

Stille und Raum

Übersetzung eines „Sunday talk“ von Luang Por Sumedho im Kloster Amaravati (England) im Sommer 1994, erschienen unter dem Titel „Silence and Space“ im „Forest Sangha Newsletter“, Oktober 2001, Nummer 58.

Im Allgemeinen machen wir uns in unserem Alltagsleben nicht die Mühe, über die Stille nachzudenken. Wichtiger ist uns das Denken, das Erschaffen und Tun: d.h. die Stille mit Tönen zu füllen. Beim Hören denken wir an einen Ton, an Musik oder an ein Gespräch; was hingegen Stille betrifft, haben wir die Vorstellung, es gebe nichts zu hören. Wenn wir zusammenkommen und keiner weiß, was er dem andern sagen soll, fühlen wir uns gehemmt oder unwohl; die Stille zwischen uns empfinden wir als unangenehm.

Wie dem auch sei, Begriffe wie Stille und Leerheit zeigen die Richtung an, die es zu erschließen gilt: etwas, dem wir unsere Aufmerksamkeit widmen müssen, denn das moderne Leben hat es unter anderem mit sich gebracht, dass wir es fertig bringen, die Stille und den Raum zu zerstören. Wir haben eine Gesellschaft geformt, in der wir ohne Unterbruch tätig sind; zu ruhen, uns zu erholen oder einfach zu sein, haben wir verlernt. Wir leben in gewissem Sinne als Getriebene, die mit cleverem Geist einen Haufen Zeit mit der Entwicklung neuer Technologien verbringen, die das Leben leicht machen sollen – gleichwohl fühlen wir uns dabei gestresst. Wir haben uns angewöhnt, auf einen Knopf zu drücken, und schon ist alles da, was wir haben möchten. Langweilige Arbeiten überlassen wir Robotern oder Maschinen. Doch was fangen wir mit der Zeit an, die wir gespart haben?

Irgendwie haben wir das Bedürfnis, etwas zu tun, aktiv zu sein, immerfort die Stille mit Tönen oder den Raum mit Formen aufzufüllen. Die Betonung liegt dabei auf der Vorstellung, wirklich eine Persönlichkeit zu sein, jemand, der seinen Wert beweisen kann. Das ist das Hamsterrad, der endlose Kreislauf, von dem wir uns gestresst fühlen. Wenn wir jung sind und uns voller Energie fühlen, können wir die Freuden der Jugend genießen: eine gute Gesundheit, Liebesgeschichten, Abenteuer und so weiter. Solche Erfahrungen können indes plötzlich ihr Ende finden: vielleicht durch einen Unfall oder durch den Verlust von jemandem, dem wir sehr verbunden waren. Was uns passiert, kann uns so erschüttern, dass die sinnlichen Freuden, gute Gesundheit und Vitalität, gutes Aussehen, Kraft der Persönlichkeit und weltliches Lob nicht mehr länger unser Glück ausmachen. Auch können wir Verbitterung empfinden, weil es uns nicht möglich war, das Maß an Vergnügen oder Erfolg zu erreichen, das uns nach unserer Vorstellung hätte zustehen müssen. So müssen wir uns ständig beweisen oder jemand sein, und lassen uns von unseren eigenen Forderungen einschüchtern.

Die Persönlichkeit ist im Geist konditioniert, denn wir werden nicht als Persönlichkeiten geboren. Damit wir eine Persönlichkeit werden, müssen wir denken, müssen wir uns als jemand begreifen. Die Persönlichkeit kann gut oder schlecht sein, oder eine Mischung von allerlei. Sie hängt von der Fähigkeit des Erinnerns ab, haben wir doch unsere Lebensgeschichte, Ansichten und Vorstellungen von uns (als attraktiv oder unattraktiv, liebenswürdig oder nicht, clever oder einfältig), und diese Vorstellungen können sich entsprechend bestimmten Umständen ändern. Wenn wir aber den kontemplativen Geist entwickeln, sehen wir tiefer. Dann beginnen wir, den ursprünglichen Geist zu erfahren: bevor das Bewusstsein durch die Wahrnehmung konditioniert wird.

Beim Versuch, über diesen ursprünglichen Geist nachzudenken, verfangen wir uns in unseren analytischen Fähigkeiten; seien wir deshalb eher wachsam und hellhörig, statt dass wir herauszufinden versuchen, wie wir jemand werden können, der erleuchtet ist. Meditieren, um jemand zu werden, der erleuchtet ist, funktioniert nicht, denn so lange wie wir das versuchen, erschaffen wir uns als eine Person, die noch im unerleuchteten Zustand ist. Wir neigen zu dem Denken, wir seien noch nicht erleuchtet und beladen mit einem Haufen Probleme – oder wir sehen uns sogar als hoffnungslose Fälle. Manchmal stellen wir uns vor, dass das Schlimmste, das wir über uns denken können, die Wahrheit sei. Es gibt eine bestimmte Perversität, die glaubt, echte Ehrlichkeit liege im Zulassen der schlimmstmöglichen Dinge über einen selbst.

Ich will mich nicht gegen das Prinzip der Persönlichkeit wenden, sondern vorschlagen, dass man sich mit ihr vertraut macht, damit man nicht aus der Selbsttäuschung handelt, die man entwickelt hat, und nicht aus der Vorstellung, die man von sich als einer Person hat. Und um dies zu tun, lernt man, still zu sitzen und der Stille zuzuhören. Nicht dass dies uns erleuchtet macht, doch wirkt es gegen die Stoßkraft der Gewohnheit, gegen die Rastlosigkeit in Körper und Geist. Höre also der Stille zu. Du kannst meine Stimme hören; du kannst den Klang von dem hören, das sich ereignet; doch hinter all dem ist ein hoher Ton, ein fast elektronisches Summen. Das bezeichne ich als den „Klang der Stille“. Ich finde das eine sehr hilfreiche Art der Geisteskonzentration, denn wenn man das wahrnimmt - ohne irgendwelchen Erfolgs- oder Leistungsdruck -, wird es zu einer nützlichen Methode des Kontemplierens, um sich selbst denken zu hören. Denken ist eine Art Klang, nicht wahr? Wenn ich mich also denken höre, ist es dasselbe, wie wenn ich einen andern sprechen höre. Und so höre ich dem Denken des Geistes und dem Klang der Stille zu: Wenn ich im Klang der Stille aufgehe, nehme ich wahr, dass ich nicht denke. Da ist nur Lautlosigkeit; ich nehme so, ganz bewusst, die Stille wahr, und das hilft, die Leere zu erkennen. Die Leerheit ist nicht ein Wegsperrern oder Ableugnen von etwas, sondern ein Fallenlassen von gewohnheitsmäßigen Tendenzen rastloser Tätigkeit oder obsessiver Gedankengänge.

Schließlich kannst du die Dynamik deiner Gewohnheiten und Sehnsüchte durch solches Zuhören aufhalten. Darum ist mit diesem Klang der Stille auch Achtsamkeit da. Es ist nicht nötig, die Augen zu schließen, einen Stöpsel in die Ohren zu stecken oder jemanden zu bitten, den Raum zu verlassen; es braucht keinen besonderen Raum – wo immer du bist, scheint es zu funktionieren. Es kann in Gemeinschafts- oder Familiensituationen mit verkrusteten Gewohnheiten sehr hilfreich sein. Wir gewöhnen uns aneinander und neigen dann dazu, aufgrund von Vorstellungen und Gewohnheiten zu handeln, die uns gar nicht bekannt sind. Die Fähigkeit aber, in Begriffen wie Entstehen und Vergehen zu überlegen, erlaubt uns die Einsicht, dass alle Vorstellungen und Ideen, die wir über uns haben, durch den Geist bedingt sind und nicht in Erscheinung bringen, was wir wirklich sind. Denn was du denkst zu sein, ist nicht das, was du bist.

Darauf sagst du: „Was bin ich dann?“ Brauchst du denn zu wissen, was du bist? Du brauchst nur zu wissen, was du nicht bist, das genügt. Das Problem besteht darin, dass alles, was wir denken, dass wir sind, wir es nicht sind, und deshalb leiden wir. Wir leiden nicht am Nicht-Selbst (*anatta*) oder nicht jemand zu sein; wir leiden die ganze Zeit daran, jemand zu sein. Wenn wir also nicht jemand sind, ist kein Leiden da. Dann ist es, wie wenn wir eine schwere Bürde ablegen würden: das Selbstgefühl, die Ängste und was andere Leute von uns denken. Alles was in uns mit dem Gefühl eines Selbst zusammenhängt, können wir fallen lassen. Wir können es einfach gehen lassen. Welch eine Erleichterung, nicht jemand sein zu müssen! Oder nicht zu fühlen, jemand zu sein, der alle Arten von Problemen hat und Selbstvorwürfe wie „Ich sollte mehr praktizieren“, „Ich sollte öfters nach Amaravati kommen“, „Ich sollte mich von all dem lösen und kann es nicht!“ Das sind alles Gedanken, nicht wahr? Es sind Vorstellungen aller Art über einen selbst. Das ist der kritische Geist, der diskriminierende Geist, der immer sagt: „Du bist nicht gut genug, oder du solltest besser sein.“

Solcherart ist also unser Hören; dieses Hören ist uns jederzeit zugänglich. Zunächst mag es hilfreich sein, in ein Meditations-Retreat zu gehen oder an einen Ort, wo du unterstützt wirst und wo ein Lehrer vorhanden ist, der dich auf deinem Weg anspricht und dir beim Erinnern beisteht. Denn es ist so leicht, wieder in die alten Gewohnheiten zurückzufallen. Dies ist besonders bei geistigen Gewohnheiten der Fall, sind diese doch spitzfindig; und der Klang der Stille scheint nicht etwas zu sein, das des Zuhörens wert wäre. Doch selbst wenn du Musik hörst, kannst du die Stille hinter der Musik hören. Dies besagt nichts gegen die Musik, bringt sie jedoch in eine Perspektive, die verhindert, dass sie einen davonträgt oder süchtig macht. Du kannst die Musik und gleichermaßen die Stille schätzen.

Der Mittlere Weg, von dem der Buddha sprach, handelt nicht vom Extrem der Vernichtung. Er sagt nicht: „Stille, Leerheit, Nicht-Selbst, das ist es, was wir zu tun haben. Wir müssen unsere Begierden loswerden, unsere Persönlichkeit; unsere Sinnlichkeit ist in allen Bereichen ein Angriff auf die Stille. Wir müssen alle Bedingtheiten zerstören; jede Musik, alle Formen, wir sollten keine Formen in diesem Raum haben, sondern nur weiße Wände.“ Die Welt der Formen stets als eine Bedrohung zu

sehen, als Angriff auf die Leerheit – so geht's nicht. Es geht nicht um die Parteinahme für das Bedingte oder Unbedingte, es geht vielmehr um das Erkennen von deren gegenseitiger Beziehung – was ein ständiges Praktizieren erfordert.

Achtsamkeit ist hier der Weg, denn in dem Zustand menschlicher Körper auf dem Planeten Erde tragen wir die Bürde einer starken Konditionierung. Unser ganzes Leben lang müssen wir mit den Begrenzungen und Problemen und Schwierigkeiten des menschlichen Körpers leben. Dazu haben wir noch Gefühle. Wir empfinden alles und wir erinnern uns an alle möglichen Dinge. In diesem Zustand von Vergnügen und Schmerz sind wir das ganze Leben. Doch wir können es in der rechten Weise sehen – und eben das ist der Punkt, worauf der Buddha hinauswollte: Die Dinge so zu verstehen, wie sie wirklich sind, die Dinge sein zu lassen, was sie wirklich sind, und nicht trügerische Vorstellungen über sie zu kreieren.

Aus der Unwissenheit heraus können wir endlos Wahnvorstellungen über die Dinge unseres Lebens erzeugen, über unsere Körper, unsere Erinnerungen, unsere Sprache, unsere Wahrnehmungen, Ansichten, Meinungen, die Kultur, die religiösen Gepflogenheiten, und so wird unser Leben kompliziert, schwierig und isoliert. Das Gefühl der Entfremdung des modernen Menschen ist diese Entfremdung, die aus der Ich-Bezogenheit resultiert – wo unser Ich-Gefühl absolutes Gewicht hat. Man hat uns immer gesagt, dass es darum im Leben geht, daher können wir uns mit unserer ganzen Selbst-Gewichtigkeit aufblähen. Selbst die Tatsache, dass wir denken könnten, wir seien ein hoffnungsloser Fall: selbst dem geben wir eine ungeheure Bedeutung. Wir verbringen Jahre mit Sitzungen beim Psychiater, um die Gründe für unsere Hoffnungslosigkeit zu diskutieren – denn wir sehen uns als sehr bedeutend an. Das erscheint uns ebenfalls ganz natürlich, müssen wir doch die ganze Zeit mit uns selbst verbringen. In uns selbst bleiben wir stecken, vor anderen Leuten können wir fliehen.

Nun zu *Anatta* oder Nicht-Selbst: Viele Leute legen diesen Begriff falsch aus und erklären ihn als eine Verneinung des Selbst, oder als ein Ablegen des Selbst, als wäre es etwas, das wir nicht haben dürfen. Aber das meint *Anatta* nicht. *Anatta* oder Nicht-Selbst ist ein Vorschlag an den Geist, ein Werkzeug zum Nachdenken über unser eigentliches Sein. Auf die Dauer müssen wir uns in keiner Weise als jemand Bestimmtes ansehen. Wenn wir diese Überlegung in äußerster Konsequenz weiterführen, dann können der Körper, die Gefühle, die Erinnerungen, kann all das, was so endgültig und so eindeutig uns selbst zu definieren scheint, unter dem Aspekt von „Entstehen und Vergehen“ gesehen werden. Das Bewusstsein der Vergänglichkeit der Dinge ist für uns dann realer als die flüchtigen Bedingtheiten, nach denen wir zu greifen pflegen oder von denen wir besessen sind. Es braucht einige Zeit, bis wir über den Berg dieser Selbst-Besessenheit hinweg sind, doch man kann es schaffen. Es handelt sich nicht um etwas, was man nicht erreichen könnte, doch braucht es eine Weile, weil die Gewohnheitsmuster so stark sind.

Einige Psychologen und Psychiater haben zu verstehen gegeben, dass wir ein Selbst brauchen. Es ist wichtig, darüber nachzudenken, dass ein Selbst nicht etwas ist, das wir nicht haben sollten, sondern etwas, das wir an seinen angemessenen Ort situieren müssen. Dieses Selbst hat seine Basis eher in der Tugend unseres Lebens; im Gegensatz zu einem Selbst, das wir aus dem Verweilen bei unseren Fehlern und Vergehen kreieren.

Es ist so leicht, sich zu kritisieren, namentlich wenn man sich mit andern Leuten vergleicht, mit Standbildern oder großen historischen Gestalten. Doch wenn wir uns immer mit Idealen vergleichen, können wir uns in der Art, wie wir sind, nur kritisch sehen, denn so ist das Leben; es fließt, es ändert sich, es ist das Gefühl der Müdigkeit, hat mit emotionellen Problemen, mit Ärger, Eifersucht, Ängsten und allen Arten von Begierden und Eigenartigkeiten zu tun, die wir nicht einmal uns selbst eingestehen wollen. Doch das gehört zum Prozess, und wir müssen die Bedingtheiten wahrnehmen und ihre Natur beobachten, ob sie gut oder schlecht sind, perfekt oder imperfekt: sie sind vergänglich, sie entstehen, sie vergehen. Auf diese Art lernen wir weiter und finden Kraft, wenn wir uns durch unsere eigene kammische Konditionierung hindurcharbeiten. Vielleicht haben wir es im Leben nicht besonders gut getroffen. Vielleicht haben wir allerlei körperliche Probleme, Gesundheitsprobleme und emotionelle Probleme. Aber in der Sprache von Dhamma sind diese keine

Hindernisse, denn vielmals sind es eben diese Schwächen und Schwierigkeiten, die uns zwingen, zum Leben zu erwachen. Etwas in uns erkennt, dass der Versuch, alles zu begründen und angenehm zu machen und das wohlgeordnete und vergnügliche Leben zu genießen, nicht die Antwort sein kann. Wir erkennen, dass es um etwas mehr geht als um Kontrolle und den Versuch, die besten Bedingungen zu erwischen.

Und wie das Loslassen unserer eigenen Position, des Gefühls unseres Selbst und unserer eigenen Gepflogenheiten, so gibt es diese Erkenntnis der Stille. Wir können dort in der Stille verweilen, wo Einheit ist. Wie der Raum in dieser Halle ist die Stille dieselbe für uns alle. Ich kann nicht sagen, dieser Raum ist mein. Raum ist ganz einfach Raum, das wo Formen kommen und gehen; doch ist er ebenso etwas, das wir wahrnehmen und kontemplieren können. Und was ergibt sich daraus? Wenn wir Achtsamkeit für den Raum aufkommen lassen, empfinden wir ein Gefühl für das Räumliche oder das Unendliche – denn Raum hat keinen Anfang und kein Ende. Wir können Säle bauen und den Raum wahrnehmen, wie er in einem Saal wie in diesem hier ist, doch wir wissen, dass schließlich das Gebäude im Raum ist. Raum ist also etwas wie Unendlichkeit, er hat keine Grenzen. Doch da unsere eigene Wahrnehmung so begrenzt ist, helfen uns Begrenzungen, den Raum in einem Saal zu sehen, denn Raum als Unendlichkeit ist zu viel. Der Raum in einem Saal genügt, wir können die Beziehung zwischen den Formen und dem Raum kontemplieren. Während du in Gedanken zuhörst, hat der Klang der Stille dieselbe Wirkung.

Ich pflegte neutrale Gedanken zu denken wie z.B. „ich bin ein menschliches Wesen“, denn dieser neutrale Gedanke erzeugt keine emotionellen Gefühle. Und während ich mir zuhöre, wenn ich diesen Gedanken denke, ist die Absicht dabei, dem Gedanken als Gedanken zuzuhören und der Stille, die in ihm ist. Auf diese Weise kontempliere und erkenne ich die Beziehung zwischen Denkfähigkeit und Stille, der natürlichen Stille des Geistes. Damit entsteht Achtsamkeit, die Fähigkeit eines individuellen Wesens, ein Zeuge zu sein, Zuhörer zu sein, jener zu sein, der erwacht ist. Gefühlsmäßig kann dies sehr schwierig sein. Wir können darüber manchmal sehr negative Gedanken entwickeln, denn wir haben noch viele Begierden nicht losgelassen - Begierden, Dinge zu haben oder Dinge zu fühlen, uns an Dingen zu berauschen oder sie loszuwerden. Wir hören also unseren Gefühlsreaktionen zu. Fang einfach an, wahrzunehmen, wenn Stille eintritt, was im Gefühlsbereich passiert. Es kann Negativität sein: „Ich weiß nicht, was ich tue“, oder „Das ist Zeitverschwendung“. Zweifel werden sich bei dieser Übung einstellen. Höre jedoch auch die andern Gefühle: Sie sind nur Gewohnheiten des Geistes. Mit dem Zulassen und Akzeptieren hören sie auf. Die Gefühlsreaktionen werden sich mehr und mehr verlieren, und man fühlt sich wohl dabei, einfach das zu sein, was wahrnimmt.

Dann kann man sein Leben mit der Absicht einrichten, Gutes zu tun und sich von Üblem zu enthalten. Paradoxerweise brauchen wir diesen Selbst-Respekt. Meditation wurzelt nicht in der Idee, dass wir alles tun können, wonach wir Lust haben, sondern umfasst auch die Achtung vor den bedingten Aspekten: Achtung vor dem Körper, den wir haben, vor unserem Menschsein, unserer Intelligenz und unserer Fähigkeit, Dinge zu tun. Meditation bedeutet nicht, verhaftet oder identifiziert zu sein, sondern erlaubt uns, wahrzunehmen, was wir haben: es ist so, wie es ist, unsere Bedingtheiten sind, wie sie sind. Meditation bedeutet sogar Achtung vor unseren Behinderungen zu haben, in welchem Zustand sie auch immer sein mögen, ohne den einen oder andern vorzuziehen, sondern zu akzeptieren und zu lernen, mit ihren Begrenzungen zu arbeiten.

Für den erleuchteten Geist geht es also nicht darum, das Beste zu haben. Es ist nicht so, dass du die beste Gesundheit und die besten Bedingungen, das Beste von allem haben müsstest, um es wirklich zu schaffen. Denn dies nährt nur den Eindruck deines Ichs, jemand zu sein, der nur arbeiten kann, wenn er das Beste von allem hat. Wenn wir hingegen merken, dass die Behinderungen, die Mängel und die Eigenartigkeiten, die wir alle haben, keine Hindernisse sind, sehen wir sie auf die richtige Weise. Wenn wir sie respektieren und annehmen und mit dem Ziel benützen können, über die Anhaftung an sie hinaus zu gelangen. Wenn wir so üben, können wir frei sein von der Identifikation mit und Anhaftung an solche Vorstellungen von uns, dieses oder jenes zu sein. Das ist doch das Wunderbarste, was wir als menschliche Wesen tun können: Es erlaubt uns, von unserem ganzen Leben Gebrauch zu machen, und das in einem immerwährenden Prozess.

Übersetzung von Richard Häsli