



*Kleines Boot,  
erhabener Berg*

Theravada Reflexionen über die  
'Natürliche Große Vollkommenheit'

**Ajahn Amaro**

# **Kleines Boot - erhabener Berg**

Theravada Reflexionen über die  
natürliche Große Vollkommenheit

Ajahn Amaro



Dhammapala Verlag

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

Das vorliegende Buch ist eine Übersetzung der englischsprachigen Ausgabe „Small boat, great mountain“ [ISBN: 0-9620640-6-8], welche von der kalifornischen Abhayagiri Monastic Foundation im Jahr 2003 in den USA veröffentlicht wurde.

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

Übersetzung: Bhikkhu Khemasiri

Lektorat: Sabrina Müller

Korrektur: Bhikkhu Abhinando und Sabrina Müller

Umschlag-Aquarell: Ulrike Schmidt

Umschlaggestaltung: Martin Jonasson

Copyright der Übersetzung: Dhammapala Verlag

**Kloster Dhammapala**

Büschelsstrasse 74

CH – 3718 Kandersteg

Schweiz

[www.dhammapala.ch](http://www.dhammapala.ch)

info@dhammapala.ch

Alle Rechte der Veröffentlichung (auch auszugsweise) beim Dhammapala Verlag, 2017.

ISBN: 978-3-905431-15-5

Erstauflage 2017: 3'000 Exemplare; Druck in Malaysia

**Nur zur kostenlosen Verteilung; keine kommerzielle Verwendung.**



*Namo tassa bhagavato arahato sammāsbuddhassa  
Namo tassa bhagavato arahato sammāsbuddhassa  
Namo tassa bhagavato arahato sammāsbuddhassa*

## **Anumodana**

Unser besonderer Dank und unsere Wertschätzung gelten den Mitgliedern der Katannyuta Gruppe in Australien, Singapur und Malaysia, durch deren großzügige Spenden die Publikation des vorliegenden Buches möglich wurde.

## **Widmung**

Möge alles Gute und Segensreiche, was aus der Lektüre dieser Seiten hervorgeht, allen Wesen gewidmet sein. Möge sie dazu beitragen, alle Tendenzen der Spaltung und Uneinigkeit zwischen den Dharma-Traditionen zu überwinden.

## Vorwort

Ajahn Amaro ist ein authentischer Nachfolger des Buddha und ein Halter der Lehrtradition des Theravada. Obwohl er in seinen jungen Jahren ein ganz normales Leben führte, war er schon sehr früh an spirituellen Dingen interessiert und reiste darum nach Thailand. Dort entstand aufgrund seiner guten karmischen Voraussetzungen sogleich eine Verbindung mit einem buddhistischen Lehrer. Er erhielt umfassende Unterweisungen und meditierte dort für viele Jahre. Er folgte dabei hauptsächlich den Lehrern der Waldkloster Tradition; seine Betonung lag auf dem „Entsagungsrad der Meditationspraxis“.

Amaros Hauptpraxis bestand aus der direkten Anwendung der Vier Edlen Wahrheiten: Leid anzuerkennen, dessen Ursprung zu eliminieren, dessen Ende zu realisieren und dem Pfad zu folgen. Diese vier Wahrheiten umfassen die Hauptlehre des Buddha. Und innerhalb dieser vier – vor allem durch die Kontemplation der zwölf Faktoren des bedingten Entstehens – liegt der Fokus hauptsächlich auf dem Eliminieren der Leidensursachen.

Ich habe mit Ajahn Amaro im Laufe meiner Besuche in den USA eine karmische Verbindung gehabt. Wir sind uns bei mehreren Anlässen begegnet und haben gemeinsam am Spirit Rock Center in Kalifornien gelehrt. Ich habe vollstes Vertrauen, dass er jemand ist, der den Theravada Weg sowohl studiert als auch praktiziert hat. Zusätzlich ist er mehreren Vajrayana Meistern begegnet, einschließlich Dudjom Rimpoche, und ich habe daher das Gefühl, dass er den Vajrayana Lehren eine offene Wertschätzung entgegenbringt.

Von meinem persönlichen Blickwinkel aus betrachtet, hat der Buddha das gelehrt, was wir als die drei Fahrzeuge bezeichnen. Jedes von ihnen enthält einen vollständigen Weg für fühlende Wesen, ihre negativen Emotionen zu beseitigen – Verlangen, Hass, Unwissenheit, Stolz und Neid – und all ihre 84.000 Variationen und Ausuferungen. Es ist daher im Bereich des Möglichen, dass man

dasselbe Level wie Buddha Shakyamuni erreichen kann, wenn man ohne Trägheit und Verzug einen dieser drei Wege praktiziert.

Darüber hinaus ist es für jede Person möglich, alle drei Fahrzeuge ohne jeglichen Konflikt kombiniert zu praktizieren. Das ist oft in der tibetischen Tradition des Buddhismus der Fall, wo viele Praktizierende die drei Fahrzeuge entweder voneinander getrennt oder innerhalb eines vereinten Systems praktizierten.

In der heutigen Zeit, wo wir auf der ganzen Welt ein wachsendes Interesse an buddhistischer Praxis beobachten können, finde ich es wichtig, dass die Menschen die primäre Betonung und die speziellen Qualitäten jedes dieser drei Fahrzeuge kennen lernen. Mit Klarheit und ohne Vorurteil kann sich dann jede Person das aneignen, was ihren Neigungen entspricht – ob eines der Fahrzeuge allein oder die drei in kombinierter Form. Ich ermutige daher jeden, die zentralen Punkte der drei Fahrzeuge des Buddha zu verstehen.

Ich habe bemerkt - und schätze das zutiefst - dass unter den gegenwärtigen Dhamma Lehrenden Ajahn Amaro jemand ist, der das nicht-sektiererische Prinzip respektiert und auch ein Verständnis davon verkörpert.

**Drubwang Tsoknyi Rimpoche –**  
Putuo Shan Island,  
Oktober 2002

## Einführung

Als buddhistischer Mönch lebte und praktizierte ich in den frühen 80ern in Wat Suan Mokh, einem Waldkloster im Süden Thailands, welches von Ajahn Buddhadasa, einem der bedeutendsten thailändischen Meditationsmeister und Gelehrten des vergangenen Jahrhunderts gegründet worden war. Ich hatte eine tiefe Wertschätzung für die Theravada Linie des Buddhismus, wie sie sich in diesem Land manifestierte, und für ihre tiefgründige Anlehnung an die Originallehren des Buddha, wie sie im Pali Kanon dargelegt werden.

Während einer meiner ersten Morgenmahlzeiten im Open-Air Speisesaal in Suan Mokh war ich ziemlich überrascht, ganz in meiner Nähe eine Büste von Avalokiteshvara zu sehen, der Mahayana Gottheit des Mitgefühls. Was um alles in der Welt, fragte ich mich, tat eine Mahayana Gottheit in einem Theravada Kloster? Die beiden Schulen hatten sich vor circa 2000 Jahren in Nordindien voneinander getrennt. Zu jener Zeit hatte ich fälschlicherweise vermutet, dass sie nie wieder miteinander gesprochen hatten, wie ein kinderloses Ehepaar nach einem erbitterten Scheidungskrieg.

Wenn man sich in der buddhistischen Welt um circa 1980 umgeschaut hatte, dann gab es da wenig, was das Gegenteil bewiesen hätte. Zen Meister sprachen selten mit tibetischen Lamas; die Theravada Mönche aus Thailand und Birma hatten wenig Kontakt außerhalb ihrer eigenen Länder. Die Darstellung von Avalokiteshvara in Wat Suan Mokh war mysteriös, denn sie widersprach völlig den Jahrhunderten der Trennung. Sogar noch bemerkenswerter war meine Entdeckung eines Gebäudes innerhalb des Klosters – damals als das Spirituelle Theater bezeichnet (wie Schatten aus dem *Steppenwolf*, so dachte ich mir) – welches Originalgemälden und Reproduktionen spiritueller Kunst aus dem Theravada, Zen, tibetischen und sogar westlichen Ursprungs gewidmet war. Diese Vielfalt reflektierte sehr deutlich den offenen

Geist von Ajahn Buddhadasa, dessen Wertschätzung für die Wahrheit weitaus tiefer verwurzelt war als seine Loyalität zu irgendeiner historischen Abstammungslinie.

Aber die Avalokiteshvara Büste repräsentierte eine andere Frage. Mir wurde gesagt, dass sie im vergangenen Jahrhundert aus der Erde gegraben wurde, und zwar in Chaiya nur ein paar Meilen entfernt von Suan Mokh. Ihre Herkunft konnte jedoch bis ins 9. Jahrhundert zurück verfolgt werden. Damit war klar, dass vor über 1000 Jahren der Mahayana Buddhismus in dieser Gegend floriert hatte. Und in der Tat erzählen uns Historiker, dass Theravada und Mahayana in Thailand bis zum 14. Jahrhundert koexistiert hatten, gemeinsam mit Vajrayana und dem Hinduismus. Nach einem Wechsel in der politischen Sphäre begann der Theravada zu dominieren, was er bis heute weiterhin tut.

Somit sollte es wohl nicht allzu überraschend sein, dass wir innerhalb der modernen thailändischen Waldkloster-Tradition ein Verständnis des Dharma wieder finden, welches starke Parallelen mit den Grundsätzen des Mahayana und des tibetischen Buddhismus aufweist. Die Mahayana Doktrin der Buddha Natur zum Beispiel teilt uns mit, dass unsere Essenz ein ungeborenes und todloses Gewahrsein ist. In späteren Ausdrucksformen der Lehren durch die Dzogchen Schule wurden spezielle Meditationstechniken entwickelt, um es den Praktizierenden zu ermöglichen, diese Natur zu erkennen und darin zu verweilen. Ajahn Amaro (dessen Name „todlos“ bedeutet) hat einmal angemerkt, dass diese spezielle Belehrung die Hymne der thailändischen Waldkloster-Tradition darstelle.

Ajahn Chah, ein thailändischer Lehrmeister, der als Kopf von Ajahn Amaros Traditionslinie angesehen wird, bezog sich oft auf „Den, Der Weiss“, was ein Hinweis auf die innewohnende Weisheit im Gewahrsein selbst sein sollte. Ajahn Buddhadasa sagte, dass „Leerheit und Achtsamkeit eins sind“. Ajahn Maha Bua, ein Zeitgenosse von Ajahn Chah, der von dem gleichen Lehrmeister beeinflusst war - und zwar von Ajahn Man - sagte über die

Vergänglichkeit: „Dies verschwindet, jenes verschwindet, aber das, was das Verschwinden erkennt, verschwindet nicht... Alles was bleibt ist simples Gewahrsein, vollkommen unverfälscht.“

Diese Auffassung eines intrinsischen Gewahrseins als Aspekt unserer todlosen Natur wird generell als eine Neueinführung der Mahayana Tradition angesehen. Dennoch findet man sie ebenfalls häufig innerhalb der thailändischen Waldkloster-Tradition. Verfolgt man ihre Entstehungsgeschichte, dann kann man Andeutungen dieser Idee im Pali Kanon finden, der traditionellen Quellensammlung des Theravada. Aber die Verweise kommen nur gelegentlich vor und sind ziemlich uneindeutig. Eine der Freuden von „Kleines Boot, erhabener Berg“ besteht darin, dass Ajahn Amaro viele dieser Verweise aufgezählt und klare und spannende Erklärungen angeboten hat. In orthodoxen Kreisen in Birma und Sri Lanka jedoch ist diese Auffassung offen gesagt ketzerisch, da Gewahrsein (oder Bewusstsein, *vinnyana*) als vergänglich angesehen wird.

Dieses Thema ist gegenwärtig von besonderem Interesse. In den vergangenen zehn Jahren haben viele westliche Vipassana Lehrer und Schüler Belehrungen bei den Dzogchen Meistern besucht. Unter den tibetischen Lehrern, die für die Vipassana Suchenden besonders hilfreich waren, befanden sich der verstorbene Tulku Ugyen Rimpoche, sein Sohn Tsoknyi Rimpoche und der ebenfalls verstorbene Nyoshul Khen Rimpoche. Von der tiefen Sichtweise und den Methodiken dieser Linie sehr inspiriert, setzten sich viele Vipassana Praktizierende anschließend damit auseinander, die Dzogchen Lehren mit ihrem Theravada Hintergrund in Einklang zu bringen. Ajahn Amaros Vorträge in diesem Buch stellen einen wichtigen Beitrag zu diesem Dialog dar. Daher mögen ein paar Worte über den Anlass, bei dem sie gegeben wurden, vielleicht interessant sein.

Im Herbst 1997 trafen sich die Dharma Lehrenden des kalifornischen Spirit Rock Meditationszentrums und besprachen eine Einladung an Tsoknyi Rimpoche, in Spirit Rock ein Retreat durchzuführen. Wenn

wir Lehrer von außerhalb unserer Tradition einladen, dann bringen wir sie gern mit einem Spirit Rock Lehrer zusammen, um das Potential an Konfusion unter den Teilnehmenden zu minimieren, die, genau wie wir selbst, vielleicht mit den Unterschieden in punkto Vokabular und Verständnis zu kämpfen haben. Wir diskutierten also, wer das Retreat gemeinsam mit Tsoknyi Rimpoche gestalten könnte, als Ajahn Amaros Name fiel. Ein Lehrer unterstützte die Nominierung enthusiastisch mit der Bekräftigung: „Jawohl! Der Tulku und der Bhikkhu!“ Und so passierte es dann auch.

Der Dialog zwischen verschiedenen spirituellen Traditionen wird oft von Hindernissen belastet, sogar innerhalb eines geteilten buddhistischen Erbes . Im Verlauf der 2'500 Jahre seit dem Tod des Buddha haben sich verschiedene Schulen auf einzigartige Weise herausgebildet. Ein typisches Beispiel für die Schwierigkeiten ereignete sich während eines Zusammentreffens in den späten 70ern zwischen einem koreanischen Zen-Meister und einem respektierten tibetischen Rimpoche. Das Treffen war von ihren westlichen Schülern natürlich in der Hoffnung organisiert worden, einen Austausch zwischen zwei Linien zu fördern, die sich schon vor langer Zeit entfremdet hatten. Der Zen-Meister begann mit einer Dharma Provokation. Eine Orange vor sich hin haltend, fragte er eindringlich: „Was ist dies?“ Der tibetische Meister saß schweigend da und fuhr fort, die Perlen seiner Gebetskette durch seine Hände laufen zu lassen. Der Zen Meister fragte noch einmal: „Was ist das?“ Der Rimpoche wendete sich an seinen Übersetzer und fragte ihn sanft: „Haben die denn keine Orangen in seinem Land?“

Auch heute noch sind die Aufspaltungen unter den verschiedenen buddhistischen Schulen kaum repariert worden. Vor kurzem habe ich mir eine Unterhaltung zwischen einem westlichen Theravada-Lehrer und einem tibetischen Dzogchen-Meister angehört – mit einem exzellenten Übersetzer -, in der es um wichtige Dharma Einsichten ging. Die Lehrer hätten gut und gern von unterschiedlichen Planeten sein können. Ich war zunächst perplex, dann frustriert und am Ende amüsiert über ihre Unfähigkeit, einen gemeinsamen Nenner zu finden, trotz des offensichtlichen guten Willens aller drei Beteiligten.

Sie haben aufgrund der Übersetzungsschwierigkeiten in den Bereichen Sprache, Kultur und Dharma-Philosophie beständig aneinander vorbei geredet.

Somit war es also keinesfalls sicher, dass das Retreat mit Ajahn Amaro und Tsoknyi Rimpoche ein Erfolg sein würde. Beide sind charismatische und gestandene Lehrer, die es gewohnt sind, Retreats alleine zu leiten. Eine solche Paarbildung war noch nie ausprobiert worden. Ich habe mich gefragt, ob dies das erste Mal war, dass ein Theravada und Vajrayana Lehrer sich dieselbe Bühne geteilt haben, seit der muslimischen Zerstörung der Nalanda Universität in Nordindien im zwölften Jahrhundert.

Es galt heikle Angelegenheiten bezüglich Status zu adressieren. Rimpoche lehrt im Allgemeinen von einem Thron, einem hohen, ornamentierten Stuhl, der den hohen Respekt vermitteln soll, den die Zuhörer den Belehrungen unabhängig vom Lehrenden widmen sollen. Würde sich Ajahn Amaro auf einem hohen Sitz wohl fühlen, der mit farbenfrohen tibetischen Wandteppichen aus Seide geschmückt war? Oder würde der Theravada Mönch auf die gewöhnliche Holzplattform zurückversetzt werden? Aber dies könnte problematisch sein, da der *Vinaya* – der Verhaltenskodex der Mönche – einem Mönch die Lehrdarlegung verbietet, sollte eine Laienperson höher sitzen als er selbst. Die Organisatoren waren allesamt erleichtert, als Ajahn Amaro erklärte, dass der Thron eine gebräuchliche Lehreinrichtung innerhalb seiner Waldkloster-Tradition sei und er keine Probleme damit habe, von dort oben zu sprechen.

Ganz im Gegensatz zu unseren Befürchtungen war das Retreat ein uneingeschränkter Erfolg. Als Schüler auf diesem Retreat hatte ich große Wertschätzung für beide Lehrer. Die tägliche Darlegung der Dzogchen Lehren des Rimpoche wurde sehr geschickt für westliche Menschen formatiert, wie man aus seinem Buch „*Carefree Dignity*“ ersehen kann. Ajahn Amaros Abendvorträge, wie sie hier dargestellt werden, waren eine wunderbare Ergänzung und halfen dabei, den Vipassana Praktizierenden die Belehrungen des Rimpoches leichter zugänglich zu machen. Ich saß jeden Abend voller Ehrfurcht da,

während Ajahn Amaro Vorträge hielt, welche technische Aspekte der Meditation und Philosophie abdeckten – inklusive langer Zitate aus den Lehrreden des Buddha – und das alles ohne Notizen. Da sie in einem frischen und nahezu improvisierten Stil gehalten wurden, handelte es sich um eine virtuose Darbietung. Gleichermaßen beeindruckend war sein gesamtes Auftreten. Viele unter uns bemerkten seine schier unerschöpfliche Fröhlichkeit. Tsoknyi Rimpoche fasste es am Ende treffend zusammen, als er seine Wertschätzung für Ajahn Amaros Anteil am Retreat zum Ausdruck brachte: „Ich habe vorher noch nie jemanden wie ihn getroffen. Sein *Vinaya* ist sehr strikt. Normalerweise ist es so, dass, wenn der *Vinaya* strikt ist, der Mönch innerlich sehr angespannt ist. Aber er ist innerlich sehr locker und immer happy.“

In der Traditionslinie von Ajahn Chah soll sich ein Lehrer nicht besonders viel auf einen Vortrag vorbereiten. Stattdessen wird der Lehrer dazu ermutigt, in sein Gespür für den Moment zu vertrauen, um intuitiv von der Situation und der Zuhörerschaft zu erfassen, welche Worte am angemessensten sind. Ich glaube, dass Ajahn Amaro während des Retreats mit Tsoknyi Rimpoche dieser Empfehlung gefolgt ist. Wir können uns glücklich schätzen, dass wir die Aufzeichnungen dieser außergewöhnlichen Vorträge besitzen, so wie sie in der Situation hervorgerufen wurden. In ihrer Gelehrsamkeit, ihrem Humor und ihrer Tiefgründigkeit sind sie eine einzigartige und genaue Überlieferung der Atmosphäre dieses speziellen Retreats. Möge ihre Botschaft alle diejenigen, die sie lesen, auf direkte Weise zu ihrer eigenen Buddha-Natur führen und zur unermesslichen Freiheit der Natürlichen Großen Vollkommenheit.

**Guy Armstrong** –  
Spirit Rock Meditation Center,  
Juli 2002

## Liste der Abkürzungen und Quellenangaben

DN *Digha Nikaya*; *eng. Version* - „Thus have I heard“ - Maurice Walshe

MN *Majjhima Nikaya* - Mittlere Sammlung – Mettiko Bhikkhu

AN *Anguttara Nikaya* - Angereihte Sammlung – Nyanatiloka Bhikkhu

SN *Samyutta Nikaya* - Gruppierte Sammlung – Nyanaponika Bhikkhu

SuNi *Sutta Nipata* - Frühbuddhistische Lehrdichtungen – Nyanaponika Bhikkhu

MV *Mahavagga* - Die Große Gruppe aus der Sammlung der buddhistischen Ordensregeln - Santthuto





DIE ESSENZ DES GEISTES



# 1 Endgültige und herkömmliche Realität

Das Aufeinandertreffen spiritueller Traditionen, wie zum Beispiel das der Weisheitslehren der Theravada Tradition und des Dzogchen – zweier großartiger Ausdrucksformen des Buddha-Dhamma – gehört zu den bereicherndsten Aspekten des heutigen Lebens. Die technologische Revolution erleichtert die Möglichkeit zu reisen, zu kommunizieren und traditionsübergreifend zu studieren immens. Die meisten der bedeutenden spirituellen Texte auf der Welt sind online und ein beständiger Strom an Konferenzen und Retreats bringt Meditierende, Scholastiker und spirituelle Meister zusammen, um gemeinsam zu praktizieren und offen über ihre Traditionslinien, Einsichten und ihr Wissen zu diskutieren. Der Abbau separater spiritueller Lager, der heutzutage stattfindet, ist sowohl bemerkenswert als auch noch nie da gewesen. Zum ersten Mal überhaupt können wir einen umfassenden Überblick über alle Traditionen genießen und beobachten, wo sie zusammenfließen und wo sie kollidieren.

Ich wurde wieder auf dieses erstaunliche Zusammenfließen der Traditionen aufmerksam, gerade als dieses Retreat begann. Kurz vor 19 Uhr saß ich in meinem Zimmer. Inmitten der Ruhe und Stille hörte ich ein lautes krachendes Geräusch von draußen. Zu der Zeit wurden gerade eine Menge Erd- und Geröllarbeiten im Kloster vorgenommen. Der Krach ließ mich denken, dass vielleicht schwere Maschinerie ins Kloster gebracht wurde, um uns zu helfen. Ich stellte mir vor, wie sich große, gelbe Apparaturen die Straße hinauf in Richtung Retreat Center bewegten. Aber dann hörte ich etwas, von dem ich annahm, dass es sich um eine riesige Maschine handelte, die laute Bumm! Bumm! Geräusche machte. Schließlich hörte das auf und wurde durch laute Trompetengeräusche ersetzt. Ich dachte: „Das wird vielleicht eine dieser Dzogchen Partys sein und gewisse Kräfte dahinter denken, dass Bhikkhus nicht eingeladen werden sollten.“ Aber dann wurde mir gewahr, dass eine Party solcher Art - das Dharma Fest - am Ende der Retreats stattfindet statt am Anfang.

Folglich war ich weiterhin neugierig: „Was könnte das bedeuten? Was ist dieser laute Krawall?“ Ich vermutete, dass ich es irgendwann herausfinden würde.

Langsam und allmählich wurde mir klar, dass es der Beginn des jüdischen Neujahrsfests war und ich erinnerte mich daran, dass eine jüdische Tradition mit blasenden Hörnern und dröhnenden Trommeln zu tun hatte. Dann erinnerte ich mich, dass in der tibetischen Tradition davon gesprochen wird, dass, als der Buddha von den Brahma Göttern zu einer Belehrung eingeladen wurde, die Götter mit einem Muschelhorn und einem Dharmarad auftauchten, um ihre Anfrage zu überbringen. Ich dachte mir: „Vielleicht ist das am Ende gar keine jüdische Tradition. Vielleicht sind es die Brahma Götter, die mit ihren Muschelhörnern und Dharmarädern herab kommen, um zu Belehrungen einzuladen.“

Die Geräusche, die ich gehört hatte, waren tatsächlich Teil des jüdischen Neujahrsrituals, und es war Wes Nisker, der die Shofar geblasen hatte, die Trompete aus Widderhorn. Später lernte ich, dass der harsche Trompetenstoß den Aufruf zum Erwachen aus der Unbewusstheit symbolisierte. Die Shofar zu hören diente zur Erinnerung an unsere höhere Berufung, an unser wahres Lebensziel – zu erwachen und frei zu sein.

Es ist eine wunderbare Zeit am Leben zu sein, angesichts eines solchen Gemeinschaftsgeistes wie diesem hier zwischen verschiedenen spirituellen Traditionen, sowohl innerhalb der buddhistischen Welt als auch unter den Religionen. Diese Verbindungen ermutigen uns, über die Äußerlichkeiten einer spirituellen Tradition hinauszuschauen und erhellen gleichzeitig das Rätselhafte mit dem wir leben. Auf der einen Seite haben wir die verbalen Überlieferungen, Traditionen und Strukturen, welche es ermöglichen, dass die Einsichten und Werte durch Zeit und Raum über den ganzen Planeten getragen werden. Auf der anderen Seite können dieselben Strukturen zu den Dingen werden, welche genau die Wahrheiten behindern und blockieren, welche sie zu vermitteln trachten.

Wir können uns äußerst glücklich schätzen, dass der Buddhismus im Westen noch so neu ist. Viele Leute haben bereits darüber reflektiert, dass dies „die guten alten Zeiten“ sind. In 100 Jahren werden wir einen buddhistischen Präsidenten haben, es wird große finanzielle Zuwendungen von Gönnern geben und der Buddhismus wird institutionalisiert sein. Die Leute werden zu Buddhisten, um auf der sozialen Leiter nach oben zu kommen, und die glorreichen Tage werden vorbei sein. Wir können also froh sein, den Buddhismus zu praktizieren, ehe er zu einem Teil der sozialen Norm wird.

Heutzutage Buddhist zu sein, bedeutet eine Randerscheinung zu sein. Im Grunde genommen besteht sehr wenig sozialer Wert darin, Buddhist zu sein. Einer der größten Nachteile in Asien Mönch zu sein, besteht darin, dass uns die Leute automatisch einen Wert zugestehen, weil wir geschorene Köpfe haben und Roben tragen. Die Menschen in Asien denken, dass wir etwas Besonderes sind, während man uns im Westen lediglich als Verrückte ansieht. Man ruft uns auf den Straßen alle möglichen Dinge nach. In England klingt das normalerweise so: „Skinhead! Hari Krishna!“ oder: „Allo Ari!“

Dieses Zusammenkommen unterschiedlicher spiritueller Ausdrucksformen, in welchem sowohl ein Verständnis der religiösen Formen als auch eine Bindung daran existiert, ist wirklich kostbar. Aber innerhalb dieses unterstützenden Kontexts besteht immer auch die Herausforderung, darüber hinaus zu sehen – die Form zu benutzen und sie gleichzeitig zu durchschauen. Wir sollten fähig sein, uns der Konvention zu bedienen und sie schlicht als das zu benutzen. Innerlich müssen wir vollkommen frei sein, ohne Begrenzungen; wir müssen alles loslassen. Nach außen hin müssen wir wirklich strikt und korrekt sein, der Routine folgen und alles den Regeln entsprechend ausführen. Aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich, dass es eine Weile dauert, ehe man die wahre Bedeutung davon zu schätzen weiß.

## **Die Suche nach Freiheit**

Wie wahrscheinlich viele andere Menschen auch rang ich während meiner Teenager Jahre und in meinen frühen Zwanzigern ausgiebig mit der Frage nach Freiheit. Ich war ein spätes Blumenkind, erst im Jahre 1956 geboren. Ich bekam gerade noch das Schwanzende mit von all dem guten Zeug. Während des größten Teils meiner frühen Jahre verehrte ich das Freiheitsideal und sehnte mich nach einer dementsprechenden Erfahrung. Anstatt aber zu einem Bombenwerfenden Anarchisten zu werden, wurde ich stattdessen ein Blumen schwenkender, philosophischer Anarchist. Nichtsdestotrotz nahm ich diese Sehnsucht nach Freiheit sehr ernst. Und ich hatte eine tiefgründige Intuition, dass Freiheit möglich ist, dass es dieses menschliche Potential gibt, total frei zu sein, und dass es da etwas völlig Reines und Uneingeschränktes in uns gibt. Meine Erfahrung war es jedoch, mit endlosen Frustrationen und Einschränkungen zu kollidieren. Zunächst ging es darum, von meinen Eltern wegzukommen; dann war es das Gesetz; und dann war es die Tatsache, nicht genug Geld zu haben. Ich dachte immer, dass mir dieses oder jenes im Weg stünde, und dass ich frei wäre, wenn das nicht mehr da wäre.

Ich war vollkommen verwirrt und verunsichert. Egal wie sehr ich versuchte, frei und unbehindert von Konventionen, Formen und Strukturen zu sein – meistens indem ich ihnen die Stirn bot – schien es da immer noch eine Schicht zu geben, und noch eine Schicht, und noch eine Schicht. Ich traf beständig auf Beschränkungen und fühlte mich deshalb ständig frustriert. Ich litt wirklich und hatte keine Ahnung warum.

Ich verließ England und begann meine Reise in der Hoffnung, irgendwo Freiheit zu finden, egal wo. Ich ging nach Südostasien und folgte einem dionysischen Lebensstil, der aus Essen, Trinken und Lustigsein bestand; Sex, Drogen und Rock'n Roll und im Mondschein an den Stränden tanzen. Aber innerlich hatte ich das Gefühl, dass ich mehr und mehr in eine verzweifelte Situation hinein rutschte. Ich wusste intuitiv, dass dieser dekadente Weg in Wirklichkeit nicht zur Freiheit führen würde. Also suchte ich weiter.

Ich fuhr in den Nordosten Thailands, wo kaum jemals westliche Touristen hinkommen, und fand mich in einem Waldkloster wieder. Es war die Zweigstelle von Ajahn Chahs Kloster, wo die westlichen Mönche lebten. Es ist hierbei wichtig zu wissen, dass die thailändische Waldtradition das strenge Ende einer bereits äußerst konservativen Tradition repräsentiert. Was jedoch für mich sofort offensichtlich war, war die Tatsache, dass diese Menschen ein höchst seltsames, asketisches Leben führten, aber gleichzeitig die fröhlichsten Charaktere waren, die mir je begegnet waren. Sie standen morgens um drei Uhr auf, aßen eine Mahlzeit am Tag, tranken zweimal pro Woche eine Tasse Tee, schliefen auf dünnen Grasmatten, hatten keinen Sex - definitiv **keinen** Sex – keine Drogen, keinen Alkohol, keinen Rock'n Roll. Aber dennoch waren sie vollkommen entspannt und sehr freundliche und unkomplizierte Menschen. Ich begann mich zu fragen: „Was gibt's für die zu lachen? Wie kommt es, dass sie so zufrieden sind, während ihr Lebensstil doch so eingeschränkt ist?“ Dann traf ich auf Ajahn Chah, den Lehrer. Wenn ich gedacht hatte, dass die Mönche ziemlich gut drauf schienen, so war die Begegnung mit ihm noch beeindruckender. Ajahn Chah schien der glücklichste Mensch auf der Welt zu sein. Er hatte bereits 40 Jahre als Mönch in den Wäldern verbracht, ohne jeglichen Sex, Musik oder Alkohol. Man könnte sich vorstellen, dass jemand nach so langer Zeit ziemlich ausgetrocknet wäre. Aber hier war ein Mann, der mit dem Leben völlig im Einklang war - ja, der es sogar uneingeschränkt genoss und vollkommen zufrieden war.

Die Routine des Klosters war extrem maßvoll. Sie zielte darauf ab, alle äußeren Dinge so weit zu vereinfachen, dass man seine ganze Aufmerksamkeit direkt und sehr bewusst auf den einen Platz richten konnte, wo man Freiheit finden kann – in der inneren Welt. Das Klosterleben war also weder eine Negation der Sinnenwelt noch eine Kritik an ihr, basierend auf Hass oder Angst. Vielmehr war der ganze Lebensstil um die Einfachheit des Lebens herum geschaffen worden. Es war Aufgabe der Mönche, die Aufmerksamkeit auf die innere Dimension zu richten, dorthin, wo man wirklich frei sein konnte. Ich war von dieser Seinsweise so begeistert, dass ich mich

dafür entschied, dort zu bleiben. Als ich angekommen war, hatte ich nicht gedacht, dass ich länger als drei Tage bleiben würde.

Ich hatte schnell erkannt, dass ich am falschen Ort nach Freiheit gesucht hatte. Ich erinnere mich noch daran, wie ich in mich hinein lachte und dachte: „Wie konnte ich nur so dumm sein?“ Es war mir nie in den Sinn gekommen, dass Freiheit nur von innen kommen könnte. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich nach Freiheit in dem gesucht, was bereits von sich aus beschränkt war. Mein fehlgeleiteter Versuch, Freiheit zu finden bestand darin, sich den Konventionen zu widersetzen. Zu versuchen, von den Regeln der Gesellschaft, den Zwängen meiner Persönlichkeit oder der Konditionierung meines Körpers nicht beengt zu sein. Ich schien nach außen hin frei zu sein, aber innerlich war ich ein Gefangener meiner Glaubenssätze und Verhaltensweisen. Nur durch das Nach-Innen-Richten meiner Aufmerksamkeit geschah es, dass ich die Freiheit entdecken konnte, die bereits vorhanden war. Ich verstand, dass die externen Formen und Strukturen, die wir anwenden (zum Beispiel die Retreat Routinen und Tagesabläufe, die Sprache und Ausdrucksweise des Buddhismus, die verschiedenen Meditationstechniken), entworfen wurden, um unsere Aufmerksamkeit dorthin zu lenken, wo wir bereits vollkommen frei sind. Es ist nicht so, dass wir frei *werden* müssen. Es geht um die Entdeckung jener Seinsqualität, die von Natur aus bereits unbehindert und grenzenlos ist.

### **Herkömmliche und endgültige Wahrheit**

Je länger ich blieb, desto mehr begann ich meine Aufmerksamkeit auf Ajahn Chahs wiederholte Betonung der Beziehung zwischen Konvention und Befreiung, zwischen herkömmlicher Realität und endgültiger Realität zu richten. Die Dinge dieser Welt bestehen lediglich aus Konventionen, die wir selbst geschaffen haben. Sobald wir sie errichtet haben, fahren wir damit fort, uns in ihnen zu verlieren oder von ihnen geblendet zu werden. Dies führt zu Konfusion, Schwierigkeiten und innerem Ringen. Eine der großen

Herausforderungen spiritueller Praxis besteht darin, die Konventionen zu erstellen, sie aufzunehmen und ohne jede Verwirrung zu benutzen. Wir können den Namen des Buddha rezitieren, uns verbeugen, chanten, Techniken und Routinen befolgen, alle diese Attribute eines Buddhisten auf uns nehmen, um dann zu erkennen – ohne jede Scheinheiligkeit – dass alles vollkommen leer ist. Es gibt keinen Buddhisten! Dies ist etwas, worauf sich Ajahn Chah im Laufe der Jahre sehr oft fokussierte: Wenn du glaubst, du seist wirklich ein Buddhist, dann hast du dich total verirrt. Bisweilen sass er auf dem Dhammasitz, gab einen Vortrag an die gesamte Versammlung von Ordinierten und Laien und sagte: „Es gibt hier keine Mönche und Nonnen, keine Laien, keine Frauen oder Männer – dies sind alles nur leere Konventionen, die wir selbst erschaffen.“

Unsere Fähigkeit, uns ernsthaft auf etwas einzulassen und es gleichzeitig zu durchschauen, ist etwas, was wir in der westlichen Welt schwierig anzuwenden finden. Wir tendieren zu Extremen. Entweder ergreifen wir etwas und identifizieren uns damit, oder wir halten es für bedeutungslos und lehnen es ab, da es ja nicht real ist. Der Mittlere Weg ist also nicht notwendigerweise komfortabel für uns. Der Mittlere Weg besteht aus dem simultanen Halten der konventionellen Wahrheit und der endgültigen Wahrheit, und der Erkenntnis, dass das eine dem anderen nicht widerspricht oder es widerlegt.

Es gibt eine Geschichte, an die ich mich erinnere, die sich auf einer buddhistischen Konferenz in Europa abspielte. Ein tibetischer Lama war anwesend, und im Publikum saß ein äußerst ernsthafter deutscher Student. Der Lama hatte Visualisierungen der tibetischen Gottheit Tara und die Puja an die 21 Taras gelehrt. Während dieser Belehrung legte besagter Student mit großer Ernsthaftigkeit seine Hände zusammen und stellte die Frage: „Rimpoche, Rimpoche – ich habe diesen großen Zweifel. Sehen Sie, den ganzen Tag machen wir die Puja an die 21 Taras, und wissen Sie, ich bin in dieser Praxis sehr engagiert. Ich will alles richtig machen. Aber ich habe da diesen Zweifel: Die Tara - existiert sie nun oder nicht? Wirklich, Rimpoche,

ist sie jetzt da oder nicht? Wenn sie da ist, kann ich vollen Herzens praktizieren. Aber wenn sie nicht da ist, dann will ich diese Puja nicht mehr machen. Also bitte, Rimpoché, ein für allemal, sagen Sie uns, existiert sie jetzt oder nicht?“ Der Lama schloss für eine Weile die Augen, lächelte dann und antwortete: „Sie weiß, dass sie nicht real ist.“ Es ist nicht überliefert, wie der Student darauf reagierte.

### **Was ist ein Lebewesen?**

Ein gewisses Maß an spiritueller Reife hängt vom Verständnis des Wesens der konventionellen Realität ab. Ein Großteil unserer Konditionierung gründet sich auf der Mutmaßung, dass es so etwas wie ein „reales“ Lebewesen wirklich gibt. Wir betrachten uns selbst anhand der Begrenzungen des Körpers und der Persönlichkeit, und definieren innerhalb dieser Grenzen wer oder was wir sind. Wir gehen davon aus, dass andere Wesen ebenfalls begrenzte, kleine Einheiten des Seins sind, die im weiten Kosmos herum schwirren. Aber ein großer Teil dessen, was die Praxis bewirkt, ist, dieses Modell zu dekonstruieren. Anstatt den Körper und die Persönlichkeit als die definierenden Merkmale von dem anzusehen, was wir sind, nehmen wir den Dharma als grundlegenden Bezugspunkt für das, was wir sind [oder, falls man Vajrayana Sprache bevorzugt, nimmt man den *Dharmakaya* als Bezugspunkt]. Dann betrachten wir den Körper und die Persönlichkeit nur als dessen winzige Untergruppierungen und beziehen uns folglich auf ganz andere Art und Weise auf unsere eigene Natur. Der Körper und die Persönlichkeit werden als kleine Fenster gesehen, wodurch die Dharma Natur gefiltert wird.

Durch die Matrix des Körpers, der Persönlichkeit und unserer mentalen Fähigkeiten kann diese Natur der Realität erkannt werden; es handelt sich dabei nicht um irgendein kleines Ding, das an den Ecken angeheftet wird. Innerhalb aller buddhistischer Traditionen bedeutet das Verständnis davon, was ein Lebewesen ist, das Überprüfen dieser gesamten Struktur - das gewohnheitsmäßige Bild von dem, was wir sind.

Eine verbreitete Ausdrucksweise in den Lehren der buddhistischen Mahayana Welt (zum Beispiel in der *Vajra Sutra*) besteht darin, Dinge zu sagen wie: „Die Lebewesen sind zahllos, ich gelobe, sie alle zu erretten.“ Und wie errettet man alle Lebewesen? Du erkennst, dass es keine Lebewesen gibt. Auf diese Weise rettest du Lebewesen. Aber bedeutet die Aussage, dass es keine Wesen gibt, dass sie nicht existieren? Das können wir so auch nicht sagen. Ein wirkliches Verstehen dieser Aussage bedeutet, dass wir über die normalen Begrenzungen der Sinne hinaus sehen.

### **Wo sind wir?**

Man kann es wirklich praktizieren, die Erfahrung von Begrenzung zu verstehen. Versuche einmal, das physische Element von dem zu entfernen, was du bist und betrachte dich einfach mal in Bezug auf den Geist. Du wirst bemerken, dass die gesamte Beschaffenheit von Begrenzung auseinander bricht, genauso wie die Idee von „wo ich bin“ und „wo die anderen Leute sind“. Du wirst sehen, dass der Körper, seine Position, und der dreidimensionale Raum sich nur auf den *rupa-khandha* beziehen – nur auf die Welt materieller Form. In Wirklichkeit betrifft „innen“ und „außen“, „hier“ und „da“, „Raum“ und „räumliche Beziehungen“ nur die Form; auf den Geist treffen sie nicht zu. Der Geist existiert nicht im Raum. Dreidimensionaler Raum existiert nur in Beziehung zur Welt der physischen Form.

Aus diesem Grund ist das Meditieren mit offenen Augen ein guter Test. Es scheint so, als seien da draußen separate Körper. Es gibt hier einen, und es gibt dort einen. Mit geschlossenen Augen ist es leichter, ein Gefühl der Einheit zu bekommen. Materielle Form gibt uns den Hinweis auf Getrenntheit, aber jene Getrenntheit hängt vollkommen von der materiellen Welt ab. In Bezug auf den Geist ist so eine Positionierung unangebracht. Der Geist befindet sich nirgendwo. Wir sind hier, aber wir sind auch nicht hier. Jene Begrenzungen separater Individualität stellen Konventionen dar, die einen relativen aber keinen absoluten Wert haben.

Wir erschaffen die Illusion des Getrenntseins und der Individualität durch unseren Glauben an die Sinneswelt. Wenn wir beginnen, die Sinneswelt loszulassen – und insbesondere die Art und Weise wie wir uns auf physische Form beziehen – dann werden wir langsam fähig, die Vision von dem, was wir als Wesen sind, auszuweiten. Es geht noch nicht einmal darum zu sehen, wie wir uns mit anderen Wesen überlagern, sondern es geht um die Erkenntnis, dass wir mit anderen Wesen eins sind.

### **Der Mittlere Weg**

Meditation ist eine ganz spezielle Art von Tanz, bei der wir uns mit ganzem Herzen der Praxis widmen, die materialistische Sicht der Realität zu dekonstruieren. Die Herausforderung besteht gleichzeitig darin, sowohl dran zu bleiben als auch loszulassen. Es geht darum, klar zu sehen was wir da machen und es gleichzeitig zu durchschauen. Um dies zu tun ist es wichtig, ein Gefühl für den Mittleren Weg zu kultivieren. Dies ist der Gleichgewichtspunkt. Der Mittlere Weg befindet sich nicht einfach auf halbem Weg zwischen zwei Extremen – es ist keine 50/50 Angelegenheit. Man kann eher sagen[er hält den Glockenschlegel vertikal und bewegt das untere Ende nach links]: Existenz ist hier; und Nicht-Existenz [er bewegt das untere Ende nach rechts] ist hier drüben. Der Mittlere Weg ist der obere Drehpunkt, von wo aus die zwei hin und her schwenken, und nicht das untere Ende des Schlegels auf halbem Wege während seines Bogens. Er ist also in Wirklichkeit der Ausgangspunkt, von dem die zwei ausgehen. Dies ist nur eine Art, das zu beschreiben.

Einige Leute mögen mit tibetischer Praxis vertraut sein, andere mehr mit Theravada und Vipassana-Praxis. Oft taucht die Frage auf: „Wie können wir die zwei ineinander greifen lassen? Können wir das überhaupt? Sollten wir das?“ Wenn wir danach trachten, die verschiedenen Methoden einander anzugleichen, dann können wir uns sehr verheddern und verwirren, denn dieser sagt „mach dies“ und ein anderer sagt „tu jenes“. Ich ermutige daher jeden dazu, zu erkennen, dass jede Technik, jede Ausdrucksform nur eine

Konvention darstellt, die wir aufnehmen und für ein einziges Ziel benutzen: Leiden zu transzendieren und befreit zu sein. Dies ist es, worauf uns *jede* Technik verweist.

Die Methode um herauszufinden, ob das was wir machen lohnenswert ist, besteht darin zu fragen: „Führt dies zum Ende des Leidens oder nicht?“ Wenn es das tut, mach weiter. Wenn es das nicht tut, dann müssen wir unsere Aufmerksamkeit auf das richten, was effektiv ist. Wir können uns einfach fragen: „Erfahre ich gerade *dukkha*? Gibt es da ein Gefühl der Entfremdung oder eine Schwierigkeit?“ Wenn dem so ist, dann bedeutet es, dass wir uns an etwas klammern oder festhalten. Wir müssen klar sehen, dass das Herz irgendwo anhaftet und dann die Geste des Loslassens ausführen. Manchmal bemerken wir nicht, wo das Leid erzeugt wird. Wir sind so sehr daran gewöhnt, Dinge auf eine bestimmte Art zu tun, dass wir das als unseren Standard nehmen. In der Meditation jedoch fordern wir den Status Quo heraus. Wir untersuchen, wo es ein Gefühl mangelnden Wohlbefindens gibt und schauen, was dessen Ursache ist. Indem wir zurücktreten und den inneren Bereich untersuchen, ist es möglich herauszufinden, wo die Anhaftung ist und was sie verursacht. Ajahn Chah würde sagen: „Wenn es dich am Bein juckt, dann kratz dich nicht hinter dem Ohr.“ Mit anderen Worten, gehe dorthin wo sich *dukkha* befindet, egal wie subtil es auch sein mag; nimm es zur Kenntnis und lass es los. Auf diese Weise gestatten wir *dukkha*, sich aufzulösen. Damit erkennen wir, ob die Praktiken, die wir ausführen, effektiv sind oder nicht.

Meine Vorschläge und Empfehlungen, wie die endgültige und konventionelle Realität zu verstehen ist, sind nichts, an das ihr glauben müsst. Buddhistische Lehren werden uns immer als Themen hingestellt, um sie zu kontemplieren. Ihr müsst selbst herausfinden, ob das was ich sage Sinn ergibt und stimmig ist. Macht euch keine Sorgen, wenn ihr widersprüchliche Anleitungen bekommt. Am besten ihr verwendet nicht zu viel Energie oder Aufmerksamkeit darauf, ob auch alles zusammenpasst. Anderenfalls werdet ihr nur verwirrt bleiben. Fakt ist, dass die Dinge des Lebens nicht zusammen passen. Man kann nicht alle losen Enden

zusammen bringen. Aber du kannst dich zu dem Ort begeben, wo sie herkommen.

## 2 Der Ort des Nicht-Verweilens

Eines der Themen, welches Ajahn Chah am liebsten hervorhob, war das Prinzip des Nicht-Verweilens. Während der knapp zwei Jahre, die ich mit ihm in Thailand verbrachte, hatte er viele Male darüber gesprochen. Auf unterschiedlichste Art versuchte er zu vermitteln, dass Nicht-Verweilen die Essenz des Pfades ausmacht und eine Grundlage für Frieden sowie ein Tor in die Welt der Freiheit darstellt.

### Die Beschränkungen des bedingten Geistes

Während des Sommers 1981 gab Ajahn Chah seinem Schüler Ajahn Sumedho eine bedeutsame Belehrung über die befreiende Qualität des Nicht-Verweilens. Ajahn Sumedho lebte bereits seit einigen Jahren in England, als ein Brief aus Thailand ankam. Obwohl Ajahn Chah lesen und schreiben konnte, tat er es sehr selten. In Wahrheit schrieb er so gut wie nie etwas, und schon gar keine Briefe. Die Botschaft begann mit einer Randnotiz eines westlichen Mönchs. Darin stand: „Nun, Ajahn Sumedho, Du wirst es nicht glauben. Aber Luang Por Chah hat sich dazu entschlossen, Dir einen Brief zu schreiben, und er hat mich gebeten, den diktierten Text aufzuschreiben.“ Die Botschaft von Ajahn Chah war sehr kurz und besagte: „Wann immer Du Gefühle der Zuneigung oder Abneigung für irgendetwas hast - egal was – genau diese werden Deine Partner und Gehilfen sein, um *parami* zu entwickeln. Den Buddha-Dhamma findet man weder im vorwärts gehen, noch im rückwärts gehen oder im still stehen. Dies, Sumedho, ist dein Ort des Nicht-Verweilens.“

Diese Aussage gibt mir heute noch Gänsehaut.

Ein paar Wochen später hatte Ajahn Chah einen Gehirnschlag und war nicht mehr fähig zu sprechen, zu gehen oder sich zu bewegen. Seine verbale Lehrerkarriere war vorbei. Dieser Brief enthielt seine letzten Instruktionen. Ajahn Chah war sich all der Aufgaben und

Schwierigkeiten beim Aufbau eines Klosters sehr wohl bewusst, hatte er es doch selbst mehrere Male gemacht. Man könnte denken, dass es sich wie folgt anhören würde, wenn er Ratschläge anbot: „Mach es so und nicht so, und denk immer daran, dass .....“ Aber nein, nichts von alledem, das war nicht Ajahn Chahs Stil. Er sagte einfach: „Den Buddha-Dhamma findet man weder im vorwärts gehen, noch im rückwärts gehen oder im still stehen.“

In seinem Kloster in Thailand saß Ajahn Chah meist auf einer Rattanbank in einem offenen Areal unter seiner Hütte und empfing von morgens 10 Uhr bis spät abends Besucher. Jeden Tag. Manchmal sogar bis zwei oder drei Uhr morgens.

Unter den vielen Varianten, mit denen er die Lehren vermittelte, gefiel es Ajahn Chah bisweilen, seine Besucher zu testen und zu necken. Er gab ihnen verschiedene Rätsel auf und stellte kuriose Fragen, die dazu dienten, den bedingten Geist zu frustrieren und dann dessen Begrenzungen zu durchbrechen. Er stellte Fragen wie: „Ist dieser Stock lang oder kurz? Wo kommst du her und wo gehst du hin?“ Oder wie erwähnt: „Wenn du nicht vorwärts und rückwärts gehen kannst, und auch nicht still stehen, wo gehst du dann hin?“ Und wenn er diese Fragen stellte, dann hatte er einen Gesichtsausdruck wie eine Kobra.

Manche der eher Mutigen würden es mit einer vernünftigen Antwort versuchen:

„Zur Seite gehen?“

„Nein, zur Seite gehen kann man auch nicht.“

„Nach oben oder unten?“

Er fuhr immer weiter damit, die Leute unter Druck zu setzen, während sie versuchten, mit einer „richtigen“ Antwort aufzuwarten. Je kreativer oder klüger sie sich vorkamen, desto mehr ließ er sie sich winden: „Nein, nein! Das trifft es nicht.“

Ajahn Chah versuchte, die Fragesteller gegen die Begrenzungen ihres konditionierten Geistes zu drängen, in der Hoffnung, dass sich

ein Raum öffnen würde, wo das nicht Bedingte durchscheinen konnte. Das Prinzip des Nicht-Verweilens ist äußerst frustrierend für den begrifflich denkenden Geist, denn dieser Geist hat ein mächtiges Gebäude aus „mir“ und „dir“, aus „hier“ und „dort“, aus „Vergangenheit“ und „Zukunft“ und aus „diesem“ und „jenem“ errichtet.

Solange wir die Realität anhand von Selbst und Zeit wahrnehmen, oder als ein „mich“, das sich irgendwo befindet und woanders hingehen kann, dann realisieren wir nicht, dass vorwärts und rückwärts gehen oder still stehen völlig abhängig sind von den relativen Wahrheiten des Selbst, einer Lokalität und der Zeit. In Bezug auf die physische Realität gibt es ein Kommen und Gehen. Aber es gibt auch den Ort der Transzendenz, wo kein Kommen und Gehen existiert. Denkt mal darüber nach. Wo können wir in Wirklichkeit hingehen? Gehen wir wirklich jemals irgendwo hin? Wo auch immer wir hingehen, wir sind immer „hier“, oder? Um die Frage zu klären: „wo können wir hingehen?“ müssen wir loslassen. Das Selbst loslassen, Zeit loslassen und den Ort loslassen. Mit diesem Aufgeben von Selbst, Zeit und Ort sind alle Fragen gelöst.

### **Historische Belehrungen über das Nicht-Verweilen**

Dieses Prinzip des Nicht-Verweilens ist auch in den altherwürdigen Theravada Lehren enthalten. Es handelte sich nicht nur um Ajahn Chahs persönliche Einsicht oder um das Vermächtnis eines streunenden Nyingmapa Lamas, der über die Berge gewandert war und sich vor 100 Jahren im Nordosten Thailands niederließ. Unmittelbar im Pali Kanon wies der Buddha direkt darauf hin. In den *Udana* Versen (eine Sammlung inspirierter Aussprüche des Buddha) sagt er:

*Es gibt jene Sphäre des Seins, wo es keine Erde, kein Wasser, kein Feuer, keinen Wind gibt; keine Erfahrung der Unendlichkeit des Raums, der Unendlichkeit des Bewusstseins, der Nichtsheit, oder sogar von „weder Wahrnehmung noch*

*Nichtwahrnehmung“; hier gibt es weder diese Welt noch eine andere Welt, weder Sonne noch Mond; diese Sphäre des Seins bezeichne ich weder als ein Kommen, noch als ein Gehen oder Stillstehen, weder als ein Sterben noch als ein wieder Erscheinen; sie hat keine Basis, keine Evolution und keine Unterstützung:*

*Es ist das Ende von dukkha. (Ud.8.1)*

*Rigpa*, nicht duales Gewahrsein, ist die direkte Erkenntnis davon. Es ist die Qualität des Geistes, die erkennt ohne irgendwo zu verweilen.

Eine andere Lehrrede aus derselben Sammlung erzählt die Geschichte eines wandernden Asketen namens Bahiya. Er hielt den Buddha auf der Straße in Savatthi an und sagte: „Ehrwürdiger Herr, Ihr seid der Samana Gotama und Euer Dhamma ist berühmt im ganzen Land. Bitte gebt mir eine Belehrung, sodass ich die Wahrheit verstehen möge.“

Der Buddha antwortete: „Wir sind auf unserer Almosenrunde, Bahiya. Dies ist nicht der rechte Zeitpunkt.“

„Das Leben ist unberechenbar, Ehrwürdiger Herr. Wir wissen nie, wann wir sterben werden; bitte belehrt mich mit dem Dhamma.“

Dieser Dialog wiederholte sich dreimal, wobei der Buddha dreimal das Gleiche sagt und Bahiya auf die gleiche Weise antwortet. Schließlich sagt der Buddha: „Wenn ein *Tathagata* dreimal gedrängt wird, dann muss er antworten. Höre also aufmerksam zu, Bahiya, und gib Acht auf das, was ich zu sagen habe:

*Gesehenes gelte dir nur als Gesehenes,  
Gehörtes nur als Gehörtes,  
sinnlich Erfahrenes nur als sinnlich Erfahrenes,  
Erkanntes nur als Erkanntes ,  
auf diese Weise, Bahiya, solltest du dich üben.*

*Wenn dir, Bahiya, Gesehenes nur als Gesehenes,  
Gehörtes nur als Gehörtes,  
sinnlich Erfahrenes nur als sinnlich Erfahrenes,  
Erkanntes nur als Erkanntes gilt,  
dann siehst du, dass kein Ding vorhanden ist,  
dass es auch kein Ich diesbezüglich geben wird.*

*Wenn du siehst, dass kein Ich vorhanden ist, dann wirst du  
erkennen,  
dass du weder in dieser Welt, noch in jener, noch irgendwo  
dazwischen vorhanden bist.*

*Dies, einfach nur dies, ist das Ende des Leidens.“ (Ud. 1.10)*

Während Bahiya diese Worte hörte, wurde er sofort erleuchtet. Ein paar Augenblicke später wurde er von einer streunenden Kuh getötet. Also hatte er recht: das Leben **ist** unberechenbar. Später wurde Bahiya folgender Titel verliehen: „Der Schüler, der am schnellsten die Lehre verstand.“

### **„Wo“ ist nicht anwendbar**

Was bedeutet es, wenn man sagt: „Es ist kein Ich vorhanden“? Man spricht über den Bereich der Objekte; es beinhaltet, dass wir erkennen, dass „das Gesehene schlicht das Gesehene ist“. Das ist schon alles. Es gibt Formen, Gestalten, Farben usw., aber es ist kein autonomes Ich vorhanden, auf das sich diese Eindrücke beziehen. Es gibt keine wirkliche Substanz, keine Solidität und keine aus sich selbst heraus existierende Realität. Das Einzige, was es gibt, ist die Qualität von Erfahrung schlechthin. Nicht mehr und nicht weniger. Es gibt nur Sehen, Hören, Fühlen, Spüren, Erkennen. Und der Geist, der das alles benennt, ist auch nur eine weitere Erfahrung: „der Raum der Dharma Halle“, „Ajahn Amaros Stimme“, hier ist der Gedanke „verstehe ich das alles?“ jetzt ein weiterer Gedanke „verstehe ich das nicht?“

Es gibt das, was gesehen, gehört, geschmeckt usw. wird. Aber da ist nichts Dinghaftes, keine feste, unabhängige Entität, auf die sich die Erfahrung bezieht.

Während diese Einsicht heranreift, erkennen wir nicht nur, dass es „da draußen“ kein Ding gibt, sondern wir realisieren auch, dass es kein festes Ding „hier drinnen“ gibt, keine unabhängige und fixe Entität, welche den Erfahrenden ausmacht. Hier sprechen wir also über den Bereich des Subjekts.

Die Praxis des Nicht-Verweilens besteht aus einem Prozess des Entleerens der objektiven und subjektiven Bereiche, indem wir wirklich erkennen, dass sowohl Subjekt als auch Objekt im Wesentlichen leer sind. Wenn wir sehen können, dass sowohl das Subjekt als auch das Objekt leer sind – wenn es kein wirkliches „hier drinnen“ oder „da draußen“ gibt – wo könnte sich das Gefühl der Ichheit, von mir und meins, lokalisieren? Wie der Buddha zu Bahiya sagte: „Du wirst weder in der Lage sein, dein Selbst oder Ich in dieser Welt (des Subjekts) zu finden, noch in jener Welt (des Objekts) oder irgendwo dazwischen.“

Es gibt einen ähnlichen und ziemlich langwierigen Austausch zwischen dem Buddha und Ananda in der *Shurangama Sutra*, ein Text, auf den man sich in der Ch'an Schule der chinesischen Tradition oft bezieht. Seite für Seite befragt der Buddha Ananda auf mannigfaltige Art, ob er genau definieren könne, wo sich sein Geist befindet. Egal wie sehr er sich bemüht, Ananda kann es nicht präzise feststellen. Schließlich fühlt er sich zu der Schlussfolgerung gedrängt: „Ich kann meinen Geist nirgendwo finden.“ Der Buddha sagt daraufhin: „Aber dein Geist existiert doch, oder?“

Ananda kommt schließlich zu dem Ergebnis, dass die Frage „wo“ hier nicht angebracht ist.

Aha!

Dies ist genau der Punkt, wohin uns die Belehrungen über das Nicht-Verweilen zu ziehen versuchen. Der ganze Konzept und

Konstrukt einer Örtlichkeit, der Akt der Selbstwahrnehmung als individuelle Entität, die an diesem Fleck in Zeit und Raum lebt, ist bloß eine Vermutung. Und nur indem wir unsere gewohnheitsmäßigen Beurteilungen auf diese Weise zunichte machen, werden wir dazu gezwungen, unseren festen Zugriff zu lockern.

Diese Sicht der Dinge zieht den Stecker raus, nimmt die Stützen weg, und rüttelt vor allem an unseren genormten Bezugsrahmen. Dies ist genau das, was Ajahn Chah mit den Leuten gemacht hatte, wenn er sie fragte: „Wenn du nicht vorwärts und nicht zurück gehen kannst, und du kannst nicht still stehen, wo kannst du dann hin?“ Er wies auf den Ort des Nicht-Verweilens hin: die zeitlose, ichlose Eigenschaft, die unabhängig von Lokalität ist.

Interessanterweise ist eine aktuelle wissenschaftliche Untersuchung ebenfalls zu einer vergleichbaren Schlussfolgerung bezüglich der grundlegenden Natur von Materie gekommen. Innerhalb der Welt der Quantenphysik benutzen Wissenschaftler jetzt Begriffe wie „die Quelle des Seins“ oder „das Meer des Potentials“, um sich auf das ursprüngliche Level der physischen Realität zu beziehen, von wo aus alle Teilchen und Energien sich kristallisieren und in die sie sich später auflösen. Das Prinzip einer Nicht-Örtlichkeit in diesem Bereich bedeutet, dass „der Ort, an dem etwas passiert“ nicht wirklich definiert werden kann, und dass ein einziger Vorgang exakt simultane Auswirkungen an weit voneinander entfernten Orten haben kann. Teilchen können akkurat so beschrieben werden, als seien sie über die Gesamtheit von Zeit und Raum verwischt worden.

Begriffe wie „alleiniger Platz“ und „getrennte Orte“ werden so angesehen, dass sie nur als zweckdienliche Annahmen auf gewissen Ebenen der Skala zur Anwendung kommen; auf der Ebene des elementarsten Feldes, des Quantenschaum-Meeres, hat „Ort“ keine wirkliche Bedeutung mehr. Wenn man sich in den feinen, subatomaren Bereich hinunter begibt, ist Örtlichkeit schlichtweg nicht mehr anwendbar. Da ist kein Da mehr da! Ob man dieses Prinzip jetzt als Nicht-Verweilen oder Nicht-Örtlichkeit bezeichnet, es ist

sowohl interessant als auch bemerkenswert, dass das gleiche Prinzip sowohl auf die physischen als auch auf die mentalen Bereiche zutrifft. Für die Intellektuellen und Rationalisten unter uns ist diese Parallele wahrscheinlich sehr ermutigend.

Ich begann diese Art der Kontemplation zum ersten Mal während eines langen Retreat in unserem Kloster zu untersuchen, als ich viel in Zurückgezogenheit praktizierte. Es wurde mir plötzlich bewusst, dass - obwohl ich möglicherweise das Gefühl eines Selbst losgelassen hatte, das Gefühl von diesem und jenem usw. - was auch immer die Erfahrung der Realität war, sie immer noch „hier“ stattfand. Es gab immer noch den Eindruck des Hierseins. Einige Wochen lang kontemplierte ich die Frage: „Wo ist hier?“ Nicht um eine verbale Antwort zu bekommen, sondern einfach nur um das Aufgeben des vorhandenen Anhaftens zu erhellen und zu unterstützen.

Diese Art der Konditionierung zu erkennen ist der halbe Job – zu erkennen, dass es eine subtile Präsenz von Dortsein gibt, sobald der Eindruck eines Hierseins besteht. Ebenso gilt: wenn man ein „dies“ einrichtet, erscheint sogleich ein „jenes“. Sobald wir ein „Innen“ definieren, kommt schon ein „Außen“ auf. Es ist ganz entscheidend, solche subtilen Gefühle des Ergreifens anzuerkennen; es geschieht so schnell und auf so vielen verschiedenen Ebenen und Schichten.

Der einfache Akt des Verstehens einer Erfahrung leuchtet das Licht der Weisheit auf das, was das Herz ergreift. Sind die Geistestrübungen einmal im Rampenlicht, dann werden sie ein bisschen nervös und es wird ihnen unbehaglich. Festhalten funktioniert am besten, wenn wir nicht hinschauen. Wenn aber Festhalten zum Fokus unseres Gewahrseins wird, dann kann es nicht richtig funktionieren. Kurz gesagt, Festhalten kann nicht anhaften wenn zu viel Weisheit anwesend ist.

**Stilles, fließendes Wasser**

Ajahn Chah stellte oft den Leuten während einiger Monate immer die gleiche Frage: „Wo gehst du hin?“ Wenn sie sich daran gewöhnt hatten, dann wechselte er die Frage. Während seiner gesamten Lehrzeit stellte er eine ganze Reihe verschiedener Fragen an seine Schüler. Die allerletzten Fragen, mit denen er aufwartete bevor sich sein Gesundheitszustand verschlechterte, kamen in der Form von kleinen Serien: „Habt ihr schon mal stilles Wasser gesehen?“

Es wurde allgemein genickt: „Ja, natürlich haben wir schon mal stilles Wasser gesehen.“ Gleichzeitig haben sie sich wahrscheinlich innerlich gesagt: „Das ist aber jetzt eine komische Frage.“ Aber nach außen hin waren alle sehr respektvoll gegenüber Ajahn Chah, da er einer der bekanntesten Meditationsmeister Thailands war.

Dann würde er fragen: „Nun dann, habt ihr denn schon mal fließendes Wasser gesehen?“ Und das schien gleichfalls eine seltsame Frage zu sein. Sie würden antworten: „Ja, wir haben fließendes Wasser gesehen.“ „Habt ihr denn schon mal stilles, fließendes Wasser gesehen?“ „Nein, das haben wir noch nie gesehen.“ Er liebte es geradezu, diesen Verblüffungseffekt zu erzeugen.

Ajahn Chah würde dann erklären, dass die Natur des Geistes still ist, sie aber dennoch fließt. Sie fließt, ist aber dennoch still. Er würde den Begriff „*citta*“ für den erkennenden Geist benutzen, den Geist des Gewahrseins. Der *Citta* selbst ist völlig still. Er hat keine Bewegung; er steht nicht in Beziehung zu dem, was entsteht und vergeht. Er ist still und weiträumig. Geistesobjekte – Sichtbares, Geräusche, Geruch, Geschmack, Berührung, Gedanken und Emotionen – fließen durch ihn hindurch. Probleme entstehen, weil die Klarheit des Geistes mit Sinneseindrücken verstrickt wird. Das ungeübte Herz jagt dem Erfreulichen nach, läuft vor dem Schmerzhaften davon, und findet sich als Resultat mitten in einem Kampf wieder, entfremdet und unglücklich. Indem wir unsere eigene Erfahrung kontemplieren, können wir eine klare Unterscheidung treffen zwischen dem Geist, der erkennt (*citta*), und den Sinneseindrücken, die ihn durchströmen. Indem wir uns weigern, in

irgendwelche Sinneseindrücke verwickelt zu werden, finden wir Zuflucht in dieser Qualität der Stille, Ruhe und Weite, welche die ureigene Natur des Geistes ist. Diese Methode des Nichteingreifens lässt alles zu und wird durch nichts gestört.

Die natürliche Fähigkeit, den Geist (oder die „Geistesessenz“ in der Dzogchen Terminologie) und die Geistesobjekte voneinander zu trennen, wird in der Pali Sprache deutlich wiedergegeben. Es gibt tatsächlich zwei verschiedene Verben mit der Bedeutung „sein“, und diese entsprechen dem Konventionellen oder Bedingten und dem Nicht-Bedingten. Das Verb „*hoti*“ bezieht sich auf das, was bedingt ist und sich durch die Zeit bewegt. Es sind die gewöhnlichen Aktivitäten und die Bezeichnungen der verschiedenen Sinneseindrücke, die wir regelmäßig benutzen, und zwar meist unbewusst. Jeder stimmt zum Beispiel damit überein, dass Wasser nass ist, der Körper schwer ist, dass es sieben Tage in der Woche gibt und dass ich ein Mann bin.

Das zweite Verb, „*atthi*“, bezieht sich auf die transzendenten Qualitäten des Seins. Sein bedeutet in diesem Fall keinen Werdeprozess, nicht die Welt der Zeit oder Identität. Es reflektiert das nicht Bedingte, die nicht manifeste Natur des Geistes. So wird zum Beispiel in den Passagen aus der *Udana* über das Ungeborene und „jene Seinssphäre, wo ... es weder ein Kommen noch ein Gehen noch einen Stillstand gibt“ immer das Verb „*atthi*“ benutzt. Es weist auf eine zeitlose, überweltliche Seinsqualität hin. Die Tatsache, dass die Unterschiede zwischen Geist (*citta*) und Geistesobjekte in der Sprache selbst eingebettet sind, bietet gleichzeitig eine Reflexion über und eine Erinnerung an diese grundlegende Wahrheit.

### **„Wo“ und „Was“ sind nicht anwendbar**

Um den Ort des Nicht-Verweilens zu entdecken, müssen wir einen Weg finden, um das Konditionierte, die Welt des Werdens, loszulassen. Wir müssen die starke Identifikation erkennen, die wir mit unseren Körpern und Persönlichkeiten haben, mit all unseren

Eigenschaften, und wie sehr wir das alles als unbestreitbare Wahrheit ansehen: „Ich bin Hans Dampf; ich wurde an diesem Ort geboren; dies ist mein Alter; damit verdiene ich meinen Lebensunterhalt; dies ist wer ich bin.“

Es scheint so vernünftig, auf diese Art zu denken, und auf einer Ebene macht es auch völlig Sinn. Aber wenn wir uns mit diesen Konzepten identifizieren, dann gibt es keine Freiheit. Es gibt keinen Raum für Gewahrsein. Aber dann, wenn wir erkennen, wie ernsthaft und absolut wir diese Identität annehmen, öffnen wir uns für die Möglichkeit der Freiheit. Wir kosten den Eindruck des Selbst und spüren, wie sandig es schmeckt und wie real es zu sein scheint. In Anerkennung dieses Gefühls sind wir in der Lage zu wissen: „Dies ist nur ein Gefühl.“ Die Gefühle von „Ichheit“ und „Meinheit“ (*ahamkara* und *mamamkara* auf Pali) sind genauso transparent wie alle anderen Gefühle.

Wenn der Geist ruhig und stetig ist, dann frage ich mich gern: „Wer beobachtet?“ Oder: „Wer erkennt das gerade?“ Ich frage auch gern: „Was ist es, das weiß?“ „Was ist es, was sich gewahr ist?“ „Was praktiziert Nicht-Meditation?“ Der Hauptzweck solche Fragen zu stellen, besteht nicht darin, Antworten zu finden. Wenn man tatsächlich eine verbale Antwort bekommt, ist es die falsche. Der Sinn von „wer“ und „was“ Fragen liegt darin, unsere standardisierten Vermutungen zu durchlöchern. Im weiten Raum des Geistes beginnen die Worte „wer“ und „was“ sich lächerlich anzuhören. Es gibt kein wirkliches „wer“ oder „was“. Es gibt nur die Eigenschaft des Erkennens und Wissens. Und wenn wir damit auf immer weiter verfeinerte Art arbeiten, sehen wir, dass das Gefühl des Personseins immer transparenter wird; seine Solidität fällt weg, und das Herz wird fähig, sich zu öffnen und sich mehr und mehr zurückzulehnen.

Vipassana und Dzogchen Praktiken versuchen auf sehr klare Weise zu vermitteln, wie wir permanent etwas verfestigen, was bereits in sich selbst nicht fest ist. Diese Methoden versuchen immer subtilere Arten des Festhaltens zu illuminieren, die wir um die Gefühle des Selbst, der Zeit, der Identität und der Lokalität kreieren.

Indem wir unsere Welt auf diese Art gestalten, verdinglichen wir sie unbewusst. Fragen wie „wer bist du?“ implizieren automatisch die Realität des Personseins. Mit dem eigenen Namen zu antworten ist eine vernünftige Antwort auf der relativen Ebene. Aber die Probleme entstehen, wenn wir blindlings gestatten, dass das Relative ins Absolute abgeleitet. Wir glauben, dass dieser Name eine reale Sache ist. „Ich bin eine reale Person; ich bin Amaro.“ Auf gleiche Weise, wenn wir fragen: „Welcher Tag ist heute?“, dann impliziert diese Frage automatisch die Realität der Zeit. Wenn wir nicht achtsam sind, dann gehen wir vom Anerkennen einer rein menschlichen Konvention – entstanden auf der Grundlage der Bewegung unseres Planeten um die Sonne, irgendwo in der Mitte dieser speziellen Galaxie – hin zur Schaffung einer absoluten, universellen Wahrheit.

Die logische Folgerung auf dieses Nicht-Kreieren einer Solidität im Bereich der Wahrnehmungen und Konventionen – nur für den Fall, dass wir Angst bekommen, jegliche Formen der Realität zu verlieren – ist, dass wir den Dharma nicht zu kreieren oder zu erhalten brauchen, um die vertraute Basis zu ersetzen, die wir verlieren. Wenn wir aufhören, Verdunklungen zu kreieren, ist der Dharma immer vorhanden.

Sobald wir sehen, wo die subtilen und groben Formen des Festhaltens stattfinden, und diese Umklammerung sich löst – wenn wir uns daran erinnern: „Da ist es. Da ist dieser Zugriff, die Aneignung der Identität“ - dann entsteht eine Offenheit und Weite. Diese Freiheit des Herzens stammt aus der Erkenntnis, wie wir gewohnheitsmäßig Dinge kreieren und sie dann als real akzeptieren. Wenn dies wirklich gesehen und erkannt wird, dann kann sich dieser krampfhaft zusammengezogene Zustand nicht aufrechterhalten und stattdessen manifestiert sich der Dharma.

### **„Wann“ ist nicht anwendbar**

Das Phänomen Zeit ist ein weiterer Bereich, bei dem wir subtile Formen des Anhaftens bemerken sollten. Wir mögen vielleicht die

Erfahrung machen, im Gewahrsein zu ruhen und ein damit einhergehendes Gefühl von Klarheit und Offenheit zu verspüren, aber gleichzeitig den deutlichen Eindruck haben, dass dies gerade *jetzt* passiert. Wenn das geschieht, dann haben wir - ohne es zu bemerken - dieses Jetzt in eine feste Eigenschaft verwandelt.

Der Prozess des Loslassens geschieht Schicht für Schicht. Sobald eine Schicht wegfällt, können wir ganz begeistert sein und denken: „Oh, das ist fantastisch. Ich bin jetzt frei. Dieser offene Raum ist wunderbar.“ Aber dann beginnen wir zu realisieren: „Etwas fühlt sich nicht ganz richtig an hier. Es gibt immer noch etwas Klebriges im System.“ Wir bemerken die Verfestigung der Zeit und die Beschränkungen, die wir aus der Gegenwart geschaffen haben.

Es gibt einen Vers über die Zeit vom sechsten Zen Patriarch, den ich gern zitiere:

*In diesem Moment gibt es nichts, was sich entwickelt.  
In diesem Moment gibt es nichts, was verschwindet.  
Folglich muss in diesem Moment keine Geburt und kein Tod  
beendet werden.  
Daher ist dieser Moment der absolute Frieden.  
Obwohl es nur dieser Moment ist, sind diesem Moment keine  
Grenzen gesetzt,  
Und darin besteht immerwährendes Glück.*

Geburt und Tod sind abhängig von Zeit. Etwas, was augenscheinlich in der Vergangenheit geboren wurde und jetzt lebt, wird in der Zukunft sterben. Wenn wir Zeit dann einmal losgelassen haben und zusätzlich die Dinghaftigkeit loslassen, sehen wir, dass es kein „reales“ Ding geben kann, welches ins Leben tritt oder stirbt; es gibt nur die Soheit der Gegenwart. Auf diese Weise gesehen gibt es keine Geburt und auch keinen Tod, die zu Ende gebracht werden müssen.

Auf diese Weise erlebt ist der Moment absolut friedvoll; er befindet sich außerhalb von Zeit – *akaliko*.

Wir benutzen Ausdrücke wie „dieser Moment“, aber sie sind nicht sehr präzise, weil sie uns nach wie vor einen Eindruck von der Gegenwart als kleines Fragment innerhalb der Zeit vermitteln. Denn obwohl es sich nur um einen Moment handelt, ist die Gegenwart grenzenlos. Indem wir die Strukturen von Vergangenheit und Zukunft loslassen, erkennen wir, dass die Gegenwart ein grenzenloser Ozean ist. Das Resultat dieser Erkenntnis besteht darin, in der Ewigkeit, im Zeitlosen zu leben. Wir brauchen die Gegenwart nicht im Kontrast zu Vergangenheit und Zukunft wahrzunehmen und zu verfestigen – sie genügt sich in ihrer eigenen, sich selbst erhaltenden, unermesslichen Weite.

Wir sprechen hier wohlbemerkt über das Aufgeben der Anhaftung auf einem sehr subtilen Level, einer Praxis, die eine Menge schneller und sorgfältiger spiritueller Beinarbeit erfordert. Wenn wir bemerken, dass sich unser Geist in etwas verfangen hat, dann können wir die klassische Vipassana Technik anwenden – hau einfach drauf mit Vergänglichkeit, Nicht-Selbst und Leiden - die gute, alte Eins-Zwei-Drei-Methode. Wenn wir ein gutes Gespür für *anatta* haben, dann hacken wir es in Stücke mit „nicht ich, nicht meins“ und das war's dann schon. Aber es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass Anhaftung sehr gerissen sein kann. Wir weiden uns an unserem Erfolg, aber wir realisieren nicht, dass es sich dabei um ein Fangspiel handelt. Ein anderer Kerl drückt uns von hinten nieder, während wir den K.O. geschlagenen Gegner am Boden betrachten. Der Typ steht kurz davor, uns zu verprügeln. Wir lassen gerade mal ab vom Anhaften an die Zeit, schon kommt die Anhaftung an Meinungen angerast. Wir lassen diese fallen und Hiersein übernimmt das Kommando. Dann ist es der Körper... Anhaften nimmt viele, viele verschiedene Formen an, und wir müssen sie alle bemerken.

## **Öl und Wasser**

Ajahn Chah sagte einmal, dass er bis zu dem Zeitpunkt, als er seinen Lehrer Ajahn Man traf, nie wirklich verstanden hatte, dass der

Geist und seine Objekte als separate Eigenschaften existierten. Und dass er nie seinen Frieden finden konnte, weil er sich von den beiden verwirren ließ und sie miteinander vermischte. Aber was er von Ajahn Man mitbekam – in den drei kurzen Tagen, die er mit ihm verbrachte – war ein klares Gespür dafür, dass es den erkennenden Geist gibt (thailändisch: *puh ruh*; derjenige, der weiß) und die Objekte, die erkannt werden. Es ist mit einem Spiegel und den Abbildern vergleichbar, die darin reflektiert werden. Der Spiegel ist völlig unbeeinflusst sowohl von der Schönheit als auch von der Hässlichkeit der Objekte, die in ihm erscheinen. Der Spiegel verspürt noch nicht einmal Langeweile. Selbst wenn nichts darin reflektiert wird, bleibt er völlig gleichmütig und gelassen. Dies war für Ajahn Chah eine wichtige Schlüsselerfahrung und wurde von dem Zeitpunkt an zu einem Hauptthema seiner Praxis und Lehrdarlegungen.

Er verglich bisweilen den Geist und seine Objekte mit Öl und Wasser, die in derselben Flasche aufbewahrt werden. Der erkennende Geist ist wie das Öl, und die Sinneseindrücke sind wie das Wasser. Weil unser Geist und unser Leben meist sehr geschäftig und turbulent sind, werden Öl und Wasser gemeinsam durchgeschüttelt. Folglich scheint es so, als seien der wissende Geist und seine Objekte ein und dieselbe Substanz. Aber wenn wir dem System gestatten, sich zu beruhigen, dann werden Öl und Wasser voneinander getrennt; sie sind essenziell unvermischbar.

Es ist Gewahrsein vorhanden, der Buddha-Geist, und dann die Gedankeneindrücke, die Welt der Sinne und alle anderen Bewusstseinsmuster. Die beiden scheiden sich auf natürliche Weise voneinander; wir müssen nicht das Geringste tun, damit das geschehen kann. In Wirklichkeit sind sie nicht miteinander vermischt. Sie werden sich voneinander trennen, wenn wir es zulassen.

An diesem Punkt können wir wahrhaftig klar sehen, dass der Geist eine Sache ist und die geistigen Objekte eine andere. Wir können die wahre Natur des Geistes sehen, die Essenz des Geistes, die alles erkennt und in der das gesamte Leben stattfindet. Wir können

ebenfalls sehen, dass diese überweltliche Eigenschaft frei von jeglicher Beziehung hinsichtlich Individualität, Raum, Zeit und Bewegung ist. Alle Objekte der Welt – ihre Menschen, unsere Routinen und geistigen Zustände – erscheinen und vergehen innerhalb dieses Raumes.

## **Atmen und Gehen**

Das Bemühen, zwischen dem erkennenden Geist und den geistigen Objekten eine klare Unterscheidung zu treffen, ist somit äußerst wichtig für unsere Praxis. Die Achtsamkeit beim Atem ist eine gute Methode, um mit dieser Einsicht umzugehen. Bemerke einfach nur das Gefühl des Atems, während du dessen Empfindung nachgehst. Der Atem bewegt sich, aber das, was den Atem kennt, bewegt sich nicht.

Vielleicht nehmen wir das zum ersten Mal wahr, indem wir die Lücke am Ende der Ausatmung erhaschen, und dann die am Ende der Einatmung. Wir bemerken, dass es da eine Pause gibt, einen Zwischenraum. Aber wenn wir dann unsere Betrachtung ausdehnen, beginnen wir zu bemerken, dass diese Offenheit und Stille eigentlich ständig vorhanden sind. Während der Atem ein und aus fließt, besteht eine unaufhörliche Offenheit des Geistes, die von der Bewegung des Atems unbeeinflusst bleibt.

Wir können diese Praxis auch auf die Gehmeditation ausdehnen. Wenn wir still stehen, mit offenen oder geschlossenen Augen, können wir bemerken, dass alle Körperempfindungen in unserem Geist bewusst wahrgenommen werden. Das Gefühl der Füße auf dem Boden, der Körper im Stehen, das Gefühl der Luft etc. werden allesamt im Geist gehalten und erkannt. Es kann ein paar Minuten dauern, bis wir an diesen Punkt gelangen. Aber wenn wir uns bemühen, wird sich schon bald dieses Gefühl des Geistes einstellen.

Und dann lassen wir den Körper einfach losgehen.

Normalerweise gehen wir irgendwo hin, wenn wir zu Fuß unterwegs sind. Dies kann die Sache verkomplizieren. In Wirklichkeit gibt es keinen essenziellen Unterschied zwischen irgendwo hin und nirgendwohin gehen. Gehmeditation ist auf diese Weise sehr hilfreich; es vereinfacht die Dinge beträchtlich. Wir wissen sehr wohl, dass wir absolut nirgendwohin gehen. Es ist absichtlich ein völlig sinnloses Unterfangen auf der Ebene des Versuchs, irgendwo hin zu gelangen.

Während wir uns mit dem sich bewegenden Körper in der Meditation beschäftigen, können wir es als Gelegenheit ansehen, den gehenden Körper ohne jegliche Zielvorstellungen zu begleiten. Während der Körper sich in einem langsamen Tempo bewegt, fangen wir an zu bemerken, dass – obwohl sich der Körper bewegt – der Geist, der den Körper erkennt, sich nicht bewegt. Bewegung gilt nicht für Gewahrsein. Es gibt Bewegungen des Körpers, aber der Geist, der die Bewegungen erkennt, bewegt sich nicht. Da ist Stille, aber da ist auch Fluss. Der Körper fließt, Wahrnehmungen fließen, aber da ist Stille. Sobald der Geist danach greift und wir anfangen zu denken, dass wir irgendwo hin gehen, dann vermischen sich Öl und Wasser wieder. Es gibt ein „Ich“, das sich an irgendeinen „Ort“ begibt. Aber in dem Moment des Erkennens: „Oh, schau mal, die Stille des Geistes ist ganz und gar unbeeinflusst von der Bewegung des Körpers“, wissen wir um die Eigenschaft des stillen, fließenden Wassers.

Es gibt eine Wertschätzung von Freiheit. Das, was sich bewegt, ist nicht-selbst. Das, was sich bewegt, ist der Aspekt von Fluss und Veränderung. Und das Herz nimmt auf ganz natürlich Weise Zuflucht zu jener Qualität der Weite, der Stille und Offenheit, welche erkennt, aber nicht verwickelt ist.

Ich persönlich finde Meditation mit geöffneten Augen in dieser Hinsicht ebenfalls sehr hilfreich. Mit geöffneten Augen besteht die Herausforderung eher darin, dieselben Eigenschaften anzuwenden, die man normalerweise nur bei der Gehmeditation benutzt. Wenn wir unsere Augen offen lassen und den gesamten Raum in unserem

Gewahrsein halten, dann sehen wir das Kommen und Gehen von Personen, die sanfte Bewegung der Körper im Wind, das sich verändernde Licht, das Aufkommen und Untergehen der Nachmittagssonne. Wir können all das kommen und gehen lassen und in jenem Raum des Erkennens halten, wo es eine bewusste Erfahrung sowohl der konventionellen als auch der letztendlichen Realitäten gibt. Es gibt die letztendliche Sicht von keiner Person, keiner Zeit und keinem Raum, des zeitlosen Erkennens und Strahlens. Dann gibt es die Konventionen: du und ich, hier und dort, Sitzen und Laufen, Kommen und Gehen. Die zwei Wahrheiten sind völlig miteinander verbunden; die eine behindert nicht die andere. Dies ist ein Weg direkter Würdigung, dass es sich beim Nichtverweilen nicht um eine schwer verständliche Philosophie handelt, sondern um etwas, was wir kosten und wertschätzen können.

Im gegenwärtigen Moment verstehen wir wirklich das Prinzip und das Herz erkennt: „Der Körper bewegt sich, die Welt kommt und geht, aber sie geht absolut nirgendwo hin.“ Geburt und Tod enden genau hier.

Und wir müssen nicht still sitzen oder in Zeitlupe gehen, um zu dieser Einsicht zu gelangen. Wir könnten rennen, oder sogar Tennis spielen und trotzdem dieselbe Qualität vorfinden. Es gilt gleichermaßen wenn wir physisch bewegungslos sind und wenn wir uns in hoher Geschwindigkeit bewegen, sogar wenn wir die Autobahn entlang rasen.





BUDDHA SEIN

---



### 3 Die Sicht aus dem Wald

*Von einem Vortrag adaptiert, der während eines Retreats mit dem Ehrwürdigen Tsoknyi Rimpoche im September 1997 in Litchfield, Connecticut, USA gehalten wurde. Eine längere Version dieses Vortrags wurde in dem Buch „Broad View, Boundless Heart“ veröffentlicht, unter dem Titel: Ajahn Chah's view of „the View“.*

Oftmals, wenn ich mich in der Gegenwart von Dzogchen Belehrungen befinde, habe ich das eigenartige Gefühl, sowohl einen Widerhall meiner eigenen Lehrer zu hören als auch ihre geistigen Abbilder zu sehen, und zwar die von Ajahn Chah und Ajahn Sumedho. Und das nicht nur in der Art und Weise, wie diese Belehrungen Prinzipien beschreiben, die mir sehr vertraut sind, sondern sogar bis hin zum Gebrauch derselben Analogien und Redewendungen. Als mir diese Übereinstimmung zum ersten Mal bewusst wurde, ließ sie mich erkennen, dass ich zumindest während der letzten Hälfte meines Klosterlebens auf eine dem Dzogchen sehr verwandte Art und Weise praktiziert hatte, etwa seit 1987. Wenn ich Augenbrauen hätte, dann würde ich sie jetzt ein wenig nach oben ziehen.

Aber vielleicht sollte diese Annäherung gar nicht mal so überraschend sein. Denn letzten Endes haben wir alle den gleichen Lehrer. Der Dharma kommt vom Buddha und ist in unserer eigenen Natur verwurzelt. Es mag zwar 84'000 verschiedene Dharma-Tore geben, aber grundsätzlich gibt es nur einen Dharma.

Es gibt einige tibetische Belehrungen, die ich im Laufe der Zeit zu schätzen gelernt habe, aber im Besonderen jene, welche die feine Anatomie und subtilen Nuancen von *Rigpa* beschreiben, auch unter dem Begriff „die Sicht“ bekannt. Die thailändische Waldklostertradition - die Abstammungslinie, in der ich hauptsächlich praktiziert habe - hängt in viel größerem Maße von der Eloquenz und Inspiration bestimmter Lehrer ab, welche über Dharma Themen

improvisieren, die ihnen im gegenwärtigen Moment in den Sinn kommen. Dies hält die Belehrungen lebendig und frisch, aber es bedeutet auch, dass es viel Uneinheitlichkeit geben kann in Bezug auf die Art und Weise, wie die Dinge ausgedrückt werden. Darum habe ich eine Menge von der sehr gut strukturierten Art der Dzogchen Lehren gelernt.

Ajahn Chahs Belehrungen deckten einen sehr breiten Bereich ab, aber er war besonders angesehen für die offene, geschickte und freie Art, mit der er vom Bereich der letztendlichen Wahrheit sprach. Und das tat er mit jeder Person, von der er das Gefühl hatte, dass sie es verstand, sei es ein Laie oder ein klösterlicher Mensch. Seine Art, von diesem Bereich zu sprechen und auch über das Gewahrsein, dass diesen erkennt – seine Sichtweise der Sicht – spiegelt sehr viele Ähnlichkeiten mit der Dzogchen Lehre wieder. Daher dachte ich mir, dass es hilfreich sein könnte, einige von diesen näher zu beschreiben, sowie einige der Methoden, die von seinem westlichen Seniorschüler, Ajahn Sumedho, gelehrt werden. Ich werde ebenfalls versuchen, einige der Blickwinkel und Sichtweisen der Theravada Tradition aufzuzeigen, welche eine Bedeutung für unser Verständnis und unsere Praxis haben.

### **Je schneller man eilt, desto langsamer kommt man voran**

Es geschieht leicht, dass man mit dem spirituellen Leben sehr geschäftig wird, sogar bis hin zu einem Getriebensein und zur Obsession. Während der ersten zehn Jahre meines Klosterlebens wurde ich ein ziemlich fanatischer Mönch. Dies mag sich wie ein Widerspruch in sich anhören, aber es ist keinesfalls unmöglich. Ich versuchte immer 120% zu geben. Zum Beispiel stand ich morgens superfrüh auf, um alle möglichen asketischen Praktiken auszuführen, alle Arten von speziellen Pujas etc.. Ich habe mich nicht einmal nachts zum Schlafen hingelegt, und das während drei Jahren. Am Ende sah ich ein, dass ich einfach zu viele Dinge am Laufen hatte; es gab tagsüber nicht das geringste Gefühl von innerer Weite. Ich war krampfhaft mit der Meditation beschäftigt. Während

dieser Zeit war mein Leben proppenvoll. Ich war ständig halb gereizt und pingelig. Ich konnte noch nicht einmal essen oder über den Hof gehen, ohne dass ich daraus ein Ding machte. Schließlich musste ich mich fragen: „Warum machst du das eigentlich? Dieses Leben sollte eigentlich für Frieden, Erkenntnis und Freiheit gelebt werden, aber meine Tage sind allesamt völlig vollgestopft.“

Ich sollte diese Einsicht eigentlich schon viel früher gehabt haben. Ich saß normalerweise flach auf dem Boden, denn der Gebrauch eines Meditationskissens war in meinen Augen ein Zeichen von Schwäche. Eines Tages hatte eine der Nonnen genug davon, mich dabei zu beobachten, wie ich bei jeder Meditationsperiode einschlief. Sie kam zu mir rüber und fragte mich: „Kann ich dir ein Kissen anbieten, Ajahn?“ „Vielen Dank, aber das brauche ich nicht.“ Sie antwortete: „Ich denke aber schon, dass du eins brauchst.“

Schließlich ging ich zu Ajahn Sumedho und sagte zu ihm: „Ich habe mich dazu entschlossen, alle meine asketischen Praktiken aufzugeben. Ich werde einfach nur die normale Routine befolgen und alles auf ganz normale Art tun.“ Es war das erste Mal, dass ich ihn wirklich begeistert erlebt hatte. „Endlich!“ war seine Antwort. Ich dachte schon, dass er sagen würde: „OK, wenn du das unbedingt tun musst.“ Er hatte nur darauf gewartet, dass ich erkannte, dass es nicht auf die schiere Menge von Dingen ankam, die ich tat; die Stunden, die ich auf dem Kissen verbrachte, die Anzahl der Mantras, die ich rezitierte, oder wie strikt ich alle Regeln einhielt. Es ging mehr um die Verkörperung einer Geisteshaltung des „Nicht-auf-die - Zukunft-ausgerichtet-seins“ und des Nicht-Strebens in allem, was ich tat. Es dämmerte mir dann, dass Ajahn Sumedho die Wichtigkeit des Nicht-Strebens bereits viele Jahre lang gelehrt hatte; ich hatte es einfach nicht gehört.

Ajahn Sumedho ermutigte ein Gewahrsein davon, was wir als „die Tendenz, zu etwas zu werden“ bezeichnen. Im Pali heißt das Wort dafür „*bhava*“, und in der tibetischen Tradition wird das Wort auf dieselbe Art benutzt. Es beschreibt das Verlangen, etwas zu werden. Man macht *dies*, um *das* zu bekommen. Es handelt sich um

diejenige Art von Geschäftigkeit und zwanghaftem Tun – auf die Methode, die Praktiken, die Regeln und deren Anwendungsweise zuzugreifen - um damit irgendwo hin zu gelangen. Diese Gewohnheit ist die Ursache für viele unserer Schwierigkeiten.

Damit Samen wachsen können, braucht es Erde, Dünger, Wasser und Sonnenlicht. Aber wenn wir den Sack voller Samen im Gartenhäuschen liegen lassen, dann übersehen wir den wichtigsten Teil. Wenn wir Wasser und Dünger herumschleppen, dann haben wir das Gefühl, wirklich etwas zu tun: „Ich arbeite hier echt hart an meiner Praxis!“ Unterdessen steht der Lehrer neben dem Sack mit dem Saatgut und macht uns auf ihn aufmerksam.

Ajahn Sumedho sprach wiederholt darüber, erleuchtet zu *sein* anstatt erleuchtet zu *werden*. Sei jetzt erwacht; sei erwacht zum gegenwärtigen Moment. Es geht nicht darum, jetzt etwas zu tun, um in der Zukunft erleuchtet zu werden. Diese Art des Denkens ist mit den Aspekten von Selbst und Zeit verbunden und bringt keinen Ertrag. Die Dzogchen Lehren sind ähnlich. Es geht nicht darum, *Rigpa* als Objekt zu finden, oder jetzt etwas zu tun, damit man *Rigpa* in der Zukunft finden kann; es geht darum, jetzt tatsächlich *Rigpa* zu sein. Sobald wir beginnen, damit etwas zu tun, oder indem wir sagen: „Hey, sieh mal, ich hab's“ oder, „wie kann ich das behalten?“ - ergreift der Geist diesen Gedanken und verlässt *Rigpa*. Es sei denn, dieser Gedanke wird ebenfalls nur als eine weitere transparente Form innerhalb des Raums von *Rigpa* angesehen.

Ajahn Sumedho selbst war in dieser Angelegenheit nicht immer vollkommen klar. Er hat oft die Geschichte erzählt, wie sehr er selbst obsessiv versucht hatte, ein „Meditierender“ zu sein. Ajahn Chahs Lehrmethode betonte in recht großem Maße die formelle Meditationspraxis. Aber es war ihm auch extrem wichtig, dass die formelle Meditation nicht vom Rest des Lebens getrennt wurde. Er sprach darüber, eine Kontinuität der Praxis beizubehalten, ob man nun ging, stand, saß oder lag. Dasselbe galt für das Essen, die Benutzung des Badezimmers und für die Arbeit. Hauptpunkt dabei war immer, eine Kontinuität des Gewahrseins beizubehalten. Er

pflegte zu sagen: „Wenn dein innerer Frieden von der Meditationsmatte abhängt, dann lässt du deinen Frieden hinter dir liegen, sobald du von der Matte aufstehst.“

Ajahn Chah wurde einmal ein Waldstück auf einem Hügel in seiner Heimatprovinz angeboten. Der äußerst großzügige Spender sagte zu ihm: „Wenn Sie es hinbekommen, bis ganz nach oben auf den Hügel eine Straße zu bauen, dann werde ich dort oben für Sie ein Kloster errichten.“

Ajahn Chah mochte solche Herausforderungen immer sehr gern und verbrachte ein, zwei Wochen auf dem Hügel, um einen Pfad nach oben zu finden. Danach dirigierte er die gesamte Klostersgemeinschaft dorthin, um die Straße zu bauen.

Ajahn Sumedho gehörte während dieser Zeit zu den neu angekommenen Mönchen. Er war vielleicht ein, zwei Jahre dort und ein sehr ernsthaft Meditierender. Er war nicht gerade erpicht darauf, das beständige Leben im Hauptkloster Wat Nong Pah Pong zu verlassen. Aber er schloss sich den anderen an und fand sich dabei wieder, in der heißen Sonne Steine zu zerklopfen, Schubkarren mit Kies zu schieben und zusammen mit der gesamten Gemeinschaft hart zu arbeiten. Nach zwei oder drei Tagen wurde ihm sehr heiß, der Schweiß lief in Strömen und die Laune war im Keller. Am Ende des Tages, nach einer Zwölf-Stunden-Schicht, setzten sich alle hin, um meditierend vor sich hin zu taumeln. Ajahn Sumedho dachte: „Dies ist nutzlos. Ich verschwende hier meine Zeit. Meine Meditation ist völlig auseinandergefallen. Dies hilft dem heiligen Wandel überhaupt nicht.“ Er erklärte Ajahn Chah sorgfältig seine Bedenken: „Ich finde, dass all diese Arbeit für meine Meditation sehr schädlich ist. Ich glaube wirklich, dass es besser wäre, wenn ich nicht weiter daran teilnehmen würde. Ich brauche mehr Sitz- und Gehmeditation, mehr formelle Praxis. Das wäre sehr hilfreich für mich und ich denke, dass das am besten wäre.“

Ajahn Chah sagte: „OK, Sumedho, das kannst du tun. Aber ich sollte auf jeden Fall die Gemeinschaft informieren, sodass alle wissen, was läuft.“ Er konnte auf diese Art wirklich gemein sein.

Während der Zusammenkunft des Sangha sagte er dann: „Ich möchte euch allen eine wichtige Mitteilung machen. Nun, ich weiß zwar, dass wir alle hier hingekommen sind, um diese Straße zu bauen. Und ich weiß auch, dass wir alle hart arbeiten, indem wir Steine klopfen und Kies schleppen. Ich weiß, dass dies eine wichtige Aufgabe für uns ist, aber die Arbeit der Meditation ist ebenfalls sehr wichtig. Tan Sumedho hat mich gefragt, ob er meditieren dürfe, während wir hier die Straße bauen, und ich habe ihm gesagt, dass das absolut OK sei. Ich möchte nicht, dass irgendjemand von euch auch nur den geringsten kritischen Gedanken ihm gegenüber hegt. Für mich ist das völlig OK. Er kann für sich allein sein und meditieren, und wir machen hier mit der Straße weiter.“

Ajahn Chah selbst war mitten drin im Straßenbau, vom Morgengrauen bis zur Dämmerung. Wenn er nicht mit der Straße beschäftigt war, dann empfing er Gäste und lehrte den Dhamma. Er war einfach unermüdlich. In der Zwischenzeit blieb Ajahn Sumedho für sich allein und meditierte. Er fühlte sich bereits am ersten Tag ziemlich mies, und noch schlimmer am zweiten. Am dritten Tag hielt er es nicht mehr aus. Er fühlte sich regelrecht gefoltert und verließ schließlich seine Zurückgezogenheit. Er schloss sich wieder den übrigen Mönchen an, klopfte Steine, schleppte Kies und gab sich völlig der Arbeit hin.

Ajahn Chah sah sich den jungen, enthusiastischen Mönch mit einem breiten Grinsen im Gesicht an und fragte ihn: „Genießt du die Arbeit, Sumedho?“ „Ja, Luang Por.“ „Ist das nicht seltsam, dass dein Geist jetzt in all dem Staub und der Hitze glücklicher ist, als er es war, als du allein meditiert hast?“ „Ja, Luang Por.“

Worin bestand hier die Lektion? Ajahn Sumedho hatte eine falsche Trennung geschaffen zwischen dem was Meditation ist und was sie nicht ist, während es in Wirklichkeit überhaupt keine Trennung gibt. Wenn wir unser Herz ganz dem hingeben was wir tun, allen Erfahrungen, oder allem was um uns herum passiert – ohne dass persönliche Agendas oder Vorlieben das Kommando übernehmen –

dann ist der Raum von *Rigpa* oder der Raum des Gewahrseins exakt der gleiche.

## **Der Buddha ist Gewahrsein**

Ajahn Chahs Belehrungen stimmen auch in Bezug auf die Natur des Buddha mit dem Dzogchen überein. Wenn man der Sache wirklich auf den Grund geht, dann ist Gewahrsein kein *Ding*. Nichtsdestotrotz ist es eine Eigenschaft der grundlegenden Natur des Geistes. Ajahn Chah verwies auf dieses Gewahrsein, die erkennende Natur des Geistes, als Buddha: „Dies ist der wahre Buddha, derjenige der erkennt (thail.: puh ruh).“ Die übliche Art, über Gewahrsein zu sprechen, bestand sowohl für Ajahn Chah als auch für andere Meister der Waldkloster Tradition darin, den Begriff „Buddha“ auf diese Art zu benutzen – die vollständig wache und bewusste Qualität des eigenen Geistes. Das ist der Buddha.

Er sagte bisweilen Dinge wie: „Der Buddha, der vor 2.500 Jahren ins *Parinibbana* eingegangen ist, ist nicht der Buddha, der eine Zuflucht darstellt.“ Manchmal gefiel es ihm, die Leute zu schocken, wenn er das Gefühl hatte, dass er ihre Aufmerksamkeit auf die Lehre lenken musste. Wenn er so etwas von sich gab, dann dachten sie, dass sie einen Ketzler vor sich hätten. „Wie kann jener Buddha eine Zuflucht sein? Er ist verschwunden. Verschwunden, völlig weg. Das ist keine Zuflucht. Eine Zuflucht ist ein sicherer Ort. Wie kann also dieses großartige Wesen, das vor 2.500 Jahren lebte, uns Sicherheit verleihen? Wenn wir an ihn denken, dann können wir uns dabei gut fühlen, aber dieses Gefühl ist ebenfalls instabil. Es ist zwar ein inspirierendes Gefühl, kann aber leicht gestört werden.“

Wenn ein Ruhen im Erkennen vorhanden ist, dann kann nichts das Herz berühren. Es ist dieses Ruhen im Erkennen, was diesen Buddha zur Zuflucht macht. Die erkennende Natur ist unverletzbar und unantastbar. Was mit dem Körper, den Emotionen und den Wahrnehmungen geschieht, ist zweitrangig, weil dieses Wissen über die Welt der Phänomene hinausgeht. Das ist also die wahre

Zuflucht. Ob wir Freude oder Schmerz, Erfolg oder Misserfolg, Lob oder Kritik erfahren, die erkennende Natur des Geistes ist völlig gleichmütig. Sie ist unbehelligt und unzerstörbar. Genau wie ein Spiegel von den Eindrücken, die er reflektiert, weder geschmückt noch beschmutzt werden kann, so kann das Erkennen nicht von einer Sinneswahrnehmung, einem Gedanken, einer Emotion, einer Laune oder einem Gefühl berührt werden. Es ist von einer transzendenten Dimension. Die Dzogchen Lehren sagen das ebenfalls: „Es gibt noch nicht einmal eine Haaresbreite an Beteiligung der Geistesobjekte innerhalb des Gewahrseins, in der Natur des Geistes selbst.“ Darum ist Gewahrsein eine Zuflucht; Gewahrsein ist das Zentrum unserer Natur.

### **Hat jemand meine Augen gesehen?**

Eine weitere Parallele zwischen Dzogchen und den Lehren von Ajahn Chah erscheint in Form einer Warnung: Halte nicht mit dem konditionierten Geist nach dem nicht Bedingten (dem Unkonditionierten oder *Rigpa*) Ausschau. In den Versen des dritten Zen-Patriarchen heißt es dazu: „Den GEIST mit dem unterscheidenden, kritischen Geist zu suchen, ist der größte aller Fehler.“ Ajahn Chah brachte die Nutzlosigkeit und Absurdität dieser Tendenz zum Ausdruck, indem er als Beispiel jemanden beschrieb, der auf einem Pferd reitet und gleichzeitig nach dem Pferd Ausschau hält. Wir reiten gemütlich daher und fragen: „Hat irgendjemand mein Pferd gesehen?“ Wir werden angeschaut, als wären wir verrückt. Also reiten wir ins nächste Dorf und stellen dieselbe Frage noch einmal: „Kann mir jemand sagen, wo mein Pferd ist?“

Ajahn Sumedho bietet ein ähnliches Beispiel an. Anstatt nach einem Pferd Ausschau zu halten, benutzt er das Bild von jemandem, der nach seinen Augen sucht. Genau jenes Organ, mit dem wir in die Welt hinaus schauen, bewirkt auch das Sehen. Aber dennoch sind wir auf der Suche danach: „Hat irgendjemand meine Augen gesehen? Ich kann nirgendwo meine Augen entdecken. Die müssen hier irgendwo sein, aber ich kann sie nicht finden.“

Wir können unsere Augen nicht sehen, aber wir können sehen. Das bedeutet, dass Gewährsein kein Objekt sein kann. Aber Gewährsein kann vorhanden sein. Ajahn Chah und andere Meister der Waldkloster Tradition benutzten den Ausdruck „das Erkennende sein.“ Es ist wie mit dem Begriff, *Rigpa* zu *sein*. In diesem Zustand erkennt der Geist seine eigene Natur, der Dharma erkennt seine eigene Natur. Das ist alles. Sobald wir versuchen, daraus ein Objekt zu machen, wird eine dualistische Struktur geschaffen. Ein Subjekt *hier* schaut auf ein Objekt *dort*. Eine Lösung ergibt sich nur, wenn wir von dieser Dualität ablassen und das „danach Suchen“ aufgeben. Dann verweilt das Herz im Erkennen. Aber die Gewohnheit besteht darin, zu denken: „Ich suche nicht angestrengt genug, denn ich habe sie noch nicht gefunden. Meine Augen müssen hier irgendwo sein, denn ich kann ja sehen. Ich muss mich noch mehr bemühen, um sie zu finden.“

Seid ihr schon einmal in einem Retreat-Interview gewesen, wo ihr eure Meditationspraxis beschreibt und der Lehrer euch dann anschaut und sagt: „Es ist mehr Anstrengung ist nötig“? Ihr denkt: „Aber ich tanze doch so schnell wie ich kann!“ Wir müssen uns natürlich bemühen, aber wir sollten es auf eine geschickte Weise tun. Die Art von Anstrengung, die wir entwickeln sollten, sieht so aus, dass wir klarer sind aber weniger tun. Diese Eigenschaft der Entspanntheit wird als entscheidend angesehen, nicht nur innerhalb der Dzogchen Lehren, sondern auch innerhalb der klösterlichen Praxis des Theravada.

Es ist paradox, dass diese Entspannung notwendigerweise auf einem umfangreichen Spektrum an vorbereitenden Übungen beruht. Innerhalb des tibetischen *ngöndro* Trainings führt man 100'000 Niederwerfungen, 100'000 Visualisierungen, 100'000 Mantras aus, und danach folgen Jahre des Studiums, das Einhalten ethischer Grundsätze (*sila*) etc.. Gleichfalls haben wir *Sila* innerhalb der Theravada Tradition: Die Praktiken der Tugend für die Laien- und Klostersgemeinschaften, und daneben die Verfeinerungen des Trainings in der *Vinaya*-Disziplin. Wir widmen uns häufig Rezitationen und Hingabepraktiken, sowie einem umfangreichen

Training im Bereich der Meditationstechniken, wie z.B. Atemachtsamkeit, Körperachtsamkeit usw.. Dann gibt es noch die Praxis des Lebens in einer Gemeinschaft. Es gibt also eine enormes Maß an vorbereitender Arbeit, die notwendig ist, um jene Entspanntheit zu erreichen.

Ich bezeichne diese Entspanntheit gern als eine Art Schongang. Wir benutzen den fünften Gang, dieselbe Geschwindigkeit, aber weniger Umdrehungen. Ich raste solange im vierten Gang, bis ich Ajahn Sumedho sagte, dass ich meine asketischen Praktiken aufgeben hätte. Da war ständig ein drängendes Gefühl in mir, eine Haltung des „an die Grenzen Gehens“. Sobald ich eine Stufe zurück schaltete, und nicht ganz so fanatisch war bezüglich der Regeln und alles die ganze Zeit mit 100% zu tun, gestattete mir dieses eine, kleine Element der Entspanntheit, das ganze Dilemma zu beenden. Und zwar einfach deshalb, weil der Stress losgelassen worden war – ich hörte auf zu drängen. Das Paradoxe daran war, dass ich immer noch 99.9% meiner spirituellen Pflichten und Praktiken erfüllte. Aber ich führte sie aus, ohne getrieben zu sein. Wir können uns entspannen ohne völlig abzuschalten und somit die Früchte unserer Arbeit genießen. Das meinen wir damit, wenn wir das Werden loslassen und stattdessen lernen zu *sein*. Wenn wir zu angespannt sind und zu verbissen, um ans andere Ende zu gelangen, dann werden wir mit Sicherheit vom Drahtseil fallen.

### **Das Erlöschen verwirklichen**

Ein weiterer sehr wichtiger Aspekt der Sichtweise ist ihre Resonanz mit der Erfahrung des Erlöschens (*nirodha*). Die Erfahrung von *Rigpa* ist synonym mit der Erfahrung von *dukkha-nirodha*, dem Erlöschen oder dem Fortfall von Leiden.

Hört sich gut an, oder? Wir praktizieren, um Leid zu beenden, aber wir haften so sehr daran, mit den Dingen im Geist zu arbeiten, dass, wenn *dukkha* einmal aufhört und das Herz sehr weit und leer wird, wir uns verloren fühlen können. Wir verstehen nicht, wie wir diese

Erfahrung auf sich beruhen lassen können: „Oh! Alles ist so offen, klar und weiträumig ... und jetzt, was soll ich tun?“ Unsere Konditionierung sagt uns: „Ich sollte eigentlich etwas *tun*. Das hier bedeutet bestimmt nicht, dass ich auf dem Pfad voran gekommen bin.“ Wir wissen nicht, wie wir wach sein können und gleichzeitig diese Weite und Offenheit auf sich beruhen lassen können.

Wenn dieser Raum im Geist erscheint, dann kann er uns verwirren oder wir können ihn leicht übersehen. Es ist als seien wir alle Einbrecher, die in ein Haus einbrechen, dort herum schauen und dann beschließen: „Nun, hier gibt's nicht viel zu holen. Ich gehe also besser weiter, um einen anderen Ort zu finden.“ Wir verpassen die Erkenntnis, dass *dukkha* aufhört, sobald wir loslassen. Stattdessen ignorieren wir diese stille, offene und klare Eigenschaft und halten nach der nächsten Sache Ausschau, und dann nach der nächsten, und der nächsten. Wir „schmecken nicht den Nektar“, wie es in einer Redensart heißt - den Saft von *Rigpa*. Wir sausen stattdessen geradewegs durch die Saft-Bar und es sieht so aus, als sei da nichts vorhanden. Alles sieht irgendwie langweilig aus: keine Begierde oder Angst oder andere Dinge, um die man sich kümmern müsse. Also beschäftigen wir uns mit inneren Einstellungen wie: „Ich bin verantwortungslos; ich sollte ein Konzentrationsobjekt haben; oder ich sollte wenigstens die Vergänglichkeit kontemplieren; ich stelle mich nicht wirklich meinen Themen. Schnell, lass mich gehen und etwas Herausforderndes finden, mit dem ich arbeiten kann.“ Aus den besten Absichten heraus missglückt es uns, den Saft zu schmecken, der sich genau hier befindet.

Wenn der Greifreflex verschwindet, erscheint die letztendliche Wahrheit. So einfach ist das.

Ananda und ein anderer Mönch debattierten einmal die Natur des todlosen Zustands und sie entschlossen sich, den Buddha zu konsultieren. Sie wollten wissen: „Was ist die Natur der Todlosigkeit?“ Sie bereiteten sich innerlich auf eine lange und ausführliche Erklärung vor. Aber die Antwort des Buddha war kurz und prägnant: „Das Aufhören des Ergreifens ist Todlosigkeit.“ Das ist

alles. Bezüglich dieses Aspekts sind die Lehren des Dzogchen und Theravada identisch. Wenn das Ergreifen aufhört, dann ist da *Rigpa*, dann ist da Todlosigkeit, das Ende des Leidens, *dukkha-nirodha*.

Die allererste Belehrung des Buddha über die Vier Edlen Wahrheiten spricht genau darüber. Für jede der vier Wahrheiten gibt es eine Art und Weise, wie sie zu handhaben ist. Die Erste Edle Wahrheit – *dukkha*, Unzulänglichkeit – „muss verstanden werden“. Wir müssen erkennen: „Dies ist *dukkha*. Dies ist nicht *Rigpa*, dies ist *Marigpa* (Unachtsamkeit, Unwissenheit) und daher unbefriedigend.“

Die Zweite Edle Wahrheit, die Ursache für *dukkha*, ist selbstsüchtiges Begehren, Gier. Sie sollte „losgelassen und aufgegeben werden.“

Die Vierte Edle Wahrheit, der Achtfache Pfad, sollte „entwickelt und entfaltet werden.“

Aber was in diesem Zusammenhang interessant ist, ist die Tatsache, dass die Dritte Edle Wahrheit (*dukkha-nirodha*), das Schwinden von *dukkha*, „realisiert werden sollte.“ Das bedeutet, wenn *dukkha* aufhört, bemerkt es! Bemerkt einfach: „Oh, alles ist ganz in Ordnung.“ Dann befinden wir uns in diesem Schongang – wir können einfach sein, ohne zu etwas zu werden: „Aha“ – schmeckt den Nektar von Rigpa - „aah, dies ist ganz OK.“

Die bewusste Erkenntnis des Endens von *dukkha*, der Leerheit, und der Weite des Geistes werden als entscheidende Elemente rechter Praxis innerhalb der Theravada Tradition angesehen. *Nirodha* zu verwirklichen ist auf eine Art der wichtigste Aspekt von allen, wenn man mit den Vier Edlen Wahrheiten arbeitet. Er scheint belanglos zu sein und ist der am wenigsten greifbare von allen, aber er ist derjenige, der den Juwel enthält - das Saatkorn zur Erleuchtung.

Obwohl die Erfahrung von *dukkha-nirodha* kein *Ding* ist, bedeutet das nicht, dass da nichts sei oder keine Eigenschaft vorhanden wäre; denn sie ist in Wirklichkeit die Erfahrung letztendlicher Wahrheit. Wenn wir nicht vorbei eilen, auf der Suche nach dem

nächsten Kick, und stattdessen auf das Enden von *dukkha* achten, dann öffnen wir uns für Reinheit, strahlenden Glanz und Friedlichkeit. Indem wir unserem Herzen gestatten, vollständig auszukosten, was hier ist, erblüht und öffnet sich die sogenannte normale Erfahrung - wunderbar geschmückt wie eine goldene Orchidee. Und diese wird beständig heller und klarer.

### **Nicht aus „Dem“ gemacht**

Alle Buddhisten, egal welcher Tradition, sind mit den drei Daseinsmerkmalen vertraut - *anicca, dukkha, anatta* (Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit, Substanzlosigkeit). Diese stellen in der buddhistischen Lehre sozusagen das „erste Kapitel, Seite eins“ dar. Aber die Theravada Schule spricht zusätzlich über drei weitere Daseinsmerkmale, und zwar auf einer subtileren Ebene: *sunnyata, tathata* und *atammayata*. *Sunnyata* ist Leerheit. Der Begriff rührt daher, dass man „nein“ sagt zur Welt der Phänomene: „Ich werde dies nicht glauben. Dies ist nicht wirklich real.“ *Tathata* bedeutet Soheit. Diese Qualität ist *sunnyata* sehr ähnlich, rührt aber daher, dass man „ja“ zum Universum sagt. Es gibt da nichts, aber dennoch ist da *etwas*. Die Qualität der Soheit ist wie die Struktur der letztendlichen Wahrheit. *Sunnyata* und *tathata* - Leerheit und Soheit – die Lehren drücken das auf diese Weise aus.

Die dritte Qualität – *atammayata* – ist nicht sehr bekannt. Im Theravada wurde *atammayata* als das letztendliche Konzept bezeichnet. Es bedeutet wörtlich: „Nicht aus dem gemacht“. Aber *atammayata* kann auf viele verschiedene Arten wiedergegeben werden, was ihm eine ganze Reihe an Bedeutungsnuancen verleiht. Bhikkhu Bodhi und Bhikkhu Nyanamoli gaben ihn als Nicht-Identifikation wieder (in ihrer Übersetzung der *Majjhima Nikaya*), und griffen damit die subjektive Seite der Gleichung auf. Andere Übersetzer nannten es „nicht inszenierend“ oder „nicht ausgedacht“, und wiesen mehr auf das objektive Element hin. So oder so, es bezieht sich primär auf die Qualität des Gewahrseins entweder vor oder vollständig ohne Subjekt-Objekt-Dualität.

Die historischen indischen Ursprünge dieses Begriffs scheinen in einer Theorie der Sinneswahrnehmung zu liegen, in welcher die ergreifende Hand die beherrschende Analogie darstellt: Die Hand nimmt die Form dessen an, was sie ergreift. Zum Beispiel wird der Prozess des Sehens so erklärt, dass das Auge eine Art Sehstrahl aussendet, welcher dann die Form davon annimmt, was wir sehen und damit zurückkehrt. Das Gleiche gilt für Gedanken: Mentale Energie gleicht sich dem Objekt an (z.B. ein Gedanke) und kehrt dann zum Subjekt zurück. Diese Idee ist hinter dem Begriff *tam-mayata* verborgen, „aus dem bestehend“. Die mentale Energie des Erfahrenden (Subjekt) wird wesensgleich mit der Sache (Objekt), die erkannt wird.

Die gegenteilige Eigenschaft – *atammayata* - bezieht sich auf einen Zustand, in welchem die Energie des Geistes nicht nach *draußen* zum Objekt geht und es vereinnahmt. Es macht weder eine objektive „Sache“ noch einen subjektiven, erkennenden „Betrachter“ daraus. Infolgedessen bezieht sich Nicht-Identifikation auf den subjektiven und Nicht-Konstruieren auf den objektiven Aspekt.

Die Art und Weise, wie Leerheit normalerweise in Dzogchen-Kreisen diskutiert wird, macht es sehr deutlich, dass sie ein Merkmal letztendlicher Realität darstellt. Aber in anderen Anwendungen von Leerheit oder Soheit kann immer noch der Eindruck eines Akteurs (ein Subjekt) vorhanden sein - ein *dies*, welches ein *das* betrachtet – und dieses *das* ist leer. *Atammayata* ist die Erkenntnis, dass es in Wahrheit nichts anderes geben kann als die letztendliche Realität. Es gibt kein *das*. Indem man loslässt, in der völligen Aufgabe von *dem*, wird die gesamte Subjekt-Objekt Welt aufgebrochen und aufgelöst, sogar auf ihrer subtilsten Ebene.

Ich habe eine besondere Vorliebe für das Wort *atammayata* aufgrund der Botschaft die es vermittelt. Neben seinen anderen Qualitäten überbringt dieser Begriff zutiefst das beständige Gefühl, sich immer zu fragen: „Was ist das dort drüben?“ Es gibt diesen Hinweis darauf, dass etwas dort drüben ein bisschen interessanter sein könnte als das, was hier ist. Selbst der subtilste Eindruck ist ein

Trugschluss: Dass man *dieses* übersieht um *jenes* zu bekommen, oder nicht mit *diesem* zufrieden ist und stattdessen lieber *jenes* haben will. *Atammayata* ist diese Qualität in uns, die weiß: „Es gibt kein *jenes*. Es gibt nur *dies*.“ Dann wird sogar „Diesheit“ bedeutungslos. *Atammayata* ist dem Herzen dabei behilflich, sowohl die subtilsten Gewohnheiten von Rastlosigkeit zu brechen, als auch den Nachhall der Dualität zwischen Subjekt und Objekt zu beruhigen. Dieser Verzicht führt das Herz zu einer Erkenntnis: Es gibt nur die Ganzheit des Dharma, völlige Offenheit und Erfüllung. Die scheinbare Dualität zwischen diesem und jenem, zwischen Subjekt und Objekt, wird im Wesentlichen als bedeutungslos angesehen.

Es gibt eine Möglichkeit, wie wir das auf einer praktischen Ebene in Form einer Technik benutzen können, die Ajahn Sumedho oft vorgeschlagen hat. Indem wir denken, dass der Geist im Körper ist, sagen wir: „Mein Geist“ [deutet auf seinen Kopf], oder: „Mein Geist“ [deutet auf seine Brust]. „Es ist alles in meinem Geist.“ In Wirklichkeit liegen wir damit aber falsch. Der Körper ist in unserem Geist, und nicht der Geist in unserem Körper, nicht wahr?

Was wissen wir über unseren Körper? Wir können ihn sehen. Wir können ihn hören. Wir können ihn riechen. Wir können ihn berühren. Wo geschieht das Sehen? Im Geist. Wo erfahren wir Berührung? Im Geist. Wo erfahren wir Geruch? Wo findet das statt? Im Geist.

Alles was wir über den Körper wissen, entweder jetzt oder in der Vergangenheit, wurde durch die Instanz unseres Geistes registriert. Wir haben nie etwas über unseren Körper gewusst, außer durch unseren Geist. Alles was wir während unseres gesamten Lebens – seit unserer frühesten Kindheit - jemals über unseren Körper und die Welt gewusst haben, geschah in unserem Geist. Wo befindet sich also unser Körper?

Damit will man nicht sagen, dass es keine physische Welt gibt. Aber was wir sagen können ist, dass sich die Erfahrung des Körpers und die Erfahrung der Welt in unserem Geist abspielen. Es geschieht nirgendwo sonst. Es geschieht alles hier. Und in diesem Hiersein ist

das Außensein der Welt, ihre Getrenntheit, verschwunden. Das Wort „Erlöschen“ (*nirodha*) kann hier ebenfalls verwendet werden. Gemeinsam mit seiner gebräuchlicheren Wiedergabe bedeutet das Wort auch so viel wie: „Etwas unter Kontrolle zu halten“. Somit kann es bedeuten, dass die Getrenntheit erloschen ist. Wenn wir realisieren, dass wir die gesamte Welt in uns halten, dann ist ihr Dinghaftes und ihr Anderssein unter Kontrolle. Wir sind besser in der Lage, ihre wahre Natur zu erkennen.

Diese Verlagerung der Sicht ist ein interessantes, kleines Meditationswerkzeug, das wir jederzeit benutzen können, wie das bereits vorher in Bezug auf die Gehmeditation beschrieben worden ist. Es ist eine sehr nützliche Maßnahme, denn sie führt uns zur Wirklichkeit. Wann auch immer wir sie anwenden, krempelt sie die Welt völlig um. Denn wir sind dann in der Lage zu sehen, dass es sich bei diesem Körper wahrlich nur um eine Ansammlung von Wahrnehmungen handelt. Sie negiert nicht unser einwandfreies Funktionieren, sondern stellt alles in einen Zusammenhang. „Es geschieht alles im Raum von *Rigpa*, innerhalb des erkennenden, wissenden Geistes.“ Während wir die Dinge auf diese Weise im Geist halten, entdecken wir plötzlich, dass unser Körper, der Geist und die Welt zu einer eigenartigen Verwirklichung von Vollkommenheit gelangen. Es geschieht alles hier. Diese Methode mag etwas obskur anmuten, aber manchmal können die subtilsten und abstrusesten Werkzeuge die radikalsten Veränderungen des Herzens bewirken.

### **Reflektierendes Nachforschen**

Reflektierendes Nachforschen war eine weitere Methode, die Ajahn Chah benutzte, um die - wie wir sagen - rechte Anschauung beizubehalten. Es beinhaltet den absichtlichen Gebrauch verbalen Denkens, um die Lehren sowohl zu untersuchen, als auch zusätzlich bestimmte Anhaftungen, Ängste und Hoffnungen, und im Besonderen das Gefühl der Identifikation. Er sprach auf eine Weise darüber, als hielte er fast mit sich selbst einen Dialog ab.

Oft wird das Denken in Meditationskreisen als der große Bösewicht bezeichnet: "Tja, mein Geist... Wenn ich nur aufhören könnte zu denken, dann wäre ich glücklich." Aber in Wirklichkeit kann uns der denkende Geist eine wunderbare Hilfe sein, wenn er auf die rechte Art benutzt wird, besonders beim Untersuchen des Gefühls des Selbstseins. Es handelt sich um eine verpasste Gelegenheit, wenn wir den Gebrauch konzeptionellen Denkens auf diese Art übersehen. Sobald du etwas erfährst, siehst oder etwas tust, stell dir eine Frage wie z.B.: „Was ist es, das sich dieses Gefühls gewahr ist? Wem gehört dieser Moment? Was ist es, das *Rigpa* erkennt?“

Der absichtliche Gebrauch reflektierenden Denkens oder Erforschens kann eine ganze Reihe an unbewussten Mutmaßungen, Gewohnheiten und Zwängen offenbaren, die wir in Bewegung gesetzt haben. Dies kann sehr hilfreich sein und große Einsicht produzieren. Wir etablieren eine beständige, offene Form der Achtsamkeit und fragen uns: „Was ist es, das dies erkennt? Was ist sich dieses Moments gewahr? Wer ist es, der Schmerz fühlt? Wer ist es, der gerade diese Fantasie hat? Wer ist es, der sich Gedanken über das Abendessen macht?“ In diesem Moment öffnet sich eine Lücke. Milarepa sagte einmal ungefähr so etwas wie: „Wenn der Fluss diskursiven Denkens unterbrochen wird, dann öffnet sich das Tor zur Befreiung.“ Wenn wir auf genau gleiche Weise diese Art von Fragen stellen, dann ist das wie ein Spitzbohrer, der in ein verknotetes Gewirr von Identifikation getrieben wird und dessen Stränge löst. Er bricht die Gewohnheit und das Muster diskursiven Denkens. Wenn wir „wer“ oder „was“ fragen, dann stolpert der denkende Geist einen Moment lang über seine eigenen Beine. Er tastet umher. In diesem Raum, ehe er eine Antwort oder eine Identität zusammenstückeln kann, gibt es zeitlosen Frieden und Freiheit. Und durch diesen friedvollen Raum erscheint die dem Geist innewohnende Qualität, die Essenz des Geistes. Nur indem wir unsere gewohnheitsmäßigen Beurteilungen durchkreuzen – jene einseitigen Realitäten, die wir auf unbewusste Weise ins Leben gerufen haben – sind wir dazu gezwungen, unseren Zugriff zu lockern und unsere fehlgeleitete Art des Denkens loszulassen.

## Angst vor der Freiheit

Der Buddha sprach davon, dass das Loslassen der Wahrnehmung des „Ich“ höchstes Glück darstellt (z.B. in Ud. 2.1 und 4.1). Aber im Laufe der Jahre haben wir diesen Charakter sehr lieb gewonnen, nicht wahr? Wie Ajahn Chah einst anmerkte: „Es ist wie mit einem lieben Freund, den man sein ganzes Leben lang gekannt hat. Ihr wart bislang unzertrennlich. Dann kommt der Buddha daher und sagt, dass du dich von deinem Freund trennen musst.“ Es bricht einem das Herz. Das Ego fühlt sich beraubt. Es entstehen Gefühle der Verminderung und des Verlustes. Und am Ende folgt das bange Gefühl der Hoffnungslosigkeit.

Für das Selbst wird das eigene Dasein immer so definiert, dass man *etwas* sein muss. Aber die Praxis und Lehren betonen ganz klar ein unbestimmtes Sein, ein Gewahrsein: ohne Ecken und Kanten, farblos, unendlich, allgegenwärtig – wie auch immer. Wenn das Sein auf diese Weise undefiniert bleibt, dann erscheint es dem Ego wie der Tod. Und der Tod ist das Allerschlimmste. Die auf dem Ego basierenden Gewohnheiten kommen mit aller Macht zum Vorschein und suchen nach etwas, mit dem sie den Raum füllen können. Egal was: „Schnell, gib mir ein Problem, eine Meditationspraxis (denn *das* ist ja legal!). Oder wie wär's mit irgendeiner Erinnerung, einer Hoffnung, oder einer Verantwortung, die ich noch nicht wahrgenommen habe; etwas, worüber ich mich Sorge oder schuldig fühle – Hauptsache *irgendetwas*.“

Ich habe dies viele Male erfahren. In dieser inneren Weite erscheint es so, als sei ein hungriger Hund an der Tür, der verzweifelt versucht, hineinzugelangen: „Los, lass mich rein, lass mich endlich rein.“ Der hungrige Hund will wissen: „Wann wird dieser Kerl mir endlich seine Aufmerksamkeit geben? Er sitzt da jetzt bereits seit Stunden wie ein verdammter Buddha. Weiß er denn nicht, dass ich hier draußen Hunger verspüre? Weiß er denn nicht, dass es hier kalt und nass ist? Sorgt er sich denn gar nicht um mich?“

Diese Erfahrungen haben mir einige der aufschlussreichsten Momente in meiner eigenen spirituellen Praxis und Erforschung beschert. Sie enthalten einen geradezu fanatischen Hunger nach Sein. Alles passt, was auch immer, nur um etwas zu sein: ein Versager, ein Erfolgsmensch, ein Messias, ein Schandfleck der Menschheit, ein Massenmörder. „Lass mich bitte bloß irgendetwas sein; Gott, Buddha, irgendwer.“ Worauf die Buddha-Weisheit schlicht antwortet: „Nein.“

Es benötigt unglaubliche innere Ressourcen und Stärke, um auf diese Weise „nein“ zu sagen. Das klägliche Flehen des Egos wird ungeheuer intensiv, spürbar bis hinein in die Eingeweide. Der Körper mag erzittern und unsere Beine können anfangen zu zucken, um loszurennen: „Holt mich hier raus!“ Vielleicht beginnen unsere Füße sogar damit, sich in Richtung Tür zu bewegen, weil der Drang so stark ist.

An diesem Punkt richten wir das Licht der Weisheit direkt auf die Wurzel separater Existenz. Und diese Wurzel ist unglaublich zäh. Es braucht eine Menge Arbeit, um zu dieser Wurzel zu gelangen und sie zu durchschneiden. Folglich können wir ein großes Maß an Reibung und Schwierigkeiten erwarten, wenn wir uns mit so einer Art von Arbeit beschäftigen.

Intensives Unbehagen kann entstehen. Sei davon nicht beeindruckt. Lass den Drang auf sich beruhen. Es ist völlig normal, dabei Trauer und starke Verlustgefühle zu erfahren. Da ist ein kleines Wesen, das hier soeben verstorben ist. Das Herz erfährt eine Welle von Verlust. Bleib bei dem und lass es durch dich durch. Der Gefühlseindruck, dass „etwas verloren sein wird, wenn ich diesem Drang nicht folge“, ist die trügerische Botschaft des Verlangens. Ob es sich um ein subtiles, kleines Aufflackern von Rastlosigkeit handelt oder um eine große Deklaration - „Ich werde wegen eines gebrochenen Herzens sterben, wenn ich dem nicht folge!“ - erkenne sie alle als den trügerischen Reiz des Verlangens.

Es gibt da eine wunderschöne Zeile in einem Gedicht von Rumi, in dem er sagt: „Wann wurdest du je durch das Sterben zu etwas

Geringerem gemacht?“ Lass diese Woge des Egos geboren werden, und lass sie sterben. Und dann - siehe da - ist nicht nur das Herz weder verkleinert noch reduziert, sondern es ist strahlender, weiter und freudiger als jemals zuvor. Innere Weite, Zufriedenheit und eine unendliche Ruhe sind vorhanden, welche nicht durch Anhaften oder Identifikation mit irgendeinem Attribut des Lebens erreicht werden kann.

Egal wie echt die Probleme, die Verantwortungen, die Leidenschaften, die Erfahrungen zu sein scheinen, wir müssen das nicht sein. Es gibt keine Identität, die wir sein *müssen*. An rein gar nichts sollte angehaftet werden.

## 4 Das Erlöschen des Bewusstseins

Die Übersetzung von Begriffen kann sehr interessant sein, besonders an den äußeren Grenzen der Sprache, dort, wo die Worte enden. Ich erinnere mich daran, wie ich mir vor Jahren einmal das Glossar in einer Sammlung von Vedanta-Lehren angeschaut habe. Wo man im Sanskrit nur einen einzigen Begriff benutzte, da umfasste die englische Erklärung einen ganzen Abschnitt. In Bezug auf subtile Bereiche des Bewusstseins ist die englische Sprache sehr dürftig. Unsere Sprache ist wunderbar in Bezug auf Emotionen. Wir haben haufenweise Worte für jede mögliche Gefühlsschattierung. Aber bei den feineren Details der inneren Bereiche des Bewusstseins ist es schwierig, Worte zu finden, die wirklich ein vollständiges und akkurates Bild ergeben und die nicht dazu führen, dass wir unsere Orientierung verlieren.

### Sich dem Todlosen zuwenden

Einer der Wege, wo der Buddha innerhalb der Theravada Lehren darüber sprach, wie man Befreiung erlangt, gleicht sehr stark den zentralen Prinzipien des Dzogchen. Soweit wie ich das verstehe, betonen beide Traditionen, dass wir an einem ganz bestimmten Punkt alles loslassen und zur Anwesenheit des Dharma erwachen müssen. Sogar an den geschicktesten Zuständen sollte nicht angehaftet werden. Dieses Prinzip wird auf unterschiedlichste Weise übersetzt, aber diejenige, die sich am Zutreffendsten anfühlt ist: „sich dem Todlosen zu widmen“. Auf Pali bedeutet der Begriff „das Todlose“: *amatadhatu*.

Eine großartige Stelle in den Lehrreden (AN 3.131) präsentiert einen Austausch zwischen zwei älteren Mönchen zur Zeit des Buddha. Der ehrwürdige Sariputta ist der Hauptschüler des Buddha, der Hervorragendste in Bezug auf Weisheit und auch auf meditative Errungenschaften. Obwohl er überhaupt keine übersinnlichen Kräfte

besaß, war er der Großmeister unter den Meditierenden. Der andere ältere Schüler des Buddha, der ehrwürdige Anuruddha, besaß spektakuläre übernatürliche Kräfte. Er war derjenige, der mit dem „himmlischen Auge“ gesegnet war und in alle möglichen Daseinsbereiche hineinschauen konnte.

Diese beiden Schüler stellten eine interessante Kombination dar. Sariputtas Schwäche war Anuruddhas größte Stärke. Auf jeden Fall kam Anuruddha kurz vor seinem Erwachen zu Sariputta und sagte zu ihm: „Mit dem vollendeten und gereinigten himmlischen Auge kann ich das gesamte 10'000-fache Universum sehen. Meine Meditation ist fest etabliert; meine Achtsamkeit ist felsenfest. Ich verfüge über unermüdliche Energie und mein Körper ist völlig beruhigt und entspannt. Aber dennoch ist mein Herz nicht frei von Erlebnisdrang und von Konfusion. Was mache ich falsch?“

Sariputta antwortete: „Freund, deine Fähigkeit, in das 10'000-fache Universum zu sehen, steht in Verbindung mit deinem Dünkel. Deine ausdauernde Energie, deine scharfe Achtsamkeit, deine physische Ruhe und deine Einspitzigkeit des Geistes haben mit deiner Rastlosigkeit zu tun. Und die Tatsache, dass du immer noch nicht das Herz von den Trieben (*asava*) und Geistestrübungen erlöst hast, steht in Verbindung mit deiner Beklommenheit. Es wäre gut, mein Freund, wenn du deine Aufmerksamkeit auf das Todlose ausrichten würdest, anstatt dich mit solchen Anliegen zu beschäftigen.“ (Der Pali Kanon enthält viele solche humorvollen Stellen, obwohl er dem englischen Humor ähnelt und manchmal leicht übersehen werden kann). Und natürlich entgegnete Anuruddha mit „Vielen Dank“ und ging gleich an die Umsetzung. Kurz danach verwirklichte er die vollständige Erleuchtung. Dies war natürlich eine sehr dezente Art von Humor.

Der Gegenstand ihrer Diskussion war nichtsdestotrotz ein sehr ernsthafter. Solange wir nämlich sagen: „Schau dir an, wie kompliziert meine Probleme sind“, oder: „Sieh mal meine unglaubliche Konzentrationskraft“, werden wir in *Samsara* feststecken. Im Wesentlichen sagte Sariputta Folgendes zu seinem

Kollegen: „Du bist so beschäftigt mit all dem Tun und Machen und den Auswirkungen davon, so beschäftigt mit all diesen Ausuferungen, dass du niemals frei sein wirst. Du schaust in die falsche Richtung. Du ziehst los, um auf das Meditationsobjekt da draußen zu schauen, auf das 10'000-fache universelle System da draußen. Verlagere einfach deine Sichtweise auf den Kontext der Erfahrung und widme dich stattdessen dem Todlosen.“

Das Einzige was Anuruddha tun musste, war eine winzige Veränderung seines Fokus, um dann zu erkennen: „Es geht nicht nur um all die faszinierenden Objekte oder all das noble Zeug, das ich getan habe – das ist alles bedingt, geboren, zusammengesetzt und für den Tod bestimmt. Der zeitlose Dharma wird dabei verpasst. Schau nach innen, weite deine Sicht. Vergegenwärtige dir das Todlose.“

Es gibt auch einige Stellen in den Lehrreden (z.B. MN 64.9 und AN 9.36), wo der Buddha im Hinblick auf die Entfaltung von Sammlung und meditativer Vertiefung über denselben Prozess spricht. Er wies sogar darauf hin, dass wir, wenn sich der Geist im ersten, zweiten oder dritten *jhana* befindet - bis hin zu den höheren formlosen *jhanas* - diese Zustände betrachten und sie allesamt als bedingt und abhängig ansehen können. Dies, so sagte er, sei wahre Entfaltung von Weisheit: Die Achtsamkeit, die bedingte Natur eines Zustandes zu erkennen, sich davon ab- und sich stattdessen dem Todlosen zuzuwenden, sogar während dieser Zustand noch besteht. Wenn der Geist gesammelt, lauter und klar ist, dann können wir diesen Zustand als etwas Bedingtes, Abhängiges, Fremdes oder als etwas, was leer und nichtig ist, erkennen. Es besteht dann die geistige Präsenz, um über die Wahrheit zu reflektieren, dass all dies bedingt ist und daher wieder verschwindet, dass aber das todlose Element vorhanden ist. Und indem man sich dem todlosen Element zuneigt, wird das Herz befreit.

Auf eine Art ist das wie wenn man ein Bild betrachtet. Normalerweise geht die Aufmerksamkeit in Richtung einer Form oder Gestalt auf dem Bild und nicht zum Hintergrund. Oder stell dir

vor, du bist mit jemandem zusammen in einem Raum, der in einem Sessel sitzt. Wenn du dich in dem Raum umschaust, dann wirst du dich wahrscheinlich nicht dem Raum vor oder neben der Person zuwenden. Deine Aufmerksamkeit würde sich in Richtung der Person bewegen, die im Sessel sitzt, oder? Es lässt sich mit dem Malen eines Bildes oder dem Streichen einer Wand vergleichen; da gibt es meist eine Stelle, an der sich ein Klecks oder ein kleiner Fehler befindet. Wo wendet sich dann also das Auge hin, wenn man die Wand betrachtet? Es zoomt direkt auf die fehlerhafte Stelle. Auf genau die gleiche Weise sind unsere Wahrnehmungssysteme darauf abgestimmt, sich auf die Form auszurichten und nicht auf den Hintergrund. Selbst wenn ein Objekt wie der Grund aussieht – wie z.B. grenzenloses Licht – so müssen wir auch dann noch wissen, wie man sich von diesem Objekt zurückzieht.

Deshalb gibt es übrigens in buddhistischen Meditationskreisen oft eine Warnung hinsichtlich tiefer Zustände der Versenkung. Wenn man sich in so einem Zustand befindet, kann es sehr schwierig sein, Einsicht zu entwickeln – viel eher dann als wenn der Geist weniger intensiv konzentriert ist. Der Vertiefungszustand ist eine derart gute, naturgetreue Nachbildung der Befreiung, dass er sich wie das wahre Gold anfühlt. Somit denken wir: „Es ist bereits da, warum sollte ich weiter gehen? Dies ist wirklich gut.“ Wir werden hereingelegt und folglich verpassen wir die Gelegenheit, uns abzuwenden und uns dem Todlosen zu widmen.

Im kosmologischen Sinne befindet sich der beste Ort für die Befreiung im menschlichen Existenzbereich. Es gibt hier eine gute Mischung aus Leid und Wonne, aus Glück und Unglück. Wenn wir uns in den Deva-Bereichen befinden, dann ist es schwierig, befreit zu werden, denn dort ist es wie auf einer immerwährenden Party. Und wir müssen hinterher noch nicht einmal aufräumen! Wir hängen einfach nur im Nandana-Wäldchen herum. Himmlische Wesen lassen Weintrauben in unsere Münder fallen, während wir dort oben herum schweben, mit ganzen Horden von bewunderungswürdigen Wesen unseres bevorzugten Geschlechts in unmittelbarer Nähe. Und selbstverständlich gibt es dort nicht viel Konkurrenz; an solchen

Orten ist man immer der Star der Show. Ganz oben in der Brahma Welt wird es sogar noch schlimmer. Wer wird von dort oben zur schmuddligen, alten Erde mit ihren Steuererklärungen und Baugenehmigungen herabkommen wollen?

Diese Kosmologie ist eine Widerspiegelung unserer inneren Welt. Insofern sind die Brahma Welten das Äquivalent zu den formlosen Zuständen der Vertiefung. Einer der großen thailändischen Meditationsmeister, der ehrwürdige Ajahn Thet, war so versiert in punkto Sammlung und Konzentration, dass er, sobald er sich zur Meditation hingesezt hatte, sofort in einen der formlosen Vertiefungszustände eintreten konnte, in den *arupa-jhana*. Nachdem er seinen Lehrer, den ehrwürdigen Ajahn Man, getroffen hatte, benötigte er zwölf Jahre, um sich darin zu üben, genau dies nicht zu tun, sondern stattdessen seine Sammlung auf einem Level zu halten, auf dem er Einsicht entwickeln konnte. Diese formlosen Zustände sind einfach so unglaublich angenehm. Es kann leicht passieren, dass man sich fragt: „Was soll all das Entfalten von weisem Reflektieren oder das Ergründen der Natur der Erfahrung? Diese Erfahrung an sich ist einfach so köstlich, warum sich weiter abplagen?“ Der Grund, warum wir so ein großes Aufheben darum machen, ist, dass jene Zustände nicht verlässlich sind. Sie sind nicht vertrauenswürdig und gehören uns nicht. Wahrscheinlich haben nicht sehr viele Leute das Problem, in *arupa-jhana* stecken zu bleiben. Nichtsdestotrotz ist es hilfreich zu verstehen, warum diese Prinzipien diskutiert und betont werden.

Sich dem Todlosen zuzuwenden ist daher eine zentrale spirituelle Praxis, wenn auch keine besonders komplizierte. Wir ziehen einfach unsere Aufmerksamkeit von den geistigen Objekten ab und führen die Aufmerksamkeit hin zum Todlosen, dem Ungeborenen. Dies stellt kein riesiges Rekonstruktionsprojekt dar und wir müssen dabei nicht eine Menge *tun*. Es ist sehr einfach und natürlich. Wir entspannen uns und bemerken das, was sowieso schon bereits hier war, wie z.B. den Raumaspekt in einem Zimmer zu registrieren. Normalerweise bemerken wir offenen Raum nicht, weil er unsere Aufmerksamkeit nicht in Beschlag nimmt und uns nicht besonders

erregt. Gleichmaßen hat *nibbana* keine hervorstechende Eigenschaft, keine Farbe, keinen Geschmack und keine Form – und somit erkennen wir nicht, dass es unmittelbar hier ist. Das Wahrnehmungssystem und die Benennungsaktivität des Geistes funktionieren in Bezug auf Formen, darauf richten sie sich zuerst. Und deshalb neigen wir dazu, das zu verpassen, was bereits immer hier ist. Genau genommen ist Raum sowohl das beste als auch das schlechteste Beispiel, denn er besitzt keine lebendige Eigenschaft. Aber manchmal ist es angemessen, dieses Beispiel zu benutzen.

### **Nicht unterstütztes Bewusstsein**

In den Theravada Lehren spricht der Buddha über diese Eigenschaft auch mit dem Begriff des „nicht unterstützten Bewusstseins“. Dies bedeutet, dass es zwar Kognition und Erkenntnis gibt, es aber nirgendwo landet, sich nirgendwo aufhält. *Sich dem Todlosen zuwenden* und „nicht unterstütztes Bewusstsein“ sind ziemlich synonym. Sie sind wie Beschreibungen des gleichen Baums aus unterschiedlichen Blickwinkeln.

Indem der Buddha „nicht unterstütztes Bewusstsein“ beschrieb, lehrte er: „Wann immer es etwas gibt, was beabsichtigt ist, auf das gehandelt wird, oder was inaktiv vorhanden ist, dann wird das die Basis für Bewusstsein, um dort zu landen. Und wo Bewusstsein landet, dort liegt dann die Ursache für Konfusion, Anhaften, Werdeprozess und Wiedergeburt etc..“

„Aber wenn es nichts gibt, was beabsichtigt ist, worauf gehandelt wird oder was latent vorhanden ist, dann hat das Bewusstsein keine Basis, auf der es landen kann. Und indem es keine Basis zum Landen hat, wird das Bewusstsein freigelassen. Man erkennt: Bewusstsein - demgemäß nicht etabliert - ist entbunden. Aufgrund seiner Standhaftigkeit ist das Herz sehr zufrieden. Aufgrund seiner Zufriedenheit ist es nicht beunruhigt. Indem es nicht beunruhigt ist, verwirklicht eine solche Person vollständiges und makellooses *nibbana* in sich selbst.“ (SN 12.38 und SN 22.53)

Der Buddha benutzte geradezu eine ganze Galaxie an Bildern, Gleichnissen und ähnlichen Ausdrucksformen, weil sie zu unterschiedlichen Leuten auf verschiedene Art und Weise sprachen. In einer weiteren Passage fragte der Buddha seine Schüler: „Wenn es ein Haus mit einer Wand gäbe, die Richtung Osten gerichtet wäre, und wenn sich in jener Wand ein Fenster befände, wohin würde der Lichtstrahl der am Morgen aufgehenden Sonne fallen?“ „Auf die westliche Wand“, entgegnete einer seiner Mönche. Der Buddha fragte weiter: „Und wenn es keine westliche Wand gibt, wo würde das Sonnenlicht hinfallen?“ Der Mönch antwortete: „Auf den Boden.“ Darauf entgegnete der Buddha: „Und wenn es keinen Boden gibt, wo wird es landen?“ Der Mönch antwortete: „Aufs Wasser.“ Der Buddha ging aber noch weiter und fragte: „Und wenn es kein Wasser gibt, wo wird es dann landen?“ Der Mönch antwortete völlig korrekt, als er daraufhin sagte: „Wenn es kein Wasser gibt, dann wird es nicht landen.“ Der Buddha beendete den Dialog, indem er sagte: „Genau so ist es. Wenn das Herz vom Anhaften an die vier Nahrungen – physische Nahrung, Sinneskontakt (Sicht, Laut, Geruch, Geschmack, Berührung), Intention und Bewusstsein - befreit ist, dann landet das Bewusstsein nirgendwo. Dieser Zustand, so sage ich dir, ist ohne Sorge, Bedrängnis oder Verzweiflung.“ (SN 12.64)

### **Bewusstsein: unsichtbar, strahlend, grenzenlos**

In einigen Fällen erscheint die Sprache der Dzogchen Tradition derjenigen des Theravada erstaunlich ähnlich. Im Dzogchen besteht die übliche Beschreibung der Eigenschaften von *Rigpa* (nicht-duales Gewahrsein) aus „leer in seiner Essenz, erkennend in seiner Natur und unbeschränkt in seiner Funktion“. Eine weitere Übersetzung dieser drei Eigenschaften lautet: „Leerheit, Erkenntnis und Luzidität oder Klarheit“. In den Pali-Schriften (DN 11.85 und MN 49.25) spricht der Buddha über den Geist eines Arahats als „Bewusstsein, welches nicht manifest, ohne Merkmal, unendlich und strahlend in alle Richtungen ist“. Die Pali Worte lauten: *vinnyanam* (Bewusstsein);

*anidassanam* (grenzenlos, unbeschränkt, unendlich); *sabbato pabham* (in alle Richtungen ausstrahlend, von allen Seiten zugänglich).

Eine der Stellen, an denen der Buddha diese Beschreibung benutzt, befindet sich am Ende einer langen, illustrativen Geschichte. Ein Mönch hatte gefragt: „Wo ist es, dass Erde, Wasser, Feuer und Wind verblassen und ohne Überbleibsel verschwinden?“ Darauf erwiderte der Buddha, dass der Mönch die falsche Frage gestellt habe. Was er stattdessen hätte fragen sollen, ist: „Wo ist es, dass Erde, Wasser, Feuer und Wind keinen Halt finden?“ Der Buddha beantwortet dann die Frage selbst und sagt: „Es ist im Bewusstsein, welches unsichtbar, grenzenlos und in alle Richtungen ausstrahlend ist, wo die vier großen Elemente und lang und kurz, und grob und fein, und rein und unrein keinen Halt finden. Genau dort ist es, wo *nama-rupa* (Körper und Geist; Name und Form; Subjekt und Objekt) beide an ein Ende gelangen. Mit diesem Anhalten, diesem Erlöschen von Bewusstsein werden alle Dinge zu einem Ende gebracht.“

Ein derartig freitragendes und nicht unterstützendes Bewusstsein ist kein abstraktes Prinzip. Vielmehr war es die Basis für die Erleuchtung des Buddha. Als der Buddha unter dem Bodhibaum saß, attackierten ihn Maras Horden. Ganze Armeen warfen sich dem Buddha entgegen, und dennoch konnte nichts in den Bereich unterhalb des Baumes eindringen. Alle Waffen und Speere die sie geworfen hatten, verwandelten sich in Lichtstrahlen; die Pfeile, die sie abgeschossen hatten, wurden zu Blumen und rieselten sanft auf den Buddha herab. Nichts, was dem Buddha hätte schaden können, konnte in den Raum eindringen. Es gab dort nichts, wo es hätte landen können. Gesehenes, Geräusch, Geruch, Geschmack und Berührung, kurz und lang, grob und fein, rein und unrein sind allesamt Aspekte von Körper und Geist. Sie repräsentieren Attribute aller Phänomene. Dennoch konnte kein Einziges einen Halt finden. Der Buddha befand sich in einem „Antihafbereich“. Alles, was auf ihn zukam, fiel sogleich von ihm ab. Nichts blieb kleben; nichts konnte hinein gelangen und dem Buddha auf irgendeine Art schaden. Um ein besseres Gespür für die Qualität von freitragendem

Bewusstsein zu bekommen, ist es hilfreich, über dieses Bild zu reflektieren. Ebenfalls nützlich sind die Redewendungen am Ende der gerade zitierten Passage, besonders wenn der Buddha sagt: „Wenn Bewusstsein schwindet, sind alle Dinge hier an ein Ende gebracht.“

## Die Anatomie des Erlöschens

Der Begriff des Erlöschens ist in der Theravada Tradition sehr geläufig. Obwohl es ein Synonym zu *nibbana* sein soll, wird es manchmal als irgendein Event postuliert, den wir alle suchen, wobei jegliche Erfahrung verschwindet und es uns endlich gut gehen wird: „Ein großer Gott kommt vom Himmel herab, nimmt alles von uns ab und alle werden sich berauscht fühlen wie unter Drogen.“ Ich möchte nicht obsessiv erscheinen in Bezug auf Worte, aber wir leiden beträchtlich oder werden äußerst konfus aufgrund solcher Missverständnisse. Wenn wir über das Anhalten des Bewusstseins sprechen, glaubst du, dass damit gemeint ist, wir sollten alle unbewusst werden? Das kann es nicht sein, oder? Der Buddha hob nicht die Tugenden der Unbewusstheit hervor. Sonst wären Chorzin und Barbiturate der Weg: „Gib mir ein Betäubungsmittel und wir sind auf dem Weg ins *nibbana*.“ Aber offensichtlich ist es das nicht. Zu verstehen, was mit Anhalten und Erlöschen wirklich gemeint ist, ist hier ganz entscheidend.

Ich habe Menschen gekannt - im Besonderen diejenigen, die innerhalb der Theravada Tradition praktiziert haben – denen beigebracht wurde, dass die Idee von Meditation darin besteht, an einen Ort des Erlöschens zu gelangen. Wir könnten an einen Ort gelangen, wo wir nichts fühlen oder sehen; es gibt Gewahrsein, aber alles Andere ist verschwunden. Eine Abwesenheit von Gesehenem, Geräuschen, Gerüchen, Geschmack, Berührung, vom Körper – es verschwindet alles. Und dann wird diesen Schülern erklärt: „Dies ist die tollste Sache. Darauf sollte man sich freuen.“ Der Lehrer ermutigt sie dazu, ungeheuer viele Stunden und Fleiß in ihre Meditation zu investieren. Als eine der Schülerinnen ihrem Lehrer erklärte, dass

sie in diesem Zustand angekommen sei, wurde er sehr aufgeregt. Er fragte sie daraufhin: „Wie hat es sich für dich angefühlt?“ Und sie antwortete: „Es war wie ein Glas kaltes Wasser zu trinken, nur ohne Wasser und ohne Glas.“ Bei einer anderen Gelegenheit sagte sie: „Es war wie in einem Kühlschrank eingeschlossen zu sein.“

Dies ist nicht der einzige Weg, wie man Erlöschen (*nirodha*) verstehen kann. Die Wurzel des Wortes *nirodha* ist „*rudh*“, was so viel bedeutet wie „nicht entstehen, enden, stoppen, oder anhalten“ – wie z.B. ein Pferd mit den Zügeln im Zaum zu halten. Somit hat *nirodha* auch die Bedeutung von „alles zu halten“, seinen „gesamten Umfang zu umarmen“. Das „Stoppen des Bewusstseins“ kann daher darauf hinauslaufen, dass irgendwie alles unter Kontrolle gehalten wird, anstatt dass es einfach verschwindet. Es ist ein Neuentwurf der inneren Landkarte.

Eine Geschichte aus der Zeit des Buddha mag hier hilfreich sein, um unser Verständnis zu erweitern, was dies genau bedeutet. Eines Nachts während der Buddha meditierte, erschien ein strahlender und wunderschöner Devata namens Rohitassa vor ihm. Er sagte dem Buddha: „Als ich ein Mensch war, war ich ein spirituell Suchender mit großen übernatürlichen Kräften, ein Skywalker. Obwohl ich 100 Jahre lang gereist bin, um mit großer Entschlusskraft und Zielstrebigkeit das Ende der Welt zu erreichen, konnte ich nicht ans Ende der Welt gelangen. Ich starb unterwegs, ehe ich es gefunden hatte. Kannst du mir also sagen, ob es möglich ist, ans Ende der Welt zu reisen?“

Der Buddha antwortete: „Es ist nicht möglich, das Ende der Welt zu Fuß zu erreichen. Aber ich sage dir gleichfalls, dass du nicht eher das Ende vom Leid erreichen wirst, bis du das Ende der Welt erreicht hast. Rohitassa war etwas perplex und sagte: „Erklären Sie mir das bitte, ehrwürdiger Herr.“ Der Buddha antwortete: „Genau in diesem begrenzten Körper befindet sich die Welt, der Ursprung der Welt, das Erlöschen der Welt, und der Weg zum Erlöschen der Welt.“ (AN 4.45, SN 2.26)

In dieser Begebenheit benutzte der Buddha haargenau die gleiche Formulierung wie in den Vier Edlen Wahrheiten. Die Welt – *loka* – bedeutet diesbezüglich die Welt unserer Erfahrung. Der Buddha benutzte den Begriff „Welt“ fast ausschließlich auf diese Weise. Er bezieht sich auf die Welt, wie wir sie erfahren. Dies umfasst nur Gesehenes, Geräusch, Geruch, Geschmack, Berührung, Gedanken, Emotion, Gefühl. Das ist schon alles. Das stellt „die Welt“ dar – meine Welt, deine Welt. Es ist nicht der abstrahierte, geografische Planet, die universelle Welt. Es ist die direkte Erfahrung des Planeten, der Menschen und des Kosmos. Hier ist die Entstehung der Welt, das Erlöschen der Welt, und der Weg, der zum Erlöschen der Welt führt.

Er sagte weiter, dass solange wir „ich und meine Erfahrung“ kreieren – „ich hier drinnen“ und „die Welt da draußen“ – stecken wir in der Welt von Subjekt und Objekt fest. Dann gibt es *dukkha*. Und der Weg, der zum Erlöschen jener Dualität führt, ist auch der Weg, der zum Erlöschen von Leid führt. Geografisch ist es unmöglich, zum Ende der Welt zu gelangen. Nur dann, wenn wir zum Erlöschen der Welt gelangen - was wörtlich so viel bedeutet wie das Erlöschen ihrer Andersheit und Dinghaftigkeit – werden wir das Ende von Unzulänglichkeit (*dukkha*) erreichen. Wenn wir damit aufhören, Sinnesobjekte als absolute Realitäten zu kreieren und Gedanken und Gefühle als solide Dinge anzusehen, dann gibt es ein Ende.

Zu sehen, dass die Welt sich in unserem Geist befindet, ist eine Art, mit diesen Prinzipien zu arbeiten. Das gesamte Universum wird umarmt, sobald wir realisieren, dass es sich innerhalb unseres Geistes abspielt. Und in dem Moment, wenn wir erkennen, dass alles genau *hier* passiert, dann endet es auch schon. Seine Dinghaftigkeit löst sich auf. Seine Andersartigkeit erlischt. Seine Wesenhaftigkeit hört auf.

Dies ist nur eine Art, wie man darüber sprechen und nachdenken kann. Aber ich meine, sie bringt uns viel näher an die Wahrheit heran, denn diesbezüglich wird alles unter Kontrolle gehalten. Alles wird erkannt. Aber es gibt auch noch die Eigenschaft ihrer Leerheit.

Ihre Substanzlosigkeit wird erkannt. Wir unterstellen ihr keine Festigkeit, eine Realität, die sie nicht besitzt. Wir schauen einfach direkt auf die Welt, indem wir sie voll und ganz erkennen.

Was passiert also, wenn die Welt endet? Ich erinnere mich an eine Zeit, als Ajahn Sumedho einmal einen Vortrag über genau dieses Thema hielt. Er sagte: „Ich werde jetzt die Welt vollständig verschwinden lassen. Ich werde dafür sorgen, dass die Welt endet.“ Es saß einfach nur da und sagte: „OK, seid ihr bereit? ... Die Welt ist soeben zu Ende gegangen ... Wollt ihr, dass ich sie wieder zurück in die Existenz bringe? OK ... willkommen zurück.“

Von außen konnte man nichts erkennen. Es geschieht alles innerlich. Wenn wir damit aufhören, die Welt zu erschaffen, dann hören wir damit auf, uns gegenseitig zu erschaffen. Wir hören damit auf, ein Gefühl der Solidität zu unterstellen, welches wiederum ein Gefühl der Getrenntheit kreiert. Aber dennoch schalten wir nicht auf irgendeine Art die Sinne ab. Tatsächlich legen wir die Fassade ab, die Schichten der Verblendung, der Meinungen und der Urteile unserer Konditionierung, sodass wir die Dinge so sehen können wie sie wirklich sind. In dem Moment hört *dukkha* auf. Dies können wir als die Erfahrung von *rigpa* bezeichnen. Es gibt Erkenntnis. Es gibt Befreiung und Ungebundenheit. Es gibt kein *dukkha* mehr.

### **Ärgert dich das Geräusch?**

Auch in dieser Hinsicht ist es für mich bemerkenswert, wie sehr die Sprache der Dzogchen-Belehrungen mit den Ausdrucksweisen übereinstimmt, die von den thailändischen Waldmönchen benutzt werden. Dies ist genau die Art von Belehrungen, mit der sie sich näher befassen und die sie vielfach anwenden, besonders mein eigener Lehrer, Ajahn Chah.

Wenn manche Leute zu meditieren versuchten, indem sie die Welt ausschalten wollten, dann machte er ihnen normalerweise das Leben schwer. Wenn er einem Mönch begegnete, der die Fenster

seines Herzens verbarrikadiert hatte und versuchte, alles zu verdrängen, dann nahm er ihn so richtig in die Mangel. Einen Mönch dieses Typs ließ er einmal als sein Aufwärter eine Zeit lang nahe an sich heran und ließ ihn niemals still sitzen. Sobald er diesen Mönch dabei beobachtete, dass er seine Augen schloss und „in die Meditation ging“, hatte er ihn sofort lossgeschickt, um irgendeine Besorgung zu machen. Ajahn Chah wusste, dass sich selbst abzukapseln nicht der Ort wirklichen inneren Friedens war. Dies wusste er, weil er selbst jahrelang versucht hatte, die Welt dazu zu bringen, endlich still zu sein und ihn in Ruhe zu lassen. Er hatte kläglich versagt. Schließlich gelang es ihm zu sehen, dass dies nicht dazu führte, Erfüllung und Vollendung zu finden.

Vor langer Zeit war er ein Wandermönch, der ganz allein an einem Berghang oberhalb eines Dorfes lebte und einen strikten Meditationsrhythmus einhielt. In Thailand liebt man nächtliche Open-Air-Filmvorführungen, denn die Nächte sind kühl im Vergleich zu den sehr heißen Temperaturen tagsüber. Wann immer es eine Party gab, ging sie meist die ganze Nacht durch. Vor ca. 60 Jahren begann man in Thailand gerade damit, Lautsprechersysteme zu benutzen, und jeder gute Event musste so eine Anlage haben. Es dröhnte so laut wie möglich während der ganzen Nacht. Ajahn Chah meditierte einmal oben auf dem Berg still vor sich hin, während unten im Dorf ein Fest stattfand. Das gesamte Repertoire an lokaler Folklore und Popmusik wurde in die unmittelbare Umgebung hinausposaunt. Ajahn Chah saß da, schäumte vor sich hin und dachte: „Kapierten die denn nicht, wie viel schlechtes Karma es bedeutet, meine Meditation zu stören? Sie wissen doch, dass ich hier oben bin. Schließlich bin ich ihr Lehrer. Haben die denn überhaupt nichts gelernt? Und wie ist das mit den fünf ethischen Grundsätzen? Ich wette, sie besaufen sich und sind völlig außer Kontrolle,“ und so weiter und so fort.

Aber Ajahn Chah war ein ziemlich pfiffiger Kerl. Als er sich selbst dabei zuhörte, wie er sich beschwerte, erkannte er schnell: „Nun, die Leute haben einfach nur eine gute Zeit da unten. Ich vermiese mir hier oben das Leben. Egal wie sehr ich mich darüber aufrege, mein Ärger schafft innerlich nur noch mehr Krach.“ Und dann kam ihm die

Einsicht: „Oh, die Geräusche sind einfach nur Geräusche. Ich bin es, der da rausgeht und sie ärgert. Wenn ich die Geräusche in Ruhe lasse, dann werden sie mich nicht ärgern. Sie machen einfach was sie machen müssen, sie machen Lärm. Das ist ihr Job. Wenn ich also nicht da rausgehe und die Geräusche belästige, dann werden sie mich auch nicht belästigen. Aha!“

Wie sich herausstellte, hatte diese Einsicht einen solch tiefgreifenden Effekt, dass sie zu einem Prinzip wurde, dass er sich von da an zu Eigen machte. Wenn einer der Mönche den Drang offenbarte, von Leuten, irgendwelcher Stimulation, der Welt der Dinge und Verantwortungen wegzukommen, dann schubste er sie normalerweise direkt hinein. Er würde diesem Mönch die Leitung der Zementmischer-Mannschaft übertragen oder ihn auf jede Haussegnung mitnehmen, die im Kalender anstand. Er würde sicherstellen, dass dieser Mönch in Dinge involviert wurde, denn er versuchte ihm beizubringen, davon abzulassen, Meditation als etwas anzusehen was unbedingt sterile Bedingungen benötigt. Stattdessen sollte er sehen, dass Weisheit tatsächlich meist aus einer geschickten Handhabung mit den Reibflächen der Welt entsteht.

Ajahn Chah gab eine wichtige Einsicht weiter. Der Versuch Frieden zu finden ist aussichtslos, wenn man die Sinnenwelt annullieren oder ausradieren will. Frieden kommt nur, wenn man dieser Welt nicht mehr Substanz oder Realität zubilligt als sie in Wirklichkeit besitzt.

### **Die Erde berühren**

Wenn ich bisweilen das Beispiel des Buddha benutze, wie er unter dem Bodhibaum sitzt, haben mache Leute immer noch das Gefühl, dass es sich dabei um eine Negierung der Sinnenwelt handelt. Es besteht dabei die Andeutung einer herablassenden Haltung, des von oben Herabschauens. Wir bekommen es mit der Angst zu tun, wenn wir hören, wie sich Leute über Leidenschaftslosigkeit gegenüber der Sinnenwelt unterhalten, da diese uns unsere Gewohnheiten der Lebensbejahung vergrämen kann.

Die Ausgewogenheit liegt nicht in der Negierung, und das ist etwas, was wir selbst nachvollziehen können. Sie kommt daher, wenn wir damit aufhören, uns gegenseitig zu kreieren und uns stattdessen gestatten, uns in eine reine Qualität des Erkennens hinein zu entspannen. Indem wir die Welt, uns selbst, oder unsere Geschichten nicht weiter erschaffen, kommt es zu einer sanften Entspannung und wir erleben uns ironischerweise viel mehr auf das Leben eingestimmt als je zuvor. Dies kann nicht geschehen, wenn wir „mich und dich“ und „es ist mein Leben“ und „meine Vergangenheit und meine Zukunft“ und den ganzen Rest der Welt mit all ihren Problemen emsig mit uns herumtragen. In Wirklichkeit besteht das Ergebnis dieser Preisgabe nicht aus einer Art Gefühllosigkeit oder Distanznahme, sondern aus einer erstaunlichen Einstimmung.

Buddhistische Kosmologie sowie die Geschichten in den Lehrreden tragen ein historisches, mythisches und psychologisches Element in sich. Wenn wir über den Buddha unter dem Bodhibaum sprechen, dann fragen wir uns manchmal: „War das wirklich *dieser* Baum? Können wir sicher sein, dass er *wirklich* am Neranjara Fluss in der Nähe von Bodhgaya saß? Wie kann überhaupt jemand wissen, dass es genau dort geschehen ist?“ Es wird erzählt, dass der Buddha vielleicht wirklich unter einem Baum gesessen hat, oder dass ein nepalesischer Prinz unter einem Baum saß, und dass irgendetwas in Indien vor ca. zweitausend Jahren geschah (oder aufgehört hat zu geschehen). Mit anderen Worten: Es gibt sowohl historische als auch mythologische Aspekte in dieser Geschichte. Aber das entscheidende Element daran ist, auf welche Weise dies unsere eigene Psychologie abbildet. Wie symbolisiert dies unsere eigene Erfahrung?

Das Schema der Geschichte besagt, dass sich Maras Armee noch nicht im Rückzug befand, obwohl der Buddha die Zyklen der bedingten Entstehung vollständig durchdrungen hatte und sein Herz vollkommen befreit war. Mara schickte Grauen und Entsetzen, er schickte seine wunderschönen Töchter, er schickte sogar den elterlichen Druckfaktor vorbei: „Nun, mein Sohn, du hättest einen

verdammt guten Job machen können; du bist von Natur aus so eine gute Führungsperson und wärst ein erstklassiger König geworden. Jetzt gibt es leider nur noch deinen Halbbruder Nanda, aber der ist ja ein ziemliches Weichei und auf dem Schlachtfeld nicht zu gebrauchen. Nun ja - ich nehme mal an, wenn du unbedingt dieses Mönchsding machen willst, dann wird das Königreich wohl vor die Hunde gehen. Aber das ist OK, das macht nichts. Mach du einfach was du willst. Sei dir einfach nur gewahr, dass du mein Leben ruinierst. Aber mach dir keine Sorgen – es ist gebongt, absolut in Ordnung.“

Die Kräfte der Angst, Verantwortung und Verführung sind alle vorhanden. Und dennoch schließt der Buddha nicht einfach seine Augen und entschwindet in glückselige Versenkung. Während die Armeen von Mara auf ihn zukommen, schaut er ihnen direkt entgegen und sagt: „Ich kenne dich, Mara. Ich weiß, was das hier ist.“ Der Buddha streitet sich nicht mit Mara, er lässt sich nicht zu Aversionen gegenüber Mara hinreißen. Er bleibt unverblendet und reagiert nicht gegenüber dem, was in diesem Moment passiert. Egal was Maras Armeen auch tun, niemand kann in den Raum unter dem Bodhibaum hinein. All ihre Waffen verwandeln sich in Blumen und Weihrauch und in brillante Lichtstrahlen, die den *Vajra*-Sitz illuminieren.

Aber sogar als das Herz des Buddha vollkommen befreit war, zog sich Mara immer noch nicht zurück. Er sagte zum Buddha: „Welches Recht maßt du dir an, den königlichen Sitz an diesem unbezwingbaren Ort zu beanspruchen. *Ich* bin der König dieser Welt. *Ich* bin derjenige, der dort sitzen sollte. *Ich* habe hier das Sagen. *Ich* bin derjenige, der es verdient hat, dort zu sein, oder etwa nicht?“ Und er dreht sich dabei zu seiner Horde um, seiner 700'000 Mann starken Armee, und sie alle rufen: „Jawohl, Majestät!“ „Siehst du,“ sagt Mara, „alle stimmen überein. Ich gehöre dorthin und nicht du. Ich sollte eigentlich der Größte sein.“

Was dann geschieht - gerade in dem Moment, als Mara seine Zeugen anruft um ihn zu unterstützen – ist, dass der Buddha die

Muttergöttin (thail.: Mae Torani) als seine Zeugin anruft. Der Buddha deutet mit seinen Fingern auf den Boden, berührt die Erde und ruft die Erdmutter herbei. Sie erscheint und sagt: „Dies ist mein wahrer Sohn. Er hat jedes Recht, den *Vajra*-Sitz an diesem unbezwingbaren Ort zu beanspruchen. Er hat all die notwendigen Tugenden entfaltet, um die Eigenständigkeit perfekter und vollständiger Erleuchtung geltend zu machen. Du gehörst dort nicht hin, Mara!“ Die Muttergöttin erzeugt daraufhin eine riesige Wasserwelle aus ihrem Haar und die Armeen Maras werden allesamt davongeschwemmt. Später kommen sie voller Entschuldigungen zurück, offerieren Blumen und Geschenke und bitten um Vergebung: „Tut uns schrecklich leid, Mutter, wir haben das nicht so gemeint.“

Es ist sehr interessant, dass er demnach nicht ohne die Hilfe der Muttergöttin zum vollständig erleuchteten, lehrenden Buddha geworden ist und dann später auch nicht ohne die väterliche Gottesgestalt. Es war nämlich Brahma Sahampati, der Schöpfergott und CEO des Universums, der zum Buddha kam und ihn darum bat zu lehren. Ohne diese zwei Gestalten hätte er den unbezwingbaren Sitz nicht verlassen und hätte nicht zu lehren begonnen. Somit gibt es mythologisch gesprochen ein paar interessante, kleine Verschrobenheiten in der Geschichte.

Die sanfte Geste der Erdberührung des Buddha ist eine großartige Metapher. Sie besagt, dass, obwohl wir innerlich diesen erleuchteten, freien Raum haben mögen, er mit der Erscheinungswelt in Beziehung stehen muss. Andernfalls gibt es keine Vollständigkeit. Aus diesem Grund ist das Meditieren mit offenen Augen eine so nützliche Brücke. Wir kultivieren einen weiten inneren Raum, aber dieser steht notwendigerweise mit der Erscheinungswelt in Verbindung. Wenn es ausschließlich eine innere, subjektive Erfahrung der Erleuchtung gibt, dann sind wir immer noch gefangen. Maras Armee wird sich nicht zurückziehen. Die Scherereien sind überall – die Steuerrückzahlungen, die Genehmigungen, die Eifersüchteleien. Wir können sehen, dass sie leer sind, aber sie kommen immer noch aus allen Richtungen auf uns zu.

Aber indem der Buddha sich ausstreckte, um die Erde zu berühren, erkannte er: Ja, es gibt das, was nicht bedingt und überweltlich ist. Aber Demut verlangt, dass man sich nicht am Nicht-Bedingten und Überweltlichen festhält. Der Buddha erkannte und honorierte das: „Es gibt das Bedingte. Es gibt die Sinnenwelt. Es gibt die Erde, welche meinen Körper, meinen Atem und die Nahrung, die ich zu mir nehme konstituiert.“

Diese Geste des Ausstreckens der Hand aus dem Überweltlichen besagt: „Wie könnte das Beschäftigtsein mit der Sinnenwelt möglicherweise den innewohnenden Frieden des Herzens korrumpieren? Dieser Frieden ist nicht zu unterbrechen, nicht korrumpierbar und durch keine Sinneserfahrung in Verwirrung zu versetzen. Warum daher nicht allem gestatten zu sein? Indem man offen und frei das Begrenzte anerkennt – indem man z.B. die große Mutter als Zeugin anruft – manifestiert das Unbegrenzte sein volles Potential. Wenn es Zaudern gibt und die Vorsicht, das Bedingte in Schach zu halten, verrät das einen grundlegenden Mangel an Vertrauen in die natürliche Unverletzlichkeit des Nicht-Bedingten.“

Eine weitere Redewendung, welche dasselbe Prinzip ausdrückt, ist „*cittam pabhassaram akandukehi kilesehi*“, was bedeutet: „Die Natur des Herzens ist in sich strahlend; geistige Befleckungen sind nur Besucher.“ (AN 1.11)

Sie weist auf die Tatsache hin, dass die Natur des Herzens in sich rein und vollkommen ist. Die Dinge, die diese Reinheit scheinbar beflecken, sind nur zeitweilige Besucher, welche eher zufällig vorbei driften. Die Natur des Herzens kann in Wahrheit durch nichts dieser Art beschädigt oder korrumpiert werden.

## 5 Immanent und transzendent

Wenn unsere Praxis zu wahrhaftiger und unerschütterlicher Freiheit führen soll, dann sollten wir unsere Aufmerksamkeit sehr genau auf die Motivationen lenken, die unser Herz leiten.

Wenn man mit dem eigenen Geist arbeitet, kann es leicht passieren, dass man bezüglich der eigenen grimmigen und ich-besessenen Haltung ein Stück weit unbewusst wird. Das tibetische Wort „trekcho“ bedeutet „abschneidend“ – und das Abschneiden der Fessel des Anhaftens stellt einen sehr wichtigen Teil der Weisheitspraxis dar. Wir sehen eindrucksvolle Statuen von Manjushri mit seinem flammenden Schwert, welches die Täuschung durchtrennt, und als religiöses Symbol ist das sehr aussagekräftig. Es ist diese Art von Klarheit, die wir benötigen, um den Wirrwarr der Unwissenheit zu durchschneiden, endgültig Schluss zu machen damit, um fähig zu sein, die Blockaden zu durchzubrechen. Aber es geschieht ebenfalls sehr leicht, dass man sich diese Schneidegeste zur einzigen Gewohnheit macht, welche all unsere Bemühungen hinsichtlich der Meditation durchzieht, und sogar dann, wenn wir drauf abzielen, mit der Einstellung von Non-Meditation zu praktizieren. Wir können ziemlich brutal und unausgewogen in unserer Vorgehensweise sein. Ich spreche hier definitiv aus persönlicher Erfahrung und habe diese Tendenz oft bei mir selbst festgestellt.

Als ich zum ersten Mal den Weisheitslehren des Buddha begegnet bin, bestand meine Haltung – obwohl ich ein ganz netter Kerl bin, generell der wohlgesinnte und kumpelhafte Typ - aus: „Gebt mir die Essenz der *vajra*-Belehrungen. Und dann nichts wie drauf und alle geistigen Befleckungen abhacken. Mitgefühl und liebevolle Zuwendung, das ist Kindergarten-Zeug, gebt mir die ultimativen Lehren!“ Die meisten von uns wollen das Beste, das Höchste, das Ultimativste, das Reinste, das Meiste, die geheime Essenz der Essenz – „die kostbarste und subtilste essenzielle Quintessenz aller möglichen Lehren.“ Wir wollen unsere Zeit nicht mit dem verträdeln,

was uns minderwertig oder oberflächlich erscheint. Wir wollen das einzig Wahre, das Tiefengewebe-Zeug. Die Leute hören Belehrungen oder lesen Bücher und haben das Gefühl: „Oh ja, super, die ultimative Leere, genau die will ich. Lass uns loslegen.“ Und obwohl dieses Element ein entscheidender Teil der Belehrungen ist, so ist es gleichfalls signifikant, wie die Rezitationen, die wir während dieses Retreats durchführen, die Widmung des Verdiensts mit in jede Belehrung einschließen. Diese Dzogchen-Praxis ist in ihrer Essenz der Realisation derselben ultrahohen Weisheitseigenschaften gewidmet. Und auch hier, wie in der Mahayana-Tradition insgesamt, gibt es eine konstante Vergegenwärtigung der Widmungen unserer Praxis zu Gunsten aller Wesen.

Einige der Rezitationen, die ich während eines Retreats gern ausführe sind: „Die vier himmlische Verweilungen“, die „Lehrrede über liebevolle Zuwendung“, die „Reflexionen über universelles Wohlbefinden“, und das „Teilen der Segnungen“. Diese „weichen“ Vergegenwärtigungen sind die lieblichen, sanften, liebevollen Ausdrucksformen des Dharma. Mein Gefühl sagt mir, dass es wirklich bedeutsam ist, dass wir diese Rezitationen durchführen. Wahrscheinlich sind viele Leute nicht daran gewöhnt, dass während eines Retreats so viel rezitiert wird - besonders diejenigen, die bereits eine Menge Vipassana Meditation in der westlichen Welt praktiziert haben. In diesen Kreisen gibt es nicht gerade ein besonders großes zeremonielles oder devotionales Element. Persönlich empfehle ich jedem, diese Rezitationen nicht nur als kleine Stimmungsaufheller anzusehen, wie vielleicht die Blumen auf dem Altar, sondern sie vielmehr als signifikanten Teil der Praxis zu betrachten. Chanting/Rezitation reflektiert unsere kollektive Hingabe, den Weg des Buddha zu verkörpern. Immerhin sind es seine Worte, aber die Stimmen sind unsere. Und noch eine weitere, kleine Beichte von mir: Jahrelang habe ich die Morgen- und Abendrezitationen mit absoluter Verachtung behandelt. Ich rezitierte zwar all die Worte und machte all die dazugehörigen Gesten, aber mein innerstes Gefühl dabei war: „Lass uns endlich zum Kern der Sache kommen. Lasst uns da runtergehen und durchschneiden.“

Lasst uns endlich damit aufhören, uns um die wahren Dinge herumzudrücken und kostbare Zeit zu verträdeln. Liebevolle Zuwendung, Hingabe – Mumpitz!“

### **Klärung der mitfühlenden Absicht**

Das erste Mal, dass ich eine Offenbarung diesbezüglich hatte, war vor fast 30 Jahren.

Ich war ein sehr eifriger junger Mönch. Und nach drei oder vier Jahren klösterlichen Trainings fand ich, dass mir Meditation recht leicht fiel und ich ziemlich tiefe Stadien der Konzentration erreichen konnte – und das, obwohl mein Geist oft extrem aktiv und sehr zerstreut war. Dies war in den frühen Jahren unserer Gemeinschaft in England, als Ajahn Sumedho täglich zwei oder drei Dharma Vorträge gab und es so schien, als gäbe es einen konstanten Strom an hoher Weisheit. Es war eine sehr inspirierte Zeit. Es gab das Gefühl, dass die Erleuchtung ganz nahe war, eine offensichtliche Realität. Es ging nur noch darum, die letzten verbliebenen Geistestrübungen durchzuschneiden und dann: Bumm! Es würde alles da sein.

Wir entwickelten die Tradition, während der kalten und dunklen Monate Januar und Februar ein Winter Retreat abzuhalten. Nach ungefähr drei Wochen in einem dieser frühen Retreats arbeitete ich konstant sehr fleißig und war extrem auf die Meditation fokussiert. Ich sprach mit niemandem und schaute nichts und niemanden an. An jedem Halb-, Neu- und Vollmondtag hatten wir eine Meditationsnachtwache, die bis in die frühen Morgenstunden ging. Diese war am Vollmond im Januar. Ich fühlte mich wirklich voller Energie und war überzeugt: „OK, heute Nacht passiert es.“ Es war ein kristallklarer Abend mitten in einem englischen Winter. Es standen glitzernde Sterne am Himmel und der Vollmond leuchtete hell. Und ich stand voll im Saft. Wir kamen alle zur Abendmeditation zusammen, machten die Rezitationen, hörten uns einen Dharma Vortrag an etc... Und dann, als das alles vorbei war, stand der Rest

der Nacht frei zur Verfügung – einfach nur Geh- und Sitzmeditation, wie man wollte.

Ich sitze dann also da mit einem sehr hellen und klaren Geist, und dann kommt ständig dieser Gedanke hereingeschwebt: „Jetzt gleich ist es so weit. Jede Minute, jede Sekunde kann's passieren.“ Wir alle kennen das: „Ein bisschen nach links, jetzt nach rechts. OK, ein bisschen entspannen, ein bisschen aufrichten. Das sieht gut aus; OK, dran bleiben, bloß nichts tun jetzt; alles ist gut, OK, OK.“ Das ist sehr vertrautes Gelände für alle hier, dessen bin ich mir sicher.

Das ging stundenlang so weiter. Mein Geist wurde mehr und mehr energetisiert, heller und heller, und schnitt links und rechts durch die Geistesstrübungen und Befleckungen. Die inneren Hinweise wurden immer ergiebiger, wie z.B.: „Etwas ganz Großes wird in Kürze geschehen.“ Etwa um zwei Uhr morgens begannen Geräusche in mein Bewusstsein hineinzusickern: Stampf, stampf, stampf – rumpel, rumpel, rumpel. Türen öffneten und schlossen sich, schwere Schritte im Korridor. Ich dachte noch: „Schuhe im Korridor? Wer trägt Schuhe im Korridor?“ Stampf, stampf. „Was ist da draußen los?“ Wie ihr euch vorstellen könnt, geschah eine kleine Beeinträchtigung meines Erleuchtungsprogramms. Aber ich entschied, es einfach zu ignorieren, indem ich mir sagte: „Es ist nur ein Geräusch.“ Obwohl ich mich wirklich bemühte, den Lärm zu ignorieren, bemerkte ich plötzlich eine Präsenz direkt vor mir. Ich öffnete meine Augen. Einer der Mönche lehnte sich hinunter und sagte: „Ähem, könntest du für einen Moment nach draußen kommen?“ Und mein erster Gedanke war: „Was fällt dir ein, *komm nach draußen*? Dies ist meine große Nacht. Ich bin beschäftigt.“ Ich widerstand dem Impuls, meine Gedanken laut auszusprechen, verließ den Raum und traf auf Polizisten im Korridor. „Polizei? Was ist denn hier los?“

Wie sich herausstellte, hatte einer der Novizen - ein sehr launischer junger Mann namens Robert - einige Probleme bekommen. Die viele Meditation während des Winter Retreats - in Verbindung mit der Tatsache, so eine konzentrierte Praxis noch nie gemacht zu haben - konnte viele Leute schnell auf die falsche Seite der Grenze bringen.

Der junge Robert war nicht nur über die Grenze hinaus gegangen, sondern sogar noch einige Meilen weiter. Er hatte außerdem die Portokasse des Klosters geleert, ehe er verschwunden war. Anschließend hatte Robert in der örtlichen Kneipe allen Gästen Getränke spendiert und vor der versammelten Gesellschaft eine Rede gehalten. Und weil er sich in einem leicht verrückten, hyperluziden Zustand befand, war er überzeugt, dass er Gedanken lesen konnte. Er starrte den Leuten in der Kneipe tief in die Augen und sagte: „Du machst dieses und du denkst jenes; und ich weiß genau, was mit euch los ist.“ Das brachte die Leute ernsthaft zum Ausflippen. Denn macht euch bewusst: dies war England, und das englische Dorfleben war noch nicht für kahl geschorene junge Männer in weißer Kleidung bereit, welche in das Allerheiligste der örtlichen Kneipe kommen, Geschenke offerieren und die inneren Geheimnisse der Leute offenbaren. Engländer sind noch nicht einmal in den besten Zeiten besonders gut darin, ihre Geheimnisse zu offenbaren. Aber dass sich jemand so seltsam aufführte und die Gedanken der Leute preisgab, war eindeutig inakzeptabel. Also riefen sie nach dem Gesetz. Die Polizei, gleichermaßen mit gutem englischem, gesundem Menschenverstand als auch Mitgefühl ausgerüstet, verstand sofort, dass der Kerl etwas neben der Spur war und brachte ihn zurück zum Kloster. In der Zwischenzeit war er wirklich völlig von der Rolle. Er tobte herum und sagte, dass er sich umbringen wolle.

Der über mir stehende Mönch sagte: „Robert hat große Probleme. Er ist in einem grausigen Zustand und will sich in den See stürzen. Kannst du zu ihm gehen und ihm helfen? Du bist der Einzige, der das tun kann.“ Das stimmte. Weil ich eines der jüngeren Sangha Mitglieder war, genau wie er, stand ich diesem Novizen recht nahe und war eine der wenigen Personen innerhalb der Gemeinschaft, die überhaupt eine Beziehung zu ihm hatte.

Zu jener Zeit lebte Robert in einer kleinen Hütte im Wald. Der größere Teil der Gemeinschaft lebte entweder im Haupthaus oder im Nonnen-Cottage, und die Hütte im Wald befand sich etwa eine halbe Stunde Fußweg entfernt. Ein Teil meines Geistes beschwerte sich:

„Aber, aber, aber, schau doch mal – dies ist meine große Erleuchtungsnacht!“ Und somit bestand mein erster Impuls aus: „Nein, nicht heute Abend.“ Aber dann sagte etwas in mir: „Sei nicht dumm, geh hin, du hast keine andere Wahl.“ Also wurde ich mit Thermosflaschen voller heißer Schokolade, mit Süßigkeiten und anderen guten Dingen bepackt, die klösterlichen Menschen um diese Tageszeit gestattet sind, und ich stürmte los in den Wald. Um eine lange Geschichte etwas zu verkürzen: Ich verbrachte die nächsten drei Stunden in seiner Gesellschaft, wir tranken Tee und Kakao, und ich versuchte, ihn etwas herunter zu holen. Ich ließ ihn reden und reden und reden und reden. Schließlich hatte er sich erschöpft und um Tagesanbruch herum wollte er schlafen. Ich erkannte, dass er Okay war und wusste, dass er nicht irgendetwas Dummes tun würde. Also verließ ich ihn und ging zum Haus zurück.

Ich rannte den Hügel herunter, als mir plötzlich der Gedanke kam: „Warum so eilig? Warum rennst du überhaupt so?“ Ich verlangsamte mein Tempo mehr und mehr, und schließlich hielt ich an und schaute nach oben. Da war der Vollmond, der gerade auf der anderen Seite des Sees unterging. Und dann kamen all die Stimmen zu mir zurück, die während des ersten Teils der Nacht in meinem Geist rumort hatten: „Jetzt - jeden Augenblick kann's passieren. Dies ist meine große Nacht. Ich werde wirklich erfolgreich sein.“ Und es dämmerte mir gleichzeitig, dass ich während des gesamten Szenarios keinen einzigen Gedanken an irgendjemanden anderen verschwendet hatte, außer an mich selbst: Ich und mein Erleuchtungsprogramm, Ich der Erwachende, Ich auf dem Weg zur Befreiung. Ich erkannte, dass ich nicht eine winzige Spur von innerer Anteilnahme gehabt hatte, um zum Wohl für irgendeinen anderen Menschen zu praktizieren. Ich fühlte mich mickrig und winzig. Wie konnte ich nur so unglaublich dumm gewesen sein?

Schlicht dadurch, dass ich mich in der Gegenwart eines einzigen leidenden Wesens befunden hatte, konnte ich jetzt sehen, wie meine Aufmerksamkeit während der Meditation so weit geschrumpft war, dass alle anderen Wesen vollständig ausgeschlossen worden waren. Was mit einer guten Absicht begonnen hatte - sich spirituell

entwickeln zu wollen und befreit zu sein, was als die schönste Sache erschien, die man mit einem Leben machen konnte – hatte sich verengt, verengt, verengt, bis es zu einer Angelegenheit geworden war, bei der ich den großen Preis gewinnen konnte. Die unglaublich oberflächliche Motivation meiner Praxis wurde offenbart. Ich fragte mich erstaunt: „Wofür eigentlich all diese Anstrengung?“

Es berührte mich dann zutiefst, wie wichtig das altruistische Prinzip ist. Denn auch wenn man wohl eine Menge innerer Arbeit verrichtet und sehr gute Qualitäten und geschickte Mittel entfaltet, unterminiert jene Art diese Vernachlässigung anderer Wesen den wahren Zweck unserer Praxis. Andere Wesen dienen nicht einfach nur dem symbolischen Bezug. Unsere Gemeinschaft rezitierte das „Teilen des Segens und alles Guten“ jeden Tag, aber erst nach diesem Vorfall erkannte ich: „Oh, echte Menschen leiden wirklich. Oh ja, richtige, echte Menschen ... oh!“

Nachdem ich Robert so nahe gewesen war, während mein Geist sich in diesem sehr wachen und sensitiven Zustand befunden hatte, sank diese Auffassung, zum Nutzen aller Wesen zu praktizieren, tief in mich hinein. Von da an begann ich, dem ganzen Element des Altruismus viel mehr Aufmerksamkeit zu schenken und ganz bewusst eine Anteilnahme für andere Wesen mit hinein zu nehmen. Dies geschah nicht nur auf der konzeptionellen Ebene. Ich hatte es wirklich verinnerlicht.

Zu dieser Zeit begannen viele der Mahayana-Belehrungen für mich viel mehr Sinn zu ergeben. Ich sah, wie diese verengte Betonung der Erleuchtung für das Individuum als eine der Antriebskräfte für das gewirkt hatte, was ich getan hatte. Durch diese Perspektive der „persönlichen Erleuchtung“ beginnt sich der Geist ganz natürlich in Richtung einer Vernachlässigung des größeren Rahmens zu bewegen.

## **Die Praxis der Weisheit klären**

Während der frühen Jahre unserer Gemeinschaft in England herrschte ein gewisser „Vorwärts-und-aufwärts-Geist“ dem Leben gegenüber. Es war, als hätten wir gesagt: „Endlich kommt der Dharma in den Westen.“ Ajahn Sumedho war die wunderbare Führungsperson. Alles war gülden, fruchtbar und ausdehnungsfähig und es herrschten ein ungeheurer Enthusiasmus und Elan. Die Luft war regelrecht aufgeladen mit Dharma.

Das erste Kloster, welches wir in West Sussex erwarben, hatte zwar einen großen Wald, war aber begrenzt in Bezug auf die Gebäude. Es war nicht wirklich für eine größere gemeinschaftliche Lebenssituation oder für Gruppen-Retreats geeignet. Wir expandierten sehr schnell. Daher hatte die Gemeinschaft eine alte Schule in Hertfordshire erworben und eine große Zahl der Sangha Mitglieder war dort hingezogen. Dies war das Kloster Amaravati. Ungefähr 30-35 klösterliche Menschen und etwa 20 Laien-Unterstützer lebten dort.

Bis zum Jahre 1986 hatte sich das „Vorwärts-und-aufwärts“-Thema bereits eine ganze Weile entfaltet und es kam zu seinem Höhepunkt im Winter Retreat dieses Jahres. Wir entschlossen uns zu einem „Keine-Gefangenen-Ansatz“. Tod oder Glorie hiess das Motto. Der Tagesplan ging von morgens um drei bis elf Uhr nachts; es war ein pausenloses Programm. Einige der ganz dynamischen Leute hackten das Eis des Fischteiches auf und sprangen um drei Uhr morgens hinein, um sich für die Morgenmeditation frisch zu machen. [Überschüssiges Testosteron war genug im Umlauf, und daher war das sehr populär bei den Männern.] Die Klosterbewohner stürzten sich mit großer Freude in dieses ganze Programm.

Obwohl Ajahn Sumedho während dieser Zeit nicht viel dazu sagte, schlug er im nächsten Jahr - als wir uns überlegten, wie wir das nächste Winter Retreat gestalten würden - etwas ganz Anderes vor: „Mir haben die Ergebnisse von dem, was wir da letztes Jahr gemacht haben, nicht wirklich gefallen. Da war mit Sicherheit einiges an Feuer in der Luft, aber es hatte keinen guten Effekt auf die Leute.“ Nachdem er eine Bestandsaufnahme davon gemacht hatte,

was mit dem Sangha passiert war, kam er zu der Schlussfolgerung: „Ich mag diese Art von Mentalität nicht wirklich; dies geht in die falsche Richtung.“

Und somit forderte Ajahn Sumedho während der ersten drei Wochen des Winter-Retreats 1987 die Leute fortwährend dazu auf, *nicht* zu meditieren: „Seid einfach nur wach.“

Er sagte immer und immer wieder zu uns: „Hört auf damit. Hört auf zu meditieren!“ Er betonte das fortwährend und gab zwei oder drei Dharma-Vorträge am Tag zum Thema „nicht meditieren“. Er sagte den Teilnehmenden, dass sie ihre Augen öffnen und mit dem Versuch aufhören sollten, sich zu konzentrieren. Manchmal gab es einen wehleidigen Aufschrei: „Aber was sollen wir denn *tun*?“ Dafür bekam diese Person dann eine donnernde Antwort präsentiert in Form von: „**Tun!**? *Tue* überhaupt nichts! Du bist es bereits. *Tue* wirklich überhaupt nichts.“ Die Methodik war identisch mit der „unabgelenkten Nichtmeditation“, welche in der Dzogchen Praxis verwendet wird.

Er versuchte auf diese Dimension des zwanghaften Tuns, der Geschäftigkeit und des Zu-etwas-Werdens in der Zukunft hinzuweisen, die so leicht das Kommando in der Meditation übernimmt. Sie kann unser gesamtes Bemühen in der spirituellen Praxis durchdringen. Die Tendenz, zu etwas werden zu wollen, übernimmt die Führung und wird dadurch legitimiert, dass sie als Meditation bezeichnet wird, oder als „mein Erleuchtungsprojekt“. Währenddessen verpassen wir die Tatsache, dass wir die Hauptsache aus den Augen verloren haben und dass das, was wir da tun, sich in ein Selbst-zentriertes Programm verwandelt hat. Wir verfangen uns in einer Illusion bei dem Versuch, aus einem Selbst etwas anderes zu machen. Als Resultat davon verlieren wir den Überblick über die wirkliche Essenz der Praxis. Das Bemühen, genau zu sehen, auf welche Weise das passiert, machte dies zu einem sehr fruchtbaren Retreat. Nach zwei oder drei Wochen begannen wir ein Gespür dafür zu bekommen, was es bedeutet,

präsent zu bleiben: „Macht jetzt nichts, um in der Zukunft erleuchtet zu werden. Seid einfach nur jetzt erwacht.“

## **Buddha sein**

Ajahn Sumedho fing ebenfalls an, sehr viel über „Buddha sein“ zu sprechen, und ich begann diese Art der Lehrdarlegung mehr und mehr zu schätzen. Obwohl meine Vorgehensweise in der Zwischenzeit bezüglich einer altruistischen Motivation sehr viel ausgewogener war, fuhr ich immer noch mit voller Geschwindigkeit und dachte auch immer noch, dass ich irgendwohin gelangen würde. Dies war das erste Mal, dass mir dämmerte, dass vielleicht jede Art von „irgendwohin gelangen“ nicht unbedingt eine gute Idee war.

Als ich vor einiger Zeit den Dzogchen Lehren begegnete, erinnerten sie mich sehr stark an die Qualität von „Buddha sein“. Wie wägen wir innerhalb unabgelenkter Nicht-Meditation diese zwei Aspekte miteinander ab: Akute Aufmerksamkeit – klares, hoch fokussiertes Gewahrsein – und überhaupt nichts tun? Ein Ausdruck, den ich in diesem Zusammenhang gern benutze, ist „fleißige Mühelosigkeit“. Es gibt also ein Erzeugen von Energie. Es gibt ein Engagement. Es gibt eine Einheit oder eine Integrität bezüglich des Zwecks. Aber dennoch gibt es auch Mühelosigkeit. Kein Geschiebe, keine krampfhaft Anstrengung, kein Bemühen, irgendetwas zu bekommen, sondern einfach der natürlichen Energie des Herzens zu gestatten, auf eine fokussierte und freie Art zu funktionieren. „Sei still und du wirst dich auf den Gezeiten des Geistes vorwärts bewegen“, wie man in der taoistischen Tradition sagt.

## **Mitgefühl und Weisheit: Immanent und transzendent**

Dieses „Buddha sein“ bezieht im Grunde die Integration von Weisheit und Mitgefühl mit ein, und dass man ein Gespür dafür bekommt, wie sie zusammen arbeiten.

Der sein flammendes Schwert schwingende Manjushri symbolisiert das Weisheitselement und ist eine sehr maskuline Darstellung des Archetyps von durchdringendem Licht und durchschneidender Energie. Avalokiteshvara, auch bekannt als Kuan Yin bei den Chinesen und Chenrezig bei den Tibetern, charakterisiert das Mitgefühl, welches eine empfängliche Energie ist und oft von einer sanften femininen Form symbolisiert wird. Sein Name bedeutet: „Der, welcher den Klängen der Welt lauscht“. Während also Manjushri die maskuline, nach außen gerichtete, durchschneidende Energie und die Symbolik des Sehens verkörpert, so verbildlicht Avalokiteshvara die Empfänglichkeit, das Zuhören und die Akzeptanz.

Es ist auch interessant, dass Avalokiteshvara in allem Schriftgut aus Indien, China und Tibet zunächst als männliche Gestalt begann. Während die Jahrhunderte vergingen transformierte sie sich in China in eine feminine Form. Die heutigen Darstellungen zeigen meist eine feminine Form. Er wurde zu einer Sie. Und es ist äußerst angemessen und verständlich, dass sie sich weiblich manifestiert, denn die bildliche Darstellung verdeutlicht jene Qualität, die an sich eher empfänglich und feminin ist.

Wenn unsere Praxis nicht beide Qualitäten umfasst – Weisheit und Mitgefühl, Manjushri und Kuan Yin – wenn wir uns also zu weit in die eine oder andere Richtung lehnen, dann tendieren wir dazu, auf gravierende Weise unausgewogen zu werden. Es ist immer eine wichtige Frage, wie wir diese Dualität halten. Sie besteht in der Herausforderung, alles auszuleeren und dennoch die Gesamtheit aller Dinge wertzuschätzen.

Eine andere Weise, wie ich darüber reflektiere, besteht aus dem Wort, welches der Buddha benutzte, um auf sich selbst hinzuweisen: „*Tathagata*“. Der Buddha prägte dieses Wort und es besteht aus zwei verschiedenen Teilen. Der erste Teil - „*tatha*“ - bedeutet *so* oder *solch*; und der zweite Teil - „*agata*“ - bedeutet *kommen*. Mittlerweile bedeutet das Wort „*gata*“ so viel wie *gegangen*. Folglich gab es eine lange Debatte darüber: Heisst es jetzt „Tath-agata“ oder „Tatha-

gata“? Ist der Buddha ein „so Gekommener“ oder ein „so Gegangener“? Ist er vollständig hier oder total verschwunden? Ist er gänzlich immanent oder zutiefst transzendent? Scholastiker haben sich diese Angelegenheit seit Jahrtausenden gegenseitig um die Köpfe geschlagen.

Der Buddha liebte Wortspiel und Ironie. Er benutzte häufig Doppeldeutigkeiten, somit ist es mein Eindruck, dass er hier bewusst einen mehrdeutigen Begriff benutzt hat. Es bedeutet beides: sowohl „vollständig gegangen“ als auch „vollständig hier“. Der „gegangene“ Aspekt ist derjenige der transzendenten Weisheit: verschwunden, leer, kein Ding, völlig transparent. „So gekommen“ oder „gekommen zur Soheit“ sind die Aspekte des absoluten Hier-Seins, vollständig immanent, total eingestimmt auf alle Dinge, vollkommen verkörpert und aufmerksam in allen Dingen. Das Mitgefühlselement ist dasjenige, das die „so gekommene“ Bedeutung repräsentiert, wo alles selbst ist. Beim Weisheitselement ist gar nichts selbst.

In der Sutta Nipata sagt der Buddha: „Die Weisen gehen weder davon aus, dass etwas in der Welt zu ihnen gehört, noch gehen sie davon aus, dass etwas in der Welt nicht zu ihnen gehört.“ (SuNi 858) Dies ist eine wundervolle Veranschaulichung, was es bedeuten kann, diese Dualität zu halten.

### **Weise Freundlichkeit: Lieben ist nicht gleich mögen**

Wie sollten wir diesbezüglich Freundlichkeit und Mitgefühl verstehen und anwenden? Persönlich mag ich es nicht, die Liebende-Güte-Meditation als separaten Bestandteil spiritueller Praxis zu lehren. Ich finde es viel geschickter, liebevolle Zuwendung als Hintergrund-Thema zu entfalten, als freundliche und liebevolle Präsenz, welche jede Anstrengung durchdringt und ihr zugrunde liegt, die innerhalb unseres spirituellen Trainings unternommen wird. Die Art und Weise, mit der wir jedweden Aspekt des Trainings aufnehmen, benötigt diese Eigenschaft der liebevollen Zuwendung. Als Vorbemerkung dazu ist es gleichfalls wichtig zu verstehen, dass alles zu *lieben* nicht

bedeutet, wir müssten alles *mögen*. Manchmal wird missverstanden, dass man – um liebevolle Zuwendung zu besitzen – versuchen müsse sich dazu zu bringen, alles zu mögen. Zum Beispiel könnten wir versuchen, uns davon zu überzeugen, dass wir Schmerz, Trauer, unerwiderte Liebe, einen Kontoüberzug, schwindende Sinnesfähigkeiten oder einen Ex-Partner der uns fortwährend bedrängt, mögen sollten. Dies ist eine falsch verstandene Form der Praxis der liebevollen Zuwendung.

*Metta* lässt sich besser verstehen als „ein Herz, welches nicht in Aversion verweilt“. Gegenüber nichts in Aversion zu verweilen, noch nicht einmal gegenüber unseren Feinden. Jemand erwähnte mir gegenüber eine Stelle in einem der letzten Bücher des Dalai Lama, worin er über die Chinesen sprach. Er bezog sich auf sie als „meine Freunde, der Feind“. Somit ist also liebevolle Zuwendung diejenige Qualität, mit der wir uns davon enthalten können, Aversionen anzuhäufen – sogar dem gegenüber, was bitter, schmerzhaft, hässlich, grausam und schädlich ist. Es geht darum, diesen Platz in unseren Herzen zu erkennen, wo wir wissen, dass auch dies in der Natur eine Rolle spielt. Ja, sogar einschließlich des ganzen Spektrums an scheinbar Widerwärtigem, Abscheulichem und Unsympathischem.

Liebende Güte ist die Eigenschaft, die diese Dinge als Teil des Gesamtbildes zulässt und akzeptiert. Es geht nicht darum, zu sagen, dass man mit allem übereinstimmt, oder dass wir denken, Dinge wie Folter, Betrug und Bosheit seien gut. Es geht darum zu akzeptieren, dass sie existieren und voll anzuerkennen, dass sie ein Teil des Panoramas des Lebens sind. Sie sind bereits hier. Wenn wir liebevolle Akzeptanz als eine Basis der Praxis etablieren, dann ergibt sich eine grundlegende Qualität des Einklangs, egal womit wir in Bezug auf unseren Geist und unsere Welt zu tun haben. Und für mich gilt, dass das vorhanden sein muss, ob ich jetzt Sammlungspraxis, Einsichtspraxis oder die Nichtdualitätspraxis des Dzogchen ausübe – vollständig alles loslassend innerhalb der subjektiven und objektiven Bereiche. Wir müssen erkennen, dass es keinen Feind gibt. Es gibt Dharma. Es gibt kein Sie oder Das oder

Es. Es gehört alles dazu. Grundsätzlich gehört alles dazu und hat seinen Platz innerhalb der Natur.

Die „*Brahma Vihara*“-Rezitation, die wir auf Englisch durchführen, erscheint innerhalb der Lehrreden unter: „Das Gleichnis von der Säge“. Was der Buddha dort lehrt, ist folgendes: „Wenn man von Banditen gefangen genommen wäre und diese schnitten einem den Körper in Stücke - Glied für Glied mit einer beidhändigen Säge - wer aufgrund dessen nur einen einzigen Gedanken der Aversion an sie aufsteigen ließe, würde nicht meine Lehre ausüben.“ (MN 21.20)

Mir ist klar, dass manche Leute dies als eine unglaublich entmutigende und unrealistische Lehre ansehen. Aber für mich ist sie tatsächlich extrem hilfreich und gekonnt. Sie besagt, dass Hass nicht im Einklang mit Dharma stehen kann und daher niemals gerechtfertigt ist. Der Buddha benutzte ein extremes, fast absurdes Beispiel, wobei es völlig nachvollziehbar wäre, wenn man zumindest *etwas* Aversion gegenüber jenen empfände, von denen man Stück für Stück zersägt wird. Man könnte denken, dass ein bisschen Irritation, ein Fünkchen Negativität hier und da durchaus gestattet sei. Aber der Buddha sagte das nicht! Er sagte: „Nicht eine einzige Haarspitze von Aversion ist angemessen.“ Sobald nämlich das Herz hineinschlingert in: „Nein, dies gehört nicht dazu, das sollte so nicht sein. Du bist böse. Warum ausgerechnet ich?“ - ist der Dharma undurchsichtig und verloren. Das sind die Fakten. Es mag etwas in uns geben, was dagegen revoltiert, aber das Herz weiß, dass es wahr ist. Jeglicher Verbleib in Aversion macht dies sehr deutlich, und daher stellt die Aversion ein unzweideutiges Zeichen dar, dass „der Dharma verloren gegangen ist“.

Sobald wir uns dabei ertappen, wie wir unseren eigenen Geist oder die Menschen um uns herum mit Härte beurteilen, oder indem wir gerechtfertigten Hass gegenüber der Regierung entwickeln, oder gegenüber dem denkenden Geist, unseren sprunghaften Emotionen oder unserem kaputten Leben - solange gibt es keine realistische Sicht der Wirklichkeit; sie ist verschleiert. Die Haltung ist nicht im Einklang mit der Wahrheit. Folglich wird dieser Hass, oder diese

Aversion für uns zu einem Zeichen, dass wir den Pfad verloren haben.

Der Trainingsstandard, den der Buddha beschrieben hat, mag total unmöglich aussehen, aber er ist machbar. Ich denke es ist hilfreich, dies anzuerkennen, weil das, von dem wir denken, dass wir dazu in der Lage sind, sehr verschieden ist von dem, wozu wir wirklich in der Lage sind. Wir mögen vielleicht denken: „Ich könnte das niemals tun. Das ist unmöglich für mich.“ Dennoch sage ich euch, dass es möglich ist. Dieses Potential ist für uns alle vorhanden. Und wenn wir diese Eigenschaft der totalen Akzeptanz und absoluten Nichtaversion finden - wo es Freundlichkeit und Mitgefühl gibt - dann entsteht eine ungeheure Qualität von Erleichterung und Erlösung, endlich eine echte Gleichbehandlung. Denn welche Form von Weisheit entwickeln wir, wenn sie sofort ihre Sachen packt und abhaut, sobald es etwas rauer zugeht? Oder wenn das Wetter zu heiß wird, die falsche Person als Chef eingesetzt wird, oder der Körper krank wird und sich äußerst unangenehm anfühlt?

Einen aufrichtigen Geist der liebevollen Zuwendung zu etablieren, ist eines der herausforderndsten Dinge angesichts extremer Bitterkeit und Schmerz. Denn um das zu tun, benötigt man viel Raum und Offenheit um diese Erfahrungen herum. Genau dort zieht und presst sich das Herz am leichtesten zusammen. Aber wir können diese Qualität aufgreifen und sagen: „Ja, auch dies ist Teil der Natur. Auch dies ist einfach nur so, wie es ist.“ Und dann, in diesem Moment, entsteht eine Ausweitung darum herum. Wir empfinden den Raum der Leerheit, welcher sie umgibt und durchdringt, und wir sehen, dass die ganze Sache transparent ist. Ganz gleich wie dicht und real das Gefühl von „Ich und mich und meins“ inmitten des Haltens ist, wir sehen innerhalb dieser Offenheit und Weite, dass sich nicht nur Raum darum herum befindet, sondern auch Licht durchkommt.

### **Wenn das Schlimmste passiert**

Eine der Geschichten, die ich in diesem Zusammenhang gern erzähle, ist die Geschichte von Master Hsüan Huas Lehrer. Master Hua war der Abt der „Stadt der zehntausend Buddhas“ in Nord-Kalifornien. Er war es, der uns das Land gab, auf dem sich unser Kloster befindet, und er und Ajahn Sumedho waren gut befreundet. Master Huas Lehrer, der ehrwürdige Master Hsü Yün, war der Patriarch aller fünf Linien des Buddhismus in China und war sehr hoch angesehen. Er war das Oberhaupt der Ch'an Linie, der Sutra Linie, der Mantra Linie, der Vinaya Linie und der esoterischen Linie. Es ist kein Geheimnis, dass verschiedene Sekten dazu tendieren, miteinander zu streiten. Aber er galt als so unumstritten rein und sachkundig, dass alle sich ihn als Oberhaupt wünschten. Als die Rote Armee die Macht übernahm, versuchten sie, Religion generell auszulöschen und somit wurde er zu einem offensichtlichen Angriffsziel. Die chinesische Armee attackierte sein Kloster, als er ungefähr 110 Jahre alt war. Sie schlugen ihn solange mit Holzknüppeln, bis er wie ein blutender Sack auf dem Boden lag und ließen ihn dann dort zurück, in der Annahme er sei tot. Aber obwohl er gebrochene Knochen und lädierte Organe hatte, erholte er sich davon. Die Kunde seines Überlebens verbreitete sich daraufhin in der ganzen Gegend. Eine kurze Zeit später kam die Rote Armee zurück und benutzte eiserne Stangen, um ihn solange zu schlagen, bis er sich nicht mehr rührte. Dieser gebrechliche, alte Mann wurde auf furchtbarste Art zusammengeschlagen und ernsthaft verletzt, aber trotzdem starb er nicht.

Seine Schüler pflegten ihn und versuchten, seine tiefen und ernsthaften Wunden zu heilen. Alle waren erstaunt, dass er immer noch am Leben war. Unnötig zu erwähnen, dass er über unglaubliche meditative Kräfte verfügte, und seine Schüler waren überzeugt, dass er sich seine Lebensenergie für sie erhalten hatte. Sie glaubten, dass sich der Meister der Trauergefühle bewusst war, die sie haben würden, sollte er sterben, denn sie besaßen alle eine große Hingabe ihm gegenüber. Und daher flehten sie ihn an: „Bleiben Sie bitte nicht am Leben nur für uns. Wir sind sehr berührt davon, dass sie all diese Wochen voller Schmerzen und Elend durchgestanden haben, nur damit sie uns nicht voller Trauer

zurücklassen müssen. Aber wenn es Zeit ist für Sie zu sterben, dann würden wir es bevorzugen, dass Sie sich jetzt einfach friedvoll verabschieden, anstatt weiter diese Qualen zu erdulden.“

Er antwortete: „Was ich hier noch tue, ist nicht für euch. Es ist wahr, ich versuche mich am Leben zu erhalten, aber es ist nicht eurem Willen sondern für die Soldaten. Wenn ich als ein Resultat ihrer Prügel sterben würde, dann wäre die karmische Vergeltung für jene, die mich angegriffen haben, dermaßen groß. Ich könnte es nicht ertragen, dafür verantwortlich zu sein.“ Danach ließ ihn die Armee in Ruhe. Er überlebte und lehrte sogar noch weitere Retreats. Die von Charles Luk übersetzten Bücher („Ch'an und Zen Training“) sind den Dharma Vorträgen entnommen, die er hielt, als er vier Jahre später ein Retreat gab. Er starb im Alter von 120 Jahren. Er hatte zuvor ein Gelübde abgelegt, dass er hundert Jahre lang Mönch sein wolle. - Somit ist es also tatsächlich machbar, gegenüber nichts und niemandem in Aversion zu verweilen.

Es gibt noch eine andere relevante Geschichte über ein nur geringfügig weniger erhabenes Wesen – und zwar einen unserer Mönche – der sich auf einer Pilgerreise in Indien befand. Er besuchte die Heiligen Stätten als Teil einer 1000-Meilen-Wanderung. Gemeinsam mit einem Laien-Gefährten reiste er sechs Monate lang in Indien herum und lebte hauptsächlich von Almosen. Das ländliche Indien kann in vieler Hinsicht recht gefährlich sein und es wurde ihnen an verschiedensten Orten wiederholt geraten, vorsichtig zu sein: „Passt auf, passt bloß auf. Es gibt da draußen richtige Banditen. Ihr könntet ausgeraubt werden.“ Sie gingen aber trotz dieser Warnungen einfach weiter und dachten: „Och nein, das gilt nicht für uns. Wir sind auf dieser heiligen Pilgerreise, niemand wird uns anrühren.“ Sie rezitierten Schutzverse und hatten vor ihrer Abreise Segnungen von verschiedenen großen Meistern empfangen. Und da sie bereits einige potenziell gefährliche Gegenden ohne jegliche Scherereien durchquert hatten, wurden sie ein bisschen übermütig: „Hey, es geht doch gut mit uns hier draußen.“

Noch bevor dieser Mönch nach Indien aufgebrochen war, hatte Master Hua das Kloster Amaravati besucht. Als er einmal einen informellen Vortrag an eine ganze Gruppe von uns gehalten hatte, stellte ihm der Mönch, der später auf Pilgerreise ging, eine Frage. Master Hua, der nicht wusste, dass er nach Indien gehen wollte, beantwortete die Frage folgendermaßen: „Wenn du an den Platz des Buddha gehst, um dort zu praktizieren, dann solltest du an niemandem etwas zu bemängeln haben, egal aus was für einem Grund.“ Als der Mönch dann nach Indien ging, nahm er diesen Rat als eine Art Mantra mit sich und verankerte ihn fest in seinem Bewusstsein.

Der Mönch und sein Begleiter wanderten durch die bewaldete Landschaft zwischen Nalanda und Rajgir und, siehe da, sie trafen auf eine Gruppe mürrisch aussehender Männer, die im Wald Holz gefällt hatten. Sie alle hatten Äxte und Holzknüppel dabei. Es war eine sehr abgelegene Gegend und diese Gruppe umzingelte sie sogleich. Sie wollten ihnen ihren gesamten Besitz abnehmen. Der Begleiter unseres Mönchs versuchte, beschützend zu wirken und fing an, mit den Männern zu kämpfen. Nachdem er sich einige Schläge eingefangen hatte, rannte er fort und einige der Räuber rannten hinter ihm her. Dies ließ vier Räuber mit dem Mönch allein zurück. Sie machten offensichtliche Gesten, dass sie ihn töten würden. Da der Mönch ein bisschen Hindi sprach, war er auch in der Lage, zu verstehen worüber sie sprachen. Zusätzlich schwang der Anführer der Banditen eine Axt über seinem Kopf. Die Situation war ziemlich unmissverständlich.

Dann blitzte plötzlich in seinem Geist der Gedanke auf: „Wenn du an den Ort des Buddha gehst, um dort zu praktizieren, dann solltest du an niemandem etwas auszusetzen haben, egal aus welchem Grund.“ Er erkannte: „Wenn es das ist, was geschieht, so kann ich nicht entkommen. Ich werde nicht mit diesen Leuten kämpfen, und wenn ich es täte, so würden sie sowieso gewinnen. Somit werde ich mich ihnen einfach ergeben.“ Er senkte daraufhin seinen Kopf, faltete die Hände und begann zu rezitieren: „Namo tassa ....“ Er stand ruhig da und wartete darauf, dass die Axt auf ihn niedergehen

würde. Aber nichts geschah. Er schaute auf und sah, dass der Mann mit der Axt über seinem Kopf sie nicht nach unten bringen konnte. Dann wurde der Mönch ein wenig keck und machte eine Geste, wobei sein Finger eine Linie entlang der Mitte seines Kopfes zog. Aber auch da brachte der Bandit es nicht über sich, den Mönch zu verletzen.

Zu diesem Zeitpunkt erkannte sein Begleiter, der sich inzwischen versteckt hatte: „Hey, warte mal. Ich sollte eigentlich den Mönch beschützen. Ich mache hier meinen Job nicht.“ Er rannte zurück und versuchte zu helfen. Sie hatten eine weitere Rauferei. Der Begleiter erkannte, dass er sich jetzt wirklich in ernsthafter Gefahr befand und rannte nochmals weg und versteckte sich hinter Büschen am Grund einer Schutthalde. Am Ende hatten ihnen die Banditen alles abgenommen. Dem Mönch blieben nur seine untere Robe und seine Sandalen. Alles andere war weg.

Jedoch hatte der Mönch nach all dem Durcheinander keinen einzigen Kratzer abbekommen. Sein Begleiter, der sich gewehrt hatte, war ganz schön in die Mangel genommen worden und war völlig zerkratzt von den Dornenbüschen und dem Runterrutschen auf der Schutthalde. Später dann, als sie darüber diskutierten was geschehen war, realisierte der Mönch: „Wenn ich gestorben wäre, dann wäre ich mit einem Geist gestorben, der sich auf die drei Kostbarkeiten (Buddha, Dhamma, Sangha) ausgerichtet hatte.“ Der Begleiter realisierte: „Wenn ich gestorben wäre, dann wäre ich mit dem Geist eines gejagten Tieres gestorben.“

Das sind bewusst dramatische Bilder. Dennoch charakterisieren sie eine gewisse kostbare Eigenschaft sehr deutlich. Solche Geschichten ermutigen uns dazu, uns dem zuzuwenden, was uns am meisten ängstigt oder abstößt. Wenn uns der Mann mit der Axt bedroht, dann können wir uns ihm zuwenden und sagen: „Bitte schön, ich bin bereit.“ Auch wenn wir die Axt innerlich spüren - wie z.B. bei intensiven Wellen der Gier, Angst und Beklemmung oder Wellen der Nostalgie und Sehnsucht – so ist es diese Geste der Zuwendung zu diesen Erfahrungen und diese so zu akzeptieren wie

sie sind, was dem Herzen gestattet, frei zu sein. Wahre Weisheit hängt in Wirklichkeit von solch unterschiedsloser Akzeptanz des Schönen und des Hässlichen ab. Wenn wir damit aufhören, vor Dingen wegzulaufen, die augenscheinlich schmerzhaft und sogar unerträglich sind, und uns voll auf die Geste von Akzeptanz und Hingabe einlassen, dann gibt es eine magische Transformation. Wir transformieren die sogenannte Schwierigkeit und kommen in einen völlig anderen Zustand.

Wenn wir auf eine Situation zurückblicken, wo jemand wutentbrannt auf uns zugekommen ist, und wir diese Energie ganz ohne jegliche Reaktion einfach nur empfangen hatten - da wurden wir zu einem Spiegel, stimmt's? Oder wir stürzen auf jemanden zu und die Person sagt sanft zu uns: „Oh, du hast aber einen schlimmen Tag erwischt heute, oder?“ - dann fällt es sofort auf uns zurück. Wir erkennen: „Oh ja, stimmt, tut mir leid.“ Intensität wird durch die Reinheit der Reflexion transformiert. Und wenn es sich um unser eigenes emotionales Leben handelt, dann hat die gleiche Art des offenen und klaren Empfangens die Möglichkeit, den emotionalen Zustand zu verwandeln. Sie unterdrückt ihn nicht. Die Emotion schrumpft; ihre Energie verändert sich zu etwas, was tatsächlich den Geist aufhellt und lebendiger macht – die Hitze wird zu Licht transformiert.

### **Gegenverkehr**

Es gibt viele Strukturen, denen wir in den buddhistischen Lehren begegnen – wie z.B. die *brahma viharas* (liebvolle Zuwendung, Mitgefühl, teilnehmende Freude, Gleichmut) - von denen als ganz spezifische Praktiken gesprochen wird, die wir entwickeln können. Dasselbe gilt für die sieben Faktoren des Erwachens. Wenn man sich bemüht, dann können diese Zustände von Herz und Geist entfaltet werden. Es ist aber hilfreich, das Gesamtbild zu verstehen. Wenn das Herz vollständig erwacht und befreit ist – wenn also *rigpa* vorhanden ist, Nicht-duales-Gewahrsein – dann besteht die natürliche Beschaffenheit des Herzens aus liebevoller Zuwendung, Mitgefühl, Freude und Gleichmut. Diese Qualitäten strömen ganz

natürlich aus, wenn das Herz völlig frei ist. Dabei handelt es sich nicht um eine „Sache“, die *ich mache*. Dies ist die angeborene Gemütsanlage des reinen Herzens. Das Gleiche gilt für die Faktoren des Erwachens (Achtsamkeit, Kontemplation der Realität, Energie, Freude, Geistesruhe, Sammlung, Gleichmut). Diese sind wesensmäßige Eigenschaften des befreiten Geistes oder des erwachten Herzens. Sie sind immanenter Ausdruck dieser transzendenten Realität.

Oder man nehme die fünf ethischen Grundsätze: Wenn das Herz vollkommen befreit ist, dann ist es unmöglich, ein anderes Wesen zu verletzen. Es ist unmöglich, gewinnsüchtig zu handeln. Es ist unmöglich, ein anderes Wesen aus sexuellen Motiven heraus auszunutzen oder die eigenen Sinne zügellos zu benutzen. Es ist einfach unmöglich. Man kann auch nicht lügen oder die Sprache auf verletzende oder betrügerische Art anwenden. Es ist, als erlaube die spirituelle Schwerkraft das nicht. Es gibt nichts mehr, das dich dazu veranlassen könnte, die Wahrheit zu verbiegen.

Wenn wir sagen: „Ich werde ab jetzt liebende Güte praktizieren,“ oder: „Ich werde Mitgefühl entwickeln,“ oder: „Ich werde mich an den fünf ethischen Grundsätzen orientieren,“ dann nehmen wir uns ganz offensichtlich diese spezifische Eigenschaft als Praxis vor. In der Tat, was wir dann in Wirklichkeit tun, ist, die Bedingungen unseres dualistischen Geistes mit der Realität unserer eigenen Natur auf eine Linie zu bringen. Wir helfen dem Bedingten dabei, resonant und harmonisch mit dem Nicht-Bedingten zu sein. Und durch diese Resonanz oder Angleichung ergibt sich eine Weiträumigkeit, die sich zwischen den Bedingungen öffnet, durch die das Nicht-Bedingte realisiert werden kann. Indem wir die sieben Faktoren des Erwachens oder die *brahma viharas* praktizieren, stellen wir Bedingungen her, die den Zwischenraum unmittelbar erscheinen lassen. Was bezogen auf das Bedingte „außen“ ist, hat sich völlig auf das eingestimmt, was „innen“ ist. Es ist eine Praxis und ein Prozess, die in beide Richtungen funktionieren. Während wir liebende Güte praktizieren, kommt unser Herz automatisch in Übereinstimmung mit der Realität und wir fühlen uns gut. Und wenn

unser Herz zur Realität erwacht ist, dann funktioniert es automatisch mit liebevoller Zuwendung oder mit einer der anderen *brahma viharas*. Mit dem Bedingten und Nicht-Bedingten ist es wie mit gegenläufigem Verkehr auf einer Landstraße.

Es gibt die uns innewohnenden Qualitäten, die zum Vorschein kommen, und die Praktiken, die nach innen führen. Wir stimmen die Saiten gut, sodass wir unser Verhalten und unsere Orientierung „da draußen“ auf das, was bereits „innen“ besteht, ausrichten können. Herzensgüte fühlt sich gut an, denn die Einstellung resoniert mit der Realität. Zu lügen und zu verletzen fühlt sich schlecht an, denn beide stehen in Dissonanz zu der Realität, die wir sind. So einfach ist das. Der Buddha sagte, dass die *brahma viharas* keine transzendenten Eigenschaften seien; sie sind friedvolle und wunderschöne Orte zum Verweilen. Indem wir solche Praktiken ausführen, kreieren wir eine Ausrichtung, sodass die Dinge zueinander passen. Die Bedingungen werden so festgelegt, dass der Zwischenraum sichtbar und ganz nahe ist. Und sobald sich dann der Zwischenraum öffnet, bumm! Es ist genau da, in völliger Übereinstimmung, und in dem Moment ist das Herz frei.



Ein Nachtrag zu der Geschichte über den Mönch und seinen Begleiter, die in Indien beraubt wurden: Innerhalb von drei Tagen wurden nicht nur all ihre Sachen ersetzt, sondern viele der Dinge, die ihnen gegeben wurden, waren viel besser als diejenigen, die sie vorher hatten.





WER BIST DU?



## **6 Kein Buddha anderswo**

Vipassana Praktiken werden normalerweise mit einer ganz speziellen und detaillierten Aufmerksamkeit auf die mentalen Objekte gelehrt und entfaltet, die Objekte der Erfahrung. Unabhängig davon, ob die Objekte physische Empfindungen oder Gedanken, Gefühle, Geräusche oder Emotionen sind, wir schenken ihrer Natur peinlich genaue Aufmerksamkeit und beobachten hautnah, wie die Objekte der Erfahrung kommen, gehen und sich verändern. Wir begegnen jedem dieser Objekte auch unter Anerkennung ihrer vergänglichen, ichlosen und unbefriedigenden Natur. Somit ist also der vorrangige Fokus der Praxis die feine Aufmerksamkeit auf das Objekt, auf die objektive Welt.

Mein eigenes Training in der Vipassana Meditation, sowohl in Ajahn Chahs Kloster als auch innerhalb der thailändischen Waldtradition allgemein, war nicht ganz so festgelegt oder mit einer so spezifischen Technik assoziiert. Die Aufmerksamkeit ist auf dem Objekt, aber es gibt auch einen Eindruck des Feldes des Gewahrseins, in dem das Objekt auftaucht. Es gibt das Beobachten des Kommens und Gehens von Gefühlen, Gedanken und Wahrnehmungen etc., aber es gibt auch das Halten dieser Erfahrung im Raum des Gewahrseins. Das Objekt wird innerhalb eines Kontextes wahrgenommen. Diese Unterscheidungen sind pauschale Verallgemeinerungen, aber ich möchte dies als ein weiter gefasstes Bild der Vipassana-Praxis anbieten, als es oft präsentiert wird.

### **Erkennend sein**

Es ist gleichfalls wichtig, sich vom objektiven zum subjektiven Bereich hinauszudehnen, und zwar zur Qualität des Erkennens selbst. Verschiedene Meister in Thailand - wie z.B. Ajahn Chah, Ajahn Buddhadasa und Ajahn Brahmamuni, neben anderen führenden Meditationslehrern – sprachen oft über das Loslassen des

objektiven Bereichs im Ganzen, um einfach erkennend zu sein. Im Thailändischen gibt es die Ausdrucksweise „puh ruh“, was wörtlich so viel bedeutet wie „hier mit dem Erkennen“.

Es scheint, als ob es sich bei der Praxis von *rigpa* um etwas sehr Ähnliches handelt. Sie beinhaltet eine spezielle Abwendung vom Objekt. Wir zollen ihm absichtlich keine besondere Aufmerksamkeit. Stattdessen legen wir unsere Hauptaufmerksamkeit auf die Natur des Subjekts. Es kommt zu einem Sich-Wegneigen von der verlockenden Anziehungskraft der Sinne und stattdessen zu einem Fokus auf das Subjekt, ohne sich damit zu identifizieren.

Ähnlich den Lehren der thailändischen Waldkloster-Tradition geht es bei *rigpa* letztendlich um ein Entleeren sowohl des subjektiven als auch des objektiven Bereiches. Das Ziel der Praxis ist subjektloses, objektloses Gewahrsein. Das Herz ruht in *rigpa*, in der Qualität offenen, weiten Erkennens, und es gibt die Erkenntnis der dem Geist selbst innewohnenden Natur: sie ist leer, leuchtend, wach und klar. Die Thailänder mögen Stabreime, und Ajahn Buddhadasa und Ajahn Chah benutzten die Redewendung „*sawang sa-aht sangnup*“, wenn sie über diese Qualität sprachen. *Sawang* bedeutet „Leuchten, Strahlen“ oder „helles Licht“. *Sa-aht* bedeutet „rein“. *Sangnup* bedeutet „friedvoll“. *Sawang sa-aht sangnup*: Strahlen, Reinheit und Friedlichkeit.

Wenn man also den Begriff „*vipassana*“ benutzt, ist es wichtig zu wissen, dass er ein ganzes Spektrum an Praxiswegen umschließt, wie z.B. dieses „erkennend sein“. Er bezieht sich nicht einfach nur auf eine ganz spezielle systematische Technik. Wir können eine ganze Reihe an Praktiken verwenden, um zur Befreiung zu gelangen, um die Natur des eigenen Geistes zu realisieren. Es gibt viele Wege, um Entleeren und Loslassen zu unterstützen, um sich von der Identifikation mit den Gedanken, Gefühlen, dem Körper, dem Geist und der Welt um uns herum loszulösen. Alles kann uns zu solchen Erkenntnissen verhelfen.

Wenn ich den Dzogchen-Belehrungen zuhöre, dann werde ich oft an ein paar Zeilen aus einem Gedicht des dritten Zen Patriarchen

erinnert, worin er sagt: „Alles ist leer, klar, selbst illuminierend, ohne jede Kraftanstrengung des Geistes“. Diese Lehren existieren schon seit langer Zeit, oder nicht? Es erscheint mir, dass dies genau die Unterweisung ist, die wir von der tibetischen Tradition empfangen haben, im Besonderen diese letzte Zeile: „ohne Kraftanstrengung des Geistes“ - keine Person macht irgendetwas. Dies weist auf die eigentlich freie und reine Qualität des Geistes hin. Wir widmen uns bestimmten herkömmlichen Praktiken – wie z.B. den Geist zu beruhigen, ihn aufzuhellen oder gar aufzuwecken – aber dabei bringen wir einfach nur den bedingten Bereich unserer Erfahrung in Übereinstimmung mit der bereits existierenden grundlegenden Realität. Die eigentliche Natur des Geistes ist bereits völlig friedvoll und energiegeladen, und total erwacht. Dies ist ihr von Natur aus zugehörig.

### **Buddha, Dharma und Sangha**

Es ist ebenfalls interessant, über die übliche Zufluchtnahme und die eher ungewöhnliche Zufluchtnahme zu reflektieren [siehe Texte Seite 92], und auch über die verschiedenen Verständnisebenen, die sie widerspiegeln. Wie können wir Buddha, Dharma und Sangha als Aspekte oder Wege betrachten, die über die Eigenschaften der Leerheit, der Erkenntnis und der Klarheit sprechen? Eine Art über Klarheit zu sprechen besteht darin, sie als eine Kombination oder Koexistenz von Erkenntnis und Leerheit anzusehen. Eine weitere besteht darin, die beiden so anzusehen, als manifestierten sie sich gemeinsam als Mitgefühl, oder angeborene mitfühlende Aktivität.

Ich finde das eine sehr hilfreiche Weise, darüber zu sprechen: Der Buddha ist das, was wach ist und das, was erkennt. Also bedeutet Zuflucht zum Buddha zu nehmen, dass man Zuflucht in das Gewahrsein des Geistes nimmt. Der Buddha hat seinen Ursprung im Dharma. Der Buddha und die Erkenntnis sind Kennzeichen dieser fundamentalen Realität. Der Dharma ist das ultimative Objekt: so wie die Dinge sind. Sein Merkmal ist die Leerheit. Der Buddha ist das ultimative Subjekt, und zwar das, was erkennt und was erwacht ist.

Wenn also das ultimative Subjekt das ultimative Objekt kennt – wenn der Geist, der erkennt, sich der Dinge wie sie sind gewahr ist - dann ist das, was daraus hervorgeht, Sangha oder mitfühlendes Handeln. Sangha fließt wirklich aus dieser Qualität hervor. Wenn es ein Gewahrsein gibt von den Dingen wie sie sind, dann entstehen daraus auf ganz natürliche Weise mitfühlende und geschickte Mittel. Wie man sehen kann, sind die drei Zufluchten alle miteinander verwoben.

Es ist nützlich, sich diese einfach als separate Attribute derselben essenziellen Eigenschaft vorzustellen. Zum Beispiel besitzt Wasser die Qualität von Nässe. Wir können über Nässe sprechen, aber wir können nicht Nässe von Wasser trennen. Und es gibt weitere solche Eigenschaften wie die Fluidität und die Temperatur des Wassers, die wir auch nicht herausziehen können. Es sind ausgeprägte Eigenschaften; wir können sie unterscheiden, aber wir können sie nicht voneinander trennen. Wenn wir diese Qualität von *rigpa* untersuchen – die Natur des Geistes – dann ist es hilfreich zu sehen, auf welche Weise all ihre Eigenschaften miteinander verwoben und vermischt sind. Wir können sie wirklich nicht voneinander trennen; sie sind aus einem Stück.

Eine Möglichkeit, das alles zusammenzubringen, wird in einem Ausspruch reflektiert, den Ajahn Chah oft benutzt hat: „Innen ist Dharma. Außen ist Dharma. Alles ist Dharma.“ Ob wir es sehen können oder nicht, es ist alles Dharma. Wie wenn man vom Meer sagt: „Dies ist Wasser. Innen ist Wasser. Außen ist Wasser. Alles ist Wasser.“ Der Geist ist Dharma. Das Erkennen ist Dharma. Die physische Welt um uns herum ist Dharma. Alle Wesen um uns herum, ohne Ausnahme, sind alle ein Teil der Natur. „Natur“, nebenbei bemerkt, ist eine weitere Übersetzung für Dharma.

### **Der Dharma gewahr seiner eigenen Natur**

Wenn das Herz in *rigpa* ruht, dann können wir sagen, dass dies der Dharma ist, wie er sich seiner eigenen Natur gewahr ist. Jetzt könnte

man leicht denken, dass diese Art, Dinge zu beschreiben, uns vielleicht ein bisschen aufgeblasen macht. Jedoch während bestimmter Visualisierungspraktiken – indem wir unseren Körper, Sprache und Geist als den Körper, die Sprache und den Geist des Buddha ansehen – schaffen wir gleichzeitig ein Ideal, dem wir gerecht werden können. Diese Praktiken und Ausdrucksweisen helfen uns dabei, unsere Intuition für das zu erwecken, was bereits der Fall ist.

Wir visualisieren den Buddha, wie er Qualitäten der Freundlichkeit, des Mitgefühls und der Weisheit in uns hineinstrahlt. Und dieser Körper, nachdem er angestrahlt worden ist, füllt sich dann mit Helligkeit. Wir werden von diesem strahlenden Wesen vollständig in Besitz genommen. Das gesamte „kleine Ich“ wurde rausgeworfen und es gibt nur noch diesen Buddha, der unserer Gestalt innewohnt. Dies ist eine Möglichkeit, wie wir unsere Vorstellungskraft benutzen können, aber sie ist auch dafür vorgesehen, eine Intuition oder Erkenntnis auszulösen. Vielleicht ist es ja bereits der Fall, dass die Weisheit unseres Geistes sich nicht um eine Haaresbreite von der Weisheit eines Buddha unterscheidet. Es ist nur so, dass diese Qualität hier etwas mehr verdunkelt ist als jene, welche im Geist oder im Leben eines Buddha vorhanden ist. Wir können solche Dinge sehr persönlich nehmen und anfangen, diese Methode in Frage zu stellen: „Versuche ich eigentlich nur, mich selbst zu betrügen? Will der mir erzählen, dass ich irgend so ein wundervoller Avatar bin?“ Versucht einfach, all das beiseite zu lassen und benutzt diese Redewendungen als Hilfsmittel, um jene selbst erzeugten Beschränkungen zu illuminieren und loszulassen; benutzt sie als Zugangswege, um dem Herzen zu helfen, zu dieser Realisation zu erwachen.

Wenn wir zu uns selbst sagen: „Dies ist einfach nur Dharma, der sich seiner eigenen Natur gewahr ist“, dann reflektieren wir damit die Vertrauensgrundlage. Welcher Aspekt von dir ist nicht Dharma? Welcher Aspekt von dir ist nicht Teil der Natur? Kannst du einen benennen? Deine Probleme? Deine Besessenheit? Deine eingewachsenen Zehennägel? Dein Geist? Die Essenz des

Geistes? Deine Ideen? Wirklich alles, jeder einzelne Teil, ist ein Teil der natürlichen Ordnung. Es gibt kein Element unseres Wesens oder irgendetwas um uns herum, physisch oder mental, was nicht zur Naturordnung gehört. Und wenn wir sagen: „Dies ist Dharma, der sich seiner eigenen Natur gewahr ist,“ sogar dieser wissende Geist ist ein Aspekt von Dharma.

Was Sehen bezüglich Dharma angeht, so kann das Wissen oder die Erkenntnis selbst benutzt werden, um unsere ichzentrierten Wahrnehmungen und Denkgewohnheiten zu durchdringen. Es ist als würde das Licht der Weisheit sie durchstoßen – bestrahlen

und durchdringen - sodass etwas in uns zu der Erkenntnis erwacht: „Oh, vielleicht auch ich....“ „Ich, ein Schwan?“ „Und noch dazu ein wirklich ganz besonderer Schwan. Schau in den See, schau nach im See.“ Das ist genau das, was wir tun. Geht und schaut nach.

Es gibt da die wunderbaren Worte in den Versen des ersten Tsoknyi Rimpoche: „Es gibt sonst nirgends einen Buddha. Schaut in euer eigenes Gesicht.“ [siehe Gedicht im Anhang auf Seite 95] „In sein eigenes Gesicht zu schauen“, bedeutet nicht, dass ihr euch eure Fältchen und Pickel ansieht, oder eure wunderschönen Augen. Es bedeutet: Schau in dein **ursprüngliches** Gesicht. Es gibt da etwas jenseits der Fältchen, der Schönheit und der Mittelmäßigkeit. Wenn wir dann also an den See gehen, was bedeutet es, in sein ursprüngliches Gesicht zu schauen?

Während dieses Retreats haben wir alle an der Praxis teilgenommen, den Buddha Vajrasattva zu visualisieren, die Verkörperung läuternder Weisheit. Es mag dabei die Frage entstehen (wie bei dem jungen Mann, der sich über Tara erkundigte): „Existiert Vajrasattva jetzt wirklich oder nicht?“ Viele Schüler, denen diese Praktiken nicht vertraut sind, mögen ein bisschen stutzig gewesen sein angesichts der Visualisierungen und Instruktionen. Ich muss zugeben, dass ich ein paar Mal mit den Augen geblinzelt habe, als ich zum ersten Mal instruiert worden war: „Stell dir Vajrasattva mit einer Gefährtin vor, reichlich ausgestattet mit Schmuck, vor dir mit einer Mondscheibe und einem *vajra* auf einer Lotusblüte

schwebend, während beide das Hundert-Silben-Mantra wiederholt rezitieren und sich dabei vorstellen, wie es sie umkreist.“ Und zu Beginn auch noch von der Mutmaßung ausgehend, dass man tatsächlich auf Sanskrit buchstabieren kann! Dann noch gefragt zu werden, *amrita* zu visualisieren, wie es über Vajrasattva und seine Gefährtin herunter tropft und dann auf dich weiter fließt. Ich konnte vielleicht ein schwaches Gefühl eines güldenen Lichts irgendwo nahebei hervorzaubern, aber meine Sanskrit Orthografie war definitiv nicht ganz auf der Höhe.

Selbstverständlich mag es für manche Leute gleich von Anfang an fabelhaft klar, wonnig und befreiend sein. Aber bei vielen löst es ein westlich skeptisches, materialistisches Programm aus: „Soll ich das etwa glauben oder soll ich mich so fühlen, als wäre ich einfach nicht gut genug, weil ich es nicht glauben kann? Oder soll ich einfach nur hier sitzen und achtsam meine emotionalen Reaktionen tolerieren?“ Oder als Alternative: „Soll ich mich mit vollem Herzen her der Visualisierung hingeben in der Hoffnung, dass die Bedeutung irgendwann klar wird?“ Wir können ewig bei diesem Rätsel hängen bleiben.

### **„Sein oder Nichtsein“ ist die falsche Frage**

Ein Großteil der Lehre des Buddha erforscht genau diese Frage. Eine von Acarya Nagarjunas Abhandlungen - die *Mula Madhyamaka Karika* – basiert zum Teil auf einer Passage aus dem Pali Kanon. Nagarjuna war ein großer Philosoph und viele seiner Belehrungen wurden zu zentralen Dogmen der Mahayana Tradition. Aber augenscheinlich basierten viele seiner Belehrungen und Kommentare auf dem Pali Kanon. Die spezielle Passage, von der diese Auslegung stammt, geht ungefähr so: „Wenn man den entstehenden Aspekt der Erfahrung - das Werden der Welt - mit rechter Weisheit sieht, dann kommt einem die *Nicht-Existenz* im Hinblick auf die Welt nicht in den Sinn. Und wenn man mit rechter Weisheit, so wie es wirklich ist, das Enden der Welt sieht, das Verblassen von Bedingungen, dann kommt einem *Existenz* im

Hinblick auf die Welt nicht in den Sinn .... „Alles existiert“ ist ein Extrem; „Nichts existiert“ ist das andere Extrem. Anstatt bei einem der beiden Extreme Zuflucht zu suchen, erläutert der Tathagata den Dharma mit dem Mittleren Weg: Es geschieht mit Unwissenheit als Voraussetzung, dass Gestaltungen entstehen; mit Gestaltungen als Bedingung entsteht Bewusstsein ...“ (SN 12.15) Anschließend fährt er mit dem ganzen Schema der bedingten Abhängigkeit fort.

Es ist interessant, dass das Wort „*rigpa*“ eine Übersetzung des Pali Wortes „*vijja*“ ist. Was wir in dieser Passage vorfinden, ist das, was gewöhnlich den Zyklus der bedingten Entstehung beginnt: „Mit Unwissenheit als Bedingung entstehen Gestaltungen ...“ Wenn *marigpa* vorhanden ist, wenn also *rigpa* verloren ist, dann beginnt der gesamte Zyklus. Der Buddha ergriff keine Partei für die Existenz oder das Sein, und er schlug sich auch nicht auf die Seite des Nichtseins. Er wies darauf hin, dass Aussagen wie „das Sein ist wahr“ und „ich bin“ sich beide auf der Seite des Ewigkeitsglaubens befinden. Und wenn man sagt „Nicht-Existenz ist wahr“ oder „ich bin nicht“, dann stellt man sich auf die Seite des Vernichtungsglaubens, des Nihilismus.

Dies hat seine zeitgenössischen Philosophen bis zum Wahnsinn frustriert, denn sie hatten das Gefühl, dass er keine direkte Antwort geben würde. Aber jedes einzelne Mal wies er darauf hin, dass die Lehre des Tathagata der Mittlere Weg sei. Und er sagte dann, dass die ganze Dualität von Existenz/Nicht-Existenz – wirklich da/nicht wirklich da – aus Unwissenheit heraus entsteht, weil man die Dinge nicht klar sieht. Wenn *vijja* verloren geht, Wissen verloren geht, dann gibt es *sankhara* oder Dualität: dies/jenes, Subjekt/Objekt, hier/da; und der ganze Zyklus von selbst/andere, ich hier und die Welt da draußen, tritt ins Dasein. All diese dualistischen Beurteilungen entstehen daraus.

Wenn die Leute versuchten, den Buddha auf die Frage von Sein oder Nichtsein festzunageln, dann bekamen sie Antworten wie: „*Existiert* trifft nicht zu. *Existiert nicht* trifft nicht zu. *Sowohl existiert, als auch existiert nicht* trifft nicht zu. *Weder existiert es, noch*

*existiert es nicht* trifft nicht zu. Der Tathagata lehrt die Tatsache, dass die Wahrheit anders aussieht. Es ist auf der Basis von Unwissenheit als Bedingung, dass Gestaltungen ...“ Für den kritischen Geist kann dies manchmal aussehen wie ein vollkommen sinnloser Denkansatz. „Schau mal, gib mir jetzt einfach eine direkte Antwort: Sag mir ein für alle Mal, existiert das Selbst oder existiert es nicht?“ Was vielleicht hilfreicher sein mag, ist, sich diesen Angelegenheiten auf der Erfahrungsebene anzunähern, sodass wir es selbst herausfinden können.

### **Die Macht zu läutern**

Wir müssen uns selbst fragen: „Was könnte die wahre Bedeutung hinter diesen Lehren sein?“ Es geht darum, zu untersuchen, was „Vajrasattva als Verkörperung aller Buddhas“ bedeuten könnte, ohne dass man diese Aussage für bare Münze nimmt. In praktischer und eher realistischer Hinsicht lautet die wichtige Frage also: Was könnte diese Eigenschaft sein? Was ist diese Seinsqualität, entweder innerlich oder äußerlich, die unser Karma vollständig läutern könnte, dass unser Herz von jeglichem Makel, jeglicher Art von Fehlverhalten, jedwedem negativen Hindernis vollkommen läutert? Was besitzt diese Kraft der Läuterung?

Wird darüber reflektiert, dann sehen wir, dass es nur die Einsicht in die Leerheit, die Nicht-Identifikation und das komplette Loslassen sein kann. Dies ist die Erkenntnis, dass gar nichts mir gehören oder meins sein kann, egal ob materiell, physisch oder mental. Was auch immer passiert, was auch immer erfahren wird, dies ist nicht meins, dies gehört mir nicht, dies ist nicht mein Selbst, dies ist ohne reale Existenz. Genau diese Einsicht, und nicht nur die Idee, sondern die faktische Eigenschaft des Sehens, bedeutet, dass egal was Mara uns entgegen schleudert - egal wie heftig, stark oder wild diese Dinge sein mögen - dass wir sie herein bitten. „Kommt herein, ja, kommt alle rein, ihr seid alle willkommen. Egal wer da auftaucht, ihr seid alle auf der Party willkommen.“ Es gibt kein Problem, denn es besteht diese grundlegende Erkenntnis der Leerheit.

Die Verse des ersten Tsoknyi Rimpoche sagen uns dazu:

*Mara ist der Geist, der an Vorlieben und Abneigungen hängt,  
schau also in die Essenz dieser Magie,  
frei von dualistischer Fixierung.*

*Erkenne, dass dein Geist unerschaffene, ursprüngliche Reinheit  
ist.*

*Es gibt nirgendwo sonst einen Buddha. Schau in dein eigenes  
Gesicht.*

Was uns diese Lehren sagen, ist, dass diese Visualisierung - die Anrufung des Vajrasattva-Prinzips - schlicht beabsichtigt, uns zu helfen, zu dieser Qualität der transzendenten Weisheit in uns zu erwachen. Wir nehmen uns zunächst ein externes Objekt, denn generell sind wir eher dazu fähig, etwas Äußeres zu idealisieren. Dies ist normalerweise viel leichter, als etwas über uns selbst zu idealisieren. Wir huldigen dann diesem Objekt und erwecken und kultivieren damit in uns die Intuition, dass diese Qualität in Wirklichkeit bereits hier in jedem Einzelnen vorhanden ist. Schlussendlich führt es das Herz zur Realisation dieser lebendigen Leerheit. Das ist es, was wir mit der Redewendung „in unser ursprüngliches Gesicht schauen“ meinen.

### **Kein Buddha anderswo**

Diese zentrale Lehre erinnert mich an eine Geschichte über Ajahn Sumedho, als er noch ein junger Mönch in Thailand war. Er begann seine Zeit in Ajahn Chahs Kloster als ein sehr enthusiastischer und extrem eifriger Mönch. Nachdem er ein paar Monate dort verbracht hatte, war er davon überzeugt, dass Ajahn Chah der größte Dharma-Lehrer und der am meisten erleuchtete Meister auf dem Planeten war. Er war sich auch gewiss, dass Wat Nong Pah Pong das tollste Kloster weltweit war und dass der Theravada Buddhismus die Antwort auf alle Probleme war. Er war regelrecht entflammt vor lauter Begeisterung. Aber natürlich, wie wir alle wissen, geht einem nach einer Weile der Sprit aus.

Die Monate und Jahre vergingen, und Ajahn Sumedho begann ein paar Makel zu bemerken in der Art und Weise, wie Ajahn Chah gewisse Situationen handhabte und auch in einigen seiner persönlichen Gewohnheiten, z.B. dass er Betelnuss kaute. Niemandem sonst im Kloster war es erlaubt, Betelnuss zu kauen. Nicht dass Ajahn Sumedho unbedingt Betelnuss kauen wollte, aber viele andere Mönche wollten es gern. Obwohl Ajahn Chah es verboten hatte, konnte er selbst sich so verhalten wie es ihm gefiel. Er verbannte ebenfalls Zigaretten, die bei thailändischen Mönchen recht beliebt sind. Sein Kloster war überhaupt das erste in ganz Thailand, wo Zigaretten verbannt wurden, aber Ajahn Chah selbst rauchte immer noch gelegentlich. Und dann - obwohl er gesagt hatte, dass er aufhören wolle zu rauchen – traf ihn Ajahn Sumedho auf einem der hinteren Wege des Klosters mit einer Zigarette im Mund. Er ertappte den Meister sozusagen auf frischer Tat, aber Ajahn Chah schaute Ajahn Sumedho nur mit einem breiten Grinsen an. Dann nahm er einen tiefen Zug aus seiner Zigarette und ging weiter. Somit häuften sich diese Art von Frustrationen langsam aber sicher an.

Mehr Zeit verging. Da er ein echter westlicher Rationalist war, beschloss Ajahn Sumedho eines Tages, dass das Maß nun voll sei. Ajahn Chah wurde von den Menschen in Thailand so sehr verherrlicht – von den Mönchen, den Laien und der erweiterten klösterlichen Gemeinschaft – dass niemand es je wagen würde, ihn zu kritisieren. Unmöglich, dass die Nonnen jemals etwas sagen würden. Sogar die Mönche, von denen einige ziemlich robuste und sehr direkte Typen waren, hatten so hohe Achtung vor Ajahn Chah, dass niemand jemals etwas sagte. Ajahn Sumedho dachte darüber nach und entschied: „Nun, ich weiß, ich bin nur ein junger Mönch, aber ich sollte hier wirklich meine Pflicht tun. Am besten bereite ich mich gut auf diese Sache vor.“

Er stellte eine Liste zusammen, die sorgfältig alle Fehler von Ajahn Chah aufzählte. Er wollte gut vorbereitet sein und alle Fakten für seinen Lehrer parat haben. Also nahm er seine Liste, wählte einen guten Moment und fragte Ajahn Chah: „Wäre es irgendwann

passend, dass wir sprechen können? Ich hätte einige Dinge zu diskutieren.“

Ajahn Chahs Leben war ziemlich offen und unkompliziert. Eigentlich hatte er gar kein Privatleben. Nachts schlief er normalerweise etwa vier Stunden in seiner kleinen Hütte. Das war's, das war sein Privatleben. Den Rest der Zeit war er Freiwild.

Ajahn Chah willigte ein, mit seinem Schüler zu sprechen. Und da Ajahn Sumedho seinen Lehrer nicht vor versammelter Mannschaft in Verlegenheit bringen wollte, versuchte er einen Zeitpunkt auszuwählen, an dem nicht allzu viele Leute zugegen sein würden. Wie überaus rücksichtsvoll von ihm! Man kann sich bereits vorstellen, wie das Schwert über ihm schwebte, bereit auf ihn niederzusenken. Ajahn Sumedho nahm all seinen Mut zusammen und ging schließlich zu Ajahn Chah. Er hatte gewissenhaft seine Liste mit all den Dingen auswendig gelernt, von denen er überzeugt war, dass er sie erwähnen musste. Er begann sie seinem Lehrer gegenüber aufzuzählen: „Sie haben wirklich an Gewicht zugelegt und Sie sind beträchtlich schwerer als Sie sein müssten. Sie verbringen viel zu viel Zeit damit, mit Leuten zu sprechen, anstatt dass Sie mit uns meditieren. Und oft ist das, was Sie sagen, nicht wirklich guter Dharma. Es ist nur so eine Art Schwatz und belangloses Gerede, wie z.B. über die diesjährige Mangoernte oder wie es den Hühnern geht, oder Ratschläge zu geben, wie man sich um seinen Wasserbüffel kümmert. Was ist der Zweck, so viel über das Dorfleben in Nordost-Thailand zu reden? Und dann ist da die Doppelmoral bezüglich Betelnuss und Zigaretten, wobei Sie eigentlich ein gutes Beispiel darstellen sollten für die Mönche.“

Nebenbei bemerkt, ich improvisiere hier ein bisschen und nehme mir gewisse poetische Freiheiten. Aber seid euch bitte gewahr, dass Ajahn Sumedho selbst diese Geschichte unzählige Male erzählt hat, somit ist dies keine geheime Information.

Schließlich beendete er seine lange, detaillierte Darlegung und wartete eigentlich nur auf eine kühle Abweisung oder eine Schelte. Unter normalen menschlichen Umständen ist es angemessen, so

eine Reaktion zu erwarten. Aber Ajahn Chah schaute ihn sanft an und sagte: „Nun, ich bin dir sehr dankbar, Sumedho, dass du diese Dinge hier vorbringst. Ich werde mir wirklich genau anschauen, worüber du gesprochen hast und dann sehen, was zu tun ist. Aber du solltest auch bedenken, dass es vielleicht eine gute Sache ist, dass ich nicht perfekt bin. Andernfalls würdest du nämlich irgendwo außerhalb deines eigenen Geistes nach dem Buddha Ausschau halten.“ Daraufhin folgte eine lange und ernüchternde Stille. Anschließend verkroch sich der junge Sumedho, gleichzeitig sowohl ermutigt als auch zur Einsicht gebracht.

### **Eintritt ins Zimmer 101**

Ich erwähnte bereits die Einsicht, die Ajahn Chah hatte, als er einige Tage mit Ajahn Man verbracht hatte und von ihm unterwiesen worden war: Es gibt den Geist und es gibt seine Objekte, und die beiden sind wirklich voneinander getrennt. In der Theravada Ausdrucksweise wird das folgendermaßen dargestellt: Geist mit einem großen „G“, wie in Geist, und geistige Objekte. Die Dzogchen Tradition hat eine ähnliche Art, wie sie dieselbe Einsicht bezeichnet: Es gibt den Geist und es gibt die Essenz des Geistes. Das Wort „Geist“ wird hier benutzt in seiner Bedeutung als bedingter Geist, oder auch dualistischer Geist. Der Begriff „Essenz des Geistes“ wird für den nicht bedingten Geist benutzt. Es gibt das Bedingte und das Nicht-Bedingte. Wie man sieht, existiert zwischen den zwei Praktiken eine starke Resonanz, obwohl sie die gleichen Worte auf unterschiedliche Weise benutzen mögen.

Eine weitere Art, wie es Ajahn Man in seinen Erleuchtungsversen ausgedrückt hat - mit dem Titel „Die Ballade der Befreiung von den Khandhas“ – ist mit folgendem Clou:

*Der Dhamma verbleibt als der Dhamma,  
die Khandhas verbleiben als die Khandhas.  
Das ist alles.*

Im Sanskrit wären das die *skandhas*: der Körper, Gefühle, Wahrnehmungen, mentale Gestaltungen, Bewusstsein. Somit ist der Dharma der Dharma und die *skandhas* sind die *skandhas*. Es gibt das Bedingte und es gibt das Nicht-Bedingte. Es gibt den Geist und es gibt die Essenz des Geistes. Das ist es. Das ist alles, was wir wissen müssen.

Ajahn Chah hatte dies von Ajahn Man gehört und war davon zutiefst berührt. Aber dann sprach er auch oft von der Begebenheit, bei der das Prinzip für ihn wirklich zum Leben erwachte. In Thailand gibt es eine stark ausgeprägte Geister- und Gespensterkultur. Obwohl die meisten von uns das letzte Mal während ihrer Kindheit Angst vor Geistern hatten, so sind Geister in Thailand eine ganz starke kulturelle Präsenz. Bei uns zu Hause gab es ein paar wirklich beängstigende Geistergeschichten, als ich noch ein Kind war. Aber diejenigen, welche die Thais ihren Kindern erzählen, sind wirklich blutrünstig und ekelhaft. Sie sind voll von Blut und Eingeweiden, voll des Bösen und der Niedertracht. Jeder wird mit Bildern dieser Art großgezogen und somit gibt es kulturell eine unglaublich große Angst vor Geistern.

Diese Angst war es, die Ajahn Chah wirklich stark belastet hatte. Er war bereits seit einiger Zeit ein Mönch und war sich dessen sehr wohl bewusst, dass er diese Angst vermieden hatte. Sie war etwas, das er nie wirklich geklärt hatte. Als er noch ein junger Bursche war, war er dafür bekannt, sowohl stark als auch selbstsicher zu sein. Auch als Erwachsener war er eine ziemlich harte Nuss. Aber dennoch hatte er bis weit in sein Mönchsleben hinein eine furchtbare Angst vor Geistern und auch eine ganz starke Angst vor Leichen. Immer wenn er alleine in einem Waldgebiet lebte, fing er damit an Schutzverse zu rezitieren, um die Geister und Gespenster auf Distanz zu halten.

Da er ein „Kaltwasser-Typ“ war, entschloss er sich dazu, diese Angst direkt anzugehen. Er kümmerte sich immer auf diese Art um seine Probleme, sobald es etwas gab, von dem er etwas lernen sollte. Er

befand, dass er lange genug vor seiner Angst vor Geistern weggerannt war; jetzt würde er sie ein für allemal konfrontieren.

Ajahn Chah entschloss sich dazu, sein Moskitonetz und Lagerplatz auf dem Verbrennungsgelände außerhalb des Dorfes, wo er gerade verweilte, aufzuschlagen. Wahrscheinlich ist es schwierig für uns nachzuvollziehen, wie das wohl gewesen war. Aber der Mönch, der seine Biografie schrieb, sagte, dass es vergleichbar sei mit dem, was in dem Roman 1984 von George Orwell passiert war. Es war im Zimmer 101, wo man seiner zutiefst sitzenden Angst begegnete, seinem namenlosen Entsetzen, seiner Urangst. Auf den Verbrennungsplatz zu gehen war für Ajahn Chah das Gleiche wie für den Protagonisten in 1984 das Betreten von Zimmer 101. Er sagte, dass er jedes einzelne Gramm seines Bemühens und seiner Willenskraft benötigte, nur um einen Fuß vor den anderen zu setzen.

Als die Dämmerung kam, schrie sein Geist: „Mach dich nicht lächerlich. Tu das nicht. Es ist nicht gut für dein *samadhi*. Sei vernünftig. Vielleicht kannst du das später einmal tun, nächstes Jahr, wenn deine Praxis besser funktioniert.“ Aber er zwang sich dazu zu bleiben und schlug seinen Lagerplatz auf. Nachdem er sein Moskitonetz aufgespannt hatte, kroch er darunter und saß einfach da.

An diesem Tag hatte die Verbrennung eines jungen Kindes stattgefunden. Während der Einäscherung ging es Ajahn Chah gut, da ja noch viele Leute da waren. Dann gingen alle nach Hause und ließen ihn allein zurück. Seine Biografie enthält eine lange Beschreibung der ersten Nacht, die voller schrecklicher Erscheinungen war, und einen Bericht über die schiere Willenskraft, die er benötigt hatte, um bis zum nächsten Tag durchzuhalten. Ajahn Chah hatte derartige Angst, dass er sich an diesem Fleck regelrecht einschloss. Als das Morgengrauen kam, sagte er sich: „Ah, großartig, ich hab's geschafft. Ich habe mein Einäscherungsding erledigt. Ich bin jetzt mal weg.“ Man kennt diese Art von Reaktion: „Ich habe meinen Teil dazu getan. OK, ich bin jetzt qualifiziert. Ich

habe mein Leiden angeschaut. Ich muss das nicht weiter verfolgen. Kann ich jetzt bitte gehen, mein Herr?“

Aber Ajahn Chah erkannte: „Nein, nein, nein, nein. Das ist noch nicht das Überwinden der Angst; das war nur ein Durchhaltetest. Ich bin noch lange nicht damit fertig. Ich verspüre immer noch schreckliche Angst. Ich kann mir zwar selbst die Ausrede zulegen, dass ich es nicht tun muss, aber das Entsetzen ist immer noch direkt vor meiner Nase und ich bin entschlossen, da durchzukommen.“

Er freute sich darüber, dass er weiterhin da blieb. Und dann dachte er: „Wenigstens gibt es nicht noch eine Einäscherung.“ Aber tatsächlich starb dann ein Erwachsener am folgenden Tag. Also blieb Ajahn Chah auch während dieser Kremation da, und dann, wie bereits zuvor, gingen alle wieder nach Hause. Das einzige, was ihm zu seinem Schutz zur Verfügung stand, waren seine Praxis und sein Moskitonetz. Jetzt könnte man denken, dass ein Moskitonetz nicht gerade besonders viel Schutz bieten würde. Aber alle diejenigen unter euch, die schon mal draußen in den Himalayas, im Yosemite Park oder irgendwo sonst gecamped haben, wo es gefährliche, wilde Tiere gibt, wissen, dass sogar eine hauchdünne Schicht von irgendeinem Netz oder Plastikmaterial einem das Gefühl geben kann, geschützt zu sein. „Grizzlybären? Ha! Kein Problem.“

Ich habe das selbst herausgefunden, als ich im vergangenen Jahr mitten in unserem Wald in Abhayagiri gecamped habe, wo es Bären und Berglöwen gibt. Ich camped tief im Wald neben einem kleinen Bach, ungefähr 1 1/2 Meilen entfernt von jeglicher Zivilisation. Ich fastete ein paar Tage und lebte vom Wasser aus dem Bach. In den ersten Tagen waren jedes Blatt oder jeder Zweig, die von den Bäumen fielen, das Äquivalent zu drei Bären und einem Berglöwen. Jedes Mal. Wenn es Nacht wurde, verdreifachte sich die Anzahl der Tiere. Nach ein paar Tagen hatte ich mich daran gewöhnt. Aber glaubt mir, indem ich mein Moskitonetz aufgespannt hatte, mit einer Kerze darin, fühlte ich mich als wäre ich in Fort Knox. Kein Problem. Löscht die Kerze aus und es wird wieder ein bisschen mulmiger.

Ajahn Chah sagte darüber: „Mein Moskitonetz fühlte sich wie eine Festung an, die umgeben war von sieben konzentrischen Wänden. Sogar die Anwesenheit meiner Almosenschale war beruhigend.“ Er fasste den Entschluss, einfach dazusitzen und mit seinen Gefühlen zu verweilen, in dem Wissen, dass das der beste Weg ist, um durch die Angst zu gehen. In der vorangegangenen Nacht, die er in verkrampft verschlossener Haltung verbracht hatte, waren es die normalen Geräusche der Tiere zu hören gewesen, das Zirpen der Grillen die ganze Nacht, und das Fallen der Blätter und Zweige von den Bäumen. Es gab nichts Besonderes, einfach nur vertraute Geräusche. In der zweiten Nacht änderten sich die Dinge. Um Mitternacht dachte er plötzlich, dass er Schritte hörte. Wenn man im Wald lebt, lernt man die Geräusche der verschiedenen Tiere kennen. Man kennt den Unterschied zwischen Geräuschen von einem Bär und einem Hirsch. Eidechsen und Schlangen machen sehr eindeutige Geräusche. Ajahn Chah sass da und dachte: „Ich höre Schritte. Es handelt sich nicht um ein Tier. Es ist eine Gestalt mit zwei Füßen und die Person kommt aus Richtung des Feuers.“ Also sagte er sich: „Mach dich nicht lächerlich. Vielleicht ist es einer der Dorfbewohner, der nachschauen will, ob mit mir alles OK ist. Vielleicht sind sie gekommen, um mir etwas zu offerieren, und wenn dem so ist, dann werden sie näher kommen und mich begrüßen.“ Nichtsdestotrotz war er entschlossen, einfach nur mit geschlossenen Augen dazusitzen. Dann hörte er diese Schritte näher und näher kommen. Er begann Anspannung zu fühlen. Schweiß trat aus ihm aus und er sagte sich: „Oh, bloß keine Panik. Es handelt sich nur um jemanden aus dem Dorf mit schweren Schritten.“

Vor seinem geistigen Auge konnte er den verkohlten Körper sehen. Er konnte ein Skelett mit heraushängenden Eingeweiden sehen, die daran hängenden angekohlten Fleischfetzen, Haut und Augen, die von den Wangen fielen, und einen halb verbrannten Mund. Als er spürte, wie diese widerliche, aus Fleisch bestehende Sauerei auf ihn zuing, sagte er sich: „Glaub das nicht. Das ist nur deine Einbildung. Halte inne, sei still, konzentriere dich und lass die Angst los.“ In der Zwischenzeit waren die Schritte noch näher gekommen. Dann hörte er, wie sich die Schritte um ihn herum bewegten. Bumm, bumm,

bumm, immer wieder um ihn herum. Zu diesem Zeitpunkt befand er sich in einem Zustand weiß glühender Angst. Er war bereits weit über jegliche Beklemmung und Ängstlichkeit hinaus gegangen. Sein Körper war blockiert wie ein Felsbrocken und er schwitzte Blut und Wasser; er befand sich in einem Zustand absoluter Starrheit.

Daraufhin kam diese Präsenz näher und stellt sich direkt vor ihn hin. Ajahn Chah war immer noch entschlossen, die Augen geschlossen zu halten, sie noch nicht einmal einen Spalt weit zu öffnen. An diesem Punkt war er derartig von Angst erfüllt, dass er fast platzte. Das Angstsystem lief auf absolut voller Kraft, als ihm plötzlich der Gedanke kam: „All diese Jahre habe ich wiederholt rezitiert: Der Körper ist vergänglich, Gefühle sind vergänglich, Wahrnehmungen sind vergänglich. Der Körper ist nicht meins, Gefühle sind nicht meins, Wahrnehmungen sind nicht meins, mentale Gestaltungen sind nicht meins, Bewusstsein ist nicht meins.“ Somit war er nicht nur ängstlich, sondern auch äußerst konzentriert und wach. Die Einsichten strömten nur so in sein Bewusstsein: „Selbst wenn dies irgendein schauriges Monster sein sollte, welches mich angreifen will, dann ist all das, was es angreifen kann, *nicht meins*. Das Einzige, was es verletzen kann, ist der Körper, die Gefühle, die Wahrnehmungen, mentale Gestaltungen und das Bewusstsein. Das ist das einzige Zeug, das beschädigt werden kann, und das ist nicht meins, es ist kein Selbst. Aber das, was alle diese Dinge erkennt, kann davon nicht berührt werden.“

Und augenblicklich lösten sich die Panikgefühle auf. Als hätte man einen Lichtschalter angedreht. Sie verschwanden vollständig und er fiel in einen Zustand unglaublicher Glückseligkeit hinein. Er ging geradewegs von totalem *dukkha* – Schmerz und weiß glühender Angst – zu außergewöhnlicher Glückseligkeit. Sein Geist war hellwach, und während dies geschah, hörte er wie die Schritte leiser und leiser wurden. Schließlich verschwanden die Schritte. Er fand nie heraus, was für einen Ursprung sie gehabt hatten.

Ajahn Chah saß bewegungslos da bis zum Morgengrauen. Während der Nacht regnete es in Strömen. Tränen der Glückseligkeit rannen

an seinem Gesicht herunter und vermischten sich mit dem Regen. Nichts in der Welt hätte ihn von dort fortbewegen können.

Indem er die Erfahrung völliger Angstfreiheit mit der jämmerlichen Panik der ersten Nachthälfte verglich, brannte sich in ihm die Tatsache ein, dass der Buddha unsere wahre Zuflucht ist. Der Buddha-Geist ist unsere Zuflucht. Das ist der sichere Ort. Oder wie es Tsoknyi Rinpoche ausgedrückt hatte: „Es gibt nichts anderes zu suchen. Ruhe an deinem eigenen Platz.“ Und Ajahn Chah realisierte: „Genau das ist es. Egal wie die Situation aussieht, egal auf wen ich treffe, es geht nur darum, das zu tun, sich an das zu erinnern.“

### **Angst vor Versagen**

Dies ist eine ziemlich dramatische Geschichte. Wir mögen vielleicht denken: „Verbrennungsplätze, Geister, Gespenster und solches Zeug - was hat das mit mir zu tun?“ Aber vielleicht kann ich diese Belehrung ein bisschen näher an uns heranführen. Eines der Dinge, die ich gern zitiere, ist eine kleine Tatsache, die ich ungeheuer signifikant finde. Vor einigen Jahren wurde mit Tausenden von Menschen eine Umfrage durchgeführt. Ich glaube, sie wurde von Harvard's psychologischer Fakultät durchgeführt. Der Zweck der Umfrage war es, herauszufinden, was Menschen am meisten ängstigt. Unter den ersten zehn war der Tod aufgrund einer Krebserkrankung Nummer vier. Ich habe vergessen, was Nummer drei war, aber Nummer zwei war die Angst vor einem Atomkrieg. Die Nummer eins unter den Ängsten war, eine öffentliche Rede halten zu müssen.

Im Grunde sagt dies aus, dass wir eher bereit sind, die Zerstörung des ganzen Planeten in Kauf zu nehmen statt mit einer öffentlichen Blamage zu leben (in manchen Kreisen auch als Ego-Tod bekannt). Ist das nicht interessant? Die anderen unter den Top Ten waren Dinge wie all seinen Besitz zu verlieren oder physisch angegriffen zu werden. Keines von denen macht unbedingt Spaß, aber es ist

bemerkenswert, dass die Nummer eins unter den Ängsten die öffentliche Rede war. Wir haben größere Angst, auf der Bühne zu sterben als vor unserem physischen Hinscheiden.

Vieles von dem hat mit der Tatsache zu tun, dass heutzutage der physische Tod abstrahiert worden ist und in der amerikanischen Gesellschaft nicht zugelassen wird. Selbst wenn du dich bereits im Sarg befindest, solltest du so aussehen, als würdest du zu einer Tanzveranstaltung gehen. Du wirst in ein schönes Kleid oder einen Anzug gekleidet, man steckt eine kleine Nelke ins Revers, Make-up wird aufgetragen und es kann losgehen.

Altern ist ebenfalls passé. Und wenn ein Patient stirbt, dann hat der Doktor versagt. Es gibt keine Anerkennung der Tatsache, dass die Ursache für den Tod in der Geburt liegt. Auf kultureller Ebene erhalten wir eine massive Verleugnung des physischen Todes aufrecht, und somit ist er für die meisten von uns von der Bildfläche verschwunden; er ist nur noch eine Abstraktion. Die meisten von uns leben ohne jeden Kontakt mit dem physischen Tod. Wenn man nicht in einem Hospiz oder Krankenhaus arbeitet, dann kann es geschehen, dass man bis weit in sein Erwachsenenalter keinen toten Körper gesehen hat. Meine Mutter sagte mir, dass der erste Leichnam, den sie je gesehen hatte, der von meinem Vater war, der im Alter von 80 Jahren verstarb.

Vielleicht steht diese Verleugnung in Verbindung mit einer Angst vor dem Versagen. Reflektiert einfach mal, wie oft ihr euch selbst gesagt habt oder habt andere Leute sagen hören: „Nun, es macht mir nicht aus zu sterben; ich will nur nicht so viele Schmerzen erleben. Ich habe ansonsten keine Angst vor dem Tod.“ Aber wenn du dann jemanden fragst: „Was denkst du über Versagen? Wie denkst du darüber, dich in der Öffentlichkeit lächerlich zu machen? Wie fühlst du dich, wenn du ein Projekt anschiebst und es dann fehlschlägt? Wie fühlst du dich, wenn du von deinem/r Partner/in zurückgewiesen wirst? Wie fühlst du dich, wenn man dir sagt, dass das, was du gemacht hast oder was du repräsentierst, völlig nutzlos ist oder einfach nur langweilig?“ Bekommt ihr ein Gespür dafür? Wir müssen

nur ein paar dieser Szenarien durchspielen. Wir haben alle unsere Favoriten, wie z.B.: „Ich bin keine besonders attraktive Person mehr; ich sah früher mal ganz gut aus, aber jetzt ist alles vorbei.“ Wir können sehen, dass es eine stärkere Identifikation mit unserer äußeren Erscheinung, der Persönlichkeit und dem Ego gibt als mit der Existenz unseres Körpers. Für die meisten von uns trifft das zu.

Es mag folglich viel angemessener und geschickter sein, mit denjenigen Situationen zu arbeiten, wo unser Ego herausgefordert wird, anstatt nach dramatischen physischen Gefahren oder Abenteuersport zu suchen. Was mich betrifft, so erkannte ich, dass ich mein ganzes Leben lang Angst vor dem Versagen gehabt hatte. Ich befand, dass ich zwar in einigen Dingen kompetent war, aber ich konnte auch sehen, dass ich nur die Dinge auswählte, worin ich Erfolg haben würde. Ich nahm nicht an den Dingen teil, in denen ich nicht gut war. Bis weit ins klösterliche Leben hinein konnte ich bemerken, dass ich sehr ernsthaft viel darin investiert hatte, zu allen Zeiten gut auszusehen. Dharma-Lehrer wissen, dass einer der radikalsten Formen des Ausgesetztseins darin besteht, Dharma-Vorträge zu geben. Als ich selbst damit begann, bemerkte ich, dass - obwohl mir meine Intuition suggerierte, dass alles ganz gut gelaufen war - ich immer noch zusätzliche Bestätigung wollte. Manchmal können gerade in Klöstern die Zuhörer ziemlich unempänglich aussehen. Die Lampen sind runter gedimmt, man sitzt auf einem hohen Sitz und kann nicht genau sehen, ob die Mönche und Nonnen vor sich hin schlummern. Auf jeden Fall fand ich mich oft nach meinen Vorträgen in diesem kleinen Vorraum in Amaravati wieder, und stand dort nahe der Tür. Alle Mönche mussten durch diesen Raum, ehe sie das Gebäude verließen. Ich stand dort in einem nebulösen Zustand der Besorgnis und Beklommenheit herum und dachte: „Oh mein Gott, wie war das wohl? Mochten die Leute das? Was haben sie von mir gedacht? Bin ich OK?“

Es brauchte nur jemand zu sagen: „Toller Vortrag!“ - und schon: aahh, Glückseligkeit. Oder manchmal dauerte es auch bis zum nächsten Tag. Die Leute gingen an mir vorbei und ich war immer noch angespannt in meiner Unsicherheit über den Vortrag: „Habe ich

das total vermasselt? Denken die Leute, dass ich ein kompletter Idiot bin?“ Und dann kam vielleicht jemand und sagte zu mir: „Weißt du, was du gestern Abend gesagt hast, war das Nützlichste, was ich je gehört habe. Es war etwas sehr Kostbares.“ Aahh, noch mal Glückseligkeit: „Was für eine weise und urteilsfähige Nonne. Sie versteht wirklich den Dharma.“

Was ich aber wirklich meinte, war: „Vielen Dank für das Verhätscheln meines Egos.“ Ich begann diesen Charakterzug zu bemerken und erkannte: „Hey, das ist eine Krankheit, die etwas Aufmerksamkeit braucht.“

Damals hatten wir täglich ein großes Frühstücksmeeting, während dem Ajahn Sumedho Belehrungen anbot und wir auch die tägliche Arbeit organisierten. Ajahn Sumedho saß normalerweise im Zentrum der Gruppe, während die übrige Gemeinschaft sich im Raum verteilte; ich saß meist nahe an seiner Seite. Immer mal wieder gab es eine Gelegenheit für einen Kommentar oder eine witzige Bemerkung, und ich war sogleich zur Stelle mit einer Äußerung. Ich begann zu bemerken, dass ich immer dann ein ausgeprägtes Glühen verspürte, wenn ich etwas gesagt hatte und alle darüber lachten - vergleichbar mit einer Katze, die an die Sahne gelangt war. „Oh, das fühlt sich so gut an.“ Und ich begann zu erkennen, dass dies ziemlich krank war. Ich war so süchtig nach diesem Genussgefühl: „Hat Amaro das nicht gut gemacht? Hat sich hier ein paar Pluspunkte verdient.“ Auf ähnliche Weise zerfiel ich in tausend Stücke, wenn ich mich in ein Gespräch einklinkte und etwas beitrug, von dem ich annahm dass es witzig sei, das aber völlig verpuffte. „Oh mein Gott, das ist furchtbar. Das ist eine Katastrophe. Es ist schrecklich.“ Und es nahm noch nicht einmal die Gestalt von Worten an. Es war ein Gefühl völliger Zerschlagenheit. Ich begann zu verstehen: „Aha, dem einen Gefühl renne ich mit großer Vehemenz hinterher, und vor dem anderen renne ich fort. Höchst interessant.“

Also traf ich die bewusste Entscheidung, mir absichtlich das Versagen zu erlauben. Dieser Ansatz benötigte eine ganze Menge an Maßnahmen. Zugegeben, es war nicht ganz so dramatisch wie

bei Ajahn Chah auf dem Verbrennungsplatz, aber für mich war es so. Ich fing an, mehr Risiken einzugehen, indem ich mich in Situationen begab, von denen ich wusste, dass ich darin nicht besonders geschickt war und in denen ich mit meiner Selbstsucht gesehen wurde. Und um einfach nur zu lernen, mit dem Gefühl der Zerschlagenheit zu verbleiben, mit dem auseinanderbrechenden Ego – wenn es z.B. nicht das bekam was es wollte, oder nicht die nötigen Streicheleinheiten bekam. Ich benötigte tatsächlich eine lange Zeit, um einfach nur in der Lage zu sein, bei diesen Gefühlen zu bleiben, die in mir rumorteten und plapperten, und wenn es nur für fünf Minuten war. Schließlich verstand ich: „Dies ist nur ein Gefühl.“ Und als ich mich dann den Gefühlen zuwandte und mir dadurch gestattete, so viel mehr zu riskieren, begann ich zu sehen, wie viel Energie ich in Vermeidungsstrategien investiert hatte. Es hatte dort nämlich eine starke Unterströmung, bestehend aus Angst und Panik, gegeben.

Sich wahrhaft einem Gefühl zuzuwenden, dessen Gegenwart zuzulassen und dann der Vermeidung zu verfallen, genauso wie es Ajahn Chah auf dem Kremationsplatz getan hatte, war nur die halbe Lösung. Nach einiger Zeit begann ich zu sehen, dass dies eine erstklassige Gelegenheit darstellte, Zeuge des Zusammenbruchs des Ego Programms zu sein. Zu meinem Erstaunen entdeckte ich nach einigen Jahren, dass ich es regelrecht genoss, missverstanden oder missrepräsentiert zu werden, oder dass die Leute mich nicht mochten oder kritische Haltungen mir gegenüber einnahmen. Es war verblüffend. Ich sage das nicht nur deshalb, weil es eine Art Errungenschaft war, sondern weil es für mich überwältigend war. Das Herz hat in der Tat seine Freude daran, die Realität der Dinge so wie sie sind zu erkennen, anstatt daran, dass dem Ego geschmeichelt wird.

Diese Belastung durch das Ego ist einer der schwierigsten Bereiche hinsichtlich des Lernprozesses, der Qualität des Erkennens zu vertrauen – also *rigpa* zu etablieren und zu entwickeln. Dieser ganze Bereich des „Ichs“, welches eine Wahl trifft, des „Ichs“, welches Erfolg hat, des „Ichs“, welches versagt, oder irgendetwas anderes,

was mit „Ich-heit“ und „Mir“ und „Meins“ aufgeladen ist, eignet sich vorzüglich für eine nähere Untersuchung. Wenn wir eine Wahl treffen, die als Erfolg bezeichnet wird, dann fühlen wir uns wunderbar. Es entsteht ein weiches, warmes, goldenes Glühen, das sich so gut anfühlt. Und wenn wir eine Wahl oder eine Entscheidung treffen, die zusammenfällt oder auseinanderbricht, dann nehmen wir den Misserfolg persönlich. „*Ich* habe versagt.“ Und dennoch ist kein einziges Element von der Einsicht ausgeschlossen. Jeder Ort, an dem das Gefühl eines Egos entsteht, muss ins Gewahrsein gebracht werden, sodass es nicht länger die angeborene Weite und Klarheit beeinträchtigt. Egal wie dicht oder fest dieses Gefühl eines Selbst erscheinen mag, es ist in Wirklichkeit transparent. Ist das nicht eine Riesenerleichterung, wenn man herausfindet, dass es sich so verhält?

## 7 Nicht mehr auf dem Rad

Innerhalb der buddhistischen Welt des Theravada ist die „*Sutta* über die liebende Güte“ die bekannteste, meist geliebte und am meisten rezitierte Lehrrede des Buddha. Ich kannte die Pali-Version bereits seit langer Zeit, aber als meine Gemeinschaft sie zum ersten Mal ins Englische übersetzte und wir sie regelmäßig rezitierten, fiel mir auf, dass es in nur etwa 90% der Lehrrede um Güte für alle Wesen ging. Der erste Teil bestand aus einer geradlinigen Beschreibung des Aussendens dieser Qualität der reinen Liebe. Wie zum Beispiel:

*Mit dem Wunsch: In Freude und Sicherheit,  
Mögen sich alle Lebewesen wohl fühlen.  
Was es an Lebewesen gibt,  
Ob sie schwach sind oder stark, ohne jemanden auszulassen,  
Die Großen oder die Mächtigen, mittel, kurz oder klein,  
Die Sichtbaren und die Unsichtbaren.  
Jene nah und weit entfernt wohnend,  
Ob bereits geboren oder noch geboren werdend,  
Möge es allen Wesen wohl ergehen!*

Aber dann präsentieren die letzten vier Zeilen der *Sutta* eine ganz andere Botschaft:

*Indem sie nicht an starren Sichtweisen festhalten,  
Werden diejenigen mit reinem Herzen,  
Über Klarblick verfügend und von jeglichem Sinnesbegehren  
befreit,  
Nicht wieder in dieser Welt geboren.*

Bis zu jenen letzten vier Zeilen besteht ein nahtloser Fluss an Ideen, eine zutiefst berührende Geisteshaltung, zu der uns der Buddha ermutigt. Es geht noch erhabener und vielversprechender weiter und plötzlich kommt die Pointe: „Nicht wieder in diese Welt hinein geboren.“ Das ist eine ziemlich dramatische Art, den Gang zu wechseln. Und es macht uns betroffen. Was geschah plötzlich mit

der Liebe zu allen Lebewesen? Etwas Anderes kam mit ins Spiel, aber was ist es?

Die letzten Zeilen erinnern uns an etwas, dass die meisten von uns am liebsten vergessen würden: Die Vorstellung, nicht wieder geboren zu werden. Dies hat sich nicht gerade als kulturelles Ideal in der westlichen Welt verankert. Stattdessen sind Dinge wie angenehme Pensionierungspläne und gute medizinische Versorgung sehr populär. An diesen Dingen ist nichts falsch, aber sie machen nicht unsere Lebensbestimmung aus.

Insbesondere in der westlichen Welt denken wir nicht gern in Zusammenhängen wie Geburt und Tod. Wir mögen eine vage Idee davon haben, dass nach dem Tod etwas passieren könnte, aber wir sind uns dessen nicht so sicher, und die meisten von uns scheinen sich auch nicht besonders darum zu kümmern. Unser Hauptanliegen besteht darin, mit unserer Praxis weiterzukommen, was alles gut und schön ist, aber selbst dieser wichtige Fokus ist nicht der Höhepunkt. Somit kann es nützlich sein, einen Schritt zurückzutreten und sich unsere kulturelle Konditionierung anzuschauen, und wie diese einen Einfluss auf unser Verständnis davon hat, was *nicht wieder geboren werden* bedeutet.

### **Lebensbejahung und -verneinung**

Die westliche Welt stellt eine sehr lebensbejahende Kultur dar. Wir schauen auf unser Leben und die Welt und wir wollen alle Lebewesen respektieren, um ein Gefühl der Liebe und der Einheit zu entwickeln und uns eins mit der Natur zu fühlen. Wir wollen Mitgefühl und Güte für unsere Körper besitzen, um gesund und glücklich zu sein. Ein erfülltes Leben zu führen bedeutet, viele Dinge zu tun, uns am Leben zu erfreuen und uns zufrieden zu fühlen. Dies sind natürlich pauschale Verallgemeinerungen. Nichtsdestotrotz reflektieren sie die Kultur, die uns umgibt. Wenn es also eine Andeutung dahingehend gibt, dass die Vollendung des Pfades darin besteht, nicht wieder geboren zu werden, dann sagen die Leute oft:

„Oh ja, aber eigentlich würde ich ganz gern wiederkommen. Wo ich ja jetzt alles so schön beieinander habe und mich an die menschlichen Angelegenheiten gewöhnt habe, warum sollte ich das aufgeben wollen?“ Mit dieser Art von Geisteshaltung können Enttäuschung und starke Gefühle aufkommen, dass diese Lehre der Auffassung entgegenläuft, dass das Leben gut sei. Einige Leute protestieren: „Man sollte sich um die ganze ökologische Bewegung kümmern, mit dem Ziel, den Planeten zu lieben und die Natur wertzuschätzen. Warum sollte ich all das für immer aufgeben?“

Solche Auffassungen mögen eine gewisse Legitimität haben. Manche Übersetzungen der Theravada Lehren - besonders in den Kommentaren – können den Eindruck vermitteln, dass die gesamte materielle Welt ein stümperhaftes Experiment sei. Wenn du hier alles geregelt hast und dich davongemacht hast, dann schaust du nicht zurück: „Bye bye, Tschüss. Ich bin weg. Viel Glück für euch Hinterbliebene.“ Dies ist eine recht grobe Form der Darstellung, aber es gibt auch diese Seite. Und wenn es auf diese Weise präsentiert wird, dann sagen manche Leute: „Nun, das ist seltsam. Worum geht es dabei eigentlich?“

Seit Generationen haben zahllose Menschen die Theravada-Belehrungen aufgegriffen und sich in die Meditation und viele der Prinzipien verliebt. Dennoch, wenn sie davon hören nicht wieder geboren zu werden, dann begeben sich Einige in den Zweifelmodus. Die Dinge nehmen eine negative Färbung an: „Hm, ich bin mir dessen nicht ganz sicher. Vielleicht war der Buddha ein heimlicher Miesepeter, der einfach nur aus der ganzen Angelegenheit aussteigen und sich keine unnötigen Sorgen machen wollte.“

Die Kritik, dass der Buddhismus nihilistisch sei, beschränkt sich nicht nur auf unsere heutige Zeit. Dem Buddha wurde regelmäßig vorgeworfen, dass er nihilistisch sei, dass er eine negative Sicht des Lebens und der Welt habe. Er erwiderte mit der Erklärung, dass dies ein falsches Verständnis der Lehre sei: „Jene die sagen, dass ich die Vernichtung eines existierenden Wesens lehre, verdrehen die

Tatsachen und missverstehen mich. Sie lehren nicht was ich lehre. Sie sagen nicht was ich sage.“ (MN 22.37)

Die Analogie der Schlange und des Seils, die der Buddha gebrauchte, ist hier sehr relevant. Angenommen du gehst über eine Wiese und erspähest plötzlich eine runde Form auf dem Pfad. Es sieht aus wie eine Schlange und du erstarrst vor lauter Angst. Aber als du genauer hinschaust, siehst du, dass es gar keine Schlange ist, sondern nur ein ausgerolltes Seil. Eine Welle der Erleichterung fließt durch deinen Körper und die Angst verschwindet. Alles ist wieder OK. Nachdem er diese Analogie angeboten hatte, stellte der Buddha folgende Frage: „Was geschah mit der Schlange, als die Seilrolle erkannt wurde?“ Die Antwort ist: nichts. Nichts geschah mit der Schlange, denn es gab nie eine.

Ähnlich ist es, wenn die Leute fragen: „Was geschieht mit dem Selbst, wenn der Körper stirbt?“ Die Antwort ist grundsätzlich die gleiche. Die gesamte Vorstellung eines Selbst basiert auf einer falschen Wahrnehmung, somit kommt die Frage gar nicht zur Anwendung. Die Art und Weise wie wir unser „Selbst“ sehen, ist eine fundamental falsche Wahrnehmung, die es zu ändern gilt. Die Praxis besteht darin zu lernen, klar zu sehen und zu dem zu erwachen, was wirklich ist.

Es gibt in den Theravada-Schriften einen altbekannten Charakter namens Vacchagotta. Er begann ursprünglich als Mitglied einer anderen Sekte und gehörte zu diesen wandernden Yogis, die oft beim Buddha vorbeischaute, um sich Belehrungen anzuhören. Er kam zu unterschiedlichen Zeiten und stellte dem Buddha Fragen. Bei einer Begebenheit wandte er sich an den Buddha und fragte ihn: „Was geschieht mit erleuchteten Wesen, nachdem ihr Körper gestorben ist?“ Vacchagotta bohrte gleich nach, was die Antwort sein könnte und fragte weiter: „Erscheinen sie in einem anderen Existenzbereich wieder?“ Der Buddha sagte: „Wiedererscheinen trifft hier nicht zu.“

Vacchagotta versuchte es noch einmal und fragte: „Nun, dann erscheinen sie wohl nicht irgendwo wieder?“ Der Buddha sagte:

„Nicht wiedererscheinen trifft nicht zu.“

Als hartnäckiger Suchender versuchte es Vacchagotta noch einmal: „Erscheinen sie dann also sowohl wieder als auch nicht wieder?“ Der Buddha sagte: „Sowohl wieder erscheinen als auch nicht wieder erscheinen trifft nicht zu.“

Trotzdem versuchte es Vacchagotta ein weiteres Mal: „ Sie erscheinen also weder wieder, noch erscheinen sie nicht wieder?“ Und der Buddha sagte: „Weder wieder erscheinen noch nicht wieder erscheinen trifft zu.“ Dieses Mal gab Vacchagotta auf: „Ich bin jetzt völlig verwirrt. Wie kann das sein? Wenigstens eine der vier Möglichkeiten muss doch irgendwie anwendbar sein?“ „Dem ist nicht so, Vacchagotta,“ sagte der Buddha. „Erlaube mir ein Beispiel. Angenommen hier brennt ein kleines Feuerchen aus Gras und kleinen Stöcken. Und ich sage zu dir: „Haben wir hier ein kleines Feuer?“ Du würdest antworten: „Ja, es gibt hier ein Feuer.“ Wenn wir das Feuer auslöschen und ich dir dann die Frage stellen würde: „Wo ist das Feuer hin? Ging es nach Norden, Süden, Osten oder Westen? Was würdest du antworten?“ Vacchagotta sagte: „Nun, die Frage trifft hier nicht zu, denn es ging nirgendwo hin, es ging einfach nur aus.“ Und der Buddha sagte darauf: „Genauso ist es, Vacchagotta. Die Art, wie du die Frage gestellt hast, ging von der Annahme einer Realität aus, die nicht existiert. Daher kann deine Frage um ihrer selbst willen nicht beantwortet werden. „Wiedererscheinen“ gilt nicht; „wird nicht wieder erscheinen“ gilt nicht... (MN 72.16-20)

Dies ist ein Gesichtspunkt, bei dem der Buddha außerordentlich gründlich war. Egal wie oft er unter Druck gesetzt wurde oder in welcher Situation er sich befand, er unternahm niemals den Versuch, zu beschreiben wie es ist. Die Leute würden fragen: „Ihr führt also all diese Praktiken durch, jahrelang am laufenden Band, Sitzmeditation und Gehmeditation und all diese Regeln einhalten. Am Ende steigt ihr aus dem Rad aus, und dann, und dann...“ Und der Buddha würde darauf erwidern: „Davon wird nicht gesprochen; darauf wird nicht hingewiesen.“ (z.B. in MN 63, SN 44 und AN 10.95) Und dann würde

er die Leute dazu ermuntern, mit ihrer Meditationspraxis weiterzumachen. Keine Antwort zu bekommen auf so eine Nachfrage was dann passiert kann sehr frustrierend sein und den Geist erst so richtig ankurbeln.

## **Das nicht Offenbarte**

Als ich in Thailand diesen Lehren zum ersten Mal begegnete, dachte ich, dass es vielleicht einige geheime mündliche Überlieferungen gab, die im Laufe der Jahrhunderte weitergegeben wurden. Vielleicht war Ajahn Chah einer von denen, der diese versteckte Lehre empfangen hatte, und er hielt sie jetzt unter Verschluss. Das war natürlich nichts für die Öffentlichkeit, sondern nur für die ganz engagierten und weit fortgeschrittenen Meditierenden. Ich dachte mir, dass, wenn ich vielleicht lange genug dableibe, ich vielleicht an die wahre Sache herankäme. Wie ihr sehen könnt, hatte ich meine eigenes Markenzeichen an Konfusion darüber, was der Buddha lehrte.

Da der Buddha sich beständig weigerte, auf bestimmte Fragen zu antworten, dachten viele Leute, dass er die Antworten gar nicht wusste. Und wieder einmal scheinen die Belehrungen eine nihilistische Färbung zu haben: Das Verschwinden eines Selbst, nicht wieder geboren zu werden, und noch nicht einmal ein Hauch von ewiger Seligkeit. Wir könnten das Gefühl bekommen, dass diese ganze „Runter vom Rad“-Sache entmutigend ist. Dies ist etwas, auf das sich die Meister des Theravada immer wieder bezogen haben. Die Leute mögen die Vorstellung, in den Himmel zu kommen. Aber sie haben Angst davor, zu viel zu meditieren, denn sie könnten sich ja in den Brahma-Bereichen wiederfinden und würden dann ihre Familien, Partner und Kinder vermissen. Und wer weiß denn schon, was passieren wird, wenn sie *nibbana* realisieren? Dann bist du wirklich weg. In den Deva-Bereichen könntest du wenigstens deine Familie und Freunde bei dir haben und ihr könntet mehrere tausend Äonen lang zusammen abhängen in völliger Glückseligkeit. Aber

*nibbana*, jetzt wird es richtig ernst. Es ist wie wenn eine Glocke läutet und du sagst dann allem adieu.

Sogar in asiatischen Kulturen kommt es immer wieder vor, dass die Menschen vor *nibbana* Angst haben. Es gibt diese urkomischen Dialoge zwischen Suchenden und den großen Meistern: „Glaubst du, der Buddha hätte dir etwas versprochen oder dich zu etwas ermutigt, was wirklich furchtbar ist?“ Und sie sagen dann: „Aber nein, nein, natürlich nicht.“ „Dann willst du also ins *nibbana* eingehen?“ Und ihre Antwort darauf ist: „Nein. Wir gehen zuerst in den Himmel. Vielen Dank.“ Es ist damit vergleichbar, dass sie unheimlich gern etwas Zeit in einer dieser Rentner-Gemeinschaften verbringen würden, wo sie Golf spielen können, in den Seen schwimmen, die Gärten mit wunderschönen Blumenbeeten genießen, gemeinsam mit schönen Menschen in wunderbarer Umgebung. Wenn sie dann von all dem genug haben, vielleicht wird *nibbana* dann attraktiver erscheinen.

Ich habe vor kurzem die Bearbeitung eines buddhistischen Romans beendet, der 1906 geschrieben wurde. In dieser Zeit gab es eine Menge Kritik am Buddhismus von Seiten des christlichen Establishments. Er wurde als negative, nihilistische Lehre angesehen, und *nibbana* wurde als eine Art glorreiche Vernichtung betrachtet. Der Autor hat gute Arbeit geleistet, dieses Missverständnis zu korrigieren.

Eine der Haupthandlungsszenen in diesem Roman stellt dar, wie der Protagonist Kamanita ohne es zu wissen auf den Buddha trifft. Ehe sie sich überhaupt getroffen haben, hatte sich Kamanita bereits dazu bekannt, ein Schüler des Buddha zu sein. In dem Wissen, dass er der größte Meister überhaupt ist und dass der Buddha ein gesegnetes und ewiges Leben nach dem Tod versprochen hat, macht sich Kamanita auf, ihn zu finden. Nach einigen Jahren des Herumwanderns verbringt der Protagonist eine Nacht in einem kleinen *Dharmasala* – einem Refugium für Pilger – im Hause eines Töpfers. Der Buddha reiste zufällig durch dieselbe Stadt und machte im selben Refugium Halt, um dort die Nacht zu verbringen.

Die beiden sind Zimmergenossen und beginnen eine Unterhaltung. Der Buddha fragt: „Wer bist du und woher kommst du?“

Der junge Mann erwidert: „Mein Name ist Kamanita. Ich bin ein Schüler des Buddha Gotama.“

„Oh“, sagt der Buddha, „hast du ihn je getroffen?“

„Nein“, entgegnet Kamanita, „unglücklicherweise noch nie.“

„Wenn du ihn treffen würdest, würdest du ihn erkennen?“

„Ich glaube wohl kaum.“

„Warum bist du dann ein Schüler des Buddha?“

„Er lehrt Glückseligkeit am Anfang, Glückseligkeit in der Mitte, Glückseligkeit am Ende. Und nach einem Leben in ernsthafter Hingabe kann man sich auf ein seliges und ewiges Leben nach dem Tod freuen.“

„Oh, wirklich?“ sagt der Buddha.

Mit seinem für ihn charakteristischen Sinn für Humor offenbart der Buddha nicht, wer er ist. Er lässt Kamanita noch ein bisschen reden. Dann sagt der Buddha zu ihm: „Nun, wenn du willst, könnte ich dir etwas über die Lehre des Buddha erzählen.“

„Wirklich? Das wäre phantastisch,“ sagt der begeisterte Kamanita. [Dieser anfängliche Teil der Geschichte stammt aus MN 140]

Der Buddha gibt zunächst seine Belehrung über die vier Edlen Wahrheiten. Dann lehrt er die drei Daseinsmerkmale: *anicca*, *dukkha*, *anatta*. Und schließlich folgt noch die Lehre der bedingten Entstehung. In der Zwischenzeit wird Kamanita etwas nervös und denkt: „Oh je, das hört sich gar nicht richtig an. Ich mag das nicht.“ Er bedrängt den Buddha immer wieder: „Was ist nach dem Tod? Vielleicht ist das Leben ja unbefriedigend. Aber was kommt nach dem Tod?“

Der Buddha antwortet schlicht: „Der Lehrmeister hat darüber nichts offenbart.“

„Nun, das ist unmöglich,“ sagt Kamanita, „er muss doch etwas darüber gesagt haben. Wie kann man weiter machen, wenn es kein Leben voll ewigen Glücks gibt, auf das man sich freuen kann?“

Der Buddha bietet daraufhin eine Analogie an, um seinen Punkt zu unterstreichen: Wenn ein Haus brennt und der Diener zu seinem Herrn eilt, um ihn zu warnen, dass alle sofort das Haus verlassen müssen, dann wäre es grotesk, wenn der Hausherr auf diese Notsituation mit der Frage reagieren würde: „Gibt es draußen einen Wolkenbruch oder ist heute eine schöne Mondnacht?“ Womit er sagen will, wenn das Erstere der Fall ist, dann würde er wählen, das Haus lieber nicht zu verlassen. Man müsste dann schlussfolgern, dass der Hausherr nicht den Ernst der Lage erkannt hat. Andernfalls hätte er nicht eine so törichte Antwort gegeben und würde die Realität nicht ignorieren. In diesem Stil sagt der Buddha zu Kamanita: „Du solltest auch so handeln, als wäre dein Kopf von Flammen umgeben oder als stünde dein Haus in Flammen. Um was für ein Feuer handelt es sich dabei? Die Welt! Und das Feuer wurde durch welche Flammen entfacht? Durch die Flamme des Begehrens, durch die Flamme des Hasses, durch die Flamme der Unwissenheit.“

Er wies auch darauf hin, dass, wenn der Tathagata in Begriffen wie „ewiges und glückseliges Leben“ gesprochen hätte, sich viele seiner Schüler zwar an der Idee erfreut hätten, sich aber mit leidenschaftlicher Sehnsucht daran geklammert hätten, was wiederum jegliche wahre Ungebundenheit und inneren Frieden stören würde. Sie hätten sich folglich in das machtvolle Netz der Sehnsucht nach Existenz verstrickt. Und während sie an der Idee eines Jenseits festhalten – für das sie sich notwendigerweise die gesamte Farbpalette dieses Lebens hätten ausleihen müssen – hätten sie sich dann nicht noch mehr an die Gegenwart geklammert, je mehr sie dieses imaginäre Jenseits verfolgt hätten?

Kamanita war über das, was gelehrt wurde, verärgert und weigerte sich, es zu glauben. Er blieb bei seiner Überzeugung, dass die wahren Lehren des Buddha zu einem ewigen Leben führten, voll der höchsten Freuden. Es ist eine lange, lange Geschichte, aber ihr Kern ist, dass Kamanita die gleiche Erfahrung macht wie viele andere Leute. Er trifft auf diese angeblich negative Ausdrucksweise und möchte einfach nicht die Vorstellung ewiger Seligkeit aufgeben. Es sollte noch bis weit hinten im Buch dauern, ehe Kamanita realisiert, dass er sich tatsächlich ein Zimmer mit dem Buddha geteilt hat und von ihm die echten Belehrungen erhalten hat.

Dieser Austausch und andere in ähnlicher Art haben mich einige Jahre lang perplex gemacht. Warum hat der Buddha nicht einfach etwas gesagt? Jede religiöse Tradition hat eine Ausdrucksweise, was die Bestimmung des Pfades ist. Was wir jedoch als Theravada Buddhisten einzig und allein bekommen, ist, dass wir verstehen müssen, was es bedeutet wiedergeboren zu werden und dass wir das nicht mehr tun sollten.

### **Das Unbegreifliche**

Tatsächlich werden dem Buddha an einigen anderen Stellen ähnliche Fragen über das Wesen eines Erwachten nach dem Tod gestellt und er gibt uns dort etwas mehr zum spielen. Er sagt: „Ein Solcher tritt nach der Auflösung des Körpers nach dem Tod aus dem Erkenntnisbereich von Göttern und Menschen heraus.“ (DN I.3.73; *englische Ausgabe*) Das gibt uns wenigstens ein kleines Bruchstück. Bei einer anderen Begebenheit fragt ihn ein junger Mann namens Upasiva: „Existieren diejenigen noch, die das Ende erreicht haben? Oder werden sie unsterblich und absolut frei?“

Der Buddha antwortet: „Für diejenigen, die das Ende erreicht haben, gibt es kein Kriterium, mit dem sie noch gemessen werden können. Das, worüber gesprochen werden könnte, gibt es nicht mehr. Man kann nicht sagen, dass „sie nicht existieren“. Aber wenn alle

Seinsmodi, alle Phänomene, entfernt worden sind, dann sind auch alle Arten des Darübersprechens verschwunden.“ (SuNi 1076)

Dies bezeichnen wir als *parinibbana*; dort gehen uns die Worte und Gedanken aus. Es ist die *Rigpa*-Zone. Jede Sprache basiert auf dualistischen Begriffen. Somit ist der Buddha hier sehr resolut, indem er sagt: „Alle Arten des Sprechens sind ebenfalls verschwunden.“ Darüber hinaus gibt es keine Busverbindung. Dies ist das Ende, die Grenzlinie. Sprache und Begriffe können bis zu diesem Punkt angewendet werden, aber nicht weiter.

Indem ich dieses Prinzip im Laufe der Jahre kontempliert habe, hat es langsam begonnen, mehr und mehr Sinn zu ergeben. Jetzt habe ich einen tiefen Respekt für den Buddha, dass er absolut nichts darüber sagt. Und mein Gefühl ist, dass er aufgrund einer echten Ergebenheit gegenüber der Realität so resolut war, als er sagte: „Nein, nichts kann darüber gesagt werden. Jedes Bild, jede Form, jede Beschreibung muss zwangsläufig weit danebenliegen. Sie kann nicht die Realität repräsentieren.“

In einer anderen Situation wurde ein Schüler des Buddha gefragt: „Was sagt dein Lehrer darüber, was mit einem erleuchteten Wesen passiert, wenn es stirbt?“ Der Schüler antwortet: „Der Tathagata hat diesbezüglich nichts offenbart.“ Die Fragesteller sagen dann gewöhnlich: „Du musst entweder gerade erst ordiniert worden sein, oder – solltest du ein Ordensälterer sein – du bist ein inkompetenter Depp.“ Sie stehen dann meist schnell auf und gehen. Der Schüler aber geht zum Buddha, um herauszufinden, ob er korrekt geantwortet hat, worauf der Buddha ihn dann ins Kreuzverhör nimmt.

Er fragt: „Hier und jetzt, Anuruddha, während der Tathagata direkt vor dir sitzt, kannst du wirklich davon ausgehen, dass der Tathagata die fünf *khandhas* ist (Körper, Gefühle, Wahrnehmungen, mentale Gestaltungen und Bewusstsein)?

„Nein, man kann nicht wirklich sagen, dass dem so ist.“

„Kann man sagen, dass der Tathagata *in* den fünf khandhas ist?“

„Nein das kann man nicht wirklich sagen.“

„Kannst du sagen, dass der Tathagata von den fünf khandhas *getrennt* ist?“

„Nein, das kann man nicht wirklich sagen.“

„Kannst du sagen, dass er die fünf khandhas *besitzt*?“

„Nein, das kann man nicht sagen.“

„Kann man sagen, dass er die fünf khandhas *nicht besitzt*?  
Dass er die fünf khandhas nicht hat?“

„Nein, das kann man auch nicht sagen.“

Der Buddha sagt daraufhin: „Wenn der Tathagata noch nicht einmal wirklich erkennbar ist, während er hier und jetzt vor dir sitzt, um wie viel mehr kann dann nach der Auflösung des Körpers nach dem Tod nichts gesagt werden?“ (SN 22.86)

Der Buddha versucht die Gewohnheit zu blockieren, den Raum mit Ideen oder irgendeiner Glaubensvorstellung oder Form zu füllen. Stattdessen ermutigt er eine direkte Realisation der Wahrheit, sodass wir selbst erkennen, was diese transzendente Qualität ist.

Er ermutigt uns dazu, diese Erkenntnisqualität zu etablieren (*rigpa*). Anstatt eine Idee, ein Bild oder eine Erinnerung über irgendetwas zu kreieren, oder einen Plan, sie zu bekommen, sollten wir zu dem erwachen und beständig darauf zurückkommen. Und das in sich selbst ist unbeschreiblich. Wir können über Dinge wie Erkenntnis, Leerheit, Klarheit etc. sprechen, aber wenn der Geist vollständig zu seiner eigenen Natur erwacht ist, dann gehen uns die Worte aus. Dies ist der „*Parinibbana*-Effekt“; er ist ein Ereignishorizont und

markiert die Grenze zu dem, was jenseits des Bereichs der Worte liegt.

Wenn der Geist wirklich erwacht ist, lösen wir uns dann in Luft auf? Oder sind wir eingefroren? Nein. In Wirklichkeit sind wir lebendiger als wir es je gewesen sind. Eine Qualität totaler Lebendigkeit ist vorhanden. Dennoch ist da auch eine völlige Abwesenheit von jeglicher Definition. In diesem Moment sind wir nicht männlich, wir sind nicht weiblich, wir sind nicht alt, wir sind nicht jung, wir sind nirgendwo, es gibt keine Zeit. Es ist besitzlose, zeitlose Soheit. Wenn wir das erfahren, fühlt sich das gut an? Für mich fühlt es sich sehr gut an. Dies ist das Resultat der Beendigung der Wiedergeburt.

### **Der Prozess der Wiedergeburt**

Wenn wir darüber sprechen, wiedergeboren zu werden, dann meinen wir damit den Moment, wenn das Anhaften einsetzt und das Herz gefangen und fortgerissen wird. Der Vers am Ende der *Metta Sutta* ermutigt uns dazu, alle Anhaftung loszulassen und folglich nicht wiedergeboren zu werden. Nicht wiedergeboren zu werden ist wie die Vollendung der reinen Liebe oder *rigpa*. Wir sind mit keinem Aspekt der inneren, äußeren, psychologischen oder materiellen Welten unserer Körper, Gedanken, Gefühle, Emotionen, Buddha-Felder oder egal was identifiziert. Sobald es irgendeine Form von Kristallisation gibt, findet Geburt statt.

Welche sind die vier Arten des Anhaftens? Es sind:

*kamupadana*: Anhaften an Sinnesvergnügen;

*ditthupadana*: Anhaften an Ansichten und Meinungen;

*silabattupadana*: Anhaften an Konventionen, an geistigen Führern, an Meditationstechniken, an eine Ethik, und an spezifischen religiösen Formen;

*attavadupadana*: Anhaften an der Vorstellung eines Selbst.

Die letzten vier Zeilen der *Metta Sutta* drehen sich um das Ende des Anhaftens:

*Indem sie nicht an fixen Sichtweisen festhalten* (ditthupadana),

*haben die mit reinem Herzen* (silabattupadana; Klammern an Tugend, Ethik, Regeln und Formen)

*Klarheit des Sehens* (dies hängt mit dem Anhaften an ein Selbst zusammen, attavadupadana);

*befreit von allen Sinnesbegierden* (kamupadana),

*werden sie nicht wieder auf dieser Welt geboren* (wenn das Anhaften aufhört, dann hört auch das geboren werden auf).

Es gibt keinen Verlust von *rigpa*. Wenn *avijja* (Unwissenheit) nicht entsteht, dann gibt es keine Unwissenheit. Sobald *avijja* zu wirken beginnt, wird der Wiedergeburtprozess ausgelöst. Wiedergeburt kann nicht geschehen ohne Unwissenheit und Anhaften.

Der Buddha entdeckte einen Weg, den Pfad zur Freiheit aufzuzeigen. Diese Einsicht, die zur Zeit seines Erwachens kam, wurde mit dem Prozess des abhängigen Entstehens formuliert. In der ersten Woche nach seinem Erwachen verbrachte er die gesamte Zeit unter dem Bodhibaum und untersuchte die Struktur, aufgrund der *dukkha* (Leid) entsteht.

Zu Beginn, wenn *avijja* vorhanden ist, entstehen *sankhara* (mentale, willentliche Gestaltungen, Getrenntheit). *Sankhara* bedingen Bewusstsein. Bewusstsein bedingt *nama-rupa*: Körper und Geist, Name und Form, Subjekt und Objekt. *Nama-rupa* bedingt die sechs Sinne.

Wenn es einen Körper und Geist gibt, dann sind die sechs Sinne präsent.

Wegen der sechs Sinne gibt es Sinneskontakte: Hören, sehen, denken, riechen, schmecken und berühren.

Aufgrund des Sinneskontaktes entstehen Gefühle – angenehme, unangenehme und neutrale Gefühle.

Und wenn ein Gefühl auftritt und ausreichend Unwissenheit in der Mischung vorhanden ist, dann bedingt das Gefühl Begehren: „Ah, das ist schön; das sieht gut aus; ich will mehr davon.“ Oder: „Ich mag das nicht; wie kann er es wagen?“ Gefühle des Unbehagens bedingen Aversion.

Begehren (*tanha*) bedingt Anhaften (*upadana*).

Anhaften bedingt ein Werden und Entstehen (*bhava*). Es entsteht eine Sinneserfahrung: „Oh, was ist das? Hm, sehr schön. Ich frage mich, wem das gehört? Kann ich es behalten?“ Es gibt eine Anziehungskraft dahin. Dann versinkt man darin. „Oh, das ist so schön. Großartig, davon muss es mehr geben. Ich frage mich, ob sie davon noch was im Kühlschrank haben. Ich werde mich selbst bedienen.“ Dies ist Werden und Entstehen.

Kontakt, Gefühl, Begehren, Anhaften, Werden und Entstehen. Das Letztere führt zu Geburt.

Bei der Geburt gibt es keinen Weg zurück. Das Baby kann nicht zurück in den Mutterleib. Schon beim Werden und Entstehen ist es fast zu spät, den Kreislauf zu unterbrechen. Ist die Geburt einmal geschehen, dann ist es besiegelt. Es folgt notwendigerweise die gesamte Lebensspanne, und während dieser Lebensspanne wird es Sorgen, Jammern, Schmerz, Trauer, Verzweiflung, Altern, Krankheit und Tod geben, kurz: *dukkha*. Obwohl es sicherlich auch ein paar angenehme Dinge geben wird.

Sobald die Geburt erst einmal stattgefunden hat, sobald wir den Zustand ergriffen haben und sobald wir uns an irgendetwas anlehnen, haben wir unser Herz übergeben; wir sind davon abhängig. Der Moment des Werdens ist der Zeitpunkt höchster

Befriedigung; denn wir bekommen das, was wir wollen - die Süße des Köders. Die gesamte Konsumgesellschaft funktioniert auf der Stimulation von *bhava*, dem Werden und Entstehen. Man bemerkt es in diesem JAA-Augenblick: „Ich mag es, ich hab es und es gehört mir.“ Alles ist auf diesen Wonnemoment ausgerichtet, mit dieser elektrischen Ladung. Hat dieser Prozess einmal eingesetzt, dann folgt auch gleich die Gebühr auf deiner Kreditkarte: „Hoppla, wie kommt das denn, dass die Ziffer so hoch ist? Wer hat damit rumgespielt? Wer hat meine Kreditkarte benutzt?“

Der Buddha verbrachte die ganze erste Woche nach seinem Erwachen damit, zu beobachten, wie der Wiedergeburtprozess funktioniert. Die zweite Woche verbrachte er mit der Beobachtung, wie der Prozess *nicht* in Gang gesetzt wird. Wenn der Geist sich in *vijja* befindet – im direkten Erkennen, in *rigpa* – dann gibt es keine Unwissenheit. Wenn es keine Unwissenheit gibt, dann gibt es keine *sankhara*. Gibt es keine *sankhara*, dann gibt es kein *nama-rupa* etc.. Der Prozess wird nicht angestoßen.

Er verbrachte die ganze zweite Woche mit der Erforschung dieses Musters, wie das Herz aus dem Kreislauf ausbrechen kann. Er kontemplierte, dass, wenn keine Unwissenheit vorhanden ist, keine Sorgen vorhanden sind. Es gibt kein Entstehen von Entfremdung, Getrenntheit und der Konfusion, von den Sinnesobjekten, Gefühlen und Gedanken hin und her gezerrt zu werden. In der dritten Woche unter dem Bodhibaum ergründete er gleichfalls sowohl das Entstehen als auch das Vergehen von *dukkha*. Er kontemplierte den Prozess „mit dem Strich (*anuloma*) und gegen den Strich“ (*patiloma*).

Somit verbrachte er drei Wochen ganz allein damit, über diesen Prozess zu reflektieren. Der Kern der Vier Edlen Wahrheiten wird hier beschrieben - wie *dukkha* entsteht, wie es schwindet, und was wir tun müssen, dass es schwinden kann. Im Sinne des Buddha-Dhamma ist dies das Saatkorn, das Zentrum des Saatkorns, der Kern oder die Quintessenz.

Auf sehr praktische Weise gesehen stellt die Natur der letztendlichen Realität kein Problem dar – sie erhält sich selbst. Das Problem ist

jedoch, dass das Herz aufgrund seiner Abhängigkeit vom Verlangen die Sicht auf die Realität verliert.

Die erste Belehrung des Buddha nach seinem Erwachen war an einen Wanderasketen gerichtet, den er zufällig auf der Straße traf. Der Buddha war von ungewöhnlich großer Gestalt, sehr gutaussehend, und hatte das Benehmen eines edlen Kriegerprinzen, der er ja einmal gewesen war. Er hatte auch eine starke Ausstrahlung und leuchtete geradezu unter der gerade erst gemachten Erfahrung des Erwachens. Ohne Zweifel war er eine äußerst eindrucksvolle Erscheinung. Während er also die Straße entlangging, wurde er von diesem anderen Charakter namens Upaka angehalten: „Entschuldigung, Sie sehen so strahlend und heiter aus. Ihr Gesicht ist so klar. Gewiss haben Sie unlängst eine wunderbare Erkenntnis gehabt. Was für eine Art der Praxis betreiben Sie? Wie sind Sie dazu gekommen? Wer ist Ihr Lehrer? Wer sind Sie?“

Der Buddha antwortete: „Ich habe keinen Lehrer. Ich bin vollständig aus eigener Kraft erwacht. De facto bin ich das einzige erleuchtete Wesen auf der ganzen Welt. Es gibt niemanden, den ich als meinen Lehrer oder Älteren ansehen kann. Ich allein bin vollkommen erwacht.“

Upaka sagte: „Gut für Dich, Freund,“ und ging kopfschüttelnd auf einem anderen Pfad davon. (MV I.6.11)

Der Buddha erkannte, dass diese Art von Antwort nicht funktionierte. Wenn man auf jemanden trifft, der sagt: „Du siehst so glücklich aus; wie bist du dazu gekommen?“ und ihm dann zu sagen: „Ich bin die ultimative Realität“, war offensichtlich nicht der beste Weg, seine Einsicht zu kommunizieren.

Also änderte der Buddha seinen Ansatz. Er dachte sich: „Vielleicht funktioniert es nicht so gut, wenn man gleich die letztendliche Wahrheit ins Spiel bringt. Vielleicht wäre es besser, wenn ich am anderen Ende der Geschichte beginnen würde... Lasst uns also mal *marigpa* (tib.: Unwissenheit) anschauen; lasst uns betrachten, wie

das Leben gewohnheitsmäßig erfahren wird.“ Wir erfahren nicht die ganze Zeit unablässige Seligkeit, oder? Wenn wir intuitiv erahnen, dass es eine letztendliche Wahrheit gibt - welche rein, perfekt, und segensreich ist - warum erfahren wir sie dann nicht kontinuierlich? Was ist da im Weg? Genau aus diesem Grund begann der Buddha mit *dukkha*. Wenn wir die Vollkommenheit und Reinheit unserer eigenen Natur erahnen, dann ist es einleuchtend, dass man wissen will, warum sie nicht die ganze Zeit auf dem Bildschirm ist. Der Grund dafür liegt bei *avijja* und *tanha* - Unwissenheit und Begehren.

Wir gehen der Analyse nach wie in einer medizinischen Diagnose. Das Problem ist: „Es gibt dukkha“; die Ursache besteht im egozentrischen Anhaften; die Prognose ist: „es ist lösbar, das Ende von dukkha ist möglich“; die Medizin ist der Edle Achtfache Pfad.

### **Ausstiegspunkte aus dem Kreislauf**

Viele Menschen machen sich Gedanken darüber, ob diese Belehrungen über die abhängige Entstehung praktisch anwendbar sind oder nicht. Wir müssen jedoch nicht sehr weit schauen, um dieses Muster in unserem täglichen Leben zu entdecken. Wir können sehen, wie der Zyklus der bedingten Entstehung in unserem Sein immer wieder inszeniert wird, von Moment zu Moment, von Stunde zu Stunde, von einem Tag zum anderen. Wir verfangen uns in Dingen die wir lieben, in Dingen die wir hassen, in Dingen, über die wir starke Meinungen vertreten, in Gefühlen uns selbst gegenüber, in Gefühlen gegenüber anderen, in Zuneigung und Abneigung, in Hoffnungen und Ängsten. Und so geht es endlos weiter. Die gute Nachricht dabei ist, dass es einige Stellen gibt, wo wir den Zyklus abpassen und letztendlich das Herz befreien können.

Man könnte an einem einmonatigen Workshop über die bedingte Entstehung teilnehmen, und das Thema wäre immer noch nicht erschöpft. Somit werde ich euch hier nur ein paar Schlüsselpunkte erläutern.

Mal angenommen, das Schlimmste wäre passiert. Etwas sehr schmerzliches hat stattgefunden. Wir finden uns umgeben von zerbrochenem Glas wieder. Wir hatten mit jemandem eine Auseinandersetzung. Wir haben etwas an uns genommen, was uns nicht gehört. Wir waren selbstbezogen oder gierig. Jemand hat uns verletzt. Wie sind wir in diesen Schlamassel hineingeraten? Dies ist das Leben. Wir erfahren gerade den Schmerz von *dukkha*. Aber wir müssen uns nicht unbedingt als Opfer fühlen oder in einen Wutanfall hineinrutschen mit dem Aufschrei: „Warum ausgerechnet ich?“

Eine der schönsten Belehrungen des Buddha besagt, dass die Erfahrung von *dukkha* in zwei verschiedene Richtungen gehen kann. Nummer eins: Sie kann unsere Konfusion und unser Elend verfestigen. Nummer zwei: Sie kann auf der Suche reifen. Wenn alles schief gelaufen ist, dann haben wir die Wahl. Suhlen wir uns dann? Oder fragen wir uns: „Warum ist das so? Was mache ich, damit daraus ein Problem wird?“ Die Suche beginnt, um herauszufinden wo wir festhalten und warum wir dort nach Glück suchen, wo es nicht gefunden werden kann. (AN 6.63)

Sogar ganz am Ende des Zyklus – bei Geburt, Altern, Krankheit, Tod, Sorgen, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung – können wir diesen Schmerz als Ursache benutzen, uns beim Erwachen zu helfen. Der Buddha hat in einigen seiner Belehrungen tatsächlich darauf hingewiesen, dass allein schon die Erfahrung von *dukkha* dazu beitragen kann, dass sich Vertrauen einstellt. (SN 12.23) Der Schmerz sagt dann: „Das tut wirklich weh. Aber irgendwie weiß ich, dass dies nicht die letztendliche Realität ist.“ Wir erkennen dann auch: „*Ich kann etwas dagegen tun; es liegt ganz an mir.*“ Folglich entsteht daraus die Zuversicht, dass etwas machbar ist, und genau diese Zuversicht trägt uns auf den Pfad der Transzendenz.

Eine weitere Stelle der Untersuchung befindet sich am Bindeglied zwischen Gefühl und Begehren, zwischen *vedana* und *tanha*. *Tanha* bedeutet wörtlich „Durst“. Oft wird es als „Verlangen“ übersetzt, aber es gibt heilsame Formen des Verlangens und unheilsame. Deshalb ist „Gier“ ein viel besseres Wort. Es trägt ein aufgewühltes und

feieberhaftes „Ich, Ich, Ich“ -Element in sich. Gefühl ist eine Welt der Unschuld. Wir können ein intensiv angenehmes, aufgeregtes oder glückseliges Gefühl erleben. Wir können ein extrem schmerzhaftes Gefühl haben. Wir können ein undeutliches, neutrales Gefühl im Körper oder im Geist verspüren. Gefühl in sich selbst ist zutiefst unschuldig. Es gibt überhaupt keine ihm innewohnende positive oder negative Qualität. Wenn ausreichend Gewahrsein vorhanden ist, dann können alle mentalen Eindrücke und Sinnesphänomene und die mit ihnen assoziierten angenehmen, unangenehmen oder neutralen Gefühle anerkannt werden, und zwar ohne jegliches Anhaften, schlicht und einfach als Erscheinungen. Sobald aber Unwissenheit (*marigpa*) auf den Plan tritt, beginnt das Herz zu begehren. Wenn es schön und erbaulich ist, dann heißt es: „Ich will es“. Wenn es hässlich ist: „Schmeiß es raus; es stinkt.“ Irgendwo zwischen den beiden kreieren wir normalerweise eine Meinung darüber. Dies ist eine Phase in der Meditation, wo wir eindeutig den Zyklus durchschneiden können. Wo wir vermeiden können, wiedergeboren zu werden und wo wir bei der Qualität der Ganzheit des Dhamma bleiben können. Es gibt Gefühl, Anblick, Geruch, Geschmack und Berührung und wir erkennen die Emotionen, die mit ihnen daherkommen. Aber es handelt sich nur um die Welt des Gefühls – rein und unschuldig.

Oft ermutige ich die Leute dazu, Anhaftungsübungen durchzuführen, sodass sie die Qualität dieser Erfahrung wirklich direkt kennenlernen. Begehre und halte absichtlich an einem Objekt fest, bis du dessen Beschaffenheit so klar erkennst, dass du dir ihr sogar auf die simpelste Weise gewahr wirst sobald sie einsetzt. Es ist das Gleiche, wie wenn man ein Objekt hochhebt und daran festhält [*er hebt den Gongschlegel hoch und ergreift ihn sehr fest*]. Dies ist Anhaften. Es gibt Anhaften und während du ihn mit Gewahrsein hältst, hört das Anhaften langsam auf [*Hand entspannt sich*]. Wir werfen ihn nicht fort; wir brechen ihn nicht entzwei. Wir lösen den Zugriff. Wir machen solche kleinen Übungen, sodass wir sofort bemerken wenn ein Gefühl sich wandelt - „ich will es“ oder „ich muss das“ oder „sie sollten nicht“ oder „mehr“ oder „weniger“ oder „lasst mich hier raus“ oder „auah“ – und wir es als Begierde und Anhaftung

erkennen. Sogar in den subtilsten Bereichen können wir sehen: „Da ist Anhaften“.

Die Dzogchen Lehren bieten eine wunderbare Analyse der Anatomie des Anhaftens an. Sie beschreiben alle möglichen Arten subtiler Bereiche und Typen davon. Es ist sehr nützlich, sie so präzise an unsere eigene direkte Erfahrung anzugleichen, wie wenn man die feinen Details des Gewebes aufzeichnen würde, aus denen wir physiologisch gemacht sind. Indem wir die Qualität des Anhaftens kennenlernen, können wir erkennen, dass es kein Problem mehr gibt, sobald wir es loslassen. Alles ist absolut in Ordnung so wie es ist. Der Zyklus der Wiedergeburt wird genau hier unterbrochen.

Eine Geschichte, die Ajahn Sumedho oft erzählt hat, ist hier relevant. Es handelt sich um eine seiner Geschichten, die ich noch lebhaft vor Augen habe. Sie ereignete sich vor vielen Jahren, als er in Ajahn Chahs Kloster noch ein junger Mönch war. Es war ein äußerst striktes Kloster, und somit war das Leben ziemlich karg. Zusätzlich umgab das Kloster immer eine gewisse trostlose Aura; es geschah dort nicht besonders viel, und auch auf der Sinnesebene war alles sehr reizlos. Zusätzlich hatte das Kloster Wat Pah Pong weltweit das schlimmste Essen. Wenn die Köche versuchten, es etwas schmackhafter zu machen, dann ging Ajahn Chah in die Küche und schimpfte mit ihnen. Es gab vielleicht ein- oder zweimal die Woche eine Tasse Tee. Manchmal war es auch ein heißer Fruchtsaft oder ein lokales Gebräu unter dem Namen Borapet. Borapet ist ein bitter schmeckendes Rankengewächs und es ist echt herausfordernd, seinen Geschmack näher zu beschreiben. Vielleicht so ähnlich, wie wenn man die Rinde eines Holunderbaums abschält und dessen Saft probiert. Der Geschmack ist beißend und wirklich widerlich. Es soll angeblich sehr gut für einen sein, aber es ist ein grauenhaftes Zeug, wenn man es isst oder trinkt.

Jede Woche gab es eine gemeinsame Meditation, welche die ganze Nacht hindurch ging. Irgendwann um Mitternacht herum brachten die Novizen ein paar große dampfende Kessel in den Saal. Ajahn Chah fragte den gerade erst angekommenen Ajahn Sumedho, der eine

große Tasse besaß: „Möchtest du etwas davon?“ Ajahn Sumedho kannte natürlich den Inhalt des Kessels nicht und sagte nur: „Mach sie randvoll“, oder irgendetwas in der Art. Sie füllten also seine große Tasse mit Borapet. Er nahm einen Schluck und reagierte mit einem lauten: „Ouaaah!“ Ajahn Chah lächelte nur und sagte: „Mach sie leer, Sumedho.“ Tja, Anhaften an Begierde ist *dukkha*.

### **„Ich mag es, aber ich will es nicht“**

Hier ist noch eine Geschichte, die Ajahn Sumedho oft erzählt. Manchmal geschah es, dass Ajahn Chah ihn einlud, Besucher des Klosters zu treffen. Eines Tages kam eine Gruppe attraktiver junger Frauen nach Wat Pah Pong. Ich glaube, sie waren Studentinnen der örtlichen Krankenschwesternschule in Ubon Ratchathani. Ein paar Dutzend von ihnen waren gekommen, allesamt respektvoll gekleidet in ihren schönen türkis-weißen Uniformen. Ajahn Chah gab ihnen einen Dhamma Vortrag und unterhielt sich mit ihren Lehrern etc.. Ajahn Sumedho saß während der einige Stunden dauernden Veranstaltung neben ihm. So nahe in der Gesellschaft von einigen Dutzend attraktiver junger Frauen zu sitzen war nicht etwas, was dem jungen Bhikkhu Sumedho oft passierte.

Ajahn Chah testete seine Schüler immer mal wieder gern, um zu sehen, wo diese in ihrer Praxis standen. Als die Studentinnen gegangen war, drehte sich Ajahn Chah um und fragte: „Nun, Sumedho, wie fühlst du dich? Was hat das mit deinem Geist gemacht?“ Bedenkt dabei, dass die ganze Beziehung zu Sexualität in Südostasien viel einfacher und unkomplizierter ist. Ajahn Sumedho sagte (auf Thai): „Ich mag es, aber ich will es nicht.“ Ajahn Chah war über diese Antwort sehr zufrieden. Er war in der Tat so sehr davon beeindruckt, dass er in den kommenden zwei, drei Wochen in seinen Dhamma-Vorträgen immer wieder darauf hinwies: „Dies ist die essenzielle Dharma Praxis. Da ist zunächst das Anerkennen der Tatsache, dass dies attraktiv und hübsch ist, aber dann haben wir die Wahl: Will ich das wirklich? Muss ich es besitzen? Muss ich ihm nachjagen? Nein, ich muss nicht. Ohne

jegliche Angst, Repression oder Aversion geschieht ein Abwenden davon.“

Wenn Ajahn Sumedho geknurrte hätte: „Ich habe nur da gesessen und sie geistig alle in Leichname verwandelt,“ dann hätte Ajahn Chah vielleicht gedacht: „OK, sehr gut. Aber es hört sich so an, als sei er wahrscheinlich ein Aversionstyp, der vor sexueller Anziehung oder dem Bereich der Sexualität Angst hat. Er tut seine Pflicht als Mönch, indem er versucht, seine Leidenschaften zurückzuhalten, ist sich aber vielleicht nicht des tieferen Dharma gewahr.“ Oder aber wenn Ajahn Sumedho gesagt hätte: „Alles was ich tun konnte, war mich mit aller Kraft auf meinem Platz zu halten,“ dann hätte Ajahn Chah gedacht: „OK, ordnungsgemäß vermerkt. Er ist ein Giertyp; wir müssen damit im Laufe der Zeit sorgsam umgehen.“ Aber Ajahn Chah sah, dass Ajahn Sumedho wirklich die Mitte gefunden hatte. „Dies ist so wie es ist: es ist sehr attraktiv, hübsch und appetitlich, aber ich will es nicht besitzen. Ich schiebe das nicht weg, aber ich muss es auch nicht haben. Es ist so wie es ist.“

## **Am Anfang**

Der letzte Teil des Musters, den ich noch erörtern möchte, ist eigentlich am Anfang der Geschichte, genau beim Auftakt des Zyklus der bedingten Entstehung: *Avijja paccaya sankhara* – Unwissenheit bedingt Gestaltungen. Ich habe an Retreats teilgenommen, bei denen Ajahn Sumedho ganze drei Wochen mit diesem einen Satz verbracht hat: „Unwissenheit bedingt Gestaltungen“. Bei wahrhaft jedem Dharma-Vortrag - zwei oder drei Mal am Tag - ging es um „Unwissenheit bedingt Gestaltungen“. Er komprimierte diese Dharma Belehrung auf einen einzigen Satz und wiederholte ihn endlos: „Unwissenheit macht alles kompliziert.“ Was soll das bedeuten?

*Sankhara* ist ein weiter Begriff, der grundsätzlich bedeutet: „das, was zusammengesetzt ist“. Er wird auf viele Arten übersetzt: karmische Gestaltungen, Fabrikationen, Machwerke, willentliche Gestaltungen,

Subjekt/Objekt-Dualität – es gibt eine große Konstellation an Bedeutungen.

Was diese Redewendung „Unwissenheit verkompliziert alles“ sagen will, ist, dass sobald kein *vijja* mehr vorhanden ist – oder *rigpa* verloren wird – unmittelbar das Saatgut der Dualität aufgeht und zu sprießen beginnt. Es gibt einen Beobachter und etwas Beobachtetes; es gibt ein Dies und ein Das; ein Hier und ein Dort; ein Ich und eine Welt. Sogar in seinem subtilsten und noch unterentwickelten Stadium ist es genau das, wovon gesprochen wird. Sobald Unwissenheit vorhanden ist, entsteht auch gleich die Ursache für *sankhara*. Dann wird daraus ein Strudel; nur die winzigste Bewegung und er fängt an zu wachsen und gerät außer Kontrolle.

*Sankhara paccaya vinnyanam* - Sankhara bedingen Bewusstsein. Bewusstsein bedingt Geist und Körper. Geist und Körper bedingen die sechs Sinne. Die sechs Sinne bedingen Gefühl, Begierde etc..

Wenn wir schließlich zu den sechs Sinnen gelangen, dann gibt es einen Körper hier und eine Welt da draußen und wir erfahren sie offenbar als dauerhafte Realitäten.

Wenn ihre Sequenz gerade erst begonnen hat, dann geht es darum, sie möglichst schnell zu erfassen. Wir können zurücktreten und schauen, wo bereits ein Beobachter und etwas zu Beobachtendes kreiert worden ist. Wie es so schön heißt: „*Sankhara* steckt seinen Kopf heraus“ wie eine Schildkröte – was bedeutet, dass irgendeine Form den Versuch unternimmt, ihren Kopf in *rigpa* hineinzustecken. Aber wenn 80% von *rigpa* (Erkennen) vorhanden ist, dann können wir es immer noch erfassen und zurückkehren, um in diesem offenen Gewahrsein zu verweilen.

Wir sprechen hier über einen subtilen Bereich von Bewegung, wobei Dualität sofort ins Spiel kommt, sobald es eine Abweichung von der Achtsamkeit oder auch nur die geringste Verfärbung oder Verfremdung dieses Gewahrseins gibt. Und das ist der Samen der ganzen Angelegenheit. Wenn er an diesem Punkt gesehen und

wenn ihm nicht gefolgt wird, dann wird dieser Samen – diese früheste Bewegung - nicht weiter anwachsen und genau dort absterben. Wenn er nicht gesehen wird, dann wird sich der Strudel weiter und weiter gestalten, bis es ein „Ich hier drinnen und eine Welt da draußen“ gibt. Und dann kommt: „Ich will es, ich halte es nicht mehr aus, ich muss es haben. Fabelhaft, wunderbar, ich habe Erfolg“ - Sorgen, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung.

### **Unaufhörlicher Hunger**

Was geschieht am anderen Ende des Zyklus, wenn *dukkha* nicht in der Suche nach Wahrheit gereift ist und wir es stattdessen zugelassen haben, dass sich unser Kummer verfestigt? Wir fühlen uns unvollständig. Es gibt ein „Ich“, welches sich unglücklich, elend, unsicher, unvollständig und entfremdet fühlt. Sobald es aber eine Idee, ein Gefühl, eine Emotion oder ein Sinnesobjekt gibt, das uns möglicherweise wieder vollständig fühlen lässt, dann stürzen wir uns darauf. „Nun, das sieht aber interessant aus. Vielleicht klappt es ja damit.“

Es gibt ein Hungergefühl, einen Mangel, oder eine Sehnsucht, welche aus der Erfahrung des Leidens stammt. Wenn wir demgegenüber, was da abläuft, nicht wach genug sind, dann denken wir, dass es eine *Sache* ist, die uns fehlt – der neue Job, das neue Auto, oder der neue Partner. Oder es mangelt uns an perfekter Gesundheit. Es fehlt uns die geeignete Meditationspraxis. Wir sollten nicht bei den tibetischen Lamas rumhängen, sondern uns den Theravadins in Abhayagiri anschließen. Wir sollten uns wieder den Christen anschließen. Wir sollten nach Hawaii umziehen. Es geht immer weiter. Wir stellen jeglichem äußeren Objekt oder innerem Programm nach, um das fehlende Teil zu finden.

Dies ist der Zyklus der Abhängigkeit, und das ist eine sehr verbreitete Erfahrung. Ich bin mir sicher, dass alle schon einmal solche Erfahrungen gemacht haben. Trotz unserer besten Absichten finden wir uns in der Bredouille wieder. Wir sehen, dass wir

irgendeinem Wunsch gefolgt sind – nach einem Job, einem Partner, einer Meditationstechnik, einem Lehrer, einem Auto – um uns zufriedenzustellen. Dann bekommen wir es tatsächlich und glauben: „Ah, das ist toll.“ Aber ist es das wirklich?

Vor einiger Zeit bekamen wir in unserem Kloster zwei neue Autos. Eines davon war ein Pickup – ein Ford F250 mit einem Holzgestell hinten drauf. Gleich am ersten Tag als wir ihn hatten, bemerkte ich, dass jemand eine große Delle in das hintere Nummernschild gedrückt hatte. Wir hatten diesen Pickup nur einen Tag und die Anhaftung war bereits da. Ich war verstimmt und wollte wissen: „Wer war das? Wer ist gegen unser Fahrzeug gefahren?“ Dies ist *dukkha*.

Es war so leicht, dem Gefühl zu verfallen, dass uns der neue, weiße Ford F250 Pickup glücklich machen würde und alles so viel besser werden würde. Und bis zu einem gewissen Grad hat er das getan, ohne Frage. Für eine Weile gibt es eine Genugtuung. Dieses Gefühl ist definitiv vorhanden und es ist real. Der Geist zieht sich darum zusammen und in diesem „Ja!“-Moment sind wir absolut befriedigt. Das Universum ist auf diese klitzekleine Zone zusammengeschrumpft: „Ich glücklich. Hab schönes Ding.“ Das Problem ist, dass das Universum in Wirklichkeit nicht so klein ist. Wir können das nur solange beibehalten, wie die Erregung andauert. Wir probieren köstliches Essen, haben ein inspirierendes Retreat, wir sehen einen aufregenden Film, wir genießen den Geruch eines neuen Autos, und dann ist es vorbei. Diese Objekte befriedigen uns nicht länger. Das Mangelgefühl stellt sich wieder ein und *dukkha* ist gleich wieder da. Wenn wir nicht verstehen was da geschieht, dann suchen wir ein weiteres Objekt, um die Lücke zu füllen, und der Wiedergeburtzyklus geht wieder mal in eine neue Runde. Das passiert tausende Male am Tag.

Skizziert euch diesen Prozess selber, und macht euch Notizen. Ihr werdet sehen, dass es sehr schnell passiert. Ajahn Chah pflegte zu sagen, dass den Prozess der bedingten Entstehung zu verfolgen vergleichbar ist mit dem Sturz von einem Baum, wobei man auf dem Weg nach unten versucht, die Äste zu zählen. Es geht so schnell.

Der ganze Prozess kann sich von Anfang bis Ende in 1 1/2 Sekunden abspielen. Wir bekommen kaum mit, was da passiert, aber dann – bumm! - wissen wir, dass es weh tut, wenn wir auf dem Boden aufschlagen. Wir können den Drang festzuhalten in jedem Augenblick bemerken. Wenn wir das klar sehen und wir uns damit zutiefst vertraut gemacht haben, dann können wir den Prozess anhalten und den Zyklus von Geburt und Tod loslassen.

Um dieses Vertrautwerden und diese Entsagung zu ermutigen, ist es wichtig, dass wir die Nachteile zyklischer Existenz erfahren und anerkennen. Denn vor allen Dingen tut es weh. Geradeso wie die positive Erregung real ist, so ist es auch der Schmerz. Wir bekommen nicht die Erregung ohne den Schmerz. Das wäre angenehm, nicht wahr? Wenn der Schmerz kommt, dann sehen wir, dass er leer ist. Wenn der Kitzel kommt, dann erfahren wir ihn als absolut real. Das erfordert eine Menge schneller Beinarbeit, um es zuwege zu bringen. Es gibt eine Menge Leute, die das versuchen, so viel steht fest. Während des Zunehmens von Genuss und Behagen fühlen wir uns „wirklich, wirklich glücklich – so ungemein glücklich“. Wenn dagegen die angenehmen Gefühle verschwinden, versuchen wir zu sehen, dass der Schmerz und die Enttäuschung vollkommen leer sind. Wie wir in Kalifornien sagen: „Dream on. Träum schön weiter.“ Das Leben ist nicht so.

## 8 Das tragbare Retreat

Das Ende eines Retreats ist eine spezielle Zeit. In den vergangenen zehn Tagen haben wir einen Rückzugsort geschaffen, indem wir die ethischen Grundsätze beachtet und uns gegenseitig in unserem persönlichen Raum respektiert haben. Diese Zuflucht hat es uns gestattet, dass wir den Dharma intensiv praktizieren und die Naturgesetze aus eigener Sicht beobachten konnten. Aber wie alle Dinge im Leben wird unsere kostbare gemeinsame Zeit bald zu Ende sein. Der unvermeidliche und heikle Prozess, ins Differenzierte verstreut zu werden, wird beginnen. Einige Leute halten sich bis zum letzten Moment an der Stille und Reflexion fest, während andere es nicht abwarten können, aus der Tür hinauszustürmen. Was auch immer euer Geist macht, lasst ihn so sein. Versucht euch zu entspannen und dabei die letzten gemeinsamen Momente zu genießen.

Im Gegensatz zu den Traditionen – inklusive Dzogchen – die für ihre aufwendigen Rituale bekannt sind, hat die Theravada-Schule Rituale, die ziemlich schlicht sind. Wein und ausgefallenes Essen werden nicht herumgereicht, und es gibt kein Getrommel oder kostümierte Tänze. Nichtsdestotrotz sind unsere Rituale wunderschön in ihrer Einfachheit und Tiefe. Der Brauch, Retreats mit einer Segenszeremonie und Abschiedsgesten zu beenden, hilft uns dabei, den Übergang zwischen Retreatleben und dem Leben mit Arbeit, Familie, Abwasch und Fahrgemeinschaften etc. zu meistern. Es handelt sich um eine andere Erfahrungsebene, die wir miteinander teilen, und zwar eine, die spürbar, teilnehmend und reich an Bedeutung ist. Das Ritual, die Zufluchtsformel und ethischen Grundsätze zu rezitieren, hilft uns dabei, den Kreislauf zu vervollständigen. Wir rezitierten sie am Tage unserer Ankunft und wir rezitieren sie jetzt vor unserer Abreise. Zwischenzeitlich ist sich wahrscheinlich jeder gewahr, dass es keinen wirklichen Anfang und kein wirkliches Ende gibt. Integrität und Ganzheit sind immer vorhanden.

## Die Anatomie eines Rituals

Diese Zeremonie bezieht einige grundlegende Prinzipien und Symbole mit ein. Die Symbole bestehen aus einem langen Baumwollfaden, einer Schale Wasser, ein paar Tropfen ätherischen Öls, einer Bienenwachskerze und einer Buddha-Statue. Der Buddha repräsentiert das uranfängliche, spirituelle Prinzip, und der Faden repräsentiert die Qualität der Reinheit, dieses grundlegende spirituelle Prinzip, wie es sich in der materiellen Welt manifestiert. Die Zeremonie beginnt damit, dass der Faden dreimal um die Buddha-Statue gewickelt wird und dann noch dreimal um die Wasserschale.

Der Faden läuft dann durch die Hände der Mönche und Nonnen und anschließend durch den ganzen Raum, sich dabei in die Hände von allen Beteiligten hinein- und wieder hinauswindend. Er verbindet uns auf physische Weise und repräsentiert symbolisch die intrinsische Reinheit, die uns sowohl als Menschen vereint als auch unsere Herzen an das Buddha-Prinzip bindet. Er erinnert uns daran, dass unsere Herzen in ihrer Essenz das Buddha-Prinzip *sind*.

Die Zeremonie fokussiert sich primär auf die Wasserschale. Von den vier Elementen - Erde, Wasser, Feuer und Luft - repräsentiert das Wasser Bindekraft und symbolisiert Mitgefühl. Es ist das Symbol für das, was alles zusammen hält. Ein speziell geweihtes Duftöl, mit Sandelholz und anderen kostbaren Substanzen wird in das Wasser geträufelt.

Sobald die Rezitation beginnt, zünde ich die Bienenwachskerze über der Schale an. Das Wachs tropft in das Wasser, und wenn das brennende Wachs auf die Wasseroberfläche trifft, kommen die vier Elemente zusammen. Das Erdelement wird durch das Kerzenwachs verkörpert; das Feuer ist die Flamme; die Luft ist das, worin das Feuer brennen kann und wodurch das Wachs fällt; und zu guter Letzt ist da das Wasser. Die vier Elemente sind ebenfalls mit der Präsenz der buddhistischen Lehre verschmolzen, verkörpert durch

den Klang der Rezitation, und mit dem letzten Element: das Bewusstsein – die Aufmerksamkeit, die wir dem ganzen Ereignis widmen.

Wenigstens auf der symbolischen Ebene sind die vier Elemente unserer eigenen physischen Natur von der Präsenz des Buddha-Dharma durchdrungen, denn der Faden verbindet alles mit uns Teilnehmenden.

Der erste Teil der Rezitation ist eine Anrufung. Er wendet sich an die Brahmas, Devas, die Erdgeister, die Nagas (himmlische Drachen) und alle anderen Wesen im Universum, die dieser Versammlung gegenüber vielleicht wohlwollend gesinnt sind. Es ist eine Einladung an sie, zu uns zu kommen und uns mit ihrer Gegenwart zu segnen, unser Leben zu ermächtigen und uns in unseren spirituellen Bemühungen zu stärken.

Wir können diesen Aspekt der Zeremonie auf verschiedene Weise betrachten. Manchmal haben die Leute Schwierigkeiten mit der Idee unsichtbarer Wesen, wie z.B. Engel, Brahmas, Buddhas und Bodhisattvas. Wenn das auf euch zutrifft, dann tut euch keinen Zwang an und stellt euch dies als einen Aufruf des Inneren all der wohlwollenden Kräfte vor, die unserer grundlegenden Natur innewohnen – all der frohen, heilsamen Zustände in unserem eigenen Wesen. Somit könnte man vom ersten Stadium der Anrufung sagen, dass es die externen strahlenden und heilsamen Wesen einbezieht, und das zweite dann die inneren „Wesen“ – diejenigen unserer eigenen Geisteszustände, die vergleichsweise nobel, prächtig und wirkungsvoll sind. Drittens gibt es ein Stadium der Anrufung, wo der Dhamma schlicht durch seine eigene Natur gesegnet wird. Dabei geschieht die großartige, mühelose Geste des Herzens, welches seine von Natur aus heilige Essenz erkennt.

Wie auch immer wir das betrachten, erinnert euch daran, dass innen und außen zweckdienliche Annahmen und Konventionen sind; es handelt sich dabei nicht um letztendliche Wahrheiten. Ob wir jetzt also die Segenskräfte von innen herausschreien, oder sie von außen hereinrufen, oder sie uns einfach nur vergegenwärtigen; was wir im

Grunde damit tun, ist, diese strahlenden Qualitäten an die Oberfläche des Bewusstseins einzuladen.

Der Sprechgesang besteht aus einer Rezitation der Lehren des Buddha. Es gibt Verse des Lobes über ihn und Verse, die von ihm selbst zum Schutz, zur Heilung und zur Vertreibung dämonischer Kräfte rezitiert wurden. Ich werde diese Verse auf Pali rezitieren, während ihr als Dharma-Versammlung still zuhört. Viele der Wörter mögen nicht erkennbar sein. Anstatt den Geist in einer Suche nach Bedeutung zu verwickeln, entspannt euch einfach. Der Punkt hierbei ist es, eine Gelegenheit zu schaffen – durch den Effekt des Klangs und des Rituals selbst – in der die Segnungen empfangen werden können, auf dass sie sich offenbaren und dann aufblühen mögen.

In dieser Zeremonie ist die Qualität der rechten Haltung entscheidend, sowohl auf Seiten der Personen, die das Ritual durchführen, als auch bei denen, die die Segnungen empfangen. Wenn wir wirklich gesegnet werden wollen, dann müssen wir „einen Haken anfertigen“, um das Heilsame an uns zu reißen und ihm dabei behilflich zu sein, dass es im Dharma Garten unseres Herzens wachsen kann. Selbst wenn es eine Vielfalt an wohlwollenden Wesen da draußen gibt, oder strahlende Tugenden in uns selbst, so ist dennoch diese Offenheit des Herzens notwendig – wie bei einem fruchtbaren Feld – damit die Segnungen hängenbleiben können.

Wenn das Herz dies auf die rechte Art präsent hält, dann werden wahre Segnungen auf uns niederregnen, aus uns hervorgehen und sich in unseren Herzen manifestieren. Somit sitzt einfach da, seid offen und versucht überhaupt nichts zu tun. Gestattet einfach dem Klang, durch euer Gewahrsein hindurchzuzießen.

Wenn die Rezitation zu Ende ist, wickeln wir den Faden auf. Später wird der Faden dann zerschnitten – wie auch in der tibetischen Tradition – und jeder bekommt ein Teilstück, um es sich um das Handgelenk zu binden als eine Art „Dharma-Handschelle“. Es stellt eine sichtbare Erinnerung an dieses Retreat, an unsere ursprüngliche Verbindung und unser Engagement im Buddha-Dharma dar.

Ich habe einmal diese Zeremonie als Hochzeitssegnen in der City der 10.000 Buddhas durchgeführt – einem Kloster der chinesischen Tradition in der Nähe von Ukiah in Kalifornien. Einer der Mönche dort fragte, ob er sich die Zeremonie ansehen dürfe, da er nie zuvor einen Hochzeitssegnen gesehen hatte, weder in der nördlichen noch in der südlichen buddhistischen Tradition. Am Ende der Zeremonie sagte er zu mir: „Ich dachte immer, Theravadins haben kein solches Zeug! Bist du dir darüber im Klaren, dass dies pures Tantra ist?“

Die Resonanz der vier Elemente äußerlich (in der Schale) und innerlich (in unseren Körpern), zusammen mit der Transformation von Energie ist etwas, was diese Zeremonie zustande bringen kann, vorausgesetzt die Qualität der rechten Haltung ist vorhanden.

### **Zuflucht und ethische Grundsätze**

Wenn es eine vorhersagbare Frage gibt, welche die Leute am Ende eines Retreats stellen, dann ist es diese: „Wie kann ich die Praxis aufrechterhalten, wenn das Retreat vorbei ist und ich mich in einer Welt von Gewalt, Gier, hungernden Kindern, schlechter Gesundheitsfürsorge und zu wenig Parkplätzen wiederfinde?“ Dies ist eine wunderbare Frage, denn sie setzt voraus, dass wir dem förderlichen Wunsch Aufmerksamkeit schenken, unsere spirituelle Praxis in unser tägliches Leben zu integrieren. Damit sich das spirituelle Leben entfalten kann, ist es nicht notwendig, ein „Retreat-Junkie“ zu werden, der nur widerwillig die Zeiten toleriert, in denen er sich um Familie und Arbeit kümmern muss. Gerade so viel, dass genug Zeit und Ressourcen angesammelt werden können, um wieder auf ein Retreat zu gehen. Es ist wahrscheinlich viel sinnvoller, im Alltag eine Verbindlichkeit zur Etablierung eines grundlegenden ethischen Verhaltens einzugehen. In diesem Sinne werden die fünf ethischen Grundsätze angeboten, nicht als rigide Gebote, sondern als Leitlinien für unser Leben. Sie sind praktische Strategien, die uns dabei behilflich sind, harmonischer zu leben und zu wirken.

Ich könnte viele Möglichkeiten aufzeigen, wie man den Geist des Retreats nach der Abreise aufrechterhält, angefangen bei einer täglichen Meditationspraxis bis hin zur Schaffung eines sakralen Raums in eurer Wohnung. Aber die einzige höchst wichtige Handlungsempfehlung, die ich euch anbieten kann, ist diese: Zusammen mit der Verinnerlichung der dreifachen Zuflucht (wie in Kapitel 6 besprochen) möchte ich euch dazu ermutigen, die fünf ethischen Grundsätze zutiefst zu schätzen. Haltet euch an sie als eine Hingabepaxis, als eine Achtsamkeitspraxis, als eine Sammlungspraxis und als eine Verhaltenspraxis. Alle diese verschiedenen Elemente sind in diesen simplen Prinzipien enthalten. Die Aufnahme der ethischen Grundsätze ist eine Erweckung der Absicht, damit übereinzustimmen, sich selbst und der Welt um sich herum so freundlich wie möglich zu begegnen.

Wenn in den Theravada-Ländern Besucher in die Klöster gehen, dann ist es für sie gebräuchlich, formell die Zuflucht und die ethischen Grundsätze zu nehmen, als schlichte und regelmäßige Gedächtnisstütze. Im Westen tun wir das zu Beginn und am Ende eines Retreats, während eintägiger Workshops und sogar vor Sangha-Zusammenkünften. Die ethischen Grundsätze sind keine einmalige Angelegenheit, die, wenn wir sie nehmen, uns für immer transformieren können – keinesfalls. Es handelt sich um Prinzipien, die konstante Rückbesinnung, Entfaltung und Erforschung erfordern. Weisheit kann sich nur in einem Geist entwickeln, der sich hinsichtlich Wahrheit und Selbstlosigkeit kontinuierlich neu orientiert und verankert.

## **Zwei Arten von Menschen**

Zwei Menschentypen werden in den Theravada-Schriften beschrieben: *puggalas* und *manussas*. Ein *puggala* zu sein bedeutet, dass man zwar einen menschlichen Körper besitzt, aber vielleicht nicht vollständig Mensch ist. Innerlich funktioniert man vielleicht eher wie ein Tier oder ein hungriger Geist. Wenn man dagegen ein *manussa* ist, dann ist man wahrlich ein Mensch. In der

buddhistischen Kosmologie teilt man die verschiedenen Existenzbereiche auf in Himmelreiche (*devas*), die eifersüchtigen Gottheiten (*asuras*), die Tiere, die hungrigen Geister (*petas*), die Bewohner der Hölle (*niraya*) und die Menschen. Wenn man in die menschliche Abteilung der sechs Bereiche hineingeboren wird, bedeutet das, dass man ein *manussa* ist. Ein *manussa* ist jemand, der mindestens in Übereinstimmung mit den fünf ethischen Grundsätzen lebt. Das bedeutet, dass das Hauptmerkmal von jemandem, der wahrlich ein Mensch ist, aus der Qualität der Tugend besteht, aus hervorragendem Verhalten.

Ich finde dies eine hilfreiche Reflexion und eine, die wir für uns selbst nachprüfen können. Wenn wir uns auf eine Weise verhalten, die hässlich, egoistisch, grausam oder gierig ist – wie fühlt sich das an? Zu solchen Zeiten sind wir alles andere als menschlich; wir sind nicht in Harmonie mit dem Leben; wir fühlen uns schlecht wegen uns selbst. Es gibt eine Unausgewogenheit im System. Das Herz kann sich inmitten dieses Chaos nicht öffnen.

Wir können ebenfalls selbst sehen was passiert, wenn wir uns auf freundliche und geschickte Weise verhalten. Wie fühlt sich *das* an? Wir haben ein gutes Gefühl uns selbst gegenüber und es besteht zusätzlich ein Gefühl der Harmonie mit allen Dingen. Das Herz ist offen und empfänglich für die gesamte Palette des Lebens. Wir mögen zwar immer noch auf vielerlei Weise ignorant sein und anfällig für alle möglichen Arten von Leid, aber diese grundlegende Sensibilität und der Edelmut des Verhaltens sind synonym mit wahrer Menschlichkeit.

### **Ein natürliches Gesetz**

Die fünf ethischen Grundsätze wurden nicht einfach vom Buddha aus dem Boden gestampft. Sie sind Teil einer natürlichen Ordnung. Sie werden uns weder als eine buddhistische Idee auferlegt, noch sind sie auf die buddhistische Tradition beschränkt. Jedes Land der Welt hat Gesetze, welche die Menschen befähigen, frei und

harmonisch tätig zu sein. Diese Gesetze beziehen sich auf den Respekt für menschliches Leben, auf Eigentum, auf den angemessenen Gebrauch der Sexualität und auf Ehrlichkeit. Der Buddha wies darauf hin, dass sie dem menschlichen Dasein angeboren sind. Wenn wir töten, Dinge veruntreuen, andere Menschen ausnutzen – mit unserer Sexualität oder indem wir zügellos leben – wenn wir betrügerisch oder aggressiv sind, verletzend mit unserer Sprache, dann folgt Schmerz auf dem Fuße. In den Eröffnungsversen des *Dhammapada* heißt es: „Rede oder handle mit unlauterem Geist, dann wird dir Schmerz folgen wie die Wagenräder dem Ochsen, der den Wagen zieht.“ Der Buddha bezog sich auf diese Grundsätze als *pakati-sila* – natürliche oder unverfälschte Tugend. Sie stehen im Gegensatz zu *pannatti-sila* – verordneter Ethik, welche das Produkt lokaler Bräuche und Religionen ist oder solcher Regeln, die zu gewissen Berufen gehören.

Ich vergleiche die fünf ethischen Grundsätze gerne mit dem Handbuch in einem neuen Auto: „Herzlichen Glückwunsch! Sie sind jetzt der stolze Besitzer eines menschlichen Lebens. Erlauben Sie mir, dass ich Sie mit ihrem Fahrzeug bekannt mache.“ Nun, vielleicht sollte man sie weniger als Handbuch ansehen, sondern eher als Verkehrsschilder, wie: GEFÄHRLICHE KURVE, KEINE DURCHFAHRT, SACKGASSE, LANGSAM FAHREN. Versucht mal, die ethischen Grundsätze auf diese Weise zu verstehen. Es sind Hinweisschilder für unser menschliches Leben. Sie unterstützen uns dabei zu schauen und zu sehen, dass das Leben auf „**diese** Weise funktioniert und nicht auf **jene**“.

Diese Zeichen schützen uns vor Gefahr. Sie warnen uns davor, wo die Hindernisse sind, und helfen dem Herzen, auf der Spur zu bleiben. Vielleicht habt ihr bereits bemerkt, dass, wenn ihr nicht die Verkehrszeichen befolgt, ihr euch verliert und Probleme sich anhäufen, und damit eine ganze Menge Anspannung und Frustration verbunden ist. Aber wenn man aufpasst und den Gesetzen und Verkehrszeichen folgt, dann existiert Flexibilität, Feingefühl bezüglich Zeit und Ort, und wir kommen normalerweise dorthin wo wir

hinwollen. Die ethischen Grundsätze sollten exakt auf die gleiche Weise verstanden werden. Wir greifen sie auf und benutzen sie als hilfreiche Wegweiser durch die Bereiche unseres Lebens, wo wir unseren Weg am ehesten verlieren und wo es die stärkste emotionale Aufladung gibt: Angelegenheiten betreffend Leben und Tod, Grundbesitz und Eigentum, Sexualität, Ehrlichkeit und Betrug, Sprache und Kommunikation.

### **Der fünfte ethische Grundsatz**

Es ist interessant, dass der Buddha oft den fünften Grundsatz nicht erwähnt, wenn er die ethischen Grundsätze erläutert. Der Buddha bezeichnete den Grundsatz gegen den Gebrauch von berauschenden Mitteln nicht immer als eine im eigentlichen Sinne ethische Angelegenheit. Wenn ich dies erwähne, dann werden einige Leute plötzlich hellhörig und sind höchst interessiert! Der Punkt ist jedoch, dass es sehr viel leichter ist, kopfüber in eine der vier ersten Gefahrenzonen hineinzufallen, wenn sich der Geist in einem haltlosen Zustand befindet, als wenn der Geist aufmerksam, ausgewogen und drogenfrei ist. Um mit der Fähranalogie fortzufahren: Bedenkt einmal die Anzahl der Unfälle, die von Leuten verursacht werden, die unter Alkohol- oder Drogeneinfluss stehen. Es mag sein, dass wir nicht die unausweichlichen, negativen, karmischen Resultate erfahren würden, wie wenn wir absichtlich eine Lüge verbreiten. Aber der Grundsatz gegen den Gebrauch von Rauschmitteln ist in den fünf enthalten, denn er ist wie ein Achsnagel für alle anderen. Wenn er geht, dann beginnen die Räder zu wackeln.

Für mich persönlich gilt, dass ich ein Verständnis des fünften Grundsatzes ermutigen möchte, bei dem man vom Konsum jeglicher solcher Substanzen Abstand nimmt, nicht nur eine Zurückhaltung bezüglich des Sich-Berauschens. Es ist eine populäre Vorstellung, zu denken: „Nur ein Bierchen dann und wann oder ein Glas Wein mit der Mahlzeit, das ist doch nicht gegen diese Grundsätze, oder?“ Ganz ehrlich: Ich denke, dass es das ist.

Einen klaren Standard der Abstinenz zu haben, ist ein großer Akt der Freundlichkeit sich selbst gegenüber, und eine Gefälligkeit anderen Leuten gegenüber durch das eigene Beispiel. Ich fordere nicht von den Leuten, dass sie diesbezüglich fanatisch oder rigide werden, aber es kann für uns extrem hilfreich sein, eine klare Verbindlichkeit einzugehen. Man könnte sich sagen: „Achtsamkeit ist ein kostbares und zerbrechliches Gut. Warum es schwächen oder in Gefahr bringen?“ Somit ermutige ich persönlich eine strikte Beachtung der ethischen Grundsätze, inklusive des Verzichts auf Rauschmittel. Dies geschieht aus keinem anderen Grund als meiner Liebe für euch und alle anderen Wesen. Ihr werdet bemerken, dass es die hilfreichste Unterstützung für alle Dimensionen buddhistischer Praxis ist, wenn man die ethischen Grundsätze auf diese Weise respektiert.

### **Sila ist ein anderes Wort für Glück**

Bei den ethischen Grundsätzen geht es nicht ausschließlich um Tugend. Sie sind auch ein hervorragendes Werkzeug für die Achtsamkeit. Wir bekommen normalerweise kein Signal, wenn wir von *rigpa* zu *marigpa* hinüber driften, von klarem Gewahrsein in die Unachtsamkeit, oder? Es ist nicht so, als hätten wir ein kleines rotes Warnlicht auf dem Armaturenbrett, das aufleuchtet, sobald eine Geistestrübung oder ein verblendeter Zustand auftaucht. Es ist auch nicht wie bei einem Computer, wenn man ein Dokument kreiert und die Maschine den Dateinamen und Pfad ausdruckt, und das Datum, an dem es geschrieben wurde: „Dies ist ein Zustand der Gier, dritten Grades, generiert am 1.6.02 um 15:41.“ „Dies ist ein verblendeter Zustand, basierend auf einem Selbst ...“ Sie sind nicht auf diese Art gekennzeichnet.

Aber wenn wir unsere Herzen den ethischen Leitlinien übergeben und diese wirklich respektieren, dann lassen **die** es uns wissen und geben uns eine Warnung. Sobald das Herz, ohne sich dessen bewusst zu sein, in Unachtsamkeit, verblendete Verlockungen und Aversionen hinein driftet, gibt es einen Warnton im System. Er befähigt das Herz, aufzuwachen, ehe wir unsere uns innewohnende

Lauterkeit aus den Augen verlieren, ehe sich negative Zustände verfestigen und ehe wir in Schwierigkeiten geraten. Um zur Fahranalogie zurückzukehren: Es ist wie mit den gezahnten Streifen an den Seiten der Autobahn, welche die Räder zum Vibrieren bringen, sobald wir zu weit in Richtung Standspur driften: „Hoppla, da war ich einen Moment lang abwesend. Wie ist das passiert? Ich sollte lieber wachsam sein, sonst komme ich in Schwierigkeiten und komme nicht an mein Ziel.“

Im Anschluss an die Rezitation der ethischen Grundsätze rezitiert die Person, welche diese verabreicht, noch folgende Zeilen:

*Sila ist eine Quelle des Glücks,  
sila ist eine Quelle wahren Wohlstands,  
sila ist die Ursache für inneren Frieden,  
möge sich sila daher weiter verfeinern.*

Somit geht es hier nur darum, wie man glücklich wird. Wir nehmen uns diese Prinzipien der Freundlichkeit und Tugend zu Herzen und lassen uns von ihnen leiten. Das Gerüst des Dharma bleibt bei uns.

Es ist ein tragbares Retreat.



# Eine Auswahl der rezitierten Texte

## ZUFLUCHTNAHME - THERAVADA

*Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*  
Ehre dem Erhabenen, Edlen und vollkommen Erwachten (3x)

*Buddham saranam gacchami*  
*Dhammam saranam gacchami*  
*Sangham saranam gacchami*

Ich nehme Zuflucht zum Buddha  
Ich nehme Zuflucht zum Dhamma  
Ich nehme Zuflucht zum Sangha (3x)

## DIE FÜNF ETHISCHEN GRUNDSÄTZE - THERAVADA

*Pāṇatipata veramaṇi sikkhapadam samādiyami.*  
Ich übe mich darin, auf das Töten von Lebewesen zu verzichten.

*Adinnadana veramaṇi sikkhapadam samādiyami.*  
Ich übe mich darin, nichts an mich zu nehmen, was nicht gegeben wurde.

*Kāmesu micchacara veramaṇi sikkhapadam samādiyami.*  
Ich übe mich darin, auf sexuelles Fehlverhalten zu verzichten.

*Musāvāda veramaṇi sikkhapadam samādiyami.*  
Ich übe mich darin, auf falsche Rede zu verzichten.

*Surameraya-majja-pamadatthana veramaṇi sikkhapadam samādiyami.*  
Ich übe mich darin, auf Substanzen zu verzichten, die zu Achtlosigkeit führen.

Zum Abschluss rezitiert die leitende Person:

*Dies also sind die fünf ethischen Grundsätze:  
Ethik ist eine Quelle des Glücks,  
Ethik ist eine Quelle wahren Wohlstands,  
Ethik ist die Ursache für inneren Frieden,  
möge die Ethik daher weiter geläutert werden.*

## **GEWÖHNLICHE ZUFLUCHTNAHME & ERWECKEN VON BODHICITTA - TIBETISCH**

Bis ich erleuchtet werde, nehme ich Zuflucht zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Gemeinschaft;

Mögen die Verdienste meiner Großzügigkeit und der anderen Tugenden in der Buddhaschaft resultieren, zum Wohle aller Wesen.  
(3x)

## **AUSSERGEWÖHNLICHE ZUFLUCHTNAHME - TIBETISCH**

Namo: Die Essenz, leer, Dharmakaya;  
Die Natur, Klarheit, Sambhogakaya;  
Das Mitgefühl, vielfach, Nirmanakaya;  
In all das nehme ich Zuflucht bis zur Erleuchtung. (3x)

## **NAGARJUNAS WIDMUNG DES VERDIENSTS - TIBETISCH**

Mögen wir aufgrund dieses Verdiensts Allwissenheit erreichen; und dann -  
nachdem wir die Feinde und alle Missetaten überwunden haben -  
mögen wir alle Lebewesen vom Ozean der Existenz befreien,

mitsamt seiner stürmischen Wellen aus Geburt, Altern, Krankheit und Tod.

## **REFLEXIONEN ÜBER DAS TEILEN VON SEGNUNGEN**

Aufgrund des Guten, das durch meine Praxis entsteht,  
mögen meine spirituellen Lehrer und tugendhaften Wegweiser,  
meine Mutter, mein Vater und meine Verwandten,  
die Sonne und der Mond ( *symbolisch für König und Königin* )  
und alle tugendhaften Führungspersonen auf der Welt;  
mögen die höchsten Götter und die bösen Kräfte,  
himmlische Wesen und Schutzgeister der Erde,  
und der Herr des Todes;  
mögen die, die freundlich, indifferent oder feindlich sind,  
mögen alle Wesen die Segnungen meines Lebens empfangen.  
Mögen sie schon bald den dreifache Segen erlangen,  
und mögen sie das Todlose verwirklichen.

Aufgrund des Guten, das durch meine Praxis entsteht,  
und durch diesen Akt des Teilens,  
mögen alle Wünsche, jegliches Anhaften und  
alle schädlichen Geisteszustände schnell erlöschen.  
Bis ich Nibbana realisiert habe -  
in jeder Art von Geburt -  
möge ich über einen redlichen Geist verfügen,  
mit Achtsamkeit und Weisheit, Enthaltensamkeit und Tatkraft.  
Mögen sich die Kräfte der Verblendung nicht festsetzen  
oder meinen Entschluss schwächen.  
Der Buddha ist meine exzellente Zuflucht,  
unübertroffen ist der Schutz des Dhamma,  
der abgeschiedene Buddha ist mein edler Herr,  
der Sangha ist meine größte Unterstützung.  
Durch die höchste Kraft von all diesen,  
mögen Dunkelheit und Täuschung vertrieben werden.

## **DIE WORTE DES BUDDHA ÜBER DIE LIEBENDE GÜTE - THERAVADA**

Dies sollte von denen getan werden,  
die sich auf das Gute verstehen  
und die den Weg zum Herzensfrieden kennen:  
Sie mögen geschickt und redlich,  
aufrichtig und sanft bezüglich ihrer Sprache sein.

Sanftmütig und nicht selbstgefällig,  
wunschlos und leicht zufrieden zu stellen,  
nicht pflichtbeladen und von bescheidenem Wesen.  
Friedvoll und ruhig, weise und gewandt,  
nicht stolz und anspruchsvoll sei ihr Verhalten.

Nicht im Geringsten sollten sie sich so verhalten,  
wofür sie von Weisen später getadelt werden könnten.  
Stattdessen wünschen sie: In Freude und Sicherheit,  
mögen alle Wesen glücklich sein.  
Was es an Lebewesen geben möge,  
ob schwach oder stark, niemanden auslassend,  
die Großen oder Mächtigen,  
mittelgroß, kurz oder klein,  
ob sichtbar und unsichtbar,  
nahebei und in der Ferne lebend,  
ob bereits geboren oder noch zu gebären,  
mögen alle Wesen glücklich sein.

Niemand täusche einen anderen  
noch verachte er irgendein Wesen,  
egal in welchem Zustand.  
Möge niemand im Ärger oder Groll  
anderen Schaden wünschen.

Wie eine Mutter ihr einziges Kind mit ihrem Leben beschützt,  
so sollte man mit grenzenlosem Herzen alle Lebewesen lieben,  
indem man Güte über die ganze Welt ausstrahlt:

Frei von Hass und Feindseligkeit  
verteilt man sie bis hoch oben in die Himmel,  
und nach unten in die Tiefen,  
nach außen und grenzenlos.

Stehend oder gehend, sitzend oder liegend  
- frei von jeglicher Trägheit -  
halte man diese Besinnung aufrecht.  
Dies, so sagt man,  
sei ein erhabenes Verweilen.

Indem sie sich nicht an starre Anschauungen hält,  
hat die Person reinen Herzens eine klare Sicht,  
ist befreit von allen Sinnesbegierden  
und wird nicht in dieser Welt wiedergeboren.

## **VAJRA-LIED DES ERSTEN TSOKNYI RIMPOCHE - TIBETISCH**

Schweif nicht ab, schweif nicht ab, sei auf der Hut mit Achtsamkeit;  
auf der Straße der Ablenkung liegt Mara auf der Lauer.

Mara ist der Geist, der an Vorlieben und Abneigungen festhält,  
schau also auf die Essenz dieser Magie, frei von dualistischer  
Fixierung.

Realisiere, dass dein Geist ursprüngliche, nicht erschaffene Reinheit  
ist;

es gibt nirgendwo sonst einen Buddha, schau in dein eigenes  
Gesicht;

es gibt nichts weiteres zu suchen, ruhe an deinem eigenen Platz;  
Nicht-Meditation ist spontane Perfektion, nimm also den königlichen  
Sitz ein.

## **DAS ÜBERFLUTEN MIT DEN HIMMLISCHEN VERWEILUNGEN - THERAVADA**

Ich werde verweilen, indem ich das erste Viertel mit einem von liebender Güte erfüllten Herzen durchdringe - ebenso das zweite, ebenso das dritte, ebenso das vierte - gleichermaßen nach oben und unten, rundherum und überall, und an alle wie an mich selbst.

Ich werde verweilen, indem ich die allumfassende Welt mit einem von liebender Güte erfüllten Herz durchdringe; ausgiebig, überschwänglich, grenzenlos, ohne Feindseligkeit und ohne Groll.

Ich werde verweilen, indem ich das erste Viertel mit einem von Mitgefühl erfüllten Herzen durchdringe - ebenso das zweite, ebenso das dritte, ebenso das vierte - gleichermaßen nach oben und unten, rundherum und überall, und an alle wie an mich selbst.

Ich werde verweilen, indem ich die allumfassende Welt mit einem von Mitgefühl erfüllten Herz durchdringe; ausgiebig, überschwänglich, grenzenlos, ohne Feindseligkeit und ohne Groll.

Ich werde verweilen, indem ich das erste Viertel mit einem von Freude erfüllten Herzen durchdringe - ebenso das zweite, ebenso das dritte, ebenso das vierte - gleichermaßen nach oben und unten, rundherum und überall, und an alle wie an mich selbst.

Ich werde verweilen, indem ich die allumfassende Welt mit einem von Freude erfüllten Herz durchdringe; ausgiebig, überschwänglich, grenzenlos, ohne Feindseligkeit und ohne Groll.

Ich werde verweilen, indem ich das erste Viertel mit einem von Gleichmut erfüllten Herzen durchdringe - ebenso das zweite, ebenso das dritte, ebenso das vierte - gleichermaßen nach oben und unten, rundherum und überall, und an alle wie an mich selbst.

Ich werde verweilen, indem ich die allumfassende Welt mit einem von Gleichmut erfüllten Herz durchdringe;

ausgiebig, überschwänglich, grenzenlos,  
ohne Feindseligkeit und ohne Groll.

## **DAS STREBEN NACH BODHICITTA - TIBETISCH**

Möge das kostbare Bodhicitta entstehen,  
wenn es noch nicht entstanden ist;  
und wo es entstanden ist, möge es nicht schwächer werden  
sondern weiter und weiter anwachsen.

## **DAS AUSSERGEWÖHNLICHE ERWECKEN VON BODHICITTA - TIBETISCH**

Ho! Damit alle Lebewesen, so weitläufig wie der Raum,  
auf die Ebene eines Buddha gehoben werden,  
werde ich die Instruktionen (*upadesha*) der Großen Vollkommenheit  
benutzen,  
um den aus sich selbst entstehenden Rigpa-Dharmakaya zu  
verwirklichen.

## **REFLEXIONEN ÜBER DAS UNIVERSELLE WOHLERGEHEN - THERAVADA**

Möge ich in Wohlbefinden verweilen,  
frei von Kummer,  
frei von Feindseligkeit,  
frei von Übelwollen,  
frei von Angst,  
und möge ich Wohlbefinden in mir bewahren.  
Mögen alle in Wohlbefinden verweilen,  
frei von Kummer,  
frei von Feindseligkeit,

frei von Übelwollen,  
frei von Angst,  
und mögen alle Wohlbefinden in sich bewahren.

Mögen alle Wesen von jeglichem Leid erlöst sein,  
und mögen sie nicht von dem Glück getrennt sein, das sie erlangt  
haben.

Alle Wesen sind die Eigner ihres Handelns  
und erben dessen Resultate.  
Ihre Zukunft wird aus solchem Handeln geboren,  
ist Begleiterin solchen Handelns,  
und dessen Resultate werden ihr Zuhause sein.  
Alle Arten von Handlungen,  
seien sie geschickt oder schädlich,  
sie werden Erben solchen Handelns sein.

## **BEDINGTES ENTSTEHEN UND ERLÖSCHEN - THERAVADA**

Mit Unwissenheit als Bedingung, entwickelt sich geistiges Gestalten.  
Mit geistigem Gestalten als Bedingung, entsteht Bewusstsein.  
Mit Bewusstsein als Bedingung entstehen Körperlichkeit und  
Geistigkeit.  
Mit Körperlichkeit und Geistigkeit als Bedingung entstehen die sechs  
Sinne.  
Mit den sechs Sinnen als Bedingung entsteht Kontakt.  
Mit Kontakt als Bedingung entsteht Gefühl.  
Mit Gefühl als Bedingung entsteht Verlangen.  
Mit Verlangen als Bedingung entsteht Anhaften.  
Mit Anhaften als Bedingung entsteht Werden.  
Mit Werden als Bedingung entsteht Geburt.  
Mit Geburt als Bedingung entstehen Altern und Tod, Kummer,  
Wehklagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung.  
Auf diese Weise geschieht die Entstehung der gesamten  
Leidensmenge.

Nun geschieht aber mit dem restlosen Vergehen, dem Erlöschen und der Abwesenheit ebenjener Unwissenheit das Erlöschen, das Nicht-Entstehen von geistigem Gestalten .

Mit dem Erlöschen, dem Nicht-Entstehen von geistigem Gestalten kommt das Erlöschen, das Nicht-Entstehen von Bewusstsein.

Mit dem Erlöschen, dem Nicht-Entstehen von Bewusstsein kommt das Erlöschen, das Nicht-Entstehen von Körperlichkeit und Geistigkeit.

Mit dem Erlöschen, dem Nicht-Entstehen von Körperlichkeit und Geistigkeit kommt das Erlöschen, das Nicht-Entstehen der sechs Sinne.

Mit dem Erlöschen, dem Nicht-Entstehen der sechs Sinne kommt das Erlöschen, das Nicht-Entstehen von Kontakt.

Mit dem Erlöschen, dem Nicht-Entstehen von Kontakt kommt das Erlöschen, das Nicht-Entstehen von Gefühl.

Mit dem Erlöschen, dem Nicht-Entstehen von Gefühl kommt das Erlöschen, das Nicht-Entstehen von Verlangen.

Mit dem Erlöschen, dem Nicht-Entstehen von Verlangen kommt das Erlöschen, das Nicht-Entstehen vom Anhaften.

Mit dem Erlöschen, dem Nicht-Entstehen vom Anhaften kommt das Erlöschen, das Nicht-Entstehen des Werdens.

Mit dem Erlöschen, dem Nicht-Entstehen des Werdens kommt das Erlöschen, das Nicht-Entstehen von Geburt.

Mit dem Erlöschen, dem Nicht-Entstehen von Geburt erscheinen Altern und Tod, Kummer, Wehklagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung nicht mehr, sie erlöschen.

Auf diese Weise geschieht das Erlöschen, das Nicht-Entstehen dieser gesamten Leidensmenge.

# Glossar

*Im Allgemeinen wurden Pali-Begriffe benutzt, wenn sich der Text auf Theravada-Lehren bezieht, und Sanskrit-Begriffe, wenn es um Mahayana- und Vajrayana-Lehren geht. Ausnahmen stellen diejenigen Sanskrit-Begriffe dar (wie z.B. Dharma), die mittlerweile in der westlichen Welt gebräuchlich sind.*

**Ahamkara** das Gefühl des Ich-Seins; wörtlich: gemacht aus „ich bin“

**Akaliko** Zeitlosigkeit

**Amatadhatu** das todlose Element; ein Synonym für nirvana/nibbana

**Amrita** (Skt.) der Nektar der Unsterblichkeit

**Anagami** wörtlich: „Nicht-Wiederkehrer“; jemand, der/die das vorletzte Stadium der Erleuchtung erreicht hat.

**Anatta** wörtlich: „Nicht-Selbst“; eines der drei Merkmale aller Phänomene

**Anicca** Vergänglichkeit, Ungewissheit; eines der drei Merkmale aller Phänomene

**Anantam** unendlich, ohne Begrenzung

**Anidassanam** nicht manifest, unsichtbar, formlos

**Anuloma** wörtlich: „mit dem Korn“; bezieht sich auf die Entstehungsdimension des Zyklus der bedingten Entstehung

**Arahant** ein vollständig erleuchtetes Wesen

**Arupa-jhana** formlose Vertiefung; die subtilsten Formen meditativer Konzentration

**Asava** „die Ausflüsse“; die unheilsamen Gewohnheiten des Herzens: Sinnesbegierde, Ansichten, Werden, Unwissenheit

**Asura** die eifersüchtigen Gottheiten, Titanen; einer der sechs Bereiche buddhistischer Kosmologie, welcher gerechtfertigte Entrüstung und Macht in Kombination mit Gewalt symbolisiert

**Atammayata** wörtlich: „nicht aus dem gemacht“; Nicht-Identifikation oder Nicht- Fabrikation

**Attavadupadana** an Ideen und Gefühlen eines Selbst anhaften

**Atthi** das Verb „sein“, welches sich auf den transzendenten Zustand bezieht

**Avalokiteshvara** (Skt.) wörtlich: „derjenige, welcher auf die Geräusche der Welt lauscht“; der Bodhisattva des Mitgefühls; auch bekannt unter den Namen Chenrezig (Tib.) und Kuan Yin (Chin.)

**Avijja** Unwissenheit, Nichtwissen, Unbewusstheit; eines der Glieder in der Kette der bedingten Entstehung; „marigpa“ auf Tibetisch

**Bhava** werden, sein; eines der Glieder in der Kette der bedingten Entstehung

**Bhikkhu** buddhistischer Mönch; wörtlich: „jemand, der von Almosen lebt“ oder „jemand, der die Gefahr von Samsara erkennt“

**Bodhibaum** der Baum, unter dem der Buddha während der Nacht seiner Erleuchtung saß

**Bodhicitta** (Skt.) wörtlich: „Erleuchtungsgeist“; die Erzeugung des Strebens nach Erleuchtung

**Borapet** eine bitter schmeckende, medizinische Ranke, beheimatet in Thailand

**Brahma** die Gottheiten der subtilsten Bereiche innerhalb buddhistischer Kosmologie

**Brahma-viharas** die vier erhabenen oder himmlischen Geisteszustände, welche die emotionale Welt in ihrer edelsten und heilsamsten Form repräsentieren; metta (liebende Güte), karuna (Mitgefühl), mudita (Freude am Glück anderer Menschen), upekkha (Gleichmut); auch bekannt als „angenehme Verweilungszustände“, obwohl nicht in sich selbst transzendent

**Buddha-Dharma** (Skt.) / **Dhamma** (Pali) die Lehren des Buddha-Dharma

**Ch'an** (Chin.) wörtlich: „meditative Vertiefung“; Chinesisch für den Pali-Begriff „jhana“; oder auf Japanisch „Zen“

**Chenrezig** (Tib.) siehe **Avalokiteshvara**

**Citta** Herz oder Geist

**Cittam pabhassaram akandukehi kilesehi** „das Herz ist von Natur aus strahlend, Geistestrübungen sind nur Besucher“

**Deva/devata** himmlische Wesen in den himmlischen Sphären

**Dharma** (Skt.) / **Dhamma** (Pali) die Wahrheit, so wie die Dinge sind; die Lehren des Buddha, welche diese Wahrheit offenbaren und die Mittel und Wege verdeutlichen, sie als direkte Erfahrung zu verwirklichen

**Dharmakaya** (Skt.) wörtlich: „der Körper des Dharma“; das nicht manifestierte Element der drei Körper des Buddha in den Lehren der nördlichen Tradition

**Dharmasala** (Skt.) Rasthaus für Pilger

**Ditthupadana** Anhaften an Meinungen und Ansichten

**Dukkha** Leiden, das Unbefriedigende; die den Dingen innewohnende Unsicherheit, Unbeständigkeit und Unzulänglichkeit; eines der drei Merkmale aller Phänomene

**Dukkha-nirodha** das Aufhören von dukkha; die Dritte Edle Wahrheit

**Dzogchen** (Tib.) wörtlich: „die natürliche große Vollkommenheit“, „großer Höhepunkt“ oder „großer Gipfel“; tibetisch für den Sanskrit Begriff *maha-ati*

**Hoti** das Verb „sein“, welches sich auf den herkömmlichen, bedingten Zustand bezieht

**Jhana** meditativer Vertiefungszustand

**Kamupadana** Anhaften an Sinnesvergnügen

**Khandha** (Pali) / **skandha** (Skt.) Gruppe, Ansammlung oder Anhäufung; die normale Bedeutung ist eine der fünf Bestandteile mentalen und physischen Daseins: Form (besonders der Körper), Gefühl, Wahrnehmung, mentale Gestaltungen und Bewusstsein

**Kuan Yin** (Chin.) siehe **Avalokiteshvara**

**Kuti** Hütte, klösterliche Behausung

**Loka** Welt, Bereich oder Universum

**Luang Por** (Thai) eine respektvolle und freundliche Anredeform mit der Bedeutung „ehrwürdiger Vater“

**Mahayana** das „große Fahrzeug“, oder die nördliche Tradition des Buddhismus

**Mamamkara** „Ich-heit“; wörtlich: gemacht aus „mir“

**Manjushri** (Skt.) der Bodhisattva der Weisheit

**Marigpa** (Tib.) Unwissenheit (siehe **avijja**)

**Metta** liebende Güte, eines der brahma-viharas

**Nam lai ning** (Thai) stilles, fließendes Wasser

**Nama-rupa** Geist-und-Körper; Name-und-Form; Subjekt-und-Objekt; eines der Glieder in der Kette der bedingten Entstehung

**Namo tassa bhagavato arahato sammāsam buddhassa** „Ehre dem Erhabenen, Edlen und vollkommenen Erwachten“; der klassische Vers, mit dem die meisten Zeremonien, Rezitationen der Lehre und Segnungen auf Pali eröffnet werden

**Nandana Hain** ein Vergnügungsgarten im Himmel der 33 Gottheiten

**Ngöndro** (Tib.) vorbereitende Übungen

**Niraya** die Höllenbereiche; einer der sechs Existenzbereiche buddhistischer Kosmologie, welcher Zustände extremen Leidens, der Wut und Leidenschaft symbolisiert

**Nirodha** Beendigung, Aufhören, Erlöschen; ein Synonym für Nirvana (Skt.) / nibbana (Pali)

**Nirvana** (Skt.) / **nibbana** (Pali) innerer Frieden, das Ziel des buddhistischen Weges; wörtlich: „Kühle“

**Nyingmapa** (Tib.) wörtlich: „die Uralten“; die älteste Schule innerhalb des tibetischen Buddhismus; Bewahrer und Überbringer der Dzogchen Lehren

**Paccaya** bedingen; sich auf etwas auswirken; Ursache sein

**Parami/paramita** spirituelle Vollkommenheiten oder vollendete Tugenden

**Parinibbana** (Pali) / **parinirvana** (Skt.) vollständiges oder endgültiges Nirvana; ein Begriff, der sich gewöhnlich auf das endgültige Ableben eines erleuchteten Wesens bezieht

**Patiloma** wörtlich: „entgegen dem Strich“; bezieht sich auf die Erlöschensdimension des Zyklus der bedingten Entstehung

**Peta** (Pali) / **preta** (Skt.) hungrige Geister; einer der sechs Existenzbereiche in der buddhistischen Kosmologie, welcher den Zustand unersättlicher Abhängigkeit symbolisiert

**Puh ruh** (Thai) „einer der weiß/eine die weiß“; die Fähigkeit des Wissens oder der Erkenntnis

**Puja** andächtiges oder hingebungsvolles Rezitieren der Schriften; rituelle Praxis

**Rigpa** (Tib.) nicht-duales Gewahrsein; authentisches Erkennen der Essenz des Geistes; auch bekannt als „die Sicht“; das Pali Wort „vijja“ und der Sanskrit Begriff „vidya“ sind identisch

**Rimpoche** (Tib.) wörtlich: „der Kostbare“; ein ehrender Titel, der gewöhnlich Lamas verliehen wird, von denen gilt, dass sie viele spirituelle Tugenden (paramitas) in vergangenen Leben entfaltet haben

**Rupa-khandha** der physische oder der Form-Aspekt der Existenz; einer der fünf khandhas (siehe oben)

**Sabbato pabham** strahlend in alle Richtungen oder zugänglich von allen Seiten

**Samana Gotama** der Buddha; wörtlich: „der asketische Wanderer des Gotama-Clans“

**Samsara** wörtlich: „endloses Umherwandern“; der Bereich von Geburt und Tod

**Sankhara** mentale Gestaltungen; eines der fünf khandhas; eines der Glieder in der Kette bedingten Entstehens

**Sila** Tugend; ethische Grundsätze

**Silabattupadana** Anhaften an Regeln, Konventionen und Bräuche

**Skandha** (Skt.) / **khandha** (Pali) (siehe oben)

## **Sunnyata** Leerheit

**Sutta** (Pali) / **sutra** (Skt.) wörtlich: „Faden“; schriftliche Lehre

**Tan** eine höfliche Form der Anrede mit der Bedeutung: „ehrwürdiger Freund“; wird in Thailand für jüngere Mönche und Novizen gebraucht

**Tanha** wörtlich: „Durst“; Begierde; eines der Glieder in der Kette der bedingten Entstehung

**Tara** (Skt.) wörtlich: „eine, die hinüberträgt“; ein Bodhisattva, die aus einer der Tränen des Avalokiteshvara geboren wurde; sie ist der Weisheitsaspekt des Buddha Amoghasiddhi

## **Tathata** Soheit

**Tathagata** ein Beiname, den der Buddha benutzte, um auf sich selbst hinzuweisen; wörtlich: „zur Soheit gegangen und zur Soheit gekommen“

**Theravada** wörtlich: „der Weg der Älteren“; die südliche Schule des Buddhismus

**Trekcho** (Tib.) wörtlich: „schneidend“; ein Aspekt tibetisch-buddhistischer Meditationspraxis

**Udana** „die inspirierten Aussagen des Buddha“; eines der Bücher aus der kanonischen Sammlung

**Upadana** Anhaften; Festhalten; eines der Glieder innerhalb der Kette der bedingten Entstehung

**Upadesha** (Skt.) Instruktion, Hinweis, Anhaltspunkt

**Vajra** (Skt.) wörtlich: „Diamant“, „unzerstörbar“, „Donnerkeil“; bezieht sich normalerweise auf den höchsten oder letztendlichen Aspekt der Dinge

**Vajrasattva** (Skt.) wörtlich: „unzerstörbares Wesen“; ein Mitglied im tibetischen Pantheon, welches die Verkörperung der Weisheit aller Buddhas repräsentiert -

eine höchst signifikante Figur in der Dzogchen-Praxis

**Vajrayana** (Skt.) wörtlich: „das diamantene Fahrzeug“ oder „das höchste Fahrzeug“; der tantrische Aspekt der nördlichen Tradition des Buddhismus

**Vedana** Gefühl; eines der fünf khandhas; ebenfalls eines der Glieder der Kette des bedingten Entstehens

**Vijja** transzendente Erkenntnis; wahres Wissen; siehe **rigpa**

**Vinnyana** unterscheidendes Bewusstsein; eines der fünf khandhas; ebenfalls eines der Glieder in der Kette des bedingten Entstehens

**Vipassana** Einsicht; Einsichtsmeditation

**Zafu** (Jap.) Meditationskissen

# Urheberrecht

Kleines Boot - erhabener Berg

Veröffentlicht von:

Dhammapala  
Kloster am Waldrand  
Bütschelsstrasse 74  
CH – 3718 Kandersteg  
Schweiz  
[www.dhammapala.ch](http://www.dhammapala.ch)

Digitale Edition 1.2  
Copyright © 2017 Dhammapala Verlag



Dieses Werk bzw. Inhalt steht unter einer Creative Commons  
Namensnennung-NichtKommerziell-KeineBearbeitung 3.0 Unported  
Lizenz. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de>