

Anhaftung beobachten

Wir alle erfahren jetzt gerade unmittelbar Bewusstsein - es handelt sich um eine verbindende Erfahrung, die wir alle genau in diesem Moment haben. Beim Bewusstsein dreht es sich um den Bereich der Form. Wir erfahren Bewusstsein durch Form. Wenn wir die vier Elemente kontemplieren (*dhatu*), als da sind Erde, Wasser, Feuer, Luft und zwei weitere, nämlich Raum und Bewusstsein, so stellen sie eine Ganzheit an menschlicher Erfahrung dar. Die physische Beschaffenheit eines Körpers und die physische Realität, in der wir leben, besteht aus einer Kombination dieser vier Elemente zusammen mit dem Raumelement und dem Bewusstsein. Wir können die vier Elemente in unserem eigenen Körper auf eine Art kontemplieren, sodass wir ihn nicht als persönliche Identität ansehen müssen oder als etwas, was zu einem gehört. Raum und Bewusstsein haben keine Begrenzungen, sie sind unendlich. Wir benutzen dann das Bewusstsein in der Meditation, um die Dinge, so wie sie sind, zu kontemplieren.

Das kann zu Konfusion führen, da es sich beim Bewusstsein nicht um etwas handelt, was wir auf die gleiche Weise in den Griff bekommen können als würden wir Erde, Wasser, Feuer und Luft betrachten, oder mentale Zustände wie z.B. Emotionen. Da wir bewusst sind können wir uns tatsächlich der Gedanken und Emotionen gewahr werden, oder des Körpers, wie er sich gerade in diesem Augenblick präsentiert. Manchmal stellen wir uns Bewusstsein auf eine sehr beschränkte Weise vor, und zwar nur als etwas, was durch den Kontakt mit Auge, Ohr, Nase etc. zustande kommt - ausschließlich auf der Basis des Sinnesbewusstseins. Auf diese Art ist Bewusstsein sehr begrenzt auf die Wahrnehmung durch die Sinne. Aber es ist möglich, Bewusstsein zu erkennen, welches nicht an die Sinne geknüpft ist, worauf ich jeweils hindeute, wenn ich den `Ton der Stille` erwähne. Wenn ihr beginnt diesen Ton zu bemerken, dann besteht da ein Bewusstsein, welches nicht anhaftet. Während ihr das Gewahrsein mit dem `Ton der Stille` festigt, werdet ihr bemerken, dass ihr nun reflektieren könnt und auf eure Gedanken, Emotionen, Gefühle, Sinnesaktivität und Sinneserfahrung eine Perspektive bekommt, welche allesamt im Bewusstsein in der Gegenwart entstehen.

Es ist wichtig aufzumerken, dass dies etwas wirklich Wunderbares ist, was wir tun können. Der ganze Sinn eines Lebens der Entsagung zielt wirklich auf diese Art der Vergegenwärtigung ab. Natürlich erscheinen Hindernisse im Zusammenhang mit den Täuschungen, die wir geschaffen haben und denen wir uns verpflichtet fühlen: Der starke Eindruck ein separates Selbst zu sein und die Identifikation mit dem Körper als das, was uns ausmacht; zusätzlich unsere emotionalen Gewohnheiten, Gedanken und Gefühle, durch die wir uns selbst erschaffen und davon den Eindruck einer Persönlichkeit herleiten, mit der wir uns tendenziell identifizieren und der wir gestatten, uns im Leben herum zu schubsen. Aus diesem Grund ermutige ich euch, sich in dieses Gewahrsein, welches entsteht, wenn wir den `Ton der Stille` bemerken, hinein zu entspannen und darin zu verweilen. Ruht einfach in diesem Zustand der Offenheit und Empfänglichkeit. Haltet euch nicht an Ideen darüber fest. Man kann an der Idee des `Tons der Stille` anhaften und dass man damit etwas erreichen möchte, oder man kreierte ständig irgendwelche Illusionen in diesem Zusammenhang.

So geht das nicht - es hat nichts damit zu tun, dass man versucht, irgendetwas daraus zu machen, sondern dass man sich völlig dem gegenwärtigen Moment ohne jegliche Anhaftung öffnen kann. Bei dieser Erkenntnis der Nicht-Anhaftung handelt es sich um etwas, was man durch Gewahrsein lernt anstatt durch eine Beschreibung. Alles was man darüber sagen kann sind Dinge wie: "Haftete nirgendwo an", und "lass alles los". Aber dann haften die Leute erneut an und sagen: "Wir sollten an nichts anhaften" - und somit haften sie an der Idee der

Nicht-Anhaftung. Wir überantworten uns so sehr dem Denken und den Versuchen, alles auf der Grundlage von Ideen, Theorien, Techniken, des offiziellen Parteiprogramms, des Theravada Ansatzes herauszufinden.... und auf diese Weise geht es weiter und weiter und wir binden uns an die Bedingtheiten, obwohl die Lehre über Loslassen und Nicht- Anhaftung spricht. Aus diesem Grund ermutige ich euch ganz entschieden, die Anhaftung selbst zu beobachten.

Vertraut euch selbst in diesem Gewahrsein. Und zusätzlich, anstatt an der Auffassung festzuhalten, man sollte an nichts anhaften, erkennt wie Anhaftung sich anfühlt. In meinen frühen Mönchstagen ging ich so vor, dass ich absichtlich an Dingen anhaftete, nur aus dem einzigen Grund um herauszufinden was Anhaftung eigentlich ist, anstatt nur einer Idee nachzugehen dass ich an nichts anhaften sollte und dabei ständig verzweifelt versuchte gleichgültig zu sein. Das war dann wieder nur eine weitere Selbsttäuschung, da der grundlegende Irrtum, der zur Anhaftung geführt hatte, nicht wirklich durchdrungen worden war. Wenn man denkt: "Ich bin jemand, der anhaftet, es aber nicht sein sollte", das ist eine Anhaftung, oder nicht? "Ich bin ein Mönch mit all diesen Anhaftungen und Charakterschwächen, und diese sind allesamt Behinderungen, an denen ich nicht anhaften sollte. Ich muss sie loswerden oder loslassen." Die Anhaftung daran resultiert darin, dass man sich selbst zum Narren hält und sich fortwährend selbst enttäuscht, denn man kann so nicht vorgehen, es funktioniert einfach nicht. Aus diesem Grund betone ich diesen reinen Zustand des Bewusstseins. Nehmt das aber nicht als selbstverständlich an und versucht nicht, herauszufinden was das ist oder zu viel darüber nachzudenken. Lernt einfach es zu tun. Versucht mit diesem vibrierenden Ton Kontakt herzustellen. Lernt zunächst nur fünf Sekunden dabei zu bleiben, oder praktiziert so, dass ihr euch daran gewöhnt und Wertschätzung dafür empfindet. Wenn ihr das dann systematisch weiter entwickelt, dann führt es euch in einen Zustand hinein, worin ihr beginnt bewusst zu sein ohne anzuhafte, sodass die Zustände, die im Bewusstsein auftauchen, aus der Perspektive des Entstehens und Vergehens gesehen werden können.

Wenn wir loslassen und schlicht in reinem, losgelösten Bewusstsein verweilen, dann ist das auch die Erfahrung von Liebe - und zwar bedingungsloser Liebe. Reines Bewusstsein akzeptiert alles, es hat keine trennenden Funktionen oder irgendwelche Vorlieben. Es akzeptiert alles und jeden für das was es ist - die Schlechten, die Guten, die Dämonen, egal was. Sobald ihr also anfangt, darin zu vertrauen, dann kommt wirklich Leben in eure *metta bhavana* Praxis. Anstatt nur gute Gedanken und altruistische Ideen zu verstreuen, wird es zunehmend praktischer und sehr real. Was meinen wir eigentlich mit `Liebe`? Für die meisten Menschen bedeutet Liebe die ultimative Anhaftung: Wenn du jemanden liebst, dann willst du ihn/sie besitzen. Was oft im Bewusstsein moderner Menschen für Liebe angesehen wird ist eine starke Anhaftung an eine andere Person, an eine Sache oder eine Kreatur. Aber wenn man gewillt ist, das Wort wirklich für das, was akzeptieren kann, anzuwenden, dann bekommt man *metta* - eine Liebe, die nicht anhaftet, die keine Vorlieben hat, die alles akzeptiert und alles als dazugehörig betrachtet.

Wenn ihr in dieses Gewahrsein vertrauen könnt, in den bewussten Moment der unendlich ist, dann gehört alles mit dazu. Aus der Perspektive dieses bewussten Wesens wird alles, was in diesem Bewusstsein auftaucht, akzeptiert und willkommen geheißen. Egal ob das jetzt über die Sinne von außen passiert oder von innen heraus - alle emotionalen und physischen Zustände, die im gegenwärtigen Moment bewusst werden. Diese Art der Liebe, der Akzeptanz und des Nicht-Beurteilens akzeptiert alles, was man denkt, fühlt und erfährt. Es gestattet allem zu sein, was es ist. Wenn wir den Dingen nicht gestatten so zu sein wie sie sind, dann versuchen wir etwas zu bekommen, was wir nicht besitzen oder wollen etwas loswerden, was wir nicht mögen. Was also die Läuterung des Geistes betrifft: Bewusstsein ist bereits lauter. Man braucht es nicht zu reinigen, man muss überhaupt nichts tun.

Man beginnt damit, sich nicht zu identifizieren, indem man nicht mehr an der herkömmlichen Sichtweise von sich selbst als dieser Person, dieses Körpers, dieser Eigenart, dieses Zustandes festhält. Diese Sichtweisen fangen an wegzufallen, sie haben mit dem, wie die Dinge sind, nichts zu tun. Bezüglich Meditation: Wenn man dem Gewahrsein vertraut, dann werden gewisse Dinge ins Bewusstsein gebracht. Einiges davon besteht aus Sorgen, Unmut, Befangenheit, verschiedenste Erinnerungen, alle möglichen tollen Ideen etc.. Wir beziehen uns darauf, indem wir akzeptieren, zulassen, umarmen. Bezüglich unserer Handlungen oder dem sprachlichen Ausdruck gilt: auf das Gute wird eingegangen, wenn es möglich ist, auf das Schlechte eben nicht - wir akzeptieren aber zunächst beides ohne zu kritisieren. Das bedeutet für mich Liebe - sie ist nicht kritisch. Das findet meist Anwendung in den Dingen, die in meinem Bewusstsein auftauchen - mein eigenes *kamma* - Emotionen, Gefühle und Erinnerungen, welche im Moment entstehen. Hinter all dem befindet sich der `Ton der Stille`. Es ist wie in einem immensen, weitläufigen, unendlichen Raum, welcher den Dingen gestattet, das zu sein was sie sind, denn alles gehört mit dazu. Es liegt in der Natur von Zuständen, zu entstehen und zu vergehen, so ist es halt. Also verlangen wir nicht, dass sie sich anders verhalten sollen oder beklagen uns nicht, weil wir gern die guten Dinge behalten möchten und die schlechten vernichten möchten. Unsere wahre Natur ist makellos. Wenn wir dies realisieren und volles Vertrauen und Wertschätzung dafür haben, dann sehen wir, dass dies ganz real ist. Es ist nicht theoretisch, abstrakt oder nur eine Idee - es ist Realität.

Bewusstsein ist eine sehr reale Sache. Es ist nicht etwas, was man erzeugt. Gerade jetzt, dies hier ist Bewusstsein. Dass ihr bewusst seid ist ein Faktum, es ist schlicht wie es ist. Die konkreten Zustände, die wir vielleicht gerade erfahren, mögen unterschiedlich sein. Die eine Person mag glücklich sein, die andere traurig, konfus, müde, depressiv, sich um die Zukunft sorgend, die Vergangenheit bedauernd usw.. Wer kennt schon all die verschiedenen Zustände, die gerade in diesem Moment in uns allen ablaufen? Ihr wisst nur, was sich gerade in eurer speziellen Erfahrung abspielt. Was immer es auch sei - gut oder schlecht, ob ihr es wollt oder nicht - es ist einfach wie es ist. Dann mag also eure Beziehung dazu von dieser Reinheit des Seins geprägt sein, anstatt sich mit dem Bedingten zu identifizieren. Man kann niemals das Bedingte läutern. Ihr könnt euch selbst in eine makellose Person verwandeln. Aber das ist nicht, wo sich Reinheit befindet. Wenn man versucht, sich als Person zu reinigen, dann ist das eine hoffnungslose Angelegenheit. Es ist vergleichbar damit, als würde man versuchen einen Backstein durch Polieren in einen Spiegel zu verwandeln. Man verlangt das Unmögliche, was bedeutet, dass man dabei versagt und enttäuscht sein wird. Hier stellt der erwachte Zustand die ursprüngliche Reinheit dar. Mit anderen Worten, ihr seid schon immer rein gewesen, ihr seid niemals auch nur für einen einzigen Moment unrein gewesen. Selbst wenn du ein Massenmörder bist, der schlimmste Dämon im Universum, dann bist du immer noch rein, denn jene Reinheit kann unmöglich zerstört werden. Das Problem liegt nicht darin, dass wir unrein werden, sondern liegt in der Anhaftung an die Illusion, die wir in unserem eigenen Geist erschaffen: Der Dämon haftet so sehr an seiner dämonischen Identität, sodass er darüber völlig seine ursprüngliche Reinheit vergisst - diese Präsenz hier und jetzt.