

Die Stille des Seins



Viradhammo Bhikkhu

Herausgeberin: Buddhistische Gesellschaft München e.V.
www.buddhismus-muenchen.de

Hinweis

Die nachfolgenden Texte entstammen dem Buch „The Stillness Of Being“ von Ajahn Viradhammo Bhikkhu. Die Originalversion mit allen Texten kann im Internet eingesehen werden unter: www.buddhamind.info/stillness (Stand Januar 2018).

Wie beim Original liegt das Copyright beim Autor. Daher gilt auch für dieses Heft, dass es ausschließlich zur kostenlosen Verteilung gedacht ist. Jedwede kommerzielle Verwendung ist somit untersagt.

Ein Wort zur Übersetzung: Da manche englische Redewendungen nicht eins zu eins ins Deutsche übertragbar sind, haben sich die Übersetzer die Freiheit genommen, solche möglichst sinngemäß für eine leichte Lesbarkeit anzupassen.

Daher fallen alle möglichen Missverständnisse zu Lasten der Übersetzer.

B. Golz mit Unterstützung von M. Staudinger und B. Wiesberger für die BGM (2018)

Inhaltsverzeichnis

Der Autor.....	3
Na und?	4
Die Lehren mit Leben erfüllen.....	12
Der Versuch eine Süße zu finden	19
Das Ende von Wiedergeburt.....	28
Akzeptanz und Verantwortung.....	35
Das Dhamma-Dana-Projekt der BGM.....	43

Der Autor

Ajahn Viradhammo wurde 1947 in Esslingen als Sohn lettischer Flüchtlinge geboren. Als er vier Jahre alt war, zog seine Familie nach Toronto. Er begann ein Ingenieursstudium an der Universität von Toronto, war aber vom akademischen Leben desillusioniert und machte sich 1969 auf, die Welt zu sehen und andere Kulturen kennenzulernen. Während er in Indien lebte, entdeckte er den Buddhismus und traf auf Samanera Bodhesako, der ihn in die Lehren Buddhas einführte. Schließlich reiste er nach Thailand, wo er 1973 in Wat Mahathat Novize wurde. Im folgenden Jahr nahm er in Wat Pah Pong beim Ehrwürdigen Ajahn Chah die Vollordination als Bhikkhu an. Er war einer der ersten Bewohner von Wat Pah Nanachat, dem internationalen Kloster der Ajahn-Chah-Linie im Nordosten Thailands.

Nachdem er vier Jahre in Thailand verbracht hatte, reiste Ajahn Viradhammo 1977 nach Kanada, um seine Familie zu besuchen. Statt nach Thailand zurückzukehren, wurde er von Ajahn Chah gebeten, sich Ajahn Sumedho in der Hampstead Vihara in London anzuschließen. Später war er an der Errichtung der Klöster von Chithurst und Harnham beteiligt.

Eingeladen von der Wellington Theravada Buddhist Association, zog er 1985 in Begleitung des Ajahn Thanavaro nach Neuseeland. Dort verbrachte er zehn Jahre und gründete das Bhodinyanarama Kloster.

1995 kam er nach England um Ajahn Sumedho in Amaravati zu unterstützen und blieb dort vier Jahre, bevor er nach Neuseeland zurückkehrte, wo er bis 2002 blieb. In den Folgejahren kümmerte er sich um seine Mutter in Ottawa. Seit einigen Jahren leitet Ajahn Viradhammo als Abt das kanadische Tisarana Buddhist Monastery in Perth, Ontario.

Na und?

Die nachfolgende Lehre über die Vier Edlen Wahrheiten stammt von einem Vortrag, den Ven. Viradhammo 1988 während eines zehntägigen Retreats für Laienanhänger in Bangkok hielt.

Diese Lehrrede zielt nicht darauf ab, eine weitere Art von Erfahrung zu machen. Es geht um völlige Freiheit innerhalb jeglicher Erfahrung. Diesen Abend wollen wir mit der Betrachtung der Lebenslegende des Buddhas beginnen. Wir können nun diese Erzählung als faktische Geschichte betrachten oder wir können sie als eine Art Mythos ansehen - eine Geschichte, die auf unsere eigene Entwicklung als wahrheitssuchende Wesen zurückstrahlt.

In der Geschichte wird uns erzählt, dass der *Bhodisatta* (werdende Buddha) in einer königlichen Familie mit viel Macht und Einfluss lebte. Er war eine sehr begabte Person und hatte alles, was sich ein Mensch nur wünschen kann: Gesundheit, Intelligenz, Charme, gutes Aussehen, Freundschaft, Respekt und viele Fähigkeiten. Er lebte ein Prinzenleben von Luxus und Leichtigkeit.

Die Legende besagt, dass, als der Bodhisattva gerade geboren war, sein Vater, der König, von weisen Männern eine Prophezeiung erhielt. Sie sagten, es gäbe zwei Möglichkeiten: entweder sein Sohn würde ein weltbeherrschender Monarch werden oder ein vollkommen erleuchteter Buddha. Natürlich wollte der Vater, dass sein Sohn die Geschäfte eines Königs weiterführen sollte; er wollte nicht, dass aus ihm ein Almosenempfänger würde. Somit versuchte jeder im Palast, den Prinzen ständig zu beschützen. Wann immer jemand andeutungsweise alt oder krank wurde, wurde er weggeschafft. Niemand wollte, dass der Prinz die Realität von Alter, Krankheit und Tod sah, aus Angst, er würde von Sinnlichkeit und Macht entzaubert werden und seinen Geist tieferen Gedanken zuwenden.

Aber im Alter von neunundzwanzig Jahren siegte die Neugier. Der Prinz wollte sehen, wie die Welt da draußen war. So fuhr er mit seinem Kutscher los und - was hat er gesehen? Das erste, was er sah, war eine kranke Person, mit Schrunden übersät, voller Schmerzen, im eigenen Dreck liegend. Ein absolut elender menschlicher Zustand.

„Was ist das?“, fragte der Prinz seinen Diener. Der antwortete: „Das ist eine kranke Person.“ Der Prinz begriff zum ersten Mal, dass diese menschlichen Körper krank und schmerzhaft werden konnten. Der Diener wies darauf hin, dass alle Körper dieses Potenzial besitzen. Dies war für den Prinzen ein großer Schock.

Am nächsten Tag fuhr er wieder aus. Diesmal sah er einen alten Menschen:

vom Alter gebeugt, zitternd, runzlig, grauhaarig und kaum fähig, sich aufrecht zu halten. Wieder geschockt von dem, was er sah, fragte der Prinz: „Was ist das?“ - „das ist ein alter Mensch“, antwortet der Diener. „Jeder wird alt.“ Und so begriff der Prinz, dass sein Körper auch das Potenzial hatte, alt zu werden. Ziemlich durcheinander von all dem fuhr er zurück zum Palast.

Bei der dritten Ausfahrt sah er einen Toten. Die meisten Stadtbewohner waren beschäftigt, winkten fröhlich ihrem hübschen Prinzen zu und dachten, er hätte ein großartiges Leben. Aber hinter der Menge trugen Menschen eine Bahre mit einem Leichnam darauf zu einem Scheiterhaufen. „Und was ist das?“ fragte er. So antwortete sein Diener: „Das ist ein Leichnam. Alle Körper gehen diesen Weg. Euer Körper, mein Körper - sie alle sterben.“ Das war nun eine wirklich heftige Ansage. Das schockierte den Prinzen wirklich.

Als der Bodhisatta das nächste Mal ausfuhr, sah er einen Bettelmönch unter einem Baum sitzend meditieren. „Und was ist das?“, fragte er. Der Diener antwortete: „Das ist ein Sadhu, einer der die Antworten auf Leben und Tod sucht.“

Soweit die Legende. Was bedeutet dies nun für euch und mich? Ist das nur ein historisches Märchen, das wir unseren Kindern erzählen können; eine Geschichte über einen Menschen, der bis zum Alter von neunundzwanzig weder Alter, Krankheit noch Tod gesehen hat?

Für mich repräsentiert diese Geschichte das Erwachen des menschlichen Geistes hinsichtlich der Begrenzungen von Sinneserfahrungen. Ich habe einen persönlichen Bezug dazu, aus der Zeit, als ich an der Universität war. Ich habe das Leben häufig in Frage gestellt: „Um was geht’s eigentlich?“ - „Wohin führt das alles?“ Ich machte mir oft Gedanken über den Tod und fing an zu denken: „Worin liegt der Sinn, diesen Hochschulabschluss zu erreichen? Selbst wenn ich ein berühmter Ingenieur werde oder wenn ich reich werde - ich werde trotzdem sterben. Wenn ich der beste Politiker werde oder der beste Anwalt oder der beste was auch immer... selbst wenn ich der berühmteste Rockstar werden würde, der jemals existierte... Ja, ganz toll.“ Ich denke, zu der Zeit war Jimi Hendrix gerade an einer Überdosis Heroin gestorben.

Nichts an was ich dachte, konnte die Frage des Todes beantworten. Da war immer: „Na und? ...Und wenn ich eine Familie habe? Und wenn ich berühmt bin? Und wenn ich nicht berühmt bin? Und wenn ich viel Geld habe? Und wenn ich nicht viel Geld habe?“ Nichts von all dem löste den Zweifel: „Was ist mit dem Tod? Was ist es? Warum bin ich hier? Warum irgendeine Erfahrung anstreben, wenn ohnehin alles im Tod endet?“

Dieses ständige Fragen machte es mir unmöglich, zu studieren. So fing ich an zu reisen. Es gelang mir, den Geist eine Weile abzulenken, weil Reisen interessant war: Marokko, Türkei, Indien... Aber ich kam immer wieder zurück zum selben Schluss: „Na und? Und wenn ich noch einen Tempel besichtige, noch eine Moschee; und wenn ich gar noch eine andere Speise esse - na und?“

Manchmal taucht dieser Zweifel bei Menschen auf, wenn ein Bekannter stirbt, wenn sie krank oder alt werden. Er kann auch aus religiöser Einsicht stammen. Irgendwas im Geist macht „Klick“ und wir erwachen zu der Tatsache, dass, ganz gleich, welche Erfahrungen wir haben, sie sich alle verändern, zum Ende kommen,

sterben. Selbst wenn ich die berühmteste, mächtigste, reichste und einflussreichste Person der Welt bin - all das wird sterben. Es wird vergehen.

Damit ist die Frage „Na und?“ ein Erwachen des Geistes. Wenn wir dieses zehntägige Retreat mit der Idee begehen, eine „meditative Erfahrung“ zu machen, dann: „Na und?“ Wir müssen immer noch zurück zur Arbeit, immer noch der Welt ins Auge blicken, immer noch zurück nach Melbourne, immer noch zurück nach Neuseeland... Na und! Was ist der Unterschied zwischen „einer meditativen Erfahrung“ und einer Kreuzfahrt mit der Queen Elizabeth II? Ein bisschen billiger vielleicht!

Die buddhistische Lehre zielt nicht darauf ab, einfach nur eine andere Art von Erfahrung zu machen. Sie handelt davon, die Natur der Erfahrung an sich zu verstehen. Sie zielt darauf ab, tatsächlich zu beobachten, was es heißt, ein Mensch zu sein. Wir kontemplieren das Leben, lassen die Verblendung los, lassen die Quelle menschlichen Leids los und realisieren die Wahrheit, verwirklichen den Dhamma. Und das ist ein ganz und gar anderer Prozess.

Wenn wir die Atemachtsamkeit (*anapanasati*) praktizieren, tun wir dies nicht mit dem Bemühen, später etwas dafür zu bekommen. Wir tun es einfach nur um mit dem zu sein was ist: einfach mit der Einatmung sein, einfach mit der Ausatmung sein.

Und was ist das Ergebnis, wenn wir auf diese Weise achtsam sind? Nun, ich denke, wir können es alle erkennen. Der Geist wird ruhig, unsere Aufmerksamkeit stabil, wir sind gegenwärtig und mit dem, wie die Dinge sind.

So sind wir bereits in der Lage zu erkennen, dass die Beruhigung des Geistes etwas Gesundes und Mitfühlendes für uns selbst ist. Bemerkt auch, wie diese Übung Raum im Geist schafft. Wir können jetzt das Potenzial sehen, um des Lebens wirklich gewahr zu sein. Unsere Aufmerksamkeit ist nicht gefangen. Wir sind nicht die ganze Zeit „entführt“. Wir können wirklich mit der Aufmerksamkeit arbeiten. Wenn wir von etwas besessen sind, dann wird unsere Aufmerksamkeit vom Objekt unserer Obsession absorbiert. Wenn wir besorgt sind oder erschöpft, ärgerlich, aufgereggt, begehrend, depressiv und so weiter, ist unsere Gewährseinsenergie verloren. Durch Beruhigung des Geistes schaffen wir somit Raum und befreien die Aufmerksamkeit.

Und es liegt eine Schönheit darin. Wenn wir nach einer Meditationsperiode nach draußen gehen, werden wir Dinge vielleicht auf eine andere Art wahrnehmen - die grünen Bäume, die Gerüche, der Boden, auf dem wir gehen, die kleinen Lotusblüten. Diese angenehmen Erfahrungen beruhigen und entspannen uns und sind sehr hilfreich - genauso wie eine Kreuzfahrt. In Neuseeland gehen sie zur Entspannung in den Bergen wandern.

Aber diese Art von Glück, oder *sukha*, ist nicht das volle Potenzial des Buddhas. Auf dieser Ebene der Praxis kann viel Freude aufkommen, aber das ist nicht genug. Das Glück eines relativ friedlichen Geistes ist nicht komplette Freiheit; es ist immer noch nur eine andere Erfahrung. Sie ist immer noch gefangen im „Na und!“.

Die vollständige Freiheit des Buddhas kommt durch die Arbeit des Untersuchens (*dhammavicaya*). Sie macht völlig Schluss mit allen Konflikten und Spannungen. Egal wo wir uns im Leben befinden - es gibt keine Probleme mehr.

Sie wird „unerschütterliche Befreiung des Herzens“ genannt - vollständige Freiheit innerhalb jeglicher Erfahrung.

Eine der wunderbaren Sachen des Weges ist, dass er in allen Situationen angewandt werden kann. Wir müssen nicht in einem Kloster sein oder uns gar glücklich fühlen, um den Dhamma zu kontemplieren. Wir können Dhamma mitten im Elend kontemplieren. Wir sehen oft, dass Leute dann anfangen ins Kloster zu kommen, wenn sie leiden. Wenn sie glücklich und erfolgreich sind, käme ihnen das nicht in den Sinn. Aber wenn sie der Partner verlässt oder sie den Job verlieren, Krebs bekommen oder Sonstiges, dann sagen sie: „Oh, was mach' ich jetzt?“

Somit beginnt die Lehre des Buddha für viele von uns mit der Erfahrung von Leiden (*dukkha*). Dies beginnen wir zu kontemplieren. Später finden wir dann, dass wir auch Glück (*sukha*) kontemplieren müssen. Aber die Leute beginnen nicht damit, dass sie zum Ajahn gehen und sagen: „Oh Ehrwürdiger, ich bin so glücklich! Hilf mir, dieses Glück in den Griff zu kriegen.“ Normalerweise fangen wir an, wenn das Leben sagt: „Das tut weh.“ Vielleicht ist es nur Langeweile; für mich war es die Kontemplation des Todes - dieses „Na und?“. Vielleicht ist es die Entfremdung bei der Arbeit. Im Westen haben wir etwas, das man „Midlife-Crisis“ nennt. Männer im Alter um Fünfundvierzig oder Fünfzig, fangen an zu denken „Ich hab' alles erreicht.“ oder „Ich hab' nicht alles erreicht, na und?“. „Na, ganz toll.“

Etwas in uns erwacht, und wir fangen an, das Leben in Frage zu stellen. Und da jeder *dukkha* erfährt, in seinen groben und feinen Aspekten, ist es sehr schön, dass die Lehre hier anfängt. Der Buddha sagt: „Es gibt *dukkha*.“ Niemand kann das leugnen. Das ist es, worauf die buddhistische Lehre basiert - diese Erfahrungen tatsächlich zu beobachten - das Leben zu beobachten.

Nun, die weltliche Art mit *dukkha* umzugehen, ist, zu versuchen, es loszuwerden. Häufig benutzen wir unsere Intelligenz im Versuch *sukha* zu maximieren und *dukkha* zu minimieren. Wir versuchen ständig herauszufinden, wie wir die Dinge angenehmer gestalten können.

Ich erinnere mich an einen Vortrag, den Ajahn Chah einmal dazu gegeben hat. Im Kloster halfen wir immer zusammen, wenn wir Wasser vom Brunnen holten. Es gab zwei Kanister voll Wasser an einer langen Bambusstange, und an jedem Ende einen Mönch, um sie zu tragen. Und Ajahn Chah sagte: „Warum trägst du immer Wasser mit einem Mönch, den du magst? Du solltest mit einem Mönch, den du nicht magst, Wasser tragen!“

Das war wahr. Ich war ein sehr schneller Mönch und versuchte immer zu vermeiden, beim Wassertragen einen langsamen alten Mönch vor mir zu haben. Es machte mich verrückt. Manchmal geriet ich hinter einen solchen und versuchte dann anzuschieben.

Wasser tragen mit einem Mönch, den ich nicht mochte, war also *dukkha*. Und wie Ajahn Chah sagte, versuchte ich stets herauszufinden, wie ich die Dinge so haben konnte, wie ich sie wollte. Das ist der Gebrauch von Intelligenz im Versuch *sukha* zu maximieren und *dukkha* zu minimieren. Aber selbst wenn wir kriegen, was wir wollen, haben wir natürlich immer noch *dukkha*, weil das Vergnügen der Belohnung nicht beständig ist - es ist *anicca*. Stellt euch vor, etwas richtig Leckeres zu essen. Am Anfang fühlt sich das großartig an. Aber wenn ihr das vier Stunden lang essen müsstet! Das wäre grauenhaft.

Was machen wir nun mit *dukkha*? Die buddhistische Lehre ermutigt uns,

unsere Intelligenz zu benutzen, um es wirklich anzusehen. Daher begeben wir uns in eine Retreatsituation wie diese, bei der wir die acht Regeln einhalten. Wir schauen tatsächlich auf *dukkha*, statt einfach zu versuchen, *sukha* zu maximieren. Das monastische Leben beruht auch darauf: wir sind gefangen in diesen Roben. Aber dann haben wir die unglaubliche Freiheit, das Leiden zu betrachten, anstatt einfach auf unwissende Weise zu versuchen, es los zu werden.

Diese Roben im Westen zu tragen kann richtig schwer sein. Es ist nicht so, wie in Thailand eine Robe zu tragen! Als wir gerade nach London gezogen sind, kam ich mir so fehl am Platz vor. Als Haushälter kleidete ich mich immer so, um nicht aufzufallen, aber in dieser Situation fühlten wir uns immer wie auf dem Präsentierteller. Das war *dukkha* für mich; ich fühlte mich sehr befangen. Die ganze Zeit schauten die Leute mich an. Wenn ich nun die Freiheit gehabt hätte, *sukha* zu maximieren und *dukkha* zu minimieren, hätte ich mir eine Jeans und ein braunes Hemd angezogen und mir einen Bart wachsen lassen und wäre einer von den anderen gewesen. Aber ich konnte das nicht tun, weil ich Entsagungsregeln angenommen hatte. Entsagung heißt, die Neigung aufzugeben, ständig zu versuchen, das Vergnügen zu maximieren. Ich lernte wirklich viel in dieser Situation.

Wir alle tragen Verantwortung: Familie, Arbeit, Karriere und so fort. Und dies sind Arten der Beschränkung, nicht wahr? Was sollten wir mit ihnen tun? Anstatt diesen Beschränkungen zu widerstehen und zu sagen: „Oh, wenn ich nur anders wäre, dann wäre ich glücklich“, können wir überlegen: „Das ist eine Chance zu verstehen.“ Wir sagen: „Das ist die Art, wie es gerade ist. Da ist *dukkha*.“ Wir gehen tatsächlich in Richtung dieses *dukkhas*; wir machen es bewusst, bringen es in den Geist.

Wir müssen *dukkha* nicht extra erschaffen; es ist bereits genug Leiden in dieser Welt. Aber die Ermutigung der Lehren besteht darin, das *dukkha*, das wir im Leben haben, tatsächlich zu fühlen. Vielleicht findet ihr auf diesem Retreat während einer Sitzeinheit, dass ihr gelangweilt und ruhelos seid und auf das Läuten der Glocke wartet. Ihr könnt das tatsächlich bemerken. Wenn wir nicht diese Übungsform hätten, dann könnten wir einfach hinausgehen. Aber was passiert, wenn ich wegen Ruhelosigkeit hinausgehe? Ich mag denken, ich bin die Ruhelosigkeit los, aber ist dem so? Ich geh' und schaue in den Fernseher oder lese etwas; ich halte die Ruhelosigkeit am Laufen. Und dann sehe ich, dass mein Geist nicht friedvoll ist - er ist angefüllt mit Aktivität. Warum? Weil ich *sukha* gefolgt bin und versucht habe, *dukkha* loszuwerden. Das ist die beständige schmerzhafteste Ruhelosigkeit unseres Lebens. Es ist so unbefriedigend, so friedlos - nicht *Nibbana*.

Die Erste Edle Wahrheit der buddhistischen Lehre sagt nicht „mache diese Erfahrung“. Es wird von uns nicht erwartet, einfach an den Buddhismus als eine Lehre zu glauben, sondern *dukkha* zu betrachten ohne zu urteilen. Wir sagen nicht, wir sollten kein *dukkha* haben. Noch denken wir einfach darüber nach. Wir spüren es tatsächlich, beobachten es. Wir bringen es in den Geist: so - das ist *dukkha*.

Die Lehre fährt dann fort in der Betrachtung, dass *dukkha* eine Ursache hat und dass es ein Ende hat.

Der Buddha redete also nicht nur über *dukkha*. Er redete auch über die Ursachen von *dukkha*, das Ende von *dukkha* und den Pfad zu diesem Ende. In der

Lehre geht es um das Erleuchtung - *Nibbana*. Und das ist, was die Buddhafigur aussagt. Sie ist kein Bild des leidenden Buddhas. Sie ist ein Bild seiner Erleuchtung; es geht um Freiheit. Aber um zu erwachen, müssen wir nehmen, was wir haben, statt zu versuchen, zu kriegen, was wir wollen. Auf weltliche Weise versuchen wir gewöhnlich zu bekommen, was wir wollen. Wir alle wollen *Nibbana* - richtig? - obwohl wir nicht wissen, was das ist. Wenn wir hungrig sind gehen wir zum Kühlschrank und nehmen uns etwas oder wir gehen zum Markt und nehmen uns dort etwas. Nehmen, nehmen, immer etwas nehmen. Wenn wir auf diese Weise versuchen, das Erwachen zu erlangen, dann klappt es nicht. Wenn wir auf die gleiche Weise erwachen könnten, wie wir zu Geld kommen oder ein Auto bekommen, dann wäre es ziemlich einfach. Aber es ist subtiler als das: Es braucht Intelligenz (*panna*); es braucht Untersuchung (*dhammavicaya*).

Wir benutzen also unsere Intelligenz nicht, um *sukha* zu maximieren und *dukkha* zu minimieren, sondern um *dukkha* tatsächlich anzuschauen. Wir benutzen die Intelligenz um Dinge auf geschickte Weise zu betrachten: „Warum leide ich?“ Ihr seht also, dass wir Denken nicht ablehnen. Denken ist eine sehr wichtige Fähigkeit. Aber wenn wir nicht klar denken können, dann ist es eigentlich nicht möglich, Buddhas Lehren richtig zu nutzen. Man braucht aber keinen Dokortitel in Buddhismus.

Als ich einmal in England war, fuhren wir nach Lancaster, um dort einen Freund zu treffen. Er hatte gerade seine Masterarbeit zum Thema *sunyata* beendet - zehntausend Wörter zum Thema Leerheit. Er wollte uns eine Tasse Kaffee machen. Also tat er das Pulver in die Tassen, zusammen mit Milch und Zucker und bot sie uns an - und vergaß, Wasser einzufüllen. Er konnte eine Masterarbeit über Leere anfertigen, aber geistesgegenwärtig eine Tasse Kaffee zuzubereiten war schwieriger. Intelligenz im Buddhismus ist also nicht nur eine Anhäufung von Ideen. Sie ist grundlegender als das. Sie gründet auf Erfahrung.

Intelligenz ist die Fähigkeit, das Leben zu beobachten und die richtigen Fragen zu stellen. Wir benutzen das Denken um den Geist in die richtige Richtung zu lenken. Wir beobachten und öffnen den Geist für diese Situation. Und es ist diese Offenheit zusammen mit den richtigen Fragen, mit der wir *vipassana* praktizieren: Einsicht in die Art, wie wir sind. Der Geist nimmt die Konzepte der Lehre und kanalisiert die Intelligenz in Richtung der menschlichen Erfahrung. Wir öffnen uns, sind gewahr und erkennen, wie die Dinge sind. Die Untersuchung der Vier Edlen Wahrheiten ist die klassische Anwendung von Intelligenz im Theravada Buddhismus.

Einfach nur *dukkha* zu beobachten ist also nicht der Versuch, eine Erfahrung zu machen, nicht wahr? Es gilt, die Verantwortung für unser *dukkha* zu akzeptieren - unseren inneren Konflikt. Wir spüren den inneren Konflikt - „ich leide.“ Wir fragen: „was ist der Grund?“ Die Lehren sagen: *dukkha* entsteht und endet - es ist nicht beständig.

Angenommen, ich fühle mich während des Sitzens unwohl und ich wende mich dem *dukkha* zu und frage: „Was ist der Grund für dieses Leiden?“ - „es ist, weil der Körper sich unangenehm anfühlt“, kommt als Antwort. Also entscheide ich mich, mich zu bewegen. Aber nach fünf Minuten finde ich, dass der Körper sich wieder unangenehm anfühlt. Also schaue ich diesmal das Gefühl etwas genauer an. Und ich

entdecke noch etwas: „Ich mag’s nicht unbequem. Ich will ein angenehmes Gefühl.“ Ah! Das Problem ist also nicht das schmerzhaftes Gefühl: Es ist das Nicht-Wollen des schmerzhaften Gefühls. Nun das ist eine sehr nützliche Erkenntnis, nicht wahr? Das geht etwas tiefer. Ich bemerke, dass ich jetzt im Frieden mit dem schmerzhaften Gefühl sein kann und mich nicht mehr bewegen muss. Ich werde nicht ruhelos und der Geist wird ruhig.

Ich habe also gesehen, dass die Ursache des Problems nicht das schmerzhaftes Gefühl ist; es ist das „Nicht-Wollen“ dieses schmerzhaften Gefühls. „Wollen“ ist eine knifflige Angelegenheit; es erscheint in vielen Formen. Aber wir können immer die gleiche Untersuchung anwenden: Was ist es, was ich jetzt will? Die Zweite Edle Wahrheit - *samudaya* - besagt, dass die Ursache von Leiden das Anhaften am Wollen (*tanha*) ist. Es gibt uns das Gefühl, dass wir erfüllt sind, wenn wir kriegen, was wir wollen. „Wenn ich dies habe.“ oder „Wenn ich das werde.“ oder „Wenn ich dies los bin und das nicht habe...“. Und so rollt *samsara* dahin. Sehnsucht und Furcht treibt die Wesen ständig ins Werden: immer auf der Suche nach Wiedergeburt, endlos geschäftige Leben führend.

Aber der Buddha sagt, dass es auch einen Weg hinaus gibt. Es gibt ein Ende des Leidens. Das Ende des Leidens nennen wir *nirodha* - Erlöschen - oder *Nibbana*.

Als ich zum ersten Mal über *Nibbana* gelesen habe, dachte ich, es bedeutet keine Gier, keinen Hass und keine Verblendung. Also dachte ich, wenn ich nur all die Gier, den Hass und die Verblendung los bin, dann würde das *Nibbana* sein. Es schien mir so zu sein. Ich versuchte es, aber es klappte nicht. Ich wurde noch konfuser.

Aber als ich fortfuhr zu praktizieren, fand ich heraus, dass das Erlöschen von Leiden bedeutet, dass diese Dinge von selbst zum Ende kommen; sie haben ihre eigene Energie. Ich konnte mir nicht sagen: „O.K., morgen werde ich nicht gierig oder furchtsam sein.“ Das war eine alberne Idee. Was wir zu tun haben, ist, diese Energien aufzunehmen bis sie sterben, bis sie verschwinden. Wenn ich mich ärgern würde und würde daraufhin handeln, würde ich vielleicht jemand ans Schienbein treten. Der würde mich dann ebenfalls treten und wir hätten einen Kampf. Oder ich gehe zurück in meine Hütte und meditiere und hasse mich selbst. Es geht immer weiter, weil ich darauf reagiert habe. Wenn ich dem entweder nachlaufe oder versuche, es loszuwerden, dann wird es nicht erlöschen. Das Feuer stirbt nicht.

Die Lehre der Vier Edlen Wahrheiten sagt dann: „Wir haben Leiden - *dukkha*; es gibt eine Ursache - *samudaya*; da ist ein Ende - *nirodha* und ein Pfad zum Ende - *magga*. Das ist eine so praktische Lehre. In jeder Situation eines inneren Konflikts können wir die Verantwortung für das was wir fühlen, übernehmen. Warum leide ich? Was will ich jetzt? Wir können nachforschen, *dhammacaya* benutzen.

Es ist wichtig, dass wir diese Lehren tatsächlich anwenden. Ajahn Chah pflegte zu sagen: „Menschen, die dem Buddhismus nahestehen, sind manchmal wie Ameisen, die über die Schale einer Mango krabbeln. Sie schmecken niemals wirklich den Saft.“ Manchmal hören wir die Struktur einer Lehre und denken, wir haben sie verstanden - „Es ist einfach eine Art, das Leben zu betrachten.“, sagen wir.

Aber die Lehren sind nicht einfach eine intellektuelle Struktur. Sie besagen, dass die Erfahrung selbst eine Struktur hat, welche verstanden werden muss. Wir benutzen also unsere Intelligenz nicht nur, um *sukha* zu maximieren und *dukkha* zu

minimieren. Wir benutzen sie, um den Geist zu befreien, um darüber hinaus zu gehen, um die unerschütterliche Freiheit des Herzens zu verwirklichen, um *Nibbana* zu verwirklichen.

Wir benutzen die Intelligenz für Freiheit, nicht für Leichtfertigkeit; um den Geist zu befreien, nicht nur, um glücklich zu sein. Wir gehen über Glück und Unglück hinaus. Wir versuchen nicht, einfach eine andere Erfahrung zu machen; es ist eine ganz und gar andere Haltung.

Ich belasse es dabei für heute Abend.

* * *

Die Lehren mit Leben erfüllen

Diese Lehrrede basiert auf einem Vortrag, der 1989 im Kloster Chithurst gehalten wurde.

Für mich ist das monastische Leben, das der Buddha angeboten hat, ein Modell, nach dem wir alle leben können. Manchmal fragen Laien: „Aber wie mach’ ich das als Haushälter?“ Das Haushälterleben ist so mannigfaltig. Die Lebenssituationen unterscheiden sich deutlich; einige haben Familie, andere nicht. Es gibt viele Arten von Lebensstilen und so ist es schwer, irgendein spezifisches Modell zu erstellen.

Einige grundsätzliche Vorschläge für die Laienpraxis gibt es jedoch: die Regeln einhalten, ein ethisches Leben führen, Großzügigkeit praktizieren. Rechte Rede, Rechtes Handeln, Rechte Lebensführung sind geboten, aber die Laienpraxis muss kreativ dabei sein, das Leben selbst als Vehikel zur Freiheit zu nutzen und das ist sehr individuell. Das monastische Leben hat eine eher einheitliche Qualität, da wir nach entsprechenden Regeln zusammenleben; als Laien-Praktizierende könnt ihr darüber nachdenken, wie dieses Modell für Reflexion und Kontemplation funktioniert.

Die grundlegende und fundamentale Voraussetzung für ein monastisches Leben ist Hingabe, ein Sich-Ergeben an eine bestimmte Form und Disziplin. Wir nehmen Regeln an und akzeptieren diesen Lebensstil; das ist die Wahl, die wir treffen.

Aber dann wird es zu einer Situation, in der wir nicht mehr so viele Wahlmöglichkeiten haben. Wir leben hierarchisch. Wir haben klare Vorschriften zum Umgang zwischen Männern und Frauen. Wir haben Vorschriften, wie wir unsere Roben und die Ausstattung des Klosters zu pflegen haben. Wir haben Vorschriften, die das Teilen von Dingen regeln. Wir haben zahlreiche Arten der Ermahnung, der Ordination und der Rechtsprechung. Als monastischer Orden ordnen wir uns diesem Training und dieser Form unter.

Manche Menschen denken, dass Vorschriften eine Beschneidung der Freiheit sind, aber tatsächlich gibt diese Hingabe oder Selbstverpflichtung uns eine Gelegenheit zum Beobachten, anstelle der Freiheit, immer das zu tun, was wir wollen.

Bevor ich als *Bhikkhu* ordinierte, lebte ich einige Zeit in Indien und hatte jede Menge physischer Freiheit. Ich schaffte es, mit zehn Dollar im Monat auszukommen. Ich hatte nicht länger die Zwänge meiner alten Kultur und somit enorme Freiheit.

Aber ich wurde immer verwirrter. Ich wurde verwirrt, weil ich zu der Zeit immer noch glaubte, dass ich eine Art Erfüllung finden würde, wenn ich das täte, was ich wollte. Stattdessen fand ich, dass dieses Tun, was ich wollte, mich mehr und mehr frustrierte, weil es dem Wollen kein Ende machte. Es brachte kein Ende für diese grundsätzliche Rastlosigkeit, welche ich durch das Gewinnen von Erfahrungen zu

überwinden versuchte: Reisen, Beziehungen, was auch immer.

Diese Art von Freiheit war für eine Weile ganz Spaßig, aber sie führte zur Verzweiflung - je mehr ich mich der Welt der Situationen und Ereignisse zuwandte, umso mehr verstand ich, dass dies nicht funktionierte. Dann schaffte ich es dank einiger glücklicher Umstände *Bhikkhu* zu werden.

Ich fand es nicht leicht, aber darum geht es natürlich nicht. Das erste Jahr des monastischen Lebens war grauenhaft frustrierend, das zweite Jahr des monastischen Lebens war grauenhaft frustrierend und das dritte Jahr des monastischen Lebens war grauenhaft frustrierend. Ich konnte die Schachfiguren nicht mehr wie gewohnt herumschieben. Ich konnte nicht in das Kloster gehen, in das ich wollte.

Ich hätte zu Ajahn Chah gehen können und sagen: „Luang Por, ich möchte in ein solches oder solches Kloster gehen.“ Er hätte gesagt: „Was ist falsch mit diesem? Magst du mich nicht?“ Ajahn Chahs Art bestand überwiegend darin, Sehnsüchte zu frustrieren - und er war furchtlos darin. Es machte ihm nichts aus, dass seine Schüler sauer auf ihn wurden! Das war die Art von Mitgefühl, die er ausdrücken konnte: das Mitgefühl, jemanden zu frustrieren. Das erfordert viel Mut, nicht wahr? So entschied ich, dass, wenn ich irgendwie in die Nähe der vom Buddha aufgezeigten Wahrheit gelangen wollte, anhalten und schauen müsste. Ich konnte nicht fortfahren, die Dinge entsprechend meinen Sehnsüchten umzuarrangieren. Ich hatte dem bereits genug Zeit geopfert und wusste, dass das nicht klappt. Der Grund, warum ich mich für dieses Modell, dieses Fahrzeug, entschied, war nicht einfach, um Spaß zu haben, noch war es, weil ich da etwas herausholen wollte. Es war, weil ich fähig sein wollte, die Natur sowohl von frustrierter als auch erfüllter Sehnsucht zu beobachten.

Diese grundsätzliche Hingabe an eine Struktur gibt einem die Freiheit des Beobachtens. Könnt ihr das in euer eigenes Leben übersetzen? Zum Beispiel eure Familie, euer Job, eure soziale Struktur: diese können Transportmittel für ein spirituelles Verständnis sein, wenn ihr zu akzeptieren beginnt, dass in ihnen Frustration sein wird - anstatt ständig zu versuchen, durch das Umarrangieren von Situationen persönliche Sehnsüchte und Wünsche zu erfüllen. Es ist klar, dass wir eine Situation ändern müssen, wenn sie schädlich ist. Aber die gewöhnlichen, eintönigen, langweiligen, nervigen Dinge des Lebens sind tatsächlich die Dinge des Erwachens, wenn wir willens sind, zu beobachten, wie sie sind.

Selbstverpflichtung ist also sehr wichtig und das stellt eine Robe dar - ein Symbol der Selbstverpflichtung. Verantwortung kann zur Selbstverpflichtung benutzt werden oder sie kann als Bürde gesehen werden. Ich kann die Verantwortung dafür übernehmen, ein Seniorenmönch zu sein und eine Art Märtyrer-Syndrom deswegen haben: „Oh, ich Armer, ich muss der Seniorenmönch sein...“ Oder ich kann mich deswegen großartig fühlen: „Wow! Schaut mich an, ich bin der Seniorenmönch...“ Oder ich kann es einfach als eine Übereinkunft ansehen: „Ich bin der Seniorenmönch. Ich würde zwar lieber Mäuschen spielen, aber so ist es nun mal: Ich bin der Seniorenmönch.“

Dann schau' ich mir an, was es mit mir macht - ob da Zuneigung oder Abneigung ist oder das Gefühl, dass ich das gut mache oder dass ich hoffnungslos bin - ich fange an zu beobachten, wie der Geist in dieser Situation funktioniert, anstatt die Situation entsprechend einer persönlichen Meinung zu verändern oder

umzuarrangieren.

Wendet das nun auf eure eigene Situation an. Fragt euch: „Was passiert in der Arbeit mit mir?“ - „Was passiert zuhause mit mir?“ Arbeit gestaltet sich nicht immer als erfüllend. Sie kann langweilig sein, interessant oder nervig, aber wir können von dieser Hingabe Gebrauch machen. Wenn wir uns immer entsprechend unserer persönlichen Sehnsüchte verändern, können wir niemals wirklich verstehen, wie es in unserem Geist arbeitet. Selbstverpflichtung ist also fundamental für das Verständnis unseres menschlichen Geistes.

Nun gibt es innerhalb der Selbstverpflichtung drei Themen, die ich für meine Praxis sehr hilfreich finde: Entdecken, Üben und Reinigen.

Entdecken (auch *vipassana* genannt) ist fundamental, weil der buddhistische Weg ein Weg des Erwachens ist. Er ist kein Weg, um etwas loszuwerden oder in der Zukunft zu erreichen. So etwas ist an ein Ego gebunden, nicht wahr? An etwas, was wir „Selbst-Ansicht“ nennen. Erwachen ist immer etwas Unmittelbares: wir erwachen... Zu was erwachen wir? Zu etwas, was wir zuvor nicht gesehen haben. Wir entdecken Dinge, die immer da sind, welche wir aber vorher nicht gesehen haben.

So können uns buddhistische Konzepte helfen. Sie können uns auf bestimmte Aspekte in der menschlichen Erfahrung aufmerksam machen, welche wir verstehen müssen, um frei zu sein. Sie sind nicht einfach Ideen, die wir bis zur nächsten Prüfung über Buddhismus beiseite legen; sie sind Prinzipien und Konzepte, durch welche wir wie durch optische Linsen auf das Leben schauen.

Ihr könnt also eine Konzeptstruktur wie z.B. die drei Charakteristiken der Existenz nehmen: Unbeständigkeit, Unzufriedenheit und Nicht-Selbst (*anicca, dukkha, anatta*) - und erforschen, wie ihr sie vielleicht in eurem Leben anwenden könnt.

Zum Beispiel *anatta*, Nicht-Selbst: Die Lehre, dass Körper und Geist nicht ein Selbst sind. Aber wenn ich nicht der Körper bin und nicht der Geist, wer bin ich dann?

Der Geist fängt an Fragen zu stellen. Das Fragen steuert den Geist, es fängt an, uns aufzuwecken. Die Schönheit von Buddhas Lehre besteht darin, dass sie Zweifel zulässt und ihn nutzt, um den Geist zu befreien.

Oder nehmt die Lehre von *anicca*: „Das, was die Natur des Entstehens hat, hat die Natur des Vergehens.“ Fangt an, das Leben auf diese Weise zu betrachten. Die Erfahrungen im Leben sind so zahlreich - wenn ich nun ständig in diese Erfahrungen verwickelt bin, ist das sehr verwirrend. Wenn ich die Lehre aber als eine Linse zum Durchschauen benutze, dann sehe ich, dass das, was entsteht, auch wieder vergehen muss und es nichts Persönliches ist.

So beginne ich die Natur meines bewussten Erlebens zu entdecken, weil ich nicht länger daran anhafte. Ich fange an, Teile des Erlebens zu entdecken, die ich nie zuvor bemerkte. Ein ärgerlicher Gedanke ist nicht meiner, er ist eine Bedingung der Natur, er erscheint und vergeht. Dann kann ich vielleicht anfangen, Schuld, Ärger und solche Sachen loszulassen und diese als unpersönlich, als Nicht-Selbst anzusehen. Ich habe dann etwas entdeckt.

Wir reden oft über *dukkha*, das Unzufriedenstellende, in Bezug auf Konflikte. Wir alle haben Konflikte im Leben, aber bevor ich auf diese Lehre stieß, versuchte

ich stets, Konflikte loszuwerden: Ich versuchte ein netter Kerl zu sein, wenn ich ärgerlich war; versuchte Gier loszuwerden, wenn ich von Gier besessen war; versuchte meinen Geist abzulenken, wenn ich gelangweilt war. Es gab also diese beliebigen Versuche, Konflikte zu umgehen. Aber als ich die Lehre hörte, die besagte, dass ein Konflikt eine Ursache hat, fing ich an, die Ursache des Konflikts zu hinterfragen und zu entdecken.

Die Verblendung in unserem Leben besteht darin, dass wir dazu neigen, von bestimmten Erfahrungen fasziniert zu sein. Wenn ich mich darüber ärgere, dass der Bus zu spät kommt, dann denke ich, es ist das Problem des Fahrers oder es ist mein Problem. Ich schaue immer nach außen, um herauszufinden, was das Problem ist, aber ich schau' mir nie den Ärger selbst an.

Die Lehre, die wir benutzen, besteht im Versuch objektiv zu sein: „O.K. das ist eine Erfahrung von Ärger, aber das ist etwas, das entsteht und vergeht. Was verursacht hier das Leiden?“ Wir lösen uns nun also von der anscheinenden Dringlichkeit, Komplexität und Faszination unserer Erfahrungen. In diesem Prozess spielt es keine Rolle, worüber wir ärgerlich sind. Was zählt ist, dass wir tiefer in die grundlegenden geistigen Muster blicken, um zu verstehen.

Wenn wir willens sind, in unsere Konflikte zu schauen, unseren Geist für den Konflikt öffnen, dann können wir etwas entdecken, nicht wahr? Wenn wir jedoch ein Urteil fällen, dass wir jemand sein sollten, der niemals Furcht oder Ärger hat - immer heiter, schön und charmant sein sollten - dann werden wir, wenn das Gegenteil eintritt, dazu neigen, dieses wegzuschieben. Man reflektiert nicht darüber. Es ist einfach eine Art von Idee oder Erwartung, an der wir anhaften und wir sind frustriert, wenn diese sich nicht erfüllt. Aber wenn wir es anders betrachten, sehen wir, dass Erfahrung einfach ein Prozess ist und in diesem Prozess etwas ist, das wir entdecken müssen; etwas, das wir betrachten müssen. Wir müssen verstehen, was die Ursache des Konflikts ist.

Die Erfahrung ist also nicht das Problem: Lust ist nicht das Problem, Furcht ist nicht das Problem, Langeweile ist nicht das Problem. Das Problem ist die Anhaftung daran.

Was bedeutet dieses Wort „Anhaftung“? Was ist Anhaftung? Anhaftung ist immer an einen Sinn von „Ich“ gebunden. Loslassen ist eine offene Akzeptanz dieses Moments, so wie er ist. Das ist etwas, das wir entdecken müssen, wir müssen es richtig klar sehen. Das ist der Pfad der Einsicht.

Sich eines Trainings zu unterziehen (*bhavana*) erfordert Anstrengung von uns. Manchmal kann diese Lehre des Loslassens wie eine Art selbstgefällige Akzeptanz klingen. Ich werde vielleicht wütend und schlage jemandem die Nase ein und sage mir: „Das ist in Ordnung, einfach loslassen. Kein Problem!“ Dann werde ich wieder wütend und haue jemanden auf's Auge und sage: „Ich bin ein wütender Mensch. So ist das nun mal!“ Aber das ist es nicht, oder? Das ist nicht, was wir mit Loslassen meinen. Da ist Training vonnöten.

Zwei Punkte, die ich beim Üben sehr hilfreich finde sind: 1.) Ursache und Wirkung zu sehen und 2.) die Absicht. Wir können immer über Ursache und Wirkung reflektieren, uns z.B. fragen: „Was ist das Ergebnis meiner Übung? Wie lange übe ich schon und was ist das Resultat? Bin ich mehr im Reinen mit dem Leben als noch vor

zehn Jahren? Oder vor einem Jahr? Oder bin ich nervöser?“ Wenn ich nervöser bin, dann muss ich mir meine Praxis ansehen! Wenn ich mehr im Reinen bin, dann muss ich mir meine Praxis auch ansehen.

Wir betrachten also Ursache und Wirkung und fragen ganz einfach: „Was ist das Ergebnis meines Lebens, die Art meines Lebens?“ Ich sage nicht verurteilend: „Na bitte, jetzt werde ich schon wieder sauer.“ Diese Art der Einstellung ist nicht reflektiv.

Bemerkt stattdessen: Die Art, wie ich rede - was ist das Ergebnis davon? Die Art, wie ich die Objekte der Sinneswelt konsumiere, ob es nun die Ideen eines Buches oder Schinkenbrote sind: Was ist das Resultat davon? Was ist das Resultat meiner Sitzmeditation? Welchen Effekt hat sie auf Körper und Geist, auf die Gesellschaft um mich herum? Das sind Sachen, die wir kontemplieren können. Es ist einfach, aber sehr wichtig - zu sehen, was funktioniert und was nicht.

Wir machen Fehler, weil wir nicht verstehen. Der Trick besteht darin, so wenig Fehler wie möglich zu machen und nicht dieselben Fehler immer und immer wieder zu machen. Wir haben immer noch manchmal diese Blindheit und sehen nicht, warum wir in unserem Leben leiden. Die Unwissenheit blendet uns. Was können wir also tun? Wo immer Leiden und Verwirrung erscheinen, können wir anfangen, die Muster in unserem Leben zu betrachten. Wenn wir das gesamte Muster betrachten, können wir die Ursache des Leidens entdecken und anfangen, Absichten zu entwickeln, die diesen Ursachen nicht erlauben, ständig aufzutauchen.

Nehmen wir einmal an, ich wäre eine Person, die ständig Witzeleien macht. Ich sehe, wie die Menschen das Gesicht verziehen. Ich fange an zu bemerken, dass keiner mich mag und ende damit, mich selbst zu hassen. Ich reflektiere also: „Diese Art der Rede führt bei mir zu Reue und Bedauern. Diese Art der Rede bringt anderen Menschen Leid.“ Und dann erkenne ich: „Ah, das ist das Resultat.“ Was kann ich also tun?

Hier ist es nun wichtig, den Unterschied zwischen Reue und Schuld zu kennen. Reue ist eine gesunde Reaktion auf unangemessenes Handeln, Reden oder Denken. Sie ist eine gesunde Reaktion, weil sie mir sagt, „das ist schmerzhaft“. Aber viele von uns verwandeln das möglicherweise in Schuld. Da ist Reue, aber auch ein unangebrachtes Maß an Selbstgeißelung. Das ist die ungesunde Form von Schuld. Mir scheint, dass Schuld eine Art Bemäntelung des Schmerzes ist. Sie betäubt den Schmerz und überzieht ihn mit diesen Schuldgedanken: „Ja, du bist verdorben bis ins Mark, Viradhammo!“ Aber das ist Selbst-Ansicht. Wie fühlt es sich an, wenn wir einfach zum Schmerz hingehen? Wenn ich etwas Unfreundliches zu jemandem sage und sehe, wie dieser verletzt ist, denke ich: „Oh, ich hab's schon wieder getan!“ - und dann gibt es diesen Stich. Dann kommt der Schmerz. Das ist das Ergebnis meiner Handlung.

Darum ist Meditation so wichtig, denn wenn wir sitzen, erhalten wir die Resultate unseres Lebens. Manchmal ist es schwer zu sitzen, wenn Leiden vorhanden ist, weil wir dem Leiden entkommen möchten. Wenn wir tatsächlich sitzen und den Schmerz ohne Urteil spüren - das damit verbundene physische und emotionale Gefühl wirklich spüren - können wir kontemplieren: Dies ist das Ergebnis davon. Mit diesem ist jenes. Wir sehen abhängiges Entstehen: dass das Erscheinen dieses

Gefühls abhängig ist von einer bestimmten Handlung oder Bedingung. Wenn wir den Schmerz, den unser Geist wahrnimmt, wirklich auf eine intuitive Weise spüren - auf eine ziemlich fundamentale Weise - dann verstehen wir, dass wir leiden, wenn wir bestimmte Dinge tun. Wir erkennen Ursache und Wirkung.

Was können wir also tun? Nun, wir können geschicktes Denken verwenden, statt schuldbeladenes Denken. Wir können sagen: „Von nun an versuche ich, nicht mehr auf diese Weise zu reden.“ Wir können diesen Entschluss fassen und das Festmachen dieser Absicht im Geist hilft uns, achtsamer zu sein.

Wenn ich also fünf Tage später wieder das Gleiche sage, kann ich, statt zu denken: „Na also, schon wieder. Du bist nicht gut, du bist verdorben bis ins Mark!“, zurücktreten und untersuchen: Was ist das Ergebnis? Es schmerzt, es schmerzt wirklich! Ich spüre es.

Dieser Schmerz kann mich lehren: Mit dem Aufsteigen dieser Bedingung bekommst du jene Bedingung, aber wenn diese Bedingung nicht gegeben ist, wirst du auch jene nicht bekommen. Wenn ich diesen Prozess mit jenen Gewohnheitsmustern des Leidens wieder und wieder und wieder durchlaufe, fange ich schließlich an, das Aufsteigen dieser unheilsamen Bedingung zu sehen. Die Achtsamkeit ist sehr mächtig. Sie ist wie ein Daran-Denken oder Sich-Erinnern. Sie erkennt: „Ah, hier ist er..., der Impuls zu witzeln..., aber ich habe nicht vor, darauf zu reagieren, ich werde dem nicht nachgeben.“ Ich beiß’ mir auf die Lippen, ich sage es nicht. Dann ist die Freude da: „Ich hab’s nicht getan. Ich habe mich nicht hineinziehen lassen.“ Das Herz ist von dieser bestimmten Gewohnheit befreit.

In all dem war nun kein Hass. Eine Absicht war da, aber sie war nicht an Selbst-Ansicht gebunden. Es gab kein aktives Wünschen. Ich versuche nicht, jemand zu werden, der etwas nicht macht. Achtsamkeit und Wachheit sind vorhanden. Das ist die Übung - immer von Wachheit und Absicht aus zu arbeiten: Ich werde wach sein und nicht irgendetwas werden; einfach wach und gewahr sein für die Art und Weise, wie die Dinge sind.

Reinigung, die dritte Betrachtung, die ich hilfreich finde, ist wahrscheinlich einer der schwierigsten Teile, weil sie so langweilig ist. Ich kann natürlich nur für das monastische Leben sprechen, weil ich das Training als Laie niemals wirklich entwickelt habe.

Ich weiß, dass monastisches Leben kein Spaß ist; es ist nicht so gedacht. Obwohl ich die Bruderschaft liebe und die Mönche inspirierend finde, gibt es Zeiten, in denen ich die Menschen nicht mag, mich genervt fühle, eingeschüchtert bin oder die Nase voll habe. Aber ich habe die Freiheit, das anzusehen und das ist die Reinigung.

Das ist es, wofür wir eine unglaubliche Geduld brauchen. Eine Lieblingsreflexion von mir ist „unendliche Geduld, grenzenlose Geduld.“ Das ist die Praxis. Wenn alles anfängt aufzutauchen - wenn ihr anfangt euch in eurer Wohnung und der Ehe genervt zu fühlen oder die Nase voll habt von den Kindern - manifestiert sich das Verlangen als Frustration. Wenn wir die Frustration aber ertragen können und sie nicht verurteilen, durchlaufen wir eine Reinigung. Wir müssen also diesen Sachen erlauben, im Geist aufzutauchen. Wir müssen dem Müll erlauben, bewusst zu werden.

Darum ist die Lehre von *anatta* und *anicca*, Unpersönlichkeit und

Veränderung, so wichtig, denn wenn wir diese Lehre nicht hätten, würden wir alles persönlich nehmen. Doch je mehr wir diese Lehre kontemplieren und entdecken, dass sie wahr ist, umso mehr Mut werden wir haben, diese Dinge im Bewusstsein hochkommen zu lassen. Je mehr Mut wir haben, diese Dinge im Bewusstsein hochkommen zu lassen, umso mehr Geduld haben wir, sie zu ertragen und umso mehr verstehen wir den zugrundeliegenden Frieden des Geistes.

Dieser Frieden ist nichts, was wir bekommen, indem wir etwas werden. Stattdessen entsteht er durch Loslassen, dadurch, dass wir den Dingen das Vergehen erlauben. Daher reden wir so viel über das Vergehen. Wenn ich also einmal grantig bin, erinnere ich mich an diese Lehre: „Das wird sich ändern. Mach’ kein Problem daraus.“

Ich erlaube mir also verdrießlich zu sein, was keine Nachgiebigkeit gegenüber dem Verdruss ist oder mir gestattet, diese Stimmung an den anderen Mönchen auszulassen, aber auch keine Leugnung des Verdrusses. Ich bemerke einfach, dass das, was die Natur des Erscheinens hat, auch die Natur des Vergehens hat: ich kann dazu erwachen und dann vergeht es. Ich begreife dies mehr und mehr und es wird zu einem Pfad des Mutes und der Zuversicht. Da ist die Zuversicht, den Dingen zu erlauben, da zu sein; sie sich völlig bewusst zu machen - der Furcht, dem Ärger oder was auch immer zu erlauben, voll im Bewusstsein zu sein.

Die Neigung, unangenehme Erfahrungen zu unterdrücken, ist mächtig. Wir geraten bei bestimmten Bedingungen in Panik und sie werden zur Bedrohung. Wir versuchen sie wegzuschieben, aber sie kommen zurück. Wenn wir sehen, dass Bedingungen immer wieder in unserem Leben auftauchen, müssen wir betrachten: „Erlaube ich ihnen wirklich, bewusst zu sein oder schiebe ich sie weg?“ Das Gleichgewicht zwischen Nachgiebigkeit und Unterdrückung ist schwer zu finden, obwohl es tatsächlich sehr einfach ist - es ist einfach das Erwachen zu der Art, wie es jetzt gerade ist.

Es ist eine Von-Moment-zu-Moment-Praxis. Wenn also die Frage auftaucht: „Unterdrücke ich jetzt oder gebe ich gerade nach?“ - dann betrachtet das als Zweifel, einfach eine Bedingung des Geistes. „So ist es gerade; ich fühle es auf diese Weise.“ - Erwachen und sich die Dinge bewusst machen. Bemerkt, dass kein Verlangen darin liegt und keine Ablehnung. Es ist nicht mit dem Wunsch verknüpft, etwas zu werden oder etwas loszuwerden. Es gibt keine Bewegung weg von diesem Moment hin zu einem anderen Moment. Es ist zeitlos. Es ist unmittelbar. Es ist Erwachen - hier und jetzt.

* * *

Der Versuch eine Süße zu finden

Basierend auf einem Vortrag, der 2002 während eines Retreats im Bodhinyanarama-Kloster (NZ) gehalten wurde.

Ich lese erst einmal ein bisschen vor. Dies ist ein Auszug aus Ken Wilbers Buch „No Boundary“:

Die Bewegung hin zu Übergang und Enthüllung beginnt in dem Augenblick, in dem ihr bewusst mit dem Leben unzufrieden seid. Im Gegensatz zu den meisten professionellen Meinungen ist diese nagende Unzufriedenheit mit dem Leben weder ein Zeichen von „geistiger Krankheit“ noch ein Hinweis auf mangelnde soziale Anpassung oder eine Charakterstörung. Denn verborgen in dieser grundlegenden Freudlosigkeit am Leben und der Existenz liegt der Embryo einer wachsenden Intelligenz, einer besonderen Intelligenz, die gewöhnlich unter dem immensen Gewicht sozialer Heucheleien begraben ist. Ein Mensch, der anfängt das Leiden des Lebens zu spüren, fängt gleichzeitig an, zu einer tieferen, wahrhaftigeren Realität zu erwachen. Leiden schlägt die Selbstzufriedenheit unserer gewöhnlichen Erfindung von Realität in Stücke und zwingt uns, in einem besonderen Sinne lebendig zu werden - sorgfältig zu sehen, tief zu fühlen, uns selbst und die Welt in einer Weise zu berühren, wie wir es bis dahin vermieden haben. Es wurde, wie ich denke, zu Recht, gesagt, dass Leiden die erste Gnade sei. In einem speziellen Sinn ist Leiden fast eine Zeit der Freude, weil es die Geburt kreativer Einsicht markiert. Aber nur in einem speziellen Sinn. Einige Menschen hängen am Leiden, wie eine Mutter am Kind und tragen es als eine Last, die sie nicht abzusetzen wagen. Sie begegnen Leiden nicht mit Gewahrsein...

Nun, das stammt freilich von einem wohlgenährten Amerikaner der Mittelschicht. Es würde nicht auf einen palästinensischen Flüchtling in Hebron zutreffen. Wir können jedoch sehen, dass, wenn man über die nötigen Requisiten des Lebens verfügt und in einer Zivilgesellschaft lebt, man dann die Gelegenheit hat, den Dhamma zu kontemplieren. In diesem Fall können Leiden, Stress und verschiedene Formen des Unwohlseins lehrreich sein und somit Quellen von Wachstum und Reife. Unsere zynische Seite mag vielleicht spötteln „noch so eine Wachstumserfahrung und ich bin tot“. Unsere ernstere Seite ist jedoch inspiriert vom Bestreben, unser Selbst von Verblendung zu befreien: sorgfältig zu sehen, tief zu fühlen, uns selbst und die Welt in einer Weise zu berühren, wie wir es bis dahin vermieden haben.

Wir mögen mit einigen Erscheinungsformen der Angst konfrontiert werden, die

wir bis dato gemieden haben, aber langfristig sind wir aus verschiedenen Gründen bereit, sie zu observieren und zu untersuchen, um sie zu verstehen. Die Einsicht bekommt eine Chance aufzutauchen und tiefere Wahrheiten werden erkannt. Diese echteren, profunderen Realitäten begründen das Rechte Verständnis, der erste Faktor des Edlen Achtfachen Pfades.

Ich würde gerne einen Teil unseres morgendlichen Chantings kontemplieren, um dieses Rechte Verständnis zu vertiefen. Lasst uns besonders die fünf *khandhas* betrachten.

Rechtes Verständnis ist zum Teil die Einsicht, die wir benötigen, um das buddhistische Projekt der Befreiung anzugehen - in derselben Weise, wie wir ein Verständnis für jegliches Projekt brauchen, mit dem wir beginnen, wie etwa einen Garten anzulegen oder ein Haus zu bauen. Vielleicht ist unser Verständnis anfangs noch sehr grob (wir lernen beim Gehen), aber zumindest haben wir einen Sinn von der Arbeit, die damit verbunden ist unser Leben entsprechend der Lehre Buddhas zu entwickeln. Wir müssen die Logik des Vorgehens verstehen.

Dies ist nicht einfach eine Frage von Wissensanhäufung oder Informationsbeschaffung. Das Wissen muss in unsere Herzen eindringen, damit wir das rechte Vertrauen, die rechte Überzeugung und die rechte Intelligenz haben, um unser Leben in einer geschickten und befreienden Art zu entwickeln. Um dies zu können, müssen wir die Lehren, die die fünf *khandhas* betreffen, verstehen.

Wenn wir uns den Chantingbüchern zuwenden, finden wir diese Lehren detailliert erklärt:

*... Geburt ist dukkha, Altern ist dukkha, Tod ist dukkha.
Sorgen, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung sind dukkha.
Verbunden sein mit Unliebsamem ist dukkha,
getrennt sein von Geliebtem ist dukkha,
nicht bekommen, was man will, ist dukkha.
Kurz gesagt: die fünf Brennpunkte der Anhaftung sind dukkha.*

Dukkha wird übersetzt als: Stress, Leiden, Schmerz, Kummer, Unzufriedenheit. Die fünf Brennpunkte der Anhaftung sind die fünf *khandhas*. Die *khandhas* sind die physischen und mentalen Komponenten der Persönlichkeit und der sinnlichen Erfahrung generell. Entsprechend des Buddhismus taucht das Problem des Leidens dann wegen der Anhaftung an den fünf *khandhas* auf.

Die *khandhas* sind Kategorien der Geist-Körper-Erfahrung und werden durch folgende fünf Gruppen definiert:

- *Rupa* bedeutet Körper, physisches Phänomen.
- *Vedana* ist Gefühl, Freude (Leichtigkeit), Schmerz (Stress) oder weder Freude noch Schmerz.
- *Sanna* ist Wahrnehmung, die auf Erinnerung basiert. Wenn ich z.B. über Ajahn Chah spreche, wissen viele von euch, wer er ist, einige von euch nicht. Wenn ihr ihn kennt, habt ihr eine bestimmte Wahrnehmung, aber eure Wahrnehmung unterscheidet sich von meiner, weil unsere Erfahrungen von Ajahn Chah

verschieden sind. Unsere Erinnerungen sind verschieden und somit auch unsere Wahrnehmungen.

- *Sankhara* hat eine sehr breite Bedeutung: Formation, Zusammensetzung, Gestaltung, Fabrikation. Im Kontext der fünf *khandhas* wird es als geistige Formation definiert: alle mentalen Konstrukte, die den Prozess des Denkens und Abwägens, des Planens, Sorgens usw. ausmachen.
- Zuletzt *vinnana*: das Bewusstsein, die (Er-)kenntnis, der Akt des Bemerkens von Sinnesreizen und Ideen, wenn diese im Geist erscheinen. So haben wir Aug-Bewusstsein, Ohr-Bewusstsein, Riech-Bewusstsein, Schmeck-Bewusstsein, Körper-Bewusstsein und Geist-Bewusstsein.

Wenn jemand zum ersten Mal mit diesen Definitionen in Berührung kommt, können sie ein bisschen entmutigend oder verwirrend sein. Aber wir müssen in das Rechte Verständnis hineingehen, damit die Perspektive beim Betrachten des Sinnesbewusstseins in Einklang mit der Lehre steht.

Das Problem ist die Anhaftung an den fünf *khandhas*. Wir haften an Sinneserfahrung. Wir haften an Wahrnehmung. Wir haften an Konzepten und Ideen. Wir haften am Sinnesbewusstsein. Umgekehrt ist Nicht-Anhaften ein Weg um Befreiung zu beschreiben - die Freiheit vom Leiden.

Wenn wir mit dem Chanten fortfahren haben wir:

- *rupupadanakkhandho* (Anhaften an Form),
- *vedanupadanakkhandho* (Anhaften an Gefühl),
- *sannupadanakkhandho* (Anhaften an Wahrnehmung),
- *sankharupadanakkhandho* (Anhaften an geistigen Formationen),
- *vinnanupadanakkhandho* (Anhaften an Sinnesbewusstsein).

Upadana wird mit Anhaften übersetzt. Damit haben wir:

rupa + upadana + khandha = rupupadanakkhandha.

Das ist Anhaftung an die Gruppe der Körperlichkeit, an Form. Die gleiche Struktur lässt sich auf die vier anderen Gruppen anwenden. Diese fünf, nämlich *rupa* (Form), *vedana* (Gefühl), *sanna* (Wahrnehmung), *sankhara* (geistige Formationen) und *vinnana* (Sinnesbewusstsein) sind dann die Brennpunkte der Anhaftung.

Um also Rechte Ansicht oder Rechtes Verständnis zu haben, müssen wir dieses entscheidende Element des buddhistischen Projekts verstehen. In den *khandhas* oder in der Sinneserfahrung tiefste spirituelle Erfüllung zu suchen ist ein Fehler.

Genausogut könnte man im Kühlschrank nach einem warmen Essen suchen. Wenn ihr das nicht wirklich versteht, wenn ihr das nicht intellektuell gut erfasst, dann könnt ihr eure gesamte Zeit darauf verwenden es hinzubekommen, aber ihr werdet am falschen Platz suchen. Es ist wie diese erhebende Geschichte von Nasrudin, dem Sufi-Mystiker.

Nasrudin sitzt vor einem arabischen Gewürzladen. Er sitzt neben einem großen Korb voll mit extrem scharfen „Dynamitchilis“. Nasrudins Augen sind tränenerfüllt als er einen Chili nach dem anderen aus dem Korb holt und hineinbeißt. Sein Freund kommt vorbei und sieht Nasrudin schwitzen und weinen. „Nasrudin, was machst du

denn? Du weinst und schwitzt. Warum kaust du diese Chilischoten?“ Und Nasrudin antwortet, „Ich versuche, eine süße zu finden.“

Blicken wir noch einmal ins Chantingbuch und betrachten die Lehren hinsichtlich des Nicht-Anhaftens an die fünf *khandhas*, so wie es im traditionellen Pali skizziert wird:

- *rupam aniccam* (Form ist unbeständig),
- *vedana anicca* (Gefühl ist unbeständig),
- *sanna anicca* (Wahrnehmung ist unbeständig),
- *sankhara anicca* (geistige Gestaltungen sind unbeständig),
- *vinnanam aniccam* (Sinnesbewusstsein ist unbeständig).

Und weiter:

- *rupam anatta* (Form ist Nicht-Selbst),
- *vedana anatta* (Gefühl ist Nicht-Selbst),
- *sanna anatta* (Wahrnehmung ist Nicht-Selbst),
- *sankhara anatta* (geistige Gestaltungen sind Nicht-Selbst),
- *vinnanam anatta* (Sinnesbewusstsein ist Nicht-Selbst).

Die Lehren von Unbeständigkeit und „Nicht-Selbst“ sind zweifelsohne elementar für ein Verständnis des Buddha-Dhamma. *Anicca* (Unbeständigkeit und Unsicherheit) scheint selbstverständlich zu sein. Wir alle sehen Veränderung, oder nicht? Oder zumindest denken wir, das zu sehen, worauf der Buddha hinwies. Wir mögen kein tiefgründiges Verständnis von dieser Idee haben, aber wir haben so eine Ahnung, was damit gemeint sein könnte.

Und sicher sehen wir jede Menge Stress und Leid und damit scheint auch *dukkha* selbstverständlich zu sein. Auch hier ist unsere Sicht vielleicht nicht so tiefgründig wie die des Buddhas, aber wir können uns auf diesen Aspekt der Lehre beziehen. Aber *anatta* ist schwierig. Ein Fehler, der gewöhnlich bei der Lehre von *anatta* verbreitet wird, ist zu behaupten, dass es kein Selbst gibt und der damit andeutet, dass da nichts ist. Aber offensichtlich bin ich bei Bewusstsein. Wenn ihr mir ans Bein tretet, spüre ich den Schmerz, nicht ihr. Da gibt es die Geschichte eines Mönchs, der zu seinem Lehrer sagt, wenn da kein Selbst sei, wäre auch nichts von Bedeutung. Der Lehrer gibt dem Kerl dann eine kräftige Kopfnuss, worauf dieser vor Schmerz schreit: „Hey, das tut weh!“ Der Lehrer antwortet: „Du sagtest, da ist nichts von Bedeutung, also was ist das Problem?“

Die Lehre von *anatta* behauptet nicht, dass da nichts ist, nicht Nichts... sondern Nicht-Selbst. Form ist Nicht-Selbst. Gefühl ist Nicht-Selbst. Wahrnehmung ist Nicht-Selbst. Geistige Formationen sind Nicht-Selbst. Bewusstsein ist Nicht-Selbst. Darin ist keine beständige Essenz oder Person enthalten. In den *khandhas* ist kein Selbst. Wir fragen uns: „Wer also fühlt den Schmerz? Wenn ich mir das Bein breche, dann ist das meines und nicht deines. Ich versteh’ das nicht.“ Exakt. Wir verstehen es nicht. Wenn es so leicht zu verstehen wäre, bräuchten wir keinen Buddha, der uns mit seiner Einsicht Hilfe anbietet.

Buddhas Erkenntnis war tief und gründlich und so ist es nicht überraschend,

dass wir auf Teile der Lehre stoßen, wo wir sagen: „Ich kapiert's nicht“. Dort müssen wir dann untersuchen, die Lehren kontemplieren, die Texte und unseren Körper und Geist studieren, bis unsere Sicht in Einklang mit der Sicht des Buddhas ist. *Anatta* zu verstehen, heißt Anhaftung und Nicht-Anhaftung zu verstehen. Das ist das Kernholz des Bodhi-Baumes.

Um ein tieferes Verständnis von *anatta* zu erlangen, vereinfachen wir unsere Perspektive auf die Ereignisse des Lebens, in dem wir unsere Erfahrungen als körperliches Erleben, Gefühle, Wahrnehmung, geistige Gestaltungen und sinnliche Erscheinungen betrachten. Mit anderen Worten: wir beobachten die veränderliche Natur der *khandhas*. Wenn diese objektive Perspektive fehlt, werden wir sehr leicht von den Geschichten gefangengenommen, die jede Lebenssituation erzeugt. Zum Beispiel ist da nicht nur ein Gefühl des Ärgers wegen einer Störung in unserem Leben, sondern da sind auch all diese Gedanken, Geschichten, Rechtfertigungen, Ärgernisse und Schuldgefühle, welche sich durch diese Energie des Ärgers ausbreiten. All das wird einen starken Geruch von „Selbst“ und „die Anderen“ haben. Das ist komplette Anhaftung.

Wenn wir Nicht-Anhaftung üben, beobachten wir die physischen Empfindungen, die vom Ärger bedingt sind. Wir beobachten die Gedanken, die vom Ärger bedingt sind. Ganz besonders beobachten wir das Begehren, das vom Ärger bedingt ist. Das mag das Begehren sein, das sich als der Wunsch manifestiert, jemanden durch grobe Worte zu verletzen oder die Gefühle von Schuld oder scharfer Selbstverurteilung.

Durch Schwelgen in diesen Geschichten würde der Ärger zu einem persönlichen Problem werden. Wenn jedoch solche Emotionen wie Ärger als Geistesobjekte wahrgenommen werden statt als ultimativ echte Realität, dann neigen wir zu rechtem Verständnis und Nicht-Anhaftung.

Die *khandhas* sind veränderliche Bedingungen, die kommen und gehen, geboren werden und sterben. Das ist allerdings nicht die ganze Geschichte: da ist das Ungeschaffene, das Nicht-Entstandene, das Ungeformte, *Nibbana*, das Todlose. Die Verwirklichung des Todlosen oder von *Nibbana*, ist das Ziel des Buddhismus. Der Weg, dieses Ziel zu realisieren, besteht im Nicht-Anhaften an den fünf *khandhas*. Nicht-Anhaftung hat somit Tiefen in der Bedeutung, die sich offenbaren, während wir den Weg entwickeln. Das Verständnis eines Novizen bezüglich Loslassen verändert sich und wird mit den Jahren sowohl subtiler als auch genauer.

Warum werden wir so verwickelt in die fünf *khandhas*, in unsere Gedanken, Emotionen, Leidenschaften, Beziehungen, Körper und den ganzen Rest? Wenn wir versuchen, angenehme Erfahrungen zu maximieren und unangenehme zu minimieren, werden wir uns in unserem Begehren verheddern wie in einem Netz. Und unser Begehren ist auf die *khandhas* fokussiert. Das ist die magnetische Anziehung, welche die Anhaftung bedingt. Wenn wir uns auf die Vier Edlen Wahrheiten beziehen, dann finden wir in der Zweiten Wahrheit die Ursache vom Leiden im Anhaften an das Begehren. Die Dritte Edle Wahrheit besagt, dass das Ende des Leidens das Aufgeben von Begehren ist. Begehren beschäftigt sich mit dem Versuch, diese *khandhas* glücklich, angenehm, nett, gut oder sonst wie zu gestalten. Begehren ist diese Energie, die immer vom Herzen weggeht, vom Geist weggeht, bei

dem Versuch, etwas zu reorganisieren, etwas loszuwerden, etwas herauszufinden oder etwas zu besitzen.

Begehren kann zukunftsorientiert sein - zu versuchen, erfolgreich, mächtig, dünn oder schön zu sein; zu träumen, mit dem perfekten Partner zusammenzusein; sich zu sorgen, den Job zu verlieren, usw.. Es kann auf die Vergangenheit fixiert sein, einen schmerzhaften Vorfall wieder und wieder durchspielen; alte Verletzungen voll Ärger und Rache wieder aufrühren oder in nostalgischen Erinnerungen an die gute alte Zeit schwelgen. Es kann heftig sein oder geringfügig. Begehren nimmt viele Gestalten und Formen an, aber sein Markenzeichen ist ein Mangel an Frieden. Wenn unsere Aufmerksamkeit von dieser Energie der Unzufriedenheit in Beschlag genommen ist, stehen wir einer spirituellen Untersuchung nicht zur Verfügung. Das ist das Ringen mit dem Begehren, das sich auf die *khandhas* fokussiert; das ist die völlige Inanspruchnahme durch die *khandhas*.

Wenn unsere Achtsamkeit von körperlichen Dingen, Gefühlen, Wahrnehmungen, geistigen Dingen und Sinnesbewusstsein beansprucht ist, dann ist diese Inanspruchnahme ein Symptom der Anhaftung. Solange wir in Anspruch genommen sind, werden wir von Erfahrungen abgelenkt, die kommen und gehen; in Anspruch genommen von veränderlichen Erfahrungen; in Anspruch genommen von Geborenwerden und Sterben. Dies schließt jede Möglichkeit aus, tiefere Realitäten zu bemerken.

Um das buddhistische Projekt zu verstehen, müssen wir verstehen, was mit Nicht-Anhaftung gemeint ist. Buddhisten vertreten manchmal die Ansicht, dass sie nicht anhaften sollten, sind sich aber nicht im Klaren darüber, was dies bedeutet. Aus einem falschen Verständnis heraus fühlen sie sich dann wegen negativer Emotionen schuldig, anstatt einfach das Negative zu beobachten, wie es als natürlicher Teil des konditionierten Geistes kommt und geht. Die Meditationspraktiken, die wir entwickeln, helfen uns, dieses einfache Bezeugen, wie Dinge auftauchen und verschwinden, zu trainieren.

Die Atembetrachtung kann beispielsweise eine Übung sein, geduldig Veränderung zu beobachten und das stille Zentrum des Bezeugens zu entdecken oder in Erinnerung zu rufen. In dieser Praxis ist das Beobachten wichtiger als das Objekt, das beobachtet wird. Gewahrsein gewinnt Vorrang vor dem Objekt des Gewahrseins, welches ein Aspekt der *khandhas* ist. Wir betonen das Wissen, statt das Objekt.

Vergleicht dies mit den weltlichen Bemühungen, welche gebannt und abhängig von der Qualität der jeweiligen Erfahrung sind. Hier wird das Objekt der Aufmerksamkeit überaus wichtig und diese Wichtigkeit wird von Begehren regiert. Ein Weltmensch versucht angenehme Erfahrungen zu erlangen, er versucht einige Aspekte der Erfahrungen loszuwerden, er ist besessen von irgendeiner Idee und verliert sich in Träumen von diesem und jenem.

Begehren zieht uns immer in die Objekte, seien es geistige, emotionale oder materielle Objekte. Dies ist durch Erinnerungen an vergangenes Freud und Leid bedingt und es zieht unsere Aufmerksamkeit mit der Energie von Furcht und Sehnsucht mal hierhin, mal dorthin. Das schafft Anspannung im Geist: Anziehung und Abstoßung, Mögen und Ablehnen. In der Praxis des Gewahrseins und klaren Verstehens versuchen wir, das Stoßen und Ziehen der Welt zu beobachten, ohne uns

darauf einzulassen.

Lasst uns noch ein konkretes Beispiel betrachten: Mir wird gesagt, meine Firma will die Zahl der Arbeitskräfte um zehn Prozent verringern und ich werde vielleicht meinen Job verlieren. Natürlich löst das Besorgnis aus. Ich spüre sie physisch und im Gehirn, meine Gedanken sind von der Sorge beeinflusst. Wie werde ich meine Hypothek bezahlen? Soll ich mehr Überstunden machen? Und so weiter. Auf einer sozialen Ebene muss ich Alternativen planen und das Problem durchdenken. Wenn ich das alles gemacht habe, fühle ich mich immer noch besorgt.

Wenn ich diese Emotionen aber als eines der *khandhas* betrachten kann, als körperliche Spannungen, die sich bewegen und im Bewusstsein verändern - wenn ich ein Zeuge der Besorgnis sein kann, anstatt von sorgenvollen Gedanken besessen zu sein - dann habe ich bereits etwas Raum und Freiheit. Das ist der erste Schritt zum Nicht-Anhaften. Ich registriere Besorgnis als ein Objekt, statt das Subjekt der Sorgen zu sein. Es gibt einen Unterschied zwischen dem, eine besorgte Person zu sein und Besorgnis als ein Objekt des Geistes zu kennen.

Sorgen tauchen auf und mit den Sorgen kommt das Begehren, sich nicht besorgt zu fühlen. Das ist ganz natürlich. Aber in der Praxis des Nicht-Anhaftens wird auch dieses Begehren einfach als eine Manifestation der *khandhas* beobachtet. Wir sind Zeugen dieses Begehrens, des Begehrens nach Sicherheit und einer glücklichen Zukunft. Wenn wir auf das Begehren achtgeben, anstatt Ablenkung und Kompensation zu suchen um die Besorgnis zu ersetzen, dann praktizieren wir Nicht-Anhaftung. Besorgnis als ein *sankhara* erkennen, sie als *anicca*, *dukkha*, *anatta* erkennen, sie als Bedingung erkennen, die aufgetaucht ist, die eine Weile bleibt, die kein persönliches Problem darstellt und nicht wert ist, aufgegriffen zu werden: das ist die Kunst des Loslassens.

Dies ist nichts, das ihr zu glauben habt, es ist etwas, das ihr zu verstehen habt, um es dann in eurem täglichen Leben auszuüben. Es ist kein Glaubenssystem. Diese Praxis hat ein Ziel, welches als Befreiung von den *khandhas* bekannt ist. Es ist somit ein Projekt, es ist ein wunderbares Hobby. Wenn ihr Zeit für ein Hobby aufwenden wollt, könnt ihr genauso gut die Befreiung wählen. Es gibt Arbeit zu erledigen und es gibt einen Grund dafür.

Begehren ist der Magnet, der uns zu den *khandhas* zieht. Die Beschränkungen der *khandhas* zu kennen und damit die Beschränkungen des Begehrens, rückt das Leben in eine Perspektive, die in Einklang mit Rechtem Verständnis steht. Dann ist Begehren in Ordnung. Es gibt nichts Richtiges oder Falsches bezüglich des Begehrens, aber dessen Beschränkungen zu kennen, bewahrt uns davor, von der magnetischen Anziehungskraft getäuscht zu werden. Wir können unseren Fruchtsaft trinken und die Wärme und das Licht eines sonnigen Tages genießen, aber wir begreifen, dass Befreiung nicht in einem Objekt liegt, weder im Fruchtsaft, noch im schönen Wetter. Sie liegt nicht in einer Erfahrung per se; sie liegt nicht in den *khandhas*.

Nicht dem Diktat des Begehrens zu folgen, das ist die Bedeutung von Entsagung - den Glauben daran aufzugeben, dass in einer objektiven Erfahrung Erfüllung zu finden ist. Wenn wir der Bewegung in Richtung der *khandhas* entsagen, was bleibt dann übrig? Wenn wir den körperlichen Erfahrungen nicht folgen und auch

nicht Gefühlen von Genuss, Schmerz oder Indifferentem; weder Wahrnehmungen, noch Gedanken, noch Ideen, noch Emotionen; weder Anblicken, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern, körperlichen Erscheinungen, noch geistigen Phänomenen - was bleibt? Sind wir bankrott? Was ist übrig? Ist überhaupt etwas übrig? Ist es einfach nichts?

Was übrig bleibt ist die Art, zu erkennen, wie die Dinge sind - oder einfach bewusst zu sein. Das klingt vielleicht nach nichts Besonderem, aber wenn wir Gewährsein eine Chance geben, finden wir in ihm eine Lösung unserer tiefsten Sehnsüchte. Gewährsein ist der Pfad zum Todlosen.

Wenn wir unserem Verlangen folgen und versuchen, Vergnügen zu maximieren und Schmerz zu minimieren, dann ist unsere Aufmerksamkeit durch die *khandhas* gebunden. Die Aufmerksamkeit ist ständig draußen, weg vom stillen Zentrum des Wissens. Wenn wir jedoch dem Pfad des Gewährseins folgen, dann ist unsere Haltung annehmend statt kontrollierend, dominierend oder manipulativ.

Das buddhistische Projekt ist eines des Wartens und Loslassens, anstatt des Werdens, Bekommens oder Loswerdens. Entsagung basiert auf dieser Art des Verstehens. Dies erfordert Geduld, Mut und eine Bereitschaft, dem Leben zu erlauben, sich zu entfalten. Dies wiederum beinhaltet eine Form von Liebe und Respekt für das Leben in all seinen Manifestationen.

Rechte Ansicht leitet unsere Anstrengungen auf dem Pfad und hält unseren Intellekt in Einklang mit dem Dhamma. Wenn wir das Projekt erst einmal verstanden haben - dass es um das Loslassen der *khandhas* geht - dann bleibt immer noch viel zu tun übrig. Aber zumindest wird es wesentlich klarer, was und wie es zu tun ist. Das Fokussieren auf die *khandhas* als Ausweg aus dem Leiden ist zum Scheitern verurteilt. Die Befreiung von Stress kann nicht durch Verfolgen des Begehrens verwirklicht werden.

Aber was ist mit der Sehnsucht, von Stress befreit zu sein? Ist das nicht auch Begehren? Sagen wir mal so: es gibt weises Wollen und stupides Begehren.

Weises Wollen betrifft unser Streben nach Freiheit für uns und andere. Wir wollen in einer Gesellschaft leben, die anständig und gerecht ist. Somit spricht weises Wollen die verschiedenen Themen an, mit denen wir in der Welt konfrontiert sind: unser Sozialleben, unsere Beziehungen, Pflichten, die ausdrucksvolle Seite unseres Lebens, unsere kulturellen Freuden und Interessen. Wir wollen die Umwelt geschützt sehen, damit wir gutes Wasser zum Trinken und saubere Luft zum Atmen haben.

Das sind natürliche und heilsame Wünsche. Eine gute Regierung, künstlerische Schönheit, eine umfassende Gesundheitsvorsorge, moralische und spirituelle Erziehung - dies und vieles andere kommt einem in den Sinn. Diese Art von Wünschen und Bestrebungen für uns, unsere Familien und unsere Gesellschaften sind gesund und fallen unter die sozialen Lehren des Buddhas.

Diese Lehren beinhalten Ethik, Altruismus, rechte Beziehungen, rechte Kommunikation und einen Bereich von Richtlinien, die uns bei den Entscheidungen helfen, die wir im alltäglichen Leben treffen müssen. Wir begehren, frei vom Leiden zu sein und wünschen anderen das Gleiche. Diese Vorschläge der Lehren führen uns im Sinne eines klugen Begehrens.

Parallel zu den sozialen Lehren haben wir auch die inneren Lehren - von denen

ein Verständnis für das Anhaften und Loslassen der *khandhas* sehr bedeutsam sind. Wir reflektieren die kontemplativen Lehren über unsere innere Welt und das Arbeiten des Bewusstseins. Als Teil davon beobachten wir das Leben als einen Strom von bewussten Ereignissen oder besser gesagt: als einen Strom von *khandha*-Ereignissen. Die Aufgabe besteht darin, Zeuge dieses Bewusstseinsstroms zu sein - mit der Weisheit des Nicht-Anhaftens.

Diese zwei Aspekte der Worte Buddhas, der soziale und der innere, definieren den buddhistischen Pfad. Im sozialen Sinn müssen wir versuchen, es richtig zu machen. Wenn etwa Unmoral vorliegt, versuchen wir, das anzusprechen. Wenn eine Hungersnot besteht, versuchen wir, dies anzusprechen. Wir versuchen menschenfreundlich zu sein und helfen der Welt, so gut wir können, entsprechend unserer Möglichkeiten und Mittel. Wir erhalten Ermutigung und Unterstützung von unseren spirituellen Freunden und Weggefährten und wir entwickeln Haltungen und Fähigkeiten, die unseren Leben hoffentlich einen freudvollen Ausdruck verleihen.

Auf der tiefsten Ebene der Verwirklichung wissen wir jedoch, dass keine äußere Bedingung oder Beziehung endgültig stabil oder verlässlich ist. Dies sind alles Bewegungen der *khandhas*, innerhalb derer keine utopische Perfektion liegt.

Rechte Ansicht beinhaltet also ein Verständnis vom geschickten Leben, ebenso wie die Weisheit des Loslassens. Kein Loslassen, das abweisend, unterdrückend oder entfremdend ist, sondern eher ein Loslassen, das mitfühlend und doch nicht verblendet vom Anhaften an den sich ständig ändernden Dingen im Leben ist.

Das ist es, was das Verständnis des Anhaftens an die fünf *khandhas* beinhaltet. Nennt es die fünf *khandhas*, den psycho-physischen Prozess, die Geist-Körper-Erfahrung - oder Leben. Wenn es sich bewegt, greift nicht danach. Lasst los und reagiert auf das Leben mit Empathie und Großzügigkeit, statt mit Begehren, Greifen und all dem Stress, den das nach sich zieht. Dieser Pfad des Loslassens der *khandhas* wird dann zur Kunstform, zur Kunst des geschickten Lebens.

* * *

Das Ende von Wiedergeburt

Basierend auf einer Rede, die 1996 in Amaravati gehalten wurde.

Im Buddhismus reden wir von zwei Ebenen der Kontemplation. Die erste ist die konventionelle Ebene von „ich“ als Person und „du“ als Person. Zum Beispiel ist da „Viradhammo“ - um die fünfzig, zügig außer Form geratend, hat Pflichten, ist ein Seniorenmönch in Amaravati, seine Mutter lebt in Kanada und er hat eine mit drei Stichen genähte Narbe am Kopf. Das ist das „ich“ als Person. Es gibt hier den Eindruck einer Person, einer sozialen Verantwortung, einer Position in der Gesellschaft, vom Alter des Körpers und seiner genetischen und kulturellen Aufmachung. Das ist das Gesamtpaket eines Selbst, mit dem eine typische Person umgeht und welches durchaus gültig ist.

Auf dieser Ebene handeln die Lehren von Moral, rechter Lebensführung, Verantwortung für die Umwelt, sozialer Aktivität, Ausdrucksform und Kreativität. Dies ist eine Ebene, auf der wir operieren, auf der wir alle Arten der Erfüllung finden, denn es ist eine sehr lohnende Sache, arbeitsfähig zu sein, sich auszudrücken und etwas zu gestalten.

Es ist jedoch nicht befreiend, weil die Dinge sich verändern. Wir erkennen wirklich, dass es nicht befreiend ist, wenn jemand das kritisiert, was wir tun. Ihr mögt denken, ihr leistet großartige Arbeit, aber sobald jemand ein paar Löcher hineinbohrt, seht ihr, wie unbefreiend es ist - wie sehr man daran gebunden sein kann.

Wenn alles, was wir tun, der Versuch ist, Erfüllung auf der familiären Ebene zu finden oder in sozialem Handeln und Kreativität, dann werden unsere Herzen natürlich nie völlig gestillt sein, weil diese Bedingungen sich ständig verändern und von so vielen anderen Faktoren abhängen, die sich außerhalb unserer Kontrolle befinden. Wenn mein gesamter Sinn von Erfüllung meine Familie ist, aber meine Kinder das Zuhause verlassen, jemand stirbt oder mein Kind mit einem roten Mohikaner-Haarschnitt nach Hause kommt - was mache ich dann, wenn mein ganzes Leben davon abhängt? Wir können sagen, dass die Erfüllung auf dieser Ebene nichts mit Befreiung zu tun hat; sie ist keine Zuflucht, obwohl wir sie nicht herabwürdigen wollen.

Die zweite Ebene ist die Dhamma-Ebene, die Ebene der Herzensbefreiung. Wenn wir einen buddhistischen Lebensstil entwickeln, können wir sehen, wie unsere Familien und unsere sozialen Stellungen tatsächlich unsere „Klöster“ sein können. Sie sind Situationen, in welchen wir innere Achtsamkeit und Kontemplation üben. Ob ihr nun Künstler, Arzt, Photograph oder arbeitslos seid, das ist euer Kloster, das ist der Platz, an dem ihr übt.

Ich war neun Jahre lang in Neuseeland und in einem sehr schönen

Klosterbauprojekt involviert. Während der Zeit bestand die Notwendigkeit auf der sozialen Ebene zu funktionieren - ich musste arbeiten und Dinge organisieren - aber während all dem waren die wichtigsten Themen, die zu betrachten waren, Leiden und Nicht-Leiden: die innere Welt.

Wir bauten diese wunderbare Meditationshalle (mein halbes monastisches Leben habe ich auf Baustellen verbracht!). Eine ganze Seite von ihr war offen und wir hatten Türen, die drei auf drei Meter groß waren - richtig große Türen! Jedoch war der Schreiner, der die Türen machte, nicht sehr effizient. Er sagte uns immer, dass die Türen nächste Woche kämen und das zog sich über vier Monate hin! Auf der weltlichen Ebene mussten wir ihm sagen: „Hör zu! Wir haben einen Vertrag und du hältst dich nicht an die Vereinbarungen.“ Aber auf der inneren Ebene mussten wir alle die Verantwortung für unseren Ärger auf diesen Schreiner übernehmen. So waren beide Ebenen beschäftigt.

Diese Meditationshalle ist veränderbar: An der Frontseite, zu der sich die großen Türen hin öffnen, befindet sich ein Kreuzgang. Oben auf diesen Kreuzgang hatten wir eine Markise maßschneidern lassen, so dass wir die Größe der Halle für besondere Gelegenheiten verdoppeln konnten. Wir bekamen den besten Zeltmacher Neuseelands um diese Markise anfertigen zu lassen, aber sie war fehlerhaft. Wir mussten harte Bandagen anlegen, um sicherzustellen, dass er uns nicht übers Ohr haut, aber wir konnten ihn dennoch nicht hassen. Manchmal wollten wir allerdings. Der Geist sagte: „Was für ein Beschiss! Wofür bezahlen wir dem Mann all das Geld?“

Unsere Praxis war genau hier. Der Zeltmacher war unser Kloster. Ohne also die Notwendigkeit und die Herausforderung in dieser Welt zu leben, zu leugnen, nehmen wir auch die innere Welt zur Kenntnis. Wenn wir diese beiden Welten geschickt betrachten, finden wir eine Balance zwischen der konventionellen Realität und der inneren Arbeit. Dann wird der Zeltmacher zu einer Person, durch die ich lerne, für das einzustehen, was rechtens ist, statt den Schwanz einzuziehen und davonzulaufen. Er hilft mir, zu lernen geduldig und klar zu sein und mich zu behaupten.

Die innere Welt ist die, mit der wir auf einem Retreat arbeiten. Obwohl wir die konventionelle Welt nicht vergessen sollten, erinnern wir uns, dass Buddhismus nicht einfach eine schräge Erfahrung ist, die wir Retreat nennen. Wir können unsere Leben nicht auf einem Retreat verbringen; wir haben in der Welt zu leben. Das Geschenk eines Retreats ist aber, dass wir nicht so viel sozial umzuorganisieren haben. Wenn der Toast verbrannt ist, ist er verbrannt; wir verklagen nicht die Köche. So arbeiten wir mit dem, was immer wir auch erleben und haben die Freiheit zu beobachten. Ein Retreat bietet die Gelegenheit, Leiden und Nicht-Leiden anzusehen. Die Nabe des Rades ist das Zentrum von Wissen und Sein; die Stille des Seins. Darin liegt das Unbedingte.

Vielleicht habt ihr in euren Leben Schwierigkeiten zu bewältigen - Darlehen oder widerspenstige Teenager? Versucht nicht, diese Probleme jetzt zu lösen! Stattdessen schlage ich vor, ihr arbeitet mit gerade diesem Gefühl von Ärger und Sorge als eine gegenwärtige Bedingung. Dies ist das Geschick, von der konventionellen sozialen Ebene, von „mir“ als Person, zur unpersönlichen Ebene der grundlegenden Dhamma-Elemente zu wechseln. Diese Ebene der Lehre bricht dann unsere Bewusstseins-Erfahrung auf Grundbestandteile herunter, welche wir betrachten

können, ganz gleich, wie unsere soziale Situation auch ist.

Zum Beispiel Denken - mentale Aktivität - ist eines der fundamentalen Dinge, das wir ansehen können. Wenn diese Aktivität immer auf der persönlichen Ebene gehalten wird, dann heißt es: „Nun, was mache ich denn morgen? Ich weiß nicht... Wir müssten dies tun, aber was, wenn wir jenes tun? Ja, lass' uns dies versuchen und dann werden wir jenes tun...“ All dies ist auf der persönlichen Ebene - aber auf der Dhamma-Ebene ist es einfach nur Planen, Sorgen, Gedanken.

Wenn wir auf der persönlichen Ebene verharren, wird es immer dieses Hin- und Hergezappel geben. Nur auf der unpersönlichen Bewusstseins-Ebene können wir Nicht-Selbst - *anatta* - verstehen. Es ist nicht so, dass das Leben selbst unpersönlich ist - wir haben immer noch unser individuelles *kamma* - aber es ist auf dieser Ebene, auf der wir zu einem befreienden Verständnis durchdringen können, indem wir über Unwissenheit hinausgehen. Wir haben nicht vor, die Zeltmacher und Schreiner insgesamt zu vermeiden; das Leben wird immer auf diese Weise sein.

Es gibt viele Lehreden, die uns helfen können - z.B. die Vier Edlen Wahrheiten oder Abhängiges Entstehen (*paticca-samuppada*). Wir mögen uns überwältigt fühlen, wenn wir versuchen, diese verstehen zu wollen, aber mit der Zeit können wir erkennen, dass sie ein wirklich großartiges und intellektuell sehr ansprechendes Paket darstellen.

Mehr noch, diese Lehren ermutigen uns, am richtigen Ort zu suchen und zeigen uns den Pfad zur Freiheit. Sie führen uns weg aus der persönlichen Situation mit dem Schreiner oder Zeltmacher, direkt hin zu einem grundlegenden Eindruck von Stress. Wir entwickeln so die Fähigkeit, auf dieser Ebene ständig zu untersuchen. Wenn ich den Ärger, den ich bezüglich des Schreiners empfinde, betrachten kann und ihn aus der persönlichen Welt herausnehme indem ich ihn schlicht als Stress ansehe, dann werde ich fähig sein, jeglichen Ärger zu verstehen, mit dem ich vielleicht im Rest meines Lebens konfrontiert werde und wissen, wie ich damit umzugehen habe.

Letzte Nacht haben wir über Begehren (*tanha*) gesprochen, den Sinn von Wollen: werden wollen, loswerden wollen oder einfach nur etwas Schönes wollen. Begehren ist eine grundsätzliche menschliche Charakteristik, weder richtig noch falsch, einfach ein Teil des Gesamtpakets. Die drei Arten von *tanha* - *bhava tanha*, *vibhava tanha* und *kama tanha* - sollten verstanden werden.

Bhava tanha ist das Begehren nach Sein. Bemerkt ihr, wenn wir auf einem Retreat sind, wie sehr wir etwas oder jemand sind? Manchmal ist da das Gefühl von einer Erinnerung entführt zu sein, wir finden uns selbst in der Vergangenheit wieder. Oder es ist vielleicht eine zukünftige Möglichkeit. In Gedanken ist der Eindruck, eine Person zu sein, ein Werden aufgrund von Erwartung und Hoffnung. Wenn wir uns dessen nicht bewusst sind, ist unsere Aufmerksamkeit abgelenkt, entführt von einem ständigen Maß an geistigem Stress. Dann ist da *vibhava tanha*, das ist ein Unterdrücken. Wir haben viele Idealvorstellungen davon, wie wir nicht sein sollten oder was wir nicht haben sollten. *Vibhava tanha* ist die Sehnsucht, diese Dinge loszuwerden.

Kama tanha ist das Begehren nach Sinnesvergnügen. Bezüglich des Körpers gibt es viel von *kama tanha*. Wir mögen Wohlsein in diesem Körper; wir mögen keine Arthritis oder Schmerzen. Doch eine der Lehren in diesem Leben ist, dass wir

aus einem scheinbar grausamen Grund, körperliche Schmerzen erfahren müssen. Das ist ein Teil des Lebens. Auf einer sozialen Ebene befassen wir uns mit dem Schmerz. Wir finden einige chinesische Kräuter oder lassen uns vom Akupunkteur pieksen; worin auch immer wir Vertrauen haben, wir arbeiten auf dieser Ebene. Aber auf der Dhamma-Ebene reflektieren wir: es gibt Krankheit. Warum gibt es Krankheit? Weil es Geburt gibt. Das ist nun mal die Art, wie es ist, ob wir es mögen oder nicht. Somit ist Krankheit etwas, woraus wir lernen sollen, genauso wie aus Schmerz.

Auf einem Retreat erlebt ihr Schmerzen. Ich hoffe, ihr werdet nicht zu krank oder gepeinigt, aber wahrscheinlich fühlt ihr etwas Schmerz - in den Knien oder im Rücken oder sonst wo. Es gibt also Schmerz und es gibt Begehren nach Wohlsein. Das ist ein grundlegender Instinkt welcher verstanden werden sollte.

Wenn nun jemand das Begehren nach Nicht-Schmerz versteht und in Frieden mit dem Schmerz ist, dann hat er sich offensichtlich einen großen Dienst erwiesen. Versucht, das Gefühl von Schmerz zu nutzen, um Begehren zu untersuchen, um das Wollen zu verstehen und um das Ende von Wollen zu sehen. Das Gleiche gilt für die Emotionen und die Art wie Sinnesbewusstsein arbeitet.

Der Buddha ermutigte uns zu betrachten, wie menschliches Bewusstsein und der menschliche Körper mit angenehmen, unangenehmen und neutralen Gefühlen verwoben sind und die Gefühle (*vedana*) als Rahmen für Kontemplation und Untersuchung zu nutzen. Wenn ihr durstig seid, trinkt ihr ein Glas Orangensaft. Es ist angenehm. Wenn ihr hier sitzt und eure Knie schmerzen, ist das unangenehm. Das ist völlig offensichtlich. Also egal, was ihr angenehm oder unangenehm findet - den Körper, das Wetter, eine Person oder den Inhalt eures Geistes - bemerkt das Gefühl von angenehm-unangenehm-neutral und dann betrachtet diese Gefühle im Verhältnis zum Aufsteigen von Anziehung-Ablehnung-Neutralität.

Wenn wir nicht im Kontakt mit dem Dhamma sind, betrachten wir häufig nicht diese grundlegenden Geisteszustände. Wir genießen einfach das Angenehme und versuchen das Unangenehme zu minimieren, was uns als ganz logisch erscheint. Aber das hält uns in ständiger Ruhelosigkeit, denn egal wie sehr wir uns auch abmühen, es wird immer Angenehmes, Unangenehmes und Neutrales da sein. Sinnesbewusstsein ist nun mal so.

Das Angenehme anzustreben und zu versuchen, das Unangenehme loszuwerden, das ist *samsara*. Je mehr wir das tun, desto mehr wollen wir es tun und desto mehr müssen wir es tun. Wir werden von dieser Art zu handeln abhängig. Wir geraten in dieses rastlose Phänomen, das Wiedergeburt genannt wird - die ganze Zeit „werden“ und „tun“. Und das führt uns weg von unserer wahren Heimat. Das führt uns weg vom Unbedingten, weil Vergnügen und Schmerz immer konditioniert sind. Sobald sie sich verändern, spüren wir das Bedürfnis nach Veränderung. So, wie wir Vergnügen und Schmerz ergreifen, finden wir uns im samsarischen Rad herumgewirbelt.

Das Rad ist eine unserer traditionellen Vorstellungen. Der Rand des Rades repräsentiert die Sinneserfahrung - den Kontakt, den wir erleben, angenehm und unangenehm - all das dreht sich herum. Den Rand eines Rades ergreifend, werden wir einfach vom Drehmoment mitgezogen.

Das Angenehme zu ergreifen, zu versuchen, daran festzuhalten und Angst

haben, es zu verlieren: so unternehmen wir enorme Anstrengungen, es weiterdrehen zu lassen. Oder vom Unangenehmen verärgert zu werden - in beiden Fällen fahren wir fort, unendlich herumgedreht zu werden.

Aber die Nabe des Rades ist das Zentrum von Wissen und Sein und dieser Punkt der Stille kann all dies enthalten. Dort ist das Unbedingte zuhause. Wenn wir das Gewahrsein aufbringen und dieses stille Zentrum des Wissens sind, dann ist da immer noch ein Kommen und Gehen - aber wir haben eine Zuflucht. Das ist es, was Ajahn Chah „unser wahres Zuhause“ nannte.

Dies ist die Grundstruktur, die uns der Buddha empfohlen hat, anzuschauen. Unser sinnlicher Körper tritt mit Objekten in Kontakt. Dieser Kontakt erzeugt angenehme, unangenehme und neutrale Gefühle (*vedana*). Daraus erwächst Begehren (*tanha*), das Anhaften am Begehren (*upadana*) und der gesamte Prozess von Werden (*bhava*) und Wiedergeburt (*jati*). Wenn jemand so weitermacht, wird daraus mit der Zeit eine Gewohnheit. Es ist dann sehr schwer, zum stillen Zentrum des Seins zurückzukehren, weil man so rastlos von dem, was sich bewegt, in Anspruch genommen ist, von den Emotionen und den Gedanken.

Warum werden wir so oft entführt? Selbst wenn wir hier sitzen und sehr bestimmt denken „Ich werde nicht entführt werden!“, dann ist es sehr schwer, nicht wahr? Glaubt nicht, dass ihr damit alleine seid. Wir befinden uns alle im selben Boot! Es ist sehr schwer aufgrund unserer Gewohnheiten, unserer Konditionierung. Selbst wenn wir vielleicht wirklich gute Absichten haben, tauchen Situationen auf, in denen wir Ärger oder Furcht verspüren.

Was wir versuchen, ist, all diese *kammischen* Muster aufzubrechen. Und wir versuchen dies indem wir auf das Dhamma schauen, anstatt auf der Ebene der Persönlichkeit steckenzubleiben. Die Kontemplation der Gefühle (*vedanupassana*) ist einer der Vier Grundlagen der Achtsamkeit.

Es erfordert sorgfältige Achtsamkeit, die Grundstruktur zu bemerken, in der einige Dinge unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen, während andere uns abstoßen. Wir können es mit einer Emotion versuchen, mit einem Körpergefühl, mit einem Gedanken - oder mit Menschen. Auf diesem Retreat macht ihr vielleicht die Erfahrung, Schwierigkeiten mit einer anderen Person zu haben oder ihr verliebt euch in jemanden. Bemerkt, wie manche Menschen physisch sehr attraktiv sind, einige hingegen nicht. Bemerkt, wie ihr angezogen oder abgestoßen werdet. Schaut auf diese sehr einfache Bewegung des Herzens. Das ist der Ort, von wo aus unsere gewöhnlichen Emotionen aufsteigen.

Manchmal, wenn ihr sitzt, ist der Geist gelangweilt, die Blicke wandern umher und ihr findet euch von jemanden angezogen... ah! ... und dann fangt ihr an, eine Romanze zu erschaffen. Das ist die Erschaffung von „mir“ und „dieser Person“ und was „wir“ tun werden, was „uns“ alles passieren wird - manchmal wird das „*vipassana*-Hochzeit“ genannt - und dann, völlig unerwartet, klingt die Pausenglocke!

Das kann auch mit Hass passieren - zum Beispiel, wenn jemand etwas Unangenehmes an sich hat. Statt einfach die Sehnsucht zu bemerken, sich davon abzuwenden - und damit sitzen zu bleiben, bis es Neutralität erreicht hat - werden wir sehr kritisch, gefangen in Ablehnung und versuchen es wegzuschieben. Aber bei der

Kontemplation der Gefühle können wir einfach die Vorstellung einer Person hervorrufen und uns der Anziehung oder Ablehnung gewahr sein. Das bringt uns innere Ruhe und Neutralität anstatt einer Identifikation mit dem Gefühl selbst.

Wenn ihr die Regungen der Gefühle kennt und lernt, ihnen nicht zu folgen oder auf sie zu reagieren, dann fangt ihr an, nicht zu leiden. Eure eigene Psyche zum Beispiel, die Dinge, die ihr an euch nicht mögt, die Emotionen, von denen ihr denkt, dass sie nicht sein sollten - all dies erscheint als sehr unangenehm. Also fragt euch, „Wie fühlt sich eine unangenehme Emotion an?“

Oder ihr mögt in der Meditation manchmal Gelassenheit, Seligkeit oder helle Lichter erleben oder bemerken, wie wundervoll die Stille ist, wie attraktiv sie wirklich ist... aber dann kommt der grobe Klang der Baumaschine! Wir haften also am Angenehmen, am Verfeinerten und versuchen, das Hässliche loszuwerden. Aber was ist das, welches „angenehm“ und „unangenehm“ erkennt?

Sehr häufig verfangen wir uns so in unserem Begehren nach Vergnügen, dass wir Neutralität nicht einmal bemerken, da sie uns langweilig erscheint. Wie Ajahn Chah sagte: das Neutrale, das Gewöhnliche ist wie der Raum zwischen dem Ende der Ausatmung und dem Beginn der Einatmung. Es ist sehr beruhigend, aber wir neigen nicht dazu, es zu bemerken, weil wir die Aufregung wollen; wir streben danach, auf interessante, schwierige oder beängstigende Dinge zu reagieren.

Die Praxis von *vedanupassana* erfordert verfeinerte Aufmerksamkeit: benutzt dieses Thema zur Kontemplation, um damit die gesamte Selbst-Struktur einzureißen. Also ganz egal, was ihr als Selbst sein mögt, als eine Person, macht euch selbst den Vorschlag, heute einfach mal zu versuchen, Anziehung und Abstoßung im Geist zu bemerken. Auf diese Weise kontempliert ihr den Dhamma, statt einfach eine Person zu sein. Dann fragt, „Was ist es, das weiß, was ich bemerke?“. In diesem Wissen finden wir unsere Freiheit. Die Struktur ist sehr analytisch - aber im Buddhismus benötigen wir ein gewisses Maß an Analyse.

Ihr habt einen Körper mit Sinnen; ihr lebt in einer Umgebung, mit der ihr in Kontakt seid; dieser Kontakt erzeugt angenehme, unangenehme und neutrale Gefühle. Genau damit arbeitet ihr. Dann habt ihr *tanha*: Wollen des Angenehmen, Nichtwollen des Unangenehmen oder die Schläfrigkeit und Verblendung bezüglich der Neutralität. Wenn das Wollen aufsteigt, dann ist da vielleicht das Greifen danach, das daran Glauben. Ihr denkt wirklich, dass, wenn ihr ihm folgt, ihr wahrhaft glücklich sein werdet oder dass das Loswerden das Richtige wäre.

Es gibt also den Glauben an das Wollen, an das Ergreifen (*upadana*). Vom Ergreifen kommt das Gefühl des Werdens. Man wird in den ganzen Prozess verwickelt und in die neue Situation wiedergeboren. Daraus entsteht ein Gefühl von Unzufriedenheit und ihr verliert euch darin: „Oh, das schon wieder!“

Bemerkt, wie „Geburt“ und „Tod“ von Moment zu Moment wirksam werden. Ich bin gelangweilt von der Meditation, die Knie schmerzen und daher will ich aufstehen und etwas Interessantes tun. Plötzlich ploppt eine kreative Idee im Geist auf, die der Welt tatsächlich helfen würde. Anstatt dies einfach als eine Idee mit einem angenehmen Gefühl zu bemerken, möchte ich interessiert bleiben - Begehren und Verwicklung lässt so die Idee im Geist weiter gären. Aus der Langeweile heraus wird meine Aufmerksamkeit in angenehme oder aufregende Gedanken hinein

„wiedergeboren“. Schließlich werden die aufregenden Gedanken langweilig und der Kreis dreht sich weiter und weiter. Jedes Auftauchen einer „Geburt“ bedeutet, dass es letzten Endes auch einen „Tod“ gibt.

Es ist wichtig, den Punkt zu bemerken, an dem der Geist sich zum nächsten interessanten Thema bewegt - weil dies der Punkt ist, wo wir eine Wahl haben. Wenn ich das Begehren sehe, von der Langeweile wegzukommen und daraufhin nicht nach schlauen und scheinbar wichtigen Ideen greife, dann lässt sich der Geist in der Stille nieder und der Kreis der „Wiedergeburt“ wurde verlassen. Wenn ich mich jedoch dafür entscheide, die angenehme Idee als einen Ausweg aus der Langeweile zu ergreifen, dann bleibt der Geist mit vielen kleinen Zyklen von „Geburt“ und „Tod“ beschäftigt.

Desillusion, Enttäuschung und Langeweile führen uns in dieselbe Art von Kreisdenken. Daher ist es wichtig, diese Geisteszustände zu bemerken und geduldig zu sein, bis sie sich aus eigenem Antrieb legen. Auf diese Weise entwickeln wir achtsame Enthaltung und das bringt uns zum Frieden des Nicht-Werdens.

Wir können uns also entscheiden. Manchmal sind wir in der Lage, die Bewegungen in Richtung Vergnügen zu bemerken und wir können uns fragen, „Ist das notwendig? Führt es zum Frieden?“. Wir reagieren nicht überstürzt auf Gefühle von Langeweile oder Enttäuschung. Unsere Entscheidungen basieren auf Weisheit statt auf Unwissenheit. Auf eine sehr unmittelbare Weise können wir das Aufhören der ruhelosen Zyklen von Unzufriedenheit in unserer Innenwelt erkennen. Wir beschreiten dann den Pfad des Friedens und des Endes von Wiedergeburt.

* * *

Akzeptanz und Verantwortung

Basierend auf einer Rede, die 2000 im Bodhinyanarama-Kloster gehalten wurde.

Namo tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhasa
Namo tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhasa
Namo tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhasa
Buddham, Dhammam, Sangham namasami

Letzte Woche sprach ich über die Akzeptanz als eine spirituelle Eigenschaft. Akzeptanz kann missverstanden werden, wenn sie als eine absolute soziale Philosophie angesehen wird. Sie unterstellt dann einen Zustand der Teilnahmslosigkeit oder Selbstzufriedenheit ohne die Notwendigkeit sich für das Gute in unserer Gesellschaft einzusetzen. Ich spreche stattdessen über eine Herzensqualität. Diese Herzensqualität besteht in den sozialen Zusammenhängen einer Gesellschaft, einer Gemeinschaft und einer Familie. Der soziale Zusammenhang bestimmt, was gesellschaftlich annehmbar und unannehmbar ist.

Ich vergleiche gerne die soziale Verpflichtung ein Buddhist zu sein, mit der eines Zunftmitglieds. Wenn ihr in einer Zunft von Baumeistern zu den Handwerkern dieser Innung gehört, dann habt ihr bestimmte Verpflichtungen, dann müsst ihr bestimmte Fertigkeiten entwickeln, ehe ihr in der Innung aufgenommen und zugelassen werdet. Eure Arbeit muss die vereinbarten Standards einhalten, auf die sich alle Mitglieder geeint haben; ihr braucht eine gewisse Fähigkeit, um euer Handwerk auszuüben; ihr habt bestimmte Verpflichtungen zu erfüllen und Standards aufrechtzuerhalten. Und falls ihr diesen Anforderungen nicht gerecht werdet, werdet ihr von der Innung aus der Liste gestrichen. Aber die Zunft wird auch eure Interessen schützen und euch ermutigen, gute Standards aufrechtzuerhalten, bessere Entwürfe zu verwenden oder was immer der Fall sein mag.

Und ich denke, das Mönchtum oder jede Art buddhistischer Lebensführung ist auch so. Es ist eine Vereinigung von Menschen, die sich verpflichten, nach bestimmten Werten zu leben, die sich einer bestimmten Lebensweise verpflichten. Sie übernehmen die Verantwortung ein Buddhist zu sein. Diese Art der Verantwortung oder Verpflichtung gestaltet unsere Beteiligung an der Gemeinschaft und unterstützt uns alle in unserer spirituellen Arbeit.

Unsere monastische Gemeinschaft hat gerade die sogenannte „Regenzeit“ beendet. Es hat in der Tat geregnet. Am Donnerstag, an Vollmond, hatten wir unseren „Pavarana-Tag“, welcher der letzte Tag der Regenzeit ist. An diesem Tag versammelten wir uns und führten eine Zeremonie durch, welche uns aus den Zeiten des Buddhas überliefert ist. Alle Mönche und Novizen kamen in einer Art Kreis des

Austausches zusammen und jeder Einzelne von uns wiederholte eine Pali-Formel, welche man in etwa wie folgt übersetzen könnte: „Für alles, was ich getan habe, was gegen meine Verpflichtung als buddhistischer Mönch verstößt, was der Übung zuwiderläuft, der ich mich unterwerfe, bitte ermahne mich oder gib mir bitte eine Reflektion oder eine Rückmeldung.“

Dies schafft eine Öffnung, eine Einladung, um zu hören, wie wir von unseresgleichen angesehen werden. Es ist eine Reflektion für jeden von uns. Wir haben für diese drei Monate zusammengelebt, Meditation und Teilen in dieser gütigen Zuflucht praktiziert, was alles durch die Großzügigkeit unserer Laiengemeinschaft ermöglicht wurde. Es war eine gute Zeit und ich bin dankbar für diese drei Monate.

Wir benützen auch solche Reflektionen wie „Habe ich meine Zeit weise genutzt? Habe ich die Almosenspeise der Laien gewürdigt und habe ich meine monastischen Regeln gewürdigt? War ich feinfühlig gegenüber meinen Klosterbrüdern?“ All dies sind gesunde Reflektionen, welche uns an unsere Herzensverpflichtung gegenüber dem Pfad des Friedens erinnern und an unsere Verpflichtung, uns gegenseitig auf dieser Reise zu helfen.

Unser Leben in der Gemeinschaft ist daher eine körperliche, sprachliche und gedankliche Übung, die uns ermutigt, unsere Selbstbezogenheit aufzugeben und uns ebenso ermutigt, unsere spirituelle Aufgabe zu erfüllen.

Der Buddha und seine Schüler waren nicht in der Lage, einen so detaillierten Verhaltenskodex für die Laien zu erstellen wie für die Ordinierten, da die Lebensweisen der Laiengemeinschaft zu unterschiedlich waren. Daher orientierten sich die Lehren über Ethik und soziale Verpflichtungen am Kontext der damals vorherrschenden gesellschaftlichen Strukturen. Beispielsweise bedeutete in jenen Kulturen eine Heirat nicht nur eine Beziehung mit einer anderen Person; die Heirat beförderte das Paar auch in die Gemeinschaft aller Verheirateten. Sie waren nicht nur ein Paar für sich, sondern vielmehr ein Paar, das sich der „Innung der Verheirateten“ angeschlossen hatte. Und das beinhaltete eine Verpflichtung. Es beinhaltete eine moralische, familiäre und gemeinschaftliche Verpflichtung.

Die ganze Gemeinschaft verstand diese Verpflichtung. Damit konnte die ganze Gemeinschaft die Ehe unterstützen - durch Ermutigung, Ermahnung und Hilfe in Zeiten von Krankheit und so weiter und so fort. Damit war es nicht einfach etwas, was in Abgeschiedenheit passierte.

Diese Arten von unterstützenden Strukturen sind in modernen städtischen Gesellschaften schwerer zu finden. Wir könnten zum Beispiel fragen „Was ist eine Partnerschaft? Gibt es eine Partner-Innung? Was sind die Verpflichtungen in einer Partnerschaft? Wie sind diese definiert und gibt es Gleichgesinnte, die diese Verpflichtungen einhalten?“ Es gibt keine klaren Antworten und ich denke, das ist eine sehr reale Problematik in unserer Kultur.

Ein Platz wie dieses Kloster und eine Gruppe wie diese, wo viele Menschen an einem Sonntag kommen, meditieren und über Dhamma reflektieren, ist ein Gefährt, um eine unterstützende soziale Umgebung für unsere Dhamma-Arbeit zu schaffen. Wir als eine Gemeinschaft, als eine Gruppe menschlicher Wesen können bestimmte traditionelle Werte aufrechterhalten. Wir können diese Werte würdigen und einander

Rückmeldung geben, wenn traditionelle Werte nicht gewürdigt werden und das Verhalten inakzeptabel wird. Wenn wir jemanden sehen, der zum Kloster kommt und ausfallend wird, wenn wir einen Ordinierten sehen, der nicht nach den vereinbarten monastischen Standards lebt, dann ist das unannehmbar. Wir müssen unsere Meinungsverschiedenheit in einer angemessenen Weise Ausdruck verleihen.

Wenn wir von Akzeptanz sprechen, meinen wir normalerweise die Ebene des Herzens. Akzeptanz ist eine innere Strategie, die uns erlaubt, mit dem Leben zu sein und auf das Leben mit Klarheit zu reagieren.

Aber Akzeptanz ist keine absolute soziale Philosophie. Auf der gesellschaftlichen Ebene sind manche Arten von Verhalten unannehmbar. Unsere Pflicht als Mitglieder dieser spirituellen Gemeinschaft ist es, zu der Person zu gehen, von der wir denken, dass sie sich nicht den vereinbarten Standards gemäß verhält - sei es ein Laie oder ein Mönch - und ihr mitzuteilen, dass wir darüber reden müssen und versuchen, die Angelegenheit zu regeln.

Innere Akzeptanz ermöglicht Klarheit im Handeln. Aber wenn wir uns unserer inneren Welt nicht bewusst sind und aus einer Haltung von rechtschaffener Empörung und Ärger heraus angreifen, werden die Resultate chaotisch und verworren sein. Daher müssen wir uns der Leidenschaften und Befleckungen des Geistes stetig bewusst sein und sie ehrlich annehmen. Dies ist eine innere Verpflichtung und Bereitschaft. Selbstgerechte Empörung ist eine sehr zerstörerische Kraft, eine Energie, welche benutzt werden kann, um Ärger, Hass und Eifersucht zu rechtfertigen. Wir brauchen den Mut, nötigenfalls Position zu beziehen, aber wir brauchen auch Ehrlichkeit um unsere Gefühle und Absichten zu erkennen.

In einer buddhistischen Gemeinschaft bilden die fünf Übungsregeln den anerkannten ethischen Rahmen. Die dritte Regel zum Beispiel bestärkt das Maßhalten bei der Sinnlichkeit. Dies ist eine sehr breit angelegte Übungsregel, welche uns auffordert, unser Verhalten hinsichtlich sinnlicher Erfahrung zu reflektieren. Im Besonderen bestärkt sie uns darin, unseren Partnern sexuell treu zu sein. Untreue Beziehungen liegen daher ganz klar außerhalb der Grenzen dieser Regel.

Es ist eine Regel, welche sehr klare Grenzen zieht, so dass jemand in einer Ehe oder dauerhaften Beziehung, jemand der verlobt ist, minderjährig oder ordiniert ist oder mit den acht Regeln lebt - all diese Menschen sind hinsichtlich sexueller Beziehungen eingeschränkt. Im Befolgen dieser Regel ist es unsere Verantwortung und Verpflichtung, die Harmonie bestehender sozialer Übereinkünfte zu wahren und für jene zu sorgen, welche minderjährig sind oder mit den Regeln des Verzichts leben.

Jene, die sich einem religiösen Leben auf Basis der buddhistischen Grundsätze anvertrauen, haben diese Art von Verpflichtung füreinander. Falls irgendjemand in unserer Gemeinschaft, sei es Ordiniertes oder Laie, nicht den Grundsatz der Untadeligkeit in Beziehungen erfüllt oder wenn sich jemand in irgendeiner Weise sexuell freizügig oder beleidigend verhält, müssen wir als Gemeinschaft darüber sprechen und es abwägen. Nicht in Form von Klatsch und Tratsch, sondern in einer Weise, welche den Regeln gerecht wird. Dies erfordert Mut und Mitgefühl.

Das ist eine Art sozialer Aktivismus. Es bedeutet, über Dinge zu sprechen, die wichtig sind. Diese Art von Ehrlichkeit kann sehr hilfreich sein, wenn sie korrekt

durchgeführt wird, nicht aufgrund von Selbstgerechtigkeit oder Ärger, sondern aufgrund der Tatsache, dass wir eine Verpflichtung hinsichtlich des Wohlergehens unserer Gemeinschaft und seinen Mitgliedern haben.

Das Prinzip, gegen das der Buddha auf seinem spirituellen Weg niemals verstoßen konnte, war die Wahrhaftigkeit. Wahrhaftigkeit ist das Herz des religiösen Lebens, da es bei der Erleuchtung um Wahrheit geht. Bei Freiheit geht es um Wahrheit und bei Leiden geht es um Verblendung, um Nicht-Verstehen. Wenn es jemanden in unserer Mönchs- oder Laiengemeinschaft gibt, dessen Geist unmoralisches Benehmen rechtfertigt, ist das sehr gefährlich für diese Person. Unglücklicherweise haben wir Menschen die Fähigkeit, unsere Verblendungen zu rechtfertigen. Wir können sehr einfallsreich mit Wissen und Ideen sein. Vielleicht haben wir alle einmal bei Gelegenheit mitbekommen, dass jemand versuchte, einen anderen zu ermahnen und der andere war sprachlich flinker und verdrehte alles. Auf diese Weise setzt sich Cleverness vor Wahrhaftigkeit durch. Worte und Sprache werden manipuliert, um sie den Wünschen und Ängsten des Egos anzupassen. Es ist eine Art von Geschicklichkeit, die das Potenzial hat, großen Schaden am spirituellen Leben von jemandem anzurichten.

Übungsregeln und ethische Richtlinien sind eine gemeinsame Wissensgrundlage, eine gemeinsame Übereinkunft für Verpflichtungen. Falls jemand in einer Weise handelt, welche bestehende Beziehungen aufbricht, und dies geschickt rechtfertigt, können wir sagen: „Dem mag so sein, aber was ist mit der dritten Übungsregel...“ Es ist wichtig, dass wir eine gemeinsame Wissensgrundlage haben, so dass Empfehlungen jenseits der persönlichen Vorlieben existieren.

Unsere monastischen Regeln sind beispielsweise eine Wissensgrundlage, die nicht nur für Mönche und Nonnen verfügbar ist, sondern auch für die Laienschaft. In einer nicht-buddhistischen Gesellschaft verstehen die meisten der Laien die monastischen Regeln nicht, aber im buddhistischen Asien sind die Menschen häufig mit ihnen vertraut und kennen die Grenzen von Ordinierten und Laien. Werden die Grenzen überschritten, dann gibt es einen hilfreichen Bezugspunkt, eine gemeinsame Basis der Übereinkunft. Dies hilft beiden, den Lehrern ebenso wie all jenen, die Anleitung und Führung suchen.

Manchmal übertreten Lehrer die Grenzen ihrer eigenen Kultur, übertreten die Auflagen und Verpflichtungen, die ihnen helfen, ihre Verantwortungen zu reflektieren. Dies kann zu Situationen führen, in denen sich ein Lehrer in selbstsüchtigen Täuschungen verliert, daran ausbrennt oder die Grenzen des Anstands überschreitet.

Lehrer und Führungspersonen verlieren manchmal die Orientierung und stolpern in Verwirrungen. Sie verlieren sich in ihrer eigenen Überschätzung. Wenn jedoch ein kulturelles Wissen von Grenzen, Regeln und Erwartungen existiert, ist es für Lehrer schwieriger, ihren Selbsttäuschungen zu folgen. Sie brauchen ebenfalls Schutz, nicht wahr? Wir alle brauchen Schutz, wir alle brauchen Hilfe, weil Verblendung existiert und uns dazu verführt, ungeschickte Dinge zu tun.

Wenn wir die erste Übungsregel vom Nicht-Verletzen lebender Wesen kontemplieren, sehen wir, wie schwierig dies in Neuseeland ist. Um die Vogelschutzgebiete für Karori und Kapiti zu schaffen, wurden viele Possums, Ratten,

Katzen und Wiesel getötet. Ohne dieses Töten würden die einheimischen Vögel aussterben. Was soll man tun?

Eine Sache die wir tun können, ist sicherzustellen, dass wir nicht die erste Regel über Bord werfen. Wenn jemand meint, diese Regel verletzen zu müssen, dann muss er lange und eindringlich drüber nachdenken und die Notwendigkeit und den Nutzen des Tötens abwägen. Derjenige muss die Verantwortung für die eigene Entscheidung übernehmen. Wenn die Regel jedoch komplett verworfen wird, können leicht Haltungen entstehen, die bestimmte Lebensformen missachten. Die tierischen und pflanzlichen Bereiche werden dann rein hinsichtlich menschlicher Begierden und Wirtschaftlichkeit bewertet, statt in Begriffen von Mitgefühl und Fürsorge.

Habt ihr jemals eine Spinne als ein Haustier wahrgenommen? Kinder machen das leicht. Habt ihr schon einmal eure Wahrnehmung von „das ist ein nutzloses Ding“ geändert, indem ihr ein Tier mit wirklichem Einfühlungsvermögen betrachtet, es als eine fühlende Kreatur gesehen habt, die auf ihre eigene interessante Weise versucht, glücklich zu sein? Das schafft eine völlig andersartige Beziehung. Es ist sehr schön. Das mag sich sehr utopisch und unmöglich anhören, aber die Lehren des Buddhas ermutigen uns, ein Herz voller Liebe zu entwickeln und sich von einem Herz der Entfremdung abzuwenden. Ja, wir müssen die Umwelt vor schädlichen Unkräutern schützen und so fort, aber lasst unseren Geist nicht durch gefühllose und gewalttätige Einstellungen verrohen.

Die zweite Regel handelt vom Nicht-Korruptsein: Ich nehme die Übung auf mich, nicht zu nehmen, was nicht gegeben wurde. Bei unserer monastischen Regel haben wir verschiedene Verfeinerungen hinsichtlich dieses grundlegenden Prinzips von Nicht-Stehlen. Wenn jemand zum Beispiel hier in Neuseeland einem Mönch einen wertvollen Gegenstand gibt, der 1000 \$ wert ist, und der Mönch geht damit nach Kanada, müsste dem Kanadischen Gesetz zufolge der Gegenstand verzollt und Einfuhrgebühren dafür bezahlt werden. Aber wenn er hier den Gegenstand nehmen würde, es in seine Reisetasche packen und damit durch den Zoll gehen würde ohne es anzugeben und sich dabei voll bewusst wäre, dass er Steuern zu umgehen versucht, würde der Mönch einen Verstoß der „Vereitelung“ begehen. Dies ist bekannt als ein Parajika-Verstoß. Wir haben vier Parajika-Verstöße. Wenn ein Mönch einen Parajika-Verstoß begangen hat, muss er entroben - eine sehr ernste Sache. Diese Art des Betruges wäre ein Hindernis für sein spirituelles Leben, daher hilft die Regel ihm dabei, sehr vorsichtig zu sein. Auf diese Weise vorsichtig zu sein, führt zu einem Geist, der frei von Reue und Selbsthass ist sowie frei von der Furcht vor Vorwürfen.

Diese Regeln weisen auf ein Gefühl der Makellosigkeit als Standard des spirituellen Lebens hin. Die ethischen Lehren ermutigen uns, die Gesetze eines Landes zu verstehen und diese zu unterstützen, denn wenn wir es nicht tun, wer dann?

Das ist unser Bekenntnis zur Gemeinschaft. Es geht nicht darum, den leichten Weg zu wählen oder einfach mit dem Strom zu schwimmen, „Alle anderen nehmen sich auch Sachen vom Lastwagen, warum also nicht?“ oder „Das Büro hat sowieso eine Menge Büromaterial.“

Diese Art von Geist ist kein makelloser Geist. Ein Geist, der der Unehrllichkeit folgt, wird zu einem Geist, der von Schuld, Furcht oder Überheblichkeit

beeinträchtigt ist. Es ist kein Geist, der die Schönheit eines friedvollen Herzens erfahren wird.

Die Übungsregel zur Rede ist ein sehr nützlicher Spiegel, um die Motive und Absichten hinter unseren Worten zu erkennen. Falsche Rede ist Lügen, Fluchen, schädlicher Klatsch und dummes Geschwätz. Rechte Rede ist eine Rede, die wahrhaftig, schön und versöhnlich ist, statt entzweierend. Es ist eine Rede, die mit dem Dhamma übereinstimmt.

Rede kann sehr erhebend sein. Als zum Beispiel der Dalai Lama nach Neuseeland kam, waren seine Worte für sehr viele Menschen ungemein inspirierend. Wenn wir dagegen jemand mit einem Herzen voll von Hass und Grausamkeit sprechen hören, kann das sehr verstörend sein. Daher hat Rede viel Macht über den Nutzen wie auch über den Schaden unserer Gesellschaft.

Nun, mit den Regeln selbst können wir nicht immer alles richtig machen, aber wir können reflektieren: über wahrhaftige, schöne, versöhnliche, mit dem Dhamma übereinstimmende Rede - Rechte Rede. Wir können es in unser Herz und unseren Geist übernehmen.

Durch das tägliche Lesen und Kontemplieren einer Übungsregel über einen längeren Zeitraum hinweg, beginnt die Übungsregel in unserem Geist widerzuhallen. Und wenn wir uns dann mit jemand unterhalten und uns beim Verzerren der Wahrheit ertappen - sie übertreiben oder verschleiern - rüttelt uns die Übungsregel mit den Fragen wach „Warum tue ich das? Warum lüge ich? Warum muss ich die Wahrheit verzerren?“ Es macht uns wach für die Wahrheit unserer Motive. Aber wenn wir keine klaren ethischen Grenzen oder moralischen Standards haben, können wir in unheilbares und ungeschicktes Verhalten schlittern, das uns selbst und anderen schadet.

Die Regeln werden so zu einem Weg, um uns vor den inneren Drängen der Gefühllosigkeit und Selbstsucht zu schützen; Dränge, die wir alle erleben, die aber nur schädlich werden, wenn wir ihnen Gehör schenken.

Die Übungsregeln auf diese Weise nutzend, sind wir in der Lage, uns selbst zu fragen: „Was sind meine Absichten? Woher kommt es, wenn ich mich jemand gegenüber manipulativ verhalte oder wenn ich versuche, etwas zu verschleiern, was ich getan habe oder wenn ich übertreibe, um mich selbst besser darzustellen? Kommt es von Angst, von Gier oder aus einer anderen ungeschickten Ecke? Und was ist das Ergebnis davon? Ist das Ergebnis gut? Ist es friedvoll? Ist es glücklich? Wenn ich auf diese Weise spreche, ist dann mein Geist verwirrt?“

Wenn wir andererseits andere Menschen ermutigen, einfühlsam ihnen gegenüber sind, die Wahrheit sagen, wenn wir in der Lage sind, zu unseren Fehlern zu stehen, was ist das Ergebnis davon? Ist es ein gutes oder schlechtes Ergebnis?

Rechte Rede wird somit zu einem Weg in die Freiheit. Das ist nicht einfach. Die meisten Menschen finden es schwierig. Wir können leicht verblendeten Projektionen Glauben schenken und jemanden durch Gefühllosigkeit und Unfreundlichkeit übergehen. Oder wir können kleinkarierten Klagen glauben und dann jemand in einer herzlosen Weise piesacken. Oder wir können eifersüchtig auf den Erfolg eines anderen sein und ihn hinter seinem Rücken heruntermachen - so viele Arten, das Herz zu verschließen und sich in falscher Rede zu verlieren. Das

Einfühlungsvermögen und die Liebe im Herzen werden erstickt und wir fühlen uns mehr und mehr entfremdet.

Die Übungsregel zu Drogen und Rauschmitteln ist offenkundig sehr wichtig, da es für ein wirklich religiöses und spirituelles Leben Intelligenz und Sammlung braucht - beides wird durch Alkohol und verschiedene Entspannungsmittel beeinträchtigt. Es wird nicht von uns verlangt, eine puritanische Haltung zu übernehmen, gemäß „Du sollst kein Glas Wein mit Omi an ihrem Geburtstag trinken.“ Darum geht es nicht. Es hilft uns vielmehr darüber zu reflektieren, warum wir uns diesen Dingen zuwenden und welchen Einfluss sie auf unser Leben haben. Machen uns diese Dinge zu besseren Menschen und verantwortungsbewussteren Mitgliedern unserer Gemeinschaft? Und was ist mit unseren armen alten Körpern? Ist es ein Ausdruck von Freundlichkeit, den Körper um des Vergnügens willen oder wegen eines Bedürfnisses nach Flucht mit verschiedenen Chemikalien abzufüllen?

Daher sind die fünf Übungsregeln das Gerüst für eine buddhistische Zunft, für eine religiöse Innung. Jeder von uns verfeinert und vertieft langsam den Gebrauch und das Verständnis der Übungsregeln.

Zum Beispiel ermutigt uns die Übungsregel des Nicht-Verletzens nicht nur dazu, ein Leben der Gewaltlosigkeit zu führen, sondern auch ein Leben des Mitgefühls. Wir arbeiten an einer Vertiefung dieser Möglichkeit. Viel von der buddhistischen sozialen Philosophie basiert auf Mitgefühl.

Mitgefühl ist eine wunderbare Haltung, die hilft, uns aus Selbstsucht und Selbstbesessenheit herauszuholen. Wenn wir eine Möglichkeit haben, jemand etwas zu geben und wir spüren die Freude, jemandem zu helfen und sich um ihn zu kümmern, dann geben tatsächlich diejenigen uns sehr viel. Es ist eine Ironie, nicht wahr? Ich sage manchmal zu Ehepaaren, die ein Baby adoptiert haben, dass das Baby sehr viel Glück habe. Sie alle antworten ausnahmslos, „Nein, nein, wir sind die Glücklichen.“

Wir haben nur etwa 100 Jahre, um auf diesem Planeten zu leben - 80 bis 100 maximal. Was ist der Zweck des Lebens? Wenn wir etwas Gutes für die Gesellschaft tun können, für unseren Planeten und die Wesen auf ihm, dann gibt das dem Leben Bedeutung. Wenn das die Grundlage unserer sozialen Philosophie ist, dann können wir deutlicher unsere eigene manipulative Haltung sehen oder das Rationalisieren unserer Handlungen, um unsere selbstsüchtigen Zwecke zu rechtfertigen. Wenn unheilsame Impulse auftauchen, lernen wir geduldig zu sein und diesen Energien nicht zu folgen. Aber wir kultivieren auch heilsame Geisteszustände und ermutigen Mitgefühl und Freundlichkeit, in unseren Herzen aufzublühen. Dies ist ein wunderschöner Prozess im spirituellen Leben.

Die wissenschaftlichen Fortschritte speziell in der Medizin und Agrartechnik haben eine komplexe Schar moralischer Dilemmas geschaffen, welche zu Buddhas Zeiten nicht existierten. Was ist zum Beispiel die buddhistische Stellung zur Gentechnik? Wo deckt diese sich mit den fünf Tugendregeln?

Vielleicht braucht es da keine fixe Position. Wichtig jedoch ist, dass unser Herz und Geist von einer persönlichen Tagesordnung befreit sind, die auf Gier und Arroganz beruht. Teile der Rechten Rede mögen dann die Fähigkeit sein, die auftauchenden Themen zu diskutieren und sich am Prozess der Erziehung zu

beteiligen, den unsere gesamte Gesellschaft unternimmt. Dies würde eine persönliche Verpflichtung erfordern, sich über die Themen zu informieren - und dann sehr sorgfältig darüber nachzudenken, wie man sich im Lichte der eigenen ethischen Standards dabei fühlt. Dies gäbe uns die erforderlichen Herzensqualitäten und die Intelligenz, in die Diskussion einzusteigen und einen bedeutenden Beitrag zur moralischen Ausrichtung unserer Gesellschaft zu leisten.

In einer Innung von Handwerkern gibt es die Verantwortung, die Standards aufrechtzuerhalten, welche von der Innung gefördert werden, aber es gibt auch die Freuden, etwas Schönes als Ausdruck des eigenen Könnens zu schaffen.

In gleicher Weise hat unsere buddhistische Gemeinschaft Standards nach denen wir leben und uns gegenseitig darin ermutigen sollten - aber da ist auch der ausdrucksstarke Teil unseres Seins, welcher ein Teil der Fertigkeit oder der Kunst des Lebens ist. Etwas von sich selbst für den Nutzen anderer Wesen zu geben ist wirklich wunderbar.

Manchmal kann unsere buddhistische Betonung der Gewahrseinspraxis so klingen, als ob wir ständig über uns selbst nachdenken würde; eine sehr uninspirierende Art, dieses Leben zu leben. Wenn ich nichts zu geben habe, nichts zu dienen, niemanden zu lieben, für niemanden zu sorgen habe, dann ist das Leben nicht im Gleichgewicht. Das andere Extrem natürlich ist es, so sehr draußen zu sein, so zu sorgen und so zu lieben, dass ich mit einem Nervenzusammenbruch im Krankenhaus lande. Wir brauchen die Balance der Liebe, sowohl für uns selbst wie auch für andere.

Vielleicht ist dann der tiefgehendste Standard, den unsere buddhistische Gemeinschaft fördern kann, einfach die Liebe füreinander. Unser Sinn für Akzeptanz und unsere Hingabe an eine gute Ethik sind dann immer vom Herz der liebenden Güte gestützt.

* * *

Das Dhamma-Dana-Projekt der BGM

www.dhamma-dana.de

Das Dhamma-Dana-Projekt der Buddhistischen Gesellschaft München e.V. (BGM), hat sich das Ziel gesetzt, ausgesuchte Dhamma-Literatur in deutscher Übersetzung für ernsthaft Übende zur Verfügung zu stellen. Zudem soll mit dem Material, das die BGM-Studiengruppe erarbeitet hat, das vertiefende Eindringen in die ursprüngliche Lehre Buddhas erleichtert werden.

Diese Veröffentlichungen sind nicht profitorientiert, sondern sollen sich selbst tragen. So finanziert der Gewinn eines Buches die Herstellung des nächsten. Langfristige Zielsetzung des Projektes ist es - wie in Asien üblich - Dhamma-Bücher zur freien Verteilung bereitzustellen. Das ist bereits für einige Bücher und Hefte gelungen, die deshalb leider nicht im Buchhandel erhältlich sein können.

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

Das Dhamma-Dana-Projekt wurde 2004 von der Familie H. Euler Stiftung "Mahabodhi Buddhistische Begegnungsstätte" (MBB) als förderungswürdig anerkannt.

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

IBAN: DE 33700100800296188807

BIC: PBNKDEFF

Empfänger: BGM

Verwendungszweck: Dhamma-Dana-Projekt

Notwendigkeit des Studiums

Buddhist zu sein heißt, Schüler oder Nachfolger des Buddha zu sein. Deshalb sollte er oder sie wissen, was der Lehrer selbst erklärt hat. Sich mit Wissen aus zweiter Hand auf Dauer zufrieden zu geben, ist nicht ausreichend. Vor allem Laienanhänger wissen oft nicht, was der Buddha besonders für sie gelehrt hat und wie sie die Nützlichkeit ihrer Übung überprüfen können.

Man muss den Dhamma gründlich studiert haben, um ihn sinnvoll praktisch umsetzen zu können. Nur so kann sein Reichtum und Wert in seiner ganzen Tiefe wahrgenommen werden. Das Dhamma-Dana-Projekt will hierzu einen Beitrag leisten.

Notwendigkeit von Dana (erwartungsloses Geben)

Das Dhamma des Buddha ist ein Geschenk für uns und die Gesellschaft, in der wir uns bewegen. In einer Welt beherrscht von Geld und militärischer Macht ringen wir darum, einen Lebenssinn zu finden. Dieses Geschenk des Dhamma ist so viel mehr als Worte, Belehrungen und Meditationsanleitungen. Dhamma kann nur ein Geschenk sein, denn es kann nur gegeben, nie genommen, werden. Es ist seine Natur, geteilt und recycelt zu werden, und in einem Zyklus der Großherzigkeit zu zirkulieren, statt in einem Kreislauf des Begehrens.

Das Dhamma des Gebens ist das Gegenmittel zu diesem Kreislauf in seinen Manifestationen als Marktwert, Dividende, Gewinnoptimierung und allen anderen Ausdrucksformen der Gier in einer auf Konsum ausgerichteten Gesellschaft.

"Würden die Wesen den Lohn für das Verteilen von Gaben kennen so wie ich, so würden sie nichts genießen, ohne etwas gegeben zu haben, und es würde der Makel des Geizes nicht ihr Herz umspinnen halten. Selbst den letzten Bissen, den letzten Brocken, würden sie nicht genießen, ohne davon auszuteilen, falls sie einen Empfänger dafür hätten. Da nun aber die Wesen den Lohn für das Austeilen von Gaben nicht so kennen wie ich, deshalb genießen sie auch, ohne etwas gegeben zu haben, und der Makel des Geizes hält ihr Herz umspinnen."

-- Itiv 26

Website zum kostenlosen download von Büchern und Heften
www.dhamma-dana.de

Bücherbestellungen
BGM@buddhismus-muenchen.de

Kontakt zur BGM
Postanschrift: BGM, Postfach 31 02 21, 80102 München
E-Mail: BGM@buddhismus-muenchen.de
Website: www.buddhismus-muenchen.de