

Weder Antworten noch Bittgesuche

von

Ajahn Sumedho

Früher begegnete ich dem Gefühl der Konfusion mit großer Abneigung. Stattdessen bevorzugte ich sehr viel mehr ein Gefühl der Gewissheit und Klarheit. Wann immer mich irgendetwas konfus machte, versuchte ich sofort irgendeine klare Antwort zu finden, um diesen emotionalen Zustand der Konfusion loszuwerden. Ich lenkte mich entweder irgendwie ab, oder ich versuchte jemanden zu finden, der mir die Antwort geben konnte. Ich wollte, dass die Autoritäten, die *Ajahns* (thail. für Lehrer), die großen Jungs kommen und mir sagen: "Das ist richtig, das ist falsch; das ist gut, und das ist schlecht." Ich wollte unbedingt Klarheit und brauchte jemanden - eine Autoritätsfigur, der ich vertraute und die ich respektierte - um mich wieder auf den geraden Weg zu bringen.

Manchmal glauben wir, dass Dinge wie gute Lehrer, Meditationsretreats, ethische Leitlinien, die Zufluchtsformeln oder ein wundervoller Sangha uns wirklich glücklich machen und all unsere Probleme lösen werden. Wir wenden uns nach außen um Hilfe und hoffen, dass dieses oder jenes es schon richten wird. Es ist vergleichbar damit, Gott um Hilfe zu bitten, dass er uns aus unserer Not befreien möge. Aber wenn er dann nicht kommt, um unsere Probleme zu lösen, dann glauben wir nicht mehr an Gott: "Ich bat ihn, mir zu helfen und er tat es einfach nicht." So sieht die Lebensbetrachtung eines Kindes aus. Wir bringen uns selbst in Schwierigkeiten und hoffen, dass Mama und Papa kommen werden, um den Tag für uns zu retten und das Chaos zu beseitigen, dass wir selbst angerichtet haben.

Vor einigen Jahren hat es mich mal sehr verwirrt, als ich herausfand, dass eine unserer amerikanischen Nonnen unsere Gemeinschaft verlassen hatte und sich einer christlich-fundamentalistischen Gruppierung angeschlossen hatte. Ich hatte kurz vorher mit einer der anderen Nonnen gesprochen und ihr gesagt: "Diese Nonne ist so wunderbar und so weise und hat ein unglaublich reines Herz. Sie wird Dir in Deinem Nonnenleben eine große Inspiration sein." Das hatte mich nun wirklich in Verlegenheit und Konfusion hineingebracht, und ich überlegte mir: "Wie konnte sie nur darauf hereinfallen?" Ich erinnerte mich, wie ich meinen Lehrer Ajahn Chah dazu befragte: "Wie konnte sie nur so etwas tun?" Er schaute mich mit einem schelmischen Lächeln an und sagte nur: "Nun, vielleicht hat sie Recht!" Er brachte mich dazu, mir anzuschauen was ich tat: Ich befand mich in einer Verteidigungshaltung, war paranoid, wollte eine klare Erklärung, wollte alles verstehen, wollte, dass er mir sagt, dass sie die buddhistische Religion betrogen hätte. Also schaute ich mir die Konfusion an. Als ich begann, sie anzunehmen und völlig zu akzeptieren, fiel sie von mir ab. Durch Anerkennen der emotionalen Konfusion hörte das Problem auf zu existieren. Es wurde mir bewusst, wie sehr ich der Konfusion als einfache Erfahrung Widerstand entgegenstellte.

In der Meditation können wir diese schwierigen Geisteszustände bemerken. Wir wissen nicht, was wir als nächstes tun sollen, oder fühlen uns konfus im Hinblick auf die Praxis, auf uns selbst oder das Leben schlechthin. Wir praktizieren dann also in einer Weise, dass wir eben nicht versuchen, diese Geisteszustände zu beseitigen, sondern dass wir einfach nur anerkennen, wie sie sich anfühlen. Hier ist Unsicherheit, Unberechenbarkeit, Trauer und Schmerz. Dort befinden sich Depression, Sorgen, Angst, Beklemmung, Selbsthaß, Schuldgefühle oder Gewissensbisse. Wir könnten versuchen, uns selbst einzureden, dass eine gesunde, normale Person derartige Emotionen nicht erleben würde. Aber die Idee einer "normalen Person" ist ein Phantasiegespinnst. Kennt ihr überhaupt eine normale Person? Ich nicht! Der Buddha sprach stattdessen von jemandem, die in sich hinein lauscht, aufmerksam und wach ist, im Hier und Jetzt

präsent. Jemand, dessen Geist offen und empfänglich ist, vertrauend sowohl in den gegenwärtigen Moment als auch in sich selbst. Dies ist seine Ermutigung an uns. Unsere Einstellung bezüglich der Meditation braucht nicht von einem Drang geprägt zu sein, Dinge loswerden zu wollen: unsere Geistesübungen (kilesa) und unsere Fehler, damit wir zu etwas Besserem werden. Sie sollte vielmehr eine Haltung des sich Öffnens sein, indem man dem Leben seine volle Aufmerksamkeit gibt, das Hier und Jetzt erfährt und in die Fähigkeit vertraut, das Leben als Erfahrung zu empfangen. Wir müssen damit nichts tun! Wir brauchen nicht alle krummen Teile zu begradigen, jedes Problem zu lösen, alles zu rechtfertigen oder alles zu verbessern. Schlussendlich wird da immer irgend etwas nicht ganz richtig sein, solange wir in der bedingten Welt leben, mit uns selbst, mit den Menschen, die mit uns zusammen leben, mit dem Kloster, mit dem Retreatzentrum, mit dem gesamten Land. Die Umstände ändern sich beständig; wir werden niemals irgendeine perfekte Vollkommenheit finden. Wir mögen einen Höhepunkt erleben, wo alles wunderbar ist und genau so, wie wir uns das wünschen, aber wir können die Bedingungen dieses Moments nicht permanent aufrecht erhalten. Wir können nicht dauerhaft auf dem Höhepunkt einer Einatmung leben; wir müssen ausatmen.

Dasselbe trifft auf alle guten Dinge des Lebens zu - glückliche Zeiten, Liebesbeziehungen, Erfolg und Glück. Diese Dinge sind sicherlich angenehm und sollten nicht verachtet werden, aber wir sollten unser Vertrauen nicht in Dinge legen, die dem Prozess des Wandels unterliegen. Einmal auf dem Höhepunkt angekommen, kann es nur in die andere Richtung weitergehen. Wir sind aufgefordert, unsere Zuflucht nicht in Wohlstand, anderen Menschen, Ländern oder politischen Systemen, Beziehungen allgemein, schönen Unterkünften oder guten Retreatzentren zu suchen. Stattdessen sind wir aufgefordert, in unserer Fähigkeit Zuflucht zu suchen, wach zu sein und aufmerksam das Leben zu betrachten, egal welche Umstände sich im gegenwärtigen Moment präsentieren mögen. Die schlichte Bereitschaft, Dinge so anzuerkennen wie sie sind - nämlich als sich verändernde Umstände - befreit uns davon, im Banne der Anhaftung gefangen zu sein und mit den Emotionen und Gedanken zu kämpfen, die wir erfahren.

Bemerkt also, wie schwierig es wird, wenn man versucht, ständig den Dingen Widerstand entgegenzubringen, oder schlimme Gedanken, emotionale Zustände und Schmerz loswerden zu wollen. Worin besteht das Resultat des Widerstands? Wenn ich versuche, die Dinge in meinem Geist loszuwerden, die ich nicht mag, dann bin ich regelrecht von ihnen besessen. Wie sieht's mit euch aus? Stellt euch jemanden vor, den ihr wirklich nicht ausstehen könnt, der eure Gefühle grob verletzt hat. Gerade diese Bedingungen des Ärgers und der Empörung ergreifen von unserem Geist Besitz mit dem Bild dieser betreffenden Person. Wir machen eine große Sache daraus und drängen und schieben und drücken es als Problem vor uns her. Je mehr wir drängen und schieben, desto besessener werden wir davon.

Probiert das mal in eurer Meditation aus. Bemerkt, was ihr nicht mögt oder nicht wollt, was ihr hasst oder vor dem ihr Angst habt. Wenn ihr diesen Dingen Widerstand entgegen bringt, dann ermächtigt ihr sie, indem ihr ihnen nämlich ungeheuren Einfluss und Macht über die bewusste Erfahrung eures Lebens einräumt. Aber wenn ihr den Fluss des Lebens willkommen heißt und euch sowohl den guten als auch den schlechten Aspekten gegenüber öffnet, was passiert dann? Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass, wenn ich die Welt bedingter Erfahrung akzeptiere und willkommen heiße, die Dinge von mir abfallen. Sie kommen herein und gehen wieder. Wir öffnen regelrecht die Tür und lassen all die Angst, die Beklemmung, die Sorgen, die Entrüstung, die Wut und die Trauer hinein. Das bedeutet nicht, dass wir dem Geschehen zustimmen oder es gar gern haben müssen. Es hat nichts mit moralischen Werturteilen zu tun. Es handelt sich schlicht um die Bestätigung der Anwesenheit des Erfahrenen, und zwar auf ein

willkommene Art - anstatt zu versuchen, es loszuwerden, indem man Widerstand leistet - und indem man sich nicht daran festhält oder sich damit identifiziert. Wenn wir etwas voll und ganz akzeptieren, so wie es in der Gegenwart erscheint, dann können wir damit beginnen, das Aufhören dieser Zustände anzuerkennen.

Die Freiheit vom Leiden, über das der Buddha sprach, bedeutet nicht in sich selbst ein Ende von Schmerz und Stress. Stattdessen handelt es sich darum, eine Wahlmöglichkeit zu schaffen. Ich kann mich entweder in dem Schmerz, der mir begegnet, verlieren, daran festhalten und mich davon überwältigt fühlen; oder ich kann ihn in mich aufnehmen und durch diese Akzeptanz und das Verstehen nicht noch zusätzlich dem bereits existierenden Schmerz, den unfairen Erfahrungen, den Kritiken und all dem übrigen Elend, das mir begegnet, Leid hinzufügen. Sogar nach seiner Erleuchtung erfuhr der Buddha alle möglichen furchtbaren Dinge. Sein Cousin versuchte ihn zu ermorden, andere Leute versuchten Intrigen gegen ihn zu spinnen, ihn zu beschuldigen und zu kritisieren. Er erlebte schwere physische Krankheiten. Aber der Buddha schuf sich kein Leid um diese Erfahrungen herum. Seine Reaktion geschah nie aus Ärger, Empörung, Hass oder Beschuldigung heraus, sondern aus der Anerkennung.

Dies zu wissen war für mich wirklich von unschätzbarem Wert. Es hat mich gelehrt, nicht nach Begünstigungen im Leben Ausschau zu halten, oder zu hoffen, dass wenn ich nur genug meditiere, ich dann vielleicht unangenehme Erfahrungen vermeiden kann. "Lieber Gott, ich bin jetzt seit 33 Jahren Mönch. Bitte belohne mich dafür, dass ich so ein braver Bub war." Ich hab das versucht, aber es funktioniert nicht. Das Leben zu akzeptieren, ohne dauernd um irgendetwas zu bitten, ist sehr befreiend, denn ich verspüre nicht länger das Bedürfnis, die Bedingungen zu meinen eigenen Gunsten zu kontrollieren oder manipulieren. Ich brauche mir keine Sorgen und Ängste über meine Zukunft zu machen. Es besteht ein Gefühl des Vertrauens und der Zuversicht, eine Furchtlosigkeit, die daher kommt, dass man lernt zu vertrauen, sich zu entspannen, sich dem Leben zu öffnen und die Erfahrungen zu untersuchen anstatt Widerstand zu leisten oder sich ängstigen zu lassen. Wenn ihr willens seid, vom Leid im Leben zu lernen, dann werdet ihr die Unerschütterlichkeit eures eigenen Herzens finden.

Dieser Vortrag wurde im April 1999 im Spirit Rock Meditation Center in Kalifornien gegeben und wurde dem Buch "Intuitive Awareness" von Ajahn Sumedho entnommen. Das Original in englischer Sprache kann unter www.amaravati.org gefunden werden.

Originaltitel dieses Auszugs: "Not looking for answers, not asking for favours" -

Übersetzung: Ajahn Khemasiri