

Erkenntnis geschieht jetzt

von

Ajahn Sumedho

Diese Broschüre ist eine Übersetzung des englischen Originals "Now is the Knowing" von Ajahn Sumedho. Sie erschien in verschiedenen Auflagen der Sangha in Wat Pah Nanachat, Thailand. Die letzte wurde in England 1989 neu gedruckt.

COPYRIGHT © Amaravati Publications 1989Amaravati Buddhist Centre
Great Gaddesden, Hemel Hempstead
Hertfordshire HP1 3BZ, United Kingdom

ISBN 1 870205 05 7

Diese Übersetzung wurde vom Dhammapala-Verlag herausgegeben.

COPYRIGHT © Dhammapala Verlag 1992

Dhammapala-Kloster
Am Waldrand, CH-3718 Kandersteg/Schweiz

ISBN 3 905431 01 7

Dieses Heft wurde im Rahmen des dhamma-dana Projekts der BGM erstellt:

NUR ZUR KOSTENLOSEN VERTEILUNG

INHALT:

VORWORT	04
AJAHN SUMEDHO	05
BUDDHA, DHAMMA, SANGHA	06
ÁNÁPÁNASATI	19
GLÜCKLICHSEIN, UNGLÜCKLICHSEIN UND NIBBÁNA	30
FUSSNOTEN	46

VORWORT

Buddha lehrte, daß die höchste Form des Gebens die Gabe des Dhamma sei.

Dieses kleine Buch entstand aus dem Wunsch einiger weniger, die sich glücklich schätzen, die Lehre des Dhamma durch den Ehrwürdigen Ajahn^[1] Sumedho erhalten zu haben, und diese nun mit andern teilen und sie hiermit auch deutschsprachigen Lesern zugänglich machen wollen.

Bei der Herausgabe des englischen Originals ("Now is the Knowing") war ein Minimum an redaktioneller Bearbeitung nötig, um die freiere Vortragsweise des gesprochenen Wortes in eine geordnetere Buchform zu bringen. Diese Änderungen wurden in die deutsche Fassung übernommen.

Wir haben versucht, den Stil der in englischer Sprache gehaltenen Vorträge zu bewahren, was stellenweise eine freiere Übertragung verlangte - dies geschah durchwegs mit Sorgfalt und Respekt.

Der beste Weg, unsere Dankbarkeit ihm gegenüber auch nur annähernd auszudrücken, ist der aufrichtige Versuch, Tan Ajahn Sumedhos Ausführungen als Werkzeuge zur Reflexion darüber, "wie die Dinge sind", tatsächlich anzuwenden.

Mögen wir dies alle fortwährend tun.

Die Übersetzer
Dezember 1990

Ajahn Sumedho

Der Ehrwürdige Ajahn Sumedho wurde 1966 in Thailand als Theraváda-Bhikkhu ordiniert. Er verbrachte zehn Jahre im Nordosten Thailands unter der Führung des Ehrwürdigen Ajahn Chah, eines Meisters der Waldtradition, in der die einfache Lebensweise und das strikte Befolgen der Mönchsdisciplin als Teil der Meditationspraxis betrachtet wird. 1976 wurde der Ehrwürdige Ajahn Sumedho vom English Sangha Trust nach England eingeladen und hat in der Folge zwei größere Klöster etabliert sowie kleinere Zweigklöster, darunter eines in Neuseeland und 1988 eines in der Schweiz (bei Bern).

Was gestern war, ist Erinnerung.

Was morgen wird, ist unbekannt.

Erkenntnis geschieht jetzt.

BUDDHA, DHAMMA, SANGHA

Wenn Menschen fragen: "Was muß man tun, um Buddhist zu werden?", dann antworten wir darauf: "Zuflucht nehmen zu Buddha, in Dhamma, zur Sangha" - und hierfür rezitieren wir folgende Worte in Pali:

<i>Buddham saranam gacchámi</i>	(Ich nehme Zuflucht zu Buddha)
<i>Dhammam saranam gacchámi</i>	(Ich nehme Zuflucht in Dhammma)
<i>Sangham saranam gacchámi</i>	(Ich nehme Zuflucht zur Sangha)

Wenn wir im Lauf unserer Praxis beginnen, die Tiefe der buddhistischen Lehre zu erfassen, wird es zur wahren Freude, diese Zuflucht zu nehmen, ja sogar das bloße Rezitieren jener Zeilen wirkt inspirierend. Auch nach 16 Jahren als Mönch sage ich noch immer gerne *Buddham saranam gacchámi*, eigentlich noch lieber als vor 15 Jahren, weil diese Worte damals nicht viel Bedeutung für mich hatten. Ich rezitierte sie, weil ich mußte - sie gehören zur Tradition. Als bloßes Lippenbekenntnis zu Buddha Zuflucht nehmen, heißt aber noch lange nicht, daß wir zu irgend etwas tatsächlich Zuflucht nehmen: Selbst einem Papagei könnte man beibringen, *Buddham saranam gacchámi* nachzuplappern - und das hätte für den Papagei wahrscheinlich ebensoviel Bedeutung wie für viele Buddhisten. Diese Worte sollen uns dazu dienen, um zu reflektieren, zu betrachten und zu ergründen, was damit wirklich gemeint ist: was "Zuflucht" bedeutet und was "Buddha" bedeutet.

Wenn wir sagen: "Ich nehme Zuflucht zu Buddha" - was genau heißt das für uns? Wie können wir diese Worte verwenden, ohne sie bloß als unsinnige Silben zu wiederholen, sondern sie als eine Hilfe zur Besinnung zu benutzen, als etwas, das uns Richtung gibt, unsere Hingabe vertieft und unser Engagement auf dem Weg des Buddha stärkt?

Das Wort "Buddha" selbst ist ein wundervolles Wort, es bedeutet "der, der weiß"; unsere erste Zufluchtnahme geschieht zu Buddha als der personifizierten Weisheit. Unpersönliche Weisheit scheint uns zu abstrakt, wir können uns nur schwerlich eine körper- und seelenlose Weisheit vorstellen. Weil Weisheit immer als persönliche Eigenschaft betrachtet wird, ist es für uns nützlich und angebracht, Buddha als Symbol dafür zu verwenden.

Mit dem Wort "Buddha" können wir uns auf Gotama beziehen, den Begründer dessen, was heutzutage als Buddhismus bekannt ist, den historischen Weisen, der vor ca. 2500 Jahren in Indien ins *parinibbána*^[2] einging, den Lehrer der Vier Edlen Wahrheiten und des Achtfachen Pfades; Lehren, die uns auch heute noch von Nutzen sind. Doch Zuflucht zu Buddha bedeutet nicht Zuflucht zu einem historischen Propheten, sondern zu dem, was *weise* ist im Kosmos, was *weise* ist in uns selbst, was nicht getrennt von uns existiert und mehr Realität besitzt als alle intellektuellen Vorstellungen oder Sinneswahrnehmungen. Ohne Buddha-Weisheit wäre jegliches Leben im Universum völlig unmöglich; es ist Buddhaweisheit, die beschützt. Wir nennen sie Buddha-Weisheit, andere Menschen mögen sie anders bezeichnen, wenn sie dies so wollen. Das sind nur Worte; wir gebrauchen hier einfach jene unserer Tradition, ohne über die Worte in Pali, Sanskrit, Hebräisch, Griechisch, Latein, Englisch, Deutsch oder in irgendeiner anderen Sprache zu streiten. Wir verwenden einfach den Ausdruck Buddha-Weisheit als konventionelles Symbol, das uns daran erinnert, weise, wach und aufmerksam zu sein.

Viele der meditierenden Mönche im Nordosten Thailands nehmen das Wort "Buddho" als Meditationsobjekt. Sie gebrauchen es als eine Art *Koan*. Zuerst beruhigen sie den Geist, indem sie der Ein- und Ausatmung folgen, wobei sie gleichzeitig die Silben BUD-DHO wiederholen, und dann beginnen sie zu kontemplieren: "Wer oder was ist Buddha - `derjenige, der weiß'? Was ist dieses `zu wissen'?" Zu jener Zeit, als ich im Nordosten Thailands umherwanderte, besuchte ich gerne das Kloster Ajahn Fans. Ajahn Fan war

ein hochverehrter und sehr beliebter Mönch, ein Lehrer der königlichen Familie; viele Menschen kamen ihn besuchen. Ich saß dann in seiner *kuti* (Hütte) und hörte zu, wie er die wunderbarsten Lehrreden über "Buddho" von sich gab. Soweit ich sehen konnte, war dies alles, was er lehrte. Er wußte es zu einer wirklich tiefgründigen Meditation zu machen, für ungebildete Reisbauern genauso wie für elegante, westlich gebildete thailändische Adelige. Das Wesentliche seiner Lehre bestand darin, "Buddho" nicht bloß mechanisch zu wiederholen, sondern zu reflektieren und zu ergründen, den Geist aufzuwecken, um wirklich Einblick zu bekommen in "Buddho" - "das, was weiß". Er betonte, wirklich den Anfang, das Ende, das Darüber und Darunter zu erforschen, so daß alle Aufmerksamkeit darauf festgebannt blieb. Wenn man das tat, wurde "Buddho" zu etwas, das durch den Geist hallte; man konnte es untersuchen, betrachten, erforschen bevor und nachdem man es ausgesprochen hatte - um schließlich nur noch hinzuhören und allmählich anzufangen, die Stille jenseits des Klanges wahrzunehmen.

Eine Zuflucht ist ein Ort der Sicherheit. Wenn abergläubische Leute zu meinem Lehrer Ajahn Chah kamen, in der Hoffnung, als Schutz vor Messern, Pistolenkugeln, Geistern oder dergleichen einen Talisman oder ein magisches Medaillon von ihm zu erhalten, so sagte er gewöhnlich: "Wozu wollt ihr solche Dinge? Das einzige, was euch wirklich schützen kann, ist Zufluchtnehmen zu Buddha - und das reicht vollkommen." Aber ihr Vertrauen zu Buddha war normalerweise nicht ganz so groß wie jenes in diese dummen kleinen Medaillons. Was sie haben wollten, war etwas aus Bronze oder Ton, gestempelt und gesegnet. Das nennt man Zufluchtnehmen zu Bronze oder Ton, zu Aberglauben und Dingen, die absolut unsicher sind und uns nicht wirklich helfen.

Im Europa des 20. Jahrhunderts sind die Menschen im allgemeinen anspruchsvoller. Statt zu Zaubersprüchen nehmen sie Zuflucht zu Dingen wie der Westminster Bank - was ihnen aber noch immer keine Sicherheit bieten kann. Zuflucht zu Buddha, zu Weisheit bedeutet, daß wir einen sicheren Ort

finden: Weisheit, weises Handeln, weises Leben bringen uns Sicherheit. Unsere Lebensbedingungen können sich ändern: Niemand kann dafür bürgen, daß das Niveau unseres Lebensstandards dasselbe bleibt oder daß die Westminster Bank das Jahrzehnt überleben wird. Die Zukunft bleibt unbekannt und geheimnisvoll; aber Zufluchtnehmen zu Buddha in diesem Augenblick bedeutet, jene Geistesgegenwart zu besitzen, die es möglich macht, über unser Leben zu reflektieren, *während wir es leben* - und dabei zu lernen.

Weisheit bedeutet nicht, daß wir eine Menge Wissen *über* die Welt haben müssen; um weise zu sein, brauchen wir nicht an die Universität zu gehen und Informationen über die Welt zu sammeln. Weisheit bedeutet, die Natur bedingter Phänomene zu erkennen, während wir sie erfahren. Das heißt, sich nicht einfach in ihnen zu verlieren oder auf körperliche und geistige Zustände blind zu reagieren, sei es aus Gewohnheit, Angst, Sorge, Zweifel, Gier oder dergleichen. Wir verwenden BUD-DHO, "das, was weiß", um zu beobachten, daß sich diese Bedingungen und Zustände ändern.

Das Wissen um dieses Sich-Ändern ist es, was wir Buddha nennen und worin wir im Grunde genommen Zuflucht nehmen. Wir erheben aber nicht den Anspruch, daß Buddha "ich" oder "mein" sei. Wir sagen nicht: "Ich bin Buddha", sondern vielmehr: "Ich nehme Zuflucht zu Buddha", um uns in aller Bescheidenheit dieser Weisheit hinzugeben, um wach und aufmerksam zu sein.

In gewissem Sinn ist Zufluchtnehmen zu Buddha etwas, das wir fortwährend tun, und die Paliformel dient uns zur Erinnerung, weil wir leicht vergessen und, unseren Gewohnheiten folgend, in Sorgen, Zweifeln, Ängsten, Ärger, Begierde und so weiter unsere Zuflucht nehmen. Mit der Buddhafigur verhält es sich ähnlich; wenn wir uns davor verbeugen, stellen wir uns dabei nicht vor, sie wäre etwas anderes als das, was sie eben ist: eine Figur aus Bronze und ein Symbol. Wir sehen sie als ein Symbol, das uns hilft, die Buddhaqualität in uns zu erkennen und uns zugleich an unsere Zuflucht zu Buddha, Dhamma und Sangha erinnern soll. Die Figur des Buddha sitzt friedlich und würdevoll, nicht

in einem Trancezustand, sondern vollbewußt, mit einem Ausdruck der Güte und Wachsamkeit, unberührt von allen sich ändernden Bedingungen um sie herum. Obwohl diese Figur aus Metall ist und wir es mit unseren Körpern aus Fleisch und Blut viel schwerer haben, ist sie für uns doch immer eine Erinnerungshilfe. Manche Menschen beginnen allerlei rituelles Gehabe mit Buddha-Statuen, aber hier im Westen fand ich, daß dazu keine Gefahr besteht. Die Götzen nämlich, die *wir* verehren und denen *wir* Glauben schenken, obwohl sie uns untentwegt täuschen und in die Irre führen, sind in Wirklichkeit unsere Gedanken, Ansichten und Meinungen, Vorlieben und Abneigungen, unsere Einbildung und unser Stolz.

Die zweite Zuflucht nehmen wir zu Dhamma, zur absoluten Wahrheit oder höchsten Wirklichkeit. Dhamma ist unpersönlich; wir versuchen es in keiner Weise zu personifizieren oder einen persönlichen Gott daraus zu machen. Wenn wir auf Pali den Vers über die Eigenschaften des Dhamma rezitieren, sagen wir, es sei *sanditthiko akáliko ehipassiko paccattam veditabbo viññúhi*. Dhamma besitzt keine persönlichen Eigenschaften; wir können darüber nicht einmal sagen, ob es gut oder schlecht sei oder ihm sonst irgendwelche relativen oder absoluten Eigenschaften zuordnen - Dhamma ist jenseits aller dualistischen Vorstellungen unseres Geistes. Wenn wir Dhamma beschreiben oder einen Eindruck vermitteln wollen, verwenden wir Worte wie *sanditthiko*, was "immanent" bedeutet und wörtlich heißt "hier und jetzt sichtbar". Das bringt uns zurück in die Gegenwart, wir fühlen eine Art Unmittelbarkeit dabei: es geht ums *Jetzt*. Vielleicht glauben Sie, daß Dhamma irgendwo "da draußen" sei, etwas sei, das man woanders finden muß; aber *sanditthiko dhammo* bedeutet, daß es *hier und jetzt* sichtbar ist.

Akáliko dhammo heißt, daß Dhamma nicht an Zeit gebunden ist: *a-káliko* bedeutet "zeitlos". Unser Intellekt kann sich nichts Zeitloses vorstellen, weil unsere Vorstellungen und Wahrnehmungen auf Zeit basieren. Wir können jedoch sagen, daß Dhamma *a-káliko* ist - nicht an Zeit gebunden.

Ehipassiko dhammo bedeutet "komm und sieh". Wir sollen uns Dhamma zuwenden, schauen, uns seiner gewahr werden. Wir beten nicht, Dhamma möge zu uns kommen, oder warten darauf, daß es uns auf die Schulter klopft - *wir* müssen uns darum bemühen.

Es ist vergleichbar mit den Worten Christi: "Klopft an und euch wird aufgetan." *Ehipassiko* bedeutet, *wir* müssen die Anstrengung machen und uns selbst der Wahrheit zuwenden.

Opanayiko heißt "nach innen führend", zum Frieden innerhalb des Geistes. Dhamma führt uns nicht zu Faszination, Aufregung oder romantischen Abenteuern, sondern zu Nibbána, zur Ruhe und zu Stille.

Paccattam veditabbo viññúhi bedeutet, daß wir Dhamma nur durch unmittelbare Erfahrung erfassen können. Es ist damit wie mit dem Geschmack von Honig; wenn jemand anderer davon kostet, wissen wir selbst damit noch nicht, wie Honig schmeckt. Wir mögen die chemische Zusammensetzung kennen oder sogar alle großartigen Gedichte, die jemals über Honig geschrieben wurden, auswendig hersagen können, aber erst wenn wir selbst davon kosten, werden wir wirklich wissen, wie er schmeckt. Genauso verhält es sich mit Dhamma. Wir müssen es schmecken und direkt erfahren.

Mit unserer Zuflucht zu Dhamma nehmen wir eine weitere sichere Zuflucht. Es handelt sich nicht darum, Zuflucht in eine Philosophie, zu intellektuellen Begriffen, Theorien, Ideen, Dogmen oder Glaubenssätzen irgendwelcher Art zu nehmen. Es ist auch nicht die Zuflucht zu einem Glauben an Dhamma oder zu einem Glauben an Gott oder an eine Kraft, die irgendwo da draußen im Weltraum existiert, an etwas, das außerhalb von uns liegt oder von dem wir getrennt sind und das wir irgendwann später finden müssen.

Die Art und Weise, in der Dhamma beschrieben wird, hält uns in der Gegenwart, im Hier-und-Jetzt, ungebunden an Zeit im Sinne eines Vorher und Nachher. Zufluchtnahme ist eine Haltung des Geistes, kein papageienhaftes Wiederholen der Worte *Dhammam saranam gacchámi*, etwa mit dem

Gedanken: "Als Buddhist muß man das sagen." Wir wenden uns Dhamma in vollem Bewußtsein zu und nehmen Zuflucht darin - öffnen uns, jetzt in diesem Augenblick, um uns zu vergegenwärtigen, daß wir Dhamma, daß wir diese Wahrheit bereits sind.

Der Geist schafft sich Vorstellungen und neigt oft dazu, uns zu täuschen; er führt uns zum *Werden*. Wir stellen uns vor: "Ich praktiziere Meditation, um in der Zukunft einmal erleuchtet zu *werden*. Ich nehme die dreifache Zuflucht, um ein Buddhist zu *werden*. Ich möchte weise *werden*. Ich möchte loskommen von Leiden und Unwissenheit und etwas anderes *werden*." Das ist der Geist, der sich Vorstellungen macht, der Geist, der an Wünschen hängt, der uns dauernd irreführt. Anstatt pausenlos daran zu denken, was wir *werden* wollen, nehmen wir Zuflucht, um Dhamma jetzt in der Gegenwart zu *sein*.

Viele Menschen scheint es zu stören, daß Dhamma unpersönlich ist. Religionen, in denen Verehrung und Hingabe im Mittelpunkt steht, neigen dazu, alles zu personifizieren; Menschen, die von solchen Traditionen kommen, fühlen sich nicht wohl, wenn sie keine persönliche Beziehung zu Dhamma haben können. Ich erinnere mich, wie einmal ein katholischer Missionar aus Frankreich unser Kloster besuchte, um Meditation zu üben. Er meinte, ihm fehle im Buddhismus etwas, es fühle sich alles an wie "kalte Chirurgie", es gäbe keine persönliche Beziehung zu Gott. Man kann keine persönliche Beziehung zu Dhamma haben, und wir können deshalb auch nicht sagen: "Liebet Dhamma!" oder "Dhamma liebt mich!" Es besteht dazu keine Notwendigkeit. Persönliche Beziehungen brauchen wir nur zu etwas, das außerhalb unserer selbst ist, wie etwa zu unserer Mutter, unserem Vater oder unserem Ehepartner, zu einem Wesen also, das von uns verschieden ist und von dem wir getrennt sind.

Wir brauchen nicht länger Zuflucht zu Mutter oder Vater zu nehmen, um uns zu vergewissern, daß uns jemand liebt, beschützt und uns versichert, "ich liebe dich, ganz gleich, was du tust; alles wird gut" und uns zugleich über den Kopf streichelt. Zuflucht zu Buddha-Dhamma ist eine religiöse Übung, in der

wir zu vollkommener geistiger Gesundheit und Reife heranwachsen und nicht weiter nach Mutter- und Vaterfiguren suchen müssen, weil wir nicht mehr länger irgend etwas Neues zu werden brauchen. Niemand braucht uns mehr zu lieben oder zu beschützen, weil wir selbst nun andere lieben und beschützen können; und das ist es, was wirklich zählt.

Wir brauchen von andern nichts mehr zu verlangen oder zu erbitten, weder von Menschen noch von irgendeiner Gottheit oder Kraft außerhalb von uns, zu der wir beten müssen oder deren Führung wir bedürfen.

Wir geben alle Versuche auf, uns Dhamma als dieses oder jenes vorzustellen, und lassen das Verlangen los, eine persönliche Beziehung zur Wahrheit zu haben. Wir müssen lernen, diese Wahrheit zu sein. Eine solche Zuflucht zu finden, verlangt ein sofortiges Erwachen: die Weisheit, Buddha zu *sein*, Dhamma zu *sein - jetzt*, in der Gegenwart.

Die dritte Zuflucht ist Sangha; damit ist eine Gemeinschaft gemeint. "Sangha" kann sich beziehen auf die "Bhikkhu-Sangha" (die Gemeinschaft der Mönche) oder auf die "ariya-sangha", die Gemeinschaft der edlen Wesen: all jener Wesen, die tugendhaft leben, in Wort und Tat Gutes tun und Schlechtes unterlassen. Durch *Sangham saranam gacchāmi* nehmen wir Zuflucht zu Sittlichkeit, zu dem, was gut ist, tugendhaft, freundlich, mitfühlend und großzügig.

Wir nehmen nicht Zuflucht zu dem in unserem Geist, was gemein, niederträchtig, grausam, selbstsüchtig, boshaft, ärgerlich oder eifersüchtig ist - selbst wenn wir uns zugegebenermaßen aus Achtlosigkeit oft so verhalten; dies geschieht, weil wir nicht aufmerksam sind, uns nicht besinnen, sondern unreflektiert auf Gegebenheiten einfach nur reagieren. Zufluchtnehmen zu Sangha bedeutet auf konventioneller Ebene, in Worten und körperlichen Handlungen Gutes zu tun und Schlechtes zu unterlassen.

Alle haben wir sowohl gute Gedanken und Absichten als auch schlechte. *Sankhárá* (bedingte Phänomene, bedingt entstandene Denkgebilde) sind eben

so - manche sind gut und manche nicht, manche sind neutral, manche wunderbar und andere abscheulich. Alle bedingten Erscheinungen dieser Welt sind in ständigem Wechsel. Es gelingt uns nicht, nur die besten und edelsten Gedanken zu denken, nur die erhabensten und schönsten Gefühle zu hegen; gute wie schlechte Gedanken kommen und gehen. Aber wir nehmen Zuflucht in Tugend und nicht in Gehässigkeit. Wir nehmen Zuflucht zu jener Gesinnung in uns allen, die das Gute will, die freundlich, liebevoll und mitfühlend ist - mit sich selbst in gleicher Weise wie mit anderen. Die Zuflucht zur Sangha wird so zu einer höchst praktischen Zuflucht für die Gegebenheiten des täglichen Zusammenlebens: Wir leben mit diesem Körper und stehen damit in einer Beziehung zu Körpern anderer Wesen und zur faßbaren Welt, die wir bewohnen. Wenn wir diese Zuflucht zu Sangha nehmen, heißt das, daß wir nun in keiner Weise handeln, die unter andern Menschen und in uns selbst Streit, Gefühllosigkeit, Gemeinheit, Spannungen oder Grausamkeit hervorruft. Dies ist die Bedeutung von *supatipanno* - jemand, der sich in rechter Weise übt.

Wenn wir aufmerksam und geistesgegenwärtig sind, wenn wir beobachten und sorgfältig erwägen, fangen wir zu begreifen, daß jegliches Handeln aus böswilligen und egoistischen Impulsen heraus uns selbst und andern gleichermaßen nur Schaden und Kummer zufügt. Es braucht keine große Beobachtungsgabe, um das zu erkennen. Trifft man auf Menschen, die schwere Verbrechen begangen haben, selbstsüchtig und vorsätzlich böse gehandelt haben, so kann man sehen, wie schreckhaft, mißtrauisch, verängstigt sie sind und wie verfolgt sie sich fühlen: Sie trinken viel, nehmen Drogen oder müssen sich laufend mit irgend etwas ablenken, weil sie es sonst mit sich selbst nicht aushalten. Nur fünf Minuten lang ganz alleine mit sich selbst zu sein, ohne zu trinken oder sich sonstwie zu beschäftigen, kann solchen Menschen wie eine Ewigkeit in der Hölle vorkommen - so belastend sind die kammischen^[3] Auswirkungen böser Taten auf die Psyche. Egal ob sie schließlich von der Polizei erwischt werden und ins Gefängnis kommen oder nicht, wir sollten nicht glauben, daß Verbrecher auch nur mit irgend etwas

ungeschoren davonkommen. Tatsächlich wäre manchmal das Beste, was man für sie tun könnte, sie zu bestrafen und ins Gefängnis zu stecken, denn so würden sie sich möglicherweise wohler fühlen. Ich war nie ein Verbrecher, aber habe es in meinem Leben trotzdem auf ein paar Lügen gebracht und einige Bosheiten und Gemeinheiten begangen; die Folgen davon waren ausnahmslos unangenehm. Wenn ich an diese Dinge zurückdenke, bereiten sie mir auch heute noch keine angenehmen Erinnerungen - nichts, was ich gerne herumerzählen möchte oder worauf ich freudig zurückblicken könnte.

Durch Meditation wird uns klar, daß wir die volle Verantwortung dafür tragen, wie wir leben. In keiner Weise können wir irgend etwas jemand anderem zur Last legen. Bevor ich zu meditieren begann, beschuldigte ich für gewöhnlich andere Menschen oder die Gesellschaft: "Wenn nur meine Eltern weise, vollkommen erleuchtete *arahants* gewesen wären, wäre nun alles in Ordnung; wenn nur die USA eine wirklich weise und großzügige Regierung hätten, der niemals auch nur ein Fehler unterlaufen und die mich in allem unterstützen und anerkennen würde; wenn nur meine Freunde alle intelligent wären und mich ermutigen würden; wenn meine Lehrer wirklich weise, freundlich, und großzügig wären ...; wenn alle Menschen um mich herum vollkommen wären, wenn die ganze Gesellschaft perfekt wäre, *dann* hätte ich keines dieser Probleme - aber alle, *alle* ließen mich im Stich."

Meine Eltern hatten gewisse Fehler und machten einiges falsch, aber wenn ich jetzt darauf zurückblicke, war es eigentlich nicht sehr viel. In jenen Tagen, als ich andern Vorwürfe zu machen pflegte und verzweifelt bei meinen Eltern Fehler zu finden versuchte, mußte ich mich dabei gewaltig anstrengen! Meine Generation verstand es ausgezeichnet, alles den USA in die Schuhe zu schieben - was ja auch nicht schwer war, denn die USA machen eine Menge Fehler.

Aber wenn wir meditieren, reicht uns diese Art von Selbstbetrug nicht mehr. Uns wird plötzlich klar, daß, ganz egal, was jemand anderer auch getan hat, wie ungerecht die Gesellschaft auch sein mag oder wie auch immer unsere

Eltern gewesen sein mögen, wir doch nicht den Rest unsers Lebens damit verbringen können, alle Schuld auf andere zu wälzen - das ist völlige Zeitverschwendung. Wir müssen volle Verantwortung für unser Leben übernehmen und es dementsprechend leben. Selbst wenn wir miserable Eltern hatten und in einer Gesellschaft erzogen wurden, die uns keinerlei Chancen bot - selbst all dies spielt letztlich noch immer keine Rolle. An unserem Leiden jetzt ist niemand anderer schuld als wir selbst, unsere eigene Unwissenheit, Einbildung und Selbstsucht.

Die Kreuzigung Jesu gibt uns ein leuchtendes Beispiel: ein Mann in Schmerzen, nackt, verspottet, zutiefst erniedrigt und schließlich auf abscheuliche Weise öffentlich hingerichtet; und all das ohne jemanden anzuklagen. "Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun." - Das ist ein Zeugnis von großer Weisheit. Es bedeutet, daß selbst, wenn man uns ans Kreuz nagelt, auspeitscht und auf alle möglichen Arten erniedrigt, es nur unsere Abneigung, unsere Entrüstung, unser Selbstmitleid und unsere Selbstsucht sind, die unser Leiden schaffen. Es ist nicht einmal der physische Schmerz, der uns Leiden bereitet, sondern unsere Abneigung. Wenn nun Jesus gesagt hätte: "Seid verflucht für alles, was ihr mir antut!", so wäre er ein Verbrecher unter vielen gewesen, und nach einigen Tagen hätte man ihn vergessen.

Bitte denken Sie über all das nach, denn es fällt uns unendlich leicht, andere für unser Leiden verantwortlich zu machen. Wir können dies manchmal vielleicht damit rechtfertigen, daß uns andere Menschen wirklich schlecht behandeln, uns nicht verstehen, ausnützen oder uns fürchterliche Dinge antun. Wir leugnen das nicht ab, aber wir halten an diesen Dingen nicht fest. Wir verzeihen, lassen jene Erinnerungen los, weil wir verstehen, was Zufluchtnehmen zu Sangha bedeutet: in Worten und Taten Gutes tun und Schlechtes unterlassen - hier und jetzt.

Bitte denken Sie nach und erwägen, worüber ich hier gesprochen habe, und Sie werden Buddha, Dhamma und Sangha wirklich als Zuflucht erkennen.

Betrachten Sie sie als Gegenstände zur Reflexion und Besinnung. Es handelt sich nicht um Glauben an Buddha, Dhamma und Sangha - ein Glaube an Begriffe -, sondern um den Gebrauch von Symbolen zur Anregung von Achtsamkeit, für ein Erwachen des Geistes hier-und-jetzt, für ein Dasein im Hier-und-Jetzt.

ÁNÁPÁNASATI

Wir neigen dazu, alles Gewöhnliche zu übersehen. In der Regel sind wir uns des Atems nur dann bewußt, wenn etwas damit nicht zu stimmen scheint, z.B. wenn wir Asthma haben oder wenn wir schnell gelaufen sind. Bei *ánápánasati*^[4] jedoch nehmen wir den normalen Atem als Meditationsobjekt. Wir versuchen nicht, den Atem kurz oder lang zu machen oder sonstwie zu beeinflussen, sondern bleiben einfach bei der normalen Ein- und Ausatmung. Unser Atem ist nicht etwas, das wir erst erschaffen oder uns vorstellen müssen; atmen ist ein natürlicher Vorgang des Körpers, er hält an, solange wir leben - ganz gleich, ob wir uns darauf konzentrieren oder nicht. Er ist uns als Objekt der Erfahrung immer gegenwärtig, und wir können ihm uns jederzeit zuwenden. Um dies zu tun, brauchen wir keine besonderen Fähigkeiten und müssen dazu nicht einmal sonderlich intelligent sein - alles, was wir zu tun haben, ist uns mit einer Einatmung und einer Ausatmung zufriedenzugeben und ihr unsere Aufmerksamkeit zu schenken. Weisheit kommt nicht vom Studium großer Theorien und Philosophien, sondern wächst aus der Beobachtung des Alltäglichen.

Am Atem gibt es nichts Aufregendes oder Faszinierendes, und das kann uns sehr rastlos machen und Widerwillen in uns hervorrufen. Unser Verlangen hält uns laufend an, irgend etwas aufzugreifen, etwas Interessantes aufzunehmen, das uns ohne viel eigene Anstrengung fesselt. Wenn wir Musik hören, denken wir dabei nicht: "Ich muß mich auf diese faszinierende, aufregend rhythmische Musik konzentrieren" - wir können uns nicht halten, weil der Rhythmus uns mitreißt und hineinzieht. Der Rhythmus unseres normalen Atems hingegen ist weder interessant noch mitreißend, er wirkt beruhigend; aber die meisten Wesen sind Ruhe nicht gewohnt. Fast alle Menschen halten es für eine gute Idee, friedlich zu sein, finden aber dann die eigentliche Erfahrung enttäuschend oder frustrierend. Sie möchten Anregung und verlangen nach etwas, das sie fasziniert. Doch mit *ánápánasati* bleiben wir bei einem

Gegenstand, der relativ neutral ist - wir hegen unserem Atem gegenüber keine allzu starken Gefühle von Zu- oder Abneigung.

Wir nehmen einfach Notiz vom Anfang einer Einatmung, von ihrer Mitte und ihrem Ende; dann vom Anfang einer Ausatmung, von ihrer Mitte und ihrem Ende. Der sanfte Rhythmus des Atems, der langsamer ist als der Rhythmus gedanklicher Aktivität, führt uns zur Ruhe, er stillt unser Denken. Wir zielen während des Meditierens nicht darauf ab, irgend etwas zu kriegen, *samádhi*^[5] zu erreichen oder *jhána*^[5] zu verwirklichen: der Geist, der erreichen und bekommen will, anstatt sich zu bescheiden und mit einer Ein- und Ausatmung zufrieden zu sein, kommt nicht zur Ruhe, wird nicht still und fühlt sich frustriert.

Anfänglich neigt die Aufmerksamkeit dazu, sich vom Atem wegzubewegen. Sobald wir dies merken, bringen wir sie sachte auf das Objekt zurück. Wir stellen uns darauf ein, sehr, sehr geduldig zu sein und immer wieder gewillt zu sein, neu zu beginnen. Unser Geist ist es nicht gewohnt, in Schranken gehalten zu werden. Er ist darauf trainiert, Dinge zu assoziieren und sich Meinungen über alles zu bilden. Wenn wir nicht mehr wie gewohnt unseren Intellekt und unsere Denkfähigkeit gebrauchen können, neigen wir zu Rastlosigkeit, verkrampfen uns leicht, und es kann sich Widerwillen und Widerstand gegen das üben von *ánápánasati* einstellen. Man kann dies mit dem Aufzäumen eines wilden Pferdes vergleichen, das sich anfänglich gegen alles wehrt, womit man es festhält.

Wenn unsere Gedanken abschweifen, werden wir ärgerlich, verlieren den Mut und werden der ganzen Sache überdrüssig. Vielleicht versuchen wir dann aus Frustration, den Geist durch reine Willenskraft zur Ruhe zu zwingen; aber das hilft nur für kurze Zeit, dann sind wir wieder woanders. Die richtige Einstellung für *ánápánasati* ist große Geduld: sich beliebig viel Zeit zu nehmen und alle materiellen und persönlichen Probleme beiseite zu legen oder loszulassen. Während dieser Zeit gibt es nichts anderes zu tun, als unseren Atem zu beobachten.

Falls die Aufmerksamkeit bei der Einatmung abschweift, achten Sie mehr auf die Einatmung; falls sie bei der Ausatmung abschweift, so achten Sie mehr auf die Ausatmung. Bleiben Sie dabei, die Aufmerksamkeit zurückzubringen - immer wieder bereit, neu damit zu beginnen. Am Anfang jedes neuen Tages, zu Beginn jeder Einatmung üben Sie sich im "Anfängergeist": nichts vom Alten zum Neuen hinübernehmend, nichts zurücklassend, gleich einem großen Feuer.

Eine Einatmung; der Geist wandert, und wir bringen ihn wieder zurück; allein das ist bereits ein Augenblick der Achtsamkeit. Wir lehren den Geist, wie eine gute Mutter ihr Kind lehrt. Ein kleines Kind weiß nicht, was es tut, es läuft einfach herum - falls die Mutter nun ärgerlich wird, es anschreit und schlägt, macht sie das Kind nur verschreckt und neurotisch. Eine gute Mutter wird ihr Kind einfach lassen, aber sie wird es im Auge behalten, und wenn es wegläuft, wird sie es wieder zurückbringen. Wenn wir diese Art von Geduld entwickeln, brauchen wir nicht auf uns einzuprügeln und schließlich unseren Atem, uns selbst und alle Welt zu hassen und uns zu ärgern, weil wir durch *ánápánasati* nicht ruhig werden.

Manchmal nehmen wir alles zu ernst, sind zu freudlos, verlieren unseren Sinn für Humor und unterdrücken und verdrängen einfach alles. Stimmen Sie sich fröhlich, wagen Sie ein Lächeln! Entspannen Sie sich, seien Sie gelöst - es gibt nichts zu gewinnen; was wir vorhaben, ist nichts Besonderes, keine große Sache.

Was also können Sie sagen, heute für Kost und Lebensunterhalt geleistet zu haben? Eine achtsame Einatmung? Das kann doch wohl nicht Ihr Ernst sein! Und doch ist das mehr, als die meisten Menschen von sich sagen können.

Wir führen keine Schlachten gegen die Mächte des Bösen. Wenn Sie Abneigung gegen *ánápánasati* verspüren, dann nehmen Sie auch das zur Kenntnis. Fassen Sie diese Praxis nicht als ein Muß oder eine Pflichtübung auf; lassen Sie es sich ein Vergnügen sein, etwas, das Sie wirklich gerne

machen. Falls Sie sich beim Gedanken ertappen "das kann ich nicht", sehen Sie diesen Gedanken als Widerstand, als Angst oder Frustration, und dann entspannen Sie sich. Machen Sie sich diese Übung nicht zur Belastung oder zu einer schwierigen Aufgabe. In meinen frühen Jahren als Mönch nahm ich mich toderntst; ich war grimmig, bitter entschlossen und stocksteif - und geriet in die fürchterlichsten Zustände mit Gedanken wie "ich muß ..., ich *muß* ...". In jener Zeit lernte ich, Betrachtungen über Frieden anzustellen. Ob bei Zweifel oder Rastlosigkeit, Unzufriedenheit oder Abneigung - bald war ich fähig, über Frieden zu reflektieren, das Wort immer wieder vor mich herzusagen und mich so zu beruhigen. Wenn die Selbstzweifel anfangen ("das führt zu nichts, es ist sinnlos, ich möchte endlich etwas erreichen"), dann war ich in der Lage, auch damit in Frieden zu leben. Wenn wir also verkrampt sind, sollen wir uns entspannen und dann zu *ánápánasati* zurückkehren.

Am Anfang geht es uns wie bei den ersten Versuchen, Gitarre zu spielen: Unsere Finger sind steif und unbeweglich, und es scheint hoffnungslos. Aber nach einiger Zeit werden wir geschickter, und das Spielen geht leichter. Wir lernen langsam, darauf zu achten, was sich im Geist abspielt, damit wir uns bewußt sind, wenn wir unruhig, verkrampt oder träge werden. Wir erkennen das - ohne uns vorzumachen, es wäre anders; wir sind uns voll bewußt, wie die Dinge sind. Wir bleiben bei unserem Bemühen für die Dauer einer Einatmung, und wenn wir das nicht schaffen, dann bleiben wir eben für eine halbe Einatmung dabei. Wir hüten uns davor, mit einem Schlag perfekt sein zu wollen. Wir brauchen nicht alles genau richtig zu machen und irgendeiner Vorstellung nachzuhängen, wie die Dinge sein sollten; wir arbeiten an jenen Problemen, die unmittelbar anstehen. Wenn der Geist verwirrt oder zerfahren ist, dann ist es Weisheit, die erkennt, wie sich der Geist in alle Richtungen verliert; diese Konfusion als solche zu erkennen - das ist Einsicht. Und zu denken, daß dies alles nicht so sein sollte, uns selbst dafür zu hassen oder uns davon entmutigen zu lassen, wie wir eben jetzt gerade so sind - das ist Unwissenheit.

Wir beginnen nicht auf dem Niveau eines perfekten Yogis oder versuchen, Iyengar^[7] nachzuahmen, bevor wir uns nicht vorbeugen und unsere Zehen erreichen können. Wenn wir das Buch *Light on Yoga* durchblättern und sehen, wie Iyengar seine Beine hinter dem Nacken verschränkt, alle möglichen und erstaunlichen Stellungen einnimmt, und hinterher versuchen, ihn unverzüglich nachzuahmen, so wird man uns wahrscheinlich ins Krankenhaus abtransportieren müssen. Wir fangen damit an, uns ein bißchen mehr vornüberzubeugen, erforschen den Schmerz und unseren Widerstand dagegen und lernen allmählich, uns mehr zu dehnen. Das gleiche gilt für *ánápánasati*. Wir nehmen zur Kenntnis, wo wir stehen, was jetzt ist - das ist unser Ausgangspunkt. Dann halten wir die Aufmerksamkeit ein wenig länger aufrecht und fangen an zu verstehen, was Konzentration ist. Legen Sie keine übermenschlichen Versprechungen ab, wenn Sie kein Übermensch sind! Sie sagen: "Ich werde die ganze Nacht sitzen und meinen Atem beobachten", nur um sich hinterher zu ärgern, weil Sie vorzeitig aufgeben mußten. Setzen Sie eine Zeitdauer fest, von der Sie wissen, daß Sie sie einhalten können. Experimentieren Sie für sich; arbeiten Sie mit dem Geist, bis Sie lernen, wie man sich anstrengt und wie man sich entspannt.

Wir lernen unsere ersten Schritte im Stolpern und Fallen. Beobachten Sie kleine Kinder. Ich habe noch keines gesehen, das sofort gehen konnte. Kleine Kinder lernen das Gehen, indem sie erst einmal kriechen, sich an Dingen festhalten, niederfallen und sich wieder aufrichten. Dasselbe gilt für Meditation. Wir werden klüger, indem wir unsere Unwissenheit beobachten: Wir machen Fehler, schauen uns diese an - und machen weiter. Wenn wir zuviel darüber nachdenken, scheint alles hoffnungslos. Wenn sich kleine Kinder viele Gedanken machten, würden sie gar nicht erst zu gehen anfangen. Nach ihren ersten Versuchen zu schließen, scheint die Sache aussichtslos. Ein kleines Kind, das eben im Begriff ist, gehen zu lernen, scheint sich umsonst abzumühen. Wenn wir über Meditation nachdenken, kann uns das ebenfalls als vollends hoffnungsloses Unterfangen vorkommen. Aber wir geben nicht auf und machen einfach weiter. Das ist leicht, wenn wir voller Enthusiasmus sind,

inspiriert durch einen Lehrer und durch die Lehre selbst. Aber Enthusiasmus und Inspiration sind vergängliche Zustände und sie führen uns irgendwann in die Enttäuschung und die Langeweile. Wenn wir uns langweilen, müssen wir Energie in unsere Praxis bringen. Bei Langeweile wollen wir aufgeben und in einen aufregenden oder faszinierenden Zustand wiedergeboren werden. Aber um wirklich Einsicht und Weisheit zu entwickeln, müssen wir auch in den Tiefen von Enttäuschung und Depression geduldig durchhalten. Nur auf diese Weise kann es uns gelingen, die wiederkehrenden Verhaltensmuster nicht länger zu verstärken; schließlich werden wir zu einem Verständnis ihrer Aufhebung kommen und so die Stille und Leerheit des Geistes kennenlernen.

Es kann sein, daß wir Bücher lesen, denen zufolge wir uns um nichts anzustrengen haben, sondern einfach alles auf natürliche und spontane Weise geschehen lassen sollen. Dann finden wir uns geneigt zu glauben, daß wir nichts weiter zu tun haben, als uns hinzuflegeln, und verfallen daraufhin in einen trägen und passiven Zustand. Wann immer ich in meiner eigenen Praxis mit Trägheit zu arbeiten hatte, habe ich einsehen gelernt, wie wichtig es ist, Energie in meine Körperhaltung zu bringen. Ich habe herausgefunden, daß es sinnlos ist, sich bloß auf passive Weise anstrengen zu wollen. Ich habe mich dann gerade aufgerichtet, die Brust herausgedrückt und Energie in die Sitzhaltung gelegt. Oder ich machte einen Kopf- oder Schulterstand. Obwohl ich in der Anfangszeit meiner Praxis über alles andere als gewaltige Mengen an Energie verfügte, habe ich damit zumindest etwas fertiggebracht, das ein klein wenig Anstrengung verlangte. Ich habe gelernt, diese Energie für ein paar Sekunden aufzubringen, habe sie schließlich wieder verloren - aber das war besser, als nichts zu tun.

Je leichter wir es uns machen, je mehr wir den Weg des geringsten Widerstandes gehen und unseren Wünschen und unserem Verlangen folgen, um so achtloser, nachlässiger und verworrener wird der Geist. Denken ist leicht; es ist leichter, während des Sitzens die ganze Zeit zu denken als *nicht* zu denken. Denken ist eine Gewohnheit, die wir angenommen haben. Selbst

der Gedanke "ich soll nicht denken" ist bloß ein weiterer Gedanke. Um Gedanken zu vermeiden, müssen wir auf sie achten, müssen Zuhören und Beobachten lernen und unsere Aufmerksamkeit auf den inneren Fluß aller Regungen des Geistes lenken. Anstatt *über* den Geist nachzudenken, beobachten wir ihn. Anstatt uns in Gedanken zu verlieren, fahren wir fort, diese als solche zu erkennen. Denken ist Bewegung, ist Energie; Gedanken kommen und gehen, sie sind kein Dauerzustand des Geistes. Wenn wir, ohne zu analysieren oder zu bewerten, Gedanken einfach als Gedanken erkennen, läßt unsere gedankliche Aktivität nach und hört schließlich auf. Das bedeutet keineswegs Vernichtung, sondern lediglich die Erlaubnis, Dinge enden zu lassen. Es ist Mitgefühl. Sobald unser gewohnheitsmäßiges und zwanghaftes Denken abzuklingen beginnt, tun sich uns große Weiten auf, von denen wir nichts geahnt haben.

Durch das Vertiefen der Aufmerksamkeit in den natürlichen Atemvorgang verlangsamen wir alles und beruhigen damit die *kammischen* Gebilde; das ist, was mit *samatha*, dem Zurruhekommen des Geistes, gemeint ist: an einen Punkt innerer Stille gelangen. Der Geist wird geschmeidig, formbar und elastisch, während der Atem dabei sehr fein, kaum mehr spürbar werden kann. Wir führen die Samatha-Praxis jedoch nur bis an einen Punkt, der sich *upacára-samádhi* (Schwellensammlung) nennt und versuchen nicht weiter, uns völlig in das Meditationsobjekt zu versenken und *jhána* zu erreichen. Hier sind wir uns immer noch des Objekts und seiner Umgebung bewußt. Die extremeren Formen geistiger Unruhe haben sich beträchtlich verringert, wir sind voll funktionsfähig, und Weisheit kann ungehindert arbeiten. Mit der nun gesteigerten Fähigkeit, Weisheit anzuwenden, forschen wir jetzt weiter. Wir nennen das *vipassaná* - Einsicht. Es ist die klare Betrachtung der Natur aller Dinge, die unsere Erfahrung ausmachen: ihre Vergänglichkeit, ihre Unfähigkeit, uns Befriedigung zu verschaffen, und ihre Unpersönlichkeit. *Aniccam, dukkham, anatta*^[8] sind keine Vorstellungen, die wir einfach glauben, sondern Merkmale, die wir beobachten können. Wir erforschen den Anfang einer Einatmung und ihr Ende. Wir beobachten, was ein Anfang ist - wir

denken nicht darüber nach, sondern untersuchen in reiner Achtsamkeit eine Einatmung von ihrem Anfang bis zu ihrem Ende. Der Körper atmet ganz von selbst, das Einatmen bedingt das Ausatmen, und die Ausatmung bedingt die Einatmung. Wir haben keinen Einfluß auf diesen Umstand. Unsere Atmung ist Teil der Natur, sie gehört nicht uns; sie ist Nicht-Selbst. Wenn wir das in diesem Licht erkennen, praktizieren wir *vipassaná*.

Die Weisheit, die von buddhistischer Meditation kommt, macht bescheiden - Ajahn Chah nennt sie "Regenwurmwissen", denn sie macht weder arrogant noch eingebildet und gibt einem auch nicht das Gefühl, irgend etwas Bestimmtes zu sein oder erreicht zu haben. Aus weltlicher Sicht scheint diese Praxis weder besonders wichtig noch notwendig; niemand wird sich je Schlagzeilen einfallen lassen wie: "Heute um 8 Uhr abends hatte der Ehrwürdige Sumedho eine Einatmung!" Manchen Menschen scheint es unheimlich wichtig, sich den Kopf über Probleme der Welt zu zerbrechen: wie den Völkern der Dritten Welt zu helfen sei oder wie die Welt ins Gleichgewicht gebracht werden kann. Im Vergleich dazu scheint es unbedeutend, seinen Atem zu beobachten, und die meisten mögen sich fragen: "Wozu damit die Zeit verschwenden?" Ich bin daraufhin angesprochen worden, und man ist mir auch mit Fragen gegenübergetreten wie: "Was sitzt ihr Mönche da herum? Was tut ihr, um der Menschheit zu helfen? Ihr seid nichts weiter als egoistisch, erwartet von andern, daß sie euch Essen geben, während ihr einfach hier rumsitzt und euren Atem betrachtet. Ihr lauft vor der wirklichen Welt davon." Aber was *ist* die wirkliche Welt? Wer läuft hier eigentlich weg, und wovor? Was ist es, dem man sich stellen muß? Wenn wir der Sache auf den Grund gehen, stellt sich heraus, daß Menschen jene Welt die "wirkliche" nennen, an die sie glauben, zu der sie sich verpflichtet haben, die sie kennen und die ihnen vertraut ist. Aber diese Welt ist eine Vorstellung, ein Zustand unseres Geistes. Meditation bedeutet die Begegnung mit der wirklichen Welt, diese zu erkennen und sie anzunehmen, wie sie wirklich ist - anstatt weiterhin an eine Vorstellung zu glauben, diese zu rechtfertigen oder sie nicht wahrhaben zu wollen.

Die wirkliche Welt beruht auf dem gleichen Prinzip von Entstehen und Vergehen wie der Atem. Wir theoretisieren nicht über das Wesen der Dinge und versuchen auch nicht, mit philosophischen Ideen anderer Leute zu vernünfteln, sondern beobachten unmittelbar die Natur der Dinge durch Betrachtung unseres Atems. Wenn wir unseren Atem beobachten, dann beobachten wir damit die Natur selbst; die Natur des Atems lehrt uns die Natur aller bedingten Erscheinungen. Wenn wir versuchen wollten, alle bedingten Phänomene in ihrer endlosen Vielfalt, mit all ihren Eigenschaften und ihrer verschiedenen Lebensdauer zu verstehen, würden wir nirgendwo hinkommen; es überstiege unsere Geisteskräfte. Wir müssen vom Einfachen lernen.

Mit einem ruhigen Geist werden wir des wiederkehrenden Musters gewahr; wir sehen, daß alles, was entsteht, sich wieder auflöst. Dieser Kreislauf nennt sich *Samsára*, das Rad von Geburt und Tod. Wir werden uns des samsárischen Zyklus des Atems bewußt. Wir atmen ein und dann aus - wir können nicht entweder nur einatmen oder nur ausatmen. Es wäre absurd zu denken: "Ich möchte nur einatmen, aber nicht ausatmen - ich gebe das Ausatmen auf, mein Leben soll aus einer einzigen Einatmung bestehen." Das wäre völlig lächerlich. Würde ich Ihnen das vorschlagen, hielten Sie mich für verrückt. Und doch handeln die meisten Menschen gerade so.

Wie töricht wir Menschen sind, wenn wir uns an Aufregung, Vergnügen, Jugend, Schönheit und Gesundheit klammern. "Ich möchte nur schöne Dinge und will nichts mit Häßlichem zu tun haben. Ich will Spaß, Freude und Kreativität, nur keine Langeweile oder Depression." Das ist genau die gleiche Art von Verrücktheit, wie wenn Sie mich sagen hörten: "Ich kann Einatmungen nicht leiden, ich werde von nun an keine mehr machen." Wenn wir feststellen, daß das Festhalten an Schönheit, Sinnesfreuden und Liebe letzten Endes nur zu Verzweiflung führt, ändert sich unsere Einstellung in eine innere Losgelöstheit. Das bedeutet nicht Verdrängung oder ein Vernichtenwollen, sondern einfach ein Loslassen, ein Nicht-Anhaften. Wir suchen nicht weiter nach Vollkommenheit in irgendeinem Teil des Kreislaufs, sondern sehen, daß

die Vollkommenheit im Ganzen liegt - Alter, Krankheit und Tod sind darin mit eingeschlossen. Was aus dem Nicht-Bedingten entsteht, erreicht einen Höhepunkt und kehrt ins Nicht-Bedingte zurück - darin liegt Vollkommenheit.

Wenn wir erkennen, wie alle *sankhāras*^[9] nach diesem Muster des Entstehens und Vergehens verlaufen, beginnen wir uns nach innen zu wenden, zum Nicht-Bedingten, zum Frieden des Geistes und seiner Stille. Wir fangen an, *suññatā* oder Leerheit zu erfahren - was nicht eine Art Bewußtlosigkeit oder Nichts ist, sondern klare, vibrierende Stille. Tatsächlich können wir uns statt dem Atem oder den Zuständen des Geistes dieser Leerheit zuwenden. Damit gewinnen wir eine Perspektive auf die bedingten Erscheinungen und reagieren nicht mehr blindlings auf sie.

Es gibt das Bedingte, das Nicht-Bedingte und unser Erkennen. Was ist das Erkennen? Ist es Erinnerung? Ist es Bewußtsein? Ist dies "ich"? Es ist mir nie gelungen, das wirklich herauszufinden; aber ich kann dessen gewahr sein. In buddhistischer Meditation bleiben wir mit diesem Wissen, werden uns laufend gewahr, bleiben wach, sind Buddha in der Gegenwart und erkennen, daß alles, was entsteht, auch wieder vergeht und Nicht-Selbst ist.

Wir wenden dieses Wissen auf alles an, sowohl auf das Bedingte als auch auf das Nicht-Bedingte. Es ist transzendent - wir sind dabei vollkommen wach, anstatt uns in irgend etwas zu flüchten - und es spielt sich dabei in aller Gewöhnlichkeit ab. Wir nehmen die vier normalen Körperhaltungen ein: Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen - wir brauchen uns nicht auf den Kopf zu stellen oder uns rückwärts zu überschlagen. Wir verwenden vier normale Haltungen und den gewöhnlichen Atem, denn wir bewegen uns in Richtung des Allergewöhnlichsten, des Nicht-Bedingten. Bedingte Erscheinungen und Zustände sind außergewöhnlich, aber der Frieden, der unserem Geist zugrunde liegt, das Nicht-Bedingte, ist so gewöhnlich, daß wir überhaupt nicht darauf aufmerksam werden. Es ist dauernd da, aber wir nehmen es nicht wahr, weil uns alles Geheimnisvolle und Faszinierende mehr anzieht.

Wir verlieren uns in Dingen, die entstehen und wieder vergehen, in Dingen, die uns anregen oder deprimieren und darin, wie uns die Dinge in diesem Augenblick erscheinen. Meditation hilft uns, an den Ursprung zurückzukehren, zurück zu jenem Frieden und in die Haltung des Erkennens. Dann verstehen wir die Welt als das, was sie ist, und lassen uns nicht mehr davon täuschen. Das Verstehen von *Samsára* ist der Zustand von *Nibbána*. Wenn wir die wiederkehrenden Muster unserer Gewohnheiten erkennen und uns nicht mehr davon irreführen lassen, verwirklichen wir *Nibbána*. Buddha-Wissen umfaßt nur zwei Dinge: das Bedingte und das Nicht-Bedingte. Es ist die unmittelbare Erkenntnis vom Wesen aller Dinge, wie sie jetzt sind, ohne danach zu greifen oder daran zu haften.

Wir können uns in diesem Augenblick bewußt werden: der Geisteszustände, der Körperempfindungen, all dessen, was wir sehen, hören, schmecken, riechen, fühlen und denken und auch der Leerheit des Geistes. Das Bedingte und das Nicht-Bedingte sind das, was wir erkennen können.

Die Lehre des Buddha ist eine sehr direkte Lehre. Unsere Praxis besteht nicht darin, in der Zukunft einmal erleuchtet zu werden, sondern jetzt, in der Gegenwart des Erkennens zu leben.

GLÜCKLICHSEIN, UNGLÜCKLICHSEIN UND NIBBÁNA

Das Ziel der buddhistischen Meditation ist *Nibbána*. Wir versuchen, uns in Richtung des Friedens von *Nibbána* zu wenden und weg von den Verwicklungen im Bereiche der Sinne und den endlosen Kreisläufen der Gewohnheit. *Nibbána* ist ein Ziel, das in diesem Leben verwirklicht werden kann, wir brauchen nicht erst zu sterben, um herauszufinden, ob es wirklich existiert.

Die Sinne und die sinnliche Welt sind der Bereich von Geburt und Tod. Wenn wir Gesichtseindrücke als Beispiel nehmen, so sehen wir, wie sie von vielen Faktoren abhängen: ob es Tag oder Nacht ist, ob die Augen gesund sind oder nicht, und vielem mehr. Trotzdem haften wir stark an Gestalt, an Farben und Formen, die wir mit den Augen wahrnehmen, und wir identifizieren uns mit ihnen. Dann kommen die Ohren und alle Eindrücke unseres Gehörs. Wenn wir angenehme Klänge vernehmen, wollen wir sie festhalten, aber unangenehmen Geräuschen versuchen wir zu entkommen. Bei Gerüchen suchen wir nach dem Genuß guter Düfte und versuchen, unangenehme Gerüche von uns fernzuhalten. Das gleiche gilt für Geschmacksempfindungen - wir suchen die guten und vermeiden die schlechten. Schließlich Körperempfindung - wieviel Zeit unseres Lebens verbringen wir damit, physischem Unwohlsein und Schmerz zu entkommen, und versuchen, angenehme Körperempfindungen zu erleben. Zu guter Letzt kommt das Denken, das unterscheidende Bewußtsein. Denken kann uns viel Vergnügen und ebensoviel Elend bereiten.

Das also sind die Sinne, und dies ist die sinnliche Welt, die gestaltete, zusammengefügte und bedingte Welt von Geburt und Tod. Sie ist ihrem Wesen nach *dukkha*, d. h. unvollkommen und unbefriedigend. Sie werden niemals vollkommenes Glück, vollkommene Zufriedenheit oder vollkommenen Frieden in der Welt der Sinne finden. Denn sie mündet letztlich immer in Verzweiflung und Tod. Die sinnliche Welt ist unbefriedigend; das bedeutet aber auch, daß sie uns nur dann Leiden bereitet, wenn wir Befriedigung von

ihr erwarten. Wir leiden, wenn wir mehr erwarten als wir bekommen können - Dinge wie dauerhafte Sicherheit und Glück, anhaltende Liebe und Geborgenheit und daß unser Leben immer angenehm verlaufen wird, ohne uns jemals Schmerz zu bringen. Wenn wir nur die Krankheiten vernichten und das Altern besiegen könnten! Ich erinnere mich, wie vor 20 Jahren in den USA die große Hoffnung aufkam, daß es der modernen Wissenschaft möglich werde, alle Krankheiten auszurotten. Es wurde uns erzählt: "Alle Geisteskrankheiten beruhen auf chemischen Unausgewogenheiten im Organismus. Wenn wir nur die richtigen chemischen Zusammensetzungen finden und sie dann in den Körper injizieren, so wird die Schizophrenie verschwinden." Das wäre auch das Ende aller Kopfschmerzen und aller Rückenschmerzen. Wir könnten nach und nach alle unsere inneren Organe durch schöne neue aus Plastik ersetzen. In einer medizinischen Zeitschrift aus Australien habe ich sogar gelesen, daß Wissenschaftler hofften, das Alter zu besiegen. Während die Weltbevölkerung stetig weiter zunähme und wir weiterhin Kinder kriegten, würde gleichzeitig niemand alt werden oder sterben. Stellen Sie sich vor, was das für ein Chaos wäre!

Die sinnliche Welt ist unbefriedigend, das liegt in ihrer Natur. In irgendeiner Weise daran festzuhalten führt uns zu Verzweiflung, denn alles Festhalten bedeutet, daß wir Befriedigung erwarten und dann Zufriedenheit und Geborgenheit suchen. Aber betrachten Sie die wahre Natur des Glücklichseins doch einmal näher: Wie lange können Sie glücklich bleiben? Was bedeutet "Glücklichsein" überhaupt? Vielleicht denken Sie sich, daß es das Gefühl ist, wirklich zu erhalten, was Sie sich wünschen. Jemand sagt etwas, das Ihnen gefällt, und Sie sind glücklich. Jemand tut etwas, das Ihnen zusagt, und Sie fühlen sich glücklich. Die Sonne scheint, und Sie sind glücklich. Jemand kocht ein gutes Essen und lädt Sie dazu ein, und Sie sind glücklich. Aber für wie lange können Sie glücklich bleiben? Muß unser Glück vom Sonnenschein abhängen? Das Wetter in England ist sehr unbeständig. Ein Glück, das allein vom Sonnenschein in England lebt, ist offensichtlich äußerst vergänglich und unbefriedigend.

Unglück ist, nicht zu bekommen, was wir uns wünschen; wollen, daß die Sonne scheint, wenn es naß, kalt und regnerisch ist, wenn Menschen Dinge tun, die uns nicht passen, Essen zu kriegen, das uns nicht schmeckt, und so weiter. Das Leben wird langweilig und ermüdend, wenn wir damit unglücklich sind. Glück und Unglück hängen somit stark davon ab, ob wir erhalten, was wir wollen, oder das kriegen, was wir nicht wollen. Doch Glückliche sein ist das, was die meisten Menschen als ihr Lebensziel betrachten. In der amerikanischen Verfassung wird, soviel ich weiß, sogar vom Recht gesprochen, "sein Glück zu suchen". Zu bekommen, was wir wollen, was wir verdient zu haben meinen, wird zum Ziel unseres Lebens. Aber Glück wendet sich immer ins Unglück, weil es vergänglich ist. Wie lange können Sie denn *wirklich* glücklich sein? Bedingungen laufend so arrangieren, manipulieren und kontrollieren zu wollen, daß wir immer bekommen, was wir uns wünschen, immer nur das hören, was uns gefällt, immer nur das sehen, was uns paßt, damit wir niemals Unbehagen fühlen oder Vezweiflung erfahren müssen, ist ein hoffnungsloses Unterfangen. Es ist unmöglich. Auch Glückliche sein ist *dukkha*, ist letztlich unbefriedigend. Es ist nicht etwas, worauf man sich verlassen kann - und daher nicht wert, daß wir es uns zum Lebensziel machen. Glück wird uns immer enttäuschen, weil es von so kurzer Dauer ist und schließlich nur dem Unglück weicht. Es hängt von so vielen Umständen ab. Wir sind glücklich, wenn wir gesund sind, aber die Verfassung des menschlichen Körpers kann sich rapide ändern, und wir können unsere Gesundheit leicht verlieren. Dann fühlen wir uns fürchterlich unglücklich, weil wir krank sind und uns des Vergnügens beraubt sehen, uns unternehmungslustig und voller Energie zu fühlen.

Das Ziel für einen Buddhisten kann somit nicht darin bestehen, glücklich zu werden, denn wir erkennen, daß dies nicht wirklich befriedigend ist. Das Ziel liegt anderswo als in der sinnlichen Welt. Das bedeutet keine Ablehnung der sinnlichen Welt, sondern ein durchdringendes Verständnis, so daß wir sie nicht mehr als Selbstzweck betrachten und nicht länger erwarten, Befriedigung in ihr zu erlangen. Wir hören auf, Sinnesbewußtsein als etwas anderes zu

betrachten als eine Gegebenheit unseres Daseins, die uns je nach Ort und Zeit in angemessener Weise dienlich sein kann.

Gleichfalls hören wir auf zu verlangen, daß die Sinneseindrücke immer angenehm sein müssen, und darüber zu verzweifeln, wenn sie unangenehm sind. *Nibbána* ist nicht ein Zustand der totalen Leere oder eine Art Trance, in der wir komplett "weg vom Fenster" sind; es ist weder das große Nichts noch eine Art Vernichtung. Es ist vielmehr wie Raum; jener Raum im Geist, wo wir nicht mehr festhalten, wo wir nicht mehr von der Erscheinung der Dinge getäuscht werden. Wir erwarteten nicht mehr Erfüllung von der Welt der Sinne, sondern sind uns einfach gewahr, wie sie entsteht und vergeht.

In menschlicher Form geboren zu sein bedeutet unweigerlich Alter, Krankheit und Tod. Einmal kam eine junge Frau mit ihrem Kleinen in unser Kloster in England. Das Kind war seit einer Woche krank, es hatte einen schrecklich quälenden Husten. Die Mutter sah völlig verzweifelt und deprimiert drein. Während sie so im Empfangsraum saß, lief das Kind auf ihrem Arm rot im Gesicht an und fing plötzlich fürchterlich zu husten und zu schreien an. Die Frau sagte zu mir: "Ach, Ehrwürdiger Sumedho, warum muß er nur so leiden? Er hat doch nie jemanden verletzt, noch nie jemandem etwas angetan, warum nur? Was hat er wohl in einem früheren Leben gemacht, um jetzt so leiden zu müssen?" Der Kleine litt, weil er geboren wurde! Wäre er nicht geboren worden, hätte er nicht zu leiden. Wenn wir erst einmal geboren sind, müssen wir diese Dinge erwarten. Einen menschlichen Körper zu haben bedeutet, Alter, Krankheit und Tod erfahren zu müssen. Das ist eine wichtige Betrachtung. Natürlich können wir spekulieren, daß der Kleine möglicherweise in einem früheren Leben Katzen oder Hunde zum Spaß würgte oder etwas Ähnliches tat, aber das sind bloß reine Spekulationen, und sie helfen uns nicht weiter. Was wir wissen können, ist, daß es das kammische Resultat des Geborenses ist. Wir alle werden unweigerlich Krankheit und Schmerz, Hunger und Durst, den Alterungsprozeß des Körpers und Tod erfahren

müssen, das ist das Gesetz des *Kamma*.^[10] Was anfängt, muß aufhören, was geboren wurde, muß sterben, was zusammenkommt, muß sich trennen.

Nun sind wir den Dingen des Lebens gegenüber nicht einfach pessimistisch eingestellt, sondern lernen betrachten und vom Leben nicht länger erwarten, daß es anders sein soll, als es ist. Auf diese Weise können wir mit unserem Leben fertig werden, schlechte Zeiten ertragen und gute Zeiten genießen. Wenn wir es verstehen, können wir uns des Lebens erfreuen, ohne seine hilflosen Opfer zu sein. Wieviel Elend der menschlichen Existenz entsteht durch unsere falschen Erwartungen an das Leben! Wir hegen diese romantischen Vorstellungen: daß wir die richtige Person treffen, uns verlieben und danach das ewige Glück genießen, niemals streiten werden und eine wundervolle Beziehung haben. Aber wie steht's mit dem Tod? Sie denken sich: "Nun, vielleicht sterben wir zur gleichen Zeit." Das ist eine Hoffnung, aber diese Hoffnung schlägt in Verzweiflung um, wenn ihre Liebe verfrüht stirbt oder wenn sie vielleicht mit dem Briefträger oder dem Vertreter davonläuft.

Von kleinen Kindern können wir eine Menge lernen, weil sie ihre Gefühle nicht verstecken; sie zeigen einfach, was sie im Moment fühlen: Sind sie traurig, fangen sie an zu weinen, sind sie froh, dann lachen sie. Vor einiger Zeit besuchte ich einen Laien in seinem Haus. Als wir ankamen, war seine kleine Tochter überglücklich, ihn zu sehen, dann sagte der Vater: "Ich bringe den Ehrwürdigen Sumedho jetzt zur Universität Sussex, er hält dort einen Vortrag." Als wir durch die Türe hinausgingen, lief das kleine Mädchen rot im Gesicht an und begann zu schreien. Der Vater beschwichtigte sie: "Schon gut, in einer Stunde bin ich wieder zurück." Aber sie war noch nicht alt genug, um wirklich zu verstehen, was "in einer Stunde bin ich wieder zurück" bedeutet. Die Unmittelbarkeit der Trennung von der geliebten Person bedeutete sofortiges Elend. Denken Sie daran, wie oft wir in unserem Leben diesen Kummer haben, uns von jemandem trennen zu müssen, den wir gerne mögen oder lieben, oder einen Ort verlassen zu müssen, an dem wir uns wirklich wohl gefühlt haben. Wenn Sie aufmerksam sind, können Sie dieses Sich-nicht-

trennen-Wollen und den Kummer, der damit einhergeht, beobachten. Als Erwachsene können wir das zwar sofort loslassen, wenn wir wissen, daß wir früher oder später wieder zurückkommen können, doch es ist immer noch da.

Vom letzten November bis März reiste ich um die Welt ... am Flughafen wartete immer jemand mit einem "Hallo" auf mich, und ein paar Tage später war es dann ein "Lebewohl!", das immer mit diesem Gefühl von "Komm wieder" begleitet war. Und ich sagte dann gewöhnlich: "Ja, ich komme wieder" - und so habe ich mich verpflichtet, nächstes Jahr das gleiche zu machen! Wir können nicht "Lebewohl für immer" jemandem sagen, den wir mögen, nicht wahr? Wir sagen: "Wir sehen uns wieder", "Ich ruf' dich an", "Ich schreibe dir", "Bis zum nächsten Mal" - wir benützen alle diese Redewendungen, um das Gefühl der Trauer und der Trennung zu überdecken.

Während des Meditierens lernen wir, zu erkennen und zu beobachten, was Trauer wirklich ist. Wir reden uns nicht ein, daß wir keine Trauer fühlen sollten, wenn wir uns von jemandem trennen müssen, den wir lieben. Es ist ganz natürlich, so zu fühlen, nicht wahr? Aber als Meditierende fangen wir nun an, Trauer zu betrachten, so daß wir dieses Gefühl verstehen, anstatt weiter zu versuchen, es zu verdrängen, nicht akzeptieren zu wollen oder mehr daraus zu machen. Wenn hier in England jemand stirbt, neigen die Menschen aber dazu, ihre Trauer zu unterdrücken. Sie bemühen sich, nicht zu weinen oder emotional zu werden, möchten keine Szene machen - sie bewahren Haltung und die "steife Oberlippe". Wenn sie schließlich zu meditieren anfangen, kann es passieren, daß sie plötzlich über den Tod eines Menschen weinen, der vor fünfzehn Jahren gestorben ist. Damals haben sie ihre Tränen zurückgehalten, und so weinen sie nun fünfzehn Jahre später. Wenn jemand stirbt, möchten wir uns den Kummer nicht eingestehen oder eine Szene machen; wir scheinen zu denken, Weinen zeige unsere Schwäche oder wirke auf andere beschämend - und so neigen wir dazu, Dinge zurückzuhalten und zu verdrängen. Mit dieser Haltung erkennen wir aber weder die Natur der Dinge an, noch verstehen wir die mißliche Lage, in der wir Menschen uns befinden,

und verfehlen so, daraus zu lernen. In der Meditation erlauben wir dem Geist, sich zu öffnen, erlauben, uns bewußt zu werden und lernen, alles zuzulassen, was verdrängt und unterdrückt wurde. Wenn uns diese Dinge erst einmal bewußt geworden sind, finden sie von selbst ein Ende, anstatt daß sie von uns einfach ein weiteres Mal verdrängt werden. Wir erlauben diesen Dingen so, ihren natürlichen Verlauf bis ans Ende zu folgen; wir erlauben ihnen wegzugehen, anstatt sie wegzudrängen.

Es gibt immer wieder Dinge, die wir von uns wegschieben, die wir uns weigern, anzuerkennen oder zuzulassen. Wenn uns jemand ärgert oder verletzt, wenn wir uns langweilen oder uns schlecht fühlen, schauen wir uns die wunderbaren Blumen oder den Himmel an, lesen ein Buch, schalten den Fernseher an oder tun sonst irgendwas. Wir sind nie voll bewußt gelangweilt oder ärgerlich. Wir nehmen unsere Enttäuschung oder Verzweiflung nie wirklich zur Kenntnis, weil wir uns immer in etwas anderes flüchten können. Wir können immer zum Kühlschrank gehen, Süßigkeiten futtern oder die Stereoanlage aufdrehen. Es ist so leicht, sich in Musik zu verlieren, raus aus der Langeweile und Verzweiflung in etwas Interessantes, Aufregendes, Schönes oder Beruhigendes. Sie brauchen sich nur einmal anzuschauen, wie abhängig wir vom Fernsehen oder vom Lesen sind. Es gibt jetzt so viele Bücher, die eigentlich verbrannt gehören, nutzlose Bücher überall. Alle schreiben über alles Mögliche, ohne wirklich etwas zu sagen zu haben. Filmstars schreiben ihre Memoiren und verdienen eine Menge Geld damit. Dann gibt es diese Klatschspalten, von Menschen gelesen, die vor der Eintönigkeit ihres eigenen Daseins flüchten und dem Überdruß und der Unzufriedenheit ihres eigenen Lebens entkommen, indem sie sich dafür interessieren, was Filmstars und bekannte Persönlichkeiten so treiben.

Wir haben den Zustand der Langeweile nie wirklich voll bewußt akzeptiert. Sobald sie aufkommt, fangen wir an, nach etwas Interessantem oder Angenehmem zu suchen. Während des Meditierens aber erlauben wir der Langeweile, da zu sein. Wir lassen uns völlig bewußt darauf ein, gelangweilt,

deprimiert, frustriert, eifersüchtig, verärgert oder angeekelt zu sein. All die ganzen hinderlichen und unangenehmen Erfahrungen des Lebens, die wir niemals akzeptiert oder wirklich betrachtet haben, lassen wir nun voll bewußt werden und zwar nicht mehr als persönliche Probleme, sondern einfach aus Mitgefühl. Aus Weisheit und Güte erlauben wir den Dingen, ihrem natürlichen Verlauf zu folgen, bis sie ihr Ende finden, anstatt sie in den ewig gleichen alten Kreisläufen der Gewohnheit weiterlaufen zu lassen. Wenn wir nicht fähig sind, die Dinge ihren natürlichen Lauf nehmen zu lassen, sind wir immer daran, Kontrolle zu bewahren, und damit immer auch in einer entsprechend öden Gewohnheit des Geistes gefangen. Wenn wir trübsinnig und deprimiert durchs Leben gehen, werden wir niemals die Schönheit der Dinge schätzen, weil wir nicht zu erkennen vermögen, wie sie in Wahrheit sind.

Ich erinnere mich an eine Erfahrung im ersten Jahr meiner Meditationspraxis in Thailand. Die meiste Zeit jenes Jahres verbrachte ich allein in einer kleinen Hütte, und die ersten Monate waren wirklich fürchterlich. Alles mögliche kam damals ins Bewußtsein hoch - Ängste, Zwangsvorstellungen, Furcht und Haß. Niemals zuvor habe ich so viel Haß verspürt. Ich habe mich nie für jemanden gehalten, der Menschen haßt, aber damals schien ich alles und jeden zu hassen. Ich konnte an niemandem etwas Gutes finden, so stark war die Abneigung, die bei mir hochkam. Eines Nachmittags hatte ich dann diese seltsame Vision - und eigentlich dachte ich, ich wäre nun verrückt geworden. Ich sah, wie Menschen aus meinem Gehirn hinausspazierten. Ich sah meine Mutter einfach aus meinem Gehirn ins Freie gehen und dann im leeren Raum verschwinden. Dann folgten mein Vater und meine Schwester. Ich sah diese Visionen tatsächlich aus meinem Kopf herauskommen und dachte mir: "Ich bin verrückt geworden, ich bin übergeschnappt!" Doch es war keine unangenehme Erfahrung.

Als ich am nächsten Morgen vom Schlaf erwachte und mich umsah, empfand ich alles um mich als schön. Alles, sogar die gewöhnlichsten Einzelheiten, schien mir schön. Ich war in einem Zustand der Ehrfurcht. Die Hütte selbst war

eine einfache Konstruktion, niemand würde sie für besonders schön halten, doch für mich glich sie einem Palast. Die krummen Bäume draußen gaben den wunderschönsten Wald ab, das Sonnenlicht fiel auf eine Plastikschißel, und selbst sie war schön! Dieses Gefühl von Schönheit hielt ungefähr eine Woche lang an, und als ich es näher betrachtete, wurde mir plötzlich klar, daß die Dinge tatsächlich so sind, wenn der Geist klar ist. Bis dahin hatte ich durch ein schmutziges Fenster geschaut, und über die Jahre hindurch wurde ich den Staub und Schmutz so gewohnt, daß ich ihn nicht mehr wahrnahm und tatsächlich zu glauben begann, daß alles eben so sei!

Wenn wir gewohnt sind, durch ein schmutziges Fenster zu schauen, erscheint alles grau, trübe und häßlich. Meditation ist eine Methode, das Fenster zu putzen, den Geist zu reinigen, um den Dingen zu erlauben, ins Bewußtsein hochzukommen, damit wir sie schließlich loslassen können. Dann betrachten wir mit Weisheit, der Weisheit des Buddha, wie die Dinge wirklich sind. Das bedeutet nicht einfach, an Schönheit oder Geistesklarheit anzuhafien, sondern es bedeutet ein tatsächliches Verstehen. Es ist ein kluges Reflektieren, das uns die Arbeitsweise der Natur erschließt, so daß wir nicht länger von ihr verblendet werden und uns aus Unwissenheit weitere Lebensgewohnheiten bilden.

Geburt bedeutet Alter, Krankheit und Tod. Aber das hat lediglich mit Ihrem Körper zu tun, das sind nicht Sie. Ihr menschlicher Körper gehört nicht wirklich Ihnen. Was immer auch Ihre jeweilige Erscheinung sein mag, ob Sie gesund oder kränklich sind, ob schön sind oder nicht, ob Sie schwarz sind oder weiß, all dies spielt keine Rolle, denn alles das ist Nicht-Selbst. Dies ist die Bedeutung von *anattá*: daß menschliche Körper der Natur gehören, den Gesetzen der Natur folgen, geboren werden, wachsen, alt werden und sterben.

Nun begreifen wir das vielleicht auf der Verstandesebene, aber gefühlsmäßig sind wir sehr stark dem Körper verhaftet. Während des Meditierens lernen wir, dieses Anhaften zu sehen. Wir werden uns aber nicht auf den Standpunkt

stellen, daß wir nicht anhaften sollten, und sagen: "Mein Problem ist, daß ich zu sehr an meinem Körper hänge; damit sollte ich wirklich aufhören. Es ist schlecht, nicht wahr? Wenn ich wirklich klug wäre, würde ich nicht anhaften." Damit beginnen wir schon wieder mit einer Idealvorstellung. Es ist genau so, wie wenn wir einen Baum vom Wipfel an erklettern wollten und sagen würden: "Ich soll doch in den Wipfel des Baumes hoch, ich sollte gar nicht hier unten stehen." Doch so gerne wir wünschten, bereits da oben zu sein, so müssen wir uns doch damit abfinden, daß wir es eben noch nicht sind. Zuerst müssen wir beim Stamm des Baumes stehen, wo die Wurzeln wachsen, und auf die größten und gewöhnlichsten Dinge achten, bevor wir uns mit irgend etwas am Wipfel des Baumes identifizieren können. Dies ist der Weg des weisen Erwägens: nicht bloß Reinigung und Pflege des Geistes, damit wir schließlich das Bewußtsein verfeinern und Vertiefungszustände herbeiführen können, wann immer wollen. Selbst die allersubtilsten Formen des sinnlichen Bewußtseins sind unbefriedigend, denn sie sind von so vielen anderen Bedingungen abhängig. *Nibbána* dagegen hängt nicht von anderen Bedingungen ab. Alle Bedingungen, ungeachtet ihrer Beschaffenheit - ob häßlich, unangenehm, schön, subtil oder was auch immer - entstehen und vergehen; sie haben nicht den geringsten Einfluß auf *Nibbána*, den Frieden des Geistes.

Wenn wir uns von der Sinneswelt abwenden, so geschieht das nicht aus Abneigung. Auch jeder Versuch, die Sinne abzutöten, wird zu einer Gewohnheit, die wir uns blindlings aneignen können, um loszuwerden, was wir nicht mögen. Wir müssen ganz einfach sehr, sehr geduldig sein.

Unser Leben als menschliche Wesen ist ein Leben zur Meditation. Betrachten Sie den Rest Ihres Lebens als die Zeit zum Meditieren und nicht nur diesen 10-Tage-Kurs. Vielleicht denken Sie nun: "Ich habe zehn Tage lang meditiert, und ich dachte, ich wäre erleuchtet. Aber als ich nach Hause kam, fühlte ich mich auf einmal nicht mehr so erleuchtet. Ich möchte gerne zurückgehen und einen längeren Kurs machen, damit ich mich noch erleuchteter als beim

letzten Mal fühlen kann. Es wäre doch schön, einen höheren Bewußtseinszustand zu erreichen." In Wirklichkeit sieht es anders aus: Je mehr sich Ihr Bewußtsein verfeinert, um so gröber muß Ihnen dann das Alltagsleben vorkommen. Sie werden "high", und wenn Sie zur täglichen Routine Ihres Stadtlebens zurückkehren, scheint alles noch ärger als zuvor. So "high" geworden zu sein, läßt den gewöhnlichen Alltag noch gewöhnlicher, stumpfer und unangenehmer erscheinen als zuvor. Der Weg zur Weisheit aus Einsicht liegt daher nicht darin, ein verfeinertes Bewußtsein dem groben vorzuziehen, sondern in der Erkenntnis, daß sowohl verfeinertes als auch grobes Bewußtsein ein vergänglicher Zustand ist. Beides ist unbefriedigend - das heißt, es wird uns seiner Natur nach nie wirklich befriedigen können - und beides ist *anattá*: Es ist nicht, was wir sind, und es gehört nicht uns.

Somit ist die Lehre des Buddha eine sehr einfache - was könnte einfacher sein als "was geboren wird, muß sterben"? Das ist keine großartige, neue philosophische Entdeckung - selbst ungebildete Eingeborenenstämme wissen das. Sie müssen nicht an der Universität studieren, um das zu wissen.

Während wir jung sind, denken wir uns: "Ich habe noch so viele Jahre der Jugend und des Glücks vor mir." Wenn wir schön sind, denken wir: "Ich werde für immer jung und schön sein", weil es uns so scheint. Wenn wir zwanzig sind, uns gut amüsieren und das Leben wundervoll finden und dann jemand zu uns sagt: "Eines Tages wirst du sterben", dann denken wir wahrscheinlich: "Was für ein deprimierender Mensch! Den sollten wir nie wieder zu uns einladen." Wir wollen nicht an den Tod denken, sondern wie wunderbar das Leben ist und wieviel Vergnügen wir daraus schlagen können.

Als Meditierende reflektieren nun wir über das Altwerden und Sterben. Das heißt nun nicht, krankhaft, morbid oder deprimierend zu sein, sondern einfach, den ganzen Kreislauf der Existenz in Betracht zu ziehen. Wenn wir diesen Kreislauf kennen, geben wir mehr darauf acht, wie wir leben. Menschen tun fürchterliche Dinge, weil sie sich nicht ihren Tod vor Augen halten. Sie machen sich keine Gedanken und versäumen es, die Dinge zu betrachten und klug zu

erwägen. Und so folgen sie einfach den Gelüsten und Launen des Augenblicks, versuchen, sich zu vergnügen, und werden ärgerlich und deprimiert, wenn das Leben ihnen nicht gibt, was sie wollen.

Denken Sie über Ihr eigenes Leben und Sterben und die Kreisläufe der Natur nach. Beobachten Sie an sich, was Sie froh macht und was Sie deprimiert. Sehen Sie, wie wir sehr positiv oder sehr negativ sein können. Nehmen Sie Notiz von Ihrer Neigung, sich an Schönheit, angenehme Gefühle oder Inspiration zu hängen. Es fühlt sich doch wirklich gut an, sich inspiriert zu fühlen, nicht wahr? "Buddhismus ist die beste aller Religionen", oder: "Als ich den Buddha entdeckte, war ich so glücklich - eine wunderbare Entdeckung." Wenn dann die ersten paar Zweifel aufkommen oder wenn wir uns ein bißchen deprimiert fühlen, lesen wir schnell ein inspirierendes Buch und bringen uns damit wieder in Stimmung. Aber bedenken Sie, inspiriert und "high" zu sein ist ein vergänglicher Zustand. Es ist damit genauso wie mit dem Glücklichein: Sie müssen dauernd etwas unternehmen, um diesen Zustand aufrechtzuerhalten. Und nachdem Sie etwas für eine Weile immer wieder getan haben, macht es Sie nicht mehr glücklich. Wieviel Süßigkeiten können Sie essen? Zuerst sind sie ein Genuß, und dann wird Ihnen schlecht davon. Allein von religiöser Inspiration abhängig zu sein ist offensichtlich nicht genug. Wenn Sie sich an Inspiration klammern und dann irgendeinmal finden, daß Sie von Buddhismus nun genug haben, laufen Sie weg und suchen sich etwas Neues, von dem sie sich neuerlich inspirieren lassen können.

Es ist damit, wie wenn wir an unserem Verliebtsein festhalten wollen: Sobald in einer Beziehung das Gefühl des Verliebtseins verschwindet, suchen sie sich jemand anderen, in den Sie sich verlieben können. Vor Jahren in Amerika traf ich eine Frau, die sechsmal verheiratet war, und dabei war sie kaum 33 Jahre alt. Ich meinte zu ihr: "Man würde annehmen, du hättest nach der dritten oder vierten Ehe dazugelernt. Warum hörst du nicht auf zu heiraten?" Sie sagte: "Es ist das Verliebtsein; die andere Seite davon mag ich nicht, aber ich liebe es, verliebt zu sein." Sie war zumindest ehrlich, wenn auch nicht eben

fürchterlich klug. Verliebtheit ist ein Zustand, der unweigerlich zu Enttäuschung führt. Verliebtheit, Inspiration, Spannung, Abenteuer - alle diese Dinge erreichen einen Höhepunkt und ziehen dann ihr Gegenteil nach sich, genauso wie eine Einatmung eine Ausatmung bedingt. Stellen Sie sich vor, die ganze Zeit nur einzuatmen. Das ist wie eine Liebesgeschichte nach der anderen zu haben, nicht wahr? Wie lange können Sie einatmen? Die Einatmung bedingt die Ausatmung, beide sind notwendig. Geburt bedingt Tod, Hoffnung bedingt Verzweiflung, Inspiration bedingt Enttäuschung. Wenn wir also an Hoffnung festhalten, werden wir Verzweiflung erfahren. Wenn wir an Aufregung festhalten, werden wir Langeweile kriegen. Wenn wir an Verliebtheit festhalten, wird das zu Desillusionierung und Trennung führen. Wenn wir am Leben festhalten, wird es uns zum Tod führen. Bitte erkennen Sie, daß es das *Festhalten* ist, was Leiden verursacht, das Anhaften an Zuständen und Bedingungen, von denen Sie glauben, daß sie mehr wären, als sie eigentlich sind.

Das Leben der meisten Leute scheint in der Hauptsache darin zu bestehen, auf irgend etwas zu warten, zu hoffen, daß irgend etwas passiert, irgendeinen Erfolg oder ein Vergnügen zu erwarten. Oder auch sich möglicherweise zu ängstigen und sich Sorgen machen, weil irgend etwas Schmerzliches und Unangenehmes vor der Tür stehen könnte. Vielleicht hoffen sie insgeheim, jemanden zu treffen, den Sie wirklich lieben können, oder irgendeine ungeheure Erfahrung zu machen - aber sich an Hoffnung zu klammern wird nur zu Enttäuschung führen.

Durch kluge Betrachtung lernen wir die Dinge erkennen, die Elend in unser Leben bringen. Wir sehen ein, daß *wir selbst* uns dieses Elend schaffen. Aus Unwissenheit und weil wir die Sinneswelt nicht klar verstanden haben, identifizieren wir uns mit dem, was unbefriedigend und vergänglich ist, d. h. mit den Dingen, die nur zu Verzweiflung und Tod führen können. Kein Wunder, daß das Leben so deprimierend ist! Es ist so trübselig, weil wir verhaftet sind

und uns in Dingen suchen oder damit identifizieren, die ihrem Wesen nach *dukkha* sind - d. h. unbefriedigend und unvollkommen.

Wenn wir nun damit aufhören, wenn wir loslassen - so ist dies Erleuchtung! Wir sind erleuchtete Wesen, die nicht mehr verhaftet sind, sich mit nichts mehr identifizieren, sich von der Sinneswelt nicht mehr täuschen lassen. Wir verstehen die Sinneswelt, wissen, wie wir mit ihr leben können, wissen, wie wir sie zu mitfühlendem Handeln und großherzigem Geben verwenden können. Wir versprechen uns von dieser Sinneswelt nicht länger vollkommene Zufriedenheit, Sicherheit, Geborgenheit oder was auch immer, denn wir wissen nun, daß, sobald wir Erfüllung erwarten, wir dazu bestimmt sind, auch Verzweiflung zu erfahren.

Wenn wir aufhören, uns mit der Sinneswelt zu identifizieren, d. h. sie nicht mehr als "ich" oder "mein" betrachten, sondern sie als *anattá* sehen, können wir uns der Sinne erfreuen, ohne davon abhängig zu werden oder nach bestimmten Sinneserfahrungen zu suchen. Wir erwarten nicht mehr von den Umständen, daß sie in irgendeiner Weise anders sein sollten, als sie es eben sind; sollten sie sich ändern, so sind wir fähig, geduldig und gelassen die unangenehme Seite des Daseins zu ertragen. Wir werden Krankheit, Schmerzen, Kälte, Hunger, Fehlschläge und Kritik in Bescheidenheit annehmen können. Wenn wir an der Welt nicht festhalten, sind wir in der Lage, uns den wechselnden Umständen anzupassen, ganz gleich, ob sie nun besser oder schlechter werden. Halten wir aber noch immer fest, werden wir uns schlecht anpassen können, sind immer am Kämpfen und am Wehren, wir versuchen, alles zu kontrollieren und zu manipulieren - und fühlen uns schließlich frustriert, verängstigt oder deprimiert, weil uns die Welt betrügerisch und furchteinflößend vorkommt.

Wenn Sie die Welt niemals wirklich betrachtet haben und sich niemals die Zeit genommen haben, sie zu verstehen und kennenzulernen, wird sie zu einem beängstigenden Ort für Sie. Sie wird zum Dschungel. Sie wissen nicht, was Sie hinter dem nächsten Baum, Busch oder Felsen erwartet: ein wildes Tier,

ein reißender, menschenfressender Tiger, ein fürchterlicher Drache oder eine giftige Schlange. *Nibbána* bedeutet, aus dem Dschungel herauszukommen. Wenn wir uns *Nibbána* zuwenden, bewegen wir uns in Richtung des dem Geiste innewohnenden Friedens. Obwohl die bedingten Zustände des Geistes alles andere als friedvoll sein mögen, so ist doch der Geist selbst ein friedvoller Ort. Hier unterscheiden wir zwischen dem Geist und seinen Zuständen. Die Geisteszustände können Glück, Elend, Hochstimmung oder Depression, Liebe oder Haß, Sorge oder Angst, Zweifel oder Langeweile sein. Sie kommen und gehen durch den Geist, aber der Geist selbst, wie der Raum in diesem Zimmer, bleibt, wie er ist. Der Raum in diesem Zimmer besitzt keine Eigenschaften, die uns erfreuen oder deprimieren, nicht wahr? Er ist ganz einfach so, wie er ist: Um uns auf den Raum zu konzentrieren, müssen wir die Aufmerksamkeit von den Dingen im Zimmer wegwenden. Wenn wir uns auf die Dinge konzentrieren, werden wir glücklich oder unglücklich sein. Wir sagen: "Schau, was für eine schöne Buddhastatue!", oder wenn wir etwas sehen, das wir häßlich finden: "Was für ein abscheuliches Ding!" Wir können unsere Zeit damit verbringen, andere Leute im Zimmer anzuschauen und zu denken, wie wir diese Person mögen und jene Person nicht. Wir können uns Meinungen bilden über Menschen, daß sie so oder so sind, uns erinnern, was sie früher gemacht haben, spekulieren, was sie in Zukunft tun werden, und auf diese Weise andere Menschen als mögliche Quellen der Befriedigung oder des Schmerzes betrachten.

Ein Wegwenden unserer Aufmerksamkeit bedeutet aber nicht, daß wir alle aus dem Zimmer hinausschmeißen müssen. Solange wir uns auf keine der Bedingungen oder Zustände konzentrieren oder uns darin verlieren, behalten wir eine Perspektive, denn der bloße Raum im Zimmer besitzt keine Eigenschaften, die uns zu erfreuen oder zu deprimieren vermögen. Raum kann uns alle umfassen, und alle Bedingungen und Zustände können von ihm aufgenommen werden und auch wieder gehen. Wenn wir uns nach innen wenden, können wir das auf den Geist anwenden. Der Geist gleicht dem Raum: Er bietet Platz für alles oder auch nichts. Es spielt keine Rolle mehr, ob

er etwas enthält oder nicht, weil wir immer *diese* Perspektive haben, wenn wir einmal die Weite des Geistes und seine Leerheit kennen. Ganze Armeen können in den Geist ziehen und ihn wieder verlassen, Schmetterlinge, Gewitterwolken - oder auch gar nichts. Alle Dinge können kommen und durchziehen, ohne daß wir blind auf etwas reagieren oder uns wehren, etwas kontrollieren oder manipulieren müssen. Wenn wir also in der Leerheit des Geistes verweilen, bewegen wir uns weg, was nicht bedeutet, daß wir die Dinge loswerden wollen, sondern wir verlieren uns nicht mehr in den gegenwärtig auftretenden Zuständen und Bedingungen und schaffen uns auch keine neuen. Das ist unsere Praxis des Loslassens. Wir lassen los von aller Identifikation mit bedingten Erscheinungen, weil wir sie alle als vergänglich und Nicht-Selbst betrachten. Das ist es, was wir unter *vipassaná*-Meditation verstehen: Wirkliches Schauen, Betrachten, Zuhören, Beobachten - daß alles, was kommt, auch wieder gehen muß. Ob es grob oder fein ist, gut oder schlecht, was auch immer, was auch immer kommt oder geht, ist nicht, was wir sind. Wir sind nicht gut, wir sind nicht schlecht, wir sind nicht weiblich oder männlich, schön oder häßlich - das alles sind wechselnde Erscheinungen der Natur und das Nicht-Selbst. Das ist der buddhistische Weg zur Erleuchtung, auf *Nibbána* zuzugehen, sich der Weite und Leere des Geistes zuzuwenden, anstatt in Bedingungen wiedergeboren zu werden und sich darin zu verfangen.

Nun fragen Sie sich vielleicht: Wenn ich nicht meine Geisteszustände bin, wenn ich weder Mann noch Frau bin, weder dieses noch jenes, was bin ich dann?" Soll *ich* Ihnen sagen, wer Sie sind? Würden Sie mir glauben? Was würden Sie denken, wenn ich aufstehen würde und anfrage zu fragen, wer ich bin? Das scheint wie der Versuch, seine eigenen Augen zu sehen. Sie können sich selbst nicht kennen, denn Sie *sind* Sie selbst! Sie können nur kennen, was Sie nicht sind - und das löst auch schon das Problem, nicht wahr? Wenn Sie das kennen, was Sie nicht sind, dann gibt es keine Frage mehr darüber, wer oder was Sie sind.

Würde ich sagen: "Wer bin ich? Ich versuche, mich selbst zu finden" und finge an, unter dem Schrein, unter dem Teppich, hinter dem Vorhang zu suchen, dann würden Sie wohl denken: "Der Ehrwürdige Sumedho ist übergeschnappt, er ist verrückt geworden, er sucht nach sich selbst." "Ich suche nach mir selbst - wo bin ich?" ist die dümmste Frage der Welt. Das Problem ist nicht, wer oder was wir sind, sondern der Glaube an alles und die Identifikation mit allem, was wir nicht sind. Hierin liegt das Leiden, denn das ist es, was uns Elend, Verzweiflung und Enttäuschung schafft. Unsere Identifikation mit allem, was wir nicht sind, ist *dukkha*. Wenn Sie sich damit identifizieren, was nicht befriedigend ist, werden Sie sich unzufrieden und unausgefüllt fühlen, das ist doch offensichtlich.

Der Weg eines Buddhisten besteht also viel mehr im Loslassen als in der Suche nach irgend etwas. Das Problem ist blindes Anhaften, die blinde Identifikation mit den Erscheinungen der sinnlichen Welt. Sie müssen die sinnliche Welt nicht loswerden, sondern von ihr lernen, sie beobachten und sich nicht mehr von ihr täuschen lassen. Durchschauen Sie die Welt mit Buddhas Weisheit, fahren Sie fort, diese Buddha-Weisheit zu verwenden, damit es Ihnen leichter und leichter fällt, weise zu *sein*, anstatt zu versuchen, weise zu *werden*. Durch einfaches Beobachten, Wachsamsein und durch Geistesgegenwart wird diese Weisheit an Klarheit gewinnen. Sie werden diese Weisheit auf Ihren Körper, Ihre Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Emotionen anwenden, Sie werden sehen und alles betrachten und dabei den Dingen erlauben vorbeizuziehen und sie loslassen. Von nun an gibt es für Sie nichts weiter zu tun, als von einem Augenblick auf den nächsten weise zu sein!

Fußnoten

[1] Ajahn (sprich: "ah - dschan") ist die thailändische Form des Pali-Wortes *ācariya* - "Lehrer".

[2] Die Auflösung der fünf Daseinsgruppen, anders gesprochen der "Tod" eines Erleuchteten.

[3] von Kamma; das bedeutet willentliche Handlungen körperlicher, sprachlicher oder gedanklicher Art. Alle solche Handlungen ziehen entsprechende Folgen nach sich. Das "Gesetz vom Kamma" ist das Gesetz von Ursache und Wirkung auf der ethischen Ebene.

[4] Achtsamkeit des Ein- und Ausatmens

[5] Einigung des Geistes, Sammlung

[6] Meditationszustände tiefer Versenkung und geistiger Stille

[7] B. K. S. Iyengar ist ein bekannter zeitgenössischer Hatha-Yogi.

[8] Die Pali-Begriffe für Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Unpersönlichkeit.

[9] Bedingungen, aus Bedingungen gestaltete Gebilde

[10] Vergleiche Fußnote [3]

Das Dhamma-Dana-Projekt der BGM:

www.buddhismus-muenchen.de

Das Dhamma-Dana-Projekt der BGM, (2004 als förderungswürdig von der "Mahabodhi Buddhistische Begegnungsstätte - Familie H. Euler Stiftung" (MBB) anerkannt), hat den Zweck, ausgesuchte Dhamma-Literatur in deutscher Übersetzung für ernsthaft Übende zur Verfügung zu stellen. Diese Veröffentlichungen sind nicht profitorientiert, sondern sollen sich nach Möglichkeit selbst tragen, das heißt, der Gewinn eines Buches soll die Herstellung des nächsten finanzieren.

Langfristige Zielsetzung dieses Projektes ist jedoch, Dhamma-Bücher zur freien Verteilung - wie in Asien üblich - bereitzustellen. Das erste, bei dem das gelungen ist:

"Opanayiko - Buddhistische Grundstudien" von der BGM-Studiengruppe.

Wie lange eine freie Verteilung möglich ist hängt ganz allein vom Spendenaufkommen ab.

Im Buchhandel erhältlich:

"Kernholz des Bodhibaums - Suññatâ verstehen und leben"

von Buddhadâsa Bhikkhu

BGM - ISBN 3-8311-0028-4

"Ânâpânasati - Die sanfte Heilung der spirituellen Krankheit"

von Buddhadâsa Bhikkhu

BGM - ISBN 3-8311-3271-2

"Der Zauber des Geistes oder Viel Lärm um Nichts"

von Ñânananda Bhikkhu

BGM - ISBN 3-8330-0560-2

Nicht im Buchhandel erhältliche Bücher und Hefte:

"Opanayiko - Buddhistische Grundstudien"

"Der Kammabegriff im Palibuddhismus" (ergänzendes Heft zu Opanayiko)

"Dâna – Bedeutung und Verhältnis zur Konsumgesellschaft"

"Dhamma-Sozialismus von Buddhadâsa Bhikkhu"

"Meditation in Südostasien" Reatreatführer von Dieter Baltruschat

Zu beziehen über: viriy@gurukrupa.de oder BGM@Buddhismus-Muenchen.de

Alle Bücher, Hefte sowie einzelne Texte können auch kostenlos aus dem Internet heruntergeladen werden: www.dhamma-dana.de

Wenn Sie dieses Projekt unterstützen möchten, überweisen Sie Ihre Spende bitte auf dieses Konto:

Kto.-Nr. 296188807 - Postbank München - BLZ 70010080

(IBAN: DE 33700100800296188807 - BIC: PBNKDEFF für Überweisungen aus dem Ausland)

Empfänger: BGM Verwendungszweck: Dhamma-Dana-Projekt

Buddhistisches Waldkloster e.V.

Die Zeit ist reif!

Fast 100 Jahre nachdem der erste deutsche Waldmönch, der Ehrw. Nyānatiloka, in Sri Lanka die "Island Hermitage", eine Mönchseinsiedelei der Theravada-Waldtradition, gründete, soll ein ähnliches Projekt nun auch hierzulande entstehen.

Warum? Als Mahinda, der Sohn des Herrschers Asoka, gefragt wurde, wann die Lehre wirklich Wurzeln geschlagen habe, sagte er: „Wenn ein Sohn des Landes ein Mönch in diesem Land wird und dort den Dhamma-Vinaya studiert.“

Und damals wie heute benötigt ein Ordinierten-Sangha einen entsprechenden Verweilort.

Was ist ein Waldkloster?

Das Waldkloster ist ein Ort, an dem Menschen ein nicht-selbstsüchtiges Leben, das zum vollkommenen Erlöschen von Gier, Hass und Verblendung führt, erlernen und einüben können. Ein Ort also, an dem der edle achtfache Pfad praktiziert, der Geist auf die völlige Befreiung ausgerichtet und das Todlose (Nibbana) erkannt werden kann; ein Ort, an dem Ordinierte und Nicht-Ordinierte verweilen (*viharati*) und miteinander meditieren, studieren und sich austauschen können.

Es handelt sich also nicht um ein Retreatzentrum, ein Seminarhaus oder einen auf einen bestimmten Kulturkreis ausgerichteten Tempel.

Der Verein

Um den Buddha-Dhamma in Deutschland wirklich Wurzeln schlagen zu lassen, wurde am 11.09.2005 in München der gemeinnützige Verein Buddhistisches Waldkloster e.V. gegründet mit dem Ziel, einen Ort zu schaffen, an dem der Dhamma-Vinaya (Lehre und Ordensdisziplin) gemäß den ursprünglichen Schriften des Palikanon von Ordinierten und Nicht-Ordinierten in Abgeschiedenheit studiert und praktiziert werden kann.

Die Aufgabe des Vereins

In der ersten Phase soll das Projekt allgemein bekannt gemacht, eine breite Basis von Freunden und Förderern geschaffen sowie die Entstehung lokaler Unterstützerguppen gefördert werden. Außerdem wird zum Austausch zwischen Förderern und interessierten Ordinierten ein Informationsnetzwerk aufgebaut. Wer das Waldkloster und die Ordinierten durch handwerkliche Fähigkeiten, Rechtsberatung, medizinische Behandlung, Spenden etc. unterstützen möchte, kann sich in das „Verzeichnis von Unterstützern“ eintragen.

In der nächsten Phase geht es dann um die konkrete Realisation des Waldklosters, die Schaffung der nötigen finanziellen und materiellen Grundlagen (Grundstück, Gebäude,...). Danach soll der Verein als Träger des Waldklosters fungieren.

Am Beispiel Englands, wo sich erst über 20 Jahre nach der Gründung des English Sangha Trust die Möglichkeit ergab, ein Kloster zu etablieren, ist zu sehen, dass bei dem Projekt Geduld, Ausdauer und Kontinuität gefragt sind.

Kontakt

Wer gerne auf dem Laufenden gehalten werden möchte, kann sich in einen Mailverteiler aufnehmen lassen. Auch neue Mitglieder sind herzlich willkommen!

Satzung, Beitrittserklärung und weitere Infos finden sich im Internet unter www.buddhistisches-waldkloster.de oder können kostenlos angefordert werden bei:

Buddhistisches Waldkloster e.V., c/o Dieter Baltruschat, Clemensstr. 61 Rgb.,
80803 München, E-Mail: info@buddhistisches-waldkloster.de

Bankverbindung für Spenden: Buddhistisches Waldkloster e.V., Postbank Nürnberg,
Kto: 746 624 855, BLZ: 760 100 85