



Aus
der
Feder
eines
guten
Freundes

BUDDHISTISCHE
REFLEXIONEN VON

Ajahn Jayasāro



Some years ago I realised that social media could provide me with an excellent means to propagate the Dhamma without having to leave too often the solitude that I love and find so beneficial. As a result, I committed myself to composing twice-weekly handwritten teachings, two or three paragraphs in length. My original audience was in China but has now spread much wider.

The format of these 'yellow page teachings' allows for a certain amount of depth but not too much: ideally, not too intimidating for those new to Buddhism or too familiar for the more experienced. The frequency of the teachings and their informal hand-written style has been intended to sustain a sense of ongoing community between myself and my readers in other countries.

I would like to express my deep appreciation for all the hard work that has been put into producing a German language selection of my 'yellow page teachings'. In particular I would like to 'anumodanā' the translator, Ven. Thiracitto' and the editor, Upasikā Sirimon. May all who have contributed to this publication grow steadily in Dhamma. May their defilements all wither away, and their virtues flourish magnificently

Ajahn Jayasāro

Aus
der
Feder
eines
guten
Freundes



Aus der Feder eines guten Freundes

BUDDHISTISCHE REFLEXIONEN VON
AJAHN JAYASĀRO

ÜBERSETZT VON
BHIKKHU THIRACITTO



DHAMMAPALA VERLAG
NUR ZUR FREIEN VERTEILUNG

MÖGE DIE SCHÖNHEIT UND WAHRHEIT DIESER LEHREN ALL JENEN
ZUTEILWERDEN UND SIE SCHÜTZEN, DIE SICH AUF DEN WEG
GEMACHT HABEN. MÖGE IHR BEMÜHEN VON GROSSER FREUDE UND
ZUVERSICHT BEGLEITET SEIN.

ALLE, IM DHAMMAPALA VERLAG VERÖFFENTLICHTEN
PUBLIKATIONEN SIND AUSSCHLIESSLICH ZUR FREIEN
VERTEILUNG UND GANZ IM SINNE EINER AUSSAGE DES BUDDHA,
DER DAVON SPRACH, DASS EIN DHAMMA-DĀNA ALLE ANDEREN
GESCHENKE ÜBERTRIFFT.

ANUMODANĀ

DIE PANYAPRATEEP STIFTUNG IN THAILAND HAT DURCH
EINE GROSSZÜGIGE SPENDE ERMÖGLICHT, DASS DIESE
DEUTSCHSPRACHIGE BUCHAUSGABE GEDRUCKT WERDEN KONNTE.

AUCH ANDERE MENSCHEN, DIE EBENFALLS SOLCHE NOBLEN
VORHABEN UNTERSTÜTZEN WOLLEN, KÖNNEN SICH DIREKT AN DEN
DHAMMAPALA VERLAG WENDEN:

INFO@DHAMMAPALA.CH

ODER DIE WEBSEITE

WWW.FORESTSANGHA.ORG/ABOUT/DONATIONS BESUCHEN.

Vorwort

Ajahn Jayasāro

Vor einigen Jahren habe ich erkannt, dass die sozialen Medien mir eine wunderbare Möglichkeit bieten könnten, um den Dhamma zu vermitteln, ohne den Rückzug und die Abgeschlossenheit, die ich liebe und so zuträglich finde, zu oft aufgeben zu müssen. In diesem Zuge verpflichtete ich mich, zweimal wöchentlich handschriftliche Lehrbeiträge zu verfassen, die zwei oder drei Absätze lang sind. Mein ursprünglicher Leserkreis war in China, inzwischen erstreckt er sich aber sehr viel weiter. Das Format dieser „handschriftlichen Dhamma-Reflexionen“ gestattet zwar ein gewisses Maß an Tiefe, aber nicht zu viel: idealerweise nicht zu abschreckend für diejenigen, die den Buddhismus neu entdeckt haben oder zu vertraut für die Erfahrenen unter den Praktizierenden. Die Regelmäßigkeit der Beiträge und ihr informeller handschriftlicher Stil sollen ein Gefühl der kontinuierlichen Verbindung zwischen mir und meinen Lesern in anderen Ländern aufrechterhalten.

Ich möchte meine tiefe Wertschätzung für die intensive Arbeit ausdrücken, die in die Erstellung einer deutschsprachigen Ausgabe meiner „handschriftlichen Dhamma-Reflexionen“ geflossen ist. Insbesondere möchte ich dem Übersetzer, dem Ehrwürdigen Thiracitto und der Lektorin, Upasikā Sirimon, mein „anumodanā“ ausdrücken. Mögen alle, die zu dieser Publikation beigetragen haben, stetig im Dhamma wachsen. Mögen ihre Verblendungen verblassen und ihre tugendhaften Qualitäten großartig gedeihen.

Ajahn Jayasāro

Vorwort

Bhikkhu Thiracitto

In der Lehre des Buddhas zur Überwindung allen Kummers und Leids stellt der Umgang oder die Bekanntschaft mit einem sogenannten *guten Freund* (Pali: *Kalyanāmitta*) eine der Grundvoraussetzungen für eine fruchtbare buddhistische Praxis dar. Ein *Kalyanāmitta* (*kalyāṇa*: edel, schön, tugendhaft, gut, integer, beeindruckend; *mitta*: Freund, *Kompanion*) wird in der buddhistischen Tradition oft als eine in der Lehre erfahrene und an Jahren gereifte, im Orden stehende Person beschrieben, die auf dem Pfad der Geistesschulung ein Freund und Unterweiser ist:

„Geliebt, geachtet und geehrt,
Das Böse tadelnd, nachgiebig,
Ein Mensch, der tiefe Lehre spricht,
Nie anspornt zu verkehrter Tat:
Ein mit solchen und ähnlichen Eigenschaften ausgestatteter,
äußerst wohlwollender, in vorgerücktem Alter befindlicher edler
Freund ist hier gemeint.“ Vis. III

Und für viele seiner Schüler ist der in England geborene buddhistische Mönch Ajahn Jayasāro genau das: ein lebendes Beispiel solch eines edlen Freundes. Ein Lehrer, Mentor und Gefährte, der stets zum Heilsamen ermuntert und vor Unheillichem warnt; der mit tiefer Weisheit und Wohlwollen, Geduld und humorvoller Leichtigkeit dabei hilft, Unklarheiten, Zweifel und Ängste in der eigenen Praxis zu klären, sowie zu mehr Vertrauen und Hingabe in den Pfad zur Herzensbefreiung anregt.

Seinem wachsenden Schülerkreis ist es zu verdanken, dass wir seit einigen Jahren regelmäßig Zugang zu diesen jeweils auf einer

DIN-A5-Seite verfassten, handgeschriebenen Dhamma-Reflexionen erhalten. Die englischen Originalbeiträge stammen aus der Online-Chat-Gruppe „Food for the Heart“, in der diese Reflexionen zweimal wöchentlich erscheinen und geteilt werden.

2018 begann ich einige dieser Reflexionen ins Deutsche zu übersetzen und auf dem Blog *jayasaro.wordpress.com* für deutschsprachige Interessierte als Dhamma-Geschenk zugänglich zu machen. Als sich dann nach fast drei Jahren auf dem Blog doch etwas mehr als die ursprünglich geplanten 100 Übersetzungen angehäuften, entstand die Idee, dieses abwechslungsreiche Kaleidoskop praxisrelevanter und konziser buddhistischer Reflexionen zu dem vorliegenden Büchlein zusammenzufassen.

Ein spezieller Dank (Anumodanā) gilt dabei der Projektleiterin Simone Rosenthal (Upasikā Sirimon). Voller Dhamma-Freude, Hingabe und Geduld hat sie an der Herausgabe gearbeitet. Möge ihr die Kraft dieses Verdienstes zuträglich sein!

Alle individuellen Titel-Überschriften auf Deutsch sind von mir verfasst und nicht im englischen Original enthalten.

Die Übersetzung ist ein kleines Geschenk der Dankbarkeit an meine Mutter und meinen Vater, meine Schwester und an die ganze erweiterte Familie und alle Freunde, die mich so bedingungslos lieben und mich auf all meinen Lebenswegen unglaublich selbstlos und gutherzig unterstützen.

Möget ihr alle glücklich sein; möget ihr alle frei sein von Leiden, Verzweiflung, Depression und Ängsten; möget ihr frei sein von den Ursachen von Leiden, Verzweiflung, Depression und Ängsten; möget ihr die Kunst erlernen, diese Ursachen von Leiden aufzugeben und die Ursachen für währendes Glück und Wohl zu entwickeln! Möge dieses Dhamma-Geschenk ein wenig dazu beitragen!

Mit Muditacittena und Kataññutā
Bhikkhu Daniel Thiracitto

Inhaltsverzeichnis

| | | | |
|--|----|---|----|
| VORWORT AJAHN JAYASARO | 5 | SCHATTENSPENDER: INNEN UND AUSSEN | 54 |
| VORWORT BHIKKHU THIRACITTO | 6 | FREI JEGLICHER GESCHLECHTLICHKEIT | 55 |
| DER FRIEDE IN DIR | 13 | JE FRÜHER, DESTO BESSER | 56 |
| WER SIE SIND | 14 | DAS VERTRETEN VON ANSICHTEN | 57 |
| ZEITUNTERSCHIED | 15 | MAGIE DER PRINZIPIENTREUE | 58 |
| HIMMELHOCH JAUCHZEND, ZUM TODE BETRÜBT | 16 | WEG AUS TOD UND EWIGKEIT | 59 |
| EIN GEFÜHL IST EIN GEFÜHL IST EIN GEFÜHL | 17 | SCHRITT FÜR SCHRITT | 60 |
| DIE GLEICHMACHER | 18 | ERWEITERTE DUMMHEITZUSTÄNDE | 61 |
| REIZ DER JUCKFREIHEIT | 19 | STOLZ UND BESCHIEDENHEIT | 62 |
| IN DEINER OBHUT | 20 | WESHALB VERBEUGEN? | 63 |
| DIE STEUER DER NATUR | 21 | DAS GESCHENK DEINER HINGABE | 64 |
| DIE KUNST DES FRAGENS | 22 | AFFENTHEATER: HOCHMUT KOMMT VOR DEM FALL | 65 |
| ZUFLUCHT IN DER WIRKLICHKEIT | 23 | UNHEILSAME IDENTIFIKATION | 66 |
| DIE STRAHLKRAFT KLEINER GÜTER TATEN | 24 | ENTSCHÄRFUNG DER SORGEN | 67 |
| GÜTE(R)-SCHUTZ | 25 | HERZ, VERNACHLÄSSIGT UND EINSAM | 68 |
| DIE KUNST DES LOSLASSENS | 26 | WI(E)DER GEBURT | 69 |
| LABYRINTH DES ZWEIFELS | 27 | GÜTE WIRD IMMER VERGÜTET | 70 |
| DIE RUHE IN PERSON | 28 | ZEITENWENDE | 71 |
| WENN DER KOMMENTATOR MITSPIELT | 29 | GIFT IM HERZ | 72 |
| GLAUBENSTEST | 30 | FAMILIENBLINDHEIT | 73 |
| TODESFURCHT ALS WIRTSCHAFTSKRAFT | 31 | FALSCHER REUE | 74 |
| KAMMA-NACHRICHTEN | 32 | NATUR, DIE UNBESTECHLICHE | 75 |
| WASSERWELLENWASSER | 33 | FEST IM SITZ | 76 |
| WISSENSCHAFTSGLAUBE | 34 | WISSEN UM WUT | 77 |
| SCHLÜSSEL ZUR BEFREIUNG | 35 | HERZENSJUWEL | 78 |
| WIE KANN MAN DA NICHT VERGEBEN? | 36 | WENN LEIDEN ERLISCHT | 79 |
| „DANKE“ DENKEN DENKBAR | 37 | DIE EINE SACHE | 80 |
| ZU HAUSE BEI DIR | 38 | ICH DENKE, ALSO BIN ICH(S)(?) | 81 |
| PRAHLSUCHT | 39 | VORBEUGENDE OBDUKTION | 82 |
| ENTGIFTUNGSKUR | 40 | HERZ DES PFADES (MĀGHA-PŪJA) | 83 |
| MIT „NIE“ UND „IMMER“ WIRD ALLES SCHLIMMER | 41 | BEGRENZTHEIT MENSCHLICHER VORSTELLUNGSKRAFT | 84 |
| GESCHENK AN DIE WELT | 42 | DAS ENDE DER LANGEWEILE | 85 |
| STEIN VON HERZEN | 43 | RICHTIGE ANTWORT AUF FALSCHER FRAGEN | 86 |
| MILAREPAS HINTERTEIL | 44 | WEISES KÜMMERN UM HAUS UND HERZ | 87 |
| ANGST! ... VON MIR AUS RENN DOCH „RUHIG“ | 45 | JAHRE DES WEISEN SCHWEINCHENS | 88 |
| ERSTENS KOMMT ES ANDERS, | 46 | VOM GROSSEN SCHÖPFERGEIST | 89 |
| ALLES NUR PIXEL? | 48 | MEHR KAMMA ALS MAN DENKT | 90 |
| WARTEZEITEN | 49 | GEISTESSTÄRKE | 91 |
| WISSEN UM GIER (I): KENNE DEINEN FEIND | 50 | ANHAFTUNG AN REGELN UND RITEN? | 92 |
| GIER IST IMMER AUF DIE ZUKUNFT GERICHTET | 51 | DEINE ENTSCHEIDUNG | 93 |
| WISSEN UM GIER (II): WEISES VERLANGEN | 52 | MIT STREBSAMKEIT ZUR GLÜCKSELIGKEIT | 94 |
| DIE KRAFT DES TÄGLICHEN ALMOSENGANGS | 53 | ANHAFTUNGSTEST | 95 |
| | | MIT DANKBARKEIT ZUM GLÜCK | 96 |

| | | | |
|--|-----|--|-----|
| VOM BUDDHA UND DEM WEIHNACHTSMANN | 97 | EDLE WAHRHEIT VOM LEIDEN | 139 |
| AUS HÖHERER WARTE BETRACHTET | 98 | GÜTE WÄSSERT WELKES HERZ | 140 |
| ANFÄNGERGLÜCK | 99 | HAUSGEMACHT | 141 |
| PAUSENLOS IM GUTEN | 100 | GESCHENK DER ANGSTFREIHEIT | 142 |
| AUS DEINER VERGANGENHEIT LERNEN | 101 | ETWAS ZUM VERGLEICH | 143 |
| HIER IST IMMER JETZT | 102 | LEBENSVERLÄNGERENDE MASSNAHME | 144 |
| STRATEGISCH LOSLASSEN | 103 | GEBEN GEGEN VORTRAGSANGST | 145 |
| GEFÜHL VERSUS REALITÄT | 104 | BUDDHA-NATUR SCHÜTZT VOR FAULHEIT NICHT | 146 |
| DER PFAD ZUM TODLOSEN | 105 | KRITIKFÄHIG | 147 |
| BUDDHAS FORSCHUNGSFRAGEN | 106 | AUCH MISTKÄFER KÖNNEN FLIEGEN | 148 |
| IST MEDITIEREN EGOISTISCH? | 107 | HINTERGRÜNDIGES IM VORDERGRUND | 149 |
| UNENDLICHE EINATMUNG | 108 | GEISTESFAHRZEUG | 150 |
| SEHNSUCHT NACH WAHREM GLÜCK | 109 | UNWILLKOMMENE GÄSTE | 151 |
| AUSPROBIEREN – IRREN – LERNEN | 110 | DOKTOR DER UNWISSENHEIT | 152 |
| GUTE AUSSICHTEN MIT EINSICHTEN | 111 | UNNATÜRLICH GUT | 153 |
| SELBST-TRICKSEREI | 112 | KAFFEE-WEISHEIT | 154 |
| IM KÜHLEN DEN SCHATTEN DES BODHI-BAUMS | 113 | LÖWENGLEICH | 155 |
| ESSENZ DER VERBEUGUNG | 114 | WINDSCHUTZ | 156 |
| ACHTSAMKEIT AUF PRINZIPIEN | 115 | WIEVIEL LEID MUSS ES FÜR DICH NOCH SEIN? | 157 |
| IMMER NOCH GEFÜHL | 116 | ACHTSAMKEIT AUF ENDUNGEN | 158 |
| SEI EIN GESCHENK FÜR DIE WELT | 117 | DER ELEFANT UND DER WELPE | 159 |
| CHRONISCHES „WENN-DANN“ | 118 | NEID UND EIFERSUCHT – ERZFEINDE DES GLÜCKS | 160 |
| WELT, DIE UNS BLEIBT | 119 | LEERES HAUS, ENTSPANNTER HUND | 161 |
| WILLE ZUM WANDEL? | 120 | SIEH WAS, MIT DEM DU WAS SIEHST | 162 |
| HERZENSGÄRTNEREI | 121 | KRANK? DANN NIMM DIE MEDIZIN | 163 |
| SCHUTZ VOR SCHLECHTEM KAMMA | 122 | VEREDELUNG DURCH „EDLE WAHRHEIT“ | 164 |
| KONVENTIONSWEISHEIT | 123 | MIT DEM GUTEN ZUM BESTEN | 165 |
| GEISTES KIND | 124 | ACHTSAMKEIT AUF VORBILDER | 166 |
| QUAL DER WAHL | 125 | KAMMA FALSCH VERSTEHEN | 168 |
| GEZEITEN DER WELTLICHKEIT | 126 | GABEN, DIE KEINER WILL | 169 |
| GELÜBTE MIT WEISHEIT HALTEN | 127 | DIE KUNST DER ZUFRIEDENHEIT | 170 |
| KONTINUITÄT | 128 | RICHTIG RECHT HABEN | 171 |
| REDE DER GROSSEN HEILIGEN | 129 | IM CHATROOM MIT DIR SELBST | 172 |
| ABREIBUNG FÜRS EGO | 130 | VERTRAUENS(UN-)WÜRDIG | 173 |
| DETEKTIV DEINER EMOTIONEN | 131 | DAS CHAMÄLEONHAFTE ICH-GEFÜHL | 174 |
| WAHRE INTEGRITÄT | 132 | INTELLIGENTE GRENZEN | 175 |
| ACHTSAMKEIT AUF METAPHERN | 133 | GANDHIS SCHUH | 176 |
| FREUDE, WENN GÜTE GELOBT | 134 | DURCHHALTEN BITTE! | 177 |
| KEIN VERSTECKEN MEHR VOR SICH SELBST | 135 | DER LEHRER TESTET SEINE SCHÜLER | 178 |
| GESCHICKTE UNZUFRIEDENHEIT | 136 | | |
| BÖSE ENTÄUSCHT | 137 | BIOGRAFIE AJAHN JAYASÄRO | 179 |
| ANTIDOT | 138 | PANYAPRATEEP STIFTUNG | 181 |



*Aus der Feder
eines guten Freundes*

Der Friede in dir

Während der Meditation, wenn man gefestigt, klar und wachsam im gegenwärtigen Moment verweilt, ist es, als ob die Welt und die Person, die wir zu sein glauben, für eine Weile verschwinden.

In dieser Zeit haben wir keine Wahrnehmung für Name, Geschlecht oder Status. Wir erfahren uns selbst nicht als Sohn oder Tochter, als Bruder oder Schwester, Ehemann oder Ehefrau oder als Elternteil. Wir betrachten uns selbst nicht als gut oder schlecht, intelligent oder dumm.

Wir haben eine andere Dimension des Lebens betreten, die sich mit einem Gefühl des Wohlbefindens beschreiben lässt, das uns völlig normal und natürlich erscheint. Es ist, als würden wir nach Hause kommen.

Wenn wir dann wieder unsere Augen öffnen und zur Welt der Beziehungen und Verpflichtungen zurückkehren, gibt uns die Erinnerung an diese andere, tiefgründige Dimension des Lebens eine neue Perspektive.

Wir sind uns einem Reich des Friedens in unserem Innern bewusst, das von den Höhen und Tiefen des täglichen Lebens unberührt bleibt. Wir nehmen zur Gänze teil an unserer Welt, aber betrachten sie nicht mehr ganz so ernst wie zuvor.

Wer sie sind

Mit Ausnahme von wenigen Personen, die über übersinnliche Geisteskräfte verfügen, ist es nicht möglich zu sagen, was im Inneren eines anderen Menschen vor sich geht.

Wir können niemals wirklich die Gedanken eines anderen kennen, selbst wenn es sich dabei um ein Familienmitglied handelt. Wir können raten, vermuten, erahnen – oftmals sogar sehr präzise – jedoch ist es nie das Gleiche, als es wirklich zu wissen.

Sich mit Bescheidenheit daran zu erinnern, dass wir das Innere der anderen Person nie wirklich und vollständig kennen, ist wichtig damit wir keine festgefahrene Haltung diesem Menschen gegenüber entwickeln.

So lassen wir nicht zu, dass sich unsere Vorstellungen davon, wer sie sind, festfahren und unflexibel werden. Diese Einstellung zeugt von liebendem Mitgefühl, denn es ist ohnehin schwer genug, positive Änderungen im Leben vorzunehmen.

Noch schwieriger wird es allerdings, wenn diejenigen in ihrem Umfeld dann noch an unverrückbaren Vorstellungen festhalten, wer sie zu sein meinen.

Zeitunterschied

Je intensiver unsere Emotionen, desto größer ist der Unterschied zwischen unserer gefühlten Zeit und der tatsächlichen Uhrzeit. Leiden wir, kann sich eine einzige Minute wie eine Stunde anfühlen. Sind wir glücklich, kann eine Stunde wie eine Minute erscheinen.

Viele Laien sammeln kammische Verdienste durch gute Taten und Werke, um nach dem Tod eine Wiedergeburt in den Himmelsbereichen zu erlangen.

Es heißt, die Lebensspanne der Himmelswesen kann viele Millionen Jahre lang sein, gemessen an der Echtzeit. In der Erfahrung eines Himmelwesens kann es sich aber tatsächlich nur wie eine kurze Weile anfühlen. Wiedergeburt in himmlischen Bereichen anzustreben, indem man gute Taten verrichtet, ist nicht falsch, aber es ist sehr kurzsichtig.

Wenn unsere Zeit im Himmel abgelaufen ist, verbleibt nach wie vor die Arbeit, uns von unseren Verblendungen zu befreien.

Alle Arten von Himmelsaufenthalten sind eben nur sehr angenehme Urlaubsstationen.

Himmelhoch jauchzend,

zum Tode betrübt

Einmal saß ich unter Ajahn Chahs Hütte, um ihm bei den täglichen Putzarbeiten aufzuwarten, als gerade eine Gruppe von Gästen aus Bangkok eintraf. Im Laufe des Gesprächs mit ihnen zeigte Ajahn Chah auf mich und sagte: „Der dort ist noch nicht lange hier und spricht schon sehr gut Thailändisch und Isaan-Dialekt!“ Sich zu mir wendend fragte er: „Hab ich recht?“

„Ja, Ehrwürdiger Ajahn!“ antwortete ich auf Thai. Mit strahlendem Lächeln wandte er sich den Gästen zu und sagte: „Na, seht ihr, was ich meine!“ Ich glaube, noch nie in meinem ganzen Leben war ich so stolz auf mich wie in diesem Augenblick.

Nachdem alle Gäste gegangen waren, nahm Ajahn Chah seine falschen Zähne heraus, die rot mit Betelnuss-Saft beschmiert waren und hieß mich an, sie mit Sand gründlich zu reinigen. Als ich sie sauber geschrubbt hatte und ihm überreichte, sagte er etwas zu mir in sehr schnellem Isaan-Dialekt. Selbst wenn er seine Zahnprothesen trägt, kann ich ihn schon kaum verstehen, und ohne Gebiss im Mund hatte ich daher kein einziges Wort verstanden. Er runzelte die Stirn und beschwerte sich bei den anderen Mönchen über meine schlechten Sprachkenntnisse.

Niemals in meinem Leben, glaube ich, hatte ich mich so entmutigt und beschämt gefühlt wie in diesem Moment. Genau auf diese Weise lehrte mich Ajahn Chah die Wahrheit über Lob und Tadel.

Ein Gefühl ist ein Gefühl ist ein Gefühl

Wir nehmen unsere Launen und diversen Stimmungen viel zu ernst. Fühlen wir uns zu dumm, dann folgern wir daraus, wir seien dumm. Fühlen wir uns gut, folgern wir daraus, alles sei gut. Fühlen wir uns gelangweilt, schließen wir daraus, unsere Situation sei langweilig. Wir fühlen uns depressiv und schließen daraus, unser Leben sei deprimierend.

Halte nicht an deinen Vorstellungen fest, wie du dich fühlen oder nicht fühlen solltest. Schau, wie du dich jetzt gerade fühlst und betrachte das als ein Gefühl – nicht mehr und nicht weniger.

Ein Gefühl ist nicht, wer du bist. Ein Gefühl ist nicht notwendigerweise ein Abbild davon, wie dein Leben ist.

Die Gleichmacher

Es ist normal für uns, sich verstärkt auf diejenigen Faktoren zu fokussieren, die uns voneinander unterscheiden. Dieses Überbetonen führt zu Arroganz, Unsicherheit, Vorurteilen und Furcht.

Als Buddhisten versuchen wir dieses Ungleichgewicht zu vermeiden, indem wir mit unserer Aufmerksamkeit zu den Dingen zurückkehren, die uns alle vereinen. Wir reflektieren über die einfache und unbestreitbare Wahrheit, dass wir alle ohne Ausnahme Leidensgenossen in Geburt, Altern, Krankheit und Tod sind.

Jeder will glücklich sein.

Niemand will leiden.

Wir leugnen die Unterschiede nicht oder ignorieren sie. Aber wir erkennen sie im Kontext unserer gemeinsamen Natur als fühlende Wesen in einer herausfordernden und zerbrechlichen Welt.

Reiz der Juckfreiheit

Zu kratzen, wenn es juckt, fühlt sich gut an. Für eine kurze Zeit fühlen wir uns besser. Aber nach einer Weile kehrt der Juckreiz zurück, normalerweise noch stärker als zuvor. Je mehr wir kratzen, desto mehr juckt es.

Die Befriedigung unserer Gelüste gleicht dem Kratzen einer juckenden Stelle.

Der Buddha ermutigt uns, Folgendes zu untersuchen:

Was ist besser? Die Freude und zeitweilige Erleichterung durch das Kratzen der juckenden Stelle oder das Wohl zu erfahren, gar keinen Juckreiz kratzen zu müssen?

In deiner Obhut

Auf deinen Geist zu achten ist wie auf ein kleines Kind aufzupassen. Selbst wenn du deinen Blick nicht direkt auf ihm hältst, bist du dir durchgehend bewusst, wo es sich befindet – ob es in Sicherheit oder in Gefahr ist, ob es fröhlich oder traurig ist. Egal, ob du gerade arbeitest, dich unterhältst oder entspannst, das Kind vergisst du niemals.

Anfangs wirst du manchmal noch schnell hinüberrennen, um das Kind aus einer gefährlichen Situation zu bringen. Mit zunehmender Erfahrung wirst du geschickter, kannst die Bewegungen voraussagen und es somit daran hindern, sich in Gefahr zu bringen. Zu Beginn musst du das Kind oft auf den Arm nehmen und trösten. Aber mit zunehmender Expertise wirst du einschreiten können, bevor es Leid erfährt.

Es verlangt großen Einsatz und Ausdauer, um gut nach einem Kind zu schauen, vor allem zur Anfangszeit. Aber, wenn du das Kind wirklich liebst, dann wird dies für dich keine Bürde sein. Wohl eher das Gegenteil.

Die Steuer der Natur

Die meisten Dinge, die wir kaufen, enthalten eine Steuer, die beim Kauf mitbezahlt werden muss. Manchmal ist die Steuer hoch und macht das Objekt viel teurer. Aber wenn wir dieses Objekt nur stark genug besitzen wollen, werden wir es trotzdem kaufen. Auch die Natur erhebt ihre Steuern. Allerdings werden die Steuern der Natur normalerweise erst fällig, nachdem wir uns von dem Objekt trennen mussten.

Nehmen wir die Liebe zum Beispiel. Wenn jemand, den wir lieben, stirbt, sind wir traurig. Diese Traurigkeit ist die Steuer der Natur, die wir zahlen müssen, weil wir geliebt haben. Bei dieser Art Steuer kann niemand betrügen. Indem wir aber regelmäßig die Unausweichlichkeit von Verlust und Getrenntsein bedenken, bevor sie eintreten, können wir die Steuer erheblich reduzieren. Nach einer kurzen Phase der Trauer, in der wir die verstorbene Person vermissen, wandeln sich unsere Gefühle und wir sind bereit, uns mehr und mehr ihrer guten Eigenschaften zu erinnern und diese wertzuschätzen. Dabei erkennen wir, wie glücklich wir sein dürfen, gemeinsame Lebenszeit mit diesem Menschen verbracht zu haben.

Die Kunst des Fragens

Als Schuljunge war ich sehr wissbegierig. Ich mochte es, Fragen zu stellen und Dinge aus ungewöhnlichen Perspektiven zu betrachten. Eines Tages erhielt ich von meinem Lehrer einen korrigierten Aufsatz zurück. Zu den Ideen in meinem Essay schrieb er folgenden Kommentar an den Rand, „Nicht alle Fragen, die gestellt werden können, müssen auch beantwortet werden“. Mehr als vierzig Jahre später bin ich meinem Lehrer immer noch dankbar für diesen Kommentar.

Wir können so viel Zeit damit verschwenden Fragen zu stellen, die nicht beantwortet werden müssen. Dabei vernachlässigen wir die Fragen, die gestellt werden sollten. Den Geist zu beruhigen und im Voraus die nutzbringendsten Fragen zu finden, die in unterschiedlichen schwierigen Situationen gestellt werden können, ist eine wichtige Kompetenz, die es zu entwickeln gilt.

Hier ein Beispiel einer Frage, die besser vermieden werden sollte. Tritt ein Problem auf oder wurde ein Fehler gemacht, ist es für gewöhnlich unsere Tendenz mit der Frage zu reagieren: „Wer ist schuld?“ Diese Frage aber vereinfacht die Problematik zu sehr und bringt Leute nur gegeneinander auf. Eine hilfreichere Frage wäre, „Was hat jede einzelne Person oder involvierte Partei zu dem Problem oder Fehler beigetragen?“ Auf die Beiträge zu schauen, statt zu entscheiden wer schuld ist, führt zu Klarheit und intelligenten Problemlösungen.

Zuflucht in der Wirklichkeit

Wandel, über den wir keine Kontrolle haben, macht uns Angst. Für gewöhnlich reagieren wir darauf mit der Suche nach etwas nicht Wandelbarem. Dogmen, wie wir sie in heiligen Schriften finden, scheinen dies zu bieten. In Zeiten rasenden und besorgniserregenden Wandels sehen wir fundamentalistische Religionen auf dem Vormarsch. Aberglaube und Vorurteile infizieren Menschen wie ein Virus.

Im Buddhismus betrachten wir das Gefühl der Unsicherheit, ohne dabei zu versuchen es durch Glaubensansichten zu unterdrücken. Wenn wir unser Leben mit einem durch Meditation beruhigten Geist untersuchen, können wir erkennen, dass kein fest gegebenes „Ich“ existiert, welches einer bedrohlichen, wandelbaren Welt gegenübersteht.

Unser Körper und Geist verändern sich von Moment zu Moment gemäß Ursachen und Bedingungen, von denen wir manche beeinflussen können und andere nicht. Je mehr wir innere und äußerliche Wandelbarkeit verstehen, desto mehr werden sich unsere Ängste auflösen. Wir finden unsere Zuflucht nicht in Glaubensansichten, sondern in der Beobachtung der Art und Weise, wie die Dinge sind.

Die Strahlkraft kleiner guter Taten

Es war im Februar 1976. Als Jugendlicher reiste ich gerade allein durchs südliche Indien. Ich erinnere mich daran, nach einer langen und staubigen Fahrt aus einem überfüllten Bus am Rande einer größeren Stadt ausgestiegen zu sein. Es war schon dunkel und ich wanderte durch die Stadt auf der Suche nach einer billigen Unterkunft für die Nacht. Gerade als ich um eine Ecke bog, hörte ich eine Stimme, die in meine Richtung zu rufen schien. Ich blickte hinüber und sah eine Frau am Straßenrand. Sie war gerade dabei, Linsensuppe aus einem alten Kochtopf an ihre vielen Kinder auszuschöpfen. Sie bestand darauf, dass ich mich zu ihnen setzte und eine Schüssel Suppe mit Brot annahm. Ich war äußerst hungrig und dieses einfache Gericht schmeckte köstlich. Als ich aufblickte, sah ich ein Ausdruck wahrer Herzlichkeit und Genugtuung im Gesicht der Frau. Sie beobachtete meine Genussfreude als würde sie gerade ihren eigenen, groß gewordenen Sohn verköstigen, anstatt eines Fremden.

Fast vierzig Jahre sind seitdem vergangen. Es muss Zeiten während meinen Reisen gegeben haben, in denen ich unfreundlich behandelt wurde. Aber an solche kann ich mich heute nicht mehr erinnern. Die Herzlichkeit von Menschen hingegen, wie die jener armen Frau, in Lumpen gekleidet mit ihren Kindern auf der Straße lebend, hat mich bis zum heutigen Tag nicht verlassen.

Ich bitte euch daher: Unterschätzt niemals die kleinen Taten der Güte. Sie bergen eine Macht, eine Einflusskraft und eine Schönheit, die für sehr lange Zeit besteht.

Güte(r)-Schutz

In einer Gruppe von hundert Menschen kann Stille nur dann erreicht werden, wenn alle hundert Menschen kooperieren – wirklich keine einfache Sache. In einer Gruppe von hundert Menschen allerdings können Störungen und Lärm schon durch eine einzige Person verursacht werden.

Ein tausendjähriger Wald kann durch ein einziges Feuer zerstört werden. Ein Gebäude, das über Jahrhunderte aufgebaut wurde, kann durch eine einzige Sprengung zerstört werden. Gutes Karma, angesammelt über viele Leben hinweg, kann durch einen einzigen Augenblick des Zorns zerstört werden.

Kümmere dich sorgsam um die Güte in dir. Lerne sie zu beschützen. Nimm sie niemals leichtfertig als gegeben hin. Güte ist eine glanzvoll schöne, aber zarte und zerbrechliche Blume.

Die Kunst des Loslassens

Dinge loszulassen, bedeutet nicht, dass wir aufhören, Anstrengungen in unserem Leben zu unternehmen. Loslassen führt nicht dazu, unsere Pflichten zu vernachlässigen.

Was wir loslassen, ist nicht das Ding an sich, sondern unsere unweise Beziehung zu ihm. Allem voran lassen wir unsere Gewohnheit los, dem Gefühl von „ich“ und „mein“ zu erlauben, unsere Welt zu infizieren.

Eine tote Fliege kann einen ganzen Topf köstlicher Suppe verderben. Das Ergreifen eines einzigen „Ich- und Mein-Gedankens“ kann selbst die absichtsvollste Sache zu Nichte machen.

Labyrinth des Zweifels

Wie gewöhnlich schreibe ich auch gerade diesen Dhamma-Beitrag auf das gelbe Papier, während ich auf der Veranda meiner Mönchshütte sitze.

Durch die üppige Vegetation kann ich, Richtung Süden, auf den mit dicken grauen Wolken bedeckten Himmel bis hin zu den Khao Yai Bergen sehen.

Eine frische Brise, die kühlend meinen rasierten Kopf und die bloßen Arme umweht, sagt mir, dass Regen im Anzug ist.

Ajahn Chah schaut von einem großen gerahmten Schwarz-Weiß-Portrait an der Wand auf mich herunter. Morgen ist der 17. Juni, sein Geburtstag, und meine Gedanken, wie so oft, wenden sich ihm zu.

Obwohl er bei seinen westlichen Schülern die zwanghafte Neigung zum Denken als ziemlich befremdlich empfunden haben musste, fand er es dennoch auch sehr belustigend und neckte sie oftmals damit.

Er war sich auch bewusst, dass sie aufgrund der Universitätsausbildung, die die meisten von ihnen erhalten hatten, oft dazu neigten, mit der Tendenz zu chronischem Zweifel belastet zu sein. Ajahn Chah erinnerte die westlichen Mönche regelmäßig daran, dass Zweifel niemals aufgrund der Worte anderer verschwinden, egal wie weise diese Worte auch sein mögen. Zweifel im Dhamma werden sich nur auflösen, wenn sie mittels eigener Erfahrung auf die Probe gestellt werden.

Er erinnerte sie daran, dass der Zweifel ein ursachenbedingter Zustand geistiger Phänomene ist. Sie sollten sehen, wie er entsteht, was ihn nährt und wie er zur Auflösung kommt. Einzig und allein auf diese Weise würden sie jemals den Ausweg aus dem Labyrinth des Zweifels finden.

Die Ruhe in Person

Luang Por Liam, Luang Por Chahs Nachfolger als Abt von Wat Pah Pong, hat nur für ein paar Jahre die Schule besucht. Auch ohne akademische Ausbildung hat er den Bau vieler klösterlichen Anlagen geplant und überwacht; unter anderem den Bau der riesigen Dhamma-Halle in seinem eigenen Kloster. Er war auch als Zimmermann und Bauarbeiter bei diesen Projekten tätig. Alles was er macht, erledigt er auf eine ruhige und unbeirrte Weise. Er ist ein großer Lehrer für Achtsamkeit im alltäglichen Handeln.

Eines Abends, nach einem langen und heißen Arbeitstag an einem größeren Bauprojekt, besuchten ihn einige Gäste. Sie fragten ihn, wann denn die Arbeit fertig sein würde. Luang Por antwortete: „Ich bin jeden Tag damit fertig.“

Luang Por meinte damit, wenn sein Körper die Baustelle verlässt, dann so auch sein Geist. Er trägt keine Sorgen und unerledigte Angelegenheiten mit sich herum. Dies ist die Frucht, das Resultat, die Qualität eines wohl trainierten Geistes. Wenn es da ein Bedürfnis gibt, zu denken oder zu planen, oder Probleme zu lösen, dann tut er dies; wenn aber nicht gedacht werden muss, kann er Denken einfach beiseitelegen, bis es wieder Zeit dafür ist. Das scheint für viele unmöglich zu sein, aber Mönche wie Luang Por Liam sind der lebende Beweis, was durch die Praxis der Lehre Buddhas erreicht werden kann.

Wenn der Kommentator mitspielt

Bei einer Sportveranstaltung, einem Fußballspiel zum Beispiel, informiert der Kommentator das Publikum über alles, was auf dem Feld passiert. Er drückt Aufregung und Bewunderung, Kritik und Erwartung aus.

Die Worte des Kommentators haben nichts mit dem Spiel an sich zu tun. Ohne den Kommentator würde das Spiel genau so, auf die exakt gleiche Weise, verlaufen.

In unserer Meditationspraxis haben wir so viele verschiedene Stimmen in uns, die unsere Leistungen kommentieren: Stimmen der Wertschätzung und Kritik, Beurteilung und Erwartung. Wir halten diese Stimmen für objektive Kommentatoren wie jene, die Sportveranstaltungen beobachten.

Aber tatsächlich sind all diese Stimmen Teil der Praxis und nicht ihre Beobachter. Meditierende müssen all diesen Stimmen gegenüber achtsam und wachsam sein. Nehmen wir sie ernst, können sie zu einem beträchtlichen Hindernis auf unserem Pfad zur Befreiung werden. Erkennen wir sie aber als das, was sie sind – „Aha, da ist der Oberrichter wieder.“, „Aha, Angst ist mal wieder zu Besuch.“ – werden sie bald wieder von selbst verschwinden.

Glaubentest

Der Glaube spielt im Buddhismus eine weniger wichtige Rolle als in anderen Religionen. Es ist wie bei einem Raumschiff, das eine Rakete benötigt, um sich aus dem Griff der Erdanziehungskraft zu lösen. Hat sie einmal ihre Aufgabe erfüllt, fällt sie ab.

Die Glaubensobjekte im Buddhismus können durch jeden Buddhisten selbst überprüft werden. Sie sollten alle dem Test unterzogen werden. Sie enthalten folgende Prinzipien:

1. Alles geistige Leiden ist bedingt durch „Verblendungen“ wie: Gier, Hass, Zorn, Eifersucht, Verwirrung, etc.
2. Alle Verblendungen sind unbeständige, bedingte Phänomene.
3. Alle Verblendungen können vollständig durch die Praxis des „Achtgliedrigen Pfades“ beseitigt werden.
4. Die Beseitigung der Verblendungen führt zu einem tiefen inneren Frieden und der Vervollkommnung von Weisheit und Mitgefühl.
5. Die Befreiung von Verblendungen ist die höchstmögliche menschliche Errungenschaft.

Todesfurcht als Wirtschaftskraft

Eine der mächtigsten abergläubischen Ansichten im menschlichen Geist ist der Glaube, wir seien in Sicherheit, solange es Wachstum, Steigerung und Profit in unserem Leben gibt. Mit anderen Worten, solange wir Wohlstand, Status und Erlebnisse anhäufen, werden wir nicht sterben. Es ist nicht nur Gier allein, die Menschen dazu treibt, zwanghaft ihren bereits bestehenden Besitz mehren zu müssen. Es ist auch die Furcht vor dem Tod.

Der Buddha lehrte uns, Gewinn und Verlust zu verstehen, ihr Verhältnis zu durchschauen, Gewinn einfach als Gewinn und Verlust einfach als Verlust zu sehen. Als wichtigstes aber lehrt er, in unserem Innern nach dem Ursprung unserer Todesfurcht zu suchen.

Kamma-Nachrichten

Höre dir jeden Tag die Nachrichten an. Höre viele Male hin. Aber nicht die Neuigkeiten auf dem Bildschirm oder in der Zeitung, sondern die deines Körpers und Geistes. Denn sie sind deine wichtigsten Nachrichten.

Was geschieht gerade jetzt? Beobachte, wie deine körperlichen Handlungen und deine Rede dein Erleben beeinflussen. Beobachte, wie deine innere Verfassung deine Handlungen und deine Rede bedingt. Das nennt man die Erforschung des Kamma-Gesetzes im täglichen Leben.

Wasserwellenwasser

Innere Stille weist den Weg,
mach sie dir zum Freund.

Innere Bewegtheit mag dich ablenken,
lass sie nicht zu deinem Feind werden.

Die stille Tiefe des Ozeans
und die kräuselnden Wellen an seiner Oberfläche
bestehen beide aus Wasser.

Die innere Stille und die Bewegung
sind beides Manifestationen des Geistes.

Richte deine Aufmerksamkeit auf den Geist an sich
und sowohl deine Faszination
als auch deine Abneigung
gegen das Denken
werden verschwinden.

Wissenschaftsglaube

Wenn Menschen sagen, dass sie nicht an eine religiöse Lehre glauben, klingt dies (und die Personen) grundsätzlich vernünftig und rational. Sie begründen dies mit der Entscheidung, ihr Leben auf der Grundlage wissenschaftlicher Prinzipien zu leben. Nur Fakten und objektive Beweise sind gut genug für sie. Sie lassen sich von niemandem zum Narren halten. Im Allgemeinen wird jedoch übersehen, dass in den meisten Fällen der Glaube an eine Sache von einem unbewussten Glauben an etwas anderes abhängt; und die andere Sache ist wahrscheinlich genau so wenig auf Beweise gestützt wie der Glaube, den sie leugnen.

Hier ein Zitat von einem meiner Lieblingsautoren, B. Alan Wallace:

„... da Wissenschaftler nicht erklärt haben, was genau den Urknall katalysiert hat oder wie das Leben begann, was den Ursprung des Bewusstseins im Universum bedingt oder die Quelle des Gewahrseins in einem Fötus ist, ist es falsch anzunehmen, dass diesen Phänomenen rein physikalische Ursachen zugrunde liegen. Dennoch gehen viele Wissenschaftler routinemäßig davon aus, dass es für alles in der Natur physikalische Erklärungen geben muss. Dabei vermischen sie metaphysische Spekulationen mit wissenschaftlichen Erkenntnissen.“

Schlüssel zur Befreiung

Wer in einem Sack Chilischoten nach Süßem sucht, wird nur Enttäuschung ernten. Wer einen heruntergefallenen Schlüssel an einem leicht zu überblickenden Ort sucht, und nicht dort, wo er verloren ging, wird ihn wohl nicht finden.

Unbeständige Freuden können uns niemals ein dauerhaftes Glück verschaffen, ein Glück, nachdem sich unser Herz so sehnt. Einzig und allein indem wir lernen, genau auf unseren Körper und Geist zu schauen, werden wir den Schlüssel zur Befreiung finden.

Wie kann man da nicht vergeben?

Im Samyutta Nikāya sagt der Buddha:

„Unbekannten Anfangs, ihr Bhikkhus, ist dieser Kreislauf der Geburten; nicht kennt man einen ersten Beginn bei den Wesen, die, in dem Hemmnis des Nichtwissens, in der Fessel des Durstes gefangen, (von Geburt zu Geburt) umherwandern und umherlaufen. Nicht ist, ihr Bhikkhus, ein Wesen zu finden, das nicht früher einmal Mutter – Vater – Bruder – Schwester – Sohn – Tochter gewesen wäre, während dieser langen Zeit.“

SN 15.14-19

Und wenn dies wahr ist, wie können wir dann denen, die uns verletzt haben, nicht vergeben?

„Danke“ denken denkbar

Haben wir Probleme mit anderen Menschen, denken wir für gewöhnlich, es sei ihre Schuld. Wir denken, „Wie viel besser wäre mein Leben, wenn nur diese Person nicht hier wäre!“

Ändert sich die Situation und jene Person, die wir für unser Leiden verantwortlich machen ist nicht mehr anwesend, wie kann es denn da sein, dass nach nicht allzu langer Zeit eine andere Person ihren Platz eingenommen hat? Wenn das geschieht, müssen wir uns bewusst sein, dass dies ein Anzeichen eines Verhaltensmusters ist. Wir müssen genauer hinschauen – und zwar nach innen.

Es wäre weiser, diese Menschen als unsere Lehrer zu betrachten. Manchmal sagen wir: „Er bringt mich zur Weißglut.“, „Sie treibt mich in den Wahnsinn“ oder „Er bringt mich auf die Palme.“. Anders gesagt, machen sie die Verblendungen in unserem Herzen offensichtlich. Das Unbehagen stammt nicht daher, mit diesen Personen zusammen sein zu müssen. Eher sind wir gezwungen, den Blick auf Dinge in uns zu richten, die wir lieber nicht anschauen möchten.

Aus diesem Grund sollten wir all den schwierigen Menschen in unserem Leben „Danke“ sagen. Sie erinnern uns daran, wie viel Arbeit wir noch mit unseren Verblendungen zu tun haben.

Machen wir uns direkt ans Werk.

Zu Hause bei dir

Wach und bewusst im gegenwärtigen Moment – das ist unser Heim, unser wahres zu Hause.

Egal wo wir uns befinden, sei es in unserer Wohnung, am Arbeitsplatz oder selbst auf Reisen in fernen Ländern, weit weg von Familie und Freunden.

In dem Moment, in dem wir zu diesem hellen, klaren Gewahrsein Zugang finden, fühlen wir uns sofort zu Hause.

Prahlsucht

Der Buddha lehrt uns, dass der Wunsch zu protzen, zu prahlen oder die Wahrnehmung anderer Leute von uns zu manipulieren, eine geistige Verblendung ist. Heutzutage geben die sozialen Medien dieser Prahlsucht einen riesigen Aufschwung. Wenn man Prahlerei jetzt als „Teilen“ bezeichnet, bedeutet das nicht, dass es keine Prahlerei mehr ist. Ebenso wenig wie das Hinzufügen eines bescheidenen Kommentars zu einer Angeberei.

Was zählt, ist die Absicht. Wenn du das Gefühl hast, ein Foto von dir retuschieren zu müssen, um Hautunreinheiten zu verbergen oder um dünner oder attraktiver auszusehen, solltest du dich fragen, was der Grund dafür ist.

Achtsam zu sein heißt nicht nur im gegenwärtigen Moment zu sein. Es bedeutet auch zu wissen, ob unsere Absichten heilsam oder unheilsam sind und dementsprechend Anstrengungen zu unternehmen, das Unheilsame aufzugeben und das Heilsame zu fördern.

Entgiftungskur

An jedem Vollmond- und Neumondtag, ungefähr alle 15 Tage, werden buddhistische Laien dazu ermutigt, die „Acht Verhaltensregeln“ auf sich zu nehmen. In moderner Sprache könnte man dies auch als „Detox“ (Entgiftungskur) bezeichnen. Für einen Tag und eine Nacht verzichtet die Person, die dieser Praxis folgt, auf Essen nach Mittag, auf jede Form sexueller Aktivität, auf jede Art körperlicher Verschönerung sowie auf alle Formen der Unterhaltung. Das bedeutet: keine sozialen Medien, kein Internet, keine Videospiele und keine Musik. Die vorübergehende Trennung von diesen Dingen bietet uns eine Gelegenheit zu beobachten, inwieweit diese unseren Geist schon vergiftet haben. Wenn wir sehen, dass sie das tun, können wir darüber nachdenken, wie wir eine gesündere Beziehung zu ihnen aufbauen können. Gleichzeitig erlaubt die Enthaltensamkeit, uns Zeit zu nehmen, uns dem spirituellen Wohlbefinden zu widmen: Dhamma-Bücher lesen oder Dhamma-Vorträge hören, chanten und meditieren. Buddhisten werden dazu ermutigt, für mindestens zwei Tage im Monat die Arbeit der geistigen Kultivierung allen anderen Aktivitäten voranzustellen.

In diesem Jahr (der COVID-19 Pandemie, Anm. d. Ü.) sehen sich Menschen auf der ganzen Welt unfreiwillig der Situation ausgesetzt, von den Dingen getrennt zu sein, die ihnen Freude und Sinn im Leben geben. Keine einfache Situation. Aber gleichzeitig kann sie auch eine Chance zur spirituellen Entgiftung bieten. Man hat Zeit, um sein Leben und seine Ziele einmal gründlich zu überdenken. Wir mögen uns vielleicht zum ersten Mal die Frage stellen, was in unserem Leben wirklich von Bedeutung ist. Damit ist der erste Schritt hin zur Weisheit getan.

Mit „nie“ und „immer“ wird alles schlimmer

Nehmt euch bitte vor Wörtern in Acht, die die Tatsache der Unbeständigkeit und der Zufälligkeit ignorieren.

Wörter wie „immer“ und „nie“, besonders wenn sie auf Personalpronomen folgen.

Zum Beispiel:

„Ich ... immer... / Ich... nie...“

„Du...immer...“ / Du...nie...“

„Sie/Er...immer...“ / Sie/Er...nie...“

„Sie...immer...“ / Sie...nie...“

So viel Ärger, Frustration und Niedergeschlagenheit haben sich aus der unklugen Benutzung dieser Wörter ergeben. Starke Emotionen provozieren uns oft dazu, sowohl in unserem Denken als auch Sprechen mit absoluten Begrifflichkeiten um uns zu werfen. Mit solchen Übertreibungen jedoch geraten wir unmittelbar auf die Abwege der Verblendung. Deshalb ist es keinesfalls pedantisch, im Umgang mit unserer Sprache achtsam, vorsichtig und präzise zu sein. So viele Konflikte und so viel Leid kann dadurch verhindert werden.

Geschenk an die Welt

Die meisten Besucher des Kloster-Museums von Wat Nong Pa Pong gehen direkt hoch in den dritten Stock. Dort befindet sich das wohl wertvollste Exponat der Ausstellung: ein beeindruckend realistisches, lebensgroßes Modell von Ajahn Chah.

In den Klöstern Thailands sind viele Statuen und Gemälde von Ajahn Chah zu finden. Aber keines von ihnen hat auch nur einen Bruchteil der Wirkkraft dieser Statue. Gestern half ich mit, sie ins Erdgeschoss zu tragen, um sie zum Mittelpunkt einer Sonderausstellung zu machen.

Während mich alte Erinnerungen durchfluteten, war ich den Tränen nahe. Als mir all die Dinge wieder in den Sinn kamen, die ich von meinem Lehrer erhalten habe, traf mich eine Erinnerung besonders gewaltig: Vom Moment an, als ich ihn das erste Mal traf, war mir unweigerlich klar, ich würde nie wieder aufgrund der Gier, Selbstbezogenheit, Grausamkeit und Dummheit meiner Mitmenschen verzweifeln. In seiner Gegenwart zu sein, bedeutete, vom menschlichen Potenzial für Frieden, Mitgefühl und Weisheit überzeugt zu sein.

Die Welt, so schlussfolgerte ich, ist sicherlich ein einziges Chaos. Wenn man aber den Lehren des Buddhas und seiner großen Schüler folgt, besteht immer noch die Hoffnung, dass sie weit besser sein kann, als sie ist.

Stein von Herzen

Vor vielen Jahren pilgerte ich einmal von Bodhgaya, wo der Buddha Erleuchtung erlangte, nach Sarnath, wo er seine erste Lehre gab. Ich wählte einen längeren Weg abseits der befahrenen Autobahnen. Während ich durch die entlegenen Landschaften Indiens lief, fühlte ich große Begeisterung in mir aufsteigen: So muss es sich zur Zeit des Buddhas angefühlt haben, Mönch zu sein. Aber leider war die moderne Welt doch nicht weit entfernt. Ich hatte ein Flugticket in der Tasche und ein Zeitlimit einzuhalten. Auf dem letzten Teil der Reise lief ich eines Nachts entlang der Eisenbahnschienen, als mir zwei Gleisarbeiter begegneten. Sie überprüften gerade die Gleise und sagten, es sei gefährlich nachts entlang der Schienen zu laufen. Sie bestanden darauf, mich bis zum nächsten Bahnhof zu begleiten. Dort luden sie mich ein, die Nacht mit ihnen in einem Betonschuppen am Ende des Bahnsteigs zu verbringen. Es war eine bitterkalte Nacht, und so akzeptierte ich. Einer der Männer verschwand kurz. Einige Minuten später kam er mit einem schüchternen Lächeln auf dem Gesicht und einem großen Ziegelstein in den Schuppen zurück. Mit Respekt offerierte er ihn mir, zeigte auf meinen Kopf und sagte „Kopfkissen“. Es war eines der herzerwärmtesten Geschenke, die ich je erhalten habe. Solchen Taten der Gutherzigkeit wohnt etwas so unglaublich Wunderbares inne. Zwar denke ich nicht, dass meinen Leserinnen und Lesern jemals ein Steinkissen geschenkt wurde, aber ich bin sicher, dass jeder irgendwann einmal mit unerwarteter Freundlichkeit behandelt wurde. Die Erinnerung an derartige Momente kann einen aufgewühlten Geist beruhigen und Freude in Zeiten der Niedergeschlagenheit schenken.

Milarepas Hinterteil

Eine meiner Lieblingsgeschichten über den großen tibetischen Meister Milarepa betrifft seine letzten Worte, die er zu seinem Schüler und Dhamma-Erben, Gampopa, sprach.

Als Gampopa sich nach vielen Jahren harter Übung endgültig von seinem Meister verabschiedete, bat er um den Segen einer letzten Belehrung. Zu seiner Bestürzung jedoch weigerte sich Milarepa und sagte: „Was du brauchst, ist mehr Anstrengung und nicht noch mehr Belehrungen.“

Aber als Gampopa den schmalen Bach vor der Höhle seines Meisters überquerte und realisierte, dass er ihn nie wieder sehen würde, rief ihm Milarepa auf einmal zu: „Warte, ich habe noch eine letzte, sehr profunde und geheime Lehranweisung für dich!“ Voller Freude drehte sich Gampopa um. In diesem Moment bückte sich Milarepa, zog sein zerlumptes Gewand hoch und entblößte sein nacktes Gesäß voller Schwielen und Narben, so dick wie ein Pferdehuf: Beweis für ein Leben in Sitzmeditation auf rohem Fels: „Sohn meines Herzens“, rief er, „dies ist meine letzte Anweisung. Tue es einfach.“

Angst! Von mir aus renn doch „ruhig“

Stell dir vor, du wärst in einem geschlossenen Raum mit einem zutiefst verängstigten Tier gefangen.

Die Kreatur heult, jammert und wimmert. Sie wirft sich mit voller Wucht gegen die Wände. Sie uriniert und scheidet auf den Boden aus. Das ganze Geschehen ist ein einziger Albtraum.

Nun stell dir einen weitläufigen Park vor. Gras und Bäume, soweit das Auge reicht. Das Tier erscheint und rast nach wie vor im Kreis und heult lautstark. Nach einer Weile allerdings wird es langsamer. Es beginnt sich zu entspannen. Schließlich legt es sich hin, um sich im kühlen Schatten auszuruhen.

Für einen ungeübten Geist kann sich das Erleben von Angst anfühlen als wäre man auf engstem Raum mit einem in Panik geratenen Tier eingesperrt.

Dhamma zu praktizieren, bedeutet nicht unbedingt, dass die Angst nicht mehr aufsteigt. Eher ist es so, dass wir den Raum um sie herum vergrößern. Die Angst nimmt ihren normalen Verlauf und kommt dann zur Ruhe. Dies können wir erreichen, indem wir aufmerksames Gewahrsein in unserem Körper verankern. Wir kümmern uns darum, unsere Atmung normal zu halten. Danach stellen wir ein entspanntes Gewahrsein für die Empfindungsmuster her, die von Kopf bis Fuß den gesamten Körper durchziehen. Wir machen den Körper zu einem weitläufigen Park. Wir müssen nicht mehr mit der Angst kämpfen. Wir erlauben ihr nachzulassen und zur Ruhe zu kommen.

Erstens kommt es anders, ...

Als ich zum ersten Mal Ajahn Chahs Lehre über Unsicherheit und Unvorhersehbarkeit sowie von der Notwendigkeit ständiger Wachsamkeit hörte, war ich zutiefst ergriffen. Denn genau dies waren einige der wichtigsten Lektionen, die ich in den vorangegangenen Jahren lernen durfte. Hier ein Beispiel, um es euch zu veranschaulichen: Es war 1976, als ich als 18-Jähriger mit glattem Milchbübchengesicht gerade in Mashhad im Nordosten Irans unterwegs war, und versuchte per Anhalter nach Teheran zu trampeln. Am späten Nachmittag dann auf einmal hatte ich Glück: Ein riesiger Container-Lastwagen machte halt. Und von einem Moment auf den anderen fand ich mich auf einem luxuriösen Beifahrersitz in einer klimatisierten Fahrerkabine wieder.

Dieses Upgrade fühlte sich so gut an. Ein starker Kontrast zu den vorher gewohnten schäbigen Lastkarren und Motorrollern. Aber später in jener Nacht, als wir gerade eine Bergkette überquerten, parkte der Fahrer plötzlich am Seitenstreifen der Bergstraße. Er bestand darauf, dass wir die Nacht zusammen im Bett hinter den Sitzreihen verbringen. Als ich mich vehement weigerte, wurde er gewalttätig. Nach einer kurzen Auseinandersetzung schaffte ich es irgendwie, die Tür zu öffnen und sprang auf die Straße. Fluchend sprang er mir hinterher, aber ich konnte mich schnell tiefer im Dunkel des Waldes hinter Bäumen verstecken. Wutentbrannt fuhr er davon und ließ mich allein in der Dunkelheit und Kälte zurück. Um mich warm zu halten, blieb mir nichts anderes übrig, als weiter entlang der Straße zu laufen.

Nach ungefähr einem Kilometer erblickte ich ein geschlossenes Restaurant. Ich ging um das Gebäude und suchte nach einem offenen Fenster, aber es gab keines. Da bemerkte ich einen großen Perserteppich, der an einer Außenwand lehnte. Ich hatte eine Idee.

Ich rollte ihn im Hinterhof aus und legte mich darauf. Ein Ende des Teppichs greifend, rollte ich mich komplett in den Teppich ein und machte mir so ein warmes, gemütliches Nest. Nicht lange und ich schlief tief und fest. Früh am nächsten Morgen machte ich mich wieder auf den Weg entlang der Straße. Es waren nur sehr wenige Autos unterwegs, weshalb ich nicht gerade optimistisch war, eine Mitfahrgelegenheit zu ergattern.

Jedoch hielt schon das zweite Auto an. Es war eine Familie und ehe ich mich versah, saß ich im Auto und teilte ein Frühstück mit drei niedlichen Kindern: „Ahhhh!“ dachte ich innerlich, „Happy End einer wirklichen Horror-Nacht“. Und dann, nicht mehr als zehn Kilometer den Berg hinunter, hatte das Auto eine Panne. Es war ernst und würde Stunden dauern, bis Hilfe eintraf. Widerwillig verabschiedete ich mich und lief wieder einmal die Straße entlang. „Nun“, dachte ich bei mir, „man kann wirklich, aber auch wirklich nichts für selbstverständlich halten!“

Alles nur Pixel?

Stell dir vor, du führtest gerade eben einen Skype-Video-Anruf mit einem geliebten Menschen, der weit weggezogen ist. Darum fühlst du dich im Augenblick sehr glücklich. Nun beschuldigen dich einige Leute, ein abergläubischer Dummkopf zu sein. Sie behaupten, du betrügst dich selbst. Das, was du gesehen hast, sei nicht wirklich die geliebte Person, sondern nur die Darstellung von Pixeln auf einem Bildschirm. Eine lächerliche Anklage, nicht wahr?

Den Kritikern muss man tatsächlich etwas Logik zusprechen, jedoch nur auf den ersten Blick.

Wenn manche Menschen Buddhisten kritisieren, die sich vor Buddha-Statuen verbeugen und behaupten, dass sie sich wie Dummköpfe vor Stein-, Metall- oder Holzklumpen niederwerfen, ist dies genauso lächerlich, wie den Skype-Anrufer zu kritisieren, dass er den Pixeln auf dem Bildschirm so eine große Bedeutung beimisst.

So wie Pixel Menschen auf zufriedenstellende Weise darstellen können, können uns Buddha-Statuen die inspirierenden Qualitäten des Buddha auf sehr lebhaft Art ins Gewahrsein rufen.

Warteseiten

In unserem Leben verbringen wir eine Menge Zeit damit auf etwas zu warten, das wir haben wollen. Sei es vielleicht im Geschäft zu warten, bedient zu werden; im Stau darauf zu warten, dass er sich endlich auflöst; warten, bis jemand unsere Bitte bejaht, oder vielleicht darauf zu warten, dass uns jemand verzeiht. Es gibt so viele Dinge, auf die wir warten. Aber was genau ist Warten eigentlich? Wie genau unterscheidet es sich vom normalen Sitzen, Stehen oder Liegen? Warum scheint es die Zeit so extrem zu verlangsamten?

Schau, wie das Gefühl des Wartens immer genau dann aufsteigt, wenn wir unseren Gedanken erlauben, in die Zukunft abzuschweifen. Subjektiv betrachtet, scheint Warten das Gefühl zu sein, Zeit zwischen dem Jetzt und dem Eintreten des erhofften Ereignisses in der Zukunft auszufüllen. Dieses Gefühl des Wartens führt leicht zu Anspannung und Frustration. Warum aber halten wir unsere Aufmerksamkeit nicht einfach in der Gegenwart? Warum nutzen wir nicht dieses Zeitintervall zwischen dem Gewahrsein eines Bedürfnisses und dem Moment seiner Erfüllung, um in innerer Ruhe und Klarheit zu verweilen? Diese kurzen Zeiträume müssen keine Quelle des Leidens sein. Man kann sie genießen.

Wissen um Gier (1):

Kenne deinen Feind

Bevor wir die Verblendungen loslassen können, müssen wir sie zuerst verstehen. Um Begierde (törichtes, zerstörerisches Verlangen) zu verstehen, müssen wir in der Lage sein, ihre Eigenschaften zu erkennen. Dazu hier ein paar Beobachtungen:

Das Ziel der Begierde ist angenehmes Gefühl, entweder direkt, zum Beispiel Verlangen nach köstlichem Essen oder indirekt, die Gier nach Geld und Ruhm.

Gier ist immer auf die Zukunft gerichtet.

Sie benötigt immer eine Unzufriedenheit mit der Gegenwart. Das Erleben von Gier an sich ist unangenehm. Derjenige, der begehrt möchte diesen Zustand so schnell wie möglich loswerden und durch den Genuss des Objekts der Begierde ersetzen. Das Objekt des Verlangens zu genießen, ist wie eine juckende Stelle zu kratzen. Nicht lange und das Jucken kehrt mit noch größerer Intensität zurück. Begierde wühlt den Geist auf, macht ihn unruhig. Sie nimmt ihm jeglichen Sinn für richtig und falsch. Begierde führt zum Brechen der Ethikregeln und damit zu Konflikten, die von der persönlichen bis hin zur internationalen Ebene reichen.

Einzig und allein indem Begierde aufgegeben und weises Verlangen kultiviert wird (siehe Erläuterung im nächsten Beitrag), können wir wahren Frieden finden.

Wissen um Gier (II):

Weises Verlangen

Törichtes Verlangen ist aufzugeben und weises Verlangen ist zu kultivieren, so lehrt uns der Buddha.

Weises Verlangen ist das Verlangen, die Leidenschaft, der Enthusiasmus, die Hingabe, die aus „Rechter Ansicht“ entsteht. Diese drückt sich in „Rechtem Bemühen“ aus.

Weises Verlangen zeigt sich in der Kultivierung des Guten und im tugendhaften Verhalten von Körper, Sprache und Geist sowie dem Entdecken der Wahrheit in allen Dingen.

Weises Verlangen ist in der Gegenwart verankert. Es zielt darauf ab, die Qualität und Bedeutung unserer Taten zu verbessern, anstatt sich nur darum zu bemühen, die Ergebnisse dieser Taten zu genießen. Es mag angenehme Gefühle auslösen, jedoch ist das nicht Ziel des weisen Verlangens.

Weises Verlangen gibt dem Geist Energie. Es führt nicht zu innerer Unruhe, Achtlosigkeit oder Depression. Es führt nicht zu Konflikten in uns selbst oder mit anderen.

Törichtes Verlangen führt zu Unfreiheit und zur Abhängigkeit. Weises Verlangen führt zur Befreiung.

Die Kraft des täglichen Almosengangs

Die Beziehung zwischen Waldmönchen und den Menschen, die ihnen jeden Tag etwas zu essen in die Schale tun, ist eine ganz Außergewöhnliche. Fröhlichmorgens, wenn die Mönche durch das Dorf laufen, grüßen sie die Spender und Spenderinnen nicht, sie nehmen auch keinen Blickkontakt mit ihnen auf und gedankt für die Spenden wird auch nicht. Und doch ist es über Tage, Monate und Jahre hinweg – vielleicht mehr als jeder andere Faktor –, die Kraft dieses simplen Rituals des Gebens und der Großzügigkeit, die die starke und herzliche Verbindung zwischen Ordinierten und der lokalen Gemeinschaft aufrechterhält.

Der Almosengang der Mönche bietet den Dorfbewohnern die Gelegenheit, ihren Tag mit einer gütigen Tat zu beginnen und sich spiritueller Werte zu vergegenwärtigen. Der Almosengang erinnert die Mönche daran, dass jeder Bissen ihrer Mahlzeit ein Ausdruck harter Arbeit, Großzügigkeit und Vertrauen der Laienanhänger darstellt. Sie denken immer wieder daran, diese Unterstützung niemals für selbstverständlich zu halten. Sie bemühen sich darum, dieser Gaben würdig zu sein.

Ogleich die Beziehung zwischen Mönchen und den Dorfbewohnern in der unmittelbaren Klosterumgebung eine ganz besondere ist, fußt sie doch auf universellen Prinzipien: Gesunde, funktionierende Langzeitbeziehungen – jedweder Art – gedeihen, wenn sie auf gegenseitiger Unterstützung, Großzügigkeit, Freundlichkeit, Ehrlichkeit und Vertrauen basieren.

Schattenspenden: innen und außen

Endlich hat es etwas geregnet in meiner Einsiedelei. Wie dankbar die Bäume dafür zu sein scheinen! Innerhalb nur weniger Tage ist der ganze müde braune Waldboden mit sattem Grün bedeckt. Traurig kahle Äste sind nun in volles Blätterkleid gehüllt und lassen die Fleckchen kühlenden Schattens täglich größer werden. Es erstaunt mich, wie diese Blätter, von denen jedes einzelne so zart und dünn ist, zusammengenommen einen so großartigen Schutz vor der sengenden Sommerhitze bieten.

Unsere Herzen brauchen den Dhamma. Wenn wir uns mit Einsatz um die Qualität unserer Handlungen und Worte bemühen und eine ständige innere Wachsamkeit kultivieren, ist es, als ob in uns ein tiefer Durst gestillt wird. Jede gute, großherzige, weise Handlung, die wir mit Körper, Sprache oder Geist durchführen, erfrischt uns. Nehmen wir unsere heilsamen Handlungen, von denen jede einzelne an sich womöglich nur eine kleine und unscheinbare Sache ist, zusammen, kann dies ein wunderbares Gefühl von kühlendem Schatten erzeugen, das wir inmitten einer heißen und bedrückenden Welt so nötig brauchen.

Frei jeglicher Geschlechtlichkeit

Vor vielen Jahren wurde einmal ein berühmter Meister gefragt, ob Frauen die Erleuchtung erlangen können. Mit ernstem Gesicht erwiderte er emphatisch „Nein!“. Viele Frauen im Raum erstarrten vor Schreck und es wurde bedrückend still. Daraufhin fügte er hinzu: „Und Männer auch nicht!“

Nachdem alle Zuhörer nun vollkommen verwirrt waren, erläuterte er weiter: „Jemand, der sich entweder als Mann oder als Frau identifiziert, kann niemals wahre Befreiung erlangen.“

Der Buddha sagte einmal, ein entscheidender Faktor für das langfristige Wohlergehen einer Gesellschaft ist, in welchem Maß Männer Frauen mit Respekt und Fairness behandeln. Zu helfen, weise, angemessene und mitfühlende Beziehungen zwischen Männern und Frauen zu fördern ist ein wichtiger Teil der Arbeit, die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Gleichzeitig sollten wir als buddhistische Praktizierende ständig versuchen, Zugang zu diesem einfachen, immer verfügbaren Gewahrsein zu finden, das frei von jeglicher Geschlechtszuweisung ist.

Je früher, desto besser

Buddhistische Klöster der Waldtradition erscheinen manchmal sehr streng und ernst, vor allem für Neulinge. Trotzdem sind sie auch Orte herzlicher Wärme und des guten Humors. Sehr deutlich kann man dies im Verhältnis zwischen dem Abt und den Laienunterstützern des Klosters erkennen. Ich muss gestehen, als ich solch ein Abt war, habe ich des Öfteren die alten Großmütter und Großväter auf sanfte Weise gestichelt. Wenn beispielsweise eine der alten Damen aus dem Dorf während eines Dhamma-Vortrags anfang dazwischen zu rufen: „Sprich doch mal etwas lauter! Du hast aber auch eine so leise Stimme, ich kann ja kein Wort verstehen von dem, was du sagst!“ Worauf ich gelegentlich antworten würde: „Nun, wessen Schuld mag das sein? Als du noch jung warst und deine Ohren noch in Ordnung waren, wolltest du nichts anderes hören als laute Musik. Aber erst jetzt, da du alt und halb taub bist, willst du auf einmal den Dhamma hören. Ihr alle hier, erinnert eure Familien daran: ihr müsst nicht warten, bis eure Haare grau sind und die Zähne ausfallen, bevor ihr mit der Dhamma-Praxis beginnt. Je länger ihr damit wartet, desto schwieriger wird es, desto dichter und klebriger werden eure Verblendungen.“ Daraufhin würden alle lachen und ich würde versuchen, etwas lauter zu sprechen.

Das Vertreten von Ansichten

Es reicht nicht, bloß sicherzustellen, dass unsere Ansichten und Meinungen vernünftig und gut begründet sind. Wir müssen auch lernen, sie richtig zu vertreten. Wenn wir uns zu sehr an sie klammern, scheint es, als wären sie ein Teil von uns. Wenn dann jemand unsere Ansichten kritisiert, dann fühlen wir uns persönlich angegriffen, und dies ist schmerzhaft.

Versuche daher eine Ansicht als Ansicht, eine Meinung als Meinung zu sehen. Nicht mehr und nicht weniger.

Magie der Prinzipientreue

Kürzlich erzählte mir ein Mönch von einem Erlebnis, das er auf einer seiner Mönchswanderungen durch die ländlichen Regionen Europas hatte.

Er sagte, dass eines Tages auf dem Almosengang in einer kleinen Stadt ein Mann mit Geldstücken in der Hand sich zielstrebig auf ihn zu bewegte. Der Mann nahm an, dass der Deckel der Almosenschale einen Schlitz haben müsse, wie eine Spardose, und beabsichtigte, eine Spende zu tätigen. Als der Mönch ihm mitteilte, dass er kein Geld entgegennehmen könne, wollte der Mann ihm nicht glauben. Vielleicht, dachte er, würde der Mönch eine falsche Frömmigkeit vortäuschen: „Nein, nein, ich kann das wirklich nicht annehmen!“, und er fuhr fort, nach dem Schlitz zu suchen. Es kam zu einem kleinen Handgemenge um die Hoheit der Schale. Schließlich akzeptierte der Mann, dass der Mönch tatsächlich entschlossen war, die Geldspende zu verweigern. Als er dies erkannte, wurde er sehr bewegt und Tränen füllten seine Augen.

Niemals hätte er sich träumen lassen, dass es in dieser modernen Welt noch immer Menschen gibt, die ein unverbindliches Geldgeschenk ablehnen würden. Daraufhin eilte er zum nahegelegenen Supermarkt, um dem Mönch dafür Lebensmittel zu kaufen.

Nicht nur Mönche können Menschen mit ihrem Verhalten inspirieren. Auch Nicht-Buddhisten, indem sie ihre ethischen Verhaltensregeln, auch Tugendprinzipien genannt, einhalten und versuchen, die Lehren des Buddhas in ihrem täglichen Leben so gut wie möglich anzuwenden.

Wir alle können den Dhamma verbreiten, indem wir ehrlich, großzügig, freundlich und rücksichtsvoll sind, achtsam und voll innerer Ruhe.

Weg aus Tod und Ewigkeit

Manche Menschen glauben an einen ewigen Himmel und eine ewige Hölle. Manche glauben, der Tod des Körpers sei das Ende von allem. Und manche glauben, es sei besser, sich überhaupt nicht mit dem Tod und seiner Bedeutung auseinanderzusetzen.

Der Buddha aber lehrt uns, je mehr wir das Kausalitätsprinzip von Ursache und Wirkung verstehen, desto mehr verstehen wir unseren Körper und unseren Geist, und desto mehr lösen sich Vernichtungs- und Ewigkeitsglaube auf.

Schaue aufmerksam nach innen und der „Mittlere Weg“ des Buddha wird dort allmählich zum Vorschein kommen.

Schritt für Schritt

In vielen Passagen weist uns der Buddha darauf hin, dass wahrhaftiger innerer Wandel durch eine organische Herangehensweise geschieht, die graduell und schrittweise verläuft. In einer Lehrrede stellt er vier heilsame Aktivitäten heraus: Den Dhamma hören, den Dhamma diskutieren, den Geist stillen und ihn auf seine Beschaffenheit untersuchen. Diese vier Aktivitäten, richtig praktiziert und miteinander koordiniert, münden schließlich in der Vernichtung aller Verblendungen und vollständigen Befreiung.

„Gleichwie, ihr Mönche, wenn es oben im Gebirge stark regnet, das Wasser beim Hinabfließen die Bergschluchten, Klüfte und Rinnen füllt, die vollen Bergschluchten, Klüfte und Rinnen aber die kleinen Teiche füllen, die gefüllten kleinen Teiche die Seen, die gefüllten Seen die Flüsse, die Flüsse die Ströme füllen und die Ströme das Meer.“

AN 10.61

Erweiterte Dummheitszustände

Mitte der 1970er, bevor ich Mönch wurde, verbrachte ich ein Jahr in Indien. Viele der Westler, die ich dort traf, waren wegen der Erfahrung höherer Bewusstseinszustände an halluzinogenen Drogen interessiert.

In den Himalajas, nahe Almora, lebte ein deutscher buddhistischer Lehrer namens Lama Govinda. Eines Tages fragte ihn ein westlicher Reisender: „Was halten Sie von bewusstseinsweiternden Drogen?“ Lama Govinda gab darauf eine brillante Antwort: „Wenn dein Geist noch in Unwissenheit lebt, dann wird das einzige Resultat eine erweiterte Unwissenheit sein.“

Im Buddhismus geht es nicht darum, besondere Geisteszustände zu erlangen. Es geht darum, Freiheit von der Unwissenheit zu finden.

Stolz und Bescheidenheit

Als Meditierende sollten wir uns immer vor unserem Stolz in Acht nehmen. Aber manchmal gehen wir auch zu weit. Wir glauben, indem wir das Gute in uns herunterspielen, würden wir uns in Bescheidenheit üben. Diese Art von Bescheidenheit aber lehrte der Buddha nicht.

Er lehrte uns, unsere guten Absichten und guten Handlungen zu beobachten und Freude daran zu finden. Zu lernen, wie man das Gute, das in unserem Geist entsteht, zu schätzen weiß, ist wie das Gießen mit Wasser: Es wird wachsen und wachsen.

Bescheidenheit liegt auch darin, uns der Dankbarkeit gegenüber dem Buddha und seinen Schüler zu besinnen. Ohne ihr Vorbild und ihre Anleitung würden diese schönen Zustände niemals in unserem Herzen Heimat finden.

Wir sollten uns auch daran erinnern, dass diese Qualität nicht uns gehört. Es ist das Resultat der Praxis. Sie wird nur dann weiterwachsen und blühen, solange wir weiterhin mit Weisheit nach ihr schauen.

Weshalb verbeugen?

Selbst mit Lehrern, die sich so gut um uns kümmern und uns mit so vielen weisen Belehrungen Hilfe schenken, finden wir den Fortschritt auf dem Dhamma-Pfad langsam und schwierig. Wie viel schwieriger würde es wohl für uns ohne Lehrer sein! Und wie wunderbar und erstaunlich, dass der Buddha die höchste vollkommene Erleuchtung ganz allein verwirklicht hat! Jedwede Art geistiger Verblendung hat er vollständig vernichtet und erlangte die absolute Perfektion in Tugend, Weisheit und Mitgefühl, ohne dass ihm jemand den Weg dahin aufzeigen konnte. Aus diesem Grund verbeugen wir uns zu seinen Füßen.

Selbst nur einfache Sachverhalte unseren Bekannten oder geliebten Menschen zu erklären, kann eine wahre Herausforderung sein. Wie wunderbar, dass der Buddha die Fähigkeit besaß, die tiefgründigsten Sachverhalte mit Worten zu erklären, die die Herzen von Menschen in der ganzen Welt über 2500 Jahre hinweg berühren!

Wegen seiner großen Fähigkeit und Geduld den Dhamma zu lehren, verbeugen wir uns zu seinen Füßen.

Eine Organisation oder Institution zu gründen, die über mehr als zwei Generationen hinweg blühen und in Wohlstand bestehen kann, ist schon eine große Leistung. Der Buddha gründete nicht nur einen monastischen Orden, der schon über hundert Generationen besteht, sondern hat auch seinen Praxispfad zur Befreiung an unzählige Wesen weitergegeben.

Wegen seiner großen Weisheit und liebenden Güte die Glückseligkeit künftiger Generationen sicherzustellen, verbeugen wir uns zu seinen Füßen.

Das Geschenk deiner Hingabe

Wir können immer einen guten Grund finden, nicht zu meditieren: zu früh, zu spät; viel zu hungrig, viel zu satt; zu müde oder zu aufgewühlt; zu geschäftig oder einfach zu entspannt. Wir scheinen immer „zu dies und zu das“ zu sein, um meditieren zu können.

Aber die Meditationssitzung muss nicht unbedingt ein bestimmtes Ergebnis erzielen, um lohnenswert zu sein. Unsere Praxis gewinnt an Stärke durch konstanten und regelmäßigen Einsatz – mehr als durch selten erlebte Gipfelerlebnisse.

Bitte lass die Meditationszeit nicht zu einer Last werden. Versuche sie eher als Qualitätszeit zu sehen, die du mit deinem Geist hast. Kämpfe nicht mit dir. Sei vernünftig, freundlich und bestimmt. Stimme dir zu, dass du beschäftigt, müde und so weiter bist aber schlussfolgere nicht, dass du deshalb nicht meditieren wirst. Meditiere ein bisschen, für kurze Zeit, für ein paar Minuten.

Beschließe einfach: „Ich mache es ohne Erwartungen, als Darbietung an den Buddha, als Darbietung an meine Lehrer.“ Vielleicht wirst du feststellen, dass du länger meditierst, als du zunächst beabsichtigt hast.

Affentheater: Hochmut kommt vor dem Fall

Eine Königin und ihre Gefolgschaft hielten einmal ein Picknick in einem Waldeshain. Nach ihrem Mahl legte sich die müde Königin zu einem kurzen Schläfchen nieder. Während sie so schlief, kam eine Äffin herbei und stahl ihren diamantenen Halsschmuck. Als sie von ihrem Nickerchen aufwachte, sah sie die Äffin hoch oben in einem nahe gelegenen Baum sitzen und dabei ihre Halskette bewundern. Die Königin rief aufgebracht nach ihren Wächtern. Diese konnten jedoch nicht viel tun. Durch die verzweigten Baumwipfel ergab sich für ihre Pfeile kein freies Schussfeld. Würden sie versuchen die Äffin zu jagen, würde diese nur von Baum zu Baum mit der Beute flüchten.

Eine weise Frau wurde zurate gezogen. Sie schickte einen Diener los, in der nahe gelegenen Stadt eine große Anzahl billiger Schmuckimitate zu kaufen und diese auf dem Waldboden zu verteilen. Danach sollten sich alle verstecken. Schon nach einigen Minuten kamen zahlreiche Affen herbei. Sie hielten die billigen Klunker so gen Himmel, dass sie in der Sonne glitzerten. Nicht lange und die Affen-Meisterdiebin begab sich in die Mitte der Meute und begann voller Stolz auf und ab zu marschieren, als wolle sie sagen: „Euer Zeug ist überhaupt nichts wert. Ihr habt da nur wertlosen Müll. Aber schaut her. Dies hier sind echte Diamanten!“. Genau in diesem Moment sprangen die Soldaten hervor, worauf die Äffin erschrak, die Diamantenkette fallen ließ und schreiend davonrannte. Zurück im hohen Baumgeäst erinnerte sie sich der Worte eines großen Affenweisen: „Gier und Hochmut machen uns dumm und berechenbar“.

Unheilsame Identifikation

Einmal erzählte mir eine Lehrerin von einem bestimmten Schüler, den sie für das Nichtbeachten der Gemeinschaftsordnung ermahnte. Dieser Schüler rechtfertigte sich damit, dass dieses Verhalten seiner Persönlichkeit entspräche. Mit anderen Worten, ihn zu bitten, Regeln zu befolgen, die er nicht einhalten wollte, war zwecklos. Er war trotz allem höflich und respektvoll, konnte sich sogar in das Dilemma der Lehrerin hineinversetzen und ihre Gefühle nachvollziehen, aber was konnte er tun? Mit dem Befolgen von Regeln würde er doch seine Identität verleugnen, genau das, was er in Wahrheit sei und ihn ausmache. Er war ein Künstler, ein Freidenker, ein Nonkonformist. Er gab der Lehrerin schon fast das Gefühl, als wolle sie einem Vogel das Singen verbieten.

Das Aufgeben von Verblendungen ist niemals eine einfache Angelegenheit. Aber was es besonders schwierig macht, ist, wenn wir an einer Sichtweise festhalten, dass eine bestimmte Verblendung ein essenzieller Teil von dem sei, wer wir sind. Selbstdisziplin ist für fast jeden eine Herausforderung. Wenn wir uns jedoch mit Ausdauer und Geduld, Intelligenz und Selbstvergebung beharrlich bemühen, werden wir bald Fortschritte sehen. Ist aber jemand noch stolz auf seine Charakterschwächen und betrachtet sie als eine seiner wesenhaften Eigenschaften, wird ein Fortschritt im Dhamma beinahe unmöglich.

Entschärfung der Sorgen

Weder glaube deinen Sorgen, noch kämpfe mit ihnen. Auf dem Pfad der Weisheit musst du lernen, vom Inhalt der Sorgegedanken, wie „Wenn dies geschieht, dann...“ zurückzutreten, um den bloßen Prozess zu betrachten.

Sich Sorgen machen ist ein geistiges Ereignis. Es klar als Phänomen mit einem Anfang und einem Ende zu sehen, wie es in dir aufsteigt und wieder vergeht, führt zu Frieden.

Hertz, vernachlässigt und einsam

Oftmals gibt es keine Alternative zum Geschäftig sein. Wir haben so viele Verpflichtungen, denen wir nachkommen müssen und Zeit ist äußerst begrenzt. Trotzdem sollten wir versuchen, wann immer es uns möglich ist, unser Leben zu vereinfachen.

Pass auf, dass du es deiner Geschäftigkeit nicht erlaubst, eine Sucht zu werden, so dass du immer von einer Sache zur nächsten eilen musst. Und sei auf der Hut, deine Geschäftigkeit als Ausrede zu nehmen, dich nicht um die schwierigeren Angelegenheiten deines Herzens zu kümmern.

Du musst Zeit mit deinem Herzen verbringen, wenn du lernen willst, wie man es heilen kann.

Wieder der Geburt

Erkenne die Unterschiede in den Geföhlserlebnissen, wie sie durch Worte wie: „ein Körper“ und „mein Körper“, „ein Glücksgeföhl“ und „mein Glücksgeföhl“ hervorgerufen werden. Beobachte, wie das Geföhl eines Besitzenden aufsteigt, wie es sich anföhlt, und wie es wieder vergeht. Wenn es aufsteigt, zieht es unweigerlich einen Leidensdruck nach sich. Wenn es verschwindet, hört auch der Leidensdruck wieder auf.

Wenn ein menschliches Wesen den Bauch seiner Mutter verlässt, nennen wir dies Geburt. Diese Art von Geburt geschieht nur ein einziges Mal während einer Lebenszeit. Im Buddhismus aber hat das Wort „Geburt“ noch eine zweite Bedeutung. Es bezieht sich auch auf das Entstehen des Geföhls von „Ich“ und „Mein“ in uns, inklusive der daraus folgenden Leidenserfahrung. Diese Art von Geburt vollzieht sich viele, viele Male an jedem einzelnen Tag.

Man könnte daher sagen, dass unsere Praxis der Meditation eine Art natürliche Geburtenkontrolle darstellt. Das Nicht-Aufsteigen eines „Ich-“ und „Mein-Geföhls“ bedeutet das Ende von Geburt und damit auch das Ende von Tod. Der Buddha nannte dies Nibbāna, die Dimension der Todlosigkeit.

Güte wird immer vergütet

Jede gute Tat bringt unmittelbar ein gutes Resultat mit sich. Eine liebevolle Handlung stärkt die Kraft des Wohlwollens in unserem Herzen und reduziert unmittelbar die Kraft des Übelwollens. Es ist jedes Mal ein kleiner Schritt hin zur Befreiung.

Normalerweise allerdings wird eine gute Tat nur dann eine gute Auswirkung auf unser äußerliches Leben in der Welt haben, wenn diejenigen um uns herum Güte zu schätzen wissen. An manchen Orten beispielsweise wird liebende Güte und Wohlwollen als Schwäche angesehen. Innerlich jedoch trägt jede Handlung von Gutherzigkeit – wie gering sie auch sein mag – zur Reinigung unseres eigenen Herzens bei.

Zeitenwende

Wir Menschen haben uns darauf geeinigt, dass es da etwas gibt, das „Zeit“ genannt wird und anhand von Uhren und Kalendern gemessen werden kann. Aber was genau in der realen Welt unseres direkten Erlebens ist diese Zeit? Können wir Zeit genauso erfahren wie wir sichtbare Formen, Klänge oder Gerüche wahrnehmen? Nein, würde ich sagen. Was wir beobachten können ist die Wahrnehmung des „Zeitvergehens“, wenn wir beispielsweise auf eine Uhr schauen oder die Position von Sonne oder Mond verfolgen.

Aber die Zeit an sich ist schwer fassbar, und es stellt sich die Frage: Ist sie überhaupt ein Etwas? Das ist nicht nur ein rein philosophisches Gedankenspielchen. Angesichts der vielen Menschen die gerade auf der ganzen Welt (aufgrund der COVID-19 Pandemie, Anm. d. Ü.) in ihren Wohnungen ausharren müssen, ist es wichtig zu erkennen, wie unser Verständnis von Zeit unsere Gefühle bestimmt. Wenn wir uns die Zeit als eine Entität vorstellen, die aus Tagen, Wochen und Monaten besteht, die es unbedingt irgendwie gilt, mit diesem oder jenem auszufüllen gilt, wird Leidensdruck unweigerlich die Folge sein.

Wir können die Zeit auch anders betrachten: als eine Abfolge von gegenwärtigen Momenten. Wir müssen keine Anstrengungen unternehmen, im gegenwärtigen Moment zu sein. Wir sind und waren schon immer in ihm. Die Herausforderung besteht darin, zu dem zu erwachen, was bereits der Fall ist. Nachdem man nun gezwungen ist, das Leben zu verlangsamen und zu vereinfachen, ist jetzt die Gelegenheit, einen Weg zurück in den gegenwärtigen Moment zu finden. Frei von obsessiven Gedanken, Erinnerungen und Fantasien – was ist das?

Gift im Herz

Gedanken der Wut und Rache sind immer Gift. Je mehr wir versuchen, sie als natürlich oder angebracht zu rechtfertigen, als ehrenhaft, patriotisch oder von unserer Religion erlaubt, desto toxischer wird das Gift. Nichts ist gefährlicher als eine törichte, wütende Person, die der unerschütterlichen Überzeugung ist, sie habe recht.

Durch Racheakte werden niemals bleibende Siege errungen. Jeder verliert dabei – in der unmittelbaren Gegenwart und in der Zukunft, in diesem und in nächsten Leben.

Vergeben heißt nicht, dass wütende, rachsüchtige Gedanken über Nacht verschwinden. Es bedeutet, dass wir nicht nach ihnen handeln. Indem wir sie nicht weiter nähren, erlauben wir ihnen, sich allmählich aufzulösen. Dies tun wir aus der Erkenntnis, dass das auftretende Leiden, das durch Hass entsteht, jedes Glück übersteigt, das wir erfahren mögen, wenn wir jemanden verletzen, der uns schlecht behandelt hat.

Familienblindheit

Meistens sind es die engsten Familienmitglieder, die für die positiven Veränderungen in ihren geliebten Menschen besonders blind sind. Nirgendwo anders zeigt sich der festgefahrene Glaube an die Wahrheit der eigenen Wahrnehmungen von anderen Menschen so deutlich, wie innerhalb der Familie.

Der Ehrwürdige Sāriputta wurde vom Buddha als Höchster an Weisheit gepriesen, an zweiter Stelle nur nach ihm selbst. Der Ehrwürdige Sāriputta war in der buddhistischen Gemeinschaft des Weiteren auch für seine außerordentliche Güte, sein großes Mitgefühl und seine Bescheidenheit bekannt. Und trotzdem hielt ihn seine eigene Mutter für einen vertrottelten Dummkopf.

Als sich einmal der Ehrwürdige Sāriputta mit einer Gruppe Schüler auf Wanderschaft befand, bemerkte er, dass er sich ganz in der Nähe des Hauses seiner Mutter befand, worauf er am darauffolgenden Morgen dann dorthin auf Almosenrunde ging. Zwar offerierte seine Mutter ihm und seinen Schülern Almosenspeisen, jedoch beschimpfte sie ihn dabei mit groben und herablassenden Worten. Ruhig und ohne Gegenrede hörte sich der Ehrwürdige Sāriputta ihre Beschimpfungen an, und nach einer Segnungs-Rezitation zog er im Schweigen wieder fort. Erst gegen Ende seines Lebens war es ihm möglich, die Dankesschuld gegenüber seiner Mutter zurückzuzahlen, und brachte sie letztendlich zum Dhamma.

Falsche Reue

Es gibt da eine Geschichte über einen großen Mönch in Thailand, der es bevorzugte, sehr bescheiden zu leben. Obwohl er den höchsten Mönchsrang und -titel eines Somdets innehatte, reiste er oft allein mit dem Zug dritter Klasse in weit entlegene Provinzen. Die meisten Menschen, denen er begegnete, hielten ihn lediglich für einen einfachen Luang Dta, einen älteren Mönch, der erst im hohen Alter ins Mönchtum eingetreten war, um noch am Lebensabend gute kammische Verdienste zu sammeln.

Auf einer dieser Reisen geschah es, dass ihn im Zug ein wohlhabender Mann, der schon seit Abfahrt des Zuges Alkohol trank, auf schroffe Weise anrempelte und mit ungehobelten und respektlosen Worten ansprach.

Am darauffolgenden Tag am Zielort angekommen, hielt einer der reichsten Landbesitzer der Provinz eine Hauseinweihungsfeier ab, auf die auch der Ungehobelte als Gast eingeladen war. Als er das Haus betrat, musste er mit Entsetzen feststellen, dass der Ehrengast der Feier niemand anderes war als der alte Mönch, den er am Vortag im Zug so respektlos angepöbelte hatte. Sich schnell irgendwo ein paar Kerzen und Blumen borgend, verbeugte er sich tief vor dem Somdet und bat diesen für sein ungehobeltes Verhalten demütig um Vergebung. Der Mönch antwortete ihm in ernstem Ton, dass es nicht nötig sei, den Somdet um Verzeihung zu bitten, da er sich ja dem Somdet gegenüber niemals falsch verhalten hatte. Er solle deshalb den alten Mönch im Zug aufsuchen und diesen um Vergebung bitten.

Natur, die Unbestechliche

In die Natur zu gehen bedeutet, eine Welt mit ihren eigenen Regeln zu betreten. Regeln, die keine Kompromisse mit deinen Wünschen machen. Du kannst mit der Natur nicht verhandeln. Du kannst sie nicht einschüchtern. Die Natur bleibt unbewegt gegenüber deinen Tränen. Willst du in der Natur überleben, musst du sie respektieren. Du musst ihre Prinzipien verstehen und dich ihnen anpassen.

Bist du respektvoll und demütig, geduldig, wachsam und intelligent, dann wird die Natur dich mit großer Freude und Verständnis segnen. Dies gilt für die Welt um uns herum und für die Welt, die wir entdecken, wenn wir unsere Augen zur Meditation schließen.

Fest im Sitz

Die Kontinuität unserer Anstrengung ist von entscheidender Bedeutung. Meditierende müssen versuchen, ein ununterbrochenes stetes Gewahrsein aufrechtzuerhalten, ob im Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen. Wenn dieses Gewahrsein einmal aufgebaut ist, kann kein anderes mentales Vorkommnis uns überwältigen. Einsicht in die Wandelbarkeit und Nicht-Selbstheit entsteht dann auf natürliche Weise. Es ist als befänden wir uns in einem Raum mit nur einem Stuhl. Wenn wir uns auf den Stuhl in die Mitte des Raumes setzen, wissen wir unmittelbar um jeden, der ein- oder ausgeht. Unsere Gäste werden nicht lange bleiben, da sie keinen Platz zum Sitzen haben. Sitzt unsere Achtsamkeit auf gleiche Weise in der Mitte unseres Bewusstseins, wird jeder Zustand unmittelbar als der erkannt, der er ist. Indem besuchende Geisteszustände keine Gelegenheit bekommen, auf dem Stuhl zu sitzen und die Kontrolle zu übernehmen, werden sie nicht lange bleiben.

Wissen um Wut

Nichts und niemand hat die Macht, uns wütend zu machen. Da gibt es immer einen Teil von uns, der sich ärgern will, der Wut genießt. Wut entsteht dann, wenn unsere unrealistischen Erwartungen an Situationen und Menschen enttäuscht werden. Wir wollen von allen respektiert werden und sind wütend, wenn wir das Gefühl haben, nicht respektiert zu werden. Wir wollen, dass die Welt ein gerechter und freundlicher Ort zum Leben ist, und werden wütend, wenn wir ihre Ungerechtigkeit und Grausamkeit erkennen.

Je klarer wir alle Ursachen und Bedingungen verstehen, die dazu führen, dass Dinge geschehen, wie sie geschehen oder Leute handeln, wie sie nun einmal handeln, desto weniger werden wir darüber in Zorn geraten, dass die Dinge nicht so sind, wie wir sie gerne hätten, oder meinen, dass sie sein sollten.

Von diesem ruhigen Ort ausgehend, können wir uns voran arbeiten und Dinge aufgeben, die es aufzugeben gilt, und Dinge entfalten, die es zu entfalten gilt.

Herzensjuwel

Liebe die Güte
in deinem Herzen;

liebe die Güte
in ihren Herzen.

Die Fähigkeit, Güte zu lieben,
wo immer sie erscheint,

ist der wunderbare Juwel des Herzens.

Wenn Leiden erlischt

Stell dir vor, du lebst in einer einsamen Hütte am Hang eines Berges. Du kannst das Geräusch der Motorsäge aus dem bewaldeten Tal unten hören: Ein sehr irritierendes Geräusch. Und da der Lärm nicht gleichmäßig ist, ist er schwer zu ignorieren. Aber nach einer Weile gewöhnst du dich daran. Minuten werden vergehen, in denen du dir des Geräuschs nicht bewusst bist. Aber sobald deine Aufmerksamkeit wieder zu ihm zurückkehrt, erkennst du, dass dein Körper und Geist die ganze Zeit angespannt waren.

Und dann auf einmal hört der Lärm auf. Es ist keine absolute Stille. Du kannst den Wind in den Bäumen und das Zwitschern der Vögel hören. Diese Geräusche aber stören die Stille nicht. Sie scheinen eher ein Teil davon zu sein.

Das Erlöschen des Leidens kann auf diese Weise verstanden werden. Das Erlöschen ist keine Auslöschung. Es ist das Ende, das Erlöschen des nervigen Geräusches der Motorsäge. Die Natur - der Wind, die Bäume, die Vögel - bleiben.

Die eine Sache

Ich erinnere mich an einen Tag aus meiner Jugend, an dem ich einmal eine riesige Bibliothek betrat und mich unmittelbar ein überwältigendes Gefühl der Entmutigung überfiel. In jenen Tagen besaß ich einen extremen Wissensdurst. Ich wollte alles wissen. Allerdings wurde mir in diesem Moment bewusst, dass selbst wenn ich den Rest meines Lebens in dieser Bibliothek verbringe und nichts anderes tue als zu studieren, könnte ich dennoch nur einen Bruchteil der in ihr gesammelten Bücher lesen. Und dann, als ich da überwältigt stand, erinnerte ich mich an eine Frage eines großen indischen Weisen, „Was ist die eine Sache, die, falls du sie weißt, du um alle anderen Dinge weißt?“ Ich realisierte, dass alles eigentlich ganz einfach war. Ich bräuchte nicht alle Bücher der Welt zu lesen. Ich musste mich selbst studieren und verstehen.

Es gibt so vieles, das wir lernen müssen, um in der Welt zu überleben und Wohlstand zu erlangen. Am wichtigsten ist es jedoch, das zu erkennen, was uns überhaupt zu wissen befähigt.

Ich denke, also bin ich(s)(?)

Gebildete Meditierende tun sich besonders schwer damit, die Anhaftungen an ihre Gedanken loszulassen. Der Versuch dies zu tun, bringt in ihnen Ängste und Widerstände auf. Es fühlt sich für sie an, als ob sie einen grundlegenden Teil ihrer selbst aufgeben würden.

Eine einfache Übung, diese Anhaftung zu reduzieren besteht darin, sich selbst eine Frage zu stellen: Ist es denn mit irgendeiner Gewissheit möglich vorauszusagen, welche Gedanken genau heute in einem Jahr in unserem Geist aufkommen werden?

Oder in einem Monat? Einer Woche? Einem Tag? Einer Stunde? Einer Minute? Oder in den nächsten paaren Sekunden?

Wenn wir über so wenig Kontrolle und Möglichkeiten verfügen, den Inhalt unserer Gedanken vorauszubestimmen, wie viel Sinn ergibt es dann, Gedanken als einen grundlegenden Bestandteil von dem zu betrachten, wer wir sind?

Vorbengende Obduktion

Eine Postmortem-Untersuchung bestimmt normalerweise den Todeszeitpunkt und die Todesursache einer Leiche.

Weniger bekannt allerdings ist die Premortem-Untersuchung. Diese Bezeichnung steht für eine betriebswirtschaftliche Führungsstrategie, die verhindern soll, dass Fehlentscheidungen getroffen werden. Sei es, weil Menschen ihre Zweifel nicht äußern, um die Gruppenharmonie zu wahren oder schlicht aufgrund der Untergebenheit gegenüber den Führungspersonen.

In einer Premortem-Übung werden Entscheidungspersonen gebeten, sich vorzustellen, es sei ein Jahr vergangen, seit ihre Entscheidung umgesetzt wurde, die sich jedoch als katastrophaler Fehlschlag erwies. Ihre Aufgabe ist es, die Ursachen für das Scheitern zu analysieren. Diese Übung bietet den Entscheidungsträgern die Möglichkeit, sich ihrer Bedenken und Zweifel bewusster zu werden und sie eingehender auf ihre Gültig- und Schlüssigkeit zu überprüfen, bevor sie zu einer Vereinbarung kommen.

Müssen Entscheidungen in einer Gruppe getroffen werden, ist es weise, eine Umgebung und Atmosphäre zu schaffen, in der sich jeder Einzelne frei fühlen kann, begründete Kritik zu äußern, ohne gleich als schwierig, störend oder illoyal betrachtet zu werden. Gruppenharmonie sollte eher in der Durchführungs- als in der Entscheidungsfindungsphase selbst betont werden. Solange die Prinzipien von gegenseitigem Respekt und rechter Rede eingehalten werden, sind kleine Meinungsverschiedenheiten keine schlechte Sache.

Herz des Pfades (Māgha-Pūjā)

Heute, am buddhistischen Māgha-Pūjā Feiertag, gedenken wir eines Ereignisses, das sich am Vollmondtag im Februar des ersten Jahres nach Buddhas Erleuchtung ereignete. An jenem Tag kamen 1250 Arahants, ohne vorherige Absprache, im Bambushain-Kloster in Rājagaha zusammen. Der Buddha richtete sich mit einem Lehrvortrag an die versammelten Mönche, der die grundlegenden Prinzipien des monastischen Trainings zusammenfasste. Eine Lehre, die als Ovāda Pātimokkha bekannt werden sollte. Diese Anleitung diente allen großen Mönchen als eine leicht zu behaltende Checkliste, als sie sich aufmachten, den Dhamma in ganz Indien und darüber hinaus zu verbreiten.

Die Ovāda Patimokkha erklärt Nibbāna zum höchsten Ziel und Geduld (khanti) als die stärkste reinigende Tugend. Sie postuliert die Gewaltlosigkeit durch Körper und Sprache als kennzeichnende Eigenschaft eines buddhistischen Ordinierten. Sie ermutigt die Mönche darin, innerhalb der Grenzen rechten Verhaltens zu leben, genügsam beim Mahl zu sein, in abgeschiedenen Unterkünften zu leben und sich dem Geistetraining mit Hingabe zu widmen. Eine jener kurzen Strophen aus der Ovāda Patimokkha wird allgemein als Herzstück des buddhistischen Pfades, für alle Buddhisten, monastisch oder im Hausleben stehend, betrachtet:

„Jegliche böse Tat zu unterlassen,
zu vervollkommen, was heilsam ist,
zu reinigen den eigenen Geist,
dies ist die Botschaft der Erleuchteten.“

Begrenztheit menschlicher Vorstellungskraft

Es gibt da einen modernen Trend, den Buddha einfach nur als weisen und mitfühlenden Menschen darzustellen. Meist sind es Buddhisten mit wissenschaftlichem Hintergrund, die sich mit dieser Version vom Buddha am wohlsten fühlen. Eine solche Sichtweise auf den Buddha einzunehmen, bedeutet jedoch, dass wir mehr Vertrauen in das setzen, was wir als rational und vernünftig betrachten, als in die überlieferten Worte des Buddhas selbst. Diese Zuversicht kann ich nicht teilen. Blicke ich nämlich zurück auf meine mehr als 40-jährige Praxis, erkenne ich, wie oft ich doch von meinem rationalen Geist irreführt wurde, jedoch nicht ein einziges Mal von den Lehren des Buddhas.

Wenn der Buddha behauptet, er könne sich seiner früheren Leben im Detail über den Zeitraum „vieler Äonen kosmischer Kontraktionen, vieler Äonen kosmischer Ausdehnungen, vieler Äonen kosmischer Kontraktionen und Ausdehnungen hinweg“ erinnern, nehme ich die Unmöglichkeit, sich eine solche Leistung vorzustellen, nicht als Beweis, dass jene Textpassagen ignoriert werden dürfen. Ich betrachte sie eher als Anzeichen für die Begrenztheit menschlicher Vorstellungskraft.

Das Ende der Langeweile

Langeweile und Anregung bedingen sich gegenseitig. Langeweile tritt auf, wenn wir ein Mangel an Anregung verspüren. Ohne Achtsamkeit reagieren wir auf dieses Gefühl mit der Suche nach Stimulation. Wenn die durch diese Stimulation produzierte Anregung nachlässt, fühlen wir uns erneut gelangweilt und der ganze Prozess beginnt von Neuem. Immer und immer wieder.

Die tatsächliche Flucht aus der Langeweile bedarf nicht weiterer Stimulation. Sie wird möglich, wenn wir mutig genug sind, die Sucht nach Anregung loszulassen. Einfach, indem wir dem Gefühl des Mangels gegenüber präsent sind und Freundschaft mit ihm schließen. Schaffen wir das, erlangen wir im Geist Zufriedenheit.

Richtige Antwort auf falsche Fragen

Nicht immer ist es möglich, Fragen auf die gleiche Weise zu beantworten, wie sie gestellt wurden. Manchmal möchte man eine Ja-/Nein-Antwort hinsichtlich einer komplexen Angelegenheit haben, die aber nicht einfach auf Ja oder Nein reduziert werden kann. Manchmal stellt man Fragen, ohne sich einer anderen, weitaus Wichtigeren bewusst zu sein, die hinter ihr verborgen liegt. In diesem Fall wird der Lehrer möglicherweise eher die versteckte Frage beantworten als die gestellte. Manchmal basieren die Fragen der Leute auf so vielen falschen Annahmen, dass die Antwort die Verwirrung noch weiter verstärkt, anstatt sie zu beheben. In dem Fall wird der Lehrer vielleicht keine Antwort geben. In einigen Fällen bedarf es einer Gegenfrage. Wenn beispielsweise jemand fragt: „Wohin gehe ich nach meinem Tod?“, könnte der Lehrer antworten: „Wem eigentlich widerfährt der Tod?“ Anstatt dem Fragesteller eine Aussage zu liefern, die er entweder glauben oder ablehnen kann, formuliert der Lehrer eine Herausforderung. Er sagt, indem wir genau auf unser gegenwärtiges Erleben schauen, sind wir in der Lage, den Prozess von Leben und Tod wirklich zu begreifen. Alles andere ist Glaube und Aberglaube.

Weises Kümmeren um Haus und Herz

Lassen wir in unserem Haus Fenstern und Türen offen, können allerlei Kreaturen – auch die Gefährlichen – hereinkommen. Manche mögen sich dann dort ein Heim oder ein Nest bauen. Wollen wir ein sauberes und gesundes Zuhause haben, müssen wir zuerst humane Wege finden, die schon darin lebenden Kreaturen zu entfernen und andere daran hindern, in Zukunft einzuziehen. Während diese bereits eingetretenen Lebewesen sich in unserem Haus befinden, folgen sie ihrem natürlichen Instinktverhalten, welches manchem von uns einige Probleme bereiten kann.

Die Schuld liegt dabei nicht im Haus, in dem diese Wesen Unterschlupf suchen oder darin, dass sie sich so verhalten, wie sie es tun. Der Fehler liegt in der nachlässigen Pflege des Hauses. Dies aber ist glücklicherweise ein Umstand, der behoben werden kann.

Genau wie eindringende Kreaturen das Haus nicht zu einem schlechten Haus machen, machen Verblendungen uns nicht zu schlechten Menschen. Unser Fehler liegt darin, dass wir es den Verblendungen erlauben, sich in unserem Geist niederzulassen. Sind wir geduldig und aufrichtig, ist dieses Problem jedoch behebbar.

Jahr des weisen Schweinchens

In der Kindergeschichte von den drei kleinen Schweinchen bauen die zwei dummen und faulen Schweinchen ihre Häuser aus Stroh und Holz Zweigen. Diese werden aber vom bösen Wolf einfach umgepustet, bevor er die beiden Schweinchen auffrisst. Das dritte, fleißige Schweinchen baut sein Haus aus Ziegelsteinen. Der böse Wolf kann es nicht wegpusten. Davon unbeirrt versucht er durch den Kamin ins Haus zu gelangen. Das kluge Schweinchen jedoch kann dieses Manöver vorausahnen. Es kocht einen Topf Wasser über dem Kaminfeuer, woraufhin der Wolf in den Topf fällt und die Konsequenzen seines schlechten Kamas erntet. Ein Haus ist eine Zuflucht Eine Zuflucht muss in der Lage sein, den acht weltlichen Winden:

Gewinn und Verlust,
Guter Ruf und schlechter Ruf,
Lob und Tadel,
Glücklichsein und Unglücklichsein

standzuhalten. Die Weisheit, die klar und deutlich die unbeständige und unverlässliche Natur der weltlichen Erfahrungen erkennt, bietet uns solch ein solides Steinhaus. Und sollte die Welt versuchen, auf subtilere Weisen durch unsere Abwehr zu gelangen, ist es allein unsere Dhamma-Praxis, welche uns dazu befähigt, mit allen aufkommenden Herausforderungen effektiv umzugehen. Ein frohes neues Jahr wünsche ich euch allen! Mögt ihr in diesem kommenden Jahr alle so weise wie das dritte Schweinchen sein.

Vom großen Schöpfergeist

Diejenigen, die sich dem Training des Geistes widmen, werden schon bald feststellen, dass der Geist selbst der erhabene Schöpfer ist. Er ist in der Lage, aus einem einzigen Gedanken unzählige Geschichten zu spinnen: Ganze Seifenopern und Filme kann er kreieren. Ob Drama, Horror, Romanze oder Pornografie, der Geist ist meisterlich in allen Genres bewandert. Aber diese Art von Schöpfungskraft und Kreativität stellt in Wirklichkeit eine Stagnation des Geistes dar. Denn unter der faszinierenden Oberflächenbewegung des Geistes fermentieren dieselben alten Begierden und Ängste, die scheinbar endlos Gedanken, Geschichten und Gefühle hervorbringen.

Erkennen wir aber, wie die betörende Vielfalt des Geistes in Wahrheit eine trostlose, monotone Gleichheit verschleiert, können wir uns von ihr distanzieren und nach einer tiefgründigeren und erfüllenderen Zuflucht suchen.

Mehr Kamma als man denkt

Liest man über das Unglück eines anderen, kommen einem bestimmte Gedanken in den Sinn. Aber warum gerade jetzt dieser Gedanke? Es ist eine Frage des Kamma. All unsere vorsätzlichen Handlungen, all unser Reden und Denken in der Vergangenheit werden „altes Kamma“ genannt. Der Gedanke, der spontan in der Gegenwart auftaucht, ist durch dieses Kamma bedingt. Wenn man beispielsweise jene Person kennt und ihr in der Vergangenheit freundlich zugetan war, gut über sie gesprochen hat, dann könnte unsere erste Reaktion sein: „Oje, ich hoffe, ihr geht es bald wieder besser!“. Aber vielleicht kennt man diese Person und kann sie nicht leiden. Man hat lange Zeit mit Zorn und Verachtung über sie nachgedacht, mit Wut und Abneigung über sie gesprochen. In diesem Fall überrascht es nicht, dass wenn wir vom Unglück dieser Person hören, unsere erste Reaktion negativ ist: „Geschieht ihr recht!“ oder „Ich hoffe, sie wird leiden!“ Der Antwort auf diese erste Reaktion liegt eine Willenskraft zugrunde, diese erzeugt wiederum neues geistiges Kamma. Ist die Anfangsreaktion positiv, könnte sie zu einem heilsamen Gedankengang führen, der sich der Frage widmet: „Wie könnte ich dieser armen Person helfen?“ So wird gutes neues Kamma geschaffen. Wenn die Reaktion negativ ist und man sich in Gedanken über den Schmerz der ungeliebten Person erfreut, dann entsteht schlechtes neues Kamma. Wenn man jedoch den anfänglichen Gedanken als toxisch erkennt und ihn aufgibt, wird gutes Kamma geschaffen. Kurz gesagt, die Resultate unserer vergangenen Handlungen von Körper, Sprache und Geist sind gesetzt. Die Frage ist, wie wir mit diesen umgehen.

Es liegt in der Qualität unserer Reaktion, wie wir uns selbst in dieser Welt erschaffen, Moment für Moment.

Geistesstärke

Voller Bewunderung habe ich gerade über die unglaubliche Leistung der Jasmin Paris gestaunt, einer englischen Tierärztin, Doktorandin und Mutter eines kleinen Mädchens. Vor ein paar Tagen gewann sie den 2019 Montane-Spine-Ultramarathon in den nordenglischen Bergen. Sie rannte die 430 km lange Strecke in 83 Stunden. Erst 15 Stunden später erreichte ein Mann als zweiter das Ziel. In sehr langen Wettrennen wie diesem verlieren die körperlichen Vorteile der Männer gegenüber den Frauen an Bedeutung. Als wichtigster Faktor zählt die Geistesstärke.

Geistesstärke ist nicht die Fähigkeit, unangenehme Gefühle zu ignorieren, sondern wenn es angebracht oder unvermeidlich ist, zu wissen, wie wir friedlich mit ihnen koexistieren können, ohne dabei den Geist ängstlich oder niederschlagen werden zu lassen oder der Panik oder Furcht zum Opfer zu fallen.

Dies ist möglich, da das Unangenehme und das Wissen um das Unangenehme zwei gänzlich verschiedene Dinge sind.

Anhaftung an Regeln und Riten?

Ausnahmslos jedes Mal, wenn jemand in Thailand in nüchternem Zustand ein Auto fährt, tut er dies auf der linken Seite der Straße. Die Menschen sind sich wohl bewusst, dass es keine kluge Idee ist, seinen freien Willen und seine Kreativität zum Ausdruck zu bringen, indem man ab und zu auf der rechten Straßenseite fährt. Es wäre absurd zu behaupten, dass die Angewohnheit immer auf der linken Seite zu fahren, ein Beweis für Anhaftung ist. Genauso ist es wohl unangebracht zu behaupten, nur weil Menschen ihr ganzes Leben kompromisslos ihre Ethikregeln einhalten, sie deshalb an diesen Verhaltensregeln anhaften würden. Der Begriff „Anhaftung“ kann definitiv zu weit ausgelegt werden. Zumindest muss er von heilsamen Eigenschaften wie unerschütterlichem Einsatz, Hingabe und Loyalität unterschieden werden.

Deine Entscheidung

Der Freitagabend-Verkehr in Bangkok war gestern aufgrund eines Regensturms noch schlimmer als gewöhnlich. Ich war gerade auf dem Weg nach Ubon zur jährlichen Mitgliederversammlung des Ajahn Chah-Sangha. Die Fahrt zum Flughafen dauert normalerweise ca. 30 Minuten, aus denen aber gestern zwei Stunden wurden. Ich verpasste meinen Flug. Und nach weiteren zwei Stunden im Auto erreichte ich schließlich wieder den Ort, von dem aus ich meine Reise begonnen hatte.

Meine Dhamma-Praxis während dieser Fahrt bestand darin, meinen Geist vor Gefühlen der Frustration und Vorstellungen von vergeudeter Zeit zu beschützen. Ich reflektierte, dass ich zwar keinerlei Kontrolle über Verkehr und Wetter habe, ich aber durchaus darüber entscheiden kann, ob ich in heilsamen oder unheilsamen Vorstellungen verweile. Egal in welchen äußeren Umständen wir uns auch befinden mögen, jeder einzelne Moment, in dem der Geist ein ruhiges, klares Gewahrsein besitzt, ist Zeit wohl verbracht.

Als ich dann vor meiner Mönchshütte in Bangkok wieder aus dem Auto stieg, fühlte ich mich körperlich ein wenig erschöpft, aber erleichterten Herzens.

(PS: Ich schreibe dies, während mein umgebuchter Flug die Reisfelder Nordostthailands passiert.)

Mit Strebsamkeit zur Glückseligkeit

Kurz vor seinem Tod gab der Buddha seinen Schülern letzte Instruktionen. Er erinnerte sie nochmals an die unbeständige Natur aller Dinge und ermutigte sie, sich in Strebsamkeit zu vervollkommen (Pāli: appamāda).

Strebsam zu sein bedeutet, nichts für selbstverständlich zu halten. Strebsame Menschen hegen keine Ansprüche. Sie erwarten nicht, dass die Dinge sich von allein fügen werden. Sie suchen nicht nach Trost in Gebet und Zeremonien. Sie streben danach, eine innere Zuflucht zu schaffen. Strebsame Menschen verfangen sich nicht in der Falle sinnloser Sorgen oder unrealistischer Zukunftsperspektiven. Sie konzentrieren ihre Energie auf die Entwicklung einer inneren Bereitschaft, all dem, was das Leben ihnen entgegenbringt mit Ruhe, Geduld, Freundlichkeit und Weisheit zu begegnen.

Mein Neujahrswunsch für euch ist daher nicht, dass alles in eurem Leben so verlaufen soll wie ihr es euch wünscht. Denn so wird es nicht werden!

Aus tiefstem Herzen wünsche ich euch, dass ihr die inneren Ressourcen entwickelt, um mit allen Herausforderungen weise umzugehen, und sowohl in der äußeren Welt der Pflichten und Verantwortlichkeiten als auch in der inneren Welt des Geistes aufzublühen.

Anhaftungstest

Ob wir an etwas anhaften, können wir überprüfen, indem wir unsere Reaktion auf ihre Abwesenheit beobachten.

Haften wir an Güte an, ärgern wir uns über Menschen, die sich schlecht verhalten.

Haften wir an unseren Lehrern an, ärgern wir uns über Menschen, die sie kritisieren.

Haften wir an unseren Ansichten an, frustrieren uns Menschen, die eine gegenteilige Meinung vertreten.

Haften wir an Frieden an, fühlen wir Abneigung gegenüber unfriedlichen Situationen.

Widmen wir uns aber der Güte auf weise Art, empfinden wir Mitgefühl für Menschen, die sich schlecht verhalten.

Widmen wir uns unseren Lehrern auf weise Art, sind wir geduldig mit Leuten, die sie kritisieren.

Vertreten wir unsere Ansichten auf sanfte Art, werden wir durch Menschen geistig angeregt, die ihnen widersprechen.

Folgen wir dem Friedenspfad mit Weisheit, sehen wir weniger friedliche Situationen als Herausforderung an.

Mit Dankbarkeit zum Glück

Gestern erzählte mir ein Laienunterstützer von einem Tag, an dem er seine Mitarbeiter zu einer Schule für körperlich behinderte Kinder einlud, um dort gemeinsam eine Mahlzeit zu spenden. Er erzählte mir, dass eine bestimmte Szene dort viele von ihnen zu Tränen rührte: Sie bemerkten einen älteren Jungen, der keine Arme besaß. Dieser Junge fütterte liebevoll ein kleines Kind mit einem Löffel, den er sehr geschickt zwischen seinen Zehen hielt.

Den Punkt, um den es mir hier geht, ist ein simpler, aber einer, an den wir uns jeden Tag erinnern sollten: Es ist völlige Zeitverschwendung, darüber zu lamentieren, was wir nicht haben oder was uns nicht gegeben wurde. Gefühlen wie Groll und Selbstmitleid einen Platz in unserem Herzen zu erlauben, bringt nichts als Elend.

Wenn wir für das, was wir haben, dankbar sind und versuchen, das Beste daraus zu machen, können wir Freude und Glück in unserem Leben finden und für andere zur Inspiration werden.

Vom Buddha und dem Weihnachtsmann

Als kleiner Junge fand ich heraus, dass es den Weihnachtsmann überhaupt nicht gibt. Dies war für mich ein einschneidendes Erlebnis. Mir wurde zum ersten Mal in meinem Leben bewusst, dass es möglich war, bedingungslos an etwas zu glauben, das eine völlige Fiktion war. Mir wurde klar, dass den Erwachsenen, auch denjenigen, die uns lieben, nicht immer vertraut werden kann. Jenes Erlebnis markierte den Beginn eines lebenslangen Interesses in das Wesen von Glauben und Vertrauen.

Unser Glaube im Buddhismus liegt nicht in Dogmen, sondern in überprüfbaren Aussagen bezüglich des menschlichen Erlebens. Der Buddha zeigt uns, wie Glaube unser Leben vereinfacht und konkretisiert. Er erinnert uns daran, unsere Überzeugungen unentwegt dem Test der eigenen Erfahrung zu unterziehen. Erkennen wir in unserer Praxis, wie sich geistige Verblendungen verringern? Können wir sehen, wie durch unsere Praxis innere Tugenden zunehmen? Können wir einen Zusammenhang zwischen Leiden und Verlangen erkennen, zwischen dem Ende des Leidens und dem „Achtfachen Pfad“?

Indem wir in unserer Praxis voranschreiten, erkennen wir, dass uns der Buddha niemals belügt, uns nie in die Irre führt, uns niemals im Stich lässt. Dabei wächst in unserem Herzen ein tiefes Vertrauen in die „Dreifache Zuflucht“.

Aus höheren Warte betrachtet

Einer regt sich auf über die Massen an Touristen, die ihm den „unberührten“ Urlaubsort vermiesen. Ein anderer ärgert sich über den stockenden Verkehr auf dem Heimweg nach der Arbeit. Ein dritter beschwert sich am Flughafen über die allzu lange Schlange vorm Check-in-Schalter.

In jedem dieser Fälle nimmt sich die verärgerte Person von allen anderen involvierten Personen als getrennt wahr. Er oder sie ist Held oder Heldin ihrer eigenen Geschichte, in der sie von anderen das Leben schwer gemacht bekommt.

Sie vergisst allerdings, dass sie selbst Tourist, Teil des Verkehrs, eine Person von vielen ist, die mit dem Flugzeug reist. Und so leidet sie.

Falls solche Gedanken und Gefühle aufsteigen sollten, versuche eine neue Perspektive einzunehmen, indem du dir vorstellst, wie du dich durch die Augen eines Vogels – oder durch die Linse einer Drohne – bloß als ein Lebewesen unter vielen wahrnimmst, und nicht als Zentrum des Universums.

Die Wahrnehmung von „mein“ hin zu „wir, alle zusammen“ zu verändern, kann uns eine enorme Last vom Herzen nehmen.

Anfängerglück

Große Freude kann dabei erfahren werden, tiefe und profunde Lehren zum ersten Mal zu hören oder solche Lehren endlich zu verstehen, die uns schon lange als zu schwierig und unzugänglich erschienen.

Aber dies kann auch eine Gefahr sein: Wir können uns so sehr nach dieser Freude sehnen, dass wir gegenüber den grundlegenden, schon vor langer Zeit gelernten Lehren fast gleichgültig werden. Diese Lehren scheinen uns jetzt zu offensichtlich und uninteressant.

Aus diesem Grunde sprach ein bekannter Meditationsmeister von der Wichtigkeit, einen „Anfänger-Geist“ beizubehalten. Damit meinte er, dass wir versuchen sollten, uns jeder Lehre mit einer frischen und unvoreingenommenen Einstellung zu nähern. Falls wir wahrhaftig einen Anfänger-Geist kultivieren, dann können selbst Lehren wie:

„Handlungen mit Körper, Rede und Geist motiviert durch Güte, führen zu guten Resultaten, und solche – motiviert durch Verblendungen – führen zu schlechten Resultaten.“, uns ein erhabenes Dhamma-Glücksgefühl verschaffen.

Pausenlos im Guten

Ein verbreiteter Irrtum unter buddhistischen Praktizierenden ist die Annahme, ihr zu begehender Praxisweg sei ein ebener. Pausieren sie für eine Weile, nehmen sie an, sie würden in ihrem Entwicklungsstand dort sicher stillstehen.

In Wirklichkeit aber gleicht der Praxisweg einem langen und rutschigen Pfad einen Abhang hinauf. Stoppen wir bei dessen Besteigung nur für einen Moment, fangen wir sofort an herunterzurutschen.

Falls wir also keine Freude im Heilsamen entwickeln können, so lehrt uns der Buddha, werden wir unweigerlich unsere Freude im Unheilsamen finden.

Aus deiner Vergangenheit lernen

Erinnere dich an eine schlechte Angewohnheit, die dir in der Vergangenheit große Unannehmlichkeiten bereitet hat, von der du aber heute frei bist. Erwinnere dich, wie es schien, als ob diese Angewohnheit für immer Teil deines Lebens sein würde, dass sie ein Teil von dem wäre, wer du bist. Nun aber ist sie fort. Frage dich: Wenn diese negative Eigenschaft durch die Praxis des Dhamma aus meinem Leben verschwinden kann, warum können dann nicht auch andere schlechte Gewohnheiten, die noch da sind, verschwinden?

Erinnere dich an eine gute Angewohnheit, die momentan Glück und Freude in dein Leben bringt, aber die vorher in dir nicht präsent war. Ruf dir bitte ins Gedächtnis, wie du es vor einigen Jahren kaum für möglich gehalten hättest, dass diese gute Eigenschaft in deinem Leben präsent sein kann, so wie sie es heute ist. Frage dich: wenn diese gute Eigenschaft durch die Praxis des Dhamma in mein Leben treten kann, warum können dann nicht auch andere gute Eigenschaften auftauchen, die jetzt noch nicht präsent sind?

Es gibt keine vorbestimmte Zukunft. Es gibt keinen Gott mit einem festen Plan für dich. Dinge im Leben verbessern oder verschlechtern sich gemäß deiner Handlungen. So einfach ist es oder so schwierig, je nachdem.

Hier ist immer jetzt

Wo auch immer dein Körper in der Welt gerade sein mag, in deinem Gewahrsein bist du immer hier.

In welcher Zeitzone der Welt sich dein Körper auch befindet, in deinem Gewahrsein ist es immer jetzt. Komme deshalb immer wieder zurück zu diesem Gefühl von genau hier, genau jetzt, und wo immer du auch hingehst, wirst du frei sein von Verwirrung, Angst und Einsamkeit.

Dieses klare Gewahrsein wird immer deine Zuflucht sein.

Strategisch loslassen

Ein wesentlicher Teil des Geistesstrainings besteht darin, Erinnerungen und Vorstellungen loszulassen und immer wieder zum Meditationsobjekt zurückzukehren.

Aber wie genau können wir die Ablenkungen loslassen? Denn sollten wir sie einfach schroff beiseite fegen und den Geist zurück auf das Objekt zwingen, bleiben wir oftmals mit einem Gefühl unerledigter Angelegenheiten zurück. Nicht lange und der Geist kehrt wieder zu den ablenkenden Gedanken zurück.

Sobald sich der Geist der gedanklichen Ablenkung bewusst wird, besteht eine effektivere Strategie darin, sie einfach für einen Moment – ohne Abneigung – in vollem Gewahrsein zu halten. Dabei können wir sie als bloße Gedanken erkennen und sie dann mit vollem Herzen und ohne Reue loslassen.

Erinnere dich daran, dass, egal wie faszinierend und unterhaltsam ein Gedanke auch sein mag, er dich letztendlich nur wieder in eine Sackgasse führt. Kein vergänglicher Gedanke vermag es jemals, dich an dein wahres Ziel zu bringen: die völlige Befreiung.

Gefühl versus Realität

Oftmals halten wir unsere subjektiven Gefühle für wahre Repräsentanten der objektiven Welt um uns herum. Wir sagen: „Das ist langweilig“, wenn wir eigentlich meinen, „Ich fühle mich gelangweilt“ oder „Das ist deprimierend“, wenn wir eigentlich meinen „Ich fühle mich deprimiert“.

Wenn aber bestimmte Situationen in Wirklichkeit objektiv langweilig wären, dann würde jede Person, die sie erfährt, bei ihnen gelangweilt sein. Einige Menschen jedoch sind nicht gelangweilt in Situationen, die wir langweilig finden. Manche können sie sogar genießen. Deshalb ist es wichtig zu verstehen, dass unsere innere Erfahrung nicht unbedingt die äußere Situation widerspiegelt.

Wir verfügen über die Fähigkeit, unseren Geist in dem Maße zu trainieren, dass wir nicht durch die Situation, in der wir uns befinden, beeinflusst werden.

Der Pfad zum Todlosen

Nachlässig zu sein bedeutet, die Dinge außer Acht zu lassen, die wahrhaftig unser Leben stärken und jenen Dingen Zeit und Beachtung zu schenken, die unsere Energie aufbrauchen und uns aufgewühlt und depressiv machen.

Der Buddha sagte:

„Strebsamkeit ist der Pfad zum Todlosen;

Nachlässigkeit ist der Pfad zum Tod.“

Diesen Unterschied erkennend, erfreuen sich die Weisen an der Strebsamkeit, dem Pfad der Edlen.

Buddhas Forschungsfragen

Eines der Mittel, die uns der Buddha lehrt, um die falschen Vorstellungen von einem Selbst zu durchschauen, besteht darin, den Menschen in die „fünf Aggregate“ (khanda) zu unterteilen. Er ermutigte uns, unser Erleben zu untersuchen, um zu sehen, wie die Vorstellung von einem Selbst immer auf einer Identifikation mit einem oder mehreren dieser selbstlosen Aggregate basiert. Hier ein einfaches Beispiel ihrer Eigenschaften anhand der Wahrnehmung eines Geräusches. Es verhält sich wie folgt:

1. Die körperliche Basis des Hörens:
Aggregat der Form/Körperlichkeit.
2. Gewährsein des gegenwärtigen Geräuschs:
Aggregat des Bewusstseins.
3. Wiedererkennen des Geräusches, Interpretation
seiner Bedeutung:
Aggregat der Wahrnehmung.
4. Angenehmes, unangenehmes oder neutrales Gefühl,
das mit dem Aufkommen von Gehörtem entsteht:
Aggregat des Gefühls.
5. Gedanken, Emotionen, Absichten, Wünsche, die in
Abhängigkeit des Geräuschs entstehen:
Aggregat der mentalen Formationen.

Ist Meditieren egoistisch?

Meditation offenbart, wie unser Leiden durch geistige Verblendungen verursacht wird. Wir lernen, wie wir diese Verblendungen erkennen und wie wir uns vor ihnen schützen – und falls sie unsere Verteidigungslinien überwinden, wie wir am effektivsten mit ihnen umgehen können.

Indem sich unser persönliches Leiden verringert, werden wir für andere um uns herum immer angenehmer. Die ersten, die davon profitieren, sind unsere Angehörigen. Indem sich unser Verständnis über die Art und Weise vertieft, wie Leiden entsteht und vergeht, ändert sich auch unsere Beziehung zur Welt um uns herum. Unsere Augen öffnen sich mehr und mehr für die Tiefen und Weiten menschlichen Leidens. Anstatt uns traurig und verzweifelt zu fühlen, erleben wir nun Mitgefühl. Wir wollen alles in unserer Macht Stehende tun, um – auf unsere eigene begrenzte Weise – den Schmerz unserer Mitmenschen zu verringern. Dass Meditation ein eigennütziges, egoistisches Unterfangen sei, ist so weit von der Wahrheit entfernt, wie man es sich nur vorstellen kann.

Unendliche Einatmung

Nach jedem Zusammenkommen gibt es einen Abschied. Nach jedem „Hallo“ ein „Mach's gut“. Das ist die Natur der Dinge. Ajahn Chah sagte einmal, falls wir mit dieser Wahrheit keinen Frieden schließen können, wäre das wie eine ewige Einatmung zu wollen und dann traurig zu sein, wenn ausgeatmet werden muss.

Sehnsucht nach wahren Glück

Mit der Welt an sich ist nichts verkehrt. Unser Problem ist nur, dass wir unrealistische Vorstellungen von ihr haben. Die Welt ist von Natur aus instabil und unbeständig. Wir aber wollen ein Glück, das stabil und beständig ist. Suchen wir dieses stabile und beständige Glück dort, wo es nicht zu finden ist, ist Leiden vorprogrammiert.

Ohne uns selbst oder andere zu schädigen, können wir uns an der Welt, wie sie ist – mit all ihren Unzulänglichkeiten – erfreuen.

Um aber die tiefste Sehnsucht unseres Herzens zu erfüllen und frei zu sein von dem Gefühl der Unvollständigkeit, müssen wir nach innen schauen.

Ausprobieren - irren - lernen

Die Dhamma-Praxis verlangt von uns, Dinge auszuprobieren und Fehler zu machen. Man lernt am besten, wenn man Dinge austestet und dann schaut, was funktioniert. Jeder Fehler gibt uns wichtige Informationen, die wir nutzen können, um die Qualität unserer Bemühung zu verbessern.

Wenn wir Fehler als nützliches Feedback betrachten und nicht als Beweis dafür, dass wir dumm oder voller Verblendungen sind, dann werden wir in unserer Praxis schnelle Fortschritte machen.

Gute Aussichten mit Einsichten

Wahre positive Veränderungen erscheinen nicht einfach in unserem Leben, nur weil wir sie uns wünschen. Wenn wir nicht erkennen, welche Rolle unsere eigenen Verblendungen bei den Fehlern der Vergangenheit spielen, sind wir dazu verdammt, diese Fehler immer wieder zu machen.

Die Entwicklung von Einsicht, wie Verblendungen aufsteigen, und wie wir sie loslassen, kann uns von alten, schädlichen Gewohnheitsmustern befreien. Eine wahrhaftig neue und erfrischende Erfahrung in unserem Leben.

Selbst-Trickserei

Die meisten Menschen mögen Zaubertricks. Wir können sie wieder und wieder ansehen, ohne uns zu langweilen. Unsere Freude an einem Trick hängt davon ab, ob wir herausfinden können, wie er gemacht wird. Wir wissen, dass es sich dabei um geschickte Fingerfertigkeit handelt, aber unsere Augen sind nicht schnell genug, um den Trick zu erkennen. Das fasziniert uns.

Nehmen wir an, jemand verrät uns, wie der Trick funktioniert. Wir sind enttäuscht. Ist das etwa schon alles? Sobald er erklärt worden ist, scheint die Täuschung so offensichtlich. Wir fragen uns, wie wir die Trickserei übersehen konnten. Sobald wir wissen, wie der Trick ausgeführt wird, wollen wir ihn nicht wieder sehen.

Samsāra ist wie ein magischer Zaubertrick. Wir verstricken uns immer wieder darin. Als Buddhisten haben wir vielleicht gelernt, dass die „fünf Aggregate“ von Form, Gefühl, Wahrnehmung, mentalen Gestaltung und Sinnesbewusstsein nicht unser Selbst konstituieren, aber dennoch erkennen wir es nicht. Zu überzeugend ist die Illusion des Selbst. Für diejenigen, die den Achtfachen Pfad beharrlich praktizieren, kommt der Tag, an dem ihr Einsichtsblick scharf genug ist, um die Täuschung klar zu erkennen.

Jetzt scheint es so offensichtlich. Nibbidā (Entreizung oder: Ernüchterung) entsteht. Die Faszination ist fort. Sie wissen deutlich, dass sie nicht noch einmal getäuscht werden.

Im kühlenden Schatten des Bodhi-Baums

Nachdem die Thais an bestimmten kulturellen Feiertagen von ihren Familienälteren und Lehrern Segnungen und gute Wünsche erhalten haben, wie beispielsweise zum thailändischen Neujahrsfest, antworten sie oftmals:

„Mögest du weiterhin der Schatten eines Bodhi-Baumes, der Schatten eines Banyan-Baumes sein, für alle von uns, für eine lange, lange Zeit.“

Der Buddha betrachtete ein langes Leben nicht notwendigerweise als etwas Gutes an sich. Qualität ist wichtiger als Quantität. Er sagte:

„Besser als 100 Jahre in Verderbtheit und Zügellosigkeit gelebt, ist ein Tag verbracht in Tugend und innerem Frieden. Und besser als 100 Jahre in Faulheit und Nichtstun verbracht, ist ein Tag gelebt in tapferem Bemühen.“

Während wir also älter werden, lasst uns entschlossen daran arbeiten, dass unser Leben von solcher Qualität sein wird, dass unsere Familienmitglieder und Freunde in unserer Gegenwart mehr und mehr ein Gefühl der Gelassenheit und Sicherheit verspüren. So als wenn sie an einem sengend heißen Tag den kühlenden Schatten eines schönen, weiten, majestätischen Baumes betreten.

Essenz der Verbeugung

Es gibt viele Arten, sich zu verbeugen. Aber für mich liegt die Essenz der Verbeugung in der Berührung der Stirn mit dem Boden.

Welch ein wunderbares Gefühl das ist!

Unser Identitätswahrnehmung ist so stark mit unserem Gesicht verbunden, also mit den Erfahrungen des Sehens, Hörens, Schmeckens und Riechens, welche sich alle im Kopfbereich abspielen. Der Kopf ist auch der Sitz des Gehirns. Somit bringen wir beim Verbeugen das Wichtigste in unserem Leben hin zum Boden, als Ausdruck unserer Demut und Hingabe. Wir verbeugen uns vor einem Symbol des Friedens, der Weisheit, des Mitgefühls und der Reinheit und erneuern unser Bekenntnis zu diesen Tugenden als unsere Wegweiser durch das Leben und zu unserem höchsten Ziel.

Achtsamkeit auf Prinzipien

Es wurde herausgefunden, dass Leute in einem Raum viel ehrlicher werden, wenn sich ein Foto mit einem Paar Augen an der Wand befindet. Leuten, die nicht widerstehen können, ungesundes Essen zu konsumieren, wurde geholfen, indem man von ihnen verlangte, in einen Spiegel zu schauen, während sie ihr Essen auswählen. Menschen, die bei der Steuererklärung ihre Unterschrift zur wahrheitsgemäßen Angabe schon zu Beginn des Dokuments unterzeichnen mussten, tendieren zu viel akkurateren Angaben als diejenigen, die am Schluss der Steuererklärung unterzeichnen mussten.

Wie man sieht, können in solchen Fällen rechtzeitige äußerliche Erinnerungshilfen über Abmachungen von Werten oder Zielen den Menschen dabei helfen, weisere Entscheidungen zu treffen. Um wie viel mehr also, wenn wir fähig werden, ein konstantes inneres Gewahrsein unserer Werte und Bestrebungen zu kultivieren, unabhängig von äußeren Erinnerungshilfen.

Achtsamkeit ist nicht einfach ein nicht-beurteilendes Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks. Sie beinhaltet auch, sich der Prinzipien, auf denen wir unser Leben gründen, bewusst zu sein. Dies vor allem dann, wenn wir unter Druck geraten oder der Versuchung ausgesetzt sind.

Immer noch Gefühl

Nicht selten klagen Meditierende darüber, sich wie am Ende einer Sackgasse angekommen zu fühlen, sobald sich ihr Geist beruhigt hat und in einen Zustand der Leere eingetreten ist. Sie machen den Fehler, die erfahrene Ruhe, die sich aus der Abwesenheit von Bildern und Worten im Geist ergibt, als eine Ebene des Samādhi zu interpretieren.

Dieses neutrale, indifferente Gefühl ist nicht „ein Nichts“, es ist „ein Etwas“, das als solches erkannt werden muss. Die Aufmerksamkeit sollte daher auf die Gemütsstimmung gelenkt werden, auf die Textur des Geistes, auf die geistige Leinwand, auf der die Erfahrungswelt gemalt wird. Verbleibt auch nur die feinste Starrheit oder Stumpfheit im Geist, so ist der Meditierende immer noch im Reich der Hindernisse gefangen. Eine etwas stärkere, energetischere Anstrengung muss unternommen werden, um auch die Identifikation mit neutralen Gefühlen aufzugeben. Klarheit und Unterscheidungsvermögen im Erkennen der diversen Geisteszustände ist unabdingbar.

Sei ein Geschenk für die Welt

Der Buddha sagte: „Diejenigen, die törichtes Verhalten aufgeben und sich dem Pfad der Weisheit und des Mitgefühls widmen, erleuchten die Welt wie der Vollmond, der strahlend hinter Wolken zum Vorschein tritt.“

Durch unser eigenes Leben anderen die menschliche Möglichkeit und Fähigkeit aufzuzeigen, wahre und positive Veränderungen zu erzielen, ist ein wunderbares Geschenk an die Welt, das jeder von uns geben kann.

Chronisches „Wenn-dann“

Unserem Leiden liegt ein chronisches Mangelgefühl zugrunde, ein Gefühl, dass irgendetwas einfach nicht ganz stimmt. Dies führt dazu, dass wir Glück als ein „Wenn-dann“ Verhältnis sehen: Wenn ich das bekomme, dann werde ich glücklich sein. Der buddhistische Praktizierende aber sollte dieses Gefühl des Mangels untersuchen und sich die Frage stellen: „Was ist es gerade jetzt, genau in diesem Moment, das mich daran hindert, im Frieden mit mir zu sein?“

Welt, die uns bleibt

Gestern, als ich meine Mutter im Krankenhaus besuchte, lag eine ältere Frau im Bett gegenüber von ihr, die vor sich in den Raum starrte und immer wieder Worte aus einem alten Elton John Lied wiederholte:

Es ist so traurig, so traurig

[It's sad, so sad (so sad)]

Eine traurige Situation

[It's a sad situation]

Und sie wird immer absurder.

[And it's getting more and more absurd.]

Manchmal wechselte sie zu anderen Liedern, die meistens mit dem Refrain „Nein, nein, nein [No, no, no]“ begannen, wie in „Nein, nein, nein, ich werde es nicht mehr tun [no, no, no I won't do anymore]“. Die alte Dame rezitierte ihre Worte ohne sichtbare Emotionen. Meine Mutter, die nicht mehr so gut hört, dachte, die Dame würde singen. „Sie hört nie auf“ sagte meine Mutter, „nicht mal nachts“.

Als ich so im Krankenhaus saß, reflektierte ich darüber, wie jeder einzelne von uns, Moment für Moment, die innere Welt kreierte, in der er lebt. Wenn wir das Ende unseres Lebens erreichen, und unser Kontakt zur äußeren Welt immer schwächer wird, ist unsere innere Welt das Einzige, was uns bleibt.

Wie wichtig ist es also, mit Ausdauer und Beständigkeit durch die Dhamma-Praxis eine helle und glückliche innere Welt zu schaffen.

Wille zum Wandel?

Niemand wird sein Verhalten ändern, solange er die Notwendigkeit für einen Wandel nicht selbst erkennt und fühlt. Egal wie viel wir uns um einen Menschen kümmern und sorgen, wir können ihn nicht zwingen, sich zu ändern.

Was wir aber tun können, ist jenen Menschen zu ermutigen, über das Leiden, das aus seinen Handlungen, seiner Rede und seinen Gedanken entsteht, zu reflektieren. Wir können ihm die Vorteile bewusst machen, die aus einer möglichen Veränderung hervorgehen und ihn ermutigen, dass er sich ändern kann.

Wenn dieser Mensch sich ändern möchte und glaubt, dass er sich ändern kann – wenn er dann um Rat und Unterstützung bittet – helft ihm so gut ihr könnt.

Herzengärtnererei

Gute Dinge im Garten wachsen üppig, wenn der Gärtner fleißig daran arbeitet, den Garten frei von Unkraut zu halten.

Unser Herz gleicht einem Garten. Tugendhafte Qualitäten werden dann gut in unserem Herzen gedeihen und blühen, wenn wir uns unermüdlich darum bemühen, es frei vom Unkraut der Geistesübungen zu halten.

Schutz vor schlechtem Kamma

Die buddhistischen Tugendregeln sind keine Gebote, denn es gibt keinen Gebieter. Die Motivation, diese Verhaltensregeln einzuhalten, ist nicht der Wunsch nach Belohnung oder die Angst vor Bestrafung. Die Regeln sind Objekte der Achtsamkeit, die aus freiem Willen selbstständig aufgenommen werden müssen, nachdem man deren Wert erkannt hat. Das Einhalten von Tugendregeln fördert sowohl ein sicheres und vertrauensbildendes Umfeld als auch eine innere Freiheit von Schuld- und Reuegefühlen.

Im Alltag überwiegen die Grauzonen die Schwarz-Weiß-Bereiche bei weitem. Hier gibt die Erinnerung an die Gebote klare Richtlinien für unser Handeln und Sprechen. Sie wirken der Tendenz entgegen, unseren Stimmungen und Launen zu folgen und Verblendungen zu rechtfertigen. Die Befolgung der Tugendregeln bewahrt uns vor schlechtem Kamma und dessen Resultaten.

Konventionsweisheit

Es gibt keinen natürlichen Grund, warum rot „halten“ und grün „fahren“ bedeuten sollte. Und doch, sobald wir eine Ampel erreichen, halten wir bei Rot und fahren bei Grün. Wir tun dies, da wir alle der Bedeutung von rot und grün in diesem Kontext zustimmen. Es gibt so viele Dinge in unserem täglichen Leben, die von einer gemeinsam geteilten Abmachung abhängen.

Ein anderes offensichtliches Beispiel ist Geld. Es gibt keinen natürlichen Grund, warum wir eine Banknote gegen Waren oder Dienstleistungen eintauschen sollten. Dies ist möglich, da wir zugestimmt haben, dies so zu tun. Eine Sache, die aufgrund eines gemeinsamen Abkommens existiert, nennt man Konvention.

In der Fähigkeit, Konventionen zu schaffen, erkennen wir die Genialität menschlicher Intelligenz. Die Schwierigkeit ist, dass wir dazu neigen, sie mit natürlichen Wahrheiten zu verwechseln. Wir schreiben ihnen zu große Bedeutung zu, haften an ihnen und leiden deshalb.

Die fundamentalste unserer Konventionen ist die, der wir am meisten anhängen – die Vorstellung von einem Selbst. Im Buddhismus lehnen wir Konventionen nicht ab. Wir lernen, sie als diese zu erkennen, ohne sie letztendlich als real zu betrachten. Dadurch sind wir in der Lage, Konventionen weise zu nutzen. Wir können so in einer Welt der Konventionen leben, ohne uns von ihnen verblenden zu lassen.

Geistes Kind

Erziehe deinen Geist, als würdest du ein Kind erziehen: mit großer Geduld, Intelligenz und Liebe. Verhält sich dein Kind nicht angebracht oder unvernünftig, werden gute Eltern weder ärgerlich noch panisch oder lassen sich entmutigen. Das einzige Interesse der Eltern liegt im Wohle des Kindes. Manchmal müssen die Eltern sehr standhaft sein, auch wenn sich das Kind wehrt und manchmal ganz behutsam. Zu anderen Zeiten müssen sie eher milde sein. Je achtsamer Eltern sind, desto besser werden ihre Fähigkeiten in der Kindeserziehung.

Erziehe deinen Geist, als würdest du ein Kind erziehen.

Qual der Wahl

Im Leben keine Wahlmöglichkeiten zu haben ist bedrückend. Aber zu viele zu haben, kann uns lähmen. Bei einer Fülle von Möglichkeiten kann es sein, dass wir aus Angst, die falsche oder nicht die allerbeste Wahl zu treffen, uns schlussendlich für überhaupt nichts entscheiden.

Heutzutage stehen uns so viele buddhistische Lehren und Traditionen zur Verfügung. Einerseits ist es wunderbar, dass wir in der modernen Welt mit Leichtigkeit Zugang zum Dhamma bekommen können. Dieser einfache Zugang bringt andererseits aber auch seine ihm eigenen Gefahren mit sich. Denn können wir Dhamma nur durch einen kurzen Fingerwisch über den Bildschirm an- und ausschalten, dann laufen wir Gefahr, rein passive Konsumenten des Dhamma zu werden, anstatt seine Schüler.

Das Dhamma fordert uns auf, seine zur Verfügung gestellten Mittel anzuwenden, um für unser eigenes Leben Verantwortung zu übernehmen. Entscheide dich für einen Weg und lerne Dhamma, indem du diesem Weg treu bleibst – in ruhigen und in rauen Zeiten.

Gegenseiten der Weltlichkeit

Wo Gewinn, da ist Verlust.

Wo Status, da ist Statusverlust.

Wo Freude, da ist Schmerz.

Wo Lob, da ist Tadel.

Wir wünschen uns Gewinn, Status, Freude und Lob. Wir fürchten und hassen ihr Gegenteil. Aber diese Dinge sind unzertrennlich. Je mehr wir uns an die unbeständigen Zustände klammern, die wir mögen, desto mehr leiden wir, wenn diese vergehen.

Gewinne und Verluste kommen und gehen wie Ebbe und Flut. Sie besitzen keinerlei Stabilität. Die weise Person nimmt nichts als fest gegeben und ist in Zeiten des Gewinns nicht davon berauscht und in Zeiten des Verlustes nicht verzweifelt darüber.

Gelübde mit Weisheit halten

Während der dreimonatigen Regenzeitklausur der Mönche und Nonnen versuchen sich buddhistische Laien oftmals in der strikteren Befolgung ihrer Ethikregeln. Dies mit unterschiedlichem Erfolg. Unter denen, die scheitern, können drei Reaktionsweisen beobachtet werden. Sie sagen uns viel darüber, wie unser Verstand arbeitet, wenn wir zugesagten Verpflichtungen nicht nachkommen:

1. „Nein, habe meinen Entschluss nicht gebrochen. Nicht wirklich!“

Wir brechen unser Versprechen, aber weigern uns, es einzugestehen. Üblicherweise bedeutet das, den Schwur umzudefinieren. Zum Beispiel sagen wir, dass die Ethikregel in Wirklichkeit ja nicht allen Konsum von Alkohol verbietet, sondern nur das Betrunkensein.

2. „Ja, habe es gebrochen. Aber...“

Wir brechen ein Versprechen, aber versuchen seine Wichtigkeit herunterzuspielen, zum Beispiel: „O.K., ja ich habe da einmal gelogen, aber es war nur eine kleine Lüge, sie war nicht mal von böswilliger Absicht, und überhaupt, zu strikt zu sein mit diesen Dingen ist ja nicht der Mittlere Weg.“

3. „Ja, hab es gebrochen. Und...“

Wir brechen unser Versprechen, aber feilschen mit uns selbst, um uns besser zu fühlen, zum Beispiel „O.K., ja ich habe mein Gelübde gebrochen und deshalb werde ich es in Zukunft umso strenger einhalten.“

Versprechen erfolgreich zu halten, verlangt von uns, den trickreichen Geist zu erkennen. Lass dich nicht von ihm reinlegen. Falls du ein versprechen brechen solltest, dann gib nicht auf. Lerne aus deinen Fehlern und beginne demütig von neuem.

Kontinuität

Meditation gleicht dem Aneinanderreiben zweier Stöcke, um Feuer zu machen. Um erfolgreich zu sein, benötigt man eine Menge Geduld. Des Weiteren braucht man Beständigkeit und Ausdauer. Wahrscheinlich beginnt man mit großem Enthusiasmus, aber der hält nicht lange an. Falls du anfängst, dich müde, gelangweilt oder entmutigt zu fühlen, dann verstehe bitte, dass du nicht einfach für eine Weile, für ein paar Tage oder Wochen pausieren kannst, um dann wieder weiterzumachen. Die zwei Stöcke werden erkaltet sein und du musst wieder von Neuem anfangen.

Also! Selbst wenn du jeden Tag nur ein bisschen machst, egal! Wichtig ist, nicht aufzuhören.

Rede der großen Heiligen

Das Training in „Rechter Rede“ ist eine unserer wichtigsten Übungen im täglichen Leben.

Wir sollten versuchen, solche Rede zu entwickeln, die:

wahr,
von Nutzen,
zur rechten Zeit gesprochen,
voller Wohlwollen,
und höflich ist.

Dies sind die fünf Merkmale der Rede der großen Heiligen.

Abreibung fürs Ego

Steine auf dem Berggipfel sind schroff und scharfkantig, da sie von niemandem gestört werden. Steine in einem Flussbett sind glatt und schön, weil das Wasser sie immer und immer wieder aneinander reiben lässt.

Mit anderen zusammenzuleben, mag nicht so friedlich sein, als allein zu leben, aber es reibt unsere Ecken und Kanten weg. Ärgere dich nicht über die unangenehmen Gefühle, die durch die Gegenwart anderer Menschen aufsteigen. Denn sind wir weise, können wir dieser Reibung erlauben, unsere Selbstverliebtheit wegzuschleifen, und so zu schönen, glatten und glänzenden Flusssteinen zu werden.

Detektiv deiner Emotionen

Wovon auch immer wir uns bedrückt oder niedergeschlagen fühlen, wovor auch immer wir Angst haben, die Erfahrung von Angst oder Furcht an sich bleibt konstant: ein Ablaufschema physischer und mentaler Phänomene, die entstehen und vergehen im gegenwärtigen Moment.

Führe deine Aufmerksamkeit weg vom Auslöser der Emotion und den Inhalten deiner Gedanken und schaue auf die Erfahrung der Emotion an sich. Untersuche sie mit einem gleichmäßigen, neugierigen Gewahrsein. Achte besonders auf die körperlichen Empfindungen. Nicht lange und die Emotion wird sich auflösen. Nachdem sie sich aufgelöst hat, beobachte den Frieden der Gestilltheit.

Wahre Integrität

Eine Frau brachte einmal ihren Sohn zu Mahatma Gandhi. Sie sagte: „Ich mache mir große Sorgen um meinen Sohn. Er ist süchtig nach Süßigkeiten. Er wird immer dicker und sieht ungesund aus.“ Mahatma Gandhi sagte, er wäre bereit zu helfen, wenn sie in drei Wochen wieder kämen. Nach 3 Wochen kamen Mutter und Sohn erneut. Mahatma Gandhi redete mit dem Jungen und konnte ihm schließlich dabei helfen, sich von seiner Zuckersucht zu befreien. Die Mutter fragte darauf, warum sie dafür drei Wochen warten mussten. Er sagte: „Vor drei Wochen war ich selbst noch süchtig nach Süßigkeiten, aber in dieser Zeit habe ich mich aus der Sucht befreit. Nun bin ich bereit zu lehren, wie andere das Gleiche schaffen können.“

Achtsamkeit auf Metaphern

Metaphern sind mächtig. Sie sind von großer Überzeugungskraft. Buddhas Lehre begann mit der Metapher des Pfades und in all den darauffolgenden Jahren seiner Lehrtätigkeit benutzte er viele weitere Gleichnisse und Metaphern mit großer Geschicklichkeit. Aber werden sie von weniger weisen Menschen benutzt, können sie gefährlich werden. Wir vergessen oft, dass eine Metapher nicht die Wahrheit einer Behauptung beweisen kann, sie nur etwas veranschaulichen.

Wenn wir eine Metapher finden, die ein klares Bild von einem abstrakten Sachverhalt vermittelt, den wir vorher nicht verstanden haben, fühlt sich das gut an. Und genau da müssen wir besonders achtsam sein. Wir müssen uns daran erinnern, dass jenes gute Gefühl kein verlässlicher Beweis dafür ist, dass das klare Bild der Metapher eine akkurate Repräsentation des vorliegenden Sachverhalts ist.

Freude, wenn Güte gelobt

Kürzlich wurde einer meiner Schüler für seine Güte gelobt. Daraufhin spürte er sofort ein warmes, wohliges Gefühl im Herzen. Später aber fragte er sich, ob seine Reaktion möglicherweise eine geistige Befleckung war. So stellte er mir die Frage, ob wirklich weise Menschen Freude empfinden, wenn sie gelobt werden. Ich antwortete ihm, dass die weisen Menschen, die ich kenne, sich nicht als Eigentümer ihrer guten Eigenschaften sehen. Sie sehnen sich also nicht nach Lob für ihre Güte und hängen sich nicht daran.

Jedoch können sie diejenige Art von Freude erfahren, die Gärtner empfinden, wenn Menschen die Schönheit der Blumen in ihrem Garten loben.

Kein verstecken mehr vor sich selbst

Wenn Meditierende für eine längere Zeit in ein Kloster gehen, um sich zurückzuziehen, haben sie oft das Gefühl, dass ihre Praxis eher schlechter als besser wird. Sie können zum Beispiel sehr kritisch gegenüber Mitmenschen in ihrer Umgebung werden. Sie können von Dingen besessen sein, von denen sie zu Hause - wie sie sagen - ganz leicht loslassen könnten.

Im Kloster aber scheinen all ihre Fehler verstärkt zu werden. Manche Menschen verlieren deshalb den Glauben in die buddhistische Geistesschulung, andere verlieren den Glauben an sich selbst. Wenn man sich in dieser Art von Zweifel verfangen hat, ist die erste Zuflucht: Geduld. Buddhistisches Training - in der bekannten Analogie - ist kein Hundert-Meter-Sprint. Es ist nicht einmal ein Marathon. Es ist eher wie eine Vielzahl von Ultramarathons, einer nach dem anderen. Aber das ist nur dann ein Problem, wenn man glaubt, man hätte etwas Besseres mit seinem Leben anzufangen.

Mein Rat hierzu ist, Zweifel als Zweifel zu sehen und weiterzumachen. Heute habe ich einer Schülerin gesagt: „Gehe, ohne Erwartungshaltung oder vergleichenden Geist, so gut wie möglich mit dem um, was sich von Moment für Moment zeigt“.

Das Kloster ist ein Ort, der die Ablenkungen und Zerstreuungen drastisch reduziert. Wenn man sich nirgends mehr vor sich selbst verstecken kann, erscheinen Verunreinigungen wie Flecken auf weißem Tuch. Das ist eine gute Sache. Nur wenn man die Verunreinigungen deutlich sieht, kann man einen Weg finden, sich von ihnen zu befreien.

Geschichte Unzufriedenheit

Der Buddha lehrt uns beides, zufrieden und unzufrieden zu sein. Er lehrt uns, mit dem Umfang und der Qualität unseres materiellen Besitzes zufrieden zu sein, der unsere Praxis des Dhamma am besten unterstützt. Wir sollten nicht zulassen, dass das Anhäufen von Reichtum uns von unseren spirituellen Zielen ablenkt.

Gleichzeitig lehrt der Buddha, dass wir uns mit den tugendhaften Eigenschaften, die wir bereits entwickelt haben, nicht zufriedengeben sollten. Wir dürfen nicht vergessen, dass keine von ihnen fest in unserem Herzen verankert ist. Sie können nachlassen und wieder verschwinden. Daher sollten wir unaufhörlich vorwärtsstreben, um die seltene Gelegenheit eines wertvollen menschlichen Lebens bestmöglich zu nutzen.

Böse enttäuscht

Es gibt viele Geschichten in den Suttas, in denen Māra, „der Böse“, sich auf verschiedene Weisen verkleidet, um den Buddha in Versuchung zu führen. Der Buddha aber fällt niemals darauf rein. In allen Fällen sagt er lediglich „Ich sehe dich, Māra“, worauf Māra enttäuscht von dannen zieht.

Diese Geschichten lehren uns, dass unser größter Schutz im Leben in der Fähigkeit liegt, die geistigen Verblendungen klar als das zu erkennen, was sie in Wirklichkeit sind.

Mit Achtsamkeit sagen wir ruhig zu uns selbst „Ich sehe dich, Gier“, „Ich sehe dich, Ärger“, „Ich sehe dich, Angst“. Da diese geistigen Verblendungen lediglich unwillkommene Gäste sind und nicht das, was wir tatsächlich sind, werden sie sich, nach dem sie vollständig durchschaut und eingestanden sind, zurückziehen.

Antidot

Der Buddha lehrte:

„Den Zorn durch Nachsicht,
Bosheit durch Verzeih'n besiege,
Durch Gebelust den Geiz,
durch Wahrheitswort die Lüge!“

Dhp 223

Wann immer wir danach streben, ohne Rücksicht auf Verluste den Sieg zu erringen, verlieren wir unsere Prinzipien. Verlieren wir unsere Prinzipien, verlieren wir uns selbst.

Edle Wahrheit vom Leiden

Es ist nicht nur wichtig, die Theorie zu kennen oder mit der Methodik vertraut zu sein. Natürlich ist es essenziell, dass wir um die genauen Mittel wissen, wie wir die Verblendungen, die unser Leiden entfachen, loslassen können. Aber es ist genauso wichtig, den Willen aufrechtzuerhalten, dieses Wissen auch anzuwenden.

Manchmal sind wir blind gegenüber der Wahrheit, dass ein Teil von uns nicht wirklich frei sein will. Vielleicht glauben wir, dass wir es verdienen zu leiden oder uns für vergangene Verfehlungen bestrafen müssen oder wir fürchten, dass das Leiden loszulassen zu noch größeren Schmerzen führe. Daraus ergibt sich, dass etwas in uns an unserem Leiden festhält als wäre es etwas Kostbares.

Wir alle verfügen über die Fähigkeit, die Ursachen für Leiden loszulassen. Aber dafür müssen wir vollkommen ehrlich mit uns sein. Wir müssen erkennen, dass es absolut keinerlei edlen, intelligenten und angebrachten Grund für mentales Leiden gibt. Es ist vollkommen nutz- und wertlos. Also, lass es los!

Güte wässert welches Herz

Werden Pflanzen nicht gegossen, verwelken sie.

Erscheint das Leben trüb und deprimierend, bedeutet das, unser Herz braucht Wasser. Das Herz wird mit Güte gewässert.

Der Wunsch, anderen zu helfen, die Entwicklung von Achtsamkeit und das Loslassen der Anhaftung an negativen Gedanken, all dies wird dem Herz helfen zu blühen. Es ist nicht einfach, Pflanzen das ganze Jahr über gut zu bewässern. Es ist nicht einfach, das Herz konstant gut zu bewässern.

Aber in beiden Fällen - vor allem dem Letzteren - lohnt es sich wirklich.

Hausgemacht

Verlangen entsteht durch die Annahme, wir seien nicht glücklich, weil uns die eine oder andere Sache fehlt. Bekämen wir nur diese eine Sache – so denken wir – werden wir glücklich sein. Aber eine Sache führt zur nächsten und zur nächsten und zur nächsten, ohne ein Ende in Sicht.

Zufriedenheit entsteht durch das klare Erkennen, dass der Ursprung unseres Leidens und das Ende unseres Leidens in uns selbst liegt.

Geschenk der Angstfreiheit

Der Buddha lehrte, dass diejenigen, die es unterlassen, Lebewesen zu töten, zu nehmen, was nicht gegeben ist, sich sexuellen Fehlverhaltens hinzugeben, falsche Rede zu äußern und berauschende Substanzen zu sich zu nehmen, einer unzählbaren Menge an Lebewesen Freiheit von Angst, Feindschaft und Leid schenken. Als Resultat werden sie sich ihrerseits an unermesslicher Freiheit von Angst, Feindschaft und Leid erfreuen.

Die Tugendregeln sind keine Gebote. In der buddhistischen Lehre gibt es keinen Glauben an eine übernatürliche Macht, die Gute belohnt und Böse bestraft. Das Meiden der oben aufgeführten fünf Arten schlechten Kamas geschieht auf natürliche Weise bei denen, die mit ganzem Herzen Weisheit und Mitgefühl praktizieren.

Etwas zum Vergleich

Der Buddha lehrte, dass bestimmte Geistesinhalte unser Gewahrsein des Friedens und der Klarheit berauben und uns verschleiern, wie die Dinge wirklich sind. Diese Geistesinhalte werden „Kilesas“ genannt, normalerweise als „Verblendungen“ übersetzt. Dieses Wort kann als intellektuelles Konzept mühelos aufgegriffen und benutzt werden. Es kann aber nur dann wahrhaftig verstanden werden, wenn wir die Erfahrung des nicht-verblendeten Zustands des „Samādhi“ erlebt haben.

Genau wie wir nur vollständig verstehen können, was „schmutzig“ bedeutet, wenn wir eine Erfahrung von „sauber“ gemacht haben. Wir können nur begreifen, wie manche Geistesinhalte das Gewahrsein verblenden, wenn wir die Erfahrung von Stille und Klarheit gemacht haben, gegen die wir sie abgleichen können.

Klar zu sehen, welchen Einfluss diese Verblendungen auf unser Bewusstsein haben und wie viel Leiden für uns aus ihnen resultiert, wird den Enthusiasmus für die Praxis auf natürliche Weise in uns aufkommen lassen.

Lebensverlängernde

Maßnahme

Die meisten Menschen streben nach einem langen Leben. Aber überdenkt man das ganze einmal, impliziert es, dass wir für eine lange Zeit alt sein wollen. Ich bin mir nicht sicher, ob das immer so ein erstrebenswertes Ziel ist.

Es gibt da einen besseren Weg das Leben zu verlängern. Wenn wir einmal unseren Geist betrachten, können wir feststellen, wie viel Zeit wir täglich damit verbringen, uns in Erinnerungen, Wünschen und geistigem Geplapper zu verlieren. Ajahn Chah sagte stets, dass wir in solchen unachtsamen Momenten eigentlich wie tot sind, und dass wir nur wirklich am Leben sind, wenn wir völlig wach und gegenwärtig sind. Falls wir die Wahrheit seiner Worte akzeptieren können, werden wir sehen, dass die Verlängerung der täglichen Zeitspanne, in der wir wach und gewahr sind, die beste Art darstellt, ein langes und glückliches Leben zu führen.

Geben gegen Vortragsangst

Für die meisten Leute stellt öffentliches Reden und Vorträge geben eine wahre Herausforderung dar, denn es ruft eine verstärkte Selbstwahrnehmung hervor. Da ist die Angst beurteilt zu werden, da ist der Wunsch nach Anerkennung und Bewunderung und da ist die Angst abgelehnt oder verachtet zu werden.

Ein guter Weg, mit dieser Situation umzugehen, ist dieses Bewusstsein von verstärktem Selbstinteresse durch den Wunsch zu ersetzen, für andere von Nutzen zu sein. Drehe deine Aufmerksamkeit herum: Weg vom Ich-Bezug und der Frage, wie die Leute dich gerade beurteilen, hin zu dem Wunsch, dass deine Worte für den Zuhörer wertvoll und lehrreich sein mögen.

So wird dieser reine Wunsch des Gebens und des (Mit-) Teilens von etwas, das du als sinnvoll und nützlich ansiehst, deine Selbstbezogenheit und den damit verbundenen Stress einfach wegwaschen.

Sage dir: „Mögen meine Worte für meine Zuhörer von Nutzen sein. Mögen meine Worte ihnen wahrlich helfen.“

Buddha-Natur

schützt vor Faulheit nicht

Nachdem ein ehemaliger Schüler von Ajahn Chah das Mönchsein aufgegeben hatte und nach Amerika zurückgekehrt war, begann er sich dort für andere Schulrichtungen des Buddhismus zu interessieren.

Als Ajahn Chah 1976 Amerika besuchte, stellte jener alte Schüler ihm eine Frage: „Viele Leute haben die Ansicht, nicht praktizieren zu müssen, weil der Geist von Natur aus schon rein ist und wir alle ja die ursprüngliche Buddha-Natur besitzen. Deshalb sei es nicht nötig, zu praktizieren, richtig?“

Ajahn Chah antwortete: „Angenommen, du hast etwas Sauberes wie diesen Teller zum Beispiel und ich kacke dir ein Häufchen drauf, würdest du dann etwa sagen, dieser Teller ist ursprünglich sauber und rein, deshalb müsstest du jetzt nichts tun, damit er sauber wird?“

Kritikfähig

Wirst du zu Unrecht kritisiert von jemandem mit unfreundlichen Absichten dir gegenüber, dann fokussiere deine Aufmerksamkeit darauf, deine Atmung normal und dein Gemüt frei von Zorn und Übelwollen zu halten.

Wirst du zu Recht kritisiert von jemandem mit unfreundlichen Absichten dir gegenüber, dann ignoriere einfach seine Absichten und akzeptiere die gegebene Information mit Dankbarkeit, so dass du es als Gelegenheit nutzen kannst, Fehler zu beheben.

Wirst du zu Unrecht kritisiert von jemandem mit guten Absichten dir gegenüber, dann fokussiere dich auf die guten Absichten hinter den unangenehmen Worten.

Wirst du zu Recht kritisiert von jemandem mit guten Absichten dir gegenüber, dann höre aufmerksam zu und freue dich, dass dort ein Mensch ist, der dir die Fehler aufzeigt, die du selbst nicht sehen konntest.

Auch Mistkäfer können fliegen

Einmal kam ein Besucher ins Kloster und sagte zu Ajahn Chah: „Sie sagen, du bist vollkommen erleuchtet. Bedeutet das, dass du durch die Luft fliegen kannst?“ Ajahn erwiderte: „Was hat Fliegen damit zu tun? Auch Mistkäfer können fliegen.“

Ajahn Chah legte nie Wert darauf, über das sinnlich Erfahrbare hinaus zu sprechen. Er sagte, es wäre, als wenn jemand ständig nach oben in den Himmel schaut, obwohl er doch besser beraten wäre, seine Aufmerksamkeit auf den Boden vor seinen Füßen zu richten.

Hintergründiges im Vordergrund

Lerne durch die Praxis der Meditation, dasjenige Gewahrsein zu erfahren und schätzen, welches sich in der Abwesenheit von Worten und Bildern zeigt.

Dann versuche genau dieses Gewahrsein in den Worten und Bildern wiederzuerkennen.

Geistesfahrzeug

Den Dhamma zu praktizieren, bedeutet nicht unbedingt, dass der Pfad des Lebens eben und sanft wird. Was eben und sanft wird, ist unsere Reise entlang des Pfades.

Stell dir eine zerfurchte Bergstraße mit vielen Schlaglöchern vor. Und nun stell dir den Unterschied vor, diese Straße entweder in einem alten Lastwagen ohne Stoßdämpfer oder in einem klimatisierten, modernen Geländewagen zu befahren.

Was zählt, ist das Fahrzeug und unser bedeutendstes Fahrzeug ist unser Geist.

Unwillkommene Gäste

Je mehr wir uns Sorgen machen, desto mehr wird dies zur Gewohnheit. Sich Sorgen machen wird zur Sucht. Haben wir nichts Rationales, um uns Sorgen zu machen, finden wir etwas Irrationales. Indem wir uns Sorgen machen über eine Art des Leidens, die vielleicht auftreten wird oder nicht, leiden wir auf jeden Fall in der Gegenwart. Sorgen beeinflussen nicht nur unsere geistige Gesundheit, sie schwächen auch unser Immunsystem und machen uns anfällig für viele Arten körperlicher Krankheiten.

Nun – was können wir dagegen tun? Als wichtigstes gilt es, unsere Aufmerksamkeit weg vom Objekt des Sich-Sorgens, hin zur Erfahrung des Sorgenmachens an sich zu lenken.

Und was werden wir dann als erstes feststellen? Dass ein „Sorgegedanke“ einen Anfang und ein Ende hat. Er kommt und geht. Eine sehr simple Feststellung, aber eine sehr tiefgehende.

Sorgen sind bloße Besucher in unserem Geist; sie leben nicht dort. Wenn Sorgen aufkommen, heiße sie weder willkommen, noch versuche sie zu vertreiben. Erkenne Sorgegedanken als Sorgegedanken, als unwillkommene Gäste. Wenn wir dies mit Geduld und Ausdauer immer wieder und wieder tun, formen wir damit ein gesundes neues Gewohnheitsmuster im Geist. Sorgen werden dann allmählich verblassen und verschwinden.

Doktor der Unwissenheit

Einmal erklärte uns Ajahn Chah, weshalb er Leute mit hohen akademischen Bildungsgraden oftmals für schwer zu belehren hielt.

Er sagte, es komme daher, dass die meisten Leute nur studieren, um Wissen anzuhäufen, anstatt die Verblendung und Unwissenheit über das Leben an sich zu beheben: „Sie erkennen nicht, dass, wenn sie ein Bachelor-Zeugnis haben, auch ihre Verblendungen einen Bachelor haben; haben sie einen Master-Abschluss, dann auch ihre Verblendungen; und bekommen sie einen Dokortitel, dann gilt das auch für ihre Verblendungen.“

Unnatürlich gut

Manche Leute, die ohne einen Lehrer Yoga praktizieren, können nach einer Weile diverse Schmerzen oder andere Beschwerden entwickeln. Weist sie ein guter Freund darauf hin, dass die Ursache dafür in ihren falsch ausgeführten Yogahaltungen liegt, ist das für sie oft schwer zu akzeptieren. Sie praktizieren diese Übung schon so lange, dass sie sich für sie sehr natürlich anfühlt. Nachdem sie schließlich doch überredet wurden die Haltung zu ändern, wird sie sich zunächst merkwürdig und unnatürlich anfühlen. Nach kurzer Zeit aber haben sie sich daran gewöhnt und ihre Beschwerden sind verschwunden.

Glauben wir, etwas fühlt sich unnatürlich an, meinen wir eigentlich, dass es sich anders anfühlt als wir es gewohnt sind. Aber nicht immer ist das Bekannte auch das Beste für uns.

Kaffee-Weisheit

Angenommen, du magst deinen Kaffee mit Milch und Zucker. Die Tasse Kaffee, die gerade vor dir steht, ist schwarz und zu bitter. Was wirst du da machen? Vielleicht eine höhere Macht anbeten, um himmlischen Beistand zu bekommen, den Kaffee süßer zu machen? Oder machst du dein altes Kamma dafür verantwortlich und akzeptierst dein Bitterkaffee-Schicksal? Oder gießt du den Kaffee einfach weg?

Nichts von alledem, hoffe ich. Mein Ratschlag wäre, einfach mehr Zucker hinzuzugeben. Und wenn er zu süß ist, fülle einfach mehr Kaffee, Milch oder Wasser nach.

Wenn du verstehst, wie jede einzelne Zutat den Geschmack einer Tasse Kaffee beeinflusst, hast du alle nötigen Informationen, ihn schmackhafter zu machen.

Genauso solltest du Probleme in deinem Leben untersuchen, bist du deutlich ihre unterliegenden Ursachen und Bedingungen siehst. Denn dann hast du die nötigen Informationen, um zu erkennen, wo und in welchem Umfang du weise Änderungen vornehmen kannst.

Löwengleich

Einer der großen Meister zog einmal einen Vergleich zwischen Hunden und Löwen. Er sagte, wenn jemand einen Stein nach einem Hund wirft, wird der Hund sofort den Stein attackieren. Wenn jedoch jemand so dumm sein sollte, einen Stein nach einem Löwen zu werfen, wird der Löwe den Stein ignorieren und den Werfer angreifen.

Die meisten Menschen reagieren in einer unangenehmen Situation wie der Hund: Sie sind direkt von dem beherrscht, was in diesem Augenblick in ihnen aufsteigt – sei es Angst, Ärger oder Konfusion.

Meditierende jedoch gleichen dem Löwen. Sie sind fähig, über den gegenwärtigen Gefühlseinschlag hinauszuschauen. Sie verstehen den Kontext sowie Ursachen und Bedingungen des Problems; damit sind sie in der Lage, es weise anzugehen.

Windschutz

Eine Kerzenflamme im Wind flackert unster. Jenes Kerzenlicht eignet sich nicht, um darin Arbeiten zu verrichten.

Unser Geist gleicht einer Kerzenflamme. Nur wenn er vom Wind der aufwühlenden Gedanken und negativen Emotionen geschützt ist, spendet er Licht, hell und still genug, um darin die Weisheitsarbeit durchzuführen.

*Wieviel Leid muss
es für dich noch sein?*

Der Buddha verglich einmal das Lehren des Dhamma mit dem Trainieren von Pferden. Er sagte, dass manche schon beim bloßen Anblick des Schattens einer Peitsche losrennen, und manche erst, wenn sie die Peitschenschläge auf der Haut spüren. Manche Pferde bewegen sich nur, wenn die Peitsche tief ins Fleisch eindringt, und die störrigsten von allen nur wenn die Peitschenhiebe bis auf die Knochen reichen.

Sind wir achtsam und wachsam gegenüber allem, was uns die Welt lehrt, sind wir in der Lage, wie das beste Pferd zu sein oder zumindest wie das zweitbeste. Was wir auf jeden Fall vermeiden sollten, ist wie das störrigste Pferd zu sein: Uns erst dann der Dhamma-Praxis zuzuwenden, wenn wir in unserem Leben tiefen Schmerz erfahren.

Achtsamkeit auf Endungen

Solange wir unsere Aufmerksamkeit nur den Anfängen widmen, wird Gier immer unser Meister sein. Und um Gier zu beherrschen, richten die Weisen ihre Aufmerksamkeit auf Endungen. Sie erfahren vollständig das Gefühl, das zwischen dem Ende einer Sache und dem Anfang einer anderen liegt.

Jede einzelne Erfahrung,
die wir jemals gemacht haben
oder jemals machen werden,
ist zu einem Ende gekommen
oder wird zu Ende gehen.

Nichts bleibt.

Was für eine simple Wahrheit!
Was für eine tiefe Einsicht!

Man braucht die Gier nicht zu bekämpfen. Öffne deinen Geist einfach für die Unbeständigkeit der Dinge. Gier ernährt sich von verengten und verzerrten Wahrnehmungen. In dem Moment, indem wir genauer auf unseren Körper und Geist schauen, beginnt Gier sich aufzulösen.

Der Elefant und der Welpse

Stell dir einen riesigen Elefanten vor, der hinunterschaut und einen kleinen Hundewelpen erblickt. Der Welpse ist gerade dabei, ihn in seinen Fuß zu beißen und in voller Rage anzubellen. Der Elefant aber spürt keinen Schmerz. Er würde den kleinen Welpen, obwohl er solch eine Aggressivität an den Tag legt, wohl eher als putzig und niedlich ansehen.

Jemand, der die Kraft und Stabilität des Samādhi – der geistigen Sammlung – entwickelt hat, ist wie dieser Elefant. Obwohl er sich bewusst ist, dass er ein Objekt der Aggression und Beleidigung ist, fühlt er sich groß, unerschütterlich und sicher.

Neid und Eifersucht - Ersfeinde des Glückes

Wir werden neidisch, wenn wir etwas haben möchten, das gerade jemand anderes hat. Wir denken, wenn wir nur diese Sache hätten, dieses Erlebnis, diese Beziehung, dann würden wir wahrhaftig glücklich sein.

Wir werden eifersüchtig, wenn wir uns darüber ärgern, dass jemand anderes gerade etwas haben darf, was wir gerne haben möchten, oder – noch schmerzvoller – etwas, das wir einmal hatten, aber jetzt nicht mehr haben.

Neid wurzelt in Gier.

Eifersucht wurzelt in Hass.

Ihr Ausklingen aufmerksam zu beobachten, erlaubt uns, Neid und Eifersucht einfach als vergängliche Zustände zu sehen und so die Identifikation mit ihnen loszulassen.

Indem wir sie rückblickend untersuchen, erkennen wir, wie toxisch sie sind, vor allem die Eifersucht. Sie kann zur Obsession werden, fast zu einer Art Wahnsinn. Eifersüchtige Menschen können ihr eigenes Glück bei Weitem effektiver zerstören als die Person, auf die sie eifersüchtig sind, es jemals tun könnte. Es ist daher von absoluter Wichtigkeit, dass diejenigen, die anfällig für Eifersucht sind, die Gefahr erkennen, der sie ausgesetzt sind und mit völliger Hingabe die Meditation der Mitfreude (muditā) entwickeln.

Leeres Haus, entspannter Hund

Ende letzten Jahres, als ich durch einige der entlegensten Dörfer der Provinz Bihar im Nordosten Indiens wanderte, war ich von den Hunden dort ziemlich überrascht. Normalerweise sind Hunde in diesen Gegenden darauf trainiert, argwöhnisch gegenüber Fremden zu sein und laut zu bellen, wenn eine unbekannte Person sich dem Haus des Herrchens nähert. Aber diese Hunde schauten mich einfach nur für einen kurzen Moment mit tragem Blick an, um dann wieder zudem zurückzukehren, was sie vorher taten, oder weiterzuschlafen. Mir war schnell klar, dass diese Tiere nicht als Wachhunde trainiert wurden, denn in den Häusern gab es einfach nichts zu stehlen. Diese Menschen waren so arm, dass sie sich um Diebe keine Gedanken machen mussten.

Als ich weiterwanderte, reflektierte ich darüber, wie sehr unsere Ängste und Aggressionen daher stammen, dass wir immerzu ein Bild von uns selbst – unser Image – beschützen müssen. Haben wir aber nichts zu verbergen oder zu verteidigen, können wir uns so frei und entspannt wie ein gemütlich dösender Hund vor einem leeren Haus fühlen.

*Sieh was, mit
dem du was siehst*

Der Meister bat einmal seinen Schüler, ihm alles zu beschreiben, was er vor sich sehe. Daraufhin beschrieb der Schüler mit äußerster Detailtreue die Berge, die Bäume, die Bäche, den Himmel, die Wolken. Der Meister aber war nicht zufrieden. Woraufhin der Schüler noch mehr ins Detail ging. Er beschrieb die Bewegung der Blätter, wenn die Bergbrise durch die Bäume wehte, das Plätschern des Wassers in den Bächen, die Schattenspiele auf dem Feldweg. Mehr und mehr Einzelheiten fügte er hinzu, doch der Meister blieb immer noch unbeeindruckt. Er war davon überzeugt, dass der Schüler etwas Wichtiges vergessen hatte. Schließlich gab der Schüler auf, und bat den Meister, ihm mitzuteilen, was er übersehen habe. Der Meister antwortete: „Die wichtigste Sache von allen ist das Licht! Ohne Licht würdest du überhaupt nichts sehen!“

Wir greifen nach den Sinnesobjekten, weil wir das Gewahrsein nicht sehen. Gewahrsein ist das wichtigste von allem. Ohne es, könnten wir absolut nichts wahrnehmen. Deshalb kehre immer und immer wieder zurück zum Gewahrsein.

Krank?

Dann nimm die Medizin

In der Meditation geht es nicht darum, etwas zu bekommen. Es geht darum zu lernen, wie man dem gegenwärtigen Moment auf die weiseste Art begegnet. An einem Tag lernen wir etwas über friedvolle Zustände und an anderen Tagen etwas über nicht so friedvolle.

Gewiss ist es angenehmer, etwas über friedvolle Zustände zu lernen, aber nicht notwendigerweise viel nützlicher. Manche Leute behaupten, sie seien zu aufgewühlt, zu gestresst, um zu meditieren. Das wäre das gleiche, als würde man sagen, man sei zu krank, um Medikamente zu nehmen.

Veredelung durch

„Edle Wahrheit“

Eine „Edle Wahrheit“ ist eine Wahrheit, die die Person veredelt, die sie wahrhaftig versteht. „Da ist Leiden“ ist eine Edle Wahrheit. „Ich leide“ ist keine. Erleuchtung tritt nur dann ein, wenn wir Leiden als bedingtes Phänomen gesehen haben. Nehmen wir Leiden persönlich, folgt daraus Depression, Selbsthass und Selbstmitleid.

Das Verständnis von „Da ist Leiden“ entsteht aus dem Beobachten unserer Erfahrung. Die Annahme, dass da ein „Ich“ ist, das leidet, resultiert daraus, dass wir unsere Erfahrung nicht ausreichend beobachten.

Wann immer wir der Realität unseres Körpers und Geistes keine Aufmerksamkeit schenken, generieren wir das Gefühl von „Ich“. In der Dhamma-Praxis lernen wir, das „Ich“ nicht so ernst zu nehmen, und letztendlich, wie wir es loslassen können.

Mit dem Guten zum Besten

Wenn man feststellt, wie schwierig es sein kann, gängige Wörter zu definieren, die wir seit unserer Kindheit verwenden, kann das erschreckend sein. Was zum Beispiel genau bedeutet das Wort „gut“?

Das Wort „gut“ kann nur verstanden werden, wenn wir eine klare Vorstellung von „das Beste“ haben. Das Gute ist das, was uns näher zum Besten bringt. Jede Philosophie und Religion hat eine andere Auffassung von dem „Besten“. Da sie alle das gleiche Wort „gut“ benutzen, folgt daraus jedoch notwendigerweise nicht, dass sie sich auf das Gleiche beziehen.

Im Buddhismus manifestiert sich das Beste in der Vollendung von Weisheit, Mitgefühl und Reinheit des Herzens. Zu handeln, um in uns selbst und anderen, Weisheit, Mitgefühl und Herzensreinheit zu fördern, stellt unser Verständnis vom Guten dar.

Achtsamkeit auf Vorbilder

Das Lesen und Auswendiglernen von Geschichten und Praktiken aus dem Leben der großen Meister kann sehr bereichernd sein und uns an den Dhamma erinnern, wenn wir Gefahr laufen, von den Verblendungen überwältigt zu werden.

Bei einer Gelegenheit, so erklärt uns der Kommentartext, wurde der „Ehrwürdige Sāriputta“ auf dem morgendlichen Almosengang körperlich angegriffen. Ein Brahmane entschloss sich, den großen Mönch zu testen, ob er auch wirklich solch ein geduldiges Gemüt besaß, wie alle von ihm glaubten. Er schlich sich von hinten an den Ehrwürdige Sāriputta heran und schlug ihm, so fest er konnte, von hinten auf den Rücken. Der Ehrwürdige Sāriputta aber ging einfach weiter seines Weges, ohne sich auch nur einmal umzusehen.

Und plötzlich von starken Reuegefühlen überkommen, rannte der Brahmane hinter dem großen Mönch her und bat um Vergebung, welche er sofort erhielt. Der Brahmane, sich der Ernsthaftigkeit der Vergebung ungewiss, sagte zu Sāriputta, wenn er ihm wirklich verzeihen würde, dann würde er ihn gerne einladen, seine tägliche Mahlzeit in seinem Haus einzunehmen. Der Ehrwürdige Sāriputta nahm die Einladung an. Nachdem er sein Mahl beendet hatte, gab er noch einen inspirierenden Dhamma-Vortrag für den Brahmanen und seine Familie.

Zur gleichen Zeit jedoch, hatte sich die Nachricht schon verbreitet, dass jemand den Ehrwürdige Sāriputta angegriffen hatte und sich deshalb eine wutentbrannte Meute, bewaffnet mit Stöcken, Knüppeln und Steinen, vor dem Haus des Brahmanen zusammenfand. Als der Ehrwürdige Sāriputta diesen Umstand realisierte, hieß er den Brahmanen, seine Almosenschale auf dem Rückweg ins Kloster für ihn zu tragen. Als sie beide das Haus verließen, traute sich nun niemand den Brahmanen anzugreifen, da er ja die Schale des Meisters

Kamma falsch verstehen

Vor vielen Jahren kam einmal eine Frau für einige Zeit zu uns ins Kloster. Anfangs lief noch alles reibungslos. Nach einer Weile aber fing sie an, in der Küche mehr und mehr Leute herumzukommandieren, wodurch sie natürlich einige der ortsansässigen Unterstützer und Unterstützerinnen gegen sich aufbrachte.

Letztendlich entschloss sie sich zu gehen. Als sie sich von mir verabschiedete, lamentierte sie über ihr schlechtes Kamma, das sie wohl in ihren früheren Leben erzeugt haben musste. Als Resultat, sagte sie, würden sich Menschen, wo immer sie auch hingehet, nach einer kurzen, glücklichen Anfangszeit, auf einmal gegen sie wenden. Sie fragte sich, wie lange sie noch mit diesem alten Kamma leben müsse.

Für mich war klar, dass die Probleme der Frau eher von ihrem ungeschickten Verhalten im Umgang mit anderen Menschen herrührten – anders gesagt, von ihrem neuen Kamma, das sie auf täglicher Basis ausübt – als von den Resultaten ihres alten Kamas.

Diese Geschichte ist ein gutes Beispiel dafür, wie Menschen die Buddha-Lehre benutzen, um die Wirklichkeit vor sich selbst zu verbergen, anstatt sie als Mittel zur Wahrheitsfindung zu nutzen.

Gaben, die keiner will

Einmal machte sich ein Brahmane auf, den Buddha zu sehen. Dort angekommen, beschimpfte und beleidigte er den Buddha mit üblen, unhöflichen Worten. Als der Brahmane mit seinen ruppigen Ausführungen endete, fragte ihn der Buddha, ob er denn jemals Freunde oder Verwandte in sein Haus einladen würde. Der Brahmane antwortete, dass dies üblich sei. Der Buddha fragte ihn, ob er je Speisen für seine Gäste zubereitet habe, worauf der Brahmane bejahte. Und dann fragte ihn der Buddha:

„Wenn sie aber, Brahmane, die Speisen nicht annehmen, auf wen fallen die Speisen dann zurück?“

„Wenn sie das nicht annehmen, Herr Gotama, fällt es auf mich zurück.“

„Ganz ebenso, Brahmane, wenn du mich, der andere nicht beleidigt, beleidigst – mich, der andere nicht schilt, schiltst – mich, der andere nicht beschimpft, beschimpfst – und ich nehme die Beleidigung, die Schelte und die Beschimpfung von dir nicht an, dann fällt es auf dich zurück, Brahmane! – es fällt auf dich zurück, Brahmane!“

SN 7.2

Wir können es nicht verhindern, dass Leute uns beschimpfen und beleidigen. Aber wir können uns weigern, es zu akzeptieren, indem wir ruhig bleiben und uns nicht in ihren Zorn hineinziehen lassen oder ihren Missmut erwidern.

Die Kunst der Zufriedenheit

Zu lernen, wie man die Aufmerksamkeit beim Meditationsobjekt hält, hängt nicht nur davon ab, ob wir widerstehen, uns in ablenkenden Gedanken zu verlieren. Es hängt auch davon ab, wie gut wir in der Lage sind, positive Gefühle für das Objekt an sich zu entwickeln. Wenn wir die Einfachheit und Feinheit des Atems schätzen können und nicht länger nach anderen Erlebnissen zu unserer Unterhaltung suchen müssen, dann erlernen wir die Kunst der Zufriedenheit.

Können wir mit dem Gespür des Atems zufrieden sein, dann können wir auch mit unserem Besitz in der materiellen Welt zufrieden sein. Zufrieden sein bedeutet, sich des Wertes von dem bewusst zu sein, was wir jetzt gerade haben.

Richtig recht haben

In einer Sache recht zu haben, bedeutet nicht, die Angelegenheit sei damit zu Ende. Darüber hinaus ist es wichtig, wie man mit dem Recht haben umgeht, ohne dass es sich umdreht und uns beißt.

Gib im Besonderen darauf Acht und beobachte, wie es dich gegenüber denen fühlen lässt, die nicht recht haben und wie du diese daher behandelst.

Bist du nicht achtsam, kann dir das Recht haben fast genauso viele Probleme verschaffen, wie nicht recht zu haben.

Im Chatroom mit dir selbst

Bei allen Unternehmungen kommt dem Anfang und dem Ende besondere Bedeutung zu. Deshalb sollten wir uns gewissenhaft darum bemühen, dass Anfang und Ende eines jeden Tages in Meditation verbracht wird.

Um dieses Ziel zu erreichen, ist es eine hilfreiche Strategie, einen Entschluss zu fassen, in der letzten Stunde vorm Schlafen gehen und der ersten Stunde nach dem Aufwachen nicht auf dein Handy oder auf irgendeinen anderen Bildschirm zu schauen.

Kommunikation mit anderen ist keine schlechte Sache, aber sie wird schädlich, wenn sie dich daran hindert, mit dir selbst zu kommunizieren.

Vertrauens(un)würdig

Es können immer gute Gründe gefunden werden, um unrechte Dinge zu tun. Je gebildeter die Leute sind, desto einfacher finden sie Rechtfertigungen für ihr Handeln. Und tatsächlich sind viele intelligente Menschen dazu fähig, sich zu beweisen, dass das Unrechte tatsächlich das Rechte sei. Die Fähigkeit, uns und andere zu überzeugen, dass die falschen Dinge die richtigen sind, ist eine unserer gefährlichsten Gaben.

Dem untrainierten Selbst kann nicht völlig vertraut werden. Solange es uns noch an Achtsamkeit, innerem Frieden und Weisheit mangelt, können wir unser eigener größter Feind sein.

Beobachte dich unablässig. Durch konstante Beobachtung wirst du erkennen, wann du dich selbst belügst. Nur indem du verstehst, auf welche Weise Verlangen und Anhaftung in dir aufsteigen, bist du in der Lage, dich zu schützen und wahrlich vertrauenswürdig zu machen.

Das chameleonhafte Ich-Gefühl

Unsere Vorstellung von dem was wir seien, ist eng mit den Gefühlen verbunden, die wir für jene um uns herum haben. Das Gefühl, ein solides unabhängiges Selbst zu sein, kommt und geht. Manchmal, wenn wir wütend oder eifersüchtig sind oder uns beispielsweise schämen, kann es sehr stark sein. Zu anderen Zeiten, wenn wir uns sicher und entspannt fühlen, kann es relativ schwach sein. Wenn wir durch Meditation beruhigt sind, kann das Gefühl, ein isoliertes Selbst zu sein, vollkommen verschwinden.

Eine der wichtigsten Fertigkeiten, die es für Meditierende zu entwickeln gilt, ist die des Beobachtungsgeschicks. Das Beobachten, wie sich das Gefühl, wer wir sind, gemäß Ursachen und Bedingungen ändert, kann zu tiefen Einsichten in die Bedeutung von Nicht-Selbstheit führen.

Intelligente Grenzen

Das Versmaß eines Gedichts
ist keine Barriere für den Dichter.

Die Partitur des Komponisten
engt den Musiker nicht ein.

Die ethischen Tugendregeln
sind kein Hindernis für den Schüler der Buddha-Lehre.

Intelligente Begrenzungen,
freiwillig aufgenommen,
sind nicht der Feind von Kreativität,
sondern das Gefäß,
in dem sie zu blühen vermag.

Gandhis Schuh

Eine meiner Lieblingsgeschichten über Mahatma Gandhi handelt davon, wie er einmal in einen extrem überfüllten Zug einsteigen will. Als der Zug schon losfährt und seine Freunde versuchen, ihn in den fahrenden Zug hochzuziehen, verliert er dabei einen Schuh, der auf dem Bahnsteig zurückbleibt. Sofort und ohne zu überlegen, wirft Mahatma Gandhi seinen anderen Schuh hinterher auf den Bahnsteig. Sein verbleibender Schuh war in diesem Moment nicht mehr von Nutzen für ihn und der andere Schuh auf dem Bahnsteig war für keinen anderen zu gebrauchen. Zumindest hätte nun eine Person ein gutes Paar Schuhe.

Ein trainierter Körper kann durch Muskelkonditionierung große Leistungen auf hohem Niveau vollbringen, ohne dabei denken zu müssen. Auf die gleiche Weise kann ein gut trainierter Geist auf Situationen spontan mit Weisheit und Mitgefühl reagieren. In diesen Momenten gibt es keine Vorstellung von einem Selbst; was aber als Folge erscheint, ist eine tiefe Wertschätzung von der Schönheit des Dhamma.

Durchhalten bitte!

Eine Beziehung zu beginnen ist nicht schwer. Schwierig ist es, das Engagement aufrechtzuerhalten, um sie zu nähren.

Sich des Beginns des Atems gewahr zu sein ist nicht schwer. Schwierig ist es, die Achtsamkeit aufrechtzuerhalten, bei ihm zu bleiben.

Vom Dhamma inspiriert zu werden ist nicht schwer. Schwierig ist es, die Inspiration durch alle Höhen und Tiefen des Lebens hindurch beizubehalten.

Indem wir uns mit Geduld, liebender Güte und einem bescheidenen Herzen durch schwierige Zeiten arbeiten, werden wir an Herzengüte und Weisheit wachsen.

Der Lehrer testet seine Schüler

Mit strengem Gesichtsausdruck testet der Lehrer seine Schüler auf ihr Verständnis von Unbeständigkeit und Unvorhersehbarkeit bedingter Phänomene:

„Mögen?“

„Nicht sicher!“

„Nicht mögen?“

„Nicht sicher!“

„Liebe?“

„Nicht sicher!“

„Hass?“

„Nicht sicher!“

„Aufregung?“

„Nicht sicher!“

„Depression?“

„Nicht sicher!“

„Vorfreude?“

„Nicht sicher!“

„Langeweile?“

„Nicht sicher.“

„Ajahn Jayasāros handschriftliche Dhamma-Reflexionen?“

„Jeden Dienstag und Samstag!“

„Ajahn Jayasāros handschriftliche Dhamma-Reflexionen?“

„Nicht sicher!“

Der Lehrer lächelt.

Anmerkung des Übersetzers: Zum ersten Mal geschrieben und gepostet mit einem Tag Verspätung.

Biografie Ajahn Jayasāro

Ajahn Jayasāro (Shaun Michael Chiverton) wurde 1958 auf der Isle of Wight in England geboren.

1978 trat er als Anagarika (Anwärter) der monastischen Gemeinschaft um Ajahn Sumedho in England bei. Im November desselben Jahres ging er nach Wat Pa Pong im Nordosten Thailands, wo er 1979 als Novize ordiniert wurde. Ajahn Chah, einer der bekanntesten buddhistischen Mönche und Meditationsmeister Thailands wurde sein Lehrer.

1980 erhielt er die volle Mönchsordination mit Ajahn Chah als seinem Ordinationsvater.

Nach seiner mehrjährigen Trainingszeit und ausgedehnten Einzelretreats übernahm Ajahn Jayasāro Lehr- und Verwaltungsaufgaben im monastischen Dienst seiner Tradition. Während dieser Zeit wurde er von den Ordensältesten damit betraut, eine offizielle Biografie seines Lehrers Ajahn Chah zu schreiben.

Von 1997 bis 2002 übernahm er die Position des Abtes von Wat Pah Nanachat, dem internationalen Waldkloster der Ajahn Chah Tradition.

Seit 2003 lebt Ajahn Jayasāro in einer Einsiedelei in einem Nationalpark am Fuße der Khao-Yai-Berge in der Provinz Nakhon Ratchasima.

Ajahn Jayasāro ist eine Schlüsselfigur in der Bewegung, buddhistische Entwicklungs- und Erziehungsprinzipien in das thailändische Bildungssystem zu integrieren.

Panyaprateep Stiftung

Die Panyaprateep (Licht der Weisheit) Stiftung ist eine gemeinnützige Organisation, die 2008 von der Thawasi Buddhist Wisdom School Community (Grundschule) in Bangkok gegründet wurde. 2008 wurde sie offiziell vom Innenministerium unter der Registrierungsnummer Kor Thor 1405 registriert. Seit 2009 ist die Panyaprateep Stiftung maßgeblich an der Gründung und Unterstützung der Panyaprateep Buddhist Wisdom Boarding School (Gesamtschulen Internat) im Bezirk Pak Chong, Nakhon Ratchasima beteiligt.

Ziele der Panyaprateep Stiftung.

1. Die Entwicklung der buddhistischen Erziehung zu unterstützen, die auf dem buddhistischen Prinzip der integrierten dreifachen Schulung von Verhalten, emotionalem Wohlbefinden und Weisheit (sīla, samādhi und paññā) basiert.
2. Die Verbreitung buddhistischer Weisheit und Entwicklungsprinzipien durch die Organisation von Retreat-Programmen, Schulungsworkshops und durch die Bereitstellung von Dhamma-Medien wie beispielsweise Bücher und digitale Medien.
3. Ein Verständnis für die Beziehung der Menschheit zur natürlichen Welt zu schaffen, umweltfreundliche Lernaktivitäten und erneuerbare Energien für eine nachhaltige Entwicklung sowie eine Lebensweise zu fördern, die auf der Philosophie einer nachhaltigen Wirtschaft Seiner Majestät König Bhumibol Ajdulyadej (Rama IX) basiert.

Bis heute hat die Stiftung das beständige Wachstum der Panyaprateep-Schule unterstützt, um der buddhistischen Weisheitsausbildung zu dienen und die Lernerfahrungen mit der Gesellschaft im Allgemeinen zu teilen. Außerdem werden mit Unterstützung der Stiftung Dhamma-Bücher zur kostenlosen Verteilung herausgegeben.



WEITERE PUBLIKATIONEN UND DHAMMA-INHALTE
VON AJAHN JAYASĀRO
HÄLT SEIN FACEBOOK-ACCOUNT UND DIE INTERNETSEITE DER
PANYAPRATEEP STIFTUNG IN ENGLISCHER UND THAILÄNDISCHER
SPRACHE BEREIT:
FACEBOOK.COM/JAYASARO.PANYAPRATEEP.ORG

JAYASARO.PANYAPRATEEP.ORG

DIE FOLGENDE INTERNETSEITE BIETET FORTLAUFEND ÜBERSETZUNGEN
DER HANDSCHRIFTLICHEN DHAMMA-REFLEXIONEN IN DEUTSCHER
SPRACHE:
JAYASARO.WORDPRESS.COM

WEITERFÜHRENDE INHALTE ZUM THERAVADA BUDDHISMUS

PORTALSEITE DER WELTWEITEN GEMEINSCHAFT VON KLÖSTERN
DER LUANG POR CHAH TRADITION. SIE ENTHÄLT UMFANGREICHES
INFORMATIONSMATERIAL ZUR LEHRE UND ZU KONTAKTADRESSEN SOWIE
ELEKTRONISCHE AUSGABEN DIESES UND VIELER WEITERER BÜCHER:
FORESTSANGHA.ORG

KLÖSTER DER AJAHN CHAH TRADITION IN DEUTSCHSPRACHIGEN LÄNDERN:
DHAMMAPALA.CH
MUTTODAYA.DE

FÜR INTERESSIERTE, DIE AKTUELLE UND UMFASSENDE ÜBERSETZUNGEN DER
LEHRREDEN DES BUDDHA STUDIEREN WOLLEN, BIETEN UNTER ANDEREM DIE
FOLGENDEN ANGEBOTE HIERFÜR EINE GUTE MÖGLICHKEIT:
PALIKANON.COM
SUTTACENTRAL.ORG
ACCESSTOINSIGHT.ORG

Aus der Feder eines guten Freundes

BUDDHISTISCHE REFLEXIONEN VON
AJAHN JAYASĀRO

DHAMMAPALA VERLAG
KLOSTER DHAMMAPALA
BÜTSCHHELSTRASSE 74
3718 KANDERSTEG
SCHWEIZ
DHAMMAPALA.CH

COPYRIGHT © DER ÜBERSETZUNG: DHAMMAPALA VERLAG, 2022

ISBN: 978-3-905431-25-4

ERSTE AUFLAGE 2022

ÜBERSETZER: THIRACITTO BHIKKHU
LEKTORAT: UPASIKĀ SIRIMON (SIMONE ROSENTHAL)
KORREKTUR: AJAHN KHEMASIRI

UMSCHLAG- UND SEITENGESTALTUNG:
NICHOLAS HALLIDAY • HALLIDAYBOOKS.COM

DRUCK: CPI BOOKS, LECK

DIESES WERK IST LIZENZIERT UNTER EINER CREATIVE COMMONS NAMENSNNUNG -
NICHT KOMMERZIELL - KEINE BEARBEITUNGEN 4.0 INTERNATIONAL LIZENZ.

[HTTP://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSES/BY-NC-ND/4.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

NUR ZUR KOSTENLOSEN VERTEILUNG; KEINE KOMMERZIELLE VERWENDUNG.

DIE VORLIEGENDE PUBLIKATION ENTHÄLT UNTER ANDEREM ÜBERSETZUNGEN AUS
DEN ENGLISCHSPRACHIGEN ORIGINAL-AUSGABEN:

„FROM HEART AND HAND - VOL. I“: ISBN: 978-616-7930-16-9

„FROM HEART AND HAND - VOL. II“: ISBN: 978-616-7930-20-6

VERÖFFENTLICHT VON DER PANYAPRATEEP STIFTUNG, THAILAND.



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

Sie dürfen:

- Teilen — das Material in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten

Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen solange Sie sich an die Lizenzbedingungen halten.

Unter folgenden Bedingungen:

- Namensnennung — Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen, einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.
- Nicht kommerziell — Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke nutzen.
- Keine Bearbeitungen — Wenn Sie das Material remixen, verändern oder darauf anderweitig direkt aufbauen, dürfen Sie die bearbeitete Fassung des Materials nicht verbreiten.

Keine weiteren Einschränkungen — Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.

Hinweise:

Sie müssen sich nicht an diese Lizenz halten hinsichtlich solcher Teile des Materials, die gemeinfrei sind, oder soweit Ihre Nutzungshandlungen durch Ausnahmen und Schranken des Urheberrechts gedeckt sind.

Es werden keine Garantien gegeben und auch keine Gewähr geleistet. Die Lizenz verschafft Ihnen möglicherweise nicht alle Erlaubnisse, die Sie für die jeweilige Nutzung brauchen. Es können beispielsweise andere Rechte wie Persönlichkeits- und Datenschutzrechte zu beachten sein, die Ihre Nutzung des Materials entsprechend beschränken.

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



The stern-faced teacher was testing his student's understanding of the impermanence and unpredictability of conditioned phenomena :

"Like?"

"Not sure."

"Dislike?"

"Not sure."

"Love?"

"Not sure."

"Hate?"

"Not sure."

"Agitation?"

"Not sure."

"Depression?"

"Not sure."

"Excitement?"

"Not sure."

"Boredom?"

"Not sure."

"Ajahn Jayasāro hand-written teaching?"

"Every Tuesday and Saturday"

"Ajahn Jayasāro hand-written teaching?"

"Not sure"

The teacher smiled -

Ajahn Jayasāro

Ajahn Jayasāro gehört zu den bekanntesten westlichen Mönchen des Theravada Buddhismus. Er ist seit vielen Jahren eine führende Persönlichkeit in der buddhistischen Bildungsbewegung in Thailand.

Mit seinen handschriftlich verfassten Dhamma-Reflexionen inspiriert Ajahn Jayasāro jede Woche eine große und wachsende Leserschaft weltweit. Sowohl die äußere Form als auch die Art der inhaltlichen Vermittlung der buddhistischen Lehre gelten als außergewöhnlich. Sie sind weise und intelligente Impulsgeber. Sie bieten Orientierung und Hilfestellung sowohl für Neueinsteiger als auch erfahrene Praktizierende.

Mit der vorliegenden Übersetzung ist es erstmals gelungen, einen ausgewählten Teil der Reflexionen auch in deutscher Sprache zugänglich zu machen.

„Den Dhamma zu praktizieren, bedeutet nicht unbedingt, dass der Pfad des Lebens eben wird. Was eben wird, ist unsere Reise entlang des Pfades.“ ...

Ajahn Jayasāro



DHAMMAPALA VERLAG
NUR ZUR FREIEN VERTEILUNG