

Den inneren
Tyrann
entthronen

AJAHN SUCITTO



Den inneren Tyrann entthronen

AJAHN SUCITTO



DHAMMAPALA VERLAG

NUR ZUR FREIEN VERTEILUNG

Widmung des Autors

Diese Lehren sowie jegliche daraus erwachsenden, positiven Konsequenzen biete ich anlässlich meines fünfundsiebzigsten Geburtstags an, zum Wohle meiner verstorbenen Eltern, Charles und Winifred Malcolm.

Ihr habt mir alles gegeben, was ihr hattet.

Den inneren Tyrann entthronen

Ertappst du dich manchmal dabei, wie du von einem Gedankengang beherrscht wirst, der dir einredet, dass du nicht gut genug bist, dass dir nicht viel zusteht und dass andere Menschen auf dich herabsehen oder dich nur aus Höflichkeit tolerieren? Ertappst du dich dabei, wie dich die Erinnerungen an Dinge, die du falsch gemacht hast, oder an Beziehungen, die nicht geklappt haben, nicht loslassen? Hast du das Gefühl, im Leben so erfolgreich sein zu müssen, wie es deiner Meinung nach jemand anderes ist – und stehst du dir deshalb selbst kritisch gegenüber? Diesen psychologischen Mechanismus nennt man „den inneren

Tyrann“. Die gute Nachricht ist: Du bist nicht der Einzige, der darunter leidet, und du kannst dich aus seinem Griff befreien. Der Schlüssel dazu lautet, rechte Gesinnung zu entwickeln und diese kontinuierlich aufrechtzuerhalten.

Rechte Gesinnung

Unsere Gesinnung bildet die Grundlage für unser Handeln, und in der Hektik des Lebens kann man diese Grundlage leicht aus den Augen verlieren. Doch die Gesinnung spielt eine wichtige Rolle: Sie beeinflusst die Art und Weise, wie wir die Dinge sehen und wie wir handeln und sprechen werden. Mit einer negativen Gesinnung sehen wir die Dinge in einem negativen Licht; lösen wir hingegen eine feindselige oder depressive Geisteshaltung in uns auf, fühlt sich das Herz leicht und klar an. Entsprechend

handeln und sprechen wir dann. Dies ist das Prinzip von Ursache und Wirkung, oder die rechte Ansicht, der Grundstein für den Weg aus Leiden und Stress heraus.

Eigentlich sollte es einfach sein, sich an dieses Prinzip zu halten, aber der Haken an der Sache ist, dass sich der Geist verwirren lässt. Er verliert den Überblick und fällt dem äußeren Schein der Dinge zum Opfer. Er lässt sich durch angenehme Eindrücke und Vorstellungen dazu verleiten, sie besitzen zu wollen und hat Angst, sie zu verlieren. Er vergleicht sich mit anderen Menschen – obwohl wir nicht wirklich wissen können, wie jene sich in Wirklichkeit selbst fühlen. Doch weil wir dem Schein Glauben schenken, messen wir unseren Wert an Gewinn und Verlust, Erfolg und Misserfolg, Lob und Tadel, Glück und Unglück. Wie können wir also mit der rechten Gesinnung in Kontakt treten?



Die einfache Antwort lautet, dass rechte Gesinnung aus der Tiefe des Herzens kommen muss und nicht von seiner aufgewühlten Oberfläche. Wenn du den Fokus nach innen richtest, wirst du feststellen, dass heilsame Neigungen dazu führen, dass du dich frei von innerer Unruhe, Angst und Reue fühlst. Das fühlt sich gut an, während Neigungen, die drängend, verbittert oder betrügerisch sind, sich nicht gut anfühlen. Du kannst also sowohl deine heilsamen als auch deine unheilsamen Neigungen erkennen, und indem du dich von den unheilsamen abwendest, kannst du ins Gleichgewicht kommen. Dieses innere Gleichgewicht im Leben zu bewahren, bedeutet, sich selbst und anderen mit der gleichen Haltung der Freundlichkeit und des Mitgefühls zu begegnen, getreu dem Motto: „Wie den anderen, so auch für mich selbst“. Dies ist rechte Gesinnung. Das Herz ist

dann in seinem natürlichen, ungeteilten Zustand und das resultierende Gefühl der Ausgewogenheit fühlt sich gut an.

Rechte Gesinnung ist also nicht bloß eine Idee in deinem Kopf, sondern vielmehr die Neigung deines Herzens. Und rechte Gesinnung oder rechte Motivation (*sammā-saṅkappā*) umfasst drei Haltungen: Freundlichkeit, Mitgefühl und Enthaltbarkeit bezüglich sinnlicher Begierden. Diese drei Aspekte greifen ineinander: Wenn du dir selbst gegenüber ein Gefühl der Herzlichkeit empfindest und dieses auch auf andere ausweitest, fühlst du dich zufriedener und weniger emotional bedürftig. Rechte Gesinnung hilft uns also, den Sinnessog loszulassen und uns stattdessen auf unser Gewissen und unser Zugehörigkeitsgefühl zu konzentrieren. Wenn wir uns auf diese rechte Gesinnung einstimmen und sie aufrechterhalten, entwickeln wir Selbstachtung. Und wenn wir dann in Übereinstimmung

mit der rechten Gesinnung handeln, gewinnen wir gute Freunde und entwickeln einen Lebensstil, der nicht von Gier oder Manipulation bestimmt ist. In einem solchen Umfeld fühlt sich das Herz sicher und wohl.

Rechte Gesinnung schätzt und beschützt das Gute in uns und wird zur Grundlage für unsere Bemühungen im Alltagsleben genauso sowie in der Meditation. Weil uns diese Gesinnung ein gutes Gefühl gibt, hilft sie uns dabei, uns unseren Problemen zu stellen und an ihnen zu arbeiten. Das ist, wie wenn du dich um jemanden kümmerst, der krank ist: Du musst dich aufopfern und unappetitliche Dinge für ihn tun, aber weil dir das Wohlergehen des anderen am Herzen liegt, gibt es dir ein gutes Gefühl. Du strahlst Freude aus anstatt Stress.

„RECHTE GESINNUNG BEWAHREN ...
SCHAFFT SELBSTACHTUNG“

Das Selbstbild und der innere Tyrann

Wenn uns der Zugang zur rechten Gesinnung fehlt, verfängt sich der Geist in den Stimmungen und Gedanken, die an der Oberfläche vorbeiziehen. Dann erkennen wir nicht das grundsätzlich Gute in uns selbst und bleiben in Konflikten, Fantasien und Sorgen stecken. Und wenn wir unsere Energie darauf verwenden, darüber nachzudenken, was wir sind und was wir sein sollten, oder wenn wir uns unzulänglich fühlen und danach trachten, uns zu bewähren, dann sammelt sich der Geist nicht und kommt nicht in seine Kraft. Das Herz wird durch Zweifel gespalten, und in dieser Aufregung produziert der Geist solche Geschichten wie „kein besonders guter Mensch ... unrein, kann mich nicht konzentrieren, bin überhaupt nicht achtsam ...“ usw. Wenn also das Herz aus dem Gleichgewicht gerät, spaltet es sich, und das Gefühl eines Selbst schleicht sich ein, samt Urteilen, Zweifeln und dem Sich-Vergleichen mit anderen.

Das hat mit rechter Gesinnung überhaupt nichts zu tun!
In dieser Hinsicht können sogar gute Ideen problematisch sein – denn sie entführen dich nach oben in den Kopf und in das „Selbstbild“ hinein – in eine Vorstellung davon, was du sein solltest, könntest oder nicht sein könntest.



Selbst inspirierende Lehren werden verbogen, wenn wir sie vom Standpunkt des Selbst aus betrachten. Zum Beispiel empfahl der Buddha die Kontemplation von Buddha, Dhamma und Sangha; dies sollte Freude und Zuversicht in uns erwecken. Kontemplieren wir jedoch den Buddha, den Dhamma und den Sangha aus der Sichtweise eines Selbst, so denken wir: „Buddha = jemand, der viel besser ist als ich; Dhamma = etwas, mit dem ich nicht sehr weit gekommen bin; Sangha = eine Gemeinschaft, der ich nicht angehöre.“ Die Idee wurde nicht in eine Herzenswahrnehmung übersetzt und verwandelt sich stattdessen in eine Selbstwahrnehmung. Wenn ich

dagegen einen wunderschönen Sonnenuntergang sehe, denke ich nicht: „Ich bin nicht so groß und schön wie das!“ oder „Ich bin nicht Teil davon.“ Ich kann ihn in mich aufnehmen und wertschätzen – weil mein Herz die Bedeutung der Schönheit begreift, sie empfängt und sich da hinein entspannt. Die Rückbesinnung auf den Buddha, den Dhamma und den Sangha funktioniert genauso; sie ist ein Mittel, um das Herz zu erheben, indem man Qualitäten wie Verständnis, Freude, Freiheit und Integrität empfängt und mit ihnen mitschwingt. Dann nimmt man an ihrer Schönheit teil und sieht sie in seinem eigenen Herzen. Wird sie hingegen als Mittel benutzt, um sich selbst zu definieren und zu vergleichen – „dies bin ich, das ist der andere“ –, dann wird sie zu einer Form von Selbstanschauung, bei der einen selbst schöne Dinge unglücklich machen. Dieses isolierte und selbstkritische Selbstbild macht sich lautstark bemerkbar und ist sehr dominant. Daher nenne ich es den „inneren Tyrann“.

Der innere Tyrann fordert ein perfektes Selbstbild. Du bist ihm wahrscheinlich schon mal begegnet. Er ist jene nörgelnde Stimme, die von dir verlangt, dass du unmögliche Maßstäbe an Perfektion erreichst, die dir nie gratuliert oder Anerkennung zollt, deine Schwächen übertreibt, dir die volle Verantwortung für Ereignisse zuschreibt, an denen du möglicherweise nur beteiligt warst, und die dich daraufhin mit Missachtung oder Schelte straft. Manchmal drängt der Tyrann dich dazu, mehr zu tun oder dich noch mehr anzustrengen – ein Ratschlag, der durchaus seine Berechtigung haben mag, aber unangemessen ist, wenn er einem gespaltenen Herzen gilt. Er macht uns noch mehr zu schaffen, wenn uns ohnehin schon die Last unseres Selbstbildes das Leben schwermacht. Der innere Tyrann versucht also, uns ein zufriedenstellendes Selbstbild aufzudrücken, und wirkt sich dadurch negativ auf unser Handeln aus.



„DER INNERE TYRANN IST DIE NÖRDELNDE STIMME,
DIE VERLANGT, DASS DU PERFEKT BIST, DIE DIR NIEMALS
GRATULIERT ODER DIR ANERKENNUNG ZOLLT ... ER VERSPERRT
DEN ZUGANG ZUR NATÜRLICHEN EMPATHIE DES HERZENS“

Das Werk des Tyrannen: Suche nach Akzeptanz in einer geisterhaften Welt

Die schmerzhafteste Schwachstelle des Selbstbildes besteht darin, dass es das, *was ich fühle* und was durch mein Gewahrsein zieht, zu dem macht, *was ich bin*. Da das, was im Gewahrsein auftaucht, oft eine Mischung aus unverarbeiteten Erinnerungen und Eindrücken ist, führt diese Gewohnheit, sich mit ihnen zu identifizieren, zur Entstehung eines verletzten oder unzulänglichen Selbst, das immer wieder alte Ressentiments, Enttäuschungen und Versäumnisse aufwärmt und versucht, sie zu überwinden. Dieses Selbst versteift sich auf Details wie: „Vor fünf Jahren hat sie dies gesagt, und gestern hat sie dann jenes getan“, oder es verliert sich mal wieder in „Ich bin immer so ängstlich und werde es nie zu etwas bringen“. Sobald wir uns also mit Gedanken und Gefühlen identifizieren, gehen

wir nicht mehr mit jenem Mitgefühl auf sie ein, das sie auflösen könnte. Dann übernimmt der innere Tyrann das Ruder. Er verhindert den Zugang zur natürlichen Empathie des Herzens. Er wird dich generell dazu drängen, ein ungutes Gefühl in Bezug auf dich selbst zu haben und dich aufzugeben; und wenn dieses Gefühl der Selbstachtung erst einmal aus dem Weg geräumt ist, wird das Herz anfällig für zwanghafte Gewohnheiten wie „es ist ja sowieso alles nur Zeitverschwendung“.

Das Leben ist schon schwierig genug. Wir leben in einem Existenzbereich, der von Trennungen, Nöten und Brutalitäten geprägt ist und in dem es nichts gibt, woran wir uns festhalten können, was uns längerfristig befriedigt. Wir können nicht verhindern, dass uns Schmerz oder Leid widerfährt; wir alle treiben in diesem Meer des Unbefriedigtseins oder „*dukkha*“ umher. Das Wichtigste ist also, nicht in den Fluten zu ertrinken, die Last der

Identitäten abzuwerfen und schwimmen zu lernen. Daher hat uns der Buddha einen Weg gezeigt, wie wir unser Herz davon befreien können, nach einem Selbst zu suchen oder an ein solches zu glauben. Ob dieses Bild nun gut oder schlecht ist, es führt immer zu Vergleichen, Eigendünkel, Stolz, Verzagtheit und dem Abhandenkommen der rechten Gesinnung. Nur wenn wir aufhören können, uns ein festes Bild von uns selbst zu machen, findet das Herz sein Gleichgewicht und ist frei. Dann kann es auch aufhören, *dukkha* auf sich zu nehmen.

„Aufhören“ trifft es eher als „Vernichtung“, denn Selbstanschauung (und Leiden) sind *Handlungen*; wir versuchen also nicht, eine reale Wesenheit loszuwerden. Die Identifikation ist eine tief verwurzelte Handlungsweise, mit der wir uns Gefühle, Interpretationen und Impulse aneignen und uns vorstellen: „Das bin ich.“ Wären wir hingegen wirklich etwas Definierbares, bräuchten wir nicht

ständig zu versuchen, es zu finden und zu konkretisieren. Also führt uns der Versuch der Selbst-Definition nur in die Irre: Um nicht in *dukkha* zu ertrinken, müssen wir einfach nur wissen, dass wir nur damit aufhören müssen, an irgendeinem Eindruck von uns selbst oder anderen festzuhalten. Das hat positive Auswirkungen. Jedes Mal, wenn das Herz die Sichtweise hinsichtlich eines Selbst fallen lässt und sich auf rechte Ansicht und rechte Gesinnung besinnt, lassen sich schwierige Gemütszustände bewältigen und sind sogar dem Wachstum in puncto Mitgefühl, Geduld und Verständnis förderlich. Dieser Ansatz ermöglicht es uns, anhand des Lebens zu wachsen, anstatt das Gefühl zu haben, wir müssten uns gegen das Leben wehren oder uns ablenken, um uns seinen Beschränkungen nicht zu stellen. Dafür müssen wir allerdings an unseren Wünschen und Ängsten arbeiten, statt uns mit ihnen zu identifizieren.



Der innere Tyrann setzt jedoch alles daran, das, *was ich fühle*, zu dem zu machen, *was ich bin*. Oder er macht das „Aufhören“ zu einem Ideal und zu einem absoluten Wert, so dass wir meinen, wir müssten sogar aufhören zu fühlen: „Ich bin dasjenige, das nicht fühlt.“ Wenn sich dann ein gewisses Glücksgefühl einstellt, übernimmt der innere Tyrann die Oberhand und mahnt: „Halte dich nicht daran fest, das ist das Selbst, lass es los.“ Wir klammern uns also an eine Vorstellung von Nicht-Selbst und verdrängen das Gefühl. In Wahrheit kann der Tyrann nicht mit Gefühlen umgehen. Er kann mit dem, was vor sich geht, weder umgehen noch sich ganz darauf einlassen. Stattdessen greift er auf ideologische Standpunkte und Kontrollstrategien zurück. Er ist ein Richter, dessen Forderungen und Urteile auf seinen fehlenden Draht zum guten Herzen zurückzuführen sind. Die Szenarien wirken überspitzt, die Urteile sind hart,

die Strafen machen alles nur noch schlimmer – doch der Tyrann kann gar nicht anders funktionieren. Er ist gefangen; der innere Tyrann ist ein Stück festgefahrene Psychologie, eine Sichtweise, die über eine bloße Vorstellung mit dem Herzen in Beziehung tritt.

Der Tyrann entsteht an der Nahtstelle zwischen unserem Innenleben und unserem äußeren Kontext. Innerlich erfahren wir unsere Gefühle, unsere flüchtigen Impulse, Interessen und Leidenschaften, Freude und Schmerz. Wir verspüren Neigungen, die gesellschaftlich inakzeptabel oder irrelevant sind, oder solche, deren wir uns nicht sicher sind. Gleichwohl fühlen wir uns verpflichtet, uns der Welt da draußen so zu präsentieren, dass sie uns akzeptiert. Wir erhalten auch zahlreiche Hinweise darauf, wie wir sein sollten. Manche davon beziehen sich auf unsere Intelligenz, unser Aussehen und unser Verhalten.

Aufgrund unserer natürlichen Veranlagung, dazugehören zu wollen, versuchen wir oft, mit der neuesten Mode oder der angesagten Ausdrucksweise Schritt zu halten. Teilweise ist dies berufs- oder partnerorientiert. Insgesamt wird eine enorme Menge an Energie und Aufmerksamkeit darin investiert, ein Objekt zu sein, das die anderen Mitglieder unserer jeweiligen Gruppe anspricht und begeistert. Unser Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Wertschätzung setzt uns unter erheblichen sozialen Druck, weshalb unser Bestreben, nichts Inakzeptables zu tun (und es nicht einmal zu erwähnen), eher auf diesem Druck als auf unserer eigenen ethischen Sensibilität beruhen kann. In diesem Fall verlagert sich das Zentrum unserer Autorität weg von unserer eigenen Herz-Intelligenz. Das Herz geht uns verloren und wir verwandeln uns in Schauspieler, die vor einem geisterhaften Publikum vorsprechen wollen.

Der Geist und wie man damit umgeht

Natürlich sollten wir nicht auf jedes Gefühl und jeden Impuls, der auftaucht, reagieren oder ihn ausdrücken; wir sollten uns die Autorität bewahren, einen Impuls zu zügeln, zu agieren oder ihn vorbeiziehen zu lassen. Andernfalls gehen wir nicht weise mit dem Impuls um (im Bewusstsein, dass „sich das nicht gut anfühlt“), sondern lehnen ihn reflexartig ab, mit der Vorstellung, dass „das nicht sein darf“. Leider *gibt* es nun einmal unmoralische, inakzeptable Impulse. Dadurch wird also ein innerer Konflikt entfacht, der sich immer weiter zuspitzt. Wenn jene Impulse nicht existieren dürfen, dann: „Es ist meine Schuld. Mit mir stimmt etwas nicht. Und zwar so sehr, dass ich niemandem davon erzählen kann; ich sollte lieber aufpassen, dass es keiner herausfindet ...“ usw. usf. Der Tyrann taucht auf.

Aber schau dich nur einmal um und du wirst feststellen, dass der menschliche Geist sowohl zu den edelsten als auch den selbstsüchtigsten und grausamsten Impulsen fähig ist. So ist nun mal der Geist. Damit klarzukommen ist keine leichte Aufgabe, daher können wir jede Unterstützung gebrauchen, die wir nur bekommen können. Wir müssen unsere eigene, subjektive Erfahrung durchsieben, so chaotisch und seltsam sie auch sein mag, anstatt uns auf den Standpunkt zu versteifen, dass wir als „in Ordnung“ angesehen werden. (Denn: Wer beurteilt das eigentlich?)

Es mag ja durchaus sein, dass wir das Richtige tun wollen und danach streben, uns zu verbessern und so weiter. Aber hast du jemals die Gründe für eine solche Einstellung erforscht? Was stimmt eigentlich nicht mit dir? Und was würde sich dadurch ändern? Beobachte, wie es sich anfühlt, wenn du glaubst, dass etwas mit deinem Körper oder deinem Geist nicht in Ordnung ist, und wie du dich

aufregst und wütend wirst, wenn du etwas vergisst oder einen Fehler machst. Wie fühlst du dich, wenn du über dich selbst nachdenkst? Kann dasjenige, das über dich nachdenkt, mit deinen Gedanken umgehen und mit ihnen arbeiten, oder beklagt es sich nur? Steht es dir mit Rat und Tat zur Seite? Und falls nicht, wie kann eine auf diesem Denken basierende Gesinnung zu deinem Nutzen sein?



Ich bin mir sicher, dass in uns allen Energien und Einstellungen schlummern, die zu Weisheit heranreifen müssen. Vielleicht gibt es aber auch einen Weg, den Geist in seinem Reifeprozess zu unterstützen – und zwar durch Zuspruch statt durch Tadel oder Unterdrückung unkluger Tendenzen. Wie wäre es etwa damit, uns selbst ganz ruhig und empathisch zuzuhören? Wir *können* uns nämlich auf unsere Gesinnung einstimmen und den Unterschied zwischen Gut und Böse spüren; und wir

können das Gute wählen. Das ist weise Entwicklung. Und sie findet nur statt, wenn wir das Gute und das Böse klar anerkennen – und eine Wahl treffen. Der Tyrann wird dann durch Weisheit ersetzt.

Diese Veränderung kommt durch die Wiederherstellung des ungeteilten Herzens zustande: indem du bei der Energie und dem Gefühl einer Stimmung verweilst, anstatt ihr nachzugehen, dich vor ihr zu fürchten oder an sie zu glauben. Das Herz ist dann geduldig, aufmerksam, aber unbeteiligt und hört der Stimme deines Geistes zu. Diese Praxis mündet ins „Unermessliche“, einem Gewahrsein, das nicht bewertet, wer wir sind und wie lange es dauern wird, bis eine Besserung eintritt. Das ruhige Zuhören nach innen ist also das Hauptmittel, um den inneren Tyrann zu entthronen. Es unterstützt das Auftauchen von Wohlwollen, Mitgefühl, wertschätzender Freude und Gelassenheit als Antwort auf unser *dukkha*. Auf diese Weise

kann das Herz einerseits den Tyrann in Schach halten und andererseits die Vertiefung des Gewährseins unterstützen. Es erkennt: „Ich bin größer als dieser Tyrann, ich glaube nicht an dieses Zeug. Ich schätze es, einfach nur achtsam hier zu sein, sogar mit meinen Unsicherheiten.“ Denn im mitfühlenden Gewährsein zu verweilen, ohne irgendetwas zu verändern, aber auch ohne Schuldzuweisungen – das ist an sich schon gut. Es versetzt uns in die Lage, unseren Schwierigkeiten aus der Perspektive des Flusses der geschickten Gesinnung aus zu begegnen, statt aus der Perspektive des Selbst. Und dann können durch Vergebung und Loslassen Transformationen stattfinden.

„DER TYRANN KANN MIT GEFÜHLEN
NICHT UMGEHEN ...
ALSO GREIFT ER AUF IDEOLOGISCHE STANDPUNKTE
UND KONTROLLSTRATEGIEN ZURÜCK“

Das große Eierlaufen

Spirituell orientierte Menschen streben danach, Lauterkeit, Glückseligkeit und Frieden zu erfahren. Das Problem ist, dass diese Sehnsüchte in der Regel mit Idealvorstellungen verbunden sind, uns aber das praktische Know-how für ihre Verwirklichung fehlt. Und wenn wir an solchen Idealen festhalten, dann verachten und verurteilen wir das Nicht-Reine, das Nicht-Erhabene und das Nicht-Glückselige. In den Anfangsjahren meiner Praxis war das auch so. Wir „meditierten“ im Stillen, allein in kleinen Hütten, und es gab nur eine Mahlzeit am Tag. Das schien mir ein gutes Training zu sein: Bevor ich ins Kloster ging, hatte ich ein ziemlich freizügiges und ungezwungenes Leben geführt, und davon wollte ich unbedingt wegkommen. Doch weil ich nicht in Kontakt mit meinem Herzen war, machte ich aus der Enthaltensamkeit ein ideologisches Muss.

Meine Meditationspraxis zu jener Zeit war die „birmanische *satipaṭṭhāna*“-Methode, bei der man alles betont langsam ausführt und dazu ein mentales Vermerken wie „bewegen, berühren, heben, beugen“ vornimmt. Allerdings war ich erst vor kurzem aus Indien zurückgekehrt, wo ich monatelang unter der Amöbenruhr gelitten hatte. Ich war also völlig abgemagert, ja geradezu dünn wie eine Bohnenstange. Und da das Klosterleben so langweilig war, stellte diese eine Mahlzeit *das* Ereignis des Tages dar! Sobald das Essen erschien, war es um *satipaṭṭhāna* geschehen. Ich dachte: „Absicht zu essen. Nimm zur Kenntnis: Löffel, Essen,“ – und dann verschwamm irgendwie alles. Etwas in mir verschlang das Essen im Nu. Ich nahm mir vor, am nächsten Tag besser aufzupassen ... und verlor den Faden wieder. Nach einer Weile begann ich mich zu fragen, warum ich die Mahlzeit so schnell einnahm – sie lief mir ja nicht weg! Bei näherer Betrachtung erkannte ich, dass

ich sie so schnell verschlang, damit mein Geist es nicht schaffte, sich davon einen Vermerk zu machen; denn wann immer mein Geist davon Kenntnis nahm, bemerkte er, dass ich eine gewisse Aufregung und Freude über das Essen empfand. Und dann wurde er kritisch: „Du solltest das nicht genießen.“ Mein Impuls war also, schnell aufzuessen, bevor der Tyrann auftauchte. Allerdings tauchte der Tyrann immer auf, selbst wenn er so lange warten musste, bis ich abgewaschen hatte. Dann würde er sagen: „Jetzt hast du auch noch die Achtsamkeit verloren. Du hast eine große Befleckung hinsichtlich des Essens. Und achtsam bist du auch nicht.“

Also beschloss ich, weniger zu essen. Irgendwann aß ich nur noch so viel, wie ich gerade in meinen beiden Händen halten konnte. Ich dachte, wenn ich nur noch so wenig am Tag essen würde, würde mich der Tyrann vielleicht in Ruhe lassen. Aber irgendwie erwischte er mich immer. Ich

meditierte zwischen vierzehn und fünfzehn Stunden am Tag und hatte immer noch nicht das Gefühl, genug zu tun. Alles, was über vier Stunden Schlaf hinausging, bedeutete nicht genug Anstrengung. Mir wurde klar, dass, egal was ich tat, ich mich immer noch mehr anstrengen oder auf mehr Behaglichkeit verzichten konnte. Die Tatsache, dass ich einen unbeschwerten Lebensstil gegen das Einhalten von ethischen Grundsätzen, den Verzicht auf Sex, Musik, Unterhaltung und sogar Gesellschaft eingetauscht hatte, um von einer Mahlzeit am Tag in einer spartanischen Hütte in einem Land zu leben, dessen Sprache ich nicht beherrschte – das alles habe ich nie als ein Zeichen dafür angesehen, dass ich mich in irgendeiner Weise bemühte.

Natürlich wurden uns Belehrungen über liebevolle Güte, Mitgefühl, wertschätzende Freude und Gleichmut angeboten – „für andere, wie für mich selbst“. Doch ich konnte mit all dem nicht viel anfangen, nicht, weil ich ein

besonders niederträchtiger Mensch bin, sondern weil ich beim „Meditieren“ nicht mit dem Herzen dabei war. Ich half anderen Menschen zwar gerne und war auch anderen Lebewesen gegenüber sanftmütig, aber wenn es darum ging, „liebvolle Güte zu üben“, vor allem mir selbst gegenüber, kam nicht viel dabei heraus. Ich konnte mir zwar wünschen: „Möge es mir gut gehen ... möge es mir gut gehen ... möge es mir gut gehen ...“ „Möge es dir gut gehen ... möge es dir gut gehen ...“, aber dann dachte ich: „Wozu soll das gut sein?“ Das lag daran, dass ich, wann immer ich mich darauf konzentrierte, etwas zu tun, meinen nicht-empathischen Kopf benutzte. Und ohne die Anwesenheit eines anderen Wesens, mit dem ich interagieren konnte, fehlte es an einer Beziehung, die die Empathie unterstützt hätte.



Verkörperte Intelligenz: Körper, Herz und Kopf

Als es mir dann gelang, einen Zugang zur Meditation zu finden, anstatt nur zu *versuchen* zu meditieren, geschah dies anhand eines vollständigeren Gespürs für das gesamte bewusste System. Ich wusste, dass mein Geist und mein Zugang weiter werden mussten; ich konnte nicht länger aus einer verkrampften und kritischen Haltung her kommen. Also arbeitete ich unter anderem daran, meine Aufmerksamkeit auszuweiten, indem ich mich auf das Körpergespür einstimmte. Damit meine ich das „innere“ Gespür für den Körper, nicht die Sinneseindrücke, die durch den Kontakt mit äußeren Objekten entstehen. Wenn du zum Beispiel aufstehst und spürst, ob du nun aufrecht stehst oder gebeugt bist, dann ist das ein Körpergespür. Wenn du dich verspannt oder entspannt fühlst, ist das

ein Körpergefühl. Es ist nicht auf einen bestimmten Punkt gerichtet, sondern eher ein ganzheitliches Gefühl; zudem stellt es eine Verbindung zu den Emotionen her. Wenn du dich willkommen oder abgewiesen fühlst, ist da ein entsprechendes Körpergefühl. Wenn du Angst hast oder wütend bist, ist da ein Körpergefühl. Wenn du dir Bilder ins Gedächtnis rufst, die mit Groll verbunden sind, kannst du spüren, wie sich bestimmte Energien in deinem Körper verändern. Wenn du das Gefühl hast, dich verteidigen oder beweisen zu müssen, dass du gut genug bist, muss sich etwas in deinem Körper anspannen. Dieses Körpergefühl ist affektiv und reaktiv. Und du kannst davon ausgehen, dass eine Meditation, die auf ein geplagtes und verkrampfted Körpergefühl aufbaut, niemals in etwas Friedvollem münden wird. Stattdessen wird sie von Anspannung und Verkrampfung gekennzeichnet sein, was deine Fähigkeit, Wärme oder

Leichtigkeit zu empfinden, so sehr beeinträchtigt, dass du den Verlust nicht einmal mehr bemerkst.

Das Einstimmen auf das Körpergespür ist eine Form der Achtsamkeit auf den Körper. Wenn wir mit unserem Geist und unseren Gefühlen umgehen wollen, ist es wichtig, die Achtsamkeit im Körper zu verankern, andernfalls müssen wir uns einzig und allein auf unser konditioniertes Denken verlassen – und das ist das Revier des Tyrannen. Anders ausgedrückt: Wenn das Gewahrsein nicht verkörpert ist, wird aller Wahrscheinlichkeit nach der herrschsüchtige Kopf zum standardmäßigen Anführer der Praxis. Bei einem verkörperten Geist hingegen nimmt die Wahrnehmung Kontakt mit dem unmittelbar über das Nervensystem zu spürenden Gefühl des Ärgers, der Sorge oder des Verlangens auf. Das ist eine äußerst direkte Art, mit dem Tyrann umzugehen. Wenn ich mich zum Beispiel

auf seine Wirkung in meinem Körper einstimme, führt das zu einer sofortigen Entspannung; nicht zu einem Zusammensacken, sondern zur Entspannung insbesondere des Gesichts, der Schultern, des Bauches und der Hände. Anstatt zu urteilen oder sich zu beklagen, erlaubt das verkörperte Gewahrsein dem Stress, sich zu entladen, indem es ihn aufweicht, weiter werden lässt und freisetzt.

• • •

Um die verkörperte Intelligenz zu wecken, müssen wir uns auf das Körpergespür einstimmen, es stabilisieren und entspannen. Dazu nehmen wir zunächst eine aufrechte und stabile Sitzposition ein und stimmen uns auf unsere rechte Gesinnung ein; sodann lenken wir das Herz in Richtung Körper, indem wir fragen: „Wie ist mein Körpergespür in diesem Moment? Fühlt sich das gut an? Fühle ich mich hier wohl?“ Diese

Frage selbst kommt von der rechten Gesinnung und weckt so die Herz-Intelligenz. Um dieses Wohlgefühl zu unterstützen, kannst du langsam auf und ab gehen, aufrecht stehen oder an einem „angenehmen und geschützten“ Ort sitzen – was auch immer für dich funktioniert. Erforsche als nächstes: „Wo ist hier die Balance? Kann mein Körper alles entspannen, was nicht gebraucht wird?“ Wenn sich der Körper dann entspannt, beständig und weiträumiger anfühlt, kannst du die Aufmerksamkeit auf den Atem lenken, was auch nützlich ist. Wenn ich allerdings gleich zu Beginn sage: „Konzentriere dich auf die Atmung und lass dich nicht ablenken!“, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass ich irgendwelche Rückstände von Anspannung im Körper nicht aufgelöst habe und folglich noch mehr Stress erzeuge.

Dank dieses Ansatzes gelang es mir, die Körper-, Kopf- und Herz-Intelligenz wahrzunehmen und in das Gewahrsein mit einzubeziehen. Ich empfand dies als transformierend und gleichzeitig als sehr normal und selbstverständlich. Indem ich in meinem Körper spürte, wie gut es sich anfühlte, warmherzig zu sein, konnte ich die Praxis der liebevollen Güte ausbauen. Anschließend konnte ich auch mein Herz entfalten, indem ich mich an jene Momente erinnerte, in denen andere mir Großzügigkeit, Hilfsbereitschaft oder Mitgefühl entgegengebracht hatten. Das mussten keine emotional besonders aufgeladenen Momente sein, sondern einfach nur Beispiele des ganz gewöhnlichen Wohlwollens, das sich Menschen jeden Tag gegenseitig entgegenbringen. All das ist ganz natürlich, doch für mich bedeutete es die Rückkehr aus der geisterhaften Welt imaginärer Objekte in die reale Welt fühlender Subjekte. Und es gestattete mir, so lange in dieser realen Welt zu verweilen, bis es

sich richtig anfühlte, diesen inneren Raum mit anderen zu teilen, mir andere Menschen ins Gedächtnis zu rufen und das Wohlwollen, das Mitgefühl, die Vergebung und die Wertschätzung mit ihnen zu teilen.

Die verkörperte Präsenz (*embodiment*) bringt uns in die reale Welt zurück. Und dadurch wird die Rückbesinnung auf die eigenen Tugenden möglich. Damit hat der Tyrann nämlich ein echtes Problem! Doch trotz der miesen Bewertungen, die er mir gab, konnte ich mir langsam und bewusst vergegenwärtigen und zu Herzen nehmen: „Heute habe ich nichts getötet. Heute habe ich nichts gestohlen. Heute habe ich niemanden sexuell missbraucht. Heute ... naja, ich hätte viel üblere Dinge sagen können! Ich habe das üble Zeug zurückgehalten, das herauszuplatzen drohte. Ich hätte auch auf mich selbst losgehen können, aber ich habe es nicht getan; das war ziemlich gut.“

Ich glaube, dass wir alle solche Überlegungen anstellen können, auch wenn sie für das Ego keine besondere Leistung darstellen mögen. Aber hier geht es überhaupt nicht darum, aus irgendwelchen Handlungen ein Selbst zu machen. Die Schönheit zeigt sich eher im ganz Alltäglichen, beim Wahrnehmen jener Handlungen, die aus rechter Gesinnung erwachsen und auf diese ausgerichtet sind. Diese Gesinnung entsteht nicht durch das Denken; sie ist eher eine Herzensneigung als ein Ideal, nichtsdestotrotz können wir sie durch die Aufnahme eines einfachen Gedankens erwecken. Das ist ein geschickter Umgang mit der Kopf-Intelligenz.

„DAS SCHÖNE ZEIGT SICH IM ALLTÄGLICHEN,
WENN WIR HANDLUNGEN WAHRNEHMEN,
DIE AUS RECHTER GESINNUNG ERWACHSEN
UND AUF DIESE AUSGERICHTET SIND“



Die tägliche Panikstimmung ist nicht deine Schuld

Nachdem ich eine Grundlage für die Praxis geschaffen hatte, war der nächste wichtige Punkt für mich, zu verhindern, dass der Kopf solche Herzensneigungen in Ideale verwandelte. Zum Beispiel hat Meditation in Abgeschiedenheit einen entsagenden Aspekt, was zweifellos eine geschickte Intention ist. Entsagung ist die Absicht, die Dinge einfach zu halten, ein Ansatz, der ein unbeschwertes Dasein, innere Ausgeglichenheit und eine weise Nutzung unserer Energie unterstützt. Wenn diese Herzensneigung jedoch zu einem Ideal im Geist wird, werden wir diesbezüglich ideologisch. Dann übernimmt der Tyrann die Macht, und aus Entsagung wird „je weniger, desto besser“. Und ein ideologischer Geist ist einseitig fixiert – er sieht alles aus der Perspektive seiner Ideologie.

Wie viel weniger ist also wenig genug? „Noch weniger!“, erklärt der Tyrann. Aus einem Wunsch wird ein Zwang. Auf diese Weise gerät man aus dem Gleichgewicht. Um dem entgegenzuwirken, besteht der Ansatz des „ganzheitlichen Gewahrseins“ darin, ein Gespür dafür zu bekommen, wie sich eine Idee auf dein gesamtes System auswirkt. Wenn sie Anspannung und Druck verursacht, dann wurde sie nicht richtig gehandhabt und auch nicht im Herzen umgesetzt.

Wenn du ein Gefühl für Energie und Intelligenz bekommst, wird dir klar, dass die Urquelle und Basis all der Gier, des Hasses, der Ruhelosigkeit und der Rechthaberei, die du bei dir selbst und anderen beobachten kannst, dieses verkrampfte und geteilte Herz ist. In seinem verkrampften Zustand ist das Herz jedoch zu betäubt, um sich selbst zu erkennen. Achte also auf deinen Körper: Ob es sich nun um Ärger handelt, der die innere Anspannung verursacht, oder um Stumpfsinn, der sich zusammengepresst anfühlt, oder

um Gier, die dir das Gefühl gibt, an irgendetwas klammern zu müssen – der Körper zieht sich zusammen. Dein Körper lügt dich nicht an. Die verkörperte Präsenz dient uns daher als zuverlässige Bezugsgröße für unsere emotionalen und psychologischen Zustände. Wenn wir sie auf dieser Ebene erkennen können und wissen, wie wir sie loslassen können, untergraben wir das Fundament jeglicher Hemmnisse.

Das ist nicht nur eine rein persönliche oder innere Angelegenheit. Wenn du in einer städtischen Umgebung lebst, musst du mit einem gewissen Maß an körperlicher Anspannung fertig werden, die durch verschiedene Sinnesreize ausgelöst wird: schnelle Bewegungen, unbekannte Menschen, blinkende Lichter und Autos, die auf dich zurasen, sobald du versuchst, die Straße zu überqueren. Die Wahrscheinlichkeit, dass du dich angespannt fühlen wirst, ist groß. Das ist nicht deine

Schuld; das ist der Körper, der in den „Verteidigungsmodus“ oder in „Alarmbereitschaft“ wechselt. Wenn du diese tägliche Panik aber nicht abbaust oder auflöst, macht sie sich emotional in Form von ständiger Angst, Gereiztheit und getriebenem Verlangen bemerkbar.

Natürlich können wir nervös sein und trotzdem so *aussehen*, als wären wir entspannt und gelassen. Und da wir lässig und entspannt auszusehen haben, lernen wir auch, wie wir das hinbekommen können: Wir nehmen Körperhaltungen ein, die uns cool und entspannt aussehen lassen. Aber sich wirklich innerlich frei und offen zu fühlen, ist etwas ganz anderes. Das echte Gefühl ist ungekünstelt und natürlich, denn der verkörperte Geist steht in unmittelbarer Verbindung zum Herzen und nicht zu unserer Vorstellung, wie wir sein *sollten*.



Einen klaren, ziellosen Geist kultivieren

Das Ziel einer solchen Praxis geht über das bloße Erlangen von Ruhe hinaus. Sie befasst sich mit der Absicht, dem Impuls, etwas zu tun; und da unser Tun gleichzusetzen ist mit der Erschaffung eines Selbstbildes, liegt der Schlüssel zur Befreiung vom Selbst im Umgang mit dem Tun. Das heißt: Welche gefühlsmäßigen Auswirkungen wir auch immer erleben, sie führen zur Entstehung einer Willenstätigkeit; das Herz wird berührt und reagiert entsprechend. Und „ich“ erscheine als das, was durch diesen Kontakt berührt, erfreut oder beunruhigt wird. Und weil wir berührt werden, springt etwas in uns auf: die Absicht, unser Wille, unser Interesse zu handeln. „Ich“ erscheine als Akteur, mit Gedanken wie: „Tu dies“ oder „Das ist falsch. Tu das nicht.“ So formt diese Reaktion auf ein Signal die Person, für die wir uns in diesem Moment

halten: zuversichtlich, nervös, bedroht oder fürsorglich. Das ist Kamma: eine psychologische Handlung, durch die wir zu dem geformt werden, als das wir uns empfinden.

Der menschliche Geist verfügt über ein großes Willenspotenzial. Das ist gut, wenn es weise eingesetzt wird. Aber wenn es sich im Selbstgefühl verheddert, wird es immer rastlos bleiben. Du weißt schon: „Ich muss dringend etwas in Ordnung bringen, mit etwas vorankommen. Keine Zeit verschwenden.“ Und dann: „War das gut genug?“ Das ist deshalb so wichtig, weil es heutzutage nicht mehr nur darum geht, Spaß zu haben oder den Feind zu vernichten: Wir werden sehr stark vom Arbeitsethos konditioniert. Das Selbstgefühl drängt uns unentwegt dazu, uns als nützlich und leistungsfähig zu erweisen. Das Problem dabei ist, dass die Arbeit nie aufhört – denn der mit dem Streben nach Leistung und Erfolg verbundene Wille ist ein Vehikel

für den Tyrann. Wir mögen vielleicht das Gefühl haben, dass die korrekte Aufgabe des Willens darin besteht, uns immer weiter auf das Ziel hin anzuspornen, doch wenn weder das Sporen geben noch der Reiter selbst sich auf unserer Seite befinden und das Ziel nichts weiter als eine Vorstellung in unserem Kopf ist, stehen die Chancen nicht besonders gut, am rechten Ort anzukommen.

Der Geist muss sich jedoch nicht immer in Richtung „Tu dies“ oder „Tu jenes nicht“ bewegen; er kann den Kontakt einfach nur fühlen und lernen, innezuhalten, sich auszuweiten und zu spüren, was in diesem Moment vor sich geht. Durch diese Verlagerung der Intention werden die Handlungen beschnitten, die ein Selbst aus jenem Kontakt formen. So wird kein „Ich“ erschaffen, das sich beeilen muss oder sich Sorgen machen muss, unzulänglich zu sein. Natürlich können Gedanken und

Emotionen weiterhin auftreten, aber das sind keine reflexartigen Reaktionen, die immer wieder die gleichen alten Gewohnheiten reproduzieren. Stattdessen haben wir die Freiheit der Wahl und die Möglichkeit, uns vom Kamma zu lösen. Dieses Loslassen bezüglich des Willens ist daher ein wichtiger Aspekt des Erwachensprozesses.



Aus diesem Grund habe ich hart daran gearbeitet, ziellos zu werden! Früher verspürte ich zum Beispiel einen regelrechten Zwang, das Zimmer, das mir zur Verfügung gestellt wurde, aufzuräumen. Ich stellte fest, dass ich zu jeder Tages- und Nachtzeit in meinem Zimmer herumwuseln, es fegen und aufräumen würde. Dann schien der Vorhang ordentlich gefaltet werden zu müssen, also tat ich das und setzte mich wieder hin; als nächstes musste der Kamin gekehrt werden ... und so weiter. Also

beschloss ich, das Zimmer eine Woche lang nicht sauber zu machen, sondern die Dinge einfach an ihren Platz zu stellen, sie stehen zu lassen und zuzulassen, dass der Staub sich ansammelte. Ich spürte das Aufzucken des Willens und nahm es zur Kenntnis, kontemplierte den Willensdruck und ließ ihn immer wieder los, bis der Geist begann, in einen stillen Ort einzutauchen. Mit zunehmender Praxis konnte ich von diesem stillen Ort aus handeln und dann tun, was sich angemessen anfühlte.

Einer der herrlichsten Momente jener Zeit ereignete sich einmal zur Essenszeit. Nachdem ich mein Mahl erhalten hatte, saß ich da und kontemplierte meine Schale mit dem Essen darin, als die vertraute Gedankenlitanei hochkam: „Wie viel?“ und „Esse ich mehr als ...?“ Aber dieses Mal konnte ich wirklich die Kleinlichkeit in der Stimme des Tyrannen hören. Etwas in mir befahl ihm dann klipp und

klar, die Klappe zu halten. Dass ich jetzt meine Mahlzeit einnehmen würde und meine Aufmerksamkeit also darauf richten musste, und dass wir uns später mit den Beurteilungen befassen könnten. Es gab zunächst ein Gefühl der Bestürzung – und dann schlich der Tyrann von dannen.

Ich empfehle also das Entspannen des Willens, sozusagen eine Periode der wachen Ziellosigkeit einzulegen. Experimentiere einmal fünf Minuten damit – und spüre das Gefühl von: „Was soll ich jetzt tun? Ich fühle mich nicht sehr gut. Das ist Zeitverschwendung. Ich sollte ...“ Es dauert nicht lange, bis der innere Tyrann in Fahrt kommt; das Tun ist seine wichtigste Domäne. Ziellosigkeit bringt den Tyrann auf die Palme: „Was soll das alles? Willst du den Rest deines Lebens damit verbringen, deine Zeit zu vergeuden?“ Aber wir wollen ja nicht für den Rest unseres Lebens ziellos umherirren, sondern bloß fünf

oder vielleicht zehn Minuten lang, nur um diesen Drang zu spüren, etwas zu tun, und zu hinterfragen, wie berechtigt er ist.

Probiere es aus. Erlaube einfach jedem Gedanken und jedem Gefühl, gefühlt zu werden, so wie sie sind, als Besucher. Du kannst die Übung sogar auf länger als eine halbe Stunde ausdehnen. Wenn dir danach ist, aufzustehen, steh auf. Wenn du gehen möchtest, gehe ganz achtsam. Bewahre eine aufmerksame, verkörperte Präsenz, und erlaube dir, dich zu entspannen. Stimme dich auf den wachen Raum ein, der sich in deinem Geist öffnet. Vertraue ihm. Nimm deine Impulse wahr, aber reagiere nicht auf sie. Lasse zu, dass ein intuitiveres Gefühl in dir aufsteigt, das die Richtung vorgibt. Wenn ich das tue, werde ich nicht verrückt. Vielmehr wird mein Wille sanfter und führt mich vom Vorwärtsdrang in Zeit und Raum weg und in die Tiefe

des gegenwärtigen Moments hinein, wo das Denken sich verlangsamt oder ganz aufhört. Es führt mich also auf ganz natürliche Weise in den meditativen Prozess hinein.



„ERLAUBE JEDEM GEDANKEN UND JEDEM GEFÜHL,
GEFÜHLT ZU WERDEN,
SO WIE SIE SIND,
ALS BESUCHER“

Wenn wir uns aus dem Griff des Tyrannen lösen, wird unser Wille nicht mehr vom vorprogrammierten Kopfbereich beherrscht, sondern hat ein Gespür dafür, was richtig ist. Wir spüren, dass wir in unserer Situation mit uns im Reinen sind, und dadurch löst sich das Gefühl, ein entfremdetes Objekt in der Welt zu sein, langsam auf. Es ist ein Nachhausekommen zu den Wurzeln der rechten

Gesinnung. Und nur von diesem Ort aus können wir der Welt unseren ursprünglichen, klaren Geist zur Verfügung stellen.

So hast du dann, selbst wenn du irgendwo hingehst, eine Mitte, die nirgendwo hingeht. Selbst wenn deine Hände und dein Geist beschäftigt sind, hast du ein Herz, das entspannt ist. Es weiß, dass diese Handlungen nur Handlungen sind. Sie geschehen aus Mitgefühl und Anteilnahme oder um sich dem, was passiert, auf geschickte Weise zu stellen. Sie brauchen das Herz nicht in ein Ich und Andere zu spalten. Echte Handlungen benötigen keine Akteure, also müssen sie auch keinen Tyrann beschäftigen.

• • •



DEN INNEREN TYRANN ENTTHRONEN

VON AJAHN SUCITTO

CITTAVIVEKA BUDDHIST MONASTERY, CHITHURST, PETERSFIELD, HAMPSHIRE GU31 5EU, GB

DAS VORLIEGENDE BUCH IST EINE ÜBERSETZUNG DER ENGLISCHSPRACHIGEN
ORIGINALAUSGABE UNSEATING THE INNER TYRANT, DIE VON AMARAVATI PUBLICATIONS
IM JAHR 2014 ERSTMALS VERÖFFENTLICHT WURDE.
2014 © AMARAVATI PUBLICATIONS

WENN SIE DIESEN TEXT IN ANDERE SPRACHEN ÜBERSETZEN MÖCHTEN,
MÜSSEN SIE DAS ENGLISCHE ORIGINAL VERWENDEN. KONTAKTIEREN SIE HIERZU BITTE:
AMARAVATI PUBLICATIONS
AMARAVATI BUDDHIST MONASTERY, GREAT GADDESSEN, HERTFORDSHIRE HP1 3BZ, GB
EMAIL: PUBLICATIONS@AMARAVATI.ORG

ALLE RECHTE DER DEUTSCHSPRACHIGEN FASSUNG (AUCH AUSZUGSWEISE) SIND BEIM:
DHAMMAPALA VERLAG
BUDDHISTISCHES KLOSTER DHAMMAPALA, BÜTSCHELSSTR. 74, CH-3718 KANDERSTEG
EMAIL: INFO@DHAMMAPALA.CH

WIR BEDANKEN UNS BEI DEN FOLGENDEN PERSONEN
FÜR DIE ERSTELLUNG DER DEUTSCHSPRACHIGEN VERSION:
UMSCHLAGILLUSTRATIONEN: AJAHN SUCITTO UND NICHOLAS HALLIDAY
ILLUSTRATIONEN S. 17, 43, 57: NICHOLAS HALLIDAY
ÜBERSETZUNG: AJAHN KHEMASIRI UND ARIYA SCHAAS
DESIGN & FORMATIERUNG: NICHOLAS HALLIDAY • HALLIDAYBOOKS.COM

ISBN: 978-3-905431-27-8
2021 © DHAMMAPALA VERLAG

DIESES BUCH WIRD ZUR KOSTENLOSEN VERTEILUNG ANGEBOTEN –
KEINE KOMMERZIELLE NUTZUNG!

DIESES WERK IST LIZENSIERT UNTER DER CREATIVE COMMONS
NAMENS NENNUNG – NICHT KOMMERZIELL –
KEINE BEARBEITUNGEN 2.0 LIZENZ DEUTSCHLAND.
UM EINE KOPIE DIESER LIZENZ EINZUSEHEN, BESUCHEN SIE BITTE:
[HTTP://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSE/BY-NC-ND/2.0/DE](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/de)
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 LIZENSIERT UNTER DER CREATIVE COMMONS INTERNATIONALEN LIZENZ
NAMENSNNUNG – 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/)

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:

- NAMENSNNUNG — 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 DARAUFG ABERWEITIG 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 IRGENDWAS
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 GARANTIEEN 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.



„Der innere Tyrann ist die nörgelnde
Stimme, die verlangt, dass du perfekt bist,
die dir niemals gratuliert oder
dir Anerkennung zollt ...
Er versperrt den Zugang zur natürlichen
Empathie des Herzens.“



DHAMMAPALA VERLAG
NUR ZUR FREIEN VERTEILUNG