

Nimms nicht persönlich

Wir haben noch drei Wochen zur Verfügung während des Regenzeit Retreats. Die Worte in diesem Satz sind Wahrnehmungen der Zeit und der Veränderungen innerhalb der funktionellen Realität. `Regenzeit` ist eine Konvention. Der Herbst sagt nicht: "Ich bin Herbst", sondern wir nennen ihn Herbst. Dies ist eine Konvention, die wir benutzen, um unsere kulturellen Einstellungen oder moralischen Vereinbarungen zu kommunizieren. *Paramattha-sacca* hingegen ist die letztendliche Realität; darin bewegen wir uns jenseits von Konventionen. Konventionen sind erstellt worden, sie werden erschaffen und hängen von anderen Dingen ab. Dinge, die in der einen Konvention als gut betrachtet werden, werden woanders als nicht angemessen angesehen. Wir verfügen über Vorurteile und Voreingenommenheit, die wir von unserer Kultur und deren Konventionen bekommen haben. Man braucht nur in Europa zu leben, um die alten Voreingenommenheiten zu bemerken, gegenüber den Franzosen, den Deutschen und Italienern usw..

Wir besitzen kulturelle Haltungen als Möglichkeit Dinge wahrzunehmen. Wir bilden all diese verschiedenen Meinungen und Ansichten heraus. Deshalb ist es so leicht, ethnische Auseinandersetzungen, rassistische Vorurteile und auch Klassendünkel etc. zu haben, denn wir stellen niemals die konventionelle Realität in Frage, die wir ursprünglich angenommen haben. Wir gehen einfach damit einher. Wir verfügen über Meinungen bezüglich unserer Religion, unserer Rasse und unserer Kultur und vergleichen sie dann mit anderen. Auf dieser Ebene haben wir Ideale, wie z.B. Demokratie, Gleichberechtigung und all das, aber wir werden immer noch stark von den konventionellen Realitäten beeinflusst, die uns konditioniert haben.

Es braucht schon eine recht entschlossene Anstrengung, um über unsere kulturelle Konditionierung hinauszugelangen. Als Amerikaner gab es für mich vieles, worüber ich nur mutmaßte; und ich habe niemals realisiert, wie arrogant ich sein konnte, bis ich in einer anderen Kultur leben musste. Ich habe nie bemerkt, wie ein amerikanischer Idealismus auch nur eine weitere Form von Blindheit sein konnte. Es konnte dahin gehen, dass wir allen Leuten unsere Ideen den Hals runter stopften und ihnen mitteilten, dass Amerika weiß was gut für die Menschen ist und wie sie ihr Land zu regieren haben. Wenn man mit der Denkweise aufwächst, dass man sich irgendwie doch in der fortschrittlichsten Gesellschaft befindet, dann handelt es sich dabei um eine Mutmaßung. Ich glaube nicht, dass mir diese Sichtweise auf irgendeine absichtliche Weise beigebracht wurde. Es war eine Mutmaßung. Es handelte sich um eine unterschwellige Haltung.

Es ist schwierig über diese Mutmaßungen hinauszugelangen, über all die Dinge, die wir aufgenommen haben. Wir wissen noch nicht einmal, dass wir diese Anhaftungen besitzen, bis sie uns auf die eine oder andere Art reflektiert werden, und deshalb ist es so hilfreich in anderen Kulturen zu leben. In Thailand zu leben hat mir geholfen, eine Menge dieser Dinge zu sehen, denn die Kultur dort ist sehr anders. Es gab da zunächst die innere Haltung, die daher rührte, dass man in einem buddhistischen Kloster lebte, wo die Betonung auf Reflexion, Achtsamkeit und Weisheit lag. Deshalb wurde ich auch nicht zu einer Art Ersatz-Thai oder zum "Eingeborenen" wie man so sagt, sondern lernte die subtileren Aspekte von Einstellungen und Mutmaßungen zu sehen, von denen ich konditioniert worden war. Diese sind vielleicht nicht so leicht zu erkennen, bis man sich dabei wiederfindet, unter etwas zu leiden.

Eines der Probleme, die wir mit der Meditation haben, ist Zwanghaftigkeit. In unserer Gesellschaft werden wir dazu erzogen, sehr obsessiv und zwanghaft zu sein. Es gibt da so oft die Worte `du solltest`. Wenn man von Ideen und Idealen ausgeht, dann resultiert das darin, dass sich da so ungemein viele `du solltest

aber` ins Vokabular einschleichen. Dieser Idealismus hat seine Schönheit und darf nicht missachtet werden, aber man muss seine Grenzen erkennen können. Dieses Gefühl, dass es da immer etwas gibt, was wir tun müssen; dass da etwas ist, dass wir nicht getan haben aber tun sollten; dass wir härter arbeiten sollten als wir das ohnehin bereits tun; dass wir mehr praktizieren sollten als wir das tun; dass wir ehrlicher sein sollten als wir es sind, oder offener, hingebungsvoller, freudiger und so weiter und so fort. Alles davon ist wahr. Die `du solltest` Imperative sind normalerweise richtig. Wenn die Dinge perfekt wären, dann wäre ich es auch. Alles wäre einfach total perfekt. Ich wäre ein Ideal und meine Gesellschaft wäre ideal. Das Kloster Amaravati würde in das Ideal hineinpassen; wir wären alle perfekt. Dann gibt es nicht mehr, was man noch tun sollte, denn man hat bereits die Spitze erreicht. Aber so funktioniert das Leben nicht.

Eine Idee ist etwas, was wir erschaffen, nicht wahr? Man nimmt seine Ideen vom Besten, oder was am schönsten, perfekt, fair oder gerecht ist. Der Buddha weist also darauf hin, wie das Leben beschaffen ist, vor allem auf seine Veränderlichkeit. Man kann sich an nichts festhalten. Nehmen wir als Beispiel die Kontemplation von Blumen, wie z.B. Rosen. Manchmal bekommt man eine perfekte Rose, gerade auf dem Höhepunkt ihrer perfekten Form, ihrer Farbe, ihres Dufts - aber man kann sie so nicht behalten. Sie überdauert dieses Stadium nur für sehr kurze Zeit, ehe es in die andere Richtung geht und dann will man sie nur noch loswerden. Man wirft sie weg und besorgt sich eine neue.

Mit Hilfe von Achtsamkeit sind wir uns dieser Veränderlichkeit bewusst, und zwar der Art und Weise wie sich die Dinge verändern. Übertragen auf unsere Meditationserfahrungen bedeutet das, dass wir uns gewahr sind, wie sich Dinge wie z.B. unsere Launen und Gefühle verändern. Wenn wir darüber nachdenken, wie die Dinge sein sollten, dann kommen wir wieder zu den Ideen zurück und vergleichen uns mit den Vorstellungen, die wir von uns selbst haben. Was zum Beispiel eine gute Meditationspraxis ist, wie viele Stunden pro Tag man mit der Meditation verbringen sollte, wie man dieses oder jenes tun sollte, und so weiter und so fort. Wir können ausschließlich von diesen Ideen her handeln, welche natürlich auch oft sehr gute Ideen sind. Aber das Problem damit ist, selbst wenn man alles anhand dieser Ansprüche ausführt, dass es immer noch etwas mehr gibt, etwas Besseres als das vorherige. Es geht endlos so weiter. Man gelangt nie an die Wurzel des Problems. Man macht immer so weiter, sodass man immer das Gefühl hat, dass es noch mehr gibt, was man tun sollte. Wenn wir an das Ende dieses Vorgangs gelangen, dann geben wir manchmal einfach auf und denken: "Ich hab die Nase voll. Zur Hölle damit. Ich werde ab jetzt nur noch das Leben genießen. Ich werde die Robe ablegen und einfach ausgehen und eine gute Zeit haben; essen, trinken und das Leben genießen bis ich sterbe." Das kommt daher, weil man nur bis an eine bestimmte Grenze getrieben werden kann. Ab dort lässt sich das Ganze nicht mehr aufrecht erhalten und man kommt an einen Punkt, wo es einfach nicht mehr funktioniert.

Sich dieses "ich sollte" anzuhören ist eine gute Methode über etwas nachzudenken. Manche Leute meinen, wir sollten noch nicht einmal "sollte" denken! Um zu erkennen, wie uns Dinge bewegen, achtet einfach auf das Gefühl, dass es da noch mehr gibt von dem ich annehme, dass ich es noch zu erledigen habe. Ein Beispiel dafür ist eine Geschichte über einen ständig wiederkehrenden Traum, den ich immer wieder hatte als ich zum ersten Mal mit Ajahn Chah lebte. Im Jahre 1963 hatte ich mein MA Diplom in Berkeley beendet, und hatte das gesamte Jahr davor mit intensivem und regelrecht zwanghaftem Studium gebracht. Ich konnte nichts anderes mehr genießen, denn jedes Mal wenn ich ausging und versuchte mich zu amüsieren dachte ich gleich: "Dein Examen steht vor der Tür. Du musst das Masters Diplom schaffen." Ich würde also auf eine Party gehen und mich zu entspannen versuchen, und dann würde diese Stimme sagen: "Du solltest eigentlich nicht hier sein. Du musst dieses Examen bestehen und du bist noch nicht bereit dazu. Du bist noch nicht gut genug dafür." Das ganze Jahr

hindurch konnte ich an nichts Gefallen finden. Ich trieb mich stattdessen immer mehr an. Nachdem ich dann mein Masters Diplom abgelegt hatte konnte ich sechs Monate lang kein Buch mehr lesen. Mein Geist wollte sich einfach nicht mehr konzentrieren. Ich ging danach durch das Peace Corps Training in Hawaii und sie verlangten dort von mir, dass ich all diese Dinge lesen sollte, aber es ging nicht. Ich konnte noch nicht einmal Gebrauchsanweisungen lesen, denn ich war völlig überladen. Aber das Ganze hinterließ eine gewisse Art von Intensität. Und zwar war die Art und Weise, mit der ich etwas anging, entweder zu denken "ich kann`s nicht" und gleich völlig aufzugeben, oder sich in den altgewohnten zwanghaften Modus zu stürzen.

Als ich bei Luang Por Chah lebte, hatte ich einen stetig wiederkehrenden Traum, sozusagen als Resultat meiner ungeheuren Anstrengungen in meiner Praxis. In diesem Traum ging ich immer in ein Café, setzte mich dort hin und bestellte mir einen Kaffee mit einem schönen Stück Kuchen. Und dann kam auch gleich diese Stimme, die mir zuraunte: "Du solltest hier nicht sein. Du solltest dich eigentlich auf dein Examen vorbereiten". Das war also das beständige Thema dieses oft wiederkehrenden Traumes, den ich übrigens ziemlich oft hatte. Ich habe mich dann gefragt: "Was will mir dieser Traum sagen?" Und dann begann mein zwanghafter Geist gleich zu denken: "Es gibt da etwas, was ich nicht tue, aber eigentlich tun sollte. Ich sollte mehr praktizieren; ich sollte achtsamer sein; ich sollte nicht so viel schlafen." Tatsächlich schlief ich eigentlich gar nicht so viel. Ich fuhr aber damit fort zu denken, dass es sich hierbei um eine Botschaft handelte, die mir sagte, dass es da etwas gäbe, was ich nicht täte aber eigentlich tun sollte. Ich versuchte herauszufinden, was das sein könnte. Ich konnte mich nicht weiter antreiben als ich es sowieso schon tat. Ich konnte es einfach nicht herausfinden. Dann schließlich, eines morgens wachte ich auf, nachdem ich diesen Traum gehabt hatte, und hatte die Antwort parat - und die Antwort war, dass es keine Prüfung geben würde!

Ich verstand plötzlich, dass ich mein Leben so gelebt hatte, als ob ich mich immer einer Prüfung zu unterziehen hätte, oder vor irgendwelche Autoritätspersonen gebracht und von ihnen auf die Probe gestellt würde, und dass ich dabei niemals vorbereitet oder niemals gut genug war. Es gab immer noch mehr davon. Ich könnte mehr studieren, ich könnte mehr lesen, ich könnte mehr Dinge tun. Ich sollte nicht faul sein, ich sollte mein Leben nicht genießen, denn damit würde ich meine Zeit verschwenden, denn das Examen steht ja vor der Tür und ich bin nicht vorbereitet. Es handelte sich um eine emotionale Konditionierung, die ich mir aufgrund des sehr auf Konkurrenz angelegten amerikanischen Schulsystems angeeignet hatte. Man fängt damit an sobald man fünf Jahre alt ist und macht einfach immer weiter damit.

Somit hatte ich also die plötzliche Einsicht, dass es ja gar kein Examen geben würde, dass ich das nur gedacht hatte und dass ich mein ganzes Leben mit dieser Haltung verbracht hatte, dass es da eine große Prüfung geben würde, auf die ich nicht vorbereitet war. Vielleicht kam es auch von meinem religiösen Hintergrund: Du wirst geprüft werden wenn Du stirbst, um herauszufinden ob du gut genug warst um in den Himmel zu kommen, und wenn nicht, ob du in die Hölle kommst. Da gibt es beständig dieses unbestimmte Gefühl, dass man irgendwas tun müsste. Du bist nicht gut genug. Ich habe zu viele Mängel und Fehler. Ich muss sie loswerden. Ich muss zu etwas werden, was ich nicht bin. Die Art wie ich bin ist nicht gut genug.

Als ich mich ins Klosterleben begab nahm ich diese Tendenz mich getrieben zu fühlen mit in die Art und Weise hinein wie ich praktizierte. Und für eine Weile konnte ich das auch tun, aber dann verstand ich, dass, wenn ich zum Mönch werden würde, dies nicht Sinn und Zweck des Lebens war. Es war auf keinen Fall so konzipiert. Es handelte sich nur um meine eigene Interpretation des monastischen Lebens aus dieser zwanghaften Perspektive heraus. Also hörte auch dieser Traum auf sobald ich die Antwort des Rätsels gefunden hatte.

Einer der ersten drei Hemmschuhe auf dem Weg ist *sakkaya-ditthi*, oder der Persönlichkeitsglaube. Wir erwerben ihn nachdem wir geboren wurden. Wir werden nicht mit einem Persönlichkeitsglauben geboren, sondern es handelt sich dabei um etwas, was wir uns aneignen. Wenn man natürlich in einem sehr wettbewerbsorientierten System erzogen wird, dann betrachtet man sich anhand von Vergleichen mit anderen Menschen oder mit Idealen. Deine Selbstsicht und dein Selbstwert bezieht sich sehr stark auf das, was als das Beste angesehen wird, oder wer der/die Beste ist. Und wenn du nicht in die beste Kategorie hineinpasst, dann siehst du dich selbst manchmal als jemanden an, der nicht gut genug ist. Sogar die Leute, von denen ich dachte, dass sie zu den Besten gehören, sahen sich selbst nicht auf diese Weise. Manchmal denken wir, dass andere Leute viel glücklicher sind als wir, denn wir projizieren das in sie hinein. Wir denken, dass es denen einfach besser geht als uns selbst.

Als der Buddha Achtsamkeit als den Weg herausstellte, deutete er auf die Dinge hin so wie sie sind, anstatt auf die Besten. Am Morgen in Wat Nong Pah Pong gab es oft Lesungen aus den Lehrtexten bezüglich dessen, wie ein Mönch sein sollte und sie repräsentierten immer den idealen Standard. Indem ich mich fragte, wie ich diesen Wunsch in mir nach solch hohen Standards zu leben interpretieren sollte, führte das zu einem Gefühl von: "Bin ich wirklich dazu in der Lage?" Man kann sich entmutigt fühlen und verzweifelt, weil man das Leben auf der Basis von Idealen betrachtet. Aber die Lehre des Buddha basiert nicht auf Idealen, sondern auf Dhamma, so wie die Dinge sind.

In der Einsichtsmeditation (*vipassana*) stellt man sich auf Vergänglichkeit ein, auf das Tragische. Es handelt sich dabei nicht darum wie die Dinge sein sollten, sondern wie sie sind. Alle bedingten Phänomene sind vergänglich, und es ist nicht so, dass man sagt: "Alle bedingten Phänomene sollten vergänglich sein." Sie sind`s wirklich. Es geht dabei darum, sich der Vergänglichkeit zu öffnen. Man versucht nicht, diese Idee dem Leben überzustülpen, sondern man benutzt den intuitiven Geist, um sich zu öffnen, zu betrachten und aufmerksam hinzuschauen. Dann ist man sich der Veränderlichkeit bewusst.

Man ist sich sogar der eigenen zwanghaften Haltung bewusst, wie z.B.: "Es gibt da was, das ich unbedingt tun muss." Man ist sich dieses zwanghaften Gefühls, der Haltung oder des Glaubens bewusst, dass ich eine Person bin mit einer Menge Fehlern und Schwächen, wovon man dann leicht annimmt, dass dies sehr ehrlich und realistisch ist. Dann denken wir, um erleuchtet zu werden müssten wir diese überwinden oder irgendwie loswerden um dann zum Arahant zu werden. Man sieht dann, dass so unser Geist funktioniert. Diese Art des Denkens führen wir oft auf die Schriften zurück. Aber auf der Basis von reflektivem Gewahrsein bemerkt man, dass es sich bei dieser Art zu denken um etwas handelt, was man selbst geschaffen hat: "Ich bin eine Person mit einer Menge Fehlern und Schwächen und ich muss hart praktizieren, damit ich sie überwinden kann." Da handelt es sich um etwas, was ich in meinem Geist kreierte. Ich kreierte diese Haltung. Das ist nicht die Wahrheit, das ist etwas Geschaffenes. Das, was sich all dessen gewahr sein kann, ist der erwachte Bewusstseinszustand. Man beginnt den Unterschied zu bemerken zwischen diesem Gewahrsein und dem, was man gewohnheitsmäßig kreierte auf der Basis von Anhaftungen.

Wir benutzen dieses Wörtchen `Buddho` - den Namen `Buddha` - das ist derjenige, der weiß. Dies ist ein signifikantes Wort, denn es weist auf einen ganz bestimmten Zustand der Aufmerksamkeit hin, und zwar auf direktes Wissen, auf intuitives Gewahrsein, auf Weisheit. Somit gibt es da keine Person. Wenn ich hingegen sage: "Ich bin Buddha", dann kommt das wieder von der Persönlichkeit, von einer Identität. Wenn ich denke "Ich bin der Buddha", das funktioniert nicht. Wir haben eine Zuflucht in Buddha: "*Buddham saranam gacchami*". Dabei handelt es sich auch um eine Art Konvention, aber sie weist auf eine Realität hin, der wir allmählich vertrauen können, und das ist Gewahrsein. Weil nämlich der Buddha "Buddho" ist, einer der weiß, oder das was erkennen kann, das was aufmerksam

und hellwach ist. Es ist Erwachtheit schlechthin und überhaupt nicht kritisch oder beurteilend. Der Buddha sagt nicht: "Du solltest so sein, aber so auf gar keinen Fall." Es weiß, dass alle bedingten Phänomene genau so sind. Wenn man hingegen in einer Religion wie dem Christentum aufgewachsen ist, dann sagt dir Gott, was du sein sollst. Jedenfalls wurde ich auf diese Art unterrichtet: Wie man ein braver Junge ist, und dass man jedes Mal, wenn man sich schlecht benimmt, Gottes Gefühle verletzt. Wenn ich lügen würde, wäre Gott von mir sehr enttäuscht. So sieht ein moralisches Training als Kind aus. Es geht darum was unsere Eltern denken, nicht wahr? Es wird alles durcheinander gemischt mit Wahrnehmungen von Gott und den Eltern als erzieherische Gestalten.

Bei der Erwachtheit handelt es sich also darum, dass man lernt hinzu lauschen und in den einfachsten Seinszustand zu vertrauen. Es geht nicht um *jhana* oder sich in sonst irgendetwas hinein zu vertiefen. Es ist reine Aufmerksamkeit. Wenn ihr also in diese Reinheit vertraut, dann gibt es darin keine Mängel oder Makel. Es ist perfekt. Da gibt es keine Unreinheit. Darauf sollte man vertrauen, in diese Wachheit in der Gegenwart. Wenn man hingegen versucht es zu finden, dann bewegt man sich in Richtung Zweifel. Vertraut dem einfach anstatt darüber nachzudenken. Vertraut einfach in den immanenten Akt des Wachseins, aufmerksam in diesem Moment. Wenn ich das tue entspannt sich mein Geist. Ich höre den Ton der Stille. Es gibt da kein Selbst. Da ist Reinheit. Wenn ich beginne mich danach zu fühlen, dass ich etwas tun sollte, dann bin ich mir dessen gewahr. Ich bin mir des *kamma vipaka* (Ergebnis von Handlungen) bewusst, dass ich durch das amerikanische Schulsystem gegangen bin und mich durch diesen unglaublich zwanghaften Lebensstil getrieben habe. Somit entsteht das *kamma vipaka*. Im Zustand der Reinheit jedoch ist es nicht persönlich, und es sagt nicht: "Ajahn Sumedho ist jetzt rein." Es ist jenseits davon. Man spricht nicht darüber auf irgendeine persönliche Art. Es ist ein Erkennen, eine Realisation. Es ist das, was du wirklich bist! Es ist kein Erzeugnis. Ich erzeuge diese Reinheit nicht. Ich erschaffe kein Ideal davon, um mich danach damit selbst zu täuschen.

Das ist genau der Punkt, wo Vertrauen hineinkommt, denn eure Persönlichkeitsansicht wird dem nicht vertrauen. Deine Persönlichkeitsansicht wird daher eher sagen: "An dir gibt es überhaupt nichts Reines. Du hattest gerade ein paar schmutzige Gedanken. In Wirklichkeit fühlst du dich gerade sehr aufgewühlt und ärgerlich über etwas, was jemand über dich gesagt hat. Nach all diesen Jahren bist du noch immer voller Unreinheiten." Das ist der altbekannte innere Tyrann, das ist die Persönlichkeitsansicht. Persönlichkeitsansichten sind Tyrannen. Sie sind gleichzeitig Opfer und Täter. Als Opfer sagen sie: "Oh ich Armer, ich bin so unrein." Als Ankläger jedoch sagen sie: "Du bist nicht gut genug, du bist unrein." Es ist beides und du kannst ihnen nicht trauen. Nehmt keine Zuflucht darin, Opfer oder Täter zu sein. Aber ihr könnt in dieses erwachte Gewahrsein vertrauen. Und dieses Vertrauen macht euch demütig. Es geht nicht darum etwas zu glauben. Es geht darum zu lernen wie man sich entspannt und einfach "ist". Vertraut schlicht und einfach auf die Fähigkeit hier zu sein, offen und empfänglich allem gegenüber was gerade geschieht. Selbst wenn das, was gerade passiert, schrecklich ist oder was auch immer die Umstände sein mögen, in denen ihr euch befindet, es gibt kein Problem wenn ihr dieser Reinheit vertraut.

Nehmen wir als Beispiel den *Vinaya* (klösterlicher Ordenskodex) und die Vorstellung, den *Vinaya* rein zu erhalten. Die Persönlichkeitsansicht haftet sogar daran an: "Ist mein *Vinaya* so rein wie der von jemand anders, oder nicht so rein?" Auf diese Weise benutzt man diese Konvention, um den Eindruck des persönlichen Werts oder der Wertlosigkeit zu erhöhen. Wenn man denkt, dass man reiner ist als alle anderen, dann ist das Arroganz: "Ich bin heiliger als du!" Wenn man denkt, dass man unrein ist, dann wird man sich hoffnungslos fühlen. Man bringt es einfach nicht. Es ist besser, sich zu betrinken, wenigstens kann man es dann für eine Weile vergessen. Entspannt euch und habt eine gute Zeit. Das ist viel besser, als euch mit euren Idealen von mangelnder Reinheit auszupeitschen.

Konventionen sind in sich selbst begrenzt, denn von ihrer Natur her sind sie mangelhaft und veränderlich. Vielleicht erwartet ihr sogar von den Konventionen, dass sie perfekt sein sollen. Aber dann nach einiger Zeit entwickelt ihr vielleicht eine kritische Haltung der Konvention gegenüber, weil ihr darin Fehler enthalten seht. Sie ist nicht so gut, wie ihr gedacht habt, oder einiges davon ergibt keinen Sinn - Dinge von der Art. Aber macht euch bewusst, dass eine Konvention genau wie alles andere ist, sie ist *anicca, dukkha, anatta* (vergänglich, unbefriedigend, nicht-selbst). Beim Theravada Buddhismus handelt es sich um eine Konvention, die auf Ethik basiert, indem man mit Körper und Sprache Gutes tut und sich davon enthält, negative Handlungen zu begehen. Es handelt sich um eine Lebensart, in der wir darin übereinkommen, Verantwortung dafür zu übernehmen, wie wir auf diesem Planeten und innerhalb dieser Gesellschaft leben. Die Konvention des Theravada Buddhismus, ob ihr das nun alle befürwortet oder nicht, ist eine sehr alte Tradition, ausgestattet mit einer großen Kraft, die eben darauf basiert, dass sie so alt und ehrwürdig ist - und sie ist immer noch nützlich. Sie ist immer noch eine entwicklungsfähige Tradition, die funktioniert. Es geht nicht darum, dass sie für unsere Ansprüche perfekt sein muss, damit wir sie benutzen können, sondern dass wir lernen, sie für erwachtes Gewahrsein zu nutzen.

Dann können wir noch das Ganze in die verschiedenen buddhistischen Lager aufteilen: Mahayana, Vajrayana und Hinayana. Wir werden als Hinayana angesehen oder als das `geringere Fahrzeug`. Wir könnten also denken, dass dies bedeutet, dass es wahrscheinlich als nicht so gut gilt. Mahayana ist besser, sagt die Logik. Und Vajrayana ist natürlich dann das absolut Beste. Nach Auffassung der tibetischen Buddhisten kann man nichts Besseres kriegen als Vajrayana. Das ist das höchste Fahrzeug. Folglich fangen wir dann an, in Kategorien wie gut, besser und am besten zu denken. Aber bei all diesen handelt es sich um Konventionen. Ob wir sie nun Mahayana, Hinayana oder Vajrayana nennen, es sind einfach nur Konventionen und deshalb begrenzt und unvollständig. Sie sind funktional um für Achtsamkeit genutzt zu werden anstatt dass man sie aufgrund einer bestimmten Anhaftung zu einer Grundhaltung macht oder zu einer Position die man vertritt.

Diese verschiedenen Bezeichnungen können sehr entzweierend sein. Wenn wir an Theravada haften und jeder anderen Form des Buddhismus mit Verachtung begegnen, dann denken wir, dass sie nicht den reinen und ursprünglichen Buddhismus repräsentieren. Sie sind zwar höher, aber nicht ursprünglich. Wir können arrogant werden, weil wir uns darauf verstehen, unsere eigene Konvention zu rechtfertigen. Aber dabei spielt man ja nur mit Worten. Wenn wir betrachten, was mit Worten passiert, dann erschaffen wir einfach nur Hinayana, Mahayana und Vajrayana in unserem Geist. Die Zuflucht liegt im Buddha, nicht in diesen `Yanas`. Der Buddha weiß, dass sich jeder Gedanke ändert und nicht-selbst ist. Vertraut also in das, in die Einfachheit, die darin liegt. Denn wenn ihr das nicht tut, so werden nur eure alten zwanghaften Gewohnheiten hervorbrechen, indem ihr denkt: "Ich muss mehr tun; ich muss das entwickeln; ich muss ein Bodhisattva werden; ich muss die höheren Praktiken anwenden," und so weiter und so fort.

Wenn ihr in diesem Bereich der Konvention gefangen seid und das alles ist, was ihr wisst, dann seid ihr auch leicht von all den verwirrenden Positionen und Ideen zu beeindrucken und in die Irre zu führen, die andere Menschen euch zuwerfen. Deshalb bedeutet das Vertrauen in Gewahrsein auch nicht, dass man das Beste haben muss oder dass man glaubt vielleicht etwas Besseres haben zu müssen als man hat. Dabei handelt es sich nur um ein Produkt eures Geistes, nicht wahr? Wenn ihr das für euch einrichtet, was ausreichend ist, dann basiert das nicht auf dem Besten, sondern was grundlegend ist für überleben und gute Gesundheit.

In buddhistischen Klöstern sind die vier Bedarfsartikel dafür der beste Ausdruck. Man muss nicht das beste Essen haben, die besten Roben etc., sondern nur das, was ausreichend ist für das Überleben. Gibt es irgendein Problem bezüglich der

Unterkunft oder der Krankenversorgung? Es muss nicht unbedingt das Beste sein. In Wirklichkeit wird der Standard oft auf dem niedrigsten Level festgelegt, wie z.B. Lumpen als Robenstoffe anstatt einer Robe aus Seide. Dann wird zusätzlich der Dhamma-Vinaya respektiert und gelehrt. All diese Dinge vermitteln uns den Eindruck, dass wir hier leben können. Der Standard ist nicht auf dem höchsten Niveau, sondern wenn der Dhamma gelehrt und der Vinaya respektiert wird und die vier Bedarfsartikel ausreichend sind, dann ist das gut genug. Also macht Euch daran! Macht Euch an die Praxis anstatt an den anderen Dingen herumzutüfteln. Es ist besser sein Gewahrsein zu entwickeln anstatt mit den Gefühlen der Kritik oder es Zweifels bezüglich der Menschen oder des Ortes an dem man lebt mitzulaufen.

Ich habe diese zwanghafte Haltung in mir selbst immer wieder kontempliert, bis ich es wirklich sehen konnte. Es handelte sich um eine sehr tückische Angelegenheit, nicht nur um eine einmalige Einsicht. Es erinnerte mich daran, wie ich dem Leben ganz allgemein begegnete: nämlich voller "hätte und sollte" und mit dem ständigen Gefühl, dass es etwas gibt, was ich entweder tun oder nicht tun sollte. Bemerkt das einfach und hört dem aufmerksam zu, und lernt auch, Euch zu entspannen und in die Zuflucht zu vertrauen. Das hört sich sehr dürftig an und scheint nicht viel herzugeben oder gar wert zu sein. Es scheint wirklich nichts Besonderes zu sein, diese Aufmerksamkeit in der Gegenwart. "Also was jetzt? Ich will etwas was ich tun soll. Sag mir was ich als nächstes tun soll. Wie viele Stunden soll ich sitzen? Wie viele Stunden soll ich gehen? Was soll ich entwickeln? Soll ich mehr *metta* praktizieren?" Wir wollen etwas zu tun haben und fühlen uns sehr verunsichert, wenn es nichts zu tun gibt und wenn wir nirgendwo hingehen müssen. Im Klosteralltag bieten wir Konventionen und Strukturen an. Wir haben morgens und abends eine *Puja* bestehend aus Meditation und Hingabepraktiken, 14-tägige Regelrezitationen usw., die uns eine konventionelle Form zur Verfügung stellen, damit wir etwas tun. Dann gibt es zusätzliche Sprechgesänge und den Almosengang und viele andere Dinge, die Teil unserer Tradition sind. Diese Struktur ist dazu da uns zu helfen, die Ethik unterstützt unser Verhalten und die Struktur das Gemeinschaftsleben.

Wenn jemand ein Selbstretreat macht, dann lässt er oder sie die gesamte Struktur los und ist völlig auf sich selbst geworfen. Was passiert, wenn ihr für euch allein seid und niemand weiß, was ihr tut? Ihr müsst nicht herumschauen um herauszufinden ob euch der Senormönch beobachtet. Ihr seid ganz auf eure eigenen Ressourcen angewiesen. Ihr könntet also den ganzen Tag schlafen, Romane lesen, lange Spaziergänge unternehmen oder sehr intensiv praktizieren. Es gibt da eine ganze Reihe an Möglichkeiten und es bleibt euch überlassen das Gefühl zu bemerken, was eintritt, wenn die gesamte Struktur wegfällt. Es geht nicht darum dies auf eine beurteilende Weise zu tun, indem man "hätte und sollte" zurückbringt, wie z.B.: "Ich sollte so und so viele Stunden am Tag praktizieren, so viele Stunden sitzen, so viele Stunden gehen, und dieses und jenes tun, meine Praxis hinkriegen, meine Konzentration verbessern, wirklich irgendwo hingelangen in meiner Praxis. " Nicht dass das unbedingt falsch wäre, aber es könnte sich um eine sehr zwanghafte Angelegenheit handeln. Wenn ihr dem nicht gerecht werden könnt, wie fühlt sich das an? Fühlt ihr euch von Schuldgefühlen übermannt, wenn ihr nicht das tut was ihr euch vorgenommen habt? Bemerkt wie der Geist funktioniert und seid wach angesichts dessen.

Es scheint alles leicht von der Hand gehen, wenn es eine starke Führungsperson gibt, die euch vorgibt was ihr zu tun und zu lassen habt und alle kommen, gehen und marschieren im Gleichschritt. Dabei kann es sich um ein gutes Training handeln. Aber es erzeugt auch Widerstände und Rebellion bei einigen, die das eben nicht mögen. Im Gegensatz dazu mögen es wiederum Einige nicht, wenn niemand ihnen genau sagt wo`s langgeht, denn dies löst bei ihnen Unsicherheit bezüglich dessen aus, was sie als nächstes tun sollen. Sie bevorzugen die Sicherheit, die darin zu bestehen scheint, dass eine starke Führungspersonlichkeit

alles kontrolliert und zusammen hält. Aber macht euch bewusst, dass dieses klösterliche Leben der Befreiung des Herzens gewidmet ist. Einige Führungspersonen schüchtern euch ein oder manipulieren eure Emotionen indem sie z.B. sagen: "Wenn ihr mich wirklich erfreuen wollt, dann müsst ihr dieses oder jenes tun. Wenn ihr wirklich mein Einverständnis wollt Ich werde euch nicht meine Anerkennung geben, wenn ihr euch nicht anständig benehmt" usw.. Ich kann meine emotionale Macht benutzen, indem ich versuche Situationen zu kontrollieren und zu manipulieren, aber dabei handelt es sich nicht um etwas sehr Geschicktes. Dafür sind wir nicht hier. Die Verantwortung liegt bei jedem Einzelnen von uns, nicht wahr? Es geht schließlich ums Erwachen!

Aber denkt nicht, dass ihr erwachen müsst nur weil Ajahn Sumedho das so will. Erwachen besteht aus einem simplen, unmittelbaren Akt der Aufmerksamkeit: Offenes, entspanntes Lauschen; sich im Hier und Jetzt befinden. Es geht darum zu erlernen dies zu erkennen, es mehr und mehr zu wertschätzen und ihm zu vertrauen. Was wir hier versuchen ist eine Situation anzubieten, der ihr vertrauen könnt und worin ihr genau dies entwickeln könnt. Wenn wir von "entwickeln" sprechen, dann geht es dabei weniger um ein Tun. Es handelt sich eher darum, dass man sich zu entspannen und in den jeweiligen Seinszustand zu vertrauen lernt - in den Fluss des Lebens. Denn das Leben ist einfach so. Das Leben ändert sich. Man kann das am Ablauf hier in Amaravati im vergangenen Jahr beobachten, die Bauarbeiten, die Eröffnungszereemonie (des neuen Tempels - A.d.Ü.) und das ganze drum herum. Nun ist diese Phase vorbei. Es hat sich verändert. Es ist einfach so.

Ich erinnere mich, als ich zum ersten Mal in Wat Pah Pong war, da gab es so ein starkes Zusammengehörigkeitsgefühl. Wir waren alle dort zusammen mit Luang Por Chah. Es gab nur 22 Mönche und es ging wirklich vorwärts mit uns, wir waren eine wahrhafte Elitetruppe, Spitzenklasse, echte Kanonen. Dann aber nach ein paar Jahren begann ich Dinge zu bemerken, die mir nicht gefielen, und ich wurde sehr kritisch und glaubte dass alles auseinanderfallen würde. Und dann sah ich alles auseinanderfallen, nachdem nämlich Luang Por Chah einen Schlaganfall bekam. Ich erinnere mich wie ich nach ein paar Jahren mal wieder Wat Pah Pong besuchte. In Wat Pah Pong gab es ein inneres Kloster, wo die Mönche lebten und dann einen äußeren Teil, wo es eine spezielle Kuti (ein kleines Bungalow) für Luang Por Chah gab, um ihn dort nach seinem Schlaganfall zu pflegen. Zusätzlich gab es draußen eine Sala (Empfangshalle) für Besucher. Man ging also in die äußere Sala und niemand wollte das Kloster besuchen. Sie wollten alle nur Luang Por Chah besuchen, der sehr krank war, nicht sprechen und auch sonst nichts tun konnte. Das ganze Augenmerk galt seiner Kuti und es gab keine Mönche mehr, die noch im Kloster wohnen wollten. Ich erinnere mich an einen Besuch, wo sich nur noch drei Mönche in diesem riesigen Kloster befanden: Ajahn Liam und ein paar andere und der ganze Ort sah sehr runtergekommen aus. Normalerweise war es dort sehr sauber und aufgeräumt, denn der allgemeine Ordnungsstandard war sehr hoch. Alle Pfade wurden täglich gefegt und anliegende Reparaturen wurden immer sofort ausgeführt. Aber plötzlich sah es dort aus wie in einer Geisterstadt, mit all den leeren Kutis, die dringend reparaturbedürftig waren, außerdem auch schmutzig und staubig, und dann all die ungefegten Wege. Ich erinnere mich, wie einige Leute aus Bangkok mich ansprachen und zu mir sagten: "Ah, dieser Ort ist nicht mehr in gutem Zustand. Wir hätten es gern, dass du zurückkommst und hier der Abt wirst." Sie glaubten tatsächlich, dass ich zurückkommen und den Laden übernehmen sollte. Er hatte sich auf eine Art und Weise verändert, die sie nicht erwartet hatten - aber jetzt gibt es wieder 50 Mönche dort und das Kloster ist mittlerweile voll ausgelastet.

Die Dinge verändern sich. Und jetzt öffnen wir uns gegenüber den Veränderungen. Wir verlangen nicht, dass es sich so verändern möge, wie es uns passt, oder dass es so bestehen bleiben möge, sobald es sich auf dem Höhepunkt befindet. Das ist unmöglich. Sogar in euch selbst könnt ihr euch dessen gewahr sein, wenn ihr euch

in bester und in schlechtester Befindlichkeit vorfindet. Wenn ihr euch wirklich gut fühlt, ihr inspiriert seid und das Leben liebt - und wenn ihr euch tief unten fühlt, einsam, verzweifelt, deprimiert und entmutigt. Dieses Gewahrsein ist eure Zuflucht. Gewahrsein der Veränderlichkeit der Gefühle, der inneren Haltungen und Launen - materielle und emotionale Veränderung: Bleibt mit dem, denn es handelt sich um eine Zuflucht, die unzerstörbar ist. Es handelt sich dabei nicht um etwas, was sich verändert. Es ist eine Zuflucht, der man vertrauen kann. Bei dieser Zuflucht handelt es sich nicht um etwas, was ihr erzeugt. Es ist nichts Geschaffenes, es ist auch kein Ideal. Es ist sehr praktisch und sehr simpel, wird aber leicht übersehen oder nicht bemerkt. Sobald ihr achtsam seid beginnt ihr es zu bemerken: es ist wie es ist.

Wenn ich mich zum Beispiel darauf aufmerksam mache, dass dieser jetzige Moment rein ist, dann mache ich mir das voll bewusst. Dies ist der Pfad. Dies ist Reinheit und nicht irgendetwas was ich erschaffe - schlicht dieser Zustand der Aufmerksamkeit. Die Qualität dieser Aufmerksamkeit ist entspannt, lauschend, offen und empfänglich. Wenn man sich da hinein entspannt, dann befindet man sich in einem natürlichen Zustand. Es ist kein geschaffener Zustand und hängt nicht von Bedingungen ab, die ihn so erscheinen lassen. Wir vergessen ihn nur die ganze Zeit und fallen zurück auf alte Gewohnheiten. Daher, wenn wir Achtsamkeit besitzen, dann erinnern wir uns eher daran, vertrauen ihm mehr und mehr und entwickeln eine Lebensart, uns immer wieder in dieses Gewahrsein zurück zu bringen. Dann werden wir wieder mal fortgeschwemmt und kommen wieder zurück. Wir machen das immer wieder. Und egal wie widerspenstig, schwierig oder wild unsere Gedanken und Emotionen auch sein mögen, es ist in Ordnung. Dies ist die Zuflucht.

Wir können dieses Gewahrsein auf alles anwenden, wie z.B. persönlich verletzt worden zu sein. Wenn jemand etwas sagt, was verletzend ist, stellt euch die Frage: "Was ist es, das verletzt wird?" Wenn mich jemand beschimpft oder beleidigt und ich mich verletzt oder missverstanden fühle, oder gar gekränkt, verärgert oder wütend - was ist es, dass wütend und ärgerlich wird und sich gekränkt fühlt? Ist das meine Zuflucht - diese Persönlichkeit, deren Gefühle verletzt werden und die sich darüber erregt? Wenn ich Gewahrsein als Zuflucht besitze, dann wird sich dies niemals erregen. Du kannst es nennen was du willst. Aber als Person kann ich sehr leicht verletzt werden. Denn die Persönlichkeit (*sakkaya-ditthi*) funktioniert auf diese Weise und basiert darauf, ob ich das verdiene, ob ich Wertschätzung erfahre oder nicht, ob ich verstanden oder missverstanden werde, respektiert oder nicht respektiert werde und so weiter und so fort.

Meine Persönlichkeit ist sehr offen gegenüber allen Arten von Verletzung, Beleidigung und Verärgerung. Aber die Persönlichkeit ist nicht meine Zuflucht und auch nicht das, was ich als Zuflucht empfehlen würde, sollte eure Persönlichkeit auch nur im Entferntesten wie meine eigene geartet sein. Ich würde noch nicht einmal für einen Augenblick Zufluchtnahme in meine Persönlichkeit empfehlen. Aber stattdessen in Gewahrsein - das ja, denn Gewahrsein ist rein. Wenn ihr dem mehr und mehr vertraut, selbst wenn ihr euch verletzt, verärgert, ungeliebt und nicht respektiert fühlt - Gewahrsein erkennt das als *anicca*. Es urteilt nicht. Es erschafft keine Probleme. Es akzeptiert vollständig das "niemand liebt mich, alle hassen mich" - Gefühl als schlicht ein Gefühl. Und es vergeht auf natürliche Weise wieder. Es fällt von uns ab, denn aus der Veränderung besteht seine Natur.

Übersetzung: Ajahn Khemasiri