

Sind Sie schon erleuchtet?

Vor einigen Jahren wurde einer meiner Mönchsfreunde von einer jungen Studentin gefragt, wie lange er denn schon Mönch sei. „Seit 25 Jahren“, lautete seine Antwort. „Und?“ bohrte sie weiter nach: „Sind Sie mittlerweile erleuchtet?“ Nach einem kurzen Moment des Luftholens angesichts der Direktheit dieser Frage erwiderte er ebenso direkt: „Ähm, nein.“ Die Studentin stutzte einen Augenblick und rief dann aus: „Was? Fünfundzwanzig Jahre Mönch und nicht erleuchtet? Wie kann das sein?“

Ich weiß nicht, ob ihn diese direkte Konfrontation bezüglich des Ertrages seiner spirituellen Praxis in Verlegenheit gebracht hat, oder ob ihn die Unschuld der Frage einfach nur amüsierte. Aber als er mir diese Begebenheit erzählte, schmunzelte er, zuckte spielerisch und etwas hilflos mit den Schultern und meinte: „Was soll ich da machen?“

Man gibt sein Bestes und bleibt über Jahrzehnte eng verbunden mit der dreifachen Zuflucht. Man praktiziert kontinuierlich den Dhamma und lebt fast ausschließlich in einem heilsamen Umfeld. Man gibt viel von seiner Zeit und Energie an die Menschen, mit denen man auf der Basis spiritueller Freundschaft regelmäßig in Kontakt kommt, und das sind innerhalb eines Klosterlebens nicht Wenige. Dennoch ist es nicht so, dass man sich aufgrund solcher Überlegungen in Selbstgefälligkeit zurücklehnen sollte. In der *Dasadhamma Sutta*, einer der kürzeren Lehrreden des Buddha, heißt es: „Hat meine Praxis in Bezug auf Einsicht und Freiheit Früchte getragen, sodass ich mich am Ende meines Lebens nicht zu schämen brauche, wenn ich von meinen spirituellen Begleitern befragt werde? Darüber sollte man als Bhikkhu immer wieder reflektieren.“

Die Frage nach dem Ertrag unserer spirituellen Praxis, obwohl oft belächelt und runtergespielt, ist daher durchaus berechtigt. Sie lässt sich auch nicht weg philosophieren mit beliebten Zeitgeist Aussprüchen wie: 'Der Weg ist das Ziel' oder gar: 'Es gibt kein Ziel, denn du bist bereits erleuchtet, weißt es nur noch nicht'. Denn es geht in der buddhistischen Geistes- und Herzensschulung letztendlich um nicht weniger als um die vollständige Befreiung des Herzens. Aber wer kann das schon für sich persönlich in vollster Überzeugung beanspruchen?

Was also ist 'Erleuchtung', oder besser anders: was macht das erwachte Herz aus? Handelt es sich dabei um einen besonderen Bewusstseinszustand, in dem sich plötzlich alle Sorgen und Probleme in Wohlgefallen auflösen? Oder ist es vielleicht ein tiefer Zustand der Einheit und des sich völlig verbunden Fühlens mit dem gesamten Universum? Die meisten Menschen scheinen sich unter dem

nicht sehr glücklichen Begriff 'Erleuchtung' einen ganz speziellen Zustand vorzustellen, obwohl sie natürlich nicht genau wissen können, was das für ein Zustand sein soll. In längeren Meditationskursen trifft man oft auf Menschen, die mehr oder weniger bewusst auf einen speziellen Zustand warten oder versuchen, krampfhaft darauf hinzuarbeiten. Das kann endlos frustrierend sein, wenn nicht verstanden wird, dass das erwachte Herz kein Zustand ist, sondern sich jenseits aller Zustände befindet und sich daher nicht auf entstehende und vergehende Phänomene reduzieren lässt. Jeder Zustand ist von seiner Natur her bedingt und daher unzuverlässig. Er lässt sich nicht konservieren, und wenn einmal verloren auch nicht wiederbeschaffen. Alle Zustände unterliegen ihrer eigenen Gesetzmäßigkeit und unsere Kontrolle darüber ist sehr begrenzt. Wir halten uns an angenehmen Zuständen fest und wollen, dass sie möglichst lange bei uns bleiben. Und wenn sie sehr angenehm oder gar erhaben sind, dann neigen wir vielleicht sogar dazu, diese überzubewerten und zu missinterpretieren. Wir sind überzeugt, dass diese temporäre Glückseligkeit die Erleuchtung sein muss, denn sie fühlt sich ja so unglaublich gut an.

Die unangenehmen Eindrücke und Erfahrungen in unserem Leben wollen wir oft gar nicht erst an uns heran lassen, und wir investieren viel mental-emotionale Energie, um sie zu unterdrücken oder möglichst effektiv loszuwerden. Dabei ist genau diese Strategie des Festhaltens und Abwehrens dafür verantwortlich, dass wir in der dualistischen Spannung zwischen unseren Vorlieben und Abneigungen gefangen bleiben. Das erwachende Herz kann sich somit nicht manifestieren.

Wenn man sich um die Umsetzung der Zielvorgaben bemüht, die der Buddha uns hinterlassen hat, dann ist es wesentlich hilfreicher, davon auszugehen, dass es sich bei der Entfaltung des Geistes (*bhavana*) um einen längerfristigen Prozess handelt, der aber paradoxerweise kontinuierlich im zeitlosen, gegenwärtigen Moment zur Anwendung kommt. Im Hier und Jetzt kann auf der Basis zunehmender mentaler Klarheit und Präsenz damit begonnen werden, die Dinge so zu sehen wie sie sind, anstatt sie so haben zu wollen, wie es unseren verblendeten Vorstellungen entspricht. Mit den 'Dingen' ist all das gemeint, was an Objekten, Eindrücken und Aktivitäten kontinuierlich durch unser geistiges Wahrnehmungsfeld huscht. Der unwissende Geist neigt dazu, sich mit diesen Eindrücken zu identifizieren und sie für bare Münze zu nehmen. Die Konsequenz davon ist meist irgendwann Frustration, Enttäuschung, innere Rastlosigkeit bis hin zur Verzweiflung. Der wissende oder erkennende Geist, oder besser die Instanz in uns, die jederzeit erkenntnisbereit ist, lässt sich von der endlosen Prozession geistiger Objekte nicht täuschen. Sie ist sich im jeweiligen Moment gewahr, dass es sich dabei um höchst unpersönliche

Vorgänge handelt. Sobald man aber eingreift, man etwas haben oder loswerden will, wird die Angelegenheit sehr persönlich. Es sind dann 'meine' Gefühle und Emotionen, 'meine' Gedanken und Erinnerungen', 'meine' Wahrnehmungen und Sinneseindrücke. All diese sehr flüchtigen geistigen Eindrücke werden von uns zum Besitz erhoben und wir sind dann wirklich überzeugt, dass wir das regelrecht sind: entweder jeder einzelne Eindruck für sich oder die Gesamtheit aller Eindrücke. Der Buddha sprach hierbei vom 'Mir-' und 'Mein'-Machen unseres Erlebens, einer unscheinbaren, kontinuierlichen Aktivität des Geistes, die aber fatale Folgen für uns hat.

Haben wir aber einmal diese mentalen Vorgänge genauestens beobachtet und gefühlt, und dabei in einer gänzlich losgelösten Haltung verweilt, dann kommt dies einem wichtigen Erkenntnisschritt gleich. Wir haben vielleicht zum ersten Mal in unserem Leben direkt erkannt, dass wir nicht die mentalen Objekte oder Aktivitäten sind, sondern vielmehr das, was sich dessen gewahr ist. Und das, was sich dessen gewahr ist, hat keine Form, keine Farbe, auch keine Stimme, und ist in sich vollkommen leer, offen und weit, aber auf eine geradezu vibrierende Weise lebendig. Es ist ein Ort der stillen Empfänglichkeit und der beständig verlässlichen Zuflucht. Von diesem Ort aus werden wir unser Erleben nicht mehr blind einordnen, weil wir die Begrenztheit aller Zustände und Erfahrungen durchschaut haben. Wir sind nicht länger von deren Unbeständigkeit und Bedingtheit fasziniert, die uns bislang immer wieder in diverse Formen der Abhängigkeit hinein geführt haben.

Luang Por Sumedho sprach in seinen Reflexionen oft davon, wie wichtig es sei, im gegenwärtigen Moment erleuchtet oder erwacht zu sein, anstatt die Erleuchtung als großes Ereignis auf die Zukunft zu projizieren. Er hatte festgestellt, dass viele Menschen den Dhamma auf eine Weise praktizieren und auch ihr gesamtes Leben so zu leben scheinen, als sei der gegenwärtige Moment ein Hindernis, welches es zu überwinden gelte. Man eilt unbewusst immer zum nächsten Moment, von dem man sich die Erfüllung erhofft, nach der man sich so sehr sehnt. Unsere grundsätzliche Überzeugung - ja, unser Glaube - besteht kurioserweise oft darin, dass wahres, verlässliches Glück immer in der Zukunft liegt. In Wirklichkeit sieht es aber so aus, dass, wenn wir jeden gegenwärtigen Moment auf dem Pfad verpassen, wir unser gesamtes Leben verpassen können. Die entscheidende Frage ist also nicht, wie ich möglichst schnell in der Zukunft erleuchtet werden kann, sondern: Wie ist mein Bezug zum gegenwärtigen Moment? Ist eine Beschaffenheit des Bewusstseins vorhanden, in dem jeder Eindruck so empfangen werden kann wie er ist? Falls dem so ist, dann haben wir auf der Basis einer festen ethischen Grundlage die Entscheidungsfreiheit, welchen Impulsen wir durch Sprache oder Handeln Ausdruck verleihen wollen - nämlich den heilsamen, mitfühlenden und weisen

Aspekten unseres Erlebens - und welche wir schlicht und einfach dahin zurück gehen lassen, wo sie hergekommen sind.

Wenn so eine Haltung unser gesamtes Leben durchdringt, dann kann man wirklich davon sprechen, dass sich der erwachende Geist manifestiert. Um welchen Grad des Erwachens es sich dabei genau handelt, und ob dieser in das gängige vier Stufensystem des Theravada Buddhismus passt, spielt dabei eine untergeordnete Rolle. Denn anstatt ein Stromeingetretener, Einmalwiederkehrer, Nichtwiederkehrer oder gar vollkommen Erwachter in der Zukunft werden zu wollen, ist es viel effektiver, im gegenwärtigen Moment ein Höchstmaß an Geistesgegenwart aufzubieten, um wach, präsent und mitfühlend zu sein.

So gesehen ist die Frage nach den Mönchsjahren oder den Jahren spiritueller Praxis im Hinblick auf das Endergebnis völlig irrelevant, ausgenommen sie dient der reinen Information. Es hat in der Geschichte des Buddhismus immer wieder Menschen gegeben, die nur sehr wenige Anstöße benötigten, um die Essenz der Praxis zu erfassen und auch unmittelbar anzuwenden. Andere brauchten dazu Jahre oder gar Jahrzehnte. Ein Ausdruck von Dünkel ist es daher vor allem, sich diesbezüglich mit anderen Menschen zu vergleichen - sei es mit Gestalten aus der buddhistischen Vergangenheit, mit spirituellen Genies der Gegenwart oder sonst jemandem - um den eigenen spirituellen Fortschritt einordnen zu wollen. Viel verlässlicher ist es hingegen, sich selbst stattdessen immer wieder auf den Geist des Gewahrseins aufmerksam zu machen. Wird dies im Laufe unseres Lebens zu einer heilsamen Gewohnheit und beständigen Zuflucht, dann vertieft sich das Vertrauen in die direkte Erkenntnisfähigkeit unseres eigenen Herzens mehr und mehr.

Ajahn Khemasiri