



Intuitives Gewahrsein

Vertrauen in unmittelbare Erkenntnis

AJAHN SUMEDHO

Intuitives Gewahrsein

Vertrauen in unmittelbare Erkenntnis

AJAHN SUMEDHO



Dhammapala Verlag

IMPRESSUM

Die unregelmäßig erscheinenden Publikationen des Dhammapala Verlags sind ausschließlich zur freien Verteilung und somit ganz im Sinne einer Aussage des Buddha, der davon sprach, dass ein Dhamma Geschenk alle anderen Geschenke übertrifft.

Die Kataññutā Gruppe aus Australien, Malaysia und Singapur hat durch eine großzügige Spende ermöglicht, dass diese deutschsprachige Ausgabe gedruckt werden konnte. Auch andere Menschen, die ebenfalls solche noblen Vorhaben finanziell unterstützen wollen, können sich direkt an den Dhammapala Verlag wenden, oder die Webseite www.forestsanghapublications.org besuchen.

Das vorliegende Buch ist eine Übersetzung der englischen Ausgabe ‹Intuitive Awareness›, welche im Jahr 2004 von Amaravati Publications in England veröffentlicht wurde.

Der Dhammapala Verlag bedankt sich bei folgenden Personen für ihre Mitarbeit:

Übersetzung: Adelbert Buffy und Ute Weber
Lektorat: Bhikkhu Khemasiri
Korrektur: Sabrina Müller
Umschlagphoto: Andrea Church
Umschlaggestaltung: Martin Jonasson

Copyright der Übersetzung: Dhammapala Verlag

Dhammapala

Kloster am Waldrand
Bütschelsstrasse 74
CH – 3718 Kandersteg
Schweiz
www.dhammapala.ch
info@dhammapala.ch

Alle Rechte der Veröffentlichung (auch auszugsweise) beim
Dhammapala Verlag, 2014.

ISBN: 978-3-905431-14-8

Erstauflage 2014: 3,000 Exemplare; Druck in Malaysia.

Zur kostenlosen Verteilung

*Gewahrsein ist deine Zuflucht:
Gewahrsein der Unbeständigkeit von Gefühlen,
Sichtweisen, Stimmungen -
der materiellen und emotionalen Veränderungen:
Verweile dabei,
denn diese Zuflucht ist unzerstörbar.
Sie verändert sich nicht.
Es ist eine Zuflucht,
der man vertrauen kann.
Diese Zuflucht ist nicht von dir geschaffen.
Sie ist keine Schöpfung.
Sie ist kein Ideal.
Sie ist sehr praktisch und einfach,
aber leicht zu übersehen.
Wenn du achtsam bist,
wirst du erkennen,
dass es genau so ist.*

INHALT

Vorwort	ix
Einführung	xiii
Intuitives Gewahrsein	1
Identität	14
Wenn du ein emotionales Wrack bist	24
Leiden sollte willkommen sein	34
Der Ton der Stille	48
Das Ende des Leidens ist jetzt	56
Nimm's nicht persönlich	67
Bewusstsein	82
Der Einfachheit vertrauen	92
Anhaftung beobachten	103
Weder Antworten noch Bittgesuche	108
Glossar	113



VORWORT

Das vorliegende Buch setzt sich aus transkribierten Vorträgen zusammen, die von Ajahn Sumedho um die Jahrtausendwende im Kloster Amaravati in England gehalten wurden. Darin versucht er, ein intuitives und direktes Verständnis der Lehre des Buddha zu vermitteln, basierend auf seiner langjährigen Praxis als buddhistischer Mönch. Es ist dabei völlig unerheblich, dass der Zeitpunkt, an dem diese Belehrungen gegeben wurden, bereits etwas länger zurück liegt, denn es geht inhaltlich durchweg um Aspekte unseres Menschseins, die von zeitloser Gültigkeit sind.

Während seiner gesamten 33-jährigen Aufenthaltszeit in der westlichen Welt als buddhistischer Lehrer und Inspirationsfigur, als Abt und spiritueller Leiter einer internationalen Ordensgemeinschaft ging es Ajahn Sumedho immer um die Kernthemen der buddhistischen Lehre, und vor allem um deren praktische Umsetzung in die Lebensführung des heutigen Menschen, sei es innerhalb eines klösterlichen Zusammenhangs oder außerhalb.

Meine erste persönliche Begegnung mit Ajahn Sumedho reicht bis in die späten 70er Jahre des vergangenen Jahrhunderts zurück. Als ich 1978 als spirituell Suchender zum ersten Mal in der kleinen Londoner Vihara auftauchte, wo Ajahn Sumedho im Jahr davor aus Thailand kommend gelandet war, konnte ich nicht ahnen, welche weitreichenden Konsequenzen dieser erste Kontakt für mich haben würde. Während ich der formalen Seite des dort gelebten Klosteralltags zunächst mit einiger Zurückhaltung begegnete, war die informelle Seite eine überraschende Inspiration für mich. In den lebendigen Gesprächen und Diskussionen, die täglich auf die gemeinsame Mahlzeit folgten, herrschte ein erfrischender Geist der Offenheit, des Hinterfragens, der praktischen Weisheit und vor allem eines beinahe überwältigenden Humors. Es wurde viel und herzlich

gelacht in jenen für mich kostbaren Tagen, nicht nur über offensichtlich lustige Dinge, sondern vor allem auch über das Tragikomische und Absurde in unserem menschlichen Dasein. Mir wurde damals schnell klar, dass Humor ein wunderbar effektives Medium sein kann, um sogar die anspruchsvollsten und herausforderndsten Themen an ein offenes Ohr und Herz zu bringen. Besonders wirksam wird das vor allem, wenn man sich selbst als Demonstrationsobjekt für all die Irrungen und Täuschungen mit einbezieht, denen man im graduellen Lern- und Läuterungsprozess zum reifen Menschen - oder im buddhistischen Zusammenhang eben bis hin zum spirituellen Erwachen - unterliegt. Sich dann selbst nicht allzu ernst zu nehmen, ist eine wunderbare Eigenschaft, die den Prozess der Selbsterkenntnis und Einsicht wesentlich beflügeln kann.

Ajahn Sumedho besitzt diese Eigenschaft und setzte sie in den fast vier Jahrzehnten seiner kontinuierlichen Lehrtätigkeit unermüdlich ein. Dadurch bekamen seine Dhamma Reflexionen immer etwas sehr Lebendiges und nur allzu Menschliches, in dem sich der Zuhörer mühelos selbst wieder finden konnte. Selbst wenn es um anspruchsvolle Themen ging, die vom Zuhörer verlangten, dass er sich auf allen Ebenen intensiv damit auseinandersetze, verlor sich Ajahn Sumedho nie in sterilen Begriffserklärungen oder langatmigen Interpretationen buddhistischer Theorie. Sein Hauptaugenmerk war immer darauf gerichtet, seine Zuhörerschaft zu ermutigen – ja, gar zu ermächtigen - der eigenen unmittelbaren Erkenntnisfähigkeit zu vertrauen. Die Verwendung komplexer und komplizierter buddhistischer Fachbegriffe können für diesen Zweck bisweilen eher hinderlich sein, da der Zuhörer sich entweder schnell überfordert fühlt, sich das Verständnis ausschließlich auf den Intellekt beschränkt, oder er aber zu dem Schluss kommt, dass das Terrain buddhistischer Theorie und Praxis so edel und erhaben sei, dass es die eigene Verständnis- und Umsetzungsfähigkeit ganz und gar übersteigt.

Zusätzlich hat Ajahn Sumedho die Angewohnheit, buddhistische Fachbegriffe auf eine kreative und flexible Art zu benutzen, anstatt sich auf altherwürdigen Quellen zu berufen und sich auf deren orthodoxe oder traditionelle Interpretationen festzulegen – bei allem Respekt für den Wert von Tradition und Orthodoxie. Wer sich von Ajahn Sumedhos Vortragsweise begriffliche Einheitlichkeit oder eine klar strukturierte Übersichtlichkeit verspricht, wird zwangsläufig enttäuscht werden.

Manchmal kann es sogar so weit gehen, dass sich die Reflexionen einander widersprechen: In einem Vortrag wird zum Beispiel empfohlen, dass ‚Unzulänglichkeit (*dukkha*) verstanden werden sollte‘, während in einem anderen davor gewarnt wird, das Wort ‚sollte‘ überhaupt zu benutzen. Solche scheinbaren Widersprüchlichkeiten können aber vielmehr als eine Aufforderung verstanden werden, sich zum einen der Begrenzungen bewusst zu werden, die der Sprache generell innewohnen, zum anderen aber vor allem, welche starke Wirkung auf den eigenen Geist von einer bewussten Handhabung der Konzepte und Begriffe ausgehen kann.

Wer sich aber durch seine Art und Weise der Kontemplation dazu eingeladen fühlt, sich den in diesem Buch erwähnten Reflexionsthemen nicht nur selbst zu stellen, sondern zugleich auch zu versuchen, durch eigenes Betrachten und Ergründen stimmige Antworten zu finden, wird in dieser Publikation ein reichhaltiges Angebot an Möglichkeiten vorfinden.

Die in diesem Buch enthaltenen Vorträge wurden zunächst von diversen Sangha Mitgliedern transkribiert, korrigiert und 2004 in englischer Sprache zur freien Verteilung herausgegeben. Im Jahr 2007 wurden die Vorträge noch einmal überarbeitet und dann innerhalb einer erweiterten Sammlung auch kommerziell publiziert, und zwar unter dem Titel: ‚*The sound of silence – The selected teachings of Ajahn Sumedho*‘.

Anlässlich des sich in diesem Jahr nähernden 80. Geburtstages von Luang Por Sumedho entstand die Idee, eine deutsche Übersetzung von ‚*Intuitive Awareness*‘ herauszubringen. Es ist dem kollektiven Bemühen einer Gruppe von Freunden des Klosters Dhammapala zu verdanken, dass die hier präsentierte Fassung nun vorliegt. Die Herausgeber möchten allen Beteiligten herzlich danken für all die Zeit und Mühe, die sie in dieses Projekt investiert haben.

Möge alles Gute und jeglicher Verdienst, das aus diesem Buch entsteht, dem Wohlergehen und Nutzen aller Lebewesen gewidmet sein.

Ajahn Khemasiri – Kandersteg, Februar 2014

EINFÜHRUNG

Auch wenn jene Tage, in denen die hier vorliegenden Belehrungen gegeben wurden, heute sehr weit weg zu sein scheinen und sich vieles verändert hat, so gibt es einige Elemente, die bis zum heutigen Tag stabil geblieben sind, wie ein ständig wiederkehrender Satz oder Rhythmus in einem Musikstück - oder noch genauer, wie der definierende Stil eines sehr bekannten Malers, welcher einem sofort sagt: Dies ist ein Monet, das ist ein Van Gogh.

Genauso wie sich sowohl einiges an der physischen Umgebung als auch bei den Mitgliedern der Gemeinschaft verändert hat und einiges gleich geblieben ist, so sind die Winterretrat Unterweisungen, die Ajahn Sumedho während seiner Jahre im Kloster Amaravati gegeben hat, im Laufe der Zeit herangereift und haben sich beständig weiter entwickelt. Sie waren immer auf einer festen Grundlage mit vielen klassischen Elementen aufgebaut – den ‚Vier Edlen Wahrheiten‘, Reflexionen über das Entstehen und Vergehen der ‚fünf *khandha*‘ sowie Belehrungen über die Kontemplation des Geistes (*cittānupassanā*). Aber die Art und Weise wie diese und andere Schlüsselemente vorgestellt wurden - zusätzlich zu Ajahn Sumedhos Entwicklung bestimmter geschickter Mittel (*upāya*) - hatte sich während der letzten 20 Jahre immer weiter entfaltet und ausgeweitet. Auch wenn die in diesem Buch gesammelten Vorträge in gewisser Hinsicht gut für sich stehen können, mag es hilfreich sein zu beachten, dass sie in einem bestimmten Kontext angeboten wurden.

Zuerst einmal wurden diese Vorträge vor erfahrenen Mönchen und Nonnen und einer kleinen Anzahl kundiger und versierter Laien gehalten. Viele der Zuhörer kannten Ajahn Sumedhos Lieblingsthemen sehr gut, und er wusste, dass sie sie gut kannten. Daher wurden detaillierte Erklärungen oft weggelassen und es wurde einiges an Wissen voraus-

gesetzt. Genau wie ein Musiker bloß ein paar Noten zu spielen braucht, um Erinnerungen an ein bekanntes Stück wachzurufen, und von seinem Publikum weiß: „Sie können den Rest ergänzen, sie kennen ja das altbekannte Thema!“ Oder ein Maler kann ein bestimmtes Motiv als sein Markenzeichen verwenden und denken: „Ich werde diesen charakteristischen Hut wieder einfügen, denn sie kennen ja all die anderen Orte, wo er aufgetaucht ist.“ Auf ähnliche Weise erforscht, beschreibt und improvisiert Ajahn Sumedho häufig sehr vertraute Themen. Sollte den Leser gelegentlich ein Gefühl des Erklärungsmangels beschleichen oder ihm die Bedeutung entgehen, so lautet die Ermutigung immer, die Musik - die Ausgewogenheit an Tönen und Farben – einfach über sich hinweg fließen zu lassen.

Zum Zweiten bestand das Ziel der Herausgeber bei der Zusammenstellung dieses Buches explizit darin, den Stil und den Geist des gesprochenen Wortes beizubehalten. Dhamma Vorträge haben generell starke non-verbale Elemente – die Stimmung im Raum, der energetische Austausch zwischen Sprecher und Zuhörern, die Jahres- und Tageszeit, und all das, was sich vorab innerhalb der Gruppe abgespielt hat. Somit ist es weiser, eine Vortragssammlung wie diese hier so zu behandeln, als erkunde man eine Kunstgalerie oder als höre man einem Musikstück zu, statt sie als systematische Darlegung eines festgelegten Themas anzusehen. Wie Ajahn Sumedho selbst angemerkt hat: „Das Buch soll Wege und Möglichkeiten vorschlagen, um bewusste Erfahrung zu untersuchen. Es ist nicht als didaktische Abhandlung über den Pāli Buddhismus gedacht.“

Während du dir also deinen Weg durch diese Seiten bahnst und den Kapiteln ‚Intuitives Gewahrsein‘, ‚Das Ende des Leidens ist jetzt‘, ‚Der Ton der Stille‘ und all den anderen begegnest, schlage ich dir vor, sie im Herzen zu empfangen, ihnen zu gestatten dort Widerhall zu finden, und die von ihnen entfachte Intuition und Führung so reifen zu lassen wie sie es wollen. Vergleichbar mit einem Gang durch eine Kunstgalerie, dann denken wir nicht: „Was ist die genaue Aussage, die mir dieses Bild übermitteln will?“

Drittens haben seit der Zeit des Buddha seine Schüler und Schülerinnen eine Vielzahl von Lehrstilen und Lieblingsthemen bei der Darlegung des Dhamma erkennen lassen. Und genau dieselbe Vielfalt ist ein herausragendes Merkmal dessen, was heute als thailändische Waldtradition

bekannt ist – die weitgehend nicht-akademischen, auf Meditation bezogenen, ländlichen Klostersgemeinschaften, die ihre Art der Praxis an der Ordensdisziplin und dem Lebensstil des Buddha und seiner frühesten monastischen Schüler und Schülerinnen ausrichten.

Im Laufe der Zeit wird ein einzelner Lehrer dazu neigen, sich ein bestimmtes Dhamma Thema oder eine Meditationstechnik vorzunehmen, um jenen Themenbereich jahrelang, manchmal sogar Jahrzehnte lang, zu erforschen und zu erweitern. Luang Por Sim zum Beispiel war für seine Gewichtung von Todeskontemplationen bekannt; Ajahn Buddhadasa verbrachte mehrere Jahre damit, Vorträge über *idappaccayatā* – das Gesetz der Bedingtheit – zu halten; Ajahn Tuhn Khippapañño besteht energisch darauf, das der Weg als *Pañña, Sīla, Samādhi* dargestellt werden sollte und ausdrücklich nicht als *Sīla, Samādhi, Pañña*; Ajahn Fan war für seine unendlichen Ableitungen des Wortes ‚Buddho‘ bekannt – als Konzentrationstechnik, als Erkundung des Gewahrseins oder als Hingabepaxis; Luang Pu Dan war für seine Belehrungen über ‚*citta* (das Herz) ist Buddha‘ bekannt; und Ajahn Chah mochte es, den Leuten rätselhaft Fragen zu stellen, wie zum Beispiel: „Wenn du nicht vorwärts gehen kannst und auch nicht zurück, und du nicht stillstehen kannst - wo kannst du dann hin?“ Oder: „Hast du jemals stilles, fließendes Wasser gesehen?“

Im Laufe der Zeit ist es für so erfahrene Lehrer ziemlich üblich, nicht nur ihre Lieblingsthemen zu entwickeln, sondern auch ihren eigenen, häufig recht eigenwilligen Gebrauch von Begriffen aus den Schriften zu pflegen. Ajahn Mahabuas Gebrauch des Begriffs ‚ewiger *citta*‘ etwa, oder Ajahn Tuhns Beharren auf dem radikalen Unterschied zwischen *dassanañāṇa* (Vision und Wissen) und *ñāṇadassana* (Wissen und Vision). Unter diesem Blickwinkel könnte es nützlich sein, sich einige der Begriffe anzusehen, die Ajahn Sumedho häufig in dieser Sammlung verwendet – insbesondere ‚der Ton der Stille‘, ‚intuitives Gewahrsein‘ und ‚Bewusstsein‘ – die im Laufe der Jahre derart markante Bedeutungen angenommen haben.

Der erste von diesen, der ‚Ton der Stille‘, wird in dem Dhammavortrag mit demselben Namen recht detailliert beschrieben. Da er jedoch keine Meditationsmethode ist, die sich in klassischen Theravāda Handbüchern findet, könnte es hilfreich sein, ein wenig Hintergrund zu geben, wie Ajahn Sumedho dazu gekommen ist, ihn zu entwickeln. Zusätzlich

wird ein Bezug zu anderen spirituellen Traditionen hergestellt, die ihn als Teil ihrer Meditationspraxis verwenden.

Es war ein Winterretreat in den frühen 80er Jahren im Kloster Cittaviveka (Chithurst), als Ajahn Sumedho diese Methode zum ersten Mal an die Klostersgemeinschaft weitergab. Er sagte, er habe angefangen, jenen hohen, schwingenden Ton wahrzunehmen, als er 1977 Thailand verließ und seinen ersten Winter in England, in einer buddhistischen Vihara im Londoner Stadtteil Hampstead, verbrachte. Er wies darauf hin, dass er diesen inneren Ton vorher nicht bemerkt hatte, da Thailand ein sehr lautes Land sei, insbesondere inmitten unzähliger Grillen und Zikaden in einem Waldkloster bei Nacht (wenn die Mönche den größten Teil ihrer formellen Meditationspraxis ausüben). Als er jedoch nach London kam, stellte er fest, dass es am späten Abend in dieser riesigen Metropole sehr ruhig wurde, insbesondere dann, wenn die Geräusche der Stadt durch eine Schneedecke gedämpft wurden.

In der Stille jener Nächte begann er, den ständig vorhandenen inneren Ton wahrzunehmen, der scheinbar ohne Anfang und Ende ist, und er stellte bald fest, dass er in der Lage war, ihn auch während des Tages in den unterschiedlichsten Umständen wahrzunehmen, egal ob es ruhig oder geschäftig war. Ihm wurde auch bewusst, dass er ihn in seinem Leben auch früher schon einmal bemerkt hatte, nämlich als er Ende der 50er Jahre auf Landgang von der US-Marine war. Während einer Wanderung in den Bergen öffnete sich sein Geist in einem Zustand extremer Klarheit. Er erinnerte sich an einen wunderbar reinen und friedlichen Zustand, und entsann sich, dass dieser Ton sehr laut gewesen war. Diese positiven Assoziationen ermutigten ihn, zu experimentieren und zu schauen, ob er ein nützliches Meditationsobjekt sein könnte. Er schien ihm auch ein ideales Symbol zu sein - in der bedingten Welt der Sinne - für jene Eigenschaften des Geistes, die über den sinnlichen Bereich hinausgehen: die nicht dem persönlichen Willen unterworfen, stets präsent, aber nur zu bemerken sind, wenn man ihnen Aufmerksamkeit schenkt; die scheinbar ohne Anfang und ohne Ende, bis zu einem gewissen Grad formlos, und räumlich nicht zu orten sind.

Als er ihn dem Sangha in Chithurst in jenem Winter zum ersten Mal vermittelte, bezog er sich auf ihn als den ‚Ton der Stille‘, und bei dieser Bezeichnung blieb es. Später, als er auf Retreats diese Methode der Lai-

engemeinschaft nahe brachte, hörte er über ihre Anwendung von Menschen, die mit Hindu und Sikh Meditationspraktiken Erfahrung hatten. Er fand heraus, dass die Konzentration auf den inneren Ton in diesen Traditionen als ‚*Nada Yoga*‘ oder ‚Yoga des inneren Lichts und Tons‘ bekannt war. Es stellte sich auch heraus, dass Bücher über dieses Thema geschrieben worden waren - Kommentare in englischer Sprache neben uralten schriftlichen Abhandlungen - unter denen vor allem ‚*The Law of Attention - Nada Yoga and the Way of Inner Vigilance*‘ von Edward Salim Michael hervorzuheben ist. Als Ajahn Sumedho den Ton der Stille Anfang der 90er Jahre als Meditationsmethode während eines Retreats in einem chinesischen Kloster in den USA lehrte, fühlte sich eine der Teilnehmenden zu dem Kommentar bewegt: „Ich glaube, du bist zufällig über das ‚*Shurangama samādhi*‘ gestolpert; es gibt da eine Meditation über das Hören, die in jenem Sutra beschrieben wird, und die Praxis, die du uns heute beigebracht hast, scheint dem vollkommen zu entsprechen.“

Da Ajahn Sumedho beobachtete, dass diese Form der Praxis vielen Menschen sehr zugänglich war und dass sich seine eigenen Forschungen zu diesem Thema im Laufe der Jahre weiter vertieft hatten, begann er damit, sie als zentrale Meditationsmethode weiter zu entwickeln und auf die gleiche Stufe mit klassischen Formen der Praxis zu stellen, wie zum Beispiel die Achtsamkeit auf den Atem und die Erforschung des Körpers. Die Ermutigung des Buddha an seine Schüler bestand oft darin, dass sie geschickte Mittel verwenden sollten, die auf wirksame Weise das Herz befreien. Da diese Form der Meditation das sehr zu unterstützen scheint, obwohl sie auf den Listen der Meditationspraktiken im Pali-Kanon oder in Anthologien wie der *Visuddhimagga* nicht enthalten ist, scheint es vollkommen angemessen zu sein, ihr die gebührende Aufmerksamkeit zu geben. Denn gewiss liegt der Zweck aller Praktiken in der Befreiung des Herzens, und jene Freiheit ist die allerletzte Instanz, um zu beurteilen was nützlich ist, und daher gut.

Der zweite Begriff, dem Ajahn Sumedho hier eine besondere Bedeutung verliehen hat, ist ‚*intuitives Gewahrsein*‘. Wie bereits beim Ton der Stille gibt es viele Stellen in den hier enthaltenen Vorträgen - insbesondere in dem Vortrag ‚*Intuitives Gewahrsein*‘ selbst - wo er erläutert, wie er diesen Begriff gebraucht. Es könnte jedoch hilfreich sein, hier ein wenig über seinen Gebrauch zu reflektieren, einfach um ihn klärend

anderen Anwendungsmöglichkeiten gegenüber zu stellen, wo genau dieselben Worte verwendet werden.

In diesem Buch wird der Ausdruck ‚intuitives Gewahrsein‘ als Übersetzung für *sati-sampajañña* verwendet. Die Eigenschaft von *sati-sampajañña* ist Teil eines Kontinuums, bestehend aus drei Elementen. Das erste Element ist *sati* - das rohe, achtsame Erkennen eines Objekts. Das zweite Element *sati-sampajañña* bezieht sich auf das achtsame, intuitive Gewahrsein eines Objekts innerhalb seines Kontexts. Das letzte Element ist *sati-pañña*, gewöhnlich mit Achtsamkeit und Weisheit übersetzt – was sich auf die Wertschätzung eines Objekts im Hinblick auf seine essenzielle Natur als vergänglich, unbefriedigend und Nicht-Selbst bezieht. Ajahn Chah pflegte die Beziehung zwischen diesen drei Elementen mit derjenigen zwischen Hand, Arm und Körper zu vergleichen: *Sati* ist das, was Dinge aufhebt; *sampajañña* ist wie der Arm, der die Hand befähigt, an den gewünschten Ort zu kommen; *pañña* ist der Körper, der ihn mit Lebenskraft und dem richtunggebenden Element ausstattet.

Im Laufe dieser Vorträge entwickelt Ajahn Sumedho die Verbindung zwischen den Begriffen *sati-sampajañña* und intuitivem Gewahrsein. Dabei ist er bestrebt, die üblichen Übersetzungen von *sampajañña* als ‚Bewusstseinsklarheit‘ oder sogar ‚Selbst-Gewahrsein‘ zu erhellen und zu erweitern. Von höchstem Belang ist für ihn, dass diese Übersetzungen keinen Eindruck der wirklichen Breite jener Klarheit vermitteln. Somit experimentiert er mit einem Ausdruck, der eine absichtlich weit gefasste Qualität vermittelt, welche auch ein Element des Unerklärlichen und Mysteriösen enthält. Denn es ist auch für die englische (bzw. deutsche) Begriffsbildung wichtig, dass sie ebenfalls eine Einstimmung des Herzens auf Erfahrungen mit einschließt, die der denkende Geist nicht verstehen kann oder die, wie er selbst sagt, ‚neblig, verworren oder unsicher‘ sind. Der Begriff ‚intuitiv‘ wird verwendet, weil er perfekt die Mischung eines unverfälschten Verständnisses der Wirklichkeit vermittelt - dass jedoch der Grund, warum die Dinge so sind wie sie sind, überhaupt nicht offensichtlich erscheinen mag.

Der letzte, und vielleicht bedeutsamste, Begriff, den wir in diesem Zusammenhang betrachten sollten, ist ‚Bewusstsein‘. Das Pali-Wort ‚*viññāṇa*‘ wird im Deutschen fast ausnahmslos mit ‚Bewusstsein‘ übersetzt. In der buddhistischen Psychologie bezeichnet ‚*viññāṇa*‘ im All-

gemeinen ein unterscheidendes Bewusstsein, das durch eines der sechs Sinnestore agiert: Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper oder Geist. Es meint den Akt, ein erkennbares Objekt zu erfassen. Dies ist jedoch nicht die einzige Art und Weise, wie der Buddha den Begriff verwendet.

Wie Ajahn Sumedho beobachtet hat, gibt es zwei Stellen in den Lehrreden, in denen eine im wesentlichen unterschiedliche Reihe von Eigenschaften mit dem Begriff assoziiert wird. Der Ausdruck, den er zitiert, ‚*viññāṇam anidassanam anantam sabbato pabham*‘, kommt aus der Kevaddha Sutta in der Dīgha Nikāya 11.85, und teils aus der Majjhima Nikāya 49.25. Die erstgenannte Stelle steht am Ende einer anschaulichen und sehr umfangreichen Lehrgeschichte, die der Buddha nacherzählt. Er erzählt von einem Mönch, in dessen Geist die Frage auftaucht: „Ich frage mich, wo es ist, dass die vier großen Elemente – Erde, Wasser, Feuer und Wind – rückstandslos schwinden?“ Als geschickter Meditierender tritt der fragliche Mönch in einen Zustand der Versenkung ein und ‚der Weg zu den Göttern öffnet sich für ihn‘. Er beginnt, den ersten himmlischen Wesen, denen er begegnet - dem Gefolge der Vier Himmlischen Könige, den Hütern der Welt - seine Frage zu stellen. Diese äußern Zweifel und sagen, dass sie die Antwort nicht kennen, dass aber die Vier Könige selbst es wahrscheinlich wüssten, er solle sie fragen. Das macht er auch, sie kennen die Antwort aber auch nicht, und die Suche geht weiter.

Die Reise geht immer weiter aufwärts, ein Himmel folgt dem anderen, und jedes Mal gibt man ihm dieselbe Antwort: „Wir wissen es auch nicht, aber du solltest es mal bei... soundso ... versuchen“, und man verweist ihn auf die nächsthöhere Ebene der himmlischen Hierarchie. Nachdem er geduldig den langwierigen Prozess dieser kosmischen Befehlskette ertragen hat, kommt er schließlich in die Gegenwart des himmlischen Gefolges von Maha-Brahma und stellt ihnen seine Frage. Und wieder gibt es keine Antwort, aber sie versichern ihm dafür, dass der Große Brahma höchstpersönlich, sollte ER so gnädig sein sich zu manifestieren, ihm gewiss die Lösung präsentieren kann, die er sucht. In der Tat erscheint der Maha-Brahma schon nach kurzer Zeit. Aber auch er kennt die Antwort nicht und tadelt den Mönch dafür, dass er zwar ein Schüler des Buddha ist, aber mit einer solchen Frage nicht zu seinem eigenen Lehrer geht.

Als er dem Buddha schließlich begegnet und ihn fragt, bekommt er folgende Antwort:

„Aber Mönch, du solltest deine Frage nicht auf diese Weise stellen: ‚Wo schwinden die vier großen Elemente – Erde, Wasser, Feuer und Wind – ohne Rückstand?‘

Stattdessen hätte die Frage so gestellt werden müssen:

‚Wo finden Erde, Wasser, Feuer und Luft,
und lang und kurz, und fein und grob,
und rein und unrein keinen Halt?
Wo schwinden beide, *nāma* (Name) und *rūpa* (Form) dahin,
ohne eine Spur zu hinterlassen?‘

Und die Antwort lautet:

‚Im erwachten Bewusstsein –
im Unsichtbaren, Grenzenlosen und Strahlenden
(*viññāṇam anidassanam anantam sabbato pabham*).
Dort ist es wo Erde, Wasser, Feuer und Luft,
und lang und kurz, und fein und grob,
rein und unrein keinen Halt finden.
Dort ist es, wo beide - *nāma* und *rūpa* – *schwinden*,
ohne eine Spur zu hinterlassen.

Wenn das unterscheidende Bewusstsein
seine Grenzen erreicht,
werden sie darin im Zaume gehalten.‘

Der Begriff *anidassana-viññāṇa* ist auf verschiedene Weise übersetzt worden: ‚Wo das Bewusstsein zeichenlos ist‘ (Walshe), ‚das Bewusstsein, das sich nicht zeigt‘ (Ñanamoli), und besonders hilfreich die Übersetzung von Bhikkhu Ñāṇananda aus seinem Buch *Concept and Reality* als ‚nicht manifestes Bewusstsein‘. Es ist eher unwahrscheinlich, dass die deutsche Sprache einen einzigen Ausdruck hat, der die gesamte Konstellation an Bedeutungen, die *anidassana-viññāṇa* hat, genau zu vermitteln vermag. Jedoch ist es im Allgemeinen diese Gruppe an Quali-

täten, auf die sich Ajahn Sumedho bezieht, wenn er den simplen Begriff ‚Bewusstsein‘ verwendet.

Wie er selbst sagt, so ist ‚*viññāṇam anidassanam anantam sabbato pabham*‘ eine etwas großspurige Wortäußerung, die auf diesen Zustand natürlichen Bewusstseins, auf diese Wirklichkeit hinweist. Der Leser sollte also bedenken, dass er absichtlich die meiste Zeit das einzelne Wort ‚Bewusstsein‘ als Kurzform für ‚*anidassana-viññāṇa*‘ benutzt. Natürlich verwendet er das Wort auch wie in seiner gebräuchlichen Bedeutung in den Schriften als unterscheidendes Erkennen, und zusätzlich wie im Sinne von ‚Wiedergeburt-Bewusstsein‘ (*patisandhi-viññāṇa*) - zum Beispiel: „Wenn wir in eine physische Geburt hineingeboren werden, haben wir Bewusstsein innerhalb dieser Form.“ Darüber hinaus verwendet Ajahn Sumedho gelegentlich den Begriff im gebräuchlichen Sinne, zum Beispiel, indem er den Zustand des nicht *unbewusst* Seins beschreibt, sich also seiner Umgebung und Identität wach und gewahr zu sein.

Eine offensichtliche Parallele zu Ajahn Sumedhos Verwendung des Wortes ‚Bewusstsein‘ ist der thailändische Ausdruck ‚puh ruh‘, wie ihn viele Lehrer der Waldkloster Tradition benutzen. Die wörtliche Übersetzung lautet: ‚puh‘ = ‚Person‘ und ‚ruh‘ = ‚wissend‘. ‚Puh ruh‘ ist aber auf unterschiedliche Weise wiedergegeben worden, als ‚wissend‘, als ‚derjenige, der weiß‘, als ‚Gewahrsein‘ oder sogar als ‚Buddha-Weisheit‘. Er ist außerdem ein Begriff, der verwendet werden kann, um ein großes Spektrum an Bedeutungen wiederzugeben, ausgehend vom einfachen Akt des Erkennens eines Objekts durch den Geist (wie in klassischen Definitionen von *viññāṇa*), über verschiedene Ebenen von Verfeinerung (wie beim Zeugen, der sich des Entstehens und Vergehens der Phänomene bewusst ist), bis hin zum völlig ungehinderten Gewahrsein des vollständig erwachten Herzens.

Somit kann ‚puh ruh‘ alles bedeuten, vom schlichten Erkennungsvermögen bis hin zur Weisheit eines vollständig erleuchteten Buddha. Und genau wie bei Ajahn Sumedhos Verwendung des Wortes ‚Bewusstsein‘, so ist es auch bei dem Begriff ‚puh ruh‘ notwendig, sich den Kontext anzusehen und die Lieblingsausdrücke des betreffenden Ajahns in Betracht zu ziehen, um die beabsichtigten Bedeutungsnuancen zu unterscheiden – *ergo, caveat lector!*

Da es eine derart große Bedeutungsvielfalt gibt, die von dem einen Wort ‚Bewusstsein‘ in diesem Buch abhängt, wäre es also weise für den Leser, immer über den Umstand zu reflektieren, in dem das Wort gebraucht wird. Dies bezüglich könnten Einige das Gefühl haben, dass es hilfreicher gewesen wäre, den Begriff ‚Bewusstsein‘ nicht so breitgefächert zu verwenden, dass es vielleicht für die Hörer und Leser leichter gewesen wäre, eine vertrautere Terminologie zu verwenden. Zum Beispiel, indem man vielleicht ein Wort wie ‚*citta*‘ (‚Herz‘) verwendet, um die wirkende Kraft reinen Gewahrseins zu definieren, anstelle von ‚*anidassana viññāṇa*‘. Doch normalerweise ist das nicht der Weg, wie solche organischen und ad hoc Lehrmethoden funktionieren.

Es ist das explizite Ziel der Herausgeber dieses Buches gewesen, den spontanen und informellen Lehrstil Ajahn Sumedhos beizubehalten. Alle seine Vorträge sind improvisiert; sie nehmen entsprechend der Bedürfnisse der anwesenden Zuhörer ihre Form an. Und ein Teil dieser Lehrmethode besteht darin, dass sie häufig vom Zuhörer oder Leser einfordert, seine Bandbreite an Ansichten darüber zu erweitern, was die Lehre und die Praxis ist, und wie bestimmte Worte gebraucht werden können oder sollten. Darüber hinaus ermutigt diese spontane und direkte Methode der Dhamma Darlegung den Leserkreis bzw. die Hörschaft, sich von dem, was sie sehen und hören verändern zu lassen, anstatt zu beurteilen, ob es vertrauten und bevorzugten Denkmustern entspricht. Werden wir uns etwa bei Van Gogh beschweren, dass eine auf diese Weise gebaute Kirche ja niemals stehen könne? Wahrscheinlich nicht

Während du dich also - geschätzter Leser, geschätzte Leserin - auf den Weg durch diese Seiten machst und diese kleine Galerie von Ajahn Sumedhos Lehren erforschst, ist es unsere innigste Hoffnung, dass du hier Worte und Bilder finden mögest, die helfen, das Herz zu erwecken und zu befreien. Was immer also bedeutsam und gut ist, bitte nimm es und bringe es in dein Leben ein, und was dem nicht entspricht, bitte lass es dabei bewenden und geh in Frieden daran vorbei.

Ajahn Amaro – Kalifornien, Dezember 2003

[Die Original Einführung von Ajahn Amaro in englischer Sprache wurde von den Herausgebern leicht modifiziert, um sie der deutschen Ausgabe anzupassen.]

INTUITIVES GEWAHRSEIN

*„Rahula, entwickle Meditation, die gelassen wie Raum ist.
Denn wenn du Meditation entwickelst,
die gelassen wie Raum ist,
dann werden entstandene angenehme und unangenehme Eindrücke
nicht in dein Herz eindringen und dort verweilen.
Gerade so wie Raum sich nirgendwo auf etwas stützt,
genauso, Rahula,
entwickle Meditation, die gelassen wie Raum ist.“*

(Rat des Buddha an seinen Sohn Rahula; MN 62.17)

Bei der Kontemplation des rechten Verstehens (*sammā-diṭṭhi*) möchte ich hervorheben, dass dieses als intuitives und nicht als konzeptuelles Verstehen zu betrachten ist. Ich habe es als sehr hilfreich empfunden, den Unterschied zwischen analytischem Denken und intuitivem Gewahrsein genauer zu betrachten, einfach um ihn zu verdeutlichen. Es gibt nämlich einen sehr großen Unterschied zwischen dem Gebrauch des Geistes zum Denken, Analysieren, Argumentieren, Kritisieren, Wahrnehmen, Ideen und Meinungen haben und dem intuitiven Gewahrsein, das nicht kritisch ist. Intuitives Gewahrsein ist ein einbeziehendes Gewahrsein. Es ist nicht so, dass es keine Kritik zulässt, sondern es sieht stattdessen den kritischen Geist als Objekt an. Der kritische Geist besteht aus der Tendenz zu kritisieren und zu vergleichen, Ansichten zu haben, zu behaupten, dass dieses besser sei als jenes, dass dieses richtig und jenes falsch sei. Man kritisiert sich selbst und andere oder was immer – einfach alles, was auf dieser Ebene gültig ist und gerechtfertigt werden kann. Wir sind

aber nicht daran interessiert, nur unsere Kritikfähigkeit zu entwickeln, da sie ja gewöhnlich in Ländern wie diesem bereits hochentwickelt ist, sondern daran, dem intuitiven Gewahrsein (*sati-sampajañña*) zu vertrauen.

Sampajañña wird oft mit ‚klares Verstehen‘ übersetzt, was ziemlich vage ist. Denn obwohl als ‚klar‘ bezeichnet, vermittelt es mir kein Gefühl von der Weite dieser Klarheit. Wenn man klare Definitionen von allem hat, dann glaubt man, man habe ein klares Verständnis. Aus diesem Grunde mögen wir keine Verwirrung, stimmt’s? Wir mögen es nicht, uns benommen, verwirrt oder unsicher zu fühlen. Solche Zustände missfallen uns sehr und wir verbringen viel Zeit mit dem Versuch, ein klares Verständnis und Gewissheit zu bekommen. Doch *sati-sampajañña* bezieht Benommenheit ebenso mit ein wie Verwirrung und Unsicherheit. Es deutet auf ein klares Verstehen hin, oder auf die Wahrnehmung von Verwirrung – zu erkennen, dass es *so* ist. Ungewissheit und Unsicherheit sind *so*. Es ist sogar ein klares Verstehen oder Wahrnehmen von überaus vagen, amorphen und nebulösen geistigen Zuständen.

Manche Menschen finden diese Herangehensweise frustrierend, denn es ist einfacher, wenn einem genau gesagt wird, was man tun soll und man über eine methodischere Herangehensweise verfügt. Doch viele von uns haben das getan, und selbst wenn es sehr geschickt sein kann, so kann es doch schnell zu einer Sucht werden. Wir gelangen nie an die darunter liegende Ursache, die lautet: „Ich bin dieser Mensch, der etwas benötigt, um erleuchtet zu werden.“ Die intuitive Herangehensweise schließt methodische Überlegungen nicht aus. Es ist nicht so, dass ich gegen Meditationsmethoden bin, die in unserer Tradition des Theravāda-Buddhismus natürlich existieren – ganz und gar nicht – aber indem ich das sage, versuche ich, sie ins rechte Licht zu rücken. Wenn man also Meditationsretreats oder Kurse besucht, wird einem intuitives Gewahrsein helfen, die jeweilige Methode auf wesentlich geschicktere Weise anzuwenden, als wenn der Ausgangspunkt lediglich das Vertrauen in eine Methode ist und man nie über seine ignoranten Einstellungen hinaussieht. Es ermutigt einen, die Wahrnehmungen, die man von sich selbst hat, wirklich in Frage zu stellen und zu überprüfen. Egal, für wen man sich hält, ob für den Größten oder die Größte, für Gottes Geschenk an die Welt oder das absolut Letzte... oder wenn man nicht weiß, wer

man ist und was man will.... oder ob man glaubt, man sei über- oder unterlegen... all das verändert sich.

Die Identifikation mit der Persönlichkeit (*sakkāya-dit̥ṭhi*), das Anhaften an Regeln, Ritualen und Konventionen (*sīlabbataparāmāsa*) und der skeptische Zweifel (*vicikicchā*) sind die ersten drei Fesseln, die den Pfad verbergen und uns davon abhalten, den Weg des Nicht-Leidens zu sehen. Zu versuchen herauszufinden, wie man bewusst oder gewahr sein kann, ist eine unmögliche Aufgabe. „Wovon spricht er überhaupt?“ „Wach auf, sei dir gewahr“ – und wenn man dann versucht, es herauszufinden und darüber nachzudenken, dreht man sich im Kreis und das ist frustrierend. Für einen analytischen Menschen, der auf Denken, Vernunft und Logik vertraut, ist intuitives Gewahrsein frustrierend. Gewahrsein geschieht nämlich genau *jetzt*. Es geht nicht darum, darüber nachzudenken, sondern sich gewahr zu sein, **dass** man darüber nachdenkt. Wie macht man das?

Meine Einsicht kam, als ich Novize (*sāmanera*) war. „Wie hört man auf zu denken? Halte einfach inne. Wie hält man denn einfach inne? Hör einfach auf damit! Wie hört man denn einfach auf?“ Der Verstand fragt immer weiter: „Wie kann ich das tun?“, weil er eine Lösung finden will, statt dem innewohnenden Prozess zu vertrauen. Zu vertrauen heißt, sich in den Prozess hinein zu entspannen; es ist nichts weiter als Aufmerksamkeit, die einen Akt des Vertrauens (*saddhā*) darstellt. Sie gibt einem eine Perspektive für alles, was man tun möchte, auch für die Wahl anderer Meditationsformen. Es kann eine gute Erweiterung der intuitiven Herangehensweise sein, den Körper mit verschiedenen Achtsamkeitsmethoden – wie Yoga, Tai Chi oder Chi Kung – zu trainieren. Letztlich müssen wir bei der Entwicklung dieser Techniken auf Achtsamkeit vertrauen, statt nur darauf, dass ‚ich und meine willentlichen Anstrengungen‘ alle diese Dinge tun.

Ich erinnere mich, dass ich, als ich vor vielen Jahren mit Hatha Yoga begann, die Bilder von Yogis sah, die alle möglichen phantastischen Haltungen einnahmen, die ich auch gerne gekonnt hätte – und zwar nur die wirklich eindrucksvollen. Ich hatte ein großes Ego und wollte nicht die langweiligen Dinge tun, die Anfänger machen, sondern zielte nur auf das Phantastische ab. Natürlich fügt man sich selbst Schaden zu, wenn man - nur weil man es so will - seinen Körper dazu bringt, etwas

Extremes zu tun, bevor dieser dazu bereit ist; es ist sogar ziemlich gefährlich! Intuition bedeutet auch, die Grenzen seines Körpers zu kennen und zu wissen, was er aushalten kann. Es geht nicht darum, ihn anhand der eigenen Ideen und Ideale stur dieses oder jenes tun zu lassen, denn wie viele von euch wissen, kann man seinem Körper großen Schaden zufügen, wenn man ihn tyrannisch zu etwas zwingt. Achtsamkeit (*sati-sampajañña*) hingegen bezieht den Körper und seine Beschränkungen, Behinderungen und Krankheiten ebenso ein wie seine Gesundheit und sein Vergnügen.

Im Theravāda-Buddhismus können insbesondere wir zölibatären Almosenempfänger sinnliches Vergnügen schnell als etwas ansehen, was wir nicht genießen sollten. Der westliche Verstand wird es leicht so sehen, dass man sich Vergnügen, Glück und Freude versagen sollte. Wir üben die *asubha* Praktiken; wir sagen, der Körper sei verdorben, widerlich und mit Exkrementen, Eiter, Schleim und ähnlichen Dingen gefüllt. Als Mönch sollte man nie eine Frau ansehen, man sollte nach unten schauen und nicht den Freuden der Schönheit – in welcher Form auch immer – nachgeben. Ich erinnere mich, dass ich in Thailand hörte, dass ich nicht einmal eine Blume ansehen solle, weil mich ihre Schönheit ergreifen und weltliche Gedanken in mir auslösen würde. Da ich einem christlichen Hintergrund mit streng puritanischer Ethik entstamme, ist leicht davon auszugehen, dass sinnliches Vergnügen etwas Schlechtes sei und um jeden Preis vermieden werden muss. Aber das ist dann bloß eine weitere Meinung und Ansicht, die einem analytischen Verstand entspringt.

Von meinem kulturellen Hintergrund aus kann man die Verdorbenheit und Widerlichkeit des Körpers (die *asubha* Praktiken) leicht so auslegen, dass man sich abgestoßen fühlt und den Körper als etwas absolut Ekelhaftes ansieht. Manchmal schaut man sich selbst an und fühlt sich abgestoßen, auch wenn man sich ziemlich gesund fühlt – zumindest bei mir kann das vorkommen. Es ist ziemlich normal, dass man sich so fühlt, wenn man sich mit seinem Körper identifiziert und bei dessen weniger attraktiven Aspekten verweilt. Doch für den Begriff *asubha* ist ‚widerlich‘ keine sehr gute Übersetzung, denn für mich bedeutet ‚widerlich‘, dass man sich wirklich abgestoßen fühlt und sich abwendet. Wenn etwas widerlich ist, dann ist es schmutzig und verdorben, schlecht und ekelhaft; man entwickelt Aversionen dagegen und will es loswerden. Doch

asubha bedeutet: das ‚Nicht-Schöne‘. *Subha* heißt schön; *asubha* heißt nicht schön. Das stellt es in einen besseren Kontext – darauf zu schauen und festzustellen, was nicht schön ist, denn normalerweise nehmen wir keine Notiz davon. Im weltlichen Leben neigen wir dazu, unsere Aufmerksamkeit dem Schönen zu widmen und das Nicht-Schöne zu ignorieren; wir lehnen es ab oder schenken ihm keine Aufmerksamkeit. Wir tun es ab, weil es einfach nicht besonders attraktiv ist. Der Vokal ‚a‘ in *asubha* ist also eine Negation, genau wie in *Amarāvati*, dem ‚Todlosen‘. *Mara* heißt Tod; *amarā* bedeutet todlos. Für mich ist das eine bessere Art und Weise, die *asubha* Praxis zu verstehen.

Einige von euch haben schon mal Autopsien gesehen. Ich bin nicht der Meinung, dass sie Niedergeschlagenheit oder Aversion auslösen müssen. Einen toten menschlichen Körper bei einer Autopsie zu betrachten, kann, wenn er aufgeschnitten wird und man so etwas noch nie zuvor gesehen hat, ziemlich schockierend sein. Der Anblick und die Gerüche können zunächst heftige Gefühle und Widerstände auslösen. Doch wenn wir über den anfänglichen Schock und die Widerstände hinausgehen und mit *sati-sampajañña* offen für all das sein können, dann erleben wir eine Art Losgelöstheit, die sich außerordentlich beruhigend anfühlt. Losgelöst zu sein, fühlt sich sehr klar, ruhig und angenehm an. Es ist keine Leidenschaftslosigkeit, die durch Trägheit oder durch intellektuellen Zynismus zustande gekommen ist; es ist einfach ein Gefühl der Widerstandslosigkeit. Losgelöstheit entsteht, wenn wir den menschlichen Körper nicht länger auf die übliche Weise – als entweder sehr attraktiv und schön oder als hässlich und verdorben – ansehen, sondern so, dass wir in der Lage sind, uns mit *sati-sampajañña* auf ihn zu beziehen, egal ob es nun unser eigener Körper, der von jemand anderem oder eine Leiche ist. *Sati-sampajañña* öffnet uns für die Erfahrung der Losgelöstheit (*virāga*).

Demgegenüber stellt sinnliches Begehren einen Mangel an Unterscheidungsvermögen dar. Die Erfahrung sexueller Lust ist eine starke Leidenschaft, die einen besetzt und durch die man seine Unterscheidungsfähigkeit verliert. Je stärker man sich von ihr absorbieren lässt, umso weniger unterscheidungsfähig wird man. Es ist interessant, dass kritische Menschen - wie der *dosacarita* Typ (zu Ärger und Aversion neigend) - normalerweise die *asubha* Praktiken mögen. Denn sie bevorzugen methodische Meditationen, besonders wenn sie intellektuell

ansprechend präsentiert werden: „Du tust dies und dann tust du jenes.“ Stufe eins, dann Stufe zwei, in einer netten kleinen Übersicht. Wenn man kritisch ist, betrachtet man den Körper schnell als verdorben und ekelhaft. Eine Person vom *kamarāgacarita* Typ (lustvoll und gierig) mag dagegen die *mettā* Meditation am liebsten. Man lehrt *mettā* (liebvolle Zuwendung) und sie sagen entzückt „Oh!“, denn *mettā* ist nicht kritisch, oder? Mit *mettā* übt man keinerlei Kritik.

Dies sind also *upāya* (geschickte Mittel), um eine Perspektive zu bekommen. Wenn man der lustvolle Typ ist, dann können die *asubha* Praktiken sehr ausgleichend sein. Sie können sehr geschickt genutzt werden, um ein kritischeres Gewahrsein für das Unangenehme, für das Nicht-Schöne zu entwickeln. *Mettā* hingegen für den *dosacarita* Typ: in der Lage zu sein, zu akzeptieren was man nicht mag, ohne dem Hang nachzugeben, kritisch, ablehnend oder abgeneigt zu sein. Die *mettā* Meditation verkörpert echte Bereitschaft. Sie kann auf recht stilisierte Weise ausgeführt werden, doch im Wesentlichen ist sie *sati-sampajañña*. *Sati-sampajañña* akzeptiert und bezieht ein. *Mettā* ist eines jener einbeziehenden Dinge, die viel eher intuitiv als konzeptuell sind.

Wenn man versucht *mettā* als „Liebe“ zu begreifen, als etwas, was man mag, dann lässt sich *mettā* unmöglich aufrechterhalten wenn man zu Dingen kommt, die man nicht ausstehen kann, oder zu Menschen, die man hasst etc.. Der *mettā* Praxis kann man auf einer konzeptuellen Ebene nur sehr schwer beikommen. Seine Feinde zu lieben, Menschen zu lieben, die man hasst, die man nicht ausstehen kann, ist auf der konzeptuellen Ebene ein unmögliches Dilemma. Doch im Hinblick auf *sati-sampajañña* ist es akzeptierend, denn es bezieht alles ein, was man mag und nicht mag. *Mettā* ist nicht analytisch; es bedeutet nicht, sich damit zu beschäftigen, warum man jemanden hasst. Stattdessen bezieht es die ganze Sache ein – das Gefühl, den Menschen, sich selbst – und das alles im selben Moment. Es ist also umfassend, einschließend und nicht kritisch. Man versucht nicht, etwas herauszufinden, sondern nur sich dafür zu öffnen, es zu akzeptieren und geduldig damit zu sein. Als Beispiel dient hier die Nahrung: Wir essen hier in der *dhutanga* Tradition – das heißt, wir essen aus Almosenschalen. Ich zumindest kann mich nicht länger davon überzeugen, dass ich nur eine Mahlzeit täglich verzehere, weil es da diese Sache mit dem Frühstück gibt! Doch unabhängig davon,

wie viele Mahlzeiten man pro Tag zu sich nimmt, es gibt eine Grenze. Nicht, weil etwas verkehrt daran wäre, eine Mahlzeit zu genießen. Es ist nicht etwa so, dass Nahrung gefährlich ist und jede Art von Genuss, die man aus dem Verzehr von Nahrung gewinnt, einen an eine Wiedergeburt im *samsara-vatta* (dem Kreislauf von Geburt und Tod) binden wird. Das ist wieder eine andere Sichtweise und Anschauung. Es geht vielmehr darum, die Einfachheit unseres Lebens anzuerkennen. Dies vereinfacht alles und deshalb mag ich diese Lebensweise.

Beachtet zum Beispiel eure Einstellung zum Essen. Ob es sich nun um Gier, Abneigung oder Schuldgefühle in Bezug auf den Verzehr und Genuss eines guten Essens handelt – bezieht alles mit ein. Man muss keine andere Einstellung gegenüber dem Essen haben als eine Haltung des *sati-sampajañña*. Es geht also darum, Essen nicht zu einem Ärgernis werden zu lassen. Als ich die Angewohnheit hatte, länger zu fasten, wies mich Luang Por Chah darauf hin, dass ich zu viel Theater um mein Essen veranstalten würde. Ich konnte nicht einfach nur essen; ich machte es komplizierter, als es sein musste. Und dann gibt es da noch das schlechte Gewissen, das man bekommt, wenn man zu viel isst oder feststellt, dass man immer wieder versucht, an die guten Sachen heranzukommen. Ich erinnere mich, wie ich versuchte, die guten Stücke für mich selbst zu bekommen, und mich anschließend deswegen schuldig fühlte. Die Gier will nur die schmackhaften Stücke haben und anschließend fühlt man sich deswegen schuldig. Dann wird es kompliziert. Ich konnte nicht einfach nur gierig und schamlos sein, ich musste überdies noch starke Gewissensbisse bekommen, und hoffte, dass niemand es bemerken würde. Ich musste das Ganze geheim halten, weil ich nicht gierig erscheinen wollte; ich wollte es so aussehen lassen, als sei ich nicht gierig.

Ich erinnere mich, dass ich, während ich bei Luang Por Dschan lebte, versuchte, ein strenger Vegetarier zu sein, und zwar wirklich streng. Im Kloster Wat Büang Khao Luang gab es bestimmte Gerichte, in denen keine Fischsauce, Fleisch oder Fisch enthalten waren. Wie viele von euch wissen, ist in Thailand in den meisten Gerichten Fischsauce oder irgendeine tierische Zutat enthalten. Es war also schwierig, weil ich nur sehr wenig Auswahl hatte und die Leute immer besondere Dinge für mich zubereiten mussten. Ich musste immer etwas Besonderes sein. Es musste zuerst Phra Sumedhos Essen sein und dann kam das der

Übrigen. Es war schwer, damit umzugehen – ein ausländischer Mönch, ein ‚Phra Farang‘, zu sein und eine besondere Ernährung und besondere Privilegien zu haben. Es war schwierig für mich, das der Gruppe aufzudrängen. Da ich bei der Essensausgabe half, wurde ich dabei sehr besitzergreifend. Meinem Gefühl nach hatte ich das Recht, viel von den vegetarischen Gerichten nehmen zu dürfen, weil die anderen Mönche den ganzen Fisch, Hühnchen und Ähnliches aßen. Ich ertappte mich dabei, wie ich mich zuerst über die vegetarischen Gerichte hermachte, damit ich sie nach meinen eigenen Bedürfnissen verteilen konnte. Das brachte eine ziemlich kindische Tendenz in mir zum Vorschein. Dann beobachtete mich eines Tages ein anderer Mönch dabei, wie ich das tat. Also schnappte er sich das vegetarische Gericht als Erster und gab mir nur einen kleinen Löffel ab. Ich wurde total wütend, als ich das sah. Ich nahm die fermentierte Fischsauce - dieses wirklich starke Zeug - und dann ging ich an seiner Schüssel vorbei und spritzte sie ihm über sein gesamtes Essen! Glücklicherweise war es uns verboten, uns gegenseitig zu schlagen. Das ist eine absolute Notwendigkeit für Männer im Kloster – Regeln zu haben, um körperliche Gewalt zu verhindern!

Ich versuchte, einem Ideal vegetarischer Reinheit gerecht zu werden, und dennoch hatte ich dabei diese starken gewaltsamen Gefühle gegenüber anderen Mönchen. Worum ging es dabei? Es war ein echter Racheakt, die ganze scharfe Chilisauce mit dem verdorbenen Fisch darin einem Mönch über sein Essen zu gießen. Es war ein gewaltsamer Akt, damit ich das Gefühl, ein 100%er Vegetarier sein zu können, aufrechterhalten konnte. Also begann ich mich zu fragen, ob ich das Essen zu einer so großen Sache in meinem Leben machen wollte. Wüsste ich mir, mein Leben als Vegetarier zu leben oder was? War das mein Hauptfokus? Worauf richtete sich meine Aufmerksamkeit am stärksten? Indem ich das kontemplierte, begann ich das Leiden zu sehen, das ich um meinen Idealismus herum schuf. Ich nahm wahr, dass Luang Por Chah zweifellos sein Essen genoss und dass er eine freudvolle Präsenz besaß. Es ging also nicht um ein Asketentum, bei dem man nur Brennesselsuppe isst und die guten Stücke ablehnt; das wäre das andere Extrem.

Sati-sampajañña bezieht also alles mit ein. Das ist die Haltung eines *samaña* (eines Mönches bzw. einer Nonne) und nicht die eines Asketen, der denkt: „Sinnliches Vergnügen, sinnliche Versuchungen, ja, die ge-

samte sinnliche Welt sind schlecht und gefährlich. Damit man rein werden kann, müssen sie um jeden Preis bekämpft werden. Sobald man sein sexuelles Verlangen, die Gier nach Essen und alle anderen Arten von Gier erzeugenden Dingen – jene groben, ekelhaften Dinge – losgeworden ist, muss man nicht länger schlimme Gedanken, Gier, Hass und Täuschung in seinem Geist ertragen. Dann ist man absolut steril geworden. Alles ist ausgelöscht und vollständig vernichtet worden – wie wenn man einen dieser Toilettenreiniger benutzt, die jeden Keim in ihrer Umgebung abtöten – dann ist man rein.“ Aber dann hat man es geschafft, alles abzutöten – sogar sich selbst! Ist das dein Ziel? Dann würde das Asketentum zu einer zerstörerischen Selbstkasteiungshaltung (*attakilamathānuyoga*) führen.

Oder ist das gegenteilige Extrem das Ziel? *Kāmasukhallikānuyoga* (Hang zur Sinnenlust), bei dem es darum geht, zu essen, zu trinken und fröhlich sein, denn bereits morgen könntest du sterben. „Genieße das Leben. Das Leben ist ein Festmahl und die meisten Trottel verhungern zu Tode.“ Dies ist ein Zitat aus einem Film aus den fünfziger Jahren mit dem Titel *Auntie May*. Auntie May schaffte es, das Leben in vollen Zügen zu genießen, zumindest im Film. Sie war eine Art Ikone, keine Frau aus Fleisch und Blut, sondern eine Ikone der Intelligenz und Schönheit, die das Leben in vollen Zügen lebte und alles genoss. Das ist ein sehr attraktives Idol: dieses Leben als etwas anzusehen, das eigentlich voller Vergnügen, Glück und Liebe sein sollte. Sich an diese Idee zu klammern ist *kāmasukhallikānuyoga*.

Für den *samaṇa* geht es darum, sich beider Haltungen bewusst zu werden; beide werden einbezogen. Wir ergreifen nicht Partei für eine Seite auf Kosten der anderen. Es ist nicht so, dass wir Auntie May und die Haltung „das Leben ist ein Festmahl“ oder den extremen Asketen, den das Leben verleugnenden Vernichter, zurückweisen oder verurteilen. Wir können jedoch erkennen, dass dies Zustände sind, die wir in unserem Geist erzeugen. Immer nur zu wollen, dass das Leben eine Party, ein Festmahl oder eine Vergnügung nach der anderen sei und dass immer alles zum Besten stehen möge. Oder aber zu glauben, dass Vergnügen und Genuss falsch oder schlecht seien, dass sie minderwertig und gefährlich seien: Dies alles sind Vorstellungen, die wir kreieren. Doch das Leben eines *samaṇa* findet genau *jetzt* statt; es ist genau *so*. Es öffnet

sich für das, was wir normalerweise nicht bemerken, wenn wir eines dieser beiden Extreme als unser Ziel ansehen.

Das Leben ist genau *so*. Man kann nicht sagen, dass es immer ein Festmahl ist. Der Atem strömt ein und aus ... ich würde das nicht als Festmahl bezeichnen. Genauso wenig kann man sagen, dass der Ton der Stille das Leben von seiner besten Seite darstellt, wo man ständig nur lacht und amüsiert ist. Es ist einfach *so*. Die meisten unserer Erfahrungen sind weder das eine noch das andere Extrem; sie sind einfach *so*. Der größte Teil des Lebens besteht nicht aus Höhepunkten oder Tiefpunkten. Es handelt sich vielmehr um ein Weder-noch. Es ist das, was wir nicht bemerken, wenn wir auf Extreme geeicht sind.

Was zum Beispiel Schönheit angeht, so finde ich es hilfreich, ihr aus der Sicht von *sati-sampajañña* zu begegnen und nicht aufgrund von persönlicher Anhaftung. So ist es bei schönen Dingen, schönen Menschen usw. gefährlich, sich von persönlichen Gewohnheiten leiten zu lassen, aufgrund des Wunsches, diese zu besitzen und für sich haben zu wollen. Wenn man Schönheit auf der Basis von Unwissenheit erfährt, dann kann man von Verlangen überwältigt werden. Wenn man aber Schönheit von *sati-sampajañña* aus erfährt, dann kann man sich einfach der Schönheit als Schönheit bewusst sein. Das bezieht auch eigene Tendenzen mit ein, Schönheit besitzen, ergreifen oder berühren zu wollen, beziehungsweise sie zu fürchten; es bezieht das alles mit ein. Lässt man von diesen Tendenzen ab, dann ist Schönheit eine Freude.

Wir leben auf einem wirklich wunderschönen Planeten. Für unsere Augen ist die Natur wunderbar. Von *sati-sampajañña* aus gesehen empfinde ich dabei Freude. Wenn wir von persönlichen Gewohnheiten sprechen, dann kann es hingegen kompliziert werden. Es ist zweifelsohne kompliziert mit dem Wollen und dem Nichtwollen, mit Schuldgefühlen, oder damit, die Natur nicht einmal wahrzunehmen. Wenn man sich zu sehr auf das einlässt, was im eigenen Kopf geschieht, nimmt man nach einer Weile nicht mehr wahr, was um einen herum passiert. Man könnte am schönsten Ort der Welt sein, ohne ihn wirklich zu sehen. Also bedeutet Schönheit als angenehme Sinneserfahrung schlicht und einfach, etwas als das zu sehen, was es *ist*. Es ist wohltuend; gutes Essen schmeckt gut; etwas Gutes, Köstliches zu schmecken ist genau *so*; es ist erfreulich. Es ist *so*, wie es *ist*. Man könnte also kontemplieren: „Oh, ich sollte das

nicht“ – dann aber fügt man mehr hinzu. Doch von *sati-sampajañña* aus ist es das, was es *ist*. Es bedeutet, den Fluss des Lebens von diesem Mittelpunkt aus zu erfahren, von diesem Ruhepunkt, der einbezieht, anstatt von dem Punkt aus, der ausschließt – der extremen Haltung, wo wir ausschließlich das Gute und das Schöne wollen, nur um ein Festmahl nach dem anderen genießen zu können. Können wir diese Täuschung nicht aufrechterhalten, werden wir depressiv. Wir suchen das andere Extrem, wollen uns umbringen oder uns auf irgend eine andere Art zerstören.

Ein anderes Beispiel ist das Wetter, das wir gerade hatten; es ist die Art von Witterung, von der die Menschen glauben, England habe sie ständig: kalt, nass, feucht, regnerisch und grau! Das ist die weltweite Wahrnehmung von England. Ich habe beschlossen, mich für diese Bedingungen mit *sati-sampajañña* zu öffnen. Es ist, was es *ist* und ich erzeuge keine Aversion dagegen. Es ist in Ordnung und es ist nicht sehr oft so. Ich lebe seit vierundzwanzig Jahren in diesem Land. Einige der schönsten Tage, die ich je erlebt habe, waren hier in England. Perfekte Tage, so wunderschön, das Grün, die schönen Blumen, die Hügel und solche Dinge. *Sati-sampajañña* bezieht also das kalte, nasse, regnerische und graue Wetter ein. Es wird keine Aversion damit erzeugt. Tatsächlich stelle ich fest, dass ich es sogar irgendwie mag, weil ich mich dann nicht gezwungen sehe, nach draußen zu gehen. Ich kann in meiner Kuṭi bleiben und mich warm halten. Ich kann das Gefühl genießen, nicht rausgehen zu müssen, bloß weil das Wetter so schön ist. Ich kann einfach in meinem Zimmer bleiben, was ich ziemlich mag; es ist mit einem guten Gefühl verbunden. Wenn das Wetter wirklich schön wird, habe ich immer das Gefühl, ich sollte draußen sein. Dies sind alles Möglichkeiten zu bemerken, dass bei unangenehmen Dingen wie Kälte, Feuchtigkeit etc. unser Leiden in Wirklichkeit im Widerstand begründet liegt: „Ich mag das nicht. Ich will nicht, dass das Leben so ist. Ich möchte dort sein, wo es immer einen blauen Himmel und Sonnenschein gibt.“

Bei der Körperscan Praxis habe ich es als sehr hilfreich empfunden, neutralen Empfindungen Aufmerksamkeit zu schenken, weil man sie so leicht übersehen kann. Als ich vor Jahren damit begann, fand ich es schwierig sie wahrzunehmen, weil ich neutralen Empfindungen nie Aufmerksamkeit geschenkt hatte, auch wenn sie recht offensichtlich waren. Meine Erfahrung von Empfindungen bezog sich immer auf die Extreme

von Lust und Schmerz. Aber einfach nur wahrzunehmen, wie die Robe die Haut berührt, oder einfach eine Hand, welche die andere berührt, die Zunge im Mund, die den Gaumen oder die Zähne berührt, oder die Oberlippe, die auf der Unterlippe ruht... kleine Details zu untersuchen, die da sind, wenn man sich für sie öffnet. Sie sind da, aber man spürt sie nur, wenn man sich ihnen zuwendet. Wenn einem die Lippen wehtun, spürt man es. Wenn sich die Lippen gut anfühlen, spürt man es ebenfalls. Aber auch wenn weder Lust noch Schmerz vorhanden ist, ist da immer noch eine Empfindung, nur ist sie neutral. Also gestattet man der neutralen Empfindung, ins Bewusstsein zu kommen.

Das Bewusstsein ist wie ein Spiegel; es reflektiert. Ein Spiegel reflektiert – allerdings nicht nur das Schöne oder Hässliche, sondern alles und jedes: den Raum, die Neutralität, alles, was sich vor ihm befindet. Normalerweise sieht man nur die hervorstechenden Dinge, das extrem Schöne oder Hässliche. Doch um dazu zu erwachen, wie es *ist*, schaut man nicht auf das Offensichtliche, sondern erkennt die Feinheiten hinter den Extremen. Der Ton der Stille ist wie das Subtile hinter allem, zu dem ihr erwacht. Ihr werdet ihn nicht wahrnehmen, wenn ihr die Extreme sucht.

Wenn ihr das Glück sucht und versucht, dem Schmerz und dem Elend zu entkommen, seid ihr dauernd in dem Versuch gefangen, etwas haben oder am Glück festzuhalten zu wollen – wie etwa bei der Geistesruhe. Wir möchten *samatha* und *jhāna*, denn wir lieben die Ruhe. Wir wollen weder Verwirrung, Chaos oder Missklänge, noch grobe Sinneserfahrungen oder menschliche Kontakte; all das wollen wir nicht. Also kommen wir in den Tempel und setzen uns hin, schließen die Augen und signalisieren: „Nerv’ mich nicht; lass mich in Ruhe; ich versenke mich jetzt in mein *samādhi*.“ Das kann die Grundlage unserer Praxis sein – ‚mich in mein *samādhi* versenken, weil ich das so will, damit ich mich gut fühlen kann.‘ Das führt wieder ins Extrem – wollen und festhalten – immer nach dem Ideal irgendeiner besonders subtilen Erfahrung zu greifen. Dann gibt es da die anderen Stimmen, die sagen: „Du brauchst das nicht zu tun. Das tägliche Leben ist genug. Nichts weiter als die Marktplatz-Praxis – *das* ist es, worum es geht. Wo man nicht etwas so Extremes tut wie mit geschlossenen Augen dazusitzen, sondern einfach sein Leben als gewöhnlicher Mensch lebt und achtsam in Bezug auf alles ist.“ Das kann ein weiteres Ideal sein, dem wir anhaften.

Dies sind Ideale und Haltungen, die wir einnehmen können. Sie sind das ‚wahr aber nicht richtig, richtig aber nicht wahr‘-Dilemma, das wir mit unserem dualistischen Geist erzeugen. Es ist nicht so, dass sie falsch wären. In George Orwells Roman *Farm der Tiere* gibt es ein Motto: „Alle sind gleich, aber manche sind gleicher als andere.“ In der bedingten Welt denken wir so. Wir alle glauben, dass alle Menschen gleich seien – idealerweise. Alle Menschen sind gleich, aber bei den praktischen Dingen des Lebens sind einige gleicher als andere. Man wird nicht erleben, dass die im Überfluss lebende westliche Welt bereit ist, zugunsten der Gleichheit in der Dritten Welt besonders viel aufzugeben.

Denkt über die klösterliche Lebensform nach. Sie ist eine Konvention mit der Absicht, durch das Empfangen von Almosen mit der Welt verbunden zu bleiben. Wir brauchen die Gesellschaft, wir brauchen die Welt um uns herum und wir brauchen die Laiengemeinschaft für unser Überleben. Sie sind ein Teil von uns. Das Klosterleben ist kein Angriff auf das Laienleben oder eine Zurückweisung desselben. Wenn wir auf die rechte Weise leben, dann entfaltet die Laiengemeinschaft ihre guten Eigenschaften, wie Großzügigkeit, Dankbarkeit und Ähnliches. Wir können uns ferner auf die Stille zubewegen, auf Meditation und Reflexion - das wird alles ermutigt. Wir können *samatha* und *vipassanā* (Ruhe- und Einsichtsmeditation) miteinander verbinden, das Leben in Zurückgezogenheit und das weltliche Leben. Es geht nicht darum, das eine abzulehnen und an dem anderen als Ideal festzuhalten, sondern zu erkennen, dass es genau *so* ist wie es ist. Die Welt, in der wir leben, die Gesellschaft, in der wir leben – wir lehnen sie nicht ab, wenden uns nicht gegen sie, sondern beziehen sie ein. Wir können sie also in die Stille und Abgeschlossenheit mit einbeziehen.

IDENTITÄT

Gibt es jemanden, einen Menschen oder einen Zustand, der absolut richtig – oder absolut falsch ist? Können Richtig und Falsch oder Gut und Böse absolut sein? Wenn man sie auseinandernimmt und sie wirklich hinsichtlich dessen betrachtet, wie es *jetzt* ist, dann ist da nicht viel; sie sind Schaum auf dem Meer; sie sind wie Seifenblasen. Trotzdem können wir uns komplett in diesen Illusionen verfangen.

In dem Bemühen, unsere Identität, unsere Position und unser Territorium zu schützen, sind wir bereit, unser Leben für eine Illusion zu opfern. Wir sind sehr territorial. Wir glauben, dass dieses England hier den Engländern gehöre. Wenn wir genauer hinsehen, sagt dieses Stück Land dann, dass es England sei? Wenn ich draußen Gehmeditation mache, erhebt sich dann die Erde und sagt: „Du gehst auf mir – auf England?“ Sie hat das noch nie gesagt! Aber ich sage, dass ich hier in England herum gehe. Ich bin derjenige, der es England nennt, und das ist eine Identität, es ist eine Konvention. Wir sind uns alle darin einig, dieses Stück Land hier ‚England‘ zu nennen, aber in Wirklichkeit ist es das nicht; es ist, was es *ist*. Dennoch kämpfen wir, foltern andere Menschen und begehen die scheußlichsten Taten wegen Territorien – wir streiten uns wegen ein paar Zentimetern Land an einer Grenze. Das Land gehört niemandem, selbst wenn ich es legal besitzen würde – ‚dieses Stück Land gehört Ajahn Sumedho‘ – tut es das nicht wirklich. Es ist nichts weiter als eine Konvention. Wenn wir uns an solche Konventionen und Illusionen binden, sind wir natürlich beunruhigt, weil sie so instabil und nicht in Einklang mit dem Dhamma sind. Wir verschwenden unser Leben in dem Versuch, dieses Gefühl von Identifikation zu verstärken, das Gefühl von ‚es ist meins, es gehört mir, und ich möchte es beschützen und möchte es zukünftigen Generationen überlassen‘. Wir erzeugen in unserem Geist eine Welt vol-

ler Illusionen, Persönlichkeiten und Identitäten, die entstehen und vergehen und keinen wirklichen Kern und keine Essenz haben.

Wir können uns sehr bedroht fühlen, wenn die Gefahr besteht, dass diese Illusionen aufgedeckt werden. Ich erinnere mich, dass es mich zu Tode erschreckte, als ich die Realität meiner Persönlichkeit zum ersten Mal in Frage stellte. Als ich mich ernsthaft zu hinterfragen begann – obwohl ich nicht besonders selbstsicher war und kein allzu großes Selbstwertgefühl besaß (ich neigte nie zum Größenwahn, sondern war eher überaus selbstkritisch) - fühlte ich mich äußerst bedroht, als diese Sicherheit und das Vertrauen darin, diese verkorkste Persönlichkeit zu sein, zu bröckeln begannen. Es gibt sogar ein Gefühl von Stabilität bei Menschen, die mit Krankheiten oder negativen Dingen identifiziert sind, wie zum Beispiel beim Alkoholismus. Mit irgendeiner Art von Geisteskrankheit wie Paranoia, Schizophrenie oder Ähnlichem identifiziert zu sein, gibt uns das Gefühl, dass wir wissen, wer wir sind und rechtfertigen können, wie wir sind. Wir können sagen: „Ich kann nichts dagegen tun, dass ich so bin. Ich bin schizophren.“ Das gibt uns das Gefühl, es uns zu gestatten, auf eine bestimmte Art und Weise zu sein. Es könnte ein Gefühl von Stabilität und Vertrauen in die Tatsache sein, dass wir unsere Identität etikettiert haben und alle darin übereinstimmen, uns auf diese Weise zu sehen, mit diesem Etikett und aus dieser Wahrnehmung heraus.

Euch wird also bewusst, wie viel Mut erforderlich ist, um Dinge in Frage zu stellen, um der von uns geschaffenen illusorischen Welt zu gestatten, auseinander zu fallen. Wie es etwa bei einem Nervenzusammenbruch der Fall ist, bei dem die Welt ebenfalls auseinander fällt. Wenn die Sicherheit und die Zuversicht, die wir aus jener Illusion beziehen, Risse bekommen und auseinander zu fallen beginnen, kann das sehr beängstigend sein. Doch es gibt immer etwas in uns, was uns da hindurch führt. Was führt uns in dieses klösterliche Leben hinein? Es ist ein bestimmtes intuitives Gefühl, ein Gefühl hinter dem Gefühl, eine Intelligenz hinter all dem Wissen und der Gerissenheit unseres Verstandes. Trotzdem können wir es nicht für uns beanspruchen. Wir müssen die persönlichen Wahrnehmungen immer wieder loslassen, denn sobald wir sie für uns beanspruchen, schaffen wir eine neue Illusion. Anstatt etwas einzufordern, uns zu identifizieren oder anzuhaften, erfahren und erkennen wir es so, wie es *ist*. Das ist die Praxis des Gewahrseins und des Aufmerk-

samkeit Schenkens (*sati-sampajañña*). Mit anderen Worten, es geht zum Zentrum, zur Haltung eines Buddho (*buddho* = die Instanz in uns, die erkennt). Die Buddha Darstellung hier im Tempel ist der Ruhepunkt. Seht euch diese Buddha Statue an: Sie ist ein Symbol, ein Abbild, das die menschliche Form in ihrem Ruhepunkt repräsentiert.

Dann gibt es noch die Ermutigung zu dem, was wir gemeinhin als Meditation bezeichnen. Das Wort ‚*Meditation*‘ kann vieles bedeuten. Es ist ein Wort, das alle möglichen mentalen Praktiken einschließt, gute wie schlechte. Doch wenn ich dieses Wort verwende, dann verwende ich es hauptsächlich für eine bestimmte Art des Zentrierens, des sich Etablierens und Ruhens im Zentrum. Die einzige Möglichkeit, um das wirklich zu tun, ist, nicht darüber nachzudenken oder es zu analysieren; man muss lediglich dem simplen Akt der Aufmerksamkeit, des Gewahrseins vertrauen. Es ist so einfach und so direkt, dass es unseren komplizierten Verstand ziemlich verwirrt. „Worüber redet er da? Ich habe noch nie einen Ruhepunkt gesehen. Wenn ich sitze und meditiere, dann ist da alles andere als Stille.“ Aber es gibt ein Gewahrsein davon. Selbst wenn ihr glaubt, ihr hättet noch nie im Leben innere Ruhe erlebt oder ihr wäret eine verwirrte, verkorkste Persönlichkeit, die wirklich nicht meditieren könne, dann vertraut dem Gewahrsein jener Wahrnehmung. Deshalb ermutige ich euch, dass ihr das, was ihr glaubt zu sein, sogar vorsätzlich denkt. Erforscht diese Selbstwahrnehmungen gründlich, damit sie euch nicht bloß gewohnheitsmäßig durch den Kopf gehen und ihr sie entweder glaubt oder loszuwerden versucht. Je mehr man versucht, eine Persönlichkeit loszuwerden, umso verwirrter wird man. Wenn man annimmt, dass man eine Persönlichkeit irgendwie loswerden muss, weil sie ja eine Illusion ist, dann ist man in einer weiteren Illusion gefangen, die lautet: „Ich bin jemand, der eine Persönlichkeit hat, die ich loswerden muss; ich bin die Persönlichkeit, die meine Persönlichkeit loswerden muss.“ Das führt nirgendwohin – es ist geradezu lächerlich. Es geht nicht ums Loswerden, sondern ums Erkennen.

Sei wirklich mit Absicht eine Persönlichkeit; übertreibe es bis zur Absurdität. Das macht sehr viel Spaß. Übertreibe es so sehr mit deiner Persönlichkeit, dass es vollkommen absurd wird, und höre ihr aufmerksam zu. Deine Beziehung zu ihr beruht nicht auf einer Identität, sondern darauf, zu erkennen, dass du selbst diese Persönlichkeit erzeugst, diesen

sich ständig verändernden Zustand. Ich kann keine Art von persönlicher Wahrnehmung kreieren, die fortbesteht, die bleibt. Es gibt nichts, was ich durch meine geistigen Kräfte erschaffen könnte, das auf der persönlichen Ebene irgendeinen Fortbestand hat. Es ist alles sehr illusorisch, sehr veränderlich und sehr flüchtig.

Es gibt jedoch etwas, was sich der Persönlichkeit als Konstrukt bewusst sein kann. Ich denke ganz bewusst: „Ich bin ein verkorkster Mensch, der meditieren muss, um in der Zukunft erleuchtet zu werden.“ Ich denke das, aber ich höre gleichzeitig zu. Ich denke es absichtlich und untersuche es. Ich habe diese Vorstellung selbst geschaffen. Ich habe mich entschieden, das zu denken, und ich kann mich selbst hören, wie ich es denke. Das, was sich gewahr ist und sich diese Vorstellung anhören kann, habe ich aber nicht erschaffen. Es ist keine Schöpfung, oder? Ich erzeuge zwar diese Vorstellung, aber nicht das, was sich dieser Vorstellung bewusst ist. Durch gründliches Untersuchen beginnt man, den Unterschied zwischen Gewahrsein und Denken zu erkennen. Was ist also der Ruhepunkt, was das Zentrum, was der Punkt, der alles einbezieht? Diese Art von Denken ist reflektierend, nicht wahr? Ich stelle mir selbst diese Frage, um die Aufmerksamkeit dorthin zu bringen. Ich suche keine Antwort in dem Sinne, dass mir jemand eine konkrete Antwort auf die Frage geben soll, sondern es ist eine reflektierende Frage, die meine Aufmerksamkeit fördert; sie hilft mir, mich zu fokussieren und gewahr zu sein.

Je aufmerksamer und bewusster ich bin, umso deutlicher erkenne ich, dass in diesem Ruhepunkt jener klingende Ton der Stille existiert. Ich habe ihn nicht erschaffen. Ich kann nicht so tun, als wäre dieser Ton der Stille eine persönliche Schöpfung von mir, dass sie zu Ajahn Sumedho gehören würde. Das wäre wie der Versuch, die Luft oder den Raum einzufordern: „Der gesamte Weltenraum gehört mir“, das ist schlichtweg albern. Man kann keine Person daraus erschaffen, man kann nur *sein* – diese Empfindung, der Ruhepunkt zu *sein*; sich in Ruhe für die Persönlichkeit und den Körper zu öffnen, die entstehenden emotionalen Gewohnheiten und Gedanken zuzulassen. Unsere Beziehung zu ihnen besteht jetzt darin, sie zu verstehen und zu umarmen, statt uns mit ihnen zu identifizieren. Denn sobald wir das tun, stecken wir in unseren Gedanken fest und haben ein negatives Gefühl: „Oh, jetzt geht das schon

wieder los, ich bin jemandem gegenüber kritisch und negativ gewesen. Das sollte ich nicht tun. Ich bin all diese Jahre Mönch gewesen, wie kann ich bloß damit aufhören? Ich habe es mal wieder nicht im Griff.“ Ich habe mich mit einem negativen Gedanken identifiziert und er löst alle möglichen Gefühle von Verzweiflung aus. Oder: „Ich sollte nicht so sein; ich sollte nicht so denken. Ein guter Mönch sollte jeden lieben.“ Dann aber, durch Gewahrsein, hörst du plötzlich damit auf und bist zurück in deiner Mitte.

Es geht also darum, zu erkennen, dass es – egal wie oft ihr euch verliert – ein bloßer Akt der Aufmerksamkeit ist, ins Zentrum zurückzukommen. Es ist nicht besonders schwierig oder weit von uns entfernt; wir sind nur einfach nicht daran gewöhnt. Wir sind es vielmehr gewöhnt, in einem sich drehenden Rad zu sein; wir sind es gewöhnt, uns ständig im Kreis zu drehen und alles Mögliche zu werden. Daran sind wir gewöhnt – an Täuschungen, Phantasien und Träume. Wir sind an Extreme gewöhnt. Und woran wir gewöhnt sind, dahin neigen wir uns, wenn wir nicht aufmerksam sind. Wenn wir nicht gewahr, nicht wachsam und nicht aufmerksam sind, fallen wir leicht in die Welt des Leidens zurück. Aber wenn wir Gewahrsein entwickeln, dann können wir diese Gewohnheiten nach und nach entmachten. Wir nähren diese Illusionen nicht länger. Wir glauben nicht, wir folgen nicht, wir leisten keinen Widerstand. Wir machen weder ein Problem aus unserem Körper, so wie er ist, noch aus unseren Erinnerungen, Gedanken, Gewohnheiten oder aus unserer Persönlichkeit. Wir urteilen oder verurteilen nicht, loben, schmeicheln und übertreiben auch nicht. Es ist, was es *ist*. Wenn wir so vorgehen, lösen sich allmählich unsere Identifikationen mit diesen Dingen auf. Wir suchen nicht länger Identität in unseren Illusionen; wir haben sie durchbrochen. Wenn wir die Illusion des Selbst – das, was wir zu sein glauben – durchschaut haben, dann neigen wir uns in Richtung Zentrum, zu dieser Position des Buddho.

Das ist etwas, worauf man wirklich vertrauen kann. Deshalb betone ich es immer wieder, um euch zu ermutigen. Wenn ihr darüber nachdenkt, dann vertraut ihr nicht darauf. Es kann sehr verwirrend für euch sein, weil andere Menschen andere Dinge sagen werden und ihr alle möglichen Ansichten und Meinungen über Meditation, Buddhismus etc. hören werdet. In diesem Sangha gibt es so viele Mönche und Nonnen, so

viele Ansichten und Meinungen. Es geht also darum, dass ihr die Fähigkeiten erlernt, euch selbst zu vertrauen und euch gewahr zu sein, statt zu denken: „Ich bin nicht gut genug, um mir selbst zu vertrauen. Ich muss zuerst meditative Vertiefungen (*jhāna*) entwickeln. Ich muss erst meine Sittlichkeit (*sīla*) läutern und muss erst meine Neurosen und Traumata loswerden, bevor ich *wirklich* meditieren kann.“ Wenn ihr das glaubt, dann werdet ihr das wohl tun müssen. Wenn ihr aber seht, was ihr da tut, wenn ihr anfangt, die Illusion allmählich zu durchschauen, dann könnt ihr dieser einfachen Erkenntnis vertrauen. Es geht auch nicht darum, die Illusion zu verurteilen. Es bedeutet nicht, dass man diese Dinge nicht tun sollte. Ich sage nicht, dass man seine *sīla* nicht läutern oder seine emotionalen Probleme nicht lösen sollte, dass man nicht in Therapie gehen oder *jhāna* nicht entwickeln sollte. Ich mache keine Aussage über das, was man tun oder lassen sollte, sondern weise vielmehr auf etwas hin, auf das man vertrauen kann – auf dieses Gewahrsein (*sati-sampajañña*) *hier und jetzt*.

Sollte jemand von euch zu mir kommen und sagen: „Ajahn Sumedho, ich bin wirklich verkorkst. Ich bin als Kind sehr schlecht behandelt worden. Ich habe so viele Neurosen, Probleme und Ängste. Ich sollte unbedingt eine Therapie machen und diese Dinge in Ordnung bringen, weil ich so, wie ich bin, wirklich nicht meditieren kann.“ Wenn ich darauf antworten würde: „Nun ja, das solltest du tun. Du bist wirklich verkorkst! Ich glaube, du solltest zu einem Therapeuten gehen und dich kurieren lassen und erst danach meditieren“, wäre das etwa hilfreich? Würde ich damit auf den Ruhepunkt verweisen oder eher deine Selbstsicht aufrechterhalten? Jene Ansicht könnte auf einer weltlichen Ebene sogar richtig sein und ich sage nicht, dass du das nicht tun solltest. Am besten ist aber folgendes: Dir nicht zu sagen, du solltest so oder so sein, dir nicht irgendeine Art von Identität zu verleihen, um daran anzuhafte. Sondern dir Kraft und Mut zu geben, damit du deiner eigenen Fähigkeit, zu erwachen und aufmerksam zu sein, vertrauen kannst. Das Ergebnis davon kenne ich nicht. Ich hoffe, es wird gut sein. Doch eines ist wahr: Deine wahre Identität hängt nicht von irgend einer Bedingung oder einem Zustand ab.

Indem wir auf die Gegenwart hinweisen, könnten wir diese Idee so auffassen, dass wir glauben, all jene Dinge nicht tun zu müssen. „Wir

müssen weder Mönch noch Nonne sein; wir brauchen keine Therapie. Wir können einfach nur meditieren. Meditation allein wird all unsere Probleme lösen.“ Dann halten wir daran fest und werden anti-religiös: „Jede Religion ist Zeitverschwendung. Psychotherapie ist Zeitverschwendung. Man braucht sie nicht. Alles, was man braucht, ist Achtsamkeit und Meditation.“ Das ist eine weitere Sichtweise, stimmt's? Solche Meinungen weisen nicht auf das Zentrum hin, sie bewerten Umstände oder Konventionen. „Man braucht Religion nicht; das ist alles Quatsch.“ Und man könnte sogar sagen, dass es wahr sei, dass man letzten Endes nichts anderes tun muss als aufzuwachen. Auch das ist nichts weiter als eine sprachliche Konvention. Diese Ermächtigung oder Ermutigung weist auf einen immanenten Akt des Erwachens hin - nicht um dir zu sagen, dass du eine bestimmte Art von Mensch bist, dass du dich im Tiefschlaf befindest und aufwachen solltest, oder dass du jene Idee kapiere solltest - sondern auf das Empfinden, dass du das in Wirklichkeit bist.

Weil wir in der westlichen Welt normalerweise nicht viel Vertrauen (*saddhā*) haben, wird alles sehr kompliziert. Asiatischen Buddhisten fällt dies von ihrer Kultur her sehr viel leichter. Sie haben großes Vertrauen in Buddha, Dhamma, Sangha und in ihre Lehrer. Die meisten von uns kommen erst als Erwachsene zum Buddhismus oder werden erst als Erwachsene zu *samaṇas* (Mönch/Nonne) – und wir sind skeptisch! Gewöhnlich sind wir dann bereits durch eine Menge Zweifel, feste Selbstbilder sowie ein sehr starkes Gefühl von Individualität geprägt. Bei mir zumindest war es so: Meine Persönlichkeit war voller Zweifel und Skepsis. Diese Zweifel (*vicikicchā*) waren eines meiner größten Hindernisse. Deswegen konnte ich kein Christ sein, weil ich nicht an das glauben konnte, woran ich glauben sollte. Es war einfach vollkommen unmöglich für mich, an die Lehren zu glauben, an die man glauben muss, um Christ zu sein. Ich war nicht nur ein skeptischer, zweifelnder Mensch, sondern mit zweiunddreißig Jahren auch recht zynisch. Ich hatte bereits einiges durchgemacht und empfand eine starke Verbitterung gegenüber dem Leben. Mit zweiunddreißig war ich mit meinem Leben nicht einverstanden. Ich war enttäuscht von mir selbst und von vielen anderen auch. Verzweiflung, Bitterkeit und Zweifel nagten an mir, und dennoch sah ich im Buddhismus ein schwaches Licht am Ende des Tunnels. Das war die einzige Sache, in die ich immer noch eine gewisse Hoffnung setzte.

Das war ein Zeichen, welches mich in dieses Leben hineinzog. Aber das Gute daran, sehr individualistisch, skeptisch und voller Zweifel zu sein, ist, dass man dazu neigt, alles in Frage zu stellen. Das, was heilig ist und in den meisten Religionen nie in Frage gestellt wird, durfte in Frage gestellt werden. Etwas, was ich bei Luang Por Chah schätzte, war, dass alles in Frage gestellt werden durfte. Er war niemand, der einen gebieterrischen Ansatz verfolgte wie: „Du musst dieses oder jenes glauben.“ Es wurde nie ein harter, unbarmherziger oder diktatorischer Stil angewandt; es existierte vielmehr ein reflektierendes In-Frage-Stellen und Untersuchen. Eines der Probleme mit uns Westlern ist, dass wir aufgrund unseres Mangels an Vertrauen so kompliziert sind. Unsere Identitäten werden in vielfacher Weise verkompliziert und wir nehmen alles persönlich. Sexuelles Verlangen und die sexuellen Energien im Körper werden als sehr persönlich erfahren. Dasselbe gilt für Hunger und Durst: Wir identifizieren uns mit ihnen auf äußerst persönliche Weise. Wir nehmen uns noch andere elementare und natürliche Kräfte vor und beurteilen uns: „Wir sollten nicht feige, schwach oder verzagt sein.“ Wir werden so kompliziert, weil wir uns fortwährend beurteilen und uns anhand sehr hoher Maßstäbe und Ideale kritisieren, die wir nie erreichen können. Wir schätzen uns selbst gering und werden neurotisch und deprimiert, weil wir nicht in Kontakt mit der Natur sind. Wir sind aus einer Welt der Ideen gekommen, anstatt die natürlichen Gesetzmäßigkeiten zu erkennen.

In der Meditation geht es also darum, anzuerkennen, wie die Dinge *sind*, den Dhamma oder das Naturgesetz anzuerkennen – sexuelles Begehren ist *so*, es ist nicht meines. Der Körper ist *so*. Es ist ein sexueller Körper, also wird er solche Energien haben; er hat Sexualorgane. Er ist so konstruiert; er ist *so*, wie er *ist*; er ist nichts Persönliches. Wir haben ihn nicht erschaffen. Wir schauen uns die offensichtlichsten und grundlegendsten Dinge an – den menschlichen Körper – um herauszufinden wie er *ist*, statt uns persönlich mit ihm zu identifizieren. Hunger und Durst sind *so* – wir untersuchen die Instinktkräfte, den Überlebenstrieb. Wir haben einen starken Überlebens- und Fortpflanzungsinstinkt: Hunger und Durst, den Drang uns zu schützen und das Bedürfnis nach Sicherheit. Wir alle brauchen das Gefühl, eine gewisse physische Sicherheit zu haben. Dabei handelt es sich um einen Überlebensinstinkt, den es nicht nur beim Menschen gibt, sondern auch im Tierreich.

Jetzt ist also die Zeit gekommen, zu erkennen, dass wir es nicht so sehen müssen. Egal wie kompliziert es ist, die Praxis ist sehr einfach. Dafür brauchen wir sehr viel Geduld, denn wenn wir es zu sehr verkomplizieren, fehlt es uns häufig an Geduld mit uns selbst. Wir haben einen schlaun Verstand, wir denken sehr schnell, sind sehr leidenschaftlich und verlieren uns leicht in alldem. Es ist alles sehr verwirrend für uns, weil wir nicht wissen, wie wir darüber hinaus gehen oder alles ins rechte Licht rücken können. Indem ich also auf diesen zentralen Punkt, diesen Ruhepunkt, auf das *Hier* und *Jetzt* verweise, verweise ich auf den Weg der Transzendenz und auf den Ausweg. Kein Ausweg in der Form, dass wir aus Angst weglaufen, sondern in Form eines Fluchtweges, der es uns erlaubt, das Durcheinander, die Verwirrung und das komplizierte Selbst, das wir erschaffen haben und mit dem wir uns identifizieren, aus einer neuen Perspektive zu betrachten.

Es ist im Grunde sehr einfach und unkompliziert, aber wenn man anfängt darüber nachzudenken, kann es sehr kompliziert werden, mit Gedanken wie: „Oh, ich weiß nicht, ob ich dazu fähig bin...“ Aber genau da kommt es dann auf dein Vertrauen an. Wenn dir bewusst ist, dass ‚oh, ich weiß nicht...‘ eine Wahrnehmung in der Gegenwart ist und dass ‚ich glaube nicht, dass ich je *Nibbāna* verwirklichen werde‘ eine Wahrnehmung in der Gegenwart ist – dann vertraue diesem Gewährsein. Das ist alles, was man wissen muss. Es ist, was es *ist*. Wir beurteilen noch nicht einmal jene Wahrnehmung. Wir sagen nicht: „Was für eine alberne Wahrnehmung.“ Wir fügen nichts hinzu. Dieses Gewährsein ist es, worauf ich hinweisen möchte. Lerne diesem Gewährsein zu vertrauen, statt dem, was die Wahrnehmung dir sagt. Die Wahrnehmung könnte in gewisser Weise sogar vernünftig sein, aber in der Anhaftung daran verliert man sich. ‚Wir sollten meditieren. Wir sollten nicht selbstsüchtig sein und sollten lernen, uns zu disziplinieren und mehr Verantwortung für unser Leben zu übernehmen.‘ Das sind sehr gute Ratschläge, aber wenn wir ihnen anhaften, was passiert dann? Dann denken wir wieder: „Ich bin nicht verantwortungsbewusst genug, ich sollte mehr Verantwortung tragen und sollte nicht egoistisch sein. Ich bin zu egoistisch und das sollte ich nicht sein“, und schon sind wir wieder zurück in dem sich drehenden Rad. Selbst durch die besten Ratschläge wird man eingeschüchtert. Was kann man tun? Vertraut dem Gewährsein dessen. ‚Ich sollte verantwor-

tungsbewusst sein‘ wird gesehen, und dann ist die Beziehung, die ihr dazu habt, nicht länger durch das Greifen danach geprägt. Wenn dies vielleicht bei mir Resonanz findet als etwas, was ich tun kann, dann werde ich eben verantwortungsbewusster sein. Es geht nicht darum, etwas zu leugnen, auszumerzen, zu verurteilen oder etwas zu glauben, sondern in die Haltung der Aufmerksamkeit und des Gewahrseins zu vertrauen, statt endlos zu versuchen, sein Leben auf dem sich drehenden Rad mit all den komplizierten Gedanken und Gewohnheiten unter Kontrolle zu bekommen, wobei man am Ende nur benommen und völlig verwirrt wird.

Dieser Ruhepunkt gibt euch eine Perspektive auf die Zustände, auf das sich drehende Rad, auf die Verwirrung und das Chaos. Er bringt euch in Beziehung dazu, das heißt, dass ihr es als das erkennen könnt, was es *ist*, statt eine persönliche Identität dazu zu entwickeln. Dann könnt ihr sehen, dass euer wahres Wesen dieses Wissen ist, dieser reine Zustand, reines Bewusstsein, reines Gewahrsein. Ihr lernt, euch daran zu erinnern, *das zu sein* – euer wahres Zuhause – das, was ihr wirklich seid, statt das, was ihr gemäß der Konditionierung eures Geistes zu sein glaubt.

WENN DU EIN EMOTIONALES WRACK BIST

Im Moment befinden wir uns in einer perfekten Retreat Situation, in der alles unter Kontrolle und perfekt für das ist, was wir unter einem reibungslos verlaufenden, formellen Retreat verstehen. Im Gegensatz dazu werden nächste Woche, wenn es ein großes Kommen und Gehen gibt, Dinge passieren, die wir nicht kontrollieren können. Seid euch eurer Erwartungen bewusst, eurer Meinungen darüber, wie ein reibungsloses, formelles Retreat aussehen sollte. Welche Ansichten oder Meinungen wir auch immer haben mögen, wir sollten sie als das erkennen, was sie sind. Welche Art von Irritation, Frustration oder Abneigung auch immer auftauchen mag, wir können alles für die Meditation verwenden. Wichtig ist, dass wir uns gewahr sind, dass *„es so ist, wie es ist“* – statt dass wir versuchen, unsere Gefühle zu unterdrücken und zu ignorieren oder aufgebracht und wütend darüber zu werden, dass die Dinge nicht so laufen, wie wir es gerne hätten, und dann die Gelegenheit nicht zu nutzen, um uns die Situation genauer anzuschauen und sie zu beobachten, wie sie *ist*. Wenn wir aufgebracht darüber sind, wie es *ist*, dann können wir dieses Gefühl als Teil unserer Meditation nutzen.

Unerwünschte Dinge passieren in jedem Retreat. Wie zum Beispiel der Elektromotor, mit dem normalerweise das Fenster hoch oben im Tempel geöffnet und geschlossen wird und der kaputt gegangen ist. Echtes High-Tech, oder? Wir könnten zum Öffnen und Schließen der Fenster ebenso gut eine lange Stange verwenden oder uns verknotete Seile besorgen, sie von den Balken herabhängen lassen und lernen, daran hochzuklettern. Das wäre eine gute körperliche Übung! Dann ist auch noch der Scheinwerfer ausgegangen. Wenn Dinge schiefgehen, zerbrechen oder auf eine Weise laufen, die mich frustrieren oder irritieren, dann benutze ich solche Situationen gerne, um meinen Geist zu beobachten.

Wenn das Fenster nicht schließt und der Scheinwerfer nicht angeht, dann fühle ich mich auf eine ganz bestimmte Weise. Ich bin mir des Gefühls bewusst, dass es mir widerstrebt, dass der Scheinwerfer oder das Fenster kaputt ist. Es kommt der Wunsch auf, es sofort repariert haben zu wollen: „Wir könnten jemanden holen, der es jetzt sofort zwischen den Pausen repariert, damit es meine Praxis nicht beeinträchtigt.“ Aber nehmt in all dem wahr, dass Achtsamkeit der wichtigste Faktor ist. Konzentration kann gestört werden, Achtsamkeit hingegen – vorausgesetzt ihr vertraut ihr - öffnet euch für den Fluss des Lebens als Erfahrung, mit all seiner Freude und seinem Leiden.

Es geht also um *sati-sampajañña* (Gewahrsein, bewusste Wahrnehmung oder intuitives Gewahrsein): Ich wiederhole es für euch immer wieder, damit ihr den Unterschied zwischen intuitivem Gewahrsein und Denken oder Analyse - wobei man mit dem kontrollierenden Geist etwas zu erreichen oder loszuwerden versucht - wirklich wertschätzen könnt. Wenn ihr in Denkprozessen gefangen seid, werdet ihr am Ende immer denken: „Es sollte so sein und es sollte so nicht sein“, und „dies ist richtig und das ist falsch“, oder sogar „die Lehren des Buddha sind richtig.“ Wir haften dann der Idee an, dass die buddhistischen Lehren stimmen, und folglich werden wir - wenn wir nicht gleichzeitig genügend *sati-sampajañña* haben - zu Buddhisten, die das Gefühl haben, dass wir Recht haben, weil wir der *richtigen* Lehre folgen. Infolge der Anhaftung und der Art und Weise, wie wir die Lehre des Buddha wahrnehmen, können wir zu selbstgerechten Buddhisten werden. Wir können das Gefühl haben, jede andere Form von Buddhismus, die nicht zu dem passt, was wir als richtig ansehen, sei folglich falsch oder dass andere Religionen falsch seien. So sieht ein Denken aus, das hinter selbstgerechten Ansichten steht. Macht euch klar, wie einschränkend das ist. Man bleibt oft in solchen Gedanken und häufig auch sehr minderwertigen Selbstwahrnehmungen stecken. Wir können dann an diesen negativen Selbstwahrnehmungen festhalten und überzeugt davon sein, *dass sie stimmen*. ‚Apperzeption‘ bedeutet, sich der Wahrnehmung *bewusst* zu sein. Die Wahrnehmung von mir selbst, oder dass der Buddhismus Recht hat – ist einfach *so*. „Die Lehren des Buddha sind richtig“ - dass alles entsteht und vergeht, doch was übrig bleibt, ist *dies*. Es gibt immer noch Bewusstsein, Gewahrsein und Intelligenz. Es ist rein, aber es ist nicht *mei-*

ne Reinheit im Sinne einer persönliche Leistung. Es ist von Natur aus rein und unverfälscht.

Beachtet, dass der Körper, die Emotionen und der Intellekt darin einbezogen sind. Das ist wie beim Edlen Achtfachen Pfad – *sīla, samādhi, paññā* (Ethik, Sammlung und Weisheit). *Sati-sampajañña* bezieht alles mit ein, auch der Körper wird einbezogen. Der physische Zustand, den wir erfahren, bleibt nicht unberücksichtigt, unabhängig davon, ob wir gesund oder krank, stark oder schwach, männlich oder weiblich, jung oder alt sind. Der emotionale Zustand wird ebenfalls einbezogen. Es geht nicht um die Qualität, es geht nicht darum zu sagen, wie euer Körper sein sollte, sondern der Körper wird in diesen Moment einbezogen. Apperzeption ist die Fähigkeit, das zu umarmen, was *ist*, inklusive deines Körpers genau *jetzt*. Das ist meine Erfahrung, der Körper ist genau *hier* – ich kann das definitiv fühlen. Gewahrsein bezieht emotionale Zustände ein, egal wie sie sind. Ob man nun glücklich oder traurig, freudig erregt oder deprimiert, verwirrt oder klar, zuversichtlich oder unsicher, eifersüchtig oder verängstigt, gierig oder lüstern ist – es bezieht alles mit ein, indem es alles auf eine nicht-kritische Weise wahrnimmt. Wir sagen nicht, dass ihr keine lustvollen Emotionen empfinden solltet oder Ähnliches in der Art. Weil wir *sati-sampajañña* anwenden, geben wir keine moralischen Urteile ab. Wenn ihr euch in eurem Verstand verliert, dann sagt er euch: „Oh! Du hast lüsterne Gedanken im Schreinraum! Die solltest du nicht haben. Du bist kein sehr guter Mönch, wenn du solche Dinge denkst und fühlst. Du bist unrein!“ Wir haften solchen Urteilen sehr stark an, jener wertenden, kritischen Instanz, die wir besitzen. *Sati-sampajañña* aber bezieht das ein, es bezieht das Werten und Urteilen mit ein. Es beurteilt das Urteilen nicht; es nimmt lediglich das tyrannische, rechthaberische Über-Ich wahr, das sagt: „Ihr solltet nicht so sein, wie ihr seid. Ihr solltet nicht egoistisch sein. Ihr solltet mitfühlend und liebevoll sein. Der Buddhismus hat Recht. Ich komme mit meiner Praxis nirgendwohin“, *sati-sampajañña* umarmt das alles. Es nimmt es einfach wahr, wie es ist. Ich kann meinem Intellekt, meinem Über-Ich, meinen Emotionen und dem Körper zuhören – „ich weiß das, ich kenne dich“. Es geht darum, geduldig mit alledem zu sein. Es geht nicht um den Versuch, Kontrolle auszuüben oder ein Problem daraus zu machen. Doch indem wir uns entspannen und uns für diese Dinge öffnen, erlauben wir

ihnen, sich von selbst zu verändern. Sie haben ihre eigene karmische Kraft, und wir geben ihnen die Möglichkeit sich zu verändern. Unsere Zuflucht liegt nicht im Denken, in den Emotionen oder im physischen Körper. Wir betrachten diese einfache Fähigkeit, zuzuhören und für diesen Moment aufmerksam zu sein, als unsere Zuflucht.

Ich nutze gerne die Praxis des Lauschens auf den Ton der Stille – jenem subtilen, fortwährend klingenden inneren Ton im Hintergrund des Erlebens – denn jedes Mal wenn ich meinen Geist öffne, dann höre ich diesen Ton. Seine Präsenz umfasst nicht nur den Körper, sondern auch die Gefühle und den denkenden Geist – und zwar alle gleichzeitig. Es ist nicht wie A-B-C oder etwas Gleichzeitiges oder Aufeinanderfolgendes, sondern in der Art wie es ist – als etwas Ganzes – ist es einbeziehend. Es ist nicht wählerisch und denkt: „Ich will dieses, aber jenes will ich nicht.“ Einfach wahrnehmen, vertrauen und die Fähigkeit wertschätzen, die jeder von uns hat. Das ist etwas, was man wirklich pflegen und kultivieren kann.

Wir können über Intuition als den Aspekt reflektieren, der einbezieht oder umarmt. Wir verfügen sowohl über intuitive Fähigkeiten als auch über die Fähigkeit des Denkens, die ausschließt, jene Einspitzigkeit, die durch die Konzentration auf ein Objekt entsteht. Durch diese Einspitzigkeit fokussiert man sich, um Ablenkungen zu vermeiden. Doch wenn man sein intuitives Gewahrsein nutzt, bezieht man alles Erlebte mit ein. Die Einspitzigkeit, die durch Konzentration entsteht, ist nichts weiter als eine Wahrnehmung, nicht wahr? Wenn wir das wörtlich nehmen, dann bedeutet es natürlich, dass wir alles ausschließen, was nicht in dieser Einspitzigkeit enthalten ist. Das ist die rationale und logische Betrachtungsweise. Man kann Einspitzigkeit als einen Zustand ansehen, der alles ausschließt, weil das die Logik des Denkens ist. Intuition hingegen ist non-verbal und nicht-denkend; sie ist also überall und bezieht alles mit ein. Das ist *sati-sampajañña* und auch *sati-paññā* (Achtsamkeit und Weisheit); *dies* sind Begriffe, die der Buddha verwendet hat, um den Weg zum Todlosen zu beschreiben. Deshalb können wir es nicht durch Denken oder Analyse, durch Definition oder den Erwerb allen in der *abhidhamma piṭaka*¹ enthaltenen Wissens tun. Auch nicht, indem wir zu

¹ *abhidhamma piṭaka* = die analytischen Belehrungen im buddhistischen Kanon

Buddhismus-Experten werden, die über alle Lehrreden Bescheid wissen. Man kann sehr viel *darüber* wissen, ohne aber wirklich etwas zu wissen. Vergleichbar damit, alles über Honig zu wissen, ohne ihn je probiert zu haben – chemische Formeln, unterschiedliche Qualitäten; welcher als bester und süßester Honig gilt und welchen man als alltäglichen und gewöhnlichen, oder als minderwertigen Honig ansieht. Man könnte all das wissen, aber den Geschmack von Honig trotzdem nicht kennen. Man könnte sogar Bilder und Porträts davon haben. Der Geschmack von Honig aber, im Sinne der Intuition, ist einfach *so*. Wenn man Honig kostet, ist man sich intuitiv bewusst, dass er genau *so* schmeckt.

Pañña (Weisheit) entspringt der Intuition, nicht der Analyse. Man kann alles über den Buddhismus wissen und trotzdem in seinem Leben keinen Gebrauch von Weisheit machen. Die Wortkombinationen *sati-paññā* und *sati-sampajañña* mag ich wirklich sehr, wie ihr wahrscheinlich bemerkt habt! *Sati-sampajañña* erwirbt man nicht, indem man sich näher damit beschäftigt oder es mit Willenskraft verfolgt. Vielmehr bedeutet es Erwachen, zu lernen, diesem Erwachen zu vertrauen und dem Leben Aufmerksamkeit zu schenken. Es besteht aus einem immanenten Akt des Vertrauens in das Unbekannte, weil man es nicht zu fassen kriegt. Die Leute fragen: „Definiere es für mich, beschreibe es mir, sage mir, ob ich es habe.“ Niemand kann es euch sagen: „Ich glaube, du hast es, du siehst aus, als seist du gerade jetzt achtsam.“ Viele Menschen, die achtsam aussehen, sind alles andere als das. Es geht nicht darum, dass jemand es einem sagt oder dass man die richtigen Definitionen hat, sondern darum, die Realität von *sati-sampajañña* anzuerkennen, sie zu verwirklichen und ihr zu vertrauen.

Bedingt durch meinen Hintergrund habe ich in der Vergangenheit damit experimentiert. Ich habe viele Jahre an der Universität studiert und war dadurch so konditioniert, dass ich alles über den Intellekt definieren und verstehen wollte. Ich befand mich ständig in einem Zustand des Zweifels. Denn je mehr ich versuchte, aus allem schlau zu werden (ich bin ziemlich gut darin, aus Dingen schlau zu werden), umso unsicherer war ich mir, ob ich richtig lag, denn in Denkprozessen liegt einfach keine Gewissheit. Sie sind sauber und ordentlich, aber für sich genommen nicht befreiend. Emotionen hingegen sind ein wenig unordentlich. Sie bringen uns zum Weinen, wir können traurig sein oder uns

ein wenig bedauern, wir können wütend oder eifersüchtig sein und alle möglichen unsaubereren Gefühle haben. Doch ein schöner intellektueller Bezugsrahmen ist überaus angenehm, weil er so ordentlich und akkurat ist. Er ist nicht chaotisch, er wird nicht klebrig, nass oder feucht – aber er fühlt auch nichts. Wenn ihr im Intellekt gefangen seid, zieht er euch weg von euren Gefühlen und euer emotionales Leben funktioniert nicht mehr. Also unterdrückt ihr es, weil ihr Gedanken, Vernunft und Logik anhaftet. Der Verstand hat seine Freuden und Begabungen, doch er macht euch auch sehr unsensibel. Gedanken und Sensibilität schließen einander mehr oder weniger aus, nicht wahr? Denn Gedanken besitzen keine Empfindungsfähigkeit.

Eines der Ideale, über die wir manchmal sprechen, ist: ‚alles ist Liebe‘, oder das Konzept des universellen Mitgefühls. Aber die Worte selbst sind nicht fähig, eine solche Emotion, Mitgefühl oder Ähnliches zu empfinden. Wenn wir Idealen anhaften, dann können es die schönsten und perfekten Ideale sein, aber die Anhaftung macht uns trotzdem blind. Wir können darüber sprechen, dass wir alle einander lieben und Mitgefühl mit allen fühlenden Wesen haben sollten, und dennoch unfähig sein, es auf eine praktische Weise zu tun, ja sogar unfähig, es zu fühlen und wahrzunehmen. Sobald wir dann in den Herzensbereich gehen - in dem es im Gegensatz zum Intellekt oft amorph ist und wo es nicht organisiert, sauber, ordentlich und akkurat zugeht – können dort Emotionen so unheimlich chaotisch sein. Der Intellekt sagt dann: „Oh, emotionale Zustände sind so vertrackt. Man kann ihnen nicht vertrauen“, und ihr fühlt euch peinlich berührt. „Es ist beschämend! Ich möchte nicht als emotional angesehen werden.“ Ajahn Sumedho ist sehr emotional. „Puh, ich möchte nicht, dass jemand das denkt.“ – „Ich bin vernünftig“, das gefällt mir schon eher. „Intelligent, vernünftig, freundlich...“ Aber zu sagen, „Ajahn Sumedho ist emotional“, das hört sich an, als sei ich schwach und weinerlich, oder? „Ajahn Sumedho ist emotional. Er heult, er jammert rum und ist weinerlich. Er ist total chaotisch.“ Aber vielleicht haltet ihr Ajahn Sumedho für achtsam. *Das* ist schön!

Emotionen werden häufig ignoriert, abgelehnt oder nicht wertgeschätzt. Wir lernen nichts aus ihnen, weil wir sie ständig zurückweisen oder verleugnen. Zumindest habe ich festgestellt, dass es mir leicht so ergeht. So ist also *sati-sampajañña* wie ein sich Öffnen, inklusive der

Bereitschaft, verwirrt zu sein. Lasst Chaos ein Chaos sein; ein Chaos ist einfach *so*. Unerfahren, schwach, chaotisch, dumm und albern zu sein, es ist alles so wie es ist. *Sati-sampajañña* umarmt all das, fällt kein Urteil und versucht auch nicht zu kontrollieren; es wählt nicht aus und besteht aus dem bloßen Akt des Wahrnehmens, dass es *so* ist. Egal welche Emotion gegenwärtig vorhanden ist, es ist dann *so*, wie es *ist*.

Der Aspekt, der einbezieht – nimmt wahr, dass es sich dabei um das Hier und Jetzt (*paccuppanna-dhamma*) handelt, indem ihr diese immanente Aufmerksamkeit aktiviert. Es handelt sich nur um eine leichte Verschiebung, einfach nur sich zu entspannen und für diesen Moment zu öffnen, zu lauschen und aufmerksam zu sein. Es geht überhaupt nicht darum, in eine supertolle mentale Sammlung hinein zu gehen. Es ist einfach *so*, wie es *ist*, und das scheint gar nicht besonders viel zu sein. Wenn ihr vertraut, euch entspannt und darin ruht, werdet ihr feststellen, dass es sich selbst erhält. Es ist vollkommen natürlich und nicht von euch erschaffen. Innerhalb dieser Offenheit und dieses integrierenden Aspekts könnt ihr euch der Emotionen gewahr sein, die ihr normalerweise nicht beachtet, wie zum Beispiel Gefühle von Einsamkeit und Traurigkeit oder subtilere Dinge wie Missgunst und Enttäuschung. Extreme Emotionen sind leicht zu erkennen, weil sie sich Aufmerksamkeit erzwingen, aber wenn ihr euch öffnet, könnt ihr euch auch feinerer Empfindungen gewahr werden. Es geht darum zu erkennen, wie die Dinge sind, sie nicht zu beurteilen, sondern sie einfach zu umarmen, damit sie *so*, wie sie sind, für uns nicht zum Problem werden. Sie sind einfach genau *so*; die Gefühle in diesem Moment - der *vedanā-saññā-saṅkhārā* Komplex (Gefühl, Wahrnehmung und mentale Gestaltungen) - sind genau *so*, der Körper (*rūpa*) ist genau *so*.

Nehmt wahr, wie es ist, wenn ihr euch für Gefühle oder Stimmungen öffnet, ohne sie zu bewerten oder ein Problem aus ihnen zu machen, ohne zu versuchen sie loszuwerden, sie zu verändern oder über sie nachzudenken. Akzeptiert eure momentane Stimmung, euren emotionalen Zustand und eure körperliche Empfindungen wie Schmerz, Jucken und Spannungen vollkommen, indem ihr ihnen mit einem Gefühl des alles umarmenden Wohlbefindens begegnet. Wenn ich das tue, dann nehme ich die Veränderlichkeit wahr. Wenn ihr bereit seid, etwas *so* zu lassen, wie es ist, verändert es sich. Dann beginnt ihr, Nicht-Anhaftung zu er-

kennen und zu verwirklichen. Wir sprechen von ‚umarmen‘: In diesem Sinne haftet *sati-sampajaññā* nicht an den Dingen an, sondern es umarmt. Dieses sich Ausweiten ist einbeziehend und nicht wählerisch. Es sagt nicht: „Such dir nur die guten Dinge raus und lass die Schlechten liegen.“ Es nimmt das Schlechte und das Gute, die ganze Sache, den Wurm und den Apfel, die Schlange und den Garten. Es erlaubt den Dingen zu sein, wie sie sind, es bewertet sie nicht. Es sagt nicht, dass man Würmer lieben und sich wünschen sollte, sie in seinen Äpfeln zu haben und dass man sie genauso mögen sollte wie die Äpfel. Es fordert von euch nicht, dass ihr albern, irrwitzig oder unmöglich sein solltet, doch es ermutigt euch, die Existenz von Dingen zuzulassen, sogar die Existenz von solchen Dingen, von denen ihr nicht wollt, dass sie existieren. Doch wenn sie existieren, dann ist das eine Tatsache, die ihr nicht aus der Welt schaffen könnt. Das Gute wie das Schlechte gehören allesamt dazu. *Sati-sampajaññā* ist unsere Fähigkeit, das zu realisieren, es unmittelbar zu erkennen, und dann werden sich die Prozesse um sich selbst kümmern. Es geht nicht darum, dass Ajahn Sumedho versucht, seinen Akt auf die Reihe zu bekommen, dass er versucht, seinen Geist zu reinigen, sich von Befleckungen zu befreien, mit seinen unreifen Emotionen klarzukommen und seine schrägen Ansichten gerade zu rücken; oder dass er versucht, ein besserer Mönch und in der Zukunft erleuchtet zu werden. Das alles funktioniert nicht – ich garantiere es – ich habe es versucht!

Aus dieser Perspektive kann man *upāyā* (geschickte Mittel) für bestimmte Zustände verwenden, die aufkommen. Man könnte sagen: „Seid einfach auf alles achtsam.“ Das ist wahr, aber manche Dinge sind recht obsessiv und bedrohlich für uns, und deshalb ist es gut, geschickte Mittel dafür zu entwickeln. Ajahn Chah hat mich sehr stark ermutigt, geschickte Mittel zu entwickeln, und dazu ist zweifelsohne *paññā* notwendig, nicht wahr? Man verwendet *paññā*, um zu sehen, wie man mit emotionalen Zuständen und mit besonders schwierigen emotionalen Gewohnheiten umgeht. Habt keine Angst davor, zu experimentieren. Schaut, was während einer Katharsis passiert, oder sprecht mit jemandem darüber, der euch zuhört, oder durchdenkt es ganz bewusst.

Eines meiner geschickten Mittel bestand darin, meinen Gedanken zuzuhören, als seien sie Nachbarn, die sich auf der anderen Seite des Gartenzaunes unterhielten. Ich war nichts weiter als ein unschuldiger

Zuhörer, der diesen Unterhaltungen lauschte. Sämtlichen Klatsch und Tratsch, sämtliche Meinungen und Ansichten produziere ich in Wirklichkeit in meinem eigenen Geist, doch ich höre dem gleichzeitig zu. Ich bin nicht in das Thema involviert und interessiere mich nicht dafür, sondern höre einfach zu, wie mein Geist unaufhörlich darüber nachgrübelt, was er mag und was nicht, was mit dieser und jener Person nicht stimmt, und warum ich dieses lieber mag als jenes, und wenn du noch meine Meinung darüber hören willst.... Ich habe diesen inneren Stimmen einfach immer weiter zugehört, diesen eigensinnigen, arroganten, eingebildeten und törichten Stimmen, die immer weiterreden. Seid euch dessen gewahr, was sich gewahr ist, und seid euch im Klaren über das, was sich gewahr ist. Das Gewahrsein ist meine Zuflucht, nicht dieser Klatsch, diese arroganten Stimmen oder jene Meinungen und Ansichten. Das ist ein geschicktes Mittel, wie ich festgestellt habe.

Wir können lernen, einander zu helfen, indem wir einfach nur zuhören. Zu lernen jemandem zuzuhören bedeutet, eine Beziehung aufzubauen statt zu predigen und jemandem zu sagen, wie er üben und was er tun soll. Manchmal reicht es vollkommen aus, mit *sati-sampajaññā* jemand Anderem zuzuhören, sodass die Person die Möglichkeit hat, ihre Ängste und Wünsche zu verbalisieren, ohne verurteilt zu werden oder sich alle möglichen Ratschläge anhören zu müssen. Das können sehr geschickte Mittel sein. Manche Therapieformen können ebenfalls als geschickte Mittel angesehen werden, die uns im Umgang mit unseren emotionalen Problemen helfen. Denn im emotionalen Bereich neigen wir dazu, am meisten blind und am unterentwickeltesten zu sein.

Geschickte Mittel anzuwenden bedeutet zu erkennen, dass man über genügend eigene Weisheit verfügt. Wenn ihr den Gedanken habt, dass „ich nicht weise genug bin, um das zu tun“, dann glaubt das nicht! Aber habt auch keine Angst davor, um Hilfe zu bitten. Das eine ist nicht besser als das andere, vertraut einfach eurer eigenen Erfahrung des Leidvollen. Wenn ihr obsessiv werdet, können plötzlich Dinge euer Bewusstsein völlig in Beschlag nehmen; Erinnerungen können hochkommen, gewisse Emotionen oder wirklich alberne Dinge und dumme Gedanken können euch verfolgen, und wir sagen: „Ich will mit diesem dummen Zeug nichts zu tun haben; ich versuche lieber, mein *samādhi* zu entwickeln und von liebender Güte erfüllt zu sein und alles richtig zu machen“ – und

dabei übersehen wir, was wir da eigentlich tun. Wir versuchen, etwas zu werden. Wir versuchen einem Selbstbild gerecht zu werden, das unreal, fiktiv und idealisiert ist. Der Buddha hat das sicherlich nicht erwartet. Wie auch immer es für dich ist, so ist es, dadurch lernst du, das ist Erleuchtung – genau *hier* – wenn du ein emotionales Wrack bist.

LEIDEN SOLLTE WILLKOMMEN SEIN

Einer der Beinamen des Buddha, den wir rezitieren, ist *lokavidū* (Kenner der Welt). Natürlich können wir sehen, dass dies eine Qualität des Buddha ist, aber etwas sehr viel Praktischeres als die positiven Eigenschaften von jemandem namens ‚Buddha‘ zu rezitieren, ist darüber zu reflektieren, was die Welt eigentlich ist - die Situation, die wir gerade jetzt erfahren. Das beinhaltet, das Leben zu kontemplieren bzw. es zu reflektieren, während wir es erfahren, statt zu beschreiben, wie es sein sollte. Wenn wir Verstandesmenschen sind, dann haben wir Theorien dazu, wie die Dinge sein *sollten*. Doch im reflektierenden Gewahrsein nehmen wir wahr, wie die Dinge tatsächlich sind.

Wenn wir uns des Atems gewahr werden, ist atmen genau *so*. Wir sagen nicht, dass man auf eine bestimmte Weise atmen sollte, oder dass es einen idealen Maßstab für das Atmen gibt, den wir alle anstreben sollten. Wir kontemplieren die Erfahrung von Sensibilität wie sie ist. Wenn wir uns der Tatsache bewusst werden, dass der menschliche Körper – dieser Körper hier, in dem wir uns befinden, mit seinen Augen, seinen Ohren, seiner Nase und seiner Zunge - sensibel ist, und dass Sensibilität *so* ist, dann schauen wir nach innen. Was heißt es, sensibel zu sein? Wir schauen darauf und nehmen wahr, was es heißt zu fühlen, zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken oder zu berühren, zu denken und uns zu erinnern. Wir können Vorstellungen davon haben, was es heißt, sensibel zu sein – von ‚unserer‘ Sensibilität – oder wir versuchen vielleicht, uns zu desensibilisieren, weil wir Sensibilität als Zeichen von Schwäche ansehen. Allzu sensibel zu sein ist für manche Menschen ein Zeichen von Schwäche. Aber wir bewerten Sensibilität nicht, sondern nehmen einfach nur wahr, dass sie *so* ist.

Wenn wir die Welt, in der wir leben, bewusst wahrnehmen – so wie sie *ist* –, dann führt uns das dahin, dass wir allmählich die unbeständige Natur unserer bewussten Erfahrung erkennen, wie Dinge entstehen und vergehen, beginnen und enden. Das bedeutet, ‚die Welt zu kennen‘ – die Welt nicht nach irgendwelchen Maßstäben zu bewerten, sondern zu sehen, dass sie *so* ist: Sie ist empfindungsfähig. In der Welt existieren Geburt und Tod, Begegnung und Abschied, Kommen und Gehen, Gut und Schlecht, Richtig und Falsch, Schönheit und Hässlichkeit sowie all die verschiedenen Abstufungen von Erfahrungen und Eigenschaften, denen wir in dieser Form unterworfen sind.

Obwohl dies eine offensichtliche Realität zu sein scheint, wenn du sie einmal erkannt hast – wie viele Menschen sind sich auf der Erfahrungsebene der Welt wirklich gewahr? Wir interpretieren sie normalerweise auf sehr persönliche Weise. Das übliche Muster ist, alles in Form von persönlichen Einschränkungen, Gefühlen oder Ideen zu interpretieren. Indem wir die Welt wahrnehmen, wie sie ist, sehen wir, dass sie keine persönliche Angelegenheit ist. Eine Person ist eine Schöpfung des Geistes, an die wir gebunden bleiben, wenn wir nicht erwachen. Wenn wir uns nur in dem Rahmen unserer emotionalen Konditionierungen bewegen, dann erfahren wir alles auf der Basis von ‚das passiert gerade mit mir‘ oder ‚ich bin gut, ich bin schlecht.‘

Es ist sehr wichtig zu erkennen und zu wissen, dass die Welt die Welt ist. Es ist eine sehr starke Erfahrung, denn einen menschlichen Körper zu haben ist eine ständige Erfahrung des Irritiertseins. Kontempliert, was Bewusstsein in einer Form wie dem menschlichen Körper bedeutet, der aus den vier Elementen Erde, Feuer Wasser und Luft besteht. Von der Geburt bis zum Tod, von dem Moment an, als du geboren wurdest, als du den Mutterleib verlassen hast, weinst und schreist du. Empfindsamkeit und Irritationen werden durch diese feinnervige Form solange erfahrbar, bis sie stirbt. Ich ermutige euch zu kontemplieren, was es bedeutet, in diese Welt hineingeboren zu sein, statt sie anhand irgendwelcher Ideen oder Ideale zu bewerten. Dies bezeichnet man als den Zustand erwachten Bewusstseins. Zu ‚erwachen‘ bedeutet die Welt zu kennen, wie sie ist, anstatt sie zu bewerten. Wenn wir Vorstellungen darüber haben, wie die Welt sein sollte, dann sieht unser kritischer Geist es häufig, wie es eben genau nicht sein sollte. Wenn wir Vorstellungen davon haben wie

Länder, Regierungen, Eltern, Partner usw. sein sollten, dann gehen wir von Idealen aus, von normalerweise recht hohen Maßstäben wie: ‚wenn alles perfekt wäre...‘. Aber die Erfüllung dieses Erdenlebens besteht nicht darin, aus bedingter Erfahrung irgendeinen Höhepunkt werden zu lassen. Denn Höhepunkte sind nichts weiter als Höhepunkte; sie sind auf ihre eigene Weise wunderbar, aber nicht von Dauer. Der Fluss und die Bewegung unseres Lebens spielen sich im bedingten Feld des steten Wandels ab, das auf uns einwirkt und in das wir in dieser bewussten Form involviert und versunken sind.

Bemerkt, wie irritierend es ist, sehen, hören, schmecken, riechen und berühren zu können. Es gibt immer etwas, was nicht ganz richtig ist. Es ist zu kalt oder zu heiß, wir haben Kopf- oder Rückenschmerzen; unerwünschte Geräusche, Gerüche und Ähnliches wirken auf diese Form ein und kommen mit ihr in Kontakt – und als Folge davon erfahren wir ihre Schönheit und Hässlichkeit, ihr Vergnügen und ihren Schmerz. Aber sogar Vergnügen ist irritierend, wenn ihr darüber nachdenkt. Wir mögen Vergnügen, aber zu viel davon kann sehr erschöpfend und irritierend sein. Das ist keine Kritik; es geht einfach darum wahrzunehmen, dass einen menschlichen Körper zu haben genau *so* ist; atmen ist *so*; Bewusstsein ist *so*.

Überlegt euch mal, wie sensibel wir auf Worte und Gedanken reagieren. Allein dadurch, dass wir etwas in einem bestimmten Tonfall sagen, können wir jeden auf die Palme bringen. Bestimmte Worte zu benutzen kann sehr schmerzlich sein. Wir erinnern uns an Dinge aus der Vergangenheit, die angenehm oder unangenehm sind. Wir können uns mit unserem Geist in etwas verrennen, das wir in der Vergangenheit nicht hätten tun sollen. Wir haben starke Schuld- und Reuegefühle oder empfinden Abneigung uns selbst gegenüber aufgrund von Fehlern, Misserfolgen oder ungeschickten Handlungen in der Vergangenheit. Wir können richtig neurotisch werden, weil wir im gegenwärtigen Moment von etwas total besessen sind, was wir vor zwanzig Jahren nicht hätten tun sollen. Es kann passieren, dass wir uns in echte Zustände von Depression und Verzweiflung hineinsteigern.

Als Mensch geboren zu werden, ist eine echte Herausforderung in Bezug darauf, wie wir die Geburtserfahrung, die Erfahrung des Menschseins und den sensiblen Zustand, in dem wir leben, nutzen. Manche

Menschen denken sogar über Selbstmord nach: „Es einfach hinter mich bringen.“ – Es ist unerträglich, es ist nicht zum Aushalten. Ein ganzes Leben mit ständigen Irritationen, Schuldgefühlen, Gewissensbissen und Angst vor dem Unbekannten. Das kann so vollkommen deprimierend sein, dass wir glauben, es sei besser, Selbstmord zu begehen. Oder wir können, wie der Buddha uns ermutigt hat, zum Leben erwachen, aus ihm lernen und es als Chance und als Herausforderung ansehen. Wir können Weisheit hinsichtlich der Zustände und der Erfahrungen entwickeln, die wir in diesem Leben machen – von denen nicht garantiert ist, dass sie immer die Besten sind. Viele von uns haben alle möglichen Frustrationen, Enttäuschungen, Desillusionierungen und Misserfolge hinnehmen müssen. Wenn wir sie persönlich nehmen, möchten wir das Ganze natürlich sehr schnell beenden. Aber wenn wir es in den Kontext stellen, die Welt als die Welt zu sehen, dann können wir mit allem fertig werden. Wir haben eine unglaubliche Fähigkeit, selbst aus den unfairsten, miserabelsten, schmerzvollsten und widerlichsten Bedingungen zu lernen. Diese sind keine Hindernisse für Erleuchtung; die Frage ist vielmehr, ob wir sie für das Erwachen nutzen oder nicht.

Manche Menschen glauben, dass es gutes *kamma* ist, ein leichtes Leben, reiche Eltern und einen hohen Status zu haben, mit einem schönen Äußeren und Intelligenz, mit all den Vorteilen, all den Segnungen und all den guten Dingen geboren zu werden. Es ist ein positiver Verdienst, es ist gutes *pārāmī* (Tugend) und all das. In meinem eigenen Leben musste ich mich jedoch unglaublichen Herausforderungen stellen, die mich erschüttert, wirklich umgeworfen und so sehr enttäuscht haben, dass ich über Selbstmord nachdachte. – „Ich will es einfach hinter mich bringen. Ich will nicht länger in dieser Existenz leben. Ich halte es nicht mehr aus.“ Aber als mir das klar und bewusst wurde, da erkannte ich, dass ich doch dazu bereit war, das Leben so zu nehmen, wie es ist und daraus zu lernen. Das ist die Herausforderung: Es als eine Chance zu sehen, die wir als Menschen, als bewusste Wesen haben.

Die Lehren des Buddha weisen genau darauf hin: Sie sind dazu da, uns zum Erwachen zu verhelfen, statt uns zu konditionieren. Es geht nicht darum, sie als doktrinäre Positionen aufzufassen, an denen wir festhalten sollten, sondern als geschickte Mittel, die wir nutzen können, um waches Gewahrsein, Achtsamkeit und Intuition zu entwickeln und

zu fördern. Statt Sensibilität zu fürchten, öffnet euch wirklich für sie: Seid vollkommen empfindsam, statt zu versuchen, euch endlos vor möglichem Schmerz oder Unglück zu schützen.

Die Welt als die Welt zu kennen bedeutet nicht, zu resignieren – „oh, du weißt ja, wie die Welt ist!“ – als ob sie schlecht sei und etwas mit ihr nicht stimmen würde. Das ist nicht damit gemeint, wenn wir davon sprechen, ‚die Welt als die Welt zu kennen‘. Sie zu kennen bedeutet, zu studieren und sich zu interessieren, zu untersuchen, Erfahrungen zu überprüfen und wirklich bereit zu sein, hinzusehen und ihre negative Seite zu spüren. Es geht nicht darum, sinnliche Vergnügungen oder angenehme Erfahrungen zu suchen, sondern darum, sogar unsere enttäuschendsten Erfahrungen und schlimmsten Misserfolge als Gelegenheiten zum Lernen und als Chance zum Erwachen zu sehen. Man kann sagen, dass sie *devadūta* (himmlische Boten) sind, die uns auf die Schulter tippen und sagen: „Wach auf!“ Deshalb werden im Buddhismus Alter, Krankheit, Behinderungen und Verlust nicht als Dinge angesehen, die man fürchtet und verachtet, sondern als ‚himmlische Boten‘. *Devadūta* ist ein Pali-Wort; *dūta* bedeutet ‚Bote‘, *deva* heißt ‚engelhaft‘ oder ‚himmlisch‘. Sie sind also himmlische Boten, die geschickt worden sind, uns zu warnen. Ein Christ hat mich einmal gefragt, ob wir im Buddhismus Engel hätten: „Wir haben Engel im Christentum; weiß gekleidete, wunderschöne Wesen, die Harfe spielen. Es sind sehr strahlende Lichtwesen.“ Ich entgegnete: „Nun, buddhistische Engel sind nicht so. Sie sind Alter, Krankheit und Tod!“ Der vierte *devadūta* ist der *samaṇa*, ein kontemplativer Mensch mit tiefen spirituellen Erkenntnissen.

Das Thema hat mich immer interessiert, denn ich dachte, es sei recht amüsant, einen alten Menschen als Engel anzusehen, oder eben die Kranken, Geisteskranken, Leichen, Mönche oder Nonnen als *devadūta*. Lasst uns einander als *devadūta* ansehen, sonst werden wir zu Persönlichkeiten, stimmt's? Indem wir auf die geschorenen Häupter und die safranfarbenen Roben schauen, sehen wir einander als *devadūta* an statt als Mönche und Nonnen, Senior und Junior etc.; denn Letzteres würde uns wieder zu einer falschen Sicht der Persönlichkeit (*sakkāya-ditṭhi*) führen. Betrachten wir einander tatsächlich so, dass wir uns gegenseitig beim Erwachen helfen oder sehen wir einander als Personen an? „Dieser

Mönch ist so und jene Nonne ist so.“ Wir können einander entweder auf sehr weltliche Weise sehen oder einfach unsere Perspektive verändern und Andere als *devadūta* ansehen.

Ihr könnt alte Menschen als *devadūta* ansehen. Wie mich zum Beispiel: Ich werde in ein paar Tagen siebenundsechzig Jahre alt. Ich bin nicht nur ein *devadūta* auf der Ebene eines *samaṇa*, sondern auch ein alter Mann! Wenn ich krank und senil werde, werde ich sogar noch mehr von einem *devadūta* haben; und wenn ich tot bin, werde ich alle vier gleichzeitig sein! Wenn wir so reflektieren, können wir sehen, wie das Leben genutzt werden kann – die Formbarkeit des menschlichen Geistes ist endlos. Wir können durch unseren kulturellen Hintergrund und unser dualistisches Denken sehr festgefahren und konditioniert sein. Ich zum Beispiel bin mit einer sehr dualistischen Sichtweise aufgewachsen, was auf meinen christlichen Hintergrund zurückzuführen ist. Alles war *absolut* richtig oder falsch, gut oder böse. Dies waren sehr starre, inflexible Sichtweisen. Man benutzte seinen Geist auf eine sehr begrenzte Weise, weil er sich tendenziell nur zwischen den zwei Extremen hin und her bewegte.

Beachtet, dass in einigen buddhistischen Meditationen Visualisierungen angeboten werden und der Geist so eingesetzt wird, dass er Bilder von Dingen erzeugt. Wie zum Beispiel bei der Kontemplation über die zweiunddreißig Teile des Körpers. Ich erinnere mich daran, wie ich zum ersten Mal in Thailand damit konfrontiert wurde. Ich versuchte mir die zweiunddreißig Teile des Körpers immer so vorzustellen, dass sie entsprechend der westlichen Wissenschaft physiologisch korrekt waren. Für mich war es leichter, ein Anatomiebuch zur Hand zu nehmen und mir ein Bild anzusehen als die Realität dieser Organe und die Umstände zu kontemplieren, die hier und jetzt in dieser Form existieren, die ich als mein ‚Selbst‘ bezeichne und von der ich annehme, dass ich sie bin. Das ist eine andere Art des Lernens, die uns fordert, den Geist ein wenig zu dehnen.

Ich sprach letzte Woche mit einem Mönch darüber, wie schwierig es manchmal ist, sich selbst mit seinen positiven Eigenschaften zu sehen, weil wir so sehr daran gewöhnt sind, uns negativ zu sehen, was alles nicht stimmt, und welche Fehler wir haben. Ich bemerke das insbesondere bei Menschen aus dem Westen, bei Europäern und Amerikanern,

dass wir sehr viel Zeit damit verbringen, uns zu kritisieren und bei dem zu verweilen, was unserem Gefühl nach falsch, schlecht oder schwach an uns ist. Wir denken sogar, dass es falsch ist, zu unseren guten Qualitäten zu stehen. Ich habe das früher auch so empfunden. Ich fühlte mich aufrichtig, wenn ich meine Schwächen und Fehler eingestand, aber wenn ich meine Tugenden eingestand, dann war das Prahlerei. Hier in Großbritannien wird es als sehr geschmacklos angesehen, zu prahlen und anderen Menschen zu sagen, wie wunderbar man ist, wie viel Geld man verdient und wie viele wichtige akademische Abschlüsse und Titel man hat. In Thailand haben einige Mönche Namenkärtchen, auf denen all ihre Titel stehen – B.A., M.A., Ph.D., Chao Khun, Provinzvorsteher, Vizepräsident der Weltgemeinschaft der Buddhisten und des Weltkongresses der Buddhisten, Bevollmächtigter für dieses und jenes – es ist dort ganz in Ordnung, sich mit all seinen Errungenschaften vorzustellen. Aber hier in England sind wir der Meinung, dass das sehr geschmacklos ist; es ist peinlich. In einem englischen Heim sieht man nie gerahmte Universitätsabschlüsse an der Wand hängen, oder? Engländer wären davon peinlich berührt, weil es für sie Prahlerei wäre. Es herrscht hier in Großbritannien ein Gefühl von Bescheidenheit, das in vielerlei Hinsicht wunderschön ist. Aber es kann auch auf die Spitze getrieben werden, wenn man keine Möglichkeit hat, irgendetwas Gutes in sich anzuerkennen oder seine eigenen Erfolge, Tugenden und guten Eigenschaften wertzuschätzen.

Werden wir etwa zu aufgeblasenen, geltungssüchtigen Ungeheuern, wenn wir zugeben, dass wir gute und schöne Dinge lieben? Warum bin ich ein *Bhikkhu* (buddhistischer Mönch) geworden? Warum sollte ich mich dafür entscheiden, ein zölibatäres Leben in diesem Mönchsorden zu führen? Ich könnte Gründe anführen wie: „Ich muss mich entwickeln und verbessern und meinen Akt endlich auf die Reihe kriegen. Anders schaffe ich das nicht. Ich muss mich antreiben, um überhaupt etwas schaffen zu können.“ Ich kann es als Schwäche und Unfähigkeit auslegen, dass ich Unterstützung durch äußere Gegebenheiten brauche, weil ich es allein nicht schaffe. Doch ich kann es auch so sehen, dass ich mich von dem angezogen fühle, was gut, schön und tugendhaft ist. Beide Sichtweisen haben ihre Berechtigung. Bisweilen bin ich von den niederen Dingen und der dunkleren Seite des Lebens fasziniert. Und ich

bin nicht so gut, dass ich mich automatisch nur zu dem hinbewege, was licht und schön ist. Ich würde sagen, dass ich von meinem Charakter her zum Lichten und Guten, Wahren und Schönen neige. In diese Richtung möchte ich mich bewegen. Das ist etwas, was es zu respektieren gilt, denn ich habe erkannt, dass dies eine sehr gute Charaktereigenschaft von mir ist.

Drückt man das in Form von persönlichen Eigenschaften aus, so bedeutet es, zu lernen ehrlich zu sein, die eigene Menschlichkeit und Individualität anzuerkennen und bewusst wertzuschätzen. Dies hilft, dir eine Zuversicht zu verleihen, die man nicht hat, wenn man zu sehr mit Selbstkritik und negativen Sichtweisen beschäftigt ist. Wir gebrauchen unseren kritischen Geist und unsere Unterscheidungsfähigkeit nicht nur zum Analysieren und Vergleichen, sondern um unsere eigene Erfahrung zu überprüfen und zu untersuchen. Wir erwachen zum Atem – ‚der so ist‘ – wir erwachen für den empfindsamen Zustand, in dem wir uns befinden – ‚der so ist‘ – wir erwachen den Irritationen gegenüber, die auf unsere Sinne treffen und sie reizen, unseren Obsessionen und emotionalen Gewohnheiten gegenüber, wie immer sie sein mögen. Wir rücken sie in die rechte Perspektive, anstatt sie als etwas zu sehen, was wir loswerden wollen. Dazu können wir erwachen; es ist ein Wechsel von Widerstand und Verleugnung hin zum Erwachen, zur Akzeptanz und zum Willkommen heißen.

In der Ersten Edlen Wahrheit verkündet der Buddha, dass es da Leiden (*dukkha*) gibt. Dieses wird in den Kontext einer ‚Edlen Wahrheit‘ gestellt, statt als bedrückende Realität wahrgenommen zu werden. Wenn wir es als bedrückende Realität verstehen, was passiert dann? „Das Leben ist nichts als Leiden, alles ist bloß Leiden. Wir werden alt; wir werden krank und dann sterben wir. Wir werden alle unsere Freunde verlieren. Alles, was meins ist, was mir lieb und angenehm ist, wird sich verändern und wird von mir getrennt sein. Etwas anderes existiert nicht; von Anfang bis Ende gibt’s nichts weiter als *dukkha*.“ Es liegt nichts Edles darin, oder? Es ist einfach nur pessimistisch und deprimierend, wenn man es auf der Basis sieht von: „Ich mag das nicht. Ich will kein Leiden. Was für ein schlechter Scherz; was für einen miserablen Scherz hat sich Gott erlaubt, als er dieses Chaos geschaffen hat, und ich in dieses Chaos hineingeboren wurde? Wofür lebe ich eigentlich?“

Bloß, um alt und krank zu werden und zu sterben?“ Natürlich ist das deprimierend und keine Edle Wahrheit. Wir machen ein Problem daraus, wie die Dinge sind. Die edle Wahrheit lautet einfach nur ‚da ist Leiden‘. Und der Ratschlag und das Rezept, um mit diesem Leiden umzugehen, besteht darin, es willkommen zu heißen, sich dafür zu öffnen, es zu verstehen und zu akzeptieren. Das führt zu der Bereitschaft, es zu umarmen und aus dem zu lernen, was wir nicht mögen und nicht haben wollen – Schmerz, Frustration und Irritation - sei es nun physisch, mental oder emotional.

Leiden zu verstehen bedeutet, sich dafür zu öffnen. Wir sagen: „Wir verstehen Leiden, denn es ist...“ Wir rationalisieren es, was nicht gleichbedeutend ist mit Verstehen. Es ist wesentlich hilfreicher, alles Leidvolle – unsere Frustration und Verzweiflung, unseren Schmerz, unsere Irritation, Langeweile und Angst und unser Verlangen – willkommen zu heißen und zu umarmen, uns dafür zu öffnen und es zu akzeptieren. Dann ist es eine Edle Wahrheit. Dann ist unsere Menschlichkeit edel, sie wird zu einer edlen (*ariya*) Wahrheit. Was heißt eigentlich edel? Der Begriff impliziert etwas Erhabenes. Wenn man edel ist, stellt man sich den Dingen. Man sagt nicht: „Oh, das Leben ist ein Elend und ich will mich vor ihm verstecken. Ich kann es nicht ertragen.“ Darin liegt nichts Edles. Wenn man als Christ erzogen worden ist, neigt man dazu, Gott für alles Leiden auf der Welt verantwortlich zu machen: „Gott, warum hast du dieses Chaos geschaffen? Es ist deine Schuld.“ Früher war ich wütend auf Gott: „Wenn ich Gott wäre, hätte ich eine wesentlich bessere Welt geschaffen als diese.“ Ich erinnere mich, wie ich als Kind dachte, dass ich, wenn ich Gott wäre, keinen Schmerz erschaffen hätte. Man fällt hin, tut sich weh und denkt: „Wie konnte Gott das nur zulassen? Warum hat er einen Ort geschaffen, an dem es so viel Schmerz gibt? Wenn ich Gott wäre und die Welt erschaffen hätte, hätte ich keinen Schmerz und kein Leid erschaffen.“ Meine Mutter konnte mir nie eine befriedigende Antwort auf diese Fragen geben. Oder ist Leiden eine edle Wahrheit? Ist das Alter eine edle Wahrheit? Sind es Verlust, Trennung und all jene leidvollen Erfahrungen, die wir in dieser menschlichen Form und in dieser Welt machen müssen? Worauf ich hinweisen möchte, ist, dass man sich entweder beklagen und Schuld zuweisen kann, oder aber man betrachtet es als edle Wahrheit.

Wir können die Dinge auf unterschiedlichste Weise betrachten, denn wir haben die Wahl. Wir sind nicht auf ein Programm festgelegt, dessen Opfer wir sind. Das Programm aus der Kultur und der Familie, in die wir hineingeboren wurden, mag nicht besonders gut sein. Doch warum sollten wir uns nur auf dieses Programm beschränken, wenn wir die Möglichkeit haben, die Realität zu erforschen, sie genauer zu untersuchen und sie direkt zu erkennen? Erleuchtung ist weder besonders fern noch unmöglich. Man kann sie als einen sehr abstrakten Zustand ansehen, den man zwar anstrebt, von dem man aber nicht glaubt, dass man ihn je erreichen wird. Worauf beruht diese Art des Denkens? Man hält sich für *diese* spezielle Art von Person.

Wäre ich auf meine Persönlichkeit angewiesen, dann könnte ich gar nichts tun. Ich hätte keine Hoffnung erleuchtet zu werden, denn meine Persönlichkeit kann sich mich nicht als Person vorstellen, die erleuchtet werden könnte. Meine Persönlichkeit ist so konditioniert, dass ich ständig darüber nachdenke, was an mir nicht stimmt, denn ich komme aus einer wettbewerbsorientierten Gesellschaft, in der sehr darauf geachtet wird, wer besser und wer schlechter, wer oben und wer unten ist. Dem kann ich also nicht vertrauen. Meine persönlichen Gewohnheiten sind konditionierte Abläufe und deshalb nicht besonders flexibel. Wenn man an seinen Erfahrungen aufgrund jener Wahrnehmungen anhaftet, sie dementsprechend interpretiert und man nie lernt, die Dinge anders zu sehen, dann steckt man in einer sehr begrenzten Sichtweise fest, und das kann das Leben sehr deprimierend machen.

Wir können zu erwachen beginnen und über den rigiden, puritanischen Dualismus - oder welches Programm auch immer wir durch unsere Familie und unseren sozialen Hintergrund mitbekommen haben - hinaussehen. Wir können lernen, in unser eigenes waches, intuitives Empfinden zu vertrauen. Vertraut nicht euren Meinungen und Ansichten - über euch selbst, den Buddhismus oder die Welt - denn diese Sichtweisen sind häufig sehr voreingenommen. Wir haben sehr voreingenommene Meinungen voneinander: Rassenvorurteile, Klassenidentitäten, ethnische Vorbehalte und Gefühle sozialer Überlegenheit; darauf sollte man sich nicht verlassen.

Wir müssen nicht alles aus der uns mitgegebenen Konditionierung heraus sehen. Wenn der Buddha über den ‚Buddha-Geist‘ spricht, dann

ist das sehr flexibel und geschmeidig. Es ist universell. Wir können Dinge auf so viele unterschiedliche Arten betrachten. Der Geist hat eine strahlende Qualität. Das Bewusstsein hat ein Strahlen, es besitzt ein eigenes Licht. Wenn wir loslassen und aufhören, uns durch die Verzerrungen unserer bedingten mentalen Zustände einzuschränken, dann beginnen wir die Dinge zu verstehen wie sie wirklich sind, wir erkennen den Dhamma – die Erleuchtung. Das ist nichts weit Entferntes oder Unmögliches – sofern wir nicht an jenen Ansichten aufgrund unserer persönlichen Einstellung festhalten wollen. Wir können diese Wahrnehmungen so hoch halten, dass es weit jenseits unsere persönlichen Fähigkeiten liegt, ihnen gerecht zu werden. Der Grund dafür ist, dass wir noch nicht für das erwacht sind, was wir da tun. Wir agieren lediglich aus einer konditionierten Sichtweise heraus.

Es gibt *dukkha* (Leiden) und *dukkha* sollte willkommen geheißen werden. Das ist meine neue Interpretation! Die übliche Übersetzung lautet: „*Dukkha* sollte verstanden werden“, und meine neue Übersetzung lautet: „*Dukkha* sollte willkommen geheißen werden.“ Probiert das mal aus. Ihr könnt mit diesen unterschiedlichen Ausdrucksweisen experimentieren. Ihr müsst nicht denken: „Die Pāli-Schriften sprechen von ‚verstehen‘, nicht von ‚willkommen heißen‘!“ Die Pāli-Schriften sprechen nicht von ‚verstehen‘, sondern sie verwenden ein Pali-Wort, das wir mit ‚verstehen‘ übersetzen. Vielleicht verstehen wir nicht, was ‚verstehen‘ bedeutet. Habt ihr schon einmal darüber nachgedacht? Vielleicht verstehen wir ja unsere eigene Sprache nicht. Wir haben uns so sehr an eine spezielle und enge Sichtweise des Wortes ‚verstehen‘ gewöhnt, dass wir es nicht weiter fassen können. Wenn wir eine breitere Sichtweise haben, dann können wir mit den Worten experimentieren. Beobachtet mal, welche Wirkung das hat.

Ich spreche also jetzt von ‚willkommen heißen‘, nicht weil ich die einzig *wahre* Übersetzung für diesen Begriff gefunden habe, und jeder völlig daneben liegt, der nach wie vor ‚verstehen‘ benutzt. So wird das nur wieder zu einer rigiden, arroganten Betrachtungsweise. Ich bin nicht daran interessiert zu beweisen, dass ich Recht habe, dass meine Übersetzung die Beste ist, sondern nur um zu sehen, wie sie funktioniert und welche Wirkung sie im Hier und Jetzt hat. Mit dem Gesagten will ich euch dazu ermutigen, dass ihr das Recht und die Freiheit habt, eigenstän-

dig Erkenntnis zu gewinnen. Ihr müsst nicht ständig versuchen, euch an die Sichtweisen und Meinungen unserer Tradition mit ihren orthodoxen Formen und Definitionen anzupassen, was nur die spezifische Art und Weise darstellt, wie unsere Gemeinschaft die Dinge sieht.

„Es gibt *dukkha*, und *dukkha* sollte willkommen geheißen werden. *Dukkha* ist willkommen geheißen worden.“ Wie fühlt sich das an? Probiert es aus. Ich weiß nicht, ob das für euch funktioniert. Mir hilft es, denn ich neige dazu, *dukkha* wegzuschieben. Das ist meine Konditionierung, meine Persönlichkeit. „Leiden? Schieb es weg; ich will es nicht.“ Leid von jemand anderem – ich sehe jemanden leiden und möchte nicht in seine Nähe geraten, ich will weg von ihm. Er sagt vielleicht: „Ajahn Sumedho, ich habe ein Problem“ – und ich stoße ihn weg, ich will kein Problem. Dies ist eine Tendenz meines Charakters, Widerstand zu leisten. Ich will nichts von dem Leiden wissen. Erzähl mir etwas über die guten Dinge. Wie geht es dir heute? „Es geht mir gut, Ajahn Sumedho. Ich liebe es einfach, hier in Amarāvātī zu sein. Ich liebe es, Mönch zu sein. Ich verehere den Dhamma, die Theravāda-Tradition und den *vīnaya* (monastische Ordensdisziplin). Ich liebe das alles.“ Oh, das gibt mir ein so gutes Gefühl. Erzähl mir mehr darüber. Und ich gehe zu jemand anderem: Wie geht es *dir* heute Morgen? „Uff! Dieses Leben ist so öde und elend. Ich habe es satt. Ich will die Robe ablegen.“ Das will ich nicht hören; erzähl mir das bloß nicht.

Wir können rumrennen und versuchen, die Leute dazu zu bringen, uns ein gutes Gefühl zu geben. Erzählt mir von den guten Dingen, denn das gibt mir ein gutes Gefühl. Erzählt mir nichts von den schlimmen Dingen, denn das gibt mir ein schlechtes Gefühl. Ich will mich nicht schlecht fühlen. Ich will kein Leiden; ich heiße es nicht willkommen, ich will es loswerden. Daher werde ich versuchen, mein Leben so zu führen, dass ich möglichst viel Gutes bekomme, und das Schlechte von mir fern halte. Aber in dieser neuen Übersetzung von ‚es gibt Leiden und Leiden sollte willkommen geheißen werden‘ – da verändert sich das, nicht wahr? Man sieht das Leiden – seine eigenen Probleme und Schwierigkeiten und die der anderen – als Dinge an, die man willkommen heißen kann, statt sie zu meiden oder wegzuschieben.

Wir sind letzte Woche im Retreat gewesen. Ich mag die formelle Praxis sehr, ich mag es, hier zu sitzen und auf den Schrein zu schauen.

Ich mag den Tempel; er ist ein sehr angenehmer Ort zum Meditieren. Ich sitze auf einem dreieckigen Kissen, das die Wirbelsäule unterstützt, sodass ich über lange Zeit sehr bequem sitzen kann. Ich blicke auf den Schrein, und der Geist wird sehr ruhig und still. Wenn ich mich dann umdrehe und euch alle ansehe, was passiert dann?... Dies ist nur eine kontemplative Übung. Wenn ich also auf den Schrein blicke, dann bringen mir alle Objekte auf dem Schrein Ruhe und Frieden. Da sind Kerzen und Räucherstäbchen und die Buddha Statue, alles Dinge, die für mich kein *dukkha* sind. Sie inspirieren, sind angenehm, nicht irritierend und erzeugen in mir keine unangenehmen Gefühle. Wenn ich sie nicht anschauen will, kann ich einfach die Augen schließen und gar nichts anschauen. Doch wenn ich mich dann umdrehe und ihr seid alle da – was passiert dann? Es entsteht ein Gefühl, dass da so viele Möglichkeiten sind. All diese unterschiedlichen Menschen, von denen ich einige nicht einmal kenne, und einige andere, die ich meine zu kennen. Ich habe Meinungen über einige von euch – du bist so und du bist so. Ich habe Erinnerungen, und jeder Mensch wird bestimmte Erinnerungen in mir auslösen, von denen einige angenehm und andere unangenehm sind. Menschen haben die unterschiedlichsten Arten sich zu bewegen, zu handeln und Dinge zu sagen, die bestimmte Gefühle in meinem Bewusstsein auslösen. Wenn ich denke: „Oh, das ertrage ich nicht“, dann ist die Welt so. Ich muss mich dann sofort wieder umdrehen und auf den Schrein blicken. Wenn ich andererseits beim Betrachten des Schreins meinem Gewahrsein gestatte, mich zum Nicht-Festhalten, zur Realität der Nicht-Anhaftung zu führen – wenn ich das wirklich weiß, statt nur vom Mangel an Stimulation abhängig zu sein – dann kann ich, anstelle mich von der Gemeinschaft abzuwenden, mich ihr zuwenden, um diese Realität zu verstehen. Es hängt nicht davon ab, ob ich den Schrein anschau oder nicht. Auf diese Weise fangen wir an, zur Realität zu erwachen, anstatt uns auf eine konditionierte Erfahrung hinzubewegen, von der wir dann abhängig werden können.

Wir sprechen davon, Zuflucht zum Sangha zu nehmen. Wir können Sangha in Form von vier Paaren definieren, den acht Arten von edlen Wesen. Wie viele passen in diese Beschreibung hinein? Wie viele eurer Egos können sich selbst als *sotāpanna-magga*, *sotāpanna-phala*, *sakadāgāmi-magga*, *sakadāgāmi-phala*,

*anāgāmi-magga, anāgāmi-phala, arahatta-magga, arahatta-phala*² sehen? Welcher bist du? Wie kann ich Zuflucht in ‚vier Paare und acht Arten von edlen Wesen nehmen‘? Das Ganze ist sehr abstrakt. Diese Weisen, diese idealen Wesen irgendwo... oder sind sie womöglich hier? Dieser Mönch oder jene Nonne? Was bedeutet es also, Zuflucht in den Sangha zu nehmen? Wollen wir es zu etwas Abstraktem machen? Liegt es an mir zu entscheiden, wer ein *sotāpanna*, ein *sakadāgāmi* und so weiter ist, um herauszufinden, bei wem ich Zuflucht nehmen kann?

Dann ist es wieder nur eine Angelegenheit meines Egos. Hier bin ich – diese Person, die versucht zu entscheiden, wer oder was jemand anderer ist.

Es geht darum, dass ihr Worte wie ‚Sangha‘ für euch selbst nutzt. Setzt sie in die Praxis um. Wir haben dieselbe Zuflucht; wir sind Sangha. Unsere Zuflucht liegt in Buddha, Dhamma und Sangha, nicht in persönlichen Einstellungen oder Präferenzen, Gewohnheiten, Ansichten oder Meinungen. Wenn wir einander als Sangha oder als *devadūta* sehen, dann beginnen wir einander zu schätzen und zu respektieren und über persönliche Präferenzen, Ansichten und Reaktionen hinauszugehen. Doch wir versuchen nicht, diese Präferenzen auszulöschen, weil das *dukkha*, welches wir willkommen heißen, aus dieser persönlichen Reaktivität besteht. Warum fühlen wir uns zornig, warum fühlen wir uns eifersüchtig, warum fühlen wir uns zurückgewiesen oder Ähnliches – es geht nicht darum, solche Gefühle abzutun. Aber während wir diesem erwachten Zustand vertrauen, heißen wir unsere törichten Gefühle oder neurotischen Gewohnheiten willkommen. Wir begrüßen sie als eine Edle Wahrheit statt als persönliche Mängel.

² Es gibt acht Arten von edlen Wesen: Einer, der den Weg des Strom-Eintritts verwirklicht hat; einer, der die Frucht des Strom-Eintritts verwirklicht hat; einer, der den Pfad der einmaligen Wiederkehr verwirklicht hat; einer, der die Frucht der einmaligen Wiederkehr verwirklicht hat; einer, der den Pfad der Nicht-Wiederkehr verwirklicht hat; einer, der die Frucht der Nicht-Wiederkehr verwirklicht hat; einer, der den Pfad der Arahantschaft verwirklicht hat und einer, der die Frucht der Arahantschaft verwirklicht hat.

DER TON DER STILLE

Jemand hat einmal den Ton der Stille als kosmisches Summen bezeichnet, einen vibrierenden, fast elektrisch klingenden Hintergrundton. Obwohl er immer da ist, nehmen wir ihn normalerweise nicht wahr, doch wenn unser Geist offen und entspannt ist, beginnen wir ihn zu hören. Ich habe diesen Hinweis als sehr nützlich empfunden, weil man sich, um den Ton zu hören, in einem entspannten Zustand des Gewahrseins befinden muss. Wenn ich es erkläre, dann versuchen die Leute, ihn zu finden. Sie gehen auf ein Zehn-Tages-Retreat und versuchen, den Ton der Stille zu finden und dann sagen sie: „Ich kann ihn nicht hören, was stimmt mit mir nicht?“ Sie versuchen, irgendein Ding zu finden. Aber es ist kein Ding, welches man finden muss – stattdessen öffnet man sich einfach dafür: Es ist die Fähigkeit mit einem empfänglichen Geist zuzuhören, was es ermöglicht, den Ton der Stille zu hören. Versucht nicht, Probleme zu lösen, sondern hört einfach nur zu. Bringt euren Geist in einen Zustand rezeptiven Gewahrseins. Dieses Gewahrsein ist bereit alles zu empfangen, was da ist, und eines der Dinge, die man darin bemerken kann, ist der Ton der Stille.

Manche Menschen entwickeln eine Abneigung gegen den Ton der Stille. Eine Frau fing an ihn zu hören und wollte, dass es aufhört, also leistete sie Widerstand. Sie sagte: „Früher hatte ich friedliche Meditationen. Jetzt ist alles was ich höre, dieser verdammte Ton, den ich zu stoppen versuche. Vorher habe ich ihn nie gehört, jetzt setze ich mich hin und höre sofort dieses zzzzzz...“ Sie erzeugte Abneigung dagegen, wie es ist: „Ich will das nicht.“ Sie erzeugte Leiden um den Ton der Stille herum. Statt Leiden zu schaffen, kann der Ton der Stille helfen, den Geist zu fokussieren, denn wenn man sich dessen gewahr ist, ist der Geist in einem äußerst weiten Zustand. In diesem Zustand heißt man

alles willkommen, was im Bewusstsein aufsteigt. Es ist kein Zustand, bei dem man irgendetwas ausschließt. Der Ton der Stille ist wie ein unendlicher Raum, weil er alle anderen Geräusche einbezieht, einfach alles. Er vermittelt ein Gefühl von Ausdehnung, Unbegrenztheit und Unendlichkeit. Andere Töne und Geräusche kommen und gehen, verändern und bewegen sich entsprechend, doch er ist wie ein kontinuierlicher Strom.

Ich habe einmal ein Retreat in Chiang Mai (Nordthailand) gegeben, in einem wunderschönen Gebirgsort mit einem Wasserfall und einem Bach. Die Meditationshalle war direkt neben dem Bach gebaut worden und das Rauschen des Wasserfalls war ziemlich laut und ständig zu hören. Jemand in dem Retreat entwickelte eine sehr große Abneigung dagegen: „Ich kann hier nicht meditieren, der Wasserfall ist mir zu laut; es ist einfach zu viel; ich halte das nicht aus.“ Du kannst dem Getöse des Wasserfalls entweder zuhören und deinen Geist dafür öffnen oder dich dagegen wehren. Letzteres bedeutet, dass du kämpfst und Widerstand leistest und das erzeugt Leiden.

Ich habe das Rauschen des Wasserfalls und des Bachs ebenfalls bemerkt, und auch den Ton der Stille im Hintergrund. Tatsächlich wurde der Ton der Stille der stärkere und offensichtlichere Ton, aber er löschte das Rauschen des Bachs nicht aus. Sie bestanden gleichzeitig nebeneinander. Das Bachgeräusch überdeckte weder den Ton der Stille, noch löschte es ihn aus.

Der Ton der Stille ist also wie ein Radar. Der Geist befindet sich in einem sehr weiten, expansiven Zustand des Gewahrseins; einbeziehend, offen und empfänglich statt verschlossen und kontrolliert. Nimm das wahr und kontempliere diese Erfahrung und dann konzentriere deine Aufmerksamkeit einfach auf den Ton der Stille. Wenn du an ihn denkst, dann stelle ihn dir als Segen, als Gnade oder als ein schönes Gefühl der Öffnung vor, anstatt als Summen im Ohr, von dem du glaubst, es sei ein Tinnitus oder eine andere Krankheit. Wenn du ihn als Klang der Engel kontemplierst, als kosmischen oder ursprünglichen Ton, und jeden Moment segnest, während du dich für ihn öffnest, dann entsteht das Gefühl, dass du gesegnet wirst. Ihn auf diese positive Weise zu reflektieren, hilft dir, Interesse zu entwickeln und von ihm ein gutes Gefühl zu bekommen.

Dem Ton der Stille lauschend kannst du beginnen, das Nicht-Denken zu kontemplieren. Wenn du einfach nur dem kosmischen Ton lauschst, ist da kein Gedanke, es ist genau *so* – Leerheit, Nicht-Selbst. Wenn du allein beim kosmischen Ton verweilst, ist da reine Aufmerksamkeit, es gibt keinen Eindruck einer Person oder Persönlichkeit, von ‚mir‘ und ‚meins‘. Das deutet auf *anattā* (Nicht-Selbst) hin.

Entspanne dich in den Ton hinein, versuche nicht zwanghaft deine Aufmerksamkeit auf ihn zu richten. Habe einfach das Gefühl, dass du dich entspannst und friedlich in der Stille ruhst. Versuche zum Beispiel dadurch den Ton der Stille aufrechtzuerhalten, indem du bist zehn zählst. Der Geist ist nicht daran gewöhnt, auf diese Weise zu ruhen, er ist an Denken und an rastlose geistige Aktivität gewöhnt. Es dauert eine Weile, bis du dich beruhigst, dich entspannst und in der Stille des Geistes ruhst.

In dieser Stille kann man sich auch jeglicher aufkommender Emotionen gewahr sein. Sie ist keine vernichtende Leere und auch kein steriles Nichts, sie ist vielmehr voll und umarmend. Du kannst dir der Bewegung der Emotionen, Zweifel, Erinnerungen oder Gefühle gewahr sein, die in dein Bewusstsein dringen. Die Stille umarmt sie, beurteilt sie nicht, leistet ihnen keinen Widerstand und ist auch nicht von ihnen fasziniert. Sie erkennt sie einfach so an, wie sie sind.

Wir neigen dazu, in diesem Zusammenhang das Wort ‚Ton‘ zu gebrauchen und beschreiben damit, wie der Geist durch seine Wahrnehmung konditioniert worden ist. Wir verbinden Ton oder Klang mit den Ohren. Deshalb wird der Ton der Stille wahrgenommen, als sei er ein Summen in den Ohren, denn ein Klangeindruck ist immer mit den Ohren verbunden. Doch man kann sich die Ohren zustopfen und ihn immer noch hören. Wenn man unter Wasser schwimmt, kann man ihn immer noch hören. Was ist er also?

Schließlich wird einem bewusst, dass er überall ist, nicht nur in den Ohren. Dass der Ton der Stille in den Ohren gehört wird, ist dieselbe Art von Fehleinschätzung, wie zu glauben, dass der Geist sich im Gehirn befindet. Man wechselt von dieser sehr eingeschränkten Weise, das Leben zu erfahren - die durch diesen Eindruck eines Selbst und die kulturell bedingten Einstellungen entstanden ist - hin zu einem sehr viel weiteren Verständnis der Art und Weise, wie es *ist*.

Es ist wie die Wahrnehmung, dass sich der Geist im Körper befindet. Durch intuitives Gewahrsein können wir jedoch sehen, dass der Körper im Geist ist. Momentan seid ihr in meinem Geist; ihr alle in dieser Halle seid im Geist. Auf der herkömmlichen Ebene ist für jeden von uns unser Geist im Kopf – du sitzt dort drüben mit einem Geist in deinem Kopf – da gibt es all diese verschiedenen Köpfe mit einem Geist drin. Doch aus Sicht des Geistes sitze ich hier auf dem hohen Sitz, ich kann euch mit meinen Augen sehen, und ihr seid im Geist, ihr seid nicht in meinem Kopf. Ich kann nicht sagen, dass ihr alle in meinem Gehirn seid. Der Geist hat einfach keine Grenzen.

Man kann also sehen, dass der Körper eher wie ein Radio ist oder wie eine bewusste Wesenheit im Universum, die Dinge empfängt. Als getrennte Wesenheiten im Universum geboren, sind wir Lichtpunkte, bewusste Wesen in einer separaten Form. Wir neigen zu der Annahme, dass wir unveränderliche, stabile Wesen mit einem Körper sind, doch wir sind etwas Größeres als das – nicht so begrenzt, schwer und fixiert wie unsere kulturelle Konditionierung es uns nahelegt, oder wie wir es normalerweise wahrnehmen.

Der Ton der Stille gehört nicht mir. Er ist auch nicht in meinem Kopf, doch diese Form ist in der Lage, ihn zu hören und die Dinge zu erkennen, wie sie sind. Dies ist kein kulturelles Wissen und es lässt sich auch nicht von meiner kulturellen Prägung her interpretieren. Es sieht Dinge vielmehr so, wie sie sind, auf eine direkte Weise, die nicht von kulturellen Einstellungen abhängig ist. So fangen wir wirklich an, *anattā* (*Nicht-Selbst*) zu verstehen, was uns erkennen lässt, dass wir alle miteinander verbunden sind, dass wir eins sind. Wir sind nicht, was wir zu sein scheinen – eine Ansammlung von völlig getrennten Wesenheiten. Auf diese Weise zu kontemplieren bedeutet, dass man anfängt sein Gewahrsein zu erweitern, sodass es einbezieht, statt abzugrenzen.

Durch die Meditation entwickeln wir Gewahrsein in der Gegenwart. Wir sammeln, kontemplieren und besinnen uns auf die Einspitzigkeit in der Gegenwart – auf den Körper, den Atem, den Ton der Stille. Dann können wir *mettā* (liebvolle Zuwendung) in diese Meditation einbringen. Dies ist eine Möglichkeit, sich auf bedingte Phänomene zu beziehen und sie zu erkennen, ohne sie zu beurteilen. Ohne diese Haltung neigen wir dazu, Werturteile darüber abzugeben, was wir auf einer persönlichen

Ebene erleben. Eine Person empfindet Frieden, eine andere fühlt sich ruhelos, eine dritte Person ist gelangweilt, eine vierte inspiriert und eine fünfte schlecht gelaunt. Oder man hat gute oder schlechte, dumme oder nützliche Gedanken – Werturteile über die Qualität unserer Erfahrungen. In Bezug auf Erkenntnis wissen wir, dass ein Gedanke ein Zustand ist, der entsteht und vergeht. Selbst schlechte und schreckliche Gedanken entstehen und vergehen, genauso wie gute. Es geht nicht darum zu beurteilen, wie schlecht man ist, nur weil man schlechte Gedanken hat. Sondern es geht um die Fähigkeit, Denken an sich zu erkennen und zu sehen, dass das Wesen der Gedanken flüchtig, veränderlich und Nicht-Selbst ist. Also nutzt dieses kosmische Summen, diesen sanft fließenden, vibrierenden Ton. Macht euch damit vertraut.

Manchmal regen wir uns über etwas auf oder haben starke Emotionen wie Empörung oder Verärgerung: „Das habe ich nicht nötig; ich habe genug davon.“ Wenn das passiert, gehe in den Ton der Stille hinein und zähle bis fünf, bis zehn, und schaue was passiert. Experimentiere damit, genau jetzt in diesem Moment. „Ich hab die Nase voll, ich hab genug, das war’s!“ Dann gehe in die Stille hinein. Ich habe früher damit experimentiert, als mich Empörung, Verzweiflung und Überdruß befiehl. Ich mag den Ausdruck ‚die Nase voll haben‘; man kann ihn mit solcher Inbrunst sagen.

Dieser kosmische Ton, der Ton der Stille, ist in Wirklichkeit ein natürlicher Ton. Deshalb bleibt er bestehen, wenn man lernt, in ihm zu ruhen. Man erzeugt keinen verfeinerten Zustand, der von bestimmten Bedingungen abhängt, die ihn unterstützen. Um überhaupt irgendeinen verfeinerten Zustand aufrecht zu erhalten, braucht man sehr verfeinerte Bedingungen. Es können einem nicht grobe, laute und ekelhafte Dinge passieren und man kann dennoch das Gefühl eines verfeinerten geistigen Zustands aufrecht erhalten. Denn dafür benötigt man Stille. Es darf nur wenige Anforderungen geben, keinen Lärm, keine Ablenkungen, keinen Streit, keine Kriege oder Explosionen, sondern nur eine schöne Umgebung, in der alles höchst edel und kontrolliert ist. Wenn wir in diesen Zustand kommen, dann können wir uns ganz erhaben fühlen. Alle flüstern nur noch miteinander mit sanfter Stimme. Wenn dann aber jemand „grrh!“ macht, versetzt uns das einen Riesenschok und wir sind völlig aus der Fassung, weil wir so sensibel geworden sind.

Irgendwann fängt man an, den Ton der Stille überall zu hören – mitten in London, in einem Verkehrsstau in Bangkok, in einer hitzigen Auseinandersetzung, selbst wenn der Presslufthammer, der Rasenmäher und die Kettensäge gleichzeitig laufen, und sogar wenn da Musik ist! Ihn also zu entdecken und sich auf ihn einzustimmen ist wie eine Herausforderung. Manche Menschen sagen: „Ich kann ihn nicht hören; es ist hier zu laut.“ Wenn man sich gegen den Lärm sträubt, kann man den Ton der Stille nicht hören, doch wenn man sich für ihn öffnet, dann beginnt man, das sanft vibrierende Summen zu hören, sogar wenn der Presslufthammer gerade einen Höllenlärm macht.

Dem Ton der Stille zu lauschen, gestattet uns, Achtsamkeitsmeditation in Bewegung, Arbeit und Geschäftsleben zu integrieren. Wenn man in der Küche ist und Geschirr spült, wenn man von da aus zurück in sein Zimmer geht, oder beim Auto fahren, kann man gleichzeitig den Ton der Stille hören. Er macht einen nicht unachtsam. Er erlaubt einem, vollständig bei dem zu sein, was man tut und erhöht deine Achtsamkeit. Er hilft, das Geschirr in vollständig präsentem Zustand zu spülen und wirklich beim Geschirrspülen zu sein, statt nur das Geschirr zu spülen und bei allen möglichen anderen Dingen zu sein. Wenn du von hier aus zurück in dein Zimmer gehst, könntest du über über irgend etwas nachdenken. Doch indem du den Ton der Stille benutzt, hilft er dir, beim Gehen zu bleiben, achtsam zu sein, und wirklich in der Handlung anwesend zu sein, die gerade stattfindet.

Manchmal wird dieser Ton der Stille sehr laut und recht unangenehm, aber das wird nicht so bleiben. Ich erinnere mich, dass er einmal unglaublich laut war, geradezu ohrenbetäubend. Ich dachte: „Irgendetwas stimmt hier nicht.“ Dann veränderte er sich und ich versuchte, ihn wieder laut zu bekommen, aber es gelang mir nicht. Es ist nichts Gefährliches. Es hängt von deiner Betrachtungsweise ab. Wenn man Widerstände hat und sich gegen ihn sträubt, dann erzeugt man Negativität dagegen. Wenn man sich entspannt und öffnet, dann spürt man ihn als sanft flimmernden Hintergrundton, der friedlich, beruhigend und entspannend ist. Man beginnt Leerheit zu erkennen – es handelt sich nicht um eine vage Idee, dass, wenn man Meditation praktiziert, man irgendwann Leerheit erfahren kann. Es ist keine vage Angelegenheit, sondern sehr direkt.

Kontempliere in jener Leerheit, was ‚Selbst‘ ist. Wenn du eine Persönlichkeit wirst, was passiert dann? Du beginnst zu denken, identifizierst dich mit deinen Gefühlen, dann wirst du Mönch oder Nonne, Mann oder Frau, Fisch oder Widder, Asiate oder Europäerin oder Amerikaner, ein alter Mann oder eine junge Frau oder was auch immer. Es geschieht durch unser Denken und das Ergreifen der *khandha*, dass wir uns darin regelrecht verbeißen und dann zu etwas werden. Aber in dieser Leerheit gibt es keine Nationalität. Sie ist reine Intelligenz, sie gehört niemandem. Du beginnst also zu erkennen, wann du jemand geworden bist und wann du niemand bist, wann *attā* (Selbst) da ist und wann *anattā*.

In der Leerheit gibt es kein Selbst; jetzt in diesem Moment gibt es keinen Ajahn Sumedho. „Aber ich möchte euch etwas über meine persönliche Geschichte erzählen und über alle meine Qualifikationen und meine Errungenschaften im heiligen Wandel der vergangenen dreiunddreißig Jahre. Ich bin Abt eines Klosters, man sieht mich als ‚VIB‘ (Very Important Bhikkhu), als sehr wichtigen Mönch an, und ich möchte, dass ihr mich respektiert und anständig behandelt, denn ihr zieht sehr viel Verdienst daraus, wenn ihr nett zu alten Leuten seid!“ Dies ist schließlich Ajahn Sumedho! Oder: „Ihr müsst mich gar nicht respektieren, es spielt für mich nicht die geringste Rolle. Ich kann es hinnehmen, wenn ihr mich nicht mögt, oder wenn ihr mich kritisiert und nach Fehlern bei mir sucht. Es ist in Ordnung, und ich bin bereit es zu ertragen, weil ich viel für euch alle geopfert habe.“ Aber das wäre dann wieder Ajahn Sumedho. Wieder geboren und dann verschwunden! Leer.

Indem man das erforscht, wird man in der Tiefe verstehen, was *attā* ist, wie man eine Persönlichkeit wird, und man wird auch verstehen, dass selbst wenn keine Person da ist, immer noch Gewahrsein vorhanden ist. Es ist intelligentes Gewahrsein, keine unbewusste, stumpfe Dummheit. Es ist strahlende, klare, intelligente Leerheit. Man wird zu einer Persönlichkeit, indem man gedanklich folgendes tut: sich selbst bemitleiden, Ansichten und Meinungen vertreten, Selbstkritik üben und so weiter, und dann hört es auf - und da ist Stille. Aber diese Stille ist strahlend, klar und intelligent. Ich ziehe diese Stille dem endlos wuchernden Geplapper im meinem Geist vor.

Ich hatte früher etwas, was ich als einen ‚inneren Tyrann‘ bezeichnete, die schlechte Angewohnheit, mich dauernd zu kritisieren. Das ist

ein echter Tyrann – es gibt niemanden auf der Welt, der tyrannischer, kritischer oder ekelhafter zu mir gewesen wäre als ich selbst. Selbst der kritischste Mensch, egal wie sehr er mir geschadet und mir Elend bereitet hat, hat mich nie so erbarmungslos runter gemacht wie ich selbst. Dieser Tyrann ist ein echter Miesmacher und Spielverderber, denn egal was ich tue, es ist nie gut genug. Selbst wenn jemand sagt: „Ajahn Sumedho, du hast einen so wunderbaren Dhamma Vortrag gegeben“, dann sagt der innere Tyrann: „Du hättest das so nicht sagen sollen, du hast das nicht richtig ausgedrückt.“ Es folgt eine endlose Tirade von Kritik und Nörgelei. Und trotzdem ist es bloß eine Gewohnheit; ich habe meinen Geist von dieser Gewohnheit befreit, sie hat nun keine Basis mehr. Ich weiß genau, was sie ist, ich glaube nicht länger an sie und versuche nicht einmal mehr, sie loszuwerden. Ich weiß einfach, dass ich ihr nicht weiter nachgeben muss und lasse sie sich einfach in die Stille hinein auflösen.

Dies ist ein Weg, um viele dieser emotionalen Gewohnheiten zu durchbrechen, die uns plagen und unseren Geist besetzen. Man kann seinen Geist tatsächlich trainieren, nicht durch Ablehnung oder Verleugnung, sondern durch Verstehen und das Kultivieren dieser Stille. Nutze diese Stille nicht, um das zu vernichten oder loszuwerden, was in deiner Erfahrung aufsteigt, sondern als einen Weg, um deinen Geist aus den obsessiven Gedanken und negativen Einstellungen zu lösen und zu befreien, die uns sonst endlos plagen können.

DAS ENDE DES LEIDENS IST JETZT

Auf einer herkömmlichen Ebene fällt es uns leicht, die Bedingungen zu verstehen, an denen wir anhaften. Mit *sati-paññā* und *sati-sampajañña* beginnen wir zu dem zu erwachen, was *ist*, statt uns den herkömmlichen Realitäten anzuvertrauen. Damit will ich noch einmal das Gewahrsein betonen, bevor du zu etwas wirst. Ich versuche euch das begreiflich zu machen, und daher denke ich, dass es oft wiederholt werden muss. Denn obwohl es sehr einfach zu sein scheint, ist der Geist eindeutig darauf ausgerichtet, an die Persönlichkeitssicht als unsere Realität zu glauben. Die meisten von euch haben sich sehr auf die Persönlichkeit festgelegt, und die Realität von euch selbst als Person ist sehr tief verwurzelt.

Der Begriff *sakkāya-diṭṭhi* kann mit ‚Persönlichkeitssicht‘ oder ‚Ego‘ übersetzt werden. Er bezieht sich auf die Wahrnehmungen, die wir in Bezug auf unsere Identität mit den fünf *khandha* haben – den Körper, die Gefühle, die Wahrnehmungen, das mentale Erfassen und das Bewusstsein – und als zu dieser Person zugehörig empfinden. Indem wir dies untersuchen, halten wir uns auch nicht an der Vorstellung fest, dass es ‚keine Person‘ gibt. Wir können den Begriff *anattā* nehmen, uns an ihn klammern und sagen: „Es gibt kein Selbst, weil der Buddha gesagt hat, da ist *anattā!*“ Dann aber ergreifen wir wieder eine bestimmte Vorstellung. Eine Vorstellung von uns selbst als Nicht-Selbst wirkt dann doch ein wenig lächerlich! Sich an Vorstellungen festzuhalten ist nicht der Weg. Egal an welche kreierte Zustände man sich klammert, man landet am Ende immer am selben Ort - Leiden. Aber glaubt *mir* das nicht einfach; findet es selbst heraus.

Statt mit einer begrifflichen Vorstellung oder einer Wahrnehmung von etwas anzufangen, etablierte der Buddha einen Weg basierend auf Gewahrsein und erwachter Aufmerksamkeit. Dies ist ein immanenter

Akt in der Gegenwart. Man kann an dem Gedanken von erwachter Aufmerksamkeit festhalten und ihn ständig wiederholen, doch der simple Akt des Aufmerksamkeit-Schenkens ist alles was es braucht. Es gibt diese spezielle Form der Aufmerksamkeit, *sati-sampajañña*, ein intuitives Gewahrsein, wobei das Bewusstsein beim gegenwärtigen Moment verweilt: „Es ist genau *so*.“ Man beginnt damit, *sakkāya-diṭṭhi* hinsichtlich der Wahrnehmungen zu erforschen, an denen man als Selbst anhaftet. Deshalb betone ich fortwährend, dass man sich selbst bewusst als eine Person begreifen soll, zum Beispiel: „Ich bin dieser Mensch, der praktizieren muss, um erleuchtet zu werden.“ Nimm einfach etwas wie: „Ich bin ein unerleuchteter Mensch, der hier nach Amarāvāti gekommen ist, um Meditation zu praktizieren, damit ich in der Zukunft ein erleuchteter Mensch werde.“ Man kann Kommentare darüber abgeben, man kann sich Vorstellungen über diese Wahrnehmungen machen, aber darum geht es nicht. Denke mal absichtlich: „Ich bin ein unerleuchteter Mensch...“ Sage dir das selbst wohl überlegt und mit voller Aufmerksamkeit, und höre dir selbst zu. Dieses vorsätzliche Denken erlaubt es uns, uns selbst zuzuhören, während wir denken.

Wenn man im umher wandernden Geist gefangen ist, verliert man sich; man springt von einem Gedanken zum nächsten. Ein Gedanke verbindet sich mit einem anderen und man lässt sich einfach davontragen. Doch vorsätzliches Denken ist nicht dasselbe wie abschweifendes Denken, oder? Es geschieht absichtlich, denn man entscheidet sich für das, was man denken will. Das Wichtige ist nicht der Gedanke oder gar die Qualität des Gedankens - ob er dumm oder intelligent, richtig oder falsch ist - sondern es besteht aus der Aufmerksamkeit, der Fähigkeit, dem vorsätzlichen Denken zuzuhören. Was mir passiert, wenn ich mir des Denkens auf diese Weise gewahr bin – und wovon ich annehme, dass es dir ebenfalls passieren wird; aber ich weiß nicht, vielleicht bin ich ja eine Ausnahme! – ist, dass bevor ich zu denken beginne ‚ich bin ein unerleuchteter Mensch‘, ein Raum da ist. Da ist ein leerer Moment, bevor man bewusst zu denken beginnt. Also nimmt das wahr. Es ist genau *wie es ist*; in jenem Raum gibt es keine Vorstellungen, aber es ist Aufmerksamkeit für ihn da und es existiert Gewahrsein. Man ist sich dessen definitiv gewahr, bevor das ‚ich bin ein unerleuchteter Mensch‘ auftaucht. Darüber nachzudenken, ist kein abschweifendes Denken, es

ist kein Urteilen oder Analysieren, sondern ein einfaches zur Kenntnis nehmen: „Es ist genau *so*.“ Wenn man also vorsätzlich denkt, dann kann man das Denken auch dazu benutzen um darauf hinzuweisen und festzustellen, wie es ist.

Betrachtet einmal das Pronomen ‚ich‘ in dem Satz: „Ich bin ein unerleuchteter Mensch.“ Wenn ihr dem aufmerksam zuhört, und auf die Worte achtet, die ihm folgen, dann werdet ihr erkennen, dass man dieses Bewusstsein seiner selbst durch die Worte kreiert, die man mit Absicht denkt. Das was sich eures Denkens gewahr ist – was ist das? Ist es eine Person? Ist es eine Person, die sich gewahr ist? Oder ist es reines Gewahrsein? Ist dieses Gewahrsein persönlich, oder entsteht die Person *darin*? Indem man dies ergründet, erkennt man nach und nach, wie die Dinge sind - den Dhamma – dass es da eigentlich keine Person gibt die sich gewahr ist, sondern dass das Gewahrsein das mit einschließt, was als persönlich erscheint.

„Ich bin ein unerleuchteter Mensch, der Meditation praktizieren muss, um in der Zukunft ein erleuchteter Mensch zu werden.“ Ich gehe davon aus, dass ich dieser Körper mit dieser Vergangenheit bin und dass ich diese persönliche Geschichte habe. Ich bin so viele Jahre alt, in diesem oder jenem Ort geboren, habe all diese Dinge getan und habe deshalb eine Geschichte, die beweist, dass diese Person existiert. Ich habe einen Pass und eine Geburtsurkunde, und manche Menschen wollen sogar, dass ich mir eine Website im Internet zulege! Aber es scheint in Wirklichkeit keine Person im Gewahrsein zu geben.

Ich stelle fest, dass je achtsamer ich bin, mir meine persönliche Vergangenheit umso unwichtiger und bedeutungsloser erscheint. Im Grunde genommen bedeutet sie gar nichts. Sie besteht aus nichts weiter als ein paar Erinnerungen, die ich abrufen kann. Doch vom persönlichen Standpunkt aus gesehen, wenn ich über mich als eine reale Persönlichkeit nachdenke, dann finde ich meine Vergangenheit plötzlich wichtig. Eine Identität gibt mir das Gefühl, dass ich eine Person bin. Ich *habe* eine Vergangenheit, ich *bin* jemand. Ich bin jemand *Wichtiges*; jemand, der vielleicht nicht *furchtbar* wichtig ist, doch zumindest fühle ich mich mit etwas in der Vergangenheit verbunden. Ich habe ein Zuhause, ich habe ein Erbe. Heutzutage sprechen Menschen darüber, dass sie ihr Identitätsgefühl verloren haben, weil sie Flüchtlinge sind oder ihre

Eltern tot sind; weil sie Mischlinge sind oder sie kein eindeutiges Identitätsgefühl besitzen; weil sie sich nicht in der Vergangenheit verwurzelt fühlen. Das Gefühl einer Persönlichkeit hängt sehr stark davon ab, zu beweisen, dass du jemand bist: deine Bildung, deine Rasse, deine Errungenschaften oder der Mangel daran, ob du ein interessanter oder uninteressanter Mensch bist, eine wichtige Person oder eine unwichtige Person.

In der Meditation versuchen wir nicht, die Persönlichkeit zu verleugnen. Wir versuchen auch nicht, uns selbst davon zu überzeugen, dass wir quasi Nicht-Entitäten seien, die an Ideen festhalten wie: „Ich habe keine Nationalität (oder kein Geschlecht, keine Klasse, keine Rasse) der reine Dhamma ist meine wahre Identität.“ Das ist bloß eine weitere Identität, nicht wahr? Aber darum geht es nicht. Es geht nicht darum, an Konzepten des Nicht-Selbst festzuhalten. Es geht darum, durch wache Aufmerksamkeit zu bemerken und zu verstehen, wie die Dinge wirklich sind. In dieser einfachen Übung ‚ich bin ein unerleuchteter Mensch...‘ ist es wohlherwogen. Man kann sagen: ‚Ich bin ein erleuchteter Mensch!‘ Man kann sich aussuchen, was man sein möchte, erleuchtet oder unerleuchtet. Die meisten von uns wagen es nicht, herumzulaufen und zu sagen, dass sie erleuchtet sind, oder? Es ist sicherer zu sagen: ‚Ich bin ein unerleuchteter Mensch,‘ denn wenn du sagst, ‚ich bin ein Erleuchteter‘, dann wird dich jemand herausfordern: ‚Auf mich wirkst du nicht sehr erleuchtet!‘ Wie auch immer, die Worte sind nicht wirklich wichtig. Ob man nun sagt ‚ich bin ein unerleuchteter Mensch‘ oder ‚ich bin ein erleuchteter Mensch‘; ‚ich bin eine erleuchtete Nicht-Person‘ oder ‚ich bin eine unerleuchtete Nicht-Person‘ – es ist die Aufmerksamkeit, die entscheidend ist.

Ich habe das als große Offenbarung empfunden. Als ich diese Übung machte, ist sehr klar geworden was *Gewahrsein* ist – *sati-sampajañña*, Achtsamkeit, *Gewahrsein*, bewusstes Wahrnehmen. Dann beginnt das Denken und die Wahrnehmungen. Der bewusste Gedanke ‚ich bin ein unerleuchteter Mensch‘ taucht also in diesem *Gewahrsein* auf. Dieses *Gewahrsein* ist keine Vorstellung, oder? Es ist eine bewusste Wahrnehmung, welche die Vorstellung mit einschließt. Wahrnehmungen und Vorstellungen entstehen und vergehen. Es ist nicht persönlich; es hat keine Ajahn Sumedho-Eigenschaft, es ist nicht männlich oder weiblich,

Mönch oder Nonne, oder Ähnliches; es hat keine Eigenschaft auf der konventionellen, konditionierten Ebene. Es ist nichts Dinghaftes, wie Nichts. Dieses Gewahrsein ‚ich bin ein unerleuchteter Mensch...‘ – und dann nichts, keine Person. Man erforscht und untersucht also die Lücken vor und nach dem ‚ich‘. Man sagt ‚ich‘ – da ist *sati-sampajañña*, da ist der Ton der Stille, nicht wahr? ‚Ich bin‘ entsteht in diesem Gewahrsein, in diesem Bewusstsein. Während man es untersucht, kann man es in Frage stellen.

Dieses Gewahrsein ist keine Schöpfung, oder? Was realer ist als ‚ich bin ein unerleuchteter Mensch‘ ist dieses Gewahrsein, *sati-sampajañña*. Das ist das einzig Kontinuierliche, was sich selbst erhält, während das Gefühl von dir selbst als Person in alle möglichen Richtungen gehen kann. Während man über sich selbst nachdenkt und darüber, wer man ist, wer man sein sollte, wer man gerne sein würde, wer man nicht sein möchte, wie gut oder wie schlecht, wie wunderbar oder schrecklich man ist, wirbelt all das überall herum. In einem Moment kann man das Gefühl haben ‚ich bin ein wirklich wunderbarer Mensch‘, im nächsten fühlt man ‚ich bin ein absolut hoffnungsloser, schrecklicher Mensch‘. Doch wenn man Zuflucht im Gewahrsein nimmt, dann ist es nicht so wichtig was man gerade denkt, weil die Zuflucht in dieser Fähigkeit des Gewahrseins liegt, statt in den Kreisbewegungen und Fluktuationen der Selbstbezogenheit, deiner *sakkāya-ditthi* Gewohnheiten.

Bemerke einfach, dass man als Person wie ein Jo-Jo Spiel funktioniert. Es geht die ganze Zeit auf und ab. Wird man gelobt, hat man das Gefühl, wunderbar zu sein – dann ist man ein hoffnungsloser Fall, man ist deprimiert, ein Opfer der Umstände. Man gewinnt in der Lotterie und ist begeistert; dann stiehlt dir jemand dein ganzes Geld und du denkst an Selbstmord. Die Persönlichkeit ist einfach so, sie ist sehr abhängig. Man kann auf einer persönlichen Ebene schrecklich verletzt sein, oder man kann hochofren sein. Andere Menschen finden, dass man die wunderbarste, spannendste und aufregendste Persönlichkeit überhaupt ist, und man fühlt sich glücklich.

Als junger Mönch war ich stolz darauf, wie gut ich mich an die Ordensdisziplin hielt, dass ich wirklich, wirklich gut mit dem *vinaya* (Ordensregeln) war. Ich habe sie wirklich verstanden und ich war sehr streng. Dann lebte ich eine Weile mit einem anderen Mönch auf der In-

sel Koh Sichang an der Küste von Siraja in Thailand zusammen. Später erzählte dieser Mönch jemandem, dass ich den *vinaya* nicht sehr gut einhielte. Ich hätte ihn umbringen können! So kann sogar der *vinaya* eine andere Form der Selbstsicht sein: „Wie gut bin ich als Mönch?“ Dann sagt jemand: „Oh, Ajahn Sumedho ist beispielhaft; ein herausragender Mönch!“ und das ist wunderbar. „Er ist ein hoffnungsloser Fall; er hält sich nicht an seinen *vinaya*“, und schon will ich ihn umbringen. So unzuverlässig ist das Selbst.

Wir können uns zu großem Altruismus aufschwingen und dann in Sekundenschnelle in die lasterhaftesten Tiefen hinabsinken. Auf irgendeine Art eine Person zu sein ist ein total unzuverlässiger Zustand, um darin Zuflucht zu nehmen. Sogar die Meinung zu haben, dass ‚ich ein guter Mönch bin‘, ist eine ziemlich heikle Zuflucht. Wenn das alles ist, was man weiß und dann sagt jemand, dass man kein sehr guter Mönch sei, dann wird man zornig, fühlt sich verletzt und ist beleidigt.

Sati-sampajañña ist trotz aller Fluktuationen im Geist konstant. Deshalb sehe ich es als Zuflucht an. Wenn man es erkennt, es verwirklicht und wertschätzt, dann ist es das, was ich eine Zuflucht nenne. Denn eine Zuflucht hängt nicht von Lob oder Tadel, von Erfolg oder Misserfolg ab.

Es gibt verschiedenste Methoden, wie man den denkenden Geist stoppen kann. Zum Beispiel gibt es ein Zen-Koan oder eine Selbst-Erforschungspraxis, wobei man fragt: „Wer bin ich?“ Die Techniken und zweckdienlichen Mittel, die wir im Zen und im Advaita-Vedanta finden, wurden entworfen, um den denkenden Geist zu stoppen. Man beginnt dann, den reinen Zustand von Aufmerksamkeit zu erleben, in dem man nicht im Denken und in Mutmaßungen über ein Selbst gefangen ist, sondern wo nur reines Gewahrsein ist. Dort hört man dann den Ton der Stille, weil der Geist genau in jenem Zustand von Aufmerksamkeit ist; im reinen Gewahrsein gibt es kein Selbst; es ist einfach *so*. Dann zu lernen, sich dort hinein zu entspannen, *dem* zu vertrauen, aber nicht zu versuchen, sich daran festzuhalten. Wir können noch nicht einmal die Idee ergreifen von ‚ich muss den Ton der Stille erkennen und ich muss mich da hinein entspannen‘. Das ist der knifflige Teil jeder Art von Technik oder Anleitung, weil es so leicht ist, nur die Idee ist zu begreifen. *Bhāvanā* (Meditation) bedeutet nicht, Ideen zu begreifen oder von irgendeiner Position her zu kommen, sondern in dieser Praxis geht es

darum, durch waches Gewahrsein und direktes Wissen zu erkennen und zu verwirklichen.

Wenn das Selbst aufzubrechen beginnt, finden manche Menschen das sehr beängstigend. Es fühlt sich an, als würde alles, was man als solide und real betrachtet hat, auseinander fallen. Ich erinnere mich, dass ich mich vor Jahren, noch lange bevor ich Buddhist wurde, von gewissen radikalen Ideen bedroht fühlte, welche die Sicherheit meiner Welt in Frage zu stellen schienen. Wenn es so aussieht, als bedrohe jemand etwas oder stelle etwas in Frage, von dem das eigene Gefühl des Wohlbefindens sehr stark abhängig ist, dann kann man sehr wütend, ja sogar gewalttätig werden, weil er ‚*meine* Welt, *meine* Sicherheit, *meine* Zuflucht‘ bedroht. Man kann sehen, warum sich konservative Menschen von Ausländern, radikalen Ideen etc. bedroht fühlen, die den Status Quo oder das, woran sie gewöhnt sind, herausfordern. Denn sollte das deine Welt sein, von der dein Gefühl der Sicherheit abhängig ist, wenn du dich dann bedroht fühlst, bricht schnell Panik aus.

Vor kurzem hörte ich von dem schrecklichen Erdbeben in Indien, bei dem möglicherweise hunderttausend Menschen getötet wurden. Es passierte einfach aus dem Nichts heraus. Einige Schülerinnen übten das Marschieren auf dem Schulhof für eine Festparade, an der sie beteiligt waren. Händler waren gerade dabei, ihre Waren in ihren Geschäften auszustellen. Einfach ein durchschnittlicher, normaler Tag. Dann plötzlich, innerhalb von fünf Minuten, waren diese Mädchen alle tot; sie wurden durch herabfallendes Mauerwerk getötet. Die ganze Stadt war innerhalb von fünf Minuten vollkommen zerstört, einfach aus dem Nichts heraus starben 25‘000 Menschen. Überlege einmal, was das mit deinem Geist machen würde! Es ist wirklich beängstigend, daran zu denken, in was für einer zerbrechlichen Welt wir leben. Untersucht man genauer, was sich auf diesem Planeten wirklich abspielt, dann scheint er ziemlich unsicher zu sein. Auch wenn er solide aussieht und wir ihn als selbstverständlich betrachten, sind letzte Woche in Gujarat all diese Menschen getötet worden. Die Erde sieht wie eine solide und sichere Umgebung aus, und dann kommt es plötzlich aus heiterem Himmel zu einem Erdbeben und das Ganze bricht zusammen. Wir können erkennen, dass uns selbst ohne Erdbeben gibt ohne weiteres ein Herzanfall oder eine Gehirnblutung treffen kann, wir können von einem Auto angefahren werden oder

mit einem Flugzeug abstürzen. Innerhalb dieser bedingten Umgebung, die wir wahrnehmen, erschaffen und aufrecht erhalten, finden wir sehr instabile, unzuverlässige und veränderliche Bedingungen vor. Es ist einfach *so*.

Der Buddha hat auf die Instabilität und die Unbeständigkeit bedingter Phänomene hingewiesen. Das ist nicht bloß eine Philosophie, von der er erwartete, dass wir sie übernehmen sollten. Vielmehr erforschen und betrachten wir das Wesen der relativen Welt einfach auf die Weise, wie wir sie physisch, emotional und mental erfahren. Aber das, was sich dessen bewusst ist – deine Zuflucht – liegt in diesem hellwachen Gewahrsein. Wir versuchen nicht, einen Zustand zu finden oder zu erzeugen, der uns ein gewisses Gefühl von Sicherheit geben könnte. Wir versuchen nicht, uns selbst zum Narren zu halten, oder durch positives Denken ein falsches Sicherheitsgefühl zu erzeugen. Die Zuflucht liegt im Erwachen für die Realität, denn das Nicht-Konditionierte *ist* Realität. Dieses Gewahrsein, dieses Erwachen ist das Tor für das Nicht-Konditionierte. Wenn wir erwachen, das *ist* das Nicht-Konditionierte, das eigentliche Erwachtsein. Die Bedingungen jedoch sind, was auch immer sie sind – stark oder schwach, angenehm oder schmerzhaft.

„Ich bin ein unerleuchteter Mensch, der sich in der Meditation stark anstrengen muss. Ich muss mich wirklich ins Zeug legen, um mich von meinen Verunreinigungen zu befreien und irgendwann erleuchtet zu werden. Ich hoffe, den Strom-Eintritt zu erlangen, bevor ich sterbe, doch wenn ich es nicht schaffe, hoffe ich, in einem besseren Daseinsbereich wiedergeboren zu werden.“ Wir machen immer so weiter und schaffen mehr und mehr Komplikationen. Manche Menschen fragen mich: „Kann ich den Strom-Eintritt erreichen? Gibt es Arahats?“, da sie immer noch den Strom-Eintritt und die Arahatschaft als persönliche Qualitäten ansehen. Wir schauen auf jemanden und sagen: „Jener Mönch da drüben ist ein Arahat!“ Wir glauben, jener Mensch sei ein Arahat oder ein Strom-Eingetretener (*sotapanna*). Genauso funktioniert der konditionierte Geist, er kann nicht anders; er kann nichts anderes tun als das. Man kann ihm also nicht vertrauen; man kann keine Zuflucht in seine eigenen Wahrnehmungen oder Gedanken nehmen, sondern nur im Gewahrsein. Das scheint nicht besonders viel zu sein, es ist praktisch nichts – doch es ist alles. Alle Probleme werden genau *hier* gelöst!

Dein konditionierter Geist glaubt: „Es ist nichts, da kommt nichts bei raus. Es ist nichts wert, du könntest es nicht verkaufen!“ Genau hier lernt man der Fähigkeit zu vertrauen, zu erwachen. Denn wenn man darüber nachdenkt, wird man ständig an ihr zweifeln: „Bin ich wirklich erwacht? Bin ich wach genug? Vielleicht muss ich noch länger schlafen, damit ich später erwachen kann. Vielleicht werde ich, wenn ich weiter mit Unwissenheit praktiziere, es so leid werden, dass ich aufgeben werde.“ Wenn man mit Unwissenheit beginnt, wie könnte man dann je mit Weisheit enden? Das ergibt keinen Sinn. Wenn man seinen Kopf gegen eine Wand schlägt, gibt man nach einer Weile vielleicht auf, falls man sein Gehirn dann noch nicht geschädigt hat. Es fühlt sich gut an, wenn man damit aufhört, oder? Doch statt es auf diese Weise zu sehen, vertraut diesem einfach Akt der Aufmerksamkeit. Dann erforscht und habt Vertrauen in eure Fähigkeit, Weisheit anzuwenden.

Viele von euch mögen denken: „Oh, ich habe keine Weisheit. Ich bin niemand. Ich habe noch keine echte Einsicht gehabt.“ Damit überzeugt ihr euch gründlich davon, dass ihr dazu nicht in der Lage seid. So erscheint es auf der persönlichen Ebene. Vielleicht habt ihr nicht das Gefühl, dass ihr auf dieser Ebene etwas anzubieten habt, doch das ist wieder nur etwas selbst Erschaffenes. Es ist dasselbe wie zu meinen: „Ich bin ein unerleuchteter Mensch.“ Was immer man zu sein glaubt - ob man nun glaubt, der Beste oder Schlechteste zu sein - es bleibt etwas Erschaffenes; man erschafft es in die Gegenwart hinein. Egal welche Mutmaßungen man über sich selbst hat, egal wie vernünftig sie sein mögen, es bleibt eine Schöpfung in der Gegenwart. Indem man daran glaubt, an sie denkt und an ihnen festhält, erschafft man sich ständig als irgendeine Art von Persönlichkeit.

Das Hellwachsein ist keine Schöpfung; es ist der immanente Akt der Aufmerksamkeit in der Gegenwart. Deshalb ist die Entwicklung dieses bewussten Denkens wie ‚ich bin ein unerleuchteter Mensch‘ ein geschicktes Mittel, um wirklich noch deutlicher und beständiger zu erleben, wie es ist, achtsam zu sein und reines Gewahrsein zu erfahren, während man sich gleichzeitig als die Person erschafft, die man sein möchte. Man bekommt den Eindruck, dass die eigene Selbstsicht definitiv ein mentales Objekt ist; sie kommt und geht. Die Überzeugung ‚ich bin ein unerleuchteter Mensch‘ lässt sich nicht aufrechterhalten. Wie erhält man sie aufrecht?

Indem man ständig darüber nachdenkt? Wenn man ständig herumlaufen und sagen würde: „Ich bin ein unerleuchteter Mensch...“, dann würden sie einen in die Psychiatrie stecken. Sie entsteht und vergeht, doch das Gewahrsein hat Bestand. Dieses Gewahrsein ist nicht erschaffen worden; es hat nichts Persönliches, aber es *ist* real.

Erkenne auch, wann ‚ich bin ein unerleuchteter Mensch, der sich in Meditation üben muss, um irgendwann erleuchtet zu werden‘ aufhört. Dann ist eindringliche Stille da; es ist Gewahrsein da. Zustände entstehen und vergehen immer *jetzt* in der Gegenwart. Das Aufhören ist *jetzt*. Das Ende des Zustandes ist *jetzt*. Das Ende der Welt ist *jetzt*. Das Ende des Selbst ist *jetzt*. Das Ende des Leidens ist *jetzt*. Man kann das Entstehen beobachten, ‚ich bin ein...‘, und dann das Enden. Was bleibt, wenn etwas begonnen und geendet hat, ist Gewahrsein. Es ist genau *so*. Es ist strahlend, klar, rein, lebendig. Es ist keine Trance, es ist nicht träge oder dumm.

Das ist also bloß eine Ermutigung, oder, wenn man es moderner ausdrücken will, eine ‚Ermächtigung‘. Tu es! Entscheide dich dafür! Lungere nicht bloß an der Peripherie herum, indem du denkst: „Ich bin ein unerleuchteter Mensch, der wirklich ernsthaft üben muss, um erleuchtet zu werden“. Und nach einer Weile fängst du an zu jammern: „Oje, ich brauche mehr Zeit!“, und machst mit den üblichen Plänen und Handlungen, Ansichten und Meinungen weiter. Wenn man mit Unwissenheit beginnt, wird man mit Leiden enden. *Avijjāpaccayā saṅkhārā* wird in der Lehre der abhängigen Entstehung (*paṭiccasamuppāda*) so definiert: *Avijjā* ist Unwissenheit, und das bedingt (*paccayā*) die *saṅkhāras* (mentale Gestaltungen), welche dann alles beeinflussen. Als Folge davon erlebt man am Ende Trauer, Kummer, Verzweiflung und Seelenqualen (*soka-parideva-dukkha-domanass-upāyāsā*). Damit will ich euch ermutigen, nicht von *avijjā*, sondern von Gewahrsein (*vijjā*) und Weisheit (*paññā*) aus zu beginnen. Seid jene Weisheit selbst, anstatt sich als Person anzusehen, die nicht weise ist und versucht, es zu werden. Solange ihr glaubt, noch nicht weise zu sein, aber hofft, weise zu werden, werdet ihr schließlich Trauer, Kummer, Verzweiflung und Seelenqualen erleben. So direkt ist das. Es geht darum, darauf zu vertrauen, die Weisheit *jetzt* zu sein und wach zu sein.

Auch wenn ihr euch emotional vollkommen unzulänglich, skeptisch oder unsicher, verängstigt oder panisch fühlt – Emotionen sind halt so

– seid das Gewährsein der Emotionen : „Emotionen sind *so*.“ Sie sind immer eine Reaktion, da wir emotional auf Unwissenheit geeicht sind. Ich bin emotional darauf konditioniert, eine Person zu sein. Ich bin emotional darauf konditioniert, Ajahn Sumedho zu sein. „Ajahn Sumedho, du bist einfach wunderbar!“ Dann sagen die Emotionen: „Oh?“ „Ajahn Sumedho, du bist ein schrecklicher Mönch und hast überhaupt keine Disziplin!“ Und die Emotionen sagen: „Grrrrr!“ Emotionen funktionieren einfach so. Wenn mein Sicherheitsbedürfnis davon abhängt, geliebt und gelobt, respektiert und gewürdigt zu werden, erfolgreich und gesund zu sein; wenn es davon abhängt, dass alles wunderbar klappt und um mich herum nur Harmonie herrscht und die Welt um mich herum völlig sensibel für meine Bedürfnisse ist, dann fühl ich mich okay, denn alles andere scheint auch okay zu sein. Aber wehe, es kehrt sich um – Erdbeben, Verfolgung, Missbrauch, die Robe ablegen, Tadel und Kritik - dann denke ich: „Uff, das Leben ist furchtbar. Ich halte es nicht mehr aus, ich bin so gekränkt und verletzt. Ich habe mein Bestes gegeben und niemand liebt oder würdigt mich.“ Das ist emotionale Abhängigkeit, das ist persönliche Konditionierung.

Gewährsein bezieht jene Emotionen als mentale Objekte (*ārammana*) statt als Subjekte mit ein. Weiß man das nicht, neigt man dazu, sich mit den Emotionen zu identifizieren, man wird quasi zu seinen Emotionen. Man wird schrecklich emotional und aufgebracht, weil die Welt einen nicht genügend respektiert. Unsere Zuflucht liegt in der unsterblichen Wirklichkeit und nicht in flüchtigen, instabilen Zuständen. Wenn man dem Gewährsein vertraut, können das Selbst und all seine Emotionen - wie auch immer sie zu sein scheinen - als das gesehen werden, was sie sind. Man verurteilt und problematisiert sie nicht, sondern nimmt sie einfach zur Kenntnis: „Es ist genau *so*.“

NIMM‘S NICHT PERSÖNLICH

Bis zum Ende der *Vassa* (klösterliche Regenzeit) bleiben uns nur noch drei Wochen. In diesem Satz werden Wahrnehmungen von Zeit und Wandel innerhalb der bedingten Welt beschrieben. Der Begriff ‚*Vassa*‘ ist eine Konvention. Der Herbst sagt nicht: „Ich bin der Herbst“, sondern wir nennen ihn einfach Herbst. Ihn so zu nennen ist eine Konvention, mit deren Hilfe wir unsere kulturellen Einstellungen oder moralischen Vereinbarungen kommunizieren. *Paramattha-sacca* (letztendliche Realität) hingegen ist der Bereich, in dem wir uns jenseits von Konventionen bewegen. Konventionen werden geschaffen und hängen von anderen Dingen ab. Dinge, die in einer Konvention als gut erachtet werden, werden in einer anderen als unangemessen angesehen. Wir haben Vorurteile und vorgefasste Meinungen, die wir von unserer Kultur und ihren Konventionen übernommen haben. Wenn man in Europa lebt, begegnet man schnell den alten Vorurteilen gegenüber Franzosen, Deutschen, Italienern usw..

Unsere kulturelle Geisteshaltung gibt uns die Möglichkeit, Dinge wahrzunehmen. Wir bilden uns unterschiedliche Meinungen und Ansichten. Deshalb kommt es so leicht zu ethnischen Auseinandersetzungen, Rassenvorurteilen, Klassendünkel etc.. Die konventionelle Realität, die wir übernommen haben, stellen wir nie in Frage. Wir nehmen sie einfach als gegeben hin. Wir haben unterschiedliche Ansichten hinsichtlich Religion, Rasse und Kultur und vergleichen sie dann mit anderen. Auf dieser Ebene haben wir Ideale, wie z.B. Demokratie, Gleichberechtigung usw., aber wir werden immer noch stark von der konventionellen Realität beeinflusst, die uns konditioniert hat.

Es erfordert schon eine entschiedene Anstrengung, um über kulturelle Konditionierungen hinauszugehen. Für mich als Amerikaner gab

es vieles, was ich für selbstverständlich hielt und nie in Frage stellte. Ich habe niemals realisiert, wie arrogant ich sein konnte, bis ich in einer anderen Kultur leben musste. Ich habe auch nie bemerkt, dass amerikanischer Idealismus nur eine weitere Form von Blindheit war, womit wir jedem unsere Ideen überstülpten und allen klar machten, dass Amerika schon wisse, was gut für die Menschen sei und wie sie ihr Land regieren sollten. Wenn man mit der Haltung aufwächst, man lebe in der fortschrittlichsten Gesellschaft, dann ist das eine Mutmaßung. Ich glaube nicht, dass man mir diese Denkweise absichtlich beigebracht hat. Man ging wie selbstverständlich davon aus. Es war eine unterschwellige Haltung.

Es ist schwierig, über all diese übernommenen ‚Selbstverständlichkeiten‘ hinaus zu gelangen. Wir sind uns noch nicht einmal der Tatsache bewusst, dass wir diese Anhaftungen haben, bis sie uns auf die eine oder andere Art reflektiert werden. Genau deshalb ist es so hilfreich, in anderen Kulturen zu leben. In Thailand zu leben hat mir geholfen, viele dieser Dinge zu erkennen, denn die Kultur dort ist vollkommen anders. Dabei half mir zunächst die innere Haltung, die daher rührte, dass ich in einem buddhistischen Kloster lebte, in dem die Betonung auf Reflexion, Achtsamkeit und Weisheit lag. Deshalb wurde ich auch nicht zu einer Art ‚Ersatz-Thai‘ oder zu einem ‚Einheimischen‘, wie man so sagt, sondern lernte die subtileren Aspekte von Einstellungen und Mutmaßungen kennen, durch die ich konditioniert worden war. Diese sind nicht so leicht zu erkennen, bis man feststellt, dass man unter etwas leidet.

Eines der Probleme, das in der Meditation auftaucht, ist Zwanghaftigkeit. In unserer Gesellschaft werden wir dazu erzogen, äußerst besessen und zwanghaft zu sein. Es gibt bei uns so viele Redewendungen, die mit ‚du solltest aber...‘ beginnen. Wenn man von Ideen und Idealen ausgeht, führt das dazu, dass sich ungemein viele Variationen von ‚du solltest aber‘ ins Vokabular einschleichen. Dieser Idealismus hat seine eigene Schönheit und es geht nicht darum, ihn zu missachten, aber es ist wichtig, seine Grenzen zu erkennen. Wir haben oft das Gefühl, dass es da immer etwas gibt, was wir tun müssen; dass da etwas ist, was wir nicht getan haben, aber tun sollten; dass wir härter arbeiten sollten, als wir es bereits tun; dass wir mehr praktizieren sollten, als wir es tun; dass wir aufrichtiger, offener, hingebungsvoller oder gutmütiger sein sollten, als

wir es sind, und so weiter und so fort. All das stimmt. Die ‚du-solltest‘ Einstellungen sind normalerweise richtig. Wenn die Dinge vollkommen wären, dann wäre ich es auch. Alles wäre total vollkommen. Ich würde ein Ideal verkörpern und die Gesellschaft, in der ich lebe, wäre ideal. Das Kloster Amarāvātī würde dem Ideal entsprechen und wir wären alle perfekt. Dann gäbe es nichts mehr zu tun, denn man hätte bereits den Gipfel erreicht. Aber so funktioniert das Leben nicht.

Ideen werden von uns erschaffen, nicht wahr? Man leitet seine Ideen aus dem ab, was am besten oder am schönsten, vollkommensten oder gerechtesten ist. Der Buddha weist auf die Beschaffenheit des Lebens hin, vor allem auf seine Veränderlichkeit. Man kann sich an nichts festhalten. Das wird zum Beispiel deutlich, wenn man eine Rose betrachtet. Manchmal bekommt man eine wunderschöne Rose geschenkt, die in voller Blüte steht – sie ist perfekt in Form, Farbe und Duft – aber das wird nicht lange so bleiben, denn sie fängt bald an zu verblühen. Dann wird sie weggeworfen und man holt sich eine neue.

Mit Hilfe von Achtsamkeit sind wir uns des Wandels – der Art und Weise, wie sich Dinge verändern - bewusst. Unsere eigene Meditationserfahrung vermittelt uns ein Gewahrsein dafür, wie sich zum Beispiel unsere Launen und Gefühle verändern. Wenn wir eine konkrete Vorstellung davon haben, wie die Dinge sein *sollten*, zum Beispiel davon, was eine gute Meditationspraxis ist, wie viele Stunden man pro Tag mit Meditation verbringen sollte, wie man dieses oder jenes tun sollte, usw., dann messen wir uns an diesen Vorstellungen. Wenn man aus solchen Ansprüchen heraus handelt, welche ja oft sehr gute Ideen sind, hat man jedoch das Problem, dass es immer noch etwas mehr gibt, was besser sein könnte als das Vorherige. Es geht endlos so weiter. Man gelangt nie an die Wurzel des Problems. Man macht so weiter und hat trotzdem immer das Gefühl, nicht genug getan zu haben. Wenn wir dann an das Ende dieses Prozesses gelangen, geben wir manchmal einfach auf und denken: „Ich hab’ die Nase voll. Zur Hölle damit. Ab jetzt werde ich das Leben nur noch genießen. Ich werde die Robe ablegen, ich werde ausgehen und es mir gut gehen lassen. Ich werde essen, trinken und feiern, bis ich sterbe.“ Das kommt daher, dass man den Druck nicht mehr aushält und an einem Punkt angelangt ist, wo man das Ganze nicht mehr aufrechterhalten kann, weil es einfach nicht mehr funktioniert.

Diesen ‚ich sollte‘ Stimmen genau zuzuhören, ist eine legitime Möglichkeit der gedanklichen Auseinandersetzung. Manche Leute meinen, ‚sollte‘ sollte man nicht einmal denken! Um zu erkennen, wie uns Dinge beeinflussen, achtet einfach mal auf das Gefühl, dass es da noch mehr gibt, von dem wir glauben, es noch tun zu müssen. Ein Beispiel dafür ist ein ständig wiederkehrender Traum, den ich hatte, als ich zum ersten Mal mit Luang Por Chah lebte. Im Jahre 1963 schloss ich meinen Master in Berkeley nach einem Jahr intensiven und regelrecht zwanghaften Studiums ab. Ich konnte nichts mehr genießen, denn jedes Mal wenn ich ausging, um mich zu amüsieren, kam mir sofort der Gedanke: „Dein Examen steht vor der Tür. Du musst den Master-Abschluss schaffen.“ Ich ging also auf eine Party um mich zu entspannen, und dann sagte eine Stimme in mir: „Du solltest eigentlich nicht hier sein. Du musst dein Examen ablegen und du bist noch nicht so weit. Du bist nicht gut genug dafür.“ Das ganze Jahr über konnte ich an nichts Gefallen finden. Stattdessen trieb ich mich immer weiter an. Nachdem ich dann meine Masterprüfung abgelegt hatte, war ich sechs Monate lang nicht mehr in der Lage, ein Buch zu lesen. Ich konnte mich einfach nicht mehr konzentrieren. Danach absolvierte ich das Peace-Corps-Training auf Hawaii und man verlangte von mir, alle möglichen Dinge zu lesen, aber es ging nicht. Ich konnte nicht einmal eine Gebrauchsanweisung lesen, denn ich war geistig völlig überladen. Das Ganze hinterließ bei mir eine gewisse Intensität und ich ging jedes Projekt so an, dass ich entweder dachte: „ich kann’s nicht“, und sofort aufgab, oder ich fiel in den altgewohnten, zwanghaften Modus zurück.

Als ich bei Luang Por Chah lebte, hatte ich infolge der ungeheuren Anstrengungen in meiner Meditationspraxis einen regelmäßig wiederkehrenden Traum. In diesem Traum ging ich in ein Café, setzte mich hin und bestellte mir einen Kaffee mit einem schönen Stück Kuchen. Und dann kam gleich diese Stimme, die mir zuraunte: „Du solltest eigentlich nicht hier sein. Du solltest dich auf deine Prüfung vorbereiten“. Das war das wiederkehrende Thema dieses Traums. Dann fragte ich mich: „Was will mir dieser Traum sagen?“ Und mein zwanghafter Geist dachte sofort: „Es gibt da etwas, was ich nicht tue, aber eigentlich tun sollte. Ich sollte mehr praktizieren. Ich sollte achtsamer sein. Ich sollte nicht so viel schlafen.“ Tatsächlich schlief ich ziemlich wenig. Trotzdem glaubte

ich weiter, die Botschaft des Traums sei, dass es da etwas gibt, was ich eigentlich tun sollte, aber nicht tat. Ich versuchte herauszufinden, was das sein könnte. Ich konnte mich nicht noch weiter antreiben, als ich es ohnehin schon tat. Ich wurde aus dem Ganzen nicht schlau. Dann eines Morgens, nachdem ich diesen Traum hatte, wachte ich auf und die Antwort war da – sie lautete, dass es gar keine Prüfung gab!

Ich verstand plötzlich, dass ich mein Leben so gelebt hatte, als ob ich ständig Prüfungen zu bestehen hätte, oder vor irgendwelche Autoritätspersonen gezerrt und von ihnen auf die Probe gestellt würde, und dass ich nie bereit oder gut genug vorbereitet war. Es gab immer noch mehr für mich zu tun: mehr zu studieren, mehr zu lesen und noch mehr Dinge zu tun. Ich sollte nicht faul sein, ich sollte mein Leben nicht genießen, denn das wäre Zeitverschwendung. Die Prüfung stand ja vor der Tür und ich war nicht vorbereitet! Das war die emotionale Konditionierung, die ich mir aufgrund des stark auf Konkurrenz angelegten amerikanischen Schulsystems angeeignet hatte. Man fängt damit schon mit fünf Jahren an und macht dann einfach so weiter.

Ich gelangte zu der Einsicht, dass es keine Prüfung gab, dass ich das nur geglaubt hatte und mein ganzes Leben lang davon überzeugt gewesen war, dass es da eine große Prüfung geben würde, auf die ich nicht vorbereitet war. Vielleicht lag es auch an meinem religiösen Hintergrund: Wenn Du stirbst, wirst du geprüft werden, um zu sehen, ob du gut genug warst um in den Himmel zu kommen, oder ob du in die Hölle musst. Es ist ständig dieses unbestimmte Gefühl vorhanden, etwas tun zu müssen. Ich bin nicht gut genug. Ich habe zu viele Mängel und Fehler. Ich muss sie loswerden. Ich muss jemand werden, der ich nicht bin. So wie ich bin, bin ich nicht gut genug.

Als ich ins Kloster ging, nahm ich dieses Gefühl des Getriebenseins mit in meine Praxis. Eine Weile ging das auch relativ gut, aber dann verstand ich, dass dies nicht Sinn und Zweck eines Mönchslebens sein konnte, wenn ich Mönch werden wollte. Es war nicht so gedacht. Es war lediglich meine eigene Interpretation des monastischen Lebens aus dieser zwanghaften Perspektive heraus. Somit hörte der Traum auf, als ich die Antwort zu dem Rätsel gefunden hatte.

Eine der ersten drei Fesseln auf dem Weg ist der Persönlichkeitsglaube (*sakkāya-dit̥ṭhi*). Er entwickelt sich nach der Geburt. Wir werden

nicht mit einer Persönlichkeit geboren, sondern eignen sie uns an. Wenn man in einem sehr wettbewerbsorientierten System aufwächst, dann vergleicht man sich mit anderen Menschen oder misst sich an Idealen. Der eigene Selbstwert bezieht sich sehr stark auf das, was als das Beste angesehen wird, oder wer die oder der Beste ist. Und wenn man nicht in die beste Kategorie hineinpasst, dann sieht man sich selbst manchmal als jemanden an, der nicht gut genug ist. Sogar die Menschen, von denen ich dachte, dass sie zu den Besten gehörten, sahen sich selbst nicht auf diese Weise. Manchmal denken wir, dass andere Leute viel glücklicher seien als wir, denn wir projizieren das in sie hinein. Wir glauben, es ginge ihnen besser als uns.

Als der Buddha den Weg der Achtsamkeit hervorhob, verwies er nicht auf das ‚Beste‘, sondern darauf, wie die Dinge *sind*. Morgens gab es in Wat Nong Pah Pong oft Lesungen aus den Lehrtexten (*sutta*) darüber, wie ein Mönch sein sollte, und dort ging man immer von den höchsten Idealen und Maßstäben aus. Da ich mich daran orientieren wollte, fragte ich mich, wie das zu interpretieren sei und bekam das Gefühl: „Bin ich wirklich dazu in der Lage?“ Wenn man im Leben ständig nur von Idealen ausgeht, kann man sich schnell entmutigt und verzweifelt fühlen. Aber die Lehre des Buddha basiert nicht auf Idealen, sondern auf Dhamma – darauf, wie die Dinge *sind*.

In der Einsichtsmeditation (*vipassanā*) stimmt man sich auf Vergänglichkeit ein, auf das Tragische. Es geht nicht darum, wie die Dinge sein sollten, sondern wie sie *sind*. Alle bedingten Phänomene sind vergänglich. Man sagt nicht etwa: „Alle bedingten Phänomene sollten vergänglich sein.“ Sie sind es einfach. Es geht darum, sich für die Vergänglichkeit zu öffnen. Man versucht nicht, dem Leben diese Vorstellung überzustülpen, sondern man benutzt den intuitiven Geist, um sich zu öffnen, zu beobachten und aufmerksam hinzuschauen. Dann wird man sich der Veränderlichkeit des Lebens bewusst.

Man erkennt sogar die eigene zwanghafte Haltung, die einen drängt, unbedingt etwas tun zu müssen. Und man wird sich der zwanghaften Überzeugung bewusst, ein Mensch mit vielen Fehlern und Schwächen zu sein – wovon man dann schnell annimmt, es sei sehr ehrlich und realistisch, so zu denken. Dann glaubt man, um erleuchtet bzw. zum Arahat zu werden, müsste man diese Fehler und Schwächen loswerden oder

sie überwinden. Auf diese Weise funktioniert unser Geist. Eine solche Denkweise interpretieren wir auch häufig in die Schriften hinein. Aber durch reflektierendes Gewahrsein wird einem klar, dass Gedanken wie ‚ich bin ein Mensch mit einer Menge Fehlern und Schwächen und ich muss ernsthaft praktizieren, um sie überwinden‘ selbst geschaffen sind. Ich kreierte diese geistige Haltung. Es ist nicht die Wahrheit. Was sich all dessen gewahr ist, ist der erwachte Seinszustand. Man versteht allmählich den Unterschied zwischen diesem Gewahrsein und dem, was man gewohnheitsmäßig auf der Basis von Anhaftungen erzeugt.

Wir benutzen das Wort ‚Buddho‘ – den Namen ‚Buddha‘ – für das in uns, das weiß. Es ist ein bedeutungsvolles Wort, denn es verweist auf einen ganz bestimmten Zustand der Aufmerksamkeit, und zwar auf direktes Wissen, intuitives Gewahrsein und Weisheit. Es verweist also nicht auf eine Person. Wenn ich hingegen sage: „Ich bin Buddha“, dann kommt das wieder aus der Persönlichkeit, der Identität. Zu denken: „Ich bin der Buddha“, funktioniert nicht. Buddha ist unsere Zuflucht: *Buddham saranam gacchami*. Das ist ebenfalls eine Art Konvention, aber sie deutet auf eine Realität hin, der wir vertrauen können, nämlich dem Gewahrsein. Denn der Buddha ist ‚Buddho‘, also derjenige, der weiß - *das*, was erkennen kann - oder *das*, was aufmerksam und hellwach ist. Es ist Hellwachsein schlechthin, nicht kritisch oder urteilend. Der Buddha sagt nicht: „Du solltest so sein, aber auf gar keinen Fall so.“ Es geht um die Erkenntnis, dass alle bedingten Phänomene *so sind*. Ist man jedoch mit einer Religion wie dem Christentum aufgewachsen, dann sagt einem Gott, wie man sein sollte. Mir jedenfalls hat man beigebracht, dass ich ein braver Junge sein solle und jedes Mal, wenn ich mich schlecht benähme, Gottes Gefühle verletzen würde. Würde ich lügen, wäre Gott von mir sehr enttäuscht. So kann die moralische Erziehung eines Kindes aussehen. Es repräsentiert das Denken unserer Eltern, nicht wahr? Die Vorstellungen unserer Eltern vermischen sich mit denjenigen von Gott als einer Art Elternfigur.

Wachsein bedeutet also, zu lauschen und auf den einfachen Seinszustand zu vertrauen. Es geht nicht um *jhāna* oder die Vertiefung in irgend etwas. Es ist reine Aufmerksamkeit. Wenn man also dieser Reinheit vertraut, erfährt man, dass es darin keine Mängel oder Makel gibt, nicht wahr? Es gibt nichts Unreines, es ist vollkommen. Auf diese Wach-

heit in der Gegenwart kann man vertrauen. Wenn man jedoch versucht sie zu finden, beginnt man zu zweifeln. Vertraut darauf, anstatt darüber nachzudenken. Vertraut einfach dem immanenten Akt des Wachseins, des Aufmerksamseins in diesem Moment. Wenn ich das tue, entspannt sich mein Geist und ich höre den Ton der Stille. Da ist kein Selbst, sondern nur Reinheit. Wenn ich das Gefühl habe, etwas tun zu müssen, dann bin ich mir dessen gewahr. Ich bin mir der Folgen, die es hatte, das amerikanische Erziehungs- und Bildungssystem durchlaufen und mich zu diesem äußerst zwanghaften Lebensstil angetrieben zu haben, gewahr. So entsteht *kamma vipāka* (Ergebnis von Handlungen). Im Zustand der Reinheit liegt nichts Persönliches. Sie sagt nicht: „Ajahn Sumedho ist jetzt rein.“ Sie ist jenseits davon. Man spricht nicht auf irgendeine persönliche Weise darüber. Sie ist eine Erkenntnis, eine Realisation. Sie ist das, was du wirklich bist! Sie ist keine Kreation. Ich erzeuge diese Reinheit nicht. Ich erschaffe kein Ideal davon, um mich dann selbst damit zu täuschen.

Genau hier kommt Vertrauen zum Tragen, denn eure Persönlichkeit vertraut dem reinen Gewahrsein nicht. Sie wird vermutlich sagen: „Es gibt überhaupt nichts Reines an dir. Du hast soeben dreckige Gedanken gehabt. Und eigentlich fühlst du dich sehr aufgewühlt und bist verärgert über etwas, was jemand gerade über dich gesagt hat. Nach all diesen Jahren bist du noch immer voller Unreinheiten.“ Dies ist der altbekannte innere Tyrann, die Persönlichkeitssicht. Sie ist gleichzeitig Opfer und Täter. Als Opfer sagt sie: „Oh ich Arme, ich bin so unrein.“ Als Anklägerin jedoch sagt sie: „Du bist nicht gut genug, du bist unrein.“ Sie ist beides und man kann ihr nicht trauen. Nehmt keine Zuflucht darin, Opfer oder Täter zu sein. Dem wachen Gewahrsein aber könnt ihr vertrauen. Dieses Vertrauen lässt euch demütig werden. Es geht nicht darum an etwas zu glauben, sondern zu lernen, sich zu entspannen und zu *sein*. Vertraut einfach der Fähigkeit *hier* zu sein – offen und empfänglich für alles, was gerade geschieht. Wenn ihr dieser Reinheit vertraut, dann gibt es kein Problem, egal in welchen Umständen ihr euch befindet, selbst wenn das, was gerade geschieht, schrecklich ist.

Nehmen wir als Beispiel den *vinaya* (klösterlicher Ordenskodex) und die Absicht, den *vinaya* rein zu erhalten. Die Persönlichkeit haftet sogar daran: „Ist mein *vinaya* genauso rein wie der von jemand ande-

rem oder nicht?“ Dann benutzt man diese Konvention nur, um sein Gefühl des Selbstwertes oder der eigenen Wertlosigkeit zu erhöhen. Wenn man denkt, man sei reiner als alle anderen, dann ist das arrogant und selbstgefällig. Wenn man hingegen denkt man sei unrein, dann wird man jede Hoffnung verlieren. Man schafft es einfach nicht. Lieber losgehen und sich betrinken, oder wenigstens alles für eine Weile vergessen. Sich entspannen und es sich gut gehen lassen. Das ist besser, als sich mit Idealen von Reinheit zu geißeln.

Konventionen sind begrenzt, denn sie sind von ihrem Wesen her unvollkommen und veränderlich. Vielleicht erwartet ihr von einer Konvention sogar, dass sie perfekt sein soll. Aber nach einiger Zeit entwickelt ihr dann möglicherweise eine kritische Haltung ihr gegenüber, weil ihr sie als fehlerhaft entlarvt. Diese Konvention ist nicht so gut, wie ihr gedacht hattet, oder einiges davon ergibt keinen Sinn. Aber macht euch bewusst, dass eine Konvention genau wie alles andere ist, sie ist *anicca, dukkha, anattā* - vergänglich, unbefriedigend, Nicht-Selbst. Der Theravāda-Buddhismus ist eine Konvention, die auf Ethik basiert: Man tut Gutes und enthält sich negativer Sprache und Handlungen. Er ist eine Lebensweise, in der wir übereingekommen sind, Verantwortung dafür zu übernehmen, wie wir auf diesem Planeten und innerhalb dieser Gesellschaft leben wollen. Ob ihr nun Gefallen daran findet oder nicht, die Konvention des Theravāda-Buddhismus ist eine altehrwürdige und immer noch sehr nützliche Tradition, von der eine starke Kraft ausgeht. Sie ist immer noch eine funktionierende, entwicklungsfähige Tradition. Sie muss nicht unseren Ansprüchen genügen, damit wir sie benutzen können. Es geht vielmehr darum, dass wir lernen, sie für erwachtes Gewahrsein zu nutzen.

Dann können wir das Ganze noch in die verschiedenen buddhistischen Lager aufteilen: Mahāyāna, Vajrayāna und Hīnayāna. Man sieht uns als Hīnayāna oder ‚kleineres Fahrzeug‘ an. Wir könnten also meinen, es sei nicht so gut wie die anderen; Mahāyāna ist besser, sagt die Logik. Geringeres Fahrzeug und größeres Fahrzeug. Und Vajrayāna ist natürlich das Allerbeste. Nach Auffassung der tibetischen Buddhisten gibt es nichts Besseres als Vajrayāna. Das ist das höchste Fahrzeug. Folglich fangen wir an, in Kategorien von gut, besser, am besten zu denken. Aber das sind alles Konventionen. Ob wir sie nun Mahāyāna, Hīnayāna oder

Vajrayāna nennen, es sind einfach nur Konventionen, und deshalb sind sie begrenzt und unvollständig. Statt ihnen anzuhafte oder eine festgefahrene Haltung einzunehmen, können wir sie für die Entwicklung von Achtsamkeit nutzen.

Diese unterschiedlichen Begriffe können Uneinigkeit stiften. Wenn wir dem Theravāda anhaften und auf jede andere Form des Buddhismus verächtlich herabsehen, dann glauben wir, dass sie nicht den reinen, ursprünglichen Buddhismus repräsentieren. Sie mögen sich zwar als die höheren bezeichnen, sind aber nicht das Original. Wir können arrogant werden, weil wir unsere eigene Art haben, unsere Konvention zu rechtfertigen. Aber das sind bloße Wortspiele. Wir erschaffen Hīnayāna, Mahāyāna und Vajrayāna nur in unserem Geist. Die Zuflucht liegt im Buddha, nicht in diesen *yānas*. Der Buddha weiß, dass jeder Gedanke unbeständig und Nicht-Selbst ist. Vertraut also der Einfachheit, die darin liegt. Denn wenn ihr das nicht tut, dann werden eure alten zwanghaften Denkgewohnheiten hervorbrechen: „Ich muss mehr tun; ich muss das entwickeln; ich muss ein *Bodhisattva* werden; ich muss die höheren Praktiken anwenden“, etc..

Wenn man in Konventionen gefangen ist, und nichts anderes kennt, lässt man sich leicht von all den schillernden Haltungen und Ideen beeindruckt oder blenden, die andere Menschen einem entgegen schleudern. Deshalb bedeutet Vertrauen in das Gewahrsein auch nicht, dass man das Beste haben muss oder glaubt, etwas Besseres haben zu müssen als man hat. Denn das wäre nichts weiter als ein Produkt eures Geistes, nicht wahr? Wenn man weiß was angemessen ist, dann basiert das nicht auf dem Besten, sondern darauf, was grundlegend für das Überleben und die Gesundheit nötig ist.

Im buddhistischen Klosterleben bringen das die vier Bedarfsartikel zum Ausdruck. Man muss nicht das beste Essen, die besten Roben etc. haben, sondern nur das, was zum Überleben ausreichend ist. Gibt es da ein Problem mit dem Bedürfnis nach Unterkunft oder medizinischer Versorgung? Es muss nicht unbedingt das Beste sein. Eigentlich wird der Standard oft auf dem niedrigsten Niveau festgelegt, wie z.B. Roben aus Lumpen statt einer Robe aus Seide. Dann wird der *dhamma-vinaya* respektiert und gelehrt. Diese Dinge geben uns ein Gefühl für den Ort, an dem wir leben können. Wir erwarten nicht den höchsten Standard.

Aber wenn der Dhamma gelehrt und der *vinaya* respektiert wird und für die vier Bedarfsartikel gesorgt ist, dann ist das gut genug. Also packt es an! Macht euch an die Praxis, anstatt an den übrigen Dingen herumzukritteln. Es ist besser, sein Gewahrsein zu entwickeln, als sich von Kritik oder Zweifeln im Umgang mit den Menschen und dem Ort an dem man lebt leiten zu lassen.

Ich habe diese zwanghafte Haltung in mir solange kontempliert, bis ich sie wirklich sehen konnte. Es war eine sehr tückische Angelegenheit, mit einer einmaligen Einsicht war es nicht getan. Es erinnerte mich daran, wie ich dem Leben im Allgemeinen begegnete – voller ‚ich sollte‘ Gedanken – ständig mit dem Gefühl, etwas tun oder lassen zu müssen. Nehmt das wahr und hört dem aufmerksam zu, lernt dabei euch zu entspannen und dem Gewahrsein zu vertrauen. Dies lässt einen sehr demütig werden, weil es nichts Besonderes und nicht viel wert zu sein scheint. „Also was jetzt? Ich will wissen was ich tun soll. Wie viele Stunden soll ich sitzen? Wie viele Stunden soll ich gehen? Was soll ich entwickeln? Soll ich mehr *mettā* praktizieren?“ Wir fühlen uns sehr verunsichert, wenn es nichts zu tun gibt und wir nicht wissen, wohin wir uns wenden sollen. Also bieten wir im Klosteralltag Konventionen und Strukturen an. Es gibt eine Morgen- und eine Abend-*Pujā* (Meditation und Hingabe-Praktiken), 14-tägige Regelrezitationen usw., die uns einen konventionellen Rahmen und eine Ausrichtung geben. Dann gibt es Sprechgesänge und den Almosengang (*piṇḍapāta*) und viele andere Dinge, die ebenfalls Teil unserer Tradition sind. Diese Struktur soll uns helfen, wie die Ethik (*sila*) für das Verhalten und die Struktur für das Gemeinschaftsleben.

Macht jemand ein Selbstretreat, dann lässt er oder sie die gesamte Struktur los und ist auf sich selbst gestellt. Was passiert, wenn ihr für euch seid und niemand weiß, was ihr gerade macht? Ihr müsst euch nicht umschaun, um herauszufinden ob euch der Senormönch beobachtet. Ihr seid auf euch selbst gestellt; ihr könntet also den ganzen Tag schlafen, Romane lesen, lange Spaziergänge machen oder sehr intensiv praktizieren. Es gibt da eine ganze Reihe an Möglichkeiten, und es bleibt euch überlassen, zu sehen, wie es euch geht wenn die Strukturen wegfallen. Das sollte nicht auf verurteilende Weise geschehen, in dem man wieder die ‚ich sollte‘ Haltung zurück holt: „Ich sollte meine Praxis in

den Griff bekommen, so viele Stunden sitzen, so viele Stunden gehen, dieses tun und jenes tun, meine Konzentration verbessern, in meiner Praxis wirklich wohin gelangen.“ Das ist zwar nicht unbedingt falsch, aber das könnte eine sehr zwanghafte Angelegenheit sein. Wie fühlt es sich an, wenn ihr dem nicht gerecht werdet? Habt ihr Schuldgefühle, wenn ihr nicht tut, was ihr euch vorgenommen habt? Nehmt wahr, wie euer Geist funktioniert und seid wach dafür.

Wenn eine starke Führungspersönlichkeit da ist, die einem vorgibt, was man zu tun und zu lassen hat, kann es ziemlich leicht sein. Alle kommen und gehen und marschieren im Gleichschritt usw.. Das kann ebenfalls ein gutes Training sein. Aber bei Personen, die das nicht mögen, kann es auch einiges an Widerstand und Rebellion erzeugen. Bei anderen wiederum löst es Unsicherheit aus, wenn es niemanden gibt, der ihnen sagt, was sie als nächstes tun sollen. Sie bevorzugen die Sicherheit, dass eine starke Führungsperson alles kontrolliert und zusammenhält. Aber macht euch bewusst, dass dieses klösterliche Leben der Befreiung des Herzens gewidmet ist. Einige dieser starken Führungspersonen schüchtern euch ein oder manipulieren eure Gefühle, indem sie zum Beispiel sagen: „Wenn ihr mir wirklich eine Freude machen wollt, dann müsst ihr dies tun. Ich werde euch meine Anerkennung nicht geben, wenn ihr euch nicht anständig benehmt“. Ich kann meine emotionale Macht benutzen, indem ich versuche, Situationen zu kontrollieren und zu manipulieren, aber das ist nicht sehr geschickt. Dafür sind wir nicht hier. Die Verantwortung liegt bei jedem Einzelnen von uns, nicht wahr? Es geht schließlich ums Erwachen!

Aber denkt nicht, dass ihr erwachen müsst, nur weil Ajahn Sumedho es so will. Erwachen ist ein schlichter, immanenter Akt der Aufmerksamkeit: Offenes, entspanntes Zuhören; im Hier und Jetzt sein. Es geht darum, das zu erkennen, es mehr und mehr wertzuschätzen und dem zu vertrauen. Denn in emotionaler Hinsicht seid ihr wahrscheinlich eher für die andere Variante programmiert – für das entweder ‚man sollte‘ oder ‚man sollte nicht‘. Hier versuchen wir eine Situation anzubieten, der ihr vertrauen könnt und in der ihr genau das kultivieren könnt. Wenn wir von ‚kultivieren‘ sprechen, dann geht es dabei weniger um ein Tun. Es geht eher darum, dass man sich entspannt und lernt, mit dem Fluss des Lebens verbunden zu sein. Denn das Leben ist einfach *so*.

Ich erinnere mich, dass es ein sehr starkes Zusammengehörigkeitsgefühl gab, als ich zum ersten Mal in Wat Pah Pong war. Dort lebten wir eng mit Luang Por Chah zusammen. Es gab nur 22 Mönche dort und es ging wirklich vorwärts mit uns; wir waren eine wahrhafte Elitetruppe, Spitzenklasse, echte Kanonen. Nach einigen Jahren fing ich jedoch an, Dinge zu bemerken, die mir nicht gefielen. Ich wurde sehr kritisch und glaubte, alles würde auseinander fallen. Und dann, nach Luang Por Chahs Schlaganfall, sah ich tatsächlich alles auseinander fallen. Ich erinnere mich, wie ich einige Jahre später Wat Pah Pong erneut besuchte. Dort gab es ein inneres Kloster, wo die Mönche lebten, und einen äußeren Teil, wo es eine spezielle Kuti (kleiner Bungalow) für Luang Por Chah gab, um ihn nach seinem Schlaganfall zu pflegen. Zusätzlich gab es eine im äußeren Bereich gelegene Sala (Empfangshalle) für Besucher. Jeder ging daher in die Sala im äußeren Teil und niemand wollte das Kloster besuchen. Alle wollten nur Luang Por Chah sehen, der sehr krank war, nicht sprechen und auch sonst nichts tun konnte. Die ganze Aufmerksamkeit galt seiner Kuti, und kein Mönch wollte mehr im Kloster wohnen. Ich erinnere mich an einen Besuch, als sich nur noch drei Mönche in dem riesigen Kloster befanden: Ajahn Liam und zwei andere. Der ganze Ort sah sehr heruntergekommen aus. Normalerweise war es dort blitzblank und aufgeräumt, denn der allgemeine Ordnungsstandard war sehr hoch. Alle Wege wurden täglich gefegt und anliegende Reparaturen wurden immer sofort ausgeführt. Aber plötzlich sah es dort aus wie in einer Geisterstadt, all die leeren Kutis, die schmutzig, staubig und reparaturbedürftig waren, und dann all die ungefegten Wege. Ich erinnere mich, wie mich einige Leute aus Bangkok ansprachen und zu mir sagten: „Oh je, dieser Ort ist in einem ziemlich schlechten Zustand. Wir hätten gern, dass du zurückkommst und hier Abt wirst.“ Sie dachten tatsächlich, dass ich zurückkommen und dort die Leitung übernehmen sollte. Das Kloster hatte sich auf eine Art und Weise verändert, wie sie es nicht gewollt hatten – aber jetzt gibt es wieder fünfzig Mönche dort und das Kloster ist voll ausgelastet.

Dinge wandeln sich. Und jetzt öffnen wir uns für den Wandel. Wir verlangen nicht, dass die Dinge sich so verändern sollen, wie es uns passt, oder dass wir sie, wenn sie sich auf dem Höhepunkt befinden, so bewahren können. Das ist unmöglich. In eurem Innern könnt ihr euch gewahr

sein, wann es euch besonders gut oder schlecht geht. Wann ihr euch wirklich gut, inspiriert und enthusiastisch fühlt – oder wann ihr euch verzweifelt, deprimiert und entmutigt fühlt. Dieses Gewahrsein ist eure Zuflucht. Gewahrsein der Unbeständigkeit von Gefühlen, inneren Haltungen und Stimmungen, Materie und Emotionen: Bleibt dabei, denn diese Zuflucht ist unzerstörbar. Sie verändert sich nicht. Man kann ihr vertrauen. Diese Zuflucht ist nichts, was ihr erzeugt. Sie ist nichts Geschaffenes, sie ist auch kein Ideal. Sie ist sehr praktisch und einfach, wird aber leicht übersehen. Wenn ihr achtsam seid, merkt ihr: Es ist genau *so*.

Wenn ich mich zum Beispiel daran erinnere, dass dieser Moment rein ist, dann nehme ich das wirklich zur Kenntnis. Dies ist der Weg. Dies ist Reinheit. Nicht irgend etwas, was ich kreierte, sondern nichts weiter als dieser Zustand von Aufmerksamkeit. Die Qualität dieser Aufmerksamkeit ist entspannt, lauschend, offen und empfänglich. Sich dort hinein zu entspannen, ist ein natürlicher Vorgang. Es ist nichts Geschaffenes, das von Bedingungen abhängt, die es dann so werden lassen. Nur vergessen wir das ständig und fallen in alte Gewohnheiten zurück. Mit Achtsamkeit gelingt es uns, uns häufiger zu erinnern, mehr und mehr zu vertrauen und diese Möglichkeit, uns ins Gewahrsein zurückzubringen, zu kultivieren. Wir verlieren uns immer wieder in unseren Gewohnheiten und kommen dann wieder zurück. Doch egal, wie widerspenstig, schwierig oder wild die Gedanken oder Emotionen auch sein mögen, es ist in Ordnung. Dies ist die Zuflucht.

Wir können dieses Gewahrsein auf alles anwenden, wie zum Beispiel auf persönliche Verletzungen. Wenn jemand etwas Verletzendes sagt, stellt euch die Frage: „Was ist es, das verletzt wird?“ Wenn mich jemand auf irgend eine Art beschimpft oder beleidigt und ich mich verletzt oder missverstanden, gekränkt, verärgert oder gar wütend fühle – was ist es dann, das wütend und ärgerlich wird, das sich gekränkt fühlt? Ist das meine Zuflucht – diese Persönlichkeit, deren Gefühle verletzt werden und die sich darüber aufregt? Wenn Gewahrsein meine Zuflucht ist, dann wird es sich niemals aufregen. Man kann es nennen, wie man will. Aber als Person kann man sehr leicht verletzt werden. Denn die Persönlichkeit funktioniert auf diese Weise und basiert darauf, ob *ich* es wert bin oder nicht, ob *ich* Wertschätzung erfahre oder nicht, ob *ich* verstanden oder missverstanden, respektiert oder nicht respektiert werde usw..

Meine Persönlichkeit ist schnell verärgert und ziemlich offen für alle Arten von Verletzung und Beleidigung. Aber die Persönlichkeit ist nicht meine Zuflucht. Sollte eure Persönlichkeit wie meine geartet sein, würde ich sie auf keinen Fall als Zuflucht empfehlen, nicht mal für einen Augenblick. Zuflucht ins Gewahrsein würde ich hingegen schon empfehlen, denn Gewahrsein ist rein. Vertraut ihm mehr und mehr. Selbst wenn ihr euch verletzt, verärgert, ungeliebt und nicht respektiert fühlt - Gewahrsein erkennt diese Dinge als vergänglich (*anicca*). Es urteilt nicht. Es schafft keine Probleme. Es akzeptiert vollkommen das Gefühl ‚niemand liebt mich, alle hassen mich‘ als ein Gefühl. Und es verschwindet auf natürliche Weise wieder, fällt von uns ab, denn Veränderlichkeit ist seine Natur.

BEWUSSTSEIN

*Wo finden Erde, Wasser, Feuer, Luft keinen Halt,
Wo gelangen groß und klein,
wo grob und fein,
Und was da schön und widerlich ist -
Wo gelangen 'Name und Form' an ein Ende?*

*Wo Bewusstsein ohne Merkmal ist,
Unsichtbar, grenzenlos, alles durchstrahlend -
Dort finden Erde, Wasser, Feuer, Luft keinen Halt.
Dort gelangen groß und klein,
grob und fein,
Und was da schön und widerlich ist -
Dort gelangen 'Name und Form' an ein Ende.
Mit der Auflösung von Bewusstsein
gelangt all das an ein Ende.*

(Der Buddha im Gespräch mit dem Hausherrn Kevaddha - DN 11.85;
englische Ausgabe)

Das Thema Bewusstsein hat heutzutage an Bedeutung gewonnen. Wir alle erfahren Bewusstsein und möchten es verstehen und definieren. Manche Menschen setzen Bewusstsein mit Denken oder Erinnern gleich. Ich habe Wissenschaftler und Psychologen sagen hören, dass Tiere, weil sie weder denken noch sich erinnern können, kein Bewusstsein besitzen. Das erscheint mir lächerlich. Aber vom jetzigen Moment aus gesehen, genau jetzt, ist *dies* Bewusstsein. Wir lauschen einfach – da ist reines Bewusstsein, ehe man anfängt zu denken. Nehmt es einfach zur Kennt-

nis: Bewusstsein ist *so*. Ich höre hin, ich bin mit dem gegenwärtigen Moment verbunden, bin gegenwärtig, verweile hier und jetzt. Ich nehme das Wort ‚Bewusstsein‘ und mache eine mentale Notiz: „Bewusstsein ist *so*.“ Dort entstehen Gedanken, Gefühle und Emotionen. Wenn wir bewusstlos sind, denken und fühlen wir nicht. Das Bewusstsein ist also wie ein Feld, in dem Gedanken, Erinnerungen, Emotionen und Gefühle erscheinen und vergehen können.

Bewusstsein ist nicht persönlich. Damit es persönlich wird, muss man einen Anspruch darauf erheben: „Ich bin ein bewusster Mensch.“ Aber es gibt nur Gewahrsein, und damit diesen Zugang, die Gegenwart zu bemerken, und in diesem Moment ist Bewusstsein *so*. Dann kann man den Ton der Stille wahrnehmen. Man hat das Gefühl, ihn aufrechterhalten und dabei in einem natürlichen Bewusstseinszustand verweilen zu können, der nicht persönlich und nicht anhaftend ist. Dies zu bemerken ist wie ein persönliches Unterrichts- oder Bildungsprogramm bezüglich der Dinge wie sie sind. Mit der Geburt fängt Bewusstsein innerhalb dieser separaten Form an zu wirken. Ein Neugeborenes ist bewusst, aber es hat keinen Begriff von sich selbst als männlich oder weiblich oder irgend etwas in der Art. Das sind Dinge, die man erst im Laufe seines Lebens erwirbt.

Dies ist eine bewusste Sphäre. Man mag die Vorstellung von einem universellen Bewusstsein haben, und von einem Bewusstsein, wie es in den fünf *khanda* benannt wird: *rūpa* (Form), *vedanā* (Gefühl), *saññā* (Wahrnehmung), *saṅkhārā* (mentale Vorgänge), und *viññāna* (Sinnesbewusstsein). Aber es gibt auch ein Bewusstsein, das an nichts anhaftet, das unbegrenzt ist. An zwei Stellen in den Lehrreden wird auf *viññanam anidassanam anantam sabbato pabham* verwiesen – ein komplexes Wortgebilde, das auf den Zustand eines natürlichen Bewusstseins hindeutet. Ich finde es sehr nützlich, mir das zu vergegenwärtigen: „Bewusstsein ist *so*“. Fängt man an, darüber nachzudenken, dann will man es definieren: „Gibt es ein unsterbliches Bewusstsein?“ Oder man will daraus eine metaphysische Doktrin machen oder es verleugnen, indem man sagt: „Bewusstsein ist *anicca, dukkha, anattā*.“ Wir wollen es also entweder als vergänglich und Nicht-Selbst definieren oder es zu etwas erheben, was wir dann als metaphysische Position vertreten. Aber wir haben kein Interesse daran, metaphysische Doktrinen zu verkünden oder

uns durch Interpretationen einzuschränken, die wir in unserer Tradition erlernt haben, sondern wir versuchen, es aufgrund unserer Erfahrung zu erforschen. Dies ist Luang Por Chahs *pen paccatam*, es ist etwas, was man selbst realisiert. Das, worüber ich gerade spreche, ist eine Form des Nachforschens. Ich versuche nicht, euch von meinem Standpunkt zu überzeugen oder gar euch zu bekehren.

Im jetzigen Augenblick ist eindeutig Bewusstsein vorhanden. Da sind Wachsamkeit und Gewährsein. Bedingungen entstehen und vergehen. Wenn man Bewusstsein aufrecht erhält und darin ruht, vollkommen losgelöst - ohne zu versuchen etwas zu tun, zu finden oder zu werden – sondern sich einfach nur entspannt und vertraut, dann tauchen Dinge auf. Plötzlich mag man sich vielleicht einer körperlichen Empfindung, einer Erinnerung oder einer Emotion gewahr werden. Diese Erinnerung oder Empfindung wird bewusst und verschwindet dann wieder. Bewusstsein ist wie ein Fahrzeug, es ist so wie die Dinge sind.

Hat Bewusstsein etwas mit dem Gehirn zu tun? Wir neigen dazu, es uns als eine Art mentalen Zustand vorzustellen, der vom Gehirn abhängig ist. Der Einstellung westlicher Wissenschaftler zufolge ist Bewusstsein im Gehirn angesiedelt. Aber je mehr man es mit *sati-sampajañña* und *sati-pañña* untersucht, umso deutlicher sieht man, dass das Gehirn, das Nervensystem und der gesamte psycho-physische Apparat im Bewusstsein entstehen und von Bewusstsein durchdrungen sind. Aus diesem Grund können wir uns des Körpers gewahr sein und über die vier Grundhaltungen reflektieren: Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen. Indem man sich des Sitzens gewahr ist, wie man es momentan erfährt, ist man nicht auf etwas beschränkt, was sich im Gehirn abspielt. Der Körper ist innerhalb des Bewusstseins und man ist sich des gesamten Körpers während der Erfahrung des Sitzens gewahr.

Dieses Bewusstsein ist nicht persönlich. Es handelt sich nicht um Bewusstsein in meinem oder in deinem Kopf. Jeder von uns macht in diesem Moment seine eigenen bewussten Erfahrungen. Aber ist dieses Bewusstsein das, was uns verbindet? Ist das unser ‚Einssein‘? Ich stelle einfach nur diese Fragen in den Raum, denn man kann dies auf verschiedene Weise betrachten. Wenn wir die Unterschiede loslassen – ‚ich bin Ajahn Sumedho und du bist diese andere Person‘ – und auch diese Identitäten und Anhaftungen loslassen, dann funktioniert Bewusstsein immer

noch. Es ist rein; es hat keine persönlichen Eigenschaften, man kann es weder als männlich noch als weiblich charakterisieren. Man kann keine Eigenschaft hineinlegen, es ist einfach *so*. Sobald wir erkennen, dass Bewusstsein das ist, was uns zusammenhält und unsere gemeinsame Basis ausmacht, dann sehen wir, dass es universell ist. Wenn wir einer Milliarde Chinesen *mettā* senden, dann ist das vielleicht nicht nur ein Ausdruck von Sentimentalität und ein netter Gedanke, sondern vielleicht gibt es ja wirklich eine solche Kraft. Ich weiß es selbst nicht, ich hinterfrage nur. Ich werde mich nicht auf einen bestimmten Standpunkt beschränken, auf den ich durch meinen kulturellen Hintergrund konditioniert worden bin, denn das meiste davon ist ohnehin ziemlich fehlerhaft. Ich halte meine kulturelle Konditionierung nicht für sehr verlässlich.

Manchmal erscheint der *Theravāda* wie ein Vernichtungsglaube. Man gerät in diese ‚keine Seele, kein Gott, kein Selbst‘ Fixierung und haftet dieser Ansicht an. Oder ist die buddhistische Lehre dazu da, um untersucht und erforscht zu werden? Wir wollen nicht versuchen, jemandes Sichtweise über den Pali-Kanon zu bestätigen, sondern ihn stattdessen benutzen, um unsere eigenen Erfahrungen zu erforschen. Das ist eine ganz andere Betrachtungsweise. Wenn man das häufig untersucht, dann beginnt man wirklich den Unterschied zwischen reinem Bewusstsein und der Entstehung des Selbst zu sehen. Es ist nicht verschwommen oder unklar wie bei der Frage: „Gibt es jetzt ein Selbst?“ - vielmehr handelt es sich um ein klares Erkennen.

Dann entsteht also das Selbst. Ich fange an, über mich, meine Gefühle, meine Erinnerungen, meine Vergangenheit, meine Ängste und Begierden nachzudenken, und die ganze Welt entsteht um ‚Ajahn Sumedho‘ herum. Sie gerät quasi in eine Umlaufbahn – *meine* Sichtweisen, *meine* Gefühle und *meine* Meinungen. Ich kann mich in dieser Welt verfangen, in dieser Sichtweise meiner selbst, die im Bewusstsein entsteht. Aber wenn ich das weiß, liegt meine Zuflucht nicht mehr darin, eine Person zu sein. Ich nehme keine Zuflucht in meine Ansichten und Meinungen oder darin, eine Persönlichkeit zu sein. Dann kann ich loslassen und somit endet Ajahn Sumedhos Welt. Was übrig bleibt, wenn diese Welt endet, ist *anidassana viññāna* – das ursprüngliche, nicht-unterscheidende Bewusstsein ; es funktioniert immer noch. Das bedeutet nicht, dass Ajahn Sumedho stirbt und die Welt untergeht, oder dass ich bewusstlos bin. Ich

erinnere mich, wie dieses Sprechen über das Ende der Welt jemanden einmal sehr verängstigte und er daraufhin sagte: „Buddhisten praktizieren nur deshalb Meditation, weil sie das Ende der Welt sehen wollen. In Wirklichkeit wollen sie die Welt zerstören. Sie hassen die Welt und wollen sie untergehen sehen“. Das war so eine Art Panikreaktion. Wir betrachten die Welt basierend auf physischen Grundlagen – da ist dieser Planet, die Welt der Kontinente und Ozeane, der Nord- und der Südpol. Aber innerhalb des Buddha-Dhamma ist die Welt etwas, das wir in unserem Bewusstsein erschaffen. Deshalb können wir in unterschiedlichen Welten leben. Ajahn Sumedhos Welt wird nicht dieselbe sein wie diejenige, die ihr erschafft. Aber diese Welt entsteht und vergeht, und das, was sich des Entstehens und Vergehens gewahr ist, geht über diese Welt hinaus. Man bezeichnet dies als *lokuttara* (überweltlich) im Gegensatz zu *lokiya* (weltlich).

Sobald wir in eine physische Form hineingeboren werden, haben wir Bewusstsein innerhalb dieser separaten Form. Das Bewusstsein fängt an zu wirken, und dann entwickeln wir natürlich unser Selbstgefühl unter dem Einfluss unserer Mütter und Väter und unseres kulturellen Hintergrunds. Wir erwerben also verschiedene Werte und ein Gefühl für uns selbst als Person, und das basiert nicht auf Dhamma, sondern auf Unwissenheit (*avijjā*), auf kulturellen Sichtweisen, Meinungen und Vorlieben. Aus diesem Grund kann es wegen unterschiedlicher kultureller Einstellungen endlose Probleme geben. Wenn man in einer multikulturellen Gemeinschaft wie dieser hier lebt, entstehen leicht Missverständnisse, da wir alle auf unterschiedliche Weise geprägt worden sind, wie wir uns selbst und die Welt um uns herum betrachten. Also erinnert euch daran, dass kulturelle Konditionierungen aus Unwissenheit gegenüber dem Dhamma entstehen. Und jetzt wollen wir unser Bewusstsein mit *pañña* durchdringen, was eine universelle Weisheit darstellt und keine Kulturphilosophie.

Bei genauerer Betrachtung ist der Buddha-Dhamma keine kulturelle Lehre. Es geht dabei nicht um die indische Kultur oder Zivilisation. Es geht um natürliche Gesetzmäßigkeiten, denen wir unterworfen sind, um das Entstehen und Vergehen von Phänomenen; es geht um die Dinge, wie sie *sind*. Die Dhamma-Belehrungen verweisen darauf, wie die Dinge *sind* – auf das, was keinen kulturellen Beschränkungen unterliegt.

Wir sprechen in diesem Zusammenhang über *aniccā*, *dukkha* und *anatā*. Das ist keine indische Philosophie oder Kultur, sondern es sind Aspekte, die zu erkennen sind. Man nähert sich ihnen nicht auf der Basis eines kulturellen Glaubenssystems an. Die Betonung des Buddha liegt auf dem Erwachen, darauf, aufmerksam zu sein, anstatt gleich zu Beginn eine doktrinäre Position zu ergreifen. Deshalb können sich viele von uns darauf beziehen, denn wir wollen ja keine Inder werden oder uns zu einer religiösen Doktrin bekehren lassen, die aus Indien stammt. Der Buddha ist zu dem erwacht, was *ist*, zu den natürlichen Gesetzmäßigkeiten. Wenn wir also Bewusstsein erforschen, dann sind Belehrungen im Rahmen der fünf *khandha* geschickte oder zweckdienliche Mittel um unsere Erfahrung zu untersuchen. Es heißt nicht: „Ihr müsst an die fünf *khandha* glauben und daran, dass es kein Selbst gibt. Ihr dürft nicht mehr an Gott glauben. Um Buddhist zu sein, müsst ihr glauben, dass es keinen Gott gibt.“ Es gibt Buddhisten, die diese Einstellung haben. Sie wollen doktrinäre Haltungen hinsichtlich ihrer Identität als Buddhist einnehmen. Aber für mich basiert diese Lehre nicht auf einer Doktrin, sondern auf der Ermutigung zu erwachen. Man beginnt im Hier und Jetzt, mit wacher Aufmerksamkeit, anstatt beweisen zu wollen, dass der Buddha wirklich gelebt hat. Jemand könnte sagen: „Vielleicht hat es ja nie einen Buddha gegeben; vielleicht war das ja nur ein Mythos.“ Aber das spielt keine Rolle, denn wir brauchen nicht zu beweisen, dass Gautama Buddha wirklich gelebt hat, denn darum geht es nicht, oder? Wir wollen keine historischen Fakten beweisen, sondern anerkennen, dass das, was wir gerade momentan erleben, *so ist*.

Wenn wir uns gestatten, einfach nur in bewusstem Gewahrsein zu verweilen, dann ist das ein natürlicher Zustand, der nicht erzeugt worden ist. Wir suchen nicht nach einem verfeinerten Bewusstseinszustand, in dem man nur Glückseligkeit und Ruhe erfährt, denn diese Welt - dieser bewusste Raum, an dem wir teilhaben - beinhaltet das Grobe und das Subtile. Was menschliches oder planetarisches Leben angeht, so ist dies kein *deva-loka* (Himmel) oder *brahma-loka* (höchste himmlische Sphäre), die natürlich viel subtiler sind. Dies hier ist ein grober Bereich, in dem wir das gesamte Spektrum vom Größten bis zum Feinsten durchlaufen. Wir müssen mit den Realitäten eines physischen Körpers umgehen, der eine ziemlich grobe Erscheinung ist. In den Deva Sphären hat

man keinen physischen Körper, sondern einen ätherischen. Wir hätten alle gern einen ätherischen Körper, oder? Einen, der aus Äther besteht, anstatt aus all jenen schleimigen Dingen, die sich in unserem Körper befinden – Knochen, Eiter und Blut, all diese ekligen Substanzen mit denen wir leben müssen. Jeden Tag den Darm entleeren zu müssen – himmlische Wesen müssen so etwas nicht tun! Manchmal versuchen wir, die Illusion zu erzeugen, wir seien Himmelswesen. Wir mögen die Körperfunktionen nicht, wir haben dabei gerne unsere Privatsphäre. Wir wollen nicht, dass andere Leute die Grobheit unserer physischen Bedingungen mitbekommen. Aber Bewusstsein bezieht alle Abstufungen ein, von den grobstofflichen bis hin zu den sehr verfeinerten.

Etwas anderes, worauf man achten sollte, ist das zwanghafte Gefühl, etwas tun zu müssen, etwas erhalten oder erreichen zu müssen, oder seine mentalen Befleckungen loswerden zu müssen. Wenn ihr auf euer ‚wirkliches Zuhause‘ vertraut, dann könnt ihr eure emotionalen Konditionierungen richtig einordnen. Wir stammen alle aus sehr wettbewerbs- und zielorientierten Gesellschaften. Wir sind stark darauf programmiert worden, immer das Gefühl zu haben, dass wir etwas tun oder erreichen sollten. Uns mangelt es ständig an etwas und wir müssen unbedingt herausfinden, was es ist. Oder wir müssen etwas loswerden: unsere Schwächen, Fehler und schlechten Gewohnheiten. Bemerkt, dass es sich dabei um eine Haltung handelt, die entsteht und vergeht. Es ist die Welt des Konkurrenzdenkens, die Welt des Selbst.

Wir können uns immer im Lichte dessen sehen, was auf der Persönlichkeitsebene mit uns nicht stimmt. Auf dieser Ebene hat man sehr viele Makel und Unzulänglichkeiten. Mir ist noch nie eine perfekte Persönlichkeit begegnet. Die Persönlichkeit manifestiert sich auf alle möglichen Arten, manches davon ist ganz okay, anderes wiederum echt meschugge. Es gibt keine Persönlichkeit, in die man Zuflucht nehmen könnte. Es wird euch auch nie gelingen, zu perfekten Persönlichkeiten zu werden. Wenn ihr euch also beurteilt, dann scheint es da sehr viele Probleme, Unzulänglichkeiten, Makel und Schwächen zu geben. Vielleicht messt ihr euch an einem Ideal, an einer außergewöhnlichen und völlig selbstlosen Persönlichkeit. Das, was sich der Persönlichkeit gewahr ist, ist jedoch nicht persönlich. Man kann sich des Persönlichen als mentalem Objekt bewusst sein. Diese Persönlichkeitszustände entstehen

und vergehen. Man ertappt sich dabei, dass man sich plötzlich sehr unsicher fühlt oder sehr kindisch benimmt, weil auf einmal die Bedingungen für jene Persönlichkeit entstanden sind.

Ich erinnere mich, dass ich einmal drei Wochen bei meinen Eltern zu Besuch war, als sie sehr krank waren. Ich war damals Abt im Kloster Amarāvati. Der 55-jährige Ajahn Sumedho fuhr nach Hause, um mit Vater und Mutter wieder unter einem Dach zu leben. Das brachte alle möglichen kindischen Emotionen in mir hoch, weil die Voraussetzungen dafür gegeben waren. Man wird von den Eltern in die Welt gesetzt. Auf Grund der starken Bindung zu unseren Eltern werden Erinnerungen vom Kleinkind-Stadium bis heute in uns hochgeschwemmt. Diese frühen Erlebnisse in der Familie sind der Grund dafür, dass man sich wieder wie ein Kind fühlt, selbst wenn man ein 55-jähriger buddhistischer Mönch und Abt eines Klosters ist. Für meine Eltern war es nichts Ungewöhnliches, mich wieder als Kind zu sehen. Rational konnten sie sehen, dass ich ein Mann mittleren Alters war (damals traf das noch zu!), aber sie verhielten sich trotzdem manchmal so, als wäre ich noch ein kleiner Junge. Dann spürt man natürlich eine innere Auflehnung und eine Art pubertäre Empörung darüber, dass man wie ein Kind behandelt wird. Seid also nicht von einigen der emotionalen Zustände überrascht, die auftauchen können. Im Laufe des Lebens und insbesondere wenn man älter wird, reift *kamma* heran und dann erscheinen diese Zustände in unserem Bewusstsein. Verzweifelt nicht, wenn ihr euch mit Fünfzig noch sehr kindisch fühlt. Seid euch einfach nur gewahr, dass es *so* ist. Es *ist*, was es *ist*. Die Bedingungen für dieses spezifische Gefühl sind gegenwärtig und deswegen wird es uns bewusst. Eure Zuflucht besteht in diesem Gewahrsein und nicht in dem Versuch, euch in einen idealen Mann oder eine ideale Frau zu verwandeln - reif, verantwortungsbewusst, fähig, erfolgreich, ‚normal‘ usw. – so sehen die Ideale aus.

Hier im Kloster werde ich nicht als Kind angesehen. Ich bin schließlich der Älteste von allen hier! Ihr mögt mich als eine Art Vaterfigur ansehen, weil ein älterer Mann wie ich eine Autorität darstellt. Ich bin eine Autoritätsperson, ein Patriarch, eine Vaterfigur, eine männliche Figur – sogar eine großväterliche Figur für einige von euch. Rein rational könnt ihr sagen: „Er ist nicht mein Vater“, aber trotzdem habt ihr das Gefühl, euch so verhalten zu müssen, als sei ich euer Vater, weil es eine emotio-

nale Gewohnheit ist. Wenn die Voraussetzungen für eine männliche Autoritätsperson gegeben sind, dann habt ihr dieses Gefühl – es ist einfach so. Daran ist nichts verkehrt, bemerkt einfach, dass es so ist. Vertraut eurer Zuflucht in das Gewahrsein, statt der Vorstellung anzuhängen, dass ihr keine Vaterprojektionen auf mich richten oder euch nicht durch eine männliche Autoritätsfigur entmachtet fühlen dürft. Wenn ihr euch von mir entmachtet fühlt, dann erkennt das einfach als einen Zustand an, der bedingt entstanden ist, anstatt mich oder euch selbst zu beschuldigen. Denn sonst seid ihr wieder in eurer selbst geschaffenen Welt gelandet – eurer persönlichen Welt, von der ihr glaubt, sie sei eure Realität.

Ich konnte früher wirklich ärgerlich werden, wenn Frauen sich herrschsüchtig verhielten. Sobald eine Frau auch nur eine Spur von Rechthaberei an den Tag legte, wurde ich richtig wütend. Ich habe mich dann gefragt, warum mich allein ein bestimmter Tonfall so aus der Fassung bringen und mich rechthaberisches Getue so aufregen konnte. Ich konnte sehen, dass es damit zusammenhing, dass ich als Junge versucht hatte, meinen Willen gegenüber meiner Mutter durchzusetzen. Wenn man das noch nicht vollständig gelöst hat, wird man immer dann wütend werden, wenn die Bedingungen für diese Wut gegeben sind. Eine solche Konditionierung wird durch Gewahrsein aufgelöst. Wenn man sie versteht und als das sehen kann, was sie ist, fängt man an loszulassen, und sie kann sich auflösen. Dann bleibt man nicht immer wieder in denselben altgewohnten Reaktionsmustern stecken.

Unsere Zuflucht liegt also im Gewahrsein statt in dem Bemühen, sich subtile Bewusstseinsverfahren zu erhalten, denn das funktioniert nicht. Man kann vielleicht lernen, wie man durch die Entwicklung geschickter Mittel sein Gespür für die Erfahrung von Subtilität verbessern kann, aber unweigerlich muss man auch dem Groben zugestehen, sich zu manifestieren und ebenfalls ein Teil der bewussten Erfahrung zu sein. Das Verweilen in diesem bewussten Gewahrsein wird als ‚nach Hause kommen beziehungsweise als ‚unser wirkliches Zuhause‘ bezeichnet. Genau wie unser Heim ist es ein Ort zum Ausruhen. In eurem Heim seid ihr nicht länger ein Ausländer oder eine Fremde. Ihr beginnt mit Erleichterung festzustellen, dass ihr endlich zu Hause seid, dass ihr nicht mehr eine Fremde oder jener Wanderer dort draußen in der Wildnis seid.

Die Welt von Ajahn Sumedho kann entstehen und es erscheint mir dann, als wäre ich nicht mehr zu Hause, denn Ajahn Sumedho ist ein Fremder! Er fühlt sich nirgendwo ganz zu Hause. Bin ich jetzt Amerikaner? Bin ich Brite oder Thai? Wo fühle ich mich als Ajahn Sumedho wirklich zu Hause? Ich weiß nicht einmal mehr, welche Nationalität ich habe oder wo ich mich am ehesten zu Hause fühle. Ich fühle mich hier mehr zu Hause als in Amerika, weil ich schon so lange hier lebe. In Thailand fühle ich mich zu Hause, weil es ein Paradies für buddhistische Mönche ist und sie einen dort so gut behandeln; aber trotzdem benötigt man ein Visum und bleibt immer ein ‚Phra Farang‘ (Ausländermönch). Hier in England bin ich für die meisten Menschen immer noch Amerikaner, obwohl ich schon so lange hier lebe. Wenn ich nach Amerika zurückkehre, weiß ich nicht mehr, was ich bin. - „Du siehst nicht mehr wie ein Amerikaner aus. Du hast einen seltsamen Akzent; wir wissen nicht mehr, woher du stammst.“ Das alles ist die erschaffene Welt. Wenn sie wegfällt, ist das, was übrig bleibt, unser wahres Zuhause.

DER EINFACHHEIT VERTRAUEN

Eine lebensfrohe Einstellung kann euch helfen, den ‚heiligen Wandel‘ als etwas Schönes und Erfreuliches zu sehen und euch dafür zu öffnen, statt euch zu verschließen. Denn manchmal benutzen wir Meditation als Weg, uns zu verschließen statt uns zu öffnen. Denkt daran, dass Sprache begrenzt ist; wenn wir also von ‚verschließen‘ sprechen, dann ist das nur ein Wort, das euch einen Sinn vermitteln soll, der von eurer jeweiligen Interpretation abhängt.

In religiösen Traditionen entstehen häufig Verwirrungen, denn was sie vermitteln, scheint bisweilen widersprüchlich zu sein. Manchmal sagen sie einem, man solle sich verschließen, die Augen schließen und sich auf den Atem konzentrieren; dann wiederum wird man aufgefordert, sich mit *mettā* für alle fühlenden Wesen zu öffnen! Das weist lediglich auf die Begrenztheit von Sprache und Konventionen hin. Wenn wir an Konventionen festhalten, neigen wir dazu, uns an eine bestimmte Sichtweise zu binden. Vielleicht haben wir uns sogar dazu ermutigt gefühlt, durch unsere Lehrer und die Art und Weise wie wir die Schriften interpretieren. Aber erinnert euch daran, euch des Gewährseins zu vergegenwärtigen, dass jeder von uns als Individuum erfährt, sozusagen als Zentrum des Universums.

Wenn man sich als Person ansieht, die unbedingt etwas haben oder loswerden muss, dann beschränkt man sich darauf, jemand zu sein, der etwas erreichen will, was er nicht hat, oder etwas loswerden will, was er nicht haben sollte. Wir reflektieren das also und lernen, Zeuge zu sein, *Buddho* – das, was wach und gegenwärtig ist, das, was aufmerksam zuhört und sich mit falschen Sichtweisen von Persönlichkeit und emotionalen Zuständen auskennt, ohne diese persönlich zu nehmen.

Das ist auf jeden Fall besser, statt aus der Position heraus zu agie-

ren: „Ich meditiere jetzt; ich muss etwas bekommen, was ich noch nicht habe; ich muss bestimmte Zustände der Konzentration erreichen, um zu noch weiter fortgeschrittenen Meditationspraktiken zu gelangen.“ Diese Überzeugung ist zwar nicht falsch, doch sie beschränkt einen darauf, immer etwas bekommen oder erreichen zu müssen, von dem man das Gefühl hat, es noch nicht zu besitzen. Als Alternative kann man sich in den Reinigungsmodus begeben: „Ich bin ein Sünder und muss mich läutern. Ich muss meine schlechten Gedanken und Gewohnheiten loswerden, meine kindlichen Emotionen und Wünsche, meine Gier, Hass und Verblendung.“ Aber in diesem Fall geht man davon aus, dass man jemand ist, der diese negativen Eigenschaften besitzt. Deshalb ist dieses Gewahrsein, dieses Hellwachsein, die Essenz der buddhistischen Lehre. *Buddho* bedeutet nichts anderes als erwachtes Gewahrsein.

Was ich ermutige, ist, sich in Richtung Einfachheit statt Komplexität zu bewegen. Wir sind schon kompliziert genug. Unsere kulturellen und sozialen Konditionierungen sind normalerweise sehr kompliziert. Wir sind gebildet und können lesen und schreiben, was bedeutet, dass wir viel wissen und viel Erfahrung haben. Es bedeutet auch, dass wir nicht länger einfach sind. Wir haben die Einfachheit verloren, die wir als Kinder hatten und sind recht komplizierte Charaktere geworden. Die monastische Form ist eine Bewegung zur Einfachheit hin. Manchmal sieht sie vielleicht kompliziert aus, doch die gesamte Ausrichtung des *Dhamma-Vinaya* geht dahin, alles zu vereinfachen, statt es weiter zu verkomplizieren.

Am allereinfachsten ist es, zu erwachen – ‚Buddha‘ bedeutet ‚erwacht‘, so einfach ist das. Die tiefgründigste Lehre ist die Redewendung ‚wach auf‘. Wenn man das hört, fragt man sich: „Was soll ich als nächstes tun?“ Wir verkomplizieren es wieder, weil wir nicht daran gewöhnt sind, wirklich wach und vollständig präsent zu sein. Wir sind es vielmehr gewöhnt, über Dinge nachzudenken und sie zu analysieren; zu versuchen, etwas zu bekommen oder loszuwerden; etwas zu erreichen oder irgendwohin zu gelangen. In den Schriften gibt es Fälle, in denen jemand allein durch ein Wort oder etwas ganz Simples erleuchtet wurde.

Man könnte meinen, dass die Menschen früher mehr *parami* (spirituelle Tugenden) hatten, und dass es ihnen leichter fiel zu erwachen und vollständige Befreiung zu erfahren als uns. Wir sehen uns selbst

im Lichte komplizierter Erinnerungen und Wahrnehmungen. Meine Persönlichkeit ist sehr kompliziert: sie hat Vorlieben und Abneigungen; sie fühlt sich glücklich und traurig und sie ist so unbeständig, dass sie sich im Bruchteil einer Sekunde verändern kann. Meine Gefühle können von einem Moment zum nächsten in Zorn umschlagen, nur weil jemand etwas sagt, was mich irritiert. Wenn die Bedingungen gegeben sind, dann folgen darauf auch die entsprechende Emotionen - Ärger, Glück, Euphorie. Doch mit *sati-sampajañña* lernen wir, ein Gewahrsein aufrechtzuerhalten, das diese Emotionen transzendiert. Wenn uns das nicht möglich wäre, dann gäbe es keine Hoffnung, ja, dann würde es nicht einmal Sinn machen, buddhistische Mönche oder Nonnen zu werden. Wir wären dann nichts weiter als hilflose Opfer unserer Gewohnheiten und blieben in sich permanent wiederholenden Mustern gefangen. Der Ausweg liegt im Hellwachsein und in der Aufmerksamkeit.

Es ist leicht, starke Auffassungen über Meditation, den Theravāda Buddhismus oder jedwede Konvention zu haben, die wir benutzen. Die Leute haben generell starke Meinungen, und sobald sie einer religiösen Lehre folgen, neigen sie dazu, sehr feste Überzeugungen um sie herum zu bilden. In Theravāda Kreisen bestehen zum Beispiel feste Auffassungen wie: „Wir sind die ursprüngliche Lehre, die reine Lehre; wir müssen dies tun, um jenes zu bekommen; *samsāra* und *nibbāna* sind Gegensatzpole“ usw.. Das sind nur einige der Sichtweisen und Ideen, die wir uns zu eigen machen, wenn wir an einer Tradition festhalten. Doch im erwachten Bewusstsein gibt es keine Konvention. Vielmehr nimmt das Bewusstsein Phänomene im Sinne von *Dhamma* wahr - auf natürliche Weise. Es ist nicht kreiert worden und hängt nicht von Bedingungen ab, die es stützen. Wenn ihr auf einer Meinung beharrt, dann seid ihr genau durch das gebunden und eingeschränkt, an dem ihr festhaltet. Im erwachten Gewahrsein gibt es kein Festhalten. Es ist ein einfacher, immanenter Akt des Hierseins, des Geduldigseins. Das erfordert Vertrauen, insbesondere Vertrauen zu euch selbst. Niemand kann euch dorthin bringen oder es auf magische Weise für euch tun. Daher ist es sehr wichtig, diesem Moment zu vertrauen. Ich bin von Natur aus ein Fragender, ein Zweifler und ein Skeptiker. Es fällt mir nicht leicht, an etwas zu glauben, denn ich neige eher zu Argwohn und Misstrauen. Das ist ein unangenehmer Zustand, mit dem sich schlecht leben lässt, denn ich würde sehr ger-

ne in einem Glauben ruhen, dem ich mich vollständig anvertraut habe.

Im Gegensatz dazu ist der skeptische Ansatz eine echte Herausforderung. Man muss ihn nutzen, um Vertrauen zu erlernen, nicht in irgendeine Sichtweise oder Doktrin, sondern in die einfache Fähigkeit gewahr zu sein. Gewahrsein bezieht Konzentration mit ein. Wenn man Konzentrationspraktiken übt oder seine Aufmerksamkeit auf eine einzige Sache richtet, dann schließt man alles andere aus. Bei der *samatha*-Praxis wählt man ein Objekt aus und hält dann seine Aufmerksamkeit darauf gerichtet. Gewahrsein hingegen ist umfassend und ausgedehnt, wie bei einem Flutlicht. Es ist weit offen und bezieht alles ein, was immer es auch sein mag. Zu lernen, diesem Gewahrsein zu vertrauen, ist in sich selbst ein Vertrauensakt, aber es braucht zusätzlich die Ausrichtung auf Weisheit. Man muss damit experimentieren, um ein Gefühl dafür zu bekommen. Egal wie gut ich dieses Thema beschreibe oder darlege, es ist immer noch etwas, was ihr für euch selbst herausfinden müsst. Zweifel ist eines unserer größten Probleme, weil wir kein Vertrauen zu uns selbst haben. Viele von uns glauben fest daran, dass wir durch die Begrenzungen unserer Vergangenheit, unserer Erinnerungen und unserer Persönlichkeit definiert sind; wir sind vollständig davon überzeugt. Aber wir können dem nicht vertrauen. Ich kann meiner Persönlichkeit nicht vertrauen, denn sie sagt alles Mögliche! Meinen Emotionen kann ich ebenfalls nicht vertrauen, denn sie schwanken und verändern sich ständig. Ob die Sonne scheint oder ob es regnet, ob die Dinge gut laufen oder nicht, dementsprechend reagieren meine Emotionen. Worauf ich wirklich vertraue, ist mein Gewahrsein. Es ist etwas, was ihr selbst herausfinden müsst. Ihr könnt nicht einfach dem vertrauen, was ich sage. Alles, was ich hier schildere, soll euch nur als Ermutigung dienen, zu vertrauen.

Dieses einbeziehende Gewahrsein ist sehr einfach und vollkommen natürlich. Der Geist hält inne und ihr seid offen und empfänglich. Selbst wenn ihr angespannt und verkrampft seid, öffnet euch einfach dafür, indem ihr es akzeptiert und ihm erlaubt, so zu sein, wie es ist. Anspannung, Verzweiflung, Schmerz – ihr erlaubt einfach eurer Erfahrung, genauso zu sein wie sie ist, statt sie loswerden zu wollen. Wenn ihr euch diese Offenheit als glücklichen Zustand vorstellt, dann erzeugt ihr einen entsprechenden mentalen Eindruck davon, den ihr vielleicht nicht fühlt, aber

gerne fühlen würdet. In einem angenehmen Geisteszustand zu sein, ist keine Voraussetzung für einbeziehendes Gewahrsein. Man kann sich in den Abgründen der Hölle und des Elends befinden, aber dennoch weiterhin für die Erfahrung des Gewahrseins offen sein und es so selbst den verstörendsten Zuständen erlauben, einfach das zu sein, was sie sind.

Ich habe festgestellt, dass das eine echte Herausforderung ist, weil es so viele geistige und emotionale Zustände gibt, die ich überhaupt nicht mag. Mein Leben lang habe ich versucht, sie loszuwerden. Schon als Kind gewöhnt man sich an, unangenehme Zustände loswerden zu wollen, indem man seine Aufmerksamkeit ablenkt und alles Mögliche tut, um davon weg zu kommen. Man entwickelt in seinem Leben so viele Strategien, um sich von Gefühlen wie Verzweiflung, Unzufriedenheit, Niedergeschlagenheit und Angst abzulenken, dass man es schließlich nicht einmal mehr bemerkt – es wird zu einer Gewohnheit, sich von schmerzhaften Erfahrungen abzulenken. Die Ermutigung ist jetzt, das wahrzunehmen, ja sogar wahrzunehmen, auf welche Weise man sich ablenkt. Es geht darum, sich dafür zu öffnen, wie es ist – nicht darum, wie ihr glaubt, dass es sein sollte, oder wie ihr glaubt, dass es ist. Es ist ein Zustand, in dem man nichts Bestimmtes zu wissen braucht.

Es ist nicht so, dass man in diesem Gewahrsein etwas wüsste. Vielmehr gestattet ihr den Dingen einfach so zu sein, wie sie sind. Ihr müsst sie nicht mit Gedanken oder Worten belegen oder sie analysieren, sondern erlaubt der Erfahrung zu sein, wie sie ist. Es geht darum, ein intuitives Gespür zu entwickeln – nämlich das, was ich intuitives Gewahrsein nenne. Wenn man lernt, diesem Gewahrsein zu vertrauen, kann man sich ein wenig entspannen. Versucht man hingegen seinen Geist zu kontrollieren, dann fällt man in alte Gewohnheiten zurück in dem Versuch, sich an manchen Dingen festzuhalten und andere loswerden zu wollen, statt es ihnen einfach zu erlauben, so zu sein wie sie sind.

Mit intuitivem Gewahrsein nehmen wir Zuflucht im Hellwachsein, welches umfassend und grenzenlos ist. Gedanken und Geistesinhalte erzeugen Begrenzungen. Der Körper ist eine Grenze; emotionale Gewohnheiten sind Grenzen; Sprache ist eine Grenze; Worte, die Gefühle ausdrücken, sind ebenfalls Grenzen. Freude, Trauer und Neutralität sind alle bedingt und von anderen Umständen abhängig. Durch das Erwachen erkennen wir nach und nach das, was all dies transzendiert. Selbst wenn

das, was ich sage, sich für euch wie Quatsch anhört, dann seid euch dessen gewahr. Öffnet euch für die Tatsache, dass ihr das, was ich sage, nicht mögt. Ihr müsst es nicht mögen: Ihr beginnt damit, wie es *ist*, statt herausfinden zu müssen, was ich mit all dem sagen will.

Der bloße Gedanke des Abschieds hat eine bestimmte Wirkung auf das Bewusstsein. Was immer ihr jetzt empfindet, ist *so wie* es *ist*. Trennung und die Vorstellung von Trennung sind *so*. Es geht darum zu erkennen, was es *ist*, anstatt zu beurteilen, was man sieht. Sobald man auf irgendeine Weise etwas hinzufügt, wird es zu mehr als das, was es *ist*; es wird persönlich, emotional und kompliziert. Der Bereich der Sinne, in dem wir leben, dieser Planet Erde, ist *so*. Das ganze Leben ist eine endlose Kette von Begegnung und Trennung. Wir gewöhnen uns so sehr daran, dass wir es kaum wahrnehmen, geschweige denn darüber reflektieren. Traurigkeit ist die natürliche Reaktion darauf, von dem getrennt zu sein, was man gern hat, von Menschen, die man liebt. Doch das Gewahrsein dieser Traurigkeit ist für sich genommen nicht traurig. Die Emotion, die wir fühlen, ist Traurigkeit, doch wenn die Emotion im Gewahrsein gehalten wird, dann ist das Gewahrsein selbst nicht traurig. Dasselbe gilt, wenn wir präsent bleiben, während wir an etwas denken, dass in uns Freude oder Aufregung auslöst. Das Gewahrsein ist nicht aufgeregt; es hält die Aufregung. Gewahrsein umarmt das Gefühl der Aufregung oder der Traurigkeit, doch es selbst wird nicht aufgeregt oder traurig. Es geht also darum zu lernen, diesem Gewahrsein zu vertrauen, statt endlos mit dem zu ringen, was an Gefühlen möglicherweise auftauchen könnte.

Ist euch je aufgefallen, dass es da etwas gibt, was nicht verwirrt ist, selbst wenn ihr euch in einem Zustand vollkommener Verwirrung befindet? Es gibt ein Gewahrsein der Verwirrung. Wenn ihr euch darüber nicht im Klaren seid, dann fällt es euch leicht, dem Zustand der Verwirrung anzuhängen und ihr dreht sogar noch mehr auf, wodurch dann weitere Komplikationen entstehen. Wagt ihr es hingegen, euch für die Verwirrung zu öffnen, dann werdet ihr einen Weg finden, euch aus dem Gefühl der Gefangenheit innerhalb der bedingten Existenz zu befreien, in dem man sonst endlos in emotionale Gewohnheiten hinein getrieben wird, die aus Angst und Begehren entstanden sind.

Verlangen ist völlig natürlich in dieser Existenz. Warum sollten wir also kein Verlangen haben? Was ist überhaupt verkehrt an Verlangen?

Wir ringen darum, alle unsere Begierden loszuwerden. Das Bemühen, unseren Geist zu läutern und das Verlangen zu besiegen wird zu einer persönlichen Herausforderung, nicht wahr? Aber schafft ihr das? Ich schaffe es nicht. Ich kann Begierden manchmal unterdrücken und mich selbst davon überzeugen, dass ich keine habe, aber das kann ich nicht lange aufrechterhalten. Wenn ihr kontempliert, wie die Dinge sind, dann seht ihr, dass dieser Daseinsbereich *so* ist – auf das, was attraktiv und schön ist, möchte man sich gerne zubewegen und es ergreifen; andererseits löst das, was hässlich und abstoßend ist, den Impuls aus sich zurückziehen. Das ist einfach *so*, es ist keine persönliche Schwäche. In jener Bewegung zwischen Anziehung und Abneigung gibt es ein Gewahrsein, das beides umarmt. Ihr könnt euch gewahr sein, dass ihr euch von etwas angezogen oder abgestoßen fühlt.

Dieses Gewahrsein ist subtil und einfach. Doch wenn nie darauf hingewiesen wird, dann können wir nicht lernen, ihm zu vertrauen. Somit werden wir uns in der Meditation davon leiten lassen, immer etwas erreichen und vollenden zu wollen. Man fällt sehr leicht in diesen dualistischen Kampf zurück: den Versuch, etwas zu bekommen oder den Versuch, etwas loszuwerden. Richtig und falsch, gut und schlecht – wir lassen uns sehr leicht von selbstgerechten Gefühlen einschüchtern. Wenn es um Religion geht kann man schnell selbstgerecht werden. In gewisser Weise haben wir Recht – wir sollten Verlangen loslassen und Verantwortung für unser Leben übernehmen, die ethischen Grundsätze beachten und uns eifrig weiter bemühen. Das ist richtig, das ist gut.

Man könnte mir vorwerfen, einen Weg zu lehren, bei dem es keine Rolle spielt, wie man sich verhält; bei dem man tun kann, was man will, und es einfach nur beobachtet. Man könnte eine Bank ausrauben und sich dabei seiner Handlung voll bewusst sein; man könnte mit Alkohol oder Drogen experimentieren und sehen, wie achtsam und gewahr man ist, wenn man unter dem Einfluss psychoaktiver Pilze Halluzinationen bekommt. Wenn ich das lehren würde, dann wären die Tore weit offen, oder? Ich fördere diese Einstellung jedoch nicht. Ich sage nicht, dass man ethische Grundsätze missachten sollte. Doch wenn ihr in einer selbstgerechten Einstellung gefangen seid, könntet ihr leicht annehmen, dass ich das Gegenteil meine, nämlich dass sich die Leute entsprechend ihrer selbstgerechten Einstellung verhalten sollten.

Die ethischen Grundsätze sind ein Vehikel, das unser Leben vereinfacht und unserem Verhalten Grenzen setzt. Ohne Grenzen für unser Verhalten neigen wir dazu, verloren zu gehen. Wenn wir keine Möglichkeit haben, Grenzen kennen zu lernen, können wir einfach jedem Impuls und jeder Idee folgen, zu dem oder der wir uns spontan hingezogen fühlen. *Vinaya* und *sīla* sind immer eine Form der Beschränkung. Sie sind ein Vehikel; ihr Zweck besteht darin, Reflexion zu unterstützen. Doch wenn man blind an ihnen festhält, wird man zu jemandem, der alle Regeln befolgt, ohne darüber nachzudenken, was man da eigentlich tut. Dies ist das andere Extrem zu einer vollkommen hedonistischen Lebensweise: Man wird in der monastischen Form institutionalisiert, ordnet sich blind unter und befolgt alle Regeln. Man wird ein guter Mönch oder eine gute Nonne und hat das Gefühl, genau das tun zu müssen – doch man ist nicht offen dafür und sich auch nicht wirklich gewahr, was man da tut. Der zweifelnde Geist, der denkende Geist, der selbstgerechte Geist, der argwöhnische Geist wird immer alles in Frage stellen.

Einige von euch denken wahrscheinlich: „Nun, dafür bin ich noch nicht bereit; was du lehrst, ist für fortgeschrittene Schüler. Ich muss nur lernen, ein guter Mönch oder eine gute Nonne zu sein.“ Es ist in Ordnung, zu lernen, wie man ein guter Mönch oder eine gute Nonne wird, aber verbindet euch auch mit eurem Gewahrsein. Macht die Dinge nicht noch komplizierter, indem ihr eine weitere Rolle annehmt. Lernt lieber zu beobachten, wie die Einschränkungen dieser Lebensform euren eigenen Widerstand, eure Genusssucht, Anhaftung und Aversion offenlegen; zu sehen, dass all diese Reaktionen einfach *so* sind. So geht man über dualistische Denkstrukturen und bedingte Phänomene hinaus. Eure Zuflucht liegt im Todlosen, im Nicht-Bedingten – im Dhamma selbst, statt in der Dhamma-Sichtweise anderer Menschen.

Im Laufe der Jahre habe ich dieses Gewahrsein weiterentwickelt, sodass ich mein Bewusstsein jetzt als sehr ausgedehnt erfahre. Da ist eine unglaubliche Weite, in der ich ruhen kann. Die physischen und emotionalen Bedingungen die ich erlebe, werden in dieser Weite reflektiert; sie werden darin gehalten und unterstützt, es ist ihnen gestattet zu sein. Wenn ich dieses Gewahrsein nicht entwickelt hätte, dann wäre es schwierig, denn ich ringe ständig mit meinen Gefühlen. Einmal läuft es im Sangha gut und die Leute sagen, dass sie Amarāvātī lieben und

ihr ganzes Leben lang Mönche und Nonnen bleiben wollen und dass sie glauben, der Theravāda-Buddhismus sei der einzige Weg. Dann ändern sie plötzlich ihre Meinung und sagen, sie hätten genug von dem Ganzen hier und wollen zu einer anderen Religion konvertieren. Man kann sich dann niedergeschlagen fühlen und glauben, man müsse sie davon überzeugen, dass einer anderen Religion beizutreten nicht der richtige Weg sei. Wir verfallen dann der selbstgefälligen buddhistischen Gefühlslage, wie recht wir doch haben. Wir können dann denken, dass wir hier alles haben, dass es wunderbar ist und die Menschen dankbar sein sollten.

Man kann sagen: „Sei nicht selbstsüchtig, sei nicht dumm“. Emotional gesehen sind wir so. Wenn wir emotional an der Art und Weise anhaften wie wir Dinge tun, dann fühlen wir uns von jedem bedroht, der dies in Frage stellt. Ich habe in meinem eigenen Leben festgestellt, dass, wenn ich mich über jemanden aufrege, der den Theravāda-Buddhismus, unseren Sangha oder die Art und Weise, wie wir Dinge tun, kritisiert, es an meiner Persönlichkeit und der Tendenz liegt, sich mit diesen Dingen zu identifizieren. Man kann dem nicht im Geringsten trauen. Aber man kann dem Gewahrsein vertrauen. Während man beginnt es zu entdecken und zu erkennen, kann man weiterhin darin ruhen und dem Ton der Stille lauschen. Wenn man das Gewahrsein auf diese Weise aufrechterhält, kann sich das Bewusstsein ausdehnen und unendlich werden. Wenn das geschieht, ist man in diesem Moment einfach präsent und verliert das Gefühl, ein Selbst zu sein – oder eine Person, oder dieser Körper. Es fällt einfach von einem ab und kann sich nicht länger aufrechterhalten.

Emotionale Gewohnheiten können sich unmöglich selbst aufrechterhalten, da sie unbeständig sind und ihr Wesen darin besteht, zu entstehen und zu vergehen. So beginnt man den Wert dieser Offenheit, die manche Menschen Leerheit nennen, zu erkennen. Welchen Namen man ihr gibt, ist nicht wirklich von Bedeutung, solange man sie erkennen kann. Sie ist ein natürlicher Zustand, der nicht kreierte worden ist – ich kann diese Leerheit nicht erzeugen. Ich muss meinen Geist nicht in einem langwierigen Prozess sammeln, um das zu tun, und ihn dann, nachdem ich es getan habe, dort halten, um alles andere auszuschalten. Als ich mich eine Zeit lang intensiv den Konzentrationsübungen widmete, war ich ständig frustriert, weil ausgerechnet dann, wenn ich dabei

war etwas zu erreichen, jemand die Tür zuknallte. Bei dieser Art von Praxis geht es ausschließlich darum, alles auszusperrern, zu kontrollieren und zu beschränken. Eine solche Praxis kann geschickt sein, doch wenn man an ihr festhält, kann sie sehr einschränkend sein. Dann kann man das Leben nicht nehmen wie es kommt, und will stattdessen alles kontrollieren. Als Folge davon glaubt man, das Leben solle auf eine ganz bestimmte Weise funktionieren: „Ich brauche diesen Ort, ich muss mit diesen Menschen zusammenleben statt mit jenen, und ich brauche genau diese Strukturen und Bedingungen, um mein *samādhi* erreichen zu können.“ Dann ist man daran gebunden, sein Leben genau auf diese Weise zu strukturieren.

Es gibt Mönche, die überall hingehen in dem Bemühen, das perfekte Kloster zu finden, in dem sie ihr *samādhi* entwickeln können. Doch dieses umfassende Gewährsein bezieht alles mit ein, deshalb benötigt es keine bestimmten Bedingungen, in denen es kultiviert wird. Intuitives Gewährsein erlaubt es einem, das Leben als Fluss zu akzeptieren, statt unendlich frustriert zu sein, wenn das Leben als schwierig oder unangenehm erlebt wird.

Heute Abend in den Tempel zu kommen war wirklich sehr schön. Die Stille an diesem Ort ist phantastisch. Es ist der beste Ort auf der ganzen Welt! Das ist nur eine Meinung, wisst ihr, keine allgemein gültige Aussage. Sobald ich den Tempel betrete, finde ich die Stille an diesem Ort wirklich greifbar. Aber kann ich deshalb den Rest meines Lebens damit zubringen, hier zu sitzen? Stille befindet sich hier im Herzen. Stille hat mit Präsenz zu tun, sie ist nicht von einem Tempel oder einem bestimmten Ort abhängig. Wenn ihr eurem Gewährsein vertraut, merkt ihr, dass ihr selbst mitten in London oder Bangkok, sogar in verwirrenden oder extremen Situationen, immer diese Stille erkennen könnt, wenn ihr sie einmal zu schätzen gelernt habt. Das zu tun erfordert Entschlossenheit. Die meiste Zeit über scheint sie unbedeutend zu sein und zielgerichtete Praktiken erscheinen attraktiver: „Ich möchte etwas zu tun haben, etwas, in das ich mich verbeißen kann!“ Wir sind darauf geeicht, immer etwas tun zu müssen, statt einfach zu vertrauen und für die Gegenwart offen zu sein. Sogar das können wir zu einer großen Sache machen: „Ich muss mich unentwegt für die Gegenwart öffnen!“ Und dann ergreifen wir nur die Idee davon, aber das meine ich nicht damit.

Lebensfreude bedeutet, sich mit dem Leben wohl zu fühlen – offen, entspannt und lebendig zu sein, zu atmen, präsent für das zu sein, was im Bewusstsein aufsteigt. Wenn ihr die Vorstellung ergreift: „Ich sollte fröhlich sein“, dann habt ihr nicht erfasst, worum es geht. Was ich sage dient lediglich als Ermutigung um zu vertrauen, sich zu entspannen und loszulassen. Genießt das Leben hier, öffnet euch dafür, statt unaufhörlich zu versuchen, es zu perfektionieren, was euch an eine kritische Haltung gegenüber diesem Ort binden kann. Öffnet euch für die Aversion, lasst die Aversion sein, was sie ist. Ich bitte euch nicht darum, keine Aversion zu empfinden, sondern offen für diese Aversion oder Ruhelosigkeit zu sein, oder für das, was ihr gerade an positiven oder negativen Gefühlen erlebt.

ANHAFTUNG BEOBACHTEN

Genau in diesem Moment erfahren wir alle Bewusstsein – es ist die Erfahrung, die uns alle in diesem Moment verbindet. Bewusstsein spielt sich im Bereich der Form ab. Wir erfahren Bewusstsein durch Form. Wenn wir die vier Elemente (*dhātu*) - Erde, Wasser, Feuer, Luft - sowie zwei weitere, nämlich Raum und Bewusstsein, betrachten, dann sehen wir, dass sie die Gesamtheit an individueller, menschlicher Erfahrung repräsentieren. Die physische Beschaffenheit eines Körpers und die physische Realität, in der wir leben, sind eine Kombination dieser vier Elemente, zusammen mit dem Raumelement und dem Bewusstsein. Wir können die vier Elemente auf eine Art kontemplieren, sodass wir unseren eigenen Körper nicht als persönliche Identität ansehen oder als etwas, was zu uns gehört. Raum und Bewusstsein haben keine Begrenzungen, sie sind unendlich. Wir benutzen also das Bewusstsein in der Meditation, um zu kontemplieren, wie die Dinge sind.

Das kann sehr verwirrend sein, denn wir können Bewusstsein nicht auf die gleiche Weise zu fassen bekommen wie wir es bei Erde, Wasser, Feuer, Luft, oder bei Geisteszuständen wie zum Beispiel Emotionen tun. Aufgrund unserer Bewusstheit können wir uns tatsächlich der Gedanken, Emotionen und des Körpers gewahr sein, wie sie sich in diesem Augenblick manifestieren. Manchmal stellen wir uns Bewusstsein auf eine sehr beschränkte Weise vor, nämlich als etwas, was nur durch den Kontakt mit Auge, Ohr, Nase etc. zustande kommt – also ausschließlich auf der Basis des Sinnesbewusstseins. In diesem Fall ist Bewusstsein weitgehend auf die Wahrnehmung durch die Sinne beschränkt. Es ist aber möglich, dass man ein Bewusstsein zu erkennen beginnt, welches nicht an die Sinne gebunden ist. Auf dieses deute ich hin, wenn ich vom Ton der Stille spreche. Wenn ihr diesen Ton bemerkt, dann erfahrt ihr ein

Bewusstsein, welches nicht anhaftet. Wenn ihr das Gewährsein mit Hilfe des Tons der Stille aufrechterhaltet, werdet ihr bemerken, dass ihr nun mit der Reflexion beginnen könnt, um einen Blick für eure Gedanken, Emotionen, Gefühle und Sinnesaktivität zu bekommen, die ausnahmslos in diesem Moment im Bewusstsein entstehen.

Es ist wichtig zu erkennen, dass wir hier etwas wirklich Wunderbares tun können. Im Grunde genommen zielt der ganze Sinn des Lebens eines *samaṇa* (entsagende/r Nonne/Mönch) auf diese Art der Erkenntnis ab. Natürlich kommt es aufgrund der Illusionen, die wir uns geschaffen haben und denen wir anhaften, zu Hindernissen: unser starkes Gefühl, ein separates Selbst zu sein; unsere Identifikation mit dem Körper als das was wir sind; und unsere emotionalen Gewohnheiten, Gedanken und Gefühle, durch die wir uns selbst erschaffen. Aus diesen leiten wir das Gefühl ab, eine Persönlichkeit zu haben, mit der wir uns identifizieren und von der wir uns herum schubsen lassen. Deshalb ermutige ich euch, euch in dieses Gewährsein - welches entsteht, wenn wir den ‚Ton der Stille‘ wahrnehmen - hinein zu entspannen und darin zu verweilen. Ruht einfach in diesem Zustand von Offenheit und Empfänglichkeit. Haltet nicht an Ideen darüber fest. Man kann der Idee des Tons der Stille anhaften und der Idee, etwas damit erreichen zu wollen und errichtet fortwährend weitere Illusionen darum herum.

Das funktioniert nicht – es geht nicht darum, etwas daraus zu machen, sondern sich vollständig und ohne jegliche Anhaftung für den gegenwärtigen Moment zu öffnen. Diese Erkenntnis der Nicht-Anhaftung gewinnt ihr durch euer Gewährsein und nicht durch eine Beschreibung. Alles, was man darüber sagen kann, sind Dinge wie: „Haftete nirgendwo an“, und „lass alles los“. Aber dann haften die Leute erneut an und sagen: „Wir sollten an nichts anhaften“ – und somit haften sie der Idee der Nicht-Anhaftung an. Wir überantworten uns ganz dem Denken und den Versuchen, alles auf der Grundlage von Ideen, Theorien, Techniken, dem offiziellen Parteiprogramm oder dem Theravāda Ansatz herauszufinden... und binden uns an diese Bedingtheiten, obwohl es in der Lehre um Loslassen und Nicht-Anhaftung geht. Aus diesem Grunde möchte ich euch ganz entschieden ermutigen, die Anhaftung selbst zu beobachten.

Vertraut euch selbst innerhalb dieses Gewährseins. Und erkennt, wie Anhaftung sich anfühlt, statt an der Auffassung festzuhalten, man

sollte an nichts anhaften. In meiner Anfangszeit als Mönch ging ich so vor, dass ich absichtlich Dingen anhaftete, um herauszufinden, was Anhaftung eigentlich ist, anstatt nur einer Idee nachzugehen, dass ich an nichts anhaften sollte, um dann verzweifelt zu versuchen, unbeteiligt zu bleiben. Das wäre nur eine weitere Selbsttäuschung gewesen, weil der grundlegende Irrtum, der zur Anhaftung geführt hatte, noch nicht wirklich durchdrungen worden wäre. Zu denken ‚ich bin jemand, der anhaftet, es aber nicht tun sollte‘ ist eine Anhaftung, oder etwa nicht? „Ich bin Mönch und habe all diese Anhaftungen und Charakterschwächen, das sind alles Behinderungen, denen ich nicht anhaften sollte. Ich muss sie loswerden, sie loslassen.“ Ihr haltet euch am Ende selbst zum Narren und seid fortwährend von euch enttäuscht, denn so kann man nicht vorgehen - es funktioniert einfach nicht. Deshalb betone ich diesen reinen Zustand des Bewusstseins. Haltet es aber nicht für selbstverständlich. Versucht nicht herauszufinden, was es ist und denkt auch nicht zu viel darüber nach. Lernt einfach, es zu *tun*. Stellt Kontakt mit diesem mitschwingenden Ton oder dieser Vibration her. Lernt zunächst, nur fünf Sekunden dabei zu bleiben oder praktiziert so, dass ihr euch daran gewöhnt und ihn schätzen lernt. Wenn ihr das wirklich kultiviert, dann führt es euch in einen Zustand hinein, in dem ihr anfangt, euch bewusst zu sein ohne anzuhaften, sodass die Zustände, die im Bewusstsein auftauchen, aus der Perspektive des Entstehens und Vergehens gesehen werden können.

Wenn wir loslassen und einfach in reinem, losgelöstem Bewusstsein verweilen, so ist das die Erfahrung von Liebe – bedingungslose Liebe. Reines Bewusstsein akzeptiert alles, es trennt nicht und hat auch keine Vorlieben. Es akzeptiert alles und jeden als das, was es ist – die Schlechten, die Guten, die Dämonen, einfach alles. Sobald ihr also anfangt, darauf zu vertrauen, kommt Leben in eure *mettā bhavana* Praxis. Statt nur gute Gedanken und altruistische Ideen zu verbreiten, wird es zunehmend praktischer und realer. Denn was meinen wir eigentlich, wenn wir von ‚Liebe‘ sprechen?

Für die meisten Menschen ist Liebe die ultimative Anhaftung: Wenn ihr jemanden liebt, dann wollt ihr ihn besitzen. Was im Bewusstsein moderner Menschen als Liebe angesehen wird, ist häufig eine sehr starke Anhaftung an einen anderen Menschen, eine Kreatur oder Sache. Doch wenn man dieses Wort für das verwendet, was vorbehaltlos akzeptiert,

dann hat man es mit *mettā* zu tun – einer Liebe, die nicht anhaftet, die keine Vorlieben hat, die alles zulässt und alles mit einbezieht.

Wenn man diesem Gewahrsein, dem bewussten Moment, der unendlich ist, vertraut, dann gehört alles mit hinein. Aus der Perspektive eines bewussten Wesens wird alles, was im Bewusstsein auftaucht, akzeptiert und willkommen geheißen: alle emotionalen und physischen Zustände, die einem im gegenwärtigen Moment bewusst werden, egal ob es durch die äußeren Sinne oder von innen heraus geschieht. Dieses Gefühl der Liebe, der Akzeptanz und des Nicht-Bewertens empfängt alles, was man denkt, fühlt oder erfährt. Es erlaubt allem zu sein, was es ist. Wenn wir den Dingen nicht erlauben, so zu sein, wie sie sind, dann versuchen wir, etwas zu bekommen, was wir nicht haben, oder wollen etwas loswerden, was wir nicht haben wollen. Was also die Läuterung des Geistes betrifft, so ist das Bewusstsein bereits rein. Man braucht es nicht zu reinigen, man muss überhaupt nichts tun.

Man beginnt, sich aus der Identifikation zu lösen, indem man nicht mehr an der herkömmlichen Sichtweise von sich selbst als Person, als dieser Körper, als dieser Zustand, als diese Eigenart festhält. Solche Sichtweisen fallen allmählich von einem ab, denn sie haben mit dem, wie die Dinge wirklich sind, nichts zu tun. In der Meditation werden einem bestimmte Dinge bewusst, wenn man dem Gewahrsein vertraut: Sorgen, Unmut, Befangenheit, verschiedenste Erinnerungen und alle möglichen tollen Ideen. Wir beziehen uns auf sie, indem wir sie akzeptieren, sie zulassen und umarmen. Für unsere Handlungen und unseren sprachlichen Ausdruck gilt, dass wir uns wenn möglich nach dem Guten richten und nicht nach dem Schlechten – wir akzeptieren jedoch beides anstatt es zu kritisieren. Das ist für mich Liebe: Sie ist nicht kritisch. Das gilt am meisten für die Dinge, die in meinem Bewusstsein auftauchen – mein eigenes *kamma* – Emotionen, Gefühle und Erinnerungen, die im Moment entstehen. Hinter all dem befindet sich der Ton der Stille. Er ist wie ein immens weitläufiger, unendlicher Raum, der es den Dingen erlaubt, das zu sein, was sie sind, denn alles gehört mit hinein. Es liegt in der Natur von Zuständen, dass sie entstehen und vergehen, so ist es eben. Also verlangen wir nicht, dass sie anders sein sollten und beschweren uns nicht, weil wir gerne die Guten behalten würden und die Schlechten loswerden würden. Unsere wahre Natur ist makellos. Wenn wir das

begreifen und volles Vertrauen und Wertschätzung dafür haben, dann sehen wir, dass es sehr real ist. Es ist nicht theoretisch, abstrakt oder nur eine Idee – es ist Wirklichkeit.

Bewusstsein ist etwas sehr Reales. Ihr habt es nicht erzeugt. Gerade jetzt ist Bewusstsein vorhanden. Es ist eine Tatsache, dass ihr bewusst seid, es ist einfach *so*. Die konkreten Bedingungen, die wir gerade erfahren, mögen unterschiedlich sein. Die eine Person mag glücklich sein, die andere traurig, konfus, müde, depressiv, sich um die Zukunft sorgend, die Vergangenheit bedauernd, usw. Wer kennt schon alle die verschiedenen Zustände, die jetzt in diesem Moment in uns allen ablaufen? Nur ihr wisst, was sich gerade in eurer Erfahrung abspielt. Was immer es auch sei – gut oder schlecht, gewollt oder nicht gewollt – es ist *so*, wie es *ist*. Eure Beziehung dazu kann also von dieser Reinheit des Seins geprägt sein statt von der Identifikation mit dem Bedingten. Das Bedingte lässt sich niemals läutern. Es ist nicht möglich, sich selbst in eine makellose Person zu verwandeln. Dort ist keine Reinheit zu finden. Sich als Person reinigen zu wollen, ist ein hoffnungsloses Unterfangen. Es ist wie der Versuch, einen Backstein durch Polieren in einen Spiegel verwandeln zu wollen. Man verlangt das Unmögliche, was bedeutet, dass man versagen und enttäuscht sein wird. Der erwachte Zustand ist die ursprüngliche Reinheit. Mit anderen Worten, ihr seid schon immer rein gewesen, ihr seid nie auch nur einen einzigen Moment lang unrein gewesen. Selbst wenn du ein Massenmörder oder der schlimmste Dämon im Universum wärest, wärest du immer noch rein, denn diese Reinheit kann unmöglich zerstört werden. Das Problem ist nicht, dass wir unrein werden, sondern es ist die Anhaftung an die Illusion, die wir in unserem Geist erschaffen: Der Dämon haftet so sehr seiner Identität als Dämon an, dass er darüber völlig seine ursprüngliche Reinheit vergisst – diese Präsenz im Hier und Jetzt.

WEDER ANTWORTEN NOCH BITTGESUCHE

Früher habe ich das Gefühl verwirrt zu sein gehasst. Ein Gefühl von Gewissheit und mentaler Klarheit habe ich hingegen geliebt. Immer wenn mich etwas verwirrte, habe ich sofort versucht eine eindeutige Antwort zu finden, um den emotionalen Zustand der Verwirrung loszuwerden. Ich habe mich entweder abgelenkt oder versucht, jemanden zu finden, der mir eine Antwort geben konnte. Ich wollte, dass die Autoritäten und *Ajahns* (thail. für Lehrer) - die ‚großen Jungs‘ - kommen und mir sagen: „Dies ist richtig, jenes ist falsch; das ist gut und das ist schlecht.“ Ich wollte unbedingt Klarheit und brauchte jemanden – eine Autoritätsperson, der ich vertrauen und die ich respektieren konnte – um mich wieder ins Lot zu bringen.

Manchmal glauben wir, dass gute Lehrer, Meditationsretreats, ethische Leitlinien, die Zufluchtsformeln oder ein wundervoller Sangha uns wirklich glücklich machen und alle unsere Probleme lösen werden. Wir wenden uns nach außen, um Hilfe zu bekommen, und hoffen, dass dieser oder jener es für uns richten wird. Es ist vergleichbar damit, Gott zu bitten, uns aus unserer Not zu befreien. Aber wenn Gott dann nicht kommt, um unsere Probleme zu lösen, glauben wir nicht mehr an Ihn: „Ich habe Ihn gebeten, mir zu helfen und Er hat es einfach nicht getan.“ Das ist eine sehr kindliche Lebensauffassung. Wir bringen uns selbst in Schwierigkeiten und hoffen, dass Mama und Papa kommen werden, um den Tag für uns zu retten und das Chaos zu beseitigen, welches wir angerichtet haben.

Vor einigen Jahren war ich sehr verwirrt, als ich herausfand, dass eine unserer amerikanischen Nonnen unsere buddhistische Gemeinschaft verlassen und sich einer christlich-fundamentalistischen Gruppierung angeschlossen hatte. Kurz zuvor hatte ich noch zu einer der anderen

Nonne gesagt: „Diese Nonne ist so wunderbar und so weise und sie hat ein unglaublich reines Herz. Sie wird in deinem Nonnenleben eine große Inspiration für dich sein.“ Diese Neuigkeit zu hören, stürzte mich wirklich in Verlegenheit und Verwirrung und ich fragte mich: „Wie konnte sie nur darauf hereinfallen?“ Ich erinnere mich, wie ich meinen Lehrer Ajahn Chah fragte: „Wie konnte sie so etwas nur tun?“ Er lächelte mich schelmisch an und sagte nur: „Nun, vielleicht hat sie ja recht!“ Er brachte mich dazu, mir anzuschauen, was ich tat: Ich war in einer Abwehrhaltung und fühlte mich paranoid; ich wollte alles verstehen, eine Erklärung haben; und wollte, dass er mir sagte, sie habe den Buddhismus verraten. Daraufhin schaute ich mir meine Verwirrung an. Als ich begann, sie anzunehmen und völlig zu akzeptieren, fiel sie von mir ab. Dadurch, dass ich die emotionale Konfusion anerkannte, hörte sie auf zu existieren. Mir wurde bewusst, wie sehr ich mich gegen Verwirrung als Erfahrung gestäubt hatte.

In der Meditation können wir diese schwierigen Geisteszustände wahrnehmen: Nicht zu wissen, was wir als nächstes tun sollen, oder uns verwirrt zu fühlen im Hinblick auf unsere Praxis, uns selbst und das Leben. Wir praktizieren so, dass wir nicht versuchen, diese Geisteszustände loszuwerden, sondern wir erkennen einfach nur an, wie sie sich anfühlen: dies ist Unsicherheit und Ungewissheit; dies ist Trauer und Schmerz; dies ist Depression, Sorge und Beklemmung; dies ist Angst, Abneigung, Schuldgefühl, Reue. Wir könnten versuchen, uns selbst einzureden, dass ein gesunder, normaler Mensch solche Emotionen nicht haben würde. Aber die Vorstellung von einem ‚normalen Menschen‘ ist ein Produkt der Phantasie. Kennt ihr überhaupt einen normalen Menschen? Ich nicht!

Stattdessen sprach der Buddha von jemandem, der zuhört, der aufmerksam und wach im Hier und Jetzt präsent ist. Jemand, dessen Geist offen und empfänglich ist und der sowohl dem gegenwärtigen Moment als auch sich selbst vertraut. Das ist seine Ermutigung an uns. Unsere Einstellung bezüglich der Meditation braucht nicht von dem Drang geprägt zu sein, unsere Geistestrübungen (*kilesa*) und unsere Fehler loswerden zu wollen, damit wir zu etwas Besserem werden. Sie sollte vielmehr eine Haltung des sich Öffnens sein, bei der man dem Leben seine volle Aufmerksamkeit schenkt, das Hier und Jetzt erfährt und der

Fähigkeit vertraut, das Leben als Erfahrung zu empfangen. Wir müssen damit nichts machen! Wir brauchen nicht alle krummen Teile zu begründen, jedes Problem zu lösen, alles zu rechtfertigen oder zu verbessern. Letztendlich wird immer irgendetwas nicht ganz richtig sein, solange wir in der bedingten Welt leben: mit uns selbst, mit den Menschen, die mit uns zusammen leben, mit dem Kloster, mit dem Retreatzentrum, mit dem gesamten Land. Die Umstände ändern sich ständig; wir werden nie dauerhafte Vollkommenheit finden. Wir mögen einen Höhepunkt erleben, wo alles wunderbar ist und genau so, wie wir es uns wünschen, aber wir können die Bedingungen dieses Moments nicht aufrechterhalten. Wir können nicht dauerhaft auf dem Höhepunkt einer Einatmung leben; wir müssen auch ausatmen.

Dasselbe trifft auf alle guten Dinge des Lebens zu – glückliche Zeiten, liebevolle Beziehungen, Glück und Erfolg. Diese Dinge sind sicherlich angenehm und nicht zu verachten, aber wir sollten unser Vertrauen nicht in Dinge legen, die dem Prozess des Wandels unterliegen. Ist der Höhepunkt einmal erreicht, kann es nur in die andere Richtung weitergehen. Wir sind aufgefordert, unsere Zuflucht nicht in Wohlstand, anderen Menschen, Ländern oder politischen Systemen, Beziehungen, schönen Unterkünften oder guten Retreatzentren zu suchen. Stattdessen sind wir aufgefordert, Zuflucht in unserer eigenen Fähigkeit zu suchen, wach zu sein und das Leben aufmerksam zu betrachten, egal welche Umstände sich im gegenwärtigen Moment präsentieren mögen. Die bloße Bereitschaft, Dinge so anzuerkennen wie sie sind – nämlich als sich verändernde Umstände – befreit uns davon, im Bann der Anhaftung gefangen zu sein und mit den Emotionen und Gedanken zu kämpfen, die wir erfahren.

Nehmt wahr, wie schwierig es ist, wenn man ständig Widerstand leistet oder schlimme Gedanken, emotionale Zustände und Schmerz loswerden will. Was folgt auf den Widerstand? Wenn ich versuche, die Dinge in meinem Geist loszuwerden, die ich nicht mag, dann ergreifen sie von mir Besitz. Wie ist das bei euch? Stellt euch einen Menschen vor, den ihr wirklich nicht ausstehen könnt, jemanden, der eure Gefühle grob verletzt hat. Gerade diese Bedingungen des Ärgers und der Empörung werden in unserem Geist regelrecht zur Besessenheit bezüglich jener Person. Wir machen eine große Sache daraus und verspüren immensen

inneren Druck. Und je mehr wir uns damit beschäftigen, desto besser werden wir.

Probiert das einmal in eurer Meditation aus. Nehmt wahr, was ihr nicht mögt oder nicht haben wollt, was ihr hasst oder wovor ihr Angst habt. Wenn ihr euch gegen diese Dinge sträubt, verleiht ihr ihnen ungeheure Macht und Einfluss auf euer bewusstes Erleben. Aber wenn ihr den Fluss des Lebens willkommen heißt und euch sowohl für die guten als auch die schlechten Aspekte öffnet, was passiert dann? Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass die Dinge von mir abfallen, wenn ich die Welt bedingter Erfahrung akzeptiere und willkommen heiße. Wir öffnen ihr regelrecht die Tür und lassen all die Ängste, Beklemmungen, Sorgen, Entrüstung, Wut und Trauer hinein. Das bedeutet nicht, dass wir das Geschehen billigen oder mögen müssen. Es hat nichts mit moralischen Werturteilen zu tun. Es geht vielmehr darum, dass wir das Vorhandensein dessen, was wir gerade erleben, anerkennen und willkommen heißen, anstatt zu versuchen, es loszuwerden, indem wir uns dagegen wehren oder anstatt daran festzuhalten und uns damit zu identifizieren. Wenn wir etwas voll und ganz akzeptieren, wie es in der Gegenwart existiert, dann können wir auch beginnen, das Ende dieser Bedingungen zu erkennen.

Die Freiheit von Leiden, über die der Buddha gesprochen hat, bedeutet nicht an sich ein Ende von Schmerz und Belastung. Vielmehr wird eine Wahlmöglichkeit geschaffen. Ich kann mich entweder in dem Schmerz, der mir begegnet, verlieren, daran festhalten und mich davon überwältigen lassen; oder ich kann ihn mit Akzeptanz und Verstehen umarmen, ohne dem bereits existierenden Schmerz, den unfairen Erfahrungen, der Kritik und all dem übrigen Elend, das mir begegnet, noch weiteres Leid hinzuzufügen. Selbst nach seiner Erleuchtung erlebte der Buddha noch alle möglichen furchtbaren Dinge. Sein Cousin versuchte ihn zu ermorden, andere Leute versuchten Intrigen gegen ihn zu spinnen, ihn zu beschuldigen und zu kritisieren. Er erlitt schwere Krankheiten. Doch der Buddha schuf kein Leid um diese Erfahrungen herum. Seine Antwort darauf bestand nie aus Ärger, Empörung, Hass oder Schuldzuweisungen, sondern er erkannte das an, was war.

Dies zu wissen ist für mich wirklich von unschätzbarem Wert gewesen. Es hat mich gelehrt, nicht nach Vorteilen im Leben Ausschau zu halten oder zu hoffen, dass ich, wenn ich nur genug meditierte, viel-

leicht unangenehme Erfahrungen vermeiden könnte. „Lieber Gott, ich bin jetzt seit 33 Jahren Mönch. Bitte belohne mich dafür, dass ich ein so braver Junge war.“ Ich habe das versucht, aber es funktioniert nicht. Das Leben zu akzeptieren, ohne dauernd um etwas zu bitten, ist sehr befreiend, denn ich verspüre nicht länger das Bedürfnis, die Bedingungen zu meinen eigenen Gunsten kontrollieren oder manipulieren zu müssen. Ich brauche mir keine Sorgen über meine Zukunft zu machen. Es besteht ein Gefühl des Vertrauens und der Zuversicht in mir, eine Furchtlosigkeit, die daher kommt, dass man lernt zu vertrauen, sich zu entspannen, sich dem Leben zu öffnen und die Erfahrungen zu untersuchen statt Widerstand zu leisten oder Angst zu haben. Wenn ihr bereit seid, aus dem Leiden des Lebens zu lernen, dann werdet ihr die Unerschütterlichkeit eures eigenen Herzens erfahren.

GLOSSAR

Die folgenden Fachbegriffe stammen zumeist aus dem Pāli, der Schriftsprache der buddhistischen Theravāda Tradition. Es handelt sich hierbei nicht um umfassende oder detaillierte Begriffsbestimmungen, sondern um Kurzübersetzungen, die der schnellen Auskunft dienen sollen.

A

Advaita Vedanta (Sanskrit): Schlussbetrachtungen der Veden, wie sie in den Upanishaden enthalten sind, über die ‚Nichtzweiheit‘ oder ‚Nicht-Dualität‘.

Ajahn: (thailändisch) Lehrer; abgeleitet vom Pāli Wort *ācariya*; in der westlichen Welt ein Bhikkhu oder eine Sīladharā, der oder die zehn Regenzeiten (*Vassa*) vollendet hat.

Anattā: Nicht-Selbst, Nicht-Ich, Unpersönlichkeit; das Fehlen jeglicher Substanz oder individueller Essenz; weder etwas, was man als ‚Ich/Selbst‘ bezeichnen könnte, noch eine Person oder zu einer Person gehörig. Eines der drei Daseinsmerkmale.

Anicca: Vergänglich, kurzlebig, instabil; von Natur aus dem Entstehen und Vergehen unterworfen. Eines der drei Daseinsmerkmale. Alles was entsteht (ob körperlich oder geistig, grob oder fein, innen oder außen) ist dem Vergehen unterworfen.

Anidassana viññāna: Bewusstsein ohne Merkmale; nicht manifestierendes Bewusstsein.

Arahat: Jemand, der Gier, Hass und Verblendung oder die zehn Fesseln vollständig abgelegt hat: Persönlichkeitsglaube, Zweifel, Hängen an Regeln und Riten, Sinnesbegehren, Abneigung, Begehren nach Feinkörperlichkeit, Begehren nach unkörperlicher Existenz, Dünkel, Aufgeregtheit und Unwissenheit.

Ārammana: Geistige Objekte; im thailändischen (*arom*) auch: Stimmung oder Emotion.

Ariya: Edel.

Asubha: Nicht schön. *Asubha-kammatthāna* ist eine Praxis, bei der die verschiedenen unattraktiven Teile des Körpers kontempliert werden.

Attā: wörtlich: ‚Selbst‘, auch Persönlichkeit, Ego.

Attakilamathānuyoga: Selbstkasteigungspraxis.

Avijjā: Ignoranz, Nicht-Wissen, Unwissenheit, Einbildung, Täuschung, Verblendung.

Avijjāpaccayā saṅkhārā: Unwissenheit als Bedingung für mentale Gestaltungen.

B

Bhāvanā: Meditation; oder Geistesentfaltung.

Bhikkhu: Voll ordiniertes buddhistischer Mönch.

Bodhisattva (Sanskrit), wörtlich: jemand ausgerichtet auf vollständiges Erwachen. Das Erwachen wird aber solange aufgeschoben, bis alle Tugenden (*pāramī*) entwickelt und zahllose Lebewesen gerettet worden sind – so lehrt es die Mahayana Schule.

Brahma-loka: Höchster Götterhimmel; erhabenster himmlischer Bereich.

Buddho: Der Erwachte; derjenige, der weiß; das Erkennende – wird in der Waldklostertradition oft als eine Art Meditationsmantra benutzt.

C

Cittānupassanā: Betrachtung des Gemüts und der Gedankenwelt (Herz und Geist) als Teil der Achtsamkeitsschulung.

D

Devadūta, wörtlich: himmlischer Bote. Es gibt vier solche Boten : Alter, Krankheit, Tod und ein meditierender Asket.

Deva-loka: Himmelreich

Desanā: Darlegung der Lehre; buddhistischer Vortrag.

Dhamma: Die Lehre des Buddha, wie sie in den Schriften verfasst wurde; im Charakter nicht dogmatisch, eher wie ein Floß oder ein Fahrzeug, das den Schüler/die Schülerin zur Befreiung trägt. Ebenfalls ist es die Wahrheit und

Wirklichkeit, auf welche die Lehre hindeutet; das, was jenseits von Worten, Konzepten oder intellektuellem Verstehen ist.

Dhamma-Vinaya: Die gesamte Lehre und klösterliche Ordensdisziplin.

Dhātu, wörtlich: Elemente. Unumgängliche Grundlage für alles Körperliche, in vierfacher Form: Festes – Erde, Flüssiges – Wasser, Erhitzendes – Feuer, Bewegliches – Wind.

Dhutanga: Bestimmte, vom Buddha erlaubte asketische Praktiken oder Läuterungsmittel.

Dukkha, wörtlich: ‚Schwer zu ertragen‘. Unzufriedenheit, Leiden, Elend, Konflikt, Unzulänglichkeit. Eines der drei Daseinsmerkmale.

H

Hīnayāna, wörtlich: ‚kleines oder geringeres Fahrzeug‘. Ein abwertender Begriff, der von Mahāyāna-Buddhisten für eine Gruppe früherer buddhistischer Schulen geprägt wurde – siehe **Theravada**.

J

Jhāna: Vertiefung; meditative Versenkungen; tiefe Zustände der Entrückung, Freude und Einspitzigkeit des Geistes. Es gibt acht Stufen der meditativen Vertiefungen: vier in der feinkörperlichen und vier in der unkörperlichen Sphäre.

K

Kāmasukhallikānuyoga: Schwelgen im Sinnesgenuss; Hang zur Sinnenlust.

Kāmarāgacarita: Lüsterne und gierige Person.

Kamma, wörtlich: ‚Wirken; Tat‘. Taten oder Ursachen, welche auf gewohnheitsmäßigen Impulsen, Willenskräften, Absichten basieren. Umgangssprachlich wird damit oft das Resultat oder der Effekt einer Handlung bezeichnet, obwohl der angemessene Begriff dafür *vipāka* ist.

Kamma-vipāka: Das Resultat, das Ergebnis oder der Effekt von Kamma.

Khandha: ‚Gruppen‘ oder ‚Daseinsgruppen‘ – ein Begriff, den der Buddha benutzte, um auf jede der fünf Grundkomponenten menschlicher psychophysischer Existenz hinzuweisen: Form, Gefühl, Wahrnehmungen, mentale Gestaltungen, Sinnesbewusstsein.

Kilesa: Verunreinigungen, Befleckungen; unheilsame Eigenschaften, die den Geist eintrüben.

Kuti: Kleine Hütte; typische Unterkunft für einen Mönch der Waldkloster Tradition.

L

Lokavidu: ‚Kenner der Welt‘; ein Beiname für den Buddha.

Luang Por, (thailändisch) wörtlich: ‚Verehrter Vater‘. Respektvolle und liebevolle Anredeform für einen älteren Mönch.

M

Mahāyāna: Eine der drei großen buddhistischen Traditionen. Sie legt besonderen Wert auf Altruismus, Mitgefühl und die Verwirklichung der ‚Leerheit‘ als essenzielle Bestandteile für vollständiges Erwachen.

Mettā: ‚Liebende Güte‘, ‚liebvolle Zuwendung‘, ‚Allgüte‘; eine der vier erhabenen oder göttlichen Verweilungszustände; diese werden auch als die vier Unermesslichkeiten bezeichnet. Die anderen drei sind karuṇā (Mitgefühl), muditā (Freude, teilnehmende Freude), upekkhā (Gelassenheit, Gleichmut).

N

Nibbāna, wörtlich: ‚Erlöschen eines Feuers‘. Das restlose ‚Erlöschen‘ von Gier, Hass und Verblendung; ‚Erlöschen‘ der Leidenschaften. Freiheit von allen Anhaftungen; völliges Gestilltsein des Bewusstseins. Höchste Verwirklichung buddhistischer Praxis.

P

Paccaya: Bedingung

Pāli: Alte indische Sprache des Theravāda Pali-Kanons; mit dem Sanskrit verwandt; sowohl die gesamte Textsammlung, die von der Theravada Schule bewahrt wurde, als auch die Sprache, in der diese Texte verfasst wurden.

Paññā: Unterscheidende Weisheit; einsichtige Weisheit; Erkenntniswissen.

Paramattha-sacca: Endgültige, höchste Wahrheit.

Pāramī, oder auch **Pāramitā:** ‚Vollkommenheit‘. Die zehn erforderlichen Vollkommenheiten oder spirituellen Tugenden im Theravāda Buddhismus zur Erlangung der Buddhaschaft sind: Freigebigkeit, Sittlichkeit, Entsagung, Erkenntniswissen, Willenskraft, Geduld, Wahrhaftigkeit, Entschlossenheit, Güte, Gleichmut.

Patīcasamuppāda: ‹Bedingte Entstehung›. Es erklärt die Art und Weise, wie psycho-physische Phänomene im Kontext gegenseitiger Abhängigkeit entstehen.

Patipadā, wörtlich: ‚Weg oder Pfad‘; die Lehren zur Anwendung bringen.

Pen pacattam: (thailändisch) Etwas, was man selbst realisieren kann.

Phra Farang: (thailändisch) Bezeichnung für einen ausländischen Mönch in Thailand.

Pindapāta: Almosenspeise; oder die Almosenrunde, bei der die Lebensmittel empfangen werden.

Pūjā, wörtlich: Verehrung, Darbringung einer Opfergabe. Ausdruck von Ehrerweisung und Lobpreisung mittels Sprechgesang, Verbeugungen und anderen Gesten der Hingabe.

R

Rūpa: Form oder Materie. Die physischen Elemente, aus denen sich der Körper zusammensetzt: Erde, Feuer, Wasser und Luft (Festigkeit, Bindekraft, Temperatur und Bewegung oder Schwingung).

S

Saddhā: Vertrauen, Glaube, Zuversicht.

Sakkāya-ditthi: Falsche Auffassung von Persönlichkeit (oder der Daseinsgruppen = sakkaya); Identifikation mit der Persönlichkeit.

Sālā: Eine Versammlungshalle; gewöhnlich nimmt dort die klösterliche Gemeinschaft ihre Mahlzeit ein, oder hält dort bestimmte Zeremonien ab.

Samādhi: Meditative Sammlung; meditative Konzentration.

Samana: Entsagender, kontemplativer Mensch (Bezeichnung für ordinierte Nonnen oder Mönche)

Sāmanera: Novize, der zehn ethische Grundsätze befolgt und als ersten Schritt ins Mönchsleben über keine finanziellen Mittel mehr verfügt.

Samatha: Geistes- und Gemütsruhe.

Sammā-ditthi: Rechte Anschauung, rechtes Verstehen

Samsāra-vatta: Der Kreislauf von Geburt und Tod.

Sangha: Die Gemeinschaft derer, die dem Weg des Buddha folgen. Im engeren Sinne die jeweiligen Gemeinschaften der Mönche und Nonnen; im erweiterten Sinne auch die vierfache Gemeinschaft, bestehend aus männlichen und weiblichen Laienpraktizierenden und den beiden Ordensgemeinschaften.

Sañkhārā: Je nach Kontext: Mentale Gestaltung; oder auch ganz allgemein: bedingte Phänomene.

Sañña: Wahrnehmung, Erinnerung, Vorstellung.

Sati: Achtsamkeit, Gewahrsein, Bewusstheit, Präsenz.

Sati-pañña: Achtsamkeit und Weisheit.

Sati-sampajañña: Achtsamkeit und Wissensklarheit. Auch intuitives Gewahrsein, bewusste Wahrnehmung.

Sīla: Sittlichkeit; ethische Integrität; Grundlage der buddhistischen Praxis; bezieht sich auch auf die konkreten ethischen Grundsätze für sittliches Verhalten.

Silabbataparāmāsa: Anhaften an Ethikregeln, Ritualen und Konventionen

Siladhārā, wörtlich: ‚Aufrecht halten der Tugend‘; eine Bezeichnung für buddhistische Nonnen der Waldkloster Tradition in Europa.

Soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsā: wörtlich: ‚Sorge, Klage, Schmerz, Trauer und Verzweiflung‘.

Sutta: Eine Lehrrede des Buddha oder Belehrungen seiner Schüler und Schülerinnen.

T

Theravāda, wörtlich: ‚Die Lehre der Älteren‘. Bezeichnung für die älteste Form des Buddhismus, dessen Texte und Kommentare in der Pāli Sprache geschrieben wurden. Sie entstand einige Jahrhunderte nach der Lebenszeit des Buddha aus den frühen Schulen des Buddhismus in Indien und Sri Lanka. Geografisch ist sie die südliche Schule des Buddhismus in Südostasien und in Sri Lanka.

Tipitaka, wörtlich: ‚Drei Körbe‘. Der Pali Kanon der Theravada Schule. Die ersten schriftlichen Aufzeichnungen der buddhistischen Lehre überhaupt wurden auf Palmblättern angefertigt. Diese wurden in Körben aufbewahrt, daher die Bezeichnung ‚Dreikorb‘.

U

Upāya: Geschickte Mittel. Man benutzt unterschiedliche methodische Hilfsmittel, um die Lehre des Buddha zu verwirklichen.

V

Vajrayāna, wörtlich: ‚Diamantenes Fahrzeug‘. Eine buddhistische Schule, die umfangreichen Gebrauch von Symbolen und Mantrien macht, um Lehren zu vermitteln. Tantrische Tradition des tibetischen Buddhismus.

Vassa: Traditionelle dreimonatige Rückzugszeit für Mönche und Nonnen während der tropischen Regenzeit.

Vedanā: Gefühle oder Empfindungen, entweder angenehm, unangenehm oder neutral.

Vicikicchā: Zweifelsucht; skeptischer Zweifel.

Vinaya: Sammlung der Ordensregeln für Mönche und Nonnen

Viññāna, je nach Kontext: entweder Sinnesbewusstsein oder allgemein Bewusstsein als Bestandteil bewusster Erfahrung.

Vipassanā, wörtlich: ‚genau oder präzise schauen‘; Hellblick; allgemein verwendet auch im Sinne von Einsichtsmeditation.

Virāga: wörtlich: ‚frei sein von Begehren‘; Loslösung; Leidenschaftslosigkeit

Visuddhimagga: wörtlich: Pfad der Reinheit; Teil der frühen Kommentarliteratur in der Theravada Tradition (Autor: Buddhaghosa)

Viveka, wörtlich: ‚Absonderung‘ oder ‚Einsamkeit‘; Abgeschlossenheit.

W

Wat: (thailändisch) Kloster oder Tempel.

Y

Yāna, wörtlich: ‚Fahrzeug‘; eine buddhistische Schule oder Tradition.



Dhammapala Verlag

Dieses Buch ist ausschliesslich zur kostenlosen Verteilung.