

## **Der Einfachheit vertrauen - Ajahn Sumedho**

Ein transkribierter, leicht gekürzter Vortrag, den Ajahn Sumedho im Jahr 2001 an die Ordensgemeinschaft im englischen Kloster Amaravati gehalten hat.

Eine lebensfrohe Einstellung kann euch helfen, den 'heiligen Wandel' (Mönchs- und Nonnenleben) als etwas Schönes und Erfreuliches anzusehen und euch dafür zu öffnen, statt euch mehr und mehr zu verschließen. Denn manchmal können wir sogar Meditation als Weg benutzen, uns zu verschließen anstatt uns zu öffnen. Denkt aber daran, dass Sprache generell begrenzt ist. Wenn wir also von 'verschließen' sprechen, dann ist das nur ein Wort, das euch einen Sinn vermitteln soll, der von eurer jeweiligen Interpretation abhängig ist.

In religiösen Traditionen entstehen häufig Verwirrungen, denn was sie vermitteln, scheint bisweilen widersprüchlich zu sein. Manchmal wird gesagt, man solle sich verschließen, nämlich die Augen zu schließen und sich auf den Atem zu konzentrieren; dann wiederum wird man aufgefordert, sich mit *mettā* (Wohlwollen) für alle fühlenden Wesen zu öffnen! Dies weist lediglich auf die Begrenztheit von Sprache und Konventionen hin. Wenn wir an Konventionen festhalten, neigen wir dazu, uns an eine bestimmte Sichtweise zu binden. Vielleicht haben wir uns sogar dazu ermutigt gefühlt, durch unsere Lehrer oder die Art und Weise wie wir die Schriften interpretieren. Aber erinnert euch daran, euch des Gewährseins zu vergegenwärtigen, dass jeder von uns als Individuum erfährt, sozusagen als Zentrum des Universums.

Wenn man sich als Person ansieht, die unbedingt etwas haben oder loswerden muss, dann beschränkt man sich darauf, jemand zu sein, der etwas erreichen will, was er nicht hat, oder etwas loswerden will, was er nicht haben sollte. Wir reflektieren das also und lernen, Zeuge zu sein: *Buddho* – das, was wach und gegenwärtig ist, das, was aufmerksam zuhört und sich mit falschen Sichtweisen von Persönlichkeit und emotionalen Zuständen auskennt, ohne diese persönlich zu nehmen.

Das ist auf jeden Fall besser, statt aus der Position heraus zu agieren: „Ich meditiere jetzt; ich muss etwas bekommen, was ich noch nicht habe; ich muss bestimmte Zustände der Konzentration erreichen, um zu noch weiter fortgeschrittenen Meditationspraktiken zu gelangen.“ Diese Überzeugung ist zwar nicht falsch, doch sie beschränkt einen darauf, immer etwas bekommen oder erreichen zu müssen, von dem man das Gefühl hat, es noch nicht zu besitzen. Als Alternative kann man sich in den Reinigungsmodus begeben: „Ich bin ein Sünder und muss mich läutern. Ich muss meine schlechten Gedanken und Gewohnheiten loswerden, meine kindlichen Emotionen und Wünsche, meine Gier, Hass und Verblendung.“ Aber in diesem Fall geht man davon aus, dass man jemand ist, der diese negativen Eigenschaften besitzt. Deshalb ist dieses Gewährsein, dieses Hellwachsein, die Essenz der buddhistischen Lehre. *Buddho* bedeutet nichts anderes als erwachtes Gewährsein.

Was ich ermutige, ist, sich in Richtung Einfachheit statt Komplexität zu bewegen. Wir sind schon kompliziert genug. Unsere kulturellen und sozialen Konditionierungen sind normalerweise höchst kompliziert. Wir sind gebildet und können lesen und schreiben, was bedeutet, dass wir viel wissen und viel Erfahrung haben. Es bedeutet auch, dass wir nicht länger einfach sind. Wir haben die Einfachheit verloren, die wir als Kinder hatten und sind recht komplizierte Charaktere geworden. Die monastische Lebensform ist eine Bewegung zur Einfachheit hin. Manchmal sieht sie vielleicht kompliziert aus, doch die gesamte Ausrichtung des *Dhamma-Vinaya* (Lehre und Ordensdisziplin) geht dahin, alles zu vereinfachen, statt es weiter zu verkomplizieren.

Am allereinfachsten ist es, zu erwachen, denn '*Buddha*' bedeutet 'erwacht' - so einfach ist das. Die tiefgründigste Lehre ist die Redewendung 'wach auf'. Wenn man das hört, fragt man sich sofort: „Und? Was soll ich als nächstes tun?“ Wir verkomplizieren es wieder, weil wir nicht daran gewöhnt sind, wirklich wach und vollständig präsent zu sein. Wir sind es vielmehr gewöhnt, über Dinge nachzudenken und sie zu analysieren; zu versuchen, etwas zu bekommen oder loszuwerden, etwas zu erreichen oder irgendwohin zu gelangen. In den Schriften gibt es Fälle, in denen jemand allein durch ein einziges Wort oder etwas ganz Simples erleuchtet wurde.

Man könnte meinen, dass die Menschen früher mehr *parami* (spirituelle Tugenden) hatten, und dass es ihnen leichter fiel zu erwachen und vollständige Befreiung zu erfahren als uns. Wir sehen uns selbst im Lichte komplizierter Erinnerungen und Wahrnehmungen. Meine

Persönlichkeit ist sehr kompliziert: sie hat Vorlieben und Abneigungen; sie fühlt sich glücklich und traurig und sie ist so unbeständig, dass sie sich im Bruchteil einer Sekunde verändern kann. Meine Gefühle können von einem Moment zum nächsten in Zorn umschlagen, nur weil jemand etwas sagt, was mich irritiert. Wenn die Bedingungen gegeben sind, dann folgen darauf auch die entsprechenden Emotionen - Ärger, Glück, Euphorie. Doch mit *sati-sampajañña* (Achtsamkeit und Bewusstseinsklarheit) lernen wir, ein Gewahrsein aufrechtzuerhalten, welches diese Emotionen transzendiert. Wenn uns das nicht möglich wäre, dann gäbe es gar keine Hoffnung, ja, dann würde es nicht einmal Sinn machen, buddhistische Mönche oder Nonnen zu werden. Wir wären dann nichts weiter als hilflose Opfer unserer Gewohnheiten und blieben in sich permanent wiederholenden Mustern gefangen. Der Ausweg liegt im Hellwachsein und in der Aufmerksamkeit.

Es ist leicht, starke Auffassungen über Meditation, den Theravāda Buddhismus oder jedwede Konvention zu haben, die wir benutzen. Die Leute haben generell starke Meinungen, und sobald sie einer religiösen Lehre folgen, neigen sie dazu, um sie herum sehr feste Überzeugungen zu bilden. In Theravāda Kreisen bestehen zum Beispiel feste Auffassungen wie: „Wir sind die ursprüngliche Lehre, die reine Lehre; wir müssen dies tun, um jenes zu bekommen; *samsāra* und *nibbāna* sind Gegensatzpole“ usw.. Das sind nur einige der Sichtweisen und Ideen, die wir uns zu eigen machen, wenn wir an einer Tradition festhalten. Doch im erwachten Bewusstsein gibt es keine Konvention. Vielmehr nimmt das Bewusstsein Phänomene im Sinne von *Dhamma* wahr - auf natürliche Weise. Es ist nicht kreiert worden und hängt nicht von Bedingungen ab, die es stützen. Wenn ihr auf einer Meinung beharrt, dann seid ihr genau durch das gebunden und eingeschränkt, an dem ihr festhaltet. Im erwachten Gewahrsein gibt es kein Festhalten. Es ist ein einfacher, immanenter Akt des Hierseins, des Geduldigseins. Das erfordert Vertrauen, insbesondere Vertrauen zu euch selbst. Niemand kann euch dorthin bringen oder es auf magische Weise für euch tun. Daher ist es sehr wichtig, diesem Moment zu vertrauen. Ich bin von Natur aus ein Fragender, ein Zweifler und ein Skeptiker. Es fällt mir nicht leicht, an etwas zu glauben, denn ich neige eher zu Argwohn und Misstrauen. Das ist ein unangenehmer Zustand, mit dem sich schlecht leben lässt, denn ich würde sehr gerne in einem Glauben ruhen, dem ich mich vollständig anvertraut habe.

Im Gegensatz dazu ist der skeptische Ansatz eine echte Herausforderung. Man muss ihn nutzen, um Vertrauen zu erlernen, und zwar nicht in irgendeine Sichtweise oder Doktrin, sondern in die einfache Fähigkeit, sich gewahr zu sein. Gewahrsein bezieht Konzentration mit ein. Wenn man Konzentrationspraktiken übt oder seine Aufmerksamkeit auf eine einzige Sache richtet, dann schließt man alles Andere aus. Bei der *samatha*-Praxis wählt man ein Objekt aus und hält dann seine Aufmerksamkeit darauf gerichtet. Gewahrsein hingegen ist umfassend und ausgedehnt, wie bei einem Flutlicht. Es ist weit offen und bezieht alles ein, was immer es auch sein mag. Zu lernen, diesem Gewahrsein zu vertrauen, ist in sich selbst ein Vertrauensakt, aber es braucht zusätzlich die Ausrichtung auf Weisheit. Man muss damit experimentieren, um ein Gefühl dafür zu bekommen. Egal wie gut ich dieses Thema beschreibe oder darlege, es ist immer noch etwas, was ihr für euch selbst herausfinden müsst. Zweifel ist eines unserer größten Probleme, weil wir kein Vertrauen zu uns selbst haben. Viele von uns glauben fest daran, dass wir durch die Begrenzungen unserer Vergangenheit, unserer Erinnerungen und unserer Persönlichkeit definiert sind; wir sind vollständig nicht überzeugt. Aber wir können dem nicht vertrauen. Ich kann meiner Persönlichkeit nicht vertrauen, denn sie sagt alles Mögliche! Meinen Emotionen kann ich ebenfalls nicht vertrauen, denn sie schwanken und verändern sich ständig. Ob die Sonne scheint oder ob es regnet, ob die Dinge gut laufen oder nicht, dementsprechend reagieren meine Emotionen. Worauf ich wirklich vertraue, ist mein Gewahrsein. Es ist etwas, was ihr selbst herausfinden müsst. Ihr könnt nicht einfach dem vertrauen, was ich sage. Alles, was ich hier schildere, soll euch nur als Ermutigung dienen, zu vertrauen.

Dieses einbeziehende Gewahrsein ist sehr einfach und vollkommen natürlich. Der Geist hält inne und ihr seid offen und empfänglich. Selbst wenn ihr angespannt und verkrampft seid, öffnet euch einfach dafür, indem ihr es akzeptiert und ihm erlaubt, so zu sein, wie es ist. Anspannung, Verzweiflung, Schmerz - ihr erlaubt einfach eurer Erfahrung, genauso zu sein wie sie ist, statt sie loswerden zu wollen. Wenn ihr euch diese Offenheit als glücklichen Zustand vorstellt, dann erzeugt ihr einen entsprechenden mentalen Eindruck davon, den ihr vielleicht nicht wirklich fühlt, aber gerne fühlen würdet. In einem angenehmen Geisteszustand zu sein, ist keine Voraussetzung für einbeziehendes Gewahrsein. Man kann sich in den Abgründen der Hölle und des Elends befinden, aber dennoch weiterhin für die Erfahrung des Gewahrseins

offen sein und es so selbst den verstörendsten Zuständen erlauben, einfach das zu sein, was sie sind.

Ich habe festgestellt, dass das eine echte Herausforderung ist, weil es so viele geistige und emotionale Zustände gibt, die ich überhaupt nicht mag. Mein Leben lang habe ich versucht, sie loszuwerden. Schon als Kind gewöhnt man sich an, unangenehme Zustände loswerden zu wollen, indem man seine Aufmerksamkeit ablenkt und alles Mögliche tut, um davon weg zu kommen. Man entwickelt in seinem Leben so viele Strategien, um sich von Gefühlen wie Verzweiflung, Unzufriedenheit, Niedergeschlagenheit und Angst abzulenken, dass man es schließlich nicht einmal mehr bemerkt – es wird zu einer Gewohnheit, sich von schmerzhaften Erfahrungen abzulenken. Die Ermutigung ist jetzt, das genau wahrzunehmen, ja sogar wahrzunehmen, auf welche Weise man sich ablenkt. Es geht darum, sich dafür zu öffnen, **wie** es ist – nicht darum, wie ihr glaubt, dass es sein sollte, oder wie ihr glaubt, dass es ist. Es ist ein Zustand, in dem man nichts Bestimmtes zu wissen braucht.

Es ist nicht so, dass man in diesem Gewahrsein etwas wüsste. Vielmehr gestattet ihr den Dingen einfach so zu sein, wie sie sind. Ihr müsst sie nicht mit Gedanken oder Worten belegen oder sie analysieren, sondern erlaubt der Erfahrung zu sein, wie sie ist. Es geht darum, ein intuitives Gespür zu entwickeln – nämlich das, was ich intuitives Gewahrsein nenne. Wenn man lernt, diesem Gewahrsein zu vertrauen, kann man sich ein wenig entspannen. Versucht man hingegen seinen Geist zu kontrollieren, dann fällt man in alte Gewohnheiten zurück in dem Versuch, sich an manchen Dingen festzuhalten und andere loswerden zu wollen, statt es ihnen einfach zu erlauben, so zu sein wie sie sind.

Mit intuitivem Gewahrsein nehmen wir Zuflucht im Hellwachsein, welches umfassend und grenzenlos ist. Gedanken und Geistesinhalte erzeugen Begrenzungen. Der Körper ist eine Grenze; emotionale Gewohnheiten sind Grenzen; Sprache ist eine Grenze; Worte, die Gefühle ausdrücken, sind ebenfalls Grenzen. Freude, Trauer und Neutralität sind alle bedingt und von anderen Umständen abhängig. Durch das Erwachen erkennen wir nach und nach das, was all dies transzendiert. Selbst wenn das, was ich sage, sich für euch wie Quatsch anhört, dann seid euch dessen gewahr. Öffnet euch für die Tatsache, dass ihr das, was ich sage, nicht mögt. Ihr müsst es nicht mögen: Ihr beginnt damit, wie es für euch ist, statt herausfinden zu müssen, was ich mit all dem sagen will.

Der bloße Gedanke des Abschieds hat eine bestimmte Wirkung auf das Bewusstsein. Was immer ihr jetzt empfindet, ist so wie es ist. Trennung und die Vorstellung von Trennung sind so. Es geht darum zu erkennen, was es ist, anstatt zu beurteilen, was man sieht. Sobald man auf irgendeine Weise etwas hinzufügt, wird es zu mehr als dem, was es ist: es wird persönlich, emotional und kompliziert. Der Bereich der Sinne, in dem wir leben, dieser Planet Erde, ist so. Das ganze Leben ist eine endlose Kette von Begegnung und Trennung. Wir gewöhnen uns so sehr daran, dass wir es kaum wahrnehmen, geschweige denn darüber reflektieren. Traurigkeit ist die natürliche Reaktion darauf, von dem getrennt zu sein, was man gern hat, von Menschen, die man liebt. Doch das Gewahrsein dieser Traurigkeit ist für sich genommen nicht traurig. Die Emotion, die wir fühlen, ist Traurigkeit, doch wenn die Emotion im Gewahrsein gehalten wird, dann ist das Gewahrsein selbst nicht traurig. Dasselbe gilt, wenn wir präsent bleiben, während wir an etwas denken, dass in uns Freude oder Aufregung auslöst. Das Gewahrsein ist nicht aufgeregt, sondern es hält die Aufregung. Gewahrsein umarmt das Gefühl der Aufregung oder der Traurigkeit, doch es selbst wird nicht aufgeregt oder traurig. Es geht also darum zu lernen, diesem Gewahrsein zu vertrauen, statt endlos mit dem zu ringen, was möglicherweise an Gefühlen auftauchen könnte.

Ist euch je aufgefallen, dass es da etwas gibt, was nicht verwirrt ist, selbst wenn ihr euch in einem Zustand vollkommener Verwirrung befindet? Es gibt ein Gewahrsein der Verwirrung. Wenn ihr euch darüber nicht im Klaren seid, dann fällt es euch leicht, dem Zustand der Verwirrung anzuhängen und ihr dreht sogar noch mehr auf, wodurch dann weitere Komplikationen entstehen. Wagt ihr es hingegen, euch für die Verwirrung zu öffnen, dann werdet ihr einen Weg finden, euch aus dem Gefühl der Gefangenheit innerhalb bedingter Existenz zu befreien, in dem man sonst endlos in emotionale Gewohnheiten hinein getrieben wird, welche aus Angst und Begehren entstanden sind.

Verlangen ist im Rahmen unserer Existenz völlig natürlich. Warum sollten wir also kein Verlangen haben? Was ist überhaupt verkehrt an Verlangen? Wir ringen darum, alle unsere Begierden loszuwerden. Das Bemühen, unseren Geist zu läutern und das Verlangen zu

besiegen wird zu einer persönlichen Herausforderung, nicht wahr? Aber schafft ihr das? Ich schaffe es nicht. Ich kann Begierden manchmal unterdrücken und mich selbst davon überzeugen, dass ich keine habe, aber das kann ich nicht lange aufrechterhalten. Wenn ihr kontempliert, wie die Dinge sind, dann seht ihr, dass unser Daseinsbereich schlicht so beschaffen ist: auf das, was attraktiv und schön ist, möchte man sich gerne zubewegen und es ergreifen, und andererseits löst das, was hässlich und abstoßend ist, den Impuls aus, sich zurückziehen. Das ist einfach so, es ist keine persönliche Schwäche. In jener Bewegung zwischen Anziehung und Abneigung gibt es ein Gewahrsein, das beides umarmt. Ihr könnt euch gewahr sein, dass ihr euch von etwas angezogen oder abgestoßen fühlt.

Dieses Gewahrsein ist subtil und einfach. Doch wenn nie darauf hingewiesen wird, dann können wir nicht lernen, ihm zu vertrauen. Somit werden wir uns in der Meditation davon leiten lassen, immer etwas erreichen und vollenden zu wollen. Man fällt sehr leicht in diesen dualistischen Kampf zurück: den Versuch, etwas zu bekommen oder den Versuch, etwas loszuwerden. Richtig und falsch, gut und schlecht – wir lassen uns sehr leicht von selbstgerechten Gefühlen einschüchtern. Wenn es um Religion geht kann man schnell sehr selbstgerecht werden. In gewisser Weise haben wir Recht – wir sollten Verlangen loslassen und Verantwortung für unser Leben übernehmen, die ethischen Grundsätze beachten und uns eifrig weiter bemühen. Das ist richtig, das ist gut.

Man könnte mir vorwerfen, einen Weg zu lehren, bei dem es keine Rolle spielt, wie man sich verhält; bei dem man tun kann, was man will, und es einfach nur beobachtet. Man könnte eine Bank ausrauben und sich dabei seiner Handlung voll bewusst sein; man könnte mit Alkohol oder Drogen experimentieren und sehen, wie achtsam und gewahr man ist, wenn man unter dem Einfluss psychoaktiver Pilze Halluzinationen bekommt. Wenn ich das lehren würde, dann wären die Tore weit offen, oder? Ich fördere diese Einstellung jedoch nicht. Ich sage nicht, dass man ethische Grundsätze missachten sollte. Doch wenn ihr in einer selbstgerechten Einstellung gefangen seid, könntet ihr leicht annehmen, dass ich das Gegenteil meine, nämlich dass sich die Leute entsprechend ihrer selbstgerechten Einstellung verhalten sollten.

Die ethischen Grundsätze sind ein Vehikel, das unser Leben vereinfacht und unserem Verhalten Grenzen setzt. Ohne Grenzen für unser Verhalten neigen wir dazu, verloren zu gehen. Wenn wir keine Möglichkeit haben, Grenzen kennen zu lernen, können wir einfach jedem Impuls und jeder Idee folgen, zu dem oder der wir uns spontan hingezogen fühlen. *Vinaya* und *sīla* (Regelwerk für Ordinierte und Ethik) stellen immer eine Form der Beschränkung dar. Sie sind ein Vehikel; ihr Zweck besteht darin, Reflexion zu unterstützen. Doch wenn man blind an ihnen festhält, wird man zu jemandem, der alle Regeln befolgt, ohne darüber nachzudenken, was man da eigentlich tut. Dies ist das andere Extrem im Gegensatz zu einer vollkommen hedonistischen Lebensweise: Man wird in der monastischen Form institutionalisiert, ordnet sich blind unter und befolgt alle Regeln. Man wird ein guter Mönch oder eine gute Nonne und hat das Gefühl, genau das tun zu müssen – doch man ist nicht offen dafür und sich auch nicht wirklich gewahr, was man da tut. Der zweifelnde Geist, der denkende Geist, der selbstgerechte Geist, der argwöhnische Geist wird immer alles in Frage stellen.

Einige von euch denken wahrscheinlich: „Nun, dafür bin ich noch nicht bereit; was du lehrst, ist für fortgeschrittene Schüler. Ich muss nur lernen, ein guter Mönch oder eine gute Nonne zu sein.“ Es ist in Ordnung, zu lernen, wie man ein guter Mönch oder eine gute Nonne wird, aber verbindet euch auch mit eurem Gewahrsein. Macht die Dinge nicht noch komplizierter, indem ihr eine weitere Rolle annehmt. Lernt lieber zu beobachten, wie die Einschränkungen dieser Lebensform euren eigenen Widerstand, eure Genusssucht, Anhaftung und Aversion offenlegen; zu sehen, dass all diese Reaktionen einfach so sind. So geht man über dualistische Denkstrukturen und bedingte Phänomene hinaus. Eure Zuflucht liegt im Todlosen, im Nicht-Bedingten – im Dhamma selbst, statt in der Dhamma-Sichtweise anderer Menschen.

Dieser Vortrag ist dem Büchlein 'Intuitives Gewahrsein' entnommen, welches 2014 im Dhammapala Verlag erschien und im Kloster zur freien Verteilung erhältlich ist.