

Im Warteraum des Buddha sitzen

AJAHN MUNINDO

Buddhistische Reflexionen über: 5 spirituelle Fähigkeiten, Glaube, Energie, Achtsamkeit, Sammlung, Urteilsvermögen, Verblendung, „Nein“-sagen, Vertrauen, Krankheit, Freude, Sicherheit, Sinnlosigkeit, Geduld, und andere Themen...

Im Warteraum des Buddha sitzen
Im Warteraum des Buddha sitzen von Ajahn Munindo

Bereitgestellt zur freien Verteilung
durch Aruno Publications

Verwaltung von Aruno Publications:
Harnham Buddhist Monastery Trust
Unternehmensnummer 6688355,
Registrationsnummer der Wohltätigkeitsorganisation 1126476

Kontakt zu Aruno Publications unter www.ratanagiri.org.uk
Dieses Buch ist zum freien Herunterladen verfügbar auf
www.forestsangha.org

ISBN 978-1-908444-74-5

Urheberrecht © Aruno Publications 2022

Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons
Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 Internationale Lizenz.

Siehe Seite 67 für mehr Details zu den Rechten und Einschränkungen unter dieser Lizenz.

Hergestellt mit dem L^AT_EX Schriftsatz-system, gesetzt in EB Garamond, Alegreya Sans und Fira Sans.

Digitale Auflage 1.0

*Dieses Heft ist der übersetzte Abdruck eines Kapitels in dem Buch,
„In Any Given Moment“ veröffentlicht unter Aruno Publications,
zur freien Verteilung verfügbar unter*

www.forestsangha.org

Im Warteraum des Buddha sitzen

Das zeitgemäße Umgeben mit Freunden ist Wohl.

Mit wenig Ansprüchen zu sein, ist Wohl.

Erworbene Tugenden am Lebensende ist Wohl.

Das Entledigen allen Leids ist Wohl.

Dhammapada 331

Mit dem obigen Dhammapadavers 331 wird meist eine Geschichte verbunden, in der Mara versucht, den Buddha zur Königsmacht und Weltherrschaft zu verführen. Darauf würde sich der Buddha aber nie einlassen. Er war nicht daran interessiert, Macht über andere zu besitzen. Vielmehr ging es

ihm darum, Menschen zu zeigen, wie sie Herrschaft über ihr eigenes Leben ausüben können. Seine ganze Lehre deutet auf den wahren Ursprung von innerer Stärke und Sicherheit hin: selbstloses, rein-wissendes Gewahrsein. Ein Großteil unserer Praxis besteht darin, die passende Art von Einsatz zu erlernen und und umzusetzen, wodurch wir uns zunehmend nach einer inneren Zuflucht ausrichten.

Wir alle fühlen uns gerne darin bestätigt, Fortschritte in unserer Praxis zu machen und dass unser Einsatz nicht umsonst ist. Es wird allerdings eine Phase kommen, in der wir gezwungen sind, solche Sicherheit loszulassen und uns einfach dem Vertrauen hinzugeben. Wir sollten das nicht als Abdanken oder Aufgeben abtun. Wenn Vertrauen auf eine einsichtige Weise stattfindet, ist es auf Verstehen gegründet und schafft eine Klarheit darüber, dass ständiges Hinterfragen uns lediglich untergraben würde. Tan Ajahn Chah veranschaulichte diese Verhaltensweise, immer Bestätigung für

unseren Fortschritt bekommen zu müssen, folgendermaßen: Es ist wie einen frischen Sprössling zu pflanzen und ihn dann alle paar Tage wieder aus der Erde zu ziehen, um zu prüfen, ob er denn schon etwas gewachsen ist. Selbstverständlich ist dies nicht gerade sehr hilfreich für die Sprösslinge. Ebenso wie Gleichmut und Geduld ist Vertrauen nicht sehr auffällig, und kann von Außen als schwächlich und weich erscheinen. In Wahrheit kann Vertrauen allerdings die Quelle eines starken Rückhalts sein.

Eine unserer Kloostergäste, die sich klar dem spirituellen Leben verpflichtet hat, fragte mich einmal, ob ich ihr die richtige Herangehensweise an die Praxis erklären könnte. Das Bild, das mir dabei in den Sinn kam und welches ich mit ihr teilte, war, wie wir im Warteraum des Buddha sitzen würden. Ich vermittelte ihr, unser Vertrauen in die Möglichkeit des Erwachens würde einem Termin für ein Treffen mit dem Buddha ähneln. Was würden wir in solch einer Situation tun,

während wir warten, aufgerufen zu werden? Würden wir uns bei seinem Aufwärter und Sekretär, dem Ehrwürdigen Ananda, über die Wartezeit beschweren? Wohl kaum. Würden wir voller Ungeduld auf und ab stampfen? Eher nicht. Würden wir uns in unserem Ärger suhlen, weil jemand vor uns in sein Zimmer geladen wurde? Sehr unwahrscheinlich. Ich führte das Ganze im Gespräch mit unserer Besucherin nicht ganz so weit aus, hatte jedoch das Gefühl, dieser Vergleich trug zur Klärung ihrer Herangehensweise an die Praxis bei. Ihr Ansatz und der meinige würden nicht der gleiche sein; wir haben nicht genau denselben Hintergrund. Was wir hingegen teilen, ist das Vertrauen, ein Ende des Leidens erreichen zu können und der Buddha genau dies verwirklicht hat.

Wenn ich darüber nachdenke, wie ich mich selbst beim Warten auf einen Termin mit dem Buddha verhalten würde, würde ich sicherlich sehr sorgsam sein und versuchen nicht in leichtsinnige Geisteszuständen zu verfallen. Ich würde mei-

nen Geist wohl am ehesten auf die fünf spirituellen Fähigkeiten lenken. Zu seinen Lebzeiten gab der Buddha verschiedene Lehren für unterschiedlich veranlagte Menschen. Einige, die seiner Lehre Gehör schenkten, litten enorm, andere hingegen weniger; einige benötigten allerlei Erklärungen, bevor sie verstanden, andere nur wenige Worte. Es ist nicht nötig, dass wir all das lernen und verstehen, was dem Buddha seit jeher alles zugeschrieben wird. Es ist jedoch nötig, dass wir an einen Punkt gelangen, an dem wir davon ablassen, die Gültigkeit seiner Lehre ständig zu hinterfragen und uns stattdessen mit jeder Faser unseres Körpers und Geistes dem spirituellen Training hingeben. Für mich bedeutet, sich dem spirituellen Training hinzugeben, an den fünf spirituellen Fähigkeiten zu arbeiten: *saddhā*, *virīya*, *sati*, *samādhi*, *pañña* - Vertrauen, Energie, Achtsamkeit, Sammlung und Weisheit. Es bedeutet, auf diese zurückzugreifen, immer und immer wieder, und den eigenen Bezug zu diesen zu verfeinern.

(Einige Leser mögen das Verwenden der Paliwörter statt der Übersetzungen nicht als hilfreich erachten. Zum Teil mache ich das aus der Vermutung, die Paliwörter könnten höchstwahrscheinlich vorurteilsloser an uns herantreten. Gerade weil wir nicht ihre genaue Bedeutung kennen, können sie uns zu einer persönlichen Auseinandersetzung verhelfen.)

Eine Möglichkeit sich diesen Begriffen zu nähern, ist, sie sich wie eine Pyramide vorzustellen: Die vier Seiten der Pyramide bestehen aus den sich jeweils gegenüberstehenden *saddhā* und *pañña*, und *virīya* und *samādhi*. Zu guter Letzt bildet von der Spitze durch die Mitte bis zum Fundament *sati* den Dreh- und Angelpunkt, verantwortlich für das Gleichgewicht des Ganzen.

SADDHĀ (VERTRAUEN)

*Der Duft von Blumen oder Sandelholz
wird nur mit dem üblichen Wind getragen,
doch der Duft der Tugend
erfüllt alle Richtungen.*

Dhammapada 54

Dieser Vers des Dhammapada handelt von *silā*, oder anders ausgedrückt von Integrität. Ich vergleiche auch *saddhā*, oder den Glauben, gerne mit einem angenehmen Duft. Betrachten wir einmal als Beispiel die Heckenkirsche: Es ist möglich durch das Anfassen dieser ihre Beschaffenheit zu erfühlen, zudem können wir auch ihre Form und ihre Farbe mit der Kamera festhalten, aber wie nehmen wir ihren Duft wahr? Der Geruch der Heckenkirsche hat einen etwas formlosen Charakter, den wir nur schwer fassen können. Genauso

wenig können wir *saddhā* bzw. den Glauben (oder eben das Vertrauen) gänzlich fassen; *saddhā* kann jedoch auf uns Einfluss nehmen, wenn wir es erlauben.

Während wir über die Fähigkeit zu vertrauen reflektieren, ist es hilfreich, diesen formlosen Charakter im Hinterkopf zu behalten. Manchmal machen wir den Fehler, nur die Dinge zu schätzen, welche uns ein Gefühl der Sicherheit geben. Es ist jedoch nicht der Charakter von Vertrauen, uns Sicherheit zu gewährleisten. Vertrauen kann aber - und das ist viel wichtiger - dabei helfen, gelassener mit einem Gefühl der Unsicherheit umzugehen. Wir sind nicht sicher, ob jeder Stuhl auf dem wir sitzen, stabil ist und nicht unter uns zusammenbrechen wird; wir vertrauen. Wir sind uns nicht sicher, ob unser Auto auch wirklich anspringt, wenn wir es das nächste Mal brauchen; wir vertrauen. In unseren Köpfen haben wir so viele Annahmen darüber, was passieren wird und was nicht, aber diese Annahmen gründen auf unserer

generellen Gefühlslage - in diesem Falle das Empfinden von Vertrauen. Das Vermögen zu vertrauen ist eine Fähigkeit, die kultiviert werden kann und auch kultiviert werden muss. Es hat die Kraft uns zu stützen, wenn wir mit sehr viel Unsicherheit konfrontiert sind. Sich auf den Pfad des Erwachens zu begeben, bringt zwangsweise mit sich, dass wir durch unergründetes, unbekanntes und unsicheres Gelände gehen werden. Ein ausgeprägtes Empfinden von *saddhā* bedeutet, dass wir uns erlauben, unsicher zu sein. Wir uns also gut vorbereitet in das Unbekannte begeben können und mit geringerer Wahrscheinlichkeit im Morast von Angst und Panik zu versinken.

Saddhā ist in der buddhistischen Lehre nicht dasselbe wie einfach zu glauben. Wir glauben an Ideen, die in unseren Köpfen stattfinden. *Saddhā* oder Vertrauen erfordert sowohl Körper als auch Geist. Um eine weitere Metapher zu benutzen: Wenn wir aufs Meer hinaus schwimmen, um uns auf den

Rücken rollen und tragen zu lassen, ist es nicht ausschließlich der Glaube, dass das Wasser uns theoretisch tragen kann, der uns hält; es ist ein vollständiges Zusammenspiel von Körper und Geist. Es ist die verkörperte Empfindung von Vertrauen. Wir sind uns nicht sicher, aber erlauben uns zu vertrauen. Es ist hilfreich unsere eigenen Worte für das Gefühl zu finden, welches durch *saddhā* aufkommt. Eines meiner Schlüsselworte ist „Ergeben“ oder „Hingabe“.

Da die Kraft von *saddhā* im Vergleich zu Dingen wie Sammlung oder Einsicht oft nicht so offensichtlich ist, laufen wir Gefahr, diese zu unterschätzen. *Saddhā* ist wie ein verlässlicher Sekretär, der im Hintergrund sicherstellt, dass die vordergründigen Aspekte in unserem Leben einwandfrei funktionieren. Manchmal werden wir davon inspiriert und manchmal einfach nur aufrecht erhalten. *Saddhā* kann uns sehr gut vor Selbstüberhöhung schützen. Während der Rezitation von *Buddham saraṇaṃ gacchāmi* - Ich nehme

Zuflucht zum Buddha - drücken wir unser Vertrauen in die Möglichkeit aus der Unwissenheit zu erwachen aus und dass der Buddha vollkommen erwacht war. Mit *Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi* - Ich nehme Zuflucht zum Dhamma - bringen wir unser Vertrauen in die Lehre des Buddha als Pfad zur Erleuchtung zum Ausdruck. Und mit *Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi* - Ich nehme Zuflucht zur Sangha - bestätigen wir unser Vertrauen in eine Gemeinschaft von Erwachten, die eben jener Lehre folgten. *Saddhā* ermutigt uns von „Ich mach das auf meine Art und Weise“ abzulassen und im Pfad des Buddha Zuflucht zu finden: In den drei Juwelen. Uns also den zeitlosen Wahrheiten anzunähern und dadurch zu lernen, unsere eigenen Vorstellungen und Ansichten weniger ernst zu nehmen.

Neben dem Vertrauen in das dreifache Juwel müssen wir auch Vertrauen in uns selbst haben, was jedoch eine zunehmende Ehrlichkeit zu sich selbst voraussetzt. Je ehr-

licher wir sind, desto mehr vertrauen wir uns. Je mehr wir uns vertrauen, desto mehr innere Stärke besitzen wir. Die drei Juwelen dienen als eine äußere Repräsentation von Mitgefühl und Weisheit. Solange wir uns noch unter dem Schleier der Unwissenheit befinden, brauchen wir äußere Stützen, die den Sturz in die Abgründe von Verblendung verhindern. Vertrauen in das dreifache Juwel bietet uns einen Bezugsrahmen, der unser Selbstvertrauen stützt. Ohne diesen Bezugsrahmen laufen wir Gefahr, Selbstsicherheit misszuverstehen und daran festzuhalten. Anstatt vom Leiden des geblendeten Egos befreit zu werden, identifizieren wir uns nur umso mehr damit. *Saddhā* ist wertvoll und mit fortschreitender Praxis werden wir den Sinn darin sehen, es zu schützen, zu hüten und wertzuschätzen. Hier ein Gedicht über *saddhā*, das Kittisāro mit mir teilte. Er schrieb es während eines einjährigen Retreats im Chithurster Wald 1987:

Treue

*Vertrauen ist wertvoll
eine Kiste voller Gold.
Hüte es mit ganzem Herzen
und du wirst nie alt.*

*Es ist keine Frage von diesem oder jenem,
geglaubt oder nicht.
Vielmehr, dort wo du bist,
stillschweigend anzunehmen.*

*Die Essenz von Vertrauen
ein Herz, das weiß.
Es hinterlässt keine Spuren,
eines, das still bleibt.*

PAÑÑĀ (WEISHEIT)

In einem anderen Text erwähnte ich das Gespräch, welches der Buddha mit seinem Sohn Rahula hatte. In diesem fragt er ihn, was der Sinn und Zweck eines Spiegels ist. Rahula antwortete, ein Spiegel sei zum Erkennen unseres eigenen Gesichts da. Der Buddha erwiderte darauf, dass wir, um unser Herz zu erkennen, die Dinge gründlich betrachten müssen. In Teil 1, Kapitel 4 von *In Any Given Moment*, erklärte ich, was Tan Ajahn Thate über Weisheit lehrte. Dort beschrieb ich *pañña* als ein selbstreflexives Vermögen, welches die Wirklichkeit dessen enthüllt, was in unserem Bewusstsein erscheint. *Saddhā* bringt uns auf den Weg, wohingegen Weisheit uns zu den richtigen Orten lenkt.

Wenn wir zu viel *saddhā* haben, verlieren wir uns in Naivität. Die Überzeugung, die wir aus *saddhā* gewinnen, hat das Potential uns selbstgefällig werden zu lassen. *Pañña*

bzw. Weisheit wirkt dieser Naivität und Selbstgefälligkeit entgegen. Weisheit steht zu Vertrauen in einer wechselseitig wirkenden Beziehung. *Pañña* forscht gerne nach; es gibt sich nicht mit einem oberflächlichen Verständnis zufrieden: Es will tiefergehend nachforschen. *Pañña* ist ein Aufmischer - ein positiver Aufmischer. Es enthüllt und nimmt auseinander, aber nicht einfach aus blindem Reaktionismus. Vollkommene Weisheit stimmt mit der Realität überein und führt Dinge auf ihre wesentlichen Bestandteile zurück, mit dem Ziel uns durch Verständnis von Einbildung und Verwirrung zu befreien. Mein persönliches Schlüsselwort, das ich mit *pañña* verbinde, ist „Einsicht“.

Am Anfang orientieren wir uns an der Weisheit derjenigen, die vor uns die Reise angetreten haben. Indem wir ihren Erfahrungen genug Aufmerksamkeit schenken, schreiten wir voran und vermeiden dabei die schwerwiegendsten Fallstricke. Wir wissen noch nicht, was sie wissen, und sehen

noch nicht, was sie sehen. Aber wir ziehen Nutzen aus dem, was sie mit uns teilen. Es ist wie mit einem Navigationsgerät im Auto: Am Anfang sind wir uns nicht sicher, wie verlässlich das Ganze ist, aber im Laufe der Fahrt erkennen wir, dass sich tatsächlich dort eine Brücke befindet, wo das Gerät sie uns anzeigt, und dass wir zur rechten Zeit durchs richtige Dorf fahren. Dadurch beginnen wir den Anweisungen des Gerätes Vertrauen zu schenken. Diese Anweisungen sind gewiss nicht die Reise an sich, und erst recht nicht das Ziel, aber sie können sehr hilfreich sein. Ebenso können wir beginnen, den verständigen Anweisungen unserer spirituellen Lehrer zu vertrauen. Was sie uns zeigen, sind Annäherungen. Sie sind nicht die eigentliche Reise und nicht das Ziel, aber ihre Orientierungshilfe ist von großem Nutzen.

Verständige Lehren deuten zum Beispiel auf die Wichtigkeit von Achtsamkeit und Wahrhaftigkeit hin. Oberflächlich können wir der Meinung sein, dass wir mit Unehrlichkeit uns

selbst gegenüber schon davonkommen, solange es niemand anderes bemerkt. Was wir jedoch nicht in Betracht ziehen, ist der Schaden, den wir damit an unserem Selbstwert anrichten.

In den vergangenen Jahren wurden einige der Bauprojekte hier im Kloster Harnham von dem in London lebenden Architekten und Freund Rion Willard überwacht. Als ich Rion kennenlernte, teilte er mit mir seine Erfahrung, wie er einen Punkt in seinem Leben erreichte, an dem der Konsum von Alkohol keinen Sinn mehr machte. Er nahm einige Male an einem Retreat in unserem Schwesterkloster Amaravati teil und hörte somit häufiger den Vortrag über die Ethikregeln, der den Teilnehmern kurz vor Verlassen des Retreats gegeben wird. Der Vortrag über die fünf Ethikregeln dient als Integrationshilfe für das erworbene Wissen, welches sich die Retreatteilnehmer in einem unterstützenden Umfeld aneignen konnten, die sich aber nach Retreatende wieder in weniger förderliche Lebensbedingungen begeben

müssen. Ohne den Schutz der selbst auferlegten Praxis von Zurückhaltung und Harmlosigkeit sind wir dem Einfluss alter Verhaltensstrukturen ausgeliefert. Im Verlaufe dessen kehren dunkle Schatten von Ungewahrsein zurück und vernebeln die Klarheit, die wir höchstwahrscheinlich auf dem Retreat gewonnen haben.

Rion erklärte mir, wie er auf einem dieser Retreats Zeit damit verbrachte, über Folgendes nachzudenken: „Wieso trinke ich immer noch Alkohol, wenn es doch so viel Geld kostet, ich mich dadurch rücksichtslos verhalte und ich am Ende ein grottiges Gefühl habe? Im selben Jahr, nachdem der Vortrag über die Ethikregeln gehalten wurde, nahm er an der Gruppenrezitation teil und fasste den Entschluss, es ganz mit dem Alkohol sein zu lassen. Seitdem hat er keinen einzigen Tropfen mehr getrunken. Zu jener Zeit arbeitete er in einem Büro für Architektur und wie nicht anders zu erwarten, wurde er oft zu Versammlungen geladen, bei denen Alkohol

getrunken wurde. Der Entschluss am Ende des Retreats bedeutete, dass er auf Saft, Wasser, Kaffee oder Softdrinks umstieg. Es nahm nicht nur seine geistige Klarheit zu, oft bemerkten es auch andere und fragten ihn bewegt, wie er das mit dem Verzicht denn schaffen würde. Einige von ihnen begangen unter Alkoholeinfluss riesige Fehler. Aus diesen Begegnungen ergaben sich einige beidseitig bereichernde Gespräche. Das Selbstvertrauen und die Kraft, die dadurch freigesetzt wurden, trugen merklich zu der Gründung seines eigenen Architekturunternehmens bei. Aktuell leitet Rion ein Beratungsunternehmen und eine Bedingung des Vertrages, den die Klienten unterschreiben müssen, ist, eine vierundzwanzigstündige, nüchterne Phase vor ihrem gemeinsamen Treffen absolviert zu haben. Wir können annehmen, dass Weisheit ihm half, die Bedeutsamkeit der Ethikregeln zu erkennen und Mitgefühl in dazu bewegte, diese Erkenntnis mit anderen zu teilen. Dhammapadavers 290 lautet:

*Es ist Weisheit, die es ermöglicht,
ein geringeres Glück aufzugeben,
um ein höheres Glück anzustreben.*

Es fällt leicht von dem fürsorglichen Beispiel derer, die vor uns den Pfad angetreten und ihre Arbeit getan haben, beeindruckt zu sein. Wir wären jedoch im Irrtum, wenn wir denken, Weisheit entwickeln zu können, ohne die entsprechende Arbeit getan zu haben.

1967 war ich fünfzehn Jahre alt, und ich kann mich erinnern, in unserem Wohnzimmer in Morrisville gesessen und auf unserem Schwarz-Weiß Fernseher eine globale TV-Ausstrahlung gesehen zu haben (es war das erste Mal, dass viele Länder auf der ganzen Welt zur gleichen Zeit dasselbe Fernsehprogramm übertrugen[1]). Einer der Beiträge Großbritanniens waren die Beatles mit ihrem Song *All you need is Love*. Sie wurden von einem riesigen Orchester

unterstützt und sangen ihren Refrain über Liebe - wieder und wieder und wieder. Es war ein richtiger Ohrwurm und versprach Hoffnung. Unglücklicherweise waren die globale TV-Ausstrahlung und das Lied der Beatles nicht genug, um den Wahnsinn und das Leid der Welt zu heilen. Gründlich betrachtet, wenn die sogenannte Liebe nicht mit Weisheit einhergeht, kann sie sehr eigennützig sein. Ein Lied namens *All you need is wisdom* mag wohl weniger ein Ohrwurm sein, aber die Aussage würde mehr mit der Wirklichkeit übereinstimmen.

Weisheit versteht zum Beispiel, wie vielschichtig die Wirklichkeit ist. Die Wellen auf der Meeresoberfläche sind nur ein Teil der Natur des Ozeans: In den Tiefen finden wir Stille. Wir mögen denken, das Überreden eines anderen zu etwas augenscheinlich Besserem komme mit guten Absichten, aber womöglich fehlt es unserer Urteilskraft an Tiefe, um zu erkennen, dass wir von Unwissenheit getrieben werden. Wenn wir

uns die Folgen vieler in den Jahrhunderten wiederkehrenden religiösen Kreuzzügen vor Augen führen, sehen wir, wie - entgegen all der guten Absichten - eine Spur des Unheils mit verheerenden Wirkungen hinterlassen wurde. Ohne rechte Weisheit kann Verblendung ungehemmt toben und unsere Taten verursachen eine ganze Menge Leid, für uns selbst und andere. Es benötigt Weisheit, um durch Selbsttäuschung zu sehen, denn ohne Weisheit verursacht das Gespenst von Selbstwahn allerlei Probleme.

Pañña schreckt nicht vor schwierigen Fragen zurück. Wir müssen lernen, unsere Aufmerksamkeit neu auszurichten, *dukkha* wahrhaft ins Gesicht zu blicken und zu fragen: „Woher kommt dieses Leid?“ Genau dazu ermutigt uns der Buddha in all seiner Weisheit. Aufgrund von nachlässigem Verhalten finden wir es einfacher uns abzuwenden und abzulenken - die äußeren Umstände dafür verantwortlich zu machen. Sogar das Entwickeln von Gutem kann eine Art

Ablenkung werden. Ich war einmal bei einer Veranstaltung in London, in welcher der Vortragende verschiedene buddhistische Traditionen verglich, und die Bemerkung machte, die Theravadaschule schenke seiner Meinung nach dem Leiden zu viel Aufmerksamkeit. Ich möchte vermeiden für alle Theravada Buddhisten zu sprechen, aber ich glaube, dass durchaus die Möglichkeit besteht, sich zu sehr auf Teile der Praxis zu konzentrieren, die Auslöser für Wohlgefühle sind (siehe das Beispiel von Tan Ajahn Thate, der für einige Jahre in *samādhi*-Erlebnissen gefangen war, ohne dabei Weisheit zu entwickeln.) Wir müssen in der Lage sein, Kraft aus unserem Speicher an angesammelten Verdiensten zu ziehen, aber wir müssen auch auf der Hut sein, nicht bloß in angenehmen Gefühlen zu schwelgen. Es ist möglich, in Gedanken an Freundlichkeit und Dankbarkeit zu verweilen und sich gleichzeitig komplett in Wohlgefühlen zu verlieren. Wohlgefühle, die aufgrund von unserem Hauptaugenmerk auf das Positive

entstehen, können berauschend sein. Es ist ratsam sich wieder einmal den Rat des Buddha vor Augen zu führen: *Du fährst fort zu leiden, denn zwei Dinge siehst du nicht - du siehst dukkha und die Ursache von dukkha nicht.* Wenn Weisheit umfassend verwirklicht ist, laufen wir weniger Gefahr den Fehler zu machen, uns angenehmen Zuständen blindlings hinzugeben. Wir werden eher bereit sein, die angesammelte Kraft und Widerstandsfähigkeit aus unseren Verdiensten zu nutzen, um *dukkha* unerschrocken ins Gesicht zu sehen, tiefer nachzuhaken und zu fragen: „Was ist dieses Leiden?“, „Was ist die Ursache dieses Leidens?“

Pañña erlaubt einen Blick hinter die Kulissen – unseren als auch denen von anderen. Es mag vorkommen, dass wir uns in der Mitte unserer Selbstlobpreisungen fassen und plötzlich uns unseren eigenen Lügen bewusst werden. Oder beim Zuhören eines Berichts über ein persönliches Lebensdrama: Die betroffene Person kann so sehr davon überzeugt sein, wie

beklagenswert ihre Situation ist und wie gerechtfertigt es ist, diesen oder jenen für ihr Unglück verantwortlich zu machen. Jedoch ist alles was du wahrnimmst, jemand, der in einem Traum steckengeblieben ist. Durch Weisheit wirst du nicht ins unachtsame Bejahen ihres Dramas gezogen, ins bloße Reagieren darauf. Ohne gründliche Betrachtung neigen wir dazu, uns in Reaktionsmustern zu verlieren, uns auf die Seite für oder gegen sich widersprechende Ansichten und Meinungen zu schlagen. Weisheit zeigt uns, wie wir zu diesen unachtsamen Reaktionsweisen Abstand nehmen und die Situation mit einem erweiterten Gewahrsein in ihrer vollen Gänze erfassen können. Ein Gewahrsein, welches Platz für *dukkha* schafft - unser eigenes und das der anderen. Ohne diese Sichtweise ist es sehr unwahrscheinlich, dass wir jemals wirklich etwas bewegen werden.

Solange wir uns für unsere bedingte, eingeschränkte Persönlichkeit – unser Ego – halten, sind die Chancen gering, jemals ein Glück zu finden, welches nicht auf schierer

Befriedigung unseres Begehrens beruht. Jemand, der nach Erfüllung und Sicherheit sucht, aber immer noch in der Identifikation mit seiner Persönlichkeit gefangen ist, gleicht einem Hungrigen, der Fotos von Nahrung isst. Diese bunten Bilder ähneln Essen sehr, sie sind aber nicht die eigentliche Sache. *Pañña* durchschaut die Spiele, die wir spielen, sieht durch die Fassaden, die wir errichten und hinter denen wir uns verstecken: der Mächtige, die Unterhaltungskünstlerin, das Sensibelchen, der Geistige. Weisheit hat die Kraft, uns in die richtige Richtung zu lenken, um diese Fassaden zu entblößen und zu lernen, wie wir fest auf unseren eigenen zwei Beinen stehen: ohne Versteckspiel.

Wir können uns glücklich schätzen, dass uns des Buddhas allumfassende Weisheit zugutekommt, da es auf unserem Weg viele Ablenkungsmöglichkeiten gibt. Sogar Abzweigungen von augenscheinlich hohem Stellenwert können sich als komplette Zeitverschwendung entpuppen. Diesen Punkt

veranschaulicht die bekannte Lehrrede des Buddha, in der er eine Hand voll Blätter vom Waldboden aufhebt und die anwesende Gruppe von Mönchen fragt, was mehr sei: die Blätter in seiner Hand oder all die Blätter der Bäume im umliegenden Wald? Die Mönche antworteten, die Blätter all der umliegenden Bäume. Der Buddha fuhr fort, dass genauso all die von ihm erkannten Wahrheiten weitaus mehr seien als jene, die er gelehrt hat. Die von ihm gelehrt waren jedoch die für das Erkennen der Befreiung aus Unwissenheit relevanten.

Die traditionelle Darstellung der Lehren, die zu Weisheit führen, bestehen aus dem Prüfen der Phänomene in Bezug auf die drei Merkmale: *anicca*, *dukkha*, *anattā* (Vergänglichkeit, Leid und Nicht-Selbst). Wir werden gelehrt, dass ein Ergründen unserer Erfahrungen – geistig, gefühlt und körperlich – im Rahmen der drei Merkmale schrittweise zum Loslassen unserer Ergreifensmuster führt. Die Überlieferung

schlägt zudem vor, eine Neigung zu einem bestimmten Merkmal zu entwickeln und anschließend – falls dem so sei – unsere Untersuchung mehr mehr nach diesem ausrichten sollten. Wichtig für unser Erforschen ist jedoch, mit einem wahrhaften Interesse an die Sache heranzugehen. Wir wenden nicht einfach nur eine bestimmte Methode an, nur weil jemand sie uns empfohlen hat. Des Buddhas eigener Beweggrund, sich vom Leben der konstanten Ablenkung abzuwenden und einen Ausweg zu finden, begann sich zu formen, als er wahrhaft die Folgen seines Verhaltens sah – als er wirklich erkannte, dass das Leben voller *dukkha* ist. An diesem Punkt kam Ernüchterung auf. Diese Erkenntnis stieß in ihm ein tiefes Interesse an, nach einem Ausweg aus diesem schrecklichen Überdruß der wiederkehrenden Verdrängung von Alter, Krankheit und Tod zu suchen. Die große Frage „Was ist wirklich wichtig?“ stieg in ihm auf und war der Antrieb für seine lange Reise.

VIRIYA (TATKRAFT)

*Diejenigen, die sich tatkräftig dem Pfad
verschrieben haben,
unverfälscht und bedacht im Bemühen,
gesammelt und tugendsam im Wandel,
gewinnen zuverlässig an innerem Glanz.*

Dhammapada 24

Wenden wir uns nun der dritten Seite der Pyramide zu, der Natur von Tatkraft. Die übliche Übersetzung für *virīya* ist Kraft, Energie oder Bestreben. Ich empfinde im Zusammenhang mit diesem Dhammaprinzip das Wort „Motivation“ als hilfreich.

virīya bekommt Dinge geregelt. Es kann dabei helfen, früh aus dem Bett zu kommen und bevor man sich an die

Meditation macht, seine morgendlichen Übungen zu erledigen. *viriya* wird gebraucht, um durch schwierige Phasen zu kommen. Sogar nach dem Erlebnis von weitreichenden Einsichten kann es lange Zeit brauchen, bis wir uns gänzlich im Stande fühlen, von diesem neuen Ort des Verstehens zu agieren.

viriya wird benötigt, um Schwerfälligkeit zu überwinden und die Initiative zu ergreifen; wir geben uns also nicht mit dem gegenwärtigen Stand der Dinge zufrieden. Ohne *viriya* hätte der zukünftige Buddha seine Reise Richtung Erleuchtung nicht angetreten. Ohne *viriya* hätte er wohl die Einladung seiner ersten beiden Lehrer, sich ihrer Gemeinschaft anzuschließen und sie anzuführen, angenommen. Zudem hätte er wohl auch seine Hoffnung auf das Verwirklichen einer gänzlichen Freiheit von Leiden aufgegeben.

Ohne *Viriya* wäre Ajahn Sumedho wahrscheinlich in Wat Pah Nanachat geblieben und hätte nicht Jahre mit der

Initiierung und Entwicklung von vielen westlichen Klöstern verbracht. Ohne *viriya* hätte sich der bereits erwähnte Abt (siehe *In Any Given Moment* [4]), der sich als Empfänger eines auf ihn projizierten Schmerzes vorfand, keine Zeit genommen, sich den Auswirkungen des Ganzen zu widmen.

In den frühen Stadien von Chithurst wurde mir die Aufgabe zugeteilt, Ajahn Sumedhos Hab und Gut von einem kleinen Raum im Hauptgebäude in den umdekorierten Speicher zu tragen. Es war nicht sehr viel und ich war für mein Verständnis achtsam genug, während ich die Dinge einpackte. Sofern ich mich erinnern kann, war ich besonders vorsichtig beim Einpacken seines Schreins. Wie sich zeigte, hätte ich vorsichtiger sein sollen, denn irgendwo zwischen dem Hauptgebäude und dem Speicher brach der Kopf von Ajahn Sumedhos handgeschnittener Buddhastatue aus Quarz ab. Was mir von diesem Tag fest in Erinnerung bleibt, war Ajahn Sumedhos überaus hilfreicher Dhammavortrag. Er

schilderte, wie er – anstatt vorzugaukeln nicht von dem Ganzen verärgert zu sein oder sich in seinem Ärger zu suhlen – die Anstrengung unternahm, den durch den Schaden an seiner Lieblingsstatue verursachten Schmerz auszuhalten, bis er sich komplett auflösen würde. Es ist nicht notwendigerweise der Fall, dass unsere Praxis in einem Moment von tiefer Einsicht kulminiert und all unser Leiden sich in Luft auflöst. Das mag für einige zutreffen, es ist jedoch wahrscheinlicher, dass sich mit neuen Einsichten auch neue Verhaltensweisen zu unserem Leiden eröffnen. Einsicht eröffnet uns einen neuen Blickwinkel. Ab diesem Punkt ist die Kraft gefragt, um das Nachbrennen der Klärung und Einbindung eben dessen auszuhalten.

Während wir die spirituelle Fähigkeit *viriya* betrachten, sollten wir uns abermals die buddhistischen Ausführungen zu den vier rechten Anstrengungen vor Augen führen. Es fällt leicht, die Liste auswendig zu lernen und herunterzubeten,

aber was bedeutet es eigentlich, die vier rechten Anstrengungen *wirklich* in die Tat umzusetzen?

Beginnen wir mit „sich bemühen, bereits vorhandene heilsame Zustände zu schützen.“ Folgendes Experiment: Führe dir eine positive Seite deines Charakters vor Augen und frage dich „Wie kann ich diese gute Eigenschaft schützen?“ Beispielsweise hast du vor einiger Zeit die Entscheidung getroffen, dein ethisches Verhalten ernster zu nehmen – nicht einfach nur die Paliverse auszusprechen, ohne irgendwelche Absichten zu hegen, dich stets danach zu richten – und hast es geschafft, diesen Entschluss beizubehalten. Die Festivitäten des Neujahrs rücken jedoch immer näher und du bist dir unsicher, ob du nicht Kompromisse eingehen wirst. Eine Möglichkeit, das in deinem Entschluss bereits vorhandene Positive zu schützen, ihm mehr Gewicht zu verleihen, ist, einen guten Gefährten im Dhamma anzurufen und ihn zum Zeugen deines Entschlusses zu machen. Es macht nichts,

wenn wir nicht verstehen, wieso es einen Unterschied macht, ob wir jemanden, den wir respektieren, als einen Zeugen unseres Entschlusses haben oder nicht. Wir können lediglich vertrauen und prüfen, ob es hilft. Um ein anderes Beispiel zu nennen: Wir befinden uns in unserer Meditation vielleicht an einem Punkt, an dem sich unsere Praxis auf den Alltag auswirkt und wir zunehmend mehr Klarheit und Ruhe empfinden. Eine der vielen Möglichkeiten diesen Gewinn zu erhalten, ist, eine feste Schlafroutine beizubehalten: einen Alarm für 22 Uhr stellen und um spätestens 22.30 Uhr ins Bett gehen. Wir wissen, dass unregelmäßige Schlafrythmen wenig Nutzen haben und sich spätnachts mit E-Mails auseinanderzusetzen, ist aufwühlend; einen Entschluss für eine feste Schlafenszeit zu fassen, kann beim Erhalten dieses Erfolges helfen.

Fahren wir fort mit der zweiten Art der rechten Anstrengung: Was trägt zu „sich bemühen, momentan nicht

vorhandene heilsame Zustände entstehen zu lassen“ bei? Vielleicht bist du jemand, der es einfach findet, großzügig zu sein, es jedoch als schwer empfindet, denjenigen zu vergeben, die dich verletzt haben. Der Entschluss die Tugend des Vergebens zu erlernen, kann beispielsweise durch den Fokus auf den durch ständige Verbitterung verursachten Schmerz aufkommen; nicht nur als geistige Übung, sondern genau diesen Schmerz und die Spannungen im eigenen Leib wirklich zu spüren. Erst wenn wir einsehen, dass wir verantwortlich für unser eigenes Elend sind, werden wir motiviert sein, etwas dagegen zu unternehmen. Nur wenn wir uns die Folgen unserer ständigen Verbitterung klar vor Augen führen, werden wir fähig sein, die involvierten mentalen Vorgänge klarer zu erkennen. Vielleicht werden wir zu der Einsicht gelangen, dass schmerzhaftes Erinnerungen eigentlich gar kein Problem sind. Das durch Unversöhnlichkeit bedingte Leiden entsteht, indem wir unsere Erinnerungen mit Ärger aufladen. Die

Erinnerungen und unsere Wut sind nicht ein und dasselbe. Wir können uns nicht unbedingt von schmerzhaften Erinnerungen befreien, wir haben jedoch die Möglichkeit, der aufgrund unseres Beimischens von Verbitterung angestauten Wut ein Ende zu bereiten. Der Ärger ist Zusatz. Wenn wir das sehen, kann Versöhnung stattfinden.

Die dritte rechte Anstrengung ist „Einsatz zu zeigen, um bestehende unheilsame Geisteszustände zu beseitigen.“ Hierfür ist es hilfreich, sich mit den Vorschlägen des Buddha auseinanderzusetzen, wie man auf fünf Weisen mit störenden Gedanken umgehen kann.[2] Für diese Thematik würde ich auch empfehlen, Ajahn Thiradhammos Buch *Working with the Five Hindrances*[3] zu lesen.

Aus eigener Erfahrung kann ich behaupten, dass es hilfreich ist, folgende Betrachtung im Hinterkopf zu behalten: Die Art der Anstrengung, um mit einem schon vorhandenen mentalen Hindernis umzugehen, hängt von dessen Stärke

ab. Es scheint mir hier drei Ansätze zu geben. Wenn das Hindernis weniger stark ist, können wir es lediglich ignorieren – ihm keine Energie unserer Aufmerksamkeit zukommen lassen. Manchmal reicht das für dessen Verschwinden aus. Es ist so, wie wenn man nicht an das klingelnde Telefon geht. Ich nenne es den „Durchschneiden“-Ansatz.

Wenn wir einem stärkeren Hindernis gegenüber stehen, könnte der Versuch, es zu ignorieren oder abzuschneiden, die Situation verschlimmern. Es scheint zunächst so, als wäre es nicht mehr da, was jedoch noch lange keine Bestätigung für sein gänzlich Verschwinden ist. Es begibt sich lediglich ins Un(ter)bewusstsein. Sobald es wiederkommt, kann die Auseinandersetzung damit schwieriger sein als zuvor. Bei diesem Stärkegrad müssen wir uns umdrehen und uns den Schwierigkeiten direkt stellen, indem wir unsere Fähigkeit des Ergründens zur Hilfe nehmen. Diesen Ansatz könnte man „Durchschauen“ nennen. Wir nutzen unsere geisti-

gen, fühlenden und körperlichen Fähigkeiten, um diesem Hindernis auf den Grund zu gehen. Was empfindet unser Herz, wenn wir dem Gefühl der angestauten Bewältigung gegenüberstehen? Wo genau spüren wir die Anspannung in unserem Körper? Anders ausgedrückt: Wir begeben uns mit dem Hindernis in eine Beziehung, das Gegenteil von Ignorieren. Vielleicht beginnen wir sogar ein Gespräch: „Was möchtest du? Wie kann ich dir helfen? Es tut mir leid, dass ich dich ignoriert habe.“ Sobald wir uns dem Problem ganzheitlich mit Körper und Geist angenähert haben, wird nicht nur unser Scharfsinn unserer Untersuchung als Unterstützung beistehen, sondern auch unsere Intuition. Wenn wir einem echten Dilemma gegenüberstehen, müssen wir ihm mit unserem ganzen Wesen Gehör schenken, auch mit unserem Bauchgefühl. Währenddessen stellen wir vielleicht fest, dass wir es satt haben, ständig zwanghaft nach einer Lösung zu suchen und machen uns an einen langen Spaziergang oder

gehen schwimmen. Körperliche Ertüchtigung kann ein guter Gefährte in diesem Prozess sein.

Eine andere Art von Einsatz ist gefragt, wenn wir mit der heftigsten Sorte von Hindernissen zu tun haben, welche ich „Durchbrennen“ nenne. Ich empfinde es persönlich oft wie ein körperliches Brennen dem eine ganze Menge Hitze beigemischt ist. Wenn wir uns in so einer Situation wiederfinden, bleibt uns nichts weiter übrig als das Feuer zu spüren, gegenwärtig in Körper und Geist zu bleiben, eine sanfte und offene Einstellung zu haben und bewusst das Ganze aushalten zu wollen. Besonders, wenn es nicht auszuhalten zu sein scheint.

Nun zur letzten der vier rechten Anstrengungen: Was braucht es, um „einen Einsatz zu machen, nicht vorhandene unheilsame Geisteszustände an ihrem Aufkommen zu hindern?“ Lasst uns als Beispiel nehmen, wie unwohl wir uns in der Gegenwart einer an Empathie mangelnden Person fühlen.

Wenn wir merken, wie viel Schmerz von einer emotionalen Unreife kommen kann, nehmen wir uns vor, alles zu tun, um niemals genauso zu sein. Regelmäßiges Meditieren schützt uns nicht zwangsläufig davor, in die Falle von emotionaler Kälte zu tappen. Es gibt so viele Praktizierende, die in ihrem Streben, ihr eigenes Leiden zu lösen, gefangen sind, weshalb sie vernarrt und kurzsichtig werden. Während sie sich ihrem eigenen Schmerz widmen, werden sie in den Sumpf genau dieses Schmerzes hineingezogen. Das ist eine *der* Gefahren in Meditation. Um diese Gefahr zu vermeiden, können wir unseren Regler für Mitgefühl einfach mehr aufdrehen.

Als eine Übung in der formalen Meditation können wir uns das Gesicht einer anderen Person vorstellen und dabei denken „So wie ich oft Tränen vergossen habe, so hat auch sie Tränen vergossen. So wie ich leide, so leidet auch jene Person. Mögen wir uns alle von diesem Leid befreien.“ Wir können die gleiche Übung auch im Alltag umsetzen: Ob

du auf den Zug wartest oder am Flughafen sitzt, betrachte die Gesichter der Menschen um dich und stelle dir vor, wie Tränen an ihren Wangen herunterlaufen. Wir können uns ziemlich sicher sein, dass jeder schon mal geweint hat. Und wenn wir spüren, wie wir uns bei dieser Erkenntnis fühlen, zerbröseln die selbstkonstruierten Mauern um uns. Vielleicht nehmen wir das Gefühl wahr, dass wir alle im selben Boot sitzen – Frauen und Männer, Alte und Junge, Reiche und Arme – wir alle leiden und trachten nach einem Ausweg davon. Achtsames Einfühlen in das Leiden anderer führt zu Mitgefühl und kann unser Herz vor Kälte und Taktlosigkeit schützen.

Obwohl es noch eine ganze Menge gibt, was in den Betrachtungen zu *virīya* hilfreich wäre, würde ich besonders gerne noch auf einen besonderen Punkt eingehen. Wir haben uns Gedanken über die Wichtigkeit gemacht, Energie aufzubringen. Wir müssen uns aber auch auf den Umgang

mit spontan freigesetzter Energie vorbereiten. Hiermit meine ich die Wucht, welche wir in einem Dilemma fühlen.

Wenn wir uns inmitten eines Dilemmas befinden, ist es nur zu verlockend, dem ersten Impuls des bloßen Wegwünschens des vorhandenen *dukkha* nachzugeben. Dasselbe gilt für einen Schock – wenn etwas komplett Unerwartetes passiert, unsere Blase mit all den ungeprüften Erwartungen platzt und wir einer Menge freigewordener Energie ausgesetzt sind. Wenn unser Streben nach der Freiheit von *dukkha* mit Weisheit und Zurückhaltung gepaart ist, wird es uns helfen, die Wurzel des Ganzen zu ergründen und einen Weg heraus zu finden. Allzu oft ist aber unser Streben mit Anhaftung verbunden und trägt lediglich zum Anheizen der Frustrationsglut bei. Es ist ratsam, sich für solche Begebenheiten im Voraus zu wappnen, so dass wir nicht die wertvolle Gelegenheit verpassen, auf dem Pfad voranzuschreiten. Ein Dilemma oder Schock sollte als freigesetzte Energie angesehen werden,

die, wie die Hitze in der Schmiede, das Verfeinern unseres Goldes erlaubt. Das Vorbereiten findet durch rechtzeitiges weises Reflektieren statt. Die Wahrnehmung von der nicht auszuhaltenden Wucht solcher Erfahrungen kommt von den Grenzen, die wir um unser Gewahrsein ziehen. Wenn wir die Entscheidung treffen, dieser Wucht nicht standhalten zu können, limitieren wir den Dreh- und Angelpunkt unseres Gewahrseins genau an diesem Punkt: Wir kehren unserer Zuflucht zum Buddha den Rücken zu und vertrauen stattdessen der Geschichte in unseren Köpfen, die uns glauben machen will, wir seien dem Ganzen nicht gewachsen. Rechtzeitiges weises Reflektieren ist eine Art, unsere Achtsamkeit und unsere Zurückhaltung zu nähren, Kraft derer wir davor bewahrt werden, unsere Zuflucht zum Buddha nicht allzu leicht zu vergessen – die Zuflucht in grenzenloses, selbstloses, reinwissendes Gewahrsein. Wenn wir unserer Zuflucht gedenken, ist die geballte Wucht einer Frustration oder eines Schocks

ein Geschenk, für das wir Dank empfinden können. Unser Verhalten, immer anzuhaften, erzeugt die Wahrnehmung von begrenztem Gewahrsein, und es nimmt uns die nötige Energie, um uns von diesem Verhalten zu befreien.

Es ist letztendlich wie mit der Schwerkraft: Wir müssen nicht unbedingt wissen, was genau diese Energie oder Kraft ist, um damit umzugehen. Wichtig ist, zu wissen, wie wir zu dieser Energie Zugang finden und sie generieren können, sodass wir im Zweifelsfall nicht unvorbereitet sind. Und falls so ein unerwarteter Energieschub aufkommt, wissen wir es urteilsfrei zu treffen, ohne die Verzerrung von Angst – wir wissen damit umzugehen, davon zu profitieren.

SAMĀDHI (SAMMLUNG)

*Beim Hören wahrhaftiger Lehren
werden die Herzen derer, die empfänglich sind, ruhig
werden,
wie ein Teich: tief, klar und still.*

Dhammapada 82

So wie sich *saddhā* und *pañña* ergänzen, so ergänzen sich auch *virīya* und *samādhi*. Während *virīya*'s Schwerpunkt die Tat ist, so ist *samādhi*'s achtsames Nichts-Tun.

Der obige Dhammapadavers spricht von einer tiefen, klaren Stille, die durch das offene Empfangen wahrhaftiger Lehren entsteht. Dieses Bild veranschaulicht sehr gut, wie wir an unsere Überlegungen zur Kultivierung von *samādhi* herangehen können. Besonders für diejenigen, deren üblicher Praxisansatz vorwiegend ursprungsorientiert ist (siehe *In Any*

Given Moment, Appendix I)[4], bedeutet *samādhi* zu entwickeln weniger, den Geist friedvoll zu machen, sondern viel mehr den Geist einzuladen, Ruhe anzunehmen. *Samādhi*-Meditation wird nicht gemacht, sondern Stille wird erlaubt.

Zu Beginn unserer Meditationspraxis gewinnen viele einen Vorteil aus genauen Anweisungen, was zu tun und was zu unterlassen ist. Wenn ich Anweisungen zur Meditationspraxis gebe, ermutige ich in der Regel Ausatmungen zu zählen. Wir sind so sehr daran gewöhnt, immer beschäftigt zu sein und irgendetwas zu erreichen, dass „Nichts-Tun“ anfänglich wohl etwas zu viel verlangt ist. Es erscheint mir jedoch für Praktizierende besonders wichtig zu sein, früh genug zu erlernen, dass die Einstellung, welche sie zu ihrer Praxis haben, die Ergebnisse ihres Einsatzes bestimmen wird. Wenn ihr Bezug zur Praxis von einer Mentalität des Konsums bestimmt ist und sie meinen, man hätte ein Vorrecht auf Ergebnisse wie und wann man will, dann endet ihre Reise womöglich

frühzeitig. Ich will damit nicht sagen, jeder solle einen ursprungsorientierten Ansatz übernehmen und zielorientierte Praxis sei weniger produktiv – für einige kann es das voll und ganz sein. Vielmehr will ich auf Folgendes hinweisen: Wenn unser Einsatz, den Geist still zu machen, nicht erfolgreich ist, sollten wir in der Lage sein, diesen Einsatz anzupassen. Die gerichtete Aufmerksamkeit auf das Atemzählen, kann uns beispielsweise zeigen, was alles möglich ist; es kann unser Vertrauen nähren und uns anspornen. Sobald wir jedoch unser Potential für inneren Frieden erkannt haben, müssen wir der Einstellung, mit welcher wir an unsere Praxis herangehen, mehr Aufmerksamkeit schenken.

Für das Trainieren von Aufmerksamkeit brauchen wir dieselbe Art von Einstellung, die ein Gärtner bei der Aufzucht seiner Stangenbohnen[5] hat, die entlang des errichteten Gestells wachsen sollen. Der Gärtner führt die noch wachsenden Bohnen behutsam in eine Richtung, in der sie genug Sonnenlicht bekommen und - sobald sie reif sind -

einfach eingesammelt werden können. Der Gärtner ist sich des Umstandes bewusst, durch unvorsichtiges Verhalten den jungen Sprossen schaden zu können. Und er ist sich auch darüber im Klaren: Mit genug Wasser, Wärme und Zeit, die Rebe wie ganz von selbst Bohnen produzieren wird. Er versucht nicht, die Bohnen aus der Rebe herauszuquetschen – der Gärtner ist nicht in der Lage, das Gedeihen der Bohnen an der Rebe zu erzwingen. Ich persönlich habe gemerkt, durch einen Streben und Erreichen Ansatz in meiner Praxis wird mein Geist sogar noch aufgewühlter als zuvor. Ich habe viele Jahre mit dem Versuch verbracht, meinen Geist ruhiger zu machen. Nach meinem Verständnis war es genau das, was mir meine Lehrer auftrugen zu tun. Da nicht jeder so sehr im Ungleichgewicht war wie ich, verstand und akzeptierte ich, letztendlich meinen Ansatz ändern zu müssen. Im Nachhinein erscheint es mir ohnehin so, dass nicht jeder Lehrer einen zielorientierten Ansatz befürwortete. Es war lediglich meine eigene Interpretation ihrer Worte.

Im Vergleich damit, wie meiner Ansicht nach andere Praktizierende *samādhi* sehen, schneidet mein Geist als komplett zerstreut ab – mein *samādhi* ist hoffnungslos. Das wäre jedoch zu voreilig geurteilt. Es ist durchaus der Fall, dass mein Geist weniger ruhig ist, als ich es gerne hätte. Er ist in alle Winde zerstreut. Vorhanden ist aber eine Art Eindämmung, mit der in gewisser Weise ein zuvor nicht vorhandener Grad an Klarheit einhergeht. Mit zunehmender Klarheit kommt die Fähigkeit das Leben zu kontemplieren, und das ist für mich von wahren Interesse. Ich bin nicht dazu geneigt „den Geist still zu machen“, vielmehr pflege ich meine Aufmerksamkeit auf eine Weise, die den Geist zur Stille einlädt. Diese Stille lässt tiefere Betrachtungen zu. Dieser Ansatz der Entfaltung von *samādhi* ist wohl am besten als das bewusste Anhalten des eigenen Ablenkens zu beschreiben. Keine Partei ergreifen und von dem zwanghaft urteilenden Geist ablassen.

Viele der Ansätze, die in buddhistischen Zentren im Westen gelehrt werden, haben ihren Ursprung im Osten. Diese Lehren entspringen Mentalitäten, die gänzlich anders gelagert sind als die unseren. Oberflächlich zwei Kulturen in den Vergleich zu stellen, ist nicht gerade hilfreich und in gewisser Weise respektlos. Unsere kulturellen Unterschiede und ihre Auswirkungen zu ignorieren, ist hingegen naiv. Die Einflüsse des Aufwachsens und der Ausbildung in einer jüdisch-christlichen Kultur, fokussiert auf Wettkampf und Vergleich, sind sehr verschieden von denen einer traditionell buddhistischen Kultur. Hier ist das Gesetz von Saat und Ernte (*kamma*) und Wiedergeburt akzeptiert. Konzepte wie Schuld und Selbstgeißelung sind in der Regel nahezu unbekannt.

Seit vielen Jahren nutze ich in meiner Meditation eine Betrachtung über den zwanghaft urteilenden Geist. Ich beobachte den Wesenszug des Geistes, für oder gegen etwas

Partei zu ergreifen und wie durch diesen Prozess das Gefühl eines in Wirklichkeit verwirrten Selbst aufrecht erhalten wird. Oft höre ich Praktizierende mit kritischen Stimmen über ihre eigene Praxis sprechen. Es ist gut möglich, dass sie seit vielen Jahren praktizieren und bemerkenswerten Einsatz gezeigt haben, aber aufgrund der Unfähigkeit, die untergrabende Wirkung des zwanghaft urteilenden Geistes zu sehen – und zwar Partei für oder gegen etwas zu ergreifen –, ist es ihnen nicht möglich, die Früchte ihrer guten Ansätze vollends zu ernten. Sie sind abhängig von Werden - von *bhava*.

Alle zwei Jahre treffen wir uns in unserem Kloster für ein Feuerrisiko Gutachten. Eines der Hauptrisiken, das oft bei diesen Treffen angesprochen wird, ist die Überhitzung von Verlängerungskabeln. Verlängerungen gibt es für verschiedene Anwendungen: Einige können für Laptops oder Lampen verwendet werden, aber nie für einen Wasserkocher oder Raumheizer. Andere sind für höhere Ladungen gebaut und

können für Energiefresser verwendet werden. Bei Benutzung eines falschen Kabels ist das Risiko für ein Feuer zu hoch. Im spirituellen Leben ist es ratsam, regelmäßig Meditierende, die fixiert auf abgehobene Geisteszustände sind, auf ihre unverhältnismäßigen Anstrengungen hinzuweisen. Ohne Genügsamkeit und Zurückhaltung kann ihr heldenhaftes Streben zu einem überladenen Nervensystem führen und traurigerweise auch manchmal zum Zusammenbruch. Viele beginnen den Pfad der spirituellen Praxis mit guten Absichten, haben jedoch leider nicht die richtigen Anweisungen zu einer gesunden Einstellung erhalten. Unsere Ansätze sind eine Art Energie und diese kann sowohl zu einem mehr an Gleichgewicht und Frieden führen als auch zu ernsthafter Verwirrung. Wir täten gut daran, uns an die Empfehlung des Buddha für die Nonne Mahāpajāpatī zu halten: Genügsamkeit und Zurückhaltung sind ein Zeichen für richtige Praxis.

Wir leben in einer Gesellschaft voller Gier. Das hinterlässt in jedem von uns Spuren. Ich würde vorschlagen, die Wörter „Zurückhaltung“ und „Genügsamkeit“ auf kleine Zettel zu schreiben und an den Lieblingsplätzen in deinem Zuhause sichtbar zu befestigen. Auch andere Wörter, die nach deinem Geschmack als Gegenmittel zum Einfluss der Konsumgesellschaft wirken, sind ratsam. Gehen wir an die Entfaltung von *samādhi* mit einer Einstellung voller selbstzentrierter Gier heran, müssen wir uns auf eine große Enttäuschung einstellen. Oder schlimmer noch: Die Samen der Unzufriedenheit werden tief in unser Herz gepflanzt.

Wenn du schon einen Vorgeschmack von *samādhi* hattest und dann danach trachtest, kann es gut sein, dass du unnahbar wirst und voller Arroganz keinem anderen mehr Gehör schenken willst. Nimmt unsere Praxis einen ausgeglichenen Verlauf, resultiert dies in erhöhter Sensitivität auf der geistigen, fühlenden und körperlichen Ebene. Erhöhte

Offenheit und Sensitivität bedeuten aber nicht automatisch mehr Ruhe und Ausgeglichenheit. In Wirklichkeit sind wir dadurch sogar mehr ausgeliefert und unsicherer. Die benötigte Zeit, um sich mit einer erhöhten Offenheit und Sensitivität wohl zu fühlen, hängt von dem zu Beginn vorhandenen Grad unserer Verkrampfung und unseres Ungleichgewichts ab. Der Punkt ist folgender: So verlockend es auch klingen mag, der Slogan „je mehr *samādhi*, desto besser“ trifft nicht immer zu. *Samādhi* sollte als eine Art Medikament gesehen werden, das achtsam zur Unterstützung von erhöhtem Wohlbefinden verwendet werden kann. Es kann aber auch für Verhaltensweisen einer Sucht missbraucht werden. Falls du bemerken solltest, dass deine Einstellung zur Meditation immer noch von ungezügelter Gier beeinflusst wird, versuche dir ins Gedächtnis zu rufen, welche Einstellung du zu einem Neugeborenen haben würdest: sanft, behutsam und fürsorglich.

Ein weiterer Weg zur Stille kann durch Krankheit ent-

stehen. Es ist einer, auf den wir uns durch zeitgemäßes Kontemplieren vorbereiten können. Vor einigen Jahren hat sich ein guter Freund unseres Klosters Borreliose zugezogen[6]. Die konkrete Diagnose seiner körperlichen Umstände kam erst einige Zeit später. Es kostete ihn einige Monate, um wieder ansatzweise zur Normalität zurückzukehren. Als er wieder einigermaßen auf den Beinen war, teilte er mit mir die Erfahrung, wie er an einem gewissen Punkt im Verlaufe seiner Krankheit nicht mal genug Kraft hatte, um aus seinem Bett aufzustehen. Und in diesem schwächlichen Zustand hatte er einen Moment, in dem sogar der Aufwand seine Persönlichkeit aufrecht zu erhalten, zu viel für ihn war. Er berichtete, wie sich an diesem Punkt seine zusammengesetzte Persönlichkeit auflöste. Es blieb nur die Wahrnehmung von einem offenen Gewahrsein und einer tiefen Verbundenheit übrig – ohne jegliches Gefühl von Angst. Wenn dies sein letzter Atemzug sein würde, wäre es in Ordnung. Dieser

Freund hat vor seiner Krankheit schon viele Jahre meditiert. Wir können also annehmen, dass er nicht einfach nur zufälligerweise auf diese lebensverändernde Erfahrung stieß.

SATI (ACHTSAMKEIT)

Wenn die vier Fähigkeiten von *saddhā* und *pañña*, *virīya* und *samādhi* auf die bestmögliche Weise gelebt werden, werden sie in einem Zustand von ausgeglichener Spannung bestehen. Herrscht ein Übermaß an, verlieren wir die Mitte und werden achtlos. Liegt zu viel Weisheit vor, hinterfragen wir so gut wie alles und werden von Zweifel beherrscht. Mit zu viel Energie fühlen wir uns rastlos. Schenken wir Ruhe zu viel Aufmerksamkeit, können wir anfällig für Verblendung werden. *Sati* überprüft dieses Gleichgewicht. *Sati* hat nebenbei viele andere Aufgaben, aber im Kontext der Betrachtung zu den fünf

spirituellen Fähigkeiten ist diese Funktion erwähnenswert. Idealerweise herrscht eine dynamische Spannung zwischen den Fähigkeiten, welche unseren Einsatz vertieft und stärkt. *Sati* waltet über unser Leben. Mein Schlüsselwort für *sati* ist Aufmerksamkeit.

Tan Ajahn Chah drückte es auf eine interessante Weise aus: „kaad *sati* muea rai, bpen baa muea nan“, was sich als „deine Momente ohne *sati* sind Momente des Wahnsinns“ übersetzen lässt. *Sati* ist so essentiell, nicht nur für den buddhistischen Weg der Praxis, sondern auch für das Leben an sich. Manchmal witzelte Tan Ajahn Chah, dass Westler „dumme Füße“ haben, denn wir stießen beim Laufen durch den wurzeligen Wald ständig unsere Zehen an. Wir erschienen wahrscheinlich sehr intellektuell und gebildet, denn viele von uns verbrachten mehr Jahre in Schulen und Universitäten als die thailändischen Mönche. Wir waren jedoch viel steifer und unaufmerksamer. Wenn Zeremonien stattfanden,

wussten die Thaimönche immer genau, was wann zu tun war. Und das lag nicht nur an ihrer Vertrautheit mit den notwendigen Gepflogenheiten, die wir Westler nicht kannten. Sogar die jungen Mönche und Novizen schienen mit dem, was um sie passierte, einen natürlichen Umgang zu haben. Sie wussten, was zu tun war und reagierten entsprechend, ohne die Notwendigkeit es ihnen zuvor sagen zu müssen. Sie sind aufmerksamer und mehr in ihrem Körper als wir es sind. Dank ihres besser entwickelten räumlichen Gewahrseins sind sie in der Lage, mehr Details wahrzunehmen. Ich bezweifle, dass in Thailand Achtsamkeit je so kommerzialisiert wird, wie es im Westen stattfindet. Es wäre, wie zu versuchen, den natürlichen Atem verkäuflich zu machen. Das Konzept von *sati* ist durch und durch mit ihrer Kultur verwoben.

In Wat Pah Nanachat bietet das klösterliche Training besonders in den ersten sieben Jahren, welche die drei Trainingsphasen eines Anwärters, Novizen und Junior-Mönchs

konstituieren, einen umfangreichen Gewöhnungsprozess an das Prinzip der verkörperten Achtsamkeit. Es wird ein Schwerpunkt auf die Entwicklung von Achtsamkeit in jeglichem Lebensbereich gesetzt - mental, emotional, körperlich und relational, zu seinem Umfeld. Es ist ein graduelles Training von Körper und Geist, welches komplett entgegengesetzt zu der Idee ist, dass *ich* an *mir* eine Methode anwende, um *mich Selbst* zu verbessern. Der Gedanke hinter diesem traditionellen Ansatz von verkörperten Gewahrsein ist die Entwicklung der Fähigkeit, das Knäuel unserer verblendeten Persönlichkeit zu entwirren. Fähig zu sein, *anicca, dukkha, anattā* zu kontemplieren und letzten Endes dadurch zu erwachen. Dies setzt voraus, dass wir den ganzen psychophysischen Komplex in unserem Gewahrsein mit einschließen. Die Praxis der Achtsamkeit ist nicht nur eine rein geistige Übung.

In Teil 7, Kapitel 3 von *In Any Given Moment* [4] beschrieb ich, wie ich mich in meiner Zeit als Juniormönch in

Thailand sehr zurückhielt, mich den anderen Mönchen bei den Aufgaben des Aufwartens unseres Lehrers, Tan Ajahn Chah, anzuschließen. Ich vermutete, meine Zurückhaltung fand in der Angst vor Ablehnung ihren Ursprung. Es wirkt jedoch so, als sei es etwas komplizierter. Ich glaube, auf der einen Seite habe ich einfach gespürt, dem Ganzen nicht gewachsen zu sein. Wenn verkörperte Achtsamkeit vorliegt, können wir problemlos funktionieren. Intuition wird unsere Handlungen leiten. In meinem Fall agierte ich durch einen Mangel an verkörperter Achtsamkeit von einem Ort ständiger Kontrolle. Die ganze Zeit war ich in Gedanken versunken: „Was soll ich als nächstes tun?“ Kein Wunder, dass ich die meiste Zeit ausgelaugt war. Ich war nicht wirklich schlecht oder falsch, ich war einfach nur ein bisschen verrückt. Glücklicherweise war ich nicht verrückt genug, um nicht von meinen Fehlern lernen zu können. Und darauf kommt es am Ende wirklich an.

Wir alle kommen zu kurz, wenn es darum geht, wie wir gerne sein würden. Wir alle haben noch so viel zu lernen. Wenn wir allerdings Achtsamkeit haben, sind wir fähiger zu lernen. Die Wurzel des Wortes „*sati*“ lässt sich als „erinnern“ übersetzen. Und wenn wir uns an die Übersetzung von „*sati*“ machen, ist statt „Achtsamkeit“ wohl „Präsenz“ ein besseres Wort. Wir können zu sehr vertrauen, zu energetisch, zu still und zu wissbegierig, aber nie zu präsent sein. Je kontinuierlicher wir voll und ganz in unserem Körper und Geist gegenwärtig sind, desto besser.

Regelmäßige Betrachtungen über diese fünf spirituellen Fähigkeiten anzustellen, ist für mich eine durchaus lohnende Tätigkeit. Wenn wir so kontemplierend im Warteraum des Buddha sitzen würden, bin ich geneigt zu denken, dass wir nicht der Achtlosigkeit zum Opfer fallen. Ich hoffe auch, durch das Teilen dieser Betrachtungen so manchem Leser und mancher Leserin einen hilfreichen Anstoß geben zu

können und es dabei hilft, auf dem Weg voranzuschreiten. Es ist ein unglaubliches Glück, auf den Weg wie er vom Buddha erläutert wurde, gestoßen zu sein. Es ist ein Privileg Leute zu finden, mit denen man seine Reise teilen kann. Niemand von uns weiß, wie viel Zeit wir noch haben und was uns noch alles bevorsteht. Aber für jetzt ist es mein bewusster Wunsch, uns zu erinnern, in Dankbarkeit für das schon Vorhandene zu verweilen.

Verweise

[1] *Satellite of Love*

[https://www.bbc.co.uk/blogs/genome/entries/
581d6e34-67f3-40e2-a372-12a4947d4c56](https://www.bbc.co.uk/blogs/genome/entries/581d6e34-67f3-40e2-a372-12a4947d4c56)

[2] *Die Stillung störender Gedanken (MN 20)*

<https://suttacentral.net/mn20/de/mettiko>

[3] *Working with the Five Hindrances*, Ajahn Thiradhammo
(2016)

[https://forestsangha.org/teachings/books/
working-with-the-five-hindrances?language=English](https://forestsangha.org/teachings/books/working-with-the-five-hindrances?language=English)

[4] *In Any Given Moment*, Ajahn Munindo (2021)

<https://forestsangha.org/teachings/books/in-any-given-moment?language=English>

[5] *Wie man Stangenbohnen anpflanzt*

<https://www.meine-ernte.de/gemuese-abc/stangenbohne/>

[6] *Borreliose*

<https://www.zecken.de/en/lyme-disease-borreliosis>

Über den Autor

AJAHN MUNINDO wurde das erste Mal unter dem Ehrwürdigen Somdet Nyanasamvaro in 1975 in die *bhikkhu* sangha aufgenommen. Im selben Jahr ein weiteres Mal unter dem Ehrwürdigen Ajahn Chah. In 1980 kam er nach einem kurzen Aufenthalt in Neuseeland nach England. Nach einer Eingewöhnungs-phase im Kloster Cittaviveka, gelegen in West Sussex, zog er nach Devon, um dort die Gemeinschaft bei der Gründung des Devon Viharas zu leiten. In 1991 bezog er die Rolle des langfristigen Seniormönchs in Aruna Ratanagiri.



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons
Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International
Lizenz.*

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.

* <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>

- 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.

Hinweise:

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.

Harnham Buddhist Monastery Trust fungierend als Aruno Publications beansprucht sein Recht, als Autor dieser Vorlage identifiziert zu werden.

Harnham Buddhist Monastery Trust beansprucht zudem, dass man bei Druck, Verteilung, Darstellung und Aufführung als Eigentümer dieses Werkes Aruno Publications nennt.