

## Die Abgesandten des Unbedingten

Im Monat November herrscht Zwischenzeit in unserem kleinen Alpental. Die meisten Läden sind geschlossen, einige Hoteliers machen Urlaub, die Bergbahnen stehen still und das Vieh befindet sich bereits wieder im warmen Winterquartier. Die Einheimischen finden in dieser Zeit über den Umweg der Volkshochschule sogar den Weg in unser Kloster! Man hat eben mehr Zeit und kann Dinge tun, für die man in der Geschäftigkeit des restlichen Jahres keine Muße findet.

Mir gefällt diese Jahreszeit, obwohl sie vom spektakulären Gesichtspunkt her nicht viel bietet. Daher rührt auch offensichtlich die Abwesenheit der vielen Touristen, die sonst Sommer wie Winter unser Tal bevölkern. Die Atmosphäre ist geprägt von einer nüchternen, kühlen Beschaulichkeit. Damit ist nicht so sehr die jahreszeitgemäße Witterung gemeint, sondern eher eine umfassendere Grundstimmung, die über dem Kandertal liegt. Ich bemerke, dass selbst ein strahlender Sonnentag nicht mehr die gleiche Zugkraft hat, mich nach draußen zu locken, wie noch Wochen zuvor. Ich kann die Berge wieder sich selbst überlassen, muss ihnen nicht durch ausgedehnte Wanderungen beweisen, wie sehr ich ihre Gegenwart schätze und genieße. Die abgegrasten Wiesen vor dem Kloster sind immer häufiger von einer Lage Raureif bedeckt und scheinen bereits auf den ersten Schnee zu warten. Aber noch bevor die weiße Pracht kommt, kümmern sich die zwei Pferde unseres Nachbarn unermüdlich um die letzten verwertbaren Grasbüschel. An den uns gegenüber liegenden, steilen Berghängen können wir an manchen Tagen exakt ablesen, wie weit es der Schnee noch bis zu unserer Haustür hat. Für mich ist dies eine Zeit der Ruhe und der Erwartung zugleich.

Gerade so wie sich die Säfte der Bäume der zum Kloster führenden Ahornallee zu ihren Wurzeln zurückgezogen und dabei bereits allen Blätterballast abgeworfen haben, so empfinde auch ich eine Bewegung in mir selbst zu mehr Innerlichkeit und Stille. Meine Wahrnehmung hat sich auf die natürliche Umgebung eingestimmt, ohne Erwartung und völlig kommentarlos. Kann ich dies geschehen lassen und damit in bewusstem Kontakt bleiben, so offenbart sich schon bald eine sanft ausdehnende innere Sammlung und Zufriedenheit. Recht mühelos geschieht das Ganze und ohne jeglichen Willensaufwand. Ich bekomme zunehmend das Gefühl im Einklang zu sein. Mit der natürlichen Umgebung, mit mir selbst, mit dem großen Ganzen.

Dies sind wohltuende Momentaufnahmen der Befindlichkeit des Herzens! Ein sich gegenseitig bedingendes Spiel von Außeneindrücken und deren innerer Verarbeitung. Dies kann völlig automatisch und unbeachtet ablaufen, oder durch eine innere Erwiderung bewusst registriert werden, bei der ich gern verweilen

möchte. Gegen Ende des kontinuierlichen, aufmerksamen Einstimmens kann es sogar zu einer tieferen Resonanz mit dem Wahrgenommenen kommen, wobei Außenwelt und Herz-Innenraum in einer gespürten Erfahrung zusammenfließen.

Trotz der Bedingtheit und Flüchtigkeit solcher Erfahrungen haben sie jenseits des unmittelbar Gefühlten eine weiterführende Bedeutung. Die Gefühle der Zufriedenheit und des völligen Bei-sich-seins sind quasi Abgesandte einer Erfahrungsdimension, die auf etwas noch Erhabeneres hindeuten. Diese tieferen Dimensionen dauerhaften Wohlbefindens scheinen uns in der Alltagserfahrung ständig zu entrinnen oder gar gänzlich unzugänglich zu sein. Aber deren Abgesandte deuten ja darauf hin, dass es sie gibt und dass es sich lohnt mit ihnen näher in Kontakt zu kommen. Denn Zufriedenheit und Freude gelten als Voraussetzungen für die Vertiefung buddhistischer Geistesschulung.

In seinen Lehrreden charakterisiert der Buddha die Merkmale der bedingten Welt. Er führt dazu aus, dass diese bezüglich ihrer Entstehung, ihres Zerfalls und ihrer Veränderung offensichtlich sind. Bei genauerer Betrachtung lässt sich diese Bedingtheit selbst entdecken. Man benötigt allerdings dafür den Blick durch ein besonders fein eingestelltes Mikroskop der meditativen Erforschung. Denn das Offensichtliche ist meist unter dem Deckmantel unserer Täuschungen und verzerrten Wahrnehmungen verborgen. Und eine der vertracktesten Verzerrungen unserer Wahrnehmung besteht gerade darin, vergängliche Aspekte unseres Erlebens, wie z.B. den Körper oder die Gefühle, als unveränderlich einzuschätzen.

Der Buddha spricht aber im selben Atemzug auch von den Merkmalen des Nichtbedingten. Diese hingegen sind hinsichtlich ihrer Entstehung, Auflösung und Veränderung gar nicht offensichtlich. Solche Kategorien greifen in diesem Zusammenhang nicht, ja - sie sind völlig irrelevant. Was nicht geboren wird, ungestaltet ist und keinen Ursprung hat kann begrifflich nicht erfasst werden, kann auch nicht als Objekt beobachtet werden. Aber würde das nicht gleichzeitig bedeuten, dass es daher nicht erfahrbar ist? Die Antwort darauf kann ich erst dann mit Gewissheit geben, wenn ich über das immer noch vorübergehende und daher bedingte Zufriedenheitsgefühl des Abgesandten hinausgegangen bin. Alle buddhistische Lehrmeister machen uns darauf aufmerksam, dass es sich nicht lohnt, in Erfahrungen zu investieren, die von ihrer Natur her flüchtig sind und nicht kontrolliert werden können, und seien sie noch so erhaben, wie z.B. ein Gefühl tiefster innerer Gelassenheit. Ich kann feststellen, dass ich immer wieder Kontrollimpulse erfahre, mich an so einem Zustand festhalten und mich dann gegen sein Schwinden mit aller Macht sträuben zu wollen. Aber gleichzeitig besteht auch die reale Möglichkeit, diese Reaktionsgewohnheiten als das zu sehen was sie sind. Den Abgesandten der Zufriedenheit also nicht als völlig unabhängige und

eigenständige Person anzusehen, ohne Anbindung an einen größeren Zusammenhang. Abgesandte repräsentieren gemeinhin eine Person oder eine Interessengruppe und handeln dementsprechend. Sie sind aber nicht diese Person selbst. Die momentane Erfüllung - die vorübergehende Abwesenheit jeglichen Mangels - die wir in der Meditation, in der Naturerfahrung oder in der Verbindung mit anderen Menschen erfahren können, deutet in dieser Analogie auf die Realität eines größeren inneren Erfahrungsraumes hin: Den Raum des erwachten Herzens. Aus diesem erwachten Herzen fließen ungehindert, von keinen Bedingtheiten beeinflusst, dessen Abgesandte: Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut. Hier sind sie nicht kurzlebiger Natur oder etwa abhängig von diversen Stimmungsschwankungen. Sie sind spontaner Ausdruck dessen, was wir wirklich sind. Von daher sind sie beständig und zuverlässig wie sonst nichts auf der Welt. Diese Abgesandten sind keine gewöhnlichen Botschafter mehr, die jederzeit abberufen werden können, sollten sich die äußeren Umstände ändern. Sie stehen in ständigem, innigen Kontakt mit dem König selbst, unserem Herzen.

Aber solange dieser König noch nicht wirklich dauerhaft inthronisiert ist, gilt bezüglich aller bedingter Phänomene eigentlich nur ein einziges verbindliches Motto: *"If it moves, don't trust it."* Dieser prägnante Satz, den Luang Por Sumedho vor vielen Jahren einmal von sich gab, ist für mich im Laufe der Jahre zum immer wieder neu anklingenden Refrain meines Lebens geworden. Vor allem dann, wenn ich Gefahr lief, vorübergehende Erfahrungen erhabenen Glücks mit dem Ungeborenen und Ungeschaffenen zu verwechseln. Mein innigster Wunsch für uns alle: dass wir unter Wertschätzung der Abgesandten dem König selbst seinen ihm angestammten Platz in unserem Herzen einräumen können.

Ajahn Khemasiri