

Ein verwirrter Mönch begegnet dem Buddha

Von Ajahn Chah

Ein älterer Mönch zur Zeit des Buddha setzte sich zum Ziel, seine Meditationspraxis zu perfektionieren und praktizierte zu diesem Zweck an einem abgeschiedenen Ort.

Manchmal war seine Meditation friedlich, manchmal nicht. Umsonst bemühte er sich um ihre Stabilität. Manchmal war er faul, manchmal fleißig. Schließlich begann er zu zweifeln, und es kam ihm der Gedanke, mehr über den Übungsweg lernen zu müssen. Verschiedene Meister kamen ihm zu Ohren. „Dieser Meister ist wirklich gut. Seine Praxis und seine Belehrungen sind ausgezeichnet; er ist weit herum berühmt.“ Also suchte er diesen Meister auf und lernte nach dessen Instruktionen. Nachdem er eine Weile so geübt hatte, ging er wieder fort und praktizierte allein.

Während er also übte, wie er es von diesem Meister gelernt hatte, fand er heraus, dass gewisse Dinge mit seinen eigenen Ideen übereinstimmten und andere nicht. Und so begann er wieder zu zweifeln. Vernahm er, wie ein anderer Meister gelobt wurde, so suchte er diesen auf, und was er von diesem gelernt hatte, verglich er mit dem, was er von vom vorherigen Meister gehört hatte. So lernte und verglich er, und die Belehrungen stimmten nie überein; mehr noch: sie stimmten mit seinen eigenen Ideen nicht überein. Deshalb häuften sich immer mehr Zweifel an.

Und dann gab es noch die Methoden zur Entwicklung der Meditation. Er dachte über alle nach und probierte sie aus, doch statt seinen Geist zu konzentrieren, zerstreuten und verwirrten sie ihn. Er praktizierte bis zur Erschöpfung, aber dennoch besaß er noch genau so viele Zweifel wie vorher.

Eines Tages hörte er von einem Mönch namens Gotama, der ganz besondere Fähigkeiten haben sollte. Er konnte nicht widerstehen und machte sich flugs auf den Weg zu dem Ort, wo der Buddha den *Dhamma* lehrte. Der Buddha sagte: „Der Versuch, Verständnis aus den Worten eines andern zu gewinnen, wird nie den Zweifel beenden können. Je mehr man hört, umso mehr zweifelt man; je mehr man hört, umso verwirrter wird man.“

Weiter sagte der Erhabene: „Zweifel ist nicht etwas, das ein anderer für uns auflösen kann. Eine andere Person kann nur Erklärungen zu unserem Zweifel geben; wir aber müssen uns auf unsere eigenen Erfahrungen beziehen und selbst zu unmittelbarem Wissen gelangen.“

Der Buddha lehrte: „In diesem Körper sind Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gedanken und Bewusstsein. Dies sind unsere Lehrer, sie vermitteln uns Wissen; richtige Meditation und Ergründung sind aber unabdingbar. Wenn du deine Zweifel beenden möchtest, dann halte inne und untersuche diesen Körper und Geist. Löse dich von der Vergangenheit. Was immer man an Gutem, was immer man an Schlechtem getan hat, gib es auf. Daran festzuhalten bringt keinen Nutzen. Was immer gut war, ist vorbei, was immer falsch war, ist vorbei.

Die Zukunft ist noch nicht gekommen. Was immer sein wird, wird in der Zukunft entstehen und vergehen. Wenn es soweit ist, sollst du es erkennen und aufgeben ohne dich weiter daran festzuhalten.

Was immer sich in der Vergangenheit ereignet hat, ist verschwunden. Weshalb willst du die Zeit verschwenden, indem du heute darüber nachsinnst? In der Gegenwart brauchst du dich nicht damit zu befassen. Es ist nicht nötig, dass du versuchst, irgendwelche Gedanken oder Erkenntnisse anzuhalten, vielmehr sollst du gewahr sein, wenn deine Gedanken und Erkenntnisse in der Vergangenheit verweilen, und dann lass los, denn sie drehen sich um etwas längst Abgeschlossenes.

Die Zukunft ist noch nicht da. Wenn du weißt, dass Gedanken an die Zukunft entstehen und vergehen, lass sie gehen. Gedanken an die Vergangenheit sind vergänglich. Die Zukunft ist ungewiss. Mit diesem Wissen lass los. Betrachte die Gegenwart, eben jetzt. Schau den *Dhamma* hier und jetzt, in der Erfahrung dieses Augenblicks. Glaube nicht, dass dieser oder jener Lehrer dir deine Zweifel auflöst.“

+

Der Buddha lobte nicht jene, die anderen glauben. Wer sich auf die Worte eines andern abstützt und dabei hochgemut oder depressiv wird, erfährt vom Buddha kein Lob. Wenn man versteht, was jemand sagt, sollte man loslassen, denn an den Worten eines andern sollte man nicht anhaften. Selbst wenn die Worte korrekt sind, denn sie sind nur korrekt für jene Person. Wenn wir sie nicht verinnerlichen und sie so in unseren eigenen Herzen zu etwas Korrektem machen, werden sie nie wirklich korrekt für uns und die Zweifel enden nie. „Ist das korrekt? Hat dieser Lehrer recht? Hat jener Lehrer unrecht?“ Das heißt, wir haben nicht geübt, die wahre Bedeutung zu erkennen; deshalb werden wir nicht vom Buddha gelobt.

Meine Belehrungen handeln immer von jenem Aspekt des *Dhamma*, der zur Innenschau auffordert, damit sich eigenes Wissen und eigenes Erkennen ergibt. Sagt jemand „richtig“ oder „falsch“, glaube ihm nicht. Das sind nur Worte, die von jemand anders gesprochen werden. Was immer Du an Belehrungen hörst, verinnerliche sie und übe dich darin, die ihnen innewohnende Wahrheit hier und jetzt zu erkennen.

Die gleiche Praxis ist nicht die gleiche für verschiedene Individuen aufgrund der unterschiedlich ausgebildeten Weisheit. Wir gehen zu Meditationsmeistern und versuchen ihren Ansatz zu verstehen. Wir betrachten ihre Methode und ihr Verhalten, doch wir sehen dabei nur das Äußere. Was wir von ihrer Praxis sehen können, ist nur der äußere Aspekt. Wenn wir die Sache so angehen, werden die Zweifel immer bestehen bleiben. „Wieso lehrt dieser Meister auf diese Weise? Weshalb verwendet jener Meister eine andere Methode? Weshalb lehrt der eine Meister viel, der andere wenig, ein anderer wiederum überhaupt nichts?“ So etwas kann dich wirklich durcheinander bringen.

Den rechten Weg zu finden hängt nicht von solchen Dingen ab. Es liegt an jedem Einzelnen dem korrekten Weg zu folgen. Andere können uns als Vorbild dienen, doch wir müssen tiefer in uns schauen, wenn wir die Zweifel ausrotten möchten. Deshalb lehrte der Buddha dem Ordensälteren, den gegenwärtigen Moment zu kontemplieren, ohne dabei seinen Geist in die Vergangenheit oder Zukunft abschweifen zu lassen.

Also bewachte er in allen Situationen seinen Geist. Welche Bedingungen sich auch immer einstellten, es spielte keine Rolle – er sah, dass sie unverlässlich und vergänglich waren. Nur das lehrte ihn der Buddha, und indem er sich darin übte,

war er fähig, den Dhamma zu verwirklichen – zu erkennen, dass die Wahrheit in ihm selbst ist.

Das Rad des *Samsara*, der Kreislauf des Daseins, dreht sich, doch der Versuch, ihm nachzueilen, ist keine Notwendigkeit. Es dreht sich immer rundum – willst du es mit ihm aufnehmen? Es dreht sich wirklich schnell. Dreht sich ein Rad, kannst du an einem Ort stehen und das Rad seine Runden drehen lassen. Eine Eidechse mag vielleicht versuchen ihm nachzurennen; aber du kannst stehen bleiben und zusehen, wie die Eidechse sich immer wieder im Umlauf befindet, ohne ihm nachzujagen. Der Kreislauf der weltlichen Phänomene ist wirklich schnell. Aber für eine Person mit Weisheit gibt es kein Problem. Ist man achtsam, dann gibt es keinen Schaden für den Geist – und das in allen Situationen und bei allem Tun.

Übersetzung aus dem Englischen: Richard Häsli

Aus dem Buch „Everything arises, everything passes away“ - Teachings on impermanence and the end of suffering. Übersetzt aus dem Thailändischen von Paul Breiter.

Gedruckt in Übereinstimmung mit Shambhala Publications Inc.,
www.shambhala.com -