicht wirklich. Wenn du zum Beispiel auf Gärten stehst, werden dir bei deinem Besuch in Chithurst die Rhododendren, der Bärenklau und die Sternmiere bestimmt auffallen und Freude bereiten. Möglicherweise wirst du allerdings die Ziegeln oder Steine ganz und gar übersehen.

Neulich unterhielt ich mich mit einem unserer Freunde über den Bau unserer Werkstatt und er lobte die großartigen Vorzüge handgefertigter Ziegelsteine. Anstatt in einen Ofen geschoben zu werden, werden sie ein paar Tage in der Sonne ausgelegt und dann vorsichtig gebacken. Er meinte, es sei sehr wichtig, die Werkstatt aus diesen handgefertigten Ziegelsteinen zu bauen. Ich antwortete: „Ja ... aber das liegt daran, dass du ein Baumeister bist. Die meisten Leute würden die Ziegelsteine nicht einmal sehen. Sie würden nur die Form des Gebäudes oder die Hecke drumherum sehen und wenn sie arbeiten würden vermutlich nicht

einmal das. Sie würden einfach durch die Tür gehen und mit ihrer Arbeit weitermachen.“ Er sah etwas verärgert aus. Wenn er ein Haus betritt, sieht er nicht die Vorhänge, nicht den Garten, er sieht wahrscheinlich nicht einmal die Menschen darin; er sieht nur die Ziegelsteine! Wenn ihr ihn zu Hause besuchen würdet, könntet ihr in seinem Wohnzimmer ein herrliches Mauerwerk bewundern.

Auf diese Weise arbeiten Wille (Kamma) und Aufmerksamkeit zusammen. Sobald wir das zu realisieren beginnen und uns immer wieder daran erinnern, erkennen wir, wie subjektiv alles ist. Die Qualität des Mitgefühls bringt eine Weichheit in unsere Welt und wenn wir das kultivieren, so der Buddha, ist der Geist plötzlich nicht mehr so eng. Er ist unendlich, er ist nicht endlich. Es lässt sich weder durch eine bestimmte Erfahrung noch durch eine bestimmte Tätigkeit definieren. Wenn wir Mitgefühl vollständig kultivieren, erreichen wir das, was hochtrabend als „die Sphäre des unendlichen Raumes“ bezeichnet wird. Wenn ihr solche Worte hört, denkt ihr vielleicht: „Wow! Was ist denn das? Andromeda? Die Sterne? Etwas ganz Riesiges irgendwo da draußen?“ Ich verstehe es als den Raum im Geist. Wann ist der Geist weiträumig? Vielleicht ist unser Geist gar nicht weiträumig. Können wir nachvollziehen, wie er von unserer eigenen Welt eingegrenzt wird? Wenn wir beginnen, die Welten und Blickwinkel anderer Menschen wahrzunehmen, stürzen plötzlich die Wände ein und wir werden viel freier; der Geist hat viel mehr Platz.

Muditā lässt sich nur schwer übersetzen. Es gibt keine einfache englische Übersetzung dafür, weil das in unserer Sprache eine derart ungewöhnliche Bezeichnung ist, also sagen wir so etwas wie „Mitfreude“, „altruistische Freude“ oder „Wertschätzung der Güte anderer“. Das klingt alles ziemlich holprig. Ich verstehe es am liebsten als die Kultivierung der Qualität der Wertschätzung. Wertschätzung bedeutet, dass wir etwas genießen, dass wir uns freuen, dass wir dieses Gefühl von „Oh, ist das schön, ist das angenehm“ spüren. Doch diese Art der Wertschätzung will nicht klammern oder etwas besitzen. Wir schätzen alles und lassen es dabei bewenden. Wir schätzen die Dinge in ihrem eigenen So-Sein.

Wir schätzen sie so, wie sie sind. Der Geist wird von ihnen beflügelt. Das ist vermutlich etwas ganz Seltenes für die meisten von uns. Wenn der Geist verschlossen ist, schätzen wir nicht einmal unsere eigene Güte, geschweige denn die der anderen, so sehr sind wir nur damit beschäftigt, irgendwelche Ziele und Absichten zu verfolgen.

Muditā ist von großer Bedeutung und wird in Bezug auf die Kultivierung und Verfeinerung des Herzens sogar eine Stufe höher als das Mitgefühl eingestuft. Wir neigen dazu, Mitgefühl als wichtiger zu betrachten, weil wir mit Mitgefühl Dinge erledigen, den Kranken, Armen und Hungernden helfen, was auch wichtig ist. Verglichen damit kann die Wertschätzung von Blumen oder einer guten Tat eher anmuten wie „Schön, aber na und? Das hilft doch gar nichts. Mit *muditā* kannst du nichts erreichen, mit Mitgefühl dagegen bekommst du Dinge getan, das ist wichtiger.“ Die Tugend, die bei den meisten von uns im Leben vermutlich am höchsten steht, ist *das Tun*.

Im Buddha-Dhamma gibt es etwas Höheres als das Tun. Das heißt nicht, die Welt der Aktivität, des Wirkens und der Leistung niederzumachen, sondern besagt vielmehr, dass es, was die Bewegungen des Herzens anbelangt, tatsächlich etwas Höheres gibt, in dem wir verweilen können. Beim Mitgefühl, selbst wenn wir uns der Welt der anderen gegenüber öffnen und sie mit einbeziehen, haben wir immer noch das Gefühl, „Ich öffne mich dafür und jetzt will ich dir helfen.“ Wir fühlen uns dabei sehr stark in unserer Rolle als „der Andere“ definiert – selbst wenn wir einfühlsam sind: „Ich bin anders als du und mir geht es gut. Ich höre mir Deine Probleme an oder beschäftige mich mit Deinem Leid und öffne mich dafür.“ *Muditā* ist viel selbstloser; es ist vielmehr das Gefühl, von Güte getragen zu werden. Wenn wir die Güte wertschätzen, fühlen wir uns von ihr beflügelt. Wir müssen nichts mehr tun. In gewisser Weise wirkt etwas auf uns ein bzw. wir werden von etwas beeinflusst, weshalb das Ich-Gefühl viel leiser ist.

Das Leben eines Almosenempfängers ist mit Sicherheit dazu geeignet, unsere Chancen zu verbessern, *muditā* zu erleben, denn wir erfahren so viel Unterstützung und Gutherzigkeit, dass es wesentlich einfacher ist, die Güte anderer wahrzunehmen und darin zu verweilen. Wir haben ihr

im Grunde genommen unser ganzes Leben zu verdanken; wir sind ständig von der Großzügigkeit anderer abhängig. Wir leben an einem Ort, wo die Menschen hinkommen, um ihre Güte zum Ausdruck zu bringen. Hier sind die Menschen wahrscheinlich am diszipliniertesten, großzügigsten und wohlwollendsten. Hier bringen sie ihr Bestes zum Vorschein, so dass wir die wunderbare Gelegenheit haben, die Güte um uns herum zu erleben und uns davon beflügeln zu lassen ... Nur tun wir das natürlich nicht! Viele von uns stecken so tief in unserem eigenen Kram fest, dass wir sie nicht richtig wahrnehmen, aber sie ist auf jeden Fall da. *Muditā* ist subtil, weil wir in gewisser Weise nichts tun, gleichzeitig ist sie jedoch höher angesiedelt als das Mitgefühl, weil das Gefühl der Ichbezogenheit nicht mehr fixiert ist. Wenn wir Mitgefühl empfinden, haben wir das Gefühl, „Ich stehe mit dir in Verbindung“. Wenn wir *muditā* empfinden, fühlen wir uns als Teil der Güte um uns herum und werden von ihr getragen, wie von einem Meer der Güte.

Die Eigenschaften dieser beiden *brahmavihāras* lassen die Erkenntnis der Einheit aufkommen: der Einheit aller Wesen im Hinblick auf ihr gemeinsames Merkmal von *dukkha*, des Leidens, sowie ihrer Einheit im Hinblick auf ihre gemeinsamen Charakteristika der Aspiration und Güte. Überlegt mal, welche dieser Eigenschaften euch am ehesten voranbringt. Was hilft dir weiter? Es ist offensichtlich *muditā*, was dir dieses tiefe, starke Gefühl der Zuversicht, des Glücks und des Wohlbefindens vermittelt. Wenn wir sagen, sie sei höher angesiedelt, meinen wir damit nicht, dass sie zu mehr Einsicht führt. „Höher“ bedeutet nicht einen Zustand der Vollkommenheit, sie hat nur eine feinere, weichere, ruhigere, sanftere Ausstrahlung als das Mitgefühl. *Muditā* ist also etwas, das wir erkennen und kultivieren sollten.

Die Abwesenheit von *muditā* zeichnet sich durch eine Qualität namens *arati* aus, die manchmal als Langeweile oder Abneigung übersetzt wird, aber eigentlich so etwas wie Groll, Böswilligkeit oder Selbstmitleid bedeutet – ein andauerndes Gefühl der Überdrüssigkeit. Es ist eher ein verdrießlicher Groll als Hass. Wir fühlen uns ausgenutzt: „Niemand hilft mir ... Nie darf

ich mich ausruhen ... Keiner ist auf meiner Seite ... Allen anderen geht es gut, nur mir nicht ... Niemand kümmert sich um mich ... Ich muss so viel tun ...“. Wenn wir uns in einem derartigen Zustand befinden, können wir unmöglich *muditā* erleben, dieses Gefühl, dass uns das Herz aufgeht angesichts der Bäume, der Luft, der Elemente, der Nahrung, des Sonnenlichts und der guten Taten anderer Menschen – oder zumindest ihrer aversionsfreien Taten: Keiner verprügelt uns oder peitscht uns aus.

Die *brahmavihāras* sind Reflexionen. Wir kultivieren einen Geist, der die Dinge, die wir in unseren Herzen herumtragen, auf den Kopf stellt, über sie nachdenkt, sie evaluiert und aufräumt. Diese Praktiken können wir mit den Eigenschaften der kontinuierlichen Gedankenfassung und des reflektierenden Nachforschens betreiben, und zwar so lange, bis wir an den Punkt gelangen, an dem das unnötig wird: wenn der Geist auch ohne kontinuierlichen und reflektierenden Gedanken praktizieren kann.

Die vierte *brahmavihāra* ist *upekkhā* (Gleichmut) und ihr Kennzeichen das Gefühl, sich nach nichts zu sehnen oder nichts zu verlangen. Das Verlangen nach Dingen ist mehr als nur essen zu wollen oder etwas Einfaches und Sinnliches zu erleben. Es gibt auch das Verlangen nach Bewunderung, Ruhm, Respekt, Erfolg, Einfluss, Positionen, Freundschaft und Intelligenz. Ihr seht, wie tiefgreifend das ist. Wenn wir das kontemplieren, erkennen wir mitunter auf recht schmerzhaft Weise, wie viel uns diese Dinge bedeuten: gemocht zu werden, bekannt zu sein, geschätzt zu werden, zu funktionieren, etwas zu erreichen, intelligent zu sein, gut auszusehen ... Gleichmut ist also etwas besonders Wertvolles und setzt eine große Portion Demut voraus. Ajahn Sumedho pflegte zu sagen, Gleichmut sei eine Art Demut. Wir brauchen weiter nichts: „Es ist in Ordnung, wenn niemand über mich spricht. Es ist in Ordnung, wenn mich niemand bemerkt. Es ist in Ordnung, wenn ich nicht die richtigen Antworten weiß. Es ist in Ordnung, wenn jemand anderes alle Aufmerksamkeit auf sich zieht ...“. Die wenigsten von uns können eine solche Haltung wirklich nachvollziehen.

Wie gelingt uns das? Durch das Erkennen der leeren Natur der Dinge, nicht nur der physischen Dinge, sondern auch dieser Objekte in unserem

Geist, dieser mentalen Gestaltungen, dieser *dhammas* des Lobes, der Selbstpositionierung usw. Wir erkennen ihre Leerheit an. Sie sind so etwas wie eine Geste des Geistes; sie besitzen keinerlei konkrete Substanz. Es kann eine Weile dauern, bis wir den Mut aufbringen, diese Dinge, die uns lieb und teuer sind, mit unvoreingenommener Aufmerksamkeit unter die Lupe zu nehmen.

Ich zum Beispiel habe in mir selbst den Drang festgestellt, immer ein gutes Beispiel zu sein, zu versuchen, ein gutes Leben zu führen – auch wenn ich das nicht bewusst denke. Ihr werdet mich womöglich für gar kein so vorbildliches Beispiel halten, weil das natürlich etwas Subjektives ist. Obwohl ich mich nicht extrem intensiv mit diesem Thema beschäftigt habe, möchte ich dennoch nicht dumm dastehen, ich möchte nicht, dass man auf mich herabblickt. Ich möchte das Gefühl haben, jemand zu sein, der von anderen gemocht wird oder von dem sie inspiriert werden – es ist der Wunsch, etwas wert zu sein. Wenn wir aber aufgrund dieses Verlangens auf niederträchtige oder egoistische Art handeln, so ist unser Geist nicht frei oder glücklich. Wir werden von dem Drang angetrieben, immer der Beste zu sein. Du magst vielleicht die Person sein, die am wenigsten isst, am wenigsten schläft, am wenigsten redet, am härtesten arbeitet oder am längsten sitzt, doch Gleichmut bedeutet Demut. Mit Gleichmut bist du vielleicht immer noch die Person, die am wenigsten schläft und isst, doch das spielt dann alles keine Rolle mehr; es ist einfach so, wie es ist.

Ein gleichmütiger Geist ist frei von derartigen Anhaftungen. Er sieht, dass es in Wirklichkeit nichts gibt, nur ungelöste Willensimpulse, die Dinge erschaffen, von denen wir glauben, dass wir sie haben und sein müssen. Der Buddha erklärte, dass man durch die gründliche Kultivierung dieser Qualität zur Erfahrung des „Nichts“ oder des Nichtvorhandenseins gelangt. Dinge sind eher gedacht als real. Wenn es nichts bzw. keine Dinge gibt, was passiert dann mit unserem Willen? Was passiert mit unserem Verlangen? Was passiert mit unserer Lebensausrichtung, wenn es nichts zu erreichen und nichts zu meiden gibt, nichts zu werden oder zu vernichten? Dann herrscht ein tiefer Frieden, der nicht als „Ich bin der friedlichste Mensch“

empfunden wird, sondern der ein teilbarer Frieden ist. Wir können dann alles durch unseren Frieden hindurchziehen lassen. Wir können Menschen und Gegenstände durch unseren Frieden hindurchziehen lassen, weil wir wissen, dass da nichts ist – nichts, was wir stören könnten oder was uns stören könnte, nichts, woran wir festhalten müssten. Dies ist das Verweilen im voll kultivierten *upekkhā*.

Eine der Ursachen, die in der Praxis zu *upekkhā* führen, ist Geduld. Seid bereit zu warten, kultiviert die Geduld. Seid euch der Momente bewusst, in denen sich euer Geist auf ein Ziel zubewegen will: „Los, weitermachen! Ich will hier nicht nur sinnlos rumlungern!“ und dann seid bereit, auch das fallenzulassen, zu warten und nichts zu sein. Das Klosterleben ist dafür zweifellos wie geschaffen! Der springende Punkt ist, bewusst zu warten, statt sich lediglich zurückhalten, sonst wird man nur frustriert und misstrauisch. Wieso tun wir das? Nicht etwa, weil uns irgendjemand anderes sagt, wir müssten warten. Wir warten darauf, uns selbst zu verstehen. Wir werden uns der Bewegung in unserem Herzen bewusst, dem Aufwallen des Willens, des Verlangens, etwas zu tun, zu werden, festzuhalten, zu haben, abzulehnen ... und das alles mit einem Höchstmaß an zeitlosem Warten und Geduld mit uns selbst, der Welt, den anderen und allen Gefühlen, die wir empfinden. Auf diese Weise gelangen wir an diesen Ort der Demut. Wir erkennen all dieses „Ich kann das nicht tun ... Ich kann nichts erreichen ... Ich bin unbedeutend ... Ich bin in keiner guten Verfassung ...“ und jenseits all dessen herrscht Gleichmut und Selbstlosigkeit.

Diese Geistesqualitäten können wir ein Leben lang kultivieren. Auch wenn wir sie in einem einstündigen Vortrag ansprechen können, bedeutet das nicht, dass sie so einfach zu erreichen wären. Doch wenn wir zumindest verstanden haben, wo sie sich ereignen, was sie bedeuten, woher sie kommen und was ihr Ziel ist, dann können wir unseren Geist einfühlsam zu diesen Übungen hinlenken. So hat es uns der Buddha gelehrt.

Die höchste Form des Gebens

DIESE REFLEXION WURDE AM 6. SEPTEMBER 1997
IM KLOSTER CITTAVIVEKA DARGEBOTEN.

Die Eigenschaft des Gebens und der Großzügigkeit ist seit jeher ein leicht erkennbares Zeichen menschlicher Güte. Sie wird in allen Religionen und Bevölkerungsschichten gleichermaßen anerkannt – jede Art wohlthätigen Handelns ist begrüßenswert. Im Buddhismus wird die Großzügigkeit gewürdigt, verstanden, geehrt und bildet eine Grundlage der Dhamma-Praxis. Wir können Großzügigkeit auf unterschiedliche Weise betrachten. Es ist gut, uns damit vertraut zu machen. Der Buddhismus neigt dazu, alles sehr gründlich zu erforschen, besonders im Hinblick auf unseren eigenen Geist.

Wenn es um unsere Großzügigkeit geht, können wir sowohl die konkreten materiellen Dinge betrachten, die wir geben, als auch die Menschen oder Organisationen, denen wir etwas geben – die wir für würdig, wertvoll oder bedürftig halten. Den Armen oder Notleidenden geben wir alles, was wir können, sei es in Form von Geld, Nahrung oder Bedarfsartikeln. Das sind die äußeren Anzeichen des Gebens, aber sie hängen auch mit bestimmten inneren Zeichen zusammen, wie zum Beispiel dem Gefühl, dass es sich lohnt, etwas zu geben. Du verstehst: „Hier lohnt es sich, zu geben“ oder auch: „Diese Person ist des Gebens würdig oder bedürftig.“ Daraufhin verstehst du zuinnerst: „Ich besitze etwas Brauchbares, das ich weitergeben kann. Ich kann das tun.“ Nachdem du geholfen hast, spürst du innerlich: „Das ist gut. Das Ergebnis meines Gebens hinterlässt ein gutes Gefühl in meinem Geist.“ Wir betrachten das Geben in seiner Ganzheit. Wir können spüren, dass das Schenken dieses bestimmten Gegenstands an diese Person ihnen etwas Gutes tut und dass das auch der Grund ist, weshalb wir es tun; gleichzeitig erkennen wir auch, dass uns die Unterstützung eines anderen Menschen ein gutes Gefühl gibt. Es kommt also sowohl uns selbst als auch den anderen zugute.

Gewiss liegt der Schwerpunkt im Buddhismus auf dem Erforschen und Verstehen unserer mentalen Vorgänge, wodurch uns Einsichten zuteil werden können, die wir sonst vielleicht nicht hätten. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf: „Sie braucht dies, er braucht das. Ich habe dies hier. Ich kann das tun“, und wir schätzen das Geben auf dieser Ebene. Doch nach dem Verständnis des Buddha lernen wir auch, es auch bezüglich der Vorgänge in unserem eigenen Bewusstsein zu schätzen. Das tiefe Ergründen führt zu einem deutlich größeren Geschick und Gespür für das Geben, da wir anfangen zu verstehen, was im Inneren vor sich geht. Wir erkennen die Vorteile des Gebens, seine weitreichenden Folgen. Wir beginnen zu begreifen, dass diese Geste keineswegs durch materielle Vorgaben oder dergleichen eingeschränkt sein muss.

Wenn wir uns in einer Situation befinden, in der wir nicht in der Lage sind zu geben, fühlen wir uns vermutlich traurig und hilflos. Wenn ich Menschen in Not sehe und ihnen nichts zu bieten habe, wenn ich offen für diese Erfahrung bin, fühle ich mich natürlich traurig oder eingeschränkt. In solchen Situationen neigen wir dazu, wegzusehen und zu denken: „Ach, es ist einfach so. Ich kann ihnen nicht helfen. Das tut mir leid.“ Es ist ein unangenehmes Gefühl. Wir fühlen uns begrenzt, macht- und freudlos.

Wenn wir dagegen etwas geben können, spüren wir Empathie und Freude in uns aufkommen und fühlen uns gleichzeitig frei von allen Beschränkungen, weil wir jemanden erreicht haben. Es entsteht das Gefühl des unmittelbaren Erreichens und Fließens mit dieser Person und genau das ist das Schöne daran: das Gefühl des Liebens und des Teilens. In diesem Augenblick ist unser Ich-Gefühl nicht mehr so verkrampft, abwehrend, kleinlich und introvertiert. Es ist erhabener geworden und fühlt sich gut an; das genießen wir.

In buddhistischen Ländern wird Großzügigkeit nicht als gesellschaftliche Pflicht angesehen, sondern vielmehr als ein Vergnügen. In Thailand gibt es eine Zeremonie namens *Tort Pha Pa*. Das bedeutet „Darbringen eines Tuchs“. Ursprünglich stammt diese Zeremonie aus der Zeit des Buddha. Damals waren die Mönche und Nonnen ständig auf Wanderschaft. Die

Menschen gaben ihnen zwar Almosennahrung, aber sie durften sich nur einmal im Jahr lange genug an einem Ort aufhalten, dass man ihnen auch viele Roben und andere Dinge schenken konnte. So gab es auch nur eine einzige Tuchdarbietungs-Zeremonie am Ende der Vassa, die den freigebigen Thais allerdings nicht ausreichte. Daher erfanden sie diese Zeremonien namens *Tort Pha Pa*, die so etwas wie Almosen-Zeremonien sind. Wir hier im Westen finden das schon sehr erstaunlich, weil wir miterleben, wie Menschen den ganzen Weg aus Thailand ins Kloster zur Zeremonie anreisen. Sie geben einem viele Sachen und reisen dann wieder ab – das war ihr Ausflug! Sie haben Windsor Castle, Madame Tussaud's, Harrods und Chithurst besucht und sind dann wieder nach Thailand zurückgekehrt. Alle sehen dabei sehr glücklich aus; sie genießen es, so etwas zu tun. Das Ganze wird als spannendes, interessantes und unterhaltsames Unterfangen angesehen, weil man sich bewusst ist, wie dieser besondere Akt des Gebens den Geist beeinflusst.

Im Westen neigen wir dazu, Geben mehr als Pflicht anzusehen. Ich will nicht verallgemeinern oder übertreiben, aber man hat das Gefühl, es handle sich eher um eine ernste Sache. Gelegentlich machen dir Wohltätigkeitsorganisationen auch noch ein schlechtes Gewissen, so dass du denkst: „Ach du meine Güte, dann gebe ich ihnen halt was“, um sein Gewissen zu erleichtern. Der Spendentopf wird an dich weitergereicht, du legst deine zwanzig Cent hinein und fühlst dich deswegen auch noch ziemlich schäbig! Die asiatische Mentalität dagegen lautet: „Seht her! Das hier gebe ich, es ist toll!“ Sie machen eine große Sache daraus. Sie sind keineswegs schüchtern oder schämen sich. Sie genießen es; es ist ihnen nicht peinlich, ihre Großzügigkeit öffentlich zu genießen – vielleicht, weil sie tatsächlich bezeugen können, dass ihr Geben einen Nutzen für den eigenen Geist hat, anstatt nur ein Gefühl gesellschaftlicher Verpflichtung zu sein.

Es gibt also die Großzügigkeit, die Bereitschaft zu geben, das Gefühl, dass wir etwas zu geben haben und das Gefühl, dass es etwas oder jemanden gibt, der es wert ist. All diese Faktoren müssen vorhanden sein. Wenn wir nichts

zu geben haben oder niemand etwas braucht oder wir nicht bereit sind zu geben, kann es nicht dazu kommen. Wenn wir nicht willens sind zu geben, wird das im Buddhismus als eine Art Krankheit angesehen. Die Metapher, die der Buddha zur Veranschaulichung dieses Phänomens verwendete, war eine Art Befleckung, Verschandelung oder Mehltau: „der Schmutzpfleck des Geizes“.¹⁹ Ein Geizhals ist jemand, der von einer Art Krankheit befallen ist, die sein Herz tatsächlich vermodern und verkrampfen lässt. Wenn wir uns also in Großzügigkeit üben, stellen wir uns dabei vor: „Gott sei Dank bin ich nicht krank! Ich kann mich wohl fühlen, ich kann mich großartig fühlen. In meinem Leben gibt es etwas Großartiges!“ Wenn wir in unseren Geist hineinschauen und sehen, dass wir – warum auch immer – nicht zum Geben gewillt sind, dann ist unsere Stimmung nicht glücklich. Sie kann sich verängstigt oder abwehrend anfühlen; es ist ein unangenehmer, verkrampfter Geisteszustand. Wenn wir das Gefühl haben, nichts geben zu können, kommen wir uns armselig vor. Wenn man sich vorstellt, es gäbe niemanden, dem man etwas geben könnte, ist das ein zynischer oder ärmlicher Geisteszustand. Wir können deutlich sehen, wie dieser unangenehme Geisteszustand auftaucht, wenn sich diese Möglichkeit des Gebens nicht ergibt. Damit sind stets unangenehme Geisteszustände verbunden. Das soll nicht heißen, dass wir diesem Umstand entgehen können, indem wir uns zwingen, etwas zu geben, aber wir können ihn betrachten und verstehen, was da gerade vor sich geht.

Was sind unsere wichtigsten materiellen Gaben? Wir können uns verschiedene Kriterien für die Bestimmung ihres Stellenwertes einfallen lassen. Das kann „der wertvollste Gegenstand“ sein oder „Dinge, die den größten Nutzen bringen“. Aber wenn wir die Frage im Hinblick auf den Geist stellen, was ist dann das Allererste, was wir zu geben haben? Das Allererste, das wir geben können, das Unmittelbarste und das, was alles andere auslöst, ist die *Aufmerksamkeit*. Es ist unmöglich, etwas zu geben, wenn es uns an Aufmerksamkeit fehlt, und doch wird sie oft als selbstverständlich angesehen.

19. Wie beispielsweise in Saṃyutta Nikāya 55.6, 55.32 und 55.37.

Es kommt sehr oft vor, dass wir unaufmerksam sind und nicht geben, weil wir die Notwendigkeit dafür nicht erkennen. Wahrscheinlich ist unsere Aufmerksamkeit sehr begrenzt, verschlossen oder schwach; es ist eine Aufmerksamkeit ohne Liebe, ohne Wärme und ohne Ausdehnungspotential. Es ist eine angsterfüllte, ärmliche, schuldbewusste oder eingeschüchterte Aufmerksamkeit. Dies in unserem Geist zu erkennen, ist sehr wichtig. In vielerlei Hinsicht erfordert alles, was wir tun, ein gewisses Maß an Aufmerksamkeit. Das ist keine gesellschaftliche oder moralische Pflicht, sondern eine Tatsache. Geht es euch gut? Seid ihr gesund genug? Wenn wir nur in einer Zehn-Prozent Welt leben, der wir wenig Aufmerksamkeit schenken, dann ist die Reichweite und Fülle unseres Lebens erheblich geschmälert.

Wenn wir den Dingen in unserem Leben Aufmerksamkeit schenken und das unsere Priorität ist, fühlen wir uns weder schuldig, unter Druck gesetzt noch in sonst irgendeiner Weise gezwungen bzw. gesellschaftlich verpflichtet, etwas zu tun. Wir beobachten, was sich aus dieser natürlichen Entfaltung unserer Aufmerksamkeit ergibt. Dazu ist jeder von uns fähig, ob reich oder arm, ob da jemand anwesend ist oder nicht, Aufmerksamkeit können wir immer schenken. Der Geist verfügt über eine Bereitschaft, eine Offenheit, ein Interesse daran, den Dingen seine eigene Qualität, sein eigenes Gewahrsein zu schenken. Und dann beobachten wir, wie sich das weiterentwickelt. Es kann sein, dass niemand da ist oder dass wir nichts zu geben haben. Zwar können wir nicht immer ein Mitspracherecht in solchen Situationen haben, aber wir haben sehr wohl ein Mitspracherecht darüber, ob wir einer Situation mit oder ohne Aufmerksamkeit begegnen. Das ist unsere direkte Verantwortung – und sie kostet nichts!

Wenn wir uns mit dem Thema Aufmerksamkeit beschäftigen, offenbart sich uns das gesamte Spektrum derjenigen, denen wir Dinge geben sollten. In dem Maße, wie wir lernen, allen Dingen achtsam zu begegnen, wird sich das direkt darauf auswirken, wie wir auf Erfahrungen reagieren oder mit ihnen in Kontakt treten. Wir haben oft nur eine begrenzte Beziehung zu unseren Erfahrungen und neigen dazu, gewisse Teilaspekte

herauszupicken, andere wiederum zu ignorieren oder zu übertünchen. Wir schwelgen oder versinken in einem bestimmten Punkt, überspringen dieses oder schweifen zu jenem ab. Da das Spektrum unserer Aufmerksamkeit normalerweise sehr breit gefächert ist, müssen wir uns bewusst werden, wie es sich anfühlt, wenn wir sie stattdessen kontinuierlicher auf ein Objekt ausrichten. Ein Merkmal der Achtsamkeit beruht auf der stetigen und aufmerksamen Zuwendung zu etwas, ob dieses Etwas nun groß, klein, äußerlich oder innerlich sein mag. Sie bewirkt, dass wir mehr im Einklang und in einem direkteren Kontakt mit unserer Umwelt leben.

Die Erfahrung der Aufmerksamkeit ist der gegenwärtige Moment. An die Zukunft kannst du zwar denken, aber du kannst dich nicht um sie kümmern. Du kannst dich nur mit dem Zukunftsgedanken befassen, der sich in der Gegenwart abspielt. In gewisser Weise definiert und erweitert der gegenwärtige Moment den Rahmen, dem wir unsere Aufmerksamkeit schenken. So können wir verstorbenen Menschen unsere liebevolle Güte zuteil werden lassen, weil wir sie jetzt gerade spüren. Wir empfinden ein Gefühl des Verlustes, der Wertschätzung oder des Respekts oder können etwas verzeihen, was sich zehn Jahre zuvor ereignet hat. Wenn es dann immer noch irgendwo im Herzen herumzuckt, kannst du diesem Bereich deine Aufmerksamkeit schenken. Wir können entweder dem eigenen Körper oder unserem Umfeld Aufmerksamkeit schenken – dem, was uns berührt. Im gleichen Sinne können wir die Meditation selbst als eine Art Scannen verstehen. Anschließend können wir unserem *citta* besondere Aufmerksamkeit schenken: unserem Herzen, dem eigentlichen Verwahrort unseres Ich-Gefühls, dem Mittelpunkt unserer Psyche. Das *citta* ist das Gefühl eines persönlichen Kerns, deshalb sollten wir ihm stets vorrangig Aufmerksamkeit schenken, denn es empfängt die Lebenden, die Toten, die Nächsten, die Fremden, die Armen, die Reichen, die Bedürftigen, die Glücklichen ... Alles geschieht dort. Dort berührt es uns, dort werden wir bewegt.

Wir können das auch an einem Tag wie heute beobachten, an dem Millionen Menschen zusammengekommen sind, um der vor wenigen

Tagen verstorbenen Prinzessin Diana die letzte Ehre zu erweisen. Was genau passiert da eigentlich? Wo ist sie jetzt? Was nützt ihr das noch? Solche Fragen könnte man sich als Außenstehender durchaus stellen. Wenn wir uns jedoch mittendrin befinden und selber mitmachen, fühlen wir uns sehr stark als Teil eines Ganzen. All diese Leute tun das offensichtlich nicht, weil sie dazu gezwungen wurden, sondern aus einem echten Bedürfnis heraus: zu trauern, ihren Tod zu beklagen, sie sich ins Bewusstsein zu rufen. Irgendwie ist diese Person oder Wahrnehmung Teil unserer bewussten Erfahrung geworden, der wir uns daher auch entsprechend zuwenden sollten. Rituale und Gebete sind Möglichkeiten, sich solchen Aspekten unseres Bewusstseins angemessen zuzuwenden.

Wir können uns überlegen: Wem geben wir diese Dinge? Für wen tun wir das? Wie wirkt sich das auf sie aus? Wird es sie glücklicher machen? Nun, das können wir nicht genau wissen, wenn wir die Realität durch eine räumlich-zeitliche Linse betrachten. Wir betrachten die Dinge aus formaler, zeitlicher und räumlicher Sicht und das ist verwirrend, weil unser eigenes *citta* damit nicht in Kontakt ist. Es weiß weder, welcher Tag heute ist, noch kennt es die andere Seite des Mondes. Es weiß nur, was hier und jetzt passiert. Es kennt nichts anderes. Alles andere – „Donnerstag“, „Dienstag“ und dergleichen – geschieht als Gedanke; so denken wir über die Welt nach, aber die Erfahrung findet im Hier und Jetzt statt. Und was gibt es da? Trauer, Leid, Freude, Glück, Liebe und alles, was daraus entsteht. Das sind Erfahrungen des *citta*.

Was Menschen und Eindrücke betrifft, so haben wir es mit Wahrnehmungen des *citta* zu tun. Das ist ihr unmittelbarer Ausdruck, ihre unmittelbare Erfahrung; du hast es mit Wahrnehmungen im eigenen Geist zu tun. Im normalen Alltag geschieht das ständig. Du hast eine Vorstellung von deinem Sohn, deiner Tochter, Cousine, Großvater oder wem auch immer und denkst dir: „Hm, ich frage mich, wie es ihnen wohl geht?“ und rufst sie an. Tja, das hat dann Auswirkungen auf die betreffende Person, nicht wahr? Was dabei in dir allerdings vorging, war, dass „diese Person“ in deinem Bewusstsein auftauchte. Und wenn du dann am Telefon mit ihnen

sprichst, kommt ein bestimmter Höreindruck zustande, der ebenfalls in diese Wahrnehmung deines Geistes mit einfließt. Betrachtet du sie, erhältst du einen visuellen Eindruck, der sich in die Wahrnehmung des Geistes einfügt. Also kümmerst du dich darum. Jene Wahrnehmung in deinem Geist weist bestimmte Eigenschaften auf: sie ist warmherzig, liebevoll, besorgt oder was auch immer. Sie besitzt bestimmte emotionale und psychologische Eigenschaften. Das alles passiert hier, mit dir. Damit will ich nicht die Existenz einer externen Realität leugnen, aber dies ist „dein Tor“ dazu. Dein Tor zur sogenannten Außenwelt öffnet sich über deine wahrgenommene Erfahrung. Und wenn du dich präzise und direkt darauf ausrichtest, gerätst du nicht in Verwirrung; du weißt, was du tust.

Das Problem ist, dass es manchmal zwischen einer Wahrnehmung und ihrer äußeren Erscheinung zu einer Art Verschiebung kommt: Du visiert diese Person in deinem Geist an, dabei ist sie bereits woanders hin, hat dich im Stich gelassen oder sich verändert. Man denke zum Beispiel an jemanden wie Muhammad Ali, einst ein temperamentvoller, quietschfideler Löwe von einem Mann. Jetzt ist er diese eher zusammengeschrumpfte Erscheinung mit der Parkinson-Krankheit, ein irgendwie trauriger alter Knabe. Aber in meinem Geist wird Muhammad Ali immer dieser federnde, schnell sprechende, freche, schlagkräftige, große, starke Mann bleiben. Würde ich ihn also sehen, hätte ich dieses „Wer ist denn das?“ -Gefühl. Da wäre eine gewisse Dissonanz spürbar.

Wenn jemand stirbt, fragen wir uns vielleicht: „Was ist mit dir passiert? Wo bist du hingegangen? Jetzt ist es vorbei mit dir.“ Als ich den Leichnam einer unserer Gönnerinnen sah, der es zu Lebzeiten nie an Worten gemangelt hatte, war es tatsächlich das erste Mal seit Jahren, dass sie endlich mal ruhig war! Da lag sie nun, ganz still, völlig gefasst und entspannt. Als sie lebte, war sie nie sonderlich gefasst, ruhig oder still gewesen. Die lebendige Erfahrung ist verschwunden und du denkst: „Wer ist denn das?“ Auf einmal erkennst du nicht einmal mehr ihren Körper. Wenn du sie dir aber in Erinnerung ruft, denkst du an „jene Person, die diese Art zu sprechen hatte“ und da ist dann dieses besondere Gefühl im Geist, an das du dich

gewöhnt hast, also kannst du dadurch geben. Wenn wir eine persönliche Beziehung zu jemandem haben, tendieren wir in der Regel dazu, derartige Vorstellungen und Gefühle zu entwickeln, die wir, sofern wir aufmerksam sind, immer wieder neu anpassen, um zu verhindern, dass wir uns an ein falsches Bild klammern. Wir müssen uns da durchnavigieren.

Zur Beerdigung von Ajahn Chah zogen eine Million Menschen durch das Kloster Wat Pah Pong. Dieser Ort sieht normalerweise aus, als würde dort nichts passieren: Wenn mal zwanzig Leute auftauchen, ist das schon ein Menschauflauf! Eine Million Menschen gingen durch, 500.000 an einem einzigen Tag. Sogar der König und die Königin kamen, um ihm die letzte Ehre zu erweisen. Alle schenken ihre Aufmerksamkeit ... aber wem eigentlich? Dieser Mann war ein Jahr zuvor gestorben; aus einer groben, materialistischen Perspektive könnte man sagen, dass es sich doch nur um einen Klumpen verfaulten Fleisches in einer Kiste handelte. Aber die Wahrnehmung von Ajahn Chah im Bewusstsein all dieser Menschen war die eines wirklich würdigen, ehrenwerten, edlen Wesens, eines Menschen, der in der Lage war, viele schöne und hochgeschätzte Werte in den Alltag zu integrieren: Ehrlichkeit, Fleiß, Bemühen, Gewissenhaftigkeit, Achtsamkeit, Weisheit und Mitgefühl.

Die Menschen brauchen eine Möglichkeit, sich dieser Wahrnehmung zuzuwenden und sich ihr hinzugeben und das ist der Grund, weshalb wir diese Zeremonien durchführen. Wir haben nicht wirklich etwas gegeben; wir verbeugen uns, zünden ein paar Kerzen und Räucherstäbchen an. Das sind nur rituelle Handlungen, die wir ausführen müssen, um dieses Gefühl des Gebens auszudrücken: Aufmerksamkeit schenken, unser Herz schenken, unsere Liebe schenken, unsere Achtung erweisen ... und wem? Einer Vorstellung, einer Wahrnehmung. Das ist keinesfalls nur eine leere Geste. Die Welt unserer Wahrnehmungen, so wechselhaft und verworren sie auch sein mag, ist die Heimat unseres *citta*. Und wenn wir keine Vorstellung von Werten wie Edelmut, Vertrauen oder Güte haben und auch niemanden, der in der Lage ist, diese für uns in irgendeiner Weise zu verkörpern, dann leben wir wirklich in einer

sehr traurigen Welt – und zwar aufgrund unserer Unfähigkeit zu geben und uns über unseren verengten Seinszustand hinaus auszudehnen.

Die höchste Form des Gebens – und zwar nicht aus materieller Sicht, sondern in Bezug auf die Ausweitung des Geistes – besteht darin, den Dingen, die uns am meisten bedeuten, die unseren Wahrnehmungsbereich am Leben erhalten, unsere uneingeschränkte, strahlendste Aufmerksamkeit zu schenken. Der Buddha hat das nachdrücklich betont. Vom materiellen, wohltätigen Blickwinkel aus gesehen, erklärte der Buddha, sei es wertvoller, einem tugendhaften Menschen wie z. B. einem buddhistischen Mönch Almosen zu geben, als einem unmoralischen Menschen.²⁰ Der Zyniker in einem könnte da meinen: „Mmmm ... Ich glaube, da steckt ein bisschen Eigeninteresse dahinter!“ Der Buddha sagte auch, es sei sogar noch wertvoller, einem Buddha etwas zu geben, als hundert Arahats.²¹ Wenn du also ausgesprochen zynisch wärst, könntest du denken: „Das ist Selbstinteresse. Es bedeutet: ‘Gebt mir alles, ich will alles haben.’“

Lassen wir diese Sichtweise für einen Moment außer Acht und überlegen, welche Lehre hier wirklich vermittelt wird. Was können wir einem Buddha schon geben? Er will kein neues Auto, er handhabt kein Geld, er nimmt kein Gold, Silber oder Grundbesitz an. Wir können ihm nur Reis, etwas Stoff oder eine Kerze geben. Doch um überhaupt geben zu können, müssen wir unseren Geist ausdehnen, uns sowohl dem Geschenk als auch dem Empfänger zuwenden und spüren, dass der Grund des Gebens der Wunsch nach einer Verbindung ist. Mit was wir uns verbinden und eine Beziehung aufbauen, ist etwas, dass für uns selbst Erleuchtung, höchste Weisheit und Mitgefühl bedeutet – jemand, der es geschafft hat, so zu leben. Es geht nicht unbedingt um das Wohl des Beschenkten, sondern um die Stärkung des eigenen Wahrnehmungsbereichs, um das Gefühl der Verbindung zu einem erleuchteten Wesen zu erhalten. Wenn uns diese Auffassung fehlt, ist unser Leben unglaublich arm.

20. Majjhima Nikāya 142 und Saṃyutta Nikāya 3.24.

21. Aṅguttara Nikāya 9.20.

Wir alle haben eine Vorstellung von Menschen, die Geld verdienen, an der Macht sind und Nationen und Länder regieren, und das ist einerseits auch in Ordnung. Andererseits wäre die Welt unserer Wahrnehmungen aber ziemlich beschränkt, wenn sie sonst nichts weiter enthielte. Die Welt unserer Wahrnehmungen könnte auch Dinge wie Empathie, Erlösung, Erwachen, Frieden, Illusionsfreiheit, Freude und Mitgefühl beinhalten; das sind ungeheuer wichtige Dinge für den eigenen Geist. Aus dieser Quelle entspringt der Sinn für Großzügigkeit, das Gespür, euren Geist auszudehnen und in diesen Raum hineinzuwachsen, der euch das größte Glück und die höchste Erbauung beschert und euch Halt gibt.

Eine Passage, die ich neulich in einer Rede von Ajahn Sumedho las, hat mich sehr berührt. Er erzählte, dass er, als er gerade Mönch geworden war, überhaupt kein Thailändisch sprach und einen thailändischen Mönch kennenlernte, der zuvor bei der thailändischen Marine gewesen war. Er hatte also Amerikaner getroffen und sprach auch ein bisschen Englisch. Dieser thailändische Mönch hatte schon eine Weile bei Ajahn Chah gelebt und war in Bezug auf Disziplin und Meditation sehr gewissenhaft. Das inspirierte Ajahn Sumedho sehr, woraufhin dieser Mönch sagte, er könne ihn gern zu Ajahn Chah mitnehmen. So kam es dazu, dass Ajahn Sumedho Ajahn Chah kennenlernte, wofür er diesem Mönch stets sehr dankbar war. Doch später legte dieser thailändische Mönch die Robe ab und von da an ging es mit ihm nur noch bergab. Er wurde zu einem Trunkenbold, einem Alkoholiker und Tunichtgut.

Er wurde in dieser Provinz als ein „echter Taugenichts“ bekannt, so dass Ajahn Sumedho die Verbindung zu dieser Person nicht mehr aufrechterhalten wollte. Da sagte Ajahn Chah zu ihm: „Wann immer du nach Ubon kommst, solltest du dich bemühen, diesen Mann zu besuchen, denn dann kann er sich an eine gute Sache erinnern, die er in seinem Leben getan hat. Dein Akt der Großzügigkeit bestünde nur darin, mit ihm Kontakt aufzunehmen. Selbst wenn er ein kompletter Tunichtgut und degenierter Mensch ist, halte wenigstens den Kontakt zu ihm. Das kannst du für ihn tun: Gib etwas von dir, einfach nur, um die Beachtung

dieses Menschen zu erreichen. Du erinnerst ihn an eine gute Tat, die er in seinem Leben vollbracht hat und das macht ihn etwas stärker, als er es wäre, wenn du es nicht tun würdest.“ Ajahn Chah bewies einen außergewöhnlichen Sinn für Mitgefühl und Einsicht, als er Ajahn Sumedho darauf hinwies und ihn bat, sich auf diese Weise hinzugeben. Dieses Beispiel verdeutlicht konkret, wie jeder von uns Großzügigkeit praktizieren kann, indem wir Aufmerksamkeit schenken.

Wie wir alle wissen, brauchen wir wirklich oft nur jemanden, der uns zuhört, wenn wir Probleme haben oder in Schwierigkeiten stecken. Wenn du jemanden hast, der dir voll und ganz zuhört, der dir seine Aufmerksamkeit schenkt, denkst du schließlich: „Oh, ich schätze, das war nicht halb so schlimm. Macht nichts, ist auch egal. Ich hatte mich zu sehr darüber aufgeregt. Ich habe die Sache zu ernst genommen.“ Eine Person kann dir schon dadurch unheimlich hilfreich sein, dass sie dir einfach nur Aufmerksamkeit schenkt oder als Vorbild dient.

Dieser Aspekt des Gebens sollte zweifellos gefördert werden. Wenn wir uns, wie jetzt, im Kloster zusammenfinden, geben wir uns in gewisser Weise alle gegenseitig etwas. Wir sagen: „Dies ist ein Anlass, bei dem ich das Gefühl habe, er sei es wert, hierher zu kommen. Ich bin 15 Meilen gefahren – oder nur die Treppe runtergelaufen – um hierher zu gelangen; das war zwar anstrengend, aber ich habe es geschafft.“ Da liegt also eine erbauliche und heitere Stimmung in der Luft. Wir haben das getan. Das war großzügig von uns. Das Entscheidende bei allen *dāna*-Gesten ist, sie auch wirklich zu beachten. In buddhistischen Ländern wird jede *dāna*-Geste besonders deutlich hervorgehoben. Nicht, dass die Menschen stolz wären, sondern sie wollen damit ausdrücken: „Schau her, pass auf, du hast gerade etwas Gutes getan. Verliere dich nicht darin, wer du zu sein meinst, was du alles nicht getan hast und wovon du nicht genug hast. Sieh her, du hast das hier getan! Das ist gut. Bleib bei dieser Sache, fokussiere dich darauf.“

Das Schenken von Aufmerksamkeit bildet das Fundament für alle anderen Formen der Güte und ist bisweilen sogar das einzige Gute, das du zu tun

brauchst. Zuweilen ist es eigentlich alles, was du tun kannst. Je mehr du die Qualität des „Ich war da, ich war anwesend, ich war offen, ich habe mich der Sache angenommen“ hervorhebst, desto eher erkennst du das erbauliche Gefühl, das damit einhergeht. Solange du hingegen denkst: „Ich kann das nicht tun ... Das mache ich immer so ... Mein Gemüt ist halt so“ und in dieser Wahrnehmung steckenbleibst, bringt es nicht viel Gutes. Es macht dich depressiv und träge, du verschließt und verlierst dich in dir selbst: „Was kann ich schon tun? Ich bin immer ...“. Anstatt dir nur gegen die Brust zu schlagen und zu jammern, komm da raus und sag dir: „Schau, kümmere dich einfach nur um *das hier*.“

Als ich in Indien war, traf ich einen Kanadier, der Mönch gewesen war. Er erzählte mir von seiner Begegnung mit Ajahn Chah. Er hatte sich in Thailand fehl am Platz gefühlt, hatte eine Menge Probleme und Zweifel, ob er nun *samatha* oder *vipassanā* praktizieren sollte, ob er als Laie oder als Mönch praktizieren sollte, ob er in Amerika oder Thailand praktizieren sollte. Also fasste er den Entschluss: „Das muss ich klären!“ Er ging zu Ajahn Chah, der in einem anderen, etwa fünf oder sechs Meilen entfernten Kloster lebte, in der Hoffnung, von ihm eine Antwort auf seine Fragen zu erhalten. Als er ankam, war Ajahn Chah gerade dabei, das tote Laub um seine Kuti fortzufegen. Der kanadische Mönch ging auf ihn zu. Ajahn Chah sah ihn an und meinte: „Arbeiten ist besser als reden“ und gab ihm einen Besen. Der Mönch antwortete: „OK,“ und dann fegten sie beide, und fegten und fegten ... Es wurde ziemlich staubig und irgendwann brach die Abenddämmerung an. Da überlegte er: „Nun, es ist Zeit, ins Kloster zurückzukehren. Ich nehme an, Ajahn Chah will nicht mit mir reden.“ Er legte seinen Besen weg und ging auf Ajahn Chah zu, um sich von ihm zu verabschieden. Ajahn Chah drehte sich um, packte ihn an den Schultern und hielt ihn fest. Er schaute ihm direkt in die Augen und sagte: „Was auch immer du tust, sei präsent dabei. Das ist alles.“ „Oh!“ Das war seine Art, volle Aufmerksamkeit zu schenken und in jenem besonderen Moment war es besonders klar und deutlich zu erkennen. Das perfekte Timing seines Geschenks verlieh ihm einen noch größeren Wert.

Wenn diese Person mit ihren Fragen zu uns käme, nehme ich an, dass viele von uns ungefähr so antworten würden: „Nun, lass uns hinsetzen und darüber reden. Es gibt Leute, die sagen, man müsse zuerst *samatha* praktizieren, andere dagegen behaupten, man solle *vipassanā* praktizieren. In der Aṅguttara Nikāya steht, man solle sie im gleichen Maße praktizieren, aber jemand, der *vipassanā* praktiziert, sollte mehr *samatha* praktizieren und jemand, der *samatha* praktiziert, sollte mehr *vipassanā* praktizieren ... Naja, natürlich könnte man in Amerika oder Thailand praktizieren ...“. Die Person würde nur mit einem vollen Kopf zurückkehren und sich immer noch überlegen: „Ja, aber dann könnte ich ... oder vielleicht ...“. Wir hätten ihr zwar eine Menge Zeit geschenkt, aber sonst nicht wirklich viel.

Was Ajahn Chah tat, war der Versuch, das Bewusstsein dieser Person in die Gegenwart zu holen, denn wenn das Bewusstsein im Jetzt ist, ist das der Zeitpunkt, an dem wir am Unmittelbarsten geben können. Dann ist der Geist offen. Wenn er sich mit diesem oder jenem beschäftigt, ist er nicht präsent; wir sind nicht anwesend. Um geben zu können, müssen wir präsent sein. Was gegeben wird, ist präsent, und der Empfänger muss es ebenfalls sein. Wenn diese Faktoren zusammenkommen, erreichen wir die höchste Form des Gebens, nämlich das Geben von Einsicht, das Geben von Dhamma. Das sind alles Aspekte, die wir im Hinblick auf den Akt der Großzügigkeit kontemplieren können.

Sobald wir das Muster zu erkennen beginnen, gewinnt es auch im Hinblick auf das Verhältnis zu uns selbst an Bedeutung. In der Regel beruht unsere Erfahrung der Befangenheit auf einem Eindruck, den wir von uns selbst haben; wir haben eine Vorstellung von uns selbst. Wir denken über uns selbst nach: „Ich denke an mich ... Ich beobachte mich ... Ich wundere mich über mich selbst ... Ich habe das nicht richtig gemacht ... Ich habe diese Art von Problemen ... Ich bin dies und das ...“. Es ist sozusagen das gleiche Modell wie vorhin, nur, dass die andere Person jetzt das „Selbst“ ist, das „ich“ beobachtet. Oft ist das Verhältnis zwischen dem „Selbst“ und dem „Ich“ nicht gerade von Großzügigkeit geprägt. Es kann sehr anspruchsvoll, beurteilend, knauserig und energisch sein: „Ich vertraue mir nicht. Ich

mag mich nicht mal sehr. Ich mag mich an meinen guten Tagen, aber nicht, wenn ich voll neben der Kappe bin, wenn ich diese grauenhaften Launen habe oder etwas vermassele.“ Dann können das „Selbst“ und das „Ich“ in Konflikt miteinander geraten. Häufig sind die konkreten Aktivitäten, die sich innerhalb dieser Beziehung abspielen, äußerst angespannt und verkrampft, ja sogar verängstigt: „Ich will mich nicht wirklich kennenlernen – wenn ich einfach nur den Deckel draufdrücken und mich zum Schweigen bringen könnte, wäre ich OK!“

Wir können dies auf verschiedene Arten versuchen: durch sensorische Stimulation, durch Unterdrückung oder indem wir das „Selbst“ auf jemand anderen ansetzen: „Du hast mich so gemacht! Mir ging es gut, bis du mich so gemacht hast. Du hast mich dazu gebracht, das zu tun!“ Wenn wir in so etwas gefangen bleiben, wird tatsächlich alles schiefgehen, denn der „Ich/Selbst“-Bezug wird zum Vorbild für die „ich/du“-Beziehung. Das „Selbst“ ist dabei im ständigen Wandel und das „du“ ebenfalls, dennoch wiederholen sich immer wieder die gleichen Aktivitäten: „Ich will etwas von dir. Ich habe eine Meinung über dich. Ich verurteile dich. Ich weise dich zurück. Ich ziehe dich an.“ Solche Dinge können passieren. Die Tendenz ist da. Ich behaupte nicht, dass das zwischen allen Menschen immer so abläuft, aber es kommt definitiv vor. Dann stellst du fest, dass du das Gleiche mit dir selbst machst (mit dem „Selbst“): „Ich mache dicht, ich quäle mich, ich zwingen mich zum Schweigen oder höre mir nicht zu.“

Die Idee und das Kultivieren von Großzügigkeit sind sehr kostbar. Wir können sehen, dass Großzügigkeit sowohl anderen Menschen auf der Welt enorm zugute kommt als auch uns selbst, wenn wir sie anderen zuteil werden lassen; sie beflügelt uns. Das konkrete Geschenk spielt dabei weniger eine Rolle als die Angemessenheit, der Zeitpunkt und die Reinheit des Gebens. Das Gleiche gilt, wenn wir uns selbst etwas geben. In gewisser Weise haben wir uns selbst sogar noch weniger zu geben, doch das Timing und die Eignung des Geschenks sind von entscheidender Bedeutung. Ich schätze, es liegt auf der Hand, dass wir in den meisten Fällen nur ein wenig Liebe geben müssen: ein einfaches Wort, ein wenig Aufmerksamkeit.

Wir nehmen uns dieser Erfahrung an und beobachten, was wirklich passiert. Wir bemerken das Verletzen, das Herabsetzen, das Erniedrigen, das Schimpfen, das Bluffen, das Sich-Aufblähen oder das Ablenken. Wir verstehen, dass wir keine Aufmerksamkeit schenken können, wenn wir so weitermachen. Das ist wie bei einer beweglichen Zielscheibe, nicht wahr? Wenn wir sie immer wieder verdunkeln, abdecken und wegschieben, können wir ihr nicht wirklich etwas geben. Wir verpassen diese Gelegenheit. Wenn wir imstande wären, uns selbst im vollem Umfang etwas zu geben, gäbe es die Möglichkeit zu gesunden, mit dieser Erfahrung zu sein und sie vollständig zu integrieren ...

Unsere Meditationserfahrung verhakt sich, wenn wir unseren Geist beobachten oder versuchen, mit ihm klarzukommen, während er überall umherwandert. Das bewerten wir dann als: „Ich kann mich nicht konzentrieren. Ich kann nicht meditieren. Ich habe all diese Geistestrübungen. Ich bin unrein. Mein Geist spielt verrückt. Gestern ging es mir noch ganz gut, aber jetzt gerät er aus den Fugen.“ Wir sind der Meinung, das eigentliche Problem lautet: „Ich kann mich nicht konzentrieren, ich kann es nicht schaffen, ich habe dies und das“, wobei in Wirklichkeit das „Ich“ das Problem ist: „Ich habe diese Meinung von mir und das ‚Ich‘ ist nicht gut genug.“

Wenn wir beginnen, die Erfahrung der Großzügigkeit zu verstehen, erkennen wir, dass das eigentliche Problem die Beziehung zwischen den beiden ist („Ich“ und „Selbst“); das ist der entscheidende Punkt – und genau den übersehen wir. Oft heißt es: „Nun, das hier ist nicht gerade meine Stärke. Wie kann ich sie nur loswerden? Wie kann ich so werden?“ Wenn wir gefragt werden: „Wie empfindest du dich selbst?“, ist unsere gefühlte Erfahrung oft eine der Traurigkeit, des Verlustes, der Abneigung und manchmal vermutlich auch der Wut und sogar des Zorns auf uns selbst.

Die Einsicht des Buddha in diesen Erfahrungsprozess war, dass es bestimmte Dinge gibt, die wie feste Realitäten erscheinen, „ich“ und „die Welt“. Solange wir auf dieser Ebene funktionieren, werden wir verwirrt

bleiben. „Wer bin ich? Was passiert mit mir, wenn ich sterbe? Welche Beziehung habe ich zur Welt? Wie groß ist sie? Wo kam sie her? Wo hört sie auf?“ Der Buddha sagte, wenn wir immer so weiterdenken, drehen wir uns nur im Kreis herum; wir verfangen uns nur in einem Dschungel.²² Was wir eigentlich betrachten sollten, ist der aufkommende Zustand, der beide miteinander verknüpft – und das ist das „bedingte Entstehen“. Wir sollten uns stets der Beziehung zwischen dem „Ich“ und der „Welt“ bewusst sein. Das ist in der Tat der Punkt im Leben, an dem wir uns gerade befinden. Und aus dieser Beziehung werden das Selbst und die Welt geboren. Aus dieser Beziehung der Angst, der Sorge, der Begrenztheit, des Geizes, der Klarheit oder der Freude werden die Welt und das Selbst geboren. Sie entstehen in wechselseitiger Abhängigkeit zueinander. Sie hängen von diesen entscheidenden psychologischen Bewegungen ab, die wir in unserem eigenen *citta* erfahren können.

Zwar werden äußere Realitäten durchaus von äußeren Bedingungen beeinflusst, doch bereits eine einzige Welle der Vergebung im Geist kann einen vollständigen Wandel unserer gesamten Erfahrungswelt bewirken. Eine Welle der Liebe oder Akzeptanz im Geist verändert die Welt und das Selbst: „Ich“ urteile nicht mehr, „ich“ beschwere mich nicht mehr, „ich“ fordere nicht mehr, „ich“ kontrolliere nicht mehr, „ich“ schikaniere nicht mehr, „ich“ tyrannisiere nicht mehr, „ich“ laufe nicht mehr weg. Dann ist das „Ich“ ist kein böser, niederträchtiger Dämon mehr, den ich immer wieder zurückdrängen muss. Es ist kein schmutziger kleiner Penner, den ich irgendwie wieder auf Vordermann bringen muss. Es ist kein winselndes, wehleidiges Etwas mehr, das ich mundtot machen muss. Wenn wir darauf eingehen, erleben wir eine transformative Erfahrung.

Relativ gesehen könnten wir das als die höchste Art des Gebens bezeichnen, denn wenn wir das im Inneren erreichen, kann es die Befreiung von unseren negativen und zerstörerischen Tendenzen zur Folge haben. Die Art und Weise, wie wir unsere Innenwelt gestalten, ist auch die, wie wir uns zur Außenwelt verhalten, denn nur so funktioniert unser

22. Majjhima Nikāya 2.

Geist. Seine Funktionsfähigkeit basiert auf dem abhängigen Entstehen von Subjekt und Objekt und der Verbindung zwischen den beiden. Ein nicht-praktizierender Mensch würde dazu neigen, entweder nur das Subjekt oder das Objekt wahrzunehmen, den entscheidenden Faktor der Resonanz allerdings übersehen. Diese Resonanz ist das Allerwichtigste, dem wir unsere Aufmerksamkeit schenken sollten. Wenn wir ihrer gewahr werden und sie beim Meditieren durchleuchten, stellen wir fest, dass sie im Grunde genommen geschmeidig und wandelbar ist. Zuerst ist sie allerdings ziemlich chaotisch. Chaos ist ein negativer Begriff: etwas Unübersichtliches und Befremdliches; es beunruhigt und verängstigt uns. Das kommt daher, dass wir es bisher vernachlässigt haben. Doch umso mehr wir uns diesem lebendigen Saum des Chaos zuwenden und uns seiner annehmen, anstatt nur zu versuchen, ihn zu bändigen oder zurechtzustutzen, desto weiser werden wir.

Das Leben ist verrückt, doch das braucht uns nicht zu erschüttern. Es ist willkürlich, chaotisch, veränderlich, spontan, unvorhersehbar, unsicher, bizarr, ungerecht, unberechenbar und unkontrollierbar. Es ist einfach so und das Problem ist, dass wir nie gelernt haben, in dieser Welt zu funktionieren. In dieser Welt des Chaos können wir nicht vom Standpunkt von Prinzipien, eines „Selbst“, des Festhaltens oder der Wahrnehmungen eines „Ichs“ aus agieren. Wir müssen nur mit dem Strom schwimmen, freigebig sein und auf diese Reinheit vertrauen. Wenn wir uns darin üben, die richtige Zeit, den richtigen Weg und den richtigen Augenblick zu erkennen, werden wir immer mehr dazu fähig sein. Alle geschickten Handlungen werden dahin führen, den richtigen Zeitpunkt und Ort für den vollwertigsten Akt unserer Selbsthingabe zu finden.

Geben in diesem Sinne erscheint möglicherweise obskur oder als vielleicht eins der riskantesten Dinge, denen wir uns hingeben. Wir geben uns der Unsicherheit, dem Chaos hin und erwarten nichts im Gegenzug, denn Unsicherheit ist das, was uns am allermeisten öffnet, uns entblößt, uns erwachen lässt und uns die größte Freiheit bietet. Das muss keine negative Erfahrung sein. Wenn wir sie mit der Qualität unserer eigenen Liebe,

unserer Sehnsucht und unserem Vertrauen durchdringen, wird sie uns zu einer Zuflucht. Es ist eine unerschütterliche Zuflucht, in der Welten kommen und gehen können, Menschen geboren werden und sterben, Dinge entstehen und vergehen, doch was ewig weiter fortbesteht, sind die Ungewissheit und Unsicherheit. Darauf können wir uns verlassen! Die haben uns noch nie im Stich gelassen. Das war schon immer so und wird auch immer so bleiben, daher ist dies der Grat, den wir anvisieren sollten.

Wenn ihr in einer Meinung über euch selbst feststeckt, nehmt zur Kenntnis, dass sie sich zu etwas Dauerhaftem entwickelt. Sie verfestigt sich und ist daher verdächtig. Wenn ihr anfangt, eine bestimmte Definition von euch selbst aufzustellen, ist das verdächtig. Vielleicht kann euch das etwas zum Nachdenken geben. Wenn ihr zum Beispiel denkt: „Ich bin ein eifersüchtiger Mensch“, kann man darauf antworten: „OK, lass uns das mal in Ruhe betrachten.“ Was ihr dann unbedingt tun müsst, ist, aus diesen Ansichten herauszukommen und zu erforschen, was da wirklich vor sich geht: wie sie entstehen, wodurch sie verursacht werden und welche Prozesse einen immer wieder in diese Lage bringen. Vielleicht gebt ihr eurem Unmut nicht genug Raum; ihr versucht, ihn ruhig zu stellen. Also müsst ihr lernen, euch eurem Unmut anzunehmen und ihn zu akzeptieren. Wenn wir unseren Ressentiments und Ängsten gegenüber großzügig sind, können sie aufhören. Das ist alles, was sie brauchen. Wenn man sie füttert, sind sie zufrieden, also hören sie auf und verwandeln sich in andere Formen. Diese Meditationspraxis ist das mächtigste Kamma; sie kann Dämonen in Engel verwandeln. Aber ihr müsst euch dabei selbst kennenlernen und vertrauen können.

In der Sphäre der Brahmavihāras stehen

DIESE REFLEXION WURDE AM 1. SEPTEMBER 1999

IM KLOSTER CITTAVIVEKA DARGEBOTEN.

In unserer Praxis entwickeln wir die Grundlagen der Achtsamkeit. Wir verweisen den Geist auf das Gewahrsein; wir sind uns des Geistes gewahr. Dieses Verweisen hilft uns zu erkennen, dass es ein geistiges Gewahrsein gibt. Was verstehen wir normalerweise unter Geist? Was ist Achtsamkeit? Was ist Gewahrsein? Was ist Aufmerksamkeit? Was ist Bewusstsein? Was bedeuten all diese verschiedenen Begriffe? Wie kann der Geist den Geist betrachten? Der Buddha bezeichnet das von Gier befallene *citta* als „das von Gier befallene *citta*“²³ und das Gleiche gilt für das *citta*, das von Zweifeln befallen, zusammengezogen, strahlend und weitläufig, verunreinigt oder nicht verunreinigt ist etc. Wir können uns der Grenze gewahr werden, des maßgebenden Merkmals, welches den geistigen Prozess bedingt. Wenn wir den Geist betrachten, betrachten wir sozusagen das Muster, wie er beeinträchtigt worden ist; wir bemerken diese Wellen im Bewusstsein. Wir können die kleinsten Wellen, das Zusammenziehen, die Ausdehnung, das Zittern, das Bedrücktsein und die positiven Faktoren unterscheiden – all die verschiedenen Ausprägungen geistiger Muster. Wir erkennen die unterschiedlichen Geisteszustände als solche an; wir können sie wahrnehmen und kontemplieren. Wenn der Geist von seinen Geisteszuständen befreit ist, gibt es den Geist nicht in der gleichen Weise: er ist reines Gewahrsein.

Der Geist ist das Ergebnis einer Aktivität, eines gewissen Aktiviert- oder Stimuliertwerdens. Die *Satipaṭṭhāna Sutta* empfiehlt, sich der Entstehung und Wirkung jeglicher Aktivitäten gewahr zu sein. Die Wirkung ist

23. *Satipaṭṭhāna Sutta*, Majjhima Nikāya 10.34.

unser Bezugspunkt. Aufgrund bestimmter Bedingungen erleben wir so etwas wie einen stumpfen oder einen glücklichen Geist, und er scheint dann „ein Ding“ zu sein. Jene Aktivität bedingt ein gewisses Gefühl der Wesenhaftigkeit und Beständigkeit. Wir erleben den Geist als gereizt oder glücklich und machen daraus „*Ich bin gereizt*“ oder „*Ich bin glücklich*“. Wir können beobachten, wie dieser Konditionierungsprozess zunächst ein Zeichen, eine Welle, einen Affekt, eine Aktivität kreiert. Daraufhin nehmen wir uns dieses Zeichens an und so wird es schließlich zum Bezugspunkt für eine Substanz, eine Essenz, eine Entität.

Die erste Fertigkeit liegt darin, zu erkennen: „Dies ist ein Affekt – dies ist die Welle der Angst, Freude, Heiterkeit, Energie oder Trägheit“. Die mit dem Faktor *sati* („Achtsamkeit“) einhergehende Qualität des Wahrnehmens zeigt ihre Wirkung. *Sati* ist nichts Nicht-Bedingtes; sie ist etwas Bedingtes, daher beeinflusst sie auch das *citta*. Unsere Praxis besteht darin, diese Achtsamkeit dahingehend zu verstärken, dass sie die Intensität von *samādhi* (Sammlung) erreicht. Achtsamkeit ist die Intelligenz eines Bezugspunktes, wobei die Qualität des *samādhi* ihr Einfluss, Kraft, Stärke und Ausdauer verleiht. Achtsamkeit und *samādhi* gehen Hand in Hand. Wir brauchen die Qualität von *samādhi*, um die Präsenz der Achtsamkeit im Gewahrsein zu verankern, und danach lassen wir sie Früchte tragen. Die Praxis der Läuterung des Geistes erfordert Gewahrsein, das Aufrechterhalten dieses Gewahrseins und das Zulassen, dass die Achtsamkeit ihre Wirkung auf das Zittern des Geistes oder seine anderen Bewegungen entfaltet. Auf diese Weise entsteht dann ein Gefühl der inneren Ruhe, des Gleichmuts und der Harmonie.

Achtsamkeit ist die Hauptmedizin, die immer wieder auf einen bestimmten Bereich oder ein bestimmtes Thema im Geiste verweist und es im Auge behält, doch es gibt auch andere Heilmittel. Wir können prüfen, welche speziellen Heilmittel oder Themen uns von Nutzen sind. Eines der Themen, die der Buddha oft aufgreift, sind die *brahmavihāras*: die „Unermesslichen Verweilungen“ – das, was keine Grenzen hat und über jede Begrenzung hinausgeht. Die Grenzen sind „ich“ und „du“, „dies“ und „das“. Die

brahmavihāras besiegen solche Dualitäten. Der grenzenlose Geist zögert nicht; er wehrt sich nicht, zittert nicht, kämpft nicht, reagiert nicht und schweift nicht ab. Er ist stabil, überfließend, erhaben, edel und rein.

Die *brahmavihāras* verhelfen dem Geist zu einer heiteren und klaren Stabilität, frei von Aversion und Böswilligkeit. Aversion ist das, was sich sofort abkehrt, von etwas wegbewegt und sich zusammenzieht. Böswilligkeit ist das, was dem Ganzen eine besondere, säuerliche Note verleiht. Aus diesen beiden entwickeln sich Angst, Verzweiflung, Zynismus, Hass, Verbitterung, Ressentiments, Eifersucht, Schuldgefühle etc. All dies ist unter „Aversion und Böswilligkeit“ zusammengefasst. Sie stellen die „Krankheiten des Willens“ dar. Die *brahmavihāras* sind Qualitäten, die so etwas einfach wegpusten. Im Wesentlichen geht es bei den *brahmavihāras* darum, eine bestimmte Gewährseinsphäre für das *citta* zu etablieren, in der es ruhen kann, so dass es nicht auf seine eigenen Verkrampfungen reagiert. So wie ein warmes Wasserbad alle Beschwerden wegspült und absorbiert, entziehen sie Hitze, erwärmen Erkaltes, weichen Rigidität auf und sorgen für Entspannung.

Die *brahmavihāras* werden häufig in vier Kategorien zusammengefasst: *mettā* (liebvolle Güte), *karuṇā* (Mitgefühl), *muditā* (empathische Freude) und *upekkhā* (Gleichmut). Der Buddha lehrt uns, sie mit einem Geist zu kultivieren, der großzügig, erhaben, uneingeschränkt, unverkrampft, frei von Aversion und Böswilligkeit ist.²⁴ Diese Qualitäten sind allen *brahmavihāras* gemeinsam. Es ist hilfreich, diese Qualitäten zu kontemplieren: Wir gestalten den Geist auf diese Weise, anstatt lediglich die Qualität der liebevollen Güte auf eine bestimmte Person oder ein bestimmtes Wesen zu richten, oder die Qualität des Mitgefühls einer bestimmten Person oder einem Geisteszustand gegenüber anzuerkennen. Wenn wir uns nicht direkt um die Erfahrung des *citta* gekümmert haben – seine Nervosität, seine Ruhelosigkeit, seine Angst –, könnte es sein, dass wir beim Praktizieren von *karuṇā* tatsächlich Angst verspüren und das nicht einmal merken. Wir haben den Geist nicht zum Überfließen gebracht, wir

24. Wie z. B. in Majjhima Nikāya 7.13, 21.11, 40.9, 50.14 und 55.6.

haben ihn nicht von Böswilligkeit befreit. Wir fühlen uns immer noch auf *die eine* oder *andere* Art und Weise verletzt.

Lasst uns die fünf *indriya* (spirituellen Fähigkeiten) betrachten. Zunächst einmal haben wir *saddhā* (Vertrauen), eine geistige Qualität, die ihn über seine Grenzen hinauswachsen lässt. Dann haben wir *virīya* (Energie): die unterstützende Kraft. *Sati* ist die Fähigkeit, etwas zu registrieren und geistig zu berücksichtigen. Mit diesen ersten drei Fähigkeiten können wir den Geist erweitern, aufrechterhalten, steuern und etwas im Sinn behalten. Dann haben wir *samādhi*, einen allgemeinen Verstärkungsfaktor. Wenn wir mehr Energie in unsere Praxis hineinbringen, dann entsteht *paññā* (Unterscheidungskraft oder Weisheit). Es ist hilfreich, *samādhi* als eine geistige Fähigkeit zu verstehen, der wir uns bewusst werden können, und nicht nur als etwas, das infolge des Fokussierens auf ein Meditationsobjekt und der Entwicklung der *jhāna*-Faktoren entsteht. Wir können *samādhi* als Stärke des Geistes, als Fülle des Geistes kultivieren: Wir integrieren die Vitalität des Geistes, seine beständige Ausgeglichenheit und Energie in unsere *sati*. Wir unterstützen unseren Geist durch die *brahmavihāras* und geben ihm Kraft, so dass er sich gegen sein Schwanken und Zittern durchsetzen kann. Er ist dann in der Lage, angesichts dieser Schwankungen innezuhalten, sie zu beruhigen, zu stabilisieren und über seine Grenzen, seine Angst, seine Ansichten und Intoleranzen hinauszuwachsen.

Während wir auf diese Weise praktizieren, erkennen wir vielleicht, dass sich die *brahmavihāras* als Wohlbefinden oder Wohlwollen äußern: „Möge es diesem Wesen gut ergehen. Möge es mir gut gehen.“ Wir bringen diesen Tonus, diese *mettā*-Qualität, mit ins Spiel: „Möge es überall Wohlbefinden geben.“ Wir erkennen, dass alle Wesen es lieben, glücklich zu sein. Jedes Lebewesen strebt nach seinem Wohlergehen. Wir wissen um diese Gemeinsamkeit und wie wichtig sie uns allen ist, wie sehr wir alle unser Wohlbefinden genießen. Es geht darum, dem Geist Möglichkeiten zu eröffnen, sich damit zu verbinden und sich das selbst zu verdeutlichen – im Kontakt mit Menschen, mit anderen Lebewesen, mit Dingen und mit sich selbst. Wie sehr wir unser eigenes Wohlbefinden und Glück schätzen und

uns danach sehnen! Wenn unser Geist sich dann beschwert oder aufgeregt ist, wünschen wir ihm alles Gute, weil wir wissen, dass er das wirklich will. Wir bedienen uns dieser Sprache, um die Qualität der Fülle und des Segens zum Ausdruck zu bringen. Wir nutzen den Atem, um die Verspannungen des Geistes zu lösen, um seine Falten und Dellen wegzupusten.

Karuṇā ist, die Hilflosigkeit aller Geschöpfe anzuerkennen. Alle Lebewesen werden von Krankheit und Tod heimgesucht. Alle Lebewesen verabscheuen Schmerzen. Hässliche, böartige, gemeine Kreaturen verabscheuen Schmerzen und sterben. Süße, liebliche Kreaturen verabscheuen Schmerzen und sterben. Mit diesem Denkansatz können wir die Grenzen unserer Vorlieben und Neigungen sprengen. Wir konzentrieren uns auf das, was uns verbindet: das Streben nach Wohlbefinden und die Angst vor Schmerzen – anstatt auf schwarz oder weiss, kurz oder lang, dick oder dünn, hier oder da, so oder anders. Wir beginnen, diese Diskriminierungen auszuradieren und gehen stattdessen auf diese universellen Eigenschaften ein. Das macht den Geist ergiebig und erhaben. Der diskriminierende Ansatz ist sehr komplex; er verschärft die besonderen, spezifischen Eigenschaften jener Dinge, die uns am besten gefallen. Wir sind in der Lage, Dinge und Menschen extrem differenziert zu betrachten, doch wir können auch erkennen, was uns alle verbindet.

Die *brahmavihāras* umschließen eine Haltung, die weder verletzend, noch Schuld zuweisend, bestrafend oder selbstgerecht ist. Sie werden stets so beschrieben, dass sie „auf andere genauso wie auf mich selbst“ gerichtet sind. Ein grausamer Geist, der andere gern schlichtweg abweisend behandelt, etikettiert oder in eine Schublade steckt, ist oft rachsüchtig, selbstgerecht, bestraft und beschuldigt auf eine juristische Art und Weise – und das können wir sowohl uns selbst als auch anderen antun. Wenn wir mit unserem Geist arbeiten, verstehen wir, wie er beeinflusst wurde, d. h. wir sind uns des Gefühls der Verwundbarkeit gewahr, der Neigung, rachsüchtig oder nachtragend zu sein oder der Tendenz, auf andere herabzuschauen. Anstatt den Impulsen zu folgen, die diese Affekte vielleicht auslösen, atmen wir mit dem Wunsch aus: „Mögen sie

nicht leiden.“ Möge der Geist diese Waffe der Gewalt untersuchen und möge die Kraft unseres *samādhi* und die Sphäre der *karuṇā* sie aufhalten, wann immer sie erscheint. Sobald wir merken, dass Anschuldigungen und Anklagen im Geist auftauchen, bedienen wir uns dieser Qualität von *karuṇā*, um sie zu überprüfen und zu unterbinden.

Das ist so, als ob wir ein Kraftfeld um unseren Körper und Geist spannen, es ganz groß und sehr durchgehend machen, so dass es lückenlos wird. Selbst wenn es klein ausfallen sollte, ist es in sich komplett. Selbst wenn es nur um unser eigenes Herz herum verläuft, ist es vollständig und beständig, so dass der Geist – auch wenn wir mal versagen, etwas falsch verstehen oder die Beherrschung verlieren – immer von dieser intakten Hülle der Gewaltfreiheit umgeben ist. Wir misshandeln uns nicht selbst, sind uns unserer Macken und Schwächen bewusst und erkennen, dass es an der Zeit ist, sie zu bereinigen, zu korrigieren, auszubügeln, uns zu bessern, anstatt uns deswegen Vorwürfe zu machen. Wenn wir meditieren, können wir uns zuweilen verunreinigt oder minderwertig fühlen. Wir fühlen, wie wir abstürzen, versagen, etwas vergeigen oder am Zaudern sind, und das ist genau der Moment, an dem der in seinem Stolz frustrierte und seiner Eitelkeit verletzte, böswillige Geist zum Angriff übergeht. Die Praxis von *karuṇā* bietet uns da einen festen Stand, eine *vihāra*, einen Ort des Verweilens. Wir errichten diese *vihāra* und bleiben darin. Sobald wir diese *vihāra* verlassen, kehren wir wieder zu ihr zurück. Das ist die *vihāra* des Brahma und sie ist im Einklang mit der Praxis der *brahmacariya*, des Brahma-Verhaltens, das heiter, gelassen und tiefgreifend ist, sich nicht in Sinnesfreuden und Aversionen verliert und uns zu den *brahmavihāras* führen sollte.

Muditā ist die Fähigkeit, Wertschätzung zu äußern. Wir können sie bereits in der unmittelbaren Umgebung unseres Geistes wahrnehmen: die Wertschätzung jedes geschickten Geistesmoments, seine edle, aufbauende, anerkennende und erfreuliche Wirkung. *Muditā* ist die Fähigkeit der wertschätzenden Freude, der einfühlsamen Freude, die Fähigkeit, etwas zu schätzen. Es ist sehr wichtig, das als ein eigenständiges Themengebiet

der Praxis anzuerkennen: die Förderung des Guten im Gegensatz zur ständigen Fehlersuche. Das ist kein naiver Ansatz, sondern tatsächlich pragmatisch, weil wir Mängel erst von einer geeigneten Standfläche aus beheben können. Wenn wir mit einem finsternen, unzufriedenen Geist im Schlamm stehen, können wir ihn unmöglich bereinigen. Unsere Handlungsfähigkeit ist eingeschränkt, also brauchen wir einen festen Standplatz, eine *vihāra*. Wir schätzen alles, was gut ist. Wir schätzen schon allein unsere Bereitschaft, diese Arbeit zu verrichten – die schmutzige Arbeit, die langweilige Arbeit, die Arbeit, die uns nicht gerade einfach von der Hand geht, die Arbeit, die uns nicht in einem tollen Licht erscheinen lässt. Wir erledigen die Arbeit, die getan werden muss und wissen das auch zu schätzen, ganz gleich, ob es sich dabei nur um eine rein körperliche Arbeit oder um das Training des Geistes handelt.

Auch wenn es mitunter einfacher sein könnte, andere wertzuschätzen, müssen wir uns auch selbst würdigen. Diese Fähigkeit können wir entwickeln, indem wir lernen, Tugenden wie beispielsweise die Unbedenklichkeit bestimmter Menschen zu schätzen. Manchmal nehmen wir zwar bestimmte Handlungen wahr, aber nicht das Unterlassen von Handlungen. Obwohl ein Großteil unserer Praxis darin besteht, auf gewisse Handlungen zu verzichten, neigen wir dazu, es zu übersehen, wenn wir die Beherrschung verlieren. Selbst wenn du deine Beherrschung einmal pro Woche verlierst, bedeutet das, dass du sie an sechs Tagen in der Woche – die meiste Zeit also – nicht verlierst. Achtet also auch darauf. Der Buddha nannte als Beispiel einen blutrünstigen Mörder und erklärte, dieser würde seine meiste Zeit immer noch mit Nicht-Töten verbringen.²⁵ Wir könnten also denken: „Nun, dieser Mann hat diese Woche nur zehn Menschen umgebracht. Er hat auch etwas Gutes in sich.“ Doch die meisten von uns sind viel zu hochmütig dafür!

Wir lernen, die Freuden des Lebens zu schätzen. Natürlich gibt es auch Herausforderungen und Kämpfe, aber wir können uns am Sangha-Leben erfreuen – seiner Schlichtheit, seiner Beständigkeit, seiner Integrität –

25. Saṃyutta Nikāya 42.8.

und genauso an den Freuden unseres Geistes, wie verwirrt er auch sein mag. Wir können die Tatsache schätzen, dieses Wunder der Achtsamkeit zu haben, mit dem wir alles reflektieren und immer wieder neu anfangen können. Es ist eine äußerst nachsichtige Praxis, wenn wir uns darauf einlassen. Diese *brahmavihāras* sind Standflächen und wenn wir erst einmal auf ihnen stehen, wird uns bewusst, dass wir nicht auf einer Sichtweise, einer Einbildung, einem Erfolg, einem Misserfolg, einem Status, einer Position oder einer Aktivität bestehen müssen. Wir können stattdessen auf den *brahmavihāras* stehen. Sie sind stabilere, stützendere und geeignetere Wohnstätten für *samaṇas*.

Upekkhā ist die Ausgeglichenheit des Geistes. Wir erkennen, dass das, was wir oft als den Geist ansehen, einfach Ursache und Wirkung ist (Kamma und *vipāka*). Wirkungen rufen Ursachen hervor, Ursachen führen zu Wirkungen. Wenn es eine Ursache gibt, wird es auch eine Wirkung geben. Was wir in uns selbst und anderen sehen, ist nichts weiter als dieses Gesetz. Wir erleben Kamma-Formationen oder kammische Prozesse und wenn wir realisieren, dass sich die kammischen Prozesse auf sich selbst beziehen und gegenseitig stimulieren, kann sich ein Gefühl der Loslösung und des Gleichmutes einstellen. Wir müssen sie nicht aufgreifen. Wenn wir andere Menschen aus dieser Perspektive betrachten, sehen wir, dass sie so sind, wie sie eben sind, und dass sie die entsprechenden Konsequenzen erleben müssen. Wir können zwar damit anfangen, sie für ihr So-Sein zu verurteilen, aber das ist eine falsche Sichtweise. Stattdessen können wir einfach feststellen, dass eine Wirkung stattgefunden hat, deren Ursache wir nicht kennen. Diese Ursachen könnten alles Mögliche sein, was wir weder sehen noch wissen können. Wir halten uns also von voreiligen Urteilen zurück. Wir verstehen, dass dieser Affekt in unserer eigenen Sphäre liegt – so sehr uns das Verhalten einer Person auch treffen mag –, dass wir damit arbeiten müssen, und dass diese Person an ihren Sachen arbeiten muss.

Wir können es nicht vermeiden, betroffen zu sein. Der Geist kann nicht umhin, Affekte zu empfangen; es ist eine Erfahrung der Empfindsamkeit.

Was wir jedoch tun können, ist, kein neues Kamma zu erzeugen. So wie die Erwachten: Sie sind sich des Leidens bewusst, werden aber davon weder beeinflusst, noch fügen sie ihm weitere psychische und emotionale Leiden hinzu. Sie greifen es nicht auf und verwandeln es nicht in Schmerzen, Probleme, Empörung, Abwehr und Verurteilung. Sie erkennen: Wir befinden wir uns genau hier, dies ist *saṃsāra*, die Ebene des Kummers. Wir spüren es zwar, aber wir müssen uns damit nicht mehr quälen.

Gleichmütig zu sein ist sicherlich keine Jubelerfahrung. Wir behaupten nicht, dass alles wunderbar und großartig sei, denn natürlich gibt es Leiden, nur machen wir daraus kein Problem. Das Leiden von *saṃsāra* ist da, aber wir müssen nicht darunter leiden. Wir haben das Gefühl, „weder glücklich noch traurig“ zu sein. Wir sind uns der Traurigkeit bewusst, beschäftigen uns aber psychologisch nicht damit. Wir sind uns des Glücksgefühls bewusst, wissen aber, dass das Glück kommt und geht, also bleiben wir gleichmütig. Wir beschäftigen uns nicht mit dem Glücksgefühl und greifen es nicht auf, weder das eigene noch das der anderen.

Manchmal wird Gleichmut mit Gleichgültigkeit oder Gefühllosigkeit verwechselt. Wenn du gleichgültig oder gefühllos bist, nimmst du allerdings nichts mehr wahr, du schaltest ab. Gleichmütig sein bedeutet hingegen wahrnehmen, sich einfühlen, vollkommen bewusst sein, am Gewahrsein interessiert sein, empfänglich sein. Auf diese Weise erweitert *upekkhā* unser Gewahrsein. *Upekkhā* erweitert unser Gewahrsein tatsächlich bis auf das Äußerste, weil es jegliches Bestreben aufhebt, etwas tun zu wollen; es geht darüber hinaus. Es ist eine reine Präsenz des Seins. Da gibt es nichts mehr zu tun – kein Loben, Sühnen, Verzeihen oder Erschaffen – daher ist der Geist völlig entfaltet. Wir unterstützen das mit *samādhi*: halten es, bleiben darin, bereichern es und finden heraus, wo es Risse gibt, wo wir betroffen oder verunsichert werden. Wir untersuchen: „Was ist das? Was habe ich hier nicht beachtet?“ Dies ist die Art und Weise, wie *sati* auswählt und zuordnet. Wir erforschen den Sachverhalt und stellen fest: „Auch das wird sich ändern. Dieses Glücksgefühl wird sich ändern, dieses traurige Gefühl wird sich ändern, dieses Gefühl, dass

alles in Ordnung ist, wird sich ändern, das Neutrale wird sich ändern“, und diese Erkenntnis führt zu *upekkhā*. Das ist doch nichts Stumpfsinniges, Blindes oder Gleichgültiges, oder? Es ist etwas Vollwertiges und Kraftvolles und wir finden darin Halt und verweilen dort.

Die Kultivierung dieser *brahmavihāras* ist sehr nützlich, um *samādhi* zu stärken. Anstatt es dadurch zu stärken, dass wir uns auf ein Objekt an sich fokussieren, konzentrieren wir uns vielmehr mehr auf die Sphäre, innerhalb der sich ein Objekt in unserem Gewahrsein aufhält. Unter Objekten verstehen wir hier Gedanken oder Gefühle, insbesondere Geisteszustände, Wahrnehmungen, Szenarien und Erinnerungen. Wir stellen fest: „Werden sie in einer Sphäre der Böswilligkeit gehalten? Verursacht dieses bestimmte Objekt eine Gereiztheit oder ein Zusammenziehen des Geistes, oder können wir den Geist in einer *brahmavihāra* verankern, um es zu empfangen und damit zu arbeiten?“ Wir nutzen den *samādhi*-Faktor, um an seinem Bezug zum betreffenden Objekt und nicht am Objekt selbst zu arbeiten, was an sich schon sehr hilfreich ist – nicht nur im Umgang mit dem Geist, sondern auch bei der Kultivierung des *samādhi*. Wenn die Qualitäten der Ruhe, des Durchflutetseins und von *pīti* ihre Wirkung entfalten und wir nicht nur das Gefühl haben, dass der Geist ein Objekt beobachtet, erleben wir eine eher ganzheitliche Erfahrung. Spätestens dann wird es sehr wichtig, uns auf ein ganzes Gewahrseinsfeld beziehen zu können und nicht nur auf einen Punkt oder ein Objekt, das in diesem Feld erscheint. Wir müssen lernen, wie wir Aufmerksamkeit quer durch ein ganzes Gewahrseinsfeld aufrechterhalten und dieses Feld groß, stark, heiter, ergiebig und stabil machen. Dann wird natürlich unser *samādhi* selbst gestärkt und beide Kultivierungen, nämlich die der *jhāna* und der *brahmavihāras*, werden in *upekkhā* münden. Das ist ihr Zielpunkt: ein grenzenloser Geist, der nicht schwankt, weise ist und das Wesen aller Dinge versteht.

In unserer heutigen Praxis begeben wir uns an das Tor unseres Geistes und stellen fest, in welcher Verfassung er sich befindet. Wir erkennen, wann er sich krümmt, wölbt, schwankt oder zittert und gehen darauf ein. Beim Kultivieren der *brahmavihāras* könnt ihr euch ein Objekt ins Gedächtnis

rufen, um eine bestimmte Stimmungslage oder Haltung zu erzeugen. So vertieft ihr euch beispielsweise in die Vorstellung, Erinnerung oder das Andenken an einen vertrauenswürdigen Lehrer oder eine Person, die ihr bewundert oder liebt, um ein Gefühl des Umsorgtseins zu erwecken. Zunächst ist es das Objekt, das dem Geist diese bestimmte Stimmung suggeriert; später öffnet er sich, entspannt sich und erhält Zugang zu dieser Gemütslage. Ihr verwendet ein Objekt, das *mettā*, *karuṇā*, *muditā* oder *upekkhā* unterstützt und kontempliert diese Sphäre des Geistes. Anschließend könnt ihr das Objekt loslassen und schauen, ob ihr die Sphäre auch so aufrechterhalten könnt. Sollte die Sphäre instabil werden, bringt ihr das Objekt immer wieder zurück, bis sie irgendwann selbstständig bestehen kann.

Als Nächstes könnt ihr Objekte einführen, die neutraler oder sogar kontrovers sind, wie z. B. jemanden, den ihr nicht mögt oder vor dem ihr Angst habt. Ihr bringt sie in diese Sphäre der *brahmavihāras* und prüft, ob die Energie von *sati* und *samādhi* in der Lage ist, die Art und Weise, wie das Herz davon betroffen wird, zu transformieren. Genauso kultiviert ihr das auch in Bezug auf euch selbst. Als Erstes erkennt ihr eure guten Eigenschaften und Facetten an, um euch anschließend an einen schmerzhaften Vorfall oder eine Charakterschwäche zu erinnern. Ihr gebt das in die Sphäre hinein und testet, ob ihr von der Brahma-Standfläche aus damit in Verbindung treten könnt. Der Blick aus den Brahma-Sphären zeigt, dass alles als „Ursache und Wirkung“ verstanden werden kann. Es geht nicht um „eine Person“, sondern um eine Ursache, und diese Ursache kann gestoppt werden; wir können sie beiseite legen. Auf diese Weise kultivieren wir. Geisteszustände, Menschen, körperliche Empfindungen, Situationen, Schwierigkeiten bei der Arbeit, Schwierigkeiten innerhalb der Gemeinschaft mögen kommen und gehen, doch wir kehren immer wieder einfach nur darauf zurück, wie der Geist sich zusammenzieht, zittert oder sich auf etwas zubewegt. Damit üben wir.

Zuflucht

DIESE REFLEXION WURDE DER KLÖSTERLICHEN GEMEINSCHAFT
AM 26. JANUAR 2002 – IM RAHMEN DER WINTER-KLAUSUR –
IM KLOSTER CITTAVIVEKA DARGEBOTEN.

Ich möchte euch heute gern die Wichtigkeit des Verbundenheitsgefühls ans Herz legen, das die Grundlage von *samādhi* und auch von *paññā* bildet. Wenn ihr etwas erlebt, bei dem ihr das Gefühl habt, dass ihr damit sein könnt, fühlt ihr auch eine gewisse Verbindung dazu. Dieses „Etwas“ konzipiert ihr nicht nur oder tretet in einen undeutlichen Kontakt damit, sondern ihr könnt eine echte Verbindung eingehen – mit eurem Körper, euren Empfindungen, eurem Geist und euren Gefühlen. Ihr verbindet euch voll und ganz damit und haltet diese Verbindung aufrecht. Sich mit unheilsamen Zuständen zu verbinden ist nicht schwer – irgendwie verheddern wir uns alle darin –, aber die Erfahrung von *pīti* oder Verzückung kommt zustande, wenn wir uns mit einem heilsamen Zustand verbinden. Im *citta* entsteht dann eine besondere Tonalität: Es ist hell und klar, nicht aufgewühlt oder verunsichert. Diese Klarheit weist eine gewisse Stetigkeit auf. Sie mag zwar keine felsenfeste Ruhe sein, dennoch weist sie einen leichten und gelassenen Rhythmus auf. Sie wirkt weder panisch noch durcheinander. Diese Qualität der Klarheit stimmt uns zuversichtlich. Mit dieser Zuversicht geht die Eigenschaft einher, entspannt oder gelassen bleiben zu können (*viveka*), die Fähigkeit, in unserem eigenen inneren Raum und bei den taktilen Sinneswahrnehmungen des Körpers, dem Gehen, dem Stehen, der Atmung bleiben zu können – es ist also eine Meditationsübung.

Dieses Gefühl der Verbundenheit sollten wir als allgemeine Lebensweise etablieren. Dabei geht es nicht nur darum, unsere Aufmerksamkeit auf ein Meditationsobjekt zu richten – jene Anwendbarkeit entspringt einem weitaus größeren Gefühl der Anbindung. Es ist kein verzweifelt festhalten, sondern das Gefühl, in der Lage zu sein, unseren eigenen inneren Raum zu berühren, mit ihm zusammen zu sein, sich in ihm

geborgen zu fühlen, wo wir gerade sind. Wir wissen genau, wo wir sind. Wir sitzen und können einen besonderen Aspekt wahrnehmen, wo wir uns gerade befinden und wie wir uns fühlen, ohne dabei allzu subtil zu werden: wir spüren den Boden unter uns, das Zimmer oder den Raum um uns herum, die Energie um unseren Körper. Das mag sich etwas rätselhaft anhören, weil es in dem Raum um einen herum gar nichts gibt. Aber wenn wir uns mit ihm verbinden, verlagert sich die Aufmerksamkeit von den psychischen Qualen, die uns plagen (das innere Grübeln, die Erinnerungen an die Vergangenheit) und wir bringen sie in den jetzigen Moment. Wir fragen uns: „Was befindet sich jetzt im Augenblick etwa einen Zentimeter vor meiner Brust?“ Dann spüren wir nach: „Da ist alles in Ordnung. Da ist nichts, was mir etwas anhaben könnte. Da ist nichts, was mir wehtun würde. Da ist nichts, weswegen ich verzweifeln müsste. Ich muss nicht nach diesem Raum da draußen greifen: er befindet sich hier.“ Wir machen uns das bewusst und der Körper beginnt, es auch zu fühlen. Wir haben uns in unserem inneren Raum verankert. Der Raum verlangt nicht von uns, dass wir gut, intelligent oder genial sind; er ist einfach da.

Ohne Raum wären wir schlimm dran – allesamt zerquetscht! Wir brauchen zwar nicht allzu viel Raum – wenige Zentimeter reichen schon – nur, wo wären wir ohne dieses lebenswichtige bisschen Platz? Das klingt natürlich kindisch, weil es so einleuchtend ist. Wir können auf etwas Unmittelbares, Offensichtliches und Fühlbares zurückkommen und brauchen diesbezüglich nicht einmal eine besonders subtile Wahrnehmung entwickelt zu haben. Er ist immer für uns da: das eigene bisschen Raum um uns herum. Ich finde, genau darum geht es wirklich beim Thema Zuflucht. Er ist da, ob du es merkst oder nicht, ob du schlecht oder gut gelaunt bist; was auch immer passiert, er ist immer für dich da. Du atmest ihn fortwährend, du kannst dich darin bewegen: er lässt alles zu. Wir können eine ganze Menge geschickter *saññā* (Wahrnehmungen) um etwas so Einfaches wie den Raum entwickeln.

Sich mit einfachen Dingen zu verbinden hilft einem, sich aus Geisteszuständen zu lösen, die verzweifelt nach Anschluss Ausschau

halten – wenn wir z. B. an etwas denken, „das ich will und haben muss“, „etwas, das ich bekommen werde“ oder „etwas, das ich nicht habe“. Man ist wie ein hungriger Geist, mit einem stecknadelgroßen Mund und einem riesenroßen Bauch: „Ich will ... finden, ... haben, ... bekommen, ... werden, ... sein!“ Wir haben das Gefühl, etwas erreichen und an einen bestimmten Ort gelangen zu müssen, was uns mit der schrecklichen Erfahrung eines hungrigen Geistes verbindet: „Ich habe keine ... Ich kann nicht ... Ich werde nie genug bekommen ... Ich werde nie bekommen, was ich will ... Ich kann nicht ... sein“. Wenn wir hingegen ein Gefühl der Verbundenheit zu den einfachen Dingen entwickeln, stärkt das unser Zufluchtsbewusstsein – an diesem Ort sind wir richtig.

Der Buddha sagte zu Ānanda, „Ānanda, alle, für die du Mitgefühl empfindest – deine Freunde und Verwandten – solltest du im Dreifachen Juwel etablieren. Denn wer im Dreifachen Juwel etabliert ist, kann nicht im Reich der Hölle, der hungrigen Geister oder der Tiere wiedergeboren werden.“²⁶ Daher etablieren wir jeden, für den wir Mitgefühl empfinden, im Dreifachen Juwel, damit er nicht in schreckliche, unglückselige, gepeinigte, geistesgestörte, angstvolle oder hungrige Zustände wiedergeboren wird. Und weil wir natürlich ebenso Mitgefühl für uns selbst empfinden, etablieren wir auch uns selbst im Dreifachen Juwel. Dahinter verbirgt sich mehr als nur eine knappe Pali-Formel oder einmalige Einweihung; es ist das beständige Gefühl zu wissen, dass du in etwas Beschützendem verweilst. Du bist von etwas Gutem und Klarem umgeben, das dich in die Lage versetzt, deine eigene Güte und Klarheit zu entfalten und reifen zu lassen. Es bietet dir auch die Möglichkeit, diesen Schlund zu säubern, diese Krankheiten „herauszukotzen“: Es dient als die effizienteste Toilette, die je gebaut wurde und die alles fortspülen kann und wird. Die Zuflucht im Dreifachen Juwel ist wirklich unbezahlbar wertvoll: Manchmal ist sie eine Nahrungsquelle, manchmal aber auch etwas, worin man „sich erbrechen“ kann. Ich denke, wir brauchen beides.

26. Aṅguttara Nikāya 3.75.

Meistens schaffen wir es nicht, uns in der Zuflucht zu etablieren. Wir sind entweder im Reich der Tiere (wo wir sinnliches Verlangen, Angst oder Rastlosigkeit erleben), im Reich der hungrigen Geister (endlos bedürftig, verwaist, saṃsāra-Flüchtlinge auf der verzweifelten Suche nach etwas) oder in den Höllenwelten (wo wir Ressentiments und Verbitterung erleben); diese Reiche eröffnen sich, sobald wir nicht mehr mit uns selbst in Kontakt sind. Um unser Zufluchtsbewusstsein zu stärken, könnten wir unsere ethischen Grundsätze und das Zurückhalten der Sinne kontemplieren und darin verweilen. Wir könnten die Grundlagen der Achtsamkeit betrachten und darin verweilen. Als Mönche denken wir an unsere Bedarfsgegenstände und entwickeln so ein Gefühl der Zufriedenheit, dieser Lebensform anzugehören. Wir erschaffen unsere Zuflucht aus dem, was wir tun und halten, aber auch aus der Erkenntnis, was uns hält – beide Seiten gehören zusammen.

Als Mönche und Nonnen können wir uns die Tatsache vor Augen halten, dass wir mit Menschen zusammenleben, die sich an die ethischen Grundsätze halten und die bereit und willens sind, diese umzusetzen. Ich war schon in einigen der am stärksten zerrütteten Länder und doch scheine ich immer wieder mit solchen Menschen in Berührung zu kommen. Wenn ich unterschiedliche Länder der Welt bereise, ist es, als würde jemand die Tapete wechseln und eine andere Maske aufsetzen, weil ich überall immer wieder den ähnlichen Eindruck habe, bei den Guten zu sein. Vielleicht sind die Leute nicht ständig gut, aber zu diesem bestimmten Zeitpunkt, wenn wir uns treffen, kommen wir in dieser besonderen Sphäre zusammen. Wir gehen rund um Großzügigkeit, Gewaltfreiheit, Respekt, gegenseitiger Zuwendung und Fürsorge eine Bindung ein.

Natürlich können wir auch einen negativen und kritischen Eindruck von den Menschen um uns herum haben. Wir können uns in den feinen Details des Verhaltens, der Eigenheiten oder der Sprache einer Person verlieren, in dem, was sie nicht gesagt hat und hätte sagen sollen. In solchen Fällen können wir zu der Wahrnehmung zurückkehren: „Niemand ist hier, um mir etwas Böses anzutun. Niemand ist hier, um mich zu täuschen. Ich mag

zwar diesen Eindruck haben, aber niemand ist hier, um das zu tun.“ Darüber bin ich mir absolut im Klaren. Da muss ich gar nicht erst groß drüber nachdenken, es erscheint mir ganz offensichtlich. Ihr werdet allerdings leicht feststellen können, dass das nicht überall der Fall ist: Manche Leute wollen einem tatsächlich etwas antun, lügen, betrügen, täuschen, stehlen, verletzen und verstümmeln, daher ist es sehr wohltuend, erkennen zu können, zu welcher Gruppierung wir gehören – nämlich zu denen, die ethische Grundsätze einhalten und keine bösen Absichten haben. Von dieser Position aus können wir zuschauen, wie sich der Rausch, die Verzweiflung, die Bedürftigkeit oder das Nörgeln des Geistes verflüchtigt.

Schauen wir uns einmal die vier Bedarfsartikel an. Als Bewohner dieses speziellen Klosters denken wir vielleicht gar nicht so viel über sie nach, weil wir über all die Lebensmittel, Roben, Unterkünfte und Medikamente verfügen, die wir brauchen. Manchmal verschenken wir sogar Sachen an Obdachlosenunterkünfte und Altersheime, wenn wir mehr als nötig haben. Ohne Kleidung und Unterkunft würden wir in einer kalten Nacht wie dieser nackt im heulenden Wind und Regen stehen. Das wäre ziemlich jämmerlich, nicht wahr? Als Almosenempfänger kontemplieren wir nicht nur die Bedarfsgegenstände selbst, sondern auch die Art und Weise, wie sie zu uns gelangt sind: Sie wurden uns alle gegeben, wir mussten nicht hinausgehen und Leute belästigen, um sie zu bekommen. Die Menschen gaben sie uns aus freien Stücken. Sie fanden das gut; sie waren der Meinung, wir seien ihrer Wertschätzung irgendwie würdig, der Almosen würdig. Diese Bedarfsartikel sind in der Tat von herrlichen Dingen durchtränkt. Sie haben nichts mit einem selbst zu tun – „Weil ich es verdient habe“. Es geht dabei um alle – darum, was das Ganze für die Leute bedeutet, die sie gespendet haben. Diese sagen nicht: „Das hier ist nur für den Ehrwürdigen Soundso.“ Nein, es ist für den ganzen Sangha.

Ich glaube, inzwischen haben wir alle unser eigenes Zimmer, aber früher wohnten wir noch zu zweit, zu dritt oder zu viert in einem Raum. Das Haus war undicht, also gab es Eimer, die das Wasser abfingen, wenn es vom Dach herunterprasselte. Trotzdem war es besser, als draußen zu

sein! Diese warm umhüllten Schafe da draußen können ihre eigene Wolle produzieren, Gras fressen und herumwandern, aber wir Menschen können das nicht. Wir können nicht unsere eigene Haut oder Wolle züchten und Gras fressen wie Yaks oder Schafe. Und als Mönche oder Nonnen müssen wir solche Dinge von anderen erhalten. Ab und zu wünscht man sich vielleicht, wie diese eingehüllten Schafe zu sein: „Vielen Dank, aber ich komme alleine ganz gut zurecht! Ich brauche nicht viel. Ich fresse mein Bündel Gras und züchte meine Wolle. Belästigt mich also bitte nicht!“ Obwohl wir uns das theoretisch vorstellen können, ist es nicht wirklich machbar. So sehr uns die Idee der Eigenständigkeit und Unabhängigkeit auch gefallen mag, brauchen wir immer noch Essen, Roben und irgendein Obdach, und sei es nur ein großer Regenschirm. Diese Requisiten wachsen nicht auf Bäumen, sondern werden uns von Menschen gespendet.

Ob wir es akzeptieren oder nicht, es gibt diese Verbindung zu einer umfassenderen Sphäre. Diese Verbindung kommt nicht dadurch zustande, dass wir sie erzwingen, sondern durch die Liebe, die Wertschätzung und den Wunsch der Menschen, uns zu unterstützen. Wir erschaffen unsere Zuflucht, indem wir uns die Zeit nehmen, dies zu berücksichtigen und auf diese Art und Weise sorgfältig zu überdenken. Das bezeichnen wir als *anussati* (Rückbesinnung) und mit ihrer Hilfe bringen wir unsere Achtsamkeit dazu, sich der Präsenz von etwas Wirklichem bewusst zu werden. Die Sangha-Zuflucht ist etwas, das wir uns aufbauen können, indem wir die Menschen, die hier zu Besuch sind, die hier leben sowie alles drumherum mit einbeziehen. Sie alle sind physisch, greifbar. Ich bin mir allerdings sicher, dass jeder von uns davon abgekoppelt werden kann. Ihr haltet das vielleicht für unwichtig oder fühlt euch möglicherweise verpflichtet, für alles dankbar zu sein – während ihr z. B. euren Haferbrei löffelt, könntet ihr denken: „*Ich muss dafür dankbar sein*“ – aber darum geht es nicht.

Wir müssen uns darüber im Klaren sein, dass wir in die Höllenwelten, ins Reich der hungrigen Geister oder in das der Tiere gelangen werden, wenn der Geist nicht in der Lage ist, eine Zuflucht zu finden. Der

abgeschottete Geist steuert automatisch auf diese betrüblichen Zustände zu. Wir alle haben diese kammische Neigung, jenes frühere Kamma des Leidens, das das Selbstbild intensiviert: dieses Gefühl des „Ich und meins, abgegrenzt von allem anderen“. In der Regel tendieren wir dazu, uns in Erfahrungen zu vertiefen, die ein stärkeres Gefühl der Trennung auslösen, egal ob sie sich gut oder schlecht anfühlen. Wenn uns etwas sehr leicht von der Hand geht, denken wir vielleicht: „Ich bin anders, ich bin speziell“. Zu anderen Zeiten ruft das Gefühl, von anderen getrennt zu sein, allerdings Unbeholfenheit und Schmerz hervor – genauso wie die daraus resultierende Introvertiertheit. Oftmals leben wir in der Welt unserer Gedanken. All diese Aktivitäten in unserem Kopf versuchen, sich mit etwas zu verbinden, das uns ein Gefühl der Stabilität geben könnte. Wir möchten vielleicht eine Antwort finden oder einen bestimmten Wissensstand erreichen. Wir wollen vielleicht einen bestimmten Ort der Ruhe finden. Wir wollen etwas finden, mit dem wir uns verbinden können, einen Ort, an dem wir uns wohl fühlen. Es ist etwas sehr Elementares. An dieser Rastlosigkeit leiden nur die Arahats nicht mehr; sie sind mit allem *vollkommen* verbunden. Diese unruhige Energie wurde durch die Verbindung mit dem Unsterblichen, mit dem Verweilen im Nibbāna völlig aufgebraucht. Es geht darum, das Gute im Jetzt zu finden und uns damit zu verbinden. Der Geist braucht diese Art Nahrung, Unterstützung und Halt, um sich auf eine subtile Weise weiterentwickeln zu können.

Bei der Kultivierung des Geistes, des *citta*, spielt das Denken eine wichtige Rolle. Das ist eine extrem leistungsfähige und wirkungsvolle Fähigkeit, die wir haben. Der Buddha empfiehlt, weder an den Haupt- noch an den Nebenmerkmalen des Denkens anzuhaften.²⁷ Ein „Hauptmerkmal“ könnte die Gier, Verwirrung oder Aversion sein, die einem Gedanken zugrunde liegt. „Nebenmerkmale“ sind die besonderen Zusätze oder unerwarteten Wendungen interessanter neuer Varianten, die wir aus diesen Grundstrukturen zusammenstellen – diesem unermüdlichen Drängen des denkenden Geistes. Als praktizierender Bodhisattva teilte der Buddha

27. Dīgha Nikāya 2.64 und Saṃyutta Nikāya 35.120.

die Gedanken in zwei Klassen ein.²⁸ Auf der einen Seite gibt es Gedanken der Aversion, Grausamkeit und Gier, auf der anderen Seite Gedanken der liebevollen Güte, des Mitgefühls, des Loslassens oder des Aufgebens. So kann man die Gedanken auf ganz bestimmte Arten unterteilen. Wenn der Geist mit ungeschickten Gedanken beschäftigt ist, wie können wir ihn dann umlenken, so dass er sich dem Wunsch nach eigenem oder fremden Wohlergehen widmet und diese Art der Erfahrung verwirklicht?

Grausamkeit kann sich als Hartherzigkeit, Kaltblütigkeit, Gleichgültigkeit oder Geringschätzung manifestieren. Es ist das Gefühl, einen anderen Menschen nicht anzunehmen, sich ihm gegenüber nicht zu öffnen, ihn nicht zu empfangen, ihm nicht zu begegnen, sei es durch direkte Böswilligkeit oder mit der Haltung: „Du zählst nicht. Es ist mir egal, was du denkst!“ Wenn in unserem Geist Grausamkeit präsent ist, müssen wir zu etwas Offenerem, Empfangendem, Mitfühlendem, Teilnehmendem, Einfühlsamen übergehen – ob das nun ganz direkt oder subtil geschieht. Das ist ungemein wichtig. Grausamkeit bedeutet nicht unbedingt, jemandem die Augen auszustechen oder eine andere üble, gemeine Tat zu begehen. Oft könnten wir einfach nur abweisend sein oder uns über jemanden lustig machen: „Ach, der ist einfach ein hoffnungsloser Fall“ oder „Sie ist irgendwie bescheuert“. Solche Bemerkungen können einem ziemlich unüberlegt und leichtfertig über die Lippen gehen. Oder wir könnten verallgemeinern, z. B.: „Tja, Italiener sind halt so!“, und in einem Zug werden 57 Millionen Menschen wegen einem einzigen herabgesetzt! Oder wir könnten so etwas wie „Typisch Frau“ sagen und damit schlagartig ganze 3 Milliarden Menschen abqualifizieren.

Diese Geringschätzung entsteht, wenn wir nicht gewillt sind, uns auf etwas anderes oder Fremdes einzulassen. Wir müssen aus unseren Denkgewohnheiten oder persönlichen Lebenseinstellungen herauskommen. Meiner Meinung nach ist das genau das, was Mitgefühl wirklich ausmacht: die Fähigkeit, aus „meinem kleinen Teil der Welt“ herauszukommen. Das bedeutet nicht, sich an „deinen Teil“ klammern

28. Majjhima Nikāya 19.2.

zu müssen (oder gar damit einverstanden zu sein), aber zumindest kann man ihn annehmen, erspüren und bereit sein, ihn zu (be)achten. Das erreicht man entweder verbal oder durch das einfache Anerkennen der Anwesenheit anderer Menschen. Wenn du mit anderen in einem Haus zusammenlebst, erkennst du an, dass da jemand nebenan wohnt, d. h. du solltest vielleicht etwas ruhiger sein. Wenn du jemanden siehst, der mit seiner Aufgabe hadert, könntest du ihm vielleicht helfen, anstatt nur in deinem eigenen kleinen Reich umherzustolzieren: „Geh mir aus dem Weg! Ich habe zu tun. Ich meditiere!“ Hier steht in der Tat ein weiteres menschliches Wesen, mit Sinnesorganen und Gefühlen. Wir müssen nicht gleich das volle Programm mit ihnen abziehen, aber wir sollten unser Bewusstsein öffnen, um sie mit einzubeziehen. Das ist etwas sehr Wichtiges, das wir nicht vergessen sollten, andernfalls könnten wir uns nur an die Vorstellung klammern, „den Geist zu konzentrieren“ und dadurch auf eine nicht besonders heilsame Weise absorbiert werden.

Das soll nicht heißen, dass wir unheimlich gesellig sein müssen. Wenn wir allerdings mit anderen Menschen zusammenleben, wenn da Menschen um uns herum sind, sollten wir ein Gefühl der Offenheit entwickeln. Wir müssen nicht unbedingt miteinander in Kontakt treten, aber wir sind offen und gewähren den anderen etwas Freiraum. Wenn wir das im Stillen machen, ist es wirklich wunderschön. In einer klösterlichen Gemeinschaft spürt man zweifellos das Gefühl der gegenseitigen Unterstützung, das sich ohne viel Gerede oder Bitten einstellen kann; man stimmt sich einfach aufeinander ein. Das ist eines der schönen Dinge, die in einer Gemeinschaft länger miteinander praktizierender Menschen geschieht. Es ist wirklich schön zu spüren, dass man in einer intelligenten Atmosphäre der Verbundenheit zusammenlebt und nicht etwa auf einem Busbahnhof oder ähnlichem, wo alle nur von A nach B rennen und einander ignorieren. Wenn wir uns in einer Sphäre der Bewusstheit oder der Achtsamkeit aufhalten, fühlt sich der affektive Geist beständiger an. Unsere körperlichen Handlungen und Denkweisen können uns helfen, in diesen Zustand des Zentriertseins oder der Ruhe zu gelangen – was sich im citta eher gefühlsmäßig als

gedanklich ausdrückt. Das Denken ist zwar ein Teil dessen, was im Geist geschieht, aber eben nur ein Teil davon. Daneben gibt es auch noch den ganzen empfänglichen, emotionalen, fühlenden Aspekt des Geistes.

Die Bereitschaft, etwas aufzugeben, kommt vom Gefühl: „Na ja, ich habe das hier zwar, aber ich brauche es nicht wirklich“, was sich einstellen kann, wenn wir uns verbunden fühlen: wir sind im Einklang mit dem, was wir haben, fühlen uns willkommen, fühlen uns präsent, fühlen die Fülle des Lebens. Das Gefühl „Ich brauche das nicht“ entsteht aus der Einsicht, dass es nichts Lohnenswertes festzuhalten gibt. Wir können Dinge loslassen und das fühlt sich tatsächlich gut an. Wir müssen die Fähigkeit entwickeln, uns nicht an die Dinge zu klammern, die wir haben, einschließlich unserer Bedarfsgegenstände, denn dieses Anhaften bewirkt, dass der Geist das Gefühl der gemeinsamen Verbindung verlässt und auf einen Modus zusteuert, der für Kritik und Klagen wesentlich anfälliger ist. Jemand wollte z. B. die Kuti renovieren, in der ich wohne, doch ich selbst hatte weder das Bedürfnis noch das Verlangen danach, denn ich fühle mich richtig wohl darin, so wie sie ist. Ich kann darin wohnen und genauso gut auch woanders hinziehen. Ich mag es, wenn andere Leute darin leben, während ich unterwegs bin. Ich teile sie mit anderen. Und ich kann woanders hingehen und mich dort ebenso wohlfühlen. Wenn ich in dieser Kuti bin, habe ich das Gefühl, dass das ein ganz wunderbarer Ort zum Leben ist – das Dach ist nicht undicht! Wenn ich allerdings anfangen würde, es als meins zu betrachten, würde ich wahrscheinlich alles Mögliche finden, was es dort zu tun gäbe: Malern, dies aufbrezeln, jenes reparieren, das ändern ... und dann versuchen, es immer genau so aussehen zu lassen. Dabei ist es weitaus befriedigender, in der Großzügigkeit und Güte zu leben, aus der all das entstanden ist und darauf zu vertrauen, als sich allzu fest an die Dinge des Bedarfs zu klammern.

Wir könnten all die Dinge hier im Raum in Betracht ziehen, oder sogar den Raum selbst, in dem das Meditationsretreat stattfindet. Diese Gelegenheit wurde uns gegeben; sie ist eine unterstützte Gelegenheit. Wenn wir allerdings denken: „Ich habe jetzt diese drei Rückzugsmonate,

die gehören *mir* und das ist hier *mein* Raum“, dann wird der Geist etwas unangenehm und angespannt, weil er sich vom Gefühl der Fülle zu einem Gefühl des „Ich will etwas bekommen, etwas erreichen, etwas haben, etwas damit sein“ verlagert. Dann ist es für den Geist einfach, eine bestimmte Spur einzuschlagen, wo alles, was ihm nicht in den Weg passt, als Störfaktor angesehen wird. Wir werden unruhig und meckern herum: „Oh nein, Gruppen-*pūjā* ... gemeinsames Frühstück ... Menschen, die sonntags mit *dāna* vorbeikommen ... Menschen, die wollen, dass man für ihre verstorbenen Verwandten chantet ... Warum musstest du sterben und *meinem* Retreat in die Quere kommen! Bitte, hört auf zu sterben! Wie rücksichtslos!“ Stattdessen könnten wir das Ganze auch dazu nutzen, um es mit Gelassenheit zu halten: Dies ist der Raum und das ist das, was gerade passiert – nichts Besonderes: nur dieser Körper ... das Chanten ... dieses ... jenes ... und alles darf zusammenfließen. Wir können über alles reflektieren, was jetzt gerade passiert und welche Wirkung es auf das *citta* hat: Gereiztheit, Freude oder welcher Geisteszustand auch immer ausgelöst wird. Wir verfügen über ein Gefäß, in dem wir alles in Empfang nehmen können: dieses Grundverständnis des „das sind alles Gaben; all das ist die Zuflucht“. Alles spielt sich innerhalb dieser Zuflucht ab und wir sind mit ihr verbunden.

Wir können diese Betrachtungsweise weiterentwickeln und anwenden, indem wir die verbindlichen Standards, die gesamte monastische Struktur und den Lebensethos mit berücksichtigen. Das ist sehr hilfreich und versetzt uns in die Lage, diese Dinge nach innen zu verlagern. Der Geist ist emotional; er kann bewegt, erregt, fröhlich, begeistert, deprimiert, gereizt oder traurig sein. Diese Aktivierung des Geistes nennen wir *citta-saṅkhāra*. Der Geist wurschtelt sich durch verschiedene Modalitäten hindurch. Dann wirft dieser fundamentale Aufruhr, nämlich das Auftauchen von *citta-saṅkhāra*, die Gedanken mit ins Spiel. Der Denkprozess setzt ein und beginnt zu rotieren. Die Aktivierung der Sprachfunktion trägt den Namen *vacī-saṅkhāra* – natürlich findet auch sie innerlich statt. *Citta-saṅkhāra* ist das gefühlsmäßige Aufwallen und *vacī-saṅkhāra* das verbale Aufwallen, das Denken, das innere Geplapper. Die beiden sind offensichtlich miteinander

verbunden: Das, woran wir denken, führt tendenziell dazu, unsere affektiven Fähigkeiten zu stimulieren; wenn unsere affektiven Fähigkeiten erregt werden, aktiviert das wiederum unser Denken.

Gedanken präsentieren dem Geist neues Material. Dieses Material steht zwar nicht direkt greifbar vor einem, kann aber extrem wirkungsvoll sein. Wenn wir an etwas denken, das nicht so ist, wie wir es uns wünschen, löst es diese hochwirksame Energie aus, die das *citta* wieder in Gang bringt: wo es sein sollte, wo ich sein sollte, was Soundso ist, was Soundso nicht ist, was Soundso über mich denkt, was Soundso nicht über mich denkt, wieso ich denke, dass Soundso denkt, dass ich denke, er denkt, ich sei so, was Soundso früher über mich dachte ... usw. Das ist die grauenhafte, herzerreißende Wahrheit des Hier und Jetzt: Meistens leben wir zwar in Verhältnissen, die tatsächlich recht *sabai* und in vielerlei Hinsicht ganz in Ordnung sind, aber wir verfangen uns in den Rädchen unzusammenhängender Gedanken, die uns das Leben zur Hölle machen.

Die Knieschmerzen sind da erst das Vorspiel. Sobald sie aufgehört haben, geht der Vorhang auf und die Hauptakteure treten auf die Bühne: All die innerlich gespeicherten Knoten unserer unbewältigten Gefühlsströme kommen an die Oberfläche und bringen dabei bestimmte Gedanken mit sich. Die Gedanken sind einerseits das Ergebnis dieser Gefühlsströme, andererseits stimulieren sie den Geist auch aufs Neue. So entwickelt sich eine Art Ringkampf zwischen Gedanken und Gefühlen: Wenn der eine müde wird, übernimmt der andere und treibt ihn in einer Art Wirbel- oder Pendeleffekt wieder voran. Diese ganze Geschichte trennt uns ganz und gar vom Dreifachen Juwel, vom gegenwärtigen Moment, vom Gefühl der Zugehörigkeit, des Hierseins. Es ist etwas, was uns allen passiert.

Wir können einen bestimmten Denkprozess nur dann loslassen, wenn wir ihn vollständig verstanden haben bzw. sehen können, wie er entsteht und vergeht. Das gelingt uns nur, wenn wir in der Lage sind, uns an etwas zu halten oder wenn etwas uns hält. Das Entstehen, das Vergehen und die Selbstlosigkeit der Phänomene wirklich wahrzunehmen oder zu erleben ist deshalb so schwierig, weil wir immer wieder in sie

hineingezogen werden. Zwar mag ein bestimmter Gedanke auftauchen und vergehen, doch die diesem Gedanken zugrundeliegende und sie tragende Gefühlsströmung sprudelt gleichzeitig mit auf und wird ständig weitergespeist, wobei sie immer wieder neue Aspekte aufwirbelt. Wir unterbrechen nicht wirklich dessen Strom.

Man muss auf festem Boden stehen, um nicht in eine Unterströmung zu geraten; dann kann man auch loslassen. Solange du nichts hast, was dich hält, ist es unmöglich, loszulassen. Wir könnten meinen, dieses „Halten“ entsteht durch starke Konzentration, und das kann tatsächlich der Fall sein. Die Wahrheit ist, wenn es dir an starker Konzentration mangelt, gerätst du zunächst in eine Unterströmung und denkst: „Ich brauche starke Konzentration, um hier rauszukommen!“ Stimmt, aber die hast du nicht, sonst wärst du ja nicht da! In solchen Fällen müssen wir uns auf etwas besinnen, das leichter zugänglich ist. Wir könnten uns beispielsweise die Überlegung vor Augen führen: „Niemand ist hier, um mir zu schaden“ oder „Alle Dinge des täglichen Bedarfs wurden mir zur Verfügung gestellt“. Wir denken diese Gedanken nicht nur, sondern nehmen auch das damit verbundene Gefühl wahr. Wir könnten uns auch das Wohlwollen der Menschen, das Zeitlose oder das Gefühl, angenommen zu werden, in Erinnerung rufen. Wir nehmen und halten den Gedanken, und destillieren ihn so lange, bis wir hinter seine eigentliche Bedeutung kommen. Wir *halten* nicht nur, sondern werden in einem viel größeren Umfang auch *in etwas gehalten*: dem guten Kamma unseres Lebens.

Ich finde dieses Prinzip wunderschön, zumal es Zeiten gibt, in denen der Geist nicht in der Lage zu sein scheint, sich zu fokussieren oder etwas zu halten. Hemmnisse, Schmerzen oder früheres Kamma zermürben ihn nur und schon sind wir erschöpft. Zu anderen Zeiten wissen wir unsere Zuflucht wirklich zu schätzen. Häufig erkennen wir erst im Zeitpunkt des Todes oder wenn wir völlig hilflos sind, dass wir von der Güte um uns herum getragen werden. Mitunter aber wehrt sich die Energie des denkenden Geistes gegen diese Hilflosigkeit: Verzweifelt versuchen wir, uns nicht hilflos zu fühlen, keine Angst vor der Hilflosigkeit zu

haben oder sie nicht als qualvoll zu erleben. Nach meinem Dafürhalten ist Hilflosigkeit eins der Tore, die zum Mitgefühl führen – gerade wenn wir das Gefühl haben, „Ich kann das nicht schaffen ... Ich kann das nicht zum Laufen bringen ... Ich kann das nicht kontrollieren ... Ich kann das nicht aufhalten ...“. Wenn wir diese Hilflosigkeit wirklich annehmen, kann etwas in uns aufgeben, loslassen. Und dann merken wir, dass wir tatsächlich von etwas getragen werden.

Obwohl wir hier über „innerhalb von etwas getragen zu werden“ sprechen, als handele es sich um etwas Äußerliches, beschreiben wir in Wirklichkeit Prozesse, die innerhalb des *citta* selbst ablaufen. Das *citta* wird aktiviert und aufgewirbelt und kommt dann ins Fließen: Der Denkprozess rennt voran, reißt den Geist mit sich und schleift ihn umher. Diese Aktivität des *citta* hört schließlich auf, entweder weil wir es schaffen, sie zu unterbrechen, oder weil sie an den Punkt gelangt, wo sie keinen Ausweg mehr findet, wo sie nicht mehr weiterkommt. Für einen Moment hält die Aktivität inne. Und dann verebbt *citta-saṅkhāra* und wir finden uns in einem geistigen Zustand der Offenheit und Feinfühligkeit wieder. Das ist der innere Aspekt der Zuflucht. Es ist unser eigener angeborener Geist. Es ist eine offene Basis. Die mentale Aktivität erlischt, um diesen Raum zu offenbaren, und für diesen einen Moment fühlen wir uns vielleicht seltsam still, frei, größer oder angehalten. Davor waren wir noch am Rotieren und das auf engstem Raum; es fühlte sich sehr turbulent und verwirrt an. Wir wurden herumgeschubst, angetrieben, herumgeschleift, und jetzt hat all das aufgehört; da ist nur noch ein offener, stiller Raum. Ohne dass irgendetwas geklärt worden wäre, fühlt sich alles in Ordnung an.

Es ist eine große Bereicherung zu begreifen, dass wir Probleme nicht mit Hilfe unseres Intellekts knacken oder lösen müssen. Wir müssen nur einen Weg finden, *citta-saṅkhāra* wieder zum Stillstand zu bringen. Es wurde durch die magnetische Energie der Wahrnehmung, der Gedanken und Gefühle hervorgerufen und wir müssen es aus diesem aufgeladenen Zustand wieder herausholen. Eigentlich sucht es sogar von sich aus nach Entladung. Oft besteht unser Denkansatz darin, diese Entladung durch die Suche nach einer „Antwort“ erreichen zu wollen. Wenn wir

zum Beispiel voller Wünsche stecken, versuchen wir das Gewünschte zu bekommen, um das Verlangen danach zu stillen. Wenn wir Abneigung verspüren, versuchen wir, dem zu entkommen, was auch immer wir nicht mögen. Wir versuchen also, *citta-saṅkhāra* durch ein bestimmtes Objekt, einen Zustand oder ein Szenario zu entladen und vorübergehend können wir damit auch durchaus Erfolg haben. Das ist auch der Grund, weshalb wir unseren Wünschen folgen, nämlich um dieses kurze „Ah!“-Gefühl zu bekommen. Doch Verlangen hat die Eigenschaft, schnell wieder zurückzukehren – es zieht uns wieder in seinen Bann, weil sein Fluss nicht wirklich unterbrochen wurde.

Wenn der Fluss der *citta-saṅkhāra* versiegt – wenn das Verlangen, die Angst oder die Aversion unterbleiben – finden wir uns in diesem offenen, stillen Zustand wieder, ohne besonderes Ziel, ohne besonderen Antrieb, ohne besondere Aktivierung. Das Willenselement fällt weg. Das kann bewusst erfolgen, aber manchmal geschieht es auch von selbst, wenn wir in eine Sackgasse geraten, wenn wir aufgeben müssen. Niemand gibt leicht auf – oder besser gesagt, *citta-saṅkhāra* gibt nicht leicht auf. Es kämpft, es wehrt sich, es klammert sich irgendwie an sich selbst. Sogar wenn es mal nichts sagt, ist es immer noch am Drängen.

Auch wenn wir unsere Gedanken besänftigen können, bleibt *citta-saṅkhāra* weiterhin in gewisser Hinsicht angespannt: aufgrund von Angst oder Sehnsüchten jeglicher Art. Damit eine Entladung stattfinden kann, müssen wir oft unseren Zorn, unsere Gier oder was auch immer es ist, voll und ganz erfahren, ohne darauf zu reagieren. Wenn wir uns der Energie dieser bestimmten Sache zuwenden, steigt sie auf, und erst wenn sie aufgestiegen ist, kann sie auch wieder abfallen. Dieser ganze Prozess muss im Schmelztiegel der Zuflucht gehalten werden. Innerhalb der Zuflucht können wir wütend oder gierig sein. *Citta-saṅkhāra* kann die Zuflucht nicht verlassen, solange wir damit in Kontakt bleiben. Es gibt nur eine einzige Möglichkeit, unsere Zuflucht zu verlieren, nämlich uns vom *citta-saṅkhāra* abzukoppeln, ihn zu leugnen oder zu glauben, wir könnten ihn manipulieren.

Wenn wir die ethische Ebene der Zuflucht nach innen verlagern, wird jeder lieblose Gedanke uns von der Zuflucht abbringen: Scham und Schuld werden aufkommen. Unsere Tugendregeln betreffen jedoch nur die bewussten, vorsätzlichen Handlungen: diejenigen, von denen wir Abstand nehmen. Natürlich streben wir danach, der Gier, dem Hass und der Verblendung unserer inneren Prozesse ein Ende zu setzen, aber das können wir nicht ausschließlich auf einer moralischen Ebene erreichen. Du magst zwar den moralischen Ton im „Das ist nicht gut“ heraushören, doch das allein reicht nicht aus, um damit aufzuhören. Du musst deine unheilsamen Impulse in einer Sphäre halten, ohne auf sie einzuwirken. Spüre sie als *citta-saṅkhāra*. Wie ist die Energie dieser Welle? Wie wirkt sie sich auf den Körper aus? Wenn du kannst, löse dich davon oder lege die Geschichte oder den Gedanken beiseite, der dich immer wieder von der Energie des *citta-saṅkhāra* trennt und nach außen – zum *dann* und *dort* – ziehen will. Verbinde dich mit der Energie des *citta-saṅkhāra* und spüre sie. Ist sie erst einmal aufgestiegen, kann sie auch wieder nachlassen; sie entlädt sich.

Da das Denken so eng mit *citta-saṅkhāra* zusammenhängt, müssen wir oft ganz bewusst mit einem Gedanken spielen, um zu seiner energetischen Ebene vorzudringen. Wir könnten zu denken aufhören, nur ist das nicht immer möglich. Um dem Denken entgegenzuwirken, können wir uns einem anderen Thema zuwenden, z. B.: „Auch wenn er ein völlig arrogantes, egoistisches Schwein ist, meint er es gut.“ Doch auch das funktioniert nicht immer. Alternativ kannst du versuchen, den Gedanken zu verlangsamen: „Arrogantes ... egoistisches ... Schwein ...“ und eventuell Schweine dabei visualisieren. Wenn du einen Gedanken seiner eigenen Energie und Geschwindigkeit überlässt, wird er die Energie von *citta-saṅkhāra* aufgreifen. Wenn wir allerdings den Rhythmus des Gedankens ändern, wird er sein energetisches Muster nicht beibehalten können. Die jeweilige Gemütslage wird von der einem Gedanken zugrundeliegenden, besonderen Energie des *citta-saṅkhāra* geprägt und nicht vom Gedanken selbst. Wenn dein Denken also immer manischer und schneller wird, liegt das an der Energie des *citta-saṅkhāra*.

Wenn wir die Energie eines Gedankens ändern – die Geschwindigkeit, den Rhythmus oder die Tonalität –, kann er sich neutralisieren. Spielt mit der Tonalität des Denkens. Dadurch bricht die Verbindung zwischen dem Gedanken und seiner Gefühlsbasis oder den Affekten des Geistes. Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, wie wir das tun können, aber das Wichtigste ist, den unberechenbaren Gedankenfluss einzudämmen – der uns meist dahin führen will, was nächstes Jahr oder bis zum Ende unseres Lebens noch passieren wird. Wir alle verstehen es sehr gut, aus einigen wenigen Anfangsgedanken schnell ganze Drehbücher zu kreieren. Ein Gedanke wird suggeriert und wir werden von ihm mitgerissen. Wir sind sehr schnell und ziehen leicht voreilige Schlüsse, daher ist es von Vorteil, diesen ersten Gedanken wahrzunehmen und ihn zu verlangsamen. Spielt mit ihm. Ändert seine Energie. *Citta-saṅkhāra* kann sich nicht weiter fortsetzen, wenn wir die Gedankenenergie beeinflusst haben.

Das Abklingen unserer Qualen, das Ende des Leidens, geschieht nur für einen Moment: „In diesem Augenblick ist mein Geist nicht besorgt, ich bin von Sorgen befreit.“ Wir nehmen es auf diese Weise. Wir hören Worte wie: „Das Aufhören des Leidens ... vollkommenes Ende ... Befreiung ... völlige Freiheit ...“ und schon können wir sehen, wie sich unsere Gedanken zu großartigen Bildern, überdimensionalen Strukturen, perfekten und absoluten Dingen verdichten. Aber unsere Praxis besteht darin, zu lernen, die Abwesenheit von Grausamkeit im gegenwärtigen Moment zu bemerken und zu genießen. Werdet euch der Gemütslage der Dankbarkeit bewusst und genießt sie. Werdet euch der Abwesenheit von Angst bewusst und genießt auch das wirklich. Befreiung ist etwas, was wir *entwickeln*, indem wir das Heilsame volllauf wertschätzen und darin verweilen.

Befreiung kultivieren wir, indem wir die Gedankenenergie verlangsamen und ihre zwanghaften Ausläufer verändern. Wenn wir auf dieser Ebene der Meditation daran herumfeilen, erkennen wir einen der mächtigsten Gründe, weshalb der Geist ständig in Bewegung ist, und zwar, weil er auf der Suche nach etwas ist, womit er sich verbinden kann. Er sieht sich nach einer Geburt um, und wenn wir nicht im Menschenreich oder im

devaloka wiedergeboren werden, werden wir eben im Reich der Tiere, der hungrigen Geister oder der Hölle geboren. Er wird irgendeine Verbindung eingehen – wie eine infrarotgesteuerte Rakete – deshalb ist es so wichtig, das Verbundenheitsgefühl zu kultivieren, dieses Gefühl, in etwas gehalten zu werden. Das nennt man „das Anhäufen des Heilsamen“.

Wenn ein Kummer ins Stocken kommt, aufhört, langsamer wird oder nachlässt, seid euch dessen bewusst. Wenn er nicht anwesend ist, erkennt seine Abwesenheit. Wenn ihr an nichts Bestimmtem leidet, freut euch darüber: Hier ist die Abwesenheit von Zweifel oder Depression. Seid euch darüber im Klaren und verweilt darin. Wie fühlt es sich an? Macht aus diesen Abwesenheiten Dinge, die für euch da sind. Wir können die Willenskraft, die getriebene Qualität der *citta-saṅkhāra* besänftigen, und in diesem Prozess finden wir dann unsere Zuflucht. Die Krönung oder Vollendung des Besänftigens ist das völlige Sich-Fallenlassen, Eintauchen, Schmelzen in das Todlose, Nibbāna, anstatt danach zu greifen. Deshalb ist es so wichtig, diesen mentalen Verhaltensmodus zu verfeinern: ins Jetzt hineinzufallen, uns von ihm gehalten zu fühlen und unsere Zufluchtswahrnehmung immer weiter auszubauen.

Interne und externe Kontemplation

DIESE REFLEXION WURDE AM MĀGHA PŪJĀ – DEM 5. MÄRZ 2004 –,
IM RAHMEN DER WINTER-KLAUSUR IM KLOSTER
CITTAVIVEKA DARGEBOGEN.

Heute Abend möchte ich im weitesten Sinne über das Kultivieren sprechen, insbesondere in Bezug auf die bedingte Natur der Meditation: die Faktoren, die sie intern und extern unterstützen. Das, was wir unter unserer Meditationspraxis verstehen, integrieren wir in unser Leben. Wir kultivieren diesen Weg, den wir uns selbst erschließen und um den wir uns auch kümmern, und wir fördern die besonderen Bedingungen, die das Herzstück der Meditation – oder die fokussierenden Aspekte der Meditation – wesentlich leichter zugänglich machen. Gelegentlich schaffen wir aber auch ungünstige Bedingungen für uns. Meditation sollte nicht nur eine Frage des Willens sein, des Sich-Abbrackerns an einem Meditationsobjekt, obwohl es manchmal natürlich hilfreich sein kann, seine Willenskraft in der Meditation einzusetzen. Wir geben uns Mühe, besonders die schwierigen Dinge zu betrachten. Wir stellen fest, welche unterstützenden Faktoren in der Meditation fehlen und suchen nach Wegen, diese in die eigene Praxis zu integrieren. Einige davon sind innerlich, viele aber auch äußerlich. In der Standardschrift über die Kultivierung der Achtsamkeit, der *Satipaṭṭhāna Sutta*,²⁹ zählt der Begriff „innerliche Kultivierung ... äußerliche Kultivierung“ zu den ständigen Refrains und bezieht sich auf Körper, Gefühle, Geist und *dhammas*.

Ich möchte einige Auszüge aus dem Buch des Ehrwürdigen Analayo über *Satipaṭṭhāna* vorlesen. Darin verweist er auf den Kommentar zur Überwindung oder Verhinderung der Hemmnisse. Wenn wir das Gefühl haben, nicht meditieren zu können bzw. wenn es mit dem Meditieren nicht so gut läuft, kann das an einer ganzen Reihe von Hemmnissen

29. Majjhima Nikāya 10; auch *Mahāsatiṭṭhāna Sutta*, Dīgha Nikāya 22.

liegen, aber welches nimmt die führende Position ein? Welcher der Erleuchtungsfaktoren fehlt? Gemäß der vierten Grundlage der Achtsamkeit müssen wir zwei reale Hauptachsen in Erwägung ziehen: Wir betrachten die negativen Faktoren und wie man sie unterbinden, hemmen oder beseitigen kann; und dann betrachten wir die positiven Faktoren und wie man sie generieren oder einbringen kann. Wir treten einen Schritt von der Meditation zurück und betrachten sie objektiv. Was passiert da eigentlich? Vielleicht fehlt es an Ruhe, Freude, Energie oder dem Forschergeist, oder die Qualität der Ruhelosigkeit ist besonders stark ausgeprägt, oder vielleicht herrscht ein Gefühl der Trägheit oder der Böswilligkeit. Wir beurteilen also das Ganze von außen und objektiv, anstatt mit allem zu ringen.

Wenn wir Meditation nur als eine innere Qualität begreifen, stecken wir sehr häufig mitten im Hemmnis und sind quasi dabei, es wieder zu erneuern. Wir befinden uns in seinem Sog, weil wir davon beeinflusst werden. Dann wird es wieder neu aufbereitet. Wenn wir uns z. B. unruhig fühlen, werden wir aufgeregt und unglücklich; wenn wir uns unglücklich fühlen, empfinden wir Böswilligkeit oder sinnliches Verlangen etc. Manchmal müssen wir da ausbrechen und auf neutralem Boden stehen: „Das ist also Böswilligkeit. Es fühlt sich genau so in meinem Körper an und es ermutigt meinen Geist, sich mit diesen Themen zu befassen.“ Wir erforschen die Sache objektiv, anstatt nur das Gefühl der damit verbundenen Verbitterung oder Verzweiflung zu spüren. Wenn wir uns aus dem Griff eines Hemmnisses befreien und an einen neutralen Ort kommen, können wir untersuchen: „Welche besonderen Faktoren würden diese Situation besänftigen?“ Die Schnelligkeit, mit der wir dabei in der Lage sind, zu einer objektiven Perspektive überzuwechseln, ist für *sati* und *sampajañña* (Achtsamkeit und klares Verständnis) wirklich entscheidend.

Ich lese nun die Faktoren zur Überwindung oder Verhinderung der Hemmnisse aus dem Buch³⁰ des Ehrwürdigen Analayo vor.

30. Referenz aus dem Kommentar: Papañcasūdanī | 281-6.

Sinnliches Verlangen:

Allgemeines Vertrautsein mit der Unansehnlichkeit des Körpers und die dazugehörige formelle Meditation,
Schutz der Sinne,
Mäßigung beim Essen,
Gute Freunde und geeignete Konversation.

Aversion:

Allgemeines Vertrautsein mit der liebevollen Güte und die dazugehörige formelle Meditation,
Reflexion über die kammischen Folgen eigener Taten,
Wiederholtes, weises Überlegen,
Gute Freunde und geeignete Konversation.

Trägheit und Schlaffheit:

Verringerung der Nahrungsmiteleinnahe,
Wechselnde Körperhaltungen in der Meditation,
Geistige Klarheit/Lichtwahrnehmung [oder Licht betrachten],
Sich im Freien aufhalten,
Gute Freunde und geeignete Konversation.

Ruhelosigkeit und Sorgen:

Gute Kenntnis der Lehrreden,
Klärung der Lehrreden durch Hinterfragen,
Einwandfreies ethisches Verhalten,
Aufsuchen erfahrener Ältester,
Gute Freunde und geeignete Konversation.

Zweifel:

Gute Kenntnis der Lehrreden,
Klärung der Lehrreden durch Hinterfragen,
Einwandfreies ethisches Verhalten,
Starkes Engagement,
Gute Freunde und geeignete Konversation.

Da gibt es also ganz klar ein gemeinsames, durchgängiges Motiv, nicht wahr? Es sind *kalyāṇamitta* (guter Freund) und *dhammakathā* (geeignete Konversation). Das sind zweifellos externe Bezugspunkte, Dinge, auf die wir zugehen können; sie repräsentieren nichts Innerliches. Sie sind die offensichtlichsten und wichtigsten externen Faktoren bei der Überwindung oder Verhinderung der Hemmnisse.

Betrachten wir nun die unterstützenden Bedingungen für die Entwicklung der *bojjhaṅgas* oder Faktoren des Erwachens.³¹

Achtsamkeit (*sati*):

Achtsamkeit und klares Wissen,
Vermeidung achtloser Menschen und Umgang mit achtsamen Menschen,
Entsprechende Ausrichtung des Geistes [auf die Entwicklung von *sati*].

Erforschung der *dhammas* (*dhammavicaya*):

Theoretische Untersuchung,
Körperliche Sauberkeit,
Gleichgewicht der fünf [spirituellen] Fähigkeiten,³²
Vermeidung törichter Menschen und Umgang mit weisen Menschen,
Reflexion über tiefergehende Aspekte des Dhamma,
Entsprechende Ausrichtung des Geistes.

Energie (*virīya*):

Reflexion über die Angst vor den Bereichen des Unheils [den eigenen Höllenwelten und unglücklichen Zuständen],
Den Wert des Bemühens erkennen,
Reflexion über den zu praktizierenden Pfad,
Wertschätzung der erhaltenen Gaben,
Reflexion über die inspirierenden Merkmale der befolgten Tradition, des Lehrers, des eigenen Status als Anhänger des Buddha und seiner Weggefährten im Heiligen Leben,
Vermeidung fauler Menschen und Umgang mit tatkräftigen Menschen,
Entsprechende Ausrichtung des Geistes.

31. Referenz aus dem Kommentar: *Papañcasūdanī* I 290-9.

32. Die fünf spirituellen Fähigkeiten sind: Vertrauen, Energie, Achtsamkeit, Sammlung und Weisheit.

Freude (*pīti*):

Besinnung auf Buddha, Dhamma, Sangha, die eigenen Tugenden,
die eigenen großzügigen Taten, himmlische Wesen und den
Frieden der Erkenntnis,
Vermeidung grober Menschen und Umgang mit kultivierten
Menschen,
Reflexion über inspirierende Lehrreden,
Entsprechende Ausrichtung des Geistes.

Ruhe (*passaddhi*):

Gutes Essen,
Angenehmes Wetter,
Bequeme Haltung,
Ausgeglichenes Verhalten,
Vermeidung unruhiger Menschen und Umgang mit ruhigen
Menschen,
Entsprechende Ausrichtung des Geistes.

Sammlung (*samādhī*):

Körperliche Sauberkeit,
Harmonisierung der fünf [spirituellen] Fähigkeiten,
Fähigkeit, das Zeichen der Sammlung aufzugreifen,
Geschicklichkeit, den Geist im richtigen Moment anzuregen,
zurückzuhalten, zu erfreuen bzw. ihn nicht zu behindern,
Vermeidung zerstreuter Menschen und Umgang mit
aufmerksamen Menschen,
Reflexion über das Erlangen der Vertiefungszustände,
Entsprechende Ausrichtung des Geistes.

Gleichmut (*upekkhā*):

Abgeklärtheit gegenüber Menschen und Dingen,
Vermeidung voreingenommener Menschen und Umgang mit
unvoreingenommenen Menschen,
Entsprechende Ausrichtung des Geistes.

Auch hier gibt es zwei besonders deutliche Leitmotive, die sich durch diese Liste hindurchziehen. Das eine ist ein innerliches Merkmal: die entsprechende Ausrichtung des Geistes. Es bedeutet, dass wir zunächst bewusst „diese besondere Erleuchtungsfähigkeit entwickeln möchten“, anschließend die Neigung verspüren, etwas dafür zu tun, und schließlich suchen und überlegen wir, was diese Entwicklung tatsächlich ermöglichen könnte. Ich kann nicht einfach nur sagen: „Sei glücklich, sei fröhlich“, aber ich kann herausfinden, was zu Freude, Leichtigkeit oder Ruhe führen könnte. Das zweite Motiv, das sich durch diese Liste hindurchzieht, ist ein externer Bezugspunkt und auch hier geht es um die Charaktereigenschaften der Menschen, mit denen wir einen Umgang pflegen. So gesehen handelt es sich um ein konstantes Leitmotiv. Ihr seht also, dass diese beiden innerlichen und äußerlichen Anhaltspunkte sehr elementar und einfach sind.

Beim Meditieren kann ich zu mir selbst sagen: „Ich möchte meinen Geist auf Ruhe – oder auf Achtsamkeit – ausrichten.“ Meistens vergesse ich das aber, wenn ich dann also meinen Geist auf den Atem ausrichte, tue ich es auf eine pflichtbewusste, voreilige oder gehetzte Art und Weise: „Oje, ich schätze, ich muss das tun!“ Ich tue es auf keine besonders heitere, fröhliche, entspannte oder ruhige Art und Weise; ich tue es nicht auf eine Art, die ein Gefühl der Erleichterung auslöst. Wir treffen nicht den richtigen und nötigen Ton, wie z. B. den des Wohlbehagens oder der Zuversicht, die uns zum Gefühl der Zufriedenheit verhelfen. Wir werden ermutigt, uns absichtlich hinzuwenden, doch nicht etwa, indem wir die Worte „Sei glücklich, sei fröhlich“ vor uns hersagen, sondern indem wir die entsprechende Stimmung, Erinnerungen, Reflexionen und Haltungen heraufbeschwören. Wenn sich der Geist im Griff eines Hemmnisses befindet, ist das häufig das erste, was wir tun müssen, um uns davon zu befreien. Wir unterdrücken es nicht, aber wir wechseln zu einem externen, objektiven Bezugspunkt – zum Beispiel: „Dies ist Rastlosigkeit“.

Eines der Hauptprobleme dabei ist das Merkmal der Verblendung, eines der drei Hauptgifte – die anderen beiden sind Gier und Hass. Die Verblendung

ist das Schwierigste – denn wenn du verblendet bist, weißt du es nicht einmal. Der Geist ist abgelenkt, vernebelt, trübe und übersieht oft das Wesentliche. Verblendung erzeugt falsche, irreführende Vorstellungen, Meinungen und Einbildungen, so dass du der Gereiztheit, der Trauer oder was auch immer gerade anwesend ist, nicht wirklich auf den Grund gehen kannst. Stattdessen beschwört der Geist Dinge herauf, die dich gezielt ablenken, bestimmte Launen rechtfertigen oder jemand anderem die Schuld geben. Wir erkennen, dass wir damit das Ziel verfehlen, da es immer und ewig so weitergeht, wenn wir uns einmal darin verfangen haben. Der verblendete Aspekt des Geistes sagt: „Das musst du unbedingt gründlich durchdenken!“ So können wir uns wirklich tief darin verlieren, wie wir dieses anstellen würden, warum wir jenes nicht getan haben oder wie wir niemals genügend von etwas haben können ... Der Geist wird umfangreiche Beweise liefern, um diese Stimmungen zu bekräftigen und im Allgemeinen steckt auch immer ein Körnchen Wahrheit dahinter; es ist nicht alles komplett erfunden. Wir können zwar immer genügend Beweise für etwas sammeln, aber der springende Punkt ist: Wir streben nach Befreiung, nicht nach Gerechtigkeit.

Wir sollten zu uns selbst zurückkommen: „Warte mal einen Moment. Ich begreife gerade nicht, wie wütend und verärgert ich mich tatsächlich fühle. Was passiert jetzt eigentlich in meinem Körper?“ Vielleicht pocht das Herz wie wild oder der Körper fühlt sich angespannt an. „Ich könnte doch einfach mal auf und ab gehen!“ Um die Verblendung zu durchbrechen, müssen wir aus dem Strudel der Themen heraustreten, außen vor bleiben und dann anfangen, sie sachlich zu ergründen: „Wie drückt sich die Kernqualität dieses Hemmnisses als Erfahrung in mir aus?“ Möglicherweise treten gleich mehrere Hemmnisse gleichzeitig auf – z. B. Böswilligkeit, Ruhelosigkeit und Zweifel – aber nehmen wir uns mal nur eines davon vor. Lasst uns die Ruhelosigkeit wählen. Was könnte ihr entgegenwirken? Etwas Stabilisierendes. Wenn du das weder in deinem Geiste noch in der Atmung entdecken kannst, kannst du aufstehen oder auf und ab gehen, ohne dich dabei groß aufzuregen. Vielleicht empfindest du das als einfach und beruhigend. Alternativ könntest du auch eine vertrauenswürdige Person

aufsuchen oder dir eine Situation in Erinnerung rufen, die dir das Gefühl der Freundlichkeit, Wärme, Heiterkeit oder Stille vermittelt. Du musst dich nicht einmal wirklich damit beschäftigen, sondern greifst einfach nur die entsprechende Stimmung auf. Wenn ich zum Beispiel immer noch sehr aufgewühlt aus einer Besprechung herauskomme, in der Themen wie Heizung, Finanzen etc. diskutiert wurden, gehe ich am liebsten in die Dhamma-Halle. „Oh, ja, das ist es, worum es eigentlich geht: der leere Raum, der Buddha, Gelassenheit, Ruhe, das Gefühl der Stabilität.“ Wenn ich diese Stimmung aufgreife, steigt der Geist aus seiner Erregtheit aus.

Die Eigenschaft der Verblendung lässt den Eindruck entstehen, du müsstest da wirklich reingehen, es durchdenken, verstehen und in Ordnung bringen. Erkenne sie also als das, was sie ist. Auch hier greifst du wieder auf einen objektiven Bezugspunkt zurück. So kannst du vielleicht feststellen: „Ich bin ins Haus gegangen, bin auf halbem Weg nach oben gekommen, habe mich dann erinnert, dass ich eigentlich unten sein sollte, bin nach unten gegangen, habe mich erinnert, dass ich oben etwas vergessen hatte, bin nach oben gegangen ... wusste nicht mehr, wo ich meine Schlüssel hingelegt hatte, wusste nicht mehr, wo ich meine Schuhe abgestellt hatte ... bin mit jemandem zusammengeprallt und war sehr schroff ... Moment mal! Ich glaube, hier stimmt etwas nicht! Die Achtsamkeit fehlt. Ich konnte nichts im Gedächtnis behalten.“ Du betrachtest dein Verhalten und denkst darüber nach; du betrachtest dich von außen, ohne zu urteilen. Sieh dir mal an, was diese Person so tut. Was würdest du dazu sagen? Spricht das etwa für Ruhe oder Achtsamkeit? Nein, es ist ein Zeichen von Aufregung und Ruhelosigkeit. Du beschuldigst nicht, weil bestimmte Ursachen und Bedingungen dazu geführt haben, aber dein Gewahrsein hält dich davon ab, in diesem Modus weiterzumachen; du übernimmst die Verantwortung.

Wie wir bereits gesehen haben, ist auch die Qualität von *kalyāṇamittatā* als externer Bezugspunkt sehr hilfreich. Mitten in einer Unterhaltung hörst du dich plötzlich selbst sprechen und denkst: „Oh je, bin ich aufgeregt! Das habe ich gar nicht gemerkt. Wenn ich so erzähle, was passiert ist, schwingt da eine ganz schöne Menge Groll mit.“ *Kalyāṇamittatā* bezeichnet

eine besondere Beziehung, bei der es nicht wirklich darum geht, sich zu involvieren. Für gewöhnlich neigen wir zur Auffassung, in Beziehungen ginge es darum, mit jemandem auf einer persönlichen Ebene in Kontakt zu treten, wobei wir nach bestimmten emotionalen Affekten suchen oder daran interessiert sind, sie zu erzeugen. Ein *kalyāṇamitta* allerdings soll der Dhamma-Reflexion dienen; es ist also jemand, der gut zuhören kann, ein Resonanzboden, jemand, der objektiv sein kann und dem du vertraust. Ein *kalyāṇamitta* bietet dir entweder seine ruhige und aufmerksame Präsenz an, in deren Gegenwart du dich selbst hören kannst, oder er ist jemand, der nur zuhört und sagt: „Ah ... Hmmm ... Oh ... Oh ... Was glaubst Du, passiert hier gerade?“ – genau wie ein Spiegel. Natürlich sind wir in unserem Leben wahrscheinlich etwas von beidem füreinander. Bis zu einem gewissen Grad können wir uns sachlich begegnen, ich vermute allerdings, dass die meisten von uns das Miteinander auch genießen, Freude daran haben oder sich gerne aufeinander einlassen.

Ich finde, wir sollten uns darüber im Klaren sein, dass bei aller Herzlichkeit, die in einer Begegnung entstehen kann, Kummer und Sorgen genauso dazugehören können. Der bewusstere und möglicherweise seltener entwickelte Aspekt innerhalb von Beziehungen ist der Sinn für eine kontinuierliche Objektivität, die keine kalte Objektivität ist, sondern die fürsorgliche Objektivität des guten Zuhörers. Ein *kalyāṇamitta* ist uns als äußere Bezugsperson von großem Nutzen, weil wir uns selbst in mancher Hinsicht nicht wirklich sehen können. Er könnte vielleicht sagen: „Gut, du sagst also, dass du beim Meditieren sehr schläfrig bist, aber weißt du auch, dass du tatsächlich ziemlich krank aussiehst?“ „Ach so? Stimmt, das bin ich wohl auch.“ Wir wollen gar nicht in Betracht ziehen, dass der Körper vielleicht krank ist oder unter Druck steht, dass wir sehr hart gearbeitet oder sehr schwierige Zeiten durchgemacht haben. Ein guter Freund ist jemand, der uns dann darauf hinweist: „Also, da war doch dieses und jenes, oder etwa nicht?“ und nicht nur: „Tja, du musst halt achtsam sein!“

Es ist schon erstaunlich, dass wir uns selbst nicht besonders gut wahrnehmen können. Wir ignorieren diese kausalen Bedingungen aufgrund der hartnäckigen Verblendung des Eindrucks eines Selbst. Wir sind uns nicht wirklich bewusst, dass es in Wirklichkeit gar kein *Ich* gibt, dass da etwas tut; es gibt nur bestimmte Bedingungen, die im gegenwärtigen Moment eintreten. Wenn wir also behaupten, „Ich kann meditieren“ oder „Ich kann nicht meditieren“ haben wir bereits den springenden Punkt verfehlt. Da ist im Grunde genommen niemand, der meditiert; es gibt nur Ursachen und Bedingungen, die entweder vorhanden oder nicht vorhanden sind. Wir nutzen das gesamte Spektrum von *sati-sampajañña*, innerlich und äußerlich, um zu ergründen: „Was wird hier benötigt? Was ist vorhanden? Was fehlt?“ Deswegen ist es so hilfreich, diese Listen grundlegender Inhalte zu kennen, zu überprüfen und als externe Referenz zu verwenden.

Wenn wir bedenken, dass wir relativ oft unter Stress leiden, Schmerzen oder Unbehagen verspüren, uns Sorgen machen, aufgewühlt sind oder das Gefühl haben, zu versagen, werden uns vor allem die Reflexionen weiterhelfen, die Freude, Zufriedenheit und Ruhe hervorrufen. Im Großen und Ganzen scheint es uns Menschen daran zu mangeln. Etwas erforschen können wir recht gut, doch es mangelt uns am Gefühl der Zufriedenheit, des Wohlbefindens und der Freude, daher müssen wir den Geist in diese Richtung ausrichten. Auch da sind unsere offensichtlichen externen Referenzen wieder der Buddha, der Dhamma, der Sangha, unsere guten Freunde, die Menschen, mit denen wir zusammen waren und unsere guten Taten. Wenn wir unseren Geist auf die Kultivierung des Pfades ausrichten, ist das an sich schon etwas Wertvolles, das wir im Gedächtnis behalten sollten. Neben all unseren weniger inspirierenden Stimmungen und Gedanken verspüren wir vor allem auch diese Leidenschaft für die Wahrheit, die Reinheit, die Wahrhaftigkeit uns selbst gegenüber; wir geben wirklich zu, was abläuft. Wenn wir diese Tonalität aufgreifen, verleiht sie uns das Gefühl der Würde, Aufrichtigkeit und Authentizität. Auf mich wirkt das beruhigend und stabilisierend.

Manche von uns haben das Glück, den Pfad in einer Gemeinschaft zu kultivieren. Auf emotionaler Ebene könnten damit viele Schwierigkeiten – in Form von Meinungsverschiedenheiten und Irritationen – verbunden sein, doch wenn ihr sie kontempliert und objektiv kultiviert, ist das sehr befriedigend. In meinen vielen Jahren als Mönch habe ich jede Menge Zwietracht und Meinungsverschiedenheiten erlebt und vieles lief auch schief, weil das hier einfach ein Ort ist, an dem Sachen hochkommen, an dem sich Leiden, Verwirrtheit und Mühen offenbaren. Vieles davon projiziert und versprüht man in der Gegend herum, was ziemlich stressig ist. Dennoch habe ich auch festgestellt, dass es trotz der allgemeinen Verblendung stets gute Absichten gab. Ich kann nicht behaupten, hier wäre je jemand aufgetaucht, um Ärger zu machen, einen auf die Palme zu bringen oder zu nerven. Alle kamen mit guten Absichten. Das *samaṇa*-Training stärkt die Eigenschaften des Pflichtbewusstseins, der Anwesenheit und der Gegenseitigkeit. Es schreibt vor, dass wir mitmachen, dienen und helfen sollten, egal ob wir nun Menschen mögen oder nicht, egal wie wir uns gerade fühlen. Ich habe das als sehr hilfreich empfunden. Zuerst dachte ich, es sei ein bisschen aufgesetzt, aber heute bin ich sehr froh, viele Jahre damit verbracht zu haben, Menschen zu dienen. Ob sie mich nun mochten oder nicht, ob ich sie irritiert oder eingeschüchtert habe, ob ich selbst verwirrt war oder nicht, ich habe immerhin Leute unterstützt.

Wenn ich so darüber nachdenke, kommt mir mein Lehrer Ajahn Sumedho in den Sinn. Ich habe ihn vierzehn Jahre lang ohne Wenn und Aber unterstützt und tue es heute noch gerne. Vierzehn Jahre lang, wann immer er etwas von mir verlangte, habe ich es getan. Bat er mich, irgendwohin zu gehen, so tat ich das und gleichzeitig machte ich mir auch Gedanken, wie ich mich darüber hinaus einbringen konnte. Acht Jahre lang habe ich ihn fast jeden Tag in Amaravati in seiner Kuti aufgesucht, um seine Füße zu massieren – er hat einen geschwollenen Fuß, wie ihr vielleicht wisst. Ich arbeitete so etwa von 8 bis 17 Uhr und dann, um 17.30 Uhr, schaute ich bei ihm vorbei und massierte die Füße des Ajahn. Das war jetzt nicht gerade: „Super, was für eine tolle, angenehme Aufgabe!“, sondern einfach nur: „So läuft das bei uns.“ Und genau so wollte ich auch handeln.

Was das Zusammenleben mit ihm betrifft, so habe ich mich anfangs sicherlich nicht immer locker und entspannt in seiner Anwesenheit gefühlt. Gefühlsmäßig bin ich von Natur aus ziemlich unbeholfen, etwas schüchtern und zurückgezogen, auch wenn sich das inzwischen etwas gebessert hat. Damals war ich noch sehr verschlossen, ungeschickt und nicht besonders gesprächig, aber ich habe mir gedacht: „Du musst im Grunde genommen gar nicht so gesellig sein, geh einfach hin und mach es!“ Also ging ich zu ihm und machte seine Kuti sauber, spülte seine Tassen ab oder saß einfach nur da und erledigte irgendetwas und ließ die Beziehung sich von dort aus entwickeln, anstatt mich verpflichtet zu fühlen, erst einmal so richtig nett und freundlich zu tun, bevor ich mich an die Arbeit machen konnte. Ehrlich gesagt, war das auch ganz gut so. Ich erkannte, dass – obwohl ich nichts gegen seine Gesellschaft hatte – ich vielmehr seine beständige, ruhige Präsenz suchte: Die tat mir gut. Das Ganze war weder kompliziert noch esoterisch; es ging um einfache, alltägliche Dinge: die Kuti putzen, die Toilette reparieren, einen Brief schreiben ... Und das alles mit dem Gefühl, „Dies ist ein Geschenk“. Das gibt mir ein sehr schönes Gefühl.

Ich will mich hier nicht selbst beglückwünschen, aber wenn ich mich daran erinnere, wird es mir warm und froh ums Herz. Dieses Gefühl kann ich aufgreifen und die Qualität der Freude genießen. Wenn der Geist diese Schwingung empfängt, beruhigt er sich, legt seine Sorgen und Unzufriedenheit ab und ist glücklich und zufrieden: „Ich habe in meinem Leben etwas Gutes bewirkt“. Welche Vorstellungen auch immer du rund um das eigene Selbstbild entwickeln magst, wie zum Beispiel: „Ich habe davon nicht genug davon bekommen ... Ich war darin nicht besonders geschickt ... Ich habe da jemanden im Stich gelassen ... Ich bin dort nie pünktlich erschienen ... Ich bin als Mönch nicht wirklich erfolgreich gewesen ... Ich war nicht der Größte ...“, du erkennst auch, „Ich habe auch Gutes getan“. Die Absicht war da, Unterstützung anzubieten, ohne im Gegenzug irgendetwas zu erwarten.

Ich bin mir sicher, dass ihr das auch schon alle erlebt habt. Manchmal gibt es bestimmte Dinge, die wir nicht unbedingt tun wollen. Vielleicht ist es nicht gerade das Wunderbarste oder nicht das, wofür wir wirklich hier sind, oder wir haben keine gute Laune, aber wir tun es trotzdem. Und nachdem wir es getan haben, denken wir daran zurück, erinnern uns und fühlen uns dadurch ehrenhaft. Auf diesem Retreat haben wir mehrere ehrenamtliche Helfer. Für sie ist es hier wahrscheinlich nicht besonders ruhig, vermutlich geraten sie mitunter sogar etwas in Hektik, weil sie über die Aufgaben, die sie zu erledigen haben, nachdenken müssen und sich darüber Sorgen machen, aber sie tun etwas Gutes. Sie haben zugesagt, hier zu dienen und das tun sie auch. Sie haben dieses Versprechen abgegeben und es eingehalten. Ihr könnt euch solche einfachen Dinge vor Augen halten. Tretet einen Schritt zurück und werft einen Blick darauf, welche unheilsamen Taten ihr gemacht haben könntet und seid froh. Nehmt euch die Zeit, die Verdienste eures Lebens zu schätzen, richtet euren Geist entsprechend aus. Anstatt das Meditationsthema oder eine Technik aufzugreifen, überprüft euch selbst. Worauf wollt ihr euren Geist ausrichten? Was könnte euch dabei helfen?

Wir leben mit der Schlichtheit unserer Requisiten. Natürlich gäbe es jede Menge weiterer Dinge, die wir uns wünschen könnten, aber wir haben alles, was wir brauchen. Wir haben genug zu essen, ausreichende Bekleidung, Unterkunft und Medikamente. Das bedeutet ein hohes Maß an Zufriedenheit. Wenn man seinen Geist nicht trainiert hat, sich mit dem zufrieden zu geben, was man hat, tendiert er ständig zu etwas Besserem, Neuem, Sauberem, Feinem, Strahlenderem etc. – besonders in einer kommerziellen, materialistischen Gesellschaft. Darüber machen wir uns vielleicht nicht so oft Gedanken. Ist es nicht schön, aus diesem Spiel raus zu sein? Fühlt es sich nicht geruhsam an, dieses Spiel nicht mehr mitzumachen, in dem es darum geht, andere für sich zu gewinnen, gut auszusehen, zu beeindrucken, ein Sieger zu sein, ein Star zu sein oder zu versuchen, hübsch oder gutaussehend, redegewandt und geistreich zu sein? Ist es nicht wunderbar, diesem ganzen Unfug zu entkommen? Richtet euren Geist entsprechend aus.

Die externe Referenz kann auch viel gezielter und persönlicher entwickelt werden. Wenn wir uns während der Sitzmeditation innerlich verstricken, können wir davon ablassen und beobachten, wie der Körper dasitzt. Sitzt der Körper bequem? Ist es angebracht, jetzt zu sitzen? Wird der Körper dadurch zu sehr belastet? Unterstützt die Sitzmeditation die Erleuchtungsfaktoren? Oder erzeugt sie zuviel Ruhelosigkeit und Anspannung? Wir könnten auch eine andere Haltung einnehmen: Gehen, Stehen oder Liegen. In der Liegeposition spüren wir, dass sich der Körper anders anfühlt: Die Energien sind anders, die empfundene Beschaffenheit, Form und Dichte des Körpers variiert und verändert sich. Beim Sitzen könnten wir den subtilen Gedanken hegen: „Ich muss den Körper ruhig oder aufrecht halten.“ Wenn wir uns hinlegen, ändert sich nicht nur der Geist, sondern auch das wahrgenommene Körpergefühl.

Denkt mal an das Zimmer, in dem ihr lebt und an diesen Aspekt der externen Welt: Die Sauberkeit oder das, was zur Klarheit führt. Wenn du auf dein Zimmer gehst und dich umschaust, wer wohnt da wohl? Du siehst dich um ... es sieht so aus, als ob hier ein unruhiger Mensch lebt: Socken auf der Nachttischlampe, zwei halb gelesene, offene Bücher mit dem Gesicht nach unten abgelegt, eine ungespülte Tasse nebst Teebeutel in der Ecke ... Sieht so der Raum eines Menschen aus, der Gelassenheit und Klarheit ausstrahlt? Auf diese Weise können wir allmählich einen Überblick über uns selbst gewinnen und entscheiden, was wir noch weiterentwickeln müssen.

Wir können den Körper auch äußerlich betrachten, wie er sich in seiner Umgebung verhält. Vor ein paar Tagen ging ich im Innenhof auf und ab und trug keine Wollmütze. Es war ziemlich kalt, aber ich fuhr mit der Gehmeditation fort, fühlte die Bewegungen und innerlichen Qualitäten des Körpers und merkte: „Lustig, da ist plötzlich dieses Zittern ... aber es spielt keine Rolle, ich kann trotzdem weitermachen.“ Der Körper zitterte vor Kälte, doch ich machte einfach weiter. Aber dann fing ich tatsächlich an zu denken: „Ich weiß, dass ich das kann, aber dieser Körper zittert vor Kälte. Es ist wahrscheinlich nicht verkehrt, etwas mehr anzuziehen.“ Es

hat Jahre gedauert, bis ich darauf gekommen bin, denn in meiner Praxis gehe ich immer sehr leicht nach innen. Ich neige dazu, meinen Körper stiefmütterlich zu behandeln, weil ich seine externen Merkmale nicht richtig einschätze. Der Drang, nach innen zu gehen, ist in meinem Geist sehr ausgeprägt. Er geht ständig nach innen; er neigt zum Rückzug. Er geht nicht in die Welt hinaus. Die externe Welt, einschließlich dieser physischen Gestalt, interessiert ihn nicht sonderlich. Für mich ist das Gehen draußen nur eine weitere Möglichkeit, um mein Inneres zu kontemplieren, doch damals erkannte ich: „Vielleicht ist das der Grund, warum du dich so gestresst oder angespannt fühlst. Du übst zu viel Druck aus und dann wird der Körper krank oder du beschädigst so manches Teil davon.“

Um den Körper auch äußerlich zu betrachten, nehmen wir zur Kenntnis, wie er sich in bestimmten Umgebungen verhält. Wie fühlt sich der Körper an, wenn es sonnig und warm ist? Wie fühlt er sich an, wenn es kalt und windig ist? Wie fühlt er sich an, wenn du allein bist? Wie fühlt er sich an, wenn du in einer Gruppe von Menschen bist? Unter diesen Umständen können subtilere, somatische Wirkungen auftreten. Möglicherweise bist du in einer Gruppe von Menschen etwas zurückhaltend; du fühlst dich irgendwie gehemmt und befangen. Achte mal darauf. Meine Veranlagung ist es, sehr verlegen zu werden. Ich konnte dies in London feststellen, also habe ich mir Mühe gegeben, auf die Menschen zuzugehen und sie im Zug anzusprechen. Es ist wichtig, aus diesem leicht eingeschüchternen Zustand herauszukommen, der in der Öffentlichkeit entstehen kann, denn in diesem Zustand kann der Geist in eine Abwehrhaltung verfallen. Wir erforschen die Lage: „Wo ist die Anspannung in diesem Moment zu spüren? Wo ist der Stress gerade? Wo ist die Heiterkeit gerade? Wo ist die Ungezwungenheit gerade?“

Wir kontemplieren den Körper äußerlich – den eigenen Körper und die Körper anderer. Wir können diese physischen Erscheinungsformen betrachten oder auch die Faktoren, die ihnen Ruhe und Stabilität verleihen. Wir können diese Aspekte aufgreifen. Natürlich kann der Geist zu „Die hat vielleicht eine komische Frisur!“ oder „Mir gefallen seine

Socken nicht!“ abschweifen. Aber versucht dennoch, die hilfreichen Aspekte aufzugreifen, statt denen zu folgen, die eure Hemmnisse aus euren Ansichten und Gefühlen über andere herleiten, oder aus euren Annahmen, was die wohl über euch denken mögen. Stimmt den Geist auf unterstützende Wahrnehmungen ein und richtet ihn entsprechend aus.

Wir betrachten auch die Gefühle, sowohl innerlich als auch äußerlich. Wenn du mitten in einem Gefühl steckst – es kann mental oder physisch sein –, zeichnet es sich innerlich durch die ihm typische Energiebewegung, seine Dynamik, sein Aufwallen und seinen Druck aus. In der Regel neigen wir dazu, genau dorthin zu gehen. Wir werden davon betroffen und hin- und herbewegt, also müssen wir da herauskommen: „Das ist ein Gefühl. Das ist die Art, wie sich dieses spezielle Gefühl auf den Körper auswirkt. Das ist die Art, wie dieses Gefühl den Geist beeinflusst.“ Wir merken, dass ein unangenehmes Gefühl den Geist veranlasst, sich schnell zu bewegen, zu zerstreuen, aufzuspalten oder zusammenzuziehen. Du betrachtetest die Dinge auf diese Weise, ganz objektiv. Das hilft dir, dich aus den Verstrickungen der rein affektiven Erfahrungsebene loszulösen: „Wenn ich glücklich bin, passiert das hier. Wenn ich unglücklich bin, wirkt sich das so aus.“

Wir betrachten den Geist – oder die mentalen Zustände – innerlich und äußerlich: „Das ist die Hitze der Leidenschaft, die Starrheit, der Druck oder die Aufgewühltheit mentaler Zustände.“ – Wir spüren, wie wir vorangetrieben, aufgereizt oder zurückgedrängt werden und können da heraustreten: „Der Geist tut genau das: er wandert umher, versteckt sich, klammert.“ Man könnte das auch in einer Zeichnung festhalten. *The Dawn of the Dhamma*³³ enthält eine Zeichnung, die meinen Geist repräsentiert und die ich 1976 anfertigte, nach einer drei- oder viermonatigen Meditationsphase in einem Kloster: „Der verrückte Affe“ – eben ein wildgewordener Affe mit Augen, die in verschiedene Richtungen starren, mit heraushängender

33. *The Dawn of the Dhamma* ist der Titel eines Buchs von Ajahn Sucitto, das eine illustrierte kalligraphische Version der *Dhammacakkappavattana Sutta* enthält. Ajahn Sucitto schenkte die Originalzeichnungen Luang Por Sumedho.

Zunge und Händen, die ins Leere greifen. Das war fantastisch. Ich hatte wirklich Freude an dieser Zeichnung und sie entsprach auch exakt meinem Geist: einer Art durchgeknalltem Affen!

Es ist sehr hilfreich, den Geist objektiv zu betrachten. Daher kann das Anfertigen einer Zeichnung, die darstellt, was er tut und wie er aussieht, durchaus von Vorteil sein. Manchmal ist der Geist wie eine Schnecke, nicht wahr? Manchmal ist er wie eine zitternde, kleine, nasse Maus, die in einer Ecke kauert. Manchmal ist er wie ein feuerspeiender Drache. Manchmal ist er wie die Sonne und der Mond. Manchmal ist er wie Nebel und Regen. Manchmal ist er süß, manchmal sauer. Doch statt in diesen Affekten gefangen zu bleiben, steigst du aus ihnen aus: „So ist er eben.“ Du stellst dir den Geist vor, zeichnest ihn. Wie würde er wohl aussehen? Das ist deswegen nützlich, weil wir in diesem Moment aus dem Wirkungsbereich des Affektiven heraustreten. Deine Absicht ist dann nicht mehr Teil des Affekts, sondern sie möchte den Affekt lediglich verstehen, bezeichnen und bezeugen. Dieser Schritt nach außen unterstützt die Eigenschaft, die deine Absicht von dieser Stelle weg verlagert, in der sie vom Gemütszustand gefangengehalten wird.

Natürlich können wir auch den Geist anderer Menschen von außen betrachten: „Da wird jemand anderes wütend. Hier fühlt jemand anderes Freude. Das ist jemand anderes, der seine Dankbarkeit ausdrückt. Dies ist jemand anderes, der Kummer hat. Das sieht so aus. Ich kenne das, das ist mir auch schon passiert.“ Genauer gesagt, ist es eher der eigene Geist, den wir dabei von außen betrachten können. Wir kontemplieren die Erleuchtungsfaktoren innerlich und äußerlich: „Zweifel verursacht das hier. So fühlt sich Freude an. Das sind die Bedingungen, die sie begünstigen.“

Bei der innerlichen Betrachtung des Körpers fallen uns die Wärme, der Druck, die Hitze und das Kribbeln auf. Wenn wir ihn von außen betrachten, handelt es sich um eine Form, eine Gestalt, die sich in der Außenwelt bewegt. Das sind zwei sehr unterschiedliche Erfahrungen, welche davon ist also „die richtige“? Wir beginnen zu verstehen, dass alles auf Wahrnehmung, Affekt und Intention beruht. Was wir beabsichtigen, ist das, dessen wir uns

bewusst sein werden. Man erkennt das oft nicht, denn die eigene Intention könnte fest im Griff von Verblendung, Faszination oder Böswilligkeit sein – und dann werden uns solche Besonderheiten auffallen, die diese Intention unterstützen. Der Körper kann entweder etwas Aufregendes und Erfreuliches sein, oder abstoßend und widerwärtig, eine Quelle der Sorge oder eine Quelle der Eitelkeit, je nachdem, ob die Intentionen dafür gekapert werden, ihn zu einer Quelle der Freude oder einer Quelle des Leids zu machen. Die jeweils unterstützenden kognitiven Affekte werden dann aufgegriffen. Was wäre aber, wenn die Absicht nur darin bestehen würde, ihn von innen und von außen zu kennen: „Ja, genau so ist er!“?

Wir beginnen, unsere Intentionen von diesen kognitiven und affektiven Strukturen zu befreien. Dann ist der Körper eigentlich nichts mehr. Er ist einfach nur dies; er ist nur ein Bezugspunkt. Man kann nicht allzu viel über ihn sagen – er ist einfach nur. Wir könnten sagen, er sei männlich oder weiblich, aber das ist weder wirklich sein Wesen, noch ist es relevant. Wir könnten sagen, er sei groß oder klein, aber auch das ist nicht immer relevant. Schließlich heisst es nur noch: „Es gibt diesen Körper.“ Der affektive Kreislauf wird durchbrochen, ebenso die Sehnsucht und die Abneigung bezüglich Affekten. Durch das Fallenlassen der Affekte wird die Intention sehr deutlich. Die Absicht besteht einfach darin, präsent zu sein, zu verstehen. Und genau diese Qualität der Absicht, diese Qualität des Verstehens, wird nun zu eurem Meditationsthema; sie ist das Herzstück der Meditation. Wir verweilen in Aufrichtigkeit, Klarheit und Leidenschaftslosigkeit, im Aufhören des Kamma, im Verzicht auf Affekte. Wir wollen uns nicht mit ihnen abgeben; wir spielen nicht mit ihnen herum. Wenn wir den Geist so ausrichten, kann die Absicht des Verstehens unbehelligt bleiben und der Geist kann sich in dieser Entwicklung des *samādhi* etablieren, festigen und stabilisieren. Wir können uns daran erfreuen und mit ihm zufrieden sein. Wir bekommen das Gefühl, wie einfach alles im Grunde genommen ist. Es ist eine Frage des weisen und differenzierten Gebrauchs unseres Willens und unserer Intention, die ihrerseits durch das Verstehen der Bedingungen, des Kamma und der

guten Früchte unseres Lebens unterstützt werden: Die Chancen, die sich aus unserer Praxis ergeben.

Wenn ihr also das Gefühl habt, an einer bestimmten Stelle oder in irgendeinem Zustand hängengeblieben zu sein – zum Beispiel in der Hilflosigkeit –, heißt das, dass es Zeit ist, sich zu verändern, zu bewegen, aus sich herauszukommen und zu reflektieren. Das ist die Umgebung, die der Meditation förderlich ist. Tatsächlich hat der Buddha nie den Begriff „Meditation“ benutzt, sondern „Kultivierung“ des Geistes (*bhāvanā*), zu der Beruhigung, Erfreuen und Erkenntnis zählen. Wenn wir also über Meditation sprechen, geht es dabei keineswegs nur um eine „isolierte, innere“ Erfahrung. Eine solche Erfahrung würde nämlich immer begrenzt und tückisch ausfallen.

Heute Abend ist Māgha Pūjā, also könnten wir uns vor Augen führen, dass wir immer noch einer traditionellen Lehre folgen, die einst ein erleuchtetes Wesen verkündete und dann von Tausenden seiner Anhänger ausgeübt wurde. Es ist wichtig, uns zu vergegenwärtigen, was uns trägt, die Güte, in der wir uns befinden. Wir können an all die Schwierigkeiten denken, in denen wir stecken, an das schwierige Kamma, das wir hatten oder die unangenehmen Situationen in unserem Leben, aber wir können auch Māgha Pūjā dazu nutzen, um über die Güte zu reflektieren, die uns trägt, die wir erben, mit der wir verbunden sind. Wir haben jetzt die Gelegenheit, die ganze Nacht hindurch zu praktizieren.

Präsenz

DIESE REFLEXION WURDE AM 10. NOVEMBER 2008, IM RAHMEN EINES
ZEHN-TÄGIGEN RETREATS IM KLOSTER AMARAVATI DARGEBOTEN.

Die Eigenschaften eines weiten Herzens sind Herzlichkeit, Mitgefühl, Freude, Liebe und Zuneigung zu anderen. *Anukampati* bedeutet „mitschwingen“. Es wird oft als Mitgefühl übersetzt, aber es bedeutet ebenso, am Lebensglück der anderen teilzunehmen. Das Glück anderer Menschen erfüllt uns mit Genugtuung. Wir sehen das Gute in den anderen und finden das erbaulich. Wir erkennen die guten Taten und liebenswerten Eigenschaften anderer und freuen uns darüber. Wenn wir mitbekommen, wie verletzlich jemand ist, empfinden wir Mitgefühl für diese Person. Wir besitzen Gleichmut: die Fähigkeit, Höhen und Tiefen auszuhalten und anderen oder uns selbst dabei zur Seite zu stehen. Diese Eigenschaften gelten „in Bezug auf andere genauso wie auf mich selbst“; sie sind ganzheitlich. Wir sehen unsere eigenen liebenswerten Eigenschaften, würdigen und schätzen unser eigenes Glück und beschützen unsere verletzliche Seite, indem wir fürsorglich, verantwortungsbewusst und mit großer Anteilnahme handeln. Wir kümmern uns um uns selbst, wir sind mitfühlend zu uns selbst. Wir üben keinen unnötigen Druck auf uns selbst aus, weder aus Pflichtbewusstsein noch weil wir meinen, wir müssten irgendetwas tun. Mit Gleichmut erkennen wir, dass wir manchmal nur Sachen durchmachen und es wichtig ist, unser Vertrauen nicht zu verlieren, uns selbst und andere nicht aufzugeben. Das sind die enormen Ressourcen des weiten Herzens.

In gesellschaftlichen Kontexten entsteht oft eine Art Druck, sich um andere zu kümmern und nicht um sich selbst. Menschen, die zum Beispiel Pflegeberufe ausüben, leiden mitunter unter dem sogenannten „Mitgefühlerschöpfungs-Syndrom“. Natürlich gibt es zahllose Menschen, die Hilfe oder Unterstützung brauchen – zu viele. So wird Mitgefühl zur

Besorgnis, die einen nach und nach der unentbehrlichen Eigenschaften des guten Herzens beraubt. Mitgefühl ist nicht nur eine Absicht, ein Wunsch oder ein entsprechendes Feingefühl; du musst auch über die entsprechenden Ressourcen verfügen und genau das bietet uns die Präsenz. Präsenz ist die Quelle, aus der wir schöpfen und wo unsere Lebensenergie wieder auftanken kann. Wenn du nicht präsent bist, folgst du lediglich Prinzipien und Idealen, aber der lebenswichtige Saft geht dir aus. Du denkst weiterhin: „Ich tue nicht genug; ich sollte mir mehr Mühe geben! Sie brauchen mich!“ Du hast diese fixen Programme im Kopf, die dich in die automatische Selbstzerstörung führen.

Genau dieses Phänomen erleben wir in unserer Gesellschaft. Die Gesellschaft ist eine Gemeinschaft, aber nichts Intimes. Da sind hunderte von Leuten, aber sie kennen dich nicht wirklich und du kennst sie ebenso wenig. Das ist riskant, denn die Gesellschaft ist nicht mit deiner wirklichen, wahrhaftigen Präsenz verbunden. Die Verbindung zwischen Gesellschaft und dir besteht in einer Funktion, einem Namen oder einer Rolle, zu dir in deiner Präsenz gibt es jedoch keinerlei Verbindung. So ist beispielsweise dein Job deine Funktion, deine Rolle und deine Position, aber der Job ist mit dir als Präsenz nicht verbunden. Selbst wenn du dich krank fühlst oder dir heute einfach nicht danach wäre, hättest du immer noch auf der Arbeitsstelle zu erscheinen, denn ohne dich würde nichts funktionieren, und so übergehst du dann deine Gefühle. Bis zu einem gewissen Grad können wir das tun – so läuft das in der Regel auch – aber du möchtest nicht als Programm in der Override-Funktion hängenbleiben [Anm. d. Ü.: *override* (Programmiersprache) bedeutet *überschreiben*] und dich schuldig fühlen, weil du nicht genug tust. Solange du von Schuld- und Schamgefühlen geplagt bist, wirst du weiterhin deine Grenzen überschreiten. Daher ist es besonders wichtig, die eine oder andere Zwangsvorstellung zu verstehen, die in uns hineinprogrammiert werden.

Auf einem Retreat befinden wir uns in einer Gemeinschaftssituation. Seid euch der positiven Aspekte einer Gemeinschaft bewusst: dem Gefühl der Solidarität und Kameradschaft. Wir sitzen alle im selben Boot und helfen

uns gegenseitig, das gehört einfach dazu. Dann gibt es die negativen Aspekte einer Gemeinschaft: „Ich muss mit den anderen mithalten, ich muss aufpassen, pünktlich zu erscheinen. Ich muss meinen Beitrag für alle anderen hier leisten, egal was passiert. Ich muss mich zu einer weiteren Sitzmeditation schleppen.“ Bitte fühlt euch hier nicht zu irgendetwas verpflichtet. Natürlich dürft ihr euch manchmal auch etwas mehr anstrengen – ja, nur zu! Ihr werdet euren Weg finden. Aber achtet auf die besonderen Warnzeichen, die darauf hinweisen, dass ihr möglicherweise eure Präsenz wegen des Pflichtgefühls gegenüber einer kollektiven Sache verliert. Der Sinn dieses Retreats besteht nämlich darin, sich diese Präsenz zu verschaffen, und nicht darin, das Retreat so zu nutzen, dass ihr eure Präsenz verliert, um „wenigstens so gut wie die anderen“ etc. zu werden. Vertraut diesen Zeichen wirklich, selbst wenn ihr glaubt, es nicht so gut hinzukriegen, wie ihr es eigentlich solltet. Senkt eure Messlatte so lange, bis ihr an einen Punkt kommt, wo ihr etwas Freude und Mut für eure Praxis spürt. Ihr spürt, wie ihr in eure Praxis hineinwächst, anstatt euch nur entlangzuzerren. Wenn ihr euch mit den richtigen Eigenschaften umgibt, wenn ihr spürt, dass alles auf eurer Seite ist und sich für euch öffnet, dann wird sich eure Praxis weiterentwickeln, eure Präsenz wird wachsen.

Wenn die Nadel auf Rot springt, ist es sehr wichtig zu erkennen, dass es jetzt höchste Zeit ist, uns zu fragen: „Moment mal, welchen Preis bezahle ich eigentlich dafür?“ Es gilt, uns zu vertrauen und zu uns selbst zurückzufinden. Wir stellen fest: „Ich befinde mich hier. Ich kann folgendes tun“ und das stimmt uns zuversichtlich. Viele Leute fahren seit Jahren oder gar seit Jahrzehnten nur auf Hochtouren im Override und dieser Verlust ihrer Präsenz hat zur Folge, dass sie sich nicht in ihrem Herzen verankern können. Das fühlt sich dann so an, als hätten wir keine Hautschicht um uns, als hätten wir keinen Boden unter den Füßen. Wir funktionieren nur aufgrund von guten Absichten oder manchmal in einem Dauerzustand mittlerer Panik, einer Art innerem Gerangel, und das ist für niemanden gut.

Die vier Tugenden des weiten Herzens nennt man die *brahmavihāras*: wir erkennen das Liebenswerte, das Gute und das Schöne in uns selbst und anderen und schätzen das (*mettā*); wir verstehen die Grenzen und die Verwundbarkeit der eigenen Person und der anderen und bieten ihnen Pflege und Schutz an (*karuṇā*); wir sind hocheifrig über das Gute in uns selbst und anderen und begrüßen es (*muditā*); und wir bewahren unsere Präsenz, indem wir uns selbst und andere durch alle Höhen und Tiefen niemals aufgeben (*upekkhā*). Wir spannen einen Schirm über alle Geschehnisse und erklären: „OK, ich werde das aushalten“, anstatt uns darüber Sorgen zu machen oder aufzuregen. So läuft vieles im Leben ab. Es geht bergauf mit einem leichten Abstieg, und bergab mit einem leichten Aufstieg; du weißt nie, was morgen passieren wird. Gleichmut ist dabei das A und O – es deckt alles ab. Mit der Zeit bleibst du mit allem gelassener. All diese Eigenschaften ermöglichen es uns, unsere Präsenz aufrechtzuerhalten. Mit ihnen verlieren wir unsere Präsenz nicht – diese Erdung, dieses Gefühl des Vertrauens, der Zuversicht. Die Präsenz vergeht als Erstes, dann geraten wir in Panik oder fühlen uns überfordert, verängstigt, entsetzt oder hintergangen und verlieren den Boden unter den Füßen. Da sind starke emotionale Kräfte am Werk. Du verlierst nicht unbedingt deine Gefühlsseite, aber du verlierst die ruhigen, nährenden und liebevollen Eigenschaften. Du wirst hysterisch, panisch, aufbrausend oder gar gefühllos. Dann bleibt dir nur noch das Denken. In unserer Praxis, in der Meditation, stoßen wir oft zu Stellen vor, wo sich so manche dieser Verlustgefühle offenbaren: Wir spüren den Verlust der Selbstbestätigung oder den Verlust der Gewissheit.

Angst gehört zu den elementaren Mechanismen, durch die wir unsere Präsenz verlieren. Wie ihr wisst, spüren wir Angst im Bauch und genau dort ist auch die Präsenz angesiedelt. Wenn du eine starke Präsenz hast, hast du ein gutes Bauchgefühl. Der Bauch wird als Wahrnehmungsorgan meist unterschätzt. Er bekommt nicht die Sorte Schlagzeilen, die das Herz und das Gehirn bekommen – armer Bauch! Doch wenn wir uns die fernöstliche Spiritualität näher anschauen, haben dort alle Bäume: Sie haben Haras und Buddhas mit großen Bäuchen. Zen-Leute brüllen aus der

Hara. Der Bauch ist dort König, denn nur der Sinn für Präsenz zählt. Wenn du den verlierst, spürst du eine Art unangenehme Spannung im Bauch – und das ist Angst. Du hast ein mulmiges, unsicheres Gefühl.

Der Buddha erklärte, es gäbe fünf Arten von Angst, fünf Erfahrungskategorien, die uns Angst einflößen:³⁴

Die erste ist die Angst vor dem Tod. Es ist klar, dass wir irgendwann sterben werden, aber wir fragen uns vielleicht: „Wann wird das passieren? Wie werde ich sterben?“ Wenn wir einen lauten Knall hören, einen Unfall oder einen Schock erleben, setzt normalerweise die Angst vor dem Tod ein. Heutzutage kann man sowas ständig erleben: Terrorismus, Gewalt, Überfälle, Autounfälle und dergleichen mehr. Manchmal passiert nicht viel, aber man hat das Gefühl, es könnte etwas passieren. Wenn du dich zum Beispiel in einer großen Menschenmenge oder einer Situation befindest, wo die Leute aufgebracht sind, fühlst du dich in dieser Umgebung nervös. Selbst nachdem sich die Lage wieder entspannt hat, bleibt ein Teil dieser Spannung als eine Art Potenzial erhalten.

Die zweite ist die Angst vor Schmerzen: die Angst vor körperlichen Verletzungen und natürlich vor emotionalen Verletzungen. Die Wahrscheinlichkeit, emotional verletzt, missbraucht, gezeichnet, betrogen, abserviert, herabgesetzt und hinter dem Rücken beschimpft zu werden – all diese Situationen, wo wir unser Gefühl der Selbstachtung verlieren –, ist enorm hoch. Es gibt also diese Art von Angst: „Werden mich andere verletzen?“

Die dritte ist die Angst vor dem Verlust deiner Ressourcen: der Verlust deines Vermögens, deines Geldes, deines Hauses etc. Du fürchtest den wirtschaftlichen Zusammenbruch: „Wird die Landeswährung vollends abstürzen? Werden sie mir mein Haus wegnehmen? Wird uns das Öl ausgehen? Werden wir alle in Tierfellen herumlaufen müssen?“ So etwas kann einem große Sorgen bereiten. Was dich in der Arbeitswelt häufig antreibt, ist die Notwendigkeit, deinen Lebensunterhalt zu verdienen und die Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes: „Wer wird sich um mich kümmern, wenn ich meinen Job verliere?“

34. Aṅguttara Nikāya 9.5.

Die vierte ist die Angst vor der Schande, vor der Verbannung durch die Gemeinschaft. Wir sind Herdentiere, rotten uns gern zusammen und eine der klassischen Bestrafungsmethoden für Menschen ist es daher, jemanden zu ächten, einzusperren oder links liegen zu lassen. Du denkst vielleicht, es könnte doch ganz schön sein, mal allein gelassen zu werden. Auf wohlwollende, vertrauenswürdige Weise allein gelassen zu werden ist sehr angenehm, aber ausgebootet zu werden ist überhaupt nicht schön. Wir sind genetisch veranlagt, unter dieser Verstoßung durch die Familie, Mutter, Vater, Ehemann, Ehefrau, Freunde, Gemeinschaft oder Gesellschaft zu leiden. Das ist eine äußerst schmerzhaft Erfahrung, daher haben wir Angst davor.

Die letzte ist die Angst vor dem Verlust des moralischen Gleichgewichts, dem Überwältigtwerden von unheilsamen Impulsen, die Angst vor gewalttätigen Leidenschaften. Das ist nicht nur die Angst vor einer klinischen Geisteskrankheit, sondern auch die Angst, das Gleichgewicht zu verlieren, wenn wir aus einem Affekt zu weit gehen und grausame Verbrechen begehen, mit allen daraus resultierenden Folgen. Es ist gut, das zu erkennen und uns davor in Acht zu nehmen!

Zusammengefasst gibt es also die Angst im gesellschaftlichen Umfeld: die Angst, von der Gemeinschaft oder den anderen abgelehnt zu werden, die Angst, dass Menschen ihre Achtung oder Liebe zu dir verlieren. Dann gibt es die Angst, das eigene Zentrum, das innere Gleichgewicht, die Kontrolle über dich zu verlieren. Und es gibt die Angst vor materiellen Dingen: Tod, Gewalt, Schmerzen, Verlust usw. All diese Ängste engen uns ein. Wenn du Angst empfindest, bekommst du dieses unangenehme Gefühl im Bauch und reagierst, indem du dich verkrampfst, indem du versuchst, es auszuhalten. Die Menschen verfügen über ausgefeilte Kontrollmechanismen, Schösser, Sicherheitsvorrichtungen, Versicherungspolice und Pillen. Die geben ihnen Sicherheit, damit sie nicht auf die eine oder andere Weise durchdrehen. Sie wählen Politiker, die verkünden, jeden, der sich unserem gesegneten Land nähert, in die Luft zu jagen. Das ist ziemlich gang und gäbe, nicht wahr?

Ein Land wie die Vereinigten Staaten hat tatsächlich Angst vor der Invasion durch den Irak, was in etwa so wahrscheinlich ist, wie wenn wir in die Hände der Färöer fallen würden! Die Invasion von Grenada 1983 wurde mit der Begründung gerechtfertigt, Grenada stelle eine Gefahr für die Vereinigten Staaten dar! Die Einwohnerzahl von Grenada betrug damals etwa 90.000. Dieser kleine Felsbrocken mitten in der Karibik musste besetzt werden, weil er eine Gefahr darstellte! Es spielt gar keine Rolle mehr, wie absurd eine Sache auch sein mag, weil du nur noch rufen musst: „Gefahr im Verzug! Die anderen fallen gleich ein!“ und schon zucken die Leute zusammen und verlieren den Verstand. Wenn du dein Bauchgefühl verlierst, verlierst du deinen Verstand und du verlierst auch dein Herz. Du verlierst das Gespür für „Ach, die sind doch genauso wie ich. Sie sind mir gleich. Sie ärgern sich wie ich, sie machen sich Sorgen wie ich, sie wollen glücklich sein, sie wollen sich um ihre Kinder kümmern, sie wollen genug zu essen haben, wie ich.“ Du machst sie zu den „anderen“: „Sperrt sie ein! Schlagt sie zusammen!“ Wenn der Angstknopf aktiviert wird, kommt es zu solcherlei unvernünftigem Verhalten. Es kommt zu rassistischen Vorurteilen, zur Ausländerfeindlichkeit, zur Angst, von den anderen angegriffen zu werden etc. Das ist ein Problem, das wir alle erfahren können.

Das sind für uns Menschen eindeutige Auslöser, unabhängig unseres Charakters. Die latenten Tendenzen sind nach wie vor in uns vorhanden. Sie kommen vielleicht nicht in diesem Moment zum Einsatz, aber du musst nur ein paar Knöpfe drücken und sie werden auftauchen. Wir erinnern uns, dass die jüdische Bevölkerung Deutschlands in den 1930er Jahren sehr schön integriert war, vollständig integriert. Niemand hielt sie für Juden, sie waren einfach nur Deutsche. Dann kam diese politische Wende, die sie plötzlich zu Außenseitern machte. So läuft das manchmal. Jetzt kannst du das Gleiche mit den Muslimen machen. Früher waren sie keine Muslime, sondern nur Pakistanis oder interessante Menschen mit anderen Bräuchen, doch plötzlich kannst du die Sache umdrehen und sie werden zu potenziellen Terroristen!

Was wird mit mir passieren, einem Typen in Roben? Wenn ich nach Amerika fliege, muss ich durch den Zoll und weil ich Roben an habe, macht mich das sofort verdächtig. Also muss ich in eine Kabine und die Arme hochhalten und sie bombardieren mich mit Druckluftpistolen, um zu prüfen, ob ich irgendwelche Bomben oder ähnliches darunter trage, denn ich sehe schon etwas eigenartig aus. Jeder ist doch eigenartig, wenn wir es genau betrachten!

Eine der wichtigsten *mudrās* des Buddha heißt *abhaya*, der Schutz vor der Furcht. Es ist die *mudrā*, bei der der Buddha eine Hand mit geöffneter Handfläche hochhält. Es symbolisiert eine Segnung und steht gleichzeitig auch für das, was der Buddha darstellt: das weite Herz, genauer gesagt: tief verwurzelte, unerschütterliche Präsenz, unermessliches Mitgefühl und unendliche Herzengüte. Damit schützt uns das weite Herz vor der Angst, vor allem weil wir, wenn wir unsere Präsenz nicht verlieren, weder durchdrehen noch überfordert werden. Du wirst nicht zu verrückten Verhaltensweisen getrieben, also behältst du deine Würde, du bleibst bei Verstand. Das ist das Entscheidende und Einzige, worauf du dich verlassen kannst. Es ist nicht auszuschließen, dass du dein Vermögen einbüßen wirst, der Tod wird definitiv eintreten und genauso wirst du auch Schmerzen erleiden. Aber wenn wir dieses weite Herz haben, dann verlieren wir unsere Präsenz in der Gegenwart dieser Erfahrungen nicht.

Der Buddha blieb immer präsent, selbst während seiner Krankheit und seinem Sterbeprozess. Er trug dieses Gefühl der unerschütterlichen Freiheit des Herzens in sich. Genau das sollen die buddhistischen Praktiken auch in uns wecken. Wir sind bereits im Besitz des Samens, des *bodhi*-Samens. Wir müssen uns ihm einfach nur immer wieder zuwenden, uns um ihn kümmern, ihn nähren, stärken, erfreuen, genießen, ihn wertschätzen und sicherstellen, dass wir ihn nicht überfordern. Dann wird er kraftvoll heranwachsen. Das ist das Versprechen des Buddha an uns. Er sagt, dass du das Hinscheiden nicht fürchten musst und keine Verluste erleiden wirst, wenn du dich stets weiter darin übst. Der Sterbeprozess wird

friedlich verlaufen.³⁵ Eine der herausragenden Eigenschaften der Arahats ist, dass sie zwar physische Schmerzen erleiden, aber keine psychischen Schmerzen verspüren. Sie werden weder von Sinnesempfindungen noch von Lob, Tadel, Gewinn, Verlust, Schande oder ähnlichem geplagt oder gefesselt. Ihr Herzensgefühl stützt sich nicht auf die weltlichen *dhammas*, sondern beruht auf ihrer eigenen Fähigkeit, präsent zu sein.

Wenn ihr diese Fähigkeit der Präsenz entwickelt und beibehaltet, werdet ihr feststellen, dass die Schönheit des Herzens immer deutlicher zutage tritt. Dieser Präsenz entspringen Freude, Wärme und die Fähigkeit, edel, großzügig, nachsichtig und mitfühlend zu sein. Auf diese Art öffnet sich die Blume und erblüht. Wir müssen uns unsere Möglichkeiten immer wieder in Erinnerung rufen, anstatt uns zurückzuhalten, und die Zeichen erkennen und unterstützen, die uns dabei behilflich sein werden, diese Eigenschaften in uns herauszukristallisieren. Wir brauchen uns nicht länger eingesperrt, verängstigt, nervös und verlegen zu fühlen. Der Samen oder die Wurzel all dessen ist die Präsenz.

Wenn wir jetzt gemeinsam praktizieren, versucht mal herauszufinden, ob ihr irgendwelche zwanghaften Triebe in euch tragt, die euch daran hindern, präsent zu sein. Wo verlierst du die Kontrolle über dich selbst? Wo verlierst du deine Zuversicht und Selbstachtung? Hat es etwas mit deiner Leistungsfähigkeit zu tun? Findest du, dass du nicht so gut vorankommst, wie du es dir wünschst? Glaubst du, alle anderen seien friedlich und ausgeglichen und nur du zappelst hier herum? Das sieht immer so aus, nicht wahr? Auf jedem Retreat sollte es jemanden geben, der wie eine absolute Katastrophe aussieht, der sabbelt, auf den Boden fällt und die ganze Zeit am Zittern ist, damit alle anderen denken können: „Puh, wenigstens bin ich nicht so schlimm dran wie er! Mir geht es gut, ich bin sogar einen Tick besser!“ Solche Befürchtungen solltet ihr beiseitelegen. Eines der schönen Dinge an einem Retreat ist die Erkenntnis, dass jeder Einzelne ein bisschen hin und her taumelt. Ihr seid mehr oder weniger auf der gleichen Ebene. Ihr braucht euch nicht in dieser Art von sozialem Druck zu verlieren.

35. Saṃyutta Nikāya 55.27.

Wenn wir unsere eigenen emotionalen Unsicherheiten, schmerzhaften Erinnerungen oder turbulenten Gemütszustände erleben, könnten wir befürchten, unser Gleichgewicht zu verlieren. Grundsätzlich geht es in unserer Praxis darum, eine Meditation oder eine Stabilisierungsmethode zu finden, die für uns persönlich leicht zugänglich ist. Zum Beispiel könnte man im Stehen meditieren – die einzige Bedingung zum Bestehen dieser Prüfung ist, dass du nicht auf dein Gesicht fällst, es ist also durchaus machbar – einatmen, ausatmen, auf und ab gehen und dich einfach an das Format eines Retreats halten, das Gelände nicht verlassen. Innerhalb dieses Rahmens fühlst du dich irgendwie stabilisiert. Du hältst dich daran und kannst zulassen, dass alles andere durch dich hindurchfließt. Es geht wirklich nur darum, all dieses Zeug durchfließen zu lassen. Du behältst dein Meditationsthema im Auge (den Körper, das Einatmen, das Ausatmen) und kommst immer wieder darauf zurück, sobald du es kannst. Auf diese Art stabilisierst du dich Schritt für Schritt und entwickelst ein Gespür dafür, wie du zu dir selbst zurückfindest.

Es gibt Zeiten, da befindest du dich am Rande eines Abgrunds, wenn plötzlich ein starkes Gefühl aufsteigt und dich zutiefst aufwühlt. Es könnte mit deinem Familienleben, deinen sozialen Umständen oder den Menschen in deinem Umfeld zusammenhängen, denen du misstraut oder mit denen du dich nicht wohlfühlst. Das ist der richtige Zeitpunkt, um zu prüfen, ob du das im Bewusstsein halten und gleichzeitig einfach weiter hindurch atmen kannst. Wenn du zu tief ins Gefühl eintauchst, wirst du ins Schleudern geraten, aber du willst dich auch nicht daran festklammern und total verkrampfen müssen, nur um es in den Griff zu bekommen. Also sollten wir herausfinden, wie wir mit dem umgehen, was potenziell beunruhigend, alarmierend oder bedenklich ist und dort einfach hinein- und hinausatmen, die Energie durchziehen lassen. Wir alle geraten in Situationen, die etwas Ungeklärtes enthalten, etwas Unschlüssiges, etwas, das schief laufen könnte und das nicht abgeschlossen ist; wir begegnen jemandem, der sich nicht wohl fühlt oder krank ist, haben Ungewissheiten bezüglich der Zukunft, bezüglich anderer Menschen oder bezüglich uns selbst. Wir rufen uns das in Erinnerung und akzeptieren die Anwesenheit

dieses Störfaktors, dieser Unsicherheit, dieses Risiko- und Verlustgefühls und atmen damit ein und aus.

Wir lenken die Energie dahin, wo sie sich entfalten und auflösen kann. In diesem besonderen Randgebiet kannst du das weite Herz entwickeln, weil du dort in der Lage bist, die Widersprüche, das Ungelöste, das Unangenehme und das Verletzte in deinem Leben anzunehmen. Wenn du das mit viel Mitgefühl und Gleichmut praktizierst, verlierst du in dieser Welt des Leidens, der Anspannung und der Ungewissheit nicht deine Präsenz. Dieses Thema ist für deine Dhamma-Praxis wirklich von großer Bedeutung. Es wird die Erfahrung von *aniccatā* (Vergänglichkeit) genannt, was ganz nett und sachlich klingt, aber in Wirklichkeit bedeutet es, dass alles unsicher, unbeständig, unzuverlässig, instabil, unbekannt, nicht endgültig ist; alles kann schiefgehen. Wir wissen nicht wirklich, ob etwas klappen wird oder nicht. Dieser Punkt gibt dem Ganzen einen gewissen Biss. Glaubst du ernsthaft, dass irgendetwas sicher sein könnte? Glaubst du, dass der morgige Tag gewiss ist? Glaubst du das wirklich?

Schaut euch doch mal die Welt an. Im Kloster erhalte ich jeden Tag kurze Nachrichten in meiner Schale, zum Beispiel: „Bitte chantet für Soundso, die achtzehn war und gestern gestorben ist“ oder „Für Soundso, der im Alter von neun Jahren an Meningitis verstarb“. Man könnte denken: „Neun? Du meine Güte! Der hätte 85 Jahre alt werden sollen! Niemand stirbt doch bis dahin, oder?“ Neulich kam eine Frau und sagte, ihr 28-jähriger Freund hätte sich soeben das Leben genommen. Achtundzwanzig! Wieso hatte er das getan? Sie wusste es nicht, er hatte nichts gesagt und am nächsten Tag war er tot. Achtundzwanzig und schon aufgegeben! Was war da los? Er ist plötzlich durchgedreht. An einem Tag fühlt sich alles stabil an, dreidimensional, hier sind wir also, und am nächsten Tag, puff! Eine Frau aus Sri Lanka kam neulich ins Kloster. Sie trug mehrere Narben im Gesicht. Sie hatte in einem Bus in Colombo gesessen, als eine Bombe hochging. Hundert Menschen wurden getötet und ihr Gesicht steckte voller Glas. Sie hat inzwischen wieder ein bisschen von ihrer Sehkraft zurückgewonnen. Eines Tages sitzt du im Bus und überlegst, ob du

einkaufen gehen oder deine Nichte besuchen willst oder was auch immer, denkst dir eine kleine Fantasie aus und plötzlich, bumm! Wo ist alles hin? Wohin ist jene Zukunft verschwunden?

Das sind offensichtlich gewaltsame Extremfälle, aber es gibt viele Dinge, die für uns alle ungewiss sind. Unerwartete Situationen könnten jederzeit eintreten, an die wir nie gedacht hätten. Wie gehen wir damit um? Indem wir sie anerkennen, akzeptieren und durch sie hindurch atmen. Zugegeben, wer weiß schon, was morgen sein wird, doch heute, jetzt, atmen wir ein und aus; wir sind uns des wahren Wertes dessen bewusst. Das ist auch eine unserer Rückbesinnungen, nicht wahr? Wir sollten jeden Abend darüber reflektieren: „Vielleicht sterbe ich noch heute Abend.“ Atmet also ein und aus, tut das jetzt gleich in vollen Zügen! Der Buddha unterhielt sich einmal mit ein paar Mönchen und fragte sie: „Kultiviert ihr die Achtsamkeit des Todes?“ Ein Mönch sagte: „Ich tue es jeden Tag.“ Ein anderer meinte: „Ich tue es jedes Mal, wenn ich esse.“ Der letzte antwortete: „Ich tue es jedes Mal, wenn ich einatme und jedes Mal, wenn ich ausatme. Dabei denke ich mir, dass dies mein letzter Atemzug sein könnte.“ Darauf erwiderte der Buddha, die ersten beiden Mönche seien unachtsam und träge in ihrer Praxis, doch derjenige, der den Tod mit jedem Atemzug betrachtete, sei in der Tat achtsam und eifrig.³⁶ Wenn du im Bewusstsein einatmest, dass dies das letzte Mal sein könnte, dann atmest du ganz bestimmt ein!

Das Ziel ist hier nicht, euch das Gefühl ständiger Angst einzujagen, sondern zu erkennen, dass wir es einfach nicht wissen. Lasst euch also keinen einzigen Atemzug entgehen, atmet tief und bewusst ein und aus, verliert jetzt nicht eure Präsenz. Präsenz ist im Grunde genommen das Einzige, was wir im Leben haben. Jeder kann sie sich leisten und es ist auch schon *alles, was wir haben können*. Ansonsten können wir gar nichts haben, auch wenn es gut möglich ist, dass für eine Weile so mancherlei Dinge durch uns hindurchziehen werden. Das Einzige, das wir mit Sicherheit haben können, ist gleichzeitig auch das Wertvollste, was uns sogar über den Tod hinausführen wird. Es ist das Einzige, was wir haben können, und

36. Diese Passage bezieht sich auf Aṅguttara Nikāya 6.19.

wir haben es jetzt. Wieso investieren wir also nicht vorrangig in unsere Präsenz und überlegen, was wir sonst noch darauf aufbauen können: ein paar Freundschaften, etwas Komfort, ein bisschen Glück. Wenn wir unsere Prioritäten richtig setzen, werden wir ein Leben in Freiheit und Zuversicht führen können, ohne irgendetwas zu bereuen.

Fest entschlossen, loszulassen

DIESE REFLEXION WURDE AM 10. JULI 2010, EIN PAAR WOCHEN VOR BEGINN DER VASSA, IM KLOSTER CITTAVIVEKA DARGEBOTEN.

Heute Morgen sprach ich mit unserer Gemeinschaft über Vorsätze und Pflichten. Sie bilden einen großen Teil unserer Praxis, aber wir müssen lernen, sie auf die rechte Art und Weise zu kultivieren; dazu gehört ein gewisses Feingefühl. Wir können die Absicht oder den Vorsatz fassen, herauszufinden, wo wir uns festgefahren haben, wo wir in alte Gewohnheiten, Fadenscheinigkeiten oder Zwangsvorstellungen verfallen: „OK, ich nehme mir vor, dies zu tun – oder jenes zu unterlassen“. Du bekommst ein Gefühl dafür, wann du blind oder zwanghaft handelst, was dich mitreisst oder abstößt und kommst zu dem Schluss: „Das würde ich gern mal näher untersuchen!“. Du fasst einen entsprechenden Entschluss, mit etwas aufzuhören oder etwas gründlicher zu erforschen und begutachtest anschließend die Ergebnisse. Das gibt dir das Gefühl, eine Grundlage zu schaffen, eine bestimmte Richtung einzuschlagen und dich intensiver mit etwas zu befassen, weil du beginnst, die oberflächlichen Strömungen des Geistes zu durchdringen: deine Gedanken, Gefühle und Ansichten. Du widerstehst den elementaren Tendenzen des Geistes, wie der Vorliebe für Sinnesfreuden, und sagst dir: „Mal sehen, was passiert, wenn ich das nicht tue.“ Zum Beispiel beschließt du, auf Musik oder Rauchen zu verzichten oder dein Essen auf ein Minimum zu beschränken. Hier im Kloster ist das natürlich gang und gäbe – es gibt keine Musik und auch kein Essen nach 12 Uhr mittags – und man gewöhnt sich so sehr daran, dass es kaum noch eine herausfordernde Entsagung ist, sondern einfach nur noch normal. Deshalb beschließen wir manchmal, nur noch eine Mahlzeit am Tag einzunehmen und zu beobachten, was das mit uns macht.

Wir können solche Dinge überprüfen und gleichzeitig auch anfangen, unsere Ansichten zu hinterfragen. Manchmal führt das dazu, dass du zwanghaft darüber nachdenken musst, wie wenig du doch benötigst. Oder

dass du bestimmte Haltungen entwickelst, die wir *vibhava-taṇhā* nennen, wo du dich mit gar nichts befassen willst, weder bewegt noch berührt werden willst, noch sonst etwas erleben möchtest. Oder aber das Gegenteil: dich permanent in etwas zu verlieren. Du beobachtest deine Haltungen. Vielleicht möchtest du etwas nicht tun, an etwas nicht teilhaben, dich nirgendwo einbringen; du willst einfach nur allein gelassen werden und deine Ruhe haben. Oder du willst dich wirklich mit allem befassen, deinen Standpunkt vertreten oder dich irgendwo einbringen. Du erkennst diese Tendenzen und versuchst zu verstehen, was es mit ihnen auf sich hat. Du willst dich auf alles einlassen, weil du das Gefühl hast, sonst ausgeschlossen, ausgegrenzt oder abgelehnt zu werden. Irgendwie fühlst du dich dadurch klein oder bedeutungslos gemacht. Oder du willst aus allem raus, eben weil „Ich will klein und unbedeutend sein. Ich will in Ruhe gelassen werden.“ Diese unterschwelligen Strömungen in unserem Leben sind von fundamentaler Bedeutung, denn bis zu einem gewissen Grad werden wir von ihnen gesteuert. Sie müssen nicht unbedingt ungeschickt sein, können aber zwanghaft werden. Wir können uns auf geschickte Weise mit etwas befassen, weil dadurch heilsame Geisteszustände entstehen. Wir können auf geschickte Weise aus etwas aussteigen oder uns nicht in etwas einmischen, damit keine unheilsame Geisteszustände entstehen.

Der Buddha sagte, jede Handlung müsse im Vorfeld unter drei Gesichtspunkten überprüft werden: „Es geschieht zu meinem Wohle“, „Es geschieht zum Wohle anderer“ und „Es führt zum Nibbāna“,³⁷ was soviel bedeutet wie: es führt zu Loslassen, Loslösung, Zwanglosigkeit; es verhilft dem Geist, weniger fiebrig oder gepackt zu werden und schließlich seinen Frieden zu finden, das Versiegen dieser inneren Zwänge – oder wie man Nibbāna auch immer definieren möchte. Wenn etwas zu meinem Wohle ist, erzeugt es geschickte Zustände in mir, ich empfinde Achtung vor mir selbst, ich empfinde ein Gefühl der Güte, Kraft oder Ruhe. Wenn alle drei Punkte bejaht werden können, wird dir klar, dass es besser gar nicht gehen könnte. Wenn etwas aber nur deinem eigenen Wohle dient und sonst keinem anderen, dann solltest du dir die Sache genauer anschauen.

37. Majjhima Nikāya 19.

Andererseits, wenn es zwar dem Wohle anderer dient, aber nicht deinem eigenen, solltest du auch das überprüfen. Und wenn es nicht zum Nibbāna führt, wenn es dazu führt, dass du dich immer mehr involvierst und immer mehr Verlangen danach spürst, wenn es nicht zum Versiegen, zur Beruhigung des Geistes führt, sondern seine Zwanghaftigkeit und Fixierungen immer weiter nährt, darfst du ihm ebensowenig folgen. Du hast also diese Checkliste: „Mein Wohlergehen“, „Das Wohlergehen anderer“ und „Es führt zum Nibbāna“.

Diese drei Aspekte sollten wir uns bei jedem Entschluss vor Augen führen, um nicht blindlings oder verbissen vorzugehen: „Ich mache das, egal was passiert!“ Dies zeugt von Gewandtheit, denn im spirituellen Leben – und das gilt wohl genauso für alle anderen Lebensumstände – fassen manche Menschen diese unglaublichen Vorsätze, wie etwa vierzehn Jahre lang auf einem Bein zu stehen oder sich mit Peitschenhieben selbst zu schlagen. Tja ... nur wozu soll das gut sein? Nützt es dir selbst oder irgendjemand anderem? Führt es zum Loslassen? Nun, möglicherweise tut es das für manche Leute, aber du solltest es ständig überprüfen, da du sonst Gefahr läufst, dich auf eine bestimmte Praxis zu fixieren. Das ist nur eine unter vielen Möglichkeiten, uns auf etwas zu fixieren.

Der Buddha erwähnte vier grundsätzliche Fixierungsbereiche.³⁸ Der erste ist die Sinneswelt, die Freude am Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Berühren (*kāma*). Wir sind von ihr besessen und verlangen ständig nach mehr. Dann fixieren wir uns auch auf das sogenannte „Werden“ (*bhava*): überall mitmachen wollen, unsere eigene Identität entwickeln, mehr und mehr zu einer Person werden, uns immer mehr engagieren – oder auf *vibhava*: uns immer weniger einbringen. Der dritte Fixierungsbereich sind Struktursysteme, Normen, Methoden, Bräuche und Ansichten (*ditṭhi*) – unsere Art und Weise, Dinge zu tun. Der vierte ist die Unwissenheit (*avijjā*) oder der Eindruck eines Selbst – und das ist sehr subtil. Wenn wir irgendwelche Vorsätze fassen, könne wir feststellen, dass diese vier grundlegenden Bereiche dabei eine Rolle spielen. Daher sollten wir uns mit ihnen auch auskennen.

38. Saṃyutta Nikāya 45.171, 45.172 und 45.173.

Ich war früher kein besonders resoluter Mensch, denn für mich bedeutete Entschlossenheit immer, sich an etwas Sinnloses zu binden. Ich schaute mich um und wunderte mich, wofür sich die Leute bloß engagierten: eine Vollzeitstelle bei Vauxhall Motors! Ich lebte in Dunstable, wo Vauxhall Motors als großartiges Unternehmen galt. Wenn du es in deinem Leben dahin geschafft hattest, toll! Aber diese Art von Engagement erschien mir ziemlich sinnlos. Es schien mir langfristig nicht viel zu bringen.

In der Schule mussten wir früher eine Schuluniform tragen. Sie bestand aus einer Jacke mit dem Schulemblem, einer kleinen Krawatte und einer kleinen Mütze. Die mussten wir die ganze Zeit tragen. Selbst wenn wir außerhalb der Schule unterwegs waren, mussten wir diese Schuluniform tragen, und wenn wir einen Lehrer auf der Straße kommen sahen, mussten wir unsere Mütze abnehmen, um den Lehrer zu begrüßen. So lief das damals! So waren damals die Schulen. Ich fragte mich natürlich: „Was bringt das?“ Der Lehrer war nicht daran interessiert, wir waren nicht daran interessiert und dennoch waren wir gezwungen, sie zu tragen. Wahrscheinlich steckte schon ein Sinn dahinter, nur konnte ich ihn damals nicht erkennen. Aus solchen Zwängen versuchten wir uns, so gut wir konnten, herauszuwinden. Wir konnten nicht wirklich damit herumprotzen, aber wir trugen vielleicht unsere Jacke irgendwie unordentlich, aufgeknöpft, banden uns die Krawatte schief um oder zogen die Mütze falsch herum an. Auf diese Weise gelang es uns, trotzdem so auszusehen, als ob wir uns an die Vorschriften halten würden. Das war es, was Verpflichtungen und Vorsätze für mich damals bedeuteten: an etwas Sinnloses gebunden zu sein, was schlichtweg langweilig ist.

In der Spiritualität geht es immer um Freiheit, Weite, Loslösung, Offenheit und Spontaneität, alles tolle Ideen. Einige Jahre ging ich ihnen nach, bis ich eines Tages mit einem Kater aufwachte und erkannte, dass ich in meinem Leben nur Sinnesfreuden, Leidenschaften und Impulsen nachging, also nahm ich mir vor: „Ich muss schleunigst zusehen, dass ich noch die Kurve kriege!“ Als ich an einem Strand in Marokko lebte, las ich all diese wunderbaren spirituellen Klassiker – *Tao Te Ching*,

Bhagavad Gita und *Vom Geist des Zen* -; damals war ich noch ein Hippie. Bei den Hippies dreht sich alles um Zwanglosigkeit, Formlosigkeit und den wahren Weg; jeder Weg, der sich in Worten beschreiben lässt, ist nicht der wahre Weg. Krishnamurti sagte: „Jede Art von System ist Tyrannei.“ Das klang großartig, aber ich wusste nicht, was ich konkret unternehmen sollte. Mir gingen all diese wunderbaren Ideen durch den Kopf, mitunter hatte ich sogar verlockende Visionen, aber ich hatte keine wirkliche Methode, um dorthin zu gelangen.

Ich ging auf Reisen, landete schließlich in Thailand und fing an zu meditieren. Meditation hatte etwas Systematisches an sich: sich hinsetzen, sich nicht mehr rühren und auf die Atmung konzentrieren. Ich konnte mich überhaupt nicht auf meine Atmung konzentrieren – höchstens vielleicht ein paar Sekunden lang, bevor mein Geist wieder abschweifte – aber ich bemerkte, dass allein schon in diesem Moment die Absicht da war, etwas zu begreifen. Obwohl ich nicht besonders gut darin war, hatte ich zumindest die Absicht, es zu schaffen. Mir fiel allmählich auf: „Da ist dieses Gefühl des Bezeugens oder Beobachtens“ und „Das hier beobachtest du gerade“. Man fühlt sich als achtsamer Zeuge und da gibt es all dieses verrückte Zeug, das ich mir anschauen kann: meinen Geist. Die Tatsache, dass ich eine solche Entschlossenheit an den Tag legte, obwohl ich nicht sonderlich gut darin war, hatte zu bedeuten, dass es hier etwas gab, womit ich arbeiten konnte: „Mein Geist ist chaotisch. Ich spüre, dass ich ihn beruhigen oder stabilisieren muss.“ Du bekommst ein Gespür für die richtige Ausrichtung, und zwar schon allein dadurch, dass du klar und fokussiert mit dir selbst in Kontakt kommst.

Danach ging ich in ein Kloster, wurde zum Mönch ordiniert und damit war dann klar, was ich tun durfte und was nicht. Ich saß drei Jahre lang allein in einer Hütte, hatte kaum Kontakt zu irgendjemandem, keine Routinen, keine Arbeit – ich saß einfach nur, lief auf und ab, saß, lief auf und ab ... Der Geist ging dabei die ganze Zeit die Wände hoch, kratzte wild um sich, drehte durch, doch ich ließ nie locker, sondern bewahrte dieses Gefühl der festen Entschlossenheit. Manchmal funktionierte es: Für eine Weile konnte sich

mein Geist beruhigen und stabilisieren und das war sehr angenehm. Mir wurde klar, dass ich es schaffen konnte. Zuerst saß ich eine Viertelstunde lang, ohne mich zu bewegen – das fühlte sich dann an wie, „Toller Tag heute, ich hab’s tatsächlich hinbekommen!“ – anschließend machte ich fünfzehn Minuten Gehmeditation, dann setzte ich mich weitere fünfzehn Minuten lang hin und ging wieder fünfzehn Minuten lang auf und ab ... das war eine ganze Stunde! Unfassbar, das war ein großer Durchbruch. Ich hatte noch nie zuvor fünfzehn Minuten lang gesessen und mich dabei auf eine einzige Sache konzentriert. Da steckte mehr dahinter.

Dann fing ich an, öfters eine Stunde lang stillzusitzen und selbst wenn der Geist dabei verrückt spielte, konnte ich irgendwo immer noch ruhig bleiben, weil ich wusste, dass er eben einfach nur *das* war. Ich war fest entschlossen und diese Entschlossenheit wurde zum Mittelpunkt meiner Praxis: „Gut, ich tue jetzt genau das. Ich stehe genau hier, das Wetter ist genau so. Ich bin hier und das da sind nur ein paar Besucher in meinem Geist.“ Meine Unterscheidungsfähigkeit trat immer stärker zutage. Doch dann versuchte ich, dieses ganze Zeug loszuwerden, alles zu beseitigen – die *vibhava*-Haltung. Ich saß da und versuchte, mit dem Denken aufzuhören, mit dem Fantasieren aufzuhören, mich nicht mehr an Dinge zu erinnern; so herrschte ein ständiger Kampf, ein permanentes Ringen in mir. Ich überlegte: „Das kann nicht richtig sein.“ Es fühlte sich nicht besonders gut an.

In einer Gemeinschaft zu leben war für mich sehr hilfreich, denn in einer solchen Umgebung versucht man manchmal, mit dem Denken aufzuhören und still zu sein, während man bei anderen Gelegenheiten tatsächlich versucht zu denken. Wenn wir im Kloster aktiv sein, arbeiten, dienen und anderen Menschen helfen müssen, ist es offensichtlich keine gute Idee, das Denken aufzugeben! Die Leute stellen dir Fragen und du antwortest ihnen, also kannst du weder das „Denken“ noch das „Nicht Denken“ als ultimative Haltung ansehen, aber du kannst dich auf deine Fähigkeit verlassen, sie zu beobachten und mit ihr zu arbeiten. Es geht nicht so sehr darum, ob du denkst oder nicht, sondern ob du in dein Denken verwickelt

bist oder nicht. Du trittst zurück und lässt den Gedanken hindurchziehen, ohne mit ihm zu kämpfen oder dich von ihm faszinieren zu lassen. Mit diesem Ansatz spürte ich eine subtilere Entschlossenheit in mir aufsteigen und erkannte: „Das ist zu meinem Wohle: Ich bekomme eine gesündere Beziehung zu meinem Verstand. Das beeinflusst meine Art zu sprechen und in welchem Umfang ich mich in etwas einbringe, was zu einer harmonischeren Gesamtsituation führt. Gleichzeitig fange ich auch an, mit diesen Zwängen und Fixierungen des Geistes zu arbeiten.“

Doch dann wurde mir die Technik selbst zu einer Art Zwang. Ich bekam regelrechte Unruhereflexe, wenn ich mal nicht meditieren konnte. Während dieser drei Jahre verbrachte ich zehn bis zwölf Stunden pro Tag mit Meditation und wenn irgendetwas im Kloster vor sich ging, was mich dabei störte, wurde ich nervös und dachte, ich würde nicht genügend praktizieren. Ich fühlte mich nicht stabil. Ich fühlte mich nicht sicher. Das wiederum verdeutlichte mir, wie Entschlossenheit fehlschlagen kann. Wir alle neigen grundsätzlich dazu, Sicherheit oder Stabilität zu suchen – ich zumindest war so. Ich hatte das Bedürfnis zu wissen, wo ich stand und was vor sich ging, das Bedürfnis, mich gefestigt zu fühlen, und das beeinflusste auch meine Meditation. Ich brauchte die Meditation, um mich an ihr festzuhalten. Solange ich meditierte, ging es mir gut. Selbst wenn ich nicht sehr gut darin war, tat ich es zumindest und das allein war schon „gut“. Wenn mich aber etwas daran hinderte, kam ich aus dem Konzept und wusste überhaupt nicht mehr, was ich tun sollte und das war dann „schlecht“. Ich begann, ein Gespür dafür zu entwickeln, was der Buddha die Fessel der Anhaftung an Systeme und Strukturen nannte – nämlich an die Struktur des Meditationssystems selbst.

Während dieser drei Jahre lud uns gelegentlich jemand zum Essen außerhalb des Klosters ein. Bei solchen Gelegenheiten kam ich mir immer ziemlich verloren vor, weil ich da draußen nicht mehr in der Lage war, alles in Zeitlupe zu machen. Ich wollte mich weiterhin auf die Atmung konzentrieren, musste aber gleichzeitig auch mit Geschmäckern, Berührungen, Geräuschen und dem Kommen und Gehen der Leute fertig werden. Ich fühlte mich ziemlich verloren. Nicht etwa, dass meine

Meditation falsch oder schlecht gewesen wäre, aber sie zeigte mir immer deutlicher, dass ich nach etwas suchte, woran ich mich festhalten konnte. Normalerweise halten wir an etwas fest, um Dinge nach unserem Ermessen zu tun oder das Gefühl zu bekommen, anerkannt, unabhängig oder unser wahres Ich zu sein. Wenn all das gestört wird, wenn du nicht mehr deine Show abziehen, dein „Ding“ machen kannst – was auch immer dieses „Ding“ sein mag – gerätst du ins Wanken. Zu jener Zeit war mein „Ding“, diese Meditationstechnik zu praktizieren.

In der Anfangszeit hier in Chithurst saß ich einmal nachmittags auf dem Rasen. Es war ein schöner, ruhiger Sommertag. Zur Abwechslung war mal nicht viel los, also dachte ich mir: „Ich setze mich jetzt einfach hin und meditiere.“ Sobald ich diesen Vorsatz zu sitzen und zu meditieren gefasst hatte, fiel mir das Flügelschlagen der Ringeltauben auf: „Oh je, die Ringeltauben schlagen mit ihren Flügeln, während ich versuche, zu meditieren!“ Dann sah ich ab und zu Leute vorbeigehen und hörte so etwas wie: „Oh, neulich habe ich Simon getroffen ...“. Die Leute unterhielten sich und mich machte das nervös. Bevor ich mit dem Meditieren angefangen hatte, war ich nicht nervös gewesen: Ich hatte ganz friedlich dagesessen. Sobald ich allerdings auf die Idee kam, „Ich muss meditieren“, löste das diese Gemütsregung in mir aus. Es war wirklich aufschlussreich.

Ist das wirklich der Weg zum inneren Frieden? In der Tat können wir Strukturen aufbauen, um uns ihrer manchmal zu bedienen, aber das funktioniert nicht immer. Also machen wir uns Gedanken: „Nun, worum geht es eigentlich bei diesem Prozess der Meditation?“ Meditation ist nicht nur eine Technik, sondern die generelle Ausrichtung des Geistes auf eine klare Gesinnung und Zentriertheit, auf eine Qualität der Stille. Wir gehen nicht bewusst nach draußen und lauschen den Ringeltauben oder rennen herum. Wir erlangen ein Gespür dafür, wie wir Geräusche, visuelle Eindrücke und die Ruhelosigkeit des Geistes loslassen können – und die Stille ebenfalls.

Im Wesentlichen baust du in deiner Praxis zunächst das Gefühl der klaren Absicht auf. Du weißt, was du tust. Du hast einen Bezugspunkt und kannst

dich an ihn halten. Anhand dessen trainierst du deine Willenskraft und Entschlossenheit; du fokussierst deinen Vorsatz darauf. Irgendwann bilden sich dann Turbulenzen: die Turbulenzen des Verlangens, etwas anderes tun zu wollen oder die Turbulenzen der Dinge, die dich abzulenken beginnen. Reagierst du darauf auf eine Art und Weise, die zu deinem Wohlergehen und Frieden beiträgt, oder wirst du allen Leuten gegenüber aggressiv, die im Gespräch vertieft an dir vorbeiziehen? „Ich werde die Ringeltauben erschießen, weil sie mich belästigen!“ Nein, so geht das nicht! Wo ist der Nibbāna-Aspekt? Du erahnst, wie der Nibbāna-Aspekt aussehen müsste: Der Geist ist frei jedweder Fixierung; er ist leidenschaftslos, nicht klammernd.

Ich kam nach Amaravati, als es 1984 begann. Es war wirklich verrückt und ziemlich chaotisch! Es war ein riesiges Gelände und wir machten uns Gedanken darüber, wie es funktionieren könnte. Wir hatten dort Retreats für den Sangha. In Amaravati wohnten sehr viele Menschen, daher sollten diese Retreats die Zeit sein, in der wir endlich zur Ruhe kommen und uns stabilisieren konnten. Diese Retreats fanden im damaligen Schreinraum statt – jetzt ist es der Schreinraum des Retreatzentrums. Auf jedem Retreat kam es immer zu den sogenannten „Fensterkriegen“. Manche Leute wollten wegen der Frischluft gerne bei offenem Fenstern sitzen. Andere hingegen mochten es nicht, wenn die Fenster offen waren, weil es ihnen dann zu zugig war. Du saßst also im Schreinraum und plötzlich kam jemand rein und öffnete das Fenster. Du hörtest also dieses „Knarr!“ Dann kam jemand anderes rein und schloss das Fenster: „Klack!“ Dann saßst du so eine Weile, bis wieder jemand kam und das Fenster erneut öffnete: „Knarr!“ So hörtest du dieses „Knarr, klack, knarr, klack ...“ der Fenster. Jedes Mal, wenn eine Sitzung beendet war, öffnete jemand das Fenster und jemand anderes schloss das Fenster. Jemand würde hereinkommen und denken: „Es ist zu heiß!“ Dann würde jemand anderes hereinkommen und denken: „Es ist zu kalt!“ Ich konnte dieses Anwachsen der inneren Gereiztheit regelrecht spüren.

Manche waren der Ansicht: „Es ist zu zugig!“ Andere fanden: „Es ist zu muffig!“ Mein Standpunkt war: „Lasst es gut sein! Lasst einfach alles so sein, wie es ist!“ Und selbst das war nichts weiter als bloß eine weitere Meinung, an der ich anhaftete. Also überlegte ich: „Wie komme ich da wieder raus?“ Du nimmst nur das Geräusch wahr, spürst eine leichte Temperaturveränderung, nimmst das nächste Geräusch wahr, spürst wieder die Temperaturveränderung. Wir neigen dazu, uns von solchen Phänomenen, wie z. B. Geräuschen, überwältigen zu lassen und sie als „Menschen“ zu missverstehen – „Wirklich *dumme* Menschen, im Gegensatz zu mir!“ Irgendwann verspürte ich den Drang, die Leute mit einem Maschinengewehr abzuknallen, weil: „Sie stören mich!“ Das erschien mir aber irgendwie nicht so ganz passend!

Ich begann im großen Vorhof von Amaravati zu praktizieren, wo die Leute früher hereinfuhren. Ich dachte mir: „Anstatt aufs Feld zu gehen, werde ich meine Gehmeditation gleich mitten auf dem Vorplatz machen, wo die Leute hereinfahren.“ Während ich also auf und ab ging, würde ein Auto einfahren und jemand fragte mich: „Verzeihung? Wo befindet sich Soundso?“ „Es ist gleich da drüben.“ Dann kehrte ich zu meinem Gehen zurück. Als nächstes würde jemand zu mir sagen: „Hallo, Ajahn! Wie geht es dir?“ Ich antwortete: „Gut, danke“ und ging wieder ein wenig auf und ab ... Dann würde ich hören: „Entschuldige bitte, *bhante*, wo sollen wir das Essen hinstellen?“ „Dort drüben hin.“ Ein Bauarbeiter kam als nächstes vorbei, „Wo sollen die Ziegeln hin, Kumpel?“ „Da drüben.“ Ich lief einfach nur auf und ab, auf und ab ... Das tat ich eine Stunde lang in dem Gefühl, gar keine „Gehmeditation“ zu praktizieren. In dem Moment, wo mich jemand unterbrach, erlaubte ich der Übung, sich einfach aufzulösen, ließ sie gehen – nicht verzweifelt, sondern aus der Haltung heraus: „Im letzten Moment passierte *jenes* und jetzt ist es *das hier*. Lass es einfach los.“ Und wenn die Person weitergezogen war, nahm ich die Gehmeditation wieder auf. Diese Praxis lehrte mich, meinen Fokus flexibler zu handhaben, so dass ich meine Konzentration aufrechterhalten konnte, ohne dieses Gefühl zu haben, „Ich muss das hinbekommen, damit ich

gesammelt bleiben kann, damit ich das Gefühl bekomme, dass sich mein Geist stabilisiert“. Diese Einstellung gefiel mir nämlich nicht.

Es gibt die unterschiedlichsten Möglichkeiten, wie sich das für uns abspielen könnte, nicht wahr? Als Mönch, der in einer klösterlichen Gemeinschaft lebt, musst du alle möglichen Protokolle zu den verschiedensten Themen beachten, je nachdem, wo du dich aufhältst. Jedes Kloster hat sein eigenes System, wie es die Essensspenden entgegennimmt, wie das Chanten durchgeführt wird oder wie du deine Roben zu tragen hast. Du denkst vielleicht: „So wird es gemacht, so ist es richtig, darüber sind wir uns einig. Das ist der Vinaya, dies ist der Standard. Dies ist gut und makellos.“ Dann gehst du in ein anderes Kloster und merkst, dass sie es dort anders machen und genauso glauben: „So ist es richtig, das ist doch klar.“ Die haben vielleicht ein paar Protokolle, die du in deinem eigenen Kloster nicht hast, also fragst du dich möglicherweise: „Wozu machen die sich die Mühe, das zu tun?!“ An manchen Orten wird das Wasser nicht gekocht. Du kannst zwar heißes Wasser bekommen, aber du darfst es nicht kochen. „Wozu soll das gut sein? Ist doch verrückt! Was wollen die damit beweisen?“ Mancherorts haben sie keine Spiegel, weil du in den Spiegel schauen und dich dabei in dich selbst verknallen könntest. „OK, das könnte vielleicht mal passieren ... aber komm schon, sich in das hier verknallen? Soll wohl ein Witz sein!“

Möglicherweise könntest du penibelst darauf achten, dass dir die Gaben korrekt angeboten werden. Ist es so richtig? Ist es so falsch? Wer hat Recht? Wer irrt sich? Du erkennst, dass um „richtig“ und „falsch“ viel Aufhebens gemacht wird. Fragt euch selbst: „Nützt mir das wirklich etwas?“ Inwieweit tut es mir gut? Es tut mir gut, weil ich aufmerksam bin, ich bin gesammelt, ich kann die Dinge klar verstehen, ich versuche, etwas zu tun, was die Gemeinschaft tut, damit ich in Harmonie mit den Menschen hier leben und von meinen Meinungen und Ansichten Abstand nehmen kann. Wann ist es schlecht? Wenn ich mich auf etwas fixiere, es aus dem Kontext reiße, es anderswo genauso erwarte oder wenn ich entdecke, dass es für Konflikte sorgt, dann ist es schlecht. Du beginnst, den Wert von

Ansichten, Systemen und Strukturen zu erkennen. Du betrachtetest sie als Mittel zur Läuterung des eigenen Geistes, greifst sie allerdings nicht auf, um andere zu bemängeln. Diesen Dingen müssen wir auf den Grund gehen und das gilt nicht nur für Mönche und Nonnen, sondern für alle. Es geht hier nicht nur um spezielle Aspekte des monastischen Trainings, sondern um ein universelles Problem.

Mitunter wird das in religiösen Zusammenhängen besonders deutlich. Die Menschen sind sich oft über viele Dinge uneinig, aber wenn man sich außerhalb der eigenen Religion bewegt, kann man ihren Sinn überhaupt nicht verstehen. Als Ajahn Amaro nach Ägypten reiste, besuchte er dort auch ein koptisch-christliches Kloster. Die ansässigen Mönche stellten unmissverständlich dar: „Wir sind keine Monophysen, wir sind Miaphysen!“ Das ist etwas Theologisches. Jesus besitzt zwei Wesen: ein göttliches und ein menschliches. Die Monophysen behaupten, diese beiden seien vereint. Die Miaphysen sagen dagegen: „Nein, sie sind nur miteinander verbunden, aber nicht vereint.“ Ich kann mir vorstellen, dass zu diesem Thema bereits viele deutliche Worte gefallen sind!

Wir können auch in Erwägung ziehen, worin sich die Menschen hierzulande verstricken: „Was wollt ihr um fünf Uhr unternehmen? Was hast du Freitagabend vor? Was wirst du zu Weihnachten tun?“ „Ich hasse Weihnachten, weil ich all da diese Gefälligkeiten erledigen muss!“ „Aber du kommst nicht umhin, sie zu tun. Du bist schließlich nicht zum Spaß hier!“ Oder du kannst dir die Systeme und Strukturen anschauen, die du selbst eingerichtet hast: dein Achtstundentag oder dein normaler Alltag. Wir wachen auf und wandeln so durch den Tag bis zur vorgeschriebenen Zeit, was auch immer die sein mag – zehn, elf, Mitternacht –, dann schlafen wir unsere sechs, sieben, acht Stunden und stehen wieder auf. Viele Menschen funktionieren so, aber das ist nicht die natürliche Verhaltensweise eines Organismus. Das funktioniert nur in den Industrieländern so, wo von dir erwartet wird, dass du zur Arbeit gehst.

In Entwicklungsländern machen die Menschen ein Nickerchen, wenn sie sich müde fühlen, und fahren mit ihrer Arbeit fort, wenn sie es nicht sind.

Sie legen sich zwei oder drei Stunden lang hin und stehen wieder auf – egal ob Tag oder Nacht. Sie gehen und erledigen irgendwelche Arbeiten, bis sie müde werden. Dann machen sie ein Nickerchen. Als ich 1990-1991 in Indien zu Fuß unterwegs war, luden mich gelegentlich Leute zum Übernachten in ihr Haus ein und ich nahm diese Einladungen gerne an. Es gab einen Saal nur für die Männer, die Frauen waren in einem anderen Raum untergebracht. Da waren dann also fünf oder sechs Kerle mit einem in einem Raum und ich durfte es mir auf einem schmalen Stück Brett gemütlich machen. Das Licht ging nie aus und die Leute liefen die ganze Nacht ein und aus, hörten Radio oder stellten irgendwas an. Jemand würde sich hinlegen und für eine Weile ein Nickerchen machen und dann wieder aufstehen. Es gab keine Vorstellung von „Jetzt gehen wir alle zu Bett“. Es gab keine „Licht aus“-Kommandos oder -Schilder. Wenn du müde warst, schiefst du einfach ein, mit oder ohne Licht. Wenn nicht, machtest du einfach weiter! Wenn du tagsüber müde warst, ruhtest du dich einfach irgendwo aus. Du konntest zu jeder Tages- oder Nachtzeit ständig Leute unter irgendwelchen Bäumen oder LKWs einpennen sehen. Die scherten sich überhaupt nicht darum, was um sie herum los war. Sowa kann einen richtig verunsichern!

Wenn man in andere Länder reist und sieht, wie die Menschen dort leben und handeln, kann das sehr verwirrend sein. Sie funktionieren nicht nach den gleichen Kriterien. Wenn du das siehst, könntest du meinen, sie seien dumm, primitiv oder könnten nichts zustande bringen. Du kannst deine Reaktionen und Fixierungen auf solche Geschehnisse im Geist aufkommen sehen und merkst: „Das tut mir nicht gut. Ich bin nicht gerade nett zu anderen Leuten und das macht mich nur noch fixierter. Wieso lasse ich es nicht einfach sein?“ Dann beginnst du, die unendlich vielen Möglichkeiten deines Lebens zu entdecken, anstatt dich mit festgefahrenen Vorstellungen immer mehr einzuschränken, wie z. B.: „Wir können nur dies tun und wir können nur das tun. Es ist sechs Uhr, also muss ich jetzt dies tun. Und das andere darf ich niemals tun. Ich kann es nur so und so machen. Ich brauche diese Stützen, nur so kann ich überleben.“ Wenn wir lernen, offener und flexibler zu sein, merken wir, dass wir eine ganze Menge bewältigen können.

Während meiner Klosterzeit in Thailand meditierte ich intensiv: dabei wandte ich ein besonderes „System“ an. Ich praktizierte die intensive Methode des Benennens, ein- und ausatmend, aber das Kloster selbst war nicht besonders ruhig. Ab und zu ließen sie eine Dhamma-Rede über einen Lautsprecher hinausdröhnen. Ich ärgerte mich über den Lärm, der „mich beim Versuch zu meditieren“ störte. Das war schon ziemlich arrogant von mir! Es ist immerhin ihr Land, ihr Kloster und sie haben mich umsonst aufgenommen, doch jetzt sitze ich da und werde wütend darüber, dass sie ihr Leben so leben, wie es ihnen gefällt! Man merkt nicht einmal, wie arrogant der Geist werden kann, wenn es um den Anspruch auf ein Revier geht. Es ist ein unbewusster Reflex der Überzeugung: „Alles hat so zu sein, wie ich es will!“

Einmal feierten sie ein elftägiges Fest im Kloster. Sie hatten eine *sīmā* gebaut – einen Ordinationsbereich im Kloster – und um das zu feiern, beschlossen sie, neunundneunzig Mönche zu ordinieren – die Neun ist in Thailand nämlich eine sehr schöne Zahl, die höchste Zahl. Also beschafften sie 99 Männer, die ordinieren sollten. Es spielte keine Rolle, ob sie nur einen Tag oder eine Woche lang Mönche bleiben würden, denn allein die Vorstellung, Roben für diese neunundneunzig Jungs zu besorgen, würde extrem viel Spaß machen. In Thailand sollten die Dinge mit einem gewissen Spaßfaktor verbunden sein, deshalb organisierten sie obendrauf auch noch ein paar Freiluftkinos, damit die ganze Geschichte noch unterhaltsamer wurde. Die ganze Nacht über liefen also Filme und die Leute verkauften Essen u. a. im Kloster. Natürlich mussten wir den Ordinationszeremonien beiwohnen. Da man nur drei Mönche auf einmal ordinieren durfte, gab es im Laufe von elf Tagen insgesamt dreiunddreißig Ordinationszeremonien! Irgendwann konntest du dich nur noch am Boden kriechend weiterschleppen! Einer der Mönche war bei jeder einzelnen Ordination für das Chanten verantwortlich – dreiunddreißig Mal! Er nahm ständig irgendwelche Sachen zu sich, um seinen Rachen in Gang zu halten. Diese Ordinationen fanden rund um die Uhr statt. Es gab zwar eine Essenspause, aber ansonsten ging es Tag und Nacht weiter. Du würdest in deine Kuti zurückkehren, dich hinlegen, und musstest diesen ständigen Krach westlicher Cowboy-Filme und Musik ertragen.

Dann klopfte jemand an die Tür und wir gingen zur nächsten Ordination! Soviel zur Idee eines „Ich“ und „mein Frieden und meine Ruhe“ und „ich konzentriere mich auf mein Ein- und Ausatmen“ ...!

Nach ungefähr einem Tag wurde mir klar: „Das hier ist mächtiger als ich! Wieso ist das ein Problem? Wie finde ich die Mitte zwischen meiner Meditation (der inneren Welt) und der äußeren Welt, ohne mich auf die eine oder andere zu fixieren?“ Das heißt nicht, schwammig zu werden, sondern wirklich aufmerksam mitzuerleben, wie der Geist ausbrechen, sich zurückziehen oder neue Ideen, Ansichten oder Kritik entwickeln will: „Aha, es geht schon wieder los! Mal sehen, ob ich das abschwächen und loslassen kann.“ Das ist sehr friedlich. Es ist tatsächlich friedlicher, das zu tun, als einen engen Fokus aufrechtzuerhalten. Es ist subtiler und geht gründlicher und radikaler auf die Stellen ein, wo du festhältst: dem Bedürfnis nach Stabilität, dem Bedürfnis, „mein Ding“ zu machen oder mich stattdessen auf etwas anderes einzulassen, z. B.: „Ich gebe das Meditieren auf und fange lieber an zu lesen.“ Nein, das ist es nicht.

Du beginnst diesen unglaublichen Reflex zu erkennen, dich an etwas festhalten zu wollen. Das ist überhaupt keine bewusste Entscheidung, sondern ein echter Reflex. Der Gedanke, nichts zu haben, woran du dich festhalten kannst, klingt unvorstellbar: „Wie bitte?“ Auf eine Art wird alles, woran wir anhaften, zu einem Stützpfiler für den Geist. Wir fühlen uns dadurch definiert. Wir sind gut oder weniger gut darin, glauben daran, lehnen es ab, unterstützen es, haben eine Meinung dazu, überzeugen andere davon oder entschuldigen uns dafür. Alles, was uns unterstützt, wird so quasi zu einer Hürde. Dabei brauchen wir sehr wohl Unterstützung, doch nach einer Weile verwandelt sie sich immer mehr in etwas, das wir aufrechterhalten, festhalten, gutheißen oder aufräumen müssen, wovon wir andere Leute überzeugen wollen oder das wir vor Fremdem, Andersartigem verteidigen müssen.

Du kannst nicht gleichzeitig zwei Meinungen vertreten, oder? Welchen Standpunkt auch immer du vertrittst, wird daher immer im Widerspruch zu einer anderen Meinung stehen. Willst du Ruhe, wird Lärm zum Problem. Magst du es lieber laut und willst dich unterhalten, wird Stille zum Problem.

Was auch immer du vertrittst, was auch immer dir zugute kommt, wird schließlich zu einem Hindernis, weil es innerlich Ruhelosigkeit stiftet, weil es das Gefühl hervorruft: „Ich muss das haben“ oder „Ist meins so gut wie deins? Welche Religion ist die beste? Wie sieht die beste Meditation aus? Wo ist der beste Ort? Was ist das beste System? Wer ist der beste Mensch? Ist dies besser als das? Ist das gut genug? Ich finde nicht, dass meins so gut ist wie deins“ – diese Art von Befürchtungen.

Zuweilen passiert es, dass wir beobachten, woran wir festhalten oder was uns unterstützt und wir denken: „Das muss ich aufgeben! Das sollte ich nicht tun. Ich probiere lieber dies hier mal aus.“ Andererseits könnten wir uns aber auch fragen: „Wer ist es, der hier Unterstützung braucht? Was ist es, das Unterstützung braucht?“ Unsicherheit braucht Unterstützung, sie braucht irgendetwas. Angst braucht etwas. Verlangen braucht etwas. Das Bedürfnis, stimuliert zu werden, braucht etwas. Das sind die Dinge, die Unterstützung brauchen. Ist es möglich, sie loszulassen?

Unser scheinbares Selbst wird von solchen Neigungen geprägt. Unsere Bedürfnisse, unsere Widerstände, unsere Ängste und Sorgen prägen und formen „mich“. Dann will „ich“ „dort“ etwas haben, um sie zu unterstützen, etwas, worüber ich mich aufregen oder ärgern kann, etwas, bei dem ich mich sicher fühlen kann. All diese Dinge sind zerbrechlich, abhängig, sie vergehen, lösen sich auf und werden zum Problem. Wie finden wir also die Stabilität, die wir benötigen? Gerade durch diese Kultivierung, durch diesen eher unbequemen, aber aufschlussreichen Prozess der immer subtileren und tiefergehenden Wahrnehmung dessen, was keiner Unterstützung bedarf. Das mag sich wie Scheitern anhören, doch in Wirklichkeit enthüllt einem genau dieser Prozess das, was keinerlei Stütze bedarf. Der Buddha deutete in einem seiner eher kryptischen Gedichte wie folgt darauf hin:

“Wann immer ich anhielt, Freund, versank ich.
Doch wenn ich mich abkämpfte, wurde ich abgetrieben.
So habe ich die Flut überschritten, Freund,
indem ich weder anhielt noch mich abkämpfte.“³⁹

39. Saṃyutta Nikāya 1.1.

Selbstverständlich ist das keine Kleinigkeit. Es ist ein Prozess, den wir durchlaufen, um herauszufinden, worauf wir uns stützen können. Wir fragen uns: „Was fühlt sich im Moment für mich gut an? Was ist momentan das Beste für mich?“ und dann: „Wie kann ich das so in meine Beziehungen zu anderen Menschen einbauen, dass es meinem und gleichzeitig auch ihrem Wohle dient?“ Lasst uns zunächst die ethische Seite betrachten. Es ist offensichtlich: „Jawohl, das ist gut für mich und gut für andere.“ Als nächstes betrachtet ihr es im Hinblick auf Großzügigkeit, Güte, Toleranz und Miteinander-Teilen: „Ja, das gibt mir ein gutes Gefühl und es ist auch gut für andere.“ Auf diese Weise entwickelt ihr euch immer weiter und könnt im Rahmen dieses Prozesses auch eure eigenen Ansichten über andere Menschen beobachten. Fangt an, ein bisschen mehr Mitgefühl, Nachsicht und empathische Mitfreude zu entwickeln. Seid euch der unterschiedlichen Facetten der Dinge bewusst.

Wenn diese Entschlossenheit immer mehr zum Tragen kommt, beginnst du zu erkennen, dass du ein gewisses Gefühl der Stabilität empfindest, während immer noch eine Unruhequelle vorhanden ist. Du startest mit den Dingen, denen du vertrauen kannst und prüfst, ob sie dir etwas Stabilität verschaffen können, dieses Gefühl des „Ich kann damit umgehen. Ich komme mit dir klar.“ Wenn es dann immer noch etwas gibt, das unruhig oder verspannt ist, kannst du damit weiterarbeiten. „So, dann will ich jetzt mal meditieren. Ja, das ist gut, das ist stabil ... aber dann habe ich ein Problem, wenn ich nicht mehr meditieren kann ... Aha, *da* ist ja die Gemütsregung! *Da* ist der innere Zwang, *da* ist das Leiden. Gibt es einen Weg, wie ich Meditation und Nicht-Meditation unter einen Hut bringen kann?“ Ihr solltet über die „Meditation“ hinausgehen. Benutzt eine Technik, aber geht auch über sie hinaus. Dann entsteht dieses Gefühl, sich immer mehr auszuweiten und subtiler zu werden.

Ruft euch eine der ernüchterndsten Zeilen aus der Lehre des Buddha in Erinnerung: „Alles, was mir gehört [was mich unterstützt, woran ich mich festhalte], was ich liebe und als angenehm empfinde, wird sich ändern,

wird sich von mir abspalten.“⁴⁰ Wofür auch immer ihr Position bezieht, sei es eure Gesundheit, eure Kraft, eure Freunde, eure Lieblingsplätze, eure geistige Klarheit – alles ist fragil. Daher sollten wir uns diese Stellen anschauen, wo wir noch anhaften, wo wir mit anderen in Konflikt geraten und uns fragen: „Wozu brauche ich das? Wieso muss ich hier anhaften? Was ist es, was hier festhalten muss? Will ich das wirklich sein? Muss ich das sein – die Angst, die Unsicherheit, die Selbstgerechtigkeit, was auch immer es ist?“ So „entleeren“ wir uns der Definition dessen, wer wir zu sein scheinen, und wenden uns dem Ungestützten zu, dem erhabensten und stabilsten Frieden, auf den der Buddha verwies – Nibbāna.

40. Aṅguttara Nikāya 5.57 und 10.48.

Ein Schritt zurück in die Weisheit

DIESE REFLEXION WURDE AM 6. JUNI 2012,
WÄHREND EINES RETREATS IM GAIA HOUSE IN DEVON DARGEBOTEN.

Heute werden wir uns der Frage annehmen: „Wie können wir durch unsere Meditationspraxis und in unserem Leben Weisheit entwickeln?“ Weisheit ist ein sehr weit gefasster Begriff. Natürlich können wir viele Lehrer bewundern und verehren, aber der Buddha war in der Lage, Dinge aus unterschiedlichen Perspektiven außergewöhnlich klar zu definieren. Die Buddha-Weisheit ist die Fähigkeit, zu beschreiben, zu definieren und zu unterscheiden: „Das ist dieses, das ist jenes. Das passt zu dem, dieses funktioniert mit jenem. Wenn dies auftritt, entsteht das. Wenn dies nicht geschieht, dann geschieht auch das nicht.“ Weisheit ist die Fähigkeit, das gesamte Hologramm unserer Erfahrung zu analysieren oder wahrzunehmen und zu erkennen, wie diese Dynamiken funktionieren – und mit Dynamiken haben die meisten von uns zu kämpfen.

Inwieweit ist eine gute Verkörperung dafür erforderlich? Wenn die Betonung auf dem Körper liegt, fehlt einem manchmal das analytische Bewusstsein. Wenn du zuviel analysierst, kannst du das Herz verfehlen. Wenn zuviel Herz im Spiel ist, versäumst du den Körper. Wenn du in Bezug auf deine emotionalen Prozesse fast schon hautlos geworden bist, dann brauchst du einen einfachen Klumpen Körper, eine Struktur, etwas Solides, etwas Greifbares. Wir verstehen unsere Erfahrungen als eine Ganzheit. In der Praxis geht es darum, unsere Balance zu finden und zu versuchen, die Dinge miteinander zu verknüpfen, während wir normalerweise dazu tendieren würden, uns auf eine einzige Stelle zu konzentrieren. Oft besteht die Ironie oder das Traurige darin, dass wir dazu neigen, uns auf besonders schmerzhaft Stellen zu stürzen. Das ist der Teil, der „Hilfe! Hilfe!“ ruft und dich anlockt. Ob es sich nun um körperliche Schmerzen, emotionale

Schmerzen, psychische Schmerzen oder existentielle Schmerzen handelt, sie ziehen dich in ihren Bann, weil sie wirklich geheilt werden wollen. Sie wollen Hilfe und das Klügste und Schwierigste, was du da tun kannst, ist: Nur nicht hingehen! Das hat mit Verleugnen nichts zu tun, aber wenn du nur in den Schmerz hineingehst, verlierst du den Kontakt zum größeren Ganzen, du verlierst die Verbindung zum großen Ganzen. Du tauchst in das Bruchstück, den Riss, die Wunde ein und verlierst dabei die Verbindung zum gesunden Fleisch. Die Aufmerksamkeit geht zum Schmerz und die Kraft und Energie der Aufmerksamkeit vervielfacht ihn.

Aufmerksamkeit hat eine verstärkende Wirkung. Alles, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, wird verstärkt und energetisiert, gewinnt an Kraft. Wenn du deine Aufmerksamkeit auf einen Schmerz richtest, ist es sehr wahrscheinlich, dass die Aufmerksamkeit selbst diesen Schmerz verstärken und ihn intensiver machen wird. Das ist auch der Grund, weshalb eine Menge Weisheit schon dadurch entsteht, dass man lernt, wie man seine Aufmerksamkeit lenkt, wie man einen weiten Fokus aufrechterhält, anstatt den Tunnelblick einzuschlagen, was eher der Gewohnheit unseres Geistes entspricht. Wenn du einen Spreißel im Finger hast, existiert nur dieser eine Teil des Körpers für dich: „Ich bin der Spreißel!“ Der Rest – die Füße, die Ohren usw. – ist weg. Ich übertreibe ein wenig, aber ein Teil schreit nach Aufmerksamkeit und wird dadurch stärker betont. Ja, natürlich musst du den Spreißel aus dem Finger entfernen, aber die Antwort kommt nicht von der Wunde. Der Hilferuf kommt von der Wunde, aber die Antwort kommt nicht von der Wunde. Deswegen geht man zu einem Arzt: Ärzte sind verständnisvoll, aber nicht verwundet; sie spüren den Schmerz nicht, sie werden nicht in ihn hineingezogen. Sie erkennen: „OK, das ist das Problem. Ich denke, das kann ich schaffen“ und ziehen den Spreißel heraus.

Weisheit bedeutet Unterscheidungsfähigkeit, sie ist in der Lage zu erkennen: „Das manifestiert sich jetzt *dort*.“ Körperliche Schmerzen, Trauer, Kummer oder was auch immer gerade da ist, befindet sich *dort*. Nicht, dass ich nicht mitfühlend wäre, aber ich habe es gerade

mit etwas *da drüben* zu tun, und nicht: „*Ich bin* der Schmerz. Hilfe! Was kann ich dagegen tun?“ Wenn wir selbst zum Schmerz werden, werden wir gleichzeitig auch zu all den Energien, die sich ihm widersetzen, ihn bekämpfen, sich von ihm überfordert oder ihm ausgeliefert fühlen. All das, was mit ihm zusammen auftaucht, wird *papañca* genannt. Die Sache fängt an zu wuchern, verbreitet sich wie ein Lauffeuer. Dieses Phänomen sollten wir unbedingt verstehen und mit Bedacht angehen. Das mag sich jetzt ziemlich hart anhören, bedeutet aber keineswegs, dass du unbarmherzig mit dir selbst umgehen solltest. Du solltest schon einen gewissen Abstand zum Schmerz wahren, aber das soll nicht heißen, dass du ihn ignorierst oder abstreitest; du versachlichst ihn nur. Manchmal ist es auch wirklich klüger zu sagen: „Das ist jetzt zuviel, ich lege es lieber erst einmal beiseite.“ Was deinen Körper anbelangt, wirst du das höchstwahrscheinlich auch schaffen. Du kannst entscheiden: „Jetzt werde ich aufstehen. Ich werde mir einen schönen weichen Sessel besorgen. Ich werde mich hinlegen.“ Bis zu einer gewissen Grenze können wir vieles ertragen, danach artet es jedoch in Stress aus und vervielfältigt sich nur immer weiter.

Die eigentliche Essenz der Lehre des Buddha sind die Vier Edlen Wahrheiten. Sie handeln von Leiden, Stress, Unzufriedenheit, Unvollständigkeit, Verlust, Einsamkeit und Verletzlichkeit. Die Leidensindustrie boomt, sie ist ein florierendes Geschäft. Und Weisheit ist die einzige Kraft, die dieses Problem wirklich lösen kann. Sie kann das zwar nicht im Alleingang schaffen, ist aber der Hauptfaktor zur Überwindung des Leidens. Es gibt verschiedene Arten von Weisheit. Die höchste, am weitesten entwickelte Form der Weisheit heißt *vipassanā* (Weisheit durch Einsicht). Es ist die Einsicht, die sich uns erschließt, wenn wir genügend Ressourcen zur Hand haben, um die Natur des Leidens als festgefahrenes Vortextmuster zu begreifen, statt eines Selbst oder eines Etwas, das „ich bin“. Wir sind dann in der Lage, die Ursachen und Bedingungen zu erkennen, die dieses Leiden permanent erneuern – und die ebensowenig ein Selbst, ich oder meins sind – sowie die Auflösung dieser Bedingungen. Wir können das Wort „Einsicht“ im umgangssprachlichen Sinne verwenden – alles, was zum Ergründen der Bedingtheit der Phänomene führt, ist Einsicht – aber die

Vollendung von Einsicht und Weisheit liegt im Verstehen der kausalen und bedingten Natur des Leidens und der Art und Weise, wie dessen Ursachen und Bedingungen losgelassen bzw. durchbrochen werden können.

Was machen wir mit körperlichen Schmerzen? Sicher, du könntest dich bewegen, doch wenn du anfängst, sie besser zu verstehen, erkennst du, dass der Körper ein Organ des Schmerzes ist – das ist seine Natur. Es gibt nur drei Arten von Empfindungen, die du verspüren kannst: schmerzhaft, angenehme und neutrale. Worauf läuft das also statistisch gesehen hinaus? Auf durchschnittlich mindestens 33,3% Schmerzen! Die Kehrseite ist, dass 66,6% schmerzfrei sind. Aber wenn dich diese 33,3% erwischen, fühlen sie sich wie 100% an. Wenn du körperliche Schmerzen verspürst, solltest du deinen Fokus über den schmerzhaften Bereich hinaus ausweiten. Du schließt den schmerzhaften und den nicht schmerzhaften Teil mit ein und dehnt deine Aufmerksamkeit so weit wie möglich aus. Genau das meine ich, wenn ich von der „Ausdehnung der Aufmerksamkeit“ spreche. Das heißt nicht, dass du dir dann des Schmerzes nicht mehr bewusst bist, sondern dass du deine Aufmerksamkeit jetzt auch auf den schmerzfreien Teil des Körpers ausdehnt. Der Hauptfokus deiner Aufmerksamkeit sollte im schmerzfreien Bereich ruhen, weil du dich nämlich um den schmerzhaften Teil gar nicht extra kümmern musst: Er wird ganz von alleine zu dir sprechen, um sich Gehör zu verschaffen. Auf diese Weise kann der Schmerz deine Aufmerksamkeit nicht gefangen nehmen und in seinen Bann ziehen. Er kann deine Psyche nicht kapern mit: „Ich bin das. Ich fühle mich überfordert. Ich halt's nicht mehr aus“, was er für gewöhnlich tun würde, wenn du dich auf ihn fokussieren würdest. Stattdessen bleibst du im Randbereich des Schmerzes und hältst ihn in deinem Gewährsein.

Wenn du damit arbeiten willst, musst du zwei besondere Fähigkeiten entwickeln. Die erste ist, deine mentalen oder unwesentlichen Reaktionen zu verstehen, diese Triebkräfte, die dir das Gefühl vermitteln: „Ich kann das nicht ertragen! Das ist nicht fair. Warum passiert mir das alles? Was kann ich dagegen tun?“ Du erkennst dieses ganze aufgeregte, mentale Zeug an, gibst ihm mehr Raum, akzeptierst es und sagst: „Ja, aber jetzt ist es so.“ Das

ist Gleichmut. Gleichmut bezieht sich hauptsächlich auf die Gefühlsebene, einschließlich der psychischen Gefühle. Es ist die Fähigkeit, dich über eine ganze Bandbreite von Gefühlen auszudehnen, sie mit Mitgefühl zu halten, aber ohne dich einzumischen, zu verkrampfen oder dich in sie hineinziehen zu lassen: „Es ist jetzt so. Es kann auch gar nicht anders sein. Es gibt keine Alternative, wie es anders sein sollte.“ Und, wird das den Schmerz lindern? Nein, aber es kann das damit verbundene Leiden auskurieren. Statt Ruhelosigkeit, Beeinträchtigung, Verkrampfung oder dem Gefühl, vom Schmerz vereinnahmt zu werden, kann einfach nur die Wahrnehmung entstehen, „Im Körper spielt sich gerade dieses Phänomen ab“. Du kannst Schmerzen dazu nutzen, um etwas über den Gleichmut zu lernen, über das Ausdehnen der Aufmerksamkeit und über das Akzeptieren und Loslassen des ganzen psychologischen Gepäcks. Wir können die „Ich“-Gefühle, die um den Schmerz herum auftreten, auch wieder loslassen: das verletzte Opfer, das Überfordert-Sein, das „Festgefahren-Sein“ und dergleichen mehr, was wir bei verbleibenden Schmerzen immer wieder erleben.

Ich habe lange Zeit unter chronischen, zuweilen sehr starken Rückenschmerzen gelitten: Ich verbrachte dann immer tagelang auf dem Rücken liegend mit Schmerzen im Bett. Im Laufe der Jahre, während ich mit meinen körperlichen Schmerzen arbeitete, haben sie mich Demut gelehrt. Sie haben mich gelehrt, dass ich meinen Körper weder forcieren noch so hinbiegen kann, wie ich es will. Sie haben mich gelehrt, dass all diese kontrollsüchtigen Haltungen, ihn „zu richten“, „in Ordnung zu bringen“, „das darf mir nicht passieren“ nur Leiden mit sich bringen. Es hört sich zwar nicht wie Leiden an, sondern eher wie die Antwort auf das Leiden. Es klingt nach dem, was mir aus dem Leiden heraushelfen wird, ist es aber nicht. Es ist die Gier und das Verlangen, alles selbst bestimmen zu wollen. Mit dem Loslassen dieses Verlangens und Wollens entsteht die Demut, sagen zu können: „Es gibt Schmerzen“. Schmerzen sind etwas Globales, sie sind universell. Alle fühlenden Geschöpfe empfinden Schmerzen – zwar leiden wir nicht alle ständig und zu 100% unter Schmerzen, dennoch sind sie mit Sicherheit ein fester Bestandteil unseres Lebens. Mit diesem Loslassen entsteht auf ganz spontane, mysteriöse und ungeahnte Weise

etwas ganz anderes: das Aufgeben des Ichs, des Alleinseins und des Gefühls, für immer daran gekettet zu bleiben – und das ist Mitgefühl.

Wie ihr wahrscheinlich auch schon bemerkt habt, ist es manchmal so, wenn ihr mit etwas kämpft und jemand anderes auch mit etwas kämpft, ihr euch dann trifft und sagt: „Ja, das ist echt hart! Es ist ein Kampf!“, dass es euch dann plötzlich bessergeht. Genauso verhält es sich auch hiermit, nur auf einer weitaus umfassenderen Ebene. Mit zunehmendem Leiden und dem damit verbundenen *Ich-* und *Mein-*Gefühl – „Es liegt nur an mir. Ich bin so fürchterlich *dies oder jenes*. Das ist mein Problem. Ich bin die Einzige hier mit Halsschmerzen, krankem Knie, kaputtem Rücken, gebrochenen Bandscheiben ...“ – schaut du dich um und meinst, allen anderen ginge es gut, aber dem ist nicht so. Die sitzen genauso da und denken, dass es allen anderen gut ginge! Alle mal bitte die Hand heben, wer irgendwelche Schmerzen verspürt. Oh! Das sind ja alle!

Wenn du den Schmerz mit Gleichmut im Gewahrsein hältst – Gleichmut ist nicht Gleichgültigkeit – wacht das Ur-Mitgefühl, sprich deine Resonanzfähigkeit, dort wieder auf. Um mit dem Schmerz mitschwingen zu können, musst du es *dort* aufbringen. Es kann nicht „du“ sein. Es muss etwas sein, *mit dem man in Resonanz treten* kann, anstatt es zu *sein*. Die Grundhaltung sollte sich wohlwollend und verständnisvoll anfühlen; wenn du allerdings komplett darin versinkst, kannst du nicht mehr mitfühlend und verständnisvoll sein. Das ist der Grund, weshalb wir es manchmal nicht schaffen, uns selbst gegenüber Zuneigung zu empfinden. Wir können *mettā* für Spinnen, Hunde oder andere Menschen haben und wenn wir uns noch etwas mehr ausweiten, sogar für unliebsame Menschen, aber wir wissen vielleicht trotzdem nicht, wie wir *mettā* für uns selbst haben können. Wir können uns zwar ein paar abgedroschene alte Phrasen einfallen lassen, aber die funktionieren nicht wirklich, solange wir nicht klaren Tisch mit unseren Problemen machen und begreifen: „Mensch! Ich leide wirklich ganz schön!“ Wir können auch unterscheiden, versachlichen: „Ich habe das getan, das war ziemlich gut!“ Wir generieren *muditā* für uns selbst: „*Anumodanā!*“ Wenn wir uns auf etwas beziehen können, wofür wir

Verständnis haben oder mit dem wir in Resonanz treten können, sind wir auch in der Lage, zu differenzieren. Wenn wir dagegen alles nur für ein „Selbst“ und „meins“ halten, kann das Ur-Mitgefühl in uns nicht mitschwingen. Diese „Selbst“-Sache ist das Hauptproblem, die Quelle zwar nicht so sehr des Schmerzes, dafür aber des Leidens.

Der Einsatz der Weisheit ist unerlässlich, weil sie differenziert: „Das ist *das*.“ Das gelingt durch den Prozess von *viveka* (Losgelöstsein oder Zurückgezogenheit). *Viveka* ist keineswegs ein Abschalten oder Verleugnen. Es befähigt uns, vom eigentlichen Thema ein wenig Abstand zu nehmen, um den Überblick zu behalten. *Viveka* ist einer der Faktoren, die die Entwicklung der Weisheit fördern, denn mit ihr können wir die Dinge viel klarer sehen. Der Arzt kann die Wunde sehen, weil er nicht in ihr drinsteckt: er ist *bei* ihr. Und der Unterschied zwischen *in* etwas und *bei* etwas zu sein ist der entscheidende Punkt. Wenn Schmerzen hochkommen, sind wir meistens in ihnen gefangen und spüren intuitiv sogar, dass wir durch dieses Eindringen in sie auch einen Weg finden werden, sie zu lösen. Wir tauchen in sie ein, um sie aus der Welt zu schaffen. Wir analysieren sie, kommen sofort zur Sache: „Wo liegt hier das Problem?“ Dabei reißen wir in Wirklichkeit die Wunde nur immer tiefer auf und sorgen dafür, dass sie richtig aufbricht. Wenn wir den Schmerz tatsächlich dadurch überwinden könnten, dass wir in ihn hineingehen, hätten wir ihn schon längst behoben. Wir neigen dazu, uns immer wieder in unsere psychischen oder emotionalen Leiden zu vertiefen, in der Hoffnung, sie zu verstehen, doch so flammt die Verletzung nur immer wieder auf.

Das klingt jetzt vielleicht seltsam und paradox, aber Mitgefühl setzt voraus, dass wir einen Schritt zurücktreten. Wenn wir zurücktreten, treten wir zurück in die Weisheit – und nicht in die Gleichgültigkeit. Weisheit gedeiht bzw. wird durch diesen Schritt zurück unterstützt, sowohl in der Meditation als auch im täglichen Leben. Genau das ist nämlich das Kennzeichen der Weisheit: die Fähigkeit, *dieses von jenem* zu unterscheiden. Weisheit lässt sich allgemein auf vielerlei Arten entwickeln. Da gibt es die erlernte Weisheit, das heißt, du bist in der Lage, dir Dhamma-Landkarten anzuschauen und

sie zu verstehen. Sie verschaffen dir einen Überblick und sind nützlich, wenn es darum geht, verschiedene Differenzierungsmöglichkeiten zu erschließen oder bestimmte Eigenschaften und Faktoren zu identifizieren, um dann bei der nächsten Herausforderung erkennen zu können: „Oh, das ist ja genau das!“ Sogar diese konzeptuelle Art von Weisheit ist ein Faktor, der den Differenzierungsprozess unterstützt, nichtsdestotrotz geht es uns in der Meditation in erster Linie natürlich um die unmittelbare, nicht-konzeptuelle Weisheit. Dir Dhamma-Vorträge anzuhören, Begriffe und Konzepte für die praktische Anwendung, Meditationsübungen etc. sind so ähnlich wie Tonleitern auf einem Klavier zu üben, bevor du wirklich spielen kannst. Du musst immer wieder drauf los klimpern.

Eine weitere Möglichkeit, mit körperlichen Schmerzen umzugehen und um den Differenzierungsvorgang zu unterstützen, ist das Visualisieren. Fühlen sie sich wie Steine an, die einen zermahlen? Wie Feuer, das einen verbrennt? Wie Messer, die einen in Stücke schneiden? Ist es, als würdest du von einem Seil umschlungen werden? Als hätte dir jemand das Bein abgehackt? Ist es ein pochender Schmerz, ein klopfender Schmerz, etwas, das sich in dich hineinbohrt, ein schneidender Schmerz, ein stechender Schmerz, ein erdrückender Schmerz oder einfach nur ein langsam steigender Druck? Welche Sorte Schmerzen hättest du denn heute Abend gerne? Wir haben alle im Sortiment! Das ist keine masochistische Praxis, sondern sie kann uns helfen, einen Schritt zurückzutreten. Wenn du das Gefühl hast, „Irgendetwas reißt mir das Bein ab“, dann liegt es an dir, zu entscheiden: „Naja, ich schätze, es wäre besser, mein Bein zu bewegen!“ Sicherlich willst du dir nicht die Knie oder Bänder ruinieren, aber wenn du mit Schmerzen üben willst, könntest du zunächst einen Schmerz in der Schulter oder sonstwo wählen, den du nicht durch das Bewegen deiner Beine lindern kannst. Du könntest dir sagen: „Gut, dann werde ich mal einige Augenblicke damit verbringen. Ich kann jederzeit abspringen, wann immer ich es möchte,“ und dir vorstellen, wie das aussehen würde.

In gewisser Weise kannst du dich so eingehender damit beschäftigen, allerdings nicht auf der Gefühlsebene, denn der Sehsinn kann nicht fühlen.

Die einzigen Sinneswahrnehmungen, die mit Fühlen verknüpft sind, sind das Körperbewusstsein und das mentale Bewusstsein (das affektive Bewusstsein). Der Sehsinn fühlt nicht. Der Gehörsinn fühlt nicht. Der Geruchs- und der Geschmackssinn sind mit keinerlei Gefühlen verbunden. Wenn du also etwas visualisierst, verringert das gewissermaßen den Druck auf das Gefühl, weil du es auf die visuelle Ebene verlagerst, was die Intensität des Schmerzes mindert. Wenn dich die Intensität des Schmerzes nicht mehr so stark einnimmt, kannst du ihn besser wahrnehmen und beginnst gleichzeitig auch feinere Nuancen zu bemerken, die sich dahinter verbergen, wie etwa Ungeduld oder Böswilligkeit. Manche Schmerzen werden nicht durch einen Druck im Körper verursacht; man könnte sie als psychosomatisches oder Gewebegedächtnis bezeichnen. Dein Organismus hat bereits einiges an Härte und unbequemen Dingen gespeichert und wenn du den Schmerz visualisierst, taucht dann dieses Gewebegedächtnis auf, das dir sehr tiefgründige Botschaften übermitteln kann.

Zum Beispiel enthüllte mir einer meiner Schmerzen etwas über meine unerbittliche Natur. Ich war nicht permanent unerbittlich, aber ich besaß diese unversöhnliche, lieblose Eigenschaft, diese „nicht wirklich gebende“ Art und irgendwie kommunizierte mir dieser Schmerz das auf eine eigentümliche, intuitive Weise. Kaum war das passiert, öffnete sich mein Herz und der Schmerz verschwand. Das ist in gewisser Weise ein Beispiel dafür, wie ein Teil dieses Schmerzes in Mitgefühl und Erlösung umgewandelt werden konnte. Das Wichtigste ist, nicht in ihn hineinzugehen. Du hältst ihn vorsichtig und wenn er dich immer wieder in seinen Bann zu ziehen droht, versuchst du, ihn beiseite zu legen, dich auf andere Körperteile zu konzentrieren, dich zu bewegen oder Körperstellen zu finden, die sich angenehm anfühlen.

Wenn wir es mit psychologischen oder emotionalen Schmerzen zu tun haben – schmerzhaftes Erinnerungen oder Selbstwahrnehmungen – können wir uns aus ihrer Intensität befreien, indem wir versuchen, unsere Aufmerksamkeit wieder auf die Welt der Sinneswahrnehmungen zu lenken: „Heute ist ein schöner Tag. Die Leute sind ganz nett und ich

komme gut zurecht. Es geht mir gut.“ Wir treten aus der Verletzung heraus und erkennen auch unsere gute allgemeine Verfassung an. Wir alle besitzen eine gute allgemeine Verfassung, andernfalls wären wir sicherlich psychotisch. Unsere Fähigkeit, zu verstehen, zu unterscheiden, ethische Entscheidungen zu treffen, geschickt von ungeschickt zu unterscheiden, all diese Dinge zu tun, die auf einem Retreat mehr oder weniger selbstverständlich sind: Das alles sind Zeichen unserer fundamentalen Gesundheit. Aber natürlich ist niemand vollkommen gesund: In jedem von uns stecken auch ein paar kleinere Teile, die sich verkrampft haben. Wir wenden uns also dem Thema Gesundheit zu und wenn damit bestimmte Handlungen, Gedankengänge, Erinnerungen etc. verbunden sein sollten, dann ist das eben so. Es ist sicherlich ein Trugschluss zu glauben, man müsse in einem tiefen Zustand verharren oder einem, der sich so anfühlt: „Wir denken nicht, sondern fühlen nur den Schmerz als Schmerz.“ Nein. Wenn wir uns nicht von ihm befreien können, kann dort auch keine Weisheit entstehen. Vermutlich kommt es nur zu einer erneuten Traumatisierung. Wenn wir uns allerdings von ihm lösen, ist das fast wie ein Augenöffnen: „Vor mir liegt nichts Gefährliches, alles in Ordnung. Hinter mir ist alles in Ordnung. Auszuatmen ist OK ...“ und wir kommen da raus. Das ist eine Funktion von *viveka* und sie unterstützt die Weisheit.

Weisheit ist eine der zehn *pāramī*. Auf der Alltagsebene können wir Weisheit auch als Fertigkeit entwickeln: die Weisheit des Gärtnerns, die Weisheit des Einkaufens, die Weisheit des Kochens. Meistens wird sie über eine andere Funktion gesteuert, die als „geschickte Aufmerksamkeit“, „tiefe Aufmerksamkeit“ oder „weise Aufmerksamkeit“ bezeichnet wird. Wir sind uns bewusst: „Worin gerate ich da? Womit arbeite ich, das geschickte Zustände in mir hervorruft? Oder das zumindest bewirkt, dass ungeschickte Zustände verschwinden oder nicht genährt werden?“ Mit Weisheit schützen wir uns selbst. Mit Weisheit behüten wir uns selbst. Mit Weisheit sorgen wir für unser Wohlergehen, indem wir uns von ungeschickten Handlungen fernhalten und gute Freundschaften, Großzügigkeit, Entschlossenheit, Geduld und andere Tugenden entwickeln,

die uns ein Gefühl der Würde und Selbstachtung vermitteln. Weisheit ist ganz einfach gesunder Menschenverstand, nichts Esoterisches.

All diese Prozesse sind *saṅkhāras*: sie sind dynamisch, sie sind Aktivitäten. Aktivitäten zeichnen sich dadurch aus, dass sie umso strukturierter werden, je öfter man sie wiederholt. Aus Erklärungsgründen könnten wir an dieser Stelle zwischen „Struktur“ und „Dynamik“ differenzieren, als ginge es um zwei getrennte Dinge, in Wirklichkeit gibt es jedoch nur die Dynamik. Der Körper, den wir als Struktur betrachten könnten, entsteht tatsächlich dynamisch durch Fortpflanzung, Zellwachstum usw. Im ganzen Universum gibt es nichts wirklich Festes und Solides. Alles ist dynamisch, nur befinden sich einige Dinge in einer langsameren, stabiler anmutenden Dynamik und werden daher als beständig empfunden. Mit geschickten Dynamiken wie Weisheit, Geduld und Großzügigkeit verfahren wir in der Regel so, dass wir sie ständig wiederholen. Wir durchlaufen sie so oft in unseren täglichen Aktivitäten, bis sie eine gewisse Strukturqualität erlangen. Sie beginnen sich zu festigen, zu kristallisieren. Sie werden zu weichen Strukturen. Sie sind nicht so starr wie Dogmen, aber sie entwickeln sich zu immanenten, weichen Strukturen für den Geist.

Es ist sehr wichtig, dieses Gespür für heilsame, geschmeidige Strukturen zu entwickeln, sie innigst in uns zu generieren. Selbstverständlich können wir auch ermutigt und inspiriert werden, weise, geduldig, großzügig etc. zu sein, aber das allein genügt nicht, um eine Struktur zu erschaffen. Das wäre lediglich, die Struktur von jemand anderen auszuleihen – du erschaffst sie dir nicht selbst. Es ist wirklich unerlässlich, dir deine eigenen Strukturen zu erschaffen, sonst wird jede Struktur zu etwas, „was ich tun muss“, „was ich sein sollte“, „sie wollen, dass ich geduldig bin“, „er sagt, ich muss weise sein“, „sie sagt ständig, ich soll freundlich sein“. Wenn sich diese Dynamiken anfühlen, als wären sie dir eher aufgezwungen als selbst generiert, werden sie zu fremden Strukturen; sie sind dir nicht vertraut. Dies trifft beispielsweise sicherlich auf die Ethik zu. Sie zu kultivieren ist in gewisser Weise schwierig, denn viele ethische Grundsätze gehören zur sogenannten „Moral von oben herab“. Zum Beispiel verstehst du

nicht, wieso das so ist, aber wenn du nicht die Klappe hält, kassierst du eine Ohrfeige. Man kann sich solche Dinge nicht immer erklären oder sie herausfinden. Die Idee, die dahintersteckt, ist, sich äußere Strukturen zum Vorbild zu nehmen, sich an sie zu erinnern und dadurch seine eigenen zu generieren. Allerdings verspüren wir mit zunehmendem Alter oft eine heftige Auflehnung gegen Strukturen.

Auf jeden Fall wollte ich in meiner Jugend alle Strukturen aus dem Fenster werfen, handelte es sich dabei doch immer nur um Dinge, die mir andere auftrugen. In der Schule mussten wir eine Schuluniform tragen – die hätten wir am liebsten in Stücke gerissen! Also haben wir Wege gefunden, dagegen zu rebellieren, indem wir die Jacken falsch zuknöpfen, unsere Mützen verkehrt herum aufsetzten oder unsere Krawatten zu lustigen Knoten banden. Wir taten alles erdenklich Mögliche, so auszusehen, als würden wir uns dem System gerade noch anpassen, versahen aber gleichzeitig alles mit unserer individuellen Note, um zu zeigen: „Ich mache mein eigenes Ding!“ Es gab viel Widerstand gegen Strukturen, weil Strukturen immer als fremd angesehen wurden, als „das andere“, das mich einschränkt, im Gegensatz zu dem, was ich selbst kultiviert habe, um mein persönliches Wohl zu pflegen und zu beschützen.

Das Gleiche gilt auch für die Weisheit: alle Ideen, alle Bücher, alle Selbsthilfe-Ratgeber, meine Vorträge an euch etc., all das könnt ihr aus dem gleichen Blickwinkel heraus vernehmen: „Jemand anderes sagt mir, was ich sein sollte, was ich tun sollte, was ich denken sollte und wie ich mich verhalten sollte.“ Eine Struktur muss schließlich höchst persönlich generiert werden, damit sie tatsächlich zu einer lebendigen Struktur für dich selbst werden kann. Dieser Prozess, auf weise Art gegenwärtig zu sein, heißt dich selbst zu befragen, die Dinge für dich selbst zu erspüren. Wie fühlt sich zum Beispiel Lügen an? Du verweilst lange genug damit, um zu erspüren, was es verursacht und antreibt, was du vielleicht gar nicht wirklich wahrgenommen hast – es ist einfach aufgestiegen – welches Gefühl damit einhergeht und welche Folgen sich daraus ergeben. Wenn du deine Aufmerksamkeitsspanne erweiterst (das

ist ein weiterer Aspekt des Sich-Ausdehnens), um zu begreifen, worum es hier eigentlich geht, gewinnst du auf diese Art an Weisheit. Du erkennst: „Es kam aus diesem undeutlichen, instinktiven Ort; es sprang plötzlich hervor und landete dort und das hier ist sein Ergebnis, es fühlt sich so an.“ Es ist wichtig, lange genug bei etwas präsent zu bleiben.

Eine Retreatsituation bietet uns den geschützten Raum und die Freiheit, unsere eigenen unheilsamen Einstellungen und Geisteszustände zu erforschen. Niemand hier will unsere Gedanken lesen – all unsere unartigen Gedanken, boshaften Instinkte, Gehässigkeiten, Eifersucht, Gier, Lust etc. Schauen wir uns also alles oder auch nur einen Teil davon an: „Wo führt das hin?“ Wir erweitern unsere Aufmerksamkeitsspanne mit dem Höchstmaß an Gleichmut, das wir aufbringen können. Es muss kein Selbst geben, es muss keine Anklage gegen ein „Ich“ erhoben werden. Es handelt sich um einen reinen Prozess, der gerade abläuft: „So fühlt sich Abneigung oder Eifersucht an. So steigt sie auf, das bewirkt sie und dorthin verschwindet sie wieder. So erschafft sie ein Selbst und andere, und dann wird sie zu dem hier.“ Wir durchlaufen nach und nach einige dieser Programme. Das Gleiche gilt für körperliche Schmerzen: Wir erleben sie, lassen uns nicht in sie verwickeln und plötzlich erkennt etwas in uns: „Es ist einfach nur *das*.“

Ich möchte einen weiteren Punkt in Bezug auf die Entwicklung der Weisheit erwähnen, der komisch klingen mag: Wenn du weise sein willst, sei ein bisschen dümmer! Halte keine Antwort parat. Bleibe noch ein bisschen länger dran, ehe du mit der Stellungnahme daherkommst. Die meisten von euch haben wahrscheinlich eine ziemlich gute Vorstellung davon, wie ihr sein solltet. Das Drehbuch „Wie ich sein sollte“ kennen wir schon auswendig. Wenn Teile unserer Verletzungen auftauchen, sind unsere guten alten „Wie ich sein sollte“-Pfeilspitzen ziemlich schnell in Position und erzählen uns, was wir dagegen unternehmen sollten. Das führt dann hauptsächlich zur Kopflastigkeit. Man denkt: „Also schön, hier passiert jetzt gerade *diese* Sache und was dagegen benötigt wird, ist mehr *hiervon*. Ich sollte *das da* tun. Ich sollte *so* sein.“ Und je mehr du über den Dhamma gelernt hast, umso besser wirst du darin. Du benutzt all diese

komplizierten Fachbegriffe. Du analysierst das Problem und kommst im Handumdrehen auf eine Antwort. Wenn du also weise sein willst, sei etwas dümmer. Bleibe noch ein Weilchen bei diesem „ich habe nicht die leiseste Ahnung“. Halte inne und lege die clevere, weise und scharfsinnige Antwort beiseite, denn gerade in dieser Ruhepause könnte sich dir das feine Zusammenspiel der Begegnung offenbaren: *bei* etwas bleiben, nicht *in* etwas – bei dem Problem verweilen, aber nicht in ihm drin, ohne es beheben oder beantworten zu wollen.

Im Moment des Innehaltens kommt es zu einer Beruhigung, einem gewissen Ausstieg aus den Aktivitäten des Beheben-Wollens, Ändern-Wollens oder Verstehen-Wollens, und durch die Beruhigung und Freisetzung dieser Aktivitäten entsteht Etwas. Halte inne, höre zu, bleibe dran. Warte ab und vertraue auf das, was von selbst aufkommen wird. Es könnte sein, dass sich etwas in dir verändert und sich in eine fühlbare Richtung verschiebt. Die Erlösung vom Leiden geschieht direkt durch das Herz. Du kannst dich nicht davon befreien, indem du dich auf seinen Kopf fixierst und es verstandesmäßig durchschauen willst. Du musst dich davon überraschen lassen. Du darfst nicht darüber Bescheid wissen, damit es dich wirklich berühren und durch dich hindurchziehen kann, direkt durch das Herz. Das ist die Erlösung vom Leiden.

Das Verstehen folgt auf die Erlösung. Du kannst zwar durchaus die Fertigkeiten und das Wissen erwerben, wie du dich in diesen Raum des reinen Verweilens hineinversetzen kannst, die bestimmten Qualitäten der Aufmerksamkeit, die du dafür brauchst. Soweit kannst du das verstanden und kultiviert haben. Dennoch würde ich sagen, dass du am unmittelbaren Begegnungsort weder weißt, was du tun sollst, noch machst du dir deswegen irgendwelche Sorgen. Du bist gleichmütig und offen für das, was von sich aus auftauchen wird. Das, was dann zum Vorschein kommt, ist wahrhaftig Nicht-Selbst. Es kommt nicht einmal so sehr darauf an, was da entsteht, sondern woher es kommt. Manchmal könnte das, was dabei entsteht, etwas so Einfaches wie „Lass los“ sein. Und, hören wir das etwa zum ersten Mal? Manchmal verschiebt sich auch etwas, aber es stammt nicht von

unserem konditionierten Wissen, es kommt von irgendwo anders, völlig frisch, völlig neu, völlig unbearbeitet, unkonditioniert, nicht erschaffen, formlos. Die Erlösung vom Leiden geschieht durch das Nicht-Bedingte. Es ist eine Dekonditionierung. Es überrascht uns. So funktioniert Weisheit: man verweilt im Raum des Gewahrseins, weiß, was man zu unterlassen hat, hält inne und lässt alles entstehen, was aus jenem achtsamen Raum zum Vorschein kommen möchte.

Kommt der wahre Erfindergeist, das echte Genie nicht genau dorthier? Jemand ruft: „Oh! Das ist es! Ich hab’s!“ – das „Aha-Erlebnis“, wenn einem das Licht aufgeht. Man wusste es vorher nicht, man hat einfach ein Problem betrachtet und plötzlich tauchte die Lösung auf. Friedrich August Kerulé begriff die Struktur von Benzol anhand einer intuitiven Vision, die er in einem Traum von einer Schlange hatte, die ihren Schwanz im Maul hielt. Einstein erlangte sein Verständnis der Relativitätstheorie, als er erfuhr, dass jemand, der in Berlin von einem Dach gefallen war, gemeint hatte, während er durch die Luft fiel, hätte er den Zug der Schwerkraft nicht spüren können. Er fühlte nichts, bis er auf den Boden fiel, aber dann fühlte er allerdings eine Menge! Irgendwie macht also irgendwas „Bumm!“ Oft kommt es aus dem heiteren Himmel. Da taucht etwas auf – ein Gesicht, ein Bild, ein Ausdruck, ein Gefühl, eine Stimmung, eine Tönung, eine Farbe, eine Vibration, ein Klang – scheinbar aus dem Nichts. Das ist der Türöffner. Du hast es nicht selbst getan, du hast es nicht erschaffen. Das ist die Weisheit, die durch Loslassen geboren wird, der Verkünder der Erlösung. Es ist nichts, was mir gehört, was ich besitzen oder bearbeiten kann.

Es ist sehr wichtig zu lernen, wie man loslässt. Wenn du etwas loslässt, ist das zwar gut und schön, aber noch kein echtes Loslassen. Es ist eher eine Art Verzicht, was auch gut und geschickt ist, aber kein Loslassen im Sinne der Dritten Edlen Wahrheit. In der Dritten Edlen Wahrheit lässt niemand etwas los; es passiert einfach. Man könnte also sagen: „Ich habe jetzt vier Tage ohne eine Tasse Kaffee ausgehalten, also lasse ich es von nun an einfach sein!“ ... oder was auch immer es sein mag. Du spürst das Verlangen

nach etwas und legt es dann beiseite. Das ist gut, aber dieses Loslassen von Dingen ist etwas, was wir tun. Wir können zwar alle möglichen Handlungsalternativen loslassen, aber das Loslassen des Leidens ist nichts, was wir selber tun können, sonst hätten wir es wahrscheinlich schon längst getan.

Das Loslassen des Leidens ist etwas, was einfach geschieht. Es geschieht, wenn wir aufgegeben haben. Die Reihenfolge, wie sich Weisheit entwickelt, beginnt mit *viveka* (Losgelöstsein), gefolgt von *virāga* (Leidenschaftslosigkeit), *nirodha* (Ruhe oder Aufhören) und schließlich *vossagga*, was bedeutet, dass man völlig aufgibt, die vollständige Entsagung. Das ist die Fährte, entlang der sich Weisheit entwickelt. Es bedeutet nicht, intelligenter oder schlauer zu werden oder mehr Ideen zu haben. Die Entwicklung der Einsichtsweisheit verläuft entlang dieser Linie. Das klingt jetzt alles nicht wirklich nach Weisheit, stimmt's? Aber Weisheit ist kein Konzept; es ist die Gabe, mit etwas umzugehen – Konzepte, Schnüre, Nudeln, Babys, etc. Du kannst zwar auch mit Konzepten umgehen (das ist die begriffliche Weisheit), aber die Weisheit steckt nicht *im* Konzept selbst, sondern in der Fähigkeit, es zu handhaben. Dieser Entwicklungsverlauf vermittelt uns einen Eindruck über die Anforderungen hinsichtlich der Handhabung.

Anfangs denken wir vielleicht gar nicht, dass wir leiden. Wir denken, es läge an etwas oder jemand anderem: „Ich befinde mich in einer unangenehmen Situation und die Menschen sind nicht so nett zu mir, wie sie es sein sollten, aber ich leide nicht. Diese rücksichtslosen Menschen, mit denen ich zusammenlebe, behandeln mich nicht so, wie ich es bräuchte, aber mit mir ist alles in Ordnung, es geht mir prima.“ Als Erstes sehen wir das Problem in der Welt da draußen, in dem, was uns zugestoßen ist oder ähnlichem. Später, wenn wir aus diesem „verschwommenen“ Blickwinkel heraustreten, erkennen wir: „Eigentlich leide ich ja doch!“ Dann könnten wir uns dafür schämen: „Nach all diesen Jahren sollte ich nicht mehr leiden. Ich will nicht leiden! Wie kann ich aufhören, zu leiden?“ Für einen professionellen Heiler kann es sogar diskreditierend sein, wenn man selbst

leidet. Es ist nicht nur schmerzhaft, sondern auch ein Zeichen dafür, „Du hast es nicht wirklich geschafft, stimmt’s? Du verkaufst Schlangenöl und es wirkt gar nicht!“ Es ist nicht nur schmerzhaft, sondern auch unehrenhaft.

Das Gespür für den richtigen Umgang beginnt mit *viveka*: wir lösen uns aus der Verstrickung in das Leiden und halten es in einer umfassenderen Perspektive, um uns ein besseres Gesamtbild zu verschaffen. Wir verstehen, dass es Leiden gibt; wir spüren ein Gefühl der Ruhelosigkeit, es ist stressig. An dieser Stelle weicht die persönliche Lebensgeschichte des Wieso, Wer, Was ich sein sollte etc. zurück, um der Erfahrung der Trauer, der Frustration, des Schmerzes, des Verletztseins oder was auch immer es sein mag, Platz zu machen. Wir sehen es einfach als „Es ist *das*“.

Virāga heißt, wir beginnen, unsere emotionale Anspannung, unsere Aufregung und Ruhelosigkeit angesichts des Leidens zurückzufahren. Wir sind immer weniger emotional darin involviert und sehen dadurch die Unbeständigkeit, die fließende und sich ständig wandelnde Qualität der *vedanā* (Gefühle), der Gedankenmuster etc. immer klarer. Wir bewegen uns in Richtung Gleichmut und nicht wieder zum ewigen: „Wie lange wird das noch so weitergehen? Ich kann das nicht ertragen! Das sollte mir nun wirklich nicht passieren! Was habe ich bloß in meinem früheren Leben getan, um das zu verdienen?“ Die wachsende Einsicht in die Erkenntnis: „Das ist ein Phänomen, jedem passiert das“, sie beruhigt und kühlt die gefühlsmäßigen Energien. Du akzeptierst das Leiden mehr als je zuvor. Du realisierst, dass dieser Prozess des Einsamseins, des Verlorenseins, des Betrogenseins etc. immer eine bewegliche, fließende Qualität aufweist, und dass du sie miterleben und ihren Aufschrei vernehmen kannst, ohne darin zu versinken. Du bewahrst das Bewusstsein, Zuhörer, Zeuge und Beobachter zu sein. Je stärker das Gefühl von *virāga* und *viveka* ist, desto schwächer wird das Ich-Gefühl und die Identifizierung damit. Die Entfaltung der Weisheit führt zur Abnahme der Identifizierung (das „in ihm“, das „es sein“).

Nirodha bedeutet Aufhören oder Ausruhen; es tritt ein, wenn du in einen vollkommenen Ruhezustand gerätst. Dann beginnt sich die ganze Erfahrung

von selbst zu klären, weil du keine willentliche Energie mehr in sie steckst. Mit zunehmendem Verständnis des Verlaufs und der tatsächlichen Realität eines Phänomens verliert das Ich-Gefühl an Bedeutung. Der Schlüssel dazu ist der Wegfall der Identifizierung. Es bewirkt, dass ein Stück Leid jetzt weiterziehen kann. Solange wir sagen: „Ich wurde durch dieses und jenes verletzt, aber was soll's? Jeder leidet. Sowa macht mich nur größer. Es spielt keine Rolle. Ich bin schon drüber hinweg!“, ist uns das Leid nicht durch das Herz gegangen, es wurde lediglich kompensiert. Teilweise schämen wir uns vielleicht sogar: „Ich sollte nicht leiden. Ich sollte mich nicht verletzt fühlen. Ich bin jetzt ein großer Junge, das sollte mich nicht stören ... ja, aber es tut es doch!“ Wenn du praktizierst, gibst du die Identifizierung mit dem Leiden auf – und ebenso das „ich sollte nicht leiden“. Dadurch kommt es zu einer inneren Öffnung und du kannst das Gefühl als ein Gefühl wahrnehmen. So kann es dann weiterziehen. Der Wegfall des Ich-Gefühls erlaubt dem Leiden, sich zu bewegen, und es bewegt sich direkt durch das Herz hindurch. Zuweilen kommt es dabei zu einer Art Verlagerung.

Die Entsagung ist die abschließende Entwicklungsstufe oder endgültige Vervollkommnung der Weisheit. Es ist die Einsicht, dass es nie ein Selbst gab – wir müssen also nicht immer wieder von Neuem ein befreites Selbst generieren. Sobald wir einen Leidensdruck überwinden und denken: „Gut, das ist jetzt erledigt. Das war einfach!“, bereiten wir uns schon auf den nächsten Leidensgang vor. Wir wissen, dass wir den Weg für weitere Aktivitäten ebnen. Entsagung ist die Offenheit, die zulässt, dass sich der Prozess fortsetzt. Nur so kann diese Bewegung entstehen. Im Zuge der Weisheitskultivierung nimmt auch die Unterscheidungsfähigkeit zu, verschiedene Einzelheiten objektiv betrachten zu können: *dies* verursacht *das*, *dies* bewirkt *das*, *dies* unterstützt *das*. Wir nehmen das Leiden im Detail wahr, aber nicht mehr aus der Perspektive eines Selbst. Wir betrachten es so, wie es tatsächlich ist. Das ist die Weisheit, die den Prozess der Befreiung unterstützt. So entwickeln wir Weisheit im täglichen Leben, so entwickeln wir Weisheit in der Meditation. Im Grunde genommen ist das tatsächlich der einzig richtige Weg, den die Weisheit einschlagen kann.

IM KLOSTER AMARAVATI, 2014



2014-2017

NACH DEM RÜCKTRITT ALS ABT

Amaravati Retreat

DIE FOLGENDEN SIEBZEHN REFLEXIONEN, DIE AUF DEN SATIPATTHĀNA UND
ĀNĀPĀNASATI SUTTAS BASIEREN, WURDEN VOM 21. BIS 30. NOVEMBER
2014, WÄHREND EINES ZEHNTÄGIGEN RETREATS IM KLOSTER AMARAVATI
DARGEBOTEN, DEN AJAHN SUCITTO GEMEINSAM MIT AJAHN METTĀ LEHRTE.
DIESES RETREAT FAND ETWA EINEN MONAT NACH DEM OFFIZIELLEN
RÜCKTRITT AJAHN SUCITTOS ALS ABT DES KLOSTERS CITTAVIVEKA STATT.

Der Beziehungssinn

DIESE REFLEXION WURDE AM ABEND
DES 21. NOVEMBER 2014 DARGEBOTEN.

Die Festsetzung der Acht Tugendregeln und der gesamte Kontext dieses Retreats setzen voraus, dass wir unseren Beziehungssinn anerkennen. Normalerweise lebt man allein oder mit nur einem oder zwei anderen Menschen zusammen, aber jetzt, auf diesem Retreat, lebt ihr als Teil einer Gruppe von achtundfünfzig Menschen. Folglich hat sich eure Beziehungserfahrung beträchtlich vergrößert. Ihr denkt jetzt vielleicht, dass ihr nicht mit jedem einzelnen hier in eine Beziehung treten werdet – es ist in mancher Hinsicht auch eine ziemlich eingeschränkte Beziehungserfahrung –, nichtsdestotrotz werdet ihr bis zu einem gewissen Grad einander erleben. Ihr seht euch, bewegt euch umeinander, teilt euch die Zimmer und esst gemeinsam. Das ist nicht gerade eine Kleinigkeit und könnte sich für die meisten recht seltsam und beunruhigend anfühlen – nicht unbedingt unangenehm, aber ganz anders als das Leben alleine oder mit vertrauten Menschen.

Lasst uns über unsere Wahrnehmung dieser großen Gruppe reflektieren, die wir für die nächsten zehn Tage sein werden. Wenn du die Mauern deines Hauses niederreißen würdest, würdest du realisieren, dass du tatsächlich mit tausenden von Menschen in einer großen Gruppe zusammenlebst. Wir leben vernetzt, sowohl in Bezug auf unsere Regierung, als auch unsere Infrastruktur oder das Internet; wir werden von Entscheidungen beeinflusst, die in Genf, Brüssel, New York und Hongkong getroffen werden; wir arbeiten in Großkonzernen, Institutionen usw. Wir leben mitten in einem riesigen Menschenmeer. Daher wäre es tatsächlich zutreffender, unseren Lebensraum als eine große Gruppe zu beschreiben.

Das Paradigma „Ich bin eine unabhängige Entität“, auf dessen Grundlage man gewöhnlich funktioniert, sollte man immer wieder hinterfragen. Wenn man euch fragen würde: „Wo genau bist du wirklich?“, würden

die meisten von euch sich wahrscheinlich als jemand wahrnehmen, der irgendwo hinter seinen Augen sitzt. Das ist der „Ich“-Anteil, irgendwo da oben im Kopf, und der ganze Rest darunter. Mit anderen Worten betrachte ich meinen Kopf nicht als über mir stehend; und ich betrachte meine Füße als unter mir stehend.

Das abgetrennte Wesen, die gefangene oder eingesperrte Person, ist das Modell, das wir alle in diesen endlichen physischen Erscheinungsformen nachvollziehen können. Wahrscheinlich haben wir uns alle schon einmal in unserer persönlichen Geschichte, in unserer Psychologie und all den Dingen, die uns von den anderen getrennt erscheinen lassen, eingeschlossen gefühlt. Wenn wir diesem Gedankengang folgen, dieser Erfahrungslinie, die uns immer mehr in die Isolation treibt, führt sie uns zur Selbstbesessenheit, Einsamkeit oder Selbstverherrlichung: „Ich bin der Nabel des Universums“, „Ich bin der übelste Mensch hier“, „Ich muss alles unter Kontrolle haben“, „Ich bin die Person, die hinter meinen Augen sitzt, all diese Knöpfe und Hebel vor sich stehen hat und dafür sorgt, dass etwas passiert“. Wir werden vermutlich nicht bewusst so denken, aber unsere Energien und Vorstellungen funktionieren sehr wohl nach diesem Prinzip.

Das ist nicht nur sehr unangenehm, sondern führt auch zu allerlei unheilsamen Vergleichen mit anderen sowie zu Egoismus, Feindseligkeit, Einsamkeit und Abgrenzung. Es ist eine schmerzhaft Erfahrung und zudem ungenau. Du kannst deinen Geist nicht wirklich von all der „Sprache“ trennen, die du gelernt hast und die aus den Bereichen menschlicher Aktivitäten, der Psychologien, der Kultur, deiner Bildung, deiner Erziehung hervorgegangen ist – all die Dinge, die du von deinen Eltern und Geschwistern erbst; alles, was dich im Laufe deines Lebens beeinflusst hat. Da ist keine Grenzlinie, die dich von diesen Erfahrungen trennt. Es verhält sich ähnlich wie mit einem Strudel in einem Fluss: Er sieht unabhängig aus und strukturiert sich auf seine eigene Weise. Es ist unmöglich, im eigenen Kopf eine Grenze zu ziehen zwischen dem, was man „ich“ nennt, und dem, was man „die anderen“ nennt. Wie würde diese Grenze aussehen? Was ist

so sehr „ich“ an meinem Geist? Wenn man an „*seinen* Geist“ glaubt, kann daraus irgendetwas erblühen und hervorgehen? Offensichtlich nicht. Allerdings führt es definitiv zu Ansichten, Einstellungen, Nervosität, Stolz, Angst und Sorge. Wir haben unseren Geist nicht erschaffen und können ihn auch nicht als separate Einheit betrachten. Er besteht einfach nur aus all diesen Kräften und Energien, die unsere gesamte Erfahrungswelt ausmachen.

Das gilt auch für den Körper: Auch wenn unsere Augen ihn als klar definiert wahrnehmen, erleben wir ihn immer im Raum, von anderen Dingen umgeben. Wenn du deinen Körper unmittelbar erfährst, erlebst du ihn immer in Bezug auf etwas anderes: er berührt den Boden, wird von der Raumtemperatur beeinflusst, spürt den Stoff der Kleidung auf der Haut und du bist dir auch bewusst, dass der Körper immer Luft ein- und ausatmet. Er ist durchlässig, er ist verbunden. Das Wahrnehmen des eigenen Körpers muss immer auch etwas miteinbeziehen, das sich von „ihm“ abzuheben scheint. Du kannst deinen Körper nicht als eine völlig isolierte Einheit erfahren und dennoch betrachten wir an ihn als solche; wir benutzen ihn so, als ob er es wäre.

Das Gefühl des Getrenntseins ist eine elementare menschliche Sichtweise und die Ausgangsbasis unseres Lebens. Wenn du aber anfängst, es zu hinterfragen, stellst du fest, dass die meisten Gedanken und Emotionen, die es hervorruft, nicht gerade fröhlich oder geschickt sind: „Was soll ich nur tun?“, „Was denken die anderen über mich?“, „Sie ist besser als ich.“ „Er stört mich!“ Das sind keine angenehmen, einfachen Erfahrungen. Dann kannst du dich fragen, was dir wirklich wichtig ist: vielleicht akzeptiert zu werden, dich in deiner eigenen Sphäre zufrieden niederlassen zu können, glücklich zu sein, dich wohl zu fühlen und mit anderen gut auszukommen? Bei solchen Gefühlen dreht sich alles um Beziehungen.

Großzügigkeit ist die erste Grundlage des Pfades und sie bringt Freude in unsere Herzen. Natürlich können wir materielle Dinge geben, aber wir können auch auf andere Weise geben, indem wir andere unterstützen – sei es Menschen oder Tiere – und ihren Bedürfnissen nachkommen.

Sīla bedeutet, andere Menschen in Ehren zu halten und sich um ihr Wohlergehen zu kümmern: Ich achte sie, ich missbrauche sie nicht; ich achte darauf, dass meine Worte sie nicht verletzen, beleidigen oder in einem falschen Licht erscheinen lassen. Wenn diese *sīla* präsent ist, fühle ich mich innerlich sicher. Indem ich andere schätze, respektiere ich mich selbst, fühle ich mich vollkommen rechtschaffen. Andere Menschen zu manipulieren oder verantwortungsloses Geschwätz fühlt sich nicht gut an.

Beziehungen sind für uns von entscheidender Bedeutung, weil wir aus ihnen unser Wohlgefühl schöpfen. Vieles von unserem Leiden und Stress rührt daher, dass wir mit Menschen in Beziehungen stehen, die das noch nicht in vollem Umfang begriffen haben. Sie halten sich weder an die ethischen Grundsätze noch an den Geist der *sīla* – so kommt es dann zu Missverständnissen, falscher Rede, falschen Haltungen, wir schätzen uns nicht gegenseitig usw. Nochmals, während dieses Retreats solltet ihr der Beziehungsebene mehr Aufmerksamkeit schenken, um zu lernen, wie ihr euch der Realität des Zusammenlebens mit siebenundfünfzig weiteren Menschen anpasst.

Das Kultivieren der Beziehungsebene geht über reines Benehmen hinaus: Ihr lernt dabei auch, die Gegenwart von siebenundfünfzig weiteren Menschen zu nutzen, um eure Verteidigungsstrategien, eure Beurteilungen von euch selbst und anderen, euren vergleichenden Verstand, eure Faszination und Abneigung anderen gegenüber zu erkennen. Du kannst lernen, wahrzunehmen, wann du nicht auf andere Rücksicht nimmst. Dann beginnst du, diese Haltung zu lockern und in Einklang mit dir selbst und den anderen zu kommen. Dadurch, dass wir uns diesen Raum teilen, sind wir wie ein mehrzelliger Organismus. Selbst auf der subtilen körperlichen Ebene findet ein Beziehungs-Training statt, bei dem es nicht darum geht, irgendwelche Schaufenster-Dekorationen zu präsentieren: „Hallo! Hier bin ich!“ Es ist keine Beziehung, die nur die Person hinter deinen Augen betrifft; es ist eine Beziehung, die den gesamten Körper miteinbezieht und gleichzeitig auch unseren Umgang miteinander: wie wir uns gegenseitig wahrnehmen, einander Raum geben, unser Herz öffnen. Wenn du die

Herausforderungen durchlebst, die entstehen, wenn du jemandem nachts beim Schnarchen zuhören musst, oder wenn jemand seine Schuhe an den falschen Platz stellt, kannst du etwas Wunderschönes erleben. Es könnte das Gefühl aufkommen, einen Teil deines Selbst, einen Teil deiner Grenzen fallen zu lassen. Vor dem Hintergrund unserer Praxis gilt es auf diesem Retreat als Vorteil und nicht als Erschwernis, sich mit 57 weiteren Menschen arrangieren zu müssen. Es ist ein Instrument, um Vertrauen, Selbstachtung und Respekt vor anderen zu entwickeln, um die Haltung „Ich werde ein paar meiner Wünsche aufgeben und mich der Gruppe anpassen“ zu kultivieren. Dies hilft uns allen, unsere Selbstdefinitionen etwas zu lockern, die so eindringlich, so zart, so unbeholfen, so stachelig und unbefriedigend sein können. Dem Dhamma zufolge kann unsere individuelle Selbsterfahrung nie befriedigend ausfallen. Das lernen wir am besten, wenn wir es am eigenen Leib erfahren. Du kannst versuchen, die Meditation dazu zu missbrauchen, um eine Erfahrung herbeizuführen, in der du von Weisheit und guten, positiven Gefühlen nur so überschüttet wirst, aber, wie wir während dieses Retreats sehen werden, geht es bei dieser Praxis nicht darum.

Es sind unsere Sinnesorgane, die uns den Eindruck vermitteln, separate Wesen zu sein. Auf der Geist-/Herzebene beeinflussen wir uns ständig gegenseitig; wir sind wie Wasser, das umherschwappt, zusammenfließt und emporsprudelt. Aber die externen Sinne erzählen uns: „Sie ist *dort* und ich bin *hier*.“ Durch unsere Praxis lernen wir, auf eine andere Art und Weise zu funktionieren: nicht durch die Augen (den Sehsinn), sondern durch das Herz.

Dieser Beziehungssinn wird sehr signifikant, wenn wir durch die Meditation zu immer tieferen Dhamma-Erfahrungen vorstoßen, denn allzu häufig entsteht beim Meditieren der Eindruck: „Hier bin ich und da sind all diese Dinge, die mir passieren. Diese Gedanken und schwierigen Gefühle widerfahren mir, ich hätte aber gerne etwas Angenehmeres.“ Die Beziehung hier ist ganz einfach: Wollen/Nicht-Wollen. Wenn du Entsagung kultivierst, indem du bestimmte äußerliche Aktivitäten wie

Dinge anschaut, Sachen schmeckst, Lesen, Plaudern usw. beiseite legst, entziehst du dem Geist diese äußeren Stützen und Möglichkeiten, ihn durch Ablenkungen zu füttern, so dass es dann ungemütlich wird, wenn du dich nach innen wendest. Wenn du dieses Unbehagen erlebst, denkst du vielleicht: „Ich wünschte, es wäre anders. Ich hätte lieber eine andere Erfahrung als die, die ich jetzt habe. Ich mag es ruhiger, heller, klarer, üppiger, voller; mehr hiervon, weniger davon.“ Das ist das belagerte Selbst, scheinbar getrennt von seinen Erfahrungen, und seine primäre Art, mit etwas in Beziehung zu treten, ist über das „Wollen/Nicht-Wollen“. Es ist keine besonders raffinierte oder gar adäquate Art, mit Erfahrungen in Beziehung zu treten, daher ist einer der wichtigsten Faktoren, die wir in der Meditation kultivieren sollten, nicht das „Wollen/Nicht-Wollen“, sondern die Achtsamkeit.

Achtsamkeit erstreckt sich über die gesamte Erfahrung, die wir gerade machen. Was ist das denn? Ist es der Körper? Eine Empfindung? Ein Geisteszustand? Ein Gefühl? Ist das eine Erfahrung der Feindseligkeit oder nur eine intensive Erinnerung? Der Buddha sagt, dass wir Erfahrungen durch vier Tore oder Fenster betrachten können. Sie werden oft als die vier „Grundlagen der Achtsamkeit“ bezeichnet (*satipaṭṭhāna*), obwohl gerade diese Übersetzung heutzutage in Frage gestellt wird. Man geht inzwischen eher davon aus, dass es sich um vier Bereiche handelt, in denen der Buddha empfiehlt, Achtsamkeit zu etablieren: die Erfahrung des Körpers, die Erfahrung der Gefühle (Schmerz und Genuss), die Erfahrung der Geisteszustände (die Emotionen sein können, aber auch feinstofflichere Gefühlszustände wie Grenzenlosigkeit, strahlende Heiterkeit oder innere Weite) und die Erfahrung bestimmter psycho-geistigen Phänomene (wie Freude, Böswilligkeit, Schläfrigkeit, Ruhelosigkeit oder Gleichmut). Wir können jede gegenwärtige Erfahrung unter diesen vier Gesichtspunkten betrachten. Achtsamkeit bewirkt dabei nichts anderes, als sie zu benennen und zu positionieren. Sie will weder eine Erfahrung, noch will sie sie nicht, und doch steht sie in einer klaren Beziehung zu ihr. In dem Maße, wie wir die Achtsamkeit weiterentwickeln, kann diese Reibung, dieses Gezerre des Wollens und Nicht-Wollens nachlassen.

Wenn das Gezerre des Gefühls des Getrenntseins verebbt, beginnen sich plötzlich wunderbare, seltsame Dinge zu ereignen. Alles beginnt sich aufzulösen, zu fließen und zu verschieben. Das geschieht nicht etwa durch die Achtsamkeit; es geschieht einzig und allein dadurch, dass wir all die Arten loslassen, wie wir an unserer Erfahrung zerren, ziehen, uns an sie klammern, ihr widerstehen oder sie festhalten. Anstelle des „Ich bin diese Erfahrung. Ich will diese Erfahrung nicht. Ich will mehr von dieser Erfahrung,“ heißt es jetzt: „Dies ist eine Erfahrung.“ Diese Verschiebung ist äußerst bemerkenswert, denn sie basiert nicht auf dem Gefühl eines separaten Ichs, das eine Erfahrung macht. Es gibt einfach nur die Erfahrung, ohne dass irgendjemand ausserhalb von ihr sie hat. Wir nennen das eine „unmittelbare Erfahrung“. Natürlich könnten wir später sagen: „Das war großartig gestern“, aber das sind nur Worte, wenn die Erfahrung zu etwas geworden ist, woran du dich erinnerst, was du aufschreibst oder worüber du sprichst.

Jedes Mal, wenn du denkst: „Ich mache eine Erfahrung“, lautet die momentane Erfahrung in Wirklichkeit „Ich denke, dass ich eine Erfahrung mache“. Es handelt sich um eine Erfahrung, die von Interesse, Neugierde oder was auch immer begleitet wird. Wenn sich der Geist stark in dem Gefühl „Ich mache gerade eine tolle Erfahrung“ verliert, wird früher oder später der Gedanke aufkommen: „Ich will mehr davon.“ Wenn die Erfahrung schwierig ist, wird der Gedanke wohl lauten: „Was läuft hier schief? Wessen Schuld ist das? Wie kann ich das ändern?“ Es kommt zu einem Ziehen, Zerren, Festhalten. Achtsam zu sein ist gar nicht so einfach, wie das Wort es vielleicht vermuten lässt, denn unsere auf Beziehung beruhende Erfahrung rutscht immer wieder in das „ich/es“-Gefühl zurück. Das passiert ständig; es ist unser Normalzustand, also bedarf es der Übung, um einen aufrichtigen, absoluten Eindruck einer unmittelbaren Erfahrung zu erlangen.

Der Beziehungssinn ist das Herzstück der rechten Anschauung und äußert sich auf verschiedene Arten. Eine davon ist, dass gute wie schlechte Taten nicht folgenlos bleiben. Das heißt, es gibt keine Abschottung von

unseren Handlungen; eine Tat ist noch nicht zu Ende, wenn sie erst einmal ausgeführt wurde. Wir werden laufend von den Folgen unseres Handelns, insbesondere unserer geistigen Handlungen, geprägt und beeinflusst: Die Auswirkungen unserer psychologischen Aktivitäten, mentalen Antriebe und Impulse, mentalen Gewohnheiten und Verhaltensweisen prägen uns immer wieder. Wir sind nicht unabhängig von ihnen. Woran ich jetzt denke, worauf ich mich jetzt konzentriere, wird mich in der Zukunft prägen; ich bin nicht davon getrennt. Das Prinzip der Nicht-Trennung ist somit eine weitere Möglichkeit, wie du Beziehungen betrachten kannst. Obwohl es heißt: „Ich bin Erbe meines Kamma“, geht es tatsächlich um etwas viel Naheliegenderes. Nicht „ich“ als eigenständiges Wesen „bin Erbe meines Kamma“, sondern „Ich bin das Erbe all dessen, was mir passiert ist, all dessen, womit ich es zu tun hatte“. Wenn ich in meinen Geist schaue, sind sie alle da, nicht nur die offenkundigen Erinnerungen – was ich getan und gesagt habe –, sondern sogar meine Ansichten, Ängste, Sorgen, Befürchtungen, Interessen und Leidenschaften. Sie alle haben mich geformt.

Wir haben Eltern. Das ist eine schlichte Aussage, auf die du vielleicht antworten könntest: „Ja, ist doch klar. Na und?“ Wir denken selten darüber nach, woher dieser Körper stammt – seine Gene, seine Zellen. Wer hat dich geformt, nicht nur körperlich, sondern auch auf der primären Ebene der Zugehörigkeit und des Seins? Du merkst so etwas nicht wirklich oder weißt es nicht genau, weil du es noch nicht in Worte fassen konntest, als du noch ganz klein warst. Aber wir können beobachten, dass Kinder, die einen Elternteil verloren haben, oft besonders stark unter diesem Verlust leiden. Hast du andererseits eine starke, positive Beziehung zu deinen Eltern, ist es wahrscheinlicher, dass du dich in der Welt selbstbewusster und sicherer fühlst. Das belegen auch Studien über das menschliche Verhalten. Wir entwickeln uns nicht einfach ganz von alleine aus dem Nichts, weder körperlich noch geistig. Wir haben ein Erbe; dieses formt uns und wir führen es weiter durch unsere Kontakte zu den Menschen, die wir kennen. Wir alle werden ständig voneinander berührt und beeinflusst. Wir sind unglaublich beziehungsorientiert.

Nehmen wir etwa das menschliche Gesicht: Viele Gesichtsmuskeln haben keine andere Funktion, als Signale zu erzeugen. Wenn sich deine Augenbrauen bewegen, signalisieren sie etwas. Deine Lippen, dein Lächeln, deine Wangen, deine Augen, sie alle senden Signale aus. In allen Kulturen gelten nach unten gezogene Mundwinkel als Zeichen der Missbilligung, während nach oben gezogene Mundwinkel ein Willkommen implizieren. Wir empfangen ständig solche unmittelbaren Signale und diese Art, miteinander in Kontakt zu treten, spielt in unserem Leben eine fundamentale Rolle.

Wir können sogar noch einen Schritt weitergehen und unser Gefühl, „ein Körper zu sein“, betrachten. Ich schätze, die Standard-Variante wäre hier: „Ich bin die Person in meinem Kopf, die meinen Körper bewegt – ich bin mir meines Rückens nicht sonderlich bewusst (es sei denn, er tut weh); ich bin mir hauptsächlich meines Gesichts und seiner Sinnesorgane bewusst und all das ist irgendwie vom Rest meines Körpers getrennt.“ Dieses Standardmodell führt zu massiven Schäden am physischen Körper – Rückenproblemen, Gelenkerkrankungen – weil die Menschen ihren Körper energetisch nicht vollständig bewohnen. Unser Bewusstsein ist begrenzt. Wir haben nicht gelernt, eine gesunde Beziehung zu unserer Körperlichkeit einzugehen und das erweist sich als sehr problematisch, denn wenn wir dieses Gespür verlieren, verlieren wir auch das Gefühl dafür, wo wir uns befinden. Stattdessen leben wir in einer virtuellen Welt der Zeit, der Möglichkeiten, der Potenziale, der Termine, der Ziele, der Chancen und des Bedauerns, die keinen festen Platz haben, an dem sie sich aufhalten könnten. Das Gefühl, sich nicht vollständig in seinen Körper integriert zu fühlen, ist eine der Hauptursachen des psychischen Ungleichgewichts. Wir sind schnell, wir rennen herum, wir sind nicht wirklich da, wo wir sind. Wir sind verwirrt, wir sind nicht geerdet, wir fühlen uns nicht innerlich verankert. Wenn dir diese Verankerung im Körper fehlt, wirst du leicht von deinen emotionalen Mustern eingefangen und herumgeschleudert. Jemand, der in seinem Körper geerdet und entspannt ist, besitzt Ballast, Stabilität und ist in der Lage, Zusammenstöße zu verkraften, ohne darauf zu reagieren. Diese Fähigkeit wird durch das Grundtraining der Achtsamkeit entwickelt.

Unter allen vier *satipaṭṭhāna* gebührt vielleicht dem Körper noch die größte Aufmerksamkeit. Ich würde sogar behaupten, dass du damit wirklich alles abdecken kannst. Wenn du dich auf den Körper beziehst – und zwar nicht nur als einer Person, die oben im Kopf sitzt und alle anderen Teile darunter bedient, sondern vielmehr deine Sinne, Empfindungen, Energien, Spannungen, Nervosität, Entspannung im Körper fühlst –, kannst du sehr hilfreiche Möglichkeiten finden, um deine Achtsamkeit zu etablieren und den Geist allmählich über den Körper zu befreien. Wie wir alle wissen, ändert sich unser Körpergefühl eindeutig, wenn wir von Wut überflutet werden. Wenn wir von Trauer überwältigt werden, sinkt der Körper in sich zusammen, die Schultern hängen nach unten. Wenn wir von Angst überschwemmt werden, verkrampft sich der Körper. Wenn wir uns wohlfühlen und voller Liebe sind, entspannt und lockert sich der Körper. Wenn wir sexuell erregt sind, verändert sich der Körper ebenfalls. Das sind starke und einfache Energieströme, die wir wahrnehmen können und uns Aufschluss darüber geben, was im Körper passiert. Je achtsamer du bist, desto breiter wird die Palette dieser emotionalen Affekte, die du zurückverfolgen kannst. Wenn du diesen Affekten nachgehst, beginnst du, eine klarere Perspektive auf den Geisteszustand zu gewinnen und zu verstehen, wie du ihn über den Körper freisetzen kannst. Du musst nicht analysieren, warum du dies oder jenes denkst. Diese Form der Praxis ist geradlinig, direkt und simpel.

Als er seine Lehre über die vier *satipaṭṭhāna* erteilte, erklärte der Buddha: „Dies ist der direkte Weg zum Nibbāna.“ Und am Ende dieser Sutta deutet er sogar an, dass man Nibbāna in nur sieben Tagen realisieren könne! Um ehrlich zu sein, habe ich jene sieben Tage noch nie intensiv am Stück praktiziert: Es gab immer Zeiten, wo ich nicht achtsam war, wo das „Ich bin“-Gefühl überhand nahm. Doch wenn wir diese Achtsamkeit tatsächlich ununterbrochen aufrechterhalten würden, glaube ich schon, dass wir den Buddha hier wortwörtlich nehmen können: Sieben Tage genügen, um unsere Grundhaltungen neu zu verdrahten, sie sich in etwas Nicht-Duales, Nicht-Getrenntes, Unermessliches verwandeln zu lassen.

Vergesst also das „Ich bin“ als Basismodell und fangt lieber an, den Beziehungen auf die Spur zu kommen – zum Beispiel: gelangweilt, interessiert, gefällt mir, gefällt mir nicht, will mehr hiervon, will weniger davon – und fragt euch, was dieser Beziehung weiterhelfen könnte, damit sie hilfreicher wird. Versucht, vom „Wollen/Nicht-Wollen“ sanft zu einer weiseren und mitfühlenderen Resonanz überzuwechseln, etwa: „Oh, eine schwierige Erfahrung: Jetzt ist es Zeit, geduldig und mitfühlend zu sein.“ Schwierigen Erfahrungen widerstehen zu wollen ist durchaus gerechtfertigt und verständlich, aber funktioniert es? Tut es euch gut? Wie wäre es, stattdessen mit Geduld, Weisheit und Mitgefühl mit ihnen umzugehen?

Die ganzheitliche Erfahrung des Körpers

DIESE GELEITETE MEDITATION WURDE AM ABEND

DES 21. NOVEMBER 2014 DARGEBOTEN.

Wir benutzen Achtsamkeit (*sati*), um unsere Aufmerksamkeitsspanne zu definieren, um einen Bezugsrahmen zu schaffen. Wir legen Erfahrungen wie gestern, morgen, Meditation, was ich will, Erwartung, Stille, transzendentes Bewusstsein etc. beiseite und beziehen uns einfach nur auf die jetzige Erfahrung des Körpers an und für sich. Damit meine ich nicht den Körper, wie man ihn mit den Augen sieht oder als Gedanke oder Vorstellung interpretiert – „Ich bin klein“, „Ich bin groß“, „Ich bin männlich“, „Ich bin weiblich“ –, sondern einfach nur die unmittelbare körperliche Erfahrung. Das ist die Begrenzung unserer Aufmerksamkeit, innerhalb derer dieser Gewährseinsprozess stattfindet – das „Bewusstsein“ (*citta*), das sich gewahr ist. Wessen sind wir uns denn bewusst? Wir sind uns der Wärme, der Spannungen und verschiedener Empfindungen bewusst. All das nennen wir „den Körper“. Auch wenn das Errichten einer Begrenzung zunächst einzuschränken scheint, können wir dadurch die gesamte Sensibilität unseres Gewährseins, die sich sonst auf ein breites Spektrum von Eindrücken, Geräuschen, Vorstellungen, Gedanken usw. stürzen würde, nun auf die körperliche Erfahrung umlenken.

Wir beginnen, Wärmeunterschiede im Körper zu spüren: sehr warm hier, weniger warm dort; Festigkeitsunterschiede: knöchern hier, eher weich und fleischig dort, starr, straff, verspannt; unterschiedliche äußerliche Einwirkungen auf den Körper: den Gegendruck des Bodens, das Gefühl des eigenen Rückens, den Gürtel um die Taille, den Kragen. Einige dieser Eindrücke sind ziemlich ausgeprägt, andere weniger. Da gibt es Sinneswahrnehmungen, Energien, Spannungen, das Kribbeln in den

Fingern, die Bewegungen der Bauchdecke, wenn sie sich aufbläht, das Ein- und Ausatmen – eine ganze Reihe körperlicher Empfindungen.

Innerhalb dieser Erfahrung könntest und wirst du einzelne Elemente als „Bein“, „Finger“ oder „Kopf“ identifizieren, doch im Grunde sind sie alle Teil eines Ganzen. Da klafft nicht irgendwo zwischen Kopf und Hand eine Lücke auf, sondern alle Erfahrungen fließen einfach nur ineinander über. Dehne deine Aufmerksamkeitsspanne über den gesamten Körper aus, so weit, wie du ihn spüren kannst. Vermutlich wirst du feststellen, dass du dein Gewahrsein etwas anregen musst, damit es nicht nur in deinem Kopf oder in deinen Fingern sitzt, sondern sich auch der Existenz deines Brustkorbs, deines Rückens, deiner Beine und deiner Füße bewusst wird. Vergewissere dich, ob du ein ganzheitlicheres Gewahrsein der Erfahrung deines gesamten Körpers unterstützen könntest: seine Reichweite, seine Umgebung und seine Beschaffenheit, seine Zusammensetzung. Wie fühlt sich der Körper innerhalb dessen am stabilsten und ausgeglichtesten an? Du verlangst nicht von ihm, zu einem Stein zu erstarren oder vollkommen still zu sein, aber wie fühlt er sich beständig an? Das könnte von verschiedenen Faktoren abhängen. Vielleicht vom Gefühl, frei, wach und geerdet zu sein, vom Gefühl, uneingeschränkt und unverkrampft zu sein.

Der Buddha empfiehlt, der Wirbelsäule die organisatorische Führungsrolle innerhalb des Körpers zu übertragen. In der Regel vernachlässigen wir unsere Wirbelsäule, sind uns ihrer kaum bewusst. Kannst du sie jetzt spüren, beginnend am Steißbein, der Basis des Körpers, auf dem du sitzt? Kannst du diesen Punkt berühren? Kannst du dann langsam mit dem Finger des Gewahrseins deinen Rücken hochfahren, entlang der Wirbelsäule, über deinen Nacken und Kopf? Vermittelt dir diese Körpererfahrung ein Gefühl des Gleichgewichts? Lass die Wirbelsäule als eine Art Zentralachse der Aufmerksamkeit innerhalb des gesamten Körperbereichs fungieren. Die Kombination dieser beiden Prinzipien, nämlich der Abdeckung des gesamten Körpers in einer einzigen Wahrnehmung einerseits und der Etablierung eines Zentrums andererseits, ist für *sati* und für die

Balancefindung von enormem Vorteil. Es bewirkt, dass der Geist anfängt, sich zu beruhigen und zu klären.

Je vertrauter du dich mit dieser Körpererfahrung machst und je mehr du sie erforschst, desto deutlicher fällt dir auch die strukturierende Qualität des Ein- und Ausatmens auf, die sich darin ebenfalls abspielt. Der Körper atmet unwillkürlich; niemand passt auf, dass es passiert. Wie weißt du, dass der Körper atmet? Du spürst ein Anschwellen, ein Aufblähen, Druck, Verschiebungen etc. Da geht diese regelmäßige Bewegung vonstatten, die sich ideal zur Beruhigung eignet, weil sie dir nichts aufzwingt. Es ist nicht etwas, was du tun musst, es passiert von selbst. Sie verbindet und durchdringt alle Körperteile und verläuft parallel zur Wirbelsäule: vom Bauch über das Zwerchfell, den Brustkorb, den Hals und bis zum Kopf. Du verfolgst diese Bewegung, als ob du den Körper durchkämmen würdest, um alle Verfilzungen und trüben Stellen aus ihm herauszubekommen. Verbringt etwas Zeit damit, euch einfach nur darauf einzustimmen.

Achtet am Ende dieser Meditationsübung auf das Ergebnis: Fühlt ihr euch aufgewühlt oder schläfrig? Das ist keineswegs negativ, sondern oft nur die Folge des Gangwechsels von einem extrem ausgeprägten „da draußen, tu es“-Modus zu einem innerlichen Setzungsprozeß. Die Gemütszustände geraten in Wallung und driften herum, die Energien verschieben sich. Da läuft nichts schief, alles verläuft ganz normal. Wenn wir uns aus dem Standardmodus, den wir als eigenständiges Selbst betreiben, herauszulösen beginnen, ist es so, als würde alles aufgewühlt und immer mehr in Bewegung geraten. Es dauert eine Weile, bis es sich klärt. Deshalb ist es dann auch so wichtig, unser Bewusstsein im Jetzt zu halten: „Jetzt ist es so.“ Und was ist die Antwort darauf? Stabilisieren, unterstützen, beruhigen, aufrechterhalten: Das ist die geschickteste Antwort.

Die Befreiung des Geistes über den Körper

DIESE REFLEXION WURDE AM MORGEN
DES 22. NOVEMBER 2014 DARGEBOTEN.

Lasst uns einen kleinen Ausschnitt aus der *Satipaṭṭhāna Sutta* näher betrachten: die Stelle, wo jemand mit aufrechtem Rücken unter einem Baum sitzt, sich in Achtsamkeit etabliert und Habsucht und Kummer in Bezug auf die Welt beiseite legt. „Habsucht und Kummer“ steht hier für Verlangen, Begehren, Ehrgeiz, Not, Verzweiflung, Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit – im Grunde genommen alle weltlichen Einflüsse, die unsere Welt ausmachen – Menschen, Arbeitsplätze, Situationen usw. Dieses „Beiseitelegen von Habsucht und Kummer“ ist bereits ein beachtlicher Schritt; es ist nicht wirklich etwas, was man tut, aber damit es passieren kann, müssen gewisse Veränderungen stattfinden. Der überwiegende Rest der Sutta führt uns durch diesen Prozess, indem uns geeignete Objekte vorgestellt werden, auf die wir unsere Aufmerksamkeit und unser Gewahrsein lenken können.

„Aufmerksamkeit“ ist das, was ein Objekt entdeckt, das dir entweder einfach so in den Sinn kommt oder das du dir bewusst in Erinnerung rufst. „Gewahrsein“ ist das, was das Objekt empfängt und die damit einhergehenden Eindrücke erspürt. „Intention“ ist ein allgemeiner Beweggrund oder eine Neigung. Das sind alles unterschiedliche Aspekte des Geistes. Die Absicht der Achtsamkeit ist es, Klarheit, reines Gewahrsein, tiefes Verständnis, Freiheit und Erlösung zu erlangen. Wenn wir von starken Gefühlen wie Habsucht, Kummer, Ehrgeiz oder Not überwältigt werden, erzeugen sie ihre eigenen Intentionen und Motivationen, die wir dann entweder loswerden, unterdrücken oder befriedigen wollen. Da ist also dieses Feld der Affekte, die sich wellenartig im Geist verbreiten, plötzlich aufsteigen und irgendwelche

Gemütszustände verursachen. Wir versuchen, Wege zu finden, um das damit verbundene Leid zu beenden. Doch der Buddha ermutigt uns nicht, ins konkrete Thema einzutauchen, das uns belastet. Er ermutigt uns vielmehr, unser Gewahrsein und unseren Körper dazu zu nutzen, um die Aufmerksamkeit stetig auf dieses affektive Feld gerichtet zu halten.

Ich stelle mir diese vier Verweilorte der Achtsamkeit wie russische Matroschka-Puppen vor, wo eine in der anderen drinsteckt. Die größte und äußerste ist der Körper, eine Erfahrungsform, die sich für die Aufmerksamkeit bestens eignet. Du kannst deine Aufmerksamkeit definitiv auf ihn richten. Er ist feinfühlig und empfänglich, im Gegensatz zum Geist allerdings begrenzt. Der Geist kennt keine natürlichen Grenzen; er kann alles und jeden umfassen. Er kann Tausende von Meilen weit weg sein, er kann beim Gestern sein, er kann beim Morgen sein, er kann in deinem Zeh sein; er besitzt keine natürliche Bodenhaftung. Je nach Intention und Aufmerksamkeit wird sich der Geist auch dort aufhalten. Das ist nicht gerade gut, weil das, was im Geist auftaucht, oft reaktiv, suggestiv und aufwühlend ist – und es führt nicht zum Nibbāna, sondern nur zu noch mehr Aufgewühltheit. Was im Geist entsteht, mag mitunter nicht unbedingt ungeschickt sein, aber du erkennst, dass dieser Prozess, Geistesobjekten nachzugehen, sich immer weiter fortsetzt, ohne ein wirkliches Gefühl der Ruhe oder Entspannung zu hinterlassen. Deshalb nehmen wir uns dieses Prozesses an und versuchen, unsere Aufmerksamkeit auf den Körper zu lenken, der natürliche Grenzen aufweist und nicht ausufert. Worauf du deinen Geist auch immer ausrichtest, er wird immer wieder etwas Neues drum herum kreieren: Dinge zu verstärken, zu verschönern, zu analysieren – das ist seine Funktion. Der Körper tut das nicht, seine Funktion ist es, eine bestimmte Form zu bewahren.

Körper und Geist sind miteinander verknüpft. Wenn wir schwere mentale oder psychologische Schocks erleben, können wir spüren, wie sie durch den ganzen Körper gehen. Der Geist wird von vielen Dingen beeinflusst: Visuellen Eindrücken, Tönen, Gedanken. Er ist wie Wasser: Wenn ein Blatt darauf fällt, kräuselt es sich. Oftmals fallen nicht nur Blätter auf

das Wasser, sondern ganze Felsbrocken, die große Wellen schlagen. Der Geist kann im Handumdrehen von der Erfahrung etwas Angenehmem zu etwas Unangenehmem wechseln – von Ruhe zu Ruhelosigkeit, Aufregung, Glück, Enttäuschung, bisweilen als Antwort auf ein einziges Wort. Er ist äußerst agil und wandlungsfähig. Der Geist kann sehr stark betroffen werden und erzeugt dann viele Wellen, wie zum Beispiel: „Warum bin ich? Was soll ich? Warum tut sie? Wie ist das? Wie wär’s mit mehr hiervon, weniger davon?“ Das ist seine Natur, seine Funktion, aber es bedeutet auch, dass er keine wirkliche Stabilität besitzt.

Die Aufgabe des Körpers ist die Stabilisierung. Wenn man einen Schock erleidet, fängt der Körper ihn auf. Du verbleibst in diesem Zustand, bis du das Zeichen empfangst, dass alles wieder in Ordnung ist, danach kann er sich entspannen. Auf diese Weise stützt und stabilisiert der Körper den betroffenen Geist. Wenn du allerdings einen massiven geistigen Affekt wie Angst verspürst, kannst du feststellen, dass dieser selbst dann noch weiter im Körper verbleibt, wenn seine Ursache bereits aufgehört hat. Der Körper braucht eine gewisse Zeit, um sich zu regenerieren und diese Affekte hoffentlich wieder freizusetzen.

Der Körper empfängt und hält unsere flüchtigen und sich verändernden Geisteszustände. Was auch immer unsere Aufmerksamkeit erregt, bestimmt, welches besondere geistige Zeichen wir behalten werden. Wenn du zum Beispiel eine attraktive Werbung siehst, fühlst du dich angesprochen und der Eindruck, den sie hinterlässt, bleibt erhalten. Wenn er lange genug anhält, könnte es sein, dass du darauf reagierst. Wenn er einfach verschwinden würde, wärst du nicht in der Lage, auf ihn zu reagieren. Er wird gehalten, und zwar durch eine bestimmte subtile körperliche Wertigkeit, eine Aktivierung: Erregung, Druck oder Panik.

Im Laufe eines stressreichen Arbeitstages steht der Körper unter großer Spannung. Nacken- und Augenbereich können extrem aktiviert werden oder der Magen verkrampft sich. Diese Beeinträchtigungen können den ganzen Tag über bei dir bleiben, so dass du dich schon allein aufgrund der „Zu erledigen“-Notsignale, die dich pausenlos bombardieren, ziemlich

erschöpft fühlen kannst, selbst du dich sonst nicht besonders anstrengen musst. Der Geist ist verkörperlicht, d. h. die geistigen Signale beeinflussen den ganzen Körper. Diese ständige Stressaktivierung ist eine der Hauptursachen körperlicher Erkrankungen. Wenn du abends nach Hause zurückkehrst, ist diese Spannung noch da und du willst etwas tun, um sie abzubauen. Die Leute schalten oft den Fernseher oder irgendein anderes Gerät ein, trinken etwas, essen etwas oder quatschen mit jemandem, um dem Körper ein anderes Signal zu vermitteln: „Jetzt ist alles in Ordnung, du kannst dich entspannen ...“ Oftmals werden dabei jedoch lediglich die bereits vorhandenen Eindrücke um eine weitere Ebene erweitert. Anstatt „auszumisten“, machen wir nur einen „Neuanstrich“.

Unsere Körper-Geist-Erfahrung kommt durch Absicht, Aufmerksamkeit und Kontakt zustande. Die Intention wählt die Signale aus und die Aufmerksamkeit konzentriert sich auf sie. Diese Signale verfestigen sich in unserem Nervensystem; sie werden in unserem Körper gehalten. Du kannst dich in ein akutes Signal derart vertiefen, dass du nichts anderes mehr mitbekommst. Die Aufmerksamkeit beschränkt das Gewahrsein; sie setzt ihm eine Grenze. Wenn du dich in ein bestimmtes Thema vertieft und darüber nachdenkst, verschwindet der Rest der Welt, wir vergessen sie. Wie der zerstreute Professor, der eine Scheibe Toastbrot in seiner Tasche wiederfand. Er war beim Frühstück so sehr in ein philosophisches Problem vertieft, dass er sich die Toastscheibe in die Tasche schob!

Die wichtigste Aktivierung betrifft die Verteidigung, denn für ein sterbliches, verwundbares Lebewesen ist Selbstverteidigung das Wichtigste. Wenn es sich bei Gefahr nicht zu verteidigen weiß, wird es sich auch nicht ernähren können. Wenn du beispielsweise ein Kaninchen vor einen Fuchs und eine Karotte setzt, wird es die Karotte nicht bemerken, nicht wahr? Denn wenn es den Fuchs nicht zuerst bemerkt, wird es die Karotte nicht fressen können! Wie oft neigen wir halb unbewusst dazu, uns vor einer Katastrophe schützen zu wollen, die auf uns einzufallen droht, wenn wir nicht „etwas ganz Bestimmtes“ unternehmen – was auch immer „das“ sein mag? Was wird passieren, wenn du nicht genug Geld verdienst?

Du könntest deinen Job verlieren, wenn du nicht pünktlich auf der Arbeit erscheinst. Du könntest in einem schlechten Licht gesehen werden, wenn du dich nicht so kleidest, das sagst, für den wählst oder jenes kaufst. Wir verbringen so viel Zeit damit, uns vor Schuldzuweisungen, Kritik oder Ablehnung durch andere zu schützen. Inwieweit rühren deine eigenen, nur halb bewussten Beweggründe von diesem Selbstverteidigungsinstinkt?

Was geschieht, wenn du dich selbst verteidigst? Es kommt zu einer Verkrampfung, einer Verdichtung, einer Panzerung, die wahrscheinlich in der Brust, im Hals und im Gesicht aktiviert wird. Welche Motivation steckt dahinter? Was fällt dir auf? Wie wirkt sich das auf dich aus? Was wird in deine Bewusstseinsverarbeitung einprogrammiert und wird zum „Ich“? Die Befreiung von diesen Affekten wird als „beruhigend“, „stabilisierend“ oder „klärend“ beschrieben – *samatha*. Aber die Befreiung von der Anfälligkeit für diese Affekte ist tiefgründiger und geschieht durch Einsicht. Mag sein, dass du auf einem Retreat eine ganz angenehme Zeit verbringst, doch sobald du wieder zuhause bist, bringen dich die immer gleichen alten Dinge wieder auf die Palme. Du hattest zwar eine entspannte Zeit, aber hast du auch gemerkt, was bestimmte Impulse auslöst? Der wichtigste Antriebsfaktor ist die Verteidigung und häufig verteidigen wir uns vor anderen Menschen. Unsere Beziehungsebene ist somit von entscheidender Bedeutung.

Wir müssen unseren Selbstverteidigungsdrang und unseren Leistungsdruck hinter uns lassen. Besonders wenn wir in einer Gruppe sind, bemühen wir uns oftmals, „weiterzukommen“, um nicht das Gefühl zu haben, dass „ich es nicht wirklich geschafft habe“ oder „ich nicht die perfekte Erfahrung gemacht habe“ oder „ich mit den anderen mithalten muss, um mich nicht abgehängt zu fühlen“. Deswegen ist es so wichtig, uns auf unsere Beziehungsebene zu konzentrieren. Wie nehmen wir uns in einer Gruppe wahr: als besser, gleich, erfahren, unerfahren, unsicher? Diese Affekte werden uns nichts nützen und nur den Geist zum Abschweifen animieren. Er braucht nur eine Geste, einen Gesichtsausdruck, eine Bewegung eines anderen Menschen und

schon erschafft er etwas daraus: Vergleiche, Antipathie, Beurteilungen, sogar ekstatische Romanzen. Darum ist es so hilfreich, wieder zum Körper zurückzukehren, denn im Körper kann man die Auswirkungen all dieser Auslöser spüren und loslassen. Wir können beginnen, sie zu untergraben. Der Versuch, diese scheinbar psychologischen Erfahrungen auf psychologische Art und Weise loszulassen, ist ein großer Umweg. Wir kommen so möglicherweise zu einem tieferen Verständnis der Erfahrungen, doch die unmittelbare Befreiung von ihnen findet im Körper statt und wenn das passiert, können wir die Welt plötzlich in einem ganz anderen Licht sehen.

Es gilt, seine Aufmerksamkeit mit Bedacht zu lenken. Normalerweise wandert unsere Aufmerksamkeit durch die Sinnestore nach außen: Augen, Ohren, Nase, Zunge und Körper erschaffen eine Welt der Trennung, in der etwas „da draußen“ ist und ich „hier drin“ bin. Aber im Gewahrsein selbst gibt es keine Grenzen zwischen „mir“ und „ihr“; es gibt nur das „Sich-Betroffen-Fühlen“. Da ist nicht einmal jemand, der betroffen ist, sondern einzig und allein der Affekt: sich rührend, bewegend, sinkend, aufsteigend, sich wandelnd. Die Welt ist seltsam und unbeständig; sie enthält unzählige Gestalten und Bilder. Wo verläuft die Grenze zwischen der „inneren“ und der „äußeren“ Welt? Welche Welt zählt wirklich? Die innere Welt, natürlich: Sie ist diejenige, die bei dir bleibt, wenn du abends den Kopf auf das Kissen legst, und sie ist da, wenn du morgens wieder aufwachst. Dein wahrer Bezugspunkt sind nicht die visuellen Eindrücke und Töne, sondern dieser innere Sinn, daher die Betonung auf die Zurückhaltung der Sinne. Lasse deine Aufmerksamkeit nicht ständig davonlaufen, sich von jedem Bild und jedem Ton um dich herum beeinflussen und aktivieren; halte sie zurück. Das bedeutet nicht, sie zu ersticken, sondern sie einzudämmen, um tiefer und besser zu verstehen, was gerade vor sich geht und um den Schlüssel zur Freiheit zu finden.

In der *Satipaṭṭhāna Sutta* beginnt der Buddha mit der Erklärung der auf den Körper und dem Ein- und Ausatmen ausgerichteten Achtsamkeit. Die *Ānāpānasati Sutta* ist ausschließlich diesem Prozess gewidmet. Du

lenkst also deine Aufmerksamkeit auf die Atmung: du weißt, wann du lange einatmest oder lange ausatmest; du weißt, wann du kurz einatmest oder kurz ausatmest – die gesamte Atembewegung. Der Buddha geht als nächstes auf die Erfahrung der „Atmung des ganzen Körpers“ ein. Wir tauchen Schritt für Schritt tiefer in die Erfahrung des Ein- und Ausatmens ein. Es heißt „atmen“, nicht „Atmung“; eine dynamische Erfahrung, die der ständigen Bewegung und Veränderung unterliegt. Wie erlebt der Körper das? Wie wird er davon beeinflusst? Können wir die Qualität des Loslassens spüren, die sich einstellen kann, wenn wir wirklich beim Körper sind, während er atmet und wir uns nicht von anderen Dingen wie Bildern und Tönen ablenken lassen?

Sobald du den Prozess des Ein- und Ausatmens betrittst, erlebst du auch alle verkörperlichten Affekte, die überall dort entstanden sind, wo zuvor Aufmerksamkeit, Gesinnung und Kontakt gewesen sind. Dort erfährst du sowohl das Befreiungspotential als auch den Kernpunkt des Problems. Du könntest denken: „Ich fühle mich angespannt und verloren. Ich treibe nur so herum, ohne irgendein Zentrum. Mein Atem war in Ordnung, bis ich anfang, mich auf ihn zu konzentrieren. Jetzt kann ich ihn überhaupt nicht mehr finden, er entgleitet mir. Meine Brust fühlt sich eingeengt an. Was ist hier los?“ Du tauchst in „deine Beeinträchtigung“ ein, in den Unfall, der sich tagtäglich ereignet: die diversen Phänomene, die Zeichen, die aufgetreten sind und diese Energien aktiviert haben. In gewisser Weise musst du sie berühren, um sie loszulassen, aber zuerst musst du eine Methode entwickeln, die das ermöglicht, also widmest du dich der Atmung. Wo ist sie am freiesten? Wo ist sie am stabilsten? Wo ist sie ganz schlicht? Wo kannst du sie finden?

Sowohl in der *Satipaṭṭhāna Sutta* als auch in der *Ānāpānasati Sutta* erwähnt der Buddha das „unter einem Baum Sitzen“. Wir können uns vielleicht vorstellen, dass in Indien Bäume eine Atmosphäre der Abgeschiedenheit und des Schutzes ausstrahlen. Wir beginnen die Meditation mit einem Gefühl der Geborgenheit, denn das erste Zeichen ist der Schutz. Da uns in diesem Schreinraum keine achtundfünfzig Bäume zur Verfügung stehen,

kannst du dich einfach umschaun und wahrnehmen, was sich vor deinem Körper und hinter ihm befindet. Wovon wird deine Haut berührt? Hier droht keine Gefahr, aber hast du deinen „Schutzschild“ abgelegt? Du denkst vielleicht, dass alles in Ordnung ist, aber wenn du tiefer in dich hineinspürst, wirst du vielleicht erkennen, dass einige dieser Zeichen noch vorhanden sein könnten. Es wäre eher ungewöhnlich, wenn du dein Schild ganz beiseitegelegt hättest. Spüre im Sitzen die Bewegung, das sanfte Ausdehnen und Zusammenziehen des Körpers während des Ein- und Ausatmens. Tauche ein in die Fülle des Einatmens und lasse deinen Körper sich in den Raum um dich herum ausdehnen.

Als nächstes beschreibt der Buddha die Sitzhaltung als „mit aufgerichteter Wirbelsäule“. Wir nehmen Platz: Wir sitzen nicht in der Hocke und sind nicht auf dem Sprung, woanders hinzugelangen. Wir sind nicht zusammengesackt, sondern sitzen richtig, ziehen die Wirbelsäule hoch und geben ihr eine stabile Standfläche durch unser Steißbein, unsere Oberschenkel und unser Becken. Das Becken ist ein massives Knochengebilde, dessen Hauptfunktion das Tragen des Körpergewichts ist – das Tragen von Gewicht gehört nicht zur Funktion der Schultern. Du scannst also mit deiner Aufmerksamkeit durch den Körper hindurch, wie Wasser, und leitest allmählich die Energie aus deinem Gesicht und deinen Augen ab nach unten in Richtung Unterleib und Becken – und erdest deine Aufmerksamkeit im Körper. Was sich unter dir befindet, ist fest und stützt dich; es wird nirgendwohin verschwinden – es ist „dein Raum“.

Wenn du spürst, wie du ausatmest, gehe bis ans Ende des Ausatmens und prüfe dann behutsam, ob der Atem noch etwas vollständiger austreten könnte und ob du das in deinem Unterleib spüren kannst. Du musst dich nicht beeilen. Es gilt, unseren Umgang mit der Zeit zu überdenken, denn für die meisten Menschen bedeutet Zeit, jederzeit bereit zu sein, auf den nächsten Moment, die nächste Erfahrung überzugehen. In unserer Meditation gibt es keinen nächsten Moment. Es gibt nichts, wo wir hin müssten, denn alles wird von selbst passieren. Wir haben alle Zeit der Welt, um den Muskeln in unserem Unterbauch und bis in den Beckenboden

hinein zuzuhören, sie zu fühlen und uns auf sie einzustimmen – loslassend, reinigend, entleerend.

Die Einatmung beginnt nicht an der Nase, sondern durch ein unwillkürliches Ziehen im Bauchbereich, einer Art Nachziehen und Hineinziehen. Atmen beruhigt, weil es unbewusst geschieht; du musst es nicht tun. Aber du musst dich darauf einstimmen, sonst werden deine Gewohnheitsprogramme, z. B. „Beeil dich!“, „Bring das zu Ende!“, „Genug davon, jetzt auf zum nächsten Ding!“ anfangen, die Atmung zu beeinflussen und du wirst nicht in den Genuss ihrer vollwertigen regenerativen Qualität kommen. Gib dir also genügend Raum und Zeit zum Ausatmen und warte anschließend auf das Einatmen. Vertraue darauf, es wird schon geschehen. Kannst du zulassen, dass die Einatmung ausschließlich über den Unterleib erfolgt, als gäbe es da unten eine Kraft, die den Atemzug durch die Nasenlöcher und den Hals nach innen zieht? Lass die Nasenkanäle und die Kehle offen und passiv bleiben. Das Zwerchfell sollte der Atmung gehorchen – und nicht deinen Vorstellungen, von denen es im Allgemeinen stark beeinflusst wird. Wenn wir mit Machtgier, Selbstverteidigung oder Aggression auf etwas reagieren, werden sich das Zwerchfell und der Solarplexus-Bereich verengen und hart wie Stein werden. Können wir die eventuell im Körper noch spürbaren Auswirkungen dieser Zeichen freisetzen? Aufforderungen wie „Bring das zu Ende“ und „Sei gut darin“ sind da überflüssig. Achte auf solche Signale und lenke deine Aufmerksamkeit weiter nach unten in deinen Körper, so dass sich das Zwerchfell lockern kann und empfänglich wird.

Genauso wie der Geist Signale erzeugt, die in den Körper geleitet werden, kann auch der Körper Signale erzeugen, die den Geist erreichen. Wir benutzen nun den Körper, um das kraftvolle Signal zu erzeugen: „Lass los, der Atem wird von selbst kommen.“ Stimme dich auf ihn ein, höre ihm zu, spüre seine Fülle, lass ihn sich ausdrücken. Zeige Interesse, sei neugierig. Was passiert in deiner Brust, wenn die Atemenergie einströmt? Kannst du zulassen, dass deine Kehle offenbleibt? Und was passiert in deinem Kopf, wenn du die ganze Bandbreite der Einatmung empfängst?

Wann hört sie auf? Was lässt sie aufhören? Woher weiß sie, dass sie genug bekommen hat? Am Ende der Einatmung entsteht ein Schwebestand, das Gefühl des Kribbelns und Durchflutetseins, gefolgt vom Loslassen – dem Ausatmen. Mit etwas Übung kannst du die entsprechenden Affekte bzw. ihre energetischen Resonanzen wahrnehmen.

Der Buddha schreibt nicht vor, dass wir unsere Augen beim Meditieren geschlossen halten müssen. Es könnte in manchen Fällen sogar ungünstig sein, sie zu schließen. Natürlich sollten wir sie nicht dazu benutzen, um uns in der Gegend umzuschauen, aber wir können sie auch nur leicht geöffnet halten. Geschlossene Augen setzen bestimmte Zeichen und das wichtigste davon heißt „ich gehe jetzt schlafen“. Nicht selten schließen wir die Augen, weil wir ein Nickerchen machen wollen. Ein weiterer Grund, unsere Augen schließen zu wollen, ist, um eine Sache sorgfältig zu durchdenken. Schlafen und Denken sind Dinge, die wir tatsächlich immer wieder gerne tun, wenn wir eigentlich meditieren wollen! Wenn du müde bist, lass deine Augen offen. Wenn du viele Probleme hast, dich vieles stört, schließe noch nicht die Augen, sonst wirst du dich in die Gedanken an deine Probleme verlieren. Natürlich willst du deine Probleme angehen, aber zur richtigen Zeit und auf die richtige Art und Weise. Wenn du dich lediglich darin verlierst, ist das nicht gerade hilfreich, um sie zu überwinden, halte also deine Augen leicht geöffnet; du wirst den Unterschied spüren.

Der Grund, weshalb wir in der Meditation dazu neigen, die Augen zu schließen oder nach unten zu schauen, ist, dass das Gesichtsfeld die gängigste Art ist, uns zu organisieren. Wir tendieren dazu, die Welt als erstes zu sehen. Der Geist nimmt visuelle Signale sehr intensiv wahr, so dass es im Augenbereich zu jeder Menge Energie und Aktivität kommt. Schnelle Augenaktivität ist mit Denken verbunden – die Augen verengen sich dann und erstarren. Das wiederum sendet ein Signal an den Geist: denken, erregen. Andererseits ist es so, dass das Raum- und Trennungsempfinden mit dem Sehen einhergeht. Was ich sehe, ist von mir getrennt: Ich bin *hier*, was ich sehe, ist *dort*. Ob die Entfernung nun einen Zentimeter, einen Meter oder eine Meile beträgt, es gibt einen Raum

zwischen uns. Und ich kann auch Dinge sehen, für die ich selbst unsichtbar bin. Ich kann spähen. Ich kann mich von dem, was ich sehe, abgrenzen. Gefühlsmäßige Nuancen beim Sehen sind beschränkt auf: „Ist das Objekt bedrohlich oder attraktiv, vertraut oder fremd?“ In gewisser Weise ist das Sehen unsere erste Möglichkeit, visuelle Objekte zu überprüfen: „Wird dieses Ding mich töten oder ist es ungefährlich?“

„Hören“ oder „Zuhören“ ist eine andere Möglichkeit, sich zu strukturieren. Beim Zuhören steckst du mittendrin. Es gibt keine wirkliche Distanz, du kannst dich nicht wirklich von einem Ton abgrenzen. Nur durch Rückschlüsse kannst du ein Geräusch als Flugzeug identifizieren, es könnte aber genauso gut ein Staubsauger im Nebenraum sein oder vielleicht ist auch etwas mit deinem Gehör nicht in Ordnung. Du kannst die Entfernung eines Tons nicht genau bestimmen. Das Gehör ist dazu nicht in der Lage, dafür vermittelt es ein weitaus intensiveres Gespür für Gefühlsnuancen als der Sehsinn: Wir fühlen uns bewegt, inspiriert, berührt, geliebt, bedroht oder fasziniert. Beim Hören können wir zwischen vielen verschiedenen Tönen und Tonalitäten unterscheiden. Deshalb wenden sich Meditierende häufig dem Hörsinn zu, weil dieser das Herz eher öffnet. In persönlichen Beziehungen mögen wir mit Menschen reden, nicht nur sie sehen. Wir möchten, dass die Leute uns aufmerksam zuhören und verstehen, was wir sagen – nicht nur den Sinn dessen, was wir sagen, sondern auch die Gefühlstönungen. Wenn du also in die Nähe eines Sinnesobjekts kommst, das ungefährlich erscheint, kannst du dich ihm mental so zuwenden, als seist du ein hörendes Organ, um ein besseres Gefühl davon zu bekommen, es tiefgehender zu erfahren, zu ergründen, wie es dich beeinflusst, zu spüren, was es in dir auslöst.

Bei Menschen, deren Lebensstil sich stark am Sehvermögen orientiert, z. B. Soldaten oder Techniker, kann es zu einem Abschalten des Herzens kommen, da dieses mit dem Sehsinn nicht in Beziehung steht. Das Sehvermögen verleitet zu einer gefühllos anmutenden, „technischen Präzision“. Möchtest du mit so etwas meditieren? Präzision hat ihren Zweck, aber wenn du etwas tiefer gehen willst, könntest du dich

fragen: „Woher sollen Güte und Mitgefühl herkommen? Wo werden die angenehmen Gefühle herkommen?“ Sie werden nicht über diesen visuellen Kanal kommen. Der Schauplatz der Präzision ist ein faszinierender Ort. Er gibt uns das Gefühl, alles zu wissen und das Sagen zu haben: alle Zahlen miteinander zu addieren, die Punkte zu verbinden, die Analyse durchzuführen, die Bücher zu studieren. Doch jetzt, in deiner unmittelbaren Erfahrung, beginnst du wirklich zuzuhören.

Wenn du das Ganze tiefer erforschst, gelangst du zum „Körper-Sinn“. Offensichtlich kannst du deinem Atemprozess nicht wirklich zusehen – ich habe noch nie einen einzigen Atemzug erblickt. Vielleicht sieht man an einem kalten Morgen ein bisschen Dampf, aber das war's dann auch schon. Wenn du dich bei der Beobachtung der Atmung auf technische Präzision konzentrierst, riskierst du, dass die Meditation zu einer ziemlich trockenen Erfahrung wird, weil du dich um Präzision bemühst und danach strebst, immer präziser und subtiler zu werden. Du kannst deine Atmung auch nicht wirklich hören, es sei denn, du hast einen Schnupfen oder Probleme in der Brustgegend, aber du kannst sie über den Körper wahrnehmen. Der Körper-Sinn ist unser direktester Sinn. Es ist nicht möglich, etwas zu berühren, ohne davon ebenfalls berührt zu werden. Der Tastsinn ist äußerst feinfühlig und differenziert. Deine Fingerspitzen können die kleinsten Empfindungen erspüren. Reibt einfach mal eure Fingerspitzen aneinander und ihr werdet jeden Fingerabdruck, jede Vertiefung spüren; es ist eine sehr feinfühlig Erfahrung. Versucht, diese Erkenntnis in eure Meditation einzubringen. Wenn du dein Meditationsobjekt hast, nicht messerscharf, sondern einfach nur präsent und klar genug, wende dich ihm zu, als ob du zuhören würdest: „Was will es mir sagen? Worum geht es hier? Wie fühlt sich das an?“ Danach kannst du es erforschen: „Was berührt mich hier wirklich?“, denn beim Berühren lösen sich die Grenzen auf und es gibt nur noch das „Berührtwerden“, eine äußerst sensible Angelegenheit. Dann erkennst du, dass die Hand als einziges Organ weiß, wie man loslässt. Deine Augen können das nicht; du kannst sie schließen, aber sie können nicht loslassen. Die Ohren können auch nicht loslassen. Aber die Hand ist so gebaut, dass sie Dinge sowohl festhalten als auch wieder loslassen kann.

Deshalb ist es nach meinem Dafürhalten so wichtig, all diese ordnenden Prinzipien auch wirklich anzuwenden: die Klarheit, das Einfühlungsvermögen, aber auch zu verstehen, wie ich beeinflusst werde, wie ich mich löse, weich werde, wie ich Dinge klar, präzise und behutsam halte und wie ich loslassen kann. Das kann passieren, wenn der Geist wie eine Hand funktioniert und nicht wie ein Auge; da wir uns allerdings größtenteils um unseren Sehsinn herum organisieren, braucht das einiges an Erfahrung. Beim Gehen fühlen wir unsere Füße und auch, wie sich der Körper im Gehen organisiert; wir spüren in uns hinein. Regelmäßige Körperübungen helfen uns zu einem besseren Verständnis der Funktionsweise des Körper-Sinnes.

Der Tastsinn ist offensichtlich eine externe Basis, aber seine Steuerung erfolgt intern. Wenn wir zum Beispiel etwas erleben, das wir nicht mögen, spüren wir, wie der gesamte Organismus davon betroffen wird: möglicherweise kommt es zu einer Verengung oder einem Zusammenziehen. Bei der Achtsamkeit auf die Atmung sorgt der Tastsinn dafür, die Erfahrung sehr vielseitig und auf seine eigene Art präzise zu gestalten – präzise in Bezug auf die betroffenen Bereiche. Wir können zudem die positiven Wirkungen der Ein- und Ausatmung auf diejenigen Bereiche übertragen, wo unser Körpergefühl negativ beeinflusst wird. Wir speichern Sorgen, Trauer, Angst und Frustration in unserem Körper und verkrampfen uns um sie herum. Die Weiterleitung der Energie durch den gesamten Körper ist heilsam und vertreibt „Habsucht und Kummer“.

Stehmeditation

DIESE GELEITETE MEDITATION WURDE
AM 22. NOVEMBER 2014 DARGEBOTEN.

Lasst uns nun im Stehen üben. Konventionell gesehen leben die meisten von uns in unseren Gesichtern, oder sogar nur in einem winzigen Ort hinter den Augen und der Stirn. Nun, nachdem ihr ein paar Erweiterungen an euer Haus angebaut haben, schaut, ob ihr euren Wohnbereich bis zu den Füßen ausdehnen könnt. Ihr werdet vielleicht nicht jedes Detail wahrnehmen, aber ihr könnt eure Füße auf dem Boden spüren; fühlt dieses angenehme Gefühl dort. Die Beine sind leicht gebeugt, um aktiver und empfänglicher zu sein. Achtet auf euren Brustkorb und eine aufrechte Wirbelsäule und haltet die Augen offen. Ihr könnt euch ein wenig bewegen, um eure Füße aufzuwecken, damit eure Haltung geerdet ist.

Ich möchte zu einem einheitlichen Körper aufrufen. Viele Menschen sind wie ein Kopf ohne viel darunter. Der Körper ist oft zerstückelt. Da gibt es Bereiche, in denen sich das Gewebe verhärtet, strafft, so dass man sich wie in Stücke gerissen fühlt. Eine solche Stelle verläuft um den Kiefer-, Kinn- und Schulterbereich, daher können Kopf und Brust ziemlich angespannt sein. Ein weiterer Ort, an dem diese Segmentierung stattfindet, ist der Unterleib, was zur Folge hat, dass alles darunter abgeschnitten ist.

Kannst du jetzt in deine Stirn hineingehen und sie weicher werden lassen? Kannst du deinen Kiefer entspannen? Kannst du deine Achtsamkeit vom Kopf bis in den Hals, den Nacken und die Schultern verlängern und die Oberseite der Schultern bewusst lockern und entspannen? Versuche zu spüren, wie die Spannweite der Energie immer größer wird. Dann dehne dein Gewahrsein über den Rumpf deines Körpers aus, nicht nur auf der Vorderseite, sondern auch an den Seiten – so werden die Parallelen des Körpers sichtbar – und auf der Rückseite. Dann schließe den Bauchraum mit ein und taste dich weiter nach unten vor, ohne auch nur einen

Bruchteil zu verlieren, durch die Beine hindurch und bis in den Boden, insbesondere in die Fußsohlen.

Dort wirst du zwei Bereiche vorfinden. Einmal die Bereiche, die den Boden berühren: die Zehen, die Fußballen und die Fersen, aber auch den Bereich, der den Boden nicht berührt, nämlich das Fußgewölbe. Der Fuß ist wie ein Spiegel deiner Hand. Die Handfläche ist sehr empfindlich, sie ist der Empfänger, während die Finger aktiv sind. Ähnlich verhält es sich mit den Zehen und den Fußsohlen. Sobald du dich ruhig und stabil fühlst, schau, ob du dem Fußgewölbe Vorrang geben kannst, als ob du durch die Füße in den Boden hinein lauschen würdest.

So wie du dich eben nach unten getastet hast, kannst du jetzt deine Achtsamkeit erweitern, indem du von den Fußsohlen aufwärts kletterst, als ob sich eine Achtsamkeitslinie durch die Beine zieht, sich im Unterleib sammelt und über den Rücken und Nacken bis in den Hinterkopf steigt. Prüfe, ob der Schädel wie eine Kugel auf einem Springbrunnen leicht aufliegen kann, statt wie eine fest angezogene Schraube.

Bei der Zügelung der Sinne geht es um die Priorisierung der Mitte: Wir zentrieren unsere Achtsamkeit, anstatt sie in Sinneswahrnehmungen zu zerstreuen. Es geht nicht darum, dich selbst zu betäuben. Du spürst hinter deine Augen, um die Augenbrauen herum, strukturierst dich viel mehr um die physische Wahrnehmung dieser Organe als um den Sehsinn. Dadurch wird dieses Zentrum etwas deutlicher spürbar. Es ist subtil, es ist eine Frage des Gleichgewichts und der Ganzheitlichkeit, weil es sich durch die gesamte Körperform zieht; es ist still. Untersuche nun, wie du deine Atmung aus diesem inneren Fokus heraus spüren kannst.

Unter Beibehaltung dieser inneren Mitte kannst du dann deinen Körper im Stehen leicht drehen, diese Bewegung spüren und gleichzeitig auch das Gefühl der Freiheit innerhalb des eigenen Raums: Da ist nichts, was dich einschränkt oder behindert. Wenn du dich bewegst, versuche vor allem zu spüren, was in deiner Brust und vor deinem Körper passiert. Du musst dich hier gegen nichts verteidigen, also öffne dich und behalte dabei deine

Mitte. Anschließend kannst du innerlich nachprüfen: Ist es Zeit, mich hinzusetzen? Wenn du möchtest, kannst du etwas länger stehenbleiben. Wenn du dann soweit bist, komm wieder in deine Sitzhaltung zurück, während du weiterhin diese Mitte in dir spürst.

Gehmeditation

DIESE GELEITETE MEDITATION WURDE

AM 22. NOVEMBER 2014 DARGEBOTEN.

In wenigen Minuten werdet ihr nach draußen gehen, um dort eine Gehmeditation zu machen. Versucht, unterwegs vom Schreinraum bis zu eurer Gehstrecke nicht den roten Faden, die innere Mitte, zu verlieren.

Entscheidet euch dann für eine geeignete Gehstrecke von etwa zwanzig bis dreißig Schritten. Als erstes stehst du an einem Ende der Strecke und es entsteht die Absicht zu gehen. Was passiert dann? Das Körpergewicht wird sich auf ein Bein verlagern, das Becken wird sich drehen und der Körper wird sich in Bewegung setzen. Du bewegst dich aus den Hüften und dem Unterleib heraus und wirfst nicht nur die Beine nach vorne. Die Bewegung ist dann viel geschmeidiger und weniger forciert.

Normalerweise gehen wir immer irgendwo hin, aber während der Gehmeditation gehen wir definitiv nirgendwo hin. Du musst diesen Vorwärtsdrang überwinden, der die Fluidität des Körpers ignoriert und das „Erreichen des Ziels“ priorisiert. Daher gibst du nun stattdessen dieser fließenden Bewegung des Körpers Vorrang und beobachtest, wie der Körper sein Gehen organisiert. Der ganze Körper nimmt daran teil, es ist nicht nur ein Marschieren. Du könntest dir vielleicht das Gefühl ins Bewusstsein rufen, „einen Spaziergang zu machen, nirgendwo hin zu müssen“.

Jedes Mal, wenn du merkst, dass du deine Präsenz verloren hast, bleibst du stehen, hältst inne, gehst mit der Achtsamkeit in deine Füße zurück, holst ein paar Atemzüge und setzt dann das Gehen fort. Du gehst bis ans Ende seiner Gehstrecke, bleibst stehen, kehrst wieder in deine Füße zurück, spürst deine Atmung und drehst dich um. Dann streifst du während des Gehens durch den Körper und erlebst, wie er seine Bewegungen organisiert,

wobei du dich auf die inneren Wahrnehmungen konzentrierst, anstatt deine Sinne nach außen wandern zu lassen in Richtung visuelle Objekte, Geräusche oder Pläne.

Präsent bleiben

DIESE REFLEXION WURDE

AM 22. NOVEMBER 2014 DARGEBOTEN.

In unserer Praxis geht es darum, ein Gleichgewicht zwischen proaktivem Handeln und Entspannung herzustellen.

Das proaktive Handeln basiert auf dem Erschaffen von etwas oder der Ausrichtung des Geistes auf ein Objekt, etwa dem Körper oder der Atmung. Das können wir erreichen, indem wir unsere Aufmerksamkeit mittels eines geeigneten Gedankens anregen: „Wo ist der Körper jetzt? ... Wo ist der Atem gerade? ... Wie fühlt sich das Ausatmen jetzt an?“ Wir bringen also absichtlich solche Gedanken mit ins Spiel. Das ist der Grund, weshalb wir diesen Ansatz als proaktiv bezeichnen. Gezieltes Denken kann auch während des Gehens sehr nützlich sein. Man könnte sich sagen: „Jetzt stehe ich auf ... und jetzt werde ich mich in Bewegung setzen ... welcher Teil des Fußes berührt als erster den Boden? Wir heben unsere Aufmerksamkeit auf ein Objekt, um sie davor zu bewahren, ständig irgendwo hängen zu bleiben und in nutzlose Erinnerungen, Gedanken und Gefühle hineingezogen zu werden.“

Der zweite wichtige Ansatz ist das Entspannen, den Dingen Raum geben, keinen Druck ausüben, was zu einer gewissen Klarheit führt. Jedes Mal, wenn du dich verspannst oder in etwas verhedderst, lässt du die Dinge bewusst vorbeiziehen, lässt sie verblassen, indem du ausatmest und eine entspanntere, weichere Grundhaltung einnimmst. Um der Klarheit willen würdest du deinen Geist wahrscheinlich hauptsächlich wie ein Auge gebrauchen: Du „beobachtest“ deinen Körper, deine Gedanken und Gefühle. Dieses Beobachten vermittelt ein räumliches Gefühl: Du stehst neben dem Geschehen und wirst nicht davon mitgerissen. Diese Objektivität verhilft dir zu Klarheit.

Wir benutzen also den Körper, um unsere Aufmerksamkeit auf ein förderliches Thema zu lenken und auch, um den Druck und die Energien zu entspannen, die aufkommen, wenn der Geist immer noch auf der Suche nach festem Boden ist, von etwas zehren will oder sich irgendwo niederlassen möchte – wenn er in dieser chaotischen Aktivität gefangen ist. Wenn der Geist stumpf wird, hebst du ihn auf etwas Klares, auf das er sich konzentrieren kann. Bevor du losgehst, kannst du dich fragen: „Wie bewegt sich jedes Bein?“ Wenn du den Überblick verlierst oder dich instabil fühlst, kannst du mitten im Gehen anhalten und dir die Zeit nehmen, dich zu stabilisieren, die Dinge ruhen lassen und erst dann wieder weitergehen.

Wenn der Geist in emotionale Turbulenzen gerät, kann unsere Beziehung zu ihm mehr davon profitieren, wenn wir nur zuhören und unseren Hörsinn erweitern. Sowohl das Beobachten als auch das Zuhören haben beide die Eigenschaft, nicht zu reagieren und nicht abzuschweifen. Achtsamkeit bündigt das geistige Ausufernd, das Erschaffen von immer mehr mentalem Zeug. Wenn du auf diese Art und Weise weiter praktizierst, werden sich die Dinge beruhigen und diese Eigenschaften des „Beobachtens“ und des „Zuhörens“ werden zu deinen wichtigsten Verhaltensweisen avancieren.

Auf Retreats haben wir abwechselnde Sitz- und Gehperioden, daher sollten wir darauf achten, nicht auf „Autopilot“ zu gehen, eine weitere Möglichkeit des Geistes, Erfahrungen zu strukturieren. Wir sollten den Beginn jeder Periode so behandeln, als wäre es das allererste Mal. Wenn du das Gefühl hast, „Jetzt geht’s wieder los, schon wieder das Gleiche“, bist du in den Automatikmodus übergewechselt, denn es gibt kein zweites gleiches Mal: Es gibt immer nur „dieses hier“. Und genau da kommt der Tastsinn ins Spiel, weil er stets sehr spezifisch ist. Das Körpergefühl zu einer bestimmten Zeit ist immer sehr individuell und das kannst du spüren, du fühlst es. Du kannst stehen und fühlen, wie es ist, einen Körper zu haben und deine Aufmerksamkeit auf den gesamten Körper ausdehnen. Wie fühlt sich das an? Ist da jemand, der getrennt von all dem hier existiert? Wer ist das? Ist es möglich, das Gefühl der Trennung zu

entspannen, das mit dem „was ich sein werde“, „was ich sein könnte“, „wo ich war“ verbunden ist, und einfach nur noch ein Körper zu sein, der in der kühlen Luft herumsteht? Erlaube dir, das zu spüren.

Das hilft uns, diese starken mentalen Programme von Zeit, Identität, bestimmten Stimmungen und Gefühlen zu durchbrechen. Wir benutzen die Achtsamkeit auf den Körper, um aus diesen Geistesgewohnheiten herauszukommen und sie aufzulösen. In diesen Momenten der Auflösung, in denen eine größere Klarheit, Ruhe und Weite herrscht, in denen du die Turbulenzen und Verstrickungen nicht mehr spürst, frage dich: „Was ist immer da?“ Wenn der „Traum“ zu Ende geht, was ist dann immer noch da? Wir nennen es „das reine Gewahrsein“ oder „unmittelbares Verstehen“: diese Empfindung eines Gewahrseins, das frei ist von bestimmten Objekten, Strategien, Zielen oder Identitäten – es ist einfach nur „das“. Später wird sich der Geist vielleicht wieder vernebeln. So ist die Praxis, es ist ein sehr persönlicher und individueller Prozess. Daher auch der Fokus auf die Beziehungsebene: lernen, wie wir mit uns selbst am besten umgehen.

Geschicktes Denken kultivieren

DIESE REFLEXION WURDE AM ABEND
DES 22. NOVEMBER 2014 DARGEBOTEN.

Man stellt sich vielleicht vor, dass man, sobald man aufhört zu denken, einfach ins Unsterbliche fallen wird, aber tatsächlich ist es wahrscheinlicher, dass man in die Stumpfsinnigkeit abrutschen wird! Eigentlich *hört man gar nicht auf* zu denken: genaugenommen handelt es sich nur um eine Ruhepause, eine Unterbrechung der Gedanken. Ein Teil unserer Praxis besteht darin, das Denkvermögen zu trainieren und dafür stehen uns verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung. Was das Inhaltliche anbelangt, könnten wir dieses Training als das Erlernen möglichst vieler Informationen auffassen, doch für gewöhnlich geht es bei der Kultivierung unseres Geistes darum, die Informationsmenge zu reduzieren. Ein weiterer Aspekt dieses Trainings ist die Förderung der Beweglichkeit, Gedanken zu konzipieren, sie uns ins Bewusstsein zu rufen und die Aufmerksamkeit stetig darauf gerichtet zu halten. Das sind sozusagen unsere Lese- und Schreibfähigkeiten.

Im Alter von vier oder fünf Jahren, wenn wir anfangen zu schreiben, sehen unsere Buchstaben zunächst alle krakelig aus, aber nach und nach werden sie kräftiger. Mit zehn oder elf sind sie recht deutlich, danach geht es nur noch abwärts. Wenn wir fünfzig sind, sind sie wieder krakelig! Ähnlich verhält es sich auch mit dem Sprechen: Wenn wir mit dem Erlernen einer Sprache beginnen, sprechen wir zunächst stockend und übertrieben deutlich. Je mehr Fortschritte wir machen, desto undeutlicher wird unsere Aussprache – wir könnten beispielsweise die Endungen fallen lassen. Je mehr Informationen wir also aufnehmen, desto schlechter können wir sie artikulieren.

In der traditionellen buddhistischen Praxis wird oft viel Wert darauf gelegt, immer und immer wieder das Gleiche zu wiederholen. Der

Buddha empfahl seinen Schülern, bestimmte Passagen seiner Lehren auswendig zu lernen, um ihr Gedächtnis in Schwung zu bringen. Wenn wir einige wenige Worte langsam, immer und immer wieder vor uns her sprechen, verstehen wir ihren Sinn viel besser: Es entsteht eine Resonanz, „es begriffen zu haben“, oder ein Gefühl, erregt, stimuliert, inspiriert oder beruhigt worden zu sein.

So könnten wir uns beispielsweise mit dem Tod befassen: Wir rufen uns dieses Thema immer wieder in Erinnerung und überdenken es gründlich. Zu Beginn könnte der Geist unscharf werden und sagen: „Na und? Das wird doch mir nicht passieren!“ oder vielleicht wird er unruhig, aber irgendwann spüren wir dann doch den Nachklang dieser Information, das Gefühl von „Oh! Diese Erfahrung, die so ultimativ das zu sein scheint, was ich bin, ist im Grunde genommen nichts weiter als eine Luftblase im Strom des Lebens.“

Zusammen mit der Besinnung auf den Tod empfahl der Buddha, uns auch das Wesen eines Buddhas in Erinnerung zu rufen: die Erlösung, das Unsterbliche. Diese speziellen Themen, diese Zeichen, werden wie zu Knöpfen, die wir drücken, um die Aktivierung der Inspiration, der Zurückhaltung der Sinne etc. auszulösen. Wenn du es geschickt anstellst, hilft dir die Todesbesinnung zweifellos zur Erkenntnis: „Was nützt es, sich in all diesem Zeug zu verlieren? Was macht eigentlich wirklich Sinn? Wenn ich mir den Tod vor Augen halte, was ist mir dann wirklich wichtig und wertvoll im Leben, damit es aufblüht und sich ohne Reue entfalten kann?“ Großzügigkeit, Dankbarkeit, Ehrlichkeit spielen dabei eine entscheidende Rolle. Wenn du dein Bestes tust, um diese Qualitäten in deinem Leben zu verwirklichen, wird sich dein Herz erheben und du wirst diese erhebende Wirkung auch spüren können.

In den Suttas heißt es, die geschickte Besinnung auf den Tod führe zur Erhebung des *citta* und seiner Sammlung im Unsterblichen.⁴¹ Das können wir verstandesmäßig vielleicht gar nicht begreifen, aber es klingt sicherlich sehr ansprechend. Was ist das *citta*? Was bedeutet „erhebend“? Was ist das Unsterbliche? Auch wenn wir den Sinn dieser

41. Aṅguttara Nikāya 6.20, 7.46, 8.73 und 8.74.

Wörter nicht begreifen, so klingen sie doch sehr schön – besser als „in der Hoffnungslosigkeit gefangen“! Wir können die Aktivierung der Inspiration spüren. Das Herz erhebt sich und vielleicht denken wir für einen Moment: „Befreiung ist möglich. Diese Praxis führt dahin. Lasst uns also praktizieren.“ Aus dieser Inspiration schöpfen wir die Kraft, uns zu sammeln und einige unserer festgefahrenen Stellen durchzuarbeiten.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig zu erkennen, dass das Herz bewegt werden kann. Es kann bewusst, absichtlich, klar, mit Geschick, mit einem Gedanken bewegt werden. Es mag vielleicht nicht lange anhalten, aber du weißt, dass du es erheben kannst. Signale oder Zeichen sind Wahrnehmungen (*saññā*) und lösen bestimmte Energien oder Aktivierungen aus (*sañkhārā*). Diese Aktivierung kann aufwärts oder abwärts gerichtet sein oder auch im Kreis verlaufen. Wenn du ein negatives Signal empfangst, können die Herzaktivierungen (*citta-sañkhārā*) dich abwärts in die Verzweiflung treiben oder überwältigen. Und da alles sehr wechselhaft ist und alle möglichen Potenziale vorhanden sind, worauf solltest du deine Aufmerksamkeit am besten richten? Das Zeichen, auf das du dich konzentrierst, wird aktiv: Es könnte das Herz abwärts treiben oder es erheben. Aus diesem Grund verspüren wir das dringende Bedürfnis (*saṃvega*), geschicktes Denken zu kultivieren.

Diese Kultivierung geschickten Denkens können wir nicht nur über Inhalte, sondern auch über das sorgfältige Platzieren und Zuhören realisieren. Es geht nicht darum, den Geist mit Worten zu überschwemmen. Vielleicht verbinden wir Denken in erster Linie mit bestimmten Wörtern, die im Geist auftauchen, aber im Dhamma haben wir eine etwas umfassendere und möglicherweise durchdringendere Auffassung vom Denken. Nicht nur die Sprache selbst, sondern auch die Fähigkeit zur Sprachbildung gehört dazu. Man nennt das *vacī-sañkhāra*, die Aktivierung der Sprache. Die Fähigkeit, uns klar zu artikulieren, wird definitiv als eine wichtige Kompetenz angesehen. Nimm dir Zeit, denke Dinge gründlich durch, überlege mit einem ausgeglichenen Geist, langsam, zielgerichtet und in aller Einfachheit. Artikuliere Gedanken, die das Herz auf eine sinnvolle

und hilfreiche Art und Weise berühren. Auch das ist *saṅkhāra*. Es bedeutet, deinen Denkprozess zu aktivieren.

Dieser bedächtige Prozess besitzt zwei Aspekte: Zum einen greifst du einen Gedanken oder ein Konzept wie Güte, Wohlwollen oder Tugend auf; zum anderen hältst du dieses aufrecht und berührst damit dein Herz, bis das Herz es „versteht“ und du die entsprechenden Resonanzen spürst. Die Gedankenfassung oder Platzierung eines Objekts wird *vitakka* genannt und geschieht im Nu, wie das Setzen eines Reißnagels. *Vicāra* (Evaluierung) ist der Prozess, das aufzunehmen und dir bewusst zu werden, wie es sich anfühlt. Der Gedanke ist nicht nur eine Stimme, er ist auch ein Ohr. Du hörst in der Tat interessiert zu, worüber du nachdenkst. Indem du der Verbalisierung zuhörst, gewinnst du Klarheit sowie eine Qualität der Stabilität und Sammlung – das Gedachte erscheint nicht verschwommen. Auf diese Weise kannst du dich selbst trainieren.

Die *Satipaṭṭhāna Sutta* enthält eine ganze Reihe von Rückbesinnungen. Zum Beispiel können wir Leichen aus dem Blickwinkel der neun Verwesungsstadien betrachten, um uns unserer Sterblichkeit bewusst zu werden. Diese Erinnerungen helfen uns, die Annahme zu hinterfragen, irgendwie in diese materielle Form eingebettet zu sein. Wir können unsere körperliche Gestalt als eine physische Form, als Teil der Natur betrachten anstatt als etwas Dauerhaftes, das wir als unser Eigentum ansehen. Andere Arten der Rückbesinnung beziehen sich auf das Kamma, also der Kraft bewusster Intentionen – seien sie nun gut oder schlecht. Das geistige Kamma bildet die Hauptform des Kammass und ist am Wichtigsten – das verbale und physische Kamma schließen sich ihm nur an. Der Geist ist der Ort, an dem wir unsere Neigungen ausrichten. Was zieht dich magisch an? Im Meer des Geistes können viele verschiedene Bilder und Vorstellungen herumschwimmen und zu einem bestimmten Zeitpunkt tritt dann plötzlich eines davon in den Vordergrund, wir greifen es auf und nehmen es mit. Dieser entscheidende Moment des Eingreifens – wenn wir einen Gedanken, ein Konzept oder einen Impuls aufgreifen und mit ihm losrennen – ist der Moment des Kamma.

Meistens blubbern die Dinge nur als Möglichkeit vor sich hin, aber wir folgen ihnen nicht: Es ist wie ein statisches oder weißes Rauschen. Das nennt man *vipāka*, die Hinterlassenschaften, auf denen wir heute leben. Es ist, als wären wir in einem Raum voller Menschen, die um uns herum in verschiedene Gespräche vertieft sind, an denen wir aber nicht wirklich beteiligt sind. Doch plötzlich hören wir etwas und denken: „Oje! Was redet er da? Da bin ich völlig anderer Meinung!“ Das ist Kamma! Wir werden aktiv, wir werden eingebunden. Wir können diese Aktivierungen zwar nicht wirklich aufhalten, aber wir können aufhören, uns nur auf die negativen Zeichen zu fokussieren, die uns zu nihilistischen oder vergeblichen Aktivitäten verleiten, und stattdessen beginnen, die guten aufzugreifen, diejenigen, die auf positiven Gesinnungen wie Klarheit, Einfachheit, Loslassen, Wohlwollen usw. basieren.

Unsere ethischen Grundsätze umreißen die Wege, wie unsere Vorsätze in heilsame Handlungen umgesetzt werden können. Wir sollten uns die Zeit nehmen, darüber nachzudenken, wie wichtig es ist, jemand zu sein, der keiner Kreatur etwas zuleide tut. Bedenke dabei aber nicht nur, was du unterlässt, sondern auch die Auswirkungen der Einhaltung dieser Tugendregel: Nichts auf der Welt muss sich vor dir fürchten und dir misstrauen. Spüre die Resonanz dieser Erkenntnis in dir. Wenn du dich auf die ethischen Grundsätze besinnst, die du einhältst, verhilft das dem Geist beim Training zu einer soliden Grundlage. Du erkennst die Wirkung der Einhaltung dieser Gebote auf einer viel tiefergehenden Ebene: du fühlst dich in einer ethischen Grundhaltung verankert und von rechten Gesinnungen geleitet. Das ist ein entscheidendes Fundament, um in einer Welt bestehen zu können, in der alle möglichen Potenziale ausgeschöpft werden und zum Tragen kommen. Die Kultivierung richtigen Denkens ist weder ein origineller noch ein neuer Ansatz, sondern ein sehr alter. Wir üben uns darin, indem wir uns Zeichen in den Sinn rufen, die förderliche Energien aktivieren und uns dabei helfen, das Herz zu erheben.

Wir haben mit dem Betrachten der *Satipaṭṭhāna Sutta* begonnen, aber das ist eigentlich bereits ein paar Schritte davon entfernt, wie der Buddha sein

Training ursprünglich präsentierte, das nämlich Großzügigkeit, Moral und Zurückhaltung der Sinne in den Vordergrund stellte sowie das Erkennen der Gefahren, die durch das Nicht-Mäßigen der eigenen Sinnesfelder entstehen: Der Geist neigt dann zum Ausufern und könnte einen dadurch wirklich ins Verderben stürzen. In dem Maße, wie wir in der Lage sind, dieser durch die Sinnesfelder fließenden Energie immer bewusster, wachsender, fürsorglicher und verantwortungsvoller zu begegnen, werden auch die entsprechenden Resultate sichtbar. Die Kultivierung sorgfältigen Denkens hört nie auf: Sie ist nicht nur etwas für Anfänger. Durch die kontinuierliche Generierung dieser Art der Aktivierung, dieses heilsamen geistigen Kammas, wird das *citta* fest und stark. Es ist nicht mehr so konfus, wird nicht mehr sinnlos verbraucht, auseinandergerissen oder vergeudet.

Heute Abend bat mich jemand, unsere Segnungen mit ihrer Verwandten zu teilen, die an Alzheimer leidet und eine schwierige Zeit durchmacht: „Möge sie frei von allem Leid sein. Möge ihre sie umsorgende Familie frei von allem Leid sein.“ Wenn wir unser Denken um dieses Wörtchen *Alzheimer* herum verlangsamen, wie hallt es dann in uns nach? Wir wissen, was diese Laute bedeuten, was sie in uns heraufbeschwören. Vielleicht fühlen wir uns ernüchtert, weil etwas in uns mitempfinden kann. In der Tat können wir, wenn wir das langsam und sorgfältig überlegen und artikulieren, nicht umhin, Mitgefühl zu empfinden. Doch wenn wir unseren Geist nicht kultiviert haben, geht diese Anteilnahme verloren, weil der Geist so sehr mit Konzepten und Vorstellungen überladen ist, dass es in ihm nicht genügend Raum gibt, um wirklich zuzuhören, was sie bedeuten. So könnten wir diese Widmung nur rasch herunterleiern und dabei denken: „OK, werdet frei von Leiden! Viel Glück noch! Das war's!“ oder sogar „Na und? Ich kenne diese Person nicht mal. Was hat denn das mit mir zu tun?“ Doch wenn der Geist sorgfältig kultiviert wurde, entsteht eine gewisse Resonanz: Etwas wird sich wohlwollend erheben. Wenn er nicht überladen ist, ist das Wesen des Geistes resonant und empathisch.

Könntest du den gleichen Fokus auch auf dich selbst richten? Wenn du über dich selbst nachdenkst, denke aber bitte nicht an alle Geschichten

und Details deines Lebens, sondern an dich selbst als Person, als einen Menschen, der geboren wurde, der dem Alterungsprozess, Krankheiten und dem Tod ausgesetzt ist, sich vor Schmerzen fürchtet, sich an Vergnüglichen erfreut, sich einsam fühlt, Freundschaften schätzt und eine Zuflucht sucht. Denke an einfache Dinge, die du in allen Menschen erkennen kannst. Du betrachtest dich also subjektiv, aber nicht persönlich. Du lernst diese Person wirklich als Teil der menschlichen Rasse kennen. Wie geht es ihm/ihr? Halte es einfach und führe dir nur einige markante Einzelheiten vor Augen, die auf uns alle zutreffen: kämpft sich ab, ist müde, sorgt sich, ist traurig, hat Sehnsüchte, Werte, kümmert sich um das Wohl der anderen ...

Das ist eine geschicktere Herangehensweise als der zwanghafte Gedanke: „Oje, du Idiot, das kriegst du nie richtig hin! Seien wir ehrlich, du wirst es sowieso nie zu etwas bringen. Erzähl mir bloß nicht, dass du dich zwar sehr bemühst, aber einfach nicht meditieren könntest!“ Wenn die Artikulierung auf diese Weise ins Schlingern kommt, ist das das Zeichen eines *saṅkhāra*, das von diesen zwanghaften Strömungen vereinnahmt wurde, die wir Unwissenheit nennen. Unwissenheit bedeutet nicht, dumm zu sein, es bedeutet, unsensibel zu sein. Du stehst in keiner direkten, intimen und einfühlsamen Beziehung zu dem, was geschieht. Da ist nur diese blinde automatische Tonbandaufnahme, die sich einschaltet und immer weiterläuft. Wenn du Qualitäten wie Negativität oder Enttäuschung spürst, ist es ein Leichtes, ihnen nachzugehen. Solche Fährten führen uns abwärts. Wie ihr vielleicht schon selbst festgestellt habt, ist es im Allgemeinen viel einfacher, einen Hang hinunterzugehen als hochzuklettern, weswegen wir in der Regel auch eher bergab tendieren.

Die Eigenschaft, die wir „tiefgehende Aufmerksamkeit“ oder „angemessene Aufmerksamkeit“ nennen, geht den vier Verweilorten der Achtsamkeit (*satipaṭṭhāna*) voraus. Achtsamkeit tritt nie allein auf, sie wird immer von anderen Faktoren begleitet. Wortwörtlich bedeutet sie, „auf etwas Acht geben“ bzw. „sich etwas vor Augen halten“. Es ist sehr wichtig, ein Gespür dafür zu haben, was dir hilfreich sein könnte, bevor du deine Achtsamkeit

darauf richtest. Achtsamkeit wird zudem von rechter Erkenntnis und rechter Gesinnung unterstützt. Tiefgehende Aufmerksamkeit ist eine Aktivität, die wir oft mit dem Denken verbinden: etwas durchdenken, etwas im Sinn behalten und an einen Punkt kommen, der es wert ist, sich auf ihn festzulegen. Wir verwenden oft gezielte Rückbesinnungen wie unser eigenes Wohl, das Wohl anderer, Karma, Befreiung, liebevolle Güte und Mitgefühl, weil sie uns zu solchen Punkten hinführen, wo sich das *citta* etablieren kann. Diese Punkte unterstützen den Geist und stärken ihn. Genau hierin liegt der Wert des richtigen Denkens.

Wenn du nun sitzt und dir einer Gedankenbewegung bewusst wirst, was vermutlich ständig vor sich geht, versuche, ihren Fluss und ihre Energie zu spüren, anstatt in den Inhalt einzutauchen. Kannst du einen sanften Fokus auf den Gedankeninhalt richten und die darunter liegende Energie spüren? Wie ist diese Energie? Rast sie, wirbelt sie, plappert sie, murmelt sie, springt sie? Manche Gedanken können wie Funken fliegen, andere winden sich, wirbeln herum. Lerne, die Energie der Gedankenbildung zu spüren.

Sobald du damit in Kontakt gekommen bist, fange an, den Gedanken zu verlangsamen und zu stabilisieren. Das kannst du durch bewusstes Denken erreichen. Was du denkst, spielt dabei keine so große Rolle, aber es ist besser, an etwas zu denken, das zumindest neutral oder wohlwollend ist, und es langsam, ruhig durchzudenken: den Gedanken behutsam zu formen, ihm zuzuhören, zu bemerken, wann er endet, ihn zurückzubringen, das Ganze zu wiederholen und ihn so immer mehr zu verlangsamen. Zum Beispiel könntest du langsam ein Mantra, einen kurzen Satz oder eine Liste rezitieren. Du machst dir die Artikulierung des Inhalts zunutze, um die Energie des Gedankens zu stabilisieren und sie dir zu erschließen. Das ist eine Übung. Auf diese Weise wirst du mit dieser bestimmten Energie gut zurechtkommen.

Diese Übung kannst du auch direkt auf den Körper anwenden. Du rufst dir Körperteile in den Sinn, indem du denkst: „Linkes Knie, rechtes Knie, linke Hand, rechte Hand, linke Schulter ...“. Dabei berührst du sie einfach mit

deiner Aufmerksamkeit und lässt den Gedanken aufkommen: „Ist es das? Zeigst du auf das Richtige?“ Als nächstes kannst du fragen: „Wie geht es meinem linken Knie jetzt? Woher weiß ich, dass ich eins habe? Wie fühlt es sich an? Weich? Knöchern? Scharfkantig? Warm? Kalt? Und was macht die rechte Hand? Wie geht es der linken Hand?“ Hände sind sehr feinfühlig. Wie würdest du die Qualität, das Gefühl, die direkte Erfahrung deiner linken Hand beschreiben? Und dann die direkte Erfahrung deiner rechten Hand? Worin unterscheiden sie sich? Das ist wie ein langsames Puzzle.

Gezieltes Denken ist hier der Ausgangspunkt unserer Meditation: Wir benutzen einen Gedanken, stabilisieren die Gedankenenergie, klären sie und schicken sie anschließend zum Körper. Dann befasst sich der Gedanke nicht mehr mit Abstraktionen oder Konzepten, sondern mit der unmittelbaren, greifbaren Körperlichkeit. Auf diese Weise können wir üben, um dem Geist zu helfen, sich nicht nur mit seinen eigenen Vorstellungen, Ideen, Wünschen, Freuden und Sorgen zu verbinden, sondern auch direkte körperliche Erfahrungen zu machen. Dieser Prozess führt zur Sammlung, weil wir nach und nach Körper, Gedanken und Herz miteinander vereinen.

Indem du dich so in deinen Körper hineindenkst und die Artikulationsenergie auf den Körper ausrichtest, beginnt der Geist zu lernen, bei einem Objekt zu bleiben und ihm zuzuhören. Der Körper ist nicht nur ein Konzept, er wird auch dort bleiben und du kannst immer wieder zu ihm zurückkehren, also kannst du dort deine Energie in die Platzierung deiner Gedanken und deiner Aufmerksamkeit investieren. Dieses Platzieren (*vitakka*) muss mit dem Abtasten, dem Handhaben oder dem Evaluieren (*vicāra*) untermauert werden: „Wie ist das? Erzähl mir mehr darüber. Wie fühlt es sich an?“ Du hörst zu. In gewisser Weise spielt es gar keine Rolle, wie es sich anfühlt. Das Wichtigste ist, dieses Schema in Gang zu bringen, „den Gedanken zu generieren, ihn zu platzieren, zuzuhören, zu verstehen, das Ganze zu wiederholen“. Anstatt dem Geist zu erlauben, zum nächsten Gedanken abzuschweifen und in weitere Ausuferungen abzudriften, beginnen wir, ihn zu versiegeln. Er verbindet sich jetzt mit dem Körper und wir halten ihn in dieser besonderen Schleife.

In der *Satipatṭhāna Sutta* können wir nachlesen: „Wenn er auf und ab geht, dann weiß er, dass er auf und ab geht.“ Ist das so unglaublich schwierig? Es liegt wahrscheinlich daran, dass wir beim Gehen normalerweise daran denken, wohin wir gehen, uns an Dinge erinnern, die wir tun müssen usw. Der Geist läuft aus. Deshalb kultivieren wir diesen Prozess der Zurückhaltung des Geistes, indem wir ihn zu einem ganz einfachen Gedanken im Zusammenhang mit der gegenwärtigen Erfahrung des Gehens zurückbringen. Was bedeutet „Gehen“ überhaupt? Wer oder was geht da? Was passiert beim Gehen? Du tust es schon seit Jahren, aber weißt du auch, wie es funktioniert? Untersuche es. Wo beginnt es? Du stehst still: Wie funktioniert das Gehen? Zuerst gibt es eine Absicht (Kamma), einen bestimmten entscheidenden Moment, der verkündet: „Jetzt ist es Zeit zu gehen“ und dann strömt etwas in den Körper, meistens um den hinteren Beckenbereich herum. Der Körper beginnt, sein Gewicht zu verlagern, zieht das Bein hoch, dreht das Becken und schiebt es vor. Der Fuß senkt sich, berührt den Boden und wenn er sich dann stabil genug anfühlt, beginnt der Körper, das andere Bein anzuheben. Dieser Prozess von „Aktion und Hineinhören“ geschieht über den Körper und jetzt verbinden wir den Geist mit ihm. Der Geist gerät nicht mehr außer Kontrolle: Er ist in der Körperbewegung verankert. Du beginnst, dem entlaufenen Pferd die Zügel anzulegen, indem du sagst: „OK, du darfst herumlaufen, aber bleib in diesem besonderen Gebiet, nämlich dem Körper.“

Wir können das auch mit dem Ein- und Ausatmen weiter kultivieren. Der Buddha erklärte, unter allen Körpern, die wir erleben können, sei der „Atemkörper“ derjenige, der uns den größten Nutzen bringe.⁴² Es wird euch vielleicht überraschen zu erfahren, dass wir mehr als einen Körper haben – man hat doch schon mit einem einzigen genug zu tun! Wir haben einen „visuellen Körper“: den Körper, den wir sehen können. Wir haben einen „Eindruckskörper“: das, was wir uns unter unserem Körper vorstellen. Wir haben einen „Gefühlkörper“: all die Empfindungen, die wir spüren können. Und dann haben wir den Körper, den wir beim Atmen

42. *Ānāpānasati Sutta*, Majjhima Nikāya 118.

erleben können. Wenn du den visuellen Körper beiseitelegst und dich der direkten Erfahrung des Atemkörpers zuwendest, ist das eine völlig andere Erfahrung: Er hat keine Arme, Beine, Nägel oder Haare. Es ist nur ein fortlaufender Prozess von Rhythmus, Durchflutung und Energieströmen: Einatmen, Ausatmen. Kannst du damit in Kontakt treten?

Auch hier platzierst du deine Aufmerksamkeit mit einem Gedanken. Wie erlebst du die Atmung? Woher weißt du, dass du atmest? Du untersuchst ein paar Grundprinzipien, ein paar wichtige Fakten. Oftmals besteht der Prozess des klaren Denkens darin, zum Einfachsten zurückzukehren, nicht zum Kompliziertesten. Der Geist läuft gerne auf kompliziertere Dinge zu, also kehre zu ganz einfachen Annahmen zurück wie: „Bist du sicher, dass du atmest?“ Was sagt dir das? Nun, da gibt es eine Reihe von Empfindungen, die immer wieder auftauchen. Wie fühlen sich diese Empfindungen an? Worin unterscheidet sich das Einatmen vom Ausatmen? Der Buddha betont immer wieder: „Einatmend, ausatmend“. Was ist ein langer Atemzug? Was ein kurzer? Woran erkennst du dieses Maß?

Was sorgt dafür, dass der Atem auch während des Schlafens weiterläuft? Was den Atem antreibt, wird als „körperliche Aktivität“ (*kāya-saṅkhāra*) bezeichnet. Es ist wie eine Energie oder Intelligenz, die Signale an verschiedene Muskeln sendet, die sich wiederum heben, zusammenziehen und ausdehnen, damit die Luft einströmen kann. Wenn sie dann weiß, dass sie genug bekommen hat, gibt sie ein weiteres Signal an die Muskeln, damit die Luft ausströmen kann. Wir müssen nicht mental verstehen können, wie wir atmen: Es passiert einfach und wir können diese Erfahrung kontemplieren und benennen. Da der Atemprozess dynamisch ist, versetzt diese Übung den Geist in die Lage, die Vorstellung von Solidität oder Beständigkeit allmählich aufzugeben. Er ist nicht einmal ein richtiger Gegenstand, sondern vielmehr eine Reihe von Energien, Empfindungen und Aktivierungen. Wenn du dich auf die Energie des Ein- und Ausatmens einlässt, nimmst du eine fließende Vitalität innerhalb des Organismus wahr. Du kultivierst also klares Denken und tiefgehende Aufmerksamkeit, lernst, etwas „*vitakka-vicāra*“ zu machen

und dieses Schema in Gang zu halten: du greifst ein Konzept oder einen Gedanken bezüglich deiner kranken Schwester, deines geliebten Sohns oder dir selbst auf und fühlst dann die entsprechende Resonanz. Statt diesen Gedanken oder dieses Konzept rasch wieder zu verwerfen, es zu verwirren oder zu analysieren, bleibt der Geist einfach weiter dort, schwingt mit und diese Schwingung bringst du dann in Richtung Körper – und zwar sukzessive vom äußeren Körper (den Knochen, Empfindungen etc.) zum inneren Körper (dem Atemkörper). Das hat den Vorteil, dass der Atemkörper im Gegensatz zu den Knochen auf die Aufmerksamkeit äußerst direkt, unwillkürlich und natürlich reagiert.

Die Aufmerksamkeit ist eine Grenze, die wir um etwas errichten, und ihre Energie wandert in Richtung dessen, worauf wir uns konzentrieren, was immer das auch sein mag. Sie verstärkt jedes beliebige Thema, das sich so im Geist verfestigt. Wofür auch immer du dich interessierst, darin liegt Kamma. Worauf du dich konzentrierst, wird dadurch ermächtigt. Das könnte eine Besessenheit, eine Schwärmerei, eine Verpflichtung oder etwas Heilsames sein. Wenn du deine Aufmerksamkeit auf spannende Dinge wie Spiele oder Sport lenkst, wirst du feststellen, dass das den Geist begeistert. Wenn du an einem spannenden Projekt arbeitest, erweckt das das Interesse des Geistes. Wenn du an etwas Beunruhigendes denkst, nimmt der Geist diese Eigenschaft an. Der Geist wird entsprechend der jeweiligen Beschaffenheit des Themas, dem du deine Aufmerksamkeit schenkst, energetisiert. Wenn du nun diese Gedankenenergie mit der Körperenergie in Verbindung bringst, beginnen beide aufzuleuchten, weil diese beiden energetischen Prozesse allmählich miteinander in Berührung kommen. Die Körperenergie kann die Gedankenenergie halten und hilft ihr, sich langsam zu stabilisieren und wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Wenn wir uns auf das Ein- und Ausatmen konzentrieren, tauchen wir in die Lebensenergie ein, die den Organismus erfrischt, regeneriert und reinigt, die ihm seine Vitalität gibt. Der Geist berührt eine äußerst nährnde Quelle. Die Atmung ist etwas sehr Großzügiges: Du musst nicht dafür bezahlen, daran arbeiten, sie verdienen oder gut genug dafür sein;

sie passiert einfach. Selbst „böse Menschen“ atmen und werden davon am Leben erhalten, egal was sie sonst noch anstellen. Aber leider machen sich „böse Menschen“ im Allgemeinen nicht die Mühe, ihre Atmung zu betrachten. Die Atmung entzieht sich jeglichen ethischen Aspekten, doch um sie betrachten zu wollen, muss der Geist ethisch ausgerichtet sein. Der Geist muss auch sorgfältig trainiert sein, um der Atmung „zu lauschen“ und dann in den Genuss der resultierenden Früchte zu gelangen. Die Aufmerksamkeit energetisiert den Körper und der Körper energetisiert den Geist; dadurch wird eine magnetische Kraft erzeugt: Eine bestimmte Energie baut sich auf und zieht den Geist in ihren Bann. Der Geist wird immer tiefer hineingezogen und geht in der Atmung auf. Diese Erfahrung nennt man *samādhi* (Sammlung). Der Geist wird genährt, ist wunschlos, schweift nicht ab, nichts dringt in ihn ein, er ist in sich selbst zufrieden.

Das ist eine wirklich wunderbare Art, den Geist zu kultivieren. Aber wir müssen einen Schritt nach dem anderen tun. Die Lehre des Buddha enthält sehr konkrete Schritte und dieser Ansatz bietet unvergleichliche Vorteile. Du machst also den ersten Schritt und arbeitest daran, bis er vollendet ist. Analog dazu musst du, wenn du das erste Mal gehen lernst, den Fuß wirklich auf den Boden stellen, bevor du das andere Bein hochheben kannst. Sobald du dich stabil fühlst, ist es ganz natürlich, dass du weitergehen möchtest, weil du diese Erfahrung genießt. Du bringst deine Aufmerksamkeit immer und immer wieder zum Körper zurück; wenn der Geist sich dann mit ihm verbindet, kann es sein, dass du zu einem Punkt kommst, an dem du das Gefühl hast, dich nicht mehr so anstrengen zu müssen. Der Geist hört auf, irgendwelche Fantasien oder Sorgen heraufzubeschwören. Das Ganze fühlt sich sehr angenehm an und du findest langsam Gefallen daran. Diese Qualität des Genießens führt den Geist dann wie von selbst zum nächsten Schritt.

Der Prozess entwickelt sich im Einklang mit unserer Fähigkeit weiter, dieses Genießen zu integrieren. Wenn wir auf etwas hinarbeiten und an den Punkt kommen, wo sich ein Erfolg langsam abzeichnet, die Dinge sich zusammenzufügen und zu setzen beginnen, ist es ganz natürlich, Freude

zu empfinden. Bevor wir weitermachen, sollten wir diesen Moment auch genießen. Das ist keine Trittleiter, die man hochklettert! Du berührst nicht nur kurz etwas und eilst sofort weiter: Du bleibst bei ihm. Wenn du bis zum Ende des Ausatems voll und ganz bei diesem bleiben kannst, tust du das auch. Du bleibst dort stehen, wo der Geist sich beruhigen kann und allmählich eine Art Freude erlebt. Selbst wenn sie sich verflüchtigen sollte, kannst du an jenen Ort zurückkehren, sobald du dir dessen bewusst wirst. Mit der Zeit wirst du immer besser und kannst jegliche Zweifel und Verärgerung über dich selbst ablegen. Dieser Ort der Freude wird so zu einer Plattform. Von dort aus kannst du deine Praxis Schritt für Schritt ausweiten, je nach Geschicklichkeit und Lust. Du strebst nicht aus einem Verlangen oder Leistungsdrang heraus weiter. Analog dazu, wenn du erst einmal gelernt hast, im Sattel zu bleiben, ohne vom Fahrrad zu fallen, möchtest du selbstverständlich eine Runde fahren, weil es Spaß macht. Aber wenn du dich im Sattel immer noch nicht sicher fühlst, denkst du gar nicht darüber nach, wie schnell du fahren könntest. Als erstes solltest du dir das Ziel setzen, in den Sattel zu steigen, ohne herabzufallen. Sobald das vollbracht ist, wirst du dich ganz natürlich weiterentwickeln.

Ich möchte euch dazu ermutigen, in eurer Meditation bereit zu sein, dort zu verweilen, wo ihr an Boden gewinnt – etwa in eurem Körper oder bei eurer Körperhaltung –, bis ihr euch darin wirklich etabliert habt und es sich mühelos anfühlt. Wenn ihr dann bei dieser Sache bleibt, kommt ihr in den Genuss eurer Früchte und euer Geist wird sich wie von selbst weiter vertiefen und entfalten. Er wird zum Herzstück der Übung avancieren. Oft sind es diese ersten Schritte, die uns die Schlichtheit des Trainings offenbaren: Ein Schritt nach dem anderen tun, uns sorgfältig in Erinnerung rufen, was wir tun und warum, und dann die Aufmerksamkeit gezielt darauf richten.

Mit einem organischen System praktizieren

DIESE REFLEXION WURDE AM MORGEN

DES 23. NOVEMBER 2014 DARGEBOTEN.

Der erste Abschnitt der *Satipaṭṭhāna Sutta* ist ein Überblick, eine Synopse dessen, was im Anschluss daran ausgearbeitet wird. Betrachten wir einige Wörter darin: eifrig (*ātāpī*),⁴³ achtsam (*satimā*)⁴⁴ und vollkommen bewusst (*sampajāna*).⁴⁵ Natürlich sind das alles Übersetzungen aus dem Pali ins Englische und das Pali selbst die Interpretation einer Erfahrung. Diese Wörter sind keine Absolutwerte; sie versuchen lediglich, direkte Erfahrungen zu beschreiben.

Mit *ātāpī* verbindet man bestimmte Eigenschaften wie Eifer, Aufwärmung, Anfeuerung, Entflammung. Wir müssen unser Feuer anzünden, aber anfangs ist das Holz noch feucht, die Streichhölzer sind ebenfalls feucht und zerbrechen immer wieder. Wie können wir also das Holz zum Brennen bringen? Wie schaffen wir es, unsere Aufmerksamkeit zu bündeln? Was ist Aufmerksamkeit? Wie sammelt man sie? Wie platziert man sie? Oft haben wir sehr einfache und bescheidene Dinge zu verrichten. Während dieses Retreats stellen wir Schuhe ins Regal, öffnen Türen, räumen auf, machen das Bett und tun all das mit einer ruhigen, gelassenen Aufmerksamkeit. Diese Qualität der Klärung und Vereinfachung der Aufmerksamkeit zeigt im Laufe der Zeit ihre Wirkung.

Ein wesentlicher Teil unserer Praxis besteht im Zurückschneiden oder Fallenlassen des Überflüssigen, des Wirrwarrs, des Komplizierten und

43. *Ātāpī* ist das Adjektiv (eifrig) und *ātappa* das Nomen (Unermüdlichkeit, Eifer).

44. *Satimā* ist das Adjektiv (achtsam) und *sati* das Nomen (Achtsamkeit).

45. *Sampajāna* ist das Adjektiv (vollkommen bewusst) und *sampajañña* das Nomen (Wissensklarheit).

des Verschwommenen. Dadurch rückt dann das, was wir gerade tun, immer deutlicher in den Vordergrund. Der untrainierte Geist tendiert häufig zum Ausufern, Verkomplizieren, Ergänzen, also versuchen wir, bei einfachen Dingen zu bleiben wie die Aufmerksamkeit zu sammeln und Erwartungen, Enttäuschungen, Selbstbilder, Annalen, Erzählungen und Geschichten beiseite zu legen. Wir legen sie nicht aus Wut beiseite, sondern weil sich unser Geist schon viele Male auf diese Fährte begeben hat und wir wissen, wohin sie führt. Also schlagen wir jetzt eine andere Richtung ein. Wenn wir diese Verkomplizierungen beiseitelegen, wird unser Geist immer klarer und klarer werden.

In der buddhistischen Terminologie wird vieles negativ formuliert: „unterlassen“, „sich enthalten“, „verzichten“, „ablegen“ – nicht etwa, weil das Ziel die Vernichtung wäre, sondern aus der Einsicht heraus, dass beim Aufräumen der Unordnung die Klarheit von selbst zum Vorschein kommt. Wir müssen nichts erschaffen, glauben oder übernehmen. Ein Großteil unseres Einsatzes in der Praxis und unseres Gefühls, „es richtig zu machen“, gründet sich auf dem Tun, Entwickeln, Lernen oder Hinzufügen weiterer Elemente. Die Vorstellung, etwas verringern zu können und durch diese Verringerung sogar bereichert zu werden, ist für jemanden, der so etwas noch nie erlebt hat, ein gewaltiger Glaubensakt. Wenn du etwas inhaltlich kürzst, fühlst du dich besser; wenn du etwas mengenmäßig verkleinerst, fühlst du dich besser. Stellt euch vor, das im Zusammenhang mit dem Konsumrausch auf die globale Ebene zu übertragen und einfach zu erklären: „Einfacher ist besser“. Es ist nicht nur moralisch korrekt, es gibt uns auch ein besseres Gefühl.

Während du die Qualität der tiefgehenden Aufmerksamkeit entwickelst, frage dich: „Was macht Sinn? Was ist hilfreich? Was ist jetzt das Richtige?“ Vergiss alles andere: Erwartungen, Enttäuschungen, dein Selbstbild, andere Menschen, die Vergangenheit, die Zukunft, denn sobald du eines davon auch nur berührt, könntest du dich bereits in endlose Gedankenketten verlieren. Selbstverständlich kannst du dich auch dafür entscheiden, dich intensiv um eine andere Person zu kümmern oder ihrer zu gedenken, aber

dann liegt es an dir selbst zu wissen, woran du bist. Da ist sonst niemand: Du hast es mit deinen eigenen Wahrnehmungen, Eindrücken, Gefühlen, Interpretationen und Reaktionen zu tun und das *citta* ist sich ihrer bewusst.

Hier kommen drei Faktoren zum Tragen: *ātappa* (Eifer), *sati* (Achtsamkeit) und *sampajañña*. *Sampajañña* wird in der Regel mit „vollständiges Gewahrsein“ oder „klares Verständnis“ übersetzt und kommt von einer bestimmten Qualität des Zuhörens – wir fühlen oder spüren, was im Bezug auf das Objekt der Aufmerksamkeit geschieht. *Vitakka* ist das Verweisen, das Aufbauen der Aufmerksamkeit durch zielgerichtetes Denken oder zielgerichtete Überlegungen; sie bildet das Fundament für *sati*: Du richtest deine Aufmerksamkeit auf ein Objekt, bringst sie immer wieder darauf zurück, wenn sie abschweift und versuchst, sie ein bisschen länger dort zu halten. *Sampajañña* wird durch *vicāra* (Evaluierung) erzeugt und getragen: Du fragst dich: „Wie geht das? Wie ist das so? Wie fühlt es sich an? Was macht es?“, dann hörst du zu und spürst die Resonanzen. So kooperieren *sati*, *sampajañña*, und *ātappa* – d. h. der Begeisterung, diese Praxis umzusetzen – zusammen. Gemeinsam bilden sie das dreifache Modell.

Später, in der *Satipaṭṭhāna Sutta*, können wir sehen, dass wir diese drei grundlegenden Vorgehensweisen von *ātappa*, *sati* und *sampajañña* bei einer Vielzahl von Aktivitäten beibehalten: wenn wir uns kratzen, dehnen, urinieren, essen, uns hinlegen, irgendwo hingehen, stehen usw. Das hat eine klärende und reinigende Wirkung, weil der Geist normalerweise ins Stottern geraten, sich auf etwas stürzen, vernebeln oder von bestimmten Dingen besessen werden würde, doch nun schneidest du ihn wieder auf eine einfache Klarheit zurück. Ehe du aus der Tür gehst, musst du erst einmal einen Fuß absetzen, also tue das einfach. Bevor du in die Küche gehst, musst du die Tür öffnen, also sei einfach da und öffne die Tür. Du hältst den unberechenbaren Geist im Zaum, bist somit ruhig und ausgeglichen. Das ist eine schöne Facette der Präsenz, die du auf alles anwenden kannst, was du tust – innerhalb der großen Bandbreite von *sīla*, natürlich.

Wir können uns auch eine weitere Übersichtskarte anschauen, in der *sati* als Teil des Achtfachen Pfades erscheint. Dort wird *sati* von sieben

weiteren Faktoren begleitet, die mit Ethik, Verständnis etc. zu tun haben. *Sati* steht nie allein, sondern ist immer in einem Team, oft zusammen mit der rechten Erkenntnis. Eines der Merkmale der rechten Erkenntnis ist der Bezug, Ursache und Wirkung. Daraus schöpft man Vertrauen, denn wenn man eine rechte Gesinnung aufbringt und sie aufrechterhält, kann man kein schlechtes Ergebnis erzielen. Selbst wenn das Ergebnis nicht ganz das ist, was du dir gewünscht hättest, wirst du dennoch einen gewissen Nutzen aus dieser Praxis ziehen und dieser Nutzen wird dir das notwendige Verständnis und die nötige Klarheit schenken, um einen weiteren Schritt vorwärts zu gehen. Jede gute Absicht, jeder gute Einsatz gibt dir also ein wenig mehr Halt auf dem Weg. Du stellst die Füße auf den Boden, du bist begierig darauf, diese Grundlage zu haben. Denke zum jetzigen Zeitpunkt nicht daran, wohin das führen soll: die Lösung deiner Probleme, mehr Klarheit oder die *jhānas* – das ist im Moment zu weit weg. Du findest nur das richtige Maß, um kontinuierlich üben zu können, denn der Geist ist ein kontinuierlicher Prozess. Mit Hilfe dieser Beständigkeit putzt du das Durcheinander, die Geistesstrübungen, das Unnötige aus und beginnst ein Erstarken zu spüren und erkennst auch, wo es genau liegt und was damit verbunden ist.

Bevor wir mit einer Arbeit beginnen, sei es in der Küche oder der Werkstatt, sollten wir den Platz inspizieren, aufräumen und säubern, die Beleuchtung richtig einstellen und das Werkzeug nachschleifen. Das versuche ich mir selbst beizubringen, weil ich eher impulsiv bin. Sobald ich eine Idee habe, möchte ich am liebsten sofort loslegen und sie zu Ende bringen; ich bin begierig, aufgeregt. Wenn ich zum Beispiel eine Kalligrafie anfertige, könnte ich denken: „Ich möchte diese schönen, gewundenen Buchstaben produzieren. Ich will kein Blatt Papier nehmen, ein Gitter zeichnen, den Winkel richtig einstellen, den Winkel des Brettes richtig einstellen, die Federn reinigen, die Tinte herstellen, die Beleuchtung richtig einstellen. All das will ich gar nicht tun. Ich will nur das Meisterwerk vollbringen!“ Aber das klappt dann natürlich nicht so toll. Wir könnten also das bloße Herrichten und Vorbereiten der Dinge zu einer Übung machen; manchmal ist das auch schon alles, was ich tue.

Besonders zu Beginn eines Retreats geht es den meisten in ihrer Praxis darum, etwas Raum zu schaffen und herauszufinden, wo ihre Werkzeuge liegen. Welche Werkzeuge werden benötigt? Sind sie in Ordnung? Sind sie funktionstüchtig? Wo kriegen wir sie her? Wurden sie regelmäßig benutzt? Die Werkzeuge, die wir zur Verfügung haben, sind organisch; es sind unser eigener Körper, die Atmung und diese fantastische Erfahrung namens Geist. Wir sind ein organisches System. Körper und Geist sind miteinander verbunden. Aufmerksamkeit, Absicht und Einstellung sind miteinander verbunden. Alles ist immer mit allem anderen verbunden. Wie du dich um deinen Körper kümmerst, wird sich darauf auswirken, wie du dich um deine Gedanken kümmerst. Wie du dich um andere Menschen kümmerst, wird sich darauf auswirken, wie du dich um dich selbst kümmerst. All dies hängt mit deiner Praxis und Einstellung zusammen. Deine Einstellung beeinflusst alles.

In der *Satipaṭṭhāna Sutta* steht noch ein weiterer Satz, der besagt, dass wir Achtsamkeit und umfassendes Gewahrsein in dem Umfang anwenden, der für direktes Wissen oder reines Wissen notwendig ist – mit anderen Worten, um das geistige Ausufernde zu unterbinden. Du bewohnst deinen Körper, deine eigene Leiblichkeit, deine eigene Gestalt und reinigst sie, klärst sie. Das bedeutet, ihm frische Luft zuzuführen, indem du ein- und ausatmest, und ihn durch Bewegung fit zu halten. Außerdem achtest du beim Essen auf das richtige Maß. Wieviel Nahrung brauchst du? Was ist gut? Es ist oft gut, die Menge zu reduzieren und die Speisen einfacher zu gestalten, ohne dabei zu obsessiv zu werden. Aus diesem Grund verzichten wir grundsätzlich darauf, abends zu essen. Natürlich gibt es auch Menschen mit verschiedenen gesundheitlichen Problemen und wenn die nachmittags etwas essen müssen, beschränken sie sich eben auf ein Minimum; sie nehmen nur, was nötig ist. Du tendierst in Richtung Entsagung, aber nicht aus ideologischen Gründen, sondern weil du ihren Wert erkennst. Es ist nicht so, dass die Person, die auf das meiste verzichtet, die Beste ist. Diese Sichtweise stammt nicht von klarer Erkenntnis, sondern von Ehrgeiz und Selbstsicht. Es geht nicht darum, der Beste zu sein, sondern zu spüren, wo die optimale Balance liegt. Versucht, etwas weniger zu konsumieren

und schaut, wie es euch damit geht. Versucht, ein bisschen weniger zu denken, etwas weniger zu planen. Schafft etwas Freiraum und kultiviert diese Haltung der Entsagung. Man würde es nicht lehren, wenn es nicht gut für uns wäre. Hier geht es nicht nur um moralische Integrität, sondern auch darum, uns gut zu fühlen, uns frischer und klarer zu fühlen.

Die benötigte Nahrungsmenge wird sich, je nachdem, was du tust, ändern; das Gleiche gilt auch für den Schlaf und alles andere. Für solche Dinge kann man keine abstrakten Maßstäbe anlegen. Du entwickelst allgemeine Neigungen und übst dich darin. Dabei ist es wichtig, dir im Klaren darüber zu sein und auch auf einer tiefen Ebene zu verstehen, dass du es mit einem organischen System zu tun hast. Das Besondere an organischen Systemen ist ihre Reaktionsfähigkeit. Du hörst also zu und empfängst eine Antwort. Manchmal ist die Antwort ganz leise oder unklar, also fragst du noch einmal: „Was ist das? Wie ist das?“ Du spürst nicht nur das Gefühl, sondern auch, wie es gehalten oder empfangen wird. Wie sieht das Ergebnis aus? Du musst es verfolgen und ihm Zeit geben. *Sampajañña* und *vicāra* tun genau das.

Wenn du die Aufmerksamkeit auf deine Körperhaltung richtest, versuche nicht, deinen Körper in eine abstrakte Stellung zu zwingen, z. B.: „Ich muss mit geradem Rücken sitzen!“ Achte stattdessen darauf, was passiert, wenn du den unteren Rücken einziehst, deine Schultern fallen lässt und deine Atmung zügelst und so wenig wie möglich atmest. Das mag absurd klingen, wenn man die Ansicht vertritt, man müsse sehr viel atmen, aber weniger ist tatsächlich besser. Du übst auf diese Weise: vereinfachen, beschränken, öffnen und klären. Wenn du den unteren Rücken abfederst, kann er den Brustkorb besser stützen. Wenn du deinen Körper aufrichtest, öffnen sich die Atemwege und der Bauch, wo die Atmung beginnt, kann sich ausdehnen und vollständig öffnen. Steht dieser Öffnung irgendetwas im Wege? Falls deine Schultern nach unten drücken und dein Kopf sich nach vorne beugt, achte mehr auf deine Rückenmitte zwischen den Schulterblättern und verbinde die Vorderseite mit der Rückseite deines Körpers.

Wir beziehen uns auf den Körper in seiner Gesamtheit. Aus diesem Grund verweise ich selten darauf, sofort einen bestimmten Punkt anzusteuern, etwa die Atmung oder die Konzentration auf die Nasenlöcher. Möglicherweise werden wir dorthin noch gehen, aber im Moment solltet ihr euch des ganzen Körpers bewusst werden, denn erst wenn der Körper als Ganzes wahrgenommen wird, beginnt er von selbst aufzuwachen. Dann haben wir das richtige Gleichgewicht gefunden. Wenn der Körper aus seinem verkrampften oder geknickten Zustand herauskommt, fängt er an, sich zu öffnen und zu reagieren. Diese Reaktion ist eher unwillkürlich und die meisten dieser Erfahrungen werden subtil sein. Möglicherweise spürst du etwas in deinem Rücken, dann öffnet sich deine Nase oder dein Atem vertieft sich oder deine Schultern fallen zurück oder etwas in deinem Arm bewegt sich. Dein Atem kann zunächst recht schnell, dann wieder unregelmäßig sein, da das System immer noch seinen Weg findet. All diese Unregelmäßigkeiten sind völlig natürlich, da es sich um ein organisches System handelt. Es lässt sich nicht wie eine Lampe einschalten. Es entsteht, kämpft, fühlt sich selbst, taumelt umher, wird ein wenig größer, wieder schwächer und kommt dann wieder zurück; innerlich sind da jede Menge Energien in Bewegung.

Du spürst das alles und dann beginnen plötzlich auch die Gefühle und Gedanken, dasselbe zu tun. Anfangs mag das sehr verwirrend sein, aber es liegt einfach nur daran, dass das System aus einem Set von Triebkräften, Bedürfnissen, Verpflichtungen und Funktionen in etwas völlig anderes übergeht und daher ins Trudeln gerät. Nichts läuft schief, nur wie steuerst du da durch? Als Erstes vereinfachst du deine Erfahrung. Du brauchst keine Geschichte und kein Selbst zu erfinden und auch kein Urteil über das zu fällen, was du erlebst. Das wird dir überhaupt nichts nützen. Frage dich stattdessen: „Was wird benötigt? Was ist hilfreich?“ Atme noch einmal durch, öffne die Augen, verschaffe dir etwas Freiraum und verschließe dich nicht. Auch wenn es sich unangenehm anfühlt, öffne dich der Erfahrung gegenüber. Das bedeutet nicht, „mit Gewalt durchstoßen“, „das Kommando übernehmen“ oder „die Zähne zusammenbeißen und durchpressen“. Du öffnest dich einfach nur dafür. Da dein Geist ebenfalls

ein organisches System ist, wird er, sobald du dich ihm öffnest, anfangen zu reagieren. Das kann etwas dauern, aber er beginnt, die Leichtigkeit, die Offenheit zu spüren und sich aus der Dunkelheit und Verwirrung zu befreien. Daraus besteht ein Großteil unserer Praxis: einfach mit dem Unbequemen und Schwierigen zusammenzusein und sich ihm zu öffnen. Du erkennst, dass die Standardeinstellung auf Schließen, Zusammenziehen oder Herunterfahren lautet. *Ātappa* ist die Bereitschaft, dich zu öffnen, deinen Körper auszudehnen, ihn besser zu spüren und diesen Verschiebungen und Reaktionen zuzuhören.

Ein Großteil unserer Beziehungen heutzutage ist mit anorganischen Systemen wie Autos und Computern. Sie funktionieren nicht wie organische Systeme. Sie reagieren nicht, sie sind nicht an uns interessiert, sie stürzen aus unerfindlichen Gründen ab. Anorganische Systeme operieren nicht auf der Basis von Befindlichkeiten, sondern nach festen Regeln: „Ich funktioniere nur so und nicht anders.“ Also musst du dich an ihre Regeln halten und hast letztendlich das Gefühl, von just den Dingen programmiert zu werden, die dir eigentlich helfen sollten. Nur helfen sie dir überhaupt nicht, sondern sind auf reine Funktionalität beschränkt – ein Prozess, der dich selbst auf eine funktionale Ebene reduziert.

Anorganische Systeme sind nicht nur mechanische Systeme, sie sind auch Abstraktionen, wie z. B. die Zeit. Wir sehen diese Zahlen, die auf Uhren und Papierbögen eingezeichnet sind, und sagen: „Es ist um neun! Es ist um vier! Es ist um sechs!“ Wo sind all diese Sechsen und Vieren und Neunen? Sie besitzen eine unglaubliche Macht. Sie lassen sich nicht verbiegen. „Es ist fünf Uhr und nicht fünf nach fünf! Du hast den Zug verpasst. Er ist weg!“ Zahlen sind auch anorganisch; sie reagieren überhaupt nicht. Es gibt keine schöne Fünf oder freundliche Acht. Sie sind völlig abstrakt und wahre Tyrannen. Du musst ihnen gehorchen, denn sie werden dir in keinster Weise entgegenkommen. Wir werden letztendlich von solchen Dingen wie Zeit und Datum programmiert und verlieren dadurch den Sinn für die Realität. Die Morgendämmerung ist eine sanfte Erfahrung, die Abenddämmerung ein allmählich verblassendes Erlebnis. Der Tag geht nicht einfach plötzlich in die Nacht über, oder?

Man braucht Zeit, um vollständig zu erwachen. Es ist eine organische Erfahrung – fühlen, wahrnehmen, atmen, aufleuchten, verblassen, aufleuchten, verblassen, aufleuchten, aufleuchten, aufleuchten, verblassen, verblassen, aufleuchten ... Es schwankt und erwacht schließlich. Wenn ich morgens aufwache, stehe ich auf, gehe auf und ab, atme ein und aus und lasse den Organismus einfach in den Wachzustand kommen. Ich finde es immer sehr hilfreich, schon eine gute Weile vor der Morgen-*pūjā* aufzustehen, denn es braucht Zeit, um sich darauf vorzubereiten.

Durch unsere Praxis versuchen wir einen Weg zu finden, um uns zu öffnen. Diesen Weg zu finden bedeutet, uns durch Wolken, Nebel und steinige Pisten hindurchzutasten. Es wird nicht alles plötzlich ordentlich und klar. Computer können das schaffen, organische Systeme hingegen nicht. Sie reagieren jedoch hervorragend auf Wohlwollen, Klarheit, Einfachheit und darauf, dass wir ihnen begegnen und sie nicht zu etwas zwingen wollen. Dann kommen sie langsam zur Ruhe, klären sich und fühlen sich glücklich.

Viele unserer Bemühungen dienen dem Einstimmen auf dieses organische System, seine Eigenheiten und Funktionsweise. Wir beginnen mit dem einfachen Prozess der Öffnung. Der Körper ist eine unserer wichtigsten Werkstätten, wie können wir ihn also öffnen? Werde dir dessen bewusst, wo er verspannt ist. Ist er in deinem Kopf, deiner Stirn, um deine Augen herum verspannt? Ist deine Kehle offen? Ist dein Brustkorb offen? Ist dein Unterleib offen? Hast du einen Rücken? Du kommst mit deinem *wirklichen* Körper in Berührung, dem gefühlten Körper und nicht dem, den du siehst oder dir vorstellst. Der Reiz der Sinne besteht darin, Objekte zu erschaffen und dazu gehört auch deine eigene physische Form. Wir können den echten Körper, das Ganzheitliche an ihm „verlieren“, weil wir dazu neigen, den visuellen Körper anzupeilen. Der visuelle Körper wird uns nicht viel nützen. Er ist nur zum Anschauen für andere Menschen bestimmt, das ist alles, was er tun kann. Du kannst richtig gut aussehen und dabei absolut unglücklich sein, dich total konfus und energetisch ausgelaugt fühlen.

Wenn du anfängst, deinen Körper auf einer energetischen Ebene zu spüren, wirst du wahrscheinlich feststellen, dass die stärkste Aktivität

in etwa einem Fünftel des Körpers stattfindet: hauptsächlich an der Vorderseite des Kopfes, den Augen, dem Mund, vielleicht auch ein bisschen im oberen Brustbereich und einigen Fingern. Dann gibt es noch diese diffuse schwingende Masse, die sich im übrigen Teil des Körpers abspielt, mit einem gelegentlichen Ziepen hier und da. Wir fühlen die Vorderseite unseres Körpers in der Regel sehr stark, den unteren Rücken oder die Schultern hingegen kaum, es sei denn, sie tun weh. Diese Tatsache müssen wir ausgleichen, indem wir unsere Aufmerksamkeit stärker in die Bereiche lenken, die keine Sinnesorgane aufweisen, wie z.B. den Rücken, die Seiten, die Rippen, die Bauchwölbung, die Beine und die Fußsohlen. In Schuhe eingeschlossene Füße verenden rasch als lebende Organe. Sie sind zwar nicht auf ewig tot, aber sie schalten sich ab, also hast du am Ende der Beine Stümpfe, auf denen du umhermarschierst. Wenn du barfuß gehst, kann sich der Fuß öffnen. Er ist nicht mehr nur ein Stumpf am Ende des Beins, sondern so etwas wie eine Hand. In den Fußsohlen und Handflächen steckt eine Menge Energie. Du beginnst also mit der Überprüfung deiner Werkstatt: Ist alles da und sauber oder ist sie stillgelegt und mit Staub überzogen?

Der zentrale Organisationspunkt des Körpers ist nicht der Kopf oder das Gesicht (die mit Funktion, Gestik und Beziehung zu tun haben), sondern die Wirbelsäule, ein Bereich, den wir wahrscheinlich kaum wahrnehmen, es sei denn, er schmerzt. Wenn du auf einem Stuhl sitzt, versuche, dich nicht in ihm zurückzulehnen oder lehne dich nur zurück, wenn du dir dessen bewusst bist und weil du deinen Rücken entspannen musst. Versuche, so zu sitzen, dass sich dein Rücken aktiviert, dass er aufwachen muss, und spüre dann diese Verbindung zwischen Steißbein und Schädel. Der Körper dreht sich um die Achse der Wirbelsäule, alles wird von ihr gesteuert. Unsere allgemeine Unwissenheit darüber hat dazu geführt, dass Rückenschäden zu den häufigsten Unfallarten am Arbeitsplatz und sogar zu Hause geworden sind – die Menschen achten nicht mehr auf ihre Wirbelsäule. Jetzt hast du die Gelegenheit zu beobachten, wie sie funktioniert; wenn du deinen unteren Rücken einziehst, wie wirkt sich das auf deine

Schultern aus? Wenn du den Kopf in den Nacken ziehst, wie wirkt sich das auf deinen allgemeinen Gleichgewichtssinn und deine Körperhaltung aus? Ist das einleuchtend? Ist das stabilisierend? Selbstverständlich wird sie aus dieser Position wieder herausfallen, aber dann kehrst du eben wieder dahin zurück. Du stellst deine Werkzeuge zusammen, räumst den Platz auf, bereitest alles vor.

In der *Satipaṭṭhāna Sutta* unterstreicht der Buddha den Körper als erste Anlaufstelle, um die Aufmerksamkeit zu etablieren – er gibt ihm Vorrang. Du kannst deine Arbeit nicht erledigen, wenn du nicht zuerst die Werkstatttür öffnest und den Laden aufräumst. Ebenso kannst du nicht praktizieren, wenn du dir nicht ein paar Grundfertigkeiten zum geschickten Umgang mit deinem Körper und Geist aneignest: wie sich verschiedene Körperteile miteinander vernetzen und synchronisieren, wie der Körper den Geist durch die Energieerfahrung beeinflusst. Dann wird dir klar, dass nichts wirklich voneinander getrennt ist. Aber jedes Mal, wenn Leid und Stress auftauchen, spaltet sich etwas ab, wird zwanghaft und verliert den Überblick über das Ganze. Dieses Phänomen tritt in unserer mentalen Landschaft sehr häufig auf. Ein bestimmtes Ereignis, ein Gedanke, eine Person oder ein Thema wird wie ein Krebsgeschwür. Es schwillt an, wird immer größer und der Rest unseres Lebens gerät in Vergessenheit. Wir haben den Überblick verloren. Ein Teil löst sich ab und bläht sich auf: „Diese Person, die mich verrückt macht“ oder „Diese dumme Angewohnheit, die ich habe“ oder „Dieser Schmerz in meinem Rücken“.

Wenn wir unter körperlichen Schmerzen leiden, scheint der Rest des Körpers zu verschwinden und wir sind uns nur des Schmerzes bewusst. Wenn du ihn nicht haben willst, zieht sich etwas um ihn herum zusammen und versucht, ihn zu verdrängen. Die der Intuition widersprechende Anweisung lautet daher, dich diesem Schmerz zu öffnen und ihn innerhalb der erweiterten Dimension des gesamten Körpers zu spüren. Wenn dein Rücken schmerzt, nimm wahr, was in deinem Kreuz oder deinen Oberschenkeln passiert. Du erweiterst deine Aufmerksamkeit und erlaubst dem Körper, sich selbst in Ordnung zu bringen.

Das führt bei physischen Problemen nicht immer zu einem 100%igen Erfolg, ist aber bei geistigen Angelegenheiten sehr hilfreich, da der Geist abgesehen vom Gewährsein keine eigenständige, feststehende Eigenschaft vorweist. Wir haben kein Problem und keine Identität als feststehende Einheit. Das Einzige, was dort feststeht, ist das Gewährsein. Aber wir versteifen uns auf etwas und diese Fixierung verleiht den Dingen dann den Anschein der Beständigkeit und Solidität. Ich fühle mich so, als würde ich sie besitzen, während sie mich doch tatsächlich selbst haben. Sie haben mich erschaffen und ich kämpfe gegen sie an: „Ich will nicht so sein“, „Ich will diesen Gedanken nicht haben“, „Ich mag dieses Gefühl nicht“, „Warum passiert das mir?“, „Wie kann ich die Antwort darauf finden?“ Die Antwort kann nicht von der Stimme des Problems kommen. Das „Ich bin“ ist die Stimme des Problems und sie weiß keine Antwort, sonst hättest du sie schon längst vernommen.

Nun öffnest du dich also mit tiefgehender Aufmerksamkeit und erkennst: „Das ist Sich-Sorgen, Widerstreben, Kämpfen. Das ist ein fieses Gefühl, ein emotionaler Zustand.“ Du erlaubst den Schmerz, du lässt den Spreißel nach außen treten. Wenn du einen Spreißel im Finger hast, hast du vielleicht eine Entzündung mit allerlei Sachen drumherum, also öffnest du als erstes das Gewebe, was nicht besonders schön oder angenehm ist. Dann tritt allmählich der kleine Spreißel zum Vorschein, der die ganze Hand hätte entzünden und anschwellen lassen können, und du kannst ihn herausziehen.

Du öffnest dich und dringst zum eigentlichen Kernpunkt vor, nämlich den *Gefühlen*, dem zweiten Verweilort der Achtsamkeit. Wenn wir in die Verkörperung eintauchen, bietet es uns eine Basis, um zu arbeiten und wir erkennen, dass *dukkha* nie von „ihnen“ oder „mir“ oder „wie die Dinge eigentlich sein sollten“ ausgelöst wird, sondern immer von einem Gefühl. Alle *dhammas* treffen am Ort der Gefühle zusammen. Es ist das Tor, durch das alles, was uns beeinflusst, passieren muss. Unsere Praxis zielt darauf ab, diesen Gefühlsort zu berühren und harmonische Beziehungen zu unseren Gefühlen aufzubauen. Wir geben den Kampf mit den Gefühlen

auf und greifen sie auch nicht mehr auf. Wenn das Wollen und Nicht-Wollen uns zum Nibbāna führen könnten, würden wir das tun, aber in Wirklichkeit führen sie uns nur in die Frustration. Stattdessen achten wir also auf unsere Gefühle. Wir sind begierig und interessiert, den Spreißel zu finden. Aufmerksam und achtsam stimmen wir uns ein.

Wir atmen in die Widerstände hinein und erleben die Magie der Antwort, wenn sich die Dinge zu entfalten beginnen. Diese Freisetzung ist nicht etwas, was wir tun können; sie geschieht von selbst, weil das Herz reagiert. Vergesst nicht, wir sind ein organisches System und organische Systeme reagieren. Am Anfang ist die Antwort oft etwas verwirrend, aber irgendwo da drin, wenn wir uns darauf einlassen, werden wir den Punkt finden, an dem sich etwas öffnet und wir realisieren: „Ich hatte nur versucht, den Schmerz nicht zu spüren, aber es *ist* schmerzhaft“. In diesem Moment erkennen wir, was immer da ist. Ob wir nun eine schwierige Erfahrung machen oder nicht, sie wird sich ändern. Aber was ist *immer* hier?

Frei von allem Anhaften an der Welt

DIESE REFLEXION WURDE AM MORGEN

DES 24. NOVEMBER 2014 DARGEBOTEN.

In der *Satipaṭṭhāna Sutta* verweist die Formulierung „unabhängig, sich an nichts in der Welt klammernd“ auf die vollkommene Öffnung, die restlose Vollendung der Praxis. Und wie es mit solchen Formulierungen immer wieder der Fall ist, werden wir zwar einiges verstehen, aber vielleicht nicht das Richtige. Das ist das Problem mit Wörtern – wir nehmen an, dass sie etwas bedeuten. Zunächst einmal ist dies eine Übersetzung aus dem Pali. Jede Übersetzung enthält ihre eigenen Nuancen und verpasst manchmal die Nuancen des Originals. Das Pali ist wahrscheinlich ebensowenig das Original. Es handelt sich um eine künstlich konstruierte Sprache, die aber der tatsächlichen Sprache des Buddha sehr nahekommt.

Upādāna ist der Pali-Begriff für „anhaften“ bzw. „klammern“ und bedeutet „von etwas zehren, sich etwas aneignen, etwas als Grundlage nehmen, sich mit etwas identifizieren“. Der Buddha verstand es großartig, solch eindringliche und lebendige Worte wie „Klammern“ zu verwenden. Es ist eine anschauliche, fühlbare Erfahrung und nichts Abstraktes. Dieses „Klammern“ vermittelt uns das Gefühl von etwas Unnötigem und leicht Verzweifellem.

Der Pali-Begriff für „die Welt“ ist *loka*. Er bezieht sich nicht wirklich auf den Planeten Erde. Der Gedanke, „sich an nichts in der Welt zu klammern“, könnte die Vermutung nahelegen, das betreffe unseren Alltag, die Wirtschaft, die Politik, die Ökonomie usw., und dass wir all das ignorieren sollten, aber das scheint nicht die Bedeutung zu sein, die der Buddha damit verband. Er selbst unterrichtete Könige und Minister, beriet zu politischen und ethischen Fragen und gab sogar Geschäftsleuten Ratschläge darüber,

wie sie ihre Angelegenheiten am besten handhaben sollten; er hat sich von all dem also mit Sicherheit nicht abgeschottet. „Die Welt“ bedeutet hier daher nicht den „Planeten Erde“, sie bezieht sich nicht auf einen bestimmten Wirkungsbereich, sondern hat eine weiterreichende und tiefgründigere Bedeutung.

Die Welt ist unser Wirkungsbereich, unsere Anliegen, unsere gesamte persönliche Welt. Oftmals wird dies als die Welt der Sinneswahrnehmungen aufgefasst.⁴⁶ Visuelle Eindrücke, Töne, Berührungen, Geschmäcker, Düfte und Gedanken erschaffen unsere Welt, nicht wahr? Die Grundsignale unserer Augen erzeugen eine dreidimensionale Welt. In Wahrheit ist sie nicht wirklich dreidimensional, weil wir Entfernungen nicht wahrnehmen, sondern lediglich ableiten können und wir das nicht einmal bewusst tun: es geschieht von selbst. Ich erkenne, dass du nicht fünf Zentimeter, sondern über anderthalb Meter groß bist und dass du weit weg von mir sitzt. Die Kombination aus Auge und Gehirn erschafft Entfernung, Raum, Dimensionalität. Es erschafft eine visuelle Welt, die wir zu bewohnen scheinen.

Mit der akustischen Welt verhält es sich anders, weil ihr das Raumgefühl fehlt. Wir können es aus der Lautstärke zwar grob heraushören, aber das Gehörte könnte genauso gut ein in unmittelbarer Nähe summendes Insekt, als auch ein fünf Kilometer entferntes Flugzeug sein. Wenn wir einen Ton hören, werden die Sinnesdaten an das Gehirn übertragen, das sie mit einer bereits existierenden Bezugsgröße verknüpft: „Was ist das? Wie ist es beschaffen? Woran erinnert mich das?“ Das nennen wir „Wahrnehmung“ und sie geschieht instinktiv. Zuweilen können wir sehen, wie sich der Geist kurz wundert: „Was ist denn das?“, bevor wir es dann wissen.

Die Welt ist also im Grunde genommen eine durch unsere Sinnestore erzeugte Erfahrung. Wir tun das nicht bewusst, es passiert einfach, wenn die Sinnestore ordnungsgemäß funktionieren. Natürlich funktionieren sie nicht immer einwandfrei. Wir können Halluzinationen, Krankheiten

46. z. B. in Saṃyutta Nikāya 35.116.

oder neurologische Schäden erleiden und dann wird die Welt plötzlich zu einem seltsamen Ort. Wenn sich die chemische Zusammensetzung im Gehirn ändert, empfangen wir andere Gefühlsnuancen. Wir könnten uns vor etwas fürchten, nur weil sich etwas in unserem Gehirn verändert hat. Dazu fällt mir ein interessantes Beispiel ein, von dem ich mal gehört habe. Ein Mann litt unter einem neuronalen Problem: Die für seinen Sehsinn zuständigen Nerven waren zwar richtig mit den Synapsen verbunden, die wiederum mit den Gefühlszentren in seinem Gehirn verknüpft waren, allerdings waren das die für seinen Hörsinn zuständigen Nerven nicht. Als seine Mutter ihn mal anrief, dachte er, während sie sprach: „Wer ist diese Frau, die vorgibt, meine Mutter zu sein?“, weil er ihre Stimme zwar hören konnte, ihm die passende Gefühlstönung aber verwehrt blieb. Daraufhin suchte er sie auf und sagte: „Hallo, Mama. Da war diese seltsame Frau vorhin am Telefon, die sich genauso anhörte wie du!“ Weil er diese emotionale Nuance nicht empfangen hatte, konnte er ihre Stimme nicht als die ihre erkennen.

Wenn wir etwas sehen, fügt das Gehirn dem Ganzen immer noch ein eigenes Element hinzu: Vertrautheit, Attraktivität, Leichtigkeit, Freundschaft, Feindseligkeit oder Bedrohung. Die Welt ist konstruiert. Der Pali-Begriff *abhisāṅkhāra* steht für „durch und durch konstruiert“. Der Begriff *saṅkhāra* taucht in den Schriften sehr oft auf und ist recht komplex. Er bedeutet „konstruiert, angefertigt, geformt“. Die Welt ist eine erschaffene, konstruierte Erfahrung und innerhalb dieser Konstruktion erzeugen unsere Sinne die Wahrnehmung, „Ich bin hier drin und die Welt ist da draußen um mich herum. Ich bin von ihr getrennt.“ Aber versucht einmal herauszufinden, wo in diesem Körper ihr genau seid. Wenn man einen Körper aufschneiden würde, würde man feststellen, dass gar niemand drin ist. Da ist keiner, der hinter deinen Augen lebt; niemand lebt in deinem Kopf. Wo bist du dann? Das Gefühl eines Selbst ist konstruiert und auf diesem Fundament bauen alle möglichen Haltungen und Reflexe auf. Das wird Anhaften genannt: Etwas wurde angenommen und als stabil und real angesehen.

Innerhalb der Welt der Sinne produzieren die verschiedenen Nuancen des Getrenntseins – „ich hier drin und andere Menschen und Dinge da draußen“ – alle möglichen interessanten und spannungsgeladenen Signale wie Verlust, Gewinn, Anerkennung, Ablehnung, Unsicherheit, Bedrohung. Um diese Signale herum werden dann Körperreflexe ausgelöst: Du verspannst dich, greifst nach etwas, versuchst etwas zu bekommen, sehnst dich inständig nach einer Verbindung, willst deinen Platz in ... in was finden? Du steckst doch schon mittendrin! Aber die persönliche Welt wird jetzt auch vom Gefühl des Verlusts, der Trennung, der Nichtzugehörigkeit mitgeprägt. Die Sinnestore werden dir stets das Gefühl vermitteln, „außerhalb von ihr zu sein“ und doch wirst du gleichzeitig auch sehr stark von ihr beeinflusst. Du befindest dich weder ganz in ihr drin noch völlig außerhalb von ihr. Du stehst auf der Kippe, während dich Sachen anfallen und du nach ihnen langen kannst. Das ist eine heikle Lage, die dich extrem nervös macht.

All diese Nuancen entstehen nicht nur durch die Sinnestore, sondern auch durch die Vernetzung mit dem Gehirn, dem Geist, dem Herzen, dem Erlernten, Gewonnenen und Übernommenen. Wir haben das Gefühl des Zuwachses, wenn wir uns etwas aneignen. Aber was gewinnen wir eigentlich? Besitzt du wirklich irgendetwas? Besitzt du ein Auto? Was meinst du damit, dass du es *hast*? Gest du damit ins Bett? Lläuft es dir hinterher? Ist es mit deiner Haut verschweißt? Was passiert in sechs Jahren, wenn du dir ein neues kaufst? Ist etwas in dir gestorben? Was lässt dich glauben, dass du es hattest? Das Gefühl des Getrenntseins bewirkt das mächtige Verlangen, sich an etwas zu binden, sich selbst zu finden, sich stabil zu fühlen, aber nichts davon können wir *haben*. Manch einer mag denken: „Ich will gar kein Auto, ich will einen Menschen. Das wäre viel besser. Kann ich bitte einen Menschen haben? ... und am liebsten den Richtigen!“ Tja, das wird ein echtes Abenteuer, denn ich werde dann diese Wahrnehmungen, Nuancen und Eindrücke bekommen, während sie ebenfalls ihre Wahrnehmungen bekommt – nur, dass ihre wahrscheinlich ganz anders sein werden!

Wir *haben* nicht, aber wir *existieren mit*. Wir treten in Kontakt und bauen eine Verbindung auf, das funktioniert und wir lernen etwas dabei, aber wir haben nichts. Und wenn man nichts hat, dann kann man auch nichts verlieren, das ist das Schöne daran. Genau das bedeutet „unabhängig“. Es bedeutet nicht, dass da nichts ist, sondern nur, dass diese Eindrücke des Zuwachses und der Zugehörigkeit, die aufgrund des Gefühls der Getrenntheit tief verwurzelt sind, nicht die notwendige Folge sein müssen, sie müssen nicht geschehen. Das heißt, die psychologischen Geisteshaltungen des Brauchens, Greifens und Festhaltens müssen nicht unbedingt entstehen.

Alles ist im Fluss, kommt und geht, nichts wird festgehalten. Wir müssen dieses Bewusstsein der Vergänglichkeit wirklich voll in uns aufnehmen. Diese Botschaften, diese Signale, diese Eindrücke werden sich nicht einfach mir nichts, dir nichts ändern, nur weil du die entsprechenden Wörter verstehst. Du musst das Ganze wirklich tief durchschauen. Weil das Trennungsgefühl, das die Sinnestore erzeugen, uns Menschen so sehr trifft, ist dieser Auslöser nur sehr schwer zu unterbinden. Wenn du unter diesem Trennungseindruck stehst, fühlst du dich völlig verloren, allein, abgelehnt. Das ist sehr schmerzhaft, also willst du festhalten.

Du hörst nicht auf, zu klammern, indem du dir einfach sagst: „Lass es sein“, „Das ist falsch“ oder „Du bist dumm, weil du es getan hast“. So wird es nicht klappen. Es ist sogar das Schlimmste, was du tun könntest. Eine Zeit lang hat man das mit Babys so gemacht. Die Leute hatten Jahrtausende lang Kinder großgezogen und alles lief bestens, bis dann einer entschied, eine bessere Methode gefunden zu haben. Es wurde angenommen, dass man Babys nicht mehr bei ihren Eltern schlafen lassen sollte, weil es eine ungesunde Bindung schafft. Also wurden all diese armen kleinen Babys in getrennte Zimmer gesteckt und sie flippten total aus, weil ihnen das Gefühl fehlte, dass da jemand für sie da war, was es braucht, um über das Geborenwerden und Getrenntsein hinwegzukommen.

Wir können das Klammern nicht einfach so durchbrechen, weil wir nämlich nicht bewusst klammern. Sich etwas zu eigen zu machen ist

ein Grundreflex. Erst wenn wir woanders eine Zuflucht, Sicherheit, Geborgenheit und Erfüllung finden, können wir es uns abgewöhnen. In der Welt, im Konstruierten können wir keine Zuflucht finden, denn das Konstruierte kann niemals sicher sein. Die wahre Sicherheit steckt im Unkonstruierten und wir können erkennen, dass sie bereits hier ist; wir müssen sie nicht ständig neu erschaffen und in Gang bringen. Eine Kurzfassung der Lehre Buddhas lautet: „Es gibt das Unbedingte, Ungeborene, Unkonstruierte, Unerschaffene; das ist der beste Ort, an dem man sich aufhalten kann, hier löst sich die Welt auf.“⁴⁷

Wie in den Suttas zu lesen ist: „Man gelangt nicht ans Ende der Welt, indem man reist.“⁴⁸ Dem würde ich hinzufügen, dass man das Ende der Welt auch nicht erreicht, indem man sie ablehnt. Das Ende der Welt erreicht man, indem man sich ihres Entstehens und Vergehens gewahr wird. Eine der Ausdrucksformen der Welt sind die Sinnesfelder, achtet also auf die Gefühlstönungen, die beim Vorbeiziehen visueller und akustischer Eindrücke oder Berührungen entstehen: „Ist das begehrenswert, unerwünscht, interessant, langweilig?“ Versucht, eure Achtsamkeit aufrechtzuerhalten, erkennt diese Signale an und bewahrt die Ruhe. Was durch all das hindurch stabil bleibt, ist die Tür zum Unsterblichen. Auf die Fluten und Strömungen der Welt können wir mit jedem beliebigen Maß an Kontrolle, Reflexion, Nicht-Reaktion bzw. Nicht-Feindlichkeit reagieren. Dass das möglich ist, ist ein Beweis dafür, dass die Tür zum Unsterblichen in jedem von uns halboffen steht, und der Buddha sagt nur: „Ich lade dich ein, sie weit zu öffnen und einfach einzutreten.“

Die Praxis ist wie Schwimmen lernen: Zuerst steckst du einen Zeh ins Wasser, als nächstes den Fuß, das Bein, dann watest du hinein und planschst ein bisschen herum. Es dauert einige Zeit, bis du ein gewisses Vertrauen verspürst. Das ist auch sehr gesund, denn wenn du nicht schrittweise und vertrauensvoll praktizierst, kannst du die Fähigkeit des kontinuierlichen und leidenschaftslosen Gewahrseins nicht ausreichend entwickeln, um

47. Dieser Satz bezieht sich auf die *Nibbāna Sutta*, Udāna 8.3.

48. Saṃyutta Nikāya 2.26, 35.116 und Aṅguttara Nikāya 4.45, 9.38.

dich mühelos in diesem Raum aufhalten zu können, so dass du dich sehr seltsam verhalten und ausflippen könntest.

Möglicherweise strömen stündlich Signale durch dein System: „Wieso läutet er nicht die Glocke? Ich sitze hier schon seit drei Stunden. Meine Knie bringen mich um, ich werde sterben. Ich bin depressiv, ich werde verrückt. Ich werde verhungern...“, weil du nicht mehr in deiner vertrauten Welt bist, an deinem gewohnten Platz, wo du alles so organisieren und arrangieren kannst, wie es dir gefällt und du dich wohl fühlst. Daher bewegt sich allmählich alles in Richtung „höchste Alarmstufe“.

Im Abschnitt „Kontemplation der Gefühle“ der *Satipaṭṭhāna Sutta* ist vom „weltlichen Gefühl“ und vom „nicht-weltlichen Gefühl“ die Rede. Hier kommt dem Wort „Welt“ eine andere Bedeutung zu. Die entsprechenden Pali-Begriffe sind *sāmiṣa* und *nirāmiṣa*, die in etwa „was mit dem Fleisch verbunden ist“ bzw. „was nicht mit dem Fleisch verbunden ist“ bedeuten. Das „Fleisch“ hat eine bemerkenswerte Fähigkeit namens Berührung und es generiert Gefühle. Der Seh- und der Hörsinn können keine Gefühle generieren. Um das zu schaffen, müssen sie sich erst mit dem Geist verknüpfen. Du siehst etwas, das wird im Geist als Wahrnehmung registriert und daraufhin ruft diese Wahrnehmung im Geist ein Gefühl hervor.

Neulich stand ich zum Beispiel draußen und jemand ging mit schönen, hohen Stiefeln an mir vorbei. Es regnete, der Boden war matschig und als ich die hohen Stiefel sah, kamen sie mir richtig toll vor. Ich betrachtete diese Stiefel und empfand ein Gefühl von Sicherheit, Wohlbehagen und trockenen Füßen und dachte: „Das sind ja tolle Stiefel! Solche hätte ich auch gerne.“ Stellt euch nun aber vor, ihr geht auf euer Zimmer, zieht euch aus, zieht eure Stiefel an und steigt damit unter die Dusche. Würden diese Stiefel dann immer noch interessant auf euch wirken? Würdet ihr nicht denken: „Was für ein Idiot ich doch bin! Sie fühlen sich völlig fehl am Platz an. Wie konnte ich mir nur so hässliche Dinger an die Füße stecken!“? Jetzt nennt ihr sie „dumme alte Stiefel“. Es sind die gleichen Stiefel, aber das eine Mal lassen sie euch eindrucksvoll aussehen

und das andere Mal wie einen Volltrottler. Die Wahrnehmungen sind unterschiedlich. Die Augen sehen das Gleiche, aber der Geist fügt seine eigenen Interpretationen hinzu.

Rund um dieses Thema spielt sich viel ab, ob Mode, Stile, was attraktiv ist, was unattraktiv ist, welche Kleidung attraktiv ist, welche Körperformen attraktiv sind usw. Was tatsächlich passiert, ist allerdings nur, dass die Augen Formen und Farben sehen und der Geist Verschiedenes um sie herum kreiert. Du kannst dich richtig leidenschaftlich und verzweifelt bemühen, sicherzustellen, dass dein Kleidungsstil oder deine Figur dem entspricht, was die Allgemeinheit gerade gut findet, und das wird sich von Jahr zu Jahr ändern. Was letztes Jahr an erster Stelle stand, wofür du hundertfünfzig Pfund ausgegeben hast, nun, das ist ein Jahr später out, also gibst du weitere hundertfünfzig Pfund für den Kauf des nächsten Outfits aus. So läuft das dank der mentalen Nuancen. Ist es da nicht besser, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind? Form ist Form, Farbe ist Farbe. Wenn du die Dinge nur in Bezug auf ihre Funktion betrachtest, wirst du ein Stück weit unabhängiger von der Welt. Stiefel sind dazu da, die Füße trocken zu halten: Unter der Dusche brauchst du sie nicht, zieh sie also aus, das ist alles.

Der zweite Ort, an dem Gefühle entstehen, ist der Körper. Die Augen fühlen nicht, die Ohren fühlen nicht, die Zunge fühlt nicht, die Nase fühlt nicht, aber der Körper fühlt. Was der Buddha hier sagen will, ist, dass bei Körperkontakt, einer Berührung oder sogar einer gefolgerten Berührung ein bestimmtes Gefühl entsteht – zum Beispiel, wenn man etwas sieht und denkt: „Ach, wäre es schön, das zu streicheln.“ Wir werden uns des Gefühls und der besonderen Energien bewusst, die um dieses herum auftreten. Wenn es ein angenehmes Gefühl ist, wollen wir uns damit verbinden oder es festhalten; wenn es unangenehm ist, wollen wir davor zurückweichen. Genau das versteht man unter „weltlichem Gefühl“ oder „dem mit dem Fleisch verbundenen Gefühl“.

„Gefühle, die nicht mit dem Fleisch verbunden sind“, sind mentale Gefühle und gerade in diesem Fall bezieht sich das auf das mentale

Gefühl, das nicht von den Sinnestoren abgeleitet oder nuanciert wurde, sondern sich von selbst nuanciert. Was aber sind eigene Gefühle des Geistes, die weder auf einem visuellen Objekt, noch einem Ton oder einer Berührung aufbauen? Absicht ist eines davon. Wenn ich ein Gefühl der Ehrlichkeit oder Großzügigkeit in mir selbst verspüre, ist das meinem Geiste entsprungen und es macht mich etwas heiterer. Der Buddha meinte, es sei äußerst wichtig, diesen Gefühlsbasen auf den Grund zu gehen, weil wir über sie mitbestimmen können. Auf visuelle Objekte, Töne und Berührungen haben wir nicht viel Einfluss, sehr wohl hingegen auf Absichten, Mut, Geduld, Großzügigkeit, liebevolle Güte und Mitgefühl. Daher sollten wir diese Gefühlsbasen nicht ignorieren. Wir sollten uns ihnen in der Tat sogar richtig hingeben. Wir sollten uns damit verwöhnen, weil das zur Wiederherstellung des Gleichgewichts beiträgt. Die Gefühle der Berührung und der visuellen Rückschlüsse werden wir dann gar nicht mehr brauchen; wir werden uns ganz unabhängig von ihnen glücklich und klar fühlen.

Dann gibt es auch noch die mit den verschiedenen Geisteszuständen verbundenen mentalen Gefühle. Wenn das geistige Bewusstsein subtil, sensibel, leicht und offen ist, fühlt es sich angenehm an. Wenn es jedoch aggressiv und hart ist, haben wir ein unangenehmes Gefühl. Auch hier gilt: Bemühe dich um dein Eigenwohl. Genieße, habe keine Angst davor, hole dir so viel gutes Gefühl wie nur möglich. Ruhe, Heiterkeit, Großzügigkeit und tiefgehende Aufmerksamkeit werden dir zu einem Grundgefühl verhelfen, das an sich schon für ausreichend Genugtuung sorgen wird. Visuelle und akustische Eindrücke nimmst du dann nur noch als Tapete wahr, sie sind nicht mehr so wichtig. Du hast einen Ort, an dem du etwas unabhängiger von dieser konstruierten Welt bist und der dir das Fundament bietet, von dem aus Entsagung möglich wird.

Das Sahnehäubchen bei der Meditation ist, wenn wir langsam das Grobstoffliche (wenn das System verstopft, verkrampt, trüb und träge ist) hinter uns lassen. Du tauchst ein und alles beginnt zu fließen; du kannst diesen Fluss mitgestalten. „Ich kann mich beruhigen, ich kann

entspannen, ich kann segnen, ich kann vergeben, ich kann lieben, ich kann klar sein.“ All diese Gesinnungen und Geisteszustände werden angenehme Gefühle verstärken. Du nimmst sie so wahr, wie sie sind; du bist dir ihrer Entstehung bewusst. Du kannst ihre Entstehung selbst bestimmen. Du erkennst auch, dass sie konstruiert sind; daher klammerst du dich nicht an sie. Wenn du denkst, „Ich brauche diese wunderbaren Geisteszustände. Sie sind ich. Wieso habe ich sie nicht?“, kommt das daher, weil du dich mit der Vorstellung identifizierst, dass „ich die ganze Zeit glücklich und fröhlich sein muss“. Aber du erkennst, dass diese Zustände nicht einfach so vorhanden sind, dass du einiges für ihre Entfaltung tun musst. Wir müssen diese tiefgreifende, intime, vollkommen aufrichtige und ehrliche Arbeit leisten, um die Grundlagen von Stress, Ruhelosigkeit, Panik, Bedürftigkeit und Niedergeschlagenheit zu beseitigen, die die Ursache so vieler unangenehmer mentaler Gefühle sind.

Druck, Stress, Anforderungen, die Unkontrollierbarkeit der Dinge und das Gefühl der Überforderung sind die Pein des Durchschnittsmenschen. Wir befinden uns im Sog eines unaufhaltsamen Systems und versuchen verzweifelt, mit ihm Schritt zu halten, doch wir gewinnen nie. Am Ende des Tages bleibt immer noch viel zu tun und wir fühlen uns besiegt. Auf diese Weise werden wir mehr oder weniger gezwungen, in die Welt der Sinne hinauszugehen, um uns dort angenehme Gefühle zu holen. Ich hoffe, dass das für euch nicht allzu schlimm ist. Für manche Menschen kann es sich zuweilen extrem schwierig anfühlen. Am Ende sind sie so niedergeschlagen, dass sie sich einfach nur noch zu Tode betrinken oder sich umbringen, weil sie das Gefühl haben, nicht mehr weitermachen zu können.

Die Meditation sollte mit der Systemstarre in Berührung kommen und durch sie hindurchdringen. Macht das wirklich zu eurem Ziel; lasst euch nicht allzu sehr von irgendwelchen Techniken einschränken, die ich oder andere anwenden oder über die ihr in Büchern lest, denn für euch sind sie abstrakt, es sind nur Ideen. Meine einzige Möglichkeit, die Lehre des Buddha zu vermitteln, besteht darin, sie durch Worte und Ideen zu

veranschaulichen. Vielleicht könnte ich sie auch ein Stück weit verkörpern, aber das wäre ein Rückschluss. Zusammen mit einem Rückschluss könnten auch gewisse unbeabsichtigte Suggestionen auftauchen, wie z. B.: „Du solltest dies tun“, „Du solltest das fühlen“, „Du solltest in der Lage sein, dies zu tun“, „Wieso verstehst du das nicht?“, „Was ist los mit dir?“. Zwar ist das nicht in meinem Sinne, aber etwas in euch könnte meine Worte und Taten auf diese Weise interpretieren.

Sobald du eine abstrakte Idee aufstellst, musst du darauf achten, was der Geist damit macht. Wir befinden uns bereits weitgehend unter der Tyrannei des Abstrakten, der Tyrannei der Zahlen. Jedes Mal, wenn wir mit einer Arbeit anfangen, betreten wir das Reich der Leistungstyrannei: schnellstens Klassenbester werden, nicht herumtrödeln! Du entwickelst einen leichten Panikzustand. Der Normalzustand des Stadtbewohners, so möchte ich behaupten, ist eine dauerhafte, überschaubare Panik. Der Drang, dich auf das nächste zu stürzen, ist allgegenwärtig und am Ende des Tages hast du das Gefühl, dass es immer noch fünf weitere Aufgaben zu erledigen gibt. Diese mentalen Nuancen spielen sich nicht nur im Geist ab, denn was der Geist fühlt, das fühlt der Körper auch, und was der Körper fühlt, das fühlt auch der Geist. So ist ihre Beziehung zueinander. Was du in deinem Geist empfindest, wird sich in deinem Körper einnisten. Was du in deinem Körper fühlst, wird sich auf deinen Geist auswirken. Wenn ich „Geist“ sage, meine ich damit nicht deinen Verstand, sondern dein Herz, dein Bewusstsein, dein Gespür dafür, wer du bist.

Eine weitere Eigenschaft, die wir an Gefühlen beobachten können, so ergreifend sie auch sein mögen, ist, dass sie sich ganz natürlich verändern, dass sie sich verschieben – das ist ihre Natur. Das Gleiche gilt auch für unser Anhaften an ihnen. Wie ihr wahrscheinlich erkannt habt, bleibt der Geist nicht eine Sekunde lang still. Da ist eine kontinuierliche Wellenbildung im Gange, bestehend aus verschiedenen Motiven, Sinneswahrnehmungen, Stimmungen, Träumen, Bildern, Instinkten, Intuitionen, Räumen und Intensitäten, allen möglichen Beschaffenheiten und Tönungen. Manchmal können wir in der Meditation Zustände erleben, für die wir nicht einmal

Worte haben; sie sind tiefgründiger als Emotionen. Du denkst vielleicht: „Was ist nur dieser graue, gruselige Nebel, in dem ich gesessen habe?“ oder „Ich fühle mich wie ein Topf voll lauwarmen, klumpigen Leims.“ Du deutest, was auf der körperlichen Ebene passiert. Was der Geist fühlt, fühlt auch der Körper und das lässt sich sehr leicht verändern, durch ein einfaches Wort, ein Lächeln, einen Sonnenstrahl.

Warum scheint etwas in uns so festgefahren zu sein? Wenn wir uns in einem Geisteszustand der Angst befinden, entsteht ein unangenehmes Gefühl in uns, das manchmal ein Leben lang anhält. Wir wissen nicht einmal wirklich, was Angst bedeutet, weil wir immer in ihr drinstecken; der Körper hat das geistige Signal verfestigt. Als erstes umschließt der Körper die geistigen Signale, fotografiert sie – keine Bildaufnahme, sondern er macht einen körperlichen Abdruck davon. Dann beginnt der Körper, diese Muster, diese psychischen Gefühle, Wahrnehmungen und Signale als Standard zu übernehmen: „So bin ich nun mal.“ Du kannst es nicht einmal einschätzen, weil du die ganze Zeit drinhängst. Du hast keinen anderen Ort, von dem aus du es dir anschauen könntest, bis du jemand anderen siehst und merkst: „Er verhält sich anders als ich.“

Ich kenne Leute, die sich an allem schuldig fühlen. Wenn sie nichts finden können, um sich schuldig zu fühlen, fühlen sie sich schuldig, weil sie sich nicht schuldig genug fühlen. Ich habe keine Ahnung, was das ausgelöst hat, aber manche dieser emotionalen Muster, so würde ich vermuten, werden schon sehr früh durch die Grundsignale, die wir beim Eintritt ins Leben erhalten, in uns eingelagert. Was auch immer deine Mutter, dein Vater und deine Umgebung mit sich herumtragen, dringt in dich ein. Das meiste davon ist gut, manches aber auch nicht. Solche Sachen sind nicht völlig starr und unbeweglich, aber sie können ziemlich festsitzen.

In einem sozialen Umfeld können wir viele Signale der Dringlichkeit, der Leistung, des sozialen Aufstiegs, des Versagens usw. empfangen. All diese Signale werden in ein angespanntes Körpergefühl umgewandelt, das wir dann übernehmen – das ist Anhaften. Du beschließt nicht bewusst: „Oh, hier kommt eine kleine Panikattacke, ich glaube, ich werde

mal daran festhalten!“ Sie klammert sich an dich. Genauer gesagt, gibt es Grundüberzeugungen, die vom Anhaften beeinflusst werden, aber niemanden, der anhaftet. Du brauchst dich nicht schuldig zu fühlen, wenn du klammerst, du musst nur erkennen, dass du die Erfahrung des Abspaltens, des Festhaltens, des Zusammenziehens, der Ablehnung, des Abstoßens und des Glaubens an ein mentales Muster als ein „Ich“ machst. In Wirklichkeit bin das gar nicht „ich“, es ist ein Programm (*sañkhāra*). Mit etwas Erforschung, Ermutigung, kontinuierlicher Aufmerksamkeit und einer angemessenen Gesinnung können wir die Programmierung ändern.

Wenn das Anhaften (zumindest an dem wirklich gestörten Zeug) aufhört, können wir etwas Heilsames übernehmen. Wenn du zufriedener und sicherer wirst, wirst du auch lockerer und freier. Du weißt, „OK. Ich kann mit unangenehmen Gefühlen zusammen sein, ohne in ihnen zu versinken. Ich kann etwas falsch machen, ohne deswegen ein ganzes Gerichtsverfahren gegen mich zu eröffnen. Ich kann mit Leuten klarkommen, die mich nicht mögen, ohne eine riesengroße Mission der Fehlersuche anzutreten oder mich selbst zu verteidigen.“ Wenn du danach strebst, die Wahrnehmung anderer Menschen über dich selbst zu verändern, wird das ein langer Weg werden, nicht wahr? Das Einzige, was du tun kannst, ist deine Ängste nach und nach abzubauen und die geschickte Gesinnung aufzubringen: „Möge es mir gut gehen, möge es euch gut gehen.“

Die wichtigste Art, das Anhaften zu demontieren, liegt genau hier, wie so viele andere Dinge auch, doch wir übergehen sie. Es ist die sogenannte „rechte Absicht“: die Absicht des guten Willens, die Absicht des Mitgefühls und die Absicht, die Sinneswelt loszulassen – sie nicht abzulehnen, sondern vorsichtiger zu sein, uns nicht auf sie einzulassen, nicht zu glauben, ihren Signalen folgen zu müssen. Das wird „Entsagung“ genannt, was sich möglicherweise heftig anhört, im Grunde genommen aber eine Zurückhaltung (*sañvara*) bedeutet, um uns wieder in unserer Mitte zu sammeln. Das ist eine angenehme Erfahrung; sie ist weder mit Böswilligkeit noch mit irgendwelchen Ideologien verbunden. Wenn es nicht zu eurem Wohl wäre, wenn es nicht dazu führen würde, dass ihr euch besser fühlt

und wenn es nicht die Wahrheit wäre, hätte der Buddha sie nicht gelehrt. Er hat sie nur gelehrt, weil es stimmt und weil wir es schaffen können.

Unsere grundlegende Gesinnung ist das Wohlwollen. Warum meditieren wir? Hoffentlich meditieren wir, um uns in einen angenehmeren Seinszustand zu versetzen. Das ist eine gute Absicht, nicht wahr? Aber geht es es langsam an; dieser Seinszustand wird sich ganz von alleine einstellen, wenn ihr eine Qualität des Wohlwollens und der Freundlichkeit euch selbst und anderen gegenüber aufrechterhaltet. Wohlwollen ist die erste Intention, der erste Schritt. Es ist wie geboren zu werden: Wenn du den Schauplatz der Welt betrittst, brauchst du ein Gefühl der Zuflucht und des Schutzes – die Gewissheit, dass es etwas gibt, das dich auf angenehme und wohlwollende Weise auffängt.

Obwohl äußerliche Dinge dir dabei helfen können, dich willkommen zu fühlen, zählt doch in Wirklichkeit viel mehr, dass *du selbst* innerlich ständig Wohlwollen generierst. Um dir diese Absicht des Wohlwollens in den Sinn zu rufen, kannst du zum Beispiel erkennen, dass wir alle jeden Tag etwas Wohlwollen empfangen. Jemand mag sagen: „Wie geht es dir? Bitte setz dich, iss etwas“ oder man öffnet dir die Tür. Wir sind uns dieser Dinge vielleicht nicht bewusst, sind vielleicht so sehr ins „wie ich bin“, „was ich nicht bin“ usw. vertieft, dass wir das Wohlwollen nicht wirklich bemerken. Verdeutlicht es daher, achtet darauf, wann es auftaucht, wann immer eine Geste der Dankbarkeit, des Respekts, des Teilens oder der Anteilnahme an einer anderen Person zu sehen ist. So biete ich zum Beispiel gerade diese Lehren an. Was mich dazu antreibt, ist Wohlwollen, sonst nichts. Ich erwarte nicht, dafür befördert zu werden. Es ist eine dieser Aufgaben, von denen man immer wieder zurücktreten möchte, aber das Wohlwollen bringt einen immer wieder dahin zurück, weil der Zustand der Menschheit danach verlangt.

Wenn wir andere Wesen leiden sehen – wie neulich, als wir das Chanten der Person mit Alzheimer gewidmet haben – fragen wir uns: „Was macht das mit mir?“ Überfliegt es nicht einfach, sondern verweilt länger dort. Wie gerne würde ich dieser Person helfen! Wie gerne würde ich diese

Qualen von ihr nehmen! Ich kenne sie nicht, aber ich würde das trotzdem gerne tun. Meistens fehlt uns diese Wahrnehmung gegenüber uns selbst und anderen. Aber wir können erkennen, dass wir alle Brüder und Schwestern sind, wir sind in dieser Erfahrung der Not, des Schmerzes, der Schwierigkeiten, der Schuld, der Sorgen und der Angst nicht voneinander getrennt. Wie gerne würde ich all das fortnehmen, es wegspülen!

Und, könnten wir das auch auf uns selbst zurückführen? Kann es sein, dass ein anderer so etwas auch mal für dich empfunden hat? Wie hat sich das angefühlt? Jemand anderes hat sich gefreut, dich zu sehen, zu schauen, was er für dich tun kann. Wie fühlt sich das an? Jeder von uns hat diese Erfahrung gemacht, oft sogar, glaube ich. Vielleicht hast du es ein paar Augenblicke lang bemerkt, bevor du dich etwas anderem zugewandt hast, aber jetzt verweilst du darin, verweilst in der Bedeutung des Wohlwollens, der Güte, dem elementarsten Auslöser des Menschen. Wir neigen dazu, Angst zu haben, sie zu verlieren, aber könnten wir stattdessen nicht ihre Gegenwart genießen? Und könnten wir nicht die Verantwortung dafür übernehmen, indem wir sie selbst generieren? „Was auch immer andere von mir denken mögen und wie ich mich auch fühlen mag, ich werde nicht in Böswilligkeit, Scham, Verurteilung, Kritik und Abneigung mir selbst gegenüber verfallen. Vielmehr werde ich versuchen, mir selbst zu helfen, mir selbst ein guter Freund zu sein. Auf diesem Fundament werde ich meine Praxis aufbauen.“

Fangt an, das innerlich zu berühren und verbringt einige Augenblicke damit, zu erfahren, wie dieses Gefühl in deinem Geist deinen Körper beeinflusst. Vielleicht beginnt sich etwas in dir zu entspannen und weicher zu werden. Achte darauf, wo es das tut. Beeinflusst es deine Atmung? Während du einen wohlwollenden oder angenehmen Zustand erlebst, ist es wirklich wichtig zu beobachten, was in der Atmung passiert, denn die Atmung ist diejenige, die den Körper beeinflusst – sie heißt *kāya-saṅkhāra*. Wenn wir diese Qualität des Wohlwollens und der Liebenswürdigkeit spüren, uns selbst zutiefst wertschätzen und trösten und das keine bloße Idee mehr ist, dann spüren wir auch, wie der Atem ist. Wenn man

ins Wohlwollen hineinatmet, nimmt es Gestalt an. Es verlagert sich aus diesem sehr wechselhaften Bereich des Geistes in etwas Tiefergehendes, weil es in den Körper eintritt und der Körper geistige Zustände und Gefühle verfestigt. Auf diese Weise können wir einen gefühlten Körper des Wohlwollens erschaffen, der keine Feindseligkeit, Bitterkeit, Zynismus und Unzulänglichkeit aufgreift. Wir bauen etwas Starkes auf. Wenn du Wohlwollen und Ehrlichkeit kultivierst, spürst du etwas in dir, das vor Böswilligkeit und Verlogenheit zurückschreckt. Das kommt von mehr als nur einer Vorstellung – dennoch ist die Vorstellung wichtig, weil sie eine Wahrnehmung, ein Zeichen, ein Signal erzeugt. Tut das immer wieder, bekommt ein Gespür dafür, berührt die Atmung, weil sich das geistige Signal genau dort verkörpern kann.

So entsteht *samādhī*. Der *samādhī*-Prozess kann grob wie folgt beschrieben werden: werde glücklich, atme da hinein, da ist *samādhī*. Und nicht: tue dein Bestes, um *samādhī* zu ergattern, dann wirst du irgendwann mal glücklich werden. Nein, das ist Panik, es ist ein falsches Signal! Werde wirklich dort glücklich, wo du das größte Glück verspürst und atme da hinein, dann wird dein Geist nicht woanders hinwollen. Das nennt man Sammlung und es ist mehr als nur ein interessanter Gemütszustand – es ist eine Transformation der Art und Weise, wie wir verkabelt und gepolt sind. Wir beginnen ein Gespür dafür zu haben, was stabil und real ist, was vergänglich ist, was es wert ist, damit zu leben und was wir einfach nur schnell überfliegen müssen. Und dann bekommen wir allmählich das Gefühl, von dieser Welt der Sinne und all ihren Auslösern unabhängig zu sein.

Die Welt der fünf Aggregate

DIESE REFLEXION WURDE AM MORGEN

DES 25. NOVEMBER 2014 DARGEBOTEN.

„Dies ist der direkte Weg zur Verwirklichung von Nibbāna, zur Aufhebung von Leiden und Stress, zur Läuterung der Wesen“⁴⁹ – nämlich die Achtsamkeit, die Erfahrungen unter vier Aspekten erfasst und auf sie verweist: Körper (*kāya*), Gefühl (*vedanā*), Geisteszustände (*citta*) und die sogenannten *dhammas*. Dieser vierte Aspekt steht in Beziehung zu den anderen drei: Während wir die Achtsamkeit auf Körper, Gefühle und Geisteszustände aufrechterhalten, tauchen Dinge wie Böswilligkeit, Ergründen, sinnliches Verlangen oder Freude auf. Dieser Aspekt ist deswegen so entscheidend und zentral, weil die mit dem Körper (bzw. Gefühlen oder Geisteszuständen) in Verbindung stehende Achtsamkeit uns Aufschluss darüber gibt, ob da irgendwelche Dissonanzen aufgrund von Kämpfen oder Widerständen bestehen, oder ob eine eher ergründende und untersuchende Aktivität zu verzeichnen ist. In gewisser Weise zeigen uns diese *dhammas* an, ob die Beziehung zwischen dem Gewahrsein und seinem Objekt gestört ist, antagonistisch, noch nicht wirklich vorhanden oder sich allmählich stabilisierend.

Der erste herausragende Erleuchtungsfaktor ist die Sammlung (*samādhi*), wenn sich die Dinge vollkommen beruhigt haben. Es gibt keine Unterscheidung zwischen Subjekt/Objekt mehr: kein „Ich“, das ein „Es“ festhält, kein Herumgezerre, keine Verliebtheit, keine Anspannung. Es ist einfach ein offener und stabiler Zustand. Der andere entscheidende Erleuchtungsfaktor ist Gleichmut, die Tönung jener Sammlung. Der Geist ist sehr ausgeglichen, er schwankt nicht, geht weder nach innen noch nach außen und greift auch nicht nach einem Objekt. Man hat nicht das Gefühl, „ich kämpfe mit diesem Ding“ oder „es überwältigt mich“. Sobald

49. *Satipaṭṭhāna Sutta*, Majjhima Nikāya 10.

es zu einer Abgrenzung zwischen Subjekt/Objekt kommt, findet eine Aufspaltung und ein Zusammenprall statt. Das „Ich“-Gefühl erstarrt und wird oft belagert, kämpft, ist bedrückt oder bedürftig, was sich dann wie meine Identität anfühlt. Diese Erfahrung kommt in Wahrheit aufgrund einer unbewussten Beziehung zustande, die mangels tiefgründiger Einsicht verzerrt ist, doch der Buddha verkündet, dass das nicht zwangsmäßig so verlaufen muss.

Dies bedeutet jedoch nicht, dass das „wahre Selbst“ ausgelöscht wird. Es gibt gar kein reales Selbst, das ausgelöscht werden müsste, kein Selbst, das losgelassen werden könnte und auch kein Ego, das transzendiert werden müsste – diese Ausdrücke sind nichts weiter als Vereinfachungen. Es gibt eine Beziehung, die es zu verwirklichen gilt, nur wird innerhalb dieser Beziehung kein separates Selbst erschaffen, das mit einer eingebildeten Erfahrung kämpft, sie kontrolliert, beherrscht oder von ihr beherrscht wird. Wir sind nicht getrennt von einer Erfahrung. Wie könnten wir getrennt von dem sein, was wir erleben? Dennoch ist diese Trennung die üblicherweise angenommene Konstellation, doch wenn wir darüber nachdenken, scheint sie nicht wirklich logisch zu sein. Sie hat etwas Seltsames und gleichzeitig völlig Normales an sich, weil wir alle nach dem gleichen Schema agieren. Wir blasen alle in dasselbe Horn, daher klingt es so, als wäre es real. Man kann durchaus funktionieren, verstehen, klar oder humorvoll sein, ohne dass das Gefühl, „diese Person dort versucht das Ganze am Laufen zu halten“ oder „sie macht es nicht richtig“ usw. dabei aufkommen muss. Das, was entstanden ist, was zusammengesetzt, ausgedacht, erschaffen, konstruiert wurde, geht einfach wieder unter. Da wird kein reales Wesen vernichtet; wir hören auf, Gespenster oder Marionetten zu erschaffen, die sich immer unglücklich fühlen – nicht unbedingt zutiefst unglücklich, aber irgendetwas stört uns doch immer.

Der Ausdruck „Unabhängig, sich an nichts in der Welt klammernd“ in der *Satipatthāna Sutta* geht einem zwar leicht über die Lippen, erfordert jedoch einiges an Übung, da wir die Begriffe „unabhängig“, „klammernd“ und „Welt“ möglicherweise nicht wirklich korrekt verstehen. „Die Welt“

entsteht durch die Sinnesfelder. Die dreidimensionale Wirklichkeit, von der „ich gewissermaßen getrennt bin, am Rande derer ich aber existiere“, ist etwas Konstruiertes. Das wird vor allem über die Augen offensichtlich, mit denen man immer alle anderen „da draußen“ und mich „hier drin“ platziert. Das Zusammenspiel zwischen Augen und Geist erzeugt diese Trennung, woraufhin „ich dann versuche, meinen Platz in der Welt zu finden, sie zu verändern, oder ich fühle mich von ihr überwältigt“. Diese Welt besteht in Wirklichkeit aus allen sechs Sinnesfeldern, die den äußeren Sinnesgrundlagen entsprechen – Auge, Ohr, Nase, Zunge und Körper – und der inneren Sinnesgrundlage, dem Geist, genauer gesagt dem „Geistesorgan“ (*mano*).

Für „Geist“ gibt es zwei Begriffe: *mano* und *citta*. *Mano* bezieht sich auf den Betrieb, die Organisation und das Ausführen von Funktionen. *Citta* ist die Geisteshaltung, die Eigenschaft des Gewahrseins, das Wissen, dass etwas geschieht. Es ist die elementare Empfänglichkeit, die mit der Erfahrung mitschwingt und von ihr beeinflusst wird. Mitunter wird das Wort „Herz“ für *citta* verwendet, doch obwohl Gefühle damit verbunden sind, ist es nicht nur eine emotionale Fähigkeit. Das *citta* ist das, was erhellt, erfreut, beruhigt und befreit werden kann. Vom Buddha hieß es, er sei jemand, der mit einem geläuterten oder emanzipierten *citta* verweilt, einem *citta*, das im Unsterblichen gesammelt ist.

Die Welt entsteht im Wesentlichen durch das Zusammenspiel zwischen äußeren Sinnesorganen und dem inneren Geistesorgan, der die Eindrücke herumwirbelt, organisiert, in Erwägung zieht, vergleicht, gegenüberstellt, verweist, sich ihnen widersetzt usw. Einer der Haken dieser Analyse ist jedoch, dass wir leicht in eine Position geraten können, in der wir das Gefühl haben, „die Welt“ sei da draußen und das Bewusstsein, das Geistesorgan, sei „das Ich, das die Welt beobachtet“, „das Ich, das mit der Welt zu tun hat“: Die Welt ist da draußen und ich bin hier drin; ich bin der Geist, der dieses ganze Erkennen, Beobachten, Bezeugen, Bedienen der Hebel usw. macht. Wir mögen zwar eine gewisse Distanz empfinden,

doch diese Art von Distanz kann Arroganz, Gleichgültigkeit oder einen Dissoziationseffekt auslösen. Wir leben in unseren Köpfen.

Eine weitere Analyse der Welt wird „die fünf *khandhas*“ genannt. *Khandha* ist ein ziemlich mysteriöser Begriff, der so etwas wie „Konglomerat“ oder „Aggregat“ bedeutet. Es gibt fünf *khandhas* und jedes von ihnen ist ein Konglomerat von Faktoren, das heißt, die Welt ist ein Konglomerat von Konglomeraten – viele zusammenhängende Einzelteile.

Das erste Aggregat ist *rūpa* (Form), also das Zusammenhalten der Eigenschaften von Erde (Solidität), Wasser (Harmonie oder Kohäsion), Wärme (Temperatur und Vitalität) und Luft (Bewegung). Die visuellen Erscheinungsformen sind leicht erkennbar. Wir können den menschlichen Körper betrachten und darüber reflektieren, was dem Körper seine Gestalt verleiht. Verbrennt man einen Körper, bleibt nur Asche übrig, die überhaupt nicht mehr zusammenhält; es könnte sich um jede x-beliebige Form handeln. Die Form des Körpers wird vom Wasseranteil mitbestimmt. Genau das gibt ihm seine zusammenhaltende Struktur. Ohne Wasser würde er einfach zu Staub zerfallen. Wenn er allerdings nur aus Wasser bestünde, könnte er keinen Druck aushalten; er würde über den ganzen Boden auslaufen, in den Teppich einziehen! Da ist also ein bestimmter Erdanteil vorhanden, gerade genug, um die richtige suppige, matschige Konsistenz zu erzeugen, die ihn zusammenhält. Ihm liegt eine gewisse Unnachgiebigkeit zugrunde. Die unelastischsten Körperteile, die wir wahrnehmen, sind natürlich die Knochen.

Die Vitalität oder Wärme ist ein wichtiges Element, das wir in unserem Körper wahrnehmen können. Wärme lässt sich nicht immer mit dem Auge erkennen, aber wir können Helligkeit, Licht und Vitalität unterscheiden. Das letzte Element ist Luft oder Beweglichkeit. Ein lebendiger Körper ist ständig in Bewegung, atmet ein, atmet aus. Das ist sein augenscheinlichstes Merkmal, wobei es auch subtilere Bewegungen gibt, wie z. B. Energieverschiebungen durch die Gliedmaßen. Diese subtileren Bewegungen sind Teil des umfassenderen Gespürs dessen, was wir unter „Atmen“ verstehen. Gerade im östlichen Kontext wird

die Atmung nicht auf die Luftbewegung reduziert. Es ist auch eine Bewegung des Chi, des Prana oder der Vitalität. Wir können beobachten, wie sich diese vier Elemente in unterschiedlichen Konzentrationen miteinander vermischen und verschmelzen, und diese Zusammensetzung ergibt dann das erste Aggregat von *rūpa*.

Das zweite Aggregat ist *vedanā* (Gefühl). Es gibt drei Arten von Gefühlen: angenehm, schmerzhaft und neutral, wobei jedes von ihnen auf zwei Grundbausteinen beruht: Körper und Geist – insgesamt macht das also sechs Gefühlsarten.

Das dritte Aggregat ist *saññā* (Wahrnehmung), was sich auf Zeichen, Signale, Erinnerungen, Bedeutungen und empfundene Bedeutungen bezieht, die Eindrücke, die wir von verschiedenen Dingen gewinnen. Zum Beispiel: „Das kommt mir ... interessant oder fröhlich oder traurig vor“ oder „Das scheint mir eine Kuh zu sein“ oder „Es klingt wie eine Glocke“. Wahrnehmungen sind konstruiert und kontextabhängig. Sie erschaffen verschiedene Erfahrungskategorien. Oft bringt man eine Wahrnehmung mit einer Vielzahl von Dingen in Verbindung: Wenn es sich um Metall handelt, du mit einem Hammer draufschlagen kannst und es dann läutet, ist es eine „Glocke“. Wir haben bestimmte kollektive Wahrnehmungen hinsichtlich der „Glockenhaftigkeit“. Wenn sich ein Klang ändert, sind wir uns alle einig, dass es keine „Glocke“ mehr ist: Er fällt aus der „Glocken“-Kategorie in die Kategorie „Summer“, in die Kategorie „Wecker“ oder die Kategorie „Glockenspiel“. Und natürlich können wir auch diese weiter unterteilen: „Das ist keine Glocke, das ist ein Gong“ oder „Das ist ein Windspiel“.

Die Wahrnehmung ist schlicht und einfach ein vergleichendes Verständnis, das einen Haufen Erfahrungen zu überschaubaren Paketen bündelt, die wir zuordnen können. In Wirklichkeit ist nämlich alles einzigartig: Keine Glocke gleicht einer anderen. Aber ohne Worte würde das sehr schwer zu kommunizieren sein, nicht wahr? Daher verwenden wir weite Überbegriffe wie „Glocke“ oder „Kuh“. Keine Kuh gleicht einer anderen Kuh. Es gibt die Friesischen, die Jerseys usw. und jede Kuh hat

auch ihre ganz individuellen Eigenschaften, dennoch können wir die Kategorie „Kuh“ verwenden. Ab einem bestimmten Punkt könnten wir sagen: „Das ist ein Ochse.“ Und dann kann man sich darüber streiten, ob es wirklich eine Ochsenkuh oder ein Auerochse ist, „Wann wird aus einer Kuh ein Ochse?“ usw., aber grundsätzlich ist es eine „Kuh“, denn sie muht ja! Wann wird aus einem Hund ein Wolf? Nehmen wir an, wir haben einen Wolf und einen Schäferhund und kreuzt sie. Wir schauen uns die beiden und ihre Nachkommen an und sagen uns: „Das ist ein Schäferhund ... das ist ein Schäferhund mit einem Hauch von Wolfsblut ... das ist ein Schäferhund mit viel Wolfsblut ... das ist überwiegend ein Wolf und nicht so viel Schäferhund ... das ist ein Wolf.“ Wo liegt die Trennlinie? Wahrnehmungen sind reine Anschauungssache. Es sind Erfindungen und doch richten wir uns nach ihnen.

Was auch immer der Geist erschaffen hat, wir reagieren darauf. Diese Reaktion heißt *saṅkhāra* und sie ist das vierte Aggregat. Hund: lieb, tätscheln. Wolf: angsteinflößend, wegrennen! *Saṅkhāras* sind emporschnellende Aktivierungen, geistige Gestaltungen, Kamma, Aktivitäten, Impulse, die Eigenschaften der Intentionalität. Es gibt eine relativ einfache Möglichkeit, mit diesem recht komplexen Begriff umzugehen. *Saṅkhāras* könnten mit liebevoller Güte, Mitgefühl, Böswilligkeit, Gier oder Angst in Verbindung stehen – alle möglichen Impulse könnten aufsteigen. Durch das Aufsteigen eines Gefühls, einer Wahrnehmung und eines *saṅkhāra* kommt es zur Erfahrung der Emotion.

Das letzte Aggregat, *viññāṇa* (Bewusstsein) ist das Potenzial, Eindrücke zu gewinnen; es ist der Bote. Das Bewusstsein ist eine Eigenschaft, mit deren Hilfe eine einfache Erfahrung erfasst und ins Gewahrsein gerückt wird. Wenn du dir einer Sache nicht bewusst bist, kann sie nicht stattfinden. Das Bewusstsein geschieht über Ohren, Augen, Nase, Zunge, Körper und Verstand. Es empfängt Dinge auf unterschiedliche Weise, je nachdem, ob es von Angst oder Weisheit beeinflusst wird. Man kann leicht paranoid oder nervös werden. Du kannst auch unter einer Sehstörung leiden – z. B. weil du braun nicht von grün unterscheiden kannst – oder unter

Hörschwierigkeiten, so dass du nicht den richtigen Eindruck gewinnst. Du kannst dich auch damit identifizieren und glauben: „Ich bin dumm oder unzulänglich“, aber es ist alles nur eine Frage des Bewusstseins, das ein bedingter Faktor ist. Es hat seine Grenzen und leistet, was es kann.

Wie wird dies dann als „die Welt“ angesehen? Zunächst einmal erkennt das Bewusstsein eine Form – sie kann visuell, akustisch usw. sein – und bringt sie ins Gewahrsein. Daraufhin entstehen ein Gefühl, eine Wahrnehmung, eine Aktivierung und das Bewusstsein wird zu einem weiteren Werdeprozess angeregt. Zum Beispiel hörst du etwas, ein angenehmes Gefühl entsteht im Geist, es erinnert dich an ein Lied, das du mal gehört hast, du wirst neugierig und das Bewusstsein wandert zu: „Wo war ich 1994? Ach ja, ich war in Paris und hatte eine tolle Zeit. Es erinnert mich an dieses Lied.“ So ist dein Bewusstsein dann zu „Paris 1994“ gesprungen und da bist du nun für ein paar Mikrosekunden, bis etwas anderes passiert und das Bewusstsein wieder aufspringt, um es zu empfangen. Dieser Prozess des Bewusstseins, das ständig aufspringt, um neue Botschaften und Signale aufzugreifen, wird als „Wiedergeburt“ oder „erneuter Werdeprozess“ bezeichnet und von *saṅkhāra* gesteuert. *Saṅkhāra* schleudert das Bewusstsein immer weiter vorwärts.

Dieses Hin- und Herhüpfen ist teilweise ausgesprochen schmerzhaft, denn wenn du diese von Unwissenheit geplagten und in der Selbstsicht gefangenen *saṅkhāras* hast, wirst du in dem Käfig namens „Ich“ herumgeschleudert: „Er hat das getan!“, „Sie tun das nie!“, „Warum muss ich nur so sein?“, „Wie kann ich aufhören, so zu sein?“ Die Energien der Ruhelosigkeit, Abneigung, des Widerstandes und der Sorge stoßen das Bewusstsein hin und her. Und siehe da, eine weitere Wahrnehmung taucht passend dazu auf und wir drehen uns noch eine Runde im Kreis – usw. Dieses Nicht-Erwachen oder Nicht-Realisieren sind der Grund dafür, dass wir die Erfahrung machen, im Käfig der fünf Aggregate gefangen zu sein.

Wie ein Eichhörnchen, das etwas Saftiges findet, es in diesen Käfig trägt und dann daran knabbert, so verbringen auch wir dort hin und wieder ein paar angenehme Momente. Aber wenn etwas dazwischenkommt

und uns stört, werden wir ruppig und böseartig. Wir springen wieder in unserem Käfig auf und ab und überlegen: „Wie komme ich hier raus? Ich will nicht hier drin sein!“ Dann kommt jemand und gibt uns eine Erdnuss und wir denken: „Mir gefällt es hier. Stört mich bloß nicht!“ Gefühle können das bewirken. Wenn du ein angenehmes Gefühl hast, denkst du: „Das ist richtig gut!“ Aber wenn es nicht klappt, denkst du: „Ich will hier raus! Ich will Erleuchtung! Ich will Freiheit! Ich will Erlösung! Aber ... eine Banane tut's auch!“, und du legst dich wieder in den Käfig. Wenn du jedoch erkennst, dass die angenehmen Gefühle und Wahrnehmungen, wie angenehm sie auch sein mögen, auf Dauer unbefriedigend bleiben, wenn du merkst, dass du dich irgendwann wieder mit den unbewältigten Dingen auseinandersetzen musst, dann beginnst du zu denken: „Es hat keinen Sinn, sich wieder darin zu vergraben.“ Wir müssen diese fünf Aggregate wirklich verstehen und loslassen.

Das *citta*, die Fähigkeit des Gewahrseins, wird nicht wirklich als Teil des Fünf-Aggregate-Systems angesehen. Es ist in der Regel von Unwissenheit geprägt. Das unerwachte *citta* ist verwirrt; es wandert innerhalb des Fünf-Aggregate-Systems umher und erlebt ein Selbst, das entweder einen ruhigen oder bequemen Platz in diesem Käfig findet, oder das entkommen will. Das ist seine Standardeinstellung und sie führt zur Verwirrung. Du fragst dich vielleicht: „Wie komme ich zum Nibbāna?“ Die unverblümete Antwort darauf lautet: Gar nicht! Es geschieht ausschließlich durch das Loslassen des Selbst in diesem Käfig.

Das *citta* kann sich in den fünf Aggregaten sehr eingebettet fühlen, lässt sich jedoch von ihnen lösen. Diese Loslösung ist möglich, weil die fünf Aggregate in Wirklichkeit überhaupt nicht stabil sind. Sie ähneln den Bahnen, die Elektronen um ein Atom ziehen. Sie sind alle bedingt, ausgedacht, konstruiert, dynamisch und fließend (wir könnten sagen, sie sind alle „*gesañkhārt*“) und sie verfestigen oder erstarren in dem Maße, wie Unwissenheit, Faszination, Widerstand und Abneigung vorherrschen – im Grunde genommen aufgrund einer gestörten Beziehung zur Erfahrung. Wenn es uns gelingt, diese Beziehung zu verbessern, brauchen sich die

Aggregate nicht mehr zu verfestigen; sie können in Erscheinung treten, wenn es sinnvoll ist – damit wir nicht in einem völlig abgehobenen Zustand verharren – und sie können auch stillgelegt werden. Doch egal, ob sie sich nun bilden oder nicht, du hast nicht das Gefühl, sie zu *sein*. Der springende Punkt ist, dass die Aggregate keine festen Realitäten sind.

Beim Meditieren können wir die fünf Aggregate in unserem eigenen Körper betrachten. So können wir beispielsweise die Körperform kontemplieren, indem wir uns des Erdelements bewusst werden. Häufig wird irrtümlicherweise angenommen, dass *rūpa* „Körper“ bedeutet. *Rūpa* bedeutet aber nicht „Körper“, sondern „Form“. Es kann jede beliebige Gestalt sein, die mittels Auge, Ohr, Nase, Zunge oder Körper aufgegriffen wird, es kann sogar eine geistige Gestalt sein. Grundsätzlich bezieht es sich auf ein Objekt, das wir kennen und mit dem wir uns identifizieren können; wir nehmen eine gewisse Beständigkeit wahr. Wenn wir jedoch unser Gewahrsein darauf ausrichten, beginnen wir zu erkennen, dass es eigentlich gar nicht so solide und beständig ist, wie es scheint. Die direkte Erfahrung des Erdelements in unserem eigenen Körper und Geist verändert sich in Wirklichkeit. Wo liegt nun das wahre Erdelement? Die Knochen sind ziemlich unnachgiebig, andere Körperstrukturen sind flüssiger, aber wir können feststellen, dass sich die Erfahrung der Erde in ihrer Intensität und Dynamik tatsächlich subtil verschiebt und verändert. Zuweilen kann sich der Körper sehr weiträumig und formlos anfühlen. Andere Male könnte er ganz ohne Lebenskraft und Feuer erscheinen und du fühlst dich wie kalter Haferbrei! Gelegentlich ist der Fluss blockiert und du fühlst dich wie zerbrochenes Glas oder in kaputte, defekte Einzelteile zerhackt; die Arme sind nicht miteinander verbunden und der Kopf fühlt sich an, als wäre er vom Rest des Körpers abgetrennt. Beim Betrachten dieser Elemente können wir wirklich sehen, dass sie nicht beständig oder fixiert sind; sie unterliegen einer ständigen Bewegung und Veränderung.

Betrachten wir den Körper von außen, stellen wir fest, dass sich ein sitzender Körper von einem stehenden oder einem liegenden Körper deutlich unterscheidet. Im Profil weist ein Körper eine andere Form auf,

als wenn er dir zugewandt ist oder sich nach vorne beugt. Was also ist „der Körper“? Betrachtetest du ihn von Augenblick zu Augenblick ganz genau, welcher davon ist dann der echte? Wie hoch ist er? Ist er männlich? Ist er weiblich? Ist er irgendwas dazwischen? Welche Haarfarbe würde er haben? Und die Augen? Welche Farbe haben diese Augen? Wie groß sind sie? Du erkennst, dass es so etwas wie „den Körper“ überhaupt nicht gibt; du hast lediglich eine sehr grobe Vorstellung von ihm.

Vor einer Autopsie sieht der Körper aus wie eine Person, die auf einer Steinplatte liegt, nur bewegt sie sich nicht mehr. Es ist kein Mensch, sondern ein Körper. Wenn man ihm nach und nach verschiedene Teile abtrennt, ist er irgendwann nicht einmal mehr ein Körper, sondern nur noch ein Stück Fleisch. Das ist eine ziemlich krasse Veränderung. Der bewegendste Moment ist wahrscheinlich, wenn man ihm das Gesicht abnimmt. Die Vorstellung „Das ist Tantchen Soundso“ ist verschwunden; wenn das Gesicht abfällt, verschwindet auch die Person. Es gibt einen Körper, aber es ist keine Person mehr und schon bald würden wir ihn nicht einmal mehr „einen Körper“ nennen, sondern nur noch „Fleisch“ – verschiedene Sorten Fleisch und Knochen. Und doch ist alles noch da. Wo ist der Körper hin? Wir haben nur ein paar Teile neu zusammengestellt, trotzdem würde man dem Ganzen jetzt keine Persönlichkeit mehr zuordnen. Wir würden es wahrscheinlich nicht einmal mehr als einen Menschen betrachten.

Was ist also passiert? Es gab eine Veränderung. Und das passiert ständig. Bist du etwa noch die Zweijährige von früher? Die Fünfjährige? Die Achtjährige? Die Fünfzehnjährige? Die 28-Jährige? Die Vierzigjährige? Die 60-Jährige? Die 80-Jährige? Welche von denen bist du? Vergesst niemals: *Veränderung ist das Tor zur Befreiung.* Wenn wir unsere Achtsamkeit aufrechterhalten, können uns Veränderungen in keinsten Weise hypnotisieren: „Oh ja, das ist die Realität! Das hier sind wir wirklich: Wir sind nur ein Sack alten Fleisches.“ Nein, das würde ich nicht sagen. So kann man es zwar auch sehen, aber wir könnten es auch als „eine liebenswerte Person“ oder „meinen Neffen“ oder „Susanne“ oder „das Licht meines Lebens“ oder was auch immer betrachten. Ein Designer,

ein Modeschöpfer, ein Fotograf und ein Arzt würden den gleichen Körper wahrscheinlich auf sehr unterschiedliche Weise sehen; sie würden ihn unterschiedlich wahrnehmen.

Wenn wir *rūpa* erleben, gehen damit auch unsere Wahrnehmungen, Eindrücke und vermutlich ebenso verschiedene Gefühlsqualitäten und Reaktionen einher. Diese fünf Aggregate vermischen sich miteinander. Wenn du deine Aufmerksamkeit aufrechterhältst und dich nicht von irgendeinem Aspekt dieses Veränderungsprozesses verunsichern lässt, merkst du, dass der Geist aufhört, Faszination, Abneigung, Identifikation und Vergleiche um diese Erfahrung herum zu generieren. Das ist im Wesentlichen unsere Praxis. Selbst im Falle einer durchaus komplexen Analyse geht es in der Praxis darum, sehr einfache Dinge zu betrachten und sie unterscheiden zu können: Das ist das Objekt der Aufmerksamkeit und so empfinde ich es, so nehme ich es wahr und so bewerte ich es. Diese zwei Dinge (das bloße Objekt und meine zusätzlichen Ergänzungen drumherum) sind nicht identisch. Könnte diese urteilende Eigenschaft, diese Differenzierung, aufhören? Was passiert, wenn sie aufhört? Irgendetwas scheint sehr ruhig, gelassen und offen zu werden. Darauf kommt es bei der Freisetzung an. Wie fühlt sich das an? Wenn du ein anderes Wesen oder dich selbst im Spiegel betrachtest, frage dich: „Wer ist das?“ und beobachte, was du daraus machst. Könnte das aufhören? Was passiert dann? Bleibe dort, bleibe dran. Das ist eine recht einfache Meditation.

Du siehst aufkommende Eigenschaften des Körpers, du siehst abklingende Eigenschaften des Körpers. Du bemerkst aufkommende Wahrnehmungen und du bemerkst Wahrnehmungen, während sie aufhören. Du bist dir des Entstehens von Gefühlen und Aktivitäten bewusst, du erkennst, was sie sind, du siehst, wie sie vergehen. Während du diesen Prozess zulässt, stellst du dir die Frage: „Was ist immer hier?“ Du etablierst deine Achtsamkeit, um von dieser Aufmerksamkeit, dieser Gelassenheit, dieser Leidenschaftslosigkeit nicht abzudriften; du bist bereit, das „nicht so Besondere“, das eher Beunruhigende, das Interessante, das Ergreifende,

das Erschreckende, das Langweilige ... zu erleben, und du bleibst bei diesem Prozess. Etwas entsteht, es hört wieder auf und zugleich fühlst du immer auch das, „was immer hier ist“ – das *citta*. Du kultivierst das Gewahrsein der Bewegung der Aggregate.

Außerhalb der Aggregate kann man nichts zusammensetzen, entscheiden, bestimmen oder irgendwelche Ansichten haben. All diese Aktivitäten sind innerhalb der Aggregate angesiedelt. Du kannst außerhalb der Aggregate niemand sein, weil das Ich-Gefühl auch ein Aggregat ist. Wenn du anfängst, Urteile oder Meinungen über deine Aggregate abzugeben, ob du sie nun bist oder nicht, wird diese Meinungsbildung *saṅkhāra* genannt – das ist ein Aggregat. In den Aggregaten ist alles enthalten. Du kannst jedoch eine zunehmende Leidenschaftslosigkeit, Offenheit, Widerstandslosigkeit und Nicht-Faszination ihnen gegenüber entwickeln, wodurch nach und nach die von Abneigung, Faszination, Blindheit und Reaktivität geprägten Beziehungen aufhören. Das *citta* tritt immer deutlicher in den Vordergrund; du beginnst, das Licht zu sehen – und nicht die Farben.

Gewahrsein (*citta*) und Bewusstsein (*viññāṇa*) sind im Sprachgebrauch manchmal gleichbedeutend, haben aber unterschiedliche Eigenschaften. Nehmen wir an, da ist eine grüne Wand; das Licht wird von der grünen Wand reflektiert und du siehst die Farbe grün. In dieser Analogie repräsentiert die Farbe grün das Bewusstsein. Das Licht, das auf die Wand trifft, ist das *citta*, das keine andere Eigenschaft hat als das Gewahrsein – es ist keine Farbe. Das Bewusstsein ist die Erscheinungsform der Eindrücke: das Reflektierte. Dennoch könnten wir sagen, dass allem Licht innewohnt. Erst wenn das Licht durch das Bewusstsein schießt, führt es zu Wahrnehmungen und Eindrücken. Das Bewusstsein ist das begrenzte Aggregat, durch das sich das *citta* manifestiert. Je leidenschaftsloser du gegenüber dem Bewusstsein wirst, je weniger es dich hypnotisiert, je weniger ablehnend und verängstigt du dich ihm gegenüber fühlst, desto mehr etablieren sich Leidenschaftslosigkeit, Abkühlung, Loslösung, Befreiung, die Verwirklichung des *citta*: das Gewahrsein, das sich selbst erkennt.

Wir sind uns des Entstehens der Welt, des Vergehens der Welt und des Pfades, der durch sie hindurchführt, gewahr – das ist eine andere Formulierung der Edlen Wahrheiten. Es wird nämlich nichts wirklich zerstört, außer der Unwissenheit. Du kannst diese Aggregate zwar als Problem betrachten (und sie können durchaus problematisch sein), aber sie sind gleichzeitig auch die natürlichen Bausteine des Lebens in dieser Welt. Sie bieten uns Funktionsfähigkeit, Sprache, Orientierung, Orte, Ziele und Motivationen und du kannst sie läutern. Dem Buddha standen die geläuterten Aggregate zu seinen Lebzeiten als Potenziale zur Verfügung. Er manifestierte sich nach wie vor in Form dieser Aggregate. Die Behauptung, der Buddha stehe außerhalb der Aggregate, ist falsch, und die Behauptung, er sei in ihnen, ebenso. Vielmehr kann er sich in diesen Aggregaten zum Wohle aller Wesen manifestieren, solange seine Lebensspanne noch andauert, und wenn sie vorbei ist, springt sein Bewusstsein nicht mehr auf eine neue Folge von Aggregaten über; sie werden aufgegeben. Das ist der Verlauf der Praxis.

Wie bereits mehrfach erwähnt, besteht das Herzstück der Praxis darin, uns der Form voll und ganz als Form gewahr zu werden. Form formiert, verformt, konformisiert, deformiert, informiert ständig; Formen ändern sich. Wenn wir das sehen, bekommen wir irgendwann das Gefühl: „Ich habe jetzt wirklich alles gesehen; es reicht!“ Wir sind nicht mehr von Form verzaubert oder nehmen für oder gegen sie Stellung. Eine Form ist einfach nur das, was gerade passiert, und genauso üben wir auch mit den anderen Aggregaten.

Es ist wichtig, zwischen *rūpa* und *kāya* zu unterscheiden. *Rūpa* kann manchmal als „Körper“ übersetzt werden, weil das der offensichtlichste Ort ist, an dem sich *rūpa* offenbart. *Rūpa* erweckt diesen Sinn, dass es sich um ein erkennbares Objekt handelt. Tatsächlich wird das Auge oft mit *rūpa* (im Sinne eines visuellen Objekts) in Verbindung gebracht, weil es schön deutlich und klar definiert ist. Da gibt es dieses Ding und es hat Begrenzungen um sich herum. Das ist eine der einfachsten Möglichkeiten, *rūpa* zu bestimmen. Aber es kann sich auch auf eine körperliche Form

oder sogar eine akustische Form beziehen: Ein Klang trifft auf das Ohr, es entsteht ein Eindruck, eine Wahrnehmung, ein Gefühl drum herum und dann werden die entsprechenden Aktivierungen ausgelöst. *Rūpa* könnte auch eine geistige Form sein: Ein im Geist gehaltener Gedanke wird zu einem Geistesobjekt (oder zu einer geistigen Gestalt), woraufhin sich eine Wahrnehmung darüber einstellen und wir darauf reagieren und eingehen können. Die Aggregate decken alles ab. Es gibt keine „Person“, die getrennt von ihnen existiert, also sind wir uns dieser Neigung bewusst, Stellung zu beziehen. Eine Position zu beziehen ist *saṅkhāra*, es ist eine Aktivität und ein Anhaften, das Annehmen einer bestimmten Reihe von Thesen, Vorstellungen, Standpunkten, Ansichten oder Haltungen. Das wird *ditṭhi* genannt und ist ein Aspekt des Anhaftens.

Es heißt, Anhaften beeinflusst die Aggregate. Anhaften ist *saṅkhāra*, eine Aktivität. *Saṅkhāra* gibt es sowohl innerlich und gleichzeitig wirbelt es auch äußerlich herum, webt und verknüpft alles miteinander, stellt alle Reaktionen, Haltungen, Standpunkte, Meinungen und Gegenmeinungen auf. Wie schon gesagt, können wir die Praxis auf den Umgang mit *saṅkhāra* reduzieren, denn es ist dasjenige, das das Bewusstsein immer wieder zum nächsten treibt. Wenn wir das *saṅkhāra* beruhigen, zähmen und meistern könnten, würde es das nicht tun – oder es würde einen in eine angenehme Richtung treiben, etwa in die glückseligen Reiche, die beim Kultivieren entstehen. Wir müssen also mit *saṅkhāra* umgehen können und sie kultivieren; wir können es nicht einfach ausschalten. Die Praxis selbst ist *saṅkhāra*, weil sie mit Absichten verbunden ist. Der Hauptaspekt von *saṅkhāra* ist die Absichtlichkeit; es ist der Impuls zu handeln, das impulsive Verhalten, das sagt: „Darauf habe ich Lust“ oder „Ich interessiere mich dafür“ oder „Meine Aufmerksamkeit wendet sich dem zu“. Diese Bewegung des Geistes ist *saṅkhāra* und wir können sie ganz gezielt in unserem Geist erkennen.

Wir beginnen, indem wir *saṅkhāra* behutsam handhaben, es besänftigen und geschickt ausrichten, anstatt es in seinen alten Gewohnheiten dahintreiben zu lassen. Intentionalität erzeugt Kamma, sie schafft

Spurrillen der Gewohnheit. Der Geist sinkt dann und wird zum „Ich“, was ebenfalls eine kammische Formation ist. Daher müssen wir *saṅkhāra* mit hoher Aufmerksamkeit und großem Verantwortungsbewusstsein handhaben. Was könnten wir da steuern? Da *saṅkhāra* mit einer riesigen Erblast aufwartet – der Ball ist bereits am Rollen – beginnen wir nicht bei Null; wir setzen bei einem bereits vorhandenen Antrieb ein und rollen weiter. Wie lange braucht es, um einen Öltanker zu wenden? Wie lange braucht es, um *saṅkhāra* umzuleiten? Am besten schaltest du die Uhr aus, denn das ist ein weiteres *saṅkhāra* und kein besonders hilfreiches. Es behindert dich nur. Tue also einfach einen Schritt nach dem anderen. Widme dich der Frage: „Könnte das beruhigt werden? Könnte das angehört werden? Könnte das vorsichtig geöffnet werden? Könnte das entschlossen zurückgehalten werden? Könnte das in eine geschicktere Haltung und Reaktion, in eine geschicktere Beziehung zur Erfahrung umgeleitet werden?“

In der *Ānāpānasati Sutta* verweist der Buddha auf das „Beruhigen des *kāya-saṅkhāra*, das Glätten desselben“. *Kāya-saṅkhāra* ist ein *saṅkhāra* im Körper und steht im Zusammenhang mit dem Ein- und Ausatmen. Es sind die Aktivierungen, die uns zum Atmen bringen. Wenn wir *kāya-saṅkhāra* kultivieren, dann arbeiten wir tatsächlich an *saṅkhāra*. Es will in den Kopf hochrasen, also bringst du es wieder zur Atmung zurück und hältst es dort, damit die Erfahrung des Atmens weicher und fließender wird. Du beruhigst es, schenkst ihm Aufmerksamkeit. Du gibst die Zeit auf, gibst deine Identität auf und öffnest deinen Körper. Während du ein- und ausatmest, nimmst du den ganzen Körper wahr und spürst alle körperlichen Erfahrungen: die Energien, den Druck, die Kanäle, die Offenheit, die Fluidität, die Lebenskräfte. Die Qualität des Ein- und Ausatmens (*kāya-saṅkhāra*) beginnt sich zu beruhigen und bewegt sich durch den Körper, was zu einer gewissen Vereinheitlichung, einer stillen und subtilen angenehmen Empfindung namens *pīti* und *sukha* führt.

Die von *mano-viññāṇa* (Geistbewusstsein) empfangenen *citta-saṅkhāras* sind die geistigen Gestaltungen: Gedanken, Eindrücke, Meinungen, Reaktionen,

das ganze lebendige und sich rührende Zeug, für das wir den Geist so oft halten. Das Körper-*saṅkhāra* und das Geist-*saṅkhāra* laufen Hand in Hand, also kannst du in deinen Geist „hineinatmen“. Sobald du einen mächtigen Gedanken, ein gewaltiges Gefühl oder eine starke Emotion erlebst, hältst du inne und dehnt deine Aufmerksamkeit aus. Während dieser Erfahrung der Angst oder Sorge versuchst du nicht, sie zu ändern, sondern nur die Blende zu erweitern. Wie ist die Atmung in dieser Erfahrung? Als nächstes, wie ist die Atmung direkt im unteren Teil des Bauches? Und wie ist die Atmung, wenn sie ins Zwerchfell aufsteigt? Wenn du diese zwei zusammenbringst, ohne dabei das geistige Muster zu verlieren, kannst du den Geist viel mehr zu diesem grundlegenden körperlichen Muster hinneigen. Das körperliche Muster beginnt, das geistige Muster aus dem Lot zu bringen. Das geistige Muster – etwa das der Ruhelosigkeit – wird wahrscheinlich im oberen Brustbereich und im Gesicht angesiedelt sein und der Körper wird sich etwas anspannen. Wenn du zum volleren und ruhigeren inneren Körpergefühl zurückkehrst, treffen die beiden Energien aufeinander und der Körper beginnt, das Geist-*saṅkhāra* sanft freizusetzen. Man kann nicht wirklich wütend und verärgert sein, wenn sich der Körper entspannt und offen anfühlt. Du kriegst es nicht hin. Dazu muss sich der Körper erst einmal verhärten und anspannen.

Nehmen wir mal an, etwas hätte dich heute morgen geärgert. Der Ärger kam aufgrund eines fünfminütigen Gesprächs zustande, das inzwischen beendet ist, doch die affektive Note des Ärgers ist immer noch da: du fühlst dich immer noch unwirsch und gereizt. Du denkst: „Wenn mich noch mal einer so heftig kritisiert, werde ich ihm was geben!“ Das körperliche Muster verfestigt sich und erhält dieses Gefühlsmuster aufrecht, auch wenn das Ereignis, das es ausgelöst hat, vorbei ist. Du kannst den ganzen Tag in diesem verspannten, defensiven Zustand verharren und wenn du dann deinen Partner oder Freund triffst, wirst du schnell sauer auf ihn, sie oder dich selbst, weil das nicht wieder freigesetzt wurde.

Das funktioniert in beide Richtungen: Wenn du dein geistiges Muster nachdrücklich zu Geduld, *pāramī*, liebevoller Güte, Großzügigkeit

ermutigst, wenn du dich beruhigst und erdest, wenn du echte, liebevolle Geduld und Selbstvergebung dir selbst gegenüber verspürst, dann wird auch das sich verfestigen und mehr und mehr zu deinem Grundzustand werden. Wenn du dann enttäuschende Erfahrungen machst, wirken sie sich zwar affektiv ein bisschen aus, aber das spielt keine Rolle: Die Dinge erschüttern dich nicht so sehr, weil der eigene Grundzustand viel sicherer, stabiler und angenehmer ist. Nicht an einem bestimmten Punkt im Körper, sondern in der Verkörperung des immer mehr heilenden *kāya-saṅkhāra*, gewinnen die Ressourcen der Befreiung und Zuversicht an Stärke, zur Beseitigung von Stress, Unruhe und Selbstkritik.

All dies mag extrem psychologisch klingen, aber selbst bei Vorfällen, die sich bereits vor Jahren zugetragen haben, können wir uns im Hier und Jetzt durch dieses Festigen seiner Ressourcen von den entsprechenden Affekten befreien. Diesem Aspekt sollten wir mit Sicherheit unsere volle Aufmerksamkeit schenken, denn anders ist es gar nicht machbar. Wenn du dich dem Thema auf eine andere Art näherst, wirst du irgendwann ohnehin darauf zurückkommen. Wenn du es psychologisch ausarbeitest, hast du vielleicht das Gefühl: „Ich fühle mich jetzt besser“ und das landet dann im Körper. Wenn es nicht in deinem Körper gelandet ist, hat die Freisetzung der Affekte noch nicht stattgefunden. Nur in der Verkörperung können sich jegliche Erkenntnisse, Verschiebungen oder Veränderungen wirklich erden, können sie gehalten werden, sich festigen und zum Fundament deiner Befreiung werden. Ansonsten bleibt es nichts als ein inspirierender Moment, eine gute Idee oder eine nette Person, die du aber nicht integriert hast.

Die Aggregate sind einfach alles: sie sind das Retreatzentrum, der Dunst an den Fenstern, das Licht, der Regen, der Schrein, das gute Essen, die Leute, die sich um dich, um mich, um uns alle kümmern – sie alle sind Teil des Ressourcenfeldes, dem ihr euch öffnen könnt. Ist irgendetwas davon mit Böswilligkeit, Zwängen, Angst, Beurteilungen oder Forderungen behaftet? Nehmt die vielfältigen Qualitäten des gesamten Retreatfeldes in Anspruch, damit ihr euch im Hinterkopf oder in der Tiefe eures Herzens

nicht auf euch allein gestellt fühlt. Wenn ihr die Aggregate kontempliert, werdet ihr keinen einzigen Ort finden, wo sie nicht anzutreffen wären. Man kann nichts anfassen, was sie nicht sind. Deswegen ist auch die Befreiung von der Welt in „dieser Welt“ zu finden. Und wenn eure Meditation ganz offen und erfüllt wird, werdet ihr erkennen, wo eure Ressourcen liegen. Im Grunde genommen stecken sie in den Wahrnehmungen, Energien und Aktivierungen, die auftauchen, sobald ihr euch von den schmerzlichen Mustern auf jene verlagert, die euch Halt, Zufriedenheit und Erleichterung schenken. So entwickelt sich alles, von den kleinsten Dingen bis zur Befreiung. Wenn ihr den Ball einmal ins Rollen gebracht habt und ihn weiter in Gang haltet, wird er auch dort ankommen.

Durch die vier Elemente atmen

DIESE GELEITETE MEDITATION WURDE AM 25. NOVEMBER 2014 DARGEBOTEN.

Um die vier Elemente zu betrachten, verschafft euch zunächst einen Gesamteindruck von eurem Körper. Konzentriert euch dabei nicht auf ein bestimmtes Detail, sondern breitet euch einfach in der gesamten Erfahrung aus, in diesem Gespür, einen Körper zu haben: dieser Beschaffenheit von etwas Substanziellem, diesem Gefühl einer ausgedehnten lebenden Masse.

Das am klarsten mit der Atmung verbundene Element ist die Luft. Diese immer wiederkehrende, fließende Bewegung namens Atmung können wir spüren. Es spielt keine Rolle, wo du sie spürst, du bist dir einfach nur bewusst, wo sie am intensivsten und leichtesten zu spüren ist. Spüre die Vollständigkeit jedes einzelnen Atemzugs: über die Strömung des Ausatmens bis an sein Ende, über die Strömung des Einatmens bis an sein Ende ... Sei dir dieser Luftströmung innerhalb der Domäne des Körpers bewusst, die vielleicht eher mit der Erde verwandt ist – sie ist relativ kompakt. Dieser Luftstrom schiebt sich durch, massiert, öffnet und dehnt die Erfahrung des Körpers aus. Am Ende des Ausatmens kannst du erkennen, dass sich die Dinge für einen Moment zu verfestigen scheinen und stagnieren; das Erdelement wird dominanter, dann verändert und lockert es sich wieder. Dieser Fluss, diese Bewegung, ist nicht wirklich ein Ding, oder? Du kannst es zwar als ein Ding bezeichnen, wie du auch den Wind als ein Ding bezeichnest, aber in Wirklichkeit handelt es sich um keinen begrenzten Gegenstand: es ist ein Prozess, eine Bewegung durch die Erde hindurch. Sensibilisiere dein Gewahrsein für diese beiden Aspekte von *rūpa*, für ihr Zusammenspiel, ihre Harmonie. Mal dominiert die Luft, mal die Erde, dann verwandelt sie sich erneut in Luft: Stillstand, Bewegung, Stillstand, Bewegung ... Du kannst dem vertrauen; genau hier befindest du dich. Und du kannst natürlich den Fokus verstellen und das gleiche Bewegungsmuster in der Brust, im Hals, im Kopf oder im Bauch beobachten.

Möglicherweise fällt dir auch eine Art Lebenskraft oder Energie auf. Ab und zu fehlt es dem Atem an Vitalität. Andere Male, besonders am Ende eines Atemzuges, fühlt er sich kräftig und klar an, er steckt voller Energie. Wenn die Einatmung abgeschlossen ist, baut sich Energie auf. Wenn die Ausatmung abgeschlossen ist, sammelt sich die Energie, um wieder Luft einzusaugen. Das ist das Feuerelement. Es hat eine wärmende und vitalisierende Wirkung. Diese Eigenschaft kannst du in jedem beliebigen Körperteil beobachten: Die Lebenskraft wird da sein. Wenn du dich darauf konzentrierst, wird sie sogar zunehmen und eine gewisse Leuchtkraft erreichen, besonders im Kopf. Das ist ein ganz wesentliches Merkmal: Es kann Dinge aufweichen, es kann heilen. Wenn du deinen Körper spürst, spüre also diese vitalisierende Wirkung der Atmung. Wenn du sie aufnimmst, kannst du den Eindruck bekommen – zum Beispiel in der Brust –, dass sie sich mit der Einatmung etwas ausbreitet. Die Luft strömt ein und vielleicht fühlt sich dein Brustkorb dadurch etwas energetisierter an. Beim Ausatmen kühlt sie sich dann wieder ab. Du bist dir dieser Lebenskraft gewahr. Vielleicht kannst du auch ein paar Körperteile dazu ermutigen, weicher zu werden, sich zu lösen, sich ein bisschen mehr zu entspannen, wie wenn du etwas massieren würdest. Du kannst dieses Zeichen aufgreifen, indem du dir deines Halses, deiner Schultern, deines Kopfes oder eines anderen Körperteils bewusst wirst und den Atem spürst. Der Körperteil, den du im Gewahrsein hältst, muss nicht unbedingt mit den Atemwegen in Verbindung stehen, denn die Energie bewegt sich überall dorthin, wo du deine Aufmerksamkeit hinlenkst.

Das Wasserelement ist die Eigenschaft, die es Erfahrungen ermöglicht, durch die gesamte Körperform hindurch zu schwingen, sich zu bewegen und sie zu durchdringen. Hier könnten wir uns den Körper als ein Becken vorstellen. All diese unterschiedlichen Affekte ereignen sich darin: Verspannungen, Turbulenzen, ruhige Bereiche etc. Anstatt schwierige Bereiche abzuschneiden oder zu verfestigen, atmen wir in sie hinein und spüren, wie die Atemenergie durch die gesamte Körperform zieht. Du kannst den Körper bitten, seine Anspannung etwas zu lockern, weicher zu werden, sich zu weiten. Du atmest, bist für den gesamten Körper

empfänglich und welche wohlwollende Absicht auch immer du verfolgen möchtest, die transportierst du durch den Körper. Spürt ihre Wirkung. Das ist die Schönheit des Wasserelements.

Wenn ihr diese Elemente aufgreift und ein Gespür dafür entwickelt, wie sie sich miteinander verweben, werdet ihr eine einzigartige Ausgewogenheit feststellen: die Erde, die Festigkeit (ohne festgefahren und starr zu werden), die Luft, die Atembewegung (ohne weggepustet und abgehoben zu werden – sie wird von etwas gehalten), die Vitalität des Feuers, wärmend; und die durchdringende Qualität des Wassers. Wenn zuviel Wasser vorhanden ist, geht die Form verloren; wenn es nicht genug davon gibt, erstarren wir. Beim Ein- und Ausatmen vermischen sich diese Elemente miteinander. Auf diese Weise können wir unsere Körpererfahrung als harmonisches Zusammenspiel der Elemente erleben.

Zum natürlichen Zustand zusammenschmelzen

DIESE REFLEXION WURDE AM MORGEN

DES 26. NOVEMBER 2014 DARGEBOTEN.

Ich habe euch bereits die Übersichtskarte der Praxis vorgestellt, wie sie in der *Satipaṭṭhāna Sutta* zu finden ist; im nun Folgenden möchte ich auf den eigentlichen Praxisverlauf eingehen. Das ist, wie wenn man kochen möchte: man geht in die Küche, dort findet man den Herd und alle Gewürze, Kräuter, Gemüse, Messer und Töpfe – aber wie macht man das eigentlich? Was bedeutet „Kochen“ für dich? Auf einem Retreat haben wir die Gelegenheit, uns zu entspannen und bestimmte Sachen näher anzuschauen, da während dieser Zeit viele der typischen Alltagssignale wegfallen. Zwar gibt es auch hier Zeiten, zu denen wir uns an verschiedenen Orten einfinden müssen, es gibt Erfahrungen und Glocken, aber das sind vermutlich weniger heftige Alarmzeichen, Belastungen und Triebkräfte als im täglichen Leben; es ist ruhiger.

Einer der Schwerpunkte unserer Praxis ist das Eintauchen in den Körper: uns des eigenen Körpers bewusst werden, ihn vollständiger zu spüren. Bekommst du ein Gespür für deine Atmung? Kann deine Atmung lang, vollständig, ungezwungen, angenehm werden, so dass du nicht mehr mit ihr kämpfen musst? Kannst du dich auf sie einlassen? Vielleicht verstehst du diese Anweisungen aber auch so: „Beeile dich und achte auf deine Atmung, halte sie in Schach, konzentriere dich voll auf sie.“ Nur, was bewirkt ein solches Signal in dir? Wahrscheinlich nichts Gutes.

Ich habe euch nicht allzu viele Anweisungen erteilt, wie ihr die Ebene des Körpers betretet. Vielleicht findet ihr das zu vage, in Wirklichkeit geschah es jedoch aus Mitgefühl. Die Körperebene ist euer Zuhause. Achtet darauf, was passiert, wenn ihr sie betretet. Möglicherweise stoßt ihr auf viele

widersprüchliche Erfahrungen. Einige davon lassen sich auf körperliche Schmerzen oder Beschwerden zurückführen, aber auch andere Sachen könnten vorkommen, etwa das Gefühl, sich wirklich müde, schläfrig oder benommen zu fühlen. Allerlei seltsame Emotionen, Erinnerungen und Wahrnehmungen könnten auftauchen und ins Fließen geraten.

Wenn ihr in die Körperebene eintaucht, werdet ihr euch auch zunehmend eurer Emotionen wie Angst, Sorge, Nervosität und Traurigkeit bewusst. Wo kommen sie her? Ich habe euch nicht gesagt: „Fühlt eure Emotionen“ und doch passiert genau das, denn während ihr dasitzt und in eure Körperebene eindringt, beginnt ihr, ein wenig aus eurem angegriffenen, verdichteten, funktionellen und in der Regel viel stärker eingegrenzten Zustand in etwas Weicheres zu schmelzen: dem Wasserelement. In diesem Schmelzprozess befreit sich der Körper von Erfahrungen, die wir als Emotionen oder gefühlte Erfahrungen wahrnehmen, wie etwa Schläfrigkeit oder Lethargie. Unsere Emotionen dienen im Allgemeinen als Verzeichnis jener Erfahrungen, die wir am ehesten einordnen können – zum Beispiel „traurig“, „nervös“ oder „angespannt“. Sie sind auf die akustische Erfahrung abgestimmt und senden starke Signale des Glücklichseins, der Wut, der Bedrohung usw. aus. Wenn wir in das Gespür für den Körper eintauchen, ist die Bandbreite der Empfindungen viel größer als unsere gewöhnliche Gefühlspalette. Wie fühle ich mich? Leicht benommen, benebelt, festgeklemt, pappig, klebrig, rotierend? Das liegt daran, dass du anfängst zu schmelzen.

Hin und wieder erhältst du möglicherweise das Signal: „Ich meditiere nicht richtig.“ Du denkst vielleicht: „Ich sollte das mit dieser klaren Aufmerksamkeit und kontinuierlichen Achtsamkeit auf das Ein- und Ausatmen hinkriegen, aber alles läuft schief.“ Nein, gar nichts läuft schief. Du machst eine ganz normale Erfahrung, nämlich die des „Schmelzens“. Dabei kann sich dieses recht beunruhigende Gefühl einer „gewissen Feindseligkeit in meiner Nähe“ einstellen; du fühlst dich verurteilt: „Ich müsste doch nervös sein, weil ich womöglich alles falsch mache.“ Woher kommt das? Wer macht das? Im Alltag mangelt

es uns nicht an Situationen, die das teilweise sogar gerechtfertigte Gefühl der Feindseligkeit entfachen könnten, doch hier geschieht nichts dergleichen. Das Gefühl der Feindseligkeit und alle anderen emotionalen Muster werden im Körper gespeichert. In dem Maße, wie sich der Körpersinn zu entspannen beginnt, fangen sie an, an die Oberfläche aufzusteigen. Dabei könnten wir mit relativ frühen Erfahrungen aus unserer Vergangenheit konfrontiert werden.

Jeder hier befolgt die ethischen Grundsätze, ist nett und vernünftig. Dennoch haben wir wahrscheinlich alle unterschiedliche Empfindungen bezüglich der Gruppe. Du könntest dich willkommen fühlen, einigermaßen okay, nervös etc. Jeder von uns nimmt den „anderen“ unterschiedlich wahr. Macht euch darüber keine Gedanken. Versucht, dem nicht noch mehr hinzuzufügen. Spürt das Gefühl in eurem Körper, indem ihr eure aufrechte Haltung, die einfache und elementare Ausrichtung eures Körpers rund um die Wirbelsäule aufgreift. Beim Gehen, Stehen, Sitzen und sogar im Liegen lenkt ihr eure Aufmerksamkeit immer wieder auf die Wirbelsäule. Sie ist ein wertvoller Bezugspunkt. Damit habt ihr dort eine Art Anlegestelle. Haltet sie als euren wichtigsten Bezugspunkt im Gedächtnis und nehmt dann alles wahr, was sich rund um das Ein- und Ausatmen ereignet – mit der Zeit wird euch das vielleicht klarer und deutlicher werden, je nachdem, wie weit euer Schmelzprozess fortgeschritten ist.

Ihr werdet euch womöglich wundern, wieso sich die Praxis in den Suttas so einfach anhört, ihre Umsetzung jedoch so schwierig ist. Wie kommt es, dass der Buddha in der *Satipaṭṭhāna Sutta* erwähnte, man könne Nibbāna in sieben Tagen verwirklichen? Wenn du dich im natürlichen Zustand befindest, wenn du bereits wieder komplett zum Normalzustand zurückgefunden hast, könnte es sehr wohl nur sieben Tage dauern. Doch wir haben die Uhr noch nicht einmal eingeschaltet, wir sind noch nicht einmal bis zum Startblock vorgerückt. Wir sind immer noch dabei, ein paar Auflockerungsübungen zu machen, unsere Rüstung abzulegen und einige Zünder auszuschalten – und die lassen sich gar nicht so einfach ausschalten. Genaugenommen kannst du sie überhaupt nicht ausschalten,

du kannst dich aber in einen Zustand begeben, wo das fundamentale Gewahrsein beginnt, sie deutlicher wahrzunehmen. Irgendwann wirst du dann vielleicht feststellen, dass das ursprüngliche Signal gar nicht mehr vorhanden ist. Du kannst spüren, dass es im Geist und im Körper freigesetzt wurde.

Beim Meditieren begeben wir uns immer wieder an die Stellen, die uns leicht aufwühlen, halten gleichzeitig die Einfachheit unserer Körperhaltung im Hinterkopf und versuchen, sie zu erfüllen. Man kann das kaum eine Übung nennen; es geht lediglich darum, ein Bewusstsein für die Rhythmik des Prozesses zu entwickeln, was eine sehr wohltuende und beruhigende Erfahrung ist. Versuche nicht, eine punktgenaue Präzision zu erreichen, sondern lass dich einfach auf den Rhythmus ein und gib ihm Zeit. Das Gewahrsein wird sich darin voll ausbreiten, als ob es genau das Richtige wäre, und das ist alles, was du brauchst, alles ist in Ordnung. Du erreichst einige dieser Auslöser an den Stellen, wo sie sich in deinem Körpersinn manifestieren. Wenn du sie nicht genau bestimmen kannst, mach dir keine Sorgen. Es könnte ein pauschales Gefühl von „nicht viel Platz hier“, „höchste Alarmstufe“ oder „nervös“ sein. Diese Wahrnehmungen sind nicht immer ortsspezifisch. Es könnte sich auch um übergreifende Körperwahrnehmungen handeln. Du berührst sie, atmest durch sie hindurch und gestattest so dem System, sich rund um die spontane und natürliche Qualität der Stressfreiheit zu reorganisieren. Und dann fangen die Dinge an zu schmelzen.

Wenn die Dinge zu schmelzen beginnen, kann sich ein plötzliches Gefühl der Erleichterung einstellen, mit größerer Wahrscheinlichkeit wird es aber eher ein Gefühl der Orientierungslosigkeit sein. Vielleicht beginnen sich ein paar festgefahrene emotionale Strukturen zu entfalten und du fühlst dich traurig, erschöpft oder was auch immer. Oft hat man das Bedürfnis, sich einfach aufs Ohr zu hauen. Du sinnierst: „Wieso machen wir nicht einfach ein Schlaf-Retreat?“ Ich glaube, es gibt tatsächlich Retreats, die so angelegt sind. Man lernt dort, wie man sich gut ausruht, was manchen Leuten sehr zu Gute kommen könnte. Man hat ein Bett zur Verfügung

und hin und wieder kommt jemand mit einem Glas Mangosaft vorbei: „Geht es dir gut, Schätzchen?“ Sie bieten dir auf Wunsch eine kleine Fußmassage an und du beginnst, vor Vergnügen zu glucksen. Das mag auf symptomatischer Ebene bis zu einem gewissen Grad funktionieren, aber wenn du verstehen willst, wie diese Muster freigesetzt werden können, empfiehlt es sich eher, in einem meditativen Zustand zu verharren, ohne dich unter allzu großen Druck zu setzen und – selbst im Liegen – auf deine Wirbelsäule zu achten, wachsam und gleichzeitig offen zu bleiben, ohne ein bestimmtes Programm zu aktivieren. Du möchtest voll und ganz erfahren, was du empfindest.

Während sich dein Gewahrsein in deinem Körper und sogar in den Raum um dich herum ausbreitet, frage dich: „Wie fühlt sich das an?“ Findet dein Gewahrsein um dich herum statt? Vielleicht *spüren* deine Nervenenden oder dein Signalsystem, was in deiner unmittelbaren Umgebung vor sich geht. Jedes Lebewesen tut das und wir können es auch, wenn wir uns nur die Erlaubnis dazu geben. Du könntest an der Hautoberfläche und der Peripherie deines Körpers erfahren: „Was befindet sich um mich herum? Ist da irgendetwas zu organisieren oder zu erledigen? Wie werde ich gesehen?“ Was wäre, wenn uns niemand beobachten würde oder wenn das, was uns beobachtet, gütig und bewundernd wäre – der Buddha? Wie wäre das wohl? Wir können mit solchen Wahrnehmungen spielen.

Das gesamte Körpersystem kann in den sogenannten „natürlichen Zustand“ zurückkehren. Der Weg dorthin führt eventuell durch ein steiniges Gelände, je mehr sich die Dinge entfalten, aber glücklicherweise kann dieser Prozess schon mit einem geringem Aufwand ablaufen, gerade soviel, wie nötig ist, um eine möglichst breitgefächerte Aufmerksamkeit zu bewahren – ohne Fazit, ohne Ziel, ohne Leistung, ohne Abschluss, ohne Noten, ohne Zertifikate, ohne Zeitgrenzen. Alles wird sich von selbst entfalten, weil es das nämlich auch wirklich will. In gewisser Weise müssen wir das Ganze einem intuitiven Medium überlassen, das sich nicht über unsere normale Funktionsweise steuern lässt.

Unser Kontrollsystem gehört zu den Dingen, die wir uns genauer anschauen sollten. Wie wichtig uns doch Kontrolle und Organisation im

Leben sind! Wir fahren ein Auto, arbeiten an einem Problem, erfüllen eine Funktion etc. Wir kontrollieren, organisieren und stellen sicher, dass alles funktioniert, um ein gutes Ergebnis zu erzielen. Das hat tiefgreifende und langfristige Auswirkungen auf unser Leben. Mein Vater fing mit vierzehn Jahren an zu arbeiten und hörte erst auf, als er mit achtundsechzig tot umfiel. Er verbrachte vierundfünfzig Jahre seines Lebens im Arbeitsmodus und starb im Grunde genommen an Stress.

Die Hauptsignale, „Ich muss das erledigen! Es ist wichtig! Es ist dringend! Es ist notwendig! Erreiche die besten Ergebnisse! Mache alle anderen glücklich! Streng dich an!“ lassen sich sehr schnell einschalten, da unser System leicht auf Stress reagiert, auf die Gefahr, dass man etwas falsch machen könnte. Wir gehen sofort in Alarmbereitschaft. Das Ausschalten dieser Signale dauert etwas länger; du musst sie untersuchen, sie ertasten. Da das Stress-Signal in deinen Körper eindringt – der es dann verfestigt – bleibst du danach in diesem Modus. Selbst wenn du nachts sieben oder acht Stunden schläfst, ruhest du dich nicht vollständig aus. Manchmal kannst du nicht einmal einschlafen, weil der Körper dieses Signal immer noch unterschwellig in sich trägt. Du kannst deine Kontrollfähigkeit nicht kontrollieren. Wenn du dir vorstellst: „Ich möchte die Kontrolle über meine Kontrollsysteme haben, damit ich sie abschalten kann“, ist das eine Kontrollhaltung. Du kannst das Unkontrollierbare nicht kontrollieren. Du musst es zulassen – das Chaos zulassen und es als sicher empfinden, zulassen, dass du etwas falsch verstehst und es als sicher empfinden, indem du einfach dein Gewahrsein im Hier und Jetzt verankerst und den natürlichen Lauf der Dinge zulässt.

Wir kontrollieren eine Menge: unser Sozialverhalten, was angemessen ist, was akzeptabel ist, was höflich ist, was anständig ist. Das geschieht sehr oft, aber funktioniert es auch? Ja, Kontrolle ist auch notwendig, nur wie können wir sie wieder zurücknehmen, damit das System auch mal in den Ruhezustand kommt? Wenn wir Kontrolle ausüben, hat das eine gewisse aktivierende, energetisierende Wirkung, sie zieht eine Verhärtung nach sich. Wenn du dich mit abstrakten Dingen wie der Entwicklung neuer Ideen, Arbeitsprogrammen, Zeitplänen oder

Zielvorgaben beschäftigt, werden sich diese in deinem Kopf und deinen Augen fixieren, die sich dadurch sehr stark verengen könnten, was sich nicht abschalten lässt. Wie die meisten von uns wissen, endet die Arbeit nie: „OK, ich habe die heutige Quote erledigt, aber morgen ... bis Ende der Woche ... und lass mich mal überlegen, ... so wie es jetzt läuft, könnte ich mich vielleicht nächstes Wochenende mal entspannen. Aber wie soll ich das nur schaffen?“ Und mit diesen Gedanken gehst du dann zu Bett. Der Stress ist immer noch da, du bist immer noch in Alarmbereitschaft. Wenn du morgens aufwachst, trinkst du vielleicht eine Tasse Kaffee, isst ein Toast und eine Schale Müsli, höchstwahrscheinlich schon vom Gedanken angetrieben, „die Sache zu erledigen“. Du hast also so gut wie gar nicht innegehalten! Die Arbeit ist ein überaus mächtiges Programm. Es ist nichts falsch daran, unseren Lebensunterhalt zu verdienen, doch wenn sich die Bedingungen verschärfen, sinkt die Toleranzquote und der Abstraktionsgrad steigt. Du funktionierst dann auf eine völlig unorganische Weise und das bedeutet mehr Stress für dein System. Die Stresswerte schnellen immer weiter in die Höhe bis zu dem Punkt, wo es absurd wird.

Ein Mann, den ich kannte, fühlte sich sehr müde, erschöpft, krank und unwohl. Als es so schlimm wurde, dass er nicht mehr zur Arbeit gehen konnte, ging er zum Arzt und bat um eine einwöchige Krankschreibung. Er hatte keine Ahnung, was mit ihm nicht stimmte. Der Arzt meinte: „Kommen Sie in drei Tagen wieder, wenn wir diese Proben untersucht haben.“ Als der Mann zurückkam, sagte der Arzt zu ihm: „Ich muss Ihnen leider mitteilen, dass Sie für etwa zehn Tage ins Krankenhaus müssen, um weitere Tests durchführen zu lassen, es sieht nämlich so aus, als hätten Sie eine schwerwiegende Form von Bauchkrebs und möglicherweise nur noch zwei Wochen zu leben.“ Der Mann antwortete: „Aber ich habe doch nur eine Woche frei genommen“ ... als würde er denken: „Ich kann unmöglich in einem Krankenhaus faulenzten und sterben! Ich habe doch nur eine Woche frei genommen!“ Stellt euch vor, ihr wüsstet, dass ihr nur noch zwei Wochen zu leben habt und euch nur eine Woche frei genommen hättet ... und so reagieren würdet!

Wenn ich mir die *Satipaṭṭhāna Sutta* anschau, glaube ich nicht, dass die Menschen zur Zeit des Buddha so funktionierten. Sie waren wahrscheinlich Bauern oder Händler, mussten also nicht so viel Stress mit sich herumtragen. Heutzutage hat uns die Welt der Zahlen voll im Griff, was dazu führt, dass wir körperlos werden; wir werden sehr abstrakt. Das ist eine gängige Beobachtung. In den Anfangszeiten, als einige Westler nach Thailand zogen, um in den dortigen Waldklöstern zu trainieren, war dies besonders deutlich. Viele der thailändischen Mönche waren Dorfbewohner, die Büffel züchteten und mit diesen ihre Felder bewirtschafteten. Sie lebten in ihrem Körper, denn genau darum drehte sich alles in ihrem Leben. Sie konnten es kaum fassen, wie tolpatschig diese Westler waren. Die stolperten ständig über irgendwelche Baumwurzeln, liefen in Spinnennetze hinein und schlugen ihre Köpfe gegen tiefhängende Äste. Sie fragten sich: „Wie können diese Leute nur so bescheuert sein?“, während die Westler dachten: „Ich versuche, beim Gehen achtsam zu sein!“ Sie dachten, Achtsamkeit sei etwas, das du mit deinem Geist machst, der sich im Kopf befindet, also musst du, wenn du wirklich achtsam sein willst, diesen Kopf so richtig festschrauben, damit du auch weißt, was du tust. Doch auf diese Weise verlässt du nur deinen Körper; du bist nicht vollkommen in ihm verankert.

Als Ajahn Amaro ein Anagārika war, musste er einmal mit einer Machete etwas Feuerholz hacken, also hielt er das Holz zwischen seine Füße und dachte: „Ich werde jetzt ganz besonders achtsam sein.“ Er schwang die Machete und schlitzte sich damit den Fuß auf. Einer seiner Zehen ist seitdem unwiederbringlich beschädigt. Die Thais konnten es nicht fassen, wie jemand etwas so völlig Schwachsinniges tun konnte und dabei „ganz besonders achtsam“ sein wollte! Sie wussten nicht recht, ob sie schockiert oder belustigt reagieren sollten. Wir haben uns nicht wirklich auf angemessene Art und Weise unserer Körper bedient, daher befindet sich unsere gesamte Achtsamkeit in unseren Köpfen; dort leben wir.

Manche Leute sind der Meinung, man müsse seine Achtsamkeit oder sein Gewahrsein auf einen einzigen Punkt konzentrieren. Aber wenn

eine Eiskunstläuferin mit ihrem Partner tanzt, ist sie sich allem bewusst: ihres Partners, ihrer Schlittschuhe, ihrer Beine, der Bewegung ihrer Muskeln, ihrer Hände etc. Alle Elemente sind aufeinander abgestimmt. Das Gewahrsein ist vollkommen gesättigt, es durchdringt die gesamte Erscheinungsform. Das kann eine äußerst ekstatische und angenehme Erfahrung sein, frei von jeglichem Stress. Nichtsdestotrotz mussten diese Athleten jahrelang kontinuierlich trainieren, um ihrem Körper beizubringen, das zu erlernen.

Uns (im Sinne von *samādhi*) zu konzentrieren bedeutet nicht, uns in unseren Kopf zu begeben, ihn festzuschrauben und dabei bewusstlos zu werden. Gerade in traditionellen buddhistischen Ländern sind die Menschen der Ansicht, wenn du den Geist irgendwo lokalisieren willst, dann muss er im Zentrum des Körpers sein. Manchmal spüren sie ihn im Herzen, dann wieder im Bauch. Hier befindet sich die Zentrale. In diesem Bereich und durch die gesamte Körperform spüren wir die Dinge. Wenn du dich dort aufhältst, fühlst du dich glücklich, denn diese Zentren stehen nicht mit dem abstrakten Denken in unmittelbarer Verbindung, sondern mit den Sinneskontakten und Gefühlen: „Oh, schau her, kein Druck. Niemand stört mich. Ich bin an einem sicheren Ort, ich habe Zuflucht gefunden.“ Daraus erwächst ein Gefühl der Freude.

Wenn du hingegen nur mit dem Gehirn denkst, werden dir solche Dialoge durch den Kopf gehen wie z. B.: „Ich bin an einem sicheren Ort. Ich habe in Buddha Zuflucht genommen.“ „Na und?“ „Ich habe gestern eine gute Tat begangen.“ „Du solltest dich nicht selbst beglückwünschen! Das ist Anhaftung, das ist Egoismus!“ „Oh ... tut mir leid.“ „Und vergiss nicht, dass du ein Versager bist und dass du es schaffen musst.“ „Ja, das weiß ich.“ „Diese Erfahrung, die du gerade machst, ist überhaupt nicht das, was du eigentlich erleben solltest. Du solltest etwas ganz anderes erleben als das, was du gerade erlebst.“ „Das klingt einleuchtend.“ „Also gib dir mehr Mühe. Schraub ihn noch ein bisschen fester an!“

Die Bewegung in Richtung Sammlung beginnt mit der Erinnerung an geschickte Zustände. Wir erinnern uns an ein Gefühl der Wärme,

des Geschätztwerdens oder an die erbaulichen Qualitäten unserer Großzügigkeit und unseres guten Willens. Du berührst diese Erinnerungen und lässt ihr Signal durch den ganzen Körper wandern. Der Körper beginnt sich zu entspannen und du fühlst dich frisch. Der Buddha sagt, wenn der Körper entspannt und frisch ist, beginnt der Geist, sich glücklich zu fühlen. Wenn der Geist auf diese Weise glücklich ist, im Inneren glücklich, dann brauchst du dich nicht zu konzentrieren. Er konzentriert sich von selbst, weil er einen bequemen Platz zum Sitzen hat. Warum sollte er woanders hingehen? Wenn du deinem Geist keinen gemütlichen Aufenthaltsort bietest, wird er sich nicht niederlassen. Einen angenehmen Aufenthaltsort einzurichten kannst du nicht wirklich befehlen, du kannst allerdings bestimmte Abläufe in Gang setzen, die es ermöglichen. Das geschieht sowohl willentlich als auch unwillkürlich. Wir können uns fragen: „Verfüge ich über das nötige Vertrauen und die nötige Entschlossenheit, um mich zu öffnen und diese ausgesprochen einfache Übung weiterzuführen?“ und dann: „Verfüge ich über die nötige innere Zuversicht, um dem zu vertrauen, was sich gerade auf seine eigene bizarre Weise ereignet?“ Was auch immer geschieht, betrachten wir mit der Wahrnehmung, „Es ist genau das, was passieren sollte“ und nicht „Das ist falsch“. Wir gestatten den Dingen, sich zu verändern; wir lassen sie in der Vergänglichkeit ausruhen, während wir sie in unserem Körper spüren.

Anstatt zu denken, „Mein Geist schweift immer ab, wenn er sich auf die Atmung konzentrieren muss“, wäre es vielleicht möglich, dass „mein Geist einen unberechenbaren Prozess des Sich-Entpackens durchläuft und genau das tut, was er tun sollte?“ Der Geist beginnt, diese vertrauten Problembereiche zu durchforsten und sucht sie immer wieder auf, doch nicht mit dem Gefühl: „Oh, bitte nicht! Hör auf damit. Geh woanders hin!“, oder indem du immer wieder über das gleiche Problem grübelst, sondern du berührst und untersuchst es: „Wie funktioniert das? Wie fühlt sich das eigentlich an? Wie könnte man das erspüren?“ Betrachte es als eine Metapher des Körpers im Sinne von Druck, Raum, Bedrohung oder Bedürfnis. Anstatt zu denken: „Ich habe dieses oder jenes psychologische Problem“ – was wahr sein *könnte* –, erspüre es vielmehr so, wie der Körper

etwas spürt. Was passiert in deinem Körper? Vielleicht fühlt er sich nicht sicher oder als hätte er keinen Boden unter den Füßen. Vielleicht fühlt er sich wackelig oder gequetscht an. Du musst keine bestimmte Stelle aufsuchen, es kann aber sein, dass ein Teil deines Körpers stärker im Vordergrund zu stehen scheint, vielleicht deine Brust oder dein Gesicht. Egal, ob es sich dabei um ein allgemeines oder ein eher punktuell gefühl handelt, du berührst es, atmest ein, atmest aus und öffnest dich ihm nach und nach. Dies ist der Klärungsprozess. Er geht teils willentlich und teils willkürlich vonstatten.

Wir wären kaum in der Lage, einige dieser Erfahrungsmuster selbst zu erzeugen. Manchmal wissen wir nicht einmal, dass sie existieren, also haben wir sie eindeutig nicht selbst erzeugt. Du entscheidest dich nicht dazu, „Mal nachdenken ... Ich werde jetzt so richtig müde und erschöpft sein.“ Das stellt sich einfach ein, nicht wahr? Wieviel Kontrolle haben wir darüber? Auf einer gewissen operativen Handlungsebene verfügen wir über ausreichende Kontrollmöglichkeiten: Wir können Auto fahren, schreiben, lesen und Dinge organisieren. Man könnte sagen, dass wir die äußere, funktionelle Ebene unter Kontrolle haben. Aber je mehr wir uns dem eigentlichen Problem nähern, desto weniger verfügen wir über maßgebliche Kontrollmöglichkeiten. Kannst du aufhören, dir Sorgen zu machen? Manchmal kannst du nicht schlafen. Das lässt sich nicht steuern. Du kannst dich nicht einfach entscheiden: „Ich werde glücklich sein. Ich werde anderen vergeben. Ich werde nie eifersüchtig sein.“ Das wäre schon toll, nicht wahr? Aber so etwas passiert nicht. Je mehr du dich dem eigentlichen Problem näherst, desto weniger hast du das Sagen darüber.

Wir haben die Kontrolle über unsere Worte. Manchmal üben wir sie zwar nicht aus, aber diesen Aspekt können wir schon beeinflussen. Wir können auch schreiben lernen, nur fällt die Handschrift manchmal total krakelig aus. Beim Fahren haben wir eine gewisse Kontrolle über unser Fahrzeug, doch selbst die ist nicht lückenlos. Wir könnten etwas vergessen, ausrutschen, einen Fehler machen, die Aufmerksamkeit verlieren, eine Panne haben. Wieviel maßgebliche Kontrolle hast du eigentlich in seinem

Leben? Kannst du sagen: „Ich werde pünktlich zur Arbeit kommen“? Nein, denn du könntest in einem Stau stecken bleiben, der Bus könnte ausfallen, du könntest auf der Straße ausrutschen und dir den Knöchel brechen – hunderterlei Dinge könnten passieren. Du kannst nicht definitiv bestimmen, was passieren wird; du kannst lediglich eine Absicht aufstellen.

Eine Sache, die wir beim Meditieren lernen müssen, ist zu wissen, was wir tun *können*. Was getan werden kann, tue es gründlich, vollständig, langsam, sorgfältig und spüre es in vollem Umfang. Wenn du Sitzmeditation praktizierst, tue das. Wenn es darum geht, eine Mahlzeit einzunehmen, tue einfach nur das, sei dabei. Was du nicht tun musst, lass es einfach sein. Denke nicht an die Zukunft, wenn du es nicht musst. Erinnerung dich nicht an die Vergangenheit, wenn es nicht nötig ist. Was du ausschalten kannst, tue das. Du brauchst nicht nett zu den anderen zu sein, verletze sie nur nicht. Du musst nicht lächeln und für alle glücklich aussehen. Mach dir keine Umstände. Du kannst so unglücklich sein, wie du willst. Das ist eine große Erleichterung, nicht wahr?

Vereinfache alles Notwendige, mach es gründlich, mit vollem Bewusstsein und erkenne auch, was du nicht mehr brauchst. Manches lässt sich nicht so leicht ausschalten, versuche also, deine Energie immer wieder auf das Wesentliche zu konzentrieren, nach und nach wird sich dann alles ändern. Mit zunehmender Normalität beginnt sich das *citta* zu entfalten und zu öffnen. Im natürlichen Zustand ist sein Wesen weise, umsichtig und ausgeglichen. Welche Qualitäten lösen unsere Kontrollmechanismen aus? Angst ist sicherlich eine davon, ebenso wie das Bedrohliche, das Bedürfnis, etwas zum Laufen zu bringen, etwas in Ordnung zu bringen, ein netter Mensch zu sein, das zu erreichen, was man erreichen muss, geliebt zu werden usw. Diese tiefgründigen und eingefahrenen Dinge können wir spüren, wenn sie sich ereignen.

Wenn du den Satz hörst: „Sich an nichts in der Welt klammernd“, könntest du denken: „Ich muss wirklich aufhören, zu klammern!“ Aber inwieweit hast du Einfluß darauf? Wie ich schon sagte, ist das ein ganz einfacher Satz, aber verstehen wir wirklich, worauf sich *upādāna* (Anhaften oder

Klammern) bezieht? Klammern klingt grob, aber was tatsächlich passiert, ist keineswegs grob. Die fünf Aggregate werden als „die vom Anhaften betroffenen Erfahrungsformen“ beschrieben. Sie sind „anhaft-bar“. Analog dazu besitzen Planeten eine Schwerkraft, sie ziehen Dinge zu sich heran. Wenn du das Gravitationsfeld eines solchen Planeten betrittst, zieht es dich in seinen Bann. Die Aggregate sind so ähnlich. Sie sind potenziell in der Lage, dich in ihren Bann zu ziehen; sie haben eine Art Schwerkraft. Was passiert, wenn du eine Form wahrnimmst (*rūpa*)? Du hast das Gefühl, „Die Form ist *dort drüben* und ich bin *hier*.“ Das ist bereits der erste Grad von *upādāna*, weil das, was gerade auftritt, das Gefühl eines eigenständigen Selbst ist. Die Form zieht Aufmerksamkeit auf sich und wenn die Aufmerksamkeit sich von ihr angezogen fühlt, entsteht das Gefühl, „Ich bin hier, das ist da“. Das ist noch recht harmlos und auch zweckmäßig.

Wenn die Wahrnehmung und das Gefühl mit ins Spiel kommen, gewinnt das Ganze etwas an Dynamik: „Das ist ein hübscher Gegenstand. Ich will auch so einen.“ Und so werde ich im Handumdrehen zu einer „notleidenden Person“ oder einer „hungrigen Person“. Dieser Gegenstand wird „toll, begehrenswert, unverzichtbar“, also „will ich ihn“. Seine Anziehungskraft ist durch Wahrnehmung, Gefühl und *saṅkhāra* gestiegen, diesen impulsiven Gewohnheiten: „Wenn ich meine zwei Euro auf den Tisch lege, bekomme ich einen davon.“ Dann holst du ihn dir und denkst: „Alles klar ... na und? Ich habe doch schon drei davon in meiner Schublade. Wie konnte ich das nur tun?“ Es liegt einzig und allein an der Anziehungskraft – dem Anhaften.

Manche Leute sind einkaufssüchtig. Sie gehen gerne in Einkaufszentren und geben dort Geld aus, weil sie dieses Gefühl genießen: „Das ist es. Es ist begehrenswert. Ich werde es mir gleich schnappen. Jetzt habe ich es.“ Wahrnehmungen und Gefühle unterliegen dem Anhaften. Sie erwecken eine bestimmte Energie, die dem Verlangen, Begehren, Brauchen oder Wollen als Nährboden dient. Es ist eine völlig irrationale Erfahrung; sie lässt das Nervensystem aufhorchen. Die meisten Menschen können sich da noch relativ beherrschen, aber gelegentlich – vor allem während

dem Winterschlussverkauf – geraten manche in helle Aufregung und frohlocken: „Guck mal! Ich werde fünfzig Euro sparen!“ Sie werden zweihundert Euro ausgeben, um fünfzig zu sparen und sie würden sich nicht scheuen, andere dabei niederzutrampeeln, um dieses Sonderangebot zu ergattern. Die Menschen tun sich so etwas gegenseitig an. Wie von irrationalen Instinkt getriebenes Herdenvieh. Unter dem Einfluss des Verlangens beginnen Verhaltensmuster plötzlich dahinzuschmelzen.

Was bewirkt das Verlangen? Das Objekt wird sinnlich, begehrenswert, cool, süß, notwendig usw. (ich übertreibe natürlich) und da ich mich dabei innerlich etwas ausgelaugt fühle, glaube ich: „Wie gut mir das tun würde!“ oder „Ich brauche das wirklich!“ Ich sehe ein lächelndes Fotomodell im Katalog, das auf einem Stuhl sitzt und das begehrte Objekt trägt. Sie sieht überglücklich aus. Mit diesem Signal erwacht der Gedanke: „Dieses entzückende, strahlende, sinnliche Objekt ist da draußen. Ich fühle mich entleert. Ich will es.“ Das ist *taḥhā* (Verlangen). Sobald ich das Objekt dann habe, ist es nicht mehr da draußen: es ist hier. Ich kann es nicht mehr wollen, weil ich es schon habe. Das Strahlen ist erloschen und ich fühle mich immer noch leer.

Was die ganze Psychologie aufbaut, ist der Gedanke: „Das, was ich nicht habe, ist voller wunderbarer, leuchtender, positiver Energie; das, was ich bin, hat das nicht.“ Je mehr der Geist der Anziehungskraft dieser Gewohnheit folgt, desto mehr verwandelt es sich in ein Gefühl der Bedürftigkeit und Armut. Du fühlst dich erst dann wohl, wenn du die Sterne, die goldenen Abzeichen, den Status, die Anerkennung, den Abschluss etc. bekommen hast. Sobald du das hast, kommt es zu einer Art Leuchten, aber dann fängst du auch schon an, darüber nachzudenken, was du sonst noch alles bekommen könntest. Es überträgt sich auf etwas Neues. *Taḥhā* ist ein Zustand, in dem ein Großteil der Fülle deines Lebens auf ein Objekt projiziert wird und deine Präsenz verlässt. Dein Bewusstsein verliert dann seine Intelligenz, seine Fülle, seine Freude und all diese Kräfte strömen nach außen auf die Objekte in deiner Umgebung. Das ist die Wirkung von Anhaften und Verlangen.

Extreme Zustände des Verlangens werden als Sucht bezeichnet und vielleicht sind wir alle leicht süchtig. Menschen, die man als „Süchtige“ bezeichnen würde, fühlen sich zutiefst erschöpft und verloren. Sie betrinken sich immer wieder, spritzen, vertiefen sich in Pornos oder ähnlichem und fühlen sich trotzdem nie voll genug vom Saft der Freude. Sie können auch nicht aufhören, weil die Sucht sie in ihrer Gewalt hat. Es ist, als wären sie in einem schwarzen Loch gefangen, das eine immense Schwerkraft besitzt. Das ist Anhaften. Du beschließt nicht, das zu tun, es überwältigt dich einfach. Doch wir können definitiv anfangen, uns daraus zu befreien. Darum geht es bei Zurückhaltung der Sinne und der Entsagung. Wir schalten einiges aus. Es ist ein bisschen wie der kalte Entzug, den du spürst, wenn du dein Handy für die Dauer des Retreats bewusst ausschaltest. Du wirst vielleicht wegen einer SMS am Zappeln sein, kannst es aber aushalten. Als nächstes durchlebst du das Gefühl der Erschöpfung, Nervosität oder Zwanghaftigkeit und fängst anschließend an, dein Gewahrsein wieder anzureichern. Auf diese Weise kehrst du wieder zur Fülle des Seins zurück.

Wenn du dir sagst: „Ich sollte nicht anhaften“, landest du am Ende wieder beim Kontrollsystem in deinem Kopf, das dir erzählt, wie ungezogen du bist und was für furchtbare Gewohnheiten du hast. Dieses System hat mit Gewahrsein nichts zu tun. Gewahrsein ist keine Ideologie. Wir müssen zum vollwertigem Gewahrsein übergehen und manchmal berührt das volle Gewahrsein zuerst das Gefühl des Mangels oder der Abwesenheit von Fülle und Freude in uns. Wir müssen uns zunächst der unangenehmen Elemente bewusst werden, bis das Gewahrsein etwas Gesundes, Stabiles zu erahnen beginnt und sich allmählich selbst wahrnimmt: „Da ist das Gewahrsein, da ist das *citta*.“ Auf diese Weise bleiben wir unabhängig von allem aus der Welt der fünf Aggregate. Das heißt nicht, dass es keine Aggregate gäbe, wir sind aber in der Lage, sie viel wahrheitsgetreuer zu erleben. Wir erkennen ihre Signale, die Aktivierungen, das Ziehen, das Drängen, die Kommentare.

So kann z. B. die Wahrnehmung entstehen, dass man zu spät kommt: „Ich bin schrecklich spät dran. Oh, Schande, Pein, Schock, Entsetzen! Ich kann

es nicht mal rechtzeitig in den Meditationsraum schaffen. Wie soll ich jetzt so meditieren? Idiot, dumm, faul, töricht, Versager! Ich werde alle stören! Der Lehrer ist da und er sieht mich. Er ist immer pünktlich. Er verabscheut mich, weil ich so faul, dumm und selbstgefällig bin und mich nach dem Frühstück immer noch ein Weilchen hinlege.“ Es waren nur zwei Minuten Verspätung! Es ist alles in Ordnung. Lerne, zu spät zu kommen, aber komme nicht absichtlich zu spät! Ihr könnt nicht alle gleichzeitig durch die Tür gehen; dazu ist sie nicht groß genug, also muss zwangsläufig einer als Letzter hereinkommen und das Gefühl bekommen: „Oh, ich bin der Letzte. Ich werde gleich mein Kissen bewegen müssen und all diese Leute stören.“ Schau dir deine Wahrnehmung anderer Menschen an. Wer sind diese anderen Menschen? Wer schaut dich an? Wer kommentiert deine Körperhaltung? Wer kommentiert, wie viel Nahrung du zu dir nimmst? Wer kommentiert, wie du deine Arbeit machst? Du weißt genau, wer es ist! Es sind gar nicht die anderen, stimmt's? Das nennt man „Projektion“.

Wenn da kein Objekt ist, an das wir uns klammern könnten, erschaffen wir eines. Anhaftung und Wahrnehmung erzeugen Subjekt und Objekt. Wenn da niemand ist, kann ich jemanden erschaffen, der mich nicht mag. Das ist keine Option; niemand würde das tun wollen. Es ist die Folge des Anhaftens. Und so greifst du dann wieder auf die ursprüngliche Erfahrung zurück: „Hier stehe ich nun und mache alles falsch ... ich fühle meinen Körper ... und mache es falsch ... ich atme aus ... und mache es falsch ...“. Die Gesinnung, die einem gefestigten Gewahrsein entspringt, ist dagegen ganz anders. Statt der üblichen negativen Reaktionen fängst du an, einige Signale zu erfüllen: „Ich mache es falsch, also brauche ich mehr Ermutigung“, „Ich mache es falsch, also muss ich mir etwas mehr Zeit nehmen“, „Ich mache es falsch, also brauche ich etwas mehr Freundlichkeit“, „Ich mache es falsch, also brauche ich Vertrauen in meine Lernfähigkeit“ und du weigerst dich, andere Signale auszusenden. Dann beginnst du zu hinterfragen: „Was ist daran eigentlich falsch? Wer sind überhaupt diese anderen Leute?“ Diese Erfahrungen könnten sich als recht schwierig erweisen.

Es gab mal einen jungen Mann, der in Chithurst zum Mönch wurde und der es nur schaffte, sich in einem Raum mit anderen Menschen aufzuhalten, wenn er in der Ecke sitzen und beide Wandseiten in seinem Rücken spüren konnte – selbst bei einem Sangha-Treffen von etwa sechzehn Leuten. Mehr konnte er nicht verkraften. Das Leben in der Gemeinschaft, so sehr er es auch versuchte, war für ihn offensichtlich nicht so einfach zu bewältigen. Die Wahrnehmung „anderer Menschen“ versetzte ihn in irrationale Schrecken, war nervenaufreibend und er konnte auch eine entsprechende Vergangenheit vorweisen. Lassen Sie mich nun ein weiteres Beispiel einer unserer treuen thailändischen Gönnerinnen wiedergeben. Als wir ihr eine Kuti im Wald anboten, damit sie sich etwas Zeit für ein Retreat nehmen konnte, antwortete sie: „Das wäre sehr schön. Darf ich meine Freundin mitbringen?“ – denn für sie fühlt sich Alleinsein nicht gut an; es ist viel schöner, mit einer Freundin zusammen zu sein. Wie sollen wir also dieses Kloster organisieren? Der Gedanke, allein zu sein, fühlt sich für manche Menschen eher trostlos und einsam an, für andere ist die Vorstellung, in Gesellschaft eines anderen zu sein, beängstigend oder unangenehm. Was ist da los? Die Vorstellung „anderer Leute“ erweckt unterschiedliche Wahrnehmungen. In Dorfgemeinschaften, wo die Menschen gelernt haben, als Großfamilien zu leben, überall herumlaufen, gemeinsam wohnen usw., empfindet man die Gesellschaft anderer als angenehm, gemütlich und lustig. Für Menschen, die aus Kriegsgebieten stammen oder schwer traumatisiert sind, ist der Umgang mit anderen dagegen nervenaufreibend.

Wir haben in Chithurst diese wunderbare, geräumige Dhamma-Halle gebaut, in der wir nun sitzen und meditieren. Manche finden, „Großartig! Jetzt müssen wir nicht mehr in unseren Zimmern herumsitzen und zuhören, wenn jemand den Flur entlang geht usw.“ Doch einige Mönche, die in Kutis im Wald wohnen, meinten: „Weißt du, ich bin nicht gerne mit anderen Leuten in einer Halle. Ich fühle mich allein viel wohler.“ Darauf entgegnete ich: „OK, na schön, geh ruhig in deine Meditationshütte.“ Doch dann sah ich sie zur Teestunde herumsitzen und mit den anderen plaudern, also sagte ich: „Ich dachte, du wolltest allein sein“ und sie antworteten: „Ich

unterhalte mich doch nur“. In diesem Fall liegt die Schwierigkeit nicht nur im Alleinsein, sondern auch darin, sich an einem Ort aufzuhalten, der eine bestimmte Form, Formalität oder Organisation darstellt. In einer solchen Situation kann sich das Zusammensein mit anderen Menschen zu formell anfühlen. Wenn man dagegen bei einer Tasse Tee zusammensitzt, sieht man „die anderen“ plötzlich als Freunde und angenehme Gesellschaft. „Die anderen“ sind also gar keine Menschen, sie sind Signale.

Versucht mal in der *mettā*-Praxis zu spüren, wie alles, was sich unmittelbar um euren Körper herum befindet, weiträumig, offen, warm und freundlich ist. Spürt es in euren Armen, eurer Brust, eurem Gesicht und eurem Bauch. Vielleicht könnt ihr euch dabei vorstellen, wie ihr in einem warmen Vollbad oder an einem sonnigen Strand sitzt. Spielt damit. Wie fühlt sich das an? Diese Erfahrungen sind weitgehend körperliche Signale. Wir können zwar auch psychologische Interpretationen und gefühlsmäßige Reaktionen um sie herum haben, aber in erster Linie sind sie das, was der Körper empfindet.

Anhaftungen können wir durch Klarheit und rechte Gesinnung allein zwar nicht komplett auflösen, doch ohne sie geht es auch nicht. Mit Hilfe von Klarheit und rechter Gesinnung gelangen wir an den Ort, wo sich das Anhaften selbst auflösen kann, und dieser Ort befindet sich im verkörperten Zustand, im Ein- und Ausatmen. Wir sind alle dazu fähig, diese Praxis anzuwenden. Wäre es nicht zu schaffen, hätte der Buddha sie nicht gelehrt, doch weil wir uns damit schwer tun, ist es wichtig, sie zu lehren und jeden Einzelnen dazu zu ermutigen.

Manche der in den Suttas dargestellten Übersichtskarten können sehr abschreckend wirken. Auf der Karte selbst kannst du dich in wenigen Minuten vom Anfang bis zum Ende bewegen, aber wenn du dann deine Praxis am Punkt A beginnst, kann es eine ganze Weile dauern, bis sich dir Punkt B zu öffnen beginnt. Meine Empfehlung beim Üben lautet, dort zu verweilen, wo du dich auskennst, bis sich eine Öffnung ergibt. Irgendwann ist die Atmung vollständig und lang. Dann beruhigt sie sich und wird viel feiner und leiser. Danach kannst du deinen ganzen Körper als eine Einheit

statt einzelner zusammenklebender Einzelteile wahrnehmen. Du hältst nach diesen Öffnungen Ausschau und wenn sie sich abzeichnen, neigst du dich ihnen zu, aber du versuchst nicht, so schnell wie möglich von einer Stufe zur nächsten vorzustoßen.

Bevor wir mit der *ānāpānasati*-Übung beginnen, ist es wichtig, uns zu sammeln und wohlzufühlen. Verschafft euch wirklich das Gefühl einer Zuflucht. Schaut euch die Botschaften an, „es hinzukriegen“ und „es falsch zu machen“. Fangt an, arbeitswütige Botschaften wie etwa „Ich muss es bis Freitag schaffen“ auszuhebeln. Seht euch Botschaften wie „Ich bin nicht so gut wie jemand anders“ ganz genau an und atmet durch sie hindurch, fühlt euren Körper unabhängig von ihnen. Der Körper an sich ist unabhängig von ihnen, nur spüren wir diese Gesamtheit des Körpers nur selten. Wenn wir den Körper in seiner Gesamtheit erfühlen, dann rückt die Atmung in den Vordergrund und wir können sie aufgreifen. Es kommt zu einer sachten Entfaltung, die allerdings nicht das Gefühl eines kontrollierenden Ichs unterstützt. Es ist stattdessen ein Gefühl der Entspannung, der ungetrübten Freude und des Glücks. Und genau deshalb ist es auch zu unserem Wohl.

Einsgerichtetheit

DIESE REFLEXION WURDE AM MORGEN

DES 27. NOVEMBER 2014 DARGEBOTEN.

Die Weisheit gehört zu den großen Segnungen des *citta*. Wahres inneres Glück ist eine wunderbare Eigenschaft, mit deren Hilfe sich das *citta* entfalten und frei von Angst, Kritik, Zweifel, Wut usw. sein kann. Mit der Entfaltung des *citta* werden auch seine Weisheitsfähigkeiten immer zugänglicher, immer offensichtlicher. Wir können uns das *citta* als etwas vorstellen, das sich zusammenzieht, abgelenkt wird und sich verstrickt. Selbst wenn es von etwas begeistert ist, fehlt ihm das tiefgründige, behagliche Glücksgefühl dieses Praxisprozesses, den wir hier durchlaufen.

Als Erstes richten wir unsere Grundlage ein und behalten unser Vertrauen weiterhin bei. Das *citta* kann das schaffen. Wir sind zuversichtlich und entschlossen, wir vertrauen darauf, dass wir hier sind und alles zu unserem Besten geschehen wird. Auch wenn es sich manchmal schwierig und schmerzhaft oder verwirrend und sinnlos anfühlt, bewahren wir unsere Zuversicht und unsere Entschlossenheit – nicht zähneknirschend, sondern indem wir uns ständig daran erinnern: „Glaube nicht an diese Stimmung. Sie ist entstanden: Du warst nicht immer nur in dieser Stimmung. Da sie entstanden ist, wird sie auch wieder vergehen.“ Wenn wir glücklich wären, würden wir uns keine Gedanken darüber machen, dass wir uns in einem solchen Zustand befinden, oder? Doch wenn wir uns unglücklich fühlen, machen wir uns Sorgen. Glück und Unglück entstehen und vergehen. Wir sind nicht immer glücklich; wir sind nicht immer unglücklich.

Glücklichsein hat viele Merkmale und Gesichter. Das tiefere Glück der Gelassenheit entspringt dem Vertrauen und der Zuversicht und wird mit der Klarheit der Verwirklichung assoziiert; es wird durch den geschickten Prozess der Praxis unterstützt, in dem wir uns befinden. Das *citta* breitet sich über die Erfahrung aus; es breitet sich über die Stimmungen und die

Geisteszustände aus. Weisheit ist nicht einfach nur intellektuelles Wissen. Es ist die Fähigkeit, ständig einzuschätzen, „Wie ist das?“ Sie will ein Gespür dafür bekommen, wie etwas wirklich ist. Dann, nach der Einschätzung des Ist-Zustandes, könnten eventuell auch ein paar Gedanken auftauchen, wie etwa: „Was hier nötig ist, ist das“ oder „Was hier hilfreich ist, ist das“, oder vielleicht weißt du es manchmal gar nicht: du musst erst abwarten und ein paar Sachen ausprobieren.

Reduzieren, aufräumen, Unnötiges ablegen, Nützliches festigen: Dieser laufende Prozess wird „Meditation“ genannt. Hieraus erwächst die Sammlung (*samādhī*). Was ist unnötig? Das, was sich verheddert, aufwühlt, abschweift und sich nicht setzt. Was ist nützlich? Das, was es dem *citta* ermöglicht, sich zu beruhigen, sich zu entfalten. Um sich entfalten zu können, muss es sich erst beruhigen. Wie kommt das zustande? Durch Geduld und eine geschickte Beziehung. Wir üben keinen Druck aus, bleiben nicht zurück, drängen nicht vorwärts, zaudern nicht herum. Und wenn doch, dann versuchen wir, damit aufzuhören.

Die Weisheit überwacht die Praxis und das Resultat einer klugen Überwachung ist die Entwicklung der Weisheit. Je weiser du wirst, desto glücklicher wirst du. Das weise und vollständig entfaltete *citta* ist strahlend. In den Suttas steht, man verweile dann mit einem großen *citta*, einem „ergiebigem und erhabenen“⁵⁰ *citta*. Das *citta* eines Tathāgata wird sogar als „unermesslich“ bezeichnet. Es hat keine Winkel oder Kanten, sondern ist nach allen Seiten hin offen. Was bedeutet das? Wir können wahrnehmen, wie sich das zusammengezogene *citta* anfühlt: Es ist angespannt und fragmentiert sich andauernd: „Ich sollte so sein ... Warum? ... Wer? ... Was ist hier los? ... Was meinen die anderen dazu? ...“ Es ist angespannt und in Einzelteile zerstückelt, die oft miteinander kämpfen und konkurrieren. Ein Gedanke streitet mit einer Emotion. Eine Emotion widerspricht einem Gedanken. Eine Emotion will sich festhalten, eine Absicht will sie loswerden. Es kommt zu solchen Zusammenstößen

50. Majjhima Nikāya 106.3, und siehe Aṅguttara Nikāya 3.100 für die Unerschütterlichkeit des trainierten Geistes.

mentaler Faktoren, geistiger Erfahrungen. Das ist so, als ob du ein Laken zu einem Knäuel zusammengefaltet hättest und ein Teil des Lakens mit einem anderen Teil streiten würde: „Verschwinde von hier!“ Wenn du diesen zusammengerollten Ball in den Händen hältst, scheint er aus vielen unterschiedlichen Formen zu bestehen, die von Falten umsäumt sind, und du möchtest diese Knitterfalten loswerden. Wie kriegst du es hin, das Laken knitterfrei und einheitlich aussehen zu lassen? Naja, du könntest versuchen, es etwas fester zusammenzudrücken, damit es sich zu einer einheitlichen Form zusammenfügt. Oder wie wäre es, wenn du es stattdessen so ausbreiten würdest, dass alle Knoten und Knitterfalten verschwinden? Um dies zu veranschaulichen, benutzte der Buddha ein bildliches Darstellungsmittel: Es ist, als würde man die Haut eines Bullen spannen.⁵¹ Am Anfang ist sie ganz verzogen und verdreht, dann dehnt man sie aus, bis sie geschmeidig und glatt ist. Dies ist der Prozess der Beseitigung aller inneren Grenzen, Widersprüche und Dissonanzen; das *citta* wird dadurch ganz weiträumig gemacht.

Dieser Prozess führt zu einer vereinheitlichten Erfahrung: Wir nennen sie *samādhi*, Sammlung oder Konzentration. Doch die Prozesse, die uns dorthin führen, sind nicht nur eine einzige Sache. Da kommt eine Vielzahl von Faktoren zusammen und die Weisheit überwacht das Ganze. Wann wird es Zeit zum Entspannen? Wann solltest du dich anstrengen? Was ist der beste Zeitpunkt, um den Geist zu erfreuen? Wann ist die Zeit gekommen, den Geist zurückzuhalten? – „Geh nicht dorthin, komm zurück“, „Leg das beiseite.“ Wann ist es an der Zeit, den Geist zu beruhigen? – „Das brauchst du wirklich nicht, weißt du.“ So wie sich ein ungestümer Hund nicht mit einem einzigen Wort beruhigen lässt, verhält es sich auch mit dem Geist. Du musst ihn immer wieder streicheln, mit ihm reden, ihm etwas Leckeres zu essen geben und dann fängt er langsam an, sich zu beruhigen. So trainiert man das wilde *citta*.

Das Training des *citta* kann anhand zweier Elefanten veranschaulicht werden: dem wilden Wald-Elefanten und dem gezähmten Elefanten.

51. Majjhima Nikāya 121.5.

Um den wilden Elefanten zu zähmen, wird der gezähmte Elefant in den Dschungel hinausgeführt. Er geht auf den wilden Elefanten zu, streichelt ihn mit seinem Rüssel und beruhigt ihn. Dann gehen sie zusammen zurück. Mit anderen Worten, die geschickten Aspekte des Geistes wie Weisheit, Vertrauen und Zuversicht lehnen die ungeschickten Aspekte nicht ab, sondern erkennen vielmehr: „Wir sind gleichartig; auch das ist ein Geisteszustand, auch das ist ein Aspekt des Geistes: das ist der dissonante Geist, das ist der eifersüchtige Geist, das ist der klagende Geist, das ist der verängstigte Geist ...“. Anstatt miteinander zu kämpfen, empfängt der geschickte Geist den ungeschickten Geist und beginnt ihn zu besänftigen, zu beruhigen und zu glätten. Es gilt, die ungeschickten Zustände, die im *citta* entstehen, aufzugreifen und mit ihnen zu arbeiten. Du überlegst: „Was wird hier benötigt?“ Die Weisheit erkennt, wann es Zeit ist, den Geist zu festigen, zu ermutigen, zu entspannen, zu beruhigen, zu lieben, zu erfreuen oder zu regenerieren.

Die Beschreibungen der Praxisergebnisse treffen sowohl auf den Körper als auch auf den Geist zu: biegsam, geschmeidig, leicht, arbeitstauglich und stark; sie sind nicht niedergebeugt oder schwer. Damit der Geist fit wird, müssen wir ihn genauso wie den Körper trainieren. Anschließend können wir ihn bearbeiten. Der Buddha verglich diesen Prozess manchmal mit einem Gesteinsbrocken der Gold enthält.⁵² Zuerst schmilzt man ihn ein; dann spült man ihn immer wieder aus und schöpft die Schlacke ab, bis man schließlich hochreines Gold hat. Danach kann man damit machen, was immer man will: Perlen, Ornamente etc. In diesem Prozess geht es darum, das Überflüssige beiseite zu legen. Als erstes musst du erkennen, dass jeder Steinklumpen auch Gold enthält – jedenfalls wenn es um den Menschen geht. Also fragst du dich: „Was bringt ihn zum Schmelzen?“ Du gibst dich selbst nie auf, sondern hältst alles mit Zuversicht, liebevoller Güte, Wohlwollen und rechter Gesinnung im Gewährsein.

So gehen wir vor, aber du möchtest den Eindruck der Hektik vermeiden, da es sich um einen durchaus langwierigen Arbeitsprozess handeln

52. Aṅguttara Nikāya 3.101.

könnte. Die Weisheit wird dir sagen: „Jetzt ist die Zeit reif: Ich bin jetzt soweit stabil und fühle genug Raum in mir – da gibt es diesen Ort in meiner Atmung, an dem ich mich ganz ruhig fühle.“ Warte nicht, bis sich alles komplett beruhigt hat, denn das wird nie passieren! Du musst die Goldflecke im Gestein aufspüren; anschließend kümmerst du dich um sie und beginnst, sie herauszuarbeiten. Während dieses Prozesses wird sich das *citta* entfalten.

Wenn du einen geschickten Geisteszustand wie Zuversicht, Glück, liebevolle Güte, Unbeschwertheit oder Mitgefühl in deinem *citta* empfindest, spüre, wie deine Atmung dann ist. Streng dich dabei nicht an, auf eine besondere Art zu atmen; bleibe einfach in diesem geschickten Geisteszustand weiter in Kontakt mit deiner Atmung. Die Atemqualität sollte man nicht erzwingen, sie stellt sich von selbst ein. Und wenn du mit dem geschickten Geisteszustand in Verbindung bleibst, wird er seine Eigenschaft in dich hineinragen. Diese wird sich dann ausbreiten. Während sie sich ausbreitet, hilft sie dem *citta*, sich zu entfalten. So funktioniert die Beziehung zwischen Körper und Geist. In dem Maße, wie sich der Körper entspannen kann, kann sich auch das *citta* entfalten. Die Atmung ist das Vehikel dazu. Als erstes brauchen wir einen kleinen Tick offenen *citta*, ein Herz, das nicht verschlossen ist, dann folgen wir dieser Spur und benutzen sie, um unsere Atmung zu spüren – so treffen beide aufeinander. Wir bleiben bei dieser Qualität und atmen in sie hinein. Das *citta* wird sich dann ausbreiten und entfalten. Das ist die Entfaltung des *citta* über den Körper. Als nächstes kommt natürlich auch die Atmung in den Genuss der Auswirkungen dieses Prozesses: sie wird heller und kräftiger. Diese Beziehung zwischen Körper und Geist ist der Schlüssel zu allem.

Manchmal führst du mit dem Körper voran: Wenn du dich wütend oder aufgewühlt fühlst, setzt du dich einfach hin oder gehst auf und ab, bis sich die Wut etwas verflüchtigt hat. Andere Male führst du mit dem Geist voran: du rufst dir einen Menschen in Erinnerung, der freundlich und gütig zu dir war oder den du liebst, und bringst das in deinen Körper hinein. Das ist *samādhi*. Es bedeutet, verschiedenartige Einzelteile zusammenzubringen.

Oft nehmen wir an, dass der Geist unabhängig vom Körper ist, dass er über ihm steht und die Praxis zum Laufen bringen wird – und von dieser Basis ausgehend versuchen wir dann zu praktizieren. Das ist aber keine echte Beziehung. Zuallererst müssen wir uns selbst begegnen und dann erforschen: „Wo liegen meine Stärken? Welche Fertigkeiten besitze ich?“

Die Gehmeditation ist in Waldklöstern sehr weit verbreitet, teilweise wegen der Hitze. Wenn es heiß ist, kann man leicht müde werden und Energie verlieren. Die Gehmeditation energetisiert; das ist eine ihrer Besonderheiten. Wenn du bei der Gesamtbewegung des Körpers bist, gibt dir das Kraft und du kannst ein oder zwei Stunden lang dabeibleiben. Manche machen das auch drei oder vier Stunden lang oder sogar nonstop. Du spürst den Rhythmus und die Bewegung des Körpers und das *citta* erwacht aus seiner Ruhelosigkeit und Zerstreutheit. Du musst es nicht zwangsweise auf Vordermann bringen: es nimmt die Signale von selbst auf. Wenn du dich zu einer Stunde Geh- oder Sitzmeditation entschließt, legst du eine gewisse Beharrlichkeit an den Tag. Das tust du allerdings aus der Überzeugung heraus: „Ich bin dazu bereit.“ Du führst mit deiner Zuversicht, deinem Vertrauen. Du führst aus eigener Kraft und ohne dich dazu zu drängen. Die Weisheit führt an, kultiviert und unterstützt alles. Sie erfasst alles und verwirft das Unnötige, was dann ganz natürlich zu *samādhi* führt, der Sammlung oder dem geeinten Geist.

Die Darlegungen des Buddha, sowohl in der *Satipaṭṭhāna Sutta* als auch in der *Ānāpānasati Sutta*, enthalten keinerlei Anleitung zum Thema „Konzentration“; es gibt darin kein „einsgerichtetes Festhalten des Geistes an einem Punkt“. Der Begriff „Einsgerichtetheit“ taucht zwar auf, wird aber eher als Ergebnis denn als Ansatz dargeboten. In der *Ānāpānasati Sutta* sagt der Buddha: „Achtsam atmet man ein, achtsam atmet man aus. Du erkennst (*pajānāti*), dass der Atem lang ist; du erkennst, dass der Atem kurz ist.“ Es findet eine Einschätzung statt: Du erkennst, dass er kurz ist, du erkennst, dass er lang ist; du übst dich darin. Tatsächlich bist du einsgerichtet in Bezug auf deine Gesinnung, auf diese Weise zu trainieren. Vielmehr als die Einsgerichtetheit der *Aufmerksamkeit* ist es diese Einsgerichtetheit der

Gesinnung, die zur Einsgerichtetheit als Ergebnis führt. Du konzentrierst dich nicht unbedingt auf einen bestimmten Punkt, obwohl das durchaus geschickt sein könnte; du findest den Ort, an dem du deine Atemqualität am besten spürst und bleibst dort. Später in der Sutta heißt es: „*Sabbakāya-paṭisaṃvedī*“, was „den ganzen Körper erleben“ bedeutet. Wo ist hier die Einsgerichtetheit? Du bist auf ein Ziel einsgerichtet, nämlich deinen gesamten Körper intensiv zu spüren. Seht ihr den Unterschied?

Eventuell ist es hilfreich, den Bereich zu lokalisieren, wo ihr euren Atem am stärksten spürt: etwa im Bauch, in der Brust, im Kopf, im Hals oder in der Nase. Findet heraus, wo sich euer Geist wohlfühlt, wo er sich tendenziell niederlassen möchte. Sobald euer Gewahrsein dort ruht, beginnt ihr, etwas sehr Dynamisches und Fließendes zu erfahren. Das möchte man nicht durch zu festes Umklammern zerdrücken. Der Fokus eurer Aufmerksamkeit ist ein offener Punkt, durch den die Dinge hindurchgehen. Manchmal bedienen wir uns des Bildes eines Drechslers, der Holz auf einer Drehbank bearbeitet: Er hat seine Augen genau auf die Stelle gerichtet, wo sich sein Meißel befindet. Wenn er das Holz anschauen wollte, müssten sich seine Augen ständig im Kreis drehen. In Wirklichkeit aber schaut er auf den Bereich, durch den sich das Holz dreht. Wollte er das Holzstück wirklich anschauen, müsste er die Drehbank ausschalten und es ruhig halten. In unserer Praxis hingegen wollen wir unseren Geist mit einer gewissen Offenheit fokussiert halten, damit ein dynamischer Prozess durch ihn hindurchfließen kann.

Die Weisheit überwacht unsere Aufmerksamkeit und lässt ein hilfreiches Verständnis dafür aufkommen, wie wir uns konzentrieren sollten. Im Grunde genommen ist das aber gar nicht mal so wichtig. Oft ermutige ich die Leute, herauszufinden, was die Atmung eigentlich ist, indem sie den vollständigen Fluss und die Bewegung ihrer Atmung durch den Körper spüren, weil wir die Fülle dessen, was Atmung bedeutet, als Erfahrung gar nicht unbedingt wirklich wahrnehmen: das mit ihr einhergehende Wohlgefühl, ihre Unbeschwertheit, ihre Ungezwungenheit. Wir können unsere Aufmerksamkeit überstrapazieren und uns dadurch verkrampfen.

Es geht einfach darum, die Fülle, die volle Länge des Atems zu erleben. Je mehr der Geist zur Ruhe kommt, desto kürzer und ruhiger wird die Atmung. Das spürst du, du stellst es fest. „Den gesamten Körper spüren“ heißt nicht, dass der Geist zu den Fingern und Zehen springen muss. Je mehr sich der Geist beruhigt, desto mehr ist es so, als befändest du dich in der Mitte eines Kommunikationsnetzwerks voller Nervenenden oder Leitungen, über die du Signale aus dem ganzen Körper empfängst. Du rennst nicht hierhin und dorthin; du bleibst, wo du bist und fühlst, was du kannst, und zwar durch den ganzen Körper hindurch. Insofern ist dies einheitlich und einsgerichtet. Der Geist kommt zur Ruhe.

Der nächste Schritt in der *Ānāpānasati*-Praxis lautet „*passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ*“. „*Passambhayaṃ*“ bedeutet beruhigend oder besänftigend – als ob wir etwas sanft streicheln würden, um es zu beruhigen. Es hat nichts Lähmendes, Abblockendes oder Unterdrückendes an sich. Wir haben es hier mit einem organischen System zu tun. Es geht nicht darum, etwas auf Zack zu bringen, sondern vielmehr darum, einem lebendigen System in einen Ruhezustand zu verhelfen, die gesamte Körpererfahrung zu entspannen. Die körperliche Gestaltung (*kāya-saṅkhāra*) ist die Dynamik, die dich zum Atmen bringt: die Energie hinter der Atmung. Sie kann ruckartig, scharf oder schlaff sein, vielleicht auch im Brustkorb vibrieren, keuchen oder umherflattern. Du möchtest sie gleichmäßig werden lassen, damit die Atmung regelmäßig und entspannt verläuft. Du spürst die volle, komplette Ausatmung und hast es nicht eilig, den nächsten Atemzug zu tun. Dann spürst du das Ende der Einatmung, diesen Moment der Schweben, bevor die Ausatmung wieder einsetzt. Du nimmst alles genau wahr und besänftigst, beruhigst, stabilisierst. Das ist eine sanfte Energie.

Die Begriffe „*pajānāti*“ und „*sampajāñña*“ sind sich recht ähnlich. Ich verwende das Pali, da es sehr deutlich unterscheidet, welche Art von Weisheit gerade zum Einsatz kommt. In diesem Fall ist es eine zielgerichtete, fühlende, tastende Art von Weisheit: Du erlebst oder weißt um die Entstehung, den Wandel und das Vergehen körperlicher Zustände – die Körpererfahrung. Du spürst vielleicht einzelne

Körperelemente, Energien oder Spannungen im Körper oder hast sogar ein ganzheitliches Körpergefühl. Du kannst fühlen, wie sich bestimmte Qualitäten im Körper verschieben oder auflösen. Manchmal fühlt sich der Körper sehr offen und weitläufig an, andere Male wirkt er steif und eingerostet. Das nennen wir den „Körper im Körper“. Wir berühren das, was hinter der Atmung und jenseits dieser ganzen Körpererfahrung liegt.

Die erste Erkenntnis, mit der wir in der vierten Tetrade der *Ānāpānasati Sutta* in Kontakt kommen, ist „Du verweilst in der Kontemplation des Wandels“ – der Veränderlichkeit, der wechselnden, vergänglichen und flüchtigen Natur all dessen, was sich offenbart. Anstatt zu versuchen, ein bestimmtes Gefühl festzuhalten, öffnest du dich, um den Empfindungen, den Energien und der Erfahrung des Körpers Raum zur Veränderung zu geben. Wenn wir den Körper betrachten – nicht den visuellen Körper, sondern die direkte Erfahrung hier drinnen in eurem Körper – geht er nicht zwangsläufig ins genaue Gegenteil über, wie z. B. Tag/Nacht oder Schmerz/Vergnügen. Stattdessen fließt, vibriert und pulsiert darin jedes Gefühl. Das kann sich zuweilen schmerzhaft anfühlen, doch auch der Schmerz kommt in Wellen oder pulsierend daher. Vielleicht spürst du, wie er das Bein hinunter- und wieder hochläuft oder sich hin- und herbewegt. Du verweilst in der Kontemplation des Wandels, der Veränderlichkeit – *hier* kommt die Einsgerichtetheit zum Tragen: du verweilst an diesem Ort und erlebst die Veränderung. Diese Art von Einsgerichtetheit führt zu Leidenschaftslosigkeit (*virāga*), weil du nicht Stellung beziehst, nicht reagierst. Genau das bringt den Geist dazu, sich zu entfalten, sich zu befreien. Die feindselige Beziehung zum Gefühl verändert sich; die Beziehung der Verliebtheit ins Gefühl verändert sich. Die Beziehung zum Gefühl verschiebt sich vom „Wollen/Nicht-Wollen“ zum „Es entsteht/Es vergeht“. Das Vertrauen und die Zuversicht werden stärker.

Mit zunehmender Zuversicht nimmt auch das innere Glück zu. Es wird nicht quirliger, sondern sanfter und tiefer. Das ist keine Aufgeregtheit, sondern die Freude des Wohlbefindens: ausgeglichen und zufrieden. Dadurch wird das *citta* subtiler und vermag das Raumelement deutlicher

zu differenzieren – jene Momente am Ende einer Erfahrung, wenn ein Gefühl ausklingt, wenn der Atem innehält. Der Körper fühlt sich leichter, etwas weiträumiger und weniger kompakt an. Der Geist ist weitläufig, weniger hektisch und mit der Erfahrung verbunden, lässt sich aber weniger von ihr fesseln. Du fragst dich vielleicht: „Wie kommt es, dass dieselbe Art von Situation vorliegt, ich mich aber nicht wie sonst sofort darauf stürze oder wie üblich reagiere?“ Leidenschaftslosigkeit mündet in endlose Weite – auf diesen Prozess ist Verlass.

Wenn wir etwas weiträumiger werden, sind wir in der Lage, subtilere Erfahrungen wahrzunehmen, die wir eigentlich für feststehend erachtet haben, wie z. B. „meine Ansichten, meine Maßstäbe, meine Haltungen, was ich tun muss, wer ich bin, was mit mir nicht stimmt ...“. Was steckt dahinter? Nichts als noch mehr Stress und Anspannung, stimmt's? Wie wäre es stattdessen, mal keine Meinung zu haben? Wir könnten doch einfach offen sein. Die Dinge, die uns als Strukturen so wichtig erscheinen – für das Selbstverständnis, für die Integrität – sind eigentlich nichts weiter als mentale Strukturen. Statt an eine Meinung zu glauben und ihr zu folgen, könntest du entdecken, dass es klüger und offener wäre, einfach nur wahrzunehmen, wie sie kommt und wieder geht – selbst wenn du glaubst, es sei eine „gute“ Meinung. Eine Meinung zu haben kann zu gegebener Zeit durchaus nützlich sein, aber muss sie immer da sein? Musst du immer einen Standpunkt einnehmen und andere davon überzeugen? Gerade diese Identitätsmuster können einfach als Strukturen erlebt werden, die zu gegebener Zeit und am richtigen Ort zwar nützlich sind, die wir aber nicht ständig brauchen.

Um ein Beispiel zu nennen: Stiefel sind toll, aber du willst nicht den ganzen Tag und auch nicht die ganze Nacht Stiefel tragen. Es ist schön, sie auch mal ausziehen zu können, nicht weil sie falsch oder schlecht wären, sondern einfach, weil du sie gerade nicht brauchst. Du solltest dich immer wieder fragen: „Was ist jetzt nicht notwendig?“ Mit „nicht notwendig“ meine ich nicht „mein ganzes Leben lang nie wieder“, sondern lediglich „nicht in diesem Moment“. Im Moment brauche ich nicht an die Zukunft zu denken

oder daran, wer ich bin, wo ich bin, was ich bin, warum ich bin, wie ich bin, wer ich nicht bin, was ich sein könnte ... Ausgerechnet dieses Ziel, sich selbst zu finden, bedeutet Stress. Ich brauche mich nicht zu finden, denn ich bin einfach nur. Wenn etwas an *mir* sehr intim, zwanghaft, schwierig oder wichtig erscheint, wenn *mich* etwas besonders und anders erscheinen lässt – wie *meine* Persönlichkeit – dann sollten wir das beiseitelegen und uns sagen: „Lass uns mal eine Pause machen!“

Der sich öffnende Geist ist unermesslich: ohne Definition, ohne Identität, ohne Bezeichnung. Wie der Buddha schon sagte, ist die Welt im Wirrwarr der Namen verloren.⁵³ Wir suchen in dieser Welt nach Sicherheit, indem wir uns selbst definieren: durch den Besitz bestimmter Dinge, die wir um das *Ich* herum platzieren, finden und zuordnen können. Nun, wann immer das notwendig ist, schafft euch bitte eine gute Identität an. Aber tut es nicht so zwanghaft, dass ihr euch jeden alten Mist als Identität aufhalst, nur um eine zu haben!

Was unserem Geist die Möglichkeit gibt, sich zu öffnen und unermesslich zu werden, ist die Fähigkeit, das Bedürfnis loszulassen, sich mit anderen zu vergleichen – als besser, schlechter oder gleich abzuschneiden. Dieses Bedürfnis werfen wir nicht über Bord; wir lösen uns einfach davon, weil wir wissen, dass die Qualität der Offenheit und Weite in Wahrheit viel erfreulicher, unterstützender, schöner, weiser und beglückender ist als der verwirrte, festgefahrene Geist. Diese Bewegung lässt das sogenannte „Aufhören“ überhaupt erst zu. Wir müssen nicht ständig all diese krankhaften Fehlfunktionen reaktivieren, die uns immerzu quälen und fertigmachen. Es reicht!

Als Erfahrungswert erinnert uns das Bewusstsein der Vergänglichkeit daran, dass es in der Praxis nicht darum geht, etwas loszuwerden, denn in Wirklichkeit wird alles ständig regeneriert. Wir reflektieren und überlegen: Wenn die Natur der Phänomene veränderlich ist, entstehend und vergehend, bedeutet es, dass das, was als fixer Zustand, feststehendes

53. Saṃyutta Nikāya 1.23 und 1.61.

Problem oder festgelegte Norm erscheinen mag, in Wirklichkeit etwas ist, das sich einfach nur erneuert. Das ist so ähnlich, wie wenn sich beim Einschalten der Ventilatorflügel plötzlich ein sehr solider Ring zu bilden scheint. Wenn du den Ventilator jedoch ausschaltest, wo ist dieser Ring dann hin? Hast du den Ring zerschlagen? Hast du ihn weggeworfen? Nein, der Ring verschwand einfach nur durch das Ausschalten des Motors.

Das ist das Wesen der Gestaltungen. Sie wirken beständig, weil sie alle die gleiche Schiene entlanglaufen. Und die Schiene wirkt beständig, weil sie von bestimmten Annahmen und Ansichten gestützt wird, wie: „Ich bin“, „Ich muss“, „Ich sollte“. Dank dieser „ich bin“-Annahme muss ich nun die Leere mit irgendeinem Sein füllen, damit ich das Gefühl habe, wertvoll zu sein, eine sinnvolle Arbeit auszuüben, etwas aus meinem Leben zu machen und voranzukommen. Hinter all diesen Wahrnehmungen verbirgt sich keine wirkliche Realität, sondern bloß eine Ansicht – eine falsche Ansicht – die nur durch tiefes Ergründen aufgegeben werden kann. Du gibst sie erst dann auf, wenn an ihre Stelle ein tiefes Glücksgefühl tritt. Dann musst du nicht mehr wissen, wie die Zukunft aussieht oder „wer ich bin“. Doch solange du das noch tust, solltest du dich darauf konzentrieren, geschickte Faktoren wie Tugend, liebevolle Güte und Einfachheit zu generieren. Wenn du eine Identität generieren möchtest, solltest du sie aus hochwertigen Materialien erschaffen. Der Praxis-Prozess negiert das Selbst nicht wirklich, er relativiert es nur. Das ist mit dem Begriff „Aufhören“ gemeint. Wir erneuern die zwanghaften und süchtig machenden geistigen Faktoren nicht; wir lassen sie ruhen. *Paṭinissagga* (vollständiges Aufgeben) bedeutet das Ablegen der begrenzten Sichtweise, die wir als „Selbst“ bezeichnen.

Der Geist ist im Grunde unermesslich. Das Gewährsein ist unermesslich. Wo immer du hingehst, gibt es Gewährsein. Es ist grenzenlos. Die *Satipaṭṭhāna Sutta* empfiehlt, das Gewährsein nicht nur auf Körper- und Gefühlszustände zu richten, sondern auch auf Geisteszustände zu erweitern. Der Buddha gibt uns einen Überblick über eine ganze Reihe von ihnen. Wir registrieren oder erkennen: „Dies ist ein Geist, der (beispielsweise) von der Qualität der Aversion beeinflusst ist, an ihr gemessen wird, durch

sie definiert wird oder sie verdeckt.“ Wenn Aversion auftritt, schränkt sie das Gewahrsein ein: es sieht die Dinge nur noch aus dem Blickwinkel der Aversion. Drei Sekunden lang – oder wie lang auch immer – erlebt es Dinge, die von der Aversion erfasst, kontrolliert und definiert werden, und erst danach kann sich ein neuer Zustand einstellen. Geistige Zustände haben ihre jeweiligen Charakteristika, Definitionen und Ausmaße. Sie nehmen Dinge innerhalb eines bestimmten Bereichs, eines emotionalen Bereichs wahr. Der Buddha berichtet auch über den strahlenden Geist und beschreibt diesen als grenzenlos, vollkommen offen. In unserer Praxis geht es darum, „den angespannten Geist als angespannten Geist zu kennen“, die ganze Palette der Geisteszustände anzuerkennen – was natürlich nicht heißen muss, dass ihr sie alle in euch tragt.

Ihr tragt vermutlich keinen permanenten, unsterblichen Hass mit euch herum: solche Geisteszustände kommen und gehen. Ihr erkennt die Vergänglichkeit der Geisteszustände an und ruht immer tiefer in diesem Verständnis. Das ist eure Einsgerichtetheit. Ihr ruht in der Einsgerichtetheit auf die Weisheit. Gebt sie nicht auf. Bleibt standhaft. Das bedeutet, dass ihr euch weigert, Geisteszustände abzuweisen oder sie euch zueigen zu machen. Hin und wieder bist du zwar bereit, Geisteszustände vorbeiziehen zu lassen, aber du möchtest nicht, dass neue Geisteszustände auftauchen, vor allem keine instabilen oder verwirren. Doch solange ein Zustand nicht aufgetaucht ist, kann er auch nicht vergehen. Sobald etwas begonnen hat, aufzusteigen, kannst du nicht mehr sagen: „Ich habe es mir anders überlegt, geh wieder zurück!“ Du musst da durch; du kannst es nicht zurückdrängen.

Wenn das Gefühl der Frustration einmal ausgebrochen ist, kannst du nicht mehr sagen: „So fühle ich mich gar nicht wirklich“, denn: „Doch, das tust du wohl!“ Ob es nun gerechtfertigt ist oder nicht, ob es zu deinem Selbstbild passt oder nicht, hier ist es nun mal! Bleibe standhaft in deinem Körper und öffne dich der Bewegung der Frustration oder Enttäuschung. Betrachte sie, aber füttere sie nicht ständig mit irgendwelchen Gedanken. Spüre einfach die rohe Qualität der Gefühlsbewegung. Wenn du ihr

andauernd weitere Themen zuführst, wirfst du Öl ins Feuer oder treibst sie immer weiter an. Vielleicht ist euch schon aufgefallen, wie euch – gerade wenn euer Ärger verflogen ist – der Gedanke kommt: „Ja, aber ...! Da war übrigens auch noch ...“ oder „Nach allem, was ich getan habe!“ oder „Das habe ich doch schon gesagt!“ oder „Das hat er nie gesagt!“. Du schmeißt immer wieder neues Holz ins Feuer, wenn die Flamme ausgeht. Das ist eine Angewohnheit, die ihr im Zaum halten solltet. Wenn ihr euch voll und ganz eurer Frustration oder Enttäuschung öffnet, sie in eurem Körper haltet und nicht ständig zurückgeht und sie füttert, wird sie vorbeiziehen. Sie muss herauskommen und gefühlt werden, dann verschwindet sie wieder. Normalerweise erwacht infolge dieses Hindurchziehens ein größeres Mitgefühl im Herzen. Wenn ihr euch erlaubt, die Fülle eines Gefühls zu spüren, während es euch durchfließt und es dabei vorsichtig im Körper haltet, damit es nicht überläuft, dann wird es auch hindurchziehen.

Zusätzliche Gedanken, Kritik oder weitere Themen verhindern die erfolgreiche Abwicklung dieses Prozesses; das Gefühl wird dann wiederkehren. Genau das lässt sich in diesem Erfahrungskreislauf beobachten: die Sorge oder die Angst kehren wieder, weil wir nicht wirklich über genügend Raum bzw. Präsenz im Körper verfügen, um sie zu verarbeiten. Gefühle können überaus mächtig sein; sie blasen dich regelrecht weg. Es bringt nichts, dich von einem Gefühl wegblasen oder überwältigen zu lassen; wenn du dich also überwältigt fühlst, solltest du vorsichtig innehalten, deine Aufmerksamkeit nach innen richten, deine Füße fühlen, auf und ab gehen, bis du dich in der Lage fühlst, das Gefühl durchfließen zu lassen. Viele Gefühle sind gar nicht so intensiv, aber manche könnten es durchaus sein. Die Weisheit sollte überprüfen: „Ist das der richtige Zeitpunkt? Verfügst du über die notwendigen Fähigkeiten, das jetzt hindurchziehen zu lassen?“

Die zunehmende Entwicklung dieser Fähigkeit ist der Grund und die Art und Weise, wie wir meditieren. Es dauert zwar lange, aber wer zählt da schon mit? Nach ungefähr vierzig Jahren Meditation glaube ich, jetzt endlich in der Lage zu sein, meine Gefühle vollständiger zu erleben,

ohne ihnen etwas vorzuwerfen, ohne mich für sie zu schämen oder sie auf jemand anderen abzuladen. Es hat nur vierzig Jahre gebraucht! Vierzig Jahre können im Handumdrehen vorbei sein; das hängt davon ab, was du mit dir herumträgst. Und da du nicht weißt, was du mit dir herumträgst, ist es sinnlos, ständig auf die Uhr zu schauen. Du weißt nur, wann es vorbei ist: Die Auslöser wurden aktiviert, aber das Feuer kommt nicht mehr in Gang. Vielleicht siehst du dieses Warmlaufen und denkst dir: „Was geht denn da ab? Das ist echt nervig! Ich könnte da hingehen ... aber ich glaube, ich habe doch keine Lust dazu!“

Einsgerichtetheit bedeutet vor allem, an dich selbst zu glauben. Wenn du immer weiter mit dir selbst haderst, wird dieser Prozess nicht gelingen. Du bist weise genug, um zu wissen, was dir helfen könnte. Ist es klug, sich jetzt hinzusetzen, zu stehen, sich zu bewegen oder hinzulegen? Wo können deine Fähigkeiten reifen? Wo reift deine Zuversicht? Wo reift die Freude? Wo reift die Klarheit? Kannst du das festigen? Das ist Einsgerichtetheit: Einsgerichtetheit auf Freiheit, auf Erlösung, auf die Begegnung mit sich selbst. Du kannst eine breite Palette von Fähigkeiten einsetzen, um diesen Prozess der „*Läuterung* der Wesen“ – und nicht den ihrer *Vernichtung* – zu verwirklichen!

In der *Satipaṭṭhāna Sutta* heißt es: „Du kennst den gesammelten Geist als gesammelten Geist; du kennst den zerstreuten Geist als zerstreuten Geist.“ Da könnte man sich fragen: „OK, und was mache ich jetzt damit?“ Es hat den Anschein, als ob man außer dem Gewahrsein nichts weiter tun würde. In gewisser Weise ist nicht nur die Aussage der *Sutta* fantastisch, sondern auch das, was sie *nicht* sagt, z. B.: „Er kennt den von Böswilligkeit betroffenen Geist. Er macht sich Sorgen um den von Böswilligkeit betroffenen Geist. Er fühlt sich schuldig wegen des von Böswilligkeit betroffenen Geistes; er fragt sich, was er gegen das Schuldgefühl wegen des von Böswilligkeit betroffenen Geistes tun soll. Er gibt anderen die Schuld für seinen von Böswilligkeit betroffenen Geist; er fühlt sich schuldig, anderen die Schuld für seinen von Böswilligkeit betroffenen Geist zu geben ...“. Nein, der Buddha sagt nur: „Er kennt den von Böswilligkeit

betroffenen Geist.“ Je häufiger ihr einige dieser Dominoeffekte, das geistige Ausufern (*papañca*) beenden könnt, desto klarer und sauberer wird der Prozess ablaufen. Unglücklicherweise verlieren wir uns immer wieder in abschweifende Gedankenketten, daher sollten wir überprüfen: „Welchen Teil kann ich hier wohl abschneiden – die Wucherungen?“ Was uns dabei hilft, ist die Rückkehr zum Mitgefühl und Wohlwollen, immer und immer wieder. So lassen wir die Vergangenheit allmählich dahinschmelzen.

Der erste Erleuchtungsfaktor ist die Achtsamkeit. Dann kommt das Ergünden: wir unterscheiden und hinterfragen – das ist ein Weisheitsfaktor. Weisheit hat viele verschiedene Gesichter und viele verschiedene Hände. Sie hält die Dinge achtsam und erforscht: „Wieso ist das so? Wer ist das? Wo kommt das her? Wenn dies erst einmal aufsteigt, welche Folgen bringt es mit sich?“ Weisheit wirkt anregend auf die Willenskraft, dem dritten Erleuchtungsfaktor. Diese Energie entsteht, weil wir wissen, dass es etwas Sinnvolles zu tun gibt. Es ist kein Befehl, euch mehr anzustrengen. Je deutlicher ihr erkennt, wie wichtig die Praxis ist, desto mehr Energie wird in euch freigesetzt, euer Feuer wird entfacht (*ātāpī*). Das sind die dynamischen Kräfte, die dahinterstecken.

Achtsamkeit, der wahre Herrscher

DIESE REFLEXION WURDE AM NACHMITTAG

DES 27. NOVEMBER 2014 DARGEBOTEN.

Die Achtsamkeit wird manchmal mit einem Herrscher verglichen. Dieser Herrscher behält den Überblick, beaufsichtigt, ist unparteiisch, achtsam und verbunden. Er ist nicht daran interessiert, an den Dingen zu ziehen und zu zerren, mit ihnen zu kämpfen, sich an sie zu klammern oder überheblich zu sein. Er ist ein wahrer Herrscher – der wahre König oder die wahre Königin. Die falschen Herrscher sind der innere Tyrann, der einen ständig schikaniert, und der Angeber, der überheblich wird, sobald er auch nur ein winziges Stückchen von etwas Gutem bekommt. Die Achtsamkeit braucht nichts, sie will nichts besitzen; sie hat das nicht nötig. Es ist eine wohlwollende Eigenschaft, die alles segnet. Die Achtsamkeit wird mit dem Grundton der Gleichmut etabliert: sie ist ausgewogen. Sie ist wie die Hand am Griff eines Regenschirms, die alle *dhammas* umspannt und ihnen einen sicheren und stabilen Raum bietet, in dem sie sich niederlassen, verfestigen oder auflösen können. Dieses Verweilen in der Achtsamkeit begründet sich in ihrer eigenen Zuversicht.

Wenn ihr euch der Sitz-, Geh- oder Stehmeditation zuwendet oder in anderen Haltungen üben möchtet, solltet ihr dieses Gefühl einer Kutsche haben, die eine Qualität der Würde, der Sicherheit und der Zuversicht ausstrahlt. Wie sie aussieht, spielt dabei keine Rolle. Wichtig ist vielmehr, wie sie sich innerlich anfühlt. Ist da irgendetwas eingeschnürt oder verschlossen? Kannst du dich dem öffnen? Öffnung setzt sowohl eine wirklich gute Verbindung zum Boden voraus – dem Erdelement, dem Gefühl, geerdet zu sein – als auch ein klares und bewusst wahrgenommenes Gefühl des Wohlwollens um einen herum.

Wenn du dich in einer feindseligen, unsicheren oder hektischen Umgebung befindest, wo die Leute miteinander streiten oder kämpfen, greifst du dieses Gefühl auf und wirst davon beeinflusst. Jetzt, wo du dich in einer harmonischen Umgebung befindest, solltest du sie auch anerkennen und spüren, wie du dich dabei fühlst. Die meisten von uns werden dieses Gefühl gar nicht kennen, weil die Welt nicht besonders viele harmonische Situationen zu bieten hat. Also musst du sie selbst erzeugen: was auch immer die Welt tut, du lebst in *deiner* harmonischen Umgebung. Innerhalb dieser Grenze gilt: „Möge hier kein Unheil geschehen.“ Der weise Herrscher besitzt diese Autorität. Spüre die Vorderseite deines Körpers, deinen Rücken, dein Gesicht, deinen Hals usw. Fühle das alles wirklich. Du konzentrierst dich auf dein Inneres und gehst nirgendwo anders hin. Auf diese Weise kann sich die Erfahrung des Körpers in etwas ganz Helles und Klares verwandeln.

Der selbstbewusste Herrscher hat es nicht nötig, hinter irgendetwas herzulaufen oder es einzufangen, er braucht nichts zu werden. Er kennt seinen Platz. Während du dasitzt, wie am eigenen Hofe, könnten andere Dinge erscheinen, etwa der Körper oder die Atmung; verschiedene Geisteszustände könnten auftauchen, doch du rennst ihnen nicht hinterher. Sollten sie versuchen, dich zu bedrängen, kehre in jene Mitte deines Körpers zurück, in dein Selbstvertrauen. Das ist dein verkörpertes Weisheitszentrum. Alles andere ist nur vorbeiziehendes Wetter.

Was du bedenken solltest, wenn du diese Mitte aufrechterhalten möchtest, ist die Erkenntnis, dass diese Vorstellung des wahren Herrschers keine persönliche Identität ist. Sobald du den Thron verlässt, bist du kein Herrscher mehr. So unmittelbar ist das. Wenn du anfängst, etwas hinterherzujagen oder vor etwas wegzulaufen, hast du deinen Thron verloren. All diese Kräfte und Energien, die über dich hereinbrechen und sich auf dich stürzen, sind Māras Gastgeber. Du solltest dich nicht mit ihnen anlegen. Sie klären sich nämlich von selbst. Du nimmst einfach eine Segenshaltung ein und lässt die Dinge ihren eigenen Weg finden. Wenn verwirrte, ängstliche, wütende oder zweifelnde Energien auftauchen, lass

sie ihren eigenen Weg finden, lass sie gehen, lass sie vorbeiziehen, lass sie in Ruhe. Du bekämpfst nichts. Du fürchtest dich vor nichts. Solange du an diesem Ort bleibst, kannst du deine Autorität behalten. Bewegst du dich vom ihm weg, verlierst du sie.

Es ist ganz entscheidend, diesen Ort zu kennen. Dies ist der Ort der Erlösung, an dem sich der Buddha unter dem Bodhi-Baum aufhielt. Du kannst ihn nicht als Empfindung wahrnehmen. Es ist der Ort, an dem die Empfindungen aufhören, doch er ist wach. Es ist eine Art Stille oder Ruhe, ohne ein bestimmtes Gefühl. Es gibt ein Gewahrsein des inneren Raumes, das aber nicht umnebelt ist. Es ist sich des Liebenswerten, des Esoterischen, des Subtilen und des Groben gleichermaßen als etwas *Vergänglichem* bewusst und es segnet sie alle, indem es sie so sein lässt, wie sie sind.

Wenn du das Gefühl hast, dieses innere Gleichgewicht nicht halten zu können, bediene dich einer deiner wichtigsten Stützen. Das könnte die Wahrnehmung deiner aufrechten Körperhaltung sein oder das Ausrichten deines Herzens in liebevoller Güte. Was ist deine stärkste Kraft? Was ist deine stärkste Verbündete in der Meditation? Greife sie auf, um dich zu beruhigen. Wenn du im Sitzen übst, bewohne deinen Körper wirklich ganz: entweder seine physischen Qualitäten (die Empfindungen, die Beschaffenheiten) oder seine Energien, die oft mit emotionalen Spuren einhergehen. Wenn du Stabilität suchst, musst du von den Energien des Körpers Abstand nehmen. Wende dich stattdessen einfachen Empfindungen zu, wie dem Druck deines sitzenden Körpers auf dem Boden, der Beschaffenheit der Wirbelsäule oder der Skelettstruktur. Du kannst auch zur Grundhaltung des Wohlwollens, der liebevollen Güte oder des Mitgefühls (zu sich selbst oder anderen) oder zum Vertrauen in den Buddha zurückkehren, indem du dich an ein Bildnis oder an seine Qualitäten erinnerst. Du bringst deine Verbündeten mit ins Spiel, damit dein Herz leichter zu einem sicheren Ort zurückfindet.

In Retreatsituationen halten wir ganz besondere und rare Orte im Gewahrsein, daher sollten wir sie sehr behutsam halten. Vielleicht fühlst du dich ganz glücklich und zufrieden; das bedeutet jedoch nicht automatisch,

dass alle anderen auch glücklich und zufrieden sind. Du magst dich entspannt und geborgen fühlen; das heißt nicht, dass sich alle entspannt und geborgen fühlen, sei also sensibel und achte auf die Bedürfnisse der anderen. Eine Sache, die ich euch in diesem Zusammenhang ans Herz legen möchte, ist die Qualität der Stille, der tiefen Stille – nicht ein Schweigen der Missachtung, sondern ein Schweigen des Respekts. Laute transportieren emotionalen Nuancen mit sich und komischerweise fühlen sich manchmal selbst wohlwollende Worte aufdringlich an, wenn wir uns in einem sensiblen Zustand befinden – und wie wir alle wissen, können wir in solchen Retreatsituationen äußerst empfindsam werden. Wir stehen wirklich in der Verantwortung, uns um Zurückhaltung zu bemühen und eine Haltung des Respekts vor dem Bewusstsein der anderen zu pflegen – und es wäre hilfreich, wenn jeder einzelne von uns das anerkennen würde.

Hemmnisse und Erleuchtungsfaktoren

DIESE REFLEXION WURDE AM MORGEN

DES 28. NOVEMBER 2014 DARGEBOTEN.

Zu Beginn der *Satipaṭṭhāna Sutta* bezieht sich Buddha auf die vier Verweilorte der Achtsamkeit als den direkten, unumstößlichen Pfad zur Erlangung des wahren Weges, zum Erlöschen von Kummer und Sorgen (*dukkha*) und zur Verwirklichung von Nibbāna. Diese Termini könnten wir zwar einfach wegdeuten, es wäre jedoch durchaus von Vorteil, sie zu bedenken und ihnen unsere gezielte und anwendungsorientierte Aufmerksamkeit zu schenken.

Häufig versucht man, „Nibbāna zu erreichen“ oder etwas, das Nibbāna genannt wird, doch diese Art Formulierung ist ungenau: Du *erreichst* Nibbāna nicht, du *verwirklichst* es – du erreichst den Weg. Diese beiden Begriffe überlappen sich zwar teilweise, sind jedoch nicht identisch. Es geht um unterschiedliche *citta*-Qualitäten. „Erreichen“ ist etwas, das wir definitiv fühlen: „Das ist es. Ich habe es. Ich besitze es. Ich bin bei ihm. Hier bin ich auf dem direkten Weg.“ Das ist nicht Nibbāna. Nibbāna ist das Ende des Weges. Niemand ist mehr unterwegs, daher ist es eine Verwirklichung. Verwirklichung bedeutet die vollständige, ganzheitliche Öffnung des *citta*. Die Gestaltungen, die uns ermutigt, enttäuscht und herausgefordert haben, haben sich alle aufgelöst, genau wie die Falten eines Tuches, wenn wir es ausbreiten, oder die Falzen einer Landkarte, wenn wir sie glattstreichen. All diese schrecklichen Talmulden und wunderbaren Berggipfel haben sich nun aufgelöst: das ist die Verwirklichung von Nibbāna. Wir lieben die Gipfel und fürchten die Talmulden, aber sie alle lassen sich öffnen und befreien. Auf jeden Gipfel folgt eine Talsohle, das kann ich euch versichern. Wie könnte es auch anders sein?

Was ist „das Verschwinden von *dukkha*“? *Dukkha* bedeutet Leiden oder Stress, sowie all seine subtileren Formen. Damit möchte ich andeuten, dass es einen Prozess gibt, der zu seinem Verschwinden führt: eine Entfaltung dessen, was sich entfalten kann, was sich öffnen kann. Was kann das bewirken? Wenn du sagst: „Ich habe mich für etwas geöffnet“, was hat sich da geöffnet? Es geht um diesen ganzheitlichen Sinn, nicht wahr? Vielleicht haben deine Gedanken innegehalten, deine zielgerichteten Energien sich entspannt, deine Ängste waren verschwunden, deine Verlegenheit war nicht da, deine Abwehrhaltung war nicht da, dein Gefühl, dass du dich beeilen und es hinbekommen musst, war nicht da. Wenn diese geistigen Faktoren verschwinden, scheint sich etwas zu entfalten: eine größere Empfänglichkeit und ein volles Gewahrsein. Du fühlst weniger Widerstand und Druck, oder vielleicht gar keinen Druck: nur einen stabilen, offenen Zustand. Was das bewirken kann, ist das *citta*.

Wie spürt man das offene *citta*? Anstatt die Erfahrung zu verbalisieren, versuche, sie soweit wie möglich zu verstehen, so wie sie gerade ist. Wann ist das möglich? Wenn du dich sicher, stabil und zuversichtlich fühlst und es nichts Bestimmtes zu erreichen gibt; wenn du in dem Moment ganz innehalten und das in deinen Körper aufnehmen kannst, wenn du wach und zugleich entspannt sein kannst, geschieht es dann nicht von selbst? Ja und nein, denn es ist leichter gesagt als getan. Auf irgendeine Art und Weise hält etwas in uns immer noch fest, versinkt, wirbelt herum, wird quengelig, verzweifelt, besessen oder bedrängt. Wie gelangen wir mit diesen Bereichen in Kontakt, die verwirrt, außer Kontrolle und von Unwissenheit durchzogen sind? Wie können wir sie befreien oder entschärfen? Dem konventionellen Pali-Kanon zufolge geschieht das durch einen Prozess, in dem alles, was aufgelöst werden muss, aufgelöst wird. Das mag sich negativ anhören und ihr könntet euch gar fragen: „Was bleibt nach dem ganzen Auflösen dann noch übrig?“ Was übrig bleibt, ist das *citta*, aber ihr solltet es nicht als Idee oder Zustand auffassen, denn jeder Name, den ihr ihm verpasst, wird es etwas einschränken. Der Buddha lässt es so sein; wir werden es erkennen. Es ist

immer da und wenn wir tatsächlich in seinem Zentrum verweilen würden, mit einer klaren Präsenz und Intelligenz, würden alle Fesseln abfallen.

Der Pfad, die Früchte oder Erkenntnisse dieses Weges werden manchmal als „Nibbāna“ bezeichnet, was bedeutet, dass etwas nicht passiert. Es ist ein Verb: Etwas brennt nicht, zündet nicht, kommt nicht auf Touren. Nibbāna wird „das Auflösen“, „das Ausblasen“, „das Abkühlen“ genannt: etwas hört auf. Wir können es auch mit dem Begriff des „Unsterblichen“ beschreiben, einer bejahenden Aussage, die sich auf das vollendete *citta* bezieht. Das verleiht uns einen etwas positiveren Blickwinkel. Wir neigen zur Annahme, Nibbāna würde bedeuten, dass alles aufhören muss: es ist die Vernichtung, die Zerstörung, das Ende von allem und wir sind nichts als hohle Hüllen, die in der Leere herumschweben – das ist ein Extremismus. Eine andere Art, es zu verstehen, ist, dass wir alle in einem ewigen Raum miteinander kommunizieren und irgendwo im buddhistischen Himmel eine tolle Party feiern werden – das ist ein Ewigkeitsglaube. In beiden Fällen betrachtet man es falsch. Wir betrachten es, als ob es etwas Persönliches wäre; wir fassen es als ein Gefühl, einen Gedanken oder eine Art Gestaltung auf. Ja, etwas muss aufhören: nämlich das Leiden; und etwas muss entstehen und gefestigt werden: nämlich das Gewahrsein.

Für mich scheinen die vier *satipaṭṭhāna* wie eine Karte zu funktionieren. Es ist eine vollständige Karte: nicht nur eine Landkarte, sondern auch eine, die die Bewegung der Beine auf dem Weg berücksichtigt. Die ersten drei Ebenen des Körpers, der Gefühle und der Geisteszustände sind Dinge, auf die wir unsere Aufmerksamkeit richten, während die vierte Ebene der *dharmas* das ist, was dabei passiert. Mit anderen Worten, die ersten drei Ebenen sind das Gelände und die letzte umschreibt die Auswirkungen der Überquerung dieses Geländes: ob du dich erschöpft oder inspiriert fühlst und wie stark du dich fühlst – was immer das *citta* gerade empfindet. Wir verwenden die Metapher des „Pfad“ oder des „Weg“, um damit auszudrücken, dass es hier eine Entwicklung gibt; es ist eine Bewegung. Wenn du auf Reisen bist, musst du nicht nur den Weg, sondern gleichzeitig auch deine Stärken und Grenzen kennen, und das bedarf einer tiefgründigen Aufmerksamkeit.

Die vierte *satipaṭṭhāna* befasst sich mit den Prozessen, denen wir begegnen, während wir uns unseres Körpers, unserer Gefühle und unserer Geisteszustände gewahr sind. Wir fangen an, Dinge wie Böswilligkeit und sinnliches Verlangen wahrzunehmen, die als „Hemmnisse“, „Herausforderungen“ oder „Hindernisse“ bezeichnet werden. Das sind Aspekte des verschlossenen *citta*: es ist zusammengezogen, fürchtet sich, ist verwirrt, braucht, will, muss haben, kann es keine Sekunde mehr aushalten, etc. Das ist ein äußerst verkrampfter Zustand. Es fühlt sich extrem schmerzhaft an. Wenn du glaubst: „Ich muss etwas haben!“, dann ist der Geist voller Sinneslust und was du wirklich meinst, ist: „Da ich so wenig Freude oder Saft in mir spüre, brauche ich etwas, das mich erfüllt.“ Ich übertreibe natürlich ein wenig. Ein weiteres Hemmnis ist die Qualität der Trägheit, wenn sich der Geist zusammenzieht, an Vitalität verliert, absackt und abschaltet. Der Geist kann auch überlastet sein. Er steckt dann in einem hyperaktiven Zustand in einer Endlosschleife fest. Er ist unruhig, voller Sorgen und beschwört immer mehr Dinge herauf, um die er sich sorgen kann. Das ist eine unendliche Aufgabenliste, die sich unaufhörlich reproduziert, wenn du ihr Energie und Aufmerksamkeit schenkst.

Das letzte Hemmnis ist das Gefühl des Zweifels, also des mangelnden Vertrauens. Du denkst: „Wozu die ganze Mühe? Wer bin ich? Ist das wichtig? Ist da etwas? Ist da nichts?“ Dieser skeptische Zweifel beruht nicht einfach auf einem Mangel an wissenschaftlichen Erkenntnissen, sondern auf dem Verlust des Glaubens und des Vertrauens in dich selbst. Du zweifelst zutiefst an dir und denkst: „Mit mir stimmt etwas nicht.“ Und all die anderen Hemmnisse bestätigen das: „Du hast Recht!“ Sie stellen sich alle gegen dich auf. Das zusammengezogene *citta* ist selbsterfüllend. Wenn es sich zusammenzieht, glaubt es in seinem geschrumpften Zustand an seine Unzulänglichkeit und aufgrund seiner Ganzheitlichkeit fällt dann alles in sich selbst zusammen. Im Extremfall manifestiert sich dieser Zweifel nicht nur als schwankender Geist, sondern verwandelt sich in eine tiefe Depression. Du könntest denken: „Was soll das Ganze? Ich bin ein Versager. Ich kann nichts richtigmachen.“ Wenn das seinen Tiefpunkt erreicht, ist es nicht mehr bloß ein belangloses

spirituelles Problem, sondern kann zu einer vitalitätsbedrohenden oder gar lebensgefährlichen Erfahrung mutieren. Nichts schadet dir mehr als das zusammengezogene *citta*.

Daneben gibt es auch die sogenannten „sieben Erleuchtungsfaktoren“ (*bojjhaṅgā*). Der erste ist *sati* (Achtsamkeit): die Fähigkeit, präsent zu bleiben, zu spüren, dir der Dinge bewusst zu sein, ohne auf sie zu reagieren, mit dem Gefühl, „das ist einfach *das*“. Die Hemmnisse benennen zu können ist ein Schritt in Richtung Achtsamkeit. Zum Beispiel kannst du erkennen: „Das ist Böswilligkeit“ und dich nicht in Gedanken wie „Der Typ ist so ein Idiot!“ vertiefen. Er mag sich wie ein Idiot aufführen, aber meine direkte Erfahrung ist Böswilligkeit. Du greifst den Zustand deines eigenen *citta* auf. Schon möglich, dass andere Menschen sich dumm, rücksichtslos, respektlos usw. verhalten, aber in diesem Augenblick ist das erste, womit du dich auseinandersetzen musst, die eigene Verhärtung, da du andernfalls mit Wut, Beleidigungen oder Angst auf sie reagierst. Wenn diese Verhärtung dann nachlässt, wunderst du dich vielleicht: „Wieso hat sie das getan? Vielleicht hat sie ja ...“. Du bist vielleicht etwas offener und kannst die Situation mit klarem Verstand betrachten. Du bist in der Lage, die zusammen mit der Verhärtung des *citta* einhergehenden Projektionen und geistigen Auswüchse (*papañca*) zu sehen. Sie gaukeln dir vor, dass es „da draußen“ ein Problem gibt.

Wir legen uns nach und nach einen Bezugsrahmen zur Erfahrung der Böswilligkeit an – oder irgendeinem anderen Hemmnis – als etwas völlig Normalem. Das Konzept ist sehr einfach: Jeder hat das, aber man muss ihm auf den Grund gehen. Mit Hilfe der Achtsamkeit und des Ergründens (*dhammavicaya*), dem zweiten *bojjhaṅga*, untersuchen wir die Erfahrung eines Hemmnisses: „Wie fühlt sich das im Körper an? Worauf basiert es? Basiert es auf einer bestimmten Wahrnehmung?“ Ein Hemmnis landet auf einer Sinnesbasis, etwa einem visuellen Objekt, einem Ton oder einer Berührung und – was viel wichtiger ist – es stützt sich auf eine Wahrnehmung wie etwa: „Er ist so ein Tyrann“ oder „Die Frau hält sich für was Besonderes“ oder „Sie sitzt auf meinem Platz! Das war eindeutig

mein Platz und sie hat ihn mir geklaut!“ Wir tragen Wahrnehmungen mit uns herum und diese Wahrnehmungen werden zu Menschen: „Es gibt ein paar Leute in diesem Raum, die einzig und allein deshalb hierher gekommen sind, um absichtlich meinen Platz zu besetzen!“ Ich übertreibe hier, aber in diesem Moment wird diese Person zu einem „Platzklauer“. Du könntest sogar denken, dass wir absichtlich „professionelle Schnüffler“ oder „Türknaller“ oder „Leute, die unbedingt mitten in der Nacht auf die Toilette wollen“ hierher bringen!

Daraufhin könntest du in Wut ausbrechen oder in Verzweiflung versinken. All diese Bewegungen schaukeln in dir herum und du kannst sie betrachten. Der Körper und der Geist geraten in einen verengten und abgeflachten Zustand, in dem du nichts anderes mehr siehst, als das Objekt deiner Aversion. Ein Großteil des Geistes könnte geradezu besessen davon werden, was irgendjemand irgendwann einmal gesagt oder getan hat. Als ich zum Beispiel neulich Abend auf die Fragen einiger von euch antwortete, warf ich einen Blick auf diese spezielle Frage, sagte: „Häh?“ und legte sie wieder weg. Die Person, die diese Frage aufgeschrieben hat, könnte das als geringschätzig empfunden haben und denken: „Er hält meine Frage für dumm! Er hält mich für einen Idioten!“ Diese Art von Reaktion – im vorliegenden Fall Böswilligkeit – kann zur dominierenden Erfahrung werden. Aber wer weiß, was wirklich passiert ist? Vielleicht habe ich die Frage einfach aufgehoben und gedacht: „Das ist eine wirklich gute Frage, doch es wäre besser, wenn ich sie erst morgen beantworten würde.“

Böswilligkeit wirkt sich auf zweierlei Arten aus. Die eine lautet: „Ich empfinde Aversion anderen gegenüber“; die andere: „Die anderen empfinden Aversion mir gegenüber“. Letztere wird als der „innere Tyrann“ oder der „innere Kritiker“ bezeichnet. Du stellst dir vor, wie andere dich wahrnehmen und verlierst dich in immer weiter ausufernden Gedankenketten darüber. Natürlich kommt es ab und zu vor, dass man tatsächlich beleidigt oder beschimpft wird. Wenn wir angegriffen werden, verhärten wir uns normalerweise, um uns zu verteidigen; in diesem Verteidigungsmodus können wir dann stecken

bleiben, ohne es überhaupt zu merken, weil der Körper es als ein festes Muster aufgegriffen hat. Es könnte sogar vorkommen, dass du dich nur gegen viele Lichter, Geräusche und Krach verteidigst, vor allem, wenn du in einer Stadt bist. Wenn du dich in einem Abwehrzustand befindest, fühlst du dich angespannt und witterst: „Hier herrscht Böswilligkeit. Das muss von jemand anderem ausgehen.“

Es gibt Zeiten, da fühlen wir uns unwohl, wir fühlen uns nicht glücklich, wir fühlen uns nicht willkommen – wir fühlen uns im Grunde genommen nicht offen. Wir haben Angst, wir haben das Gefühl, „etwas stimmt nicht oder könnte falsch sein oder läuft schief ... und ich weiß nicht, was es ist“ und projiziert das unbewusst. Im Extremfall setzt sich die Abwehrhaltung als besonderes Muster durch, wo du dich *gegen etwas* verteidigst. An diesen Zustand kannst du dich so sehr gewöhnen, dass es sich fremd anfühlt, ihn nicht mehr zu haben, daher wirft der Geist immer wieder neue Dinge hinzu, um ihn zu verfestigen. Das ist der innere Tyrann. Er bewirkt, dass dir leichte Abwehrhaltungen wie „Ich bin in Ordnung. Ich mache mein Ding. Ich bin OK“ oder betrübte Stimmungen wie „Bin ich hier OK? Ich weiß es nicht“ mit der Zeit immer vertrauter vorkommen. Irgendetwas sagt dir immerzu: „Da stimmt was nicht mit Dir.“ Wie ihr vermutlich feststellen konntet, werden solche Qualitäten in Retreatsituationen verstärkt und offengelegt; du kritisierst dich selbst, kritisierst andere usw. Schon die kleinsten Dinge können diesen inneren Kritiker aktivieren.

Du verspätetest dich beispielsweise zur Morgen-*pūjā*. Du kommst als letzte Person rein und tadelst dich selbst, weil du nicht rechtzeitig erschienen bist: „Alle anderen hassen mich, weil ich zu spät dran bin. Der Lehrer findet mich träge, lustlos, nachlässig, faul und nichtsnutzig!“ Am nächsten Morgen erscheinst du also pünktlich und wirfst dir vor, ein automatischer Konformist zu sein: „Du bist ja so sehr darauf bedacht, dich anzupassen. Du bist nichts weiter als ein Schaf, stimmt's? Du bist ein Schaf in einer Herde voller anderer Schafe!“ Am Morgen darauf beschließt du, zehn Minuten früher als alle anderen einzutreffen. Dann kritisierst du dich wieder: „Ach, du bist ja so ein Musterknabe, was? Du denkst, du seist

besser als alle anderen. Du willst bloß deine Pünktlichkeit und deinen Eifer zur Schau stellen!“ Schon wieder falsch! Und aus diesem Zustand heraus kannst du dann deine Mitmenschen kritisieren: „Schaut euch mal die ganzen Trödler an, die so spät aufkreuzen!“ Dieser innere Tyrann kann so ziemlich jede Gestalt annehmen.

Böswilligkeit macht verschlossen. Und wenn unser System dichtmacht, wittern wir Böswilligkeit und Feindseligkeit um uns herum, weil der Schmerz der Abschottung da ist. Wir fühlen uns „unsicher“, „unwohl“. Wenn wir uns dessen bewusst werden, erkennen wir die Notwendigkeit, *mettā* zu praktizieren, die fundamentale Medizin. *Mettā* heißt nicht, dir zu wünschen, „Möge ich alle lieben“, sondern „Möge ich das Phänomen oder die Aktivierung (*saṅkhāra*) der Böswilligkeit verstehen“. Wenn Böswilligkeit anwesend ist, lass es zu und fühle in deinem Inneren die Möglichkeit, dich zu entspannen. Fühle dich einfach wohl und wünsche dir: „Möge ich frei von Unheil sein“, während du bewusst ein- und ausatmest. „Möge ich frei von Unheil sein. Möge ich in der Lage sein, entsprechend meines eigenen Körpers und Geistes so gut wie möglich zu agieren“. Atme den ganzen Druck aus. Dort ist ein bisschen Nibbāna: Etwas hat vorübergehend aufgehört. Nimm das in deinen Körper auf. Auf diese Weise gehst du den Dingen auf den Grund und entwickelst dieses zweite *bojjhaṅga*. Analog zu dieser Darstellung könnte man sagen, dass die Erleuchtungsfaktoren auf die Hemmnisse einwirken. Du wirst nicht zuerst die Hemmnisse los und fügst dann die Erleuchtungsfaktoren hinzu: die Erleuchtungsfaktoren entstehen *aufgrund* der Hemmnisse. Sie sind es, die sich dieser Hemmnisse annehmen.

Das dritte *bojjhaṅga* ist *virīya*, was manchmal mit „Anstrengung“ übersetzt wird, aber eigentlich „Energie“ bedeutet. Du bist voll und ganz bei der gegenwärtigen Erfahrung und hast das Gefühl, dass dies der wichtigste Prozess ist, den es zu durchlaufen gilt. Du fühlst sie, atmest sie, bringst deine Körperenergie da hinein. Wir sprechen viel über Energie – der Atemenergie, der geistigen Energie, der Energie der liebevollen Güte usw. – als ein gewisses Gefühl des Sich-Öffnens, Ausdehnens, Gewährns

oder Gebens. Wenn du gibst, wenn du teilst, wenn du dich für etwas öffnest, wenn du liebst, ist das eigentlich kein Gefühl, sondern eine Energie, die sich öffnet und ausbreitet. Du atmest in dein Wohlwollen hinein, atmest in deinen Körper hinein und bringst beide zusammen. Die Energie steigt aus diesen verengten Zuständen heraus und füllt sich nach und nach zu einer gesünderen Energieform auf. Das *citta* entfaltet sich wie ein kollabierter Reifen, den du langsam wieder aufbläst. Die Falten der Böswilligkeit (bzw. jedes anderen Hemmnisses) beginnen sich zu glätten.

Mit Hilfe von *virīya* können wir an unserer Schläfrigkeit arbeiten. Als erstes müssen wir uns dieses Hemmnisses bewusst werden und es nicht ablehnen. Du gibst weder dir selbst noch der Situation die Schuld dafür. Schläfrigkeit ist eine Erfahrung, die alle Menschen machen. Fühle, was immer du fühlen kannst: deinen Rücken, deine Knie, die Haut, und führe ihnen kontinuierlich Energie zu – eine gleichmäßige, warme, gute, unterstützende Energie. Erforsche, welche Stellen du erwecken könntest, und seien es nur deine Augen oder dein Bauch. Wenn du Ruhelosigkeit verspürst, beruhige die Stellen, die beruhigt werden können. Sie werden sich allmählich entspannen, sowohl im Geist als auch auf der körperlichen Ebene: das Gewebe wird sich allmählich entspannen. Was starker Stress und Anspannung sein können, wissen wir alle. Wenn du das ergründen möchtest, versuche, dich so stark wie möglich anzuspannen. Spanne alles an: deine Augen, deine Lippen, deinen Kiefer, deine Finger, deine Füße, deinen Bauch, deine Brust; spanne alles hundertprozentig an, damit du weißt, welche Bereiche aktiv sind. Während du ausatmest, entspanne dich dann und beobachte, welche Stellen anfangen, sich zu lösen. Das kannst du als eine körperliche Erfahrung mitverfolgen. Wenn du ängstlich oder wütend bist, zieht der Körper sich zusammen, nicht wahr? Wenn du glücklich bist, wird er sich entspannen. Manchmal arbeiten wir nur am Körper-Sinn: Einatmen, Ausatmen, wir atmen durch den ganzen Körper und auch durch die geistige Energie.

Der vierte Erleuchtungsfaktor ist *pīti* (Verzückung). Es ist der entscheidende Wendepunkt, denn dort beginnen unsere Bemühungen spürbare Früchte

zu tragen. *Pīti* ist nichts, was man tut, es passiert einfach. Es ist nicht etwas, dem wir uns widmen, sondern etwas, das wir erhalten. Es ist ein Gefühl der Freude, der Heiterkeit, das sich sowohl körperlich als auch geistig/emotional auswirkt. Wir fühlen uns offen. Die Art und Weise, wie sich *pīti* für mich auf eine ganz gewöhnliche Weise abspielt, ist, wenn ich morgens aufwache und das Gefühl habe: „Es ist ein schöner, strahlender Tag, mit frischer Luft, Tautropfen im Gras, Blumen, viel Platz um mich herum; niemand stört mich ...“. Alles öffnet sich. Das ist mehr als nur ein Gedanke, oder? Es ist subtiler als ein Gedanke. *Pīti* erleben wir, wenn sich das *citta* aus einem getriebenen, gehetzten, bedrängten oder bedürftigen Zustand heraus zu entfalten beginnt, aber wir erleben es nicht durch einen Gedanken. *Vitakka* ist das Aufbringen eines Gedankens oder einer Idee und *vicāra* fühlt das, erspürt das. Ist es nicht wunderbar, wenn sich die Anspannung löst, wenn die Schultern nach unten sinken und du wirklich ausatmen kannst und eine vollständige Einatmung spürst, die nicht forciert oder hineingezogen wird, sondern einfach passiert?

Ein wesentliches Kennzeichen von *pīti* ist, dass die Hemmnisse nicht mehr eindringen können. Sie schweben vielleicht im Hintergrund immer noch herum, aber sie kommen nicht mehr rein, weil sich das *citta* entfaltet. Zudem fällt auch ein Teil unserer gewohnten Identität weg. Ein großer Teil unserer gewöhnlichen Identität besteht darin, sehr beschäftigt zu sein, zu organisieren, den Stress, den wir uns selbst auferlegen, zu bewältigen und dadurch noch gestresster zu werden. Wir sind damit beschäftigt, ein „Ich“ zu sein, mit all unseren Terminen, Routinen, Geschichten, Möglichkeiten, Verpflichtungen, Anforderungen, Bedürfnissen, Sorgen etc. – doch jetzt, mit *pīti*, fangen wir an, manches davon zu vergessen. Ist es nicht schön, einfach nur da zu sein und zu atmen? Die verfestigte Identität schafft oft alle möglichen Strukturen und Verbindungen, um ihren eigenen Stress zu bewältigen, was natürlich zu noch mehr Stress führt.

Pīti besitzt eine gewisse Qualität der Unschuld. Es ist eine im Brustbereich verankerte Körpererfahrung, eine Hauterfahrung. Wenn diese Grenze als sicher empfunden wird, öffnet sich der Körper. Es ist wirklich wichtig zu

erkennen, dass *samādhi* erst *nach* diesem Gefühl von *pīti* auftaucht, denn unser Verstand versteht unter Konzentration im Allgemeinen: „Verschärfe deine Aufmerksamkeit, damit du dich konzentrieren kannst.“ Leider kann sich eine solche Haltung direkt wieder in den zusammengezogenen Zustand einspeisen. Du magst zwar sehr aufmerksam werden, aber du bekommst nicht unbedingt *pīti*, weil das ja mit Öffnung einhergeht.

Der Prozess, den der Buddha beschreibt, beginnt mit Achtsamkeit, dem von einer regen Energie erfüllten Ergründen – und nicht etwa Anstrengung oder zwanghaftem Streben – und dem Gefühl von *pīti*. Dann kommt das Ganze ins Rollen: Du fühlst dich leichter. Wenn du damit in Berührung kommen kannst, wirst du erkennen, dass die Hemmnisse dein Schleifstein sind, dein Arbeitswerkzeug. Du schärfst deine Erleuchtungsfaktoren auf diesem Schleifstein, auf diesem Mühlstein. Die Hemmnisse sind zwar zäh, aber das ist die einzige Möglichkeit, sie zu überwinden. Keine Situation oder Freundschaft vermag dich wirklich von ihnen zu befreien. Du kommst nicht in ein idyllisches Retreat-Zentrum, wo sie alle von dir weggespült werden. Es ist eher so, dass du in ein Retreat-Zentrum kommst und dir vorstellst: „Ach, das wird sicher schön hier“, doch schon nach wenigen Retreat-Tagen beginnst du zu denken: „Es wäre schön hier, wenn da nur nicht die Glocke, die Routine, die Leute, der Lärm, das Wetter usw. wären!“ Die Hemmnisse werden auftauchen, bereite dich also darauf vor, ihnen zu begegnen. Die Verwirklichung des Weges heißt zu erkennen, dass man sich diesen Hemmnissen stellen muss. Nichts läuft schief. Man könnte sagen, es sei die erste Grenze, der erste Abschnitt des Geländes. Auf diese Art und Weise wirst du etwas lernen. Egal, wie du die Dinge hin- und herschiebst, um sie erträglicher zu gestalten – und ich will nicht behaupten, dass man das nicht könnte – irgendwann kommst du an den Punkt, wo du nur noch versuchen kannst, genügend *sati* aufrechtzuerhalten, um die Dinge zu ergründen und deine Energie in etwas Befreiendes, Wohlwollendes und Erfüllendes umzuleiten. Das ist schon eine Menge, um ehrlich zu sein. Das setzt die Wehen in Gang und das Ergebnis ist ein gewisses Gefühl von *pīti*.

Ich habe etwa zehn oder zwanzig Jahre gebraucht, um eine Menge Druck, Stress, Verspannungen, falsche Ansichten über Meditation, unterdrückte Gereiztheit, Trauer, Depressionen, Zwänge, Nöte, den Versuch, es richtig zu machen, innere Tyrannen – das gesamte Paket – zu überwinden. Das soll nicht heißen, dass es nicht auch Zeiten gab, in denen ich dachte: „Ach, ist das angenehm!“, aber jene Eindrücke kehrten meist immer wieder zurück. Vielleicht ist das ja der Lauf der Dinge. Wir haben Zeiten, da findet der Geist seinen Weg durch die Hemmnisse und dann kommen sie wieder zurück. Es gibt keine schnelle Lösung: Wir durchqueren dieses Gelände immer wieder, bis alle Zweifel und Unsicherheiten aus dem Weg geräumt sind. Der Zweifel ist das Hemmnis, das dir den Weg verstellt. Du durchquerst dieses Gelände so lange, bis du merkst: „Dieses bestimmte Hemmnis ist nicht mehr so präsent. Es wird jetzt dadurch nicht mehr ausgelöst. Das hier löst es aus, aber das da nicht.“ Du beginnst immer mehr zu merken und dich darüber zu freuen, wie oft du nicht von Böswilligkeit oder sinnlichem Verlangen erfasst wirst. Diese beiden Hemmnisse decken ein sehr breites Bedeutungsspektrum ab: Sie können sich auf stark ausgeprägte Geisteszustände beziehen, genauso aber auch auf subtilere Formen. Sie verschwinden erst, wenn die Selbsterkenntnis bereits weit fortgeschritten ist, allerdings kommt es zwischendurch auch mal zu kurzen Ruhepausen und in diesen Augenblicken können wir etwas Freudvolleres berühren.

Jemand hat eine Frage über Andachtsübungen formuliert. Wie passen die hier rein? Andachtsübungen sind der Freude wegen da. Sie sind Ermutigungen; sie sind Gelegenheiten, uns zu freuen, zu feiern. Freude können wir zum Beispiel erfahren, wenn wir uns bewusst machen: „Der Gesegnete ist hier. Ich habe seinen Dhamma erhalten. Es hat mir gezeigt, dass mit mir alles in Ordnung ist. Es zeigt mir den Weg aus dem Stress heraus. Mir wurde der Weg gezeigt und die Schlüssel geschenkt.“ Schon der Gedanke daran, diese Möglichkeit auch nur berührt zu haben, erfüllt uns mit Freude. „Ich wurde als würdig erachtet, den Weg zu kultivieren. Ich habe mich selbst darin erkannt. Die Freude über meine Unbedenklichkeit hat mich berührt. Wie wunderbar!“ So sehen Andachtsübungen aus. Wir bedienen uns oft bildlicher Ausdrucksformen und herkömmlicher

Worte oder Blumen, Weihrauch und Kerzen, aber lasst euch von den Bildern nicht allzu sehr verzaubern; es sind einfach nur Zeichen, die wir verwenden können.

Warum verbeugen wir uns? Verbeugen hat etwas mit dem Körper zu tun, nicht wahr? Der Körper bewegt sich in eine Weichheit hinein, in ein „Lege alles nieder!“. Bemühe dich nicht, das Thema Hingabe zu analysieren, indem du dich fragst: „Wozu machst du das eigentlich? Was genau willst du damit erreichen, dass du deinen Kopf auf den Boden legst?“ Auf der Herzesebene ist es manchmal wirklich das Einzige, was man tun möchte! Du willst dich einfach nur ergeben und den Kopf niederlegen – diesen stolzen, arroganten Kopf mit seiner Eingebildetheit, seinen Ansichten und Vorstellungen. Lege sie einfach hin! Diese Vorstellungen des „ich bin“, „ich sollte nicht“, „die anderen sollten das von mir denken“, „wieso bin ich?“, lege sie einfach nieder! Aber denke daran, dies ist kein Befehl. Es gibt Zeiten, da ist das wirklich eine schöne Erfahrung. Andachtsübungen dienen dieser Anmut, etwas Feierlichem, jener *muditā*. *Muditā* bedeutet, uns am Guten zu erfreuen und es wirklich in uns aufzunehmen. Die Ursache der Freude muss nicht nur etwas mit *mir* zu tun haben. Selbst in einer herkömmlichen buddhistischen Kultur verstehen die Leute meiner Meinung nach die Übung des Verbeugens nicht immer richtig. Sie tun es einfach und fühlen sich dadurch in ihrem Glauben und ihrer Praxis unterstützt. Sie fühlen sich geborgen: „Jetzt habe ich mehr Kraft. Die Lehren des Buddha sind bei mir. Die Gegenwart Buddhas ist bei mir. Großartig!“

Wenn du *pīti* erlebst, sei dir ihrer bewusst, spüre, beobachte und kühle sie, damit sie nicht noch aufgeregter wird. *Pīti* kann manchmal in hohen, mächtigen Wellen daherkommen. Die Tränen fangen an zu fließen und du fühlst dich, als würdest du vom Boden abheben. Das kann für jemanden, der so etwas noch nie erlebt hat, unfassbar sein. Wenn sie allzu heftig über dich hereinbricht, solltest du deine Aufmerksamkeit auf den Körper oder den Rücken richten – ausatmen, dich erden. Wenn sich die Erfahrung in etwas zufriedenstellenderes verwandelt, sprechen wir von *passaddhi*: dem fünften Erleuchtungsfaktor. Du fühlst dich ruhig, gelassen und besänftigt. Das *citta* entfaltet sich noch etwas mehr.

Samādhi, das sechste *bojhaṅga*, entsteht, wenn sich die Sinnesfelder allmählich beruhigen. Die Sinnesfelder könnten uns wie Felder erscheinen, in die wir hinauslaufen können, aber in Wirklichkeit sind sie etwas, das uns gefangen hält. Sie grenzen uns ein. Sie begrenzen unsere Erfahrung auf visuelle und akustische Eindrücke. Sobald wir anfangen, *pīti* und *sukha* zu erleben, sehen wir sie nicht mehr als Felder, sondern als einen Käfig, der unsere Erfahrung einschränkt. Ein Prioritätenwechsel findet statt. Zwar können wir weiterhin von den Sinnen beeinflusst werden: wir sehen, hören, riechen, schmecken oder berühren, aber der Geist will sich ausdehnen – und *samādhi* macht das möglich. Ihr glaubt vielleicht, dass diese Meditationsmeister, die in einer schäbigen alten Hütte in einem trostlosen Wald sitzen, harte Asketen sind, aber in Wirklichkeit sitzen sie dort und fühlen sich total überglücklich!

Diese Erfahrung von *samādhi* kann sehr transformativ und ziemlich verblüffend sein. Es gibt unglaubliche Berichte über Menschen, deren Geist sich in hohem Maße geöffnet hat und die ihre Sensibilität und die „Welt“ aus dieser Offenheit heraus schildern. Dieser geeinte Geist zeichnet sich durch innere Sammlung und Ausgeglichenheit aus. Sein Ton ist Gleichmäßigkeit und Gleichmut (*upekkhā*), der siebte und letzte Erleuchtungsfaktor. Das *citta* ist vollkommen entfaltet; es weist keine Falten mehr auf. Es gibt keine Vorlieben mehr. Es gibt keine Verkrampfungen. Es gibt keine Unterscheidung zwischen Subjekt/Objekt. Alles ist ausgeglichen; das *citta* hat sich geglättet. Die Verwirklichung des Nibbāna legt das „Verlöschen aller Dinge“ nahe. Das, was du für wahr und solide gehalten hast, erwies sich als ein Schatten. Wenn eine Falte verschwindet, verschwindet auch ihr Schatten. Nichts wurde wirklich zerstört; dieses seltsame Gebilde, das so echt erschien, so sehr *ich*, so lebendig, hat sich einfach geöffnet. Manche Schatten sind allerdings überaus mächtig und wirken dermaßen präsent, nicht wahr?

Dies ist die Karte, aber betrachtet sie ganz einfach als eine schrittweise Entfaltung des Potenzials für echte Schönheit – *pīti* ist etwas Schönes –, für echte Gelassenheit, für eine tiefgehende, raumgreifende Öffnung

und Ausgeglichenheit. Diese Gleichmäßigkeit verleiht einem eine große Autorität über die Sinne, weil du erkennst: „Das ist *dieses*, das ist *jenes*, aber es stört mich nicht. Es zieht mich nicht an. Es ist nichts, was ich mir aneignen muss.“ Das ist die Freiheit der Erlösung.

Ich habe bereits zu Beginn des Retreats über das Thema Beziehung gesprochen, weil es in unserer Praxis genau darum geht: Wir befreien uns aus den einengenden Beziehungen des Mögens, des Nichtmögens, des Festhaltens und des Zurückweisens. Solche Haltungen schränken unsere Beziehung zu Erfahrungen ein, oder nicht? *Sati* hält sich da allerdings raus. Ob etwas sympathisch oder unsympathisch ist, es passiert einfach; ich stecke da nicht mit drin. Ich bin mir lediglich des Mögens und Nichtmögens bewusst und folge diesen Energien nicht, projiziere sie nicht und vermeide es, weitere geistige Ausschweifungen um sie herum zu erzeugen. Das hat zur Folge, dass die Hemmnisse verhungern. Wenn du gewahr und achtsam bleibst, aber den Ausschweifungen nicht nachhängst, entziehst du ihnen ihre Energie. Du entziehst dem Dämon seine Feindseligkeit, indem du ihm keine zuteil werden lässt.⁵⁴ Der Dämon liebt Feindseligkeit. Er ernährt sich von Angst. Er liebt es, wenn du dich wie ein Wrack fühlst, aber jetzt sagst du ihm: „Nein, du bekommst nichts davon. Hier hast du stattdessen liebevolle Güte. Hier hast du stattdessen einen offenen Körper, hier hast du Präsenz.“ Das lässt den Dämon schrumpfen. Das bedeutet nicht etwa, dass du Dämonen anbetest, aber du gehst anders mit ihnen um.

Wenn du mit einem Dämon konfrontiert wirst, verspürst du wahrscheinlich den Wunsch, dich zurückzuziehen, aber versuche, dieser Versuchung zu widerstehen. Fühle dich weniger schuldig und gedemütigt, weniger verloren und verwirrt. Was läuft hier eigentlich ab? Was aktiviert diesen Dämon? Was passiert? Was passiert in meinem Körper? Was macht mein Geist daraus? Versuche, das geistige Ausufernd einzudämmen. Entschleunige den Vorgang, nimm ihn etwas zurück und frage dich: „Was soll das Ganze eigentlich bedeuten?“ Häufig geht es um einfache Sachen wie Schmerzen oder dem Gefühl, angegriffen zu werden. Beim

54. Der „Dämon“ ist hier eine Personifizierung der Hemmnisse.

Kultivieren jener *satipaṭṭhāna* erkennst du: „Dies ist ein Geisteszustand ... dies ist ein Gefühl.“ Das ist zwar nicht ganz so einfach, aber wenn du den Geisteszustand hältst und ihm die Energie entziehst, nimmt stattdessen die Erleuchtungsenergie zu. Wir können die Energie der Hemmnisse nicht loswerden, aber wir können sie umleiten. Erstaunlicherweise können wir dann auch mit Böswilligkeit geschickter umgehen, indem wir es einfach als eine Art brummenden, griesgrämigen, gereizten Zustand erfühlen, der nun allerdings nicht mehr auf etwas anderes überspringt, sondern nur noch herumschwebt. Das ist sehr gut! Als nächstes können wir versuchen, es mehr mit dem Herzen zu erfühlen, mit liebevoller Güte und Akzeptanz. Wir füttern es nicht mehr, sondern benutzen es. So lenken wir dann diese Energie um und führen sie den Erleuchtungsfaktoren des Ergründens, der Willenskraft und der *pīti* zu.

Mit der Zeit wirst du sogar massiven Gefühlsauslösern begegnen können, ohne darauf zu reagieren. Vielleicht kannst du das jetzt schon in deinem Körper umsetzen, zumindest bis zu einem gewissen Grad: Wenn du körperliche Schmerzen fühlst, verkrampfe dich nicht um sie herum. Mit Schmerz üben zu können ist eine geschickte Praxis, heißt aber nicht, dass man solange bei ihm bleiben muss, bis die Muskeln reißen! Es ist ein Training. Du kannst einen physischen Schmerz zwar nicht wirklich beheben, aber er ist wesentlich harmloser als psychische oder emotionale Schmerzen. Er ist einfach da und ich bin bei ihm. Gut, und nun, kann ich meine Beziehung zu ihm ändern? Dazu erweiterst du deinen Fokus und spürst das ganze Bein (wenn der Schmerz im Bein sitzt) oder sogar den ganzen Körper mit einem sanften Wohlwollen. Du weitest dich aus, statt dich zusammenzuziehen. Du bleibst etwa fünf Minuten beim Schmerz oder dem Unwohlsein. Diese Art von Training wird dir helfen, wenn es später richtig zur Sache geht, nämlich beim Schmerz des *citta*. Der Schmerz des *citta* ist etwas Geformtes. Die Art und Weise, wie er funktioniert, ist sehr tiefgreifend, daher brauchen wir wirklich die Qualitäten von *pīti* und *samādhi*, ehe wir uns seiner gewahr werden und ihn ergründen können.

In der *Ānāpānasati Sutta* handelt die erste Vierergruppe vom Körper. Der Buddha führt uns Schritt für Schritt bis zu dem Punkt, wo wir zu spüren beginnen, wie sich der Körper beruhigt. Die Qualität von *pīti* folgt erst danach: Du spürst innerhalb deiner Atmung einen gewissen Auftrieb. Als nächstes fühlst du *citta-saṅkhāra* ganz intensiv, also das, was das *citta* aktiviert: die psychischen Gefühle, die mentalen und emotionalen Auslöser. Du brauchst deine gesamte Energie und Herzensfülle, um mit den *citta-saṅkhāra* in Kontakt treten zu können, bevor du dich dann wirklich hineinbegeben und den Kummer, die Angst, die Aufgewühltheit, die Feindseligkeit, die Traurigkeit, das Gefühl, es noch nie zu etwas gebracht zu haben, es nie zu etwas bringen werden, das Versagen usw. beruhigen kannst. *Pīti* zeigt an, dass du nun hierzu wirklich in der Lage bist. Vor diesem Stadium musst du die gegenwärtige Erfahrung einfach immer wieder beiseitelegen: „OK, das ist vorhanden.“ Du lässt dich an deinem guten Platz nieder und während der sich voll und satt anfühlt, wirst du auf ganz natürliche Weise feststellen: „Jetzt bin ich in der Lage, meinem Ort der Verzweiflung zu begegnen.“ Aber lass dich nicht darauf ein, solange du deine Fähigkeiten noch nicht beisammen hast. Es hat keinen Sinn, immer wieder in seine schwierigen Stellen einzutauchen und in den immer wieder gleichen überwältigten Zustand zu versinken. Als erstes musst du deine Fähigkeiten entsprechend entwickeln: Steige nicht in die Tiefe hinab, solange deine Beine nicht kräftig genug sind!

Ein Großteil unserer Praxis besteht einfach darin, die für diesen Prozess notwendige Selbstachtung, das Vertrauen und die erforderlichen Fähigkeiten aufzubauen. Das braucht seine Zeit, aber es gibt nichts anderes zu tun und es ist der wahre Weg. Wenn du das weißt, wenn du die Zuversicht spürst, auf dem wahren Weg zu sein, führt das zu einer Verringerung der Bürde, des *dukkha*. All diese äußerlichen Übungen der Hingabe, des Chantens, der liebevollen Güte, des Helfens, der Achtung voreinander, des Ein- und Ausatmens sind Teil davon. Es ist eine ganzheitliche Praxis. Der Pfad ist keine Technik; er ist eine Lebensweise. Jetzt ist eine gute Gelegenheit, euer Vertrauen in ihn zu stärken.

Nun, da die letzten Tage des Retreats näher rücken, solltet ihr diese Zeit nicht nur dazu nutzen, um euch in irgendeinen angenehmen, entspannten Zustand zu versetzen, sondern um jene sicheren Orte aufzuspüren, die ihr mitnehmen könnt: „Um meine Verhaltensweise neu zu organisieren, muss ich dieses und jenes tun. Ich will nicht noch einmal in einem solchen kaputten Zustand auf ein Retreat kommen!“ Ihr möchtet weiterkommen. Je klarer ihr eure Triggerpunkte und Fähigkeiten erkennt, desto leichter werdet ihr auf dem Pfad voranschreiten.

Rückbesinnungen – Das Tor zum Universellen

DIESE REFLEXION WURDE AM ABEND

DES 28. NOVEMBER 2014 DARGEBOTEN.

Heute Abend haben einige von euch das Chanten ihren verstorbenen Verwandten gewidmet. Ihr habt das freiwillig getan: niemand wurde dazu angehalten. Was macht diesen Wunsch so dermaßen natürlich und spontan, dass ihr eure Befangenheit überwindet, um eine Widmung im eigenen Namen zu verfassen und sie hier oben hinzulegen? Was gibt euch die Autorität, das zu tun? Woher rührt diese Autorität? Wenn ihr mit dem, was wirklich wichtig ist, in Kontakt seid, könnt ihr voller Mut und Vertrauen voranschreiten. Ihr zweifelt nicht. Ihr denkt nicht: „Ich will niemanden stören, indem ich um eine Widmung bitte. Ist das richtig? Ist es angebracht? Ich möchte deine wertvolle Zeit nicht unnötig in Anspruch nehmen.“ Worin liegt deine Kraft? Ihr erkennt, wieviel Kraft in euch steckt, in der Qualität des Mitgefühls – des weiten Herzens. Ich glaube kaum, dass irgendjemand von einer Widmung erwartet, seine Mutter wieder zum Leben zu erwecken. Wichtig ist vielmehr, unser weites Herz zu erwecken, und andere Menschen können uns dabei helfen.

Wir sagen oft – teilweise scherzhaft, wie ich hoffe –, dass wir uns gegenseitig auf die Nerven gehen oder andere Menschen als störend empfinden – und das stimmt auch, nicht wahr? Warum ist das so? Was macht einen anderen Menschen zu einem Störenfried, einer Enttäuschung oder einem Angstfaktor? Was macht die Menschen so? Wieso erleben wir das so? Wie eingeschränkt wir uns in dieser Erfahrung doch fühlen! Wie kleingemacht wir uns fühlen! Wie unsicher wir uns fühlen! Das Herz versiegt in einer solchen Erfahrung, nicht wahr? Was also sind andere Menschen? Sind sie „Störenfriede“, „Menschen, die meine Knöpfe drücken“, „Menschen, die mich nerven“, „Menschen, die mir im Weg

stehen“, „Menschen, die mich belästigen“, „Menschen, die nicht tun, was ich ihnen sage“? Stimmt das? Wie ich schon mehrfach betont habe, sind Beziehungen sehr wichtig und wenn man sich über jemanden ärgert, ist das eine bedrückende Beziehung, oder nicht? Es ist eine Beziehung, die uns in einen sehr begrenzten, verarmten Seinszustand versetzt und egal, was wir in diesem Zustand auch tun, wir kommen nicht aus ihm heraus. Es ist kein Verbrechen, uns über jemanden zu ärgern, das kann einfach so passieren – und wir finden immer ausgezeichnete Gründe dafür, warum es passiert. Wir können dieses oder jenes füreinander sein, absichtlich und unabsichtlich, bewusst oder unbewusst.

Was unsere Beziehungen neu einstellt, ist die Rückbesinnung auf den Tod: Wir alle werden sterben. Dafür musst du nicht mal so alt sein, das kann ich euch versichern. Du hast schon sofort nach der Geburt das Zeug dazu. Manch einer schafft es nicht einmal aus dem Mutterleib. In einem Kloster kriegst du so etwas immer wieder mit. Eine Frau kam neulich vorbei und erzählte uns, dass ihr Baby im Mutterleib gestorben sei – es kam noch nicht einmal zur Welt. Sie wird den gesamten Prozess der Geburt eines toten Babys durchstehen müssen. Herzerreißend, nicht wahr? Manche Menschen schaffen es nicht einmal hierher. Andere sterben schon bald nach der Geburt: ein Jahr, zwei Jahre, fünf Jahre danach. Im Kloster empfangen wir die sogenannten *devadūtas*, die „himmlischen Boten“. Wieso sind sie „himmlisch“? Weil sich das Herz vor Mitgefühl öffnet, wenn sie uns berühren. Mit einem Mal werden unsere Beziehungen neu eingestellt: „Diese lästigen, nervigen Menschen ... auch sie sind dem Tod, dem Leid und der Angst ausgesetzt.“ Sobald man den Tod als Einstieg nimmt, beginnt sich das Drehbuch unseres allen gemeinsamen Schicksals zu offenbaren: wir werden nicht nur sterben, sondern auch angeklagt und zurückgewiesen werden, Sachen falsch machen, von anderen mit nicht besonders liebevollen Augen betrachtet werden. Jeder Mensch spürt, wenn er nicht gemocht oder respektiert wird. Selbst wenn wir freundliche Gefühle allen Menschen gegenüber kultivieren – das ist die *mettā*-Praxis – stellt seltsamerweise vor allem die Rückbesinnung auf den Tod unsere Beziehungen neu ein. Sie stellt in der Tat viele Dinge neu ein. Mitgefühl

ist eines dieser Dinge, und von dieser Haltung aus können wir dann allmählich fühlen, dass sich andere Menschen in der gleichen misslichen Lage befinden und somit alle anderen *dukkha*-Umstände genauso erleben wie wir: „Auch ich bin nicht von *dukkha* getrennt. Auch sie ist nicht davon getrennt. Er ist nicht davon getrennt. Sie sind nicht davon getrennt. Auch sie haben den Verlust ihrer Lieben erlebt, wurden angeklagt, kritisiert, verletzt oder missbraucht. Auch sie werden das erfahren. Sie haben das alles auch noch nicht überwunden.“ Wenn wir die Dinge so betrachten, verändert sich unsere Sichtweise von Grund auf, nicht wahr?

Diese Widmungen sind ein Hinweis darauf, wie absolut wichtig es für uns ist, einen Weg zu finden, um unser Mitgefühl auszudrücken. Nicht nur, um anderen zu helfen, obwohl das natürlich das Ziel ist, aber durch dein Mitgefühl wirst auch du selbst größer, weiter, reicher, fruchtbarer, geschickter. Auf einmal macht alles Sinn. Du verspürst keine Angst. Du versuchst nicht einmal, die Situation zu verbessern. Es gibt nichts, was du tun könntest, um diese Menschen wieder zum Leben zu erwecken. Du kannst den Tod anderer vielleicht etwas hinauszögern, aber nie verhindern. Mitgefühl dient nicht dazu, die Dinge wieder „in Ordnung zu bringen“. Gerade weil wir die Dinge nicht in Ordnung bringen können, empfinden wir Mitgefühl. Natürlich kannst du sehr wohl darauf reagieren, indem du andere wertschätzt, versorgst, unterstützt und alles tust, was du kannst. Das Allerwichtigste ist jedoch, Mitgefühl zu fühlen und in der Lage zu sein, es zu zeigen. Dann geraten wir in eine Beziehung, die unserer wirklich würdig ist und unsere Kraft, Größe und Schönheit zum Vorschein bringt. Wenn wir davon erfüllt sind, tun wir Dinge, die wir sonst nie tun würden, wir unternehmen Anstrengungen, die wir sonst nicht unternehmen würden, wir geben Dinge auf, die wir sonst nicht aufgeben würden: wir geben unsere Zeit auf, wir geben unseren kostbaren Schlaf auf! Diese Qualität übt eine sehr starke Wirkung auf uns aus.

Der Buddha stellte uns die sogenannten „Vier Edlen Wahrheiten“ vor: das Leiden, seine Ursache, sein Ende und den Weg, der dahin führt. Was ist am Leiden eigentlich so „edel“? Es macht uns nicht edel, wenn wir es als „Ich

leide die ganze Zeit!“ interpretieren. Das versetzt uns zwar einen gewissen Stich, weil wir die Aussage nachempfinden können, aber es ist keine Edle Wahrheit. Die erste Edle Wahrheit lautet: „*Es gibt* das Leiden“. Wenn wir das Leiden auf diese Weise sehen, erweitert sich das Herz zu seiner ganzen Fülle und diese Kraft können wir auch spüren.

Wie Zip-Dateien helfen uns Rückbesinnungen, um bestimmte Übungen einzukapseln. Später können wir sie dann öffnen. Während eines Retreats könnt ihr tiefgehende Erfahrungen machen und wunderbare Zustände erleben – und es ist durchaus empfehlenswert, das weiter zu kultivieren – dennoch verblassen sie im Allgemeinen schnell wieder, wenn das Retreat zu Ende ist. Wie ich euch schon in den Gruppengesprächen gebeten habe, erinnert euch also daran, wie es euch hier ergangen ist. Ihr erkennt und erinnert euch an die Schlüssel, die Elemente, die für euch funktionieren, andernfalls werdet ihr sie vergessen. Ihr werdet draußen leicht von anderen Dingen überflutet werden, also bringt sie euch wirklich in Erinnerung, formuliert sie für euch selbst aus. Das nennt man Rückbesinnung. Du nimmst diese Bedeutung und setzt sie in ein paar Sätze um. Das ist eine Fähigkeit des Verstandes. Die Denkfähigkeit ist ein geschickter Vorgang, der Hüter und weise Ratgeber der Meditation. Viele abgehackte, überstürzte Gedanken besitzen zwar eine sehr starke Dynamik, doch das Problem sind nicht die Gedanken an sich, sondern das, was sie antreibt. Das ist so ähnlich wie mit einem Feuer: es kann dein Haus niederbrennen oder es kann dich aufwärmen. Unkontrollierbares Denken ist durchaus ein Problem, aber schütte das Kind nicht mit dem Bade aus! Gedanken sind an sich nichts Schlechtes. Du musst *vitakka-vicāra* einsetzen: einen Gedanken aufgreifen und den Geist solange darauf ausrichten, bis du es wirklich begreifst, so dass es nicht nur ein abstrakter Gedanke bleibt. Diese Fähigkeit ist ein ganz simpler Vorgang: Stelle dir das Wort, das Bild oder ein Erlebnis vor, das du auf das Wesentliche reduzieren möchtest, richte deinen Geist darauf und erfühle es. Worum geht es da? Was bedeutet das?

Der „Tod“ ist ein relativ einfacher Begriff, aber was bedeutet er eigentlich? Um bei der Rückbesinnung auf den Tod nicht in endlose geistige

Ausferungen oder bestimmte Stimmungen zu verfallen, betrachten wir ihn nicht nur als: „Das ist mein eigener Tod oder der meiner Schwester oder meiner Mutter“, sondern auch als etwas Universelles: „Das bin ich, das ist sie, das ist meine liebe Mutter, das ist jedermanns liebe Mutter, jedermanns Lieblingsgroßvater, jedermanns liebster Vetter und manchmal ist es sogar mein Sohn.“ Es sind wir alle. Und eines Tages wird jemand deinetwegen trauern. Wenn du dir das ins Gedächtnis rufst, gibt es dann noch irgendwelche Trennungen? Kannst du da noch irgendjemanden außen vor lassen? Versuche, dein Gewährsein zu auszuweiten, um alle Wesen einzubeziehen, sogar Feindbilder wie „mein unverschämter Chef“, „mein dickköpfiger Nachbar, der ständig Streit sucht“ usw.: auch sie erleben den Verlust ihrer Lieben. Wenn du dir den Tod anderer Leute auf diese Weise ins Gedächtnis rufst, hilft es dir, dich aus unheilsamen Beziehungen zu befreien. Es wird immer noch das unverschämte Schwein von einem Chef geben, aber wenn du ihn aus dieser Perspektive betrachtest, belästigt er dich zumindest nicht mehr, wenn du dich abends irgendwo alleine hinsetzt. Er wird nicht mehr in deinem Kopf herumspuken. Und dann wirst du denken: „So übel war er nun auch wieder nicht!“

Wenn du an deinen eigenen Tod denkst, frage dich: „Was bedeutet das?“ Du weißt es noch nicht, oder? Noch hast du es nicht erlebt. Das Erste, was es bedeutet, ist keinerlei Zukunft, keine Zukunft für dieses Wesen hier, kein „morgen“ mehr. Manchmal ist das ein Segen: „Ist doch gut, dann brauche ich diese Arbeit nicht mehr zu erledigen, weil ich heute Nacht sterben werde! Ich muss mich nicht mehr um die Miete für nächste Woche kümmern, weil ich heute Nacht sterbe! Das ist jetzt nicht mehr mein Problem!“ Die Zukunftsorientierung ist weg. Gut, und was möchtest du mitnehmen? Schau dir deinen Geisteszustand an. Ist es wirklich notwendig, diese spezielle Geschichte weiterzuverfolgen? Könntest du der Person, mit der du ein Problem hast, nicht einfach sagen: „Schau mal, ... viel Glück dir! Ich sterbe heute Nacht, also mach einfach weiter so!“

Besinne dich dann auch auf deine eigene Vergangenheit: all die Dinge, die du nie warst, die du nicht sonderlich gut gemacht hast und die nicht

so recht geklappt haben ... Ist es nicht an der Zeit zu sagen: „Schluss damit!“? Wenn es etwas gibt, das du wirklich bereust, solltest du dich jetzt darum kümmern. Wenn du „Ich sterbe heute Nacht“ als deine Meditation wählst, dann solltest du aufrichtig vergeben, um Vergebung bitten und all die Menschen, die du verletzt oder enttäuscht hast, mit einem Segen verabschieden. Lass dir Zeit damit. Das ist dein Hausputz, du hältst dein Haus sauber.

Da du nun heute Nacht sterben wirst, rufe dir in Erinnerung, was jetzt wirklich wichtig ist. Was liegt dir in diesem Moment besonders am Herzen? Worin besteht die Schönheit deines Lebens? Wo bist du ihr begegnet? Wofür bist du wirklich dankbar? Ein Großteil deines Lebens war wahrscheinlich nichts Besonderes, du hast dich einfach so dahintreiben lassen, manchmal auch über holprige Pisten, aber es gab da auch ein Stück Weg, der dich denken lässt: „Es hat sich gelohnt, dafür gelebt zu haben!“ Versuche, diesen einen Moment oder diese Person ausfindig zu machen; Vielleicht war es nicht gänzlich diese eine Person, sondern ein Moment, als es wirklich funktionierte, als ihr einander wirklich begegnet seid. Vielleicht ist es auch etwas in dir selbst oder eine gute Tat, die du vollbracht hast Versuche, deinen Schatz ans Licht zu bringen. Du destillierst, was wichtig ist und fegst fort, was dir nicht gut tut. Es ist sehr wichtig, jede Nacht zu sterben. Es ist wie ein Hausputz: Du erfrischt und reinigst dich und findest heraus, was wirklich wichtig war, was jetzt wichtig ist, wie du bist, was du von dir hältst, was dir wertvoll erscheint, wofür du stehst, worin deine Würde besteht, welche Person (oder welche Menschen) oder was auch immer für dich lebenswichtig ist. Du konkretisierst diese Rückbesinnung so, dass sie nicht nur ein unklarer Wust an Erlebnissen bleibt; du destillierst sie.

Wenn du jetzt vor diesem Hintergrund nur noch einen Tag zu leben hättest – „Also gut, heute nehmen wir dich nicht mit, aber morgen musst du gehen“ – was würdest du tun? Was würdest du sagen wollen? Gibt es etwas, was du gerne sagen würdest? Dann setze deine Prioritäten. Vielleicht wäre es dir am wichtigsten, richtig „danke“ zu sagen. Möglicherweise war

es diesen Personen, die heute Abend um Widmungen gebeten haben, am wichtigsten zu sagen: „Meine Mutter ist gestorben, möge es ihr gut gehen.“

Es geht also hauptsächlich darum, herauszufinden, was dir am wichtigsten ist. Der Tod kann dir dabei sehr helfen. Lasse deine ganzen Geschichten sein und frage dich: „Was ist mir am wichtigsten?“ Das kann sich zwar täglich oder auch nur ab und zu ändern, aber es ist ungemein hilfreich, seine Prioritäten herauszukristallisieren.

Dann haben Herz und Kopf miteinander gesprochen. Wenn sie miteinander gesprochen haben, sagen wir, der König oder die Königin sei eingetroffen, der rechtmäßige Führer oder der wahre Herrscher sei eingetroffen. Es liegt wirklich an jedem einzelnen von uns, den rechtmäßigen Herrscher zu unterstützen. Sie werden dir nichts verkaufen. Sie wollen nichts anderes, als dich in Einklang mit deiner Wahrheit zu halten. Das ist alles, was sie wollen. Es spielt keine Rolle, was deine Wahrheit ist, solange es deine Wahrheit ist. Das ist der wahrhaft erhabene Herrscher. Sie sagen einem nicht: „Ich verlange, dass du mir gehorchst oder dich so für mich verhältst.“ Sie sagen: „Ich will nur, dass du deine Wahrheit findest und dich nach ihr ausrichtest.“ Die Wahrheit offenbart sich, wenn Herz und Kopf miteinander sprechen – ich meine *wirklich* kommunizieren. Das sind nicht das jammernde Herz und der schnatternde Kopf oder der fordernde Kopf und das verängstigte Herz. Es sind das Herz der Werte und der Geist der Klarheit, die einander begegnen. Das, was dann dabei herauskommt, ist eine wirklich unantastbare Botschaft. Sie ist vielleicht nicht das, was du dir vorgestellt hast oder hören wolltest, aber sie verkündet: „Das ist nun mal deine Wahrheit.“ Auf der Persönlichkeitsebene könntest du dann so reagieren: „Ich weiß nicht recht, ob ich dem gewachsen bin!“, doch du solltest dich wirklich daran halten. Es ist ein großer Segen, wenn du solche Momente erlebst, in dem du diese innere Stimme hören kannst. Sie wird deine Botschaft nicht unbedingt in Worte fassen, aber du kannst ihre Qualität und ihre Ernsthaftigkeit spüren. Sie entspringt dieser inneren Qualität, dem weisen Herrscher. Das ist unser innerer Freund.

Der Buddha erklärte, die direkte Erkenntnis sei auf zwei wesentliche Voraussetzungen zurückzuführen. Das sind weder Achtsamkeit und

Weisheit, noch liebevolle Güte und Mitgefühl, noch Tatkraft und Konzentration, sondern tiefgehende Aufmerksamkeit (*yoniso manasikāra*) und spirituelle Freundschaft (*kalyāṇamittatā*) – und diese beiden spiegeln sich gegenseitig wieder. Ein spiritueller Freund hilft dir, dich auf deine Wahrheit auszurichten. Das könnte jemand sein, der nicht an deine Geschichten und Zweifel glaubt, sondern sagt: „Ja ... aber ich sehe *das*.“ Er könnte dir mit konkretem Rat zur Seite stehen, aber in erster Linie ist es jemand, der dich im Licht des Dhamma sieht. Wir können einander auf verschiedene Arten sehen. Auf einer persönlichen Ebene ist das eventuell: „Ich mag dich“, „Ich mag dich nicht“, „Ich habe Angst vor dir“ oder „Ich bewundere dich“. Wir können auch den Funktionsaspekt von jemandem hervorheben: ob er ein toller Ingenieur oder ein guter X, Y oder Z ist. Vielleicht teilst du dir den Schlafsaal auch mit jemandem, der laut ist oder schnarcht oder was auch immer. Doch der *kalyāṇamitta* sieht dich in Bezug auf deinen Einklang mit der Wahrheit. Er hilft dir, deine eigene, persönliche Wahrheit zu sagen. In Wirklichkeit will er gar nichts von dir. Er verlangt nicht, „Sei nett zu mir“, was wirklich kostbar ist. Das kann eine Person oder eine Gruppe von Menschen sein, oder auch eine Person in einer bestimmten Situation.

Der *kalyāṇamitta* wird oft als Lehrer empfunden. Doch wer ist eigentlich ein Lehrer? Manchmal kann ich in diese Beziehung mit euch treten, weil ihr bereit seid, euch belehren zu lassen. Aber ich bin nicht der Lehrer meines Bruders: Ich bin nur sein Bruder. Das ist eine ganz andere Situation. Ihr erschafft mich als Lehrer. Natürlich spiele ich da mit, dennoch ist es eine gemeinsam erschaffene Situation, nicht wahr? Sie erfordert ein gewisses Maß an Disziplin oder Selbstbeherrschung: Wir werden nicht herumalbern oder Dinge tun, die zwar unschuldig sind, bei denen es aber nicht um die Praxis geht. Diese besondere Rolle hilft uns, diese Ausrichtung beizubehalten. In unseren gemeinsamen Gesprächsrunden hier versuche ich, mich selbst darin zu üben, einfach nur zuzuhören und zu reflektieren, euch nicht zu verändern und nicht zuviel von mir selbst reinzustecken. Oft bin ich sehr bewegt und fühle mich durch eure Dankesbekundungen wirklich geehrt. Sie berühren mich sehr und sind auch insofern hilfreich,

als dass sie mir bestätigen, dass ich euch eine Unterstützung bieten kann und ihr einen Nutzen davon habt. Nichtsdestotrotz möchte ich euch als *kalyāṇamitta* auch sagen, dass ich, egal wie ihr über euch selbst denken mögt – vermutlich nicht immer so gnädig – in jedem von euch Stärke, Ehrlichkeit und den Wunsch nach etwas Höherem gesehen habe; und ich habe auch euren Schmerz gesehen. Auf das, was ihr persönlich seid, möchte ich mich im Moment nicht fixieren. Das ist die Unterstützung, die ein *kalyāṇamitta* bietet. Diese Unterstützung könnte euch dabei helfen, euch selbst zu erkennen. Klar fällt es uns mitunter etwas schwer, uns auf diese Weise zu sehen. Wir neigen dazu, uns eher auf andere Arten zu sehen: als Partner, Freunde, Kollegen oder Fremde – und das ist gerade in einer Retreatsituation besonders häufig der Fall.

Was euch dabei helfen kann, ist die Rückbesinnung auf den Tod und das Leiden, aber auch auf die *edle Gesinnung*, die euch hierhergeführt hat. Wenn wir hierherkommen, geraten wir in alle möglichen Situationen, teilen uns Räumlichkeiten und Anlagen, üben uns gemeinsam in Zurückhaltung und Disziplin, und das kann ziemlich hart sein. Aber ihr habt diese Mühen wirklich auf euch genommen; einige von euch mussten viele Kilometer zurücklegen, um hierher zu kommen. Ihr habt Mut und eine starke Gesinnung bewiesen. Könnt ihr das in euch selbst erkennen? Könnt ihr das in euch selbst berühren? Könnt ihr euch durch alle Zweifel und Schwierigkeiten hindurch daran erinnern? Das ist ein weiterer Aspekt der Rückbesinnung und keinesfalls bloß ein banales oder belangloses Kriterium. Die Rückbesinnung an die eigenen Tugenden ist nicht der Gedanke: „Ich war heute ein braver Junge: Ich habe dieses und jenes erledigt, die Katze gefüttert, meine Milch ausgetrunken, Soundso geholfen, ... toll, toll, toll!“ Nein, wir sind hier nicht in der Sonntagsschule. Wenn du dir deine eigenen Tugenden vergegenwärtigst, könnte dein Geist erst einmal meinen: „Hör bloß auf damit!“, denn diese Rückbesinnung funktioniert nicht auf der Persönlichkeitsebene, sondern auf einer tieferen Herzensebene. Was treibt dich wirklich an? Was würdest du aus Mitgefühl tun? Was würdest du in einer lebensbedrohlichen Situation tun? Auf welche Seite würdest du springen?

Die Rückbesinnung an den eigenen Tod und den Tod anderer ist hilfreich, um die Diamanten aus dem restlichen Kies auszusieben; anschließend kannst du diese Diamanten dann nutzen. Wichtig ist dabei, sie behutsam zu halten und es jeden Tag zu tun. Du richtest dich immer wieder auf deine eigene Wahrheit aus, statt auf deinen Kummer und deine Verwirrtheit. Wie viel Zeit wir damit vergeuden können, unseren Stress und unsere Verwirrtheit zu recyceln! Ist das Meditation? Rückbesinnung und viele andere Übungen beruhen auf der Funktion von *vitakka-vicāra*. Du kommst aus deiner Gewohnheitsenergie heraus und richtest deine Aufmerksamkeit auf etwas Geschicktes, sei es der Körper, das Einatmen, das Ausatmen oder was auch immer. Das ist sozusagen dein Ressourcenlager und wird dich etwas erden. Die Rückbesinnung auf deine Werte, deine Tugenden, deine Diamanten, deine Perlen ist ein weiteres Thema für Rückbesinnungen.

Ebenfalls von großer Bedeutung ist die Rückbesinnung auf das Dreifache Juwel. Wo ist deine Zuflucht? Was führt dich zu deiner Zuflucht? Ein *kalyāṇamitta* kann dir helfen, das zu erkennen. Kann dir deine eigene tiefgründige Aufmerksamkeit auch helfen, das zu sehen? Wieso heißt es eigentlich „Zuflucht“? Weil es uns das Gefühl gibt, sicher und geschützt zu sein. Vielleicht stellst du fest, dass die *mettā*-Schiene dir dabei hilft, dich deiner echten Bedürfnisse nach Nahrung, Schutz und Sicherheit bewusst zu werden. Eine Zuflucht ist an keine Bedingungen geknüpft. Du musst nicht gut sein, um Zuflucht zu nehmen. Du musst nicht gut sein, um mit Mitgefühl gesehen zu werden. Du musst nicht gut sein, um geliebt zu werden. Du musst es nicht verdienen. Du legst all diese Dinge beiseite, weil sie dich an den falschen Ort führen – den Ort der Verurteilung. Was bringt dich an einen sicheren Ort? Wo entsteht dein Dhamma? Das kann in deinem Körper sein, an einem ruhigen Ort in deinem Herzen, im Gefühl der fehlenden Aversion. Dort ist etwas, das dir als Ort dient, wohin du (metaphorisch gesprochen) gehen kannst, an dem du dich nicht verteidigen, rechtfertigen oder beweisen musst, dass du gut genug bist, dass du etwas verdienst oder dir erarbeitet hast. Er ist da, er wurde dir gegeben. Er hat die Qualität eines Geschenks. Dies ist dein Dhamma und aus diesem Dhamma entsteht der Buddha, die

klare Erkenntnis. Für diese äußerst kostbare Rückbesinnung solltet ihr euch unbedingt genügend Zeit nehmen.

Betrachtet das Thema auch ganz konkret. Welche Bedingungen unterstützen deine Zufluchtnahme und welche erschweren sie? Vielleicht brauchst du einen Ort, wo du die Tür hinter dir schließen kannst. So einfach und äußerlich kann das sein. Manche Bedingungen können dir erkennen helfen, dass du nichts zu sein oder zu tun brauchst. Eine Zuflucht ist eine gegebene Qualität. Eine Zuflucht wird dir geschenkt. Du nimmst sie in Anspruch, du musst sie dir nicht erarbeiten, du musst sie nicht verdienen. Du musst keinen Eintritt zahlen, um dahin zu gelangen. Aus diesem Grund ist die Lehre so, wie sie ist. Sie ist immer frei verfügbar. Sie wird jedem gegeben, der sich dafür interessiert. Vergiss nicht, dass du nicht einmal gut sein musst. Wenn du einen sicheren Ort gefunden hast, wird sich dort auch die Klarheit manifestieren. Und dann wirst du merken, wie sich das Gute zu offenbaren beginnt; du wirst es erleben. Rückbesinnungen bringen uns an einen äußerst fruchtbaren Ort.

Diese Rückbesinnungen sollten wir täglich praktizieren. Du suchst dir eine, zwei oder drei davon aus – etwa die Rückbesinnung auf den Tod und das Leiden, die eigenen Tugenden, die eigene Vergangenheit, das, was dir wirklich wichtig ist, das Dreifache Juwel – und widmest dich ihnen jeden Tag, und sei es nur zehn Minuten lang. Das wird dir helfen, deine Erfahrungen immer wieder neu zu justieren. Manche dieser Rückbesinnungen könnten sich dabei auch öffnen und dir ihre unpersönliche Natur enthüllen. Selbst wenn es sich um subjektive Erfahrungen handelt – etwas, das mir passiert – sind sie gleichzeitig auch etwas Universelles. Jeder, der auf diese Weise praktiziert, wird seine Zuflucht, seine Wahrheit finden; du wirst einen universellen Ort berühren. Das Schöne an unserer gemeinsamen Praxis ist unter anderem, dass es den Sangha möglich werden lässt. Welche Unterschiede, Unstimmigkeiten und Meinungsverschiedenheiten wir auch immer haben mögen, es gibt immer die Möglichkeit, eine universelle Qualität zu berühren, die nichts für sich selbst beansprucht. Du kannst dich darin ausruhen, du kannst dich dafür öffnen, du brauchst sie nicht festzuhalten; und dann verändert sich etwas. Das ist der Grund, weshalb

wir uns vor der Zuflucht verneigen. Wir fordern sie nicht für uns ein, sondern ergeben uns in sie hinein. Wir lassen uns in etwas Universelles hineinfallen, das größer ist als wir selbst, größer als das eigene Selbstbild und die eigenen Grenzen, größer als das, wofür wir uns halten. Das ist die Wahrheit des Nicht-Selbst. Das Gewahrsein ist immer größer als jedes Selbstbild, sei es gut oder schlecht – Gott sei Dank!

Beziehungen sind das A und O unserer Praxis. Das bedeutet, anstatt du selbst *zu sein*, mit dir *in Beziehung zu treten*. Du trittst mit dir selbst in Beziehung, indem du diese ganzen Ich-Erfahrungen durchleuchtest und an ein Ende den „Tod“ setzt – das hilft, die Dinge klar auszurichten. Ans andere Ende setztst du das „Erwachen“ – eine zweite Möglichkeit, eine universelle Möglichkeit. Du setzt diese zwei Dinge an die beiden Enden deiner Ich-Erfahrungen. Das bist du nämlich *wirklich*. Du bist an einem Ort, an dem es Tod und Erwachen gibt. Das ist es, womit du es zu tun hast – womit wir alle es zu tun haben. Es ist etwas Universelles und zugleich auch etwas Subjektives: es widerfährt *mir*; es ist *mein* Potential. Wenn wir damit zusammensitzen, beginnt es, unser Leben neu auszurichten.

Rückbesinnungen nehmen nicht zwangsläufig viel Zeit in Anspruch oder setzen die Teilnahme an einem Retreat voraus. Aber in einer Retreatsituation können sie mit Sicherheit sehr viel Kraft entfalten, denn während eines Retreats durchforstet ihr unweigerlich alle Prozesse eures vermeintlichen Ichs, eurer persönlichen Erfahrung. Wenn sozusagen die Würmer aus der Büchse austreten, ist das eine wirklich gute Chance, sie in diesem Licht zu betrachten. Ihr habt die Chance, eure ganze Schmutzwäsche hervorzuholen, um möglichst viel davon zu säubern. In Retreatsituationen begeben wir uns oft in einen bestimmten Prozess: wir öffnen Dinge, wir legen Dinge frei. Da taucht irgendetwas auf und plötzlich müssen wir jetzt auch noch die Diamanten aus den Schlacken sieben und herausfiltern. Diese Rückbesinnungen während eines Retreats sind sehr beeindruckende Erfahrungen. Sie können euch wirklich helfen, eine Menge altes Kamma, viele alte Gewohnheiten, viele alte Fehlansichtungen in Ordnung zu bringen bzw. fallen zu lassen und den weisen Führer zu etablieren, dem ihr in eurem Leben vertrauen könnt.

Nibbāna und die Vier Edlen Wahrheiten

DIESE REFLEXION WURDE AM MORGEN
DES 29. NOVEMBER 2014 DARGEBOTEN.

Ich glaube, man sollte kein Retreat abschließen, ohne Nibbāna und die Vier Edlen Wahrheiten zu erwähnen, die Hauptachse der Lehren des Buddha. Nibbāna ist nur schwer zu erkennen, wird von den Weisen, den Geborgenen, den Unerschütterlichen verwirklicht, es ist der Ort, über den man nicht hinausgehen kann, das Ende des Alterns, des Kammers, des Verfalls und des Todes. Es wird mit einer Insel verglichen, einem sicheren Ort. Es ist die erhabene, friedliche, höchste und erfüllendste Art von innerer Ruhe. Nibbāna wird als zugleich subtil, schwer erkennbar und dennoch zugänglich und attraktiv beschrieben.

Es gibt da einen Ausdruck, der mir manchmal über das Wesen der *dhammas* (Phänomene) in den Sinn kommt. „In Motivation verwurzelt“: alle *dhammas* sind in irgendeiner Art von Interesse oder Motivation verwurzelt; etwas in uns leuchtet in Reaktion auf attraktive Formen auf, etwas schaltet sich ein. „Mit der Aufmerksamkeit aufsteigend“: die Aufmerksamkeit steuert auf etwas zu. „Entstehend“: beim Kontakt eine bestimmte Gestalt annehmend. „Im Gefühl aufgehend“: das Gefühl ist das Element, das die Dinge wirklich berührt und in Gang bringt. „Von Konzentration (oder Sammlung) angeführt, von Achtsamkeit bewacht, von Weisheit beherrscht, Erlösung herbeiführend, im Unsterblichen aufgehend, im Nibbāna endend.“⁵⁵ So lautet die vollständige Sequenz. Nichts steht für sich allein. Zum Nichtbedingten gelangen wir über einen bedingten Pfad. Der Buddha verkündet hier, dass das alle *dhammas* tun, wenn wir ihrer Spur folgen: sie enden in diesem unglaublichen Frieden. Das ist ganz schön atemberaubend, oder?

55. Aṅguttara Nikāya 10.58.

„Im Gefühl aufgehend“ ist der lebendige Teil, wenn uns etwas berührt. Was berühren die *dhammas* denn? Berühren sie unsere Haut oder Augen? Nein, sie berühren das Herz, sie berühren das *citta*. Du bist dir manchmal gar nicht bewusst, was du gerade siehst oder hört. Manche Dinge siehst du, andere wieder nicht, aber wenn das Herz berührt wird, da passiert was. Du richtest *sati* (Achtsamkeit) auf das Gefühl statt auf die Nachschwingungen, Ausschweifungen und all die Prozesse, die dadurch ausgelöst werden. Es geht einfach nur um ein unangenehmes Gefühl oder ein angenehmes Gefühl. Oftmals sind sie gar nicht mal so intensiv. Wenn du nicht weißt, was du fühlst, frage dich: „Möchte ich, dass das so bleibt oder nicht?“ Wenn du dann denkst: „Na ja, eigentlich wäre es schön, wenn das vorbei wäre“, nennt man das ein „unangenehmes Gefühl“. Natürlich sind wir imstande, es zu ertragen und denken womöglich sogar: „Mir geht’s gut. Alles in Ordnung, kein Problem“, aber darum geht es nicht. Wir alle können mit unangenehmen Gefühlen bis zu einem gewissen Grad umgehen, wenn du aber das Gefühl hast: „Wenn das mal aufhört, geht’s mir wieder gut“, dann ist das ein unangenehmes Gefühl. Wir müssen unsere Gefühle mit unglaublich viel Geduld und Ehrlichkeit überwachen.

„Dies ist erhaben, dies ist friedlich: die Beruhigung der *saṅkhāras*, das Loslassen der Grundlage des Anhaftens, die Vernichtung des Verlangens, Leidenschaftslosigkeit, *Nibbāna*.“⁵⁶ Hier läuft ein bestimmter Prozess ab. Als erstes spürst du die „Beruhigung der *saṅkhāras*“. *Saṅkhāras* sind die Aktivierungen, die Geistesgestaltungen, die Gesinnungen, die Aktivitäten, die sich ergeben, wenn dich etwas berührt und ein Gefühl der Erregung aufkommt. Das Verb „beruhigen“ deutet auf einen besänftigenden Vorgang hin, nicht wahr? Du beruhigst, besänftigst und reduzierst, entweder indem du ganz bewusst sagst: „Das spielt keine Rolle“ oder indem du das jeweilige Gefühl vorbeiziehen lässt. In der *Satipaṭṭhāna Sutta* empfiehlt uns der Buddha, uns des Entstehens, des Fließens und des Vergehens bewusst zu sein. Kannst du genügend geistige Präsenz aufbringen, um zuzugeben, dass etwas schwierig oder unangenehm ist, dich dafür öffnen und es

56. Majjhima Nikāya 64 und Aṅguttara Nikāya 3.32, 9.36, 10.6 und 10.60.

vorbeiziehen lassen? Es wird nicht vergehen, wenn du ihm noch mehr hinzufügst, wenn du es immer weiter regenerierst.

Um das zu schaffen, bedarf es eines gewissen Maßes an Geduld, der Bereitschaft zum Loslassen und auch genügend innerer Stabilität. Wenn du dich ruhig und sicher fühlst, wenn du über dieses sogenannte „Fundament der Zuflucht“ verfügst – das mag Selbstachtung, liebevolle Güte, Geduld, Vertrauen oder Zuversicht sein – dann kannst du das Entstehen und Vergehen von Gefühlen erleben, ohne dich darin zu verheddern. Eine *saṅkhāra*-Welle taucht auf, etwa: „Ich habe das Gefühl, dass ich das nicht schaffe!“, „Wie kommt das?“, „Was soll ich damit machen?“, „Wer ist schuld daran?“ oder „Irgendetwas stimmt nicht mit mir, ich sollte mich nicht so fühlen“, und allmählich kommst du mit diesem Erschauern immer besser klar. Wenn sich die Wahrnehmung „Ich kann es nicht ertragen!“ einstellt, hält sie nur einen kurzen Augenblick lang an.

Zwar können wir diese Beruhigung bis zu einem gewissen Grad auch über unsere Einstellung erreichen, in der Regel bedarf es jedoch einer soliden Grundlage in Form von innerer Ruhe, innerer Beständigkeit, innerer Zuflucht. Wir brauchen einen Ort, an dem wir verweilen können, einen Platz, von dem aus wir die Dinge durchziehen lassen können. Die Kultivierung der *samatha*-Übungen hilft dem Geist, sich niederzulassen und wohlzufühlen. Es gibt eine ganze Reihe von Übungen, die wir dafür nutzen können, z.B.: *mettā*, die Achtsamkeit auf den Atem, bestimmte Wörter innerlich vor uns hersagen, die Gehmeditation, die Achtsamkeit auf Körperbewegungen. Ein bestimmtes System gibt es da nicht. Während wir das *citta* halten und es sich allmählich niederlässt, können wir viel darüber lernen: über seine Sprunghaftigkeit, seine Verkrampftheit, wie es zweifelt, wie es sich von innen nach außen wendet. Wir kommen damit zurecht – Beziehung ist das A und O.

Der Prozess der *saṅkhāras* kann bezüglich seiner Intentionalität, d. h. seines Impulses, etwas zu tun, zu werden, zu haben oder etwas anderes aus einer Erfahrung zu machen, besänftigt werden, wodurch wir zweifellos auch den „Zunder“, wie ich ihn nenne, für weitere *saṅkhāras* aus dem Weg

räumen. Sie werden zwar immer wieder aufflackern, aber wir müssen nicht in diesen Reaktivitätszyklus einsteigen. Das ist *samatha*, ein wesentlicher Bestandteil unserer Praxis, wie ich finde. Es ist definitiv von Vorteil, das Retreat zur Kultivierung von *samatha* zu nutzen, denn ein Retreat bietet uns eine einzigartige und ermutigende Unterstützung. Wir wollen diesen Retreatraum wirklich als einen sicheren, geschützten Ort bewahren. In der Welt dreht sich meistens alles um aufregende Dinge, du rennst hin und her, wirst aufgewühlt, ärgerlich, ängstlich, rennst dann noch schneller herum usw., daher ist *samatha* wirklich sehr zu empfehlen. Es ermöglicht deinem System, sich aus seinen Zuckungen und seiner Zerrüttung zu befreien. Dank dieser Beruhigung kann eine subtilere Form von *saṅkhāra* sich anschließend ebenfalls allmählich entspannen.

Eine andere Art und Weise, wie sich geistige *saṅkhāras* manifestieren, ist durch die Qualität der Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit ist das, was Grenzen setzt. Das lässt sich anhand unserer Augen nachvollziehen: Ein bestimmter Bereich des Sehfeldes ist klar erkennbar und um ihn herum gibt es einen unscharfen Bereich. Die Sinnesgrundlagen orientieren sich daran, was einen interessiert: dein Fokus verdichtet sich überall dort, wo Interesse besteht. Die *dhammas* sind in *chanda* (Motivation, Wunsch, Interesse) verwurzelt. Sie tauchen dort auf, wo deine Aufmerksamkeit ruht. Dort beginnen sich die Dinge zu manifestieren. Der Prozess der Einbindung in die Phänomene beginnt mit der Aufmerksamkeit; hier entstehen die *dhammas*. *Dhammas* sind die Erfahrungen der Einbindung in die Phänomene.

Der Geist verfügt über kein natürliches äußeres Gegenstück. Er kann nichts sehen, hören oder berühren. Das *citta* erschafft sich seine eigenen Kreationen. Das *citta* wird mit einer Spinne verglichen, die einen seidenen Faden aus ihrem Körper zieht, um ihr Netz daraus zu weben, auf dem sie dann umherläuft oder sitzt. Sie spürt alles, was mit dem Netz in Berührung kommt: Wenn eine Fliege das Netz berührt, spürt die Spinne das. Das gleiche macht *citta* in seinem unerwachten Zustand. Es erzeugt aufgrund seiner Absichten ständig Netze. Alle möglichen Dinge bleiben in

diesem Netz hängen. Es erzittert recht oft, weil so viele Dinge es ständig berühren. Das Netz trägt den Namen „Aufmerksamkeit“ und kann sich auf so ziemlich alles konzentrieren: die Lage der Welt, die Quadratwurzel von -1, deine Knie, die Arthritis deiner Großmutter, die Kaiser der Song-Dynastie usw. Im Grunde genommen gibt es beinahe nichts, worum der Geist kein Netz knüpfen könnte. Das *citta* krabbelt dann über dieses Netz, grübelt und stellt verschiedene Überlegungen zu diesem Netz an, das es selbst gesponnen hat. Es freut sich, ist neugierig, verzweifelt, hungrig auf was auch immer es in diesem Netz fangen kann – hier werden die saftigen Fliegen landen! Du nimmst das nicht einmal als Aktivität wahr, weil *citta* es andauernd tut; und da sich das permanent abspielt, kannst du dir auch nicht vorstellen, dass du es abschalten könntest oder dass der Geist gar nicht erst ein Netz zum Herumlaufen erschaffen muss.

Kannst du zumindest deine Aufmerksamkeit etwas beruhigen? Anstatt ein Netz nach dem anderen zu spinnen, bleibe einfach in einem einzigen Netz – deinem Körper. Werde auch nicht zu feinstofflich: Bleibe bei deinem Körper oder deinem Atem, so wie du ihn gerade erlebst – das ist dein Netz. Und nun, beobachte, was darin landet: Phänomene, die kommen und gehen, dies und das, saftige Fliegen, ekliges Zeug, klebriges Zeug ... da passiert jede Menge in diesem Ding! Und was tut das alles? Es entsteht, es lässt das Netz vibrieren, die Spinne wird ein bisschen aufgeregt, verzweifelt, hungrig oder findet etwas zum Knabbern, dann verschwindet sie und etwas anderes landet darauf. Wo bleibt das „Richtige“? Wann wird Nibbāna in meinem Netz landen? Nie, denn Nibbāna bedeutet die Zerstörung des Netzes. Heißt das, dass wir alles ausblenden, dass wir in einem Koma liegen? Nein. Wir brauchen gar kein Netz, um Raum einzufangen, oder?

Warum achten wir auf bestimmte Sachen? Das hat seine Gründe. Du hältst Ausschau nach Dingen, die dich interessieren, dir zu bestimmten Einsichten verhelfen oder glücklich machen. Zum anderen bist du auf der Suche nach etwas, das dir das Gefühl gibt, das Leben im Griff zu haben, zu wissen, wer du bist, stabil zu sein, ausgeglichen und beschützt. Hin und wieder erkennst du, dass die Aufmerksamkeit sich für Dinge

interessiert, die dir auch schaden könnten. Du bist dir sehr wohl bewusst, dass du genauso gut abgewiesen, verletzt oder verachtet werden könntest. Das Netz ist diesbezüglich besonders feinfühlig. Die Aufmerksamkeit überträgt allerlei unterschwellige Botschaften. Wieso hat die Spinne dieses Netz gewebt? Manchmal kann das so mysteriös sein, dass du dich wunderst: „Warum in aller Welt denke ich darüber nach? Wie bin ich bloß hier gelandet?“ Du verstehst die unterschweligen Beweggründe nicht, die *upadhi* (Grundlagen für das Anhaften). *Upadhi* ist nicht mit *upādāna* (Anhaftung) gleichzusetzen; es ist die Grundtendenz, auf der jegliche Anhaftungen aufbauen. Die Grundtendenz ist „Ich bin“ – „Ich bin dieser Körper“, „Ich bin dieses Wesen hier“ – daher will es beschützt, umsorgt etc. werden. Gleichzeitig erkennst du, dass es dem Tod geweiht ist; was du auch tust, es wird auseinanderbrechen. Dieses Ding hier, das ich mein Ich nenne, meinen Körper – letztendlich löst es sich auf. Es gibt nichts, was du tun könntest, um es davor wirklich zu beschützen.

Du kannst gar nichts dein eigen nennen. Diese unerhörte Aussage: „Alles, was mir gehört, was mir lieb, teuer und gefällig ist, wird sich ins Gegenteil umkehren“ ist eine sehr bittere Medizin, aber glaubst du, der Buddha drückte es so unverblümt aus, bloß um Menschen in Depressionen und ins Elend zu stürzen? Wenn du dich in diese Wahrheit wirklich einfügst, passiert etwas ganz anderes: Die Spinne hört auf zu spinnen, weil du langsam begreifst, wie sinnlos das ist. Und je mehr sich die *saṅkhāras* beruhigen, desto deutlicher spürst du das *citta*, das sich seiner selbst bewusst wird. Es ist sich des Gewahrseins bewusst. Gewahrsein und Aufmerksamkeit sind zweierlei Dinge. Aufmerksamkeit ist die Eingrenzung, das, was die Fokussierung bewirkt. Gewahrsein ist die Fähigkeit, einen Eindruck zu empfangen. Wodurch kommen die Objekte der Aufmerksamkeit zustande? Was macht deine Grenzen aus? Was möchtest du gerne behalten? Was möchtest du mit deiner Aufmerksamkeit erfassen?

Die *saṅkhāras* beruhigen heisst nicht, sie zu vernichten. Je ruhiger du innerlich wirst, desto weniger möchtest du stimuliert und erregt werden. Du willst nicht über Dinge nachdenken müssen. Du brauchst keine Spiele

oder Unterhaltung, nicht etwa weil du sie hassen würdest, sondern weil sie dich nicht mehr nähren. Die Sammlung des Gewahrseins entwickelt sich in einem fortschreitenden Prozess immer mehr und das fühlt sich so befriedigend an, dass all diese anderen Dinge einfach abfallen. Ähnlich verhält es sich mit der Aufmerksamkeit: Je stärker das Gewahrsein wird, um so weniger beeindrucken dich die Wahrnehmungen des Geistes. Das Netz erzittert nicht mehr. Es gibt bloß visuelle Eindrücke, Töne, Menschen, ein Kommen und Gehen ... alles gar nicht mehr so schwer. Du kultivierst auf diese Weise, doch später kommen noch ein paar weitere Aspekte hinzu. Wenn du beschuldigt wirst, ist da irgendetwas am Erzittern? Wenn du außen vor gelassen wirst oder nicht das Gleiche bekommst wie alle anderen, erschauert da etwas? Wenn die Menschen nicht so sind, wie du sie gern hättest, wenn sie sich nicht an deine Regeln halten, was macht das mit dir? Vielleicht kommt hier und da ein leichter Schauer auf – ein Erschauern und Erzittern. Du wirst dir all dieser Erscheinungen bewusst und erkennst: „Aha, jetzt kommen die geistigen Ausuferungen in die Gänge!“ Dann kannst du sie etwas zurücknehmen, damit du dich ihretwegen zumindest nicht mehr so schuldig fühlst. Du kommst zurück zu: „Dies ist nur die Erfahrung von Gereiztheit oder Verzweiflung“ und hältst sie achtsam, bis das *saṅkhāra* gleichmäßig und ruhig wird. Du fühlst das Gefühl, es bewegt und verändert sich, und dann beruhigt sich das *saṅkhāra*.

Mitunter können diese geistigen *dhammas* sehr schmerzlich sein. „Ich praktiziere nun seit fünfzehn Jahren und ... ich habe versagt!“ Es ist wirklich zutiefst erschütternd, wenn man von einem derartigen Gefühl der Verzweiflung ergriffen wird, nicht wahr? Die Suttas klingen immer toll: Der Buddha sagt etwas und innerhalb von drei Absätzen werden die Zuhörer zu Arahats. Es ist wirklich großartig: sie hören einer einzigen Lehrrede zu und alle Geistestrübungen sind weggefegt! Aber in den *Therīgāthā*, den Gedichten erleuchteter Nonnen, schreibt eine Nonne: „In fünfundzwanzig Jahren hat mein Geist nicht einen einzigen Moment des Friedens erlebt, keinen winzigen Augenblick!“ Diese Nonne war so verzweifelt, dass sie überlegte: „Mir reicht’s, ich werde mich umbringen.“

Ich halte es nicht mehr aus.“ Sie befestigte ein Seil an einem Baum und just in dem Moment, als das Seil ihren Nacken streifte, machte etwas in ihr „Oh!“ – und die Erkenntnis stellte sich ein, gerade noch rechtzeitig! Manche Leute kamen wirklich an ihre Grenzen. Die Geschichten der Mönche (*Theraḡāthā*) und Nonnen (*Therīḡāthā*) sind ausgesprochen düster. Eine Nonne berichtete: „Diesen griesgrämigen, alten ... von Ehemann bin ich endlich losgeworden und dann bin ich zum Buddha gegangen.“ Sie steckten bis zum Hals im Sumpf des menschlichen Daseins. Bei der einen, die gesagt hatte: „In fünfundzwanzig Jahren hat sich mein Geist nicht einen Augenblick lang beruhigt“, öffnete sich in dem Moment, als sie das erkannte, es fühlte und begriff: „Es ist nur der Geist; es ist nur ein Gefühl“, plötzlich das Tor zum Unsterblichen.

Wir können den Pfad auf verschiedene Weise betrachten. Er kann progressiv verlaufen: Weiterentwicklung, ruhiger und stiller werden, ein besseres Verhalten an den Tag legen usw. Es gibt aber auch eine zweite Möglichkeit, nämlich die des Zurücktretens – weder auf- noch absteigend, sondern nur zurücktretend: „Das ist der Geist, das ist ein Gefühl, das ist ein *saṅkhāra*.“ Das ist weitaus mehr als nur eine verstandesmäßige Feststellung; es ist eine Feststellung des Herzens. Du hast das alles schon so oft miterlebt; es muss gar nicht aufhören. Du musst keine Antwort darauf finden. Es ist einfach nur „das“. Die erfahrensten Praktizierenden berichten, dass man sich bis zu einem gewissen Grad läutern kann, aber manches bleibt dennoch bestehen und „es ist einfach nur *das*“, kein Selbst ist daran beteiligt. Das grundlegende Fundament eines „dies ist, wer ich bin“ oder „ich bin das hier“ ist nicht mehr vorhanden. Da sind zwar immer noch diese wahrnehmbaren Identitäten, die ihr Ding machen – man nennt sie *vāsanā* (Spuren) – aber deine Spinne rennt ihnen nicht mehr hinterher. Sie hat sich zurückgezogen, sie hat das Netz verlassen.

Ajahn Mahā Boowa war wegen seiner Strenge als echter Tiger unter den Meistern der Waldklöster bekannt: Er konnte ein sehr strenger, aufwühlender und schlagkräftiger Lehrer sein. Er scheute sich keineswegs davor, die Leute auf etwaige Defizite hinzuweisen. Als der Vorsitzende

des English Sangha Trust auf der Ausschau nach Bikkhus war, die nach Großbritannien kommen sollten, besuchte er sowohl Ajahn Chah als auch Ajahn Mahā Boowa. Nachdem er einige Zeit bei Ajahn Mahā Boowa verbracht hatte, fragte er ihn: „Wieso sind Sie eigentlich immer so grantig? Warum sind Sie so grob zu den Leuten?“ Das hatte noch nie jemand zu Ajahn Mahā Boowa gesagt. Ich meine, man wagte es einfach nicht, sowas zu einem solchen Tiger zu sagen! Ajahn Mahā Boowa sah ihn an und lachte: endlich hatte mal jemand den Mut gehabt, es ihm zu sagen. Dann antwortete er: „So bin ich halt.“ Mit anderen Worten: Seine Aggregate manifestieren sich eben so.

Das bedeutet, dass wir die Aggregate nicht „zerstören“ müssen. Dies gibt uns eine gewisse Flexibilität, denn der Versuch, sich selbst auszulöschen, gleicht der Spinne, die um ihr Netz herumläuft und versucht, all die Seide wieder in ihren Leib einzuziehen. Die kriegt sie aber nicht wieder dahin zurück. Das wirklich klebrige Zeug haftet immer schlechter, das eklige Zeug verliert seine Wirkung und ein paar andere Sachen hängen einfach nur noch da rum. Man muss schließlich irgendetwas sein. Diese Spuren bleiben weiterhin erhalten, aber du bist nicht mehr so stark in sie eingebettet. Deine Aufmerksamkeit bleibt dann offen für die Gegenwart – nicht nur die äußere, sondern sogar die innere. Hierbei handelt es sich um einen sehr ganzheitlichen Prozess. Was auch immer im Geist vor sich geht, die Aufmerksamkeit ist darauf gerichtet. Ob es ein betriebsamer Geist oder ein besorgter Geist ist, du weißt es. Du siehst die Zwischenräume des Netzes: Während die Dinge vorbeiziehen, ist der leere Raum weiterhin da. Die Aufmerksamkeit ist soweit gestillt, dass sie nicht unflexibel und rigide wird.

Wir weichen die Grenzen der Dinge auf, nach denen wir verzweifelt suchen oder von denen wir hoffen, dass sie nicht eintreten werden. Wir erlauben Gefühlen, aufzusteigen: Traurigkeit, Angst etc. Das ist nicht leicht, aber mit zunehmender Ruhe und Gelassenheit können wir einigen dieser sehr heftigen Emotionen Einlass gewähren. Das alles gilt generell als ausgezeichnetes Übungsmaterial. Wenn wir stabiler geworden sind,

sind wir in der Lage, widersprüchliche Emotionen zu bewältigen, ohne uns in ihnen zu verfangen. Schließlich besteht das Netz überwiegend aus Leerraum, nicht wahr? Im Raum ist das Unsterbliche. Die Dinge gehen im Unsterblichen auf, sie enden in diesem Raum – wir könnten ihn als „psychologischen Raum“ bezeichnen.

Verwirklichung erfolgt schrittweise. Im klassischen Sinne gibt es vier tiefgreifende Verwirklichungsstufen, doch wir können sie auch einfach so auffassen, dass wir in der Lage sind, ein Gefühl wahrzunehmen und es aufkommen und vergehen zu lassen. Wie fühlt es sich an, während es vorbeizieht? Wenn die Nachschwingungen abklingen, was macht sich dann bemerkbar? Wir könnten sagen, es ist eine Nibbāna-Bewegung. Die Bewegung hebt das Vorantreiben der Dinge auf. Wir könnten Nibbāna als ein Verb bezeichnen: losbinden, auflösen, freisetzen. Wir müssen dieses Potenzial erkennen, das wir alle haben. Wir alle haben das Potenzial, die Dinge ausklingen zu lassen, die Dinge vorbeiziehen zu lassen, ohne sie festzuhalten oder uns in sie zu verstricken.

Nibbāna wird manchmal als „eine Eigenschaft“ oder „ein Element“ bezeichnet, so wie Erde, Luft, Feuer und Wasser. Somit ist es ebenso ein Element wie unsere Haut, unser Speichel oder unsere Lebenskraft. Es weist die gleiche Eigenschaft auf, aber es ist eine, die man nicht erkennt. Es ist nicht gleichbedeutend mit Raum, da es eine erlösende Qualität hat. Und wenn wir die nicht hätten, denke ich, wären wir völlig verrückt. Zum Glück lassen wir ein paar Sachen an uns vorbeiziehen. Jeder von uns hat schon ein bisschen „nibbāner“. Stell dir vor, alles würde immer bei dir bleiben und du würdest mit jedem Eindruck immer voller und voller werden: jeder Gedanke und jedes Gefühl wären in dir eingesperrt. Kannst du dir vorstellen, wie sich das am Ende eines Tages anfühlen würde? Geschweige denn Jahrzehnte später! Du würdest platzen!

Kannst du dir deiner Fähigkeit bewusst werden, dich weich zu machen und auszudehnen? Sie lässt sich kultivieren. Nibbāna ist nicht der ferne Endpunkt einer Reise. Du könntest dir vorstellen: die Glocke läutet, die Vorhänge öffnen sich, die Buddhas jubeln dir zu: „Herzlich willkommen!“

und da stehst du dann, nach wer weiß wie vielen Jahrzehnten oder Lebenszeiten des Dich-Abschindens! So läuft das aber nicht. Was nach und nach entwickelt werden kann, ist deine Fähigkeit, Dinge zu nibbānern: das Beruhigen der *saṅkhāras*, das Aufgeben des „Ich bin. Ich muss sein. Ich sollte nicht sein. Ich wünschte, ich wäre. Wann werde ich jemals? Ich habe es nie geschafft. Ich werde es auch nicht. Ich werde ...“. Auch wenn ich das in Worte fassen kann, reicht es viel tiefer als eine Verbalisierung. Dieser Verzicht setzt die Vernichtung des Verlangens voraus – „Vernichtung“ hört sich sehr heftig an, stimmt’s?

Was hält das Ganze eigentlich zusammen? Die zweite der Vier Edlen Wahrheiten besagt, dass Leiden eine Ursache hat und diese Ursache *taṇhā* (Verlangen) ist. *Taṇhā* ist nicht ganz dasselbe wie ein Wunsch. Ein Wunsch kann durchaus geschickte Beweggründe haben. Wenn du die Absicht oder die Motivation hast, zu praktizieren, ist das nicht *taṇhā*, sondern *chanda*. Du bist eifrig, du bist motiviert. Das ist eine geschickte Art, etwas zu begehren, die du auch steuern kannst. Du hast ein gewisses Mitspracherecht, du kannst es lenken. Bei *taṇhā* hast du kein Mitspracherecht; es hat ein Mitspracherecht über dich. Es besitzt eine pathologische und instinktive Qualität. Wörtlich übersetzt bedeutet es „Durst“. Du kannst nicht einfach bestimmen: „Ich will jetzt durstig sein“ oder „Ich will nicht durstig sein“. *Taṇhā* ist ein Bauchgefühl, instinktiv, das Gefühl von „Ich habe nicht genug, ich muss etwas ein- oder aufnehmen“ (*kāma-taṇhā*) oder „Ich bin nicht genug, ich muss etwas werden“ (*bhava-taṇhā*). Auf dieser Ebene suchen Menschen nach einem gewissen Status, nach Anerkennung, sie wollen etwas sein. Das ist weder kriminell noch sündhaft oder schändlich. Du könntest sogar annehmen: „Darum geht es doch im Leben, oder nicht? Man muss etwas Sinnvolles werden.“ Das ist etwas ganz Elementares.

Es bedeutet allerdings auch, dass du manchmal denken könntest: „Ich habe eigentlich kaum was geleistet, oder? Ich habe zwar einige Sachen ausprobiert, aber ...“. Wenn du dich nützlich machen willst und diese grundlegende Triebkraft nicht wirklich als begrenzt erkennst, wirst du nie genug leisten können. *Bhava-taṇhā* bringt den Schatten des Scheiterns mit

sich: „Ich habe die Welt nicht gerettet. Ich habe dies nicht ... ich habe das nicht ...“. Es drängt dich ständig dazu, mehr zu werden. Wir können das ganz allgemein bei Menschen sehen, die nach Leistung, Auszeichnungen usw. streben. Sie können bis zu dem Punkt getrieben werden, an dem sie dann zusammenbrechen. Aber es steckt in uns allen, und genau das muss zerstört werden. Nur wie soll das gehen? Du erkennst, dass *taṇhā* – das von der Prämisse „ich bin“ ausgeht – eine Form des Aufgreifens ist und alles an sich reißt, was meins ist, was ich liebe und was mir gefällt. Das beschränkt sich nicht nur auf Perlen und Schmuck, sondern umfasst auch Kompetenzen, Status und Errungenschaften – solche Dinge. Doch wir werden von all dem getrennt werden. „Auch ich werde einmal in Vergessenheit geraten.“ Deshalb ist es wie jemandem auf die Finger zu klopfen. Das soll nicht heißen, dass wir gar nichts mehr tun: Es gibt eine Art des Tuns, das keiner besonderen Anerkennung bedarf; es birgt nicht die Schattenwirkung des Selbst. Der Buddha hat sicherlich viel geleistet, wir könnten sogar sagen, dass er sehr einflussreich wurde, aber ich glaube nicht, dass ihm diese Wahrnehmung je in den Sinn kam.

Natürlich war der Sangha in vielerlei Hinsicht ein ständiger Misserfolg. Es gab immer wieder Menschen, die auseinandergingen und sich zerstritten. Wenn wir in den Suttas lesen, sehen sie alle gut aus, aber wenn wir in den Vinaya Pitaka (die Bücher der Ordensdisziplin) schauen, sind sie alle nichts weiter als ein Haufen Schlingel! Ich bin sicher, dass beides zutrifft. Der Buddha hat nicht gesagt: „Ich habe es ihnen nun schon so oft gesagt und da ist er wieder, bunkert Honig, isst abends, sehnt sich nach neuen Roben, schmeichelt den Laien, mauschelt und feilscht und intrigiert. Nach allem, was ich getan habe! Warum habe ich mir überhaupt die Mühe gemacht?“, sondern er sagte lediglich: „Diese unvernünftige, irregeleitete Person hat die Lehre nicht verstanden.“ Es gibt keine Erwartungen. Die Absichtlichkeit kann bleiben, aber es gibt nicht mehr das Gefühl, unbedingt entsprechende Resultate erzielen zu müssen. Das ist Nibbāna: Der Geist wechselt von diesem Aufgreifmechanismus in die Haltung einer total offenen Hand. Es ist eine Geste des offenen Gewährens.

Abbildungen des Buddha drücken oft verschiedene Tugenden mit ihren Händen aus: Segen, Schutz, Sammlung, etc. Eine der schönsten, die wir manchmal sehen können, ist die rechte Hand mit nach unten gestreckter Handfläche. Sie wird als „*mudrā* des Gewährens“ bezeichnet. Sie hat nichts Aufgreifendes. Sie ist einfach da; man muss sie nicht einmal aufheben. Sie ist einfach so. Auch das ist Nibbāna. Es bedeutet nicht, dass der Geist in einen neuen, subtilen Zustand übergegangen ist; es bedeutet, dass er sich in seiner Funktionsweise radikal verändert hat. Er ist jetzt in der Lage, völlig offen zu sein, mit einer grenzenlosen Aufmerksamkeit. Was auch immer gesehen werden kann, ob es nun subtil oder nichts Besonderes ist, Lärm, Menschen oder Dinge, die Aufmerksamkeit zieht sich weder zusammen noch vibriert sie; sie bleibt ruhig. Das *saṅkhāra*, die Intentionalität, ist gestillt. Es herrscht nicht mehr diese Triebhaftigkeit und Ruhelosigkeit. Dennoch ist sie nicht tot: sie kann sich aufrichten, wenn sie gebraucht wird und bei Bedarf ebenso still werden. Die Aufmerksamkeit kann sich verfestigen, wenn sie gebraucht wird, und sich wieder entspannen, sobald das erforderlich ist. So funktionieren erleuchtete Wesen, weil sie nicht an *saṅkhāras* anhaften. Nibbāna ist die Stillung der *saṅkhāras*, die Auflösung der Grundlagen für das Anhaften, die Vernichtung des Verlangens.

Wenn wir uns die Zweite Edle Wahrheit anschauen, steht dort: *kāma-taṇhā*, *bhava-taṇhā* und *vibhava-taṇhā*. *Vibhava-taṇhā* ist das Verlangen, sich ganz und gar zurückzuziehen: man will nichts fühlen, man will nichts sein. Es ist wie ein Zusammenschumpfen des Seins, vielleicht um hier rauszukommen und Sicherheit zu erlangen. Aber Nibbāna ist nicht die „Vernichtung des Seins“. Um es kurz zu machen: Verlangen ist der elementare Instinkt, sich an etwas festzuklammern, sich zusammenzuziehen, entweder um etwas zu bekommen oder von etwas wegzukommen. Die Aufmerksamkeit kann offen, aber dennoch gelassen sein. Die dritte Edle Wahrheit verweist auf die Überwindung des Verlangens: alle Ursachen und Bedingungen sind damit aufgehoben. Die Vierte Edle Wahrheit ist der Weg, der das ermöglicht: die Übungen und Praktiken, die uns auf den richtigen Weg zum Nibbāna ausrichten, uns den Weg der Erkenntnis, den Weg der Öffnung aufzeigen. Dies sollte folglich unsere kontinuierliche Praxis sein.

Samatha ist eine wesentliche Voraussetzung dafür. Wir müssen lernen, still zu sein. Wir müssen lernen, wie unsere Aufmerksamkeit weniger zittrig, ruhiger, subtiler und flexibler werden kann; das kann dann eine sehr schöne Erfahrung sein. Du kannst sie festigen oder entspannen, indem du dich der Meditationsmethoden bedienst, die das entsprechend unterstützen. Arbeite intensiv daran. Glaube nicht, Ruhe bedeute, nur irgendwo rumzusitzen und nichts mehr zu spüren. Es bedeutet, mit *vitakka-vicāra* zu arbeiten. Das hat nichts Aufgeregtes; es ist ein kontinuierliches Ergründen: „Wie ist das?“, solange, bis sich die Dinge beruhigt haben. Das zu schaffen ist schon ein enormer Schritt. Du fühlst dich besser. Du gewinnst Vertrauen in dich selbst. Du merkst, dass du ein Mitspracherecht über dein Leben und deine Gefühle hast. Du hast eine Menge Mitspracherecht, was die Steigerung seines Wohlbefindens anbelangt. Jeder braucht das.

Wer an Zuversicht gewinnt, wer darauf vertraut, dass etwas funktioniert, fühlt sich wirklich besser. Dann wird Einsicht möglich. Ich glaube nicht, dass Einsicht ohne einen beruhigenden, stabilisierenden Prozess zustande kommen kann. Einsicht ist die Fähigkeit, die Erfahrungen selbst wahrzunehmen oder zu überprüfen. Sogar eine gleichförmige, ruhige Erfahrung ist im Grunde genommen auf subtile Weise ständig im Wandel begriffen. Es gibt nichts, was du wirklich festhalten könntest und auch nichts, was endgültige Konsequenzen nach sich ziehen würde. Du machst nicht immer bessere und bessere Erfahrungen und dann ... Ta-da! Die Türen des Unsterblichen öffnen sich und die Buddhas geleiten dich hinein! Nein, so läuft das nicht. Es kann ganz gut werden, bis du dich daran gewöhnt hast. Dann denkst du vielleicht: „OK, das ist schon ganz nett. Mein Geist beruhigt sich tatsächlich ... und jetzt? Das ist ebenfalls durch Intention, Interesse und Aufmerksamkeit entstanden, in Bezug auf den Kontakt. Es fühlt sich auf eine bestimmte Art und Weise an: es ist angenehm. Wenn ich mir das vor Augen halte, wenn ich weise bin, kann ich erkennen, dass auch das konstruiert, fabriziert, gemacht ist. Das Konstruierte muss vergehen.“ Mehr kannst du nicht tun, frage dich also: „Gibt es hier noch eine weitere Bewegung?“ Du lehnst die Erfahrung der Ruhe nicht ab, sondern erforschst: „Wem ist das überhaupt widerfahren?“

Wer hat diese Erfahrung gemacht?“ Es ist lediglich eine bestimmte Erscheinungsform, die der Geist unter optimalen Umständen – die von bestimmten Bedingungen abhängig sind – annimmt.

Wenn das *citta* das wirklich erkennt und drumherum nachgibt, kann es zur Loslösung kommen. Diese wird als *virāga* (Leidenschaftslosigkeit) bezeichnet. In der *Ānāpānasati Sutta* finden wir das Gleiche: Leidenschaftslosigkeit, Aufhören (und zwar ein ganz bestimmtes Aufhören des Bedürfnisses, weiterzumachen) und Aufgabe (*paṭinissagga*). Du gibst die Sichtweise auf, „das bin ich“, „das gehört mir“, „das ist für mich“, „das bin ich geworden“. Dies ist Nibbāna, die Vollendung. Dem Buddha zufolge scheint sich der Prozess in mehreren Stufen zu vollziehen. Die erste Stufe liegt eher auf der kognitiven Ebene. Du verlässt dich nicht mehr auf deinen Glauben und glaubst auch nicht mehr daran, dass es diese Person gibt, die hinter deinen Augen lebt, dort oben in einem Steuerungskasten mit Rädern, Hebeln, Knöpfen und dergleichen. Du weißt, dass diese plappernde Stimme überhaupt nicht du selbst ist. Diese ganze Vorstellung einer Identität verblasst. Das nennen wir „Stromeintritt“ und es stellt eine große Kehrtwende dar. Du beginnst wirklich ein Gefühl dafür zu bekommen, was das *citta* ist: nicht dieses persönliche Ich, sondern etwas Ursprünglicheres und vielleicht auch Geheimnisvolleres. Dann kannst du unmittelbar spüren, dass sich etwas tiefgreifend verändert hat. Es gibt auch kein Zurück mehr; du kannst nicht mehr zu diesem Glauben zurückkehren. Das ist ein unglaublicher Segen; es erleichtert uns das Leben.

Ein Großteil eurer Praxis wird weiterhin darauf ausgerichtet sein, die Stellen zu beruhigen und zu stabilisieren, wo ihr in Reaktivität verfallt. Wenn ihr dennoch reaktiv werdet, entwickelt deswegen zumindest keine Schuldgefühle mehr: ihr akzeptiert es und fangt neu an – ein neuer Tag, ein neuer Augenblick. Nehmt euch immer wieder liebevolle Güte und Mitgefühl zuhilfe, um reinen Tisch zu machen. Als nächstes fragt euch: „Wie ist das passiert? Was hat das ausgelöst?“ Achtet wirklich darauf, was passiert, versteht es richtig, seid weise. Wenn ihr versteht, was die Auslöser sind, wird sich eure Praxis mit Sicherheit über die Dauer des Retreats hinaus entwickeln. Kultiviert immer weiter!

Luang Por Sumedho Offenes Retreat

DIE FOLGENDEN BEIDEN REFLEXIONEN WURDEN IM VERLAUF EINES
EINWÖCHIGEN RETREATS IM KLOSTER AMARAVATI (12.-19. MAI 2017)
DARGEBOTEN, AN DEM LUANG POR SUMEDHO UND MEHRERE
SENIORMÖNCHE LEHRTEN. BIS ZU 400 PERSONEN SASSEN IM TEMPEL,
DARUNTER 80 MÖNCHE UND NONNEN. ÜBER 100 MENSCHEN ZELTETEN AUF
DEM FELD UND ETWA 60 ÜBERNACHTETEN IN KLEINEN PORTAKABINS.

Transformation

DIESE REFLEXION WURDE AM ABEND

DES 17. MAI 2017 DARGEBOTEN.

Meine Grüße an die Versammlung! Ich hoffe, diejenigen unter euch, die auf dem Feld zelten, konnten eine einigermaßen bequeme Unterkunft finden. Es ist großartig, so viele Menschen zu sehen, die sich ernsthaft im Verzicht üben. Ihr habt die Geborgenheit eures Zuhauses für einen Nylonfetzen über dem Kopf und einen in eine Ecke gestopften Schlafsack verlassen; der Regen prasselt nieder ... Das ist großartig! Ich bin inspiriert! (Weil ich ein schönes, warmes Zimmer habe!) Das ist an sich schon eine Übung, nicht wahr? Und ihr merkt, dass ihr es schaffen könnt: „Gut, hier bin ich also. Ich habe diesen Körper, ich habe diesen Geist – ich atme ein, ich atme aus.“ Es ist sogar eine echte Erleichterung, uns mal nicht um so viele Dinge kümmern zu müssen.

Außerdem erfordert diese Situation ein unglaubliches Maß an Kultivierung: In einer Gruppe von 350 oder 400 Menschen zu sein, die sich alle bemühen, miteinander auszukommen. Alle werden ihr Essen zur gleichen Zeit bekommen – das ist eine Herausforderung. Wir müssen uns anstellen und entgegennehmen, was uns angeboten wird. Wir müssen warten. Doch wir brauchen das nicht als Unannehmlichkeit zu betrachten; wir können diesen Umstand als Training nutzen, als Übung im Unszurückhalten, Uns-Einschränken und an das Wohl der Gruppe denken. Eine Handvoll Leute hat sich angeboten, alles hier zu organisieren und sie versuchen nicht, irgendetwem übel mitzuspielen, sondern nur, dass alles funktioniert, also üben wir uns in Kooperation. Und wir merken, dass alles in Ordnung ist, auch wenn wir nicht sofort unseren eigenen Willen durchsetzen können. Es gibt etwas Wichtigeres als unseren eigenen Willen zu bekommen, und das ist das Wohl der Gemeinschaft.

Wenn wir so praktizieren, werden wir zu einem wahren Sangha. So verhält es sich bei den Bhikkhus, den Sīladharā und den Novizen. Wir kommen alle in den Tempel und setzen uns auf unseren Sitz. Wir entscheiden nicht, wo wir sitzen, welches Kissen wir gern hätten und wer neben uns sitzt. Ob wir es nun mögen oder nicht, wir sitzen einfach auf unserem Sitz. Wenn jemand die Glocke läutet, stehen wir auf und stellen uns in die Schlange. Einige von uns machen das schon seit Jahren, also haben wir uns daran gewöhnt. Anfangs stellt es eine große Herausforderung dar, weil wir am *Ich* und *meiner* Art festhalten: „Ich sehe die Dinge so und wüsste nicht, wieso ich deinem Weg folgen sollte!“ Es kommt zu Spannungen, wenn wir fühlen, dass unsere Gewohnheitstendenzen eingeschränkt werden. Gewiss, es ist unbequem, aber es steht der Praxis nicht im Weg: es *ist* die Praxis. Die Praxis besteht darin, diesem Unbehagen, diesem Kontrolldrang, diesem Warten zu begegnen und anstatt uns dadurch frustriert zu fühlen, entspannen wir uns. Wir sind in Ordnung, wir werden alle respektiert; unser Wohlergehen wird berücksichtigt. Wenn wir uns darauf einlassen, erleben wir ein ungeheures Gefühl der Freiheit. Das ist der Grund, weshalb die Mönche es so halten. Ich versichere euch, dass es uns nicht unbedingt darum geht, nur um des Gehorsams willen gehorsam zu sein. Wir sind in unserem Herzen ganz schön missmutig und rebellisch! Und wir haben es auf die harte Tour herausgefunden.

Es ist wichtig, uns an diese Haltung zu erinnern, denn im Allgemeinen kommt man auf ein Retreat, um seine Gedanken zu ordnen und Ruhe zu finden. Hier dagegen besteht die Praxis darin, mit 350 anderen Menschen zusammen zu sein, denn das bedeutet Chaos. Du weißt nie, wann du auf die Toilette musst; du kannst deinem Körper nicht befehlen, zu warten, bis es dir passt. Du machst Fehler, du vergisst, wo du deinen Hut hingelegt hast, du stellst die Schuhe an den falschen Platz usw. ... Und das alles multipliziert mit 350! Was haben wir hier also? Wir haben eine großartige Gelegenheit, immer wieder loszulassen, uns Zeit zu nehmen, aufzupassen und uns zu merken, was wir uns merken müssen. Das ist die Praxis. So zu leben gilt an sich schon als Meditation.

Ihr könnt das Sitzen im Schweigen dazu nutzen, um zu verstehen, was geschehen ist: wo ihr Reibung gespürt habt, wo ihr festgehalten habt – ob ihr euch genervt oder gemobbt gefühlt habt, ob ihr den Eindruck hattet, dass jemand zu laut war usw. Ihr nehmt die Dinge wahr, über die euer Geist sich beschwert und was in eurem Körper passiert. Sitzt einfach damit, öffnet euch und lasst immer wieder los. Genau dort, an diesem Punkt, macht ihr eine Kehrtwendung. Das ist Transformation. Denkt nicht: „Ich will eine Erfahrung machen und dann werde ich nach Hause gehen und habe eine wunderbare Erfahrung gemacht.“ Nein, wenn ihr hierauf abfahrt, dann seid ihr wegen der Transformation gekommen. Ihr werdet nicht wieder nach Hause gehen. Die Person, die nach Hause geht, ist nicht die Person, die hier angekommen ist. Falls das geschehen sollte, großartig! Wenn sich etwas verschoben hat, etwas abgefallen ist, etwas weniger intensiv, penetrant oder eingeschüchtert ist, oder etwas weniger besessen von dem Gefühl „keiner hier kann mich leiden“, dann hat unsere Praxis Früchte getragen.

„Das ist friedlich, das ist erhaben: die Stillung der *sañkhāra*, der Verzicht auf Aneignung, die Vernichtung des Verlangens, Leidenschaftslosigkeit, die zum Aufhören führt ...“⁵⁷ Kleine Teile von dir hören auf – kleine Teile des Kämpfens, des Aufgreifens, der Enge, der Angst, der Feindseligkeit gegenüber dir selbst, der Gereiztheit, der Launenhaftigkeit. Diese Teile scheinen ein *Ich* zu sein, weil sie so tief verwurzelt sind, aber sie hören auf zu feuern, wenn man sie ganz sachlich hält. Vielleicht tauchte etwas, das du zu verdrängen versucht hast – in der Hoffnung, dass es niemand bemerkt –, plötzlich direkt vor deinem Gesicht auf. Du musstest damit sitzen, es ertragen und die notwendigen Fertigkeiten finden, um davor zurückzutreten, ohne es zu unterdrücken oder dich davon faszinieren zu lassen, sondern leidenschaftslos, indem du es in einem Bezugsrahmen hältst: „Das ist der Körper. Das ist der Geist. Das ist ein Gefühl. Das ist kein Selbst. Es ist einfach nur *das*.“ Wenn man der Sache Zeit gibt, beginnt sie sich zu lösen.

57. Majjhima Nikāya 64 und Añguttara Nikāya 3.32, 9.36, 10.6 und 10.60.

Leiden ist eine Handlung; sie in Gang zu halten erfordert Energie. Irgendwann bist du zu müde, um zu leiden. Du bist es leid, zu kämpfen, zu jammern und dich selbst schlecht zu machen. Du lässt es einfach sein. Dann fällt etwas ab; ein kleiner Teil deiner inneren Landschaft verändert sich. Dieses innere Geschwätz, diese innere Anspannung, Penetranz und Selbstbesessenheit hören auf. Stattdessen gibt es Licht, Raum und Offenheit. Du beginnst dich seltsam glücklich zu fühlen: „Das ist merkwürdig! Ich bin nicht wegen *etwas* glücklich. Ich bin glücklich, weil noch mehr *Nichts* passiert ist.“ Das ist Transformation. Es bewirkt eine geistige Umkehr, weil du deine Einstellung umkehrst. Du beginnst zu erkennen, dass es in diesem Leben vielleicht gar nicht darum geht, Erfahrungen zu machen. Vielleicht geht es in diesem Leben darum, die Erfahrungen loszulassen und das zu erkennen, was immer da ist.

Es gibt eine Passage in den Suttas, die mir gelegentlich wie ein Mantra durch den Kopf geht, besonders, wenn ich hier in Amaravati bin – dem „Reich des Unsterblichen“.⁵⁸ Sie beginnt mit: „Er wendet sein *citta* von der Form (*rūpa*) ab.“ Luang Por Sumedho übersetzt *citta* mit „Bewusstsein“. Zwischen diesem Begriff und dem Sinnesbewusstsein kann es oft zu Verwechslungen kommen, deshalb nenne ich es „Gewahrsein“. *Citta* wird auch oft mit „Herz“ oder „Geist“ übersetzt. Sprache kann manchmal zu einem Problem werden, aber im Grunde genommen ist *citta* dein Gefühl eines „Ich“, bevor die Adjektive einsetzen. Die Passage setzt sich wie folgt fort: „Er wendet sein *citta* vom Gefühl ab“, das entweder Vergnügen oder Schmerz ist. „Er wendet sein *citta* von der Wahrnehmung ab“, von all den unmittelbaren Wiedererkennungen oder Eindrücken von angenehm/unangenehm, freundlich/unfreundlich, richtig/falsch usw.

Er wendet sein *citta* von *saṅkhāra* ab, den Aktivierungen, den Programmen, die in deinem Kopf losgehen, wenn dich etwas trifft. Es gibt drei Arten von Programmen: verbale Programme, emotionale Programme und körperliche Programme. Körperliche Programme können sich als

58. Die folgenden drei Absätze beziehen sich wiederholt auf Majjhima Nikāya 64 und Aṅguttara Nikāya 9.36.

Spannung, Leidenschaft, Hitze im System manifestieren – das Blut kocht und pulsiert, das Gesicht verkrampft sich, der Nacken versteift sich, die Brust sinkt ein, die Schultern klappen zusammen. Diese Aktivierungen werden zu uns; wir werden zum Programm. Da sind wir also in unserem Programm und spielen es noch einmal durch: „Er ist immer so! Sie ist nie so! Das bekomme ich immer! Ich verstehe das nie! Ich bin so. Die Leute denken dies nicht von mir; sie denken das von mir ...“. Diese erstaunlichen Programme werden zu unserer Welt. Was löst diese Aktivierungen aus? Wenn die Wahrnehmung „Jemand hat mich falsch angeschaut!“ oder „Jemand hat etwas Unangenehmes zu mir gesagt!“ aufkommt, tritt damit eine ganze Welt in Erscheinung. Wir denken zum Beispiel: „Jemand hat irgendetwas nicht zu mir gesagt!“ und das „Opferprogramm“ wird aktiviert: „Ich wurde ausgelassen! Niemand respektiert mich, nach all der Arbeit, die ich geleistet habe! Ich arbeite verdammt hart für dieses ..., ich Armer!“. Es gibt auch das „Verantwortungs-/Märtyrer-Programm“: Ich muss immer alles erledigen. Ich muss es zum Laufen bringen. Es hängt alles von mir ab!“ Wir hören diese Gedanken und meinen: „Oje, da ist es schon wieder!“ Körper und Geist werden von Gefühlen überschwemmt und wir wenden uns von diesem Programm ab.

„Er wendet sein *citta* vom Bewusstsein ab.“ Es gibt sechs Arten von Sinnesbewusstsein: das Sehbewusstsein, das Hörbewusstsein, das Riechbewusstsein, das Schmeckbewusstsein, das Körperbewusstsein und das Geistesbewusstsein. „Er wendet sein *citta*“, dieses Gewahrsein, diesen Scharfsinn, „ab von diesen Aggregaten und richtet es auf das Unsterbliche aus.“ Das liegt jenseits der Vernunftsebene. „Das ist erhaben, das ist friedlich: das Stillen der *saṅkhāra*, der Verzicht auf Aneignungen, die Vernichtung des Verlangens, die Leidenschaftslosigkeit, das Aufhören, Nibbāna.“

Lohnt sich das? Lohnt es sich, dafür ein paar Sachen umzudrehen? Wieviel ist es dir wert? Welchen Preis wärest du bereit, für das Unsterbliche zu zahlen? Ein paar Unannehmlichkeiten? ... „Ja, OK.“ Ein bisschen nicht deinen Willen zu bekommen? ... „OK.“ Ein bisschen warten müssen? ... „OK.“

Ein bisschen ungerecht behandelt zu werden? ... „OK.“ Ein bisschen nicht gehört zu werden? ... „OK.“ Dass die Dinge ein bisschen zu langsam laufen? ... „OK.“ Ein bisschen schlechtes Benehmen deines Geistes? ... „OK.“ Ein bisschen rabiate Leidenschaft, die in deinem Geist auftaucht? ... „OK.“ Sich gedemütigt fühlen? ... „OK.“ Das Gefühl, dass du es nicht schaffst? ... „OK.“. Wieviel ist es dir wert? Auf wieviele dieser Dinge wirst du reagieren? Auf wieviele deiner Programme wirst du reinfallen? Sich abkehren – wieviel ist es wert? Was brauchen wir dafür? Die Verwirklichung des Unsterblichen ist keine Lappalie, es geht nicht nur darum, unseren Geist ein bisschen zu beruhigen. Die Beruhigung der *saṅkhāra* – all dieser Leidenschaften und hartnäckigen Gewohnheiten wie Eifersucht, Gier, Zwanghaftigkeit, Ungeduld, Ruhelosigkeit, Jammern, Rechtfertigungen, Abwehrhaltung, Angst und Furcht – erfordert einiges an Arbeit!

Welche Unterstützung gibt es dafür? Zusammengehörigkeit ist unterstützend. Es ist wichtig, uns vor Augen zu halten, dass jeder das bekommt; alle machen irgendwelche Schwierigkeiten oder Kämpfe durch – seien es körperliche Schmerzen, schmerzhaftes Erinnerungen, verletzte Gefühle oder problematische Lebensstile – daher sind ein bisschen mehr Mitgefühl, Geduld und Offenheit für andere hilfreich. Wir müssen diese Eigenschaften in uns selbst unbedingt fördern. Wir müssen diese Qualität des guten Willens und des Mitgefühls für die bedingte Welt, wie sie um uns herum erscheint, erschließen. Die Menschen, die wir sehen, sind nicht das, was wir sehen. Was sie erleben, ist nicht das, was wir sehen. Sie durchleben Kamma, Kämpfe, Sehnsüchte, Schwierigkeiten und Anstrengungen. Eine gewisse Großzügigkeit des Herzens ist zweifellos vonnöten. Wenn wir das gegenüber anderen kultivieren, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass es sich auch auf uns selbst richten könnte: Wir könnten möglicherweise etwas großzügiger und mitfühlender zu uns selbst werden, denn es ist dieselbe Erfahrung, dieselbe Programmierung, die stattfindet. Es lohnt sich also sehr, die Kehrtwende einzuleiten. Mitgefühl ist eine Möglichkeit, die Dinge umzukehren.

Es muss eine bessere Antwort auf das Leiden geben als Herumjammern! Es dauert ein paar Jahre, bis man das kapiert. Als ich noch klein war, hatte ich immer wieder Trotzanfälle. Mit sechzig Jahren bin ich, glaube ich, gerade erst darüber hinweggekommen. Ich habe gelernt, es nicht so oft zu zeigen, aber wenn die Dinge nicht so liefen wie ich wollte oder nicht schnell genug waren, blieb dennoch eine leichte Reaktion übrig. Ich halte das für ein ganz ordentliches Ergebnis. Ich habe diese Tendenz abgeschwächt und erkannt: „Das bringt mich nicht weiter. Meinen eigenen Willen durchzusetzen, bringt mich nicht weiter. Es bringt mich lediglich zum nächsten Stau.“ Habt ihr das schon einmal beim Autofahren erlebt? Alle rasen in ihren Autos ... nur um den nächsten Stau zu erreichen! „Okay, ich gebe Gas, schneide diesen Typen ab, dränge mich vor den nächsten, überschreite das Tempolimit, überspringe die Ampeln, beeile mich!“ Du hast zwölf Sekunden eingespart und bist schneller zum nächsten Stau gekommen. So läuft das, wenn man sich durchsetzen will. Ja, du kommst ein wenig voran, aber dann kommst du zum nächsten Stau, denn der Stau entsteht durch *deine Weigerung*, mit den sich ändernden Bedingungen *mitzufließen*. Wenn sie langsam sind, bist du langsam; wenn sie schnell sind, bist du schnell. Du fließt, deshalb gibt es keine Staus – die Dinge fließen. Und manchmal ist es Zeit, anzuhalten und zu warten, also atme ein und aus. Das können wir immer tun. So fangen wir an, uns unseren hartnäckigen *saṅkhāras* zu stellen; so beginnen wir, sie umzukehren.

Es gibt drei Arten von *saṅkhāra*. *Vacī-saṅkhāra* ist die verbale Aktivierung, die Verbalisierung: alle Gedankenprogramme, die vor sich hin blubbern, das innere Geplapper und natürlich auch das äußere Geplapper – beides gehört zusammen. Du kannst dich über interessante Gedanken, wunderbare Vorstellungen, Visionen, lustige Einfälle und tolle Witze freuen. Wenn du dich an ihnen erfreust und viel daraus machst, verstrickst du dich am Ende darin, also Vorsicht, hier ist Zurückhaltung angebracht. Ich habe es mir zur Gewohnheit gemacht, nicht über Dinge nachzudenken, über die ich nicht nachzudenken brauche und keine Meinung über Dinge zu haben, wenn ich es nicht unbedingt muss. Das erfordert einiges an Arbeit, denn ich

kann viel nachdenken und auch leicht eine Meinung vertreten. Doch wozu Energie in eine Meinung investieren, wenn du gar keine haben musst?

Natürlich sind die Gedanken, mit denen wir in der Meditation oft konfrontiert werden, nur die Spitze des Eisbergs; es ist nur der Schaum auf der Meeresoberfläche. Wichtiger ist *citta-sāṅkhāra*, denn das ist es, was so viel Denken hervorruft. Das *citta-sāṅkhāra* ist die Qualität des Impulses, der Intentionalität, des Wollens, der Neigung, des Drängens, des Wünschens, des Strebens, des Verlangens, des Begehrens, des bösen Willens, des guten Willens ... alles, was nach außen strömt. Aufgrund seines ständigen Blubbers drängt es und fängt an zu sprechen und zu plaudern. Manchmal ist es so verwirrend, dass wir uns fragen: „Warum ist da soviel Denken im Gange? Es macht nicht einmal sonderlich Spaß; manches davon ist nichts als Gefasel.“ Das passiert, weil es darunter dieses Blubbern gibt, dieses Wogen – wie eine wogende See, aus der Lauge und Schaum aufsteigen.

Wenn wir einen Gedankenzug verfolgen, können wir unter anderem untersuchen, was da wirklich vor sich geht, indem wir ein Wort finden, das die Stimmung dieses Gedankenzugs zusammenfasst. Ist es „glücklich“, „klagend“, „aufgeregt“, „nervös“, „besorgt“, „verängstigt“? Ist es „Verlangen nach etwas“? Was ist das eine Wort, das ihn auf den Punkt bringt? Durch diesen Prozess, der „tiefgehende Aufmerksamkeit“ oder „rechte Aufmerksamkeit“ genannt wird, reduzieren wir einen Gedanken auf die ihn verursachende Emotion: „Das ist Angst. Deshalb plane ich immer die Zukunft! Deshalb versuche ich herauszufinden, was ich im Mai 2019 tun werde. Deshalb frage ich mich immer, was passieren würde, wenn ...!“ Angst ist das Gefühl des: „Ich muss alles geregelt bekommen, unter Kontrolle haben, fein sauber und ruhig halten!“ Dahinter verbirgt sich Unsicherheit, Ungewissheit, Zweifel, mangelnde Erdung und kein Vertrauen. Dies sind keine Anschuldigungen. Es ist nicht so, dass wir uns so entschieden hätten. Es ist der Virus, mit dem wir alle infiziert sind und der „Unwissenheit“ heißt.

Unwissenheit bewirkt Seltsames bei einem Menschen. Eines der seltsamen Dinge, die es bewirkt, ist, dass sie diesen Mechanismus namens „Anhaften“

hervorruft. Wir klammern uns an die Zukunft, an die Vergangenheit, an Eindrücke von uns selbst und anderen. Wir versuchen, alles in Ordnung zu bringen, zu kontrollieren, und bekanntlich gelingt uns das nicht. Das Leben windet sich weiter wie eine Schlange. Du kannst es nicht festnageln, es verschiebt sich ständig. Wenn der Geist sich nicht an äußere Dingen klammern kann, klammert er nach hinten und sagt: „Das liegt daran, dass du dich nicht genug anstrengst! Irgendwas stimmt nicht mit dir! Du hast dein Leben nicht unter Kontrolle! Du machst wohl etwas falsch! Du bist eindeutig unfähig!“ Das Klammern peitscht umher wie eine Schlange; es beginnt, dich zu beißen. Dadurch werden wir infiziert.

Wir müssen das Leben als einen natürlichen Prozess betrachten. Kannst du einem Baum sagen: „Ich möchte, dass du heute so viel und morgen so viel wachst. Ich möchte, dass ein Blatt da herauskommt und dass diese Blätter hier nicht so herunterhängen – schön gerade halten, bitte!“? Das wird nicht funktionieren, oder? Dennoch erwarten wir, dass die organische Erfahrung unseres Körper-Geistes schön, gerade, sauber, ordentlich und genau von der richtigen Art ist. Das wird nicht passieren! Kannst du mit dem Chaos leben, ohne dich dadurch verunsichert zu fühlen? Kannst du ein Gleichgewicht finden, indem du die Dinge immer nur eins nach dem anderen nimmst? Bemühe dich um ein ethisches, moralisches, ehrliches und freundliches Verhalten gegenüber dir selbst und anderen. Das ist das Beste, was du tun kannst. Es gibt nichts dergleichen wie eine sichere Arbeitsstelle. Es gibt keine sicheren Häuser. Nichts ist sicher! Kannst du das kapiere? Ist das verheerend? Es ist nicht, weil mit dir etwas nicht stimmen würde; es ist einfach so. Das Beste, was du tun kannst, ist, zu lernen, auf dem Chaos zu surfen, anstatt in ihm unterzugehen oder zu erstarren, und das allein erfordert schon einiges an Arbeit.

Warum denken wir so viel nach? Warum planen, klagen und kritisieren wir uns und andere so viel? „Du hast im Spiel des Lebens versagt. Du kriegst es nicht auf die Reihe!“ Das liegt daran, dass du versuchst, es festzuhalten und auf eine bestimmte Art und Weise hinzubiegen. Wir alle sind nicht nur von diesem Virus befallen, sondern die Mehrheitsgesellschaft

glaubt auch noch daran: „Sei glücklich! Sei erfolgreich! Schau her, sie ist großartig: Sie ist auf dem Werbeplakat und sieht glücklich und erfolgreich aus. Sie hat alles im Griff! Die erfolgreichen Menschen haben alles im Griff!“ Aber sie existieren nicht, es sind nur Bilder. Dann erfährst du, dass irgendein hochgestochener, erfolgreicher, glattzüngiger, probater, geschäftsmäßiger Mensch ein Drogenproblem hat oder seine Kinder verprügelt oder am Ende zusammenbricht und aus dem Fenster springt. Die Menge an Druck und Kontrolle, die sie aufbringen mussten, um ihren Erfolg langfristig sicherzustellen, hat zu einer gravierenden Störung ihres Systems geführt. Das passiert dann nämlich. Menschen brechen zusammen. Aber so etwas kommt nicht auf die Plakatwände! „Lernen Sie, wie man zum Nervenbündel wird!“ Es heißt immer nur: „Holen Sie sich einen neuen Lexus!“ ... und zoom, zoom, zoom ... auf damit zum nächsten Stau!

Ihr müsst euch klarwerden, dass ihr genau so seid, wie ihr seid. Könnt ihr damit umgehen? Ja, das könnt ihr tatsächlich. Das ist das Schöne daran. Ich versuche nicht, euch das Leben schwer zu machen, ich sage es nur gerade heraus. Ihr könnt damit sein, ihr könnt euch dafür öffnen, ihr könnt euch davon befreien. Aber im Allgemeinen tun wir das nur, wenn wir keine anderen Möglichkeiten mehr haben, wenn wir uns nicht mehr drum herum winden können. Wir lassen bis zu einem gewissen Grad los, aber schlussendlich lassen wir nur los, weil wir keine andere Wahl haben. Das ist auch eine der Tatsachen unserer Praxis: Wir legen Gelübde ab und entscheiden uns, unter einer Disziplin zu leben, weil sie uns Halt geben. Zuerst denkt man vielleicht: „Oh, nein! Ich kann so nicht weitermachen!“, aber nach einer Weile merkt man: „Das war es wert! Das kann passieren.“ Also nehmen wir uns *citta-saṅkhāra* vor, bis dieses unbesonnene Ziehen und Zerren, dieses Aufgreifen, aufhört. Dann beginnen wir, die Sphäre des Loslassens zu betreten, die das Tor zum Unsterblichen ist.

Welche Beziehung besteht zwischen *kāya* (Körper) und *citta*? Sie verbindet eine Partnerschaft. Sie können beide Gefühle spüren. Was ist ein „Gefühl“? Es blitzt auf, nicht wahr? Ein Gefühl bewirkt einen Anstoß.

Wenn es sich angenehm anfühlt, denkst du: „Oh, ist das schön!“ Wenn es schmerzhaft ist, reagierst du sofort: „Oh, nein!“ Gefühle tun das. Sie stoßen, sie stupsen. Dann greift *saṅkhāra* diesen Stupser auf und läuft mit ihm weiter. Bei angenehmen Gefühlen sagt es: „Ich werde mir noch mehr davon besorgen!“ Bei unangenehmen Gefühlen sagt es: „Ich kann nicht! ... Ich werde das keinen Moment länger ertragen! ... Das kannst du mir nicht antun! ... Ich habe Rechte! ...“. Die Gefühle zünden die Lunte an und *saṅkhāra* kommt in die Gänge.

Beim Kontemplieren betrachten wir die verschiedenen Sinneswahrnehmungen: das Sehbewusstsein, das Hörbewusstsein, das Riechbewusstsein, das Schmeckbewusstsein, das Körperbewusstsein und das Geistesbewusstsein. Sie werden stets in dieser Reihenfolge aufgeführt. Wenn ihr diese Liste durchgeht, erkennt ihr, was hier vor sich geht? Diese Reihenfolge stellt eine zunehmende Intensität dar. Mit dem Sehbewusstsein kannst du Dinge sehen, aber du wirst nicht auch zwangsläufig von ihnen gesehen. Du kannst dich zurücklehnen und die Dinge beobachten. Du hast Abstand zu ihnen. Du kannst unbeteiligt bleiben. Das Sehbewusstsein ist relativ gelassen. Wenn du um dich schaust, sind immer irgendwelche Entfernungen mit im Spiel. Du hast den Eindruck: „Ich bin davon getrennt.“ Das ist überhaupt nicht besonders intensiv. Das Hörbewusstsein ist „um mich herum“, nicht wahr? Die Welt, die ich höre, könnte nah oder fern sein. Ich bin mittendrin. Es ist ein bisschen emotionaler. Ich bin mehr betroffen, weil ich von dem umgeben bin, was ich höre, und es kann mich hören.

Was passiert beim Riechbewusstsein? Etwas *dringt* in mich *ein*. „Ich kann dich nicht riechen!“, wie man so schön sagt. Es dringt in mich hinein. Es ist nicht um mich herum, es dringt ein – auch wenn es nur für einige Momente ist. Das ist ein sehr reaktives Gefühl, stimmt’s? Wir riechen den Duft von Blumen: „Schön!“ ... oder einen fauligen Gestank – und schrecken sofort zurück! Es wird immer intensiver. Dann gibt es das Schmeckbewusstsein. Was du schmeckst, wird deinen Hals hinunterrutschen; es wird wirklich in dich eindringen! Und dann das Körperbewusstsein: Wenn man etwas

berührt, ist da überhaupt kein Abstand mehr. Was du berührst, berührt dich. Seid lieber vorsichtig! Das wird ziemlich intensiv! Es gibt keine Distanz mehr. Du kannst nichts berühren, ohne dass es dich auch selbst berührt. Das könnte eine schöne, warme Decke an einem kalten Tag sein. Es könnte eine verschwitzte Zudecke sein. Es könnte ein bedrohlicher Griff um deine Kehle sein. Es könnte eine Umarmung sein. Was auch immer es ist, du springst darauf an; es gibt keinen Abstand. Das wird richtig intensiv!

Und schließlich ist da noch das Geistesbewusstsein. Was auch immer im Geist geschieht, berührt dich nicht nur, sondern du wirst es auch. Es verschmilzt komplett mit dir. Wir erleben uns in erster Linie als unser Bewusstsein. Das ist sehr intensiv, denn jeder Gedanke, jeder Eindruck, jede Emotion fühlt sich wie *ich* an. Es fühlt sich nicht an, als ob mir etwas passieren würde; sondern eindeutig so, als ob „ich mich aufrege!“. Es rast, es ist chaotisch.

Das ist die sich steigernde Skala, auf die der Buddha verweist. Es beginnt mit dem Einfachen: „Ach ja, visuelle Phänomene, die kann ich loslassen. Ich kann meine Augen schließen. Ich kann mir auch etwas Wachs in die Ohren stopfen, wenn jemand im Raum über mir Yoga macht, weil ich den Lärm nicht ertrage.“ OK, damit kannst du durchkommen. Aber was ist, wenn es kalt wird? Du sitzt da und zitterst. Wo willst du hingehen? Vielleicht kannst du noch einen Mantel anziehen oder die Heizung aufdrehen – in Ordnung! Aber was ist, wenn es dir dann in den Geist eindringt? Wo wirst du hingehen? Wohin wirst du flüchten? Es lässt sich nicht abschalten, stimmt’s? Es läuft Tag und Nacht, rund um die Uhr; es spielt die alten Programme ab. Diese Programme könnten jederzeit auftauchen und schon steckst du wieder mittendrin. Das ist sehr intensiv. Es fühlt sich wirklich nach *mir* an! Das ist das Problem.

Das Auge fühlt nicht, aber der Geist interpretiert den Eindruck der Augen und wird durch einen Anblick erfreut oder irritiert. Es ist der Geist, der das bewirkt. Nur der Geist und der Körper können fühlen. Die Wirkung von Gefühlen ist dieses ständige Aufblitzen und Drängen, das sich im Geist und im Körper abspielt. Meistens ist es nicht übermäßig aufreibend,

aber es wühlt einen dennoch auf. Ab und zu haben wir es auch mit herausfordernden Dingen zu tun: Wir werden durch die Worte eines anderen verletzt, durchleben schmerzhaft Erinnerungen usw. Das Gefühl dringt in den Geist ein, und die *saṅkhāras* – das Weinen, die Trauer, die Aufregung, der Groll, das Gefühl von Angst oder Sorge – sind da. Du bist in der Klemme. Wohin willst du nun gehen? Das ist das Problem mit dem Sinnesbewusstsein. Der Buddha meinte, es sei, als würde man von Lanzen erstochen oder von Pfeilen durchbohrt werden.⁵⁹ Aber du kannst dich aus dieser Lage befreien, du kannst dich von ihr abwenden; du kannst *saṅkhāras* durch geistige und körperliche Kultivierung beruhigen. So machen wir das, und wir tun es, weil wir es tun müssen – wir müssen es tun, weil wir nirgendwo sonst hinlaufen können. In Situationen, in denen Zurückhaltung angesagt ist, wo du weniger Spielraum hast, kannst du nicht einfach spazieren gehen, eine Tasse Kaffee trinken oder irgendetwas einschalten: du bleibst in diesem Körper-Geist gefangen. Manchmal ist das schön und angenehm, andere Male öde und langweilig und du hast die Nase voll davon. Zuweilen lassen wir uns von Plänen und Visionen begeistern: „Oh, das werde ich wirklich tun! Ich werde die Welt retten! Wozu soll ich hier rumsitzen, meditieren und meine Zeit verschwenden?“ Es ist ständig in Aufruhr.

Wieso müssen wir den Körper kultivieren, wenn das Problem beim Geist liegt? Wenn er richtig kultiviert wird, kann der Körper einen Ankerpunkt bieten: Er ist der Boden, der Stabilisator. Er weiß auch, wie er Energie entladen kann. Das ganze Drängen des Geistes erzeugt eine Menge Energie im System. Manchmal können wir uns ziemlich erhitzt oder sehr schwer, angespannt, verkrampft oder orientierungslos fühlen. Das kommt daher, dass all die *vedanā* und *saṅkhāras* am Schieben und Stoßen sind und dabei Energie aufwirbeln. Irgendwann fühlen wir uns ganz blockiert im Kopf oder zappelig und unruhig; wir zucken ständig zusammen. Wenn du beispielsweise denkst: „Oje, schon wieder diesen verdammten Atem beobachten! Ich werde noch verrückt!“, atmest

59. Saṃyutta Nikāya 12.63.

du inmitten dieser Erfahrung sanft aus. Der Körper weiß, wie er sich entladen kann; der Geist dagegen nicht – jedenfalls nicht von selbst. Diese Entladung kannst du folgendermaßen ermöglichen: Entspanne dich, öffne die Handflächen, öffne die Fußsohlen, entspanne den Kiefer, öffne die Schläfen, die Augenhöhlen und die Stirn, lass die Schultern fallen, entspanne den Bauch – ausatmen, loslassen. Du beginnst zu verstehen, dass diese mentalen, emotionalen oder psychologischen Muster eine körperliche Entsprechung haben, und du arbeitest an ihrem körperlichen Aspekt. Das mag dir vielleicht keine klaren Antworten darauf geben, warum du dich so fühlst, was du mit dem Rest deines Lebens anfangen sollst, wie du mit dieser Person fertig wirst usw., aber es wird dir sagen, wie du mit dem Leiden Schluss machen kannst. Zunächst entschärfst du die Intensität etwas. Danach wirst du die Dinge vielleicht klarer sehen.

Das ist die Kultivierung des Körpers und sie ist notwendig, sonst findet diese Art von psychologischem Tennisspiel in deinem Kopf statt. Du versuchst ständig, dich selbst zu korrigieren: „Hör auf, das zu denken! Hör mit diesem dummen Gedanken auf! ... Nein, hör *du* auf! ... Ich muss aufhören zu denken, dass ich aufhören muss, diesen dummen Gedanken zu denken; ich sollte mich mehr akzeptieren! ... Tja, und wie wird man akzeptierender? ... Ich habe keine Ahnung, wie man sich in Akzeptanz übt ... Aha, das ist ein Zweifel! Ich sollte auch keine Zweifel haben ... Lass einfach los! ... Was loslassen? Was soll ich tun? ... Ich denke zu viel nach! ... Wie kann ich mit dem Denken aufhören? Vielleicht ist Denken ja in Ordnung? Das ist eine gute Art, es zu sehen! Ich schreibe das besser auf: ‚Sei glücklich, Denken ist gut für dich!‘ Ich könnte sogar ein neues spirituelles Programm entwickeln: ‚Denken ist gut für dich‘ ... Ups! Das waren schon wieder zehn Minuten, die verstrichen sind! ... Ach was soll’s, dann sind jetzt nur noch vierzig übrig!“ Willst du das dein Leben lang tun – Tennisspielen in deinem Kopf? Oder lieber feststellen: „Das ist Ruhelosigkeit, das ist Böswilligkeit. Es fühlt sich so an. Und wenn ich mich so fühle, dann ist da eine Spannung in meiner Brust und ein Ziehen in meinem Gesicht. Warum entspanne ich das nicht, lasse meinen Blick weich werden und lockere meinen Bauch?“

Du verlagerst die Energie, die diesen Prozess in Gang hält, nach unten. Dann ändern sich die Dinge. Das ist die Kultivierung des Körpers.

Und was ist mit der Kultivierung des Geistes? Eine Möglichkeit, den Geist zu kultivieren, besteht darin, dieses Gefühl der Akzeptanz zu entwickeln. In gewisser Weise ähnelt es der Kultivierung des Körpers. Wenn du deinen Geist erweiterst, erweiterst du gleichzeitig auch deinen Fokus. Was auch immer auftaucht, taucht einfach auf: Es ist jetzt da. Du entwickelst Akzeptanz und auch ein Gefühl der Selbstachtung, indem du erkennst: „Ich bemühe mich, schwierige Umstände zu akzeptieren; das ist wertvoll. Ich könnte sie auf jemanden anderen projizieren, aber ich akzeptiere sie. Das ist an sich schon wertvoll. Ich könnte mit dieser Akzeptanz durchaus auch ein bisschen Selbstachtung entwickeln.“ Du erweiterst und stabilisierst den Geist. Dadurch beginnst du, den Unterschied zwischen dem Geist als Gefäß und dem Geist als Inhalt zu erkennen.

Der Geist als Inhalt ist dieses ständige Hin und Her von Gefühlen und Gedanken – die Psychologie. Der Geist als Gefäß ist das Erkennen, der Raum, in dem etwas geschieht. Wenn du der Qualität dieses Raumes die rechte und vollständige Aufmerksamkeit schenken kannst, dich für ihn öffnest, ihn würdigst, ihn wertschätzt, verlagert sich deine Aufmerksamkeit vom Inhalt zum Gefäß und der Inhalt beginnt zu verblassen, weil du ihm keine Energie mehr zuführst. Worauf auch immer du deine Aufmerksamkeit richtest, dem gibst du Energie, d. h. je intensiver du dich auf diese Weise um deine Probleme kümmerst, desto mehr Kraft führst du ihnen komischerweise zu. Das bedeutet nicht, dass du deine Probleme verdrängen oder vernachlässigen solltest. Stattdessen öffnest du dich und spürst die emotionalen und psychologischen Phänomene in einem Raum der Akzeptanz. Das hat mit geistigem Wegtreten nichts zu tun. Es herrscht ein behutsames Gleichgewicht, du hältst deine Herausforderungen mit einem geduldigen, akzeptierenden Herzen und respektierst die Tatsache: „Das ist es, worum ich mich jetzt kümmern muss.“ Du entwickelst eine unglaubliche, große Geduld und ein Mitgefühl aus dem Bauch heraus – ein Gefühl von „Wow! Das kriegt ja jeder!“

Vergiss nie, mit dir ist alles in Ordnung. Wir haben uns alle infiziert, aber wir verfügen auch alle über das Heilmittel: uns abkehren, weniger Aufmerksamkeit schenken, weniger fixiert, zerstreut und vernarrt in unsere geistigen Inhalte sein, sie mit Gelassenheit betrachten. Das führt zur Stillung der *saṅkhāras* und zur Vernichtung des Verlangens – des Verlangens, jemand zu sein, der etwas auf die Reihe bekommt oder des Verlangens, die „Vorbildfigur“ oder der „normale Mensch“ zu sein, der niemand ist. Vielleicht wünschst du dir: „Wäre ich bloß normal!“, dabei gibt es gar keine „normalen“ Menschen. Du bist ein normaler Mensch – mit anderen Worten, ein Gefäß mit reichlich Inhalt, der darin umherwirbelt: das ist die Norm. Und um diese Norm zu erreichen, muss eine bestimmte, mächtige Art des Verlangens durchbrochen werden – das Verlangen, etwas zu sein oder ein Abbild zu erschaffen. Das Gefäß besitzt kein Abbild – es ist einfach *das*.

Im Großen und Ganzen bewältigt der unerwachte, untrainierte Geist dieses Chaos der *saṅkhāras*, indem er eine Art „Super-*saṅkhāra*“ schafft, das den Geist überwacht. Wir können uns den geistigen Inhalt wie Plasma oder Gelee vorstellen, das vor sich her schäumt und brodelte. Du drückst es zusammen und ein kleiner Teil davon formt sich zu einem Wulst, der den Rest betrachtet. Diese Erhebung wird das *Ich* genannt. Und dieses *Ich* da drinnen will meinen Geist aufräumen. *Ich* – dieses kleine Ding, das herausgetreten ist – beobachtet meinen Geist und sagt: „Benimm dich! Du solltest nicht so sein! Lass das! Halt da drüben die Klappe! ... Das ist nicht passiert!“ Derlei Dinge macht es sehr oft. Es ist ein Imageberater. Dieser Wulst glaubt, dass er vom Geist getrennt ist, in Wirklichkeit ist er allerdings etwas, das der Geist zur Bewältigung dieser ziemlich chaotischen Erfahrung von Gefühlen, Wahrnehmungen, Empfindungen, *saṅkhāras*, Entscheidungen usw. gebildet hat. Jemand muss das Ganze schließlich managen, also taucht dieses Ding auf.

Es ist ziemlich beschäftigt, weil es seinen Job effektiv und gut machen möchte. Andere Leute bestätigen das auch noch. Sie sagen: „Du solltest dich benehmen! Du solltest nicht solche schmutzigen Gedanken haben!“

Du solltest glücklich sein!“, also denkst du: „Alles klar! OK!“ und setzt ein falsches Lächeln auf. Diese Erwartung fährt dann in das kleine *Ich*-Ding hinein: „OK, halt die Klappe! Hör auf damit! Du solltest das hier sein. Komm schon, geh und hol dir eins von diesen Dingern. Wenn du keins kriegen kannst, dann täusche eben eins vor!“ Aus diesem Grund sagen alle immerzu: „Mir geht es gut, dir geht es gut. Jawohl, es geht uns allen gut. Wir sind alle glücklich hier, alles ist in Ordnung. Ich bin cool, ich bin in Ordnung, ich habe einen guten Tag ...“. Lügner! Aber das ist doch die Währung, nicht wahr? Die meiste Zeit kommst du zurecht; du hältst dein Zeug unter Verschluss, schiebst es beiseite und kriegst ein paar Brocken vom „Wohlfühlstoff“ ab, um die Mannschaft da drin glücklich zu halten. Aber sobald dieses *Ich*-Ding einmal entstanden ist, braucht es eine Identität; es nimmt an, es *sei* etwas, es *will* etwas *sein*. Das ist das sogenannte Selbstbild. Wir setzen große Hoffnungen darauf. Und wir erwarten viel von ihm, aber es ist lediglich ein System, das versucht, den Geist in den Griff zu bekommen.

Die meisten Leute kommen im Allgemeinen einigermaßen gut zurecht, aber manchmal schafft man es einfach nicht mehr. Das Selbst kann den Druck, den Stress, den Kummer, den Verlust, die Panik oder das Chaos nicht mehr bewältigen und bricht zusammen. Das ist nicht nur leeres Geschwafel, das sich im Kopf abspielt; es ist eine wahre Emotionsflut – und oft ist sie nicht einmal verbal. Ein Teil davon rührt von einem Schock oder Trauma und kann sehr intensiv werden. Es kann so intensiv werden, dass der Geist völlig abschaltet, zusammenbricht. Wenn Menschen einen Zusammenbruch erleiden, wissen sie manchmal nicht einmal mehr, wo sie sind oder was passiert ist. Das ist viel schwerwiegender als nur ein bisschen mentales Geplapper. Ich habe mit Menschen gesprochen, die vergewaltigt wurden, und sie fühlen sich nie sicher; sie haben dieses ständige Gefühl der nervösen Unruhe und Bedrohung. Viele Menschen, die als Kinder missbraucht worden sind, fühlen sich nie wohl in ihrer Haut; es gibt immer irgendwas, das mit ihnen nicht stimmt. Verbal tut sich da nichts. Diese Dinge können nicht sprechen. Sie werden zu dir.

Du wirst das Ungeliebte und glaubst daran. Du glaubst so sehr daran, dass du nicht einmal merkst, dass du geliebt wirst. Das ist tragisch.

Manchmal sehen wir Menschen, die in einer Wolke der Trostlosigkeit und des Selbsthasses leben und glauben, dass andere sie nicht leiden können. Das wird nicht zwangsläufig verbalisiert, aber wir können eine Art Verzweiflung des Herzens spüren. Daran ist niemand schuld; wir haben nur eine große Dosis Unwissenheit abbekommen. Vielleicht wurde die Unwissenheit einer anderen Person auf uns abgeladen. Vielleicht mussten wir eine Tragödie erleben, die wir nicht bewältigen konnten, wie etwa einen Selbstmord oder einen Todesfall. Der Geist ist einfach zusammengebrochen. Das Selbst konnte damit nicht umgehen, also schaltete es ab. Du hast dann diese Muster, die sich im Körper festsetzen: Angst-, Schuld- und Schammuster. Manches davon lässt sich nicht einfach dadurch bewältigen, dass du den Geräuschen in deinem Kopf zuhörst, weil sie eben nicht sprechen. Sie schnüren dir die Kehle zu. Sie krallen sich dir in den Bauch und du wunderst dich: „Was ist das denn?“ Aber du weißt es nicht, weil sie keine Stimme haben.

Aus diesem Grund kultivieren wir den Körper. In unserem Körper können wir Gefühle wie Druck und Zusammenziehen spüren: Die Haut zieht sich zusammen, die Miene verzieht sich, der Rücken krümmt sich zum Buckel – du weißt, dass etwas passiert ist. Wenn du nächstes Mal wieder in deine Sitzhaltung kommst, spüre deine Wirbelsäule, öffne dich und fühle, was du fühlen kannst. Dann wird dieses Wesen anfangen zu sprechen. Es könnte in seltsamen Stimmungen und Gefühlen sprechen; so funktioniert es. Du erkennst, dass in einer Generation von Menschen, die mit Unwissenheit infiziert sind, die vor lauter Verlangen lichterloh brennen – die politische Situation, fallende Bomben, Rassendiskriminierung, Gewalt gegen andere Menschen – viel Schaden angerichtet wurde. Da kannst du dich nicht mehr herausreden. Der Schaden geht viel tiefer. Er geht unter die Haut und wird zu dir. Denn wenn er zu deinem Geist wird, wird er du. Und wenn er du wird, fängst du an, das Gleiche anderen Menschen anzutun – du überträgst die Krankheit. Du willst es nicht, aber wenn du von deinem

Vater verprügelt wurdest, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass du deine Kinder auch verprügeln wirst, weil du mit Wut und Frustration nicht umgehen kannst; niemand hat dir gezeigt, wie das geht. Wenn dein Vater und deine Mutter mit ihren Problemen nicht umgehen konnten, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass du dich damit infiziert hast. Und so geht das immer weiter, von Generation zu Generation.

Doch es gibt einen Ausweg, sonst wäre es grausam, darauf hinzuweisen. Nur, gar nicht darauf hinzuweisen, lässt die Praxis etwas oberflächlich erscheinen. Etwas muss hier tiefgreifend verändert und transformiert werden. So ätherisch „Leidenschaftslosigkeit“ oder „Vernichtung des Verlangens“ auch klingen mögen, die Transformation, auf die sie verweisen, hängt tatsächlich von den konkreten Einzelheiten unserer Verzweiflung oder unseres Hungers ab – von den persönlichen Aspekten der Dinge, die die *saṅkhāras* abfeuern. Dann wird alles plötzlich sehr real, persönlich und intensiv. Genau das ist unser Lebensinhalt, und Zurückhaltung – die Fähigkeit, dein Zeug zu halten – spielt dabei eine große Rolle. Wenn du es nicht halten kannst, musst du einen Weg finden, deinen Spielraum zu vergrößern. Wenn du es im Sitzen nicht halten kannst, versuche es beim Gehen. Der Vorwärts- oder Rückwärtsdrang, der Impuls, jemand anderem die Schuld zu geben, das ewige Wiederholen unserer Verwundungen und Makel, das endlose Phantasieren, die ständige Selbstkritik, das Gefühl, dass etwas mit mir nicht stimmt, das behoben werden könnte, wenn ich nur etwas bekäme – Was müssen wir tun, um diese *saṅkhāras* umzukehren?

Halte inne, bändige sie. Das ist kein Selbst, das ist ein *saṅkhāra*. Kein *saṅkhāra* erreicht jemals Nibbāna – sie laufen nicht in diese Richtung! Du wirst nicht eher aus dem Schneider sein, bis sie abgefallen sind, und wenn sie abfallen, wirst du dich selig, zufrieden, frei, glücklich fühlen – und nicht leer! Diejenigen, die durch Zurückhaltung festgebunden sind, haben die Ketten des Verlangens gesprengt. Diejenigen, die nicht zurückhaltend sind, die scheinbaren Freigeister, werden vom Verlangen beherrscht. Das stellt alles auf den Kopf, nicht wahr? Das Verlangen all derjenigen, die sich an die ethischen Grundsätze halten, wird vernichtet; darin liegt

ihre Freiheit. Denjenigen, die hin und her rennen und viel Geld verdienen, steckt der Haken des Verlangens tief im Rachen und schleift sie umher. Was du siehst, sind nicht Menschen, sondern *saṅkhāras*, die vom Verlangen umhergeschleift werden. Leute, die ihren eigenen Willen durchsetzen, braucht man keineswegs zu beneiden. Denk dir: „Oh-oh! Sie kriegt ihren Willen: Gleich wird sie dafür eine Rechnung bezahlen müssen!“ Da wäre zunächst einmal der Tod. Kontempliere diese Dinge, entwickle diese Zurückhaltung – und behalte sie im Sinn. Zurückhaltung ist schmerzlich für das Verlangen und demütigend für *saṅkhāras*, aber wenn Freiheit dir das Wichtigste im Leben ist, denkst du: „Oh, danke! Du hast mir geholfen, den Haken aus meinem Rachen zu lösen.“ Du spürst dieses Gefühl der Befreiung vom ganzen Stress des Körpers und des Geistes. Du wendest dich ab, verlierst das Interesse, kaufst die glitzernden Botschaften nicht ab, die Verlockungen der Leidenschaft und die betrügerischen Verlockungen der Aggregate der Form, der Gefühle, der Wahrnehmungen und der *saṅkhāras*. Es reicht Dir, du hast die Nase voll davon! Das ist *nibbidā*. Du wendest dich ab. Das ist friedlich. Das ist erhaben. Das ist die Stillung der *saṅkhāras*. Das ist der Eintritt ins Todlose. Keiner, der das Todlose betreten hat, hat es je bereut und gemeint: „Oh, verdammt! Ich hatte mich so prächtig amüsiert! Jetzt, wo ich zu diesem Unsterblichkeits-Kram übergewechselt bin, kann ich nicht mehr wie früher feiern gehen!“ Das haben sie noch nie gesagt. Sie sagen: „Das ist eine Erleichterung! Das ist friedlich, das ist erhaben!“

Nutzt daher bitte diese besondere Zeit. Wie einzigartig sie ist! Sie ist etwas Besonderes aufgrund eurer zahlreichen Anwesenheit, eurer Hingabe, eurer Ziele, eurer Absichten und eurer Erfahrungen, die ihr hier einbringt – und auch aufgrund der Herausforderungen, denen ihr allein schon durch das Zusammensein in einer Gruppe begegnet. Die schwierigen Dinge sind dabei genauso wertvoll wie die angenehmen. Wenn es schwierig wird, gut so: ihr kommt offenbar voran, also macht weiter! Merkt euch die Botschaft: Kehrt die Dinge um. Es dient eurem nachhaltigen Wohlbefinden und Glück.

Hier, Jetzt – Begegnung im Segen

DIESE REFLEXION WURDE AM LETZTEN MORGEN
DES RETREATS – DEM 19. MAI 2017 – DARGEBOTEN.

Wir stimmen uns auf den Fluss der Ereignisse ein und halten einen Moment inne. Wir sind uns des Flusses der äußeren Ereignisse bewusst und wie der Geist sie aufgreift – planen, Koffer packen, das Zimmer aufräumen, den Sechs-Uhr-Zug erwischen ... morgen ... aufräumen, jenes erledigen, sich auf dies und das vorbereiten ... „Ajahn Soundso kommt vorbei“, „Ich muss mit Schwester Soundso sprechen“ ... Macht einfach mal eine Pause. Dafür wird immer Zeit sein. Es gibt den Fluss der Ereignisse, und es gibt das Innehalten. Das ist gar nicht so schwer, es ist nur schwierig, sich daran zu erinnern – an die Pausetaste. Damit kann dieser Vorwärtsdrang oder diese Flatterbewegung etwas gedämpft werden. Was ist jetzt hier? Was ist jetzt *immer* hier? Wir öffnen uns dem Unsterblichen, indem wir das *citta* von den *khandhas* weglenken, von der Welt, die wir so mühelos aufbauen und die uns dennoch so sehr erschöpft. Wir wenden uns von diesen zwanghaften Konstruktionen ab – zu denen wir uns kaum bewusst entschließen: sie passieren einfach – und drücken die Pausetaste drauf.

Die Welt und die Zukunft zu erschaffen ist ein Reflex: „Es ist wichtig ... Ihr müsst ... Es ist notwendig ... Warte nicht!“ Haltet inne, öffnet euch und lenkt den Geist auf das Hier und Jetzt. Spürt die Wärme eures Körpers, den Rhythmus eurer Atmung; hört dem Flattern und Wuseln eurer Gedanken zu. Wir nennen es „die unausgeglichene Wäscheschleuder“. Wenn wir nasse Wäsche in eine Wäscheschleuder legen und sie nicht in der Mitte liegen, macht die Wäscheschleuder: „klonka, klonka, klonka ...“. Dann schalten wir sie aus und sie macht: „klonk ... klonk ... klonk ... klonk ... hhhiiuuuuu!“. Das nennt man „die fünf Aggregate“. Anhalten, die Wäscheschleuder ausschalten ... Einatmen, Ausatmen.

Es geht nicht darum, dass wir verzweifelt Ruhe suchen oder vom Leben erwarten würden, dass es gleichmäßig, friedlich und harmonisch abläuft, ohne jegliche Ecken und Kanten. Äußerlich braucht es gar nicht ruhig zu sein. Wenn du dich erinnern kannst, wo die Pausetaste ist und die Öffnung kennst, die dadurch entstehen kann, ist es kein Problem, wenn das Leben geschäftig ist. Allerdings sollte man meiner Meinung nach den Finger mehrmals täglich auf die Pausetaste halten. Wenn du es zehnmal am Tag fünfzehn Sekunden lang machst, ist das schwierig? Frage dich einfach: „Wo bin ich jetzt?“ Du spürst den Schub durch den Geist, die Energie, die in deinen Körper strömt, die Anspannung in deinem Bauch, das Wuseln der Gedanken ... sie sind einfach da. Du wendest dich von all dem ab und dahinter – hier, jetzt – ist das Unkonstruierte, das Unkonstruierbare, das Nicht-Konstruierte.

„Das ist friedlich, das ist erhaben: das Stillen der *sañkhāras*, der Verzicht auf alle Anhaftungen, die Vernichtung des Verlangens ...“⁶⁰ – das Verlangen, etwas zu Ende zu bringen, zu erledigen, zum nächsten überzugehen, sicherzustellen, dass man es richtig macht ... das Verlangen, *in der Zukunft* Klarheit und Vollkommenheit zu erlangen. Wir hoffen, dass wir in dieser wunderbaren Zukunft – die niemals stattfindet! – klar und vollkommen sein werden. Wir warten darauf, dass sich die Dinge klären, erledigen, regeln und einfach nur noch lieblich vor sich hin plätschern – die goldene Zukunft, die nie eintritt! Seht ihr den Haken? „Renne einfach ein bisschen schneller, dann schaffst du es!“, „Schüttele jene Sache ab, dann schaffst du es dahin!“ Das ist Verlangen. Niemand schafft es dahin, denn wir sind alle bereits da. Glaubt nicht den machtvollen Botschaften der konstruierten Welt, den Botschaften, die ihr überall in eurer Umgebung seht. Alle spielen dieses Spiel. Die Medien spielen es, die Werbung spielt es im großen Stil und poliert die goldene Zukunft so richtig auf Hochglanz ... nach Abschluss eines Vertrages heißt es: „Freier Zutritt für nur 39 Pfund pro Monat!“ Das klingt glaubwürdig, nicht wahr? Macht einfach eine Pause: „Was ist das?“ Pause ... hier, jetzt.

Amaravati verlassen – was verlässt Amaravati? Die *khandhas* (Aggregate) – Empfindungen, Gefühle, Wahrnehmungen, Energien und das

60. Majjhima Nikāya 64 und Āṅguttara Nikāya 3.32, 9.36, 10.6 und 10.60.

Sinnesbewusstsein – verlassen Amaravati. Sie sind gekommen, also müssen sie auch wieder gehen. Das ist die Botschaft der Aggregate. Hier kann es nur Trennung, Bedauern, Unvollendetes, Abschied von Freunden, Abkehr und Tod geben. Kurz gesagt, führt die Reise der Aggregate in den Tod, zum Gefühl der Trennung und des Zurücklassens unvollendeter, unvollständiger Dinge. Jeder Mensch stirbt unvollendet in Bezug auf die Aggregate. „Es gibt Sachen, die ich nicht getan habe, Dinge, die ich gerne gesagt hätte ...“. Das hat niemals ein Ende.

Diese Reflexionen sind kurze Schlagworte oder Bilder, die ihr euch merken könnt, wenn ihr mögt. *Saṅkhāras* sind diese Triebkräfte, Energien, Aktivierungen, prägenden Tendenzen, die Konstruktionen, die uns sagen: „Mach voran, dann wirst du das hier zu Ende bringen“ – aber das passiert nie! *Saṅkhāras* enden erst, wenn du sie stoppst. Sie enden erst, wenn man aufhört, an sie zu glauben. Wenn man ihnen folgt, enden sie nicht. Sie ziehen vom einen zum anderen, von diesem zu jenem, immer weiter ... es ist eine Traumreise, nicht wahr? Es gibt immer noch irgendetwas zu erledigen, loszuwerden, anzuschaffen, zu überprüfen, zu putzen und aufzuräumen, fürs Nächste vorzubereiten ... das dann wiederum zum Nächsten führt ... So ist das eben. Wir sind in diese Situation gekommen, indem wir geboren wurden.

Es gibt auch das *citta*, nur ist es oft verdeckt, nicht erkennbar, nicht nachvollziehbar; wir können es nicht sehen. Das einzig Sichtbare sind die Aggregate. Alles, was wir mit unseren Sinnen – unseren Gedanken, Energien und Gefühlen – wahrnehmen, ist die Bewegung der Aggregate, daher müssen wir uns von ihnen abwenden und unseren Geist wieder ins *Hier, Jetzt* zurückbringen. Versucht, euch diese zwei Wörter zu merken und sie zu üben. Sie könnten ein kleines Motto ergeben: „Praktiziere hier, jetzt“. Das könnt ihr zehn Sekunden lang tun, aber ihr solltet es oft tun. Tut es nach dem Frühstück und nach dem Abwasch. Tut es, wenn ihr euren Wagen einparkt und dann, wenn ihr die Tür schließt ... wenn ihr die Tür öffnet und euch hinsetzt ... Hier ... Hier. Dies ist der Weg durch den Körper.

Hier ist der Eindruck eines Standorts. Wir haben *rūpa* (körperliche Form), die wir mit unseren Augen sehen und durch Empfindungen spüren können, und gleichzeitig haben wir aber auch diesen verkörperten Aspekt des *citta*, nämlich das Gefühl des *Hierseins*. Wenn ihr das kontempliert, fragt euch: „Wo ist *hier*?“ Ist es Amaravati? Ist es mein Haus? Sind es meine Füße?“ Nein, es ist jenseits all dessen. Das *Hier* ist ein bestimmtes Ortsgefühl ohne spezielle äußere Erscheinungsform, denn wo immer du auch sein magst, bist du doch stets *hier*, nicht wahr? Es hat keinen bestimmten geographischen Standort in Bezug auf die sichtbare Welt, aber du hast das Gefühl, dass du da hineinkommst. Du fühlst dich geerdet, im Gleichgewicht und in der Lage, von der Eigendynamik der Aggregate zurückzutreten: „Oh, so ist das also. Und *hier* ist, wo es immer schon war. Übe dieses *Hier*.

Wende dich vom Form-Körper, dem *rūpa-kāya*, ab. Gedenke des Todes. Das ist etwas, worüber du mindestens einmal am Tag, eventuell abends, nachdenken solltest: Es gibt vielleicht kein Morgen. Die Dinge sind noch nicht abgeschlossen, oder? Jetzt ist es an der Zeit, sie zu „beenden“. Jetzt ist die Zeit zu sagen: „Ups ... Verzeihung! ... vorbei.“ Das Bedauern, die Ressentiments, der Elan – jetzt ist es an der Zeit, sie zu beenden, sie loszulassen. Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, deinen Segen mitzunehmen. Denke über den Tod des Körpers nach, über seine Auflösung. Wenn du einen Leichnam betrachtetest, sieht er auf den ersten Blick einem lebenden Körper sehr ähnlich, aber er ist tot: es ist nicht dasselbe. Das *citta* ist fort, der Körper ist nicht mehr lebendig. Genau diese Qualität, die wir für den Körper mit seinem Leuchten, seiner Lebendigkeit und seinem Potenzial gehalten haben, ist verschwunden. Es ist nur noch ein Stück Fleisch. Rufe dir ein Bild wie dieses in Erinnerung. Das ist heutzutage gar nicht so einfach, weil man es gern vertuscht.

Als ich vor ein paar Jahren in Tibet war, ging ich zu einer Himmelsbestattung. Die haben dort weder genug Erde, um Leichen zu begraben, noch genug Holz, um sie zu verbrennen, also muss man sie ins Freie schleifen und von Geiern auffressen lassen. Wenn du einer

Himmelsbestattung beiwohnt, stehst du in einem steinernen Areal, und da sind ein paar Typen mit Schlachterschürzen und großen Haken in den Händen – ähnlich wie Fleischhaken. Dann kommt ein kleiner Karren mit zwei Säcken drauf den Hügel hochgefahren. Sie stoßen die Säcke vom Wagen auf die Erde und reißen sie auf: zwei Leichen. Du starrst auf die eine und sie sieht wie ein nackter, schlafender Mensch aus. Sie ist noch frisch, kein bisschen verfallen. Der Metzger geht auf sie zu, steckt einen Fleischhaken hinein und reißt sie herum. Er zieht ein großes Messer hervor – etwa 35 cm lang – und beginnt, sie aufzuschlitzen ... und du rufst: „Ahh!“ Es ist wie ein Schlag in die Magengrube. „Das hätte meine Tante oder mein Cousin sein können.“ Er zerstückelt die Leichen mit schwungvollen Messerhieben. Du schaust dich um und oben auf dem Hügel steht ein weiterer Mann, der kleine Fähnchen herumschwenkt, um damit die Vögel zurückzuhalten. Doch schließlich werden die Vögel so unruhig, dass er die Flaggen niederlegt. Daraufhin stürzt eine Flutwelle von Geiern wie ein Tsunami den Hügel herab und die beiden Leichen werden unter einer gewaltigen, pulsierenden Welle aus Federn und Schnäbeln begraben. Gelegentlich siehst du einen kleinen Fuß durch die Luft fliegen ... Es herrscht ein unglaublicher Tumult ... und dann sind sie weg! Du schaust hin ... Da ist niemand mehr - in nicht mal zehn Minuten!

Wahnsinn! Schau dir diesen Körper hier an ... das ist Geierfraß! Was war denn das alles? Wie oft schauen wir in den Spiegel und denken: „Oje! Sieh dir mal mein Doppelkinn an, ach du liebe Zeit! Sieh dir mal diese Falten an! Meine Haare werden grau ... ich sollte mir die Nase pudern ...“. Wieviel Energie steckt man da rein? Die Leute versuchen, gegen den unerbittlichen Alterungsprozess anzukämpfen. Die Folgen des Alterns machen sich bemerkbar: die Falten, das Ergrauen, das Abschlaffen. Hinzu kommen all die gesellschaftlichen Rückschlüsse, die wir ziehen: zu dick, zu groß, zu klein, zu pickelig, Nase falsch, Ohren falsch, Augen falsch ... all diese Dinge ... für einen Geierfraß! Keine Sorge, den Geiern ist das egal! Aus der Perspektive einer Himmelsbestattung denken wir: „Oh, wow! Was sollte das alles eigentlich?“

Gedenke des Todes. Jetzt erscheint er dir unmöglich. Der Tod ist nichts als eine Theorie; er betrifft nur die anderen. Du verstehst ihn nicht *wirklich* ... bis du vielleicht neben einer Leiche stehst und der Körper es plötzlich kapiert. Du spürst das Bauchgefühl in deinem Körper. Er weiß es, etwas weiß: dieser *rūpa-kāya* ist nur eine Hülle. Benutze ihn weise. Benutze ihn, um dich zu erden, um dich *hier* zu etablieren. Benutze ihn, um deine Gesinnung durch geschickte Taten zum Ausdruck zu bringen: so nutzt du ihn mit Weisheit. So hältst du ihn sauber. So gestaltest du deinen Körper. Kümmere dich nicht um andere Dinge. Du hast einen Körper, der eine rechte Gesinnung und tiefgehende Präsenz ausstrahlt. Du kannst dich in ihm niederlassen und er kann Stress ableiten. Du fühlst dich geerdet und präsent, und du gewinnst eine gewisse Perspektive auf deinen Geist.

Eine unserer täglichen Rückbesinnungen lautet: „Die Natur des Körpers ist es, zu sterben.“ Es liegt in seiner Natur, diesen tiefgreifenden Wandel zu durchlaufen, daher sollten wir uns das immer wieder in Erinnerung rufen. Es ist unvermeidlich. Diejenigen, die öfters darüber nachgedacht haben, fürchten sich nicht. Genau das macht diese Reflexion nämlich aus: Sie setzt der Angst und Nervosität ein Ende. Wir wurden geboren – das war ein Kampf; wir werden sterben – auch das wird ein Kampf. Aber wir können es schaffen, wir können da durchkommen. Habt keine Angst.

Als wir gestern die Widmungen für das Chanting durchlasen, erfuhren wir, dass jemand im Alter von vier Jahren gestorben ist. Wenn man in einem Kloster lebt, hört man sowas täglich. Jeden Tag erreichen uns die Nachrichten: „Mein Sohn, fünfundzwanzig ... Meine Frau, wir waren fünfunddreißig Jahre zusammen ... Mein lieber Vater ... Meine Mutter ...“. Ein Kind starb noch im Mutterleib, also musste die Mutter ein totes Kind zur Welt bringen. Der Tod kennt keine Zeit: er geschieht jederzeit, an jedem Tag. Er ist an kein bestimmtes Alter gebunden. Er ist nicht auf der anderen Seite des goldenen Sonnenuntergangs. Das solltet ihr euch vor Augen halten, aber nicht, um deswegen zu verzweifeln. Wenn du ihn immer wieder in dein *citta* bringst, wenn du innehältst und reflektierst, wirst du über das Bedürfnis hinwegkommen, ihn auszublenden oder

abzuschütteln: „Schon gut, ich werde mich darum kümmern, wenn es soweit ist.“ Du durchlebst zunächst die Verunsicherung: „Was soll ich wegen morgen bloß tun? Was ist mit meinem Hund?“ Dann gelangst du an einen Ort des Aufgebens und des Friedens. Du bekommst ein Gespür vom echten Wert dessen, was du kultiviert hast. Wenn sich der Aufruhr der Aggregate gelegt hat, beginnst du zu spüren: „Oh, hier ist eine Offenheit, hier ist ein strahlendes Licht, hier ist Frieden, hier ist Kraft.“ Sie waren immer von dieser Welt der Erscheinungen verdeckt, doch wenn die Erscheinungen abgelegt werden, können wir klarer sehen.

Es gibt eine weitere interessante Reflexion, die ich von Luang Por Paññāvaddho aufgeschnappt habe: „Das *citta* ist real, aber es existiert nicht. Die *khandhas* existieren, aber sie sind nicht real.“ Die Aggregate sind substanzlos, sie sind nichts als Schall und Rauch – mächtig, blendend, stechend, ergreifend, trüb, überwältigend – und trotzdem, wo sind sie hin? Sie kehren sich ganz plötzlich ins Gegenteil: mal sind wir glücklich, mal unglücklich; gesund, dann krank; gelobt, geliebt, angebetet, beleidigt, gekränkt ... Nichts verändert sich so schnell wie sie. Das wird „Existenz“ (*bhava*) genannt, das Reich des Werdens. „Real“ dagegen ist das, was immer unveränderlich ist, hier, jetzt. Wir nennen es das „*citta*“. Wir können es nicht wirklich finden, aber es kann das Leben als das erkennen, was es tatsächlich ist. Daraus erwächst eine immense Furchtlosigkeit.

Wir sind zu einer weiteren Überlegung aufgerufen: Ich werde sie ziemlich schnell durchgehen und versuchen, auf ein oder zwei Aspekte näher einzugehen, die ihr euch später noch einmal durch den Kopf gehen lassen könnt. Kamma bedeutet Handeln: beabsichtigtes Handeln oder eine Handlung, die das *citta* aktiviert hat – wenn du sozusagen in das *citta* hineingesprungen bist. Das kann entweder aufgrund deiner eigenen Entscheidung oder aber der Entscheidung anderer passieren, d. h. du musst nicht zwangsläufig selbst alles getan haben. Es könnte auch durch gesellschaftliche Einflussfaktoren ausgelöst werden. Etwas hat einen Knopf gedrückt und das *citta* ist darauf angesprungen. Jemand hat dir gesagt, du sollst etwas tun und du hast dich darauf eingelassen. Wie auch immer,

das *citta* hat einen entscheidenden Sprung gemacht; die *saṅkhāra* stürzten hinaus. Das ist Kamma, Handlung. Die Geschichte hinter der Handlung ist, dass du sie wirst, du wirst von ihr erfüllt. Etwas reißt dich da hinein, zwingt dich hinein, hetzt dich hindurch und wuchert weiter herum. Das ist das Ergebnis und es wird „Aneignung“ (*vipāka*) genannt. Was wir uns angeeignet haben, wird zu unserem Raum, unserem „Selbst“: „Ich bin so eine/r ... Das ist meine Natur ... So ist mein Charakter ... Das ist mein Leben ... Ich bin nur das ... Ich bin immer nur das ... Ich werde nie jenes sein ...“. Das ist die Aneignung und sie ist voller Eselsohren, starr und überzeugend.

Ihr könntet meinen: „Weil ich nur das bin, kann ich nie wirklich erwachen. Ich wohne in Neasden [Anm. d. Ü.: charakterloser Vorort Londons]. Wer ist schon jemals in Neasden erleuchtet worden?“ Nun, das könnte genau deine Nische sein! Sogar der Buddha Gotama kam aus einem schäbigen, kleinen Nest. Man will es zwar immer wie etwas ganz Tolles darstellen, aber ich glaube, es war ein bisschen wie Shropshire [Anm. d. Ü.: agrar geprägte Grafschaft in den West Midlands, England], Kalabrien oder Nebraska (wenn man Amerikaner ist): irgendwo jwd, ein kleiner Fleck, irgendwo im Nirgendwo. Der Vater des Buddha wurde zum Oberhaupt dieser im Nirgendwo gelegenen Schutthalde gewählt. Sie nannten ihn zwar „*Mahārāja*“, aber es war im Neasden Indiens – irgendein armseliges Kaff, ein einfaches, unbedeutendes Fürstentum. Zum Glück blieb der Buddha nicht bei diesem Eindruck! Letztendlich starb er unter einem Baum in einer anderen kleinen Schutthalde: Kusinara. Ānanda rief: „Oh, bitte, sterben Sie nicht hier! Es gibt großartige Städte, in denen Sie sterben könnten. Sterben Sie doch nicht in dieser Schutthalde unter einem Baum!“ Doch der Buddha antwortete: „Das ist schon OK ...“.⁶¹

Der Buddha war also ein Niemand, der sein ganzes Leben vergeudete – aber natürlich nur, was seine Aggregate betrifft! Er schlurfte in Indien umher, manchmal ohne Nahrung, in Fetzen gehüllt, schlief auf dem Boden ... Was die Aggregate betrifft, war das eine ganz schöne Verschwendung! Aber er glaubte nicht daran. Woran glaubt ihr? Für wen haltet ihr euch?

61. Mahāparinibbāna Sutta, Dīgha Nikāya 16.

Ihr fühlt euch mit eurer Stadt verbunden, eurem Land, euren Eltern, eurem Körper, eurer Arbeit, eurer Ehe – das sind Aneignungen. Ihr müsst nicht gegen eure Aneignungen ankämpfen, um sie aufzugeben; ihr müsst nur erkennen: hier, jetzt. Der Verzicht auf Aneignungen bedarf auf jeden Fall des Innehaltens. Anschließend fragt euch: „Was ist hier angebracht?“ Ihr bringt euer Vertrauen und eure Lauterkeit zum Vorschein. Ihr habt die Chance, Fähigkeiten in diesem Leben zu entwickeln, die eurem Wohlergehen und dem Wohlergehen anderer dienen. Bringt das Gute, das Großzügige, das Liebevolle, das Friedliche, das Beständige in euch zum Vorschein. Es geht hier nicht um Visionen irgendwelcher großartigen Vorhaben; es geht vielmehr um den rechten Umgang mit unserem Körper und unserer Rede, sie freizusetzen und ihre Energien mit Klarheit zu halten. Das wird „das Kamma, das zum Ende des Kamma führt“ genannt – und es führt zum Ende aller Aneignungen.

Wir tun nicht etwas, um jemand zu werden. Wir tun nicht etwas, um erfolgreich zu sein. Wir tun Dinge basierend auf der Lauterkeit unseres Umgangs mit der Energie des Tuns – der *saṅkhāra*-Energie. Wir erzeugen sie kontinuierlich, klar, aufrichtig und geduldig, weil sie es war, die wir bei unserer Geburt erworben haben. Ganz gleich, ob es nur darum geht, eine Tür zu öffnen, innezuhalten, zu warten oder einen Dienst anzubieten, wenn man seine Energie klar hält, ist das die Lauterkeit des Kamma. Wir kümmern uns nicht darum, was wir sein werden, was andere Leute denken werden, ob wir berühmt oder nur ein Niemand bleiben werden: Es geht nur um das reine Tun. Wir sind aufgerufen, uns dieser Möglichkeit zu entsinnen. Vollführt eure Handlungen – seien es eure Körperbewegungen oder eure Aussagen – zur richtigen Zeit und am richtigen Ort. Sprecht aus, was notwendig ist. Das ist das Kamma, das zum Ende des Kamma führt, weil es keine Aneignung gibt. Stattdessen ist da Raum und das Gefühl von Schönheit. Es ist nicht die Vernichtung der *saṅkhāra*, sondern ihre behutsame Stillung. Da steckt eine besondere Schönheit dahinter, ein Segen, den wir der Welt schenken. Pfligt daher den rechten Umgang mit euren Handlungen, egal wie gering oder bedeutend sie sein mögen – ein Gedanke, eine körperliche Bewegung, ein Projekt. Bleibt bei dem,

was ihr tut, und vergesst nie: Nichts ist jemals vollkommen perfekt. Wir können uns immer vorstellen, wie etwas noch besser sein könnte, aber tut das nicht. Das Ergebnis oder „Nicht-Ergebnis“, das sich dann einstellt, ist das Gefühl, dass sich gerade etwas Wunderschönes ereignet hat.

Das ist der Grund, weshalb der Buddha „der Gesegnete“ genannt wird. Obgleich wir sagen könnten, dass der Gesegnete im Unsterblichen, in der Stille verweilt, führte er in mancher Hinsicht ein ziemlich geschäftiges Leben. Es heißt, er schlief nur zwei Stunden pro Nacht. Das ist vielleicht etwas übertrieben, aber er schlief nur minimal. Die übrige Zeit zog er von einem Ort zum anderen, belehrte abends die Devas, belehrte die Brahma-Götter, vermittelte den Dhamma verbal sowie ohne Worte: durch Tun, Gesten, Raum, Schweigen ... Er wirkte unentwegt zum Wohle der Devas und der Menschen. Indem er mit diesen Kamma-bildenden Handlungen, diesen *saṅkhāras* sorgfältig und selbstlos umging, bot er uns seinen Segen an. Bleibt ihr also genauso bei eurem Segen, bei eurer Fähigkeit zu segnen. Das ist eine besondere Art von Kamma in einer Welt, die auf frenetische Aktivität setzt: Entwicklung, Fortschritt, Ergebnisse, Aufstieg, Leistung, mehr, schneller, rascher ... Das ist das Kamma, das zu mehr und mehr Aneignungen führt ... bis der Geist durchdreht! Das Kamma hingegen, das zum Ende des Kamma führt, ist der Achtfache Pfad: rechtes Handeln, rechte Rede ... und zwar genau jetzt.

Reflektiert darüber, denkt darüber nach, denn wir werden nicht mehr lange stillsitzen. Wir werden handeln. Missachtet das Tun nicht: das Aufräumen eures Zimmers, das Einsteigen in euer Auto, das Innehalten, das Bekunden eures Wohlwollens ... Verleiht dem Ganzen Qualität. Intensiviert die Qualität. Ihr werdet feststellen, dass euer Geist dann nicht mehr so vorpreschen wird, weil ihr dort, wo ihr gerade seid, zufrieden seid. Das ist der Segen. Und je mehr wir alle uns so verhalten, desto mehr Leute werden es mitbekommen. Deswegen ist es so ein Segen, in der Gegenwart von Menschen zu leben, die das kultiviert und erfahren haben – so wie ihr alle. Wir nehmen etwas über unsere Haut und unsere Nervenenden wahr – die Gelassenheit, die Anmut, den Respekt, das Innehalten und

die Sanftmut. Ihr beginnt, das in euch aufzunehmen und fühlt euch dadurch besser. Ihr erlebt kein Hetzen, Schieben, Stoßen, Zupacken oder Verschwimmen mehr, sondern ein Gefühl der Beruhigung. Dann haltet ihr den Dhamma. Ich persönlich finde, wenn wir so viel geschenkt bekommen haben, ist es eine natürliche Pflicht, auch etwas zurückzugeben, und eines können wir immer wieder geben: Präsenz. Es ist vermutlich das Wichtigste überhaupt, denn sie wird von anderen Leuten wahrgenommen. „Wie kommt es, dass er so ruhig bleiben kann? Wie kommt es, dass er nicht wütend wird? Wie kommt es, dass sie sanfter, ruhiger, nicht nervös, nicht reaktiv ist? Hmm, was ist das?“ Ihr erteilt eine Lehre. Ihr seid alle Lehrer. Es bedeutet Verantwortung, so zu leben, und es ist auch zu eurem eigenen Wohl, stimmt’s?

Es gibt einen wunderschönen Spruch des christlichen Heiligen Sankt Franziskus, gerichtet an seine Jünger. Er sagte: „Lehrt die Evangelien ohne Unterlass. Wenn nötig, auch mit Worten.“ Die Menschen werden die Lehren anhand eurer Taten verstehen. Seid jemand, der in der Geschicklichkeit seiner *pāramī* und Taten verweilt – zu eurem Wohl und dem Wohl anderer. Das solltet ihr euch vor Augen halten, darüber reflektieren und euch läutern. Dann wird das Tor zum Unsterblichen offenbleiben. Und während sich die Umstände ändern und die Aggregate ihren natürlichen Lauf nehmen, nehmt ihr euren Segen mit und sind jemand, der ihn erteilen kann. Er wird so dringend benötigt: das ruhige Herz, die liebevolle Berührung, die segnende Qualität ... viel wichtiger als so manches andere.

Ich möchte mit einem weiteren Bild abschließen. Als ich in Tibet war, war ich unterwegs auf einer Pilgerreise um den Berg Kailash, einem erstaunlichen Ort, der dem Heiligen gewidmet ist; sonst passiert dort gar nichts. Unterwegs halten wir an irgendeinem Ort im Nirgendwo an – der überwiegende Teil von Tibet ist ein Nirgendwo. Wir steigen aus dem Geländewagen und setzen uns an den Straßenrand, um ein bisschen was zu essen. Dann entdecken wir eine kleine Menschenkolonne, die den Hügel herunterkommt. Sie sehen aus wie ein riesiges Lumpenbündel mit einem oben draufgeklebten Kopf – ein unbeschreiblicher Ballen aus

unzähligen Schichten und Lagen grauer, brauner, zerlumpter, schmieriger Lumpen, die sich den Hügel hinabbewegen. Sie kommen da runter und betrachten uns. Sie sehen mich und ihre Augen leuchten auf. Dann treten sie einzeln vor, verbeugen sich und berühren ihre Schulter: sie wollen nur eine Berührung, nur eine Berührung auf ihrer Schulter. Also gut! Wenn ich eine Schulter berühre, steigt so etwas wie eine Staubwolke aus den Lumpen. Sie schauen auf und ihre Augen leuchten vor Freude. Einer nach dem anderen kommt herunter ... Und sie holen die Babys hervor ... OK, berühre das Baby. Nimm es wieder weg. Schon kommt der nächste ... Eine ganze Reihe Dorfbewohner kommt herunter ... Und jedes Mal, wenn ich mich vorbeuge, schauen sie auf und ihre Augen leuchten vor Freude.

Nach einer Weile fing die Person, mit der ich unterwegs war, zu weinen an. Er konnte es nicht mehr ertragen – diese Verwundbarkeit! Menschen am äußersten Ende der materiellen Welt ... und sie baten nicht um Geld oder Essen, sie wollten nur einen Segen! Ihre Augen leuchteten auf, weil sie sich einen Segen wünschten. Und wo ist der Segen? Der Segen ist, wenn wir unsere eigene Verwundbarkeit, unseren eigenen Tod, unsere Sterblichkeit, unseren Schmerz, unsere Ungewissheit ... voll und ganz anerkennen, ohne zu schwanken. Und wir erkennen es in den anderen, ganz schlicht und ohne zu schwanken. Dann verschwinden die Grenzen und wir spüren, wie das *citta* zum Vorschein kommt. Die Grenzen der Welt der Erscheinungen – Haut, Kleidung, Haare, Status, Name, Position – erscheinen dir nur noch als Lumpen, ohne wirklichen Wert, ohne jegliche Geltung. Wenn jene durch das *citta* wahrgenommen werden, steigt es auf. Dort begegnen wir uns dann. Die Begegnung ist der Segen, und etwas in uns jubelt und freut sich darüber.

Da ist diese ganze Traumwelt der Erscheinungen, des Kommens und Gehens, der Freunde, Verwirrungen, Enttäuschungen, Kämpfe usw. Doch in dem Moment, wo all das abfällt, fallen auch die Vergleiche weg und der Segen tritt zu Tage. Das ist meiner Meinung nach das, was wir wirklich brauchen. Das ist es, was das *citta* braucht. Wir beschränken unsere Dinge des täglichen Bedarfs auf ein Minimum. Der Umgang mit diesem

Kram bedeutet immer auch eine gewisse Verantwortung, damit er nicht überhand nimmt. Lasst nicht zu, dass ihr darüber in fieberhafte Aufregung oder Verwirrung geratet. Haltet es so, dass ihr gerade genug habt – gerade genug Lumpen zum Anziehen. Und trifft euch im Segen.

Wer weiß, wann meine Augen euch wieder sehen werden. Wir mögen kommen und gehen, doch wir begegnen uns im Segen und wir bleiben im Segen, wann immer wir innehalten, die Dinge loslassen und uns öffnen. Das ist etwas, das ihr mitnehmen solltet.

Glossar

DER PALI- UND THAILÄNDISCHEN BEGRIFFE

<i>abhaya</i>	furchtlos, frei von Angst oder Bedrohung, sicher
<i>abhisankhāra</i>	Anhäufung, Erstellung; eine zutiefst konstruierte Bedingung
<i>adhiṭṭhāna</i>	Beschluss, Entschlossenheit
Ajahn thailändisches Wort	Lehrer; aus dem Sanskrit <i>ācārya</i> ; in der Amaravati-Gemeinschaft ein Bhikkhu oder eine Sīladharā, die zehn Regenzeit-Klausuren (<i>vassas</i>) absolviert haben
Anagārika/ā	männlicher/weiblicher Laien-Novize, Postulant
<i>ānāpānasati</i>	Achtsamkeit auf den Atem
<i>aniccatā</i>	Vergänglichkeit
<i>anukampati</i>	Anteil nehmen an jdm., mit jdm. im Einklang sein
<i>anumodanā!</i>	Ausdruck der Wertschätzung für die erbrachte Großzügigkeit
<i>anussati</i>	Rückbesinnung
Arahat	ein vollständig erleuchtetes Wesen
<i>arati</i>	Abneigung, Unzufriedenheit, Aversion, Groll
<i>ātāpī</i>	eifrig
<i>ātappa</i>	<i>Eifer, Begeisterung</i>
<i>avijjā</i>	<i>Unwissenheit, Verschleierung</i>
bhante	Ehrwürdiger (ehrerbietende Anredeform für Mönche)

<i>bhava</i>	Werden, Sein
<i>bhava-taṇhā</i>	Verlangen, etwas zu werden, zu erreichen oder zu bekommen
<i>bhāvanā</i>	Kultivierung des Geistes
Bhikkhu	buddhistischer Mönch
<i>Bhikkhu Pāṭimokkha</i>	die 227 Ausbildungsregeln für einen buddhistischen Mönch
Bhikkhunī	buddhistische Nonne
<i>bodhi</i>	Erleuchtung
Bodhisattva	eine Person oder ein Geist, der entschlossen ist, zu erwachen und anderen zum Erwachen zu verhelfen
<i>bojjhaṅga</i>	Faktor des Erwachens, Erleuchtungsfaktor
Brahma	oberste Götter
<i>brahmacariya</i>	heiliges/spirituelles (speziell monastisches) Leben, Zölibat
<i>brahmavihāra</i>	erhabener Geisteszustand; es gibt vier davon: liebevolle Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut.
Buddha	jemand, der ohne einen Lehrer erwacht ist und andere lehrt
Buddha-rūpa	Buddha-Darstellung
<i>chanda</i>	Motivation, Wunsch, Interesse

<i>citta</i>	Herz, Geist, aktiver Aspekt des Gewahrseins
<i>citta-saṅkhāra</i>	Herzaktivierung, mentales Programm
<i>dāna</i>	Großzügigkeit; eine gespendete Mahlzeit
<i>desanā</i>	Lehrrede, Anweisung
<i>devadūta</i>	wörtlich „himmlischer Bote“. Es gibt vier solcher Boten: Alter, Krankheit, Tod und ein <i>samaṇa</i> ; sie veranlassen einen, aufzuwachen oder das Leben zu hinterfragen.
<i>devaloka</i>	himmlische Gefilde
Dhamma	Naturgesetz; die Lehre des Buddha
<i>dhamma</i>	Phänomen; geistiges Objekt
<i>Dhamma-desanā</i>	Erläuterung des Dhamma
<i>dhammakathā</i>	Diskussion über Dhamma, geeignetes Gespräch (im Einklang mit dem Dhamma)
<i>dhammavicaya</i>	Untersuchung von Geisteszuständen
<i>diṭṭhi</i>	Ansicht(en), Meinung
<i>dukkha</i>	wörtlich „schwer zu ertragen“. Leiden, Stress, Unwohlsein, mangelnde Befriedigung; eines der drei Merkmale bedingter Phänomene.
<i>farang</i> thailändisches Wort	Ausländer
<i>indriya</i>	spirituelle Fähigkeiten

<i>jhāna</i>	Vertiefungszustand
<i>kalyāṇamitta</i>	spiritueller Freund
<i>kalyāṇamittatā</i>	spirituelle Freundschaft
<i>kāma</i>	Sinnesfreude
<i>kāma-taṇhā</i>	Sinneslust, Verlangen nach Sinnesfreuden
Kamma	(vorsätzliche) Handlung
<i>karuṇā</i>	Mitgefühl
<i>kāya</i>	Körper
<i>kāya-saṅkhāra</i>	körperliche Aktivierung, körperliche Programmierung
<i>Kāyena vācāya va cetasā vā. Buddhē kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ. Buddhō paṭiggaṇhatu accayantaṃ. Kālantare saṃvarituṃ va buddhe.</i>	Welche falsche Handlung auch immer ich durch Körper, Rede oder Geist dem Buddha gegenüber begangen habe, möge das Bekenntnis meines Fehlers akzeptiert werden, damit ich mich künftig in Bezug auf den Buddha zurückhalten möge.
<i>Kāyena vācāya va cetasā vā. Dhamme kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ. Dhammo paṭiggaṇhatu accayantaṃ. Kālantare saṃvarituṃ va dhamme.</i>	Welche falsche Handlung auch immer ich durch Körper, Rede oder Geist dem Dhamma gegenüber begangen habe, möge das Bekenntnis meines Fehlers akzeptiert werden, damit ich mich künftig in Bezug auf den Dhamma zurückhalten möge.

<i>khandha</i>	Aggregat. Es gibt fünf Aggregate, anhand derer der Buddha zusammenfasste, wie die menschliche Existenz erlebt wird (siehe <i>rūpa</i> , <i>vedanā</i> , <i>saññā</i> , <i>saikhāra</i> , <i>viññāṇa</i>).
<i>Kuti</i>	eine abgelegene und einfache Behausung für einen Mönch oder eine Nonne
<i>loka</i>	Welt
<i>Luang Por</i> thailändisches Wort	ehrwürdiger Vater
<i>Maechee</i> thailändisches Wort	Acht-Regeln-Nonne
<i>Māgha Pūjā</i>	Feiertag zum Gedenken an den Sangha im Monat Māgha.
<i>Mahārāja</i>	großer König
<i>mano</i>	Geistesorgan, Geist (Intellekt)
<i>mano-viññāṇa</i>	Geistesbewusstsein
<i>Māra</i>	die Verkörperung des Bösen und der Versuchung; der personifizierte Tod
<i>mettā</i>	liebvolle Güte, Wohlwollen, Freundlichkeit
<i>muditā</i>	mitfühlende Freude, Freude über das Wohlergehen anderer, wertschätzende Freude
<i>mudrā</i>	Handgeste einer Darstellung des Buddha, die eine spirituelle Bedeutung vermittelt
<i>Nibbāna</i>	wörtlich „das Löschen eines Feuers“; Freiheit von Anhaftungen, Auslöschung, Abkühlung (entspricht dem Sanskrit Nirvana)

<i>nibbidā</i>	Desillusionierung, Weltüberdruß
<i>nirāmisā</i>	„fleischlos“; frei von sinnlichem Verlangen, immateriell
<i>nirodha</i>	Aufhören, Beendigung
<i>pabbajjā</i>	Das „vorwärts Gehen“ aus dem weltlichen Leben als Novizen-Mönch oder <i>Sīladharā</i>
<i>pajānāti</i>	klar wissen, herausfinden, verstehen, unterscheiden
Pali	die altindische Sprache des Theravada-Pali-Kanons, dem Sanskrit ähnlich
<i>paññā</i>	Unterscheidungsvermögen, Weisheit
<i>papañca</i>	geistiges Ausufernd, Gedankenketten
<i>pāramī</i>	Vollkommenheiten; Fähigkeiten und Tugenden, die den Geist vertiefen. In der Theravada-Tradition gibt es zehn davon: Geben, Sittlichkeit, Entsagung, Weisheit, Tatkraft, Geduld, Wahrhaftigkeit, Entschlossenheit, liebevolle Güte und Gleichmut.
<i>parinibbāna</i>	der Tod eines Erwachten
<i>paritta</i>	Schutz
<i>passaddhi</i>	Ruhe
<i>passambhayaṃ</i>	beruhigend, besänftigend, lindernd
<i>Pāṭimokkha</i>	Regelwerk der Mönche
<i>paṭinissagga</i>	Aufgeben, Verzicht, Entsagung

<i>paṭisaṃvedī</i>	jemand, der fühlt, erlebt
<i>piṇḍapāta</i>	Almosen-Runde, Almosen-Essen
<i>pīti</i>	Verzückung, Freude
<i>pūjā</i>	wörtlich „Akt des Ehrens“; das Ritual, dem Buddha, dem Dhamma und dem Sangha zu huldigen und ihnen ein Chanting zu widmen.
<i>rūpa</i>	Gestalt (oder körperliche Form)
<i>rūpa-kāya</i>	Form-Körper
<i>sabai</i> thailändisches Wort	bequem, entspannt, glücklich
<i>sabba</i>	alle
<i>saddhā</i>	Glaube, Vertrauen, Zuversicht
<i>sādhana</i>	spirituelle Bemühungen, um ein angestrebtes Ziel zu erreichen
<i>Sala</i> thailändisches Wort	Halle oder offener Pavillon in einer buddhistischen Tempelanlage; dient als Essenshalle und Treffpunkt.
<i>samādhi</i>	meditative Konzentration, Einung des Geistes, Sammlung
<i>samaṇa</i>	Entsagende(r), Kontemplative(r) (Bezeichnung für Mönche und Nonnen)
<i>samaṇa-saññā</i>	die Wahrnehmung und Geisteshaltung eines/einer von Almosen abhängigen Entsagenden
<i>Sāmaṇera</i>	Novizen-Mönch

<i>samatha</i>	Gemütsruhe, Stille, Beruhigung
<i>sāmisā</i>	fleischlich, sinnlich, weltlich
<i>sammā-samādhi</i>	rechte Sammlung
<i>sampajāna</i>	vollkommen gewahr
<i>sampajañña</i>	klares Verständnis, vollkommenes Gewahrsein, Klarbewusstheit
<i>saṃsāra</i>	endloses Umherirren, unerleuchtetes Dasein
<i>saṃvara</i>	Zurückhaltung
<i>saṃvega</i>	Gefühl der Dringlichkeit
Sangha	1) internationale Gemeinschaft von entsagenden Schülern und Schülerinnen (Mönche und Nonnen); 2) Kollektiv derer, die einen gewissen Grad der Verwirklichung erfahren haben (Ariya-Sangha). Als Zuflucht verweist „Sangha“ auf diese zweite Bedeutung.
Sangha	örtliche Klostergemeinschaft
<i>sanghāṭī</i>	eine der drei Roben eines vollständig in den Orden aufgenommenen Mönchs; eine der fünf Roben einer vollständig in den Orden aufgenommenen Nonne
<i>saṅkhāra</i>	Aktivität, Formkräfte, Programm (analog zum Computerprogramm)
<i>sañña</i>	Wahrnehmung, Wiedererkennung
<i>sati</i>	Achtsamkeit

<i>sati-sampajañña</i>	Achtsamkeit und vollkommenes Gewahrsein
<i>satimā</i>	achtsam
<i>satipaṭṭhāna</i>	Grundlage(n) der Achtsamkeit, das Einrichten der Achtsamkeit
<i>sekhiyavatta</i>	Trainingsregel (innerhalb des <i>Pāṭimokkha</i>)
<i>sīla</i>	Sittlichkeit, Ethik, Tugendregel
Siladharā	„eine, die die Tugend aufrechterhält“; ein Begriff, der für buddhistische Nonnen mit zehn Ordensregeln in den von Ajahn Sumedho gegründeten Gemeinschaften verwendet wird.
<i>sīmā</i>	Abgegrenzter Bereich, in dem Aufnahmezeremonien für den Mönchs- oder Nonnenorden vollzogen werden
<i>simsapā</i>	ein kräftiger und großer Baum
<i>sukha</i>	Glück, Leichtigkeit
Sutta	Lehrrede des Buddha oder von einem seiner Schüler
<i>taṇhā</i>	Verlangen, Durst
Tort Pha Pa thailändisches Wort	Zeremonie der Almosenübergabe
tudong thailändisches Wort	die Praxis, zu Fuß durch entlegene Gebieten zu ziehen, ohne Gewährleistung von Nahrung oder Unterkunft
<i>upādāna</i>	Anhaftung, Festhalten, Klammern

<i>upadhi</i>	Grundlage für Anhaftung
<i>upajjhāya</i>	Lehrer, Unterweiser
<i>upekkhā</i>	Gleichmut
<i>Uposatha</i>	Feiertag; ein heiliger Tag, der alle zwei Lunarwochen stattfindet. An diesem Tag bekräftigen Buddhisten ihre Dhamma-Praxis in Bezug auf ethische Grundsätze und Meditation. Der Sangha wird an diesem Tag auch die Trainingsregeln rezitieren.
<i>vacī-saṅkhāra</i>	Vorläufer für Sprache, Verbalisierung, Gedankenprogramme
<i>vāsanā</i>	Spuren; das, was im Geist verbleibt, Neigungen der Vergangenheit
<i>Vassa</i>	Rückzugsperiode während der Regenzeit
<i>vassa</i>	die Anzahl der Jahre, die jemand im Sangha verbracht hat
<i>Vaya-dhammā saṅkhārā. Appamādena sampādettha.</i>	Alle bedingten Dinge sind vergänglich. Bemüht euch achtsam weiter.
<i>vedanā</i>	Gefühl (angenehm, unangenehm oder neutral)
<i>Vesak</i>	Gedenken an die Geburt des Buddha, seine Erleuchtung und sein <i>parinibbāna</i>
<i>vibhava</i>	Etwas loswerden, wegkommen, Verleugnung, Selbstverleugnung
<i>vibhava-taṇhā</i>	Verlangen, etwas loszuwerden, Vernichtungswahn

<i>vicāra</i>	der Akt des Erwägens und Bewertens; Evaluierung
<i>vihāra</i>	Unterkunft, Behausung
Vinaya	monastische Disziplin
<i>viññāṇa</i>	Sinnesbewusstsein, unterscheidendes Bewusstsein
<i>vipāka</i>	Ergebnisse (einer vorsätzlichen Handlung)
<i>vipassanā</i>	Einsicht, Erkenntnis
<i>virāga</i>	Leidenschaftslosigkeit
<i>virīya</i>	Tatkraft, Energie
<i>vitakka</i>	etwas ersinnen, entwerfen
<i>vitakka-vicāra</i>	ersinnen und evaluieren
<i>viveka</i>	Nichtanhaftung, Losgelöstsein
<i>vossagga</i>	Aufgeben jeglicher Selbstpositionierung
Wan Phra thailändisches Wort	Mondtag (Voll-, Neu- oder Halbmond)
yoniso manasikāra	gründliches oder weises Erwägen/Reflektieren, tiefgehende Aufmerksamkeit, „an die Wurzeln herangehen“

Definition der Fachbegriffe

VON AJAHN SUCITTO

Affekt

Der bewusste, subjektive Aspekt eines Gefühls oder einer Emotion; die erste Resonanz des Geistes (*citta*), sobald er Erfahrungen registriert.

Aggregate (*khandhā*)

Die fünf, vom Anhaften betroffenen Aspekte des Daseins:

Form (*rūpa*): ein Gegenstand, den das Bewusstsein ins Gewahrsein bringt; oft, aber nicht ausschließlich, ein visuelles Objekt.

Gefühl (*vedanā*): ein Affekt im Sinne von angenehmen, unangenehmen oder neutralen Gefühlstönungen.

Wahrnehmung (*saññā*): der Akt des Wiedererkennens und der gefühlte Eindruck oder das Bild, das dieser Akt im Geist erzeugt.

Aktivitäten/Programme (*saṅkhāra*): Absicht und Impuls, die Reaktion des betroffenen Geistes, sowohl unmittelbar als auch irrational oder überlegt – siehe Definition: „Programme“.

Bewusstsein (*viññāṇa*): siehe Definition: „Bewusstsein“.

Anhaftung (*upādāna*)

Auch als „klammern“, „sich von etwas ernähren“ oder „etwas als Stütze nehmen“ wiedergegeben. Der Begriff ist zwar eindeutig und anschaulich, bezieht sich hier allerdings auf die Abhängigkeit des Geistes von visuellen Eindrücken, Tönen und Ideen (sowie vom Werden, von Systemen und Gewohnheiten und von der Mutmaßung eines Selbst), selbst wenn diese aus ethischer Sicht nicht verwerflich sind.

Bedingtes Entstehen (*paṭiccasamuppāda*)

Eine Beschreibung der bedingten Prozesse, die Leiden und Stress verursachen. Als Karte werden diese wie folgt dargestellt:

Wenn Nicht-Sehen (oder „Unwissenheit“) (*avijjā*) vorhanden ist, werden dadurch die Programme (*saṅkhāra*) aktiviert, die das Bewusstsein (*viññāṇa*) infizieren; das Bewusstsein funktioniert somit über die Gestaltung (*nāma*) eines Objekts (*rūpa*), das sich in einem von sechs Sinnesfeldern (*saḷāyatana*) manifestiert; diese Felder werden entsprechend der Kontakteindrücke (*phassa*) belegt; diese Kontakteindrücke werden gefühlsmäßig registriert (*vedanā*), was verschiedene Neigungen hervorruft (*taṇhā*), die wiederum das nhaften stimulieren (*upādāna*); dieses Anhaften bündelt die Phänomene zu

Mustern zusammen, die der Werdeprozess (*bhava*) zum Fundament für die Erscheinungswelt verfestigt; dieses Fundament unterstützt dann das weitere Entstehen oder die Geburt (*jāti*), auf die der Prozess des Alterns und des Todes folgen muss (*jarā-maraṇa*); dies ist die Basis von Kummer, Wehklagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung (*soka-parideva-dukkha-domanassa-upāyāsā*). Doch durch das vollständige und leidenschaftslose Unterbinden der falschen Sichtweise werden die Programme angehalten ... dadurch hören Kummer, Wehklagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung auf.

Bewusstsein (*viññāṇa*)

Die Aktivität, die ein Objekt durch ein Sinnestor ins Gewahrsein bringt. Dazu gehört auch das Geistesbewusstsein, welches Gedanken, Emotionen, Absichten und Wahrnehmungen – zusammengefasst *dhammas* – ins Gewahrsein bringt. Das Bewusstsein „klammert“ sich dann sozusagen an dieses Objekt und benutzt es als Stütze. Ein „ungestütztes“ oder „nicht etabliertes“ Bewusstsein (d. h. eines, das weder von den Sinnen noch von einem Geisteszustand abhängig ist) ist ein Merkmal eines Arahats.

Edle Achtfache Pfad (der)

Die vierte Edle Wahrheit, die der Buddha aufzeigte – der Pfad, der zur Beendigung des Leidens (*dukkha*) führt:

Rechte Ansicht (*sammā-diṭṭhi*): direkte Erkenntnis der Vier Edlen Wahrheiten (Definition weiter unten).

Rechte Gesinnung (*sammā-saṅkappa*): die motivierende Haltung der Nicht-Böswilligkeit, der Nicht-Grausamkeit und der Entsagung.

Rechte Rede (*sammā-vācā*): Verzicht auf Lügen, unfreundliche oder beleidigende Rede, Zwietracht stiftende oder böswillige Rede und leeres Geschwätz.

Rechtes Tun (*sammā-kammanta*): Unterlassung der mutwilligen Verletzung jeglicher Lebewesen, des Diebstahls und des sexuellen Fehlverhaltens.

Rechter Lebenserwerb (*sammā-ājīva*): Verzicht auf unehrliche und unheilbringende Möglichkeiten des Lebenserwerbs.

Rechtes Bemühen (*sammā-vāyāma*): das Bemühen, ungeschickte Eigenschaften zu vermeiden und zu überwinden und geschickte Eigenschaften zu entwickeln und aufrechtzuerhalten.

Rechte Achtsamkeit (*sammā-sati*): die vier Verweilorte der Achtsamkeit (siehe Definition: „Verweilorte der Achtsamkeit“).

Rechte Sammlung (oder Einung) (*sammā-samādhī*): die ersten vier *jhānas* (siehe Definition: „Vertiefungszustände“) und der krönende Abschluss all dieser acht Faktoren.

Eifer (*ātappa*)

Gefühl des fokussierten Strebens; einer der drei Faktoren, die für eine zielgerichtete Achtsamkeit unerlässlich sind. (Die anderen beiden sind Achtsamkeit und klares Bewusstsein).

Einsgerichtetheit (*ekaggatā*)

Vertiefungsfaktor, der sich in Abhängigkeit von Vergegenwärtigung, Nicht-Involvierung und Evaluierung einstellt. Er tritt in der Meditation auf, wenn die Qualität der inneren Ruhe die Verzückung und die geistige Energie beruhigt hat; die Energie des Fokussierens und die körperliche Energie sind im Einklang. Die daraus resultierende Verschmelzung von Geist und Körper wird vom Gewahrsein als eine Art Stabilität erfahren, die nun nicht mehr von Sinneseindrücken beeinträchtigt wird.

Evaluierung / Diskursives Denken (*vicāra*)

Auch als „Abwägen“, „kontinuierliches Denken“ und „Bedenken“ übersetzt. Dieser Faktor bildet mit der „Vergegenwärtigung“ ein Paar, um dem denkenden Geist eine Deutung eines Objekts der Aufmerksamkeit zu ermöglichen. Während *vitakka* dem Geist ein Objekt benennt und ihn darauf verweist, handhabt, erspürt und evaluiert *vicāra* das Objekt in Bezug auf Wahrnehmungen und Gefühle. Diese Evaluierung unterstützt ein klares Verständnis.

Faktoren des Erwachens (*bojjhaṅgā*)

Die sieben Faktoren, die für das Erwachen entwickelt werden müssen, sind:

- Achtsamkeit** (*sati*)
- Ergründen der Phänomene** (*dhamma-vicaya*)
- Tatkraft** (*virīya*)
- Verzückung** (*pīti*)
- Ruhe, Gestilltheit** (*passaddhi*)
- Sammlung** (*samādhī*)
- Gleichmut** (*upekkhā*)
- Geburt** (*jāti*)

Das Entstehen einer dreidimensionalen, sich selbst erkennenden Entität. Dies kann in der Welt der Sinneswahrnehmungen oder in der immateriellen Welt, als Mensch, Tier oder Geist stattfinden. Der Begriff kann auch metaphorisch auf eine psychologische „Geburt“ erweitert werden, wie „meine Identität als Eisläufer wurde 1998 geboren“ oder „diese Idee wurde in einer Gruppendiskussion geboren“. Siehe auch Definition: „Bedingtes Entstehen (*paṭiccasamuppāda*)“.

Gefühlte Wahrnehmung

Der erste Affekt einer Wahrnehmung, während sie entsteht. Er wird im Körper als „Bauchgefühl“ wahrgenommen; er ist etwas unklar, non-verbal und intuitiv. Es handelt sich um eine Mischung aus subtilen Körperempfindungen und gefühlsmäßigen Tönungen, die als Grundlage für klarer erkennbare Stimmungen und Gefühle dient und diese oft noch deutlicher hervortreten lässt. Er wird innerhalb körperlicher Prozesse von der tiefgehenden Aufmerksamkeit erkannt und kann, wenn man bei ihm verweilt und ihm zuhört, ungelöste Probleme oder Traumata zu Tage fördern (oft in Form von Metaphern, Bildern oder Erinnerungen), die außerhalb der Reichweite des denkenden Geistes gespeichert sind. Indem man eine weise Aufmerksamkeit darauf richtet, kann man zur Lösung solcher Phänomene beitragen.

Geist (*citta*)

Auch als „Herz“, „Psyche“ oder „Gewahrsein“ bezeichnet – was einem eine Vorstellung von der Bandbreite des Begriffs gibt. Im buddhistischen Sprachgebrauch ist der „Geist“ das affektiv-reagierende Organ, eine Intelligenz, die Wahrnehmungen von den äußeren Sinnen, Gefühle vom Körper sowie ihre eigenen Wahrnehmungen und Programme entgegennimmt. Während sie diese empfängt, gestaltet sie daraus Affekte in punkto Genuss oder Verdross. Wenn wir uns an einem Anblick erfreuen, geschieht das nicht aufgrund des neutralen Auges, sondern aufgrund der abgeleiteten geistigen Wahrnehmung. Der Geist hat auch sein eigenes „Organ“: *mano* (als „Geistesorgan“, „Intellekt“ oder „Verstand“ übersetzt), das aus den Sinneswahrnehmungen mit Hilfe der Aufmerksamkeit Konzepte entwickelt. Das Geistesorgan kann nicht fühlen, sondern dient dazu, dem Geist Klassifizierungen, Strukturen oder detaillierte Informationen bereitzustellen – die Zukunft, die Vergangenheit, das Selbst etc. sind einige Beispiele der von ihm geschaffenen Geistesobjekte.

Der Geist wird betroffen und fühlt unterschiedliche Formen der Freude und Trauer und drückt dies in Bildern, Stimmungen und Gedanken aus. Seine entstandenen Reaktionen bilden unser geistiges Verhalten, das von Mitgefühl bis Abneigung, von Depression bis Euphorie, von Geduld und Achtsamkeit bis zu Hinterlist und Wahn reicht. Die Bandbreite und nicht-rationale Quelle dieser Reaktionen rechtfertigt die Verwendung der Begriffe „Herz“ und „Psyche“.

Das „Gewahrsein“ bezieht sich auf die grundlegendste Eigenschaft des Geistes, nämlich der Fähigkeit, einen Eindruck zu empfangen. Dank dieser Eigenschaft können wir Eindrücke unmittelbar erfahren, anstatt ihnen lediglich Reaktionen und Interpretationen hinzuzufügen. Auf dieser Eigenschaft des Geistes beruhen Achtsamkeit und Befreiung. Befreiung kann als die Freiheit von negativem, bedrückendem Verhalten verstanden werden. Noch tiefgreifender kann es die Erlösung von *dukkha* bedeuten.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig zu verstehen, dass der Buddha dem befreiten Geist kein immaterielles, ewiges Dasein (als Seele) bescheinigte, sondern dass diese affektiv zugängliche Erfahrung gestillt werden kann.

Geistestrübungen (*kilesa*)

Ungünstige Faktoren wie Gier, Hass, Verblendung, Starrsinn und Mangel an ethischem Bedenken. Während der Begriff „Hemmnis“ auf fünf Stolpersteine verweist, wird der Begriff „Geistestrübung“ oft ohne eine bestimmte Liste verwendet und bezieht sich auf jegliche Geistesfunktion, die von ungeschickten Faktoren gesteuert wird.

Gleichmut (*upekkhā*)

Die Fähigkeit, offen und empfänglich zu sein, ohne emotionale Voreingenommenheit beizumengen.

Hemmnisse (*nīvaraṇā*)

Sie behindern die Kultivierung des Geistes. Dazu gehören:

Sinnliches Verlangen (*kāmacchanda*)

Aversion und Böswilligkeit (*vyāpāda*)

Geistige Trägheit, Müßiggang und Mattheit (*thīna-middha*)

Ruhelosigkeit, Sorge, Beklemmung (*uddhacca-kukkucca*)

Skeptischer Zweifel (*vicikicchā*)

Klares Verständnis (*sampajañña*)

Eine Aufmerksamkeit, die, ebenso wie die tiefgehende Aufmerksamkeit und die unmittelbare Einsicht, ein weises Verständnis der Phänomene unterstützt. Es erfasst, ob ein Geisteszustand geschickt ist oder nicht, ob ein Hemmnis oder ein Erleuchtungsfaktor vorhanden ist oder nicht, und was die Ursache für das Entstehen oder Vergehen dieser Phänomene ist. Klares Verstehen ist einer von drei Faktoren, die für eine zielgerichtete Achtsamkeit unerlässlich sind, die anderen beiden sind Eifer und Achtsamkeit. Es wird durch Evaluierung unterstützt, so dass man nicht nur etwas im Gedächtnis behält, sondern vielmehr wachsam und ergründend agiert.

Mitgefühl (*karuṇā*)

Die Neigung des Geistes, Schmerz und Leid auf eine klare und einfühlsame Weise entgegenzuwirken.

Nibbāna

Wird unterschiedlich übersetzt, als „Auspusten“, „Löschen“ (wie im Falle eines Feuers) oder „Loslösen“ (wie im Falle des Anhaftens). Es handelt sich also nicht um einen Zustand, sondern um ein Bewusstsein, das frei jeglicher Grundlage von Gier, Hass und Verblendung ist. Die beiden gängigen Verwendungen des Begriffs Nibbāna beziehen sich zum einen auf das Auslösen von Geistestrübungen – so dass der Geist auf eine geläuterte und ungehinderte Art und Weise arbeiten kann – und zum anderen auf das Aufhören der Aggregate. Letzteres beruht auf dem Verständnis, dass die Aggregate keine dauerhafte oder reale Existenz haben; sie sind der Bezugsrahmen, den der Geist zusammensetzt, um daraus eine unsichere Realität zu weben. Die Beseitigung der Geistestrübungen führt zur Leidenschaftslosigkeit und Befreiung in Bezug darauf, wie wir funktionieren. Dann, mit dem Aufhören der Substruktur der Aggregate, wird es am Ende einer Lebenszeit keinen Grund mehr für eine weitere Geburt geben.

Programme (*sāṅkhārā*)

Die kollektiven, gestaltenden und dynamischen Formen der Intelligenz, die als Reaktion auf die Betroffenheit des Geistes entstehen. Die erste Reaktion wird „Kontakt“ (*phassa*) genannt; sie registriert einen Eindruck und verarbeitet ihn zu einer „erkennbaren“ gefühlten Wahrnehmung wie „glatt“, „heiß“, „angenehm“ oder „irrelevant“. Dieser Kontakt aktiviert dann die „Absicht“ (*cetana*) und „Aufmerksamkeit“ (*manasikāra*). Diese konzentrieren

sich gemeinsam auf die Wahrnehmung und das Gefühl, ermitteln daraus die „gefühlte Wahrnehmung“, interpretieren sie in persönlicher und sprachlicher Hinsicht und gehen auf sie ein. Diese Programme laufen über drei Formen von Intelligenz:

Emotional, intuitiv and wunschtbildend (*citta-saṅkhārā*)

Verbal (d. h. Denken und Rede) (*vacī-saṅkhārā*)

Körperlich (d. h. Reaktionen somatischer Art und des inneren „Baugefühls“) (*kāya-saṅkhārā*)

Spirituelle Fähigkeiten (*indriya*)

„Kompetenzen“, die die spirituelle Ausrichtung des Geistes unterstützen. Sie werden wie folgt aufgeführt:

Glaube und Vertrauen (*saddhā*)

Tatkraft oder Energie (*virīya*)

Achtsamkeit (*sati*)

Sammlung (*samādhi*)

Weisheit (*paññā*)

In ihrem vollständig entwickelten Stadium wird diese Gruppe unter „Kräfte“ (*bala*) zusammengefasst.

Tiefgehende Aufmerksamkeit (*yoniso manasikāra*)

Auch als „weise Aufmerksamkeit“, „systematische Aufmerksamkeit“ oder „angemessene Aufmerksamkeit“ übersetzt. Es ist die Aufmerksamkeit, die auf die Ursachen und Wirkungen von Phänomenen gerichtet ist (*dhammā*) – ob sie nun beispielsweise aus geschickten oder ungeschickten Zuständen entstehen oder diese begünstigen. Sie hilft bei der Auswahl eines geeigneten Objekts oder Themas für die Meditation, bei der Untersuchung von Ursache und Wirkung sowie der Vier Edlen Wahrheiten. Zusammen mit dem weisen Rat eines anderen Menschen betrachtete der Buddha die tiefgehende Aufmerksamkeit als unerlässliche Grundlage für das Erwachen.

Unsterbliche oder Todlose (das)

Die Befreiung des Geistes von allen Grundlagen für das Anhaften. Siehe auch Definition: „Nibbāna“.

Unwissenheit (*avijjā*)

Auch „Nichtwissen“ oder „Verschleierung“. Im Allgemeinen bezieht sich Unwissenheit auf die Vier Edlen Wahrheiten. Es ist eine Energie, die die Aufmerksamkeit von der Klarheit des Gewahrseins wegführt. Unwissenheit ist auch das Gefühl, „das Ziel zu verfehlen“, das den Geist auf den Aspekt des Vergnügens (statt der Geschicklichkeit) eines Objekts oder Prozesses ausrichtet, sowie auf Werden und Nicht-Werden (statt auf Veränderlichkeit). Die Vertreibung der Unwissenheit ist das Hauptziel der Dhamma-Praxis.

Vergegenwärtigung (*vitakka*)

Auch als „Ersinnen eines Gedankens“, „Anfangsgedanke“ oder „anfängliche Anwendung“ wiedergegeben. Dieser Akt des „Benennens“ eines Objekts ist die Art und Weise, wie der denkende Geist ein vorstellbares Objekt formt, auf das er sich konzentrieren kann.

Vertiefungszustand (*jhāna*)

Vertiefungszustände sind Stufen meditativer Konzentration. Es sind Geisteszustände, die durch das Fehlen (z. B. der Hemmnisse, des Sinneskontakts oder des Denkens) bzw. das Vorhandensein (z. B. der inneren Ruhe) bestimmter Elemente gekennzeichnet sind. Es gibt vier Stufen der Vertiefung. Die erste dieser *jhānas* weist die Anwesenheit der Vergegenwärtigung, der Evaluierung, der Verzückung, der Leichtigkeit und der Einsgerichtetheit auf (diese sind jeweils separat definiert). Auf dieser Stufe ist der Geist frei von Hemmnissen (so lange die Vertiefung andauert). Dieses *jhāna* kann kultiviert werden, um die folgenden, immer tiefergehenden Vertiefungen der zweiten, dritten und vierten *jhāna* herbeizuführen. Das zweite *jhāna* lässt die Vergegenwärtigung und Evaluierung hinter sich und wird von Vertrauen, Verzückung und Leichtigkeit unterstützt. Das dritte *jhāna* kühlt den Geist, so dass die Verzückung verschwindet und durch Gleichmut und Achtsamkeit ersetzt wird. Die Leichtigkeit ist hier immer noch spürbar. Im vierten *jhāna* ist der Geist so ruhig, dass nur noch Gleichmut und Achtsamkeit wahrnehmbar sind.

Es gibt darüber hinaus vier aufeinanderfolgende, noch subtilere psychische Zustände, die vom vierten *jhāna* aus zugänglich sind: „die Sphäre des grenzenlosen Raums“, „die Sphäre des grenzenlosen Bewusstseins“, „die Sphäre des Nichts“ und „die Sphäre der Weder-Wahrnehmung-Noch-Nicht-Wahrnehmung“. Diese werden manchmal als fünfte bis achte *jhāna*-Stufen klassifiziert.

Es ist anzumerken, dass Vertiefungszustände (insbesondere die dritte und vierte) außer bei besonders erfahrenen Meditierenden vergleichsweise selten auftreten.

Verweilorte der Achtsamkeit (*satipaṭṭhāna*)

Auch bekannt als „die vier Grundlagen der Achtsamkeit“. Diese geben einen Überblick darüber, wie die Achtsamkeit auf vier Aspekte der Erfahrung ausgerichtet werden sollte: die Erfahrung des **Körpers**, des **Gefühls**, wie der **Geist beeinflusst wird** und der **mental**en Prozesse (*dhammā*), die für das Erwachen relevant sind. Die letztere Kategorie umfasst positive Faktoren (wie die Erleuchtungsfaktoren) wie auch negative Faktoren (wie die Hemmnisse). Indem man Achtsamkeit und klares Verstehen auf diese Faktoren ausrichtet, lernt man, das Positive zu stärken und zu fördern und die Gründe für das Negative zu beseitigen. Darüber hinaus zeigt einem die Erkenntnisperspektive, die einem durch Achtsamkeit und klares Verstehen zuteil wird, dass weder das Positive noch das Negative einem Selbst zuzuschreiben sind oder ein Selbst enthalten.

Verzückung (*pīti*) (auch „erhebendes Gefühl“, „Freude“)

Positiver Zustand eines beglückten Geistes, der von einer körperlichen Energie wie einem Rausch oder Kribbeln begleitet wird. Er kann auf Schönheit oder auf mächtigen, erhebenden Emotionen beruhen. In der Meditation gründet sich die Verzückung auf der Beseitigung der fünf Hemmnisse und erwächst aus der Nicht-Involvierung. Als einer der Vertiefungs- und Erleuchtungsfaktoren verleiht sie dem Geist Zuversicht und Energie.

Vier Edle Wahrheiten

Die Lehren des Buddha lassen sich anhand der Vier Edlen Wahrheiten zusammenfassen.

Die Erste Edle Wahrheit lautet: „Es gibt *dukkha*.“ Diese Wahrheit weist auf Altern, Krankheit, Tod sowie Geburt hin, um das Gefühl der Verwundbarkeit hervorzuheben, das alle fühlenden Wesen erfahren müssen. Sie beschreibt auch den Zustand des Anhaftens bzw. die Abhängigkeit von den fünf Aggregaten als „*dukkha*“. Dies gibt uns eine Vorstellung von der Bandbreite der Bedeutungen, die „*dukkha*“ abdecken kann – Schmerz, Kummer, Verwundbarkeit, Unsicherheit, Stress und mangelnde Befriedigung.

Die Zweite Edle Wahrheit – dass „*dukkha* eine Quelle oder einen Ursprung hat“ – bezeichnet den Ursprung des Leidens nicht als die Faktoren der ersten Wahrheit (die unvermeidlich zu sein scheinen), sondern als sinnliches Verlangen, dem Verlangen, etwas zu sein bzw. dem Verlangen, nichts zu sein. Diese letzten beiden (*bhava-taṇhā* und *vibhava-taṇhā*) sind die Zwänge, die den Geist veranlassen, eine Identität zu erschaffen, sei es in Bezug auf die Zeit – „Ich war, ich bin, ich werde sein“ – oder durch die Negierung der persönlichen Gewohnheiten und eigenen Vergangenheit – wie in „Das hat nichts mit mir zu tun, die Dinge sind nun mal so, wie sie sind“. Letzteres weist eine negative Einstellung zum Leben auf und ist auch der Grund für moralischen Nihilismus und Verantwortungslosigkeit. Anhand dieser Wahrheit werden wir unterwiesen, dass die Wurzel des Problems in dem mit den fünf Aggregaten einhergehenden Verlangen nach einem beständigen Selbst liegt.

Die dritte edle Wahrheit besagt, dass *dukkha* ein Ende hat. Dies wird durch die vollständige und leidenschaftslose Aufgabe des Verlangens erreicht. Mit dieser Wahrheit wird uns also eine realistische Möglichkeit gegeben, den Geist zu befreien. Zwar lassen sich Alter, Krankheit und Tod nicht vermeiden, die mit der Identifizierung verbundene Angst und Bedrängnis kann jedoch ausgeschaltet werden. Dieses Ausschalten ist die Erfahrung von *Nibbāna*, ein Begriff, der als „Auslöschung“ oder „Losbindung“ wiedergegeben wird und sich auf die Macht des Verlangens bezieht.

Die Vierte Edle Wahrheit handelt vom Pfad, der alle geschickten Mittel (die Meditation spielt hierbei eine entscheidende Rolle) umfasst, die zur Beendigung von *dukkha* beitragen. Man sollte dabei bedenken, dass: a) Meditation nur ein Teil des Pfades ist (und auf den ethischen Aspekt des Pfades etabliert werden muss), und b) dass buddhistische Meditation nur der Beseitigung von *dukkha* dient – und nicht etwa der Erlangung irgendwelcher übersinnlichen Kräfte.

Werden (*bhava*)

Einer der drei „Einflüsse“ (*āsavā*) – Sinnlichkeit, Werden und Unwissenheit. Das Werden ist die unfreiwillige Handlung der Bildung einer festen Identität aus veränderlichen und unpersönlichen Aggregaten – Wahrnehmung, Absicht, Gefühl, Form und Bewusstsein. In der Analyse der Vier Edlen Wahrheiten wird das Werden (und sein Zwillings, das Nicht-Werden, *vibhava*) zusammen mit dem sinnlichen Verlangen als Quelle des Leidens und des Stresses aufgeführt.

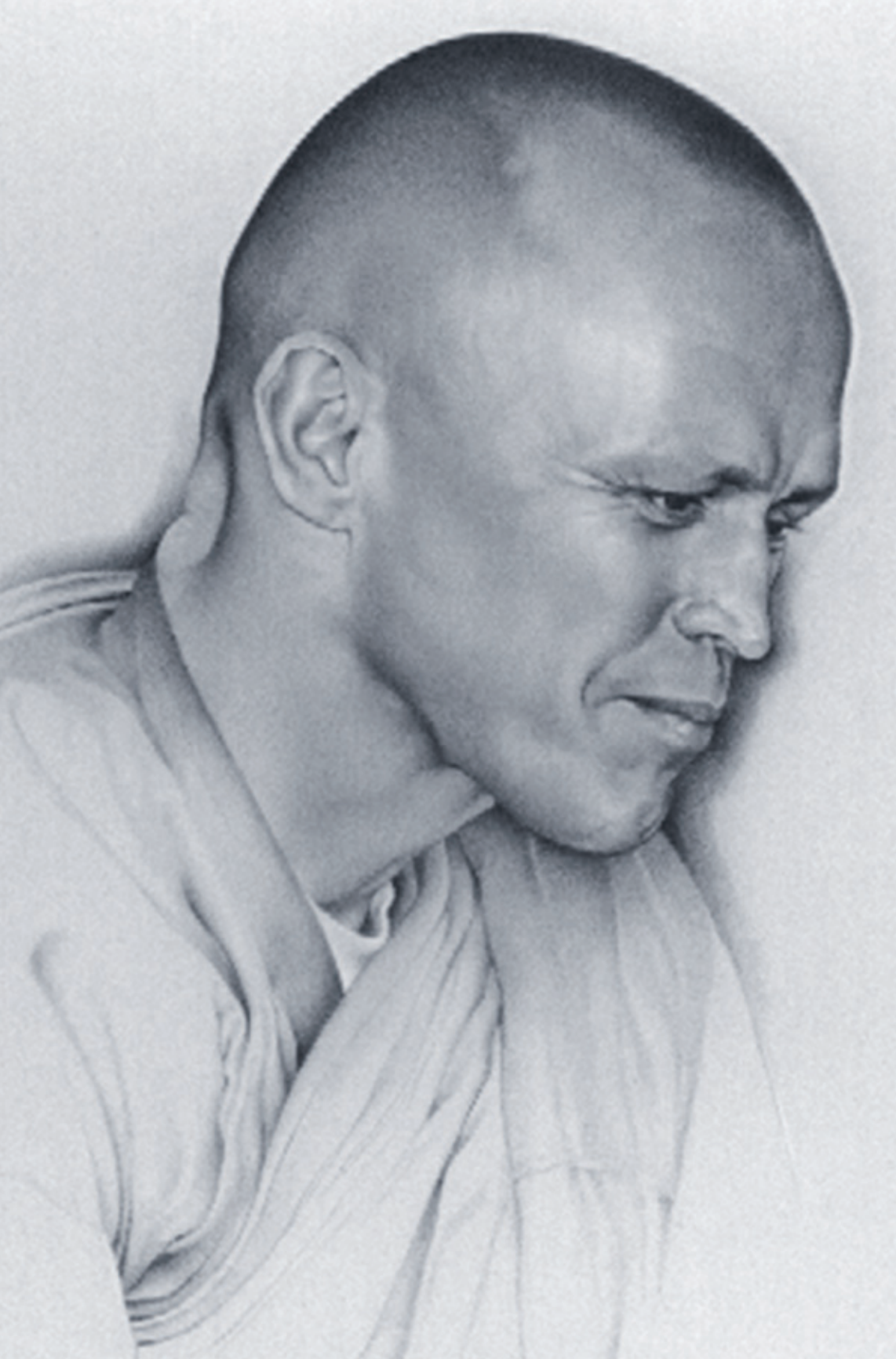
Wertschätzende Freude (*muditā*)

Das erbauliche Gefühl, das entsteht, wenn sich der Geist über das Wohlergehen, das Glück und die Güte seiner selbst oder anderer freut.

Wohlwollen (*mettā*)

Auch als „Freundlichkeit“ oder „liebvolle Güte“ bezeichnet. Es ist die Neigung des Geistes, andere oder sich selbst auf eine klare und einfühlsame Weise zu unterstützen oder zu nähren.

PORTRÄT AJAHN SUCITTOS VON NIMMALA, 1999



DAS KOSTBARSTE GESCHENK
ZU EHREN DES LEBENS UND WIRKENS VON AJAHN SUCITTO

DAS VORLIEGENDE BUCH IST EINE ÜBERSETZUNG DER ENGLISCHSPRACHIGEN ORIGINALAUSGABE
THE MOST PRECIOUS GIFT,
WELCHE ZU EHREN DES LEBENS UND WIRKENS VON AJAHN SUCITTO
VON AMARAVATI PUBLICATIONS IM JAHR 2019 ERSTMALS VERÖFFENTLICHT WURDE.

2019 © AMARAVATI PUBLICATIONS

AMARAVATI PUBLICATIONS
AMARAVATI BUDDHIST MONASTERY
GREAT GADDESSEN
GB - HERTFORDSHIRE HP1 3BZ
EMAIL: PUBLICATIONS@AMARAVATI.ORG

WIR BEDANKEN UNS BEI FOLGENDEN PERSONEN
FÜR DIE ERSTELLUNG DER DEUTSCHSPRACHIGEN VERSION:

TEXTAUSWAHL: AYYĀ KITTINĀÑĪ
ÜBERSETZUNG: ARIYA SCHAAS
LEKTORAT: AJAHN KHEMASIRI
UMSCHLAGSZEICHNUNG: AJAHN THITADHAMMO
UMSCHLAGS- UND BUCHGESTALTUNG & FORMATIERUNG: NICHOLAS HALLIDAY • HALLIDAYBOOKS.COM
FOTOGRAFIE: S. 158 VON BUZZ BUSSEWITZ, S. 292 VON SOMKID

ISBN: 978-1-78432-180-2

2021 © AMARAVATI PUBLICATIONS

DIESES BUCH WIRD ZUR KOSTENLOSEN VERBREITUNG ANGEBOten - KEINE KOMMERZIELLE NUTZUNG!

AUCH ALS KOSTENLOSES E-BOOK UNTER
WWW.FSBOOKS.ORG UND [HTTPS://DHAMMAPALA.CH](https://DHAMMAPALA.CH) ERHÄLTLICHER.

FÜR DIE ERLAUBNIS, DIESEN INHALT IN JEDLICHES FORMAT ODER MEDIUM NACHZUDRUCKEN,
IN ANDERE SPRACHEN ZU ÜBERSETZEN ODER ZU VERÖFFENTLICHEN, KONTAKTIEREN SIE BITTE
AMARAVATI PUBLICATIONS UNTER PUBLICATIONS@AMARAVATI.ORG

DIESES WERK IST LIZENZIERT UNTER DER CREATIVE COMMONS INTERNATIONALEN LIZENZ
NAMENS NENNUNG - 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/](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)
AUF DER LETZTEN SEITE DIESES BUCHES FINDEN SIE WEITERE EINZELHEITEN
ÜBER IHRE RECHTE UND EINSCHRÄNKUNGEN UNTER DIESER LIZENZ.

ERSTAUFLAGE 2021; GEDRUCKT IN DEUTSCHLAND.



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.

ERINNERUNGEN AN AJAHN SUCITTO
UND EINE SAMMLUNG SEINER DHAMMA-REFLEXIONEN
VON 1985 BIS 2017