

Mehr als unsere Gefühle

Wer nicht abhängig ist von Sinnesfreuden, kennt eine einmalige Form der Freiheit.

Dhammapada, Vers 99

Als Praktizierende in der Theravada Tradition des Buddhismus haben wir vielleicht das Gefühl schon so viel über Achtsamkeit gelesen und gehört zu haben, daß jede weitere Erörterung zum Thema uns einschläfern wird. Wenn wir so reagieren, wird es daran liegen, daß wir meinen, schon alles über die Achtsamkeit zu wissen, was wir für die Arbeit brauchen, die wir auf uns genommen haben. Für heute möchte ich vorschlagen, daß wir einmal alle Annahmen beiseite legen und unser Verständnis dieser spirituellen Fähigkeit neu überdenken.

Ich sollte gleich zu Anfang klar machen, daß ich, wenn ich über dieses Gebiet der Praxis spreche, nicht davon ausgehe, daß der Pali Begriff *sati* wirklich durch ein bestimmtes Wort adäquat wiedergegeben werden kann. Dieser wichtige Begriff enthält viele Feinheiten in seiner Bedeutung. Dementsprechend benutze ich die Begriffe Achtsamkeit, Gewahrsein oder Aufmerksamkeit mitunter synonym. Manchmal benutze ich das Wort Wissenheit. Auch wenn dieser Begriff unbeholfen klingt, finde ich, daß dieser eine hilfreiche Bedeutungsebene hinzufügt, die orthodoxere Übersetzungen auslassen. Es könnte auch hilfreich sein, zu wissen, daß *sati* ursprünglich Erinnerung bedeutete.

Wie auch immer wir uns entscheiden *sati* zu übersetzen, das Wort bezieht sich auf ein Vermögen, dem der Buddha eine tiefe spirituelle Bedeutung beimaß. Andere spirituelle Fähigkeiten – Vertrauen, Energie, Konzentration und Verstehen – werden in verschiedenen Weltreligionen gelehrt; aber der Buddha war einzig darin, daß er herausstellte, daß die Praxis der Achtsamkeit für unsere Befreiung wesentlich ist. Die Schriften geben viele Bilder um uns zu helfen, diesen essentiellen Aspekt der Lehre zu begreifen. Wir werden zum Beispiel ermutigt, eine Qualität gegenwärtiger Aufmerksamkeit zu kultivieren, als würden wir beim Gehen eine Schüssel mit kochendem Teer auf unserem Kopf balancieren. Es ist nötig, wach und aufmerksam zu sein, mit voll funktionierender Achtsamkeit, so daß wir, während wir unseren alltäglichen Beschäftigungen nachgehen, nicht von unseren Gedanken und Gefühlen verwirrt oder verschleppt werden.

Wenn wir achtsam sind, nehmen wir die Welt so wahr, wie sie ist. Dieser empfindsame Organismus begegnet seiner Welt durch die verschiedenen Eindrücke, die er von Augen, Ohren, Zunge, Nase, Körper und Geist empfängt. Und wir bleiben dem allem gegenüber gewahr. Wir sind auch angehalten ein Gewahrsein der Natur unserer Sinneswelt in ihrem ständigen Wandel aufrechtzuerhalten. Der Buddha wollte, daß wir verstehen, daß bei einer angemessenen Achtsamkeit oder der richtigen Qualität der Aufmerksamkeit, wir diese Eindrücke nicht für mehr nehmen als sie sind. Wir leiden, weil wir diese Eindrücke für mehr nehmen, als sie sind. Wenn wir nicht leiden wollen, wenn wir nicht konfus und unglücklich sein wollen, dann müssen wir unser Leben besser verstehen lernen.

Mit verschiedenen Metaphern und Worten der Ermutigung lehrte der Buddha, wie man eine Qualität der Aufmerksamkeit kultivieren kann, die jederzeit anwendbar ist. Er riet uns diese Aufmerksamkeit anzuwenden während wir sitzen, stehen, gehen oder liegen; kurz gesagt, in jeder Haltung in der wir uns gerade befinden mögen. Wir denken vielleicht, daß spirituelle Praxis etwas ist, das wir an einem speziellen Ort ausüben, wie zum Beispiel eine Dhamma-Halle oder ein Meditationszentrum, oder, daß es sich dabei um eine spezielle Aktivität handelt, wie das Sitzen auf einem Zafu. Natürlich spielen diese Dinge in der formellen Praxis eine wichtige Rolle, aber im eigentlichen Sinne ist unsere Praxis die völlige Präsenz in jedem Augenblick, egal was gerade geschieht. Das heißt, unsere Erfahrung nicht aufzuteilen in das, was unserer Achtsamkeit wert ist und das, was ihrer unwert ist.

Identifikation mit Freude und Schmerz

Der Buddha hat an sich selbst erfahren, wie beschränkend die Identifikation und Anhaftung an die Sinneseindrücke ist. Die Tradition erzählt, daß er sich in seiner Jugend Sinnesfreuden aller

Art zuwandte. Dann, im Alter von neunundzwanzig Jahren, begegnete er Alter, Krankheit und Tod, die ihn sehr verstörten und verzweifeln ließen. War er zunächst darin befangen, sich aus angenehmen Erfahrungen heraus zu verstehen, verfiel er nun in das andere Extrem und wurde Asket. Er fand ein neues Selbstverständnis, indem er sich über schmerzhaft Gefühle definierte und herauszufinden suchte, wieviel Schmerz er ertragen konnte. Er übernahm die in seiner Zeit populäre religiöse Ansicht, daß Selbstkasteiung zur Läuterung und Befreiung führe.

Diese Verhaltensweisen sind auch heutzutage nicht ungewöhnlich. Um sich ihrer selbst zu vergewissern, suchen Menschen so viele Genüsse wie irgend möglich zu erfahren. Wie angenehm kann ich „mein“ Haus gestalten? Wieviel Genuss kann ich aus „meiner“ Beziehung oder aus der Umwelt, in der ich lebe, herauspressen? Ich werde wohlriechende Düfte in meinem Badezimmer haben und angenehme Empfindungen und Erlebnisse in meinem Leben. Diese Einstellung basiert auf einer völlig natürlichen und verständlichen Vorliebe für das Angenehme, und wir alle haben dieses in verschiedenem Ausmaß erfahren. Allerdings kann das bis zu dem Extrem gehen, daß wir versagen, wenn es uns nicht gelingt, uns zu vergnügen.

Eigentlich wissen wir alle, daß Vergnügen kommt und geht. Wenn wir uns dessen gewahr bleiben, dann wissen wir einfach, daß es eben angenehm ist, wenn wir eine angenehme Erfahrung haben. Wir verlieren uns nicht in dem Erlebnis und versuchen es nicht festzuhalten. In den letzten Wochen zum Beispiel war das Wetter hier in der Tat sehr angenehm. Wenn der Sommer sich neigt und der Herbst vor der Tür steht, ist das Leben hier in Northumberland manchmal ganz wunderbar. Die Landgerüche, die weichen Farben der Spätsommerabende, die Ernte, der blaue Himmel, die Vögel und Früchte sind herrlich. Und mit so guten Leuten um uns herum und all den freundlichen Besuchern im Kloster, hat man leicht ein behaglich angenehmes Gefühl des Wohlseins. Wenn man dabei jedoch wachsam bleibt, stellt sich mit dem guten Gefühl auch ein Wissen, ein Gewahrsein des Angenehmen an der Erfahrung ein. Und dieses Wissen lenkt nicht ab vom Angenehmen.

Gerade so, wie wir uns aus dem Vergnügen heraus verstehen können, können wir es auch durch Schmerz, mit den unangenehmen körperlichen oder emotionellen Empfindungen. Die Identifikation mit angenehmen Empfindungen hatte Prinz Gotama, den späteren Buddha, nicht zur Freiheit geführt, also dachte er sich, daß ihm vielleicht die Identifikation mit dem Schmerz helfen könnte, sein Ziel zu erreichen. So wurde er Asket. Seine Selbstkasteiung bestand im Fasten, im Verzicht auf das Trinken und sogar das Atmen für längere Zeitabschnitte, sowie andere Formen des Asketentums die das Gefühl körperlicher Frustration steigerten.

Die meisten von uns gehen nie so weit mit der Askese wie der Buddha vor seiner Erleuchtung, aber prinzipiell fallen wir in das gleiche Extrem, wenn wir uns in Depressionen oder Wut verlieren. Ich treffe viele Menschen, die jahrelang an ihrem Zorn festhalten, und es tut weh ihren Groll zu sehen. Sie sagen vielleicht, daß sie sich von ihrem Zorn befreien wollen, aber manchmal ist es offensichtlich, daß sie ihren Zorn aktiv am Leben erhalten. Sie erlangen ein Gefühl der Sicherheit, indem sie sich als unglücklich oder zornig definieren – wenigstens eine Art von Sicherheit-in-der-Vertrautheit kann darin gefunden werden. Wir können sogar davon abhängig werden ängstlich zu sein, wenn uns das ein Selbstbild gibt. Wenn wir keinen Zugang zu einem anders geartetem glaubwürdigen Selbstbild haben, wird es uns unmöglich sein, loszulassen.

Prinz Gotamas Hinterfragung seiner eigenen Beziehung zu seinen Gefühlen zeigte ihm schlußendlich, daß die Pflege schmerzhafter Gefühle ihn an den selben Ort brachte wie seine jahrelange Pflege angenehmer Gefühle.

Er erkannte, daß auch dieses nicht der Weg zur Befreiung war. Stattdessen fand er einen mittleren Weg zwischen einem dem Schmerz und einem dem Genuß gewidmeten Leben, welches jene Art des Gewahrseins nutzte, die er Achtsamkeit nannte – jede Art der Erfahrung mit einer Geistesgegenwart zu betrachten, die ihm eine ununterbrochene Untersuchung aller Erfahrungen, ob geistig, körperlich, emotionell, subtil, grob oder was sonst noch, ermöglichte.

Der Mittlere Weg ermutigt uns Achtsamkeit zu kultivieren, damit wir die Dinge nicht falsch auffassen. Wenn wir Angenehmes erfahren, dann wissen wir „dieses ist angenehm.“ Wir verlieren uns nicht im Genuß. Und wenn wir Schmerz und Elend erfahren, oder Enttäuschung

und ein Gefühl des Scheiterns, oder wenn uns Angst oder Unruhe besuchen, dann fühlen wir es, aber identifizieren uns nicht damit. Es kann ja sein, daß wir im ersten Augenblick dem Schmerz am liebsten einfach entkommen möchten – weil wir meinen, daß wir ihn nicht ertragen können, ihn nicht ausstehen können, ihn nicht wollen und nicht verdienen – aber mit Rücksicht auf unser langfristiges Wohlergehen lehrt uns der Buddha die Wirklichkeit des Schmerzes bewußt zu erfahren. Es ist ja nicht wahr, daß wir irgendwie weniger wert sind, wenn wir Schmerz erfahren.

Entfremdung

Hin und wieder wird die Achtsamkeit mit einem Zustand der Entfremdung verwechselt, in dem wir von unserer direkten Erfahrung abgekoppelt sind. Ein Grund für diese Verwechslung könnte das Fehlen von Vorhersehbarkeit in der frühen Kindheit sein. Bei der Mobilität moderner Familien und den vielen anderen Formen der Instabilität dieser Tage lernen Kinder oft nicht ein gesundes Vertrauen in ihren Beziehungen zu Altersgenossen aufzubauen. Wenn diese Disposition nicht angegangen wird, werden diese Kinder zu Erwachsenen, deren unterschwellige Beziehung zum Leben auf Mißtrauen beruht. Derartige Menschen können sich keiner Erfahrung völlig hingeben. Es ist als stünden sie beiseite und schauten sich selbst beim Leben zu. „Hier bin ich und mache gerade dieses, und hier tue ich jenes“. Spontane Hingabe ist nicht möglich; sie schauen sich immer selbst über die Schulter.

Diese Art des Bewußtseins ist gar nicht ungewöhnlich. Viele Menschen wachsen mit diesem Handicap auf. Sie würden sich liebend gerne voller auf das Leben einlassen, sind aber gehemmt von ihrer lähmenden Selbstbeobachtung. Daher nähern sich viele Menschen aus dem Westen den Lehren des Buddha mit dem Gefühl, daß sie sozusagen neben dem Leben stehen. Und leider verstehen sie dann die Lehren von der Achtsamkeit so, als würden diese ihre entfremdete Perspektive befürworten. Sie versuchen aus ihrer entfremdeten Sichtweise eine spirituelle Praxis zu machen. Das ist mit Sicherheit nicht, was der Buddha im Sinn hatte. Rechte Achtsamkeit heißt nicht, daß wir uns von unserem Erleben abspalten; sie bedeutet, daß wir diese vollständiger und akkurater erleben, ohne Blockaden. Angenehme Gefühle empfinden wir als wirklich angenehm. Wenn wir eine gute Mahlzeit einnehmen, wissen wir, daß es schmeckt. Wenn wir Genuß empfinden, aber in einem Zustand in dem wir nicht wissen, daß wir etwas genießen, kann das später für uns Probleme bringen. Wenn wir das nächste Mal etwas erleben, was nicht angenehm ist, ist der Zustand der Unwissenheit wieder da und dann wird unser Leiden zum Vorschein kommen. Wenn wir die Geistesgegenwart haben, Erfahrungen so anzunehmen wie sie sind, dann können wir von jeder Erfahrung lernen. Wenn wir immer beiseite stehen und uns nur aus unserer „sicheren“ Perspektive des Beobachtens auf das Leben einlassen, werden wir es schwer finden zu lernen.

Genuß und Schmerz in Perspektive

Vielleicht denken wir, „Ich bin gewillt dem Schmerz gegenüber achtsam zu sein, aber ich will die Erfahrung des Genusses nicht durch die Achtsamkeit verderben.“ Das ist ein weitverbreitetes Mißverständnis hinsichtlich der Praxis. Wenn wir dem was der Buddha sagt genau zuhören, werden wir verstehen, daß wir, wenn wir Genuß erfahren, dieses einfach wissen, und uns nicht erlauben uns darin zu verlieren. Und wenn die Situation sich gewandelt hat und wir enttäuscht sind, lassen wir uns davon genauso wenig überwältigen. In der Praxis der Achtsamkeit lernen wir, von den Extremen des Genusses und des Leidens nicht überwältigt zu werden.

Diese Art der Bewußtheit bedeutet, daß wir fähig sind, Dinge neu zu betrachten. Wir lernen tiefer zu sehen und zu hören. Zum Beispiel wissen wir von der Vergänglichkeit der Eindrücke, Wahrnehmungen und Gefühle. Jemand erscheint, den du seit sehr langer Zeit nicht mehr gesehen hast, und es ist so eine Freude ihn zu sehen. Wir fühlen es im Herzen, im Körper; fühlen große Freude, ja Entzücken einen alten Freund wiederzusehen – wir fühlen die Wärme und Freundschaft des Zusammenseins. Wenn wir nun rechte Bewußtheit und Aufmerksamkeit zur Verfügung haben, werden wir uns nicht in dem Erlebnis verlieren. Wir bleiben uns im Stillen bewußt, daß diese Person, über deren Anwesenheit wir uns so freuen, wieder gehen wird. Wir erkennen die Tatsache, daß der Genuß dieses Zusammentreffens ein vergänglicher

Zustand ist.

Es ist schwer über dieses Thema zu sprechen, ohne daß es klingt als würde die Achtsamkeit das Erleben beeinträchtigen. Als würde, wenn wir unseren Freund wiedersehen, unser Bewußtsein von der Vergänglichkeit der Erfahrung verhindern, daß wir die Begegnung richtig genießen können.

Wenn der Buddha über die Achtsamkeit sprach, benutzte er zusammen mit sati oft auch einen weiteren Begriff: sampajañña auf Pali. Sampajañña bedeutet „klares Verstehen“. Weise versteht dieses bei jeder unserer Erfahrungen – angenehm oder unangenehm - daß sie nicht ewig andauern wird. Es ist wichtig, ein Gefühl für die Feinheiten dieser empfohlenen Qualität des Geistes zu entwickeln. Achtsamkeit ist ein stilles Wissen, eine stille Gegenwart, und klares Verstehen ist jener Aspekt, der die Dinge in Perspektive sieht. Die Sanftheit und das geistige Gleichgewicht die in dieser Praxis entwickelt werden, fördern die Schönheit angenehmer Erfahrungen. Und im Angesicht des Unangenehmen verleihen sie uns die Kraft die wir brauchen, um dieses zu ertragen.

Frei um klar zu sehen

Ein Bild das uns oft angeboten wird, um rechtes Verständnis der Praxis zu entwickeln, ist das Bild eines großen leeren Raumes mit einem offenen Fenster, durch das ein Lichtstrahl fällt. In dem Lichtstrahl können wir Staubflocken sehen, die, auch wenn sie überall im leeren Raum schweben, erst vom Licht hervorgehoben werden. Der Lichtstrahl ist das Licht der Aufmerksamkeit. Der große leere Raum ist die Natur des Geistes. Die Staubflocken sind die Sinneserfahrungen der Formen, Geräusche, Gerüche, Geschmäcker, Berührungen und geistigen Bilder. Der Staub schwebt im leeren Raum, und wenn wir rechtes Gewahrsein, rechte Achtsamkeit haben, betrachten wir ihn mit Nüchternheit. Selbst wenn es sich um Goldstaub handelt, können wir uns nicht erlauben ihn in die Augen zu bekommen, wenn wir nicht erblinden wollen. Wenn es sich um widerlichen Staub handelt, verlieren wir uns ebenfalls nicht in Reaktionen. Wir erkennen den Staub als das was er ist. Das ist eine der Aufgaben von Achtsamkeit und klarem Verstehen: die Dinge so zu sehen wie sie sind, die Bedingtheit der Dinge zu erkennen – sie nüchtern zu betrachten.

Wenn wir diesen Rat vernehmen, werden wir uns vielleicht fragen, wozu der gut sein soll, angesichts der größeren Probleme in der Welt. Ohne Zweifel ist das ja alles sehr subtil und gut, aber wie läßt es sich auf die Tatsache beziehen, daß sich ein Land auf einen Krieg vorzubereiten scheint? Welchen Nutzen bringt es zu wissen, daß Sinneseindrücke Staubflocken sind, die durch den leeren Raum des Geistes treiben? Nun, diese Praxis kann einen sehr positiven Einfluß auf diese Angelegenheiten haben. Wenn man an Kriegsvorbereitungen denkt, kann das heftige emotionelle Reaktionen auslösen. Wir können nicht nur von innerer Unruhe, Angst und Entrüstung heimgesucht werden, sondern auch von jeder Art von Gedanken über die Staatsoberhäupter der betreffenden Länder. Ich bin mir sicher, daß wir alle wissen, wie wütend die Politik uns machen kann. Wenn wir uns in diesen Gedanken verfangen und selbstgerecht werden, beginnen wir diesen Gedanken zu glauben. „ Wir dürfen keinen Krieg anfangen!“, denken wir, „Krieg ist schlecht, Großzügigkeit, Freundlichkeit und Frieden sind gut.“ Wenn wir, während wir so denken, keine Achtsamkeit und kein klares Verstehen haben, verlieren wir unser Gleichgewicht. Wenn wir uns in ihnen verfangen, werden wir zu unseren Gedanken, und dann werden unsere emotionalen Reaktionen exzessiv. Unsere Gedanken, Worte und Taten bestimmen sich aus unserer Haltung, und der Mangel an Achtsamkeit führt zu falschem Handeln und Sprechen. In dieser Reihenfolge: falsche Ansicht, falsches Denken, falsches Sprechen, falsches Handeln. Und hiermit meine ich nicht falsch im moralischen Sinne, sondern falsch aus der Sicht der Realität. Wenn die Dinge so liegen, arbeitet unsere leidenschaftliche Natur im Dienste festgefügtter und eingeschränkter Ansichten, nicht im Dienste von Sensibilität und Verständnis.

Wenn wir eine gut ausgebildete Achtsamkeit entwickeln, können wir weiterhin Entrüstung fühlen, ohne dabei uns selbst oder andere zu verletzen. Wir können fühlen was immer wir fühlen über die sehr reale Gefahr eines Krieges in der nahen Zukunft. Wir können über dieses oder jenes Staatsoberhaupt denken, was immer wir wollen. Wir können denken was wir

denken, und fühlen was wir fühlen, aber wir erkennen diese Gedanken und Gefühle als Gedanken und Gefühle – wir verlieren uns nicht in Reaktionen. Wir bleiben in einer Position maximaler Verantwortung. Wir versuchen nicht, keine Gedanken oder Gefühle zu haben.

Wenn wir über die Möglichkeit eines Krieges nachdenken, kommt uns vielleicht der Gedanke: „Jener Kerl ist ein Schurke, ein Monster. Wir sollten ihn in die Luft jagen, ihn vernichten, vom Erdball fegen. Und wir sollten all diese Terroristen hinrichten.“ Dann sehen wir, was wir gerade denken und reagieren mit, „ Ach du meine Güte, wie kann ich nur solche Gedanken haben?“ Dann fühlen wir uns schuldig und denken, „Ich sollte nicht solche Gedanken haben, nicht anderen Leuten schaden wollen.“ Haben wir aber rechte Achtsamkeit, können wir die Gedanken stehen lassen wie sie sind, auch wenn sie einseitig und voreingenommen sind, brauchen wir uns nicht in sie einzumischen. Wenn wir die Gedanken auf diese Weise erfahren, können wir beginnen ihre Natur und was ihnen zugrunde liegt zu verstehen. Es ist auf keinen Fall richtig nach ihnen zu handeln und Krieg oder Haß zu schüren, aber wir müssen nicht bestürzt sein, wenn diese Gedanken hochkommen. Wir müssen nicht blind reagieren, indem wir versuchen sie abzublocken. Tatsache ist, daß wir von ihnen lernen können. Wenn sie mit reifem Gewahrsein aufgenommen werden, lehren sie uns auch mit jenen mitzufühlen, die wir als unsere Feinde bezeichnen.

Eine der großartigsten Lehren, die ich je gehört habe, ist, daß es nur eine Sache gibt, die wir fürchten müssen, und zwar die Zeit die wir brauchen, um Achtsamkeit zu etablieren. Ich kam zu dieser Lehre während meines ersten Jahres als Mönch, in einer Zeit besonders intensiver innerer Konflikte. Sie machte für mich sofort ungeheuer guten Sinn; ich glaubte ihr, vertraute ihr. Und das tu ich noch immer.

Es ist unwichtig, was durch diesen leeren Raum wandert; die Natur dieser Staubflocken ist, daß sie eben alle Staubflocken sind. Rechtes Verstehen, rechtes Sprechen und rechtes Handeln werden kommen, so lange wir uns daran erinnern rechte Achtsamkeit unserer Erfahrung zu entwickeln.

Die Fähigkeiten in der Wage halten

Es ist gut, Tugend zu praktizieren und Konzentration zu entwickeln. Weise Lehren zu studieren und Energie für die Praxis zu entwickeln, ist gewinnbringend. Alle diese spirituellen Aktivitäten sind wichtig, aber der Buddha hat klargestellt, daß der Achtsamkeit die höchste Bedeutung zukommt. Ohne sie verlieren wir das Gleichgewicht, selbst mit der Tugend, die wir kultivieren. Wenn wir achtlos sind, können wir beginnen vor lauter Tugendhaftigkeit zu stinken. Wenn wir achtsam sind, bemerken wir, wann und wo wir das Gleichgewicht verlieren. Wenn wir zum Beispiel Großzügigkeit, Tugend oder Freundlichkeit kultivieren, hilft uns die Achtsamkeit wach zu sein und es zu erkennen, wenn sich Hochmut einschleicht, etwa mit der Vorstellung „Ich bin großzügig“ oder „Ich bin besser als die anderen.“ Mit gut entwickelter Achtsamkeit können wir die Entstehung solcher Makel erkennen. Ohne Achtsamkeit können wir mitunter Tugenden entwickeln, aber dabei die Perspektive verlieren, uns verirren und die Resultate unserer Praxis verderben.

Mit rechter Achtsamkeit erkennen wir die Relativität der Erfahrung. Wir müssen nicht Partei ergreifen, weder für noch gegen Genuß oder Schmerz. Wenn wir uns elend und als Versager fühlen, heißt das lange noch nicht, daß wir Versager sind. Wir müssen nicht zu Versagern werden nur weil wir die Vorstellung des Versagens haben. Kann sein, daß wir Angst haben uns öffentlich zu blamieren, aber ohne Achtsamkeit lassen wir uns erst richtig von dieser Angst einwickeln. Mit Achtsamkeit können wir diese Angst vor der Demütigung fühlen; oder uns richtig wertlos und herabgesetzt fühlen und es zulassen – diesem Gefühl erlauben uns den nächsten Schritt zu zeigen, den wir in Richtung Freiheit oder Gleichgewicht nehmen müssen.

Von Kritik lernen

Ich habe heute einen Brief von einem jungen Mönch empfangen, den ich kenne und der zur Zeit in Asien lebt. Er schreibt, daß seine ganze Praxis dieser Tage darin besteht, zu fühlen, wie es sich anfühlt, nicht respektiert zu werden. Er lebt an einem Ort, an dem er mißverstanden

wird, die Mitmenschen ihn nicht unterstützen, und doch ist er verpflichtet dort für die drei Monate der Vassa zu verbleiben. Er kann nicht raus! Er ist nicht am Verhungern, er kriegt zu Essen, aber die Situation ist demütigend für ihn. In seinem Brief schreibt er mit Gleichmut und Klarheit, „Meine Praxis ist es, einfach zu lernen, wie es sich anfühlt, nicht respektiert zu werden.“ Das ist keine Situation, die man für jemanden herbeiführen wollte, aber zu lernen, wie es sich anfühlt keinerlei Respekt zu erhalten, ist von unschätzbarem Wert. Wenn er ein respektierter Mönch und Lehrer wird, wird er ohne Zweifel viel Lob erhalten. Leute werden ihm sagen, wie wundervoll er ist. Aber er wird eine gut geschulte Achtsamkeit davon haben, wie es sich anfühlt respektiert zu werden. Er wird sich nicht so leicht in dem Gefühl verlieren.

Ebenso verhält es sich mit Lob und Tadel. Wenn Andere uns anschuldigen und kritisieren, können wir uns fragen, wie es sich anfühlt achtsam gegenüber Schuldzuweisungen und Kritik zu sein. Wenn uns jemand lobt, uns erzählt wie wundervoll wir sind, können wir schnell das Maß aus den Augen verlieren. Man schmiert uns Honig um den Mund, wir fallen darauf herein und dann kann man uns manipulieren; und wir kommen uns benutzt und betrogen vor. Wir gefallen uns nicht in unserer Haut und tragen es den Anderen nach. Aber warum haben wir uns überhaupt überrumpeln lassen? Weil es uns an Achtsamkeit und Perspektive mangelte. Wenn wir also, wenn wir das nächste Mal angeschuldigt und kritisiert werden, achtsam bleiben, und das Gefühl kritisiert zu werden oder gar versagt zu haben, fühlen, dann werden wir auch achtsam bleiben können, wenn wir ein anderes Mal wieder erfolgreich sind oder gelobt werden.

Manchmal empfinden wir Klarheit und Selbstvertrauen und manchmal Chaos und Verwirrung. Wenn wir der Entwicklung der Achtsamkeit Vorrang geben, und nicht den Inhalten des Geistes, nicht den Staubflocken, dann behalten wir auch in der Erfahrung der Klarheit unsere Geistesgegenwart. Wenn wir Selbstvertrauen haben und denken, „Ich hab es jetzt wirklich im Griff“, dann sind wir gewahr, wie sich das gegenwärtig anfühlt. Wir reiten eine Welle, aber wir erinnern uns an das Meer. Wir werden nicht zur Welle. Wir mögen Klarheit und Ordnung in unserem Leben haben, aber wir sind uns bewußt, daß dieses keine sichere Sache ist. Denn alles ist ständigem Wechsel unterworfen. Der Buddha ermutigt uns, zur Unterstützung unserer Achtsamkeit, über die Vergänglichkeit der Dinge nachzudenken. So daß, wenn Klarheit und Selbstbewußtsein, aus welchem Grund auch immer, vergehen und an ihre Stelle Chaos, Verwirrung und fehlendes Selbstvertrauen treten, wir uns nicht darin verlieren. Dann erkennen wir, daß dieses der Sinn unserer Praxis war.

Unachtsame Neigungen unterbinden

Oftmals, wenn wir uns bemühen Zurückhaltung mit unserer Aufmerksamkeit zu üben, anstatt gedankenlos allen Reizen zu folgen, können wir den Sinn dieses Bemühens nicht wirklich sehen. Erst später erkennen wir den Nutzen.

Ein junger Mönch ging einst nach Bangkok um sein Visa zu erneuern und als er dort war, bat man ihn an einer der größten Universitäten Thailands zu sprechen. Zu seiner Überraschung ging ihm der Vortrag und das Beantworten der Fragen leicht von der Hand. Als er zurück in das Waldkloster kam, fragte er Ajahn Chah, „Wie kann es angehen, daß die meißte Zeit die ich hier bin, mir meine Praxis völlig nutzlos scheint? Mir ist, als würde ich bloß meine Zeit verschwenden. Und dann, in so einer Situation hab ich alles drauf? Luang Por Chah antwortete, „Unsere Praxis ist, wie ein Gong zu sein. Die meißte Zeit bist du einfach hier, tust was du tust, achtsam bei den einfachen Dingen, wie Blätter fegen, Wasser aus dem Brunnen schöpfen, deinen Meditationspfad auf und ab gehen, und es kommt dir vor, als würde nichts geschehen. Du tust einfach das, was du tun muß, um in der Gegenwart achtsam zu bleiben. Dann kommt jemand daher und schlägt den Gong und der Klang ist wunderschön. Es ist nicht unsere Aufgabe herumzusitzen und uns Gedanken darüber zu machen, wie wir klingen werden.“

Wenn wir in der formalen Meditation unsere Aufmerksamkeit auf den Atem richten, können so viele interessante Dinge erscheinen, über die wir nachdenken könnten. „Ich könnte dieses entwickeln, ich könnte jenes bauen. Ich könnte dieses Programm so und so neu schreiben,“ oder „ich könnte jenen Handel arrangieren.“ Während wir in der Meditation sitzen, können manche dieser kreativen Ideen so attraktiv und inspirierend erscheinen. Wir sind ermutigt nein zu ihnen zu sagen, unsere Neigung, ihnen zu folgen, zu unterbinden. Nur wenn wir wählen

können, unseren Neigungen nicht zu folgen, können wir wissen, daß wir nicht von ihnen getrieben und genötigt sind. Also unterbinden wir unsere Neigungen und kommen zurück zu unserem Meditationsobjekt, der einfachen, klaren, neutralen Empfindung des atmenden Körpers.

Wir wollen nachdenken und unseren attraktiven, tiefen Gedanken nachhängen, so daß wir sie fortentwickeln können. Können wir dieser Neigung eine Absage erteilen? Oft haben wir Angst, daß der tiefe Gedanke oder die exquisite, kreative Fantasie, die sich gerade entfaltet, für immer verschwinden, wenn wir nein zu ihnen sagen. Wir könnten unsere Intelligenz dabei verlieren und das könnte zur Folge haben, daß wir auch unseren Selbstrespekt und unsere Würde verlieren. Wir würden unser Potential aufs Spiel setzen, unsere Begabung zum tiefen Denken. Traditionellerweise versteht man das als Maras Auftritt, der uns droht und sagt, „Was immer du tust, übe dich nie in Selbstbeschränkung.“

Wir sollten Mara nicht ignorieren. Der Buddha ignorierte Mara nicht; er sagte einfach, „Das ist Mara.“ Auch wir können diese Art der Gedanken als Mara bezeichnen, oder uns sagen, „Ich fühle die Angst, daß ich meine Kreativität verlieren könnte, wenn ich die Neigung dieser Fantasie zu folgen unterbinde, aber ich weiß es nicht wirklich.“ Wir kehren nicht blind oder gewaltsam zu unserem Meditationsobjekt zurück. Geduldig und sorgsam halten wir unseren Geist zurück und wenden uns wieder unserem Meditationsobjekt zu. Wir lernen nein zu ablenkenden Impulsen zu sagen, so daß wir im Zentrum unseres Lebens bleiben. Dann können wir unsere Aufmerksamkeit dem Herzen zuwenden; wir können uns etwas widmen, ohne daß der Geist zwanghaft umherwandert.

Später, in der Mitte eines komplexen Problems – ein herausforderndes Gespräch oder eine schwierige Entscheidung, die gefällt werden muß – finden wir vielleicht, daß wir zu unserer Überraschung völlig präsent sind. Wir finden uns im Besitz einer Geistesgegenwart, die proportional zu unserer guten Praxis ist. Vielleicht haben wir nicht bemerkt, wie die Kraft sich entwickelt hat, während wir unseren Geist davon zurückgehalten haben, seinen gewohnten Neigungen zu folgen, aber all die Mühe, die wir dabei auf uns genommen haben, wieder und wieder zu unserem Meditationsobjekt zurückzukehren, hat eine echte Kraft der Achtsamkeit hervorgebracht. Wenn wir diese Kraft brauchen, erscheint sie selbstlos und spontan.

Auf diese Weise finden wir die Inspiration und Ermutigung, weiter die Achtsamkeit und die Disziplin unserer Aufmerksamkeit zu kultivieren. Und mit Disziplin meine ich nicht eine brutale Reglementierung, sondern die Lenkung von etwas, das dynamisch und lebendig ist. So lange unser Geist unter dem Einfluß verblendeter Vorlieben steht, wird er sich sonstwohin verirren, wenn wir ihm keine Richtung geben.

Achtsamkeit und Zuversicht

Mit Gefühl, Geschick und Einfühlungsvermögen lernen wir die Disziplin der Aufmerksamkeit anzuwenden und entdecken dabei für uns selbst eine auf natürliche Weise wachsende Kapazität der Achtsamkeit. Dies zu erfahren, bringt ein Wachstum an Zuversicht und Selbstvertrauen mit sich. Selbst angesichts sehr schwieriger Situationen, ob global, persönlich, innerlich oder äußerlich, haben wir ein Gefühl der Stärke, mit der wir diese Situationen angehen können. Wenn wir Achtsamkeit entwickelt haben, werden wir uns nicht von ihnen abwenden. Wir werden sie natürlich nicht notwendigerweise mögen, aber unsere bedingten Neigungen und Abneigungen werden nicht mehr bestimmen, wie wir uns verhalten.

Wenn wir diese Kraft der Achtsamkeit entdecken, werden wir uns nicht mehr so bedroht fühlen. Es ist, wie wenn man ein Rückenproblem hat; dein Rücken verrenkt sich alle Augenblicke, und so gibt es viele Dinge, die du wegen dieser Schwäche nicht tun kannst. Dann findest du einen guten Physiotherapeuten, der dich einige Übungen lehrt, die dir genau die richtige Kraft an der richtigen Stelle geben und du bekommst dein Selbstvertrauen zurück. Nun kannst du Dinge tun, zu denen du vorher nicht fähig warst. Da du jetzt körperlich wieder bei Kräften bist, hast du Selbstvertrauen. Genauso ist es mit der spirituellen Kraft. Durch die Kultivierung von sati oder Achtsamkeit wachsen Zuversicht und Vertrauen in das Leben.