

Nibbana -- Ajahn Sumedho

Die Schwierigkeit des Begriffs 'Nibbana' liegt darin, dass seine Bedeutung jenseits der Ausdruckskraft von Worten liegt, um ihn adäquat beschreiben zu können. Er ist von seiner Essenz her undefinierbar.

Eine weitere Schwierigkeit besteht darin, dass viele Buddhisten Nibbana als etwas ansehen, was unerreichbar ist – so hoch und so weit entfernt, dass wir es nicht einmal wert sind, es überhaupt erst zu versuchen. Oder wir sehen Nibbana als ein Ziel an, als ein unbekanntes, undefiniertes Etwas, welches wir auf irgendeine Weise versuchen sollten zu erreichen.

Die meisten Menschen sind auf diese Art und Weise konditioniert. Wir wollen etwas erreichen oder zu etwas hingelangen, was wir jetzt gerade nicht haben. Folglich wird Nibbana als etwas angesehen, das – vorausgesetzt man arbeitet hart an sich, hält ethische Grundsätze ein, meditiert fleissig, tritt ins Kloster ein, gibt sein Leben der Praxis hin – dann am Ende als Belohnung bereit hält, dass man schliesslich dieses Nibbana erreicht – obwohl wir uns nicht einmal sicher sind, was das eigentlich ist.

Ajahn Chah benutzte gerne den Ausdruck '*die Realität des Nichtfesthaltens*' als Definition für Nibbana: indem man nämlich die Realität des Nichtfesthaltens erkennt. Es ist hilfreich das Ganze in einem Kontext zu sehen. Die Betonung liegt nämlich darauf, dass wir sogar Worte wie 'Nibbana', 'Buddhismus', 'Praxis' oder 'Ethik' aufgreifen und uns daran festhalten können.

Es wird oft gesagt, dass der buddhistische Weg darin besteht, nicht zu greifen und zu klammern. Aber auch das kann wiederum nur zu einer Aussage werden, an der wir uns festhalten und von der wir Besitz ergreifen wollen. Dies ist eine heikle Angelegenheit: Egal wie sehr

man auch versucht, dies zu verstehen, man endet aufgrund der Beschränkungen, die der Sprache und der Wahrnehmung zwangsläufig innewohnen, in völliger Konfusion. Es gilt also, über Sprache und Wahrnehmung hinaus zu gehen. Und der einzige Weg, die Begrenzungen des Denkens und von emotionalen Gewohnheiten zu überwinden, besteht darin, sich ihrer gewahr zu sein: durch Gewahrsein von Gedanken und Emotionen. In den Schriften ist *'Die Insel, über die man nicht hinauskommt'* eine Metapher für diesen Zustand des Wachseins und Gewahrseins, im Gegensatz zu der Idee, man solle wach sein und sich gewahr werden.

In Meditationskursen beginnen viele Leute mit einer grundlegenden Täuschung, die sie niemals in Frage stellen: Es ist die Idee, dass „ich jemand bin, der/die anhaftet und eine Menge Begierden hat – und dass ich praktizieren muss, damit ich diese Begierden loswerden und damit aufhören kann, mich an all diesen Dingen festzuhalten und anzuklammern. Ich sollte eigentlich an nichts festhalten.“ Das ist oft die Position, von der wir ausgehen. Wir beginnen also unsere Praxis auf dieser Basis, und sehr oft besteht das Resultat aus Enttäuschung und Desillusionierung, weil unsere ganze Praxis auf dem Ergreifen einer Idee basiert.

Am Ende realisieren wir, egal wie sehr wir auch versuchen, Begierde loszuwerden und uns an nichts festzuhalten – ob wir Mönch/Nonne oder Asket werden, ob wir stundenlang sitzen, ob wir immer wieder Meditationsseminare besuchen, und all die Dinge tun, von denen wir glauben, dass sie uns von unseren klammernden Tendenzen erlösen – dass wir uns schliesslich enttäuscht fühlen werden, weil der grundlegende Irrglauben eigentlich nie erkannt worden ist.

Daher ist das metaphorische Bild von *'der Insel, über die man nicht hinaus gehen kann'* so kraftvoll, denn es

deutet auf ein Prinzip des Gewährseins hin, über das man nicht hinaus gelangen kann. Es ist sehr einfach, sehr direkt, und man kann sich davon keine Vorstellung machen. Man muss ihm vertrauen. Man muss dieser simplen Fähigkeit vertrauen, die wir alle besitzen, dass wir vollständig präsent und völlig wach sein können. Wir fangen an, das beständige Ergreifen zu erkennen, und ebenso die Vorstellungen, die wir uns von uns selbst und der uns umgebenden Welt gemacht haben, von unseren Gedanken, unseren Wahrnehmungen und Gefühlen.

Der Weg der Achtsamkeit ist der Weg, der Zustände und Umstände so erkennt wie sie sind. Wir erkennen und akzeptieren ihre Gegenwart, ohne sie zu verurteilen oder zu kritisieren oder sie zu loben. Wir gestatten ihnen, da zu sein - sowohl den positiven als auch den negativen. Und wenn wir mehr und mehr auf diesen Weg der Achtsamkeit vertrauen, dann beginnen wir die Realität dieser *'Insel über die man nicht hinaus gehen kann'* wirklich zu erkennen.

Als ich mit meiner Meditationspraxis begann, hatte ich ein Gefühl von mir selbst als eines sehr verwirrten Menschen. Ich wollte aus dieser inneren Konfusion herauskommen und meine Probleme loswerden. Stattdessen wollte ich jemand werden, der nicht konfus ist, der klar denken kann und dann vielleicht eines Tages erleuchtet werden wird. Das war die Antriebskraft, die mich in Richtung buddhistische Meditation und Klosterleben drängte.

Als ich dann aber über meine Haltung von *„ich bin jemand, der etwas tun muss“* nachdachte, da begann ich, diese als eine von mir selbst produzierte Gestaltung zu erkennen. Es war eine Mutmassung, die ich selbst kreiert hatte. Und wenn ich aus dieser Mutmassung heraus handeln würde, dann würde ich alle möglichen Fähigkeiten entwickeln und ein Leben führen, das

lobenswert und gut und vorteilhaft für mich und Andere sein würde. Aber am Ende des Tages könnte ich mich natürlich auch sehr enttäuscht fühlen, dass ich nicht das Ziel von Nibbana erreicht habe.

Glücklicherweise ist das Ziel des gesamten Klosterlebens die Ausrichtung auf die Gegenwart. Man lernt beständig, die eigenen Mutmassungen in Frage zu stellen und zu durchschauen. Eine der grössten Herausforderungen besteht in der Annahme, dass *'ich jemand bin, der etwas tun muss, um irgendwann in der Zukunft erleuchtet zu werden'*. Nur indem ich dies als eine Vermutung erkannte, die ich selbst fabriziert hatte, konnte das, was sich gewahr ist, erkennen, dass sie aufgrund von Unwissenheit und Unverständnis gestaltet worden war. Wenn wir dies vollständig sehen und erkennen, dann hören wir damit auf, weiterhin neue Vermutungen zu konstruieren.

Gewahrsein fällt keine Werturteile über unsere Gedanken, Emotionen, Handlungen oder Sprechweisen. Beim Gewahrsein geht es darum, diese Dinge vollständig zu kennen – und zwar so, dass sie nur das sind was sie sind, in diesem Moment. Was ich daher als sehr hilfreich empfand, war zu lernen, sich der Zustände gewahr zu sein ohne sie zu beurteilen. Auf diese Weise wird das resultierende Kamma vergangener Handlungs- und Sprechweisen vollständig erkannt, während es in der Gegenwart entsteht, ohne es dabei verfestigen zu lassen oder daraus ein Problem zu kreieren. Es ist, was es ist. Was entsteht, vergeht. Während wir das erkennen und den Dingen gestatten, ihrem Wesen entsprechend zu vergehen, so gibt uns diese Erkenntnis des zur Ruhe Kommens der Phänomene ein wachsendes Mass an Vertrauen in die Praxis des Nichtanhaftens und Loslassens.

Die Anhaftungen die wir haben - sogar förderlichen Dingen gegenüber wie z.B. dem Buddhismus - können

auch als innere Strukturen gesehen werden, die uns blind machen. Das bedeutet nicht, dass wir den Buddhismus loswerden müssen. Wir erkennen einfach Anhaftung als Anhaftung, und dass wir sie aufgrund von Unwissenheit selbst schaffen. Wenn wir weiterhin beständig hierüber reflektieren, dann wird die Tendenz zum Anhaften wegfallen, und die Realität der Nichtanhaftung oder des Nichtergreifens offenbart sich auf eine Weise, von der wir sagen können, dass es sich um Nibbana handelt.

Wenn wir es auf diese Weise betrachten, dann ist Nibbana hier und jetzt. Es handelt sich um keine Errungenschaft in der Zukunft. Die Realität ist hier und jetzt. Es ist so unglaublich einfach, aber jenseits jeglicher Beschreibung. Es kann uns nicht geschenkt oder gar übertragen werden, sondern kann nur von jeder Person individuell erkannt werden.

Während man beginnt, Nichtanhaftung als Weg zu erkennen oder zu verwirklichen, kann man sich davon gleichzeitig emotional recht verängstigt fühlen. Es kann so scheinen, als würde so eine Art Vernichtung stattfinden: Alles, von dem ich annehme, dass ich das in der Welt bin, und alles was ich als real und stabil ansehe, beginnt auseinander zu fallen, was sehr beängstigend sein kann. Aber wenn wir das nötige Vertrauen haben, diese emotionalen Reaktionen weiterhin zu ertragen und den Dingen, die aufgestiegen sind, auch wieder gestatten zur Ruhe zu kommen – zu entstehen und zu vergehen anhand ihres natürlichen Verlaufs – dann finden wir unsere innere Stabilität nicht auf der Basis von irgendwelchen Errungenschaften, sondern im Sein – im Wach- und Gewährsein.

An einer Stelle in den buddhistischen Schriften antwortete der Buddha auf die Frage eines Brahmanen (SN 1092-95; Uebers.: Ehrw. Saddhatissa):

Als Nächster sprach der brahmanische Student Kappa: „Herr, es gibt Leute, die stecken fest mitten im Entsetzen und in der Angst vor dem Gefälle des Daseinsflusses, und Tod und Verfall überwältigen sie. Um ihretwillen, Herr, sagen Sie mir bitte, wo findet man eine Insel, sagen Sie mir wo sich fester Boden befindet, jenseits der Reichweite all dieser Schmerzen.“

„Kappa,“ sagte der Meister, „nur all jenen Leuten zuliebe, die mitten im Fluss des Daseins festsitzen und sich von Tod und Verfall überwältigt fühlen, werde ich dir erzählen, wo du festen Boden finden kannst.

Es gibt da eine Insel, eine Insel, über die du nicht hinaus gelangen kannst. Es ist ein Ort des Nichts, ein Ort des Nichtbesitzens und der Nichtanhaftung. Es ist das vollkommene Ende von Tod und Verfall, und deshalb nenne ich es Nibbana [das Kühle, das Erlöschte].

Und da gibt es Menschen, die das in Achtsamkeit realisiert haben und die völlig im Hier und Jetzt erloschen sind. Sie werden nicht zu Sklaven, die für Mara arbeiten, für den Tod. Sie können diesen Mächten nicht verfallen.“

Im Deutschen kann sich 'ein Nichts' (engl.: nothingness) so anhören wie Vernichtung oder Nihilismus. Im Englischen dagegen gibt es ein Wortspiel zwischen 'nothingness' (das Nichts) und 'no-thingness' (nichts Verdinglichtes). Nibbana ist also kein Ding, das man finden kann, denn es entzieht sich konsequent jeglicher Verdinglichung. Es ist ein Ort des 'Nichtdinglichen', ein Ort des Nichtbesitzens, ein Ort der Nichtanhaftung. Es ist ein Ort - wie Ajahn Chah betonte - wo man die Realität des Nichtfesthaltens erfährt. Nibbana ist eine Realität, derer sich jede(r) bewusst werden kann - sobald wir Nichtanhaftung erkennen, sobald wir die Realität des Nichtfesthaltens verwirklichen.