

Die offene Tür - Ajahn Amaro

Im Dhamma Kontext oder innerhalb spiritueller Lehren allgemein sprechen wir bisweilen von Nichtdualität. Das kommt daher, dass es in uns etwas gibt, das erkennt, dass Ganzheit wirklich existiert und dass es sich bei jeder Art von Fragmentierung oder Abgetrenntheit um einen grundsätzlichen Irrtum handelt. Es entsteht dann ein Gefühl im Bauch, das uns sagen will: „Das stimmt so einfach nicht.“ Es besteht in uns eine Sehnsucht nach Vollständigkeit, welche in Form eines deutlichen Verlangens Gestalt annehmen kann. Verlangen ist ein Gefühl, dass uns etwas fehlt, und deshalb beginnen wir nach einem Objekt zu suchen, um diese Lücke zu füllen. Wir sehnen uns nach Hause zurück - so wie Odysseus sich danach sehnte, nach Ithaka zurückzukehren. Ein Gefühl, welches ihn durch alle Schrecken und Herausforderungen einer zehnjährigen Reise weiter und weiter trieb - von einer starken Kraft nach Hause gezogen.

Bei jeder Art von Verlangen, die wir erfahren, haben wir meist das Gefühl, dass uns etwas fehlt. Wenn wir doch nur endlich das begehrte Objekt haben könnten, ganz nach dem Motto: „Wenn ich nur dieses erreichen könnte und jenes bekommen würde, oder an einen anderen Ort gelangen würde, dann wäre alles wunderbar.“ Wir wollen uns ganz fühlen, wir wollen uns nicht zweigeteilt wahrnehmen, wir wollen eins sein. Auf diese Art betrachtet kommen somit Verlangen, Anhaftungen und der innere Werdeprozess (*tanha, upadana, bhava*) aus derselben Antriebskraft, welche uns in Richtung der Verwirklichung von Ganzheit zieht, in Richtung des nicht Bedingten. Im Moment dieses inneren Werdeprozesses - begleitet von einem Gefühl der Begeisterung im Sinne von: „Endlich hab ich's kapiert; das ist es, ich hab's wirklich“ - kommt diese Begeisterung einem Echo gleich, welche von dem wunderbaren Gefühl der Ganzheit herrührt und von der befriedigenden Erkenntnis, dass es da nicht zwei gibt, sondern nur eins.

Aber weil diese Begeisterung nicht anhalten kann, erfahren wir Leid (*dukkha*). Somit weist der spirituelle Pfad immer auf einen Ort hin, wo wir wirkliche Erfüllung finden können, wo wir nicht enttäuscht werden, wo das Gefühl des Ganzseins und der Befriedigung nicht vorübergehend und zerbrechlich ist und keinen Bedingungen unterliegt. Der Buddha lehrte die vier

Edlen Wahrheiten basierend auf dem Loslassen von Verlangen. Er sagte: „Zunächst einmal hört im Bereich der Sinnesobjekte damit auf, nach Ganzheit zu suchen. Denn dort bereiten wir uns wirklich nur Probleme“. Er sagte zusätzlich: „Unwissenheit ist die Ursache für Leid“, aber das ist vielleicht für das Verständnis der meisten Menschen etwas zu subtil. Verlangen stellt den Ort dar, wo wir das Problem am ehesten erkennen können. Wir können den grundlegenden Fehler genau ausmachen. Damit lehrte er uns, Verlangen zu sehen und zu erkennen, ihm aber nicht zu folgen. Lass einfach das Verlangen durch den Geist ziehen wie eine Welle. Lass sie durch den Geist kommen. Lass sie wieder zurück kehren in die Stille, ins nicht Bedingte. Gestatte dem Verlangen, ans Ende zu gelangen, gib es auf und lass es los.

Der Buddha benutzt eine wunderschöne Sequenz von Begriffen: *viveka*, *viraga*, *nirodha*, *vossaga*. *Viveka* bedeutet Abgeschiedenheit, *viraga* Losgelöstheit, *nirodha* meint das zur Ruhe kommen und *vossaga* das Aufgeben – und aus all diesen Elementen besteht das Ablegen und das sich selbst überlassen des Verlangens. Es ist vergleichbar mit einem brennend heißen Gegenstand, den man aus der Hand legt: Man lässt ihn liegen, geht einfach weg und schaut nicht zurück – auf diese Weise können wir tatsächlich Verlangen loslassen.

Unser Hauptproblem besteht darin, dass wir Verlangen nicht als solches erkennen. Oft erscheint es auch sehr vernünftig: Man richtet z.B. seinen Geist auf eine Aufgabe und legt los. Bei spirituellen Übungen liegt viel Betonung darauf, Energie zu mobilisieren und sich zu bemühen. Aber sehr häufig besteht eine Schwierigkeit darin, sich genau darüber wirklich im Klaren zu sein. Es gleitet äusserst schnell in ein Verlangen ab, in der Zukunft etwas werden zu wollen. Dieses Bemühen kann sich schnell übernehmen und dann zu einem sehnsuchtsvollen Verlangen, einem beständigen Vorausrennen oder einem blinden Ausprobieren führen. Gerade wenn wir uns in einer spirituellen Praxis engagieren, dann besitzt das, in das wir uns gerne verwandeln wollen nur die besten Eigenschaften. Wir wollen ein guter Mensch werden, wir wollen weise, mitfühlend, liebevoll, selbstlos etc. werden. Die Objekte unseres Verlangens sind zwar allesamt heilsam und lobenswert, aber gerade dieses beständige sich verändern Wollen kann das darstellen, was den Geist blockiert.

Ich selbst hatte einmal während eines Retreats im Wald von Cittaviveka (ein Kloster in Chithurst im Süden Englands) eine sehr offenbarende Erfahrung. Ich war bereits seit zwei Wochen im Rückzug und mein Geist war äusserst konzentriert. Während einer Nachtmeditation bis zum frühen Morgen konnte ich ohne grosse Mühe die ganze Nacht durchsitzen. Ich sass dort voller Energie und mit einem konzentrierten und klaren Geist. Die ganze Zeit hindurch war da jedoch ein unbestimmtes Gefühl von ständigem Korrigieren, Schieben und Drücken: „Nur noch ein bisschen mehr von diesem und ein bisschen weniger von jenem – und, oh ja – bin schon fast da – und oh, richtig, das machst du gerade gut – ja, so ist's gut, so liebe ich das, jaah – oh nein, nein, verschwunden, es ist einfach weg, huh – was mach ich da? Ja, geh zurück zu dem, was du vor fünf Minuten gemacht hast – richtig, OK, ein bisschen mehr von dem – und ah, richtig, ja, ja, jetzt ganz nah dran, beinahe, so ist's recht, langsam, langsam“. So ging das die ganze Nacht. Ich verspürte bald ein bohrendes Gefühl der Unzufriedenheit, ein ruheloses Weiterwandern im Geist, das die ganze Zeit vorhanden war. Als die Nacht vorbei war und ich zu meiner Hütte zurück in den Wald ging, war ich zutiefst enttäuscht und irritiert. Und eine Traurigkeit breitete sich aus, dass ich irgendwie alles falsch gemacht hatte. Der Durchbruch zu perfektem inneren Frieden schien so nah, aber dennoch die ganze Nacht geradezu wie verschleiert. Als würde ich gegen einen hauchdünnen Vorhang drücken, aber auf eine quälende Weise unfähig sein hindurch zu kommen.

Es war kurz nach dem Morgengrauen, als ich zu meiner kleinen Hütte zurück kam. Ich legte mich in der gleichen Gemütsstimmung hin, schlief eine halbe Stunde lang und wachte dann aber wieder auf. Ich war wirklich sehr angeregt, mein Körper fühlte sich immer noch wie aufgeladen an von der Nacht der Meditation, und ich dachte: „Oh nein, jetzt kann ich noch nicht einmal einschlafen. Das darf nicht wahr sein!“ Also schob ich mein Bettzeug auf einen grossen Haufen zusammen und entschied, die ganze Angelegenheit zu vergessen: „Ich werde nicht meditieren. Ich werde einfach nur hier liegen wie ein Häufchen Elend.“ Ich warf mich hin und liess einfach alles los. Das Resultat davon war, dass mein Geist sogleich in einen Zustand absoluter Klarheit und ausgewogenen Friedens verfiel. Es schien mir, als konnte ich die Stimme der Weisheit hören: „Endlich! Ich hatte mich schon gewundert, wann du mit diesem

ganzen Gezappel aufhören würdest. Es war wirklich äusserst erschöpfend.“

Während ich dort halb sass und halb lag erfuhr ich einen wunderbaren Frieden und eine vortreffliche Klarheit. Der Geist schien leicht, leer und bar einer Persönlichkeit. Es war eine unglaubliche, befreiende und wunderbare Erfahrung. Es wurde mir klar, dass dieses angestrenzte Bemühen die ganze Zeit dafür verantwortlich war, dass die Wahrheit verdeckt wurde - diese um sich schlagende und mit dem Kopf gegen die Wand rennende Anstrengung im Geist, verzweifelt zu versuchen, irgendetwas zu erreichen oder zu etwas anderem zu werden. Obwohl zwar all das, was ich werden wollte, recht vernünftig war, gab es beständig dieses „Ich“, das dies alles tat, und genau das schuf all meine Probleme.

Am folgenden Nachmittag fand ich mich wie so oft auf der Türschwelle zu meiner Hütte sitzend. Die Tür war offen, aber da war ein Insekt, eine Biene, die von innen gegen das Fensterglas schlug, in dem Versuch heraus zu kommen. Wieder und wieder flog sie gegen das Glas um zu entkommen, obwohl die Tür die ganze Zeit offen stand. Ich schaute mir das arme Geschöpf an und dachte: „Lass mich helfen, da raus zu kommen.“ Ich nahm eine Postkarte und versuchte sie unter die Biene zu kriegen, um sie um den Fensterrahmen herum nach draussen zu befördern. „Schau mal, meine Freundin, alles was du jetzt nur tun musst, ist hier herum zu fliegen. Lass mich helfen.“ Aber je mehr ich versuchte zu helfen, desto wilder und frustrierter wurde sie, desto stärker schlug sie mit den Flügeln, desto mächtiger warf sie sich gegen das Fensterglas. Ich sagte beständig: „Nein, nein, es ist schon gut, keine Angst, bleib einfach ruhig sitzen und ich helfe dir dann hinaus.“ Plötzlich begann ich eine auffällige Ähnlichkeit zwischen meinen eigenen Geisteszuständen aus der vorangegangenen Nacht und diesem sich verzweifelt gegen das Fensterglas werfenden Insekt zu bemerken. Also dachte ich, es wäre vielleicht besser, es in Ruhe zu lassen. Auf genau die gleiche Weise - als ich nämlich damit aufgehört hatte, helfen zu wollen - beruhigte sich das Insekt nach einer Weile, gelangte schliesslich zum Rand des Fensterrahmens, und indem ich genau auf den rechten Moment wartete, gab ich ihm mit einer schnellen Bewegung der Postkarte einen Schubs, und es war wieder frei. Ich dachte noch: „Wie interessant! Das entspricht genau dem, was sich bei mir in der vorangegangenen Nacht zugetragen hatte: Ich schlug

beständig gegen das Glas und sehnte mich nach dem Licht – ich konnte das Licht sogar sehen und flog in seine Richtung, kollidierte aber mit der Dimension Zeit und einem sehr starken Ich-Gefühl. Das Resultat war natürlich Frustration.“ Alles was es gebraucht hätte, wäre ein Moment belangloser Ruhe gewesen, bis sich die Verwirrung und das Ungestüme gelegt hätten. Zudem etwas Geduld und die genaue Beobachtung, wann die Zeit reif war – und dann SCHWUPS! Die Freiheit ist da – die offene Tür.

Der Zustand der Freiheit, der Ganzheit und des sorglosen Friedens ist unsere ursprüngliche Natur. Wir scheinen uns nur davon entfernt zu haben und empfinden das Bedürfnis, sie durch etwas anderes ersetzen zu müssen. Das geschieht aufgrund von *avijja* – der Unwissenheit im tiefsten Sinne. Weite, Licht, Selbstlosigkeit: dies sind alles Worte, die auf das unbeschreibliche reine Herz hindeuten, welches das Zentrum von allem ist. Aus dieser Ganzheit oder Soheit heraus entsteht der Eindruck von Selbst und Anderen. Das Entstehen von mentalen Konzepten ist die Trennung zwischen Selbst und Anderen, von Subjekt und Objekt, vom Eindruck des ‚Ich‘ und der ‚Welt‘. Dieser Eindruck eines Selbst ist die grundlegende Illusion, dort geschieht die unbewusste Schaffung des Gefühls von ‚Ich‘ und der ‚Welt‘, oder sogar eines ‚Ichs‘, welches die ‚Wahrheit‘ erkennt.

In einer seiner Lehrreden (M102 - *Pañcattaya Sutta*) deutete der Buddha darauf hin, dass eine Person, die meditiert und viel Einsicht und Geistesruhe entwickelt hat, in einen glückseligen Zustand hinein geraten kann, wo sich Klarheit und Verstehen befinden. Dann entsteht in ihr der Gedanke: „Ich habe Frieden gefunden, ich bin ohne Anhaftung, ich habe Nibbana erreicht.“ In diesem Fall verkündet genau dieser Gedanke die Anhaftung, die noch vorhanden ist. Sogar wenn da nur ein feines Gefühl ist von ‚ich sehe die Wahrheit‘, dann besteht immer noch ein subtiler Eindruck von Gespaltenheit. Es gibt immer noch ein mentales Gestalten, welches auf subtile Art erschaffen wurde und das Gefühl von Abgetrenntheit und folglich von Unvollkommenheit produziert.

Unser Ziel besteht darin, auch diese Mechanismen zu durchbrechen und in der Lage zu sein, an der Wurzel zu verweilen, direkt zum Ursprung zurück zu kehren und sogar durch das Gefühl hindurchzugehen, dass da ein Beobachter sei. Einfach dem Geist zu gestatten, sich im Grunde seines eigenen

Wesens aufzulösen, sodass es keinen Eindruck mehr gibt von ,mir', der die ,Wahrheit' erkennt - also zwischen einem Beobachter und dem Beobachteten - sondern es gibt nur noch inneren Frieden, Klarheit und ein umfassendes Gefühl von Ganzheit.