

Eine angemessene Orientierung

Transkription eines Vortrags, gehalten von Ajahn Khemasiri während eines Retreats in Mirabeau (Frankreich) im November 2010.

Ein bekannter indischer spiritueller Lehrer wurde einmal gefragt, welcher Stellenwert der Entsagung im spirituellen Leben zukomme. Er antwortete: „Entsagung bedeutet, das Ich aufzugeben“. Der Fragesteller hakte daraufhin weiter nach: „Muss man dazu auch all seinen Besitz aufgeben?“ Die Antwort des Lehrers lautete: „Vor allem muss man den Besitzer aufgeben“.

Dem Akt der Entsagung kommt auch im buddhistischen Kontext hohe Bedeutung zu. Er wird oft mit Menschen assoziiert, die auf sehr offensichtliche Weise einen Weg der Entsagung wählen, wie z.B. Mönche und Nonnen und all die heiligen Männer, die auch heute noch auf den staubigen Straßen Indiens wandeln. Aber dabei handelt es sich nur um die äußere Form, indem man weltlichen Besitz aufgibt als einen Akt der Entsagung. Wichtiger ist allerdings die innere Form der Entsagung, indem man auf jegliche gedanklichen und emotionalen Impulse verzichtet, die vom Eindruck eines 'Selbst' oder von egoischer Identifikation herrühren.

Wir wissen natürlich nur zu gut, dass wir solche Impulse nicht einfach aufgrund von Willenskraft anhalten können, oder indem wir ein kraftvolles Gelübde ablegen: „Von jetzt an schwöre ich allen negativen Impulsen ab. Ich werde von nun an keinen negativen Gefühlen mehr nachgeben“. Im Gegenteil, wenn wir solche kühnen Ankündigungen machen, kann es passieren, dass uns unmittelbar danach eine Welle heftiger Leidenschaft oder Aversion überkommt. Und zwar in einer Stärke, wie wir sie in der Form noch nie erlebt haben. Es scheint sich dabei wie um ein universelles Gesetz zu handeln, das uns keck zuflüstern möchte: „Na, siehst du....?“ Oder es könnte uns auch fragen: „Hast du es wirklich gesehen und dich damit vertraut gemacht? Hast du wirklich diesen geistigen Zustand oder diesen negativen Impuls als das angesehen, was er ist? Hast du dies mit Weisheit betrachtet?“ Das ist die Richtung, die unsere Kontemplation einzuschlagen hat. Zu erkennen, dass unsere Gesten des Verzichts oder der Entsagung auf Weisheit basieren müssen, anstatt dass es sich dabei ausschliesslich um einen Willensakt, eine kühne Ankündigung oder nur einen äusseren Akt des Verzichts handelt.

In den 70er und 80er Jahren des vergangenen Jahrhunderts gab es einen berühmten spirituellen Lehrer, der über 100 Luxuslimousinen besaß. Verständlicherweise wurde er dafür oft kritisiert: „Wofür braucht eine Person so viele Fahrzeuge. Würde eines nicht ausreichen?“ Seine Antwort war, der Welt demonstrieren zu wollen, wie sehr wir als Beobachter an Vorstellungen über äussere Erscheinungen - wie z.B. an persönlichem Besitztum - anhaften würden, während er selbstverständlich solche Anhaftungen lange hinter sich gelassen habe. Er wies darauf hin, dass **wir** ein Problem hätten, nicht er mit seinen 100 Limousinen. Wir können natürlich nicht mit Sicherheit wissen, ob und wie sehr diese Person an ihren 100 Fahrzeugen hing, aber irgend etwas schien an dieser Geschichte faul zu sein. Das Innere und das Äußere waren nicht in Übereinstimmung. Ajahn Chah pflegte in ähnlichen Fällen zu sagen: „Zwar wahr, aber nicht richtig; zwar richtig, aber nicht wahr“. Denn der Seinszustand wirklicher Nichtanhaftung besteht im Loslassen aller egoischen Impulse.

Die richtigen Fragen stellen

In diesem Zusammenhang betrachten wir also zunächst unsere innere Haltung. In der buddhistischen Lehre über den Achtfachen Pfad wird das zweite Pfadglied oft als Rechtes Denken oder Rechte Absicht bezeichnet - ich nenne es gern eine angemessene Orientierung. Es handelt sich dabei um unsere grundlegende Einstellung zum Leben, um die Art und Weise, wie wir unseren Erfahrungen begegnen. In den Texten werden drei Aspekte benannt: Entsagung, Mitgefühl und Wohlwollen. Der Buddha betonte diese drei Aspekte der Rechten Orientierung, indem er sie ganz an den Anfang des Achtfachen Pfades stellte, gleich hinter die Rechten Anschauung.

Um den Weg der Erkenntnis zu gehen, muss man nicht notwendigerweise Mönch oder Nonne werden und dem Familienleben vollständig entsagen. Das wird in den Lehren nicht gefordert. Der klösterliche Pfad wird besonders denjenigen ans Herz gelegt, die in diesem Leben einen besonderen inneren Ruf in diese Richtung verspüren. Man könnte auch sagen, dass ihr Wirken und ihre innere Entwicklung über längere Zeit - ihr *kamma* - sie in eine Position gebracht habe, wo sie dies ohne Weiteres tun können. Sie sind frei genug dazu oder haben den Mut und das Bestreben, ihr Leben auf diese spezielle Weise zu gestalten. Aber der achtfache Pfad ist nicht nur für Menschen in Klöstern gedacht, er wurde für alle Menschen entworfen. Wenn wir also aktiv versuchen, den Achtfachen Pfad des Buddha in unserem Leben umzusetzen, dann sitzen wir alle gemeinsam im selben Boot.

Wir können uns nun selbst die Frage stellen: Welchen Stellenwert und welche Relevanz hat Verzicht für mich persönlich? Manchmal können wir bereits einen Anflug von Aversion verspüren, sobald wir nur das Wort 'Entsagung' hören, besonders als Menschen aus westlichen Ländern. Wir mögen das oft nicht, weil es zu suggerieren scheint, dass uns jemand etwas wegnehmen will - und das macht uns Angst. Da ist dieser Mönch, der Buddha oder wer auch immer, der mir etwas wegnehmen will, etwas, was mir wirklich gefällt und worauf ich auf keinen Fall verzichten möchte. Ich persönlich möchte euch bestimmt nichts wegnehmen, aber ich möchte euch dazu ermutigen, euch zu fragen, was es sich lohnen würde aufzugeben. Sollte es sich dabei um Dinge handeln wie Gier, Hass und Verblendung, damit würden bestimmt alle vollends einverstanden sein und diesem Rat gern folgen.

Auf der Ebene eines Ideals hört sich das alles ganz schön an. Aber sobald es dann um die Details der eigenen Erfahrung geht, wird es etwas kniffliger. In gewissen Bereichen unseres Lebens zögern wir, denn wir hängen sehr an unseren inneren Wunschvorstellungen, an den Dingen, die wir mögen und begehren. Mit gewissen Gewohnheitsmustern fühlen wir uns völlig im Einklang und haben uns an unsere persönlichen Vorlieben gewöhnt. Dabei handelt es sich um die schwierigeren Dinge, die es aufzugeben gilt: die ganz spezifischen Gewohnheiten von Herz und Geist. Diese stellen die grösste Herausforderung für uns dar. Selbst wenn wir bereits erkannt und gefühlt haben, dass es für unser Wohlbefinden abträglich ist, ärgerlichen oder impulsiven Tendenzen zu folgen, haben wir manchmal das Gefühl, dass es da scheinbar nichts gibt, was wir dagegen tun können. Es scheint nicht unter der Domäne unseres Willens zu stehen, unser Wille scheint dabei nicht weit genug zu greifen. Wir brauchen daher einen anderen Zugang, um uns um die Dinge zu kümmern, denen wir entsagen wollen.

Zunächst jedoch gilt es persönlich anzuerkennen, wie schmerzhaft es für uns ist, Impulsen der Abneigung und des Festhaltens blind zu folgen. Angenommen es handelt sich um etwas Angenehmes, etwas was wir wirklich mögen und an das wir uns mit großer Leidenschaft hängen. Wir können bemerken, wie unangenehm und sogar schmerzhaft dieser innere Greifreflex ist. Vergängliche Erfahrungen dauernd zu manipulieren ist eine Spezialität des Egos. Man könnte sagen, dass die gesamte Struktur unserer Vorstellung von uns selbst – unserer Persönlichkeit oder was wir umgangssprachlich als Ego bezeichnen – dazu da ist, unser Erleben zu kontrollieren. Und wenn das nicht zunächst einmal durch ein Gespür für ethische Werte oder ethische Integrität eingeschränkt wird, dann wird das äußerst schädliche Folgen haben. Der ungezähmte Geist kennt bezüglich seiner Wünsche keine Grenzen und geht immer wieder jedem Impuls des Verlangens nach. Heutzutage gleicht sogar unser gesamter Planet einer Manifestation von Verlangen ohne Grenzen. Basierend auf einem Motto, wie es auf einem amerikanischen Werbeplakat zu lesen war: „Take the waiting out of wanting!“ Entziehe dem Verlangen das Gefühl des Wartens. Mit anderen Worten: Nimm dir alles, was du begehrt, jetzt, ohne Rücksicht auf eigene Ressourcen oder die Ressourcen der Mitwelt.

Angesichts der rapiden und teilweise drastischen äußeren Veränderungen in der gegenwärtigen Welt haben viele Menschen Zweifel am Wert der Praxis, die wir hier durchführen. Sie meinen, dass nur dazusitzen und seinen eigenen Geist zu betrachten nicht ausreichend sei: „Ihr solltet da raus gehen und euch lieber um die Gier, den Hass und die Ignoranz da draußen kümmern.“ Ich möchte hier nicht suggerieren, dass es unangemessen und ungeeignet sei, wenn man etwas auf der externen Ebene des Lebens ausrichten möchte. Versteht mich bitte nicht falsch. Aber als jemand, der die Entfaltung des Herzens als Hauptorientierung ansieht, bin ich mir vollständig bewusst, dass es hier drinnen im eigenen Herzen ist, wo die Dinge ihren Anfang nehmen. Dort beginnen Gier, Hass und Aversion uns zu beeinflussen. Die gute Nachricht dabei ist jedoch, dass sie am selben Ort auch ihr Ende finden.

An die Wurzeln gehen

In seinen Lehrreden hat der Buddha oft dieses Thema angesprochen: Die *kilesa* oder die Leidenschaften des Herzens sind in Wirklichkeit nicht in unserem Herzen zu Hause. Man könnte eher davon sprechen, dass sie nur vorübergehende Besucher sind. Der blinde oder unwissende Geist kann diese Realität, über die der Buddha spricht, nicht sehen. Es ist weder die Fähigkeit persönlichen Gewahrens noch der Reflexion vorhanden. Daher die Mutmaßung, dass jeder aufsteigende Geisteszustand dorthin gehört, dass er dort zu Hause sei. So sieht es jedenfalls auf den ersten, flüchtigen Blick aus. Aber wenn unsere Reflexionsfähigkeit etwas mehr eingeschaltet ist, dann können wir sehen, dass es Gesetzmässigkeiten gibt, die das Entstehen und Vergehen dieser Herzenstrübungen lenken.

Wenn wir mit offenem, geräumigem Geist nach innen schauen, dann können wir bemerken, wie Phänomene spontan entstehen: Plötzlich ist da Abneigung, plötzlich ist da Angst, plötzlich ist da Eifersucht. In der westlichen Welt tendiert man dazu, sich den Ursachen dafür analytisch anzunähern: „Warum habe ich diese Eifersucht? Wo kommt nur dieser Ärger her?“ In traditionell buddhistischen Kulturen würden die Menschen vielleicht eher so darüber

denken: „Oh ja, das geschieht mir jetzt, weil ich wohl in vergangenen Leben schreckliche Dinge getan habe.“ Beide Erklärungsversuche sind bis zu einem gewissen Punkt in Ordnung, sie sind aber nur zum Teil zufriedenstellend und gelangen nicht wirklich an die Wurzel des Problems.

Wie gehen wir also mit negativen Zuständen um? Auf welche Weise könnte sich die Reinheit des Herzens, von der die Lehrreden oft sprechen, am ehesten offenbaren? Gibt es da überhaupt etwas, was wir tun können? Die Diagnose scheint zu ergeben, dass, sobald wir in einer Haltung des Widerstands oder der Kontrolle sind, jene Zustände an uns haften bleiben wie Klebstoff. Und sie tauchen ständig auf, immer wieder und wieder. Oft identifizieren wir uns mit einem speziellen Zustand, oder sogar einem ganzen Bündel von Zuständen, und charakterisieren uns dementsprechend. Wir spielen unsere Rollen im Leben und stufen uns dann z.B. als ärgerliche, eifersüchtige oder ängstliche Person ein. Dies ist ein schwerwiegender Fehler. Alles was in Wirklichkeit passiert, ist schlicht und einfach, dass verschiedene Zustände entstehen, eine Weile bleiben und dann wieder verschwinden. Es ist im Grunde immer dasselbe Muster.

Wir sollten sorgfältig unsere Tendenz untersuchen, auf Erfahrungen mit Ärger, Eifersucht oder Angst zu reagieren. Beachtet zum Beispiel die Tatsache, dass ihr nicht fortwährend in einem dieser Zustände verweilen könnt. Sobald diese potenziell schädlichen Geisteszustände in uns entstehen, können wir lernen, sehr nahe an ihnen dran zu bleiben. Nehmt sie einfach aus der Domäne der Gedanken heraus, denn der denkende Geist kann uns in der akuten Situation nicht wirklich helfen. Er kreierte nur noch mehr Probleme, vor allem wenn wir unserer Erfahrung noch allerlei Kommentare und Subkommentare hinzufügen. Außerdem sind diese Kommentare oft nicht gerade besonders freundlich gemeint.

Genau hier kommen auch die beiden anderen Aspekte der Rechten Orientierung ins Spiel: Wohlwollen und Mitgefühl – und zwar im Hinblick auf uns selbst, auf unsere eigene, höchstpersönliche Erfahrung. Erinneret euch daran, dass diese Person hier – ich selbst – die Person ist, mit der ich mich am engsten verbunden fühle. Wenn ich ehrlich bin, dann kann ich ohne Weiteres sagen, dass ich für diese Person hier nichts anderes will als bedingungsloses Glück und Zufriedenheit. Und dasselbe gilt natürlich auch für euch, es ist genau das Gleiche. Wir alle wollen diese Zufriedenheit, sowohl die Befreiung des Herzens als auch ein Glück, welches nicht mehr an Bedingungen geknüpft ist. In der Zwischenzeit gilt es sich allerdings um ein paar Dinge zu kümmern, ehe wir dort ankommen können.

Das Gute loslassen

Dass uns negative Zustände des Geistes oder des Gemüts in Turbulenzen führen können, ist ziemlich offensichtlich. Aber selbst die schönen und wunderbaren Zustände gilt es loszulassen. Der Buddha ermahnte seine Schüler, sich auch nicht an den subtileren Zuständen festzuhalten, die z.B. in der Meditation vorkommen können. Eine Analogie in der buddhistischen Kosmologie beschreibt himmlische Wesen, welche die Glückseligkeit ihres eigenen Gemüts genießen. Sie brauchen nur an etwas Hehres und Erhabenes zu denken, und schon stellt es sich ein. Einer von ihnen ist Brahma und in den obersten Etagen des Himmelreichs zu Hause. Er ist völlig unbelastet von Ärger, Negativität und sogar den feinsten Spuren jeglicher Irritation. Man stelle sich

vor: Deren Existenz ist derart verfeinert, dass man keine physische Nahrung zu sich nehmen und folglich auch nicht ausscheiden muss. Man braucht nicht zu baden oder Kleidung zu tragen - alles Grobstoffliche ist abgehakt. Aber Brahma ist dennoch nicht frei! Und warum? Weil es sich um einen flüchtigen, kurzlebigen Zustand handelt, der keinen Bestand hat. Und wenn es diesen Himmelswesen dann dämmert, dass ihre Lebensspanne sich dem Ende zuneigt, dann werden sie sehr traurig. Es fühlte sich vorher alles so grenzenlos wunderbar an, ehe sie realisierten, dass diese Phase an ein Ende kommen würde. Es wird gesagt, dass diese Wesen das Ende ihrer himmlischen Existenz zunächst daran erkennen, dass sich unter ihren Achseln ein unangenehmer Geruch bemerkbar macht. Ob derart verfeinerte, etherische Körper wirklich in der Lage sind, überhaupt solche groben Gerüche abzugeben, sei dahin gestellt. Aber diese Bilder sind aussagekräftig genug, um uns zu demonstrieren, worauf sie in Bezug auf unsere eigenen Erfahrungen hinweisen.

In der buddhistischen Kosmologie spricht man davon, dass man, wenn die Lebenszeit in einem Existenzbereich vorbei ist, in einen anderen wiedergeboren wird. Wende dies auf deine eigene Erfahrung unmittelbar im Hier und Jetzt an und erkenne, wie schnell man in einen neuen Bewusstseinszustand hineingeboren wird. Wir mögen vielleicht versuchen, an schönen Zuständen festzuhalten, auch wenn sie schon lange vorbei sind, und wir nicht wissen, wohin uns das führen wird. Manchmal können wir das sehr beharrlich tun, tagelang, wochenlang, oder gar länger, indem wir versuchen, uns in Gedanken an einer schönen Erfahrung zu ergehen, die wir irgendwann in der Vergangenheit einmal gemacht haben. Wir sind vollständig absorbiert in unseren Erinnerungen an die damalige angenehme Begebenheit. Vielleicht registrieren wir noch nicht einmal, dass wir gerade von vielen freundlichen Menschen umgeben sind, oder dass die Sonne scheint und die Vögel in den Bäumen zwitschern. Wir wandeln in schönster Umgebung und bemerken es nicht einmal, weil wir von Gedanken und Gefühlen der Wehmut über die Vergangenheit vereinnahmt sind: „Oh, war das damals nicht toll und wunderbar - vor zehn Tagen, vor zehn Jahren ...“

Der Mut genau hinzuschauen

Dies sind also Neigungen, die wir alle nur zu gut kennen. Wir tendieren dazu, das wegzuschieben, was wir als lästig und unangenehm empfinden, oder halten uns am Angenehmen fest, weigern uns kontinuierlich loszulassen. Dieses Loslassen kann aber effektiv nur durch Einsicht und ein tieferes Verstehen geschehen. Der Begriff *‘vipassana’* bedeutet Einsicht, während *‘passana’* schlicht und einfach sehen oder betrachten bedeutet. Die Vorsilbe *‘vi’* verstärkt das Ganze und deutet darauf hin, präzise zu betrachten, genau zu schauen, was ist. Es handelt sich dabei nicht nur um ein Schauen von außen nach innen, gewissermaßen aus der Distanz. Wir müssen genug Entschlossenheit aufbringen, um ganz nahe an unsere Erfahrung heranzugehen - vollkommen präsent und gewahr.

Dies ist eben keine künstliche Distanznahme von unseren Erfahrungen, wobei wir unser Erleben *‘dort drüben’* beobachten, sodass wir uns *‘hier’* losgelöst fühlen können. Denn das würde uns von unserer unmittelbaren Erfahrung wegführen. Wir bekämen ein Gefühl der Entfremdung und verlören den Bezug zu dem, was wirklich passiert. Wir mögen zwar denken, dass wir sehr abgeklärt sind, denn wir schauen auf unsere Erfahrung *‘dort drüben’* und meinen, wir

seien bereits alle unsere Anhaftungen losgeworden, weil sie eben 'dort drüben' sind. Bemerkt aber bitte, dass da immer noch ein Kontrollelement vorhanden ist. Da ist Widerstand, der sich dadurch ausdrückt, dass wir uns die Dinge auf Distanz halten. Dies ist nicht wirklich 'vipassana' oder Einsicht. Das wahre Verständnis von *vipassana* besteht darin, mutig genug zu sein, genau hinzuschauen und präsent zu bleiben. Sogar wenn herausfordernde Erfahrungen uns treffen, sind wir bereit, in dieser unmittelbaren Geistesgegenwart zu verbleiben.

Wir entsagen also der Neigung, unseren egoischen inneren Stimmen und Impulsen vollends Glauben zu schenken. Wenn wir z.B. Angst erleben, dann suggeriert uns der egoische Impuls, innerlich davon abzurücken, sie vielleicht gar nicht mal richtig zu fühlen. Oder sogar einfach wegzulaufen so schnell wir können. Das kann in gefährlichen Situationen in freier Wildbahn eine völlig natürliche und auch angebrachte Strategie sein kann. Aber in 99% unseres modernen Alltagserlebens haben unsere Ängste nichts mit instinktiven Abläufen in akut lebensbedrohenden Situationen zu tun. Es handelt sich normalerweise um eine Verkettung von Gedanken, Gefühlen und Emotionen, die wir in unserem ganz alltäglichen Erleben als bedrohlich empfinden und daher automatisch vermeiden wollen. Als Mensch mit einem Interesse am Verstehen dieser Automatik nimmt man sich daher vor, der Vermeidungsstrategie oder dem Weglaufimpuls nicht einfach nachzugeben. Wir können dann mit der Zeit lernen, auch bei größeren Herausforderungen bewusst zu bleiben. Dazu braucht es einiges an Überzeugung und Entschlusskraft, um dies auch wirklich langfristig zu tun. Daher empfehle ich, nicht mit den großen Herausforderungen zu beginnen. Denn auch das Segeln lernt man am besten nicht gerade bei stürmischer See. Wenn man mit den alltäglichen, kleineren Aufgaben beginnt, kann man sich durch Übung stufenweise eine innere Zuversicht aufbauen. Man ist dann entsprechend vorbereitet, sollte später einmal hoher Wellengang unsere Realität sein.

Vor ein paar Jahren gab es einmal eine Umfrage in den Vereinigten Staaten – es war noch zur Zeit der nuklearen Bedrohung in den 80er Jahren – um herauszufinden, wovor die Menschen sich am meisten fürchteten. Man konnte damals eigentlich davon ausgehen, dass sich die Mehrheit der Leute vor einer nuklearen Katastrophe ängstigen würde, bei der alles Leben mit einem Schlag ausgelöscht würde. Aber weit gefehlt. Die größte Angst bestand für viele Menschen darin, vor einem großen Publikum einen öffentlichen Vortrag halten zu müssen. Das ist kaum zu glauben und hört sich eigenartig an. Einfach nur einen Vortrag zu halten? Das bringt dich doch nicht um, oder? Allerdings kann sich das innerlich sehr wohl so anfühlen und man kann es subjektiv als immense Bedrohung auffassen. Was ist es also, was sich da so schrecklich bedroht fühlt? Wir kommen zurück auf das unscheinbare Wort 'Ego', und damit verbunden ein starkes Gefühl der Abgetrenntheit – zwischen 'mir' und 'ihnen'. Das Ich oder Ego als Produkt unserer Vorstellungswelt möchte auf eine ganz bestimmte Art und Weise erscheinen und von Anderen auch entsprechend wahrgenommen werden. Man möchte geschätzt, gemocht, geliebt, gar bewundert werden. Egos mögen solche Dinge. Aber dann ist da gleichzeitig der leise Hintergedanke, dass das auch anders ausgehen könnte, und darin besteht der Samen für das Aufkeimen intensiver Angst und Bedrohung. Die Mitmenschen vor uns da draußen werden zur bedrohlichen, anonymen Menschenmasse, die unmittelbar vor unseren eigenen Augen den Daumen

nach unten richten könnte. Oh, welch ein Grauen!

Unser thailändischer Lehrmeister Ajahn Chah hatte bisweilen die Angewohnheit, seine noch relativ unerfahrenen Mönche dazu einzuladen, lange Dhamma Vorträge zu halten. Noch dazu in einer Sprache, derer sie kaum mächtig waren. Es galt wohl gemeinhin als eine Art Test, wie sie mit den dabei auftretenden unangenehmen Gefühlen und Gedanken umgehen würden. Ich erinnere mich daran, wie er einmal seinen westlichen Seniorschüler Ajahn Sumedho einlud, vor versammelter Mannschaft einen Vortrag zu halten. Eine solche Belehrung dauerte normalerweise etwa eine Stunde. Aber dieses Mal stupste Ajahn Chah seinen Schüler immer dann ermunternd an weiterzumachen, wenn Ajahn Sumedho gerade das Gefühl bekam, dass ihm nun absolut nichts mehr einfiel und er sich ansonsten auch bereits mehrmals wiederholt hatte. Diese Stupser passierten mehrere Male – drei Stunden lang! Während des Vortrags beobachtete Ajahn Sumedho seinen eigenen Geist bis zu einem Punkt, wo er wirklich nicht mehr wusste, was er noch hätte sagen können. Aus Selbstrespekt widerstand er der Versuchung, sich mit buddhistischen Plattitüden aus der Affäre zu ziehen. In der Zwischenzeit begannen viele der Zuhörer, demonstrativ zu gähnen. Andere legten sich im hintersten Teil der Dhammahalle sogar zu einem Schläfchen hin. Viele standen einfach mitten im Vortrag auf und gingen hinaus. Man kann sich vorstellen, wie herausfordernd diese Situation für den Sprecher war. Man möchte normalerweise von seiner Zuhörerschaft geschätzt werden, oder wenigstens die angemessene Aufmerksamkeit bekommen, aber dein Publikum löst sich vor deinen eigenen Augen auf. Dies trug entscheidend dazu bei, dass bei Ajahn Sumedho ein äusserst starker Eindruck eines 'Selbst' entstand, begleitet von einem Gefühl des Selbstmitleids: „Niemand mag mich, niemand schätzt hier, was ich zu sagen habe.“ Ajahn Sumedho wurde erst hinterher klar, dass eben genau das der Grund dafür war, warum er diesen langen Vortrag halten musste. Um ihm auf hautnahe Weise klar zu machen, wie stressig und überflüssig diese Identifikation mit einem eingebildeten 'Selbst' sein kann.

Solche unorthodoxen Vorgehensweisen sind das Merkmal eines guten Lehrers. Er versteht es, dich in eine Situation zu versetzen, wo du das Aufsteigen dieses starken Gefühls eines 'Selbst' oder 'Egos' wirklich erkennen und spüren kannst. In diesem Zusammenhang ist es besonders wichtig, nach einem 'spirituellen Selbst' Ausschau zu halten, welches vor allem dann entsteht, wenn man sich bereits einige Jahre mit Meditation befasst hat. Man lebt bereits seit ein paar Jahren in einem Kloster und das 'spirituelle Selbst' zeigt sich. Man glaubt, dass man über die Anfangshürden hinweg sei und erfährt nur noch reine und unverblendete Geisteszustände. Bis dein Lehrer dich in eine Situation bringt, wo weniger reine und sogar völlig ungeläuterte Zustände auftreten. Ajahn Sumedho offenbarte, dass er bisweilen sehr wütend auf Ajahn Chah sein konnte. Er empfand unglaublich viel Liebe und Hingabe für seinen Lehrer. Und natürlich würde Ajahn Chah niemals etwas Schädliches oder Unethisches von seinen Schülern verlangen. Aber bereits eine kleine Veränderung innerhalb der klösterlichen Struktur, oder die Empfehlung an Ajahn Sumedho, etwas entgegen seiner Vorlieben zu tun, reichte aus und sofort wurden seine 'Knöpfe gedrückt'. Dies ist übrigens ein weiteres Merkmal eines guten Lehrers: Es macht ihm nichts aus, wenn seine Schüler wütend auf ihn sind oder sich über ihn ärgern. Im Gegenteil, er findet das recht amüsant. Menschen wie Ajahn Sumedho, die echtes Interesse am Mönchstraining haben, können das

hinnehmen. Sie verstehen den tieferen Sinn dahinter.

Ein guter Lehrer wird einfach irgendwann auf deine ´Knöpfe drücken´. Jedoch haben die meisten von uns keinen solchen Lehrer, der das für sie tun könnte. Unsere Knöpfe werden vom Ehemann oder von der Ehefrau gedrückt; von den Leuten, mit denen wir zusammenarbeiten; von Freunden und Bekannten oder auch von völlig Fremden. Und wir neigen dazu, zu denken: „Ich habe ein Recht dazu, ärgerlich zu sein. Das ist furchtbar, was diese Leute mir antun.“ Denn wir denken, dass wir es bei diesen Leuten nicht mit spirituellen Meistern zu tun haben. Aber das ist eine Mutmaßung, oder? Automatisch davon auszugehen, dass unser(e) Ehepartner(in) kein spiritueller Meister sei. Vielleicht ist ja diese Person genau die Meisterin, die wir gerade jetzt benötigen. Es ist weitaus besser, eine Haltung einzunehmen, in der die Menschen mit denen man zusammenarbeitet oder lebt als spirituelle Meister angesehen werden, anstatt ihnen mit Vorwürfen zu begegnen oder ihnen zu sagen, was bei ihnen alles nicht stimmt.

Die eigenen Lebensgefährten, Eltern und Kinder, oder die Arbeitskollegen stellen immer wieder hervorragende Auslöser dar, um unseren spirituellen Entwicklungsstand zu testen. Sie sind aber immer nur die Auslöser und niemals die Ursache für unseren Ärger oder andere unangenehme Zustände. Die Ursache für unseren Ärger liegt in uns selbst, und folglich auch die Verantwortung, sich entsprechend darum zu kümmern.

Abschließend möchte ich euch zu besonderer Umsicht ermutigen, sodass ihr die wirklich wichtigen Angelegenheiten im Alltag nicht überseht. Wenn wir von bedrückenden Gefühlen befreit sein wollen, dann müssen wir die Dinge wirklich prüfen und erkunden. Wir sollten zunächst die Natur unserer Erfahrung untersuchen: Wie ist ihre Beschaffenheit? Wie beständig ist sie? Was ist für ihr Entstehen verantwortlich? Was führt dazu, dass sie länger bei uns bleibt, oder sich gar an uns festzusetzen scheint? Und letztlich, was gestattet ihr nachzulassen und dann zu enden? Nur so viel wird von uns verlangt – nicht wirklich eine Überforderung, oder? Wir benötigen nur die richtige Mixtur aus adäquater Aufmerksamkeit und Präsenz, welche von einer angemessener Grundorientierung unterstützt und gelenkt wird. Außerdem hilft uns auch die rechte Sichtweise, wie die Gesetzmäßigkeiten von *Kamma* in unserem Leben funktionieren. *Kamma* im Sinne davon, wie uns unsere mentalen, verbalen und physischen Handlungsweisen beeinflussen. Wo und auf welche Weise wir ihnen begegnen können. Wo wir unserem *Kamma* begegnen können und es auf eine Art und Weise beeinflussen, dass es sich zum Heilsamen und Förderlichen ausrichtet, anstatt altgewohnte negative Muster immer wieder neu zu bestärken.