

Dhiravamsa

Angenommen Sie fühlen sich elend ...

Meditation als Mittel zur Verwandlung

Octopus Verlag Wien 1979

Titel der englischen Originalfassung:

The Way of Non-Attachment (Der Weg des Nicht-Anhaftens)

Übersetzung: Wally Quiring und J. Kaiser

Bearbeitet von Hedwig Steinke-Boll

„Stellen Sie jemals Ihre Daseinsbedingungen in Frage oder verlieren Sie sich in der Welt, in Geschäftigkeit, in Religion, in Ideen? Wenn Menschen mit dem Buddhismus in Berührung kommen, sagen Sie oft: „Was für eine wunderbare Religion!“ und dann verlieren sie sich darin. Was ist an der Buddha-Lehre wunderbar? Es könnte sein, dass Ihre Ideen, Ihre philosophischen Aspekte Sie befriedigen; Vielleicht fühlen Sie sich zum Buddhismus hingezogen, weil dort Meditation gelehrt wird. Doch wenn Sie versuchen zu meditieren, wird es Ihnen sehr schwer und Sie meinen, dies sei nicht Ihr Weg, weil Sie nach etwas Leichterem, vornehmlich etwas Wunderbarem, suchen. Aber es gibt im Buddhismus keine Wunder, und so wenden Sie sich etwas anderem zu. Wenn jemand keine klare Richtung im Leben hat und nicht sucht, kann viel Zeit mit Nichtstun oder Bemühungen in der falschen Richtung verschwendet werden; dies führt zu Schwierigkeiten und Unglück in Ihrem Leben, Sie sollten Mitleid mit sich selbst haben und Ihre Energie dem rechten Pfad zuwenden, ohne sich Ihrer Fehler wegen zu hassen. Wenn jemand die wirklich erreichbare Hilfe versteht, so erkennt er, dass sie nicht vom Leben, von der Gesellschaft oder von der Welt zu trennen ist. Sie ist jedoch mit nichts in der Welt verknüpft – sie ist unabhängig, wenn auch nicht eigenständig. Also müssen wir auch so sein, sonst werden wir keine Unabhängigkeit erreichen.“

„Die Vipassana-Meditation, deren Praxis dieses Buch lehrt, zieht das Erlangen von Erkenntnis durch unmittelbare Beobachtung nach sich, die Selbständigkeit und Gelassenheit bewirkt. Dieser Vorgang besteht aus verschiedenen Phasen: Pflege der Achtsamkeit, Überwindung von Kummer und Sorge, Aufhebung von Leiden und von Unzulänglichkeit, Stromeintritt und klares Verständnis geistiger Prozesse. Im Sinne der Wortbedeutung hat Achtsamkeit mit Sammlung zu tun, wohingegen die ethische und moralische Bedeutung mit dem Gewissen zu tun hat und ein Bremsvermögen für den Willen darstellt; sie bezeichnet auch Wachsamkeit oder Aufmerksamkeit und Sorgfalt. Bei der Vipassana-Meditation bedeutet Achtsamkeit vollständiges Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks und gegenwärtiger Handlungen. Aufmerksamkeit ist ein Sammelpunkt des Bewusstseins auf auftretende körperliche oder geistige Erscheinungen. In gleicher Weise wendet man r e i n e Aufmerksamkeit auf die innere Wahrnehmung an und beobachtet sie als das Sehen oder Erkennen des Gefühls, der Geistesverfassung und des Geistobjekts, aber ohne auf mit diesen Zuständen verwandte Ideen einzugehen. Achtsamkeit ist also dementsprechend eine auf Bereitsein gerichtete schöpferische Bemühung und ein Aufmerken auf alles während der Meditation Entstehende. Sie bedeutet auch Wachsamkeit bei den alltäglichen Handlungen und schafft unbegrenzte Anwendungsmöglichkeiten.“

„Angenommen, Sie fühlen sich elend; Sie können diesen Zustand beobachten und dabei wissen, dass er, wie alle Dinge, früher oder später vorübergehen muss. So wird Ihre Aufmerksamkeit nicht in das Gefühl hineingezogen, sondern sie bleibt unabhängig, um es zu beobachten und seine Ursache zu verstehen. Die Wirklichkeit, ob angenehm oder unangenehm, kann in allem, was auf Sie zukommt, und überall entdeckt werden. Unterscheidet sich das Unglück seiner Natur nach vom Glück? Wir unterscheiden zwischen ihnen, aber sie sind nicht so unterschiedlich, wie sie anfangs zu sein scheinen. Wenn Sie die Wirklichkeit in ihrer Ganzheit erkennen, so werden Sie einsehen, dass es da keinen Unterschied gibt. Die Wahrheit ist, dass nichts in der Welt absolut oder ewig ist.“

Inhalt

Einleitung

Die Dynamik der Vipassana-Meditation

Meditation: Erneuerung des Bewusstseins

Kontemplation

Einsamkeit

Der meditative Geist

Leben in der Gegenwart

Schmerz und Freude

Die große Bürde des Menschen

„Das Roden des Waldes aber nicht eines einzelnen Baumes“

Haben oder Nicht-Haben

Passivität und inneres Handeln

Die vier Entschlüsse

Der Angelpunkt des Lebens

Der Strom des Lebens

Der Auftrag des Lehrers

Meditation als Mittel zur tiefgreifender Wandlung

Eine neue Kultur

Eine grundlegende Wandlung

Autorität

Die Erforschungsmethode

Der frische Geist

Der reiche Geist

Einige, bei der Meditation vernachlässigte Dinge

Das Erschließen des Bedingungslosen

Das Buddhistische Menschenbild

Rechtes Leben

Das edle Suchen

Handeln ohne Anhäufen

Werden und Sein

Meditation und Hingebung

Grundlagen der Vipassana-Meditation

Einleitung

In letzter Zeit hat das Interesse am Gegenstand und der Praxis der Meditation außergewöhnlich zugenommen, aber es wird allgemein nicht gesehen, dass es viele Meditationstechniken gibt, die unterschiedliche Menschen ihrer Persönlichkeit und ihren Motiven entsprechend anziehen. Natürlich ist die Meditation nicht neu. Man hat jahrhundertlang darüber gesprochen und geschrieben - aber ihre praktische Anleitung ist bisher nicht weit verbreitet. Wir mögen über Meditation lesen oder denen zuhören, die darüber sprechen, wenn wir jedoch nicht aus unserer eigenen Erfahrung lernen, bleiben wir im Grunde unwissend, wie viel Kenntnisse wir auch immer erlangen mögen. Die Meditation sollte nicht nur zu Vertiefung und Einsicht führen, sondern auch zur Auflösung der Unduldsamkeit zwischen spirituell ausgerichteten Gruppen. Das Gegenteil geschieht, wenn intensive Erfahrungen feste Überzeugungen entstehen lassen, die uns von anderen unterscheiden, die sicher sind, dass die „Wahrheit“ in anderer Richtung liegt oder dass ihr Lehrer der überlegene ist. Eine derart starre Glaubenshaltung unterscheidet sich von der Gewissheit, die uns ermöglicht, alles zu erforschen, ohne zu urteilen oder zu fürchten. Es ist wichtig, dass wir selbst verschiedene Wege betrachten, um Wissen aus erster Hand zu erlangen und zu verstehen, warum Menschen sich unterschiedlichen Wegen zuwenden.

Es ist vielleicht unvermeidlich, dass manche Menschen sich einer Bewegung anschließen oder Läuterungsübungen mit bestimmten Absichten und Zielen beginnen. Sie mögen Übungen mit der Absicht durchführen, Herrschaft über das Ich oder andere Arten der Macht zu erlangen; oder sie erliegen der Faszination der erlebten Offenbarungen; oder sie üben sich in Distanzierung, um sich vom Ansturm des Lebens und aus Beziehungen zu isolieren. Gläubig Suchende könnten ihre Liebe ausschließlich auf ein Idealwesen oder -objekt richten, ohne die Wahrheit irgendwo anders zu erkennen. Die volkstümlichsten Meditationsweisen sind diejenigen, die Erfolg versprechen beim Erlangen von Glück und Frieden. Heutzutage wird Meditation als Ersatz für Drogen angewandt, wobei sie Erleichterung, Energie, Beruhigung und bessere Gesundheit verschafft.

Meditierende aller Schulen werden sich immer mehr bewusst, dass sie zusätzlich zur äußeren Welt ein inneres Milieu von Assoziationen und gewohnheitsmäßigen Emotionen haben, die häufig zu Stress Anlass geben. Es ist dieses innere Leiden, das sie gewöhnlich zur Meditation geneigt macht oder anfangs einer helfenden Gruppe zugeführt hat, oder sie wurden von dem Schimmer einer anderen Welt angezogen, die über ihre gewöhnliche Erfahrung hinausging - Zustände von Gemütsruhe und Wohlergehen oder ein Anflug von Unendlichkeit und Freiheit. Bei der „Samatha“-Meditation (die auf Konzentration beruht) kann das Ich zeitweise aufgehoben werden, wobei dem Wesen ein von Ichverhaftung oder Lebenskonflikten unbehindertes Fließen ermöglicht wird. Dies ist ein segensreicher Zustand, und wir könnten wünschen, ihn zu wiederholen, und wenn unser Wunsch uns gar das Gewünschte beschert, so wird er uns kaum von dem darauf gerichteten Begehren befreien.

Man kann in der materiellen Welt erkennen, dass die Erfüllung tatsächlich den Wunsch nach mehr zu verstärken mag: Besitz, Status, Macht, Bewunderung und andere erfreuliche Dinge. Es wird jedoch häufig nicht bemerkt, dass das Erreichen spiritueller Ziele das gleiche bewirken kann, da es uns keine Übung im Zulassen von Verlust, Nichtbeachtung, Schwäche und unerfreulichen Erfahrungen aller Art verschafft. Wir ziehen es vor, diese Dinge zu vermeiden und üben uns darin, uns gegen Unangenehmes zu verteidigen, aber diese Neigung ist eine Art von Begehren - was der Buddha als die Grundursache des Leidens aufzeigte! So bewegen wir uns im Kreis, anstatt dem Entstehenden zu begegnen. Das Begehren will zu etwas gelangen und nicht durch etwas hindurchgehen, aber gerade das Hindurchgehen ist der Pfad. Anderenfalls entwickeln sich Mut und wirkliches Hinnehmen nicht, und die Ziele, die wir erreichen, erweisen sich als nicht befreiend.

Wir müssen in uns hineinsehen, um unseren eigenen Zugang und das von uns Gesuchte herauszufinden. Meditieren wir mit Begehren und Erwartung oder können wir erkennen, dass die Meditation diese nicht ausgleichen kann?

Vipassana-Meditation gleicht einer Reise durch das Leben; welchen Dingen wir dabei begegnen, hängt von unserer eigenen Bedingtheit ab. Wenn wir über unangenehme Erfahrungen erschreckt sind oder nur „Positives“ erwarten, werden wir mehr Schwierigkeiten haben, diese Meditationsweise zu üben. Es ist, wie im Leben, eine Entdeckungsreise. Man spricht viel von verborgenen Schätzen oder Fähigkeiten im Menschen, aber bis wir entdeckt haben, was wir wirklich sind, ergreifen oder verwerfen wir derartige Dinge nicht. Wir lassen die Dinge, wie sie sind, und setzen unsere innere Entdeckungsreise fort, weil unsere wahre Natur nicht durch Vorstellungen verwirklicht wird. Das Entdecken des Gegenwärtigen und das Annehmen des sich Entfaltenden ist für Vipassana oder Einsicht grundlegend. Am Entdeckungsgeist ist Wünschen beteiligt im Sinne von Wissbegierde, aber dies wird durch Unvoreingenommenheit und Inkaufnehmen von Unsicherheit ausgeglichen. Wir müssen nicht wissen und sind fähig, Mangel an Wissen zu dulden; dies ist der geduldige und leidenschaftslose Zugang zur Wissenschaft in ihren reineren Aspekten. Doch wirkt diese Art Wissenschaft nicht in einem Elfenbeinturm, indem sie die Verantwortung, die mit Wissen einhergeht, oder die Wirklichkeit der subjektiven Erfahrung vernachlässigt. Um wahrhaft objektiv zu sein, müssen wir unser eigenes inneres Leben einbeziehen und deutlicher erkennen, was dort geschieht, ohne vor unserer eigenen Subjektivität Angst zu haben. Wenn unsere dynamische innere Welt ausgeklammert oder verleugnet wird, verschwindet sie nicht, sondern wird explosiver und erschreckender, und wir betrachten sie noch weniger.

So besteht der Kreislauf des Fürchtens und der Kreislauf des Begehrens, die beide das gleiche bewirken: Die Einschränkung unserer Aufmerksamkeit auf einen begrenzten Bereich, mit anderen Worten, Konzentration. Verschiedene Methoden der Konzentration können zu Geisteskrankheit, Hypnose und psychischen Fähigkeiten führen, und bei schwächerer Einwirkung können viele Arten von Beherrschung und Erfolg auftreten, da sie durch Ausschluss des Unerwünschten funktioniert. Aber der Geist muss seiner Natur gemäß fließen, und wenn er beständig durch einen schmalen Pfad gezwängt oder blockiert wird, so treten seine Energien zerstörerisch hervor. Psychosomatische Störungen treten als Warnzeichen für diesen Tatbestand auf, aber es wurde lange nicht erkannt, dass der Geist den Körper so beeinflusst; die Forscher richteten ihre Aufmerksamkeit nach außen, anstatt ihre eigenen inneren Störungen und deren körperliche Auswirkungen zu beobachten. Nicht nur die „Experten“ fürchten sich, Einblick in ihr Inneres zu nehmen - wir tun es alle. Vor allem müssen wir diese Furcht im Auge behalten - den Zustand der Angst vor dem, was geschieht und was geschehen könnte.

Ein anderer wichtiger Faktor ist die Langeweile. Was bei der Meditation entsteht, mag weder besonders erfreulich noch unerfreulich sein, aber wir sind ungeduldig, wenn es nichts Interessantes gibt. Sobald Gefühle der Ungeduld und Unruhe entstehen, müssen wir sie beobachten - so dass das Subjektive zum Meditationsobjekt gemacht wird. Wir suchen nicht nach irgendetwas, sondern beobachten nur mit reiner Aufmerksamkeit, die sich von Konzentration unterscheidet, weil sie mit dem momentan Entstehenden einhergeht, ohne Steckenzubleiben. Wenn wir in dieser Weise beobachten, werden wir erkennen. Im täglichen Leben ist es genauso - wir werden hören, was wir hören, fühlen, was wir fühlen, sehen, was wir sehen.

Konzentration kann Wissen oder Macht hervorbringen, aber keine Einsicht, weil Einsicht nicht hervorgebracht werden kann - sie entsteht in natürlicher Weise, wenn passive Wachsamkeit es ermöglicht hat, dass alle Schleier vollständig durchschaut werden. Wenn der bedingte Geist alles Angesammelte fallen lassen und zum Unbedingten gelangen kann, hört er, da er keinen Grund mehr findet, auf, Zuflucht zu nehmen, und öffnet sich dem Fließen der Einsicht, indem er nur das behält, was gerade gebraucht wird.

Leerheit im Geist bedeutet nicht, dass etwas fehlt. Alles Notwendige ist vorhanden, und da man alles nach den Gesetzen des Wandels und der Unbeständigkeit ablaufen lässt, schafft dies Platz für das, was neu und für den kommenden Augenblick wichtig ist. Nichts ist fehl am Platze, und alle Dinge können ihrem eigentlichen Zweck dienen, wenn wir aufhören, uns einzumischen, und sie wie den Atem kommen und gehen lassen. Dies ist einer der Gründe für die Betrachtung des Aufsteigens und Sinkens des Atems, wobei man seinen Veränderungen und Störungen folgt. Wie das Leben wird der Atem gegeben und genommen, und wir müssen uns dieses endlosen Nehmens und Gebens bewusst sein. Es ist ein sehr tiefgründiger Vorgang, grundlegend verschieden von Übungen, die das Atmen kontrollieren oder steuern, um in bestimmte Bewusstseinszustände zu gelangen oder besondere Energien freizusetzen. Es ist auch sehr einfach und unmittelbar, ohne Spielerei. Wir sollten mit geistigen Übungen nicht spielen, da wir sonst zu einer hohen Sprosse auf der falschen Leiter gelangen könnten! Es ist wie bei einem Kinde, das energisch auf einen Baum steigt und um so begeisterter ist, je höher es steigt, ohne auf den Abstand zu achten, der sich zwischen ihm und dem Boden einstellt. Früher oder später hört es auf, emporzuklettern, aber weil ihm die Vorstellung des Herabsteigens zuwider ist, klettert es auf einen Zweig. Jetzt ist der Höhenunterschied gefährlicher als vorher, da der Zweig sein Gewicht nicht tragen kann und das Fallen um so wahrscheinlicher wird, je weiter es geht. Was ein schöner Ausblick war, wandelt sich zu einer erschreckenden Bedrohung seiner Existenz, und instinktiv vergisst es ganz den Fortschritt, wenn es nur überleben kann. Es erstarrt, ruft um Hilfe und handelt mit äußerster Vorsicht und der Geduld der Verzweiflung. Es hat Anlass, sich zu fürchten, weil es nicht zum Sterben bereit ist. Mit Hilfe von Zeit, Beruhigung und Anleitung wird es allmählich zur stabilen Mitte des Baumes zurückkriechen, um demütig herunterzusteigen; aber wenn es einen anmaßenden oder unwissenden Anleiter hat, der es überredet, weiter den Zweig entlang zu klettern in dem starren Glauben, dass dies richtig sein muss, wird das Kind ins Unglück kommen. Sein Vertrauen könnte dann gründlich unterminiert, sein natürlicher Forschungsdrang behindert werden, und es wird weniger befähigt sein, Risiken auf sich zu nehmen.

Man könnte fragen, warum es etwas ausmachen sollte, wenn der „Bogen springt“, der Geist ausgelöscht und das Ich vernichtet wird, da das Ego und der Geist doch Hindernisse auf unserem Wege sind. Aber der Geist und das Ich sind Werkzeuge, und es gereicht nicht zum Verdienst, sie zu zerstören; sie können stattdessen geläutert werden, um die Funktionen des Denkens, Fühlens und Integrierens störungsfrei zu erfüllen. Der Versuch, sie oder unseren Körper zu schädigen oder auszuschalten, ist eine Art des Verwerfens und stört noch mehr. Freiheit liegt nicht „darüber“, sondern in der Willigkeit und Fähigkeit, sich auf und ab und rundherum zu bewegen, so dass sich keine gefährlichen Lücken durch Umgehung oder Geduld entwickeln. Indem wir bei der Meditation und im täglichen Leben durch den Geist und das Ego hindurchgehen, kommen wir zu ihrem Verständnis. Dann hören sie auf, Tyrannen zu sein, und wir haben nichts zu fürchten, indem wir alles ohne Ausweichen und Zerstören kommen und gehen lassen.

Wenn jemand Finsternis und Licht gleichermaßen gelten lassen kann, fängt er innerlich und äußerlich an zu strahlen. Der Buddha sagte: „Der Mond kann nur nachts scheinen, und die Sonne scheint am Tage. Der Brahmane strahlt während der Meditation, aber ein Erwachter strahlt Tag und Nacht.“ Man hält manchmal den Buddhismus für eine negative Religion, weil Entsagung und Gleichmut stumpf oder leer erscheinen, aber wenn wir, ohne uns abzuwenden, loslassen können, finden wir das Geheimnis von Freude und Liebe. Es kommt Energie auf, die nicht durch Festhalten und Verteidigen erschöpft, sondern gleichermaßen durch unvoreingenommene Achtsamkeit und Sorgfalt ausgedrückt wird. Das Ich löst seinen Griff, wir geben uns mit der Unsicherheit zufrieden, und unser Leben wird zu einer natürlichen Meditation über alles, was gegenwärtig ist.

An dieser Stelle wird es angebracht sein, klar zwischen den beiden Meditationsarten zu unterscheiden: Vertiefung (Samatha) und Einsicht (Vipassana). Für die so genannte beruhigende

Meditation ist das Hauptziel Vertiefung, Gemütsruhe, Ekstase oder ekstatische Trance und meditative Absorption oder vollständige Einspitzigkeit des Geistes. Diese Meditationsart ist allgemein bekannt, sowohl in ihrer Technik als auch in ihrer Ausübung, unter den Völkern aller Religionen. Christen nennen sie Kontemplation und kontemplatives Gebet, während Hindus sie in verschiedene Formen einteilen, wie Bhakti Yoga (Hingebung), Pranayama (Atemübungen, die auf Kontrolle und Beeinflussung beruhen), Sadhana (konzentrierte Meditation) und Samadhi (Zustand der Glückseligkeit). Inbegriffen in diesen Rad der Vertiefung sind die Krishna-Bewusstseins-Bewegung, die Transzendente Meditation und die Sufi-Meditationen.

Im Buddhismus gibt es vierzig Meditationsobjekte (Techniken) der Vertiefungsmeditation:
Zehn Kasina (Kunstgriffe): Erde, Wasser, Feuer, Luft, Blau, Gelb, Rot, Weiß, Licht und begrenzter Raum.

Zehn Asubha (abstoßende Dinge): Aufgedunsener Leichnam, bläulicher Leichnam, faulender Leichnam, aufgeplatzter Leichnam, angenagter Leichnam, zersplitterter Leichnam, zerhackter und verstreuter Leichnam, blutiger Leichnam, wurmzerfressener Leichnam und Skelett.

Zehn Anussati (Betrachtungen): Der Buddha, der Dhamma (Lehre und Pfad), der Sangha (ein Erleuchteter und eine Mönchsgemeinschaft), Sittlichkeit, Freizügigkeit, Devas (strahlende Wesen), Tod, Atmung, Körperbetrachtung und Frieden.

Vier Brahmavihara (Verweilungszustände des Brahma): Güte, Mitleid, Mitfreude und Gleichmut.

Vier formlose Zustände der meditativen Versenkung: Raumunendlichkeit, Bewusstseinsunendlichkeit, Leerheit, weder Wahrnehmung noch Nicht-Wahrnehmung.

Eine Ekelvorstellung hinsichtlich der Nahrung.

Eine Analyse in die vier Grundelemente der Ausdehnung, des Zusammenhaltens, der Wärme und der Bewegung.

Die Übung der Vertiefung besteht in der Konzentration des Geistes auf ein vorgegebenes Objekt und dem Aufrechterhalten der Konzentration für eine gewisse Zeit, ohne zu schwanken, bis der Meditierende vollständige Einspitzigkeit des Geistes erlangt. Im Falle der Anwendung eines Mantras (ein kurzer Satz oder ein Wort oder ein Ton) mag ein derartig Meditierender das Mantra hörbar oder unhörbar wiederholen, bis sein Geist vom Mantra erfüllt ist oder er mit ihm eins wird. Als Folge davon fühlt sich der Meditierende wohl oder wird körperlich und geistig entspannt. Die günstigen Ergebnisse können das Erreichen der meditativen Versenkung, mystische Erfahrungen und veränderte Bewusstseinszustände sein. Aber wenn Einsicht fehlt, können intensive Übungen in dieser Meditationsweise psychische Gefahren verursachen. Aus diesem Grunde sollte man stets die Führung eines fähigen Lehrers suchen.

Einsicht-Meditation ist einzigartig in ihrer Methode und bedarf keiner Technik. Das Meditationsobjekt kann alles und jedes sein, was im Augenblick deutlich und augenfällig ist. In diesem Zusammenhang ist ein Schüler der Einsicht-Meditation sich fortwährend dessen bewusst, was auch immer entsteht oder in sein Bewusstsein eintritt, indem er es so erkennt, wie es ist, ohne Begriffsbildung oder Kategorisierung. Dies ist der Weg der Offenheit, Bereitschaft und Geistesklarheit. Hier handelt es sich nicht um Ausschluss, Festlegung und Kontrolle; denn alle Dinge sind willkommen im fortwährenden Fluss der einfachen, klaren Bewusstheit und der reinen Aufmerksamkeit. Wenn Sie für diese Meditationsübung ein Ziel haben möchten, so könnte man sagen, es sei, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind, indem man sich durch sich selbst, ohne Vermeiden, Unterdrücken, Verdrängen oder dem Wunsch, etwas zu erreichen, hindurcharbeitet. Auf dem Wege der Einsicht gehen Sehen und Annehmen Hand in Hand, und deshalb ist vollkommene Freiheit das endgültige Ziel des Lebens.

Die Dynamik der Vipassana-Meditation

Wenn die Praxis unseres religiösen Lebens auf Frieden, Liebe und Verständnis ausgerichtet ist, dann müssen wir uns bemühen, gemäß den Vorschriften unserer religiösen Lehren zu leben. Die Welt bedarf dieses Tuns dringend. Die Menschheit ist eine Gemeinschaft, und wenn ihre Mitglieder nicht Frieden, Liebe und Verständnis untereinander hervorbringen können, so wird sie im Zustand des Chaos, der Unruhe und Disharmonie bleiben. So ist es unsere größte Aufgabe, solche Gesinnung in die Welt zu tragen; doch dies ist nicht möglich, wenn wir nicht in unserem Inneren diese Eigenschaften bewusst werden lassen - Frieden in unserem Geist, Liebe in unserem Herzen und Verständnis in der Tiefe unseres Wesens.

Deshalb ist es wesentlich, dass wir bewusst sind und nicht nur davon reden oder darüber lesen.

Vom buddhistischen Standpunkt aus ist das Ziel der Erziehung, das Innere nach außen kommen zu lassen. Im Inneren des Menschen sind viele Dinge. Bekanntlich leben die Menschen kurz nach ihrer Geburt in einer gewissen Harmonie, ohne sich dessen bewusst zu sein. Später geht diese Harmonie verloren, doch kämpfen wir, um sie wiederzugewinnen. Aber unsere Bemühungen, den Urzustand wiederherzustellen, sind erfolglos - wir können mit Hilfe des Intellekts nur den Begriff der Harmonie erreichen. Der Intellekt schafft Entzweiung, so dass Trennung im Inneren herrscht und es nicht zur Harmonie kommt. Um zur Harmonie zu gelangen, müssen wir über den Intellekt hinausgehen. Genügt Ihnen Ihr intellektuelles Verständnis oder möchten Sie Ihr Inneres eingehender erkennen? Darauf kommt es im Laufe des Lebens an. Das Leben ist nichts Ruhendes oder Stillstehendes. Leben bedeutet, sich in jeder Sekunde zu bewegen und zu leben. Der Buddha verglich das Leben mit einem Gebirgsbach, der dauernd fließt. Aber ihrer Natur nach verbreitern und vertiefen die Flüsse sich und verengen und verflachen nicht. Die wahre Natur des Lebens ist genauso; es fließt immer weiter, bis es die Tiefe des Wesens erreicht und dort innehält. Das Aufhören des Fließens nennt man Nirvana - das Aufhören aller bedingten Zustände. Ohne Bedingungen für das Fließen gibt es kein weiteres Fließen - das ist ganz logisch. Wie können wir nun mit der Dynamik des Lebens fertig werden? Wenn wir versuchen, uns an das Beständige zu klammern, indem wir uns mit dem Alten beschäftigen und die Kenntnisse von gestern, vom letzten Jahr oder vom vorigen Jahrhundert anwenden, sind wir in Schwierigkeiten, und das Neue wird nicht durchschaut und verstanden. Wir müssen der Bewegung und dem dynamischen Fluss des Lebens folgen, aber weise und einsichtig.

Wie können wir zu dieser Art von Intelligenz gelangen? Sie kann sich nicht entwickeln, wenn der Geist mit Objekten, Kenntnissen und Glaubensvorstellungen beschäftigt und belastet ist. Er bedarf der Freiheit zum Zugang und zur Beobachtung der Lebensvorgänge; ohne sie kann der Geist nicht einsichtig sein. Wenn Sie den Geist beobachten, werden Sie erkennen, wie er unnötigerweise dazu neigt, Probleme zu schaffen. Alles Leiden entsteht durch die Erfindungen und Reaktionen des Geistes. Im Geist finden sich, oft tief liegend, viele zerstörerische Elemente, die fortwährend unsere Lebensqualität beeinflussen, unseren Geist verdunkeln und ihn abstumpfen.

Eines der Hauptziele des Buddhismus ist das Freisein von Stumpfsinn und Unwissenheit. Aber man kann nicht einfach sagen: „Jetzt werde ich meinen Geist befreien“, und damit Erfolg haben, weil dies eine Vorstellung ist, die mit Handeln nichts zu tun hat. Sie wünschen wohl, eine Idee zu verwirklichen, kennen aber nicht die Bedingungen, die das Handeln verhindern, und wenn sich Misserfolg einstellt, empfinden Sie Frustration, Enttäuschung und Bestürzung. Diese Gefühle entspringen alle einem Geist, der Vorstellungen und Schwierigkeiten erschafft.

Wie kann der Geist sein negatives Wirken einstellen? Es ist weder leicht noch schnell zu bewältigen; aber alle Menschen müssen sich dieser Aufgabe stellen. Bevor wir uns nicht vollständig bewusst sind, wie der Geist Leiden erzeugt, wie abwegig und listenreich er ist, werden wir nicht in

der Lage sein, die Möglichkeit der Aufhebung zu erkennen. Wir müssen alle Aspekte unseres Geistes - des bewussten wie des unbewussten - verstehen. Wir müssen in seine tieferen Schichten vordringen, um die verborgenen Neigungen oder Faktoren, die seiner bewussten Schicht zugrunde liegen, zu entdecken. Sie könnten sagen, es wäre notwendig, in tiefe Meditation zu gelangen, um diese zu erkennen, aber tatsächlich können Sie die Symptome aller verborgenen Neigungen in Ihren täglichen Handlungen, Äußerungen und den vielen Seiten Ihres Verhaltens wahrnehmen. Deshalb sollen wir, wenn wir uns unseres Verhaltens, insbesondere im Umgang mit anderen Menschen, bewusst werden, beobachten, was für uns wichtig oder unwichtig ist. Dann werden wir befähigt, über unsere offenkundigen Handlungen hinaus zu den zugrunde liegenden Einflüssen, die ihre Quelle im Unbewussten haben, zu gelangen.

Hierzu ist Aufmerksamkeit erforderlich. Ohne diese ist es nicht möglich, uns zu verstehen oder alles, was uns begegnet, tiefer zu ergründen. Wir müssen unser Handeln wichtig nehmen, doch muss dies ohne Spannung geschehen. Wichtignehmen bedeutet, uneingeschränkte Aufmerksamkeit dem Gegenwärtigen oder dem Geschehen zu widmen. Wenn Sie mit ganzem Herzen dabei sind, so kann keine Spannung Ihre Energie in Furcht oder Verwirrung lenken, und so erleben Sie Ruhe und Klarheit, wobei Sie aufmerksam bleiben. Da ist kein Platz für negative Neigungen. In diesem Zustand kann das Beobachten der Dinge interessant und angenehm sein, ohne Starrheit, aber auch ohne Hoffnung. Wo Hoffnung herrscht, ist auch Furcht. Wenn Sie ein Ergebnis erhoffen, besteht eine gewisse Furcht, dass Sie es nicht erreichen; oder wenn Sie Erfolg haben, besteht die Gefahr, es wieder zu verlieren. So ist die Furcht ein subtiles, aber wirksames Element der Hoffnung. Aber die meisten von uns können nicht ohne Hoffnung leben. Wie bringen Erleuchtete es fertig? Weil wirkliches Leben in der Gegenwart geschieht und dort seine Erfüllung findet, ohne Hoffnungen und Besorgnisse um die Zukunft. In der Gegenwart kann man vollständige Geistesklarheit erreichen, die eines der besten Kennzeichen eines unabhängigen Wesens ist, und so ist der Geist gestillt. Wenn Ihr Geist klar ist und Sie Ihrer Arbeit und Umgebung gegenüber aufgeschlossen sind, so wird Verständnis und Liebe wachsen und rechtes Handeln und grundlegenden Wandel in Ihnen vollbringen, ohne dass Sie dies planen oder erhoffen. Hoffen ist tatsächlich ein Hindernis beim Handeln, weil es Zukunftsideen beinhaltet, die eine Kluft zwischen uns und dem gegenwärtigen Handeln schaffen. Wenn wir uns dem Hoffen hingeben, bauen wir einen Widerstand auf gegen das, was ist, und versuchen, in das zu flüchten, was sein sollte. Solcher Widerstand blockiert das Fließen des dynamischen Lebens. Zu dieser Lebensführung brauchen wir nicht nur Aufmerksamkeit, sondern auch Bewusstheit und Achtsamkeit. Diese drei Faktoren sind sehr wichtig. Bei der Übung der Achtsamkeit erscheinen wir oft schweigsam und ruhig. Wie unterscheidet sich dies von Stillstand oder gar Tod? Es ist anders, weil wir nur die Tore des oberflächlichen Geistes verschließen, während wir das Tor zur intuitiven Einsicht offen lassen, die hindurchfließt und Ihnen die Wahrheit der Dinge zeigt, denen Sie sich widmen. Stillstand tritt ein, wenn dieses Tor geschlossen ist und damit alle Schichten des Geistes versperrt sind, anstatt ihnen zu ermöglichen, immer tiefgründiger dem Erlöschen zuzufließen. Wenn wir ganz aufmerksam sind, weitet sich unsere Bewusstheit und verleiht uns eine weitere, tiefere und reinere Sicht, weil Nichtwissen und Stumpfheit des bedingten Geistes nicht dazwischentreten. Nur dann kann die intuitive Einsicht fließen, und wir können mit ihr in enge Berührung kommen. Aus diesem Grunde bemerkte ich anfangs, dass wir uns fragen müssen, ob wir mit dem intellektuellen Verständnis und den intellektuellen Daseinsschichten zufrieden sind. Dies bedeutet kein Zurückweisen des Intellekts, der für den Umgang mit den Aspekten des täglichen Lebens unerlässlich ist. Aber er ist nicht dynamisch und kann uns nicht zur Verwirklichung, zum Frieden und vollständigen Verständnis führen.

Wenn wir mit der intuitiven Einsicht in Berührung kommen, werden wir eine größere Fähigkeit für die Arbeit und das Leben entwickeln, das dann bedeutungsvoller werden wird. Dumpfe Gefühle, wie Niedergeschlagenheit oder Frustration, die die meisten Menschen erfahren, lösen sich vom Geiste ab und hinterlassen einen neuen Bewusstseinszustand, der für das Leben äußerst wichtig ist.

So müssen wir vor allem achtsam ein. Angenommen, es entstehen Probleme im Geist; wenn wir unsere Achtsamkeit auf sie lenken, so werden wir ihr Entstehen verzögern und befähigt, sie objektiver, frei von vorgefassten Meinungen und Wissen zu beobachten. Dann kommt Verständnis zustande, und die tatsächliche Lage klärt sich auf. Dann und nur dann werden Probleme ihre Macht einbüßen. Wenn Sie aber versuchen, die Probleme durch den Intellekt zu lösen, so mag es Ihnen gelingen, viele Lösungswege wahrzunehmen, aber wir bleiben von Ungewissheit, Verwirrung und Zweifeln erfüllt, wodurch wieder neue Probleme entstehen. Manche wenden sich, wenn sie im Zweifel sind, an gelehrte und erfahrene Menschen um Rat. Aber wenn der Geist klüger werden soll, muss er seine eigenen Neigungen beobachten und seine eigenen Lösungen mehr mit der Ermutigung als durch die Antworten des Lehrers finden. Der Geist muss seine eigenen Zweifel erforschen, indem er sie sorgfältig beobachtet, anstatt gebrauchsfertige Antworten von anderen einzuholen.

Wenn Sie die Lebensgeschichte des Buddha studieren, werden Sie bemerken, dass er sagte: „Die Tathagatas zeigen nur den Weg.“ Die Aufgabe des Lehrers ist es, zum Suchen anzuregen und die Nachfolger zu ermuntern, selbst zu erkennen, was die Wahrheit ist. Auch werden Sie feststellen, dass der Buddha im Kalamasutta das Volk lehrte, frei von blindem Gehorsam gegenüber der Autorität zu sein, sogar zeitgenössischen religiösen Texten gegenüber. Wenn wir von Autoritäten abhängig werden, so schwächt dies unsere Intelligenz und Handlungsfreiheit. Der Buddhismus fordert zu gründlicher Forschung und Prüfung auf und fördert die Freiheit, um die Wahrheit allen Geschehens aufzudecken. Wir sollten den Dingen nicht einfach ihren Lauf lassen oder hinnehmen, was andere sagen, noch sollten wir es zurückweisen. Der Buddha sagte, dass sogar seine eigenen Worte geprüft werden sollten. Er war ein freimütiger Lehrer, der sich allem öffnete.

Wenn wir fließen wollen, so müssen wir offen bleiben. Wenn wir engstirnig und engherzig sind, erstarren wir und bleiben im Sumpf stecken! Wenn wir mit Aufmerksamkeit, Bewusstheit und Wachsamkeit fließen, so wird es Zeiten der Stille, Vertiefung, Gnade und Freude geben, in denen kein Raum für Leiden und Sorgen ist. In diesen Zeiten können Probleme aufkommen, aber wir werden nicht an ihnen leiden, weil in unserem Geist objektives Erkennen herrscht. Dieser Geisteszustand wird vorübergehen, und wir sollten nicht an seiner Erinnerung haften; aber das Wissen, dass es möglich ist, wird uns Geduld verleihen. Haben Sie je bemerkt, dass drei Dinge Hand in Hand gehen, wenn Sie bei der Meditation den Atemvorgang beobachten: Einatmen, Ausatmen und eine Pause? Wenn es keine Pause zwischen Ein- und Ausatmen gibt, so gibt es keinen Atem. Dies kann man bei allem im Leben erkennen. Wie der Buddha sagt, gibt es Entstehen, Vergehen und die Existenz, die im Vergleich zu den anderen Prozessen eine Pause darstellt.

Atmen ist für das Leben wesentlich, und es ist für uns wichtig, richtig zu atmen, jedoch nicht mit der Vorstellung, richtig zu atmen. Wenn Sie während der Meditation den Atem beobachten, wird er sich selbst regulieren, indem er sanft und tief aus- und einströmt. Einige haben das Zählen der Atemzüge geübt, um zu Beginn die Aufmerksamkeit zu sammeln und Erregung zu dämpfen. Wenn Sie vor einer großen Zuhörerschaft sprechen müssen, so könnten Sie nervös sein. Viele machen vorher einen tiefen Atemzug, um sich auf ruhiges und fließendes Sprechen vorzubereiten. Dies ist ein Beispiel für eine geringe Hilfe durch eine kurze Atemübung; aber wenn wir Achtsamkeit auf die Atmung üben, können wir weit darüber hinaus in die Tiefe gelangen: Wir können sogar eine Zeitlang aufhören zu denken, von allen Vorstellungen und Ablenkungen frei werden und so in einen Zustand der Vertiefung gelangen. Im äußersten Falle können wir in einen Zustand des Nichts eingehen, ohne Atem oder Bewusstheit von Körper und Geist. In diesem Zustand hat der Atem in Wirklichkeit nicht aufgehört, sondern ist völlig gleichmäßig und störungsfrei. Weil das ganze Wesen von völliger Achtsamkeit durchdrungen ist, kümmert man sich nicht um den Atem, Körper und Geist, da sie oberflächlich im Vergleich zum gegenwärtigen Erlebnis sind, dem „Schatz“, von dem viel gesprochen wird.

Aber bevor wir dahin gelangen, müssen wir die drei Faktoren des Entstehens, Bestehens und Vergehens durchschauen. Wir müssen die Natur des Entstehens, Existierens und Aufhörens in jedem Lebewesen ganz klar erkennen. Sonst ist es unmöglich, zu vollständiger Objektivität zu gelangen, weil Deutungen sich einmischen werden. Wir müssen das Tor zur Vergangenheit schließen und dem Neuen die Tore öffnen, die Tore zur positiven, schöpferischen Energie in unserem Inneren. Körper und Geist sind nichts ohne Energie - tatsächlich sind sie beide Formen der Energie. Begehren, Hass, alle Gefühle sind Energie, die gefährlich werden kann, wenn sie nicht in die rechten Bahnen gelenkt wird. Aber wenn Energie richtig gelenkt wird, ist sie nützlich und hilfreich auf dem Pfad. Liebe ist Energie, aber wenn Sie diese Energie dem Begehren, dem mehr Wünschen, mehr Haben, mehr Werden zufließen lassen, ist sie schädlich, weil das Haben oder Werden zu keinem Ende kommt. Aber wenn die Energie in Liebe und Verständnis im Leben ihren Ausdruck findet, vervollkommen wir uns. Warum werden wir müde, wenn wir über ein Problem nachdenken? Weil die Energie verstreut wird und nicht länger für andere, wesentliche Dinge verfügbar ist. Aber wenn sich im Leben etwas Unerwünschtes ereignet und Sie Energie darauf verwenden, sich dessen bewusst zu werden, werden Sie sich nicht müde fühlen - Sie können sogar anfangen, Freude am Beobachten zu finden, da der Geist deutlich auf die Quelle von Nichtwissen und Stumpfheit in seinem Inneren aufmerksam wird.

Die Wahrheit erkennen, führt zu Gleichmut, Frieden, Glückseligkeit und Verständnis. Dies ist die dynamische Lebensweise, und wenn wir im Leben weiterhin Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Bewusstheit pflegen, so ist es nicht außerhalb unserer Möglichkeiten, diese zu verwirklichen. Mit dem Fließen der intuitiven Einsicht werden wir die Tore zur Erneuerung öffnen.

Meditation: Erneuerung des Bewusstseins

Wenn möglich, lassen Sie uns darüber sprechen, was Meditation ist oder was sie nicht ist. Das Verständnis könnte leichter sein, wenn wir verstehen, was sie nicht ist. Bezüglich der Meditation herrscht Verwirrung, da jedes System den Anspruch erhebt, das Beste zu sein. Aber ich will nicht über die verschiedenen Meditationsschulen sprechen. Sie denken vielleicht, dass ich in einem bestimmten System ausgebildet bin und nun von dieser Sicht aus sprechen muss. Tatsächlich gehört die wahre Meditation keiner Schule an. Wenn wir versuchen, sie auf ein bestimmtes Lehrsystem zu begrenzen, ist es nicht mehr Meditation, sondern ähnelt einer Religion, die ihren Geist einbüßt, wenn sie organisiert wird. Alles wird institutionalisiert, so dass nur noch Überlieferungen und Gebräuche übrig bleiben. Das ist einer der Gründe, warum sich Menschen von der Kirche und anderen organisierten Religionen, die nicht mehr aus ihrem ursprünglichen Geist leben, abwenden. Der Meditation kann es ebenso ergehen, wenn sie auf eine Schule eingeschränkt wird. Das Wort „Meditation“ beinhaltet heutzutage eine Art Denken, Betrachten oder Konzentration, um etwas hervorzubringen, was mit Vorstellen, Denken und Meinen zu tun hat. Aber echtes Meditieren schafft keine Vorstellungen, und kein Denkprozess spielt sich dabei ab; es ist ein Weg, Phantasien und Erinnerungen ein Ende zu setzen. Der Weg des Denkens, Vorstellens, Grübelns, Verwerfens ist nicht der Weg der Meditation. Kontemplation bedeutet gewöhnlich Konzentration auf irgendeinen Begriff oder ein Symbol der Wirklichkeit. Auf die Wahrheit kann man sich aber nicht konzentrieren; denn unser Geist richtet sich auf einen Punkt, wenn er sich konzentriert, und Wahrheit ist nicht ein Punkt oder irgendetwas Begrenztes. Konzentration enthält auch den Vorgang des Ausschließens, während Meditation ein allumfassendes Gewahrsein dessen ist, was geschieht. Zu Beginn hilft Konzentration vielleicht auf den Weg der Meditation, sie kann aber gefährlich sein, weil der Geist stecken bleibt. Dann werden Körper und Geist unbewegt und stumpf, wodurch Ruhe oder Frieden vorgetäuscht werden kann. Aber in einem solchen Frieden ist der Geist verschlossen, ohne klare Bewusstheit.

Meditation ist auch keine Selbsthypnose. Manche denken, dass die Meditierenden sich selbst hypnotisieren oder von ihrem Meister oder Guru hypnotisiert werden. Das ist aber nicht der Fall, weil man bei wahrer Meditation sich voll dessen bewusst ist, was vor sich geht. Da ist kein Raum für Selbsttäuschung oder Einbildung, wodurch der Meditierende von dem, was er beobachtet, hinweggeführt wird. Das „Ich“ verschwindet allmählich; Meditation ist also nicht Beschäftigung mit sich selbst, sondern vielmehr ein Weg, sich zu öffnen und zum Ganzen zu erwachen.

Wir können im Leben feststellen, dass wir uns in eine Welt von Vorstellungen, Ansichten, Idealen und Denkschablonen einschließen, aber Meditation wirkt der Isolierung, Selbstbezogenheit und auch Selbstquälerei entgegen. Sie führt stattdessen zu Ausgeglichenheit, Harmonie und Integration. Klar bewusstes Gewahrsein und volle Aufmerksamkeit auf das, was in uns und um uns geschieht schaffen Klarheit, Bereitschaft und Verständnis. Es ist also kein Raum für Selbsthypnose und Selbsttäuschung. Wenn man dagegen einer Konzentrationsmethode folgt, könnte es geschehen, dass man in einen hypnotischen Zustand gerät. Wir wissen, dass manche Meditierende und Mystiker gewisse Erfahrungen machten, die dem entsprachen, was sie glaubten. Wenn jemand zum Beispiel einer bestimmten Religion angehört, so mag er Erlebnisse haben, die von dem, was er gelesen oder gehört hat, beeinflusst sind. Vertrauen und Glauben bewegen noch seinen Geist, und in einem konzentrativen Zustand macht er dann Erfahrungen, mit denen der Geist sich selbst zufrieden stellt. Dergleichen Erlebnisse in der Meditation sollten nicht anders bewertet werden als andere Vorgänge und Vorstellungen. Sie entsprechen nicht der Wirklichkeit, da sie nur durch den Geist erfahren werden. Sie sind eine Schöpfung des Geistes und der Sinne und gehören nicht dem Reich des Nicht-Geschaffenen an.

Es ist wichtig, dass derjenige, der in der Meditation Fortschritte machen will, nicht auf Erlebnisse aus ist. Man wird Erfahrungen machen, aber Meditation ist der Weg der Achtsamkeit auf die Erfahrung, wobei man frei und unabhängig bleibt. Wenn man psychologisch von Erfahrungen oder Methoden abhängig ist, so befindet man sich noch nicht ganz auf dem Wege der Meditation. Techniken sind anfänglich eine Hilfe, aber man muss über sie hinausgelangen. Sogar über das Meditationsobjekt muss man schließlich hinausgehen, sonst ist man nicht offen und nicht unabhängig. Es ist wichtig, dass wir psychologische Abhängigkeit bemerken und uns davon befreien. Freiheit ist das einzige Ziel der Meditation. Als menschliche Wesen, die nicht frei sind, benötigen wir anfangs Dinge, die uns helfen. So benutzen wir Techniken oder ein Meditationsobjekt. Dies geschieht, weil wir in dieser Weise erzogen sind; wir müssen aber verstehen, dass solche Dinge nur Hilfsmittel sind.

Meditation ist etwas sehr Einfaches; aber man übersieht dies und schafft Komplikationen. Einfachheit ist nicht leicht zu verstehen, weil sie tiefgründig ist. Wir schätzen das einfache Leben, aber es ist nicht so leicht, es zu führen. Man muss zuerst wissen, was es ist, und kann dann so leben. Es hat etwas mit innerer Einfachheit zu tun, die Alleinsein, Nichtbedingtheit, Unbeeinflussbarkeit mit sich bringt.

Wir müssen uns fragen, ob wir innerlich frei oder stattdessen in Vorstellungen, Gefühlen, Erfahrungen befangen sind. Wissen und geistige Einstellungen werden zu einer inneren Autorität, von der man sich bestimmen lässt. Nach außen hin mögen wir gegen Autorität sein, sei sie politisch, gesellschaftlich oder persönlich, aber wir sollten in uns hineinschauen und sehen, ob wir nicht Sklaven einer weitaus abgründigeren Autorität sind. Meditation hilft uns dabei, so dass wir erkennen, wie wir geworden sind, was wir sind und warum wir uns in einer bestimmten Weise verhalten oder reagieren. Alle unsere Reaktionen, körperliche wie geistige, müssen wir sorgfältig erforschen, um zur Erkenntnis zu gelangen. Diese Einsicht ins Innere, bei der man beobachtet, was vor sich geht und wie man bedingt ist, dieses Hineinhorchen hilft einem, seine eigene Situation und Verhaltensweise zu durchschauen. Mit Durchschauen meine ich, durch die oberflächlichen

Erscheinungen hindurch auf den Grund dieser Erscheinungen zu sehen. Wenn Sie z. B. über etwas beunruhigt sind, so betrachten Sie erst einmal diesen Zustand der Angst selbst. Dann können Sie Ihr Widerstreben feststellen und erkennen, wie es entsteht, weil Sie aufmerksam sind und gründlich Ihre Reaktionen auf andere Menschen und Ihre Umgebung beobachten. Ein Angstgefühl entsteht, wenn der Reaktionsablauf gestört ist. Wenn man dieses Gefühl objektiv betrachten kann, kann man erkennen, wie es dazu kommt. Was liegt der Furcht zugrunde? Alles entsteht bedingt, alles hat seine Ursache. Wenn wir hinter das Geschehen blicken, können wir seinen Ursprung erkennen. Hier erhebt sich die Frage nach dem Bewusstsein. Wie sind wir uns der Dinge im Leben bewusst? Das „Wie“ ist von größter Bedeutung. Vielleicht kennen wir die Gegenstände unseres Bewusstseins: Menschen, Gebäude, Blumen oder andere Dinge in unserer Umgebung. Aber wie? Und wie sind wir uns unser selbst bewusst? Wie entsteht Bewusstsein? Dies müssen wir herausfinden, und Meditation ist der Weg der Entdeckung. Ist unser Bewusstsein rein oder unrein? Ist es durch allerlei Einflüsse bedingt, wie z. B. Erziehung oder Lebenserfahrungen?

Wir begegnen allem gemäß unseres bedingten Bewusstseins, hervorgerufen durch unsere innere Struktur und äußere Umgebung; aufgrund dessen werden wir sicherlich die Dinge in bestimmter Weise sehen, anders als andere Menschen. Unser Verhalten wird größtenteils eine Reaktion von etwas Altem auf etwas Neues sein, des alten vorgeprägten Bewusstseins auf den neuen Augenblick. Es kommt uns oft so vor, als seien unsere Handlungen gar nicht unsere eigenen; wir leiden unter Zweifeln und Schuldgefühlen; wir haben unsere Vorstellungen von richtig und falsch, gut und schlecht, bestimmten Normen entsprechend, die wir gelernt haben. Diese gehören dem alten Bewusstsein an, mit dem wir reagieren anstatt zu handeln. Unsere Wahrnehmung ist nicht frei, solange wir nicht unser Bewusstsein von jeglicher Bedingtheit befreit haben. Der Geist ist im Grunde rein, leuchtend, aber er wird dauernd durch in ihn einfließende Sinneseindrücke getrübt. Diese häufen sich an, und unser Bewusstsein erhellt uns nicht mehr; es wird trübe und gestört. Es ist nicht frei, weil es von Zuständen, in denen wir uns befinden, abhängig ist.

Um unser Bewusstsein zu erneuern, müssen wir es erst einmal genau betrachten und auch das Leben beobachten, das immer neu ist. Das Leben fließt und pulsiert immer und darum kann das Bewusstsein erneuert werden und mit ihm einhergehen. Wenn alles unveränderlich wird, kann sich niemand erneuern. Man würde für immer alt bleiben. Aber dies ist nicht der Fall. In Wirklichkeit verändert sich alles, zum Besseren oder Schlechteren, je nachdem, wie man es auffasst. Um das Bewusstsein zu erneuern, muss man seine Achtsamkeit auf all sein Tun, seine Gefühle, Gedanken und Empfindungen richten. Vielleicht halten Sie es für zu schwierig, in dieser Weise immer bewusst zu leben. Das ist nur eine Ausflucht. Manche fassen dies auch als eine Arbeit und Belastung auf, aber das ist nicht richtig. Was tun wir denn, wenn wir nicht achtsam sind? Überlassen wir uns dem Denken, Vorstellen, der Unterhaltung mit Erinnerungen, Phantasien oder Tagträumen? Was gibt größere Befriedigung: sich nur zu vergnügen oder zur Erkenntnis zu kommen? Man muss im Leben das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden. Aber ohne Achtsamkeit kann ein solches Verständnis nicht aufkommen.

Man braucht keine Bücher, um sich zu verstehen oder sein Bewusstsein zu erneuern. Alles, was wir zu tun haben, ist, wache Aufmerksamkeit uns selbst gegenüber und hinsichtlich allem, was geschieht, zu entwickeln. Wir fühlen, denken und tun vieles, aber es gibt einen vitalen Faktor darin, der wesentlich ist: klare Bewusstheit.

Bewusstsein unterscheidet sich von Bewusstheit. Wie ich schon sagte, ist Bewusstsein bedingt und lässt uns seiner Bedingtheit entsprechend auf das Leben reagieren. Aber Bewusstheit ist durch nichts bedingt. Sie ist rein objektives Wahrnehmen, unbeeinflusst vom Subjekt, vom Selbst, vom Ego. Bewusstsein ist Ichbefangenheit, aber Bewusstheit ist selbstlos - ein objektiver Vorgang des Sehens, Hörens, Erfahrens, Verstehens. Mit Achtsamkeit ist man nicht um Begriffe besorgt und hat keine vorgefassten Meinungen, wenn man sich auf die Bewusstseinsbildung einlässt. Andernfalls

werden nur Wahrnehmungen und Bewusstseinszustände hervorgebracht. Darum können wir uns auf die Wahrheit nicht konzentrieren; denn sie kann nicht erfasst werden. Wenn wir etwas erkennen, haben wir schon vorher etwas davon gewusst, und das Bekannte ist das Alte, nicht das Neue. Die Wahrheit ist immer neu. Was wir gewöhnlich Wahrheit nennen, ist nicht die Wahrheit. Wir haben vielleicht viele Begriffe und Beschreibungen der Wahrheit, das ist aber nicht die Wahrheit - es ist etwas über die Wahrheit. Es gibt kein Erkennen, wenn wir der Wahrheit begegnen, nur das reine Wahrnehmen, und das baut keine Erinnerung auf wie normale Wahrnehmung. Die ist wie ein Trugbild, das wirklich erscheint, bis man nahe genug daran ist. Wenn man einen Strick im Mondlicht schimmern sieht, denkt man, es sei eine Schlange. Anfangs nehmen Sie dies wahr, erinnern sich an Ihre Schlangenvorstellung und bekommen Angst; aber wenn Sie zu denken aufhören, näher kommen und genau hinschauen, stellen Sie fest, dass es gar keine Schlange, sondern ein Strick ist. Sie sind erleichtert, weil das Trugbild verschwunden ist. Wir Buddhisten sagen: unsere Wahrnehmung ist fehlerhaft; wir können uns nicht immer auf sie verlassen.

Das Bewusstsein kann deshalb durch die gewöhnliche Wahrnehmung nicht erneuert werden; es bedarf dazu vollkommener Achtsamkeit und des Verstehens. Aber nicht nur unsere Wahrnehmung ist eine Verfälschung, auch das Denken ist verzerrt. Denken verformt die Wirklichkeit, durch Denken ist die Wirklichkeit nicht zu erreichen. Besonders im Westen glaubt man, die Wahrheit durch Denken verstehen zu können. Das ist aber so, als ob man seinen Fuß kratzen will und dabei noch den Schuh anhat. Man kratzt nicht die Haut, sondern nur den Schuh. Der Intellekt kann nur das Symbol der Wahrheit, nicht die Wahrheit selbst erfassen. Deshalb haben wir so viele Schwierigkeiten, die Wahrheit zu verstehen. Es wird aber viel leichter, wenn wir diesen Zugang aufgeben. Intellektuellen fällt das Verständnis sehr schwer, weil sie die Wahrheit auf ihre eigene Art zu erreichen versuchen. Sie wollen das neue Bewusstsein erlangen, aber dabei das alte nicht aufgeben; so spiegelt sich das alte auf dem neuen, verzerrt das Verständnis und bedingt auf einer tieferen Ebene das Bewusstsein noch weiter durch das verkehrte Denken.

Wie können wir aber ohne Denken leben? Versuchen Sie es doch einmal! Vielleicht finden Sie es wunderbar. Es bedeutet jedoch nicht, dass man die Fähigkeit zu denken verliert. Denken kann eine nützliche Lebenshilfe sein, und wenn man ihm gegenüber frei ist, kann es zur Ganzheit führen. Man benutzt Denken, um auf einer bestimmten Ebene mit Tatsachen und Situationen umzugehen; um aber über bloßes Wissen hinauszukommen, muss man aufhören zu denken und einen anderen Weg einschlagen.

Haben wir die Kraft, unser Bewusstsein zu reinigen oder zu erneuern? Oder muss sie uns von irgendwoher gegeben werden? Der Mensch hat ganz gewiss die Möglichkeit, ohne Hilfe einer äußeren Macht sein Bewusstsein zu erneuern. Diese Kraft ist durch unsere Bedingtheit verborgen. Um sie zu entdecken, müssen wir uns von all unserer Bedingtheit befreien. Wir müssen völlig allein stehen in dem Sinne, dass wir von nichts mehr bedingt sind. Dann kann diese Kraft allmählich in uns wachsen. Sie kann uns nicht gegeben werden, aber wir können sie alle entdecken.

Meditation hebt die Schranken vor der Wirklichkeit auf, der schöpferischen Energie in uns. Wir müssen die Bewusstheit pflegen, wie wir werden und von Augenblick zu Augenblick leben. Wir brauchen zu niemandem als einer Autorität aufzusehen, auch nicht zu einem Guru. Fördern Sie Ihren eigenen Guru, der Achtsamkeit heißt, der beste Freund, der niemanden täuschen wird; dann werden Sie lernen, sich zu verstehen, und keine falsche Richtung einschlagen. Sie können Ihre schöpferischen Fähigkeiten entfalten und aus dem Schlaf erwachen. Wenn Sie ganz wach sind, können Sie frei und glücklich sein. Aber wenn Sie weiterschlafen, werden Sie von Träumen, Einbildungen und Verwirrung beherrscht. Schlaf soll Körper und Geist nur ausruhen lassen, aber sie können auch in der Meditation untätig sein. Vom Schlaf erwachen, ist aufwachen; aus der Unwissenheit erwachen, ist Erleuchtung. Erleuchtete sind Menschen, die ein immer waches Bewusstsein haben, die nie psychologisch schlafen, was sie auch tun. Jeder kann dahin gelangen.

Auf der Suche nach der Bedeutung der Meditation möchte ich gerne wissen, ob wir genügend an der Praxis der Meditation interessiert sind und sie persönlich erleben wollen. Im Westen herrscht die Tendenz zu fordern, erst dann etwas anzufangen, wenn man davon überzeugt ist. Aber selbst wenn wir intellektuell vollständig überzeugt werden, so kann dies im Kopf geschehen, ohne das Herz zu berühren - und die Praxis wird niemals verwirklicht. Wir lesen, sprechen und hören gern etwas über Meditation, aber dies hat gewöhnlich mit Vorstellungen über Meditation und nicht mit Meditation selbst etwas zu tun. Wahre Meditation muss erfahren und gelebt werden, sonst wird sie tatsächlich nicht verstanden.

Das Rad des Lebens enthält viele widerstreitende Elemente. Zwei Kreise spielen eine sehr wichtige Rolle im Leben, der tugendhafte und der lasterhafte, die Dualität, Widerspruch und Konflikte entstehen lassen. Der lasterhafte Kreis bewirkt das eine, während der tugendhafte uns zu etwas anderem veranlasst. Hierdurch entsteht beständiger Widerstreit, und wenn der Mensch die Natur des Kampfes nicht durchschaut, kann er ihn verlieren.

Das erste, was der Mensch sich bewusst machen muss, ist, dass in seiner gegenwärtigen Beziehung zum Leben notwendigerweise Leiden, Schwierigkeiten und Dunkelheit herrschen müssen, weil der Geist durch Nichtwissen der Wahrheit getrübt ist. Nur wenn ihm seine gegenwärtige Situation allmählich klar wird, kann er entdecken, was hinter all diesem steckt, hinter Verwirrung und Chaos, die er beobachtet.

Ohne eigene Erfahrung dessen, was in uns ist, kann man den Weg zum Unbedingten nicht finden. Wir richten also erst einmal unsere Aufmerksamkeit auf unser Inneres, auf das, was wir erleben und wie wir von Augenblick zu Augenblick werden.

Dieses Wissen können wir nicht aus Büchern oder von Gelehrten erlangen, da es sich in uns selbst befindet, wobei es sich dauernd verändert, entsteht und vergeht. So können wir unsere Bedingtheit entdecken und erkennen, was wir sind, obwohl dies vielleicht etwas schwierig ist, weil wir davor davonlaufen möchten.

Wir müssen also bei uns selbst beginnen. Meditation ist eine Lebensweise; sie muss gelebt werden. Obwohl man sie nicht nur in der Zurückgezogenheit üben kann, so ist dies doch hin und wieder notwendig, und deshalb wurden Meditationszentren geschaffen. In unser ganzes Leben kann Meditation gebracht werden, aber wir können dies nicht unmittelbar tun. Wir müssen es lernen und brauchen jemanden, der uns führen und unterweisen kann. Dennoch muss man das ganze Werk selber tun. Der Anleiter kann Ihnen die Wahrheit nicht enthüllen oder für Sie die Erleuchtung erlangen; er ist nur ein guter Freund, der Ihnen helfen kann, wenn Sie nicht wissen, wie Sie fortfahren sollen oder wie Sie Schwierigkeiten überwinden können; und er kann den Meditierenden ermutigen, weiterzumachen. Dies ist der Weg der Eigenständigkeit und Unabhängigkeit. Um ein Problem anzupacken, muss man es durchschauen und darf sich nicht durch Gedanken ablenken lassen. Stattdessen müssen wir uns des Gedankens selbst bewusst werden, wie er entsteht und wie er mit anderen Gedanken zusammenhängt. Die erste Frage, die wir bei unserer Untersuchung stellen, ist, was für ein Gedanke es ist. Wir alle haben Gedanken, sie lassen sich nicht vertreiben. Selbst wenn jemand äußerlich völlig ruhig erscheint, reagiert er innerlich ständig auf das, was vor sich geht. Wenn uns klar wird, was für eine Art Reaktion das ist, so ist das der erste Schritt. Dann müssen wir beobachten, wie diese Reaktion entsteht. Ist die Ursache wirklich äußerlich, etwas außerhalb von uns, das eine Reaktion hervorruft, oder liegt der Grund in uns, bedingt durch vorangegangene Erfahrung, Wissen, Herkunft, Erziehung. Auf diese Weise ist eine klare Wahrnehmung nicht möglich und jedes Geschehen, jeder Reiz werden vom Individuum seiner Bedingtheit entsprechend interpretiert.

Wenn diese Wahrnehmung ungetrübt ist, können wir meditieren, während wir sprechen und zuhören; bei allem, was wir tun, können wir meditieren, indem wir alles mit reiner Aufmerksamkeit und Geistesklarheit beobachten. Meditieren ist einfach bewusst sein, ohne Komplikationen. Wenn Sie fragen: „Wer ist bewusst?“ oder „Wessen sollte man sich bewusst sein?“, wird die Aufmerksamkeit schon vom gegenwärtigen Augenblick abgelenkt. Einfachheit ist wesentlich; das mag zu Anfang schwer sein, aber es wird durch Übung immer leichter. Wenn wir über die Meditation Fragen stellen, versuchen wir unbewusst, die Übung zu vermeiden: Auch das ist wieder eine Form der Reaktion.

Um zu verstehen, wie ein Gedanke entsteht, müssen wir die Bedingungen betrachten, die ihn entstehen lassen. Warum haben wir überhaupt einen bestimmten Gedanken? Wenn es Ihnen gelingt, einen Gedanken einmal ganz genau zu beobachten, werden Sie feststellen, dass es keine Denkenden außerhalb des Denkens gibt und kein Denken außerhalb des Gedankens. Man muss sich der Dinge objektiv, so wie sie sind, bewusst werden, dann wird man den Zusammenhang aller Gedanken begreifen. Noch tiefer gesehen, wird man die Ursache ihrer Verbindung erkennen; denn in einem Vakuum verbindet sich nichts. Um die Ganzheit dessen zu sehen, was wirklich da ist, bedarf es vollkommener Aufmerksamkeit und Achtsamkeit.

Der wichtigste Faktor bei der Meditation ist Freiheit. Dies ist wirklich der Angelpunkt der Meditation. Sind wir frei, oder werden wir beständig von etwas anderem hinweggetragen? Gehorchen wir dem, was nicht frei sein kann? Wenn wir befreit sind, sind wir frei, uns zu bewegen, zu schauen, zu lächeln, zu sprechen, zu leben, ohne dass es uns befohlen wird. Wir werden ein allumfassendes Bewusstsein haben, weil das Ich nicht mehr da ist. Solange Sie an ein Bewusstsein Ihrer selbst als eines Wesens, das Dinge oder Menschen haben muss, das handelt, das Schutz, Vergnügen, Anerkennung oder Hilfe braucht, gebunden bleiben, ist das reine Bewusstsein begrenzt und eingeschränkt. Mit dem Ich-Bewusstsein gehen Verurteilung, Stolz, Aggression, Verlust, Langeweile und Angst einher. Wenn die Wurzel dieser Dinge ausgerodet wird, wird ganz natürlich, nicht mehr aufgrund moralischer Gesetze oder gesellschaftlicher Vorschriften, Gutes fließen, und Geisteskrankheiten und Störungen kommen nicht mehr auf. Wenn der Mensch frei ist, wird er ohne jedes Bemühen demütig, sanft und gütig sein. Wir dürfen diese totale Freiheit nicht unverzüglich erwarten, doch eine allmähliche Befreiung von der Herrschaft von Vorstellungen, besonders der Ich-Vorstellung, ist möglich. Der Geist neigt dazu, sich in Zielvorstellungen und Endlösungen zu ergehen, aber das Werk der Befreiung ist ein Prozess, der stetig und beharrlich weitergeht. Hier und da erhellt ein Schimmer der zeitlosen Befreiung während des Lebens den Weg. In dieser Freiheit ist Liebe, aber doch Unabhängigkeit, Gleichmut und Verständnis. Es gibt niemanden, der handelt, nur das Fließen intuitiver Weisheit.

Manche haben Angst vor derartiger Freiheit, besonders der Freiheit, allein zu sein. Die Angst vor Verlust und Einsamkeit ist durch Erfahrungen, die man häufig schon in frühester Kindheit gemacht hat, so tief verwurzelt, dass Alleinsein leicht Leiden hervorruft. Dabei handelt es sich nicht so sehr um physisches Alleinsein, der Körper hat nichts dagegen, und viele sind gerne allein. Wenn man aber geistige Einsamkeit erlebt, kann dies besonders intensives Leiden verursachen, weil man die gewohnten Formen von Hilfe und Zuflucht nicht mehr findet und sich allein gelassen fühlt. (Christi Schmerzensschrei am Kreuze kam nicht im Augenblick der physischen Kreuzigung, sondern im Moment seiner geistigen Erfahrung des Verlassenseins von Gott). Aber wenn jemand mit Verlust und Alleinsein nicht experimentieren kann, kann er nicht ganz frei sein, ob er mit anderen zusammen oder allein ist.

Wenn Gedanken und Erinnerungen vergehen, mag es wie der Tod des Ich erscheinen. Dies ist der Fall, weil das Ich, nicht körperlich, sondern psychologisch, aller Erfahrung und der Vergangenheit sterben muss. Dieser Tod ist eine lebende Wirklichkeit, die den Menschen befähigt, voll in der Gegenwart zu leben, ohne von Vergangenheit und Zukunft beunruhigt zu sein. Wenn Sie im Leben

sterben können, wird sich Ihr Bewusstsein ständig erneuern, und es wird rein sein. Das ist Wiedergeburt in der Zeitlosigkeit. Wiedergeboren werden heißt, für die Vergangenheit zu sterben, an die Zukunft nicht gebunden und frei zu sein von Angesammeltem sowie der Neigung weiterzusammeln. Die Fähigkeit, fortwährend zu sterben, ist in der Fähigkeit, wiedergeboren zu werden, inbegriffen. So ist die Freiheit zu sterben in der Freiheit zu leben.

Diese Freiheit kann nicht gegeben werden, und man kann sie nicht ergreifen. Sie kann immer wieder neu erfahren, aber nicht auf die Dauer besessen werden. Sie kann schwinden oder in der Zerstreuung des Lebens verblässen, geht aber nie ganz verloren und muss zurückkehren, wenn richtige Bewusstheit entwickelt wird. Bewusstheit unterliegt nicht Zeit und Raum, so dass Meditation in der so genannten Neuzeit sich von derjenigen vergangener Zeitalter im Grunde nicht unterscheidet. Und das ist die Schönheit der Meditation.

Kontemplation

Wenn Sie schon eine Vorstellung über die Bedeutung der Kontemplation haben, so möchte ich Sie bitten, diese jetzt beiseite zu lassen, weil meine Ansicht anders sein könnte. Es ist wirklich nicht meine Absicht, eine neue Bedeutung zu erfinden, die Sie lernen sollen, sondern es kommt für Sie darauf an, das Alte nicht mit dem Neuen zu vermengen.

Meiner Meinung nach bedeutet Kontemplation den Vorgang des aufmerksamen Ansehens und nicht Wahrnehmung von Interessen oder etwas Erwarten. Um wirklich das gegenwärtige Geschehen aufmerksam anzusehen, brauchen Sie stetige Aufmerksamkeit. Sonst werden Sie abgelenkt sein, auf etwas blicken und sagen: „Ich betrachte es“, dabei aber gleichzeitig über das momentane Geschehen nachdenken. Zum Beispiel könnten Sie beim Weinen sagen: „Ich beobachte das Weinen; ich weine“ - also gibt es zwei „Ichs“, eins, das beobachtet und ein anderes, das weint. Dies führt zu Verwirrung. Gibt es getrennt vom Weinenden noch ein anderes „Ich“? Das ist kein aufmerksames Ansehen, sondern Nachdenken über das momentane Geschehen.

Es ist also bei der Meditation wesentlich, aufmerksam hinzusehen, hauptsächlich auf das Anfangsobjekt. Für unsere Meditation ist das Aufsteigen und Sinken des Atems das Anfangsobjekt. Wir sammeln unsere Aufmerksamkeit auf die Atembewegung - nicht auf den Körper, sondern auf die Bewegung -, die, solange es Atmung gibt, immer weitergeht. Wenn wir diese betrachten, so ist unsere Aufmerksamkeit darauf gelenkt, so dass wir, wenn z. B. ein Gedanke, eine Empfindung oder eine Gemütsbewegung aufkommt, dies unmittelbar bemerken, aber nicht davon hinweggetragen werden. Es ist nun die Frage, ob man auf alles, was entsteht, mit beständiger Aufmerksamkeit schauen kann, ohne auf das Geschehen zu reagieren. Dies erfordert Anstrengung und viel Geduld, und wir müssen immer mehr Energie auf das aufmerksame Betrachten verwenden.

Was bedeutet Reagieren oder auf etwas Eingehen? Wenn Sie reagieren, so bedeutet dies, dass Sie sich auf etwas einlassen und anfangen, das Geschehen zu deuten. Dann verlieren Sie sich und rücken ganz von den steigenden und sinkenden Atembewegungen ab - stattdessen denken Sie über andere Dinge nach. Hierhin gelangt man durch Reaktionen. Aber wenn Sie über diesen Prozess des Eingehens auf Ihre Gedanken wachen, was veranlasst Sie, sich darin zu verwickeln? Es muss ein Wunsch bestehen, den Gedanken zu folgen und sich an Vorstellungen zu erfreuen. Sie könnten sagen: „Ich langweile mich, nur auf das Aufsteigen und Sinken zu achten“; da macht der Geist Ausflüchte. Wollen Sie dem Geist gehorchen? Wenn Sie sich langweilen, so müssen Sie dies beobachten, ohne sich vom Geist hinwegtragen zu lassen. Wenn Sie etwas entdecken, das unterhalb Ihres Reaktionsniveaus wirkt, so werden Sie anfangen, darauf einzugehen. Beim Handeln passen

Sie sich weniger als beim Reagieren an Vorstellungen an, sondern haben Klarheit bei Ihrem Wirken. Darauf kommt es bei beständiger Aufmerksamkeit an. Vielleicht wird Ihre Aufmerksamkeit von Zeit zu Zeit unterbrochen werden - das macht nichts, wenn Sie das Beobachten fortsetzen. Wenn Sie mit ganzem Herzen dabei sind, findet die Störung des Beobachtungsprozesses und die Einmischung in ihn keinen Platz. Auf der ersten Stufe der Meditation erkennen wir das Aufsteigen und Sinken des Atems, und von Zeit zu Zeit bemerken wir, dass sich etwas außen oder innen ereignet. Aber auf dieser Stufe werden wir noch nicht auf die Einzelheiten eingehen. Allmählich werden wir den Unterschied zwischen den körperlichen und geistigen Prozessen erkennen und sehen, wie sie miteinander in Beziehung stehen. Sie können nicht unter Anwendung früheren Wissens gedeutet, sondern müssen als körperliche und geistige Vorgänge einschließlich ihrer Beziehungen zueinander nur beobachtet werden. Wenn Sie einfach auf das Aufsteigen und Sinken achten, so stellt sich das Verständnis ein. Wenn Sie Einsicht gewinnen, werden Sie nicht dem Wunsche folgen, Wissen zu erwerben.

Auf dieser Stufe der Kontemplation können Sie Langeweile oder Missfallen empfinden - oder Glückseligkeit -, denn wir leben in einer Welt der Dualität. Wer gutes Karma hat, mag vorwiegend positive Erfahrungen machen.

Wenn Ihre Aufmerksamkeit beständig bleibt, so werden Sie auf der folgenden Stufe eine ununterbrochene Achtsamkeit auf das Steigen und Sinken erreichen. Hier gibt es kein Gefühl von Langeweile, und nicht einmal Glückseligkeit oder Frieden wird Ihnen etwas bedeuten. Dieser Zustand wird vielleicht nicht lange dauern - ein paar Minuten, oder auch eine halbe Stunde, das tut nichts zur Sache. Wenn Sie ihn auch nur zehn Sekunden lang erleben, so werden Sie es sehr klar erkennen. Sie haben kein Interesse mehr an dem, was innen oder außen geschieht; Sie lassen die Dinge kommen und gehen, weil Ihre Aufmerksamkeit vollständig auf die Bewegungen des Steigens und Sinkens gesammelt ist. Sie haben eine Art „Schirm“, der die Psyche bedeckt. Dies bedeutet, dass, obwohl Dinge an der Oberfläche weitergehen, sie nicht in die Psyche eindringen und Sie stören. Wenn der Geist derart geschützt ist, gibt es keine Störung. Wenn jemand in den tieferen Schichten schlechtes Karma hat, könnte er sich durch das, was in seinem Geiste vor sich geht, unbehaglich, geängstigt oder zurückgesetzt fühlen, doch er kann dies erkennen und aufmerksam bleiben.

Wenn volle Aufmerksamkeit gewahrt bleibt, kann die nächste Stufe der Kontemplation erreicht werden. Dies ist eine Art Heraustreten aus dem vorigen Zustand in eine Welt des Gleichmuts und der Freiheit. Sie fühlen sich ganz frei und völlig verschieden von Ihrem bisherigen Dasein. In dieser Freiheit ist jedes Verständnis, das aufkommt, sehr klar. Diese Art von Heraustreten ist dem Verlassen der alten Wesensart und dem Eintreten in einen neuen Zustand vergleichbar. Aber es gibt keine Aufregung, weil Gleichmut herrscht. Dies liegt auf dem Wege zum Nirvana. Es ist noch nicht das Ziel, aber ein großer Schritt auf die vollständige Befreiung zu.

Wenn darüber hinaus Ihre Aufmerksamkeit stetig bleibt, so werden Sie diesen Zustand des Gleichmuts nicht verlassen und können plötzlich ins Unbekannte fallen - Sie wissen nicht, was es ist - den Zustand der Überbewusstheit. Vielleicht bleiben Sie darin nur einen Augenblick, der aber sehr bedeutungsvoll sein wird. Bevor Sie in diesen Zustand eintreten, könnten Sie in der Tiefe einen Strom gewaltiger Energie, der auf Sie zukommt, erleben - dann fällt Ihr Geist plötzlich aus. In diesem Augenblick kommen Sie mit der Tiefe in Berührung, in der sowohl die bewussten als auch die unbewussten Inhalte des Geistes geläutert werden. Wenn Sie im Überbewussten sind, so werden Sie durch intuitive Weisheit geläutert. Aber Sie müssen zurückkehren. Sie dürfen sich weder fürchten, ins Überbewusste einzutreten, noch, aus ihm zurückzukehren. Sie werden auf alle Fälle zurückkommen. Wenn dies der Fall ist, können Sie auf das zurückblicken, was geschehen ist. Sie können eine sehr klare Bewusstheit erlangen. Dies ist nicht mit dem normalen Erwachen vergleichbar, bei dem wir uns oft schläfrige und unklar fühlen. Bei der Rückkehr aus dem

Überbewussten besteht große Klarheit und Wachheit. Der Rückblick auf das, was geschehen ist, ist eine Art Einsicht - Meditation über die Vergangenheit. Sie könnten sagen: „Man lehrt uns aber, über die Gegenwart zu meditieren“, aber manchmal muss auf die Vergangenheit zurückgeblickt werden, damit die retrospektive Einsicht wirken kann. Im überbewussten Zustand wissen Sie nichts, aber bei der Rückkehr verstehen Sie tatsächlich. Ich möchte besonders betonen, dass Sie vor dem Eintritt in das Überbewusste sehr bereit und wachsam bei Ihrem Meditationsobjekt sind, ob es nun das Aufsteigen und Sinken des Atems, Gleichmut oder Freude ist - das Objekt ist nicht so wichtig. Der Austritt hieraus ins Überbewusste ist plötzlich, und plötzlich ist auch die Rückkehr - plötzlich fallen Sie hinein und plötzlich kommen Sie heraus. Und dies geschieht durch Kontemplation, die eine Art von Samadhi ist. Im Vipassana gebrauchen wir das Wort Kontemplation für diese Stetigkeit des Geistes.

Eine der Schwierigkeiten für fortgeschrittene Meditierende ist folgende: Beim Eintritt in den Zustand der Stille neigt der Geist zum Interpretieren und wird dann zu einem Hindernis. In jedem Fall von Einsicht ist Deutung am Platze. Aber wenn Sie sich nicht um die Deutung kümmern und stattdessen die Stille mit steter Aufmerksamkeit beobachten, so wird der Geist das schnellere Eingehen in die Tiefen der Stille nicht versperren, so dass Sie so, wie es sein muss, fortschreiten können.

Das Überbewusste bedeutet beim Theravada wie beim Zen dasselbe - auf dieser Stufe wird das Wesen geläutert, und Unreinheiten werden ausgeschieden. Diese Funktion hat die Einsicht; so sollten wir nicht versuchen, Unreinheiten auszumerzen - es wird spontan geschehen. Im Überbewussten gibt es zwei Stufen der Einsicht: Magga-nana und Phala-nana - Pfad-Einsicht und Frucht-Einsicht. Im Überbewussten gibt es kein Wissen, aber Wissen entsteht, wenn Sie wieder zur Bewusstheit zurückkehren. Dies ist retrospektive Einsicht, wobei auf das Geschehene zurückgeblickt wird.

Warum sollten Sie um das zukünftige Geschehen oder um das, was Sie tun werden, bekümmert sein? Sie sollten keine Furcht haben, weil alles in Ihnen vorhanden ist und sich von selbst regeln wird. Wir haben so viel in uns gespeichert und wissen so viel, dass wir erschrecken, wenn wir etwas nicht wissen. Der Buddha sagte, dass es für den, der nicht weise ist, keine Kontemplation gibt, und dass es für den, der keine Kontemplation hat, keine intuitive Weisheit gibt. Wer beides, Kontemplation und intuitive Weisheit, hat, wird das Nirvana erreichen.

So können wir erkennen, dass Kontemplation uns zur intuitiven Weisheit bringen kann. Das beständige aufmerksame Beobachten kann Sie zu etwas führen, das unbekannt ist, bis Sie dazu kommen. Wer nicht weise ist, kann keine Kontemplation anwenden - ein solcher Mensch wird erwarten, dass sich etwas ereignet, aber das ist keine Kontemplation. Aufmerksames Beobachten kann den Weg zur Öffnung der Tore der intuitiven Weisheit ebnen. In der Stille entsteht Weisheit, die Ihnen sagt, wie Sie vorzugehen haben. Aber wenn Sie nicht ruhig genug sind, so werden Sie unfähig sein, das Signal der Einsicht zu empfangen oder einen Schimmer davon wahrzunehmen. Beim Vorgang des Beobachtens können wir die Hindernisse und Anhäufungen in unserem Leben ohne außergewöhnliche Anstrengungen wegräumen. Es wird leichter werden, wenn wir fortfahren, aufmerksam zu beobachten, weil der Geist sich öffnet und nicht nur auf eine Sache eingeengt wird. Obwohl ein Hauptmeditationsobjekt vorhanden ist, das Aufkommen und Sinken des Atems, so können doch noch andere Dinge auftreten und unvoreingenommen beobachtet werden. Die aufsteigenden Dinge sind willkommen in dem Sinne, dass man ihren Fluss zulässt, werden jedoch nicht derart umsorgt, dass man sich darin verwickelt. Man sieht sie entstehen und vergehen, so wie sie sind, wobei die Aufmerksamkeit sie unaufhörlich beobachtet, bis sie schließlich alle verschwinden, weil weder Widerstand noch Anziehung, weder körperlich noch geistig besteht. Sie mögen Ihren Körper der Meditation anvertraut haben, indem Sie unbewegt sitzen, aber noch nicht Ihren Geist, der sich in einem Zustand des Widerstrebens befindet. Widerstreben Sie nicht - sitzen

Sie nur mit uneingeschränkter Aufmerksamkeit still, dann werden Sie das Ganze erkennen. Dann wird vollständige Aufmerksamkeit herrschen, eine Aufmerksamkeit ohne Objekt und Subjekt. Im Inneren eines jeden von uns besteht die Fähigkeit, dahin zu gelangen.

Ein weiser Mensch kann mit vollkommener Einsicht das Entstehen und Vergehen aller Dinge sehen, sowohl der körperlichen als auch der geistigen, das Gefallen an ihnen, ihr Elend und die Befreiung davon. Deshalb sammelt er nicht an und handelt nicht vom Wünschen her, indem er mehr Erfahrung oder Aufstieg anstrebt. Das Verständnis des Entstehens und Vergehens von allem, dem wir begegnen, zusammen mit seinen Folgen, führt zur Einsicht in die Wahrheit. Das Bücherlesen kann Ihnen dabei helfen, etwas aufzuklären, oder Sie anregen; aber in vielen Fällen führt es zu Verwirrung, weil Sie mit Ideen spielen. Wenn Sie befreit sind, können Sie jedes Buch ohne Verwirrung lesen, aber andernfalls sollten Sie versuchen, nur einige der hilfreichsten Bücher, die Sie finden können, zu lesen.

Einsamkeit

Für mich bedeutet Einsamkeit Alleinsein, ohne sich verlassen zu fühlen. Nicht nur in der Meditation, sondern auch im Leben ist es wesentlich, allein sein zu können. Aber die meisten fürchten sich davor. Wir müssen Freunde, Bücher, Schallplatten und viele andere Dinge um uns haben, weil wir uns vor dem Alleinsein fürchten.

Das bedeutet keine Empfehlung meinerseits, dass wir allein, abseits leben sollen. Sicher brauchen wir Kontakte. Aber selbst wenn wir unter Menschen und Dingen leben, sollten wir allein sein. Dies klingt wie ein Widerspruch, aber wenn wir es tatsächlich wollen, können wir es in die Tat umsetzen, und vielleicht können wir ein solches Leben sehr glücklich und positiv führen.

Warum können wir nicht allein sein? Liegt dies in unserer Gesellschaft begründet, weil wir an einer Vorstellung haften? Wir wollen etwas um uns haben und wollen mit jemand zusammenleben. Diese Idee ist im Leben aller Völker weit verbreitet. Sogar manche Mönche finden es schwierig, allein zu sein - sie möchten, dass ein anderer Mönch sie in den Wald begleitet. Dafür muss es ein psychologisches Bedürfnis geben, und dies kann den Zugang zu den Tiefen unseres Wesens versperren, weil der Wunsch zu haben in uns noch am Werke ist. Ich sage nicht, es sei „schlecht“, Bedürfnisse zu haben, aber wenn wir nicht weise sind, versperrt es uns den Weg in einer tiefen Schicht des Seins.

Wir wollen nun drei Arten der Einsamkeit betrachten, die der Buddha beschrieben hat. Die erste ist körperliche Einsamkeit. Diese ist für Meditierende, vor allem für Anfänger, wesentlich; denn sie brauchen eine ruhige Stätte, abseits vom Lärm und anderen störenden Einflüssen der Umgebung. Ein möglichst ruhiger Ort kann für den Meditierenden hilfreich sein; denn die Aufmerksamkeit kann stärker auf das Meditationsobjekt und das, was in uns vorgeht, gerichtet werden. Die Abgeschiedenheit einer derartigen Stätte bietet eine friedliche Atmosphäre, die zur Beruhigung der Emotionen beitragen kann, was für den Anfänger hilfreich ist. Im täglichen Leben ist diese Art Einsamkeit schwer zu finden. Sie können sich schon glücklich schätzen, wenn Sie im eigenen Haus einen Meditationsraum haben, wo die äußere Einsamkeit zu jeder Zeit verfügbar ist. Diese Art Einsamkeit ist nicht so wesentlich, wenn jemand schon beständigere Aufmerksamkeit entwickelt hat. Noch wichtiger ist das Alleinsein des Geistes, die zweite Art der Einsamkeit. Der Geist möchte überhaupt nicht allein sein - er möchte mit unterhaltenden Gedanken, Erinnerungen und Erfahrungen spielen. Er schafft viele Probleme im Leben, weil er nicht allein sein kann. Manchmal wird eine Sache nur durch die Erfindungsgabe des Geistes zum Problem. Dies sollte sorgfältig

untersucht werden. Angenommen, wir sitzen in Meditation, während Flugzeuge über uns hinwegfliegen und Leute im Haus herumgehen und sich unterhalten. Was sollen wir tun? Wenn wir den Grundsatz verfolgen, alles zuzulassen, was geschieht, werden wir diese Dinge zur Kenntnis nehmen in der Haltung: „Lass die Flugzeuge vorbeifliegen, lass die Leute herumgehen und sprechen.“ Wir werden die Geräusche, die Störung bemerken, aber in gewissem Sinne werden wir uns davon distanzieren - sie werden uns nicht quälen. Das Telefon kann als Ausflucht dienen, nicht zu meditieren: „Ich kann in meinem Zimmer nicht meditieren, weil das Telefon immerzu klingelt.“ Lassen Sie es klingeln, das macht doch nichts aus; Sie meditieren jetzt und dürfen sich nicht um Telefonanrufe sorgen. Bei der Arbeit ist es etwas anderes, man muss das Telefon beachten! Während der Meditation erlaubt uns die Abgeschlossenheit des Geistes aufzuhören, auf die Reize der Umgebung in gewohnter Weise zu reagieren; wir können uns in Bezug auf unsere Umgebung passiv verhalten. Dann lernt der Geist die Einsamkeit schätzen und fängt vielleicht sogar an, sich nach ihr zu sehnen. Anderenfalls sollten wir den Geist aufmerksam beobachten, um zu erkennen, wie er auf die Umgebung reagiert. Wie verhält er sich, wenn er in bestimmte Situationen gerät? Ist er gestört oder fängt er an zu deuten, erklären und Ausflüchte zu machen? Wenn er dies tut, ist er dem Alleinsein entkommen. Der Geist nimmt Gedanken, Vorstellungen und besonders Erinnerungen, die fortwährend aufkommen, wahr, aber wenn ein fester Entschluss besteht, sich in die Einsamkeit zu begeben, fängt er an, sich immer weniger um Erinnerungen zu kümmern, und hört auf, um äußere Einwirkungen besorgt zu sein. Dann kann er allein leben. Wenn der Geist die Bedeutung oder Bedeutungslosigkeit von Erfahrungen, Erinnerungen und Zerstreuungen bemerkt, wird er befähigt loszulassen und in die Einsamkeit zu gehen. Dies muss ein ganz einfacher Vorgang sein. Wenn der Geist nicht einfach ist, wird er nicht fähig sein, die Einsamkeit zu schätzen. Stattdessen wird er nach Bedingungen suchen - vielleicht „guten“ Bedingungen -, die lebenswert und existenznotwendig sind. Einer der bedeutendsten Schüler des Buddha, Sariputta, sagte zu einem Mönch, der aus dem Walde kam, um ihn aufzusuchen: „Mit einem komplizierten Geist im Walde leben, ist nicht besser, als mit einem einfachen Geist in einem Dorf oder einer Stadt zu sein.“ Das ist sehr wahr. Wenn wir allein leben, der Geist aber von Begehren und Verwirrung erfüllt ist, so besteht nur physische Abgeschlossenheit, ohne Alleinsein des Geistes. Doch können wir inmitten einer Stadt mit einem freien Geist uns geistiger Einsamkeit erfreuen.

Diese Art Einsamkeit bedeutet nicht, nichts zu besitzen, alles aufzugeben, weil uns dies gar nicht möglich erscheint und wir dabei vielleicht unbarmherzig werden, ohne Gefühl für unsere eigenen Bedürfnisse und die anderer Menschen. Es ist am besten, ohne Extreme das Notwendige zu haben und dabei am Besitz nur sehr wenig zu haften. Wir sind vielleicht noch nicht vollständig frei vom Anhängen, aber wir können es verringern. Wir sind vielleicht nicht in der Lage, ohne Heim, Besitz und gewisse Menschen zu leben, aber wir sollten uns bemühen, nicht daran zu haften. Wir müssen allein sein können, ohne von unserem Besitz und unseren Bedürfnissen überwältigt zu werden. Dann werden wir uns aus der Hörigkeit befreien. Nach dem Recht unserer Gesellschaft sind wir freie Menschen - aber wenn wir am „Ich“, am Eigentum und Besitz anhängen, sind wir immer noch Sklaven, wie viel Gesetze es auch geben mag - wir sind im Inneren versklavt und können nicht allein sein. Eine andere Form des Anhängens im täglichen Leben ist die, dass sich der bedingte Geist nach den Meinungen anderer richtet. Wir lassen uns von den Vorstellungen und Haltungen der uns umgebenden Menschen und Kultur leiten und können wiederum nicht unabhängig sein. Wenn der Geist nicht allein sein kann, wird er verblendet, auch wenn er Kenntnisse hat. Wenn er sich auf Wissen verlässt, hört er auf, neue Gebiete zu suchen, wo er allein sein kann. Ein Geist, der im Alleinsein geübt ist, kann leichter und schneller erkennen, weil er schon von seinen eigenen Gewohnheiten unabhängig ist.

Sie sollten sich darin üben, den Geist mindestens einmal am Tage allein zu lassen, sogar mitten in der Arbeit oder unter Menschen. Dann werden Sie bemerken, dass er in einer anderen Weise wirkt. Wir werden weder einsam noch nicht einsam - allein und doch nicht allein sein. Wir können in Beziehung zu anderen Menschen und zur Umwelt bleiben und dabei Gleichmut wahren.

Es ist schwierig für uns, die dritte Art der Einsamkeit zu erreichen, aber wir können dahin gelangen. Ich kann das rechte Wort dafür nicht finden und werde sie die Einsamkeit der Auflösung nennen. Dieser Zustand ist sehr schwer zu erreichen und wird immer nur kurzzeitig eintreten, aber er hat eine tiefgehende Wirkung. Wenn wir unsere Gedanken und Erinnerungen erforschen, werden wir erkennen, dass sie alle durch eine zugrunde liegende Kette miteinander verknüpft sind. Dies ist die Ursache des assoziativen Denkens und der Stimmungen. Sie haben vielleicht einen scheinbar stabilen und tiefen, von allen Störungen freien Zustand geistiger Einsamkeit erreicht, und plötzlich taucht eine Erinnerung auf, durch die Sie aus der Stille herauskommen. Die Verbindungskette zwischen den Erinnerungen ist nicht zerrissen, und die unbewussten Inhalte des Geistes fließen weiter.

Wenn die Kette, die alles miteinander verbindet, aufgelöst ist, scheint überhaupt nichts mehr da zu sein. Aber dieses Nichts ist sehr bedeutungsvoll - es ist eine Vollständigkeit, die weder ausgedrückt noch erklärt werden kann. Diese Einsamkeit wird zuletzt erreicht; wir können nicht zu ihr gelangen, wenn wir nicht die ersten beiden Arten, insbesondere die Einsamkeit des Geistes, erreicht haben.

Wenn der Körper in sitzender Stellung zur rechten Haltung gekommen ist und seine Funktionen beruhigt sind, so hilft seine Ruhe dem Geist, auf sich selbst und seinen Mangel an Haltung zu achten. Seine Aktivitäten können deutlicher erkannt werden, bis schließlich in einer tieferen Schicht der Einsamkeit seine grundlegende Gelassenheit verwirklicht werden kann. Der Geist vermag mit immer größerer Beständigkeit tiefer in sich hinein zu schauen, um zu erkennen, was es dort gibt und was mit ihm verkehrt ist. Sein nunmehr gefestigter Zustand kann jedoch wieder aufgehoben werden, weil die zugrunde liegende Kette der Beziehungen noch nicht aufgelöst ist. Deshalb wird der Geist stets wieder durch irgendetwas an die Oberfläche zurückgebracht. In diesem Entwicklungszustand ist es jedoch für den Geist gut, von einer Stufe zur anderen zu kommen, da er auf diese Weise Einsicht entwickeln kann. Er sollte nicht darauf aus sein, seine eigene Kette zu zerreißen, sondern fortfahren, tiefer in die Achtsamkeit auf sich selbst einzugehen. Er wird immer wieder daraus herauskommen müssen, aber er wird nicht zu seiner vorherigen Daseinsform zurückkehren, da er sich grundlegend geändert haben wird.

Wenn der Geist aus der dritten Art der Einsamkeit herauskommt, wird er sich radikal verändert haben. Zuerst wird er eine Zeitlang vollständige Bereitschaft wahren; dabei ist er auf alles achtsam und doch allein. Er ist wirklich frei von seinen früheren Einflüssen und kann die Dinge ungetrübt durch geistige Hindernisse sehr klar sehen. In der Einsamkeit der Auflösung weiß der Geist begriffsmäßig nichts, wenn er aber aus ihr herauskommt, hat er Verständnis und kümmert sich nicht mehr um Erinnerungszusammenhänge, Gedankenketten und Verunreinigungen. Er weiß, wie er über sie hinausgelangen und wie er mit ihnen leben kann, ohne sich von ihnen beherrschen zu lassen. Die Dinge fließen weiter, aber man hängt nicht an ihnen. Weil wir vollständig allein sein können, sind wir nicht darin verfangen, sondern leben unter ihnen in Frieden. Das ist wahres Lebensglück.

Wenn Sie beabsichtigen, Störungen auszuweichen, so mag es Ihnen gelingen oder auch nicht. Gelingt es Ihnen, so entwickeln Sie vielleicht geistigen Hochmut und die Unfähigkeit, Störungen und stetige Veränderungen zu ertragen. Gelingt es Ihnen nicht, so entwickeln Sie vielleicht Schuldgefühle und werden frustriert, enttäuscht und niedergedrückt. Anstatt vermeiden oder uns befreien zu wollen, sollten wir in unserer Haltung, allem uneingeschränkt zu begegnen, fortfahren. Dann werden wir Verständnis erlangen und nicht so viele Probleme aufwerfen. Unsere Schwierigkeiten entstehen, weil wir das eine zu tun und das andere zu vermeiden suchen. Wenn wir uns ganz unserem Tun zuwenden können, ohne zu widerstreben, so geschieht das Tun von selber. Vor allem sollten wir nicht dem Alleinsein ausweichen. Es mag schwierig erscheinen, aber es wird immer leichter, wenn seine befreiende Wirkung erlebt wird.

Der meditative Geist

Um den meditativen Geist zu verstehen, ist es wichtig, mit einem meditativen Geist zuzuhören. Wenn Sie mit einem kritischen, verstandesmäßigen Geist zuhören, angefüllt mit Wissen und festen Vorstellungen, werden Sie nicht fähig sein zu verstehen, was der meditative Geist ist. Seien Sie von Anfang an vorbereitet, da sonst Ihre gewöhnliche Art des Zuhörens ein Hindernis sein wird.

Wissen Sie, wie man mit einem meditativen Geist zuhört? Es ist ganz einfach, wenn Sie nur Ihren Geist öffnen und zuhören, was gesagt wird, ohne zu verwerfen oder anzunehmen. Mit einem offenen Geist wird Ihr Zuhören empfänglich sein und intuitive Weisheit wird fließen. Wenn Sie mit Erwartung zuhören oder in Vorwegnahme dessen, was der Vortragende sagen wird, könnten Sie enttäuscht werden, und dies schafft ein Problem, das den Geist am wahren Zuhören hindert. Der Geist wird frustriert und abgelenkt, indem er an irgendetwas anderes denkt, weshalb es wesentlich ist, den Geist weit offen und sehr wach zu halten. Dann kann er alles umfassen, was ihm begegnet, ohne sich zu verlieren oder gestört zu werden, durch solch einen Geist kann schließlich das ganze Universum einbezogen werden.

Der verschlossene Geist kann nicht zuhören, weil er im Grunde furchtsam ist, und jede Erklärung lässt ihn noch mehr erschrecken, aber es ist notwendig, die Erweiterung zu vollziehen und allmählich die Furcht zu überwinden. Es sollte nicht ein gewaltsamer Vorgang sein, weil jede Konzentration darauf, den Geist zu öffnen, ihn zu verschließen pflegt. Versuchen Sie einen einfachen Zugang, indem Sie sich der Aufgabe mit beständiger klarer Achtsamkeit widmen. Dann wird der Geist nicht aufgebrochen werden, sondern wird sich selbst öffnen. Der Buddhismus lehrt, dass Energie und Beharrlichkeit durch Achtsamkeit ausgeglichen werden müssen, und dies wird zu innerer Festigkeit und Beständigkeit führen. Ohne diese ist die Energie verschwendet und wir werden müde oder gelangweilt. Müdigkeit und Langeweile werden durch den oberflächlichen Geist erfahren, der sich selbst nicht versteht, so dass er sich auch nicht freuen kann. Denken Sie nicht über diesen Geist in Form von Begriffen. Er ist nicht etwas, worüber man nachdenken muss, aber wir können ihn seine Bewegungen endlos fortsetzen sehen. Wenn Sie darauf achten, was in Ihrem Kopf vor sich geht, könnten Sie sagen, der Geist „arbeitet“; er tut etwas, aber wenn Sie damit fortfahren, sehr sorgfältig zu beobachten, werden Sie sehen, dass er manchmal zeitweise anhält. In solchen Augenblicken fühlen Sie große Erleichterung, aber vorher erfahren Sie psychischen Schmerz. Sie können an der Oberfläche Wohlbefinden empfinden, jedoch ein tiefes Leiden darunter. Um dies zu sehen, müssen Sie aufmerksam bleiben; aber gewöhnlich können wir nicht passiv bleiben, es kommt keine Klarheit, und der Geist fährt fort, Ideen nachzujagen.

Sie könnten meinen, passiv zu werden, würde Sie der notwendigen Dinge berauben - Sie fühlen, Sie müssen etwas haben. Dies ist der habsüchtige Geist, nicht der meditative, und er wird seinem Besitzer Schwierigkeiten verschaffen. Der Zuhörer muss zu dem Gehörten werden, sonst besteht eine Kluft zwischen dem „Wesen“, das zuhört und dem Gehörten selbst. Dies führt zu keinem Verständnis. Aber wenn der Hörer ganz im Hören aufgeht, wird es ein weises Zuhören, das verstehen kann, was gesagt ist. Da gibt es keine Kluft, und dies ist der buddhistische Weg, objektiv zu sein - frei zu sein von der Idee, etwas zu tun. Dieser Geist ist sehr einfach, aber wie wir wissen, ist Einfachheit sehr tiefgründig. Es ist nicht so leicht, einfach zu sein, sondern man gerät leicht in Komplikationen.

Wirklich einfach zu sein, erfordert Freiheit von Gedanken und Ideen. Es ist schwierig, sich nicht nach dem bereits angesammelten Wissen zu richten, aber wenn Sie so handeln, werden Sie

unmittelbar die tieferen Aspekte Ihres Geistes sehen. Wie können wir einfach werden? Als erstes müssen wir unsere Komplikationen betrachten und beim Beobachten unserer Denkweise und Gefühlswelt erkennen, wie wir unsere Probleme schaffen. Tief eingewurzelte Gewohnheiten müssen unmittelbar gesehen werden, nicht mit der Erwartung, von ihnen frei zu werden, weil dies eine Form des Wünschens ist, die in die entgegen gesetzte Richtung führt, von der Befreiung weg. Stattdessen sollte der meditative Geist benutzt werden, um auf die Verwirrung zu schauen und alles durch Beobachten zu klären, ohne ein Ergebnis zu erwarten. Beim Achtgeben hegt der Geist keinen Wunsch, obgleich wir eine Absicht zu sehen in Worten ausdrücken mögen. Unsere Sprache besteht aus Subjekt-Objekt-Begriffen und logischen Folgerungen, aber wenn wir über die Anwendung der Achtsamkeit ohne Wunschdenken sprechen, müssen wir jenseits dieser Begriffe gehen. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf das richten, was in uns vorgeht und wie wir uns verhalten, sollten wir ehrlich mit uns sein. Der meditative Geist ist ein ehrlicher Geist, weil er weder sich noch andere täuscht. Deshalb kann er bei den alltäglichen Verrichtungen Unehrlichkeit bemerken, ohne sie zu verwerfen oder zu billigen.

Gewöhnlich täuschen wir uns, indem wir zu verbergen suchen, was gegenwärtig geschieht. Wir suchen es zu vermeiden, weil wir es fürchten, aber anstatt es zuzulassen, flüchten wir uns in die Welt der Illusionen und betrachten sie als die Wirklichkeit. Vielleicht sollte unser erster Schritt sein zu lernen, mit uns selbst ehrlich zu sein. Andere zu belügen ist nur möglich, wenn wir bereits die Lügen gegen uns selbst angenommen haben. Wenn wir unsere eigene Selbsttäuschung sehen können, werden wir wahrscheinlich nicht die Täuschung bei anderen unterstützen; stattdessen werden wir einander helfen, auf dem Pfad zur Wirklichkeit voranzukommen.

Sie könnten sagen, es gibt gewisse Vorwände, z. B. Höflichkeit, die notwendig ist, um Konflikte oder sogar Grausamkeit zu vermeiden. Achtsamkeit wird nicht zu Unhöflichkeit oder Härte führen, sondern wird uns von selbst zu Demut, Sanftheit und echter Rücksichtnahme auf andere veranlassen, ohne uns Konventionen anzupassen. Sonst bleibt immer eine Kluft zwischen der Idee, was man tun „sollte“, und dem, was man wirklich tut. Der meditative Geist sagt nicht: das wird sich ereignen oder dies sollte getan werden, weil dieses alles Gedanken und Zukunftspläne sind, während der meditative Geist nur in der Gegenwart wirkt. Er trägt weder die Vergangenheit noch die Zukunft mit sich herum. Sie denken vielleicht, dass solch ein Geist träge oder verantwortungslos handeln würde, ohne sich um Vergangenheit oder Zukunft zu kümmern, aber dieses Sichkümmern kann eine Art von ängstlicher Sorge bedeuten, die mit wahrer Fürsorge oder Liebe im Widerspruch steht. Sich wirklich um jemand kümmern, bedeutet zu geben und zu vergeben, ohne dafür etwas zu erwarten. Dies bezieht auch die Sorge um sich selbst mit ein, ohne Schuldgefühl oder Verwerfen - nur annehmen, was ist und mit der Beobachtung fortfahren. Dann werden die Dinge natürlich fließen, gemäß ihrer Beschaffenheit. Das Leben hat keinen Sinn ohne diese Art von Liebe, die sich nicht nach auferlegten Plänen richtet.

Beim meditativen Geist gibt es keine Anpassung. Stattdessen kommt es zu einem fortwährenden Niederbrechen von Mauern, die uns und andere einschließen. Wenn wir uns beobachten, werden wir unmittelbar erkennen, dass Mauern in uns sind, die uns hindern, uns selbst kennen zu lernen. Wir leben in einem kleinen Raum mit vier Wänden, so dass wir, wenn wir auf etwas schauen, dieses gewöhnlich aus einer sehr engen Perspektive betrachten. Die Wahrheit liegt jenseits dieser Mauern und wird gesehen werden, wenn sie niedergebrochen sind. Aber wir fürchten uns, dies zu tun, weil wir glauben, dass die Mauern uns Sicherheit bieten. Wir möchten erst überzeugt sein, dass wir auch ohne sie sicher sind, aber es ist nicht möglich, dies herauszufinden, wenn wir es nicht in die Tat umsetzen, ohne sie zu leben. Deshalb fahren wir so oft fort, in einer beschränkten Welt zu leben, indem wir uns weigern, unseren „Mutterleib“ zu verlassen, und sind deshalb unfähig zu wachsen oder uns vorwärts zu bewegen.

Wir können dies auch bei unseren Meinungen beobachten, die das widerspiegeln, was wir in unserem Geist festhalten. Wenn eine Ansicht beibehalten wird, während wir auf etwas schauen, so wird das, was wir bemerken, durch das begrenzt sein, was schon in unserem Geist vorhanden ist, und wir werden die Dinge nicht sehen, wie sie sind, sondern nur gemäß dem Standpunkt, den wir schon haben. Das geschieht natürlich auch bei Buddhisten, die die Dinge „vom buddhistischen Standpunkt aus“ betrachten. Dies mag ein bequemer Weg sein, Dinge zu erklären, aber genauso wie der Buddha alles selbst herausfinden musste, so sollten wir uns den Dingen mit einem frischen Geist nähern, indem wir auf alle Möglichkeiten achten. Man könnte sagen: „wenn wir nicht einen buddhistischen Standpunkt haben, wie können wir dann buddhistisch leben?“ Der Buddha war ein sehr toleranter und weitherziger Mann, der zu sagen pflegte, dass man sich an seiner Lehre oder am Dharma nicht anklammern sollte. Stattdessen ist sie wie ein Boot, das uns durch den Ozean des Lebens trägt, welches zu verlassen wir aber in der Lage sein müssen, sonst werden wir niemals fähig sein, aufs Festland zu gelangen. Der Buddhismus dient nur dem Zweck, einen Geist zu entwickeln, der frei ist von dem Zwang des Ergreifens oder Festhaltens. Wenn Sie beobachten, was da ist, vergessen Sie die buddhistischen Ideen vollständig, sonst werden sie Ihnen im Wege stehen! Glauben Sie sogar nicht gelehrten Leuten, sondern vertrauen Sie nur sich selbst. Legen Sie alles buddhistische Wissen, was Sie haben, beiseite und schauen Sie auf die Dinge mit einem weit offenen Geist, der ungetrübt ist durch Gelehrsamkeit. Sie werden dann erkennen, dass die Wirklichkeit mit dem übereinstimmt, was der Buddha lehrte, weil seine Lehre nicht zur Unwirklichkeit führt. Nur die Auslegungen und Begriffe, die über seine Lehre entstanden sind, pflegen den Geist zu behindern. Wahrer Buddhismus entspringt aus dem Inneren, er kommt nicht aus Büchern oder von Rednern, und um mit ihm in Verbindung zu treten, müssen wir meditieren.

Wie können wir meditieren? Es ist schwer - doch, wie ich bereits sagte, ist es einfach. Rechte Anstrengung - oder Ausdauer - ist sehr wichtig, weil eine falsche Art von Anstrengung Schwierigkeiten verursacht. Lassen Sie sich fließen, aufmerksam auf alles, was auch immer erscheint, ohne den Wunsch, etwas daraus zu gewinnen. Die Achtsamkeit wird sich um sich selbst und um Sie kümmern. Bleiben Sie so einfach wie möglich und ziehen Sie es vor, jeden Tag während einer ruhigen Periode zu beobachten, was vor sich geht, so stetig, wie Sie irgend können. Die Leute haben oft das Bedürfnis, ihre Persönlichkeit und ihr Verhalten zu ändern. Das ist eine ganz natürliche Reaktion, aber wir müssen uns daran erinnern, dass solche Motive den Fortschritt hindern können. Wenn wir dabei bleiben, den meditativen Geist zu üben, muss die Veränderung von selbst geschehen, ohne Kampf und manchmal, ohne dass wir es bemerken. Aber gewöhnlich fühlt man sich im Inneren erleichtert, als ob man sich in einem hellen Haus befindet. Ein solcher Wandel entsteht durch Verständnis, nicht, indem wir bewusst darauf hinwirken. Das Verständnis für die Veränderungen ist ein grundlegender Aspekt des Buddhismus. Das Leben ist ein immerwährender Wandlungsprozess. Nehmen wir an, Sie schauen auf etwas sehr Schönes, was dann verschwindet. Sie werden traurig sein, weil Sie die Schönheit wieder sehen möchten. Anstatt das Verschwinden des Gewünschten zu bedauern, schauen Sie darauf, was diesen Wunsch auslöst, und Sie werden unmittelbar anfangen zu verstehen.

Dasselbe geschieht mit dem meditativen Geist, der auch kommt und geht. Meditation kann nicht beständig mit uns sein - Sie können es selbst beobachten - und wenn Sie den Wunsch haben, dass sie bei Ihnen bleibt, wird das seltener geschehen. Lassen Sie sie kommen und gehen, ohne den Wunsch, sie festzuhalten, und wenn Sie ruhiger werden, wird sie länger bei Ihnen bleiben. Warum verlässt uns die Kraft der Achtsamkeit? Beobachten Sie, was geschieht, und Sie werden es sehen. Der meditative Geist sieht das Ganze, ohne sich in den Einzelheiten oder im Ganzen zu verfangen. Leider neigen wir dazu, uns sehr leicht und schnell in Dingen zu verfangen. Vielleicht zielen wir darauf ab, für eine halbe Stunde vollständig still und ruhig zu bleiben, ohne irgendwelche inneren Unterhaltungen oder Gedankenverbindungen. Solch eine Idee ist in sich selbst ein großes Hindernis für das Fließen der Beobachtung von allem, was aufsteigt, ohne dass keine Stille eintreten kann. Sie werden sehen, dass der Geist, wenn Sie ein Ziel haben, wünscht, so schnell wie möglich dahin zu

gelangen, und dazu neigt, aktiver zu werden. Anstatt sich zu öffnen, verfängt er sich in dem Wunsch nach Vollendung und kann nicht auf sein eigenes Tun achtsam bleiben. Wenn man nichts wünscht, ist der Geist ohne Spannung.

Spannung kann unbewusst im Geist erzeugt werden. Nehmen Sie an, Sie erklettern einen Berg, um die Spitze zu erreichen. Wenn Ihr Geist beständig den Gipfel vorwegnimmt, werden Sie müde werden und nicht mit voller Aufmerksamkeit auf Ihre Schritte achten. Dann herrscht Spannung in Körper und Geist. Aber wenn Sie auf Ihre Schritte achten, werden sie Sie von selbst zur Spitze führen, zur vollen Zufriedenheit. Wenn man das Endergebnis vorwegzunehmen pflegt, wird Energie verschwendet; dies lässt sich auch auf das Ziel des Nirvana anwenden. Wenn Sie im Leben auf alle Bewegungen des Geistes und Körpers achten, so ist dies vergleichbar mit dem Achtgeben auf Ihre Schritte und den Weg statt auf den Gipfel des Berges. Dann ist Nirvana nicht fern.

Nirvana lässt sich nicht durch Denken erreichen, weil Gedanken von einem beschränkten Geist erzeugt werden, sie sind eine Reaktion des bedingten Geistes. Wie kann das Begrenzte Unbegrenzte bewirken? Das ist nicht möglich. Wenn der Geist seiner Beschränkung gewahr wird, so ist das der erste Schritt, sich von ihnen zu befreien. Er wird zu einem anderen Geist, einem meditativen Geist, der das Werk begonnen hat, sich selbst zu beobachten. Der Geist verändert sich ständig infolge seiner verschiedenen Reaktionen und Assoziationen, und wir neigen dazu, ihm wegen unserer unangenehmen Erfahrungen, unserer negativen Tendenzen und Emotionen Schuld zu geben. Doch es sind unsere früheren Taten und Haltungen, die den Geist dazu führten, hervorzubringen, was er tut; und je mehr wir seine negativen Aspekte übel nehmen und verwerfen, desto stärker werden sie. Denke nicht weiter darüber nach, was da ist, sondern beobachte, wie es ist. Schließe Deinen Mund und öffne Deine Augen dem, was in Dir ist, und gib die Gewohnheit auf, bloßes Vergnügen zu suchen oder anzuschuldigen.

Der meditative Geist wird sehen, was innerhalb und außerhalb von uns ist, nicht nur während der intensiven Meditation mit geschlossenen Augen, sondern auch im täglichen Leben mit offenen Augen. Da mag viel Lärm sowohl in uns als auch draußen sein, aber der beobachtende Geist ist still. In diesem Schweigen gibt es nichts als Klarheit des Seins, ohne Worte. Wenn das Schweigen vollständig ist, werden Sie die Dinge mit dem Herzen hören - tief im Herzen, das sehr empfindlich ist gegenüber dem wahren Klang des Lebens. Auf dieser Stufe des Hörens herrscht Harmonie, ohne Trennung von Hörer und Ton, nur Hören, absolute Objektivität.

Dies ist nicht so schwer zu erreichen, aber wir müssen es lernen, Schritte dorthin zu unternehmen. Das Leben ist ein Lernprozess, der niemals aufhört; nur lernen einige langsamer als andere. Wenn wir die Lebenssituationen, -umstände und -erfahrungen beobachten, können wir Recht und Unrecht von einem weiteren Gesichtswinkel aus beurteilen und Verständnis für das Leben und die Welt aufbringen. Mit dem meditativen Geist können wir beobachten und lernen. Dann werden wir uns selbst und die Dinge, wie sie sind, verstehen.

Leben in der Gegenwart

Der umfassende Sinn des Buddhismus kann als Leben in der Gegenwart zusammengefasst werden. Es ist auch der Sinn des Lebens, ob er nun mittels Buddhismus, Christentum oder irgendeiner anderen Religion erfüllt wird. Ein wahrhaft religiöses Leben zu führen, heißt, frei von Vergangenheit und Zukunft von Augenblick zu Augenblick ganz zu leben. Die Vergangenheit ist die Welt der Toten, weil sie gestorben ist. Was am Leben gehalten wird, sind nur Erinnerungen, keine Tatsachen. Die Vergangenheit ist es, die dem Geist Störungen und Gifte zuführt und ihn

daran hindert, frei zu sein, so dass die Menschen sich nicht dem öffnen, was in ihrem Inneren und außerhalb geschieht. Stattdessen ist der Geist mit seinen gespeicherten Inhalten beschäftigt, und die Einzelnen errichten Mauern um sich und andere, wodurch sie engstirnig werden, und dies schränkt unser Verständnis und unsere Erfahrungen ein. Solange wir uns dieser Lage nicht bewusst werden, haben wir noch mehr innere Konflikte. Wenn wir unsere eigenen Symptome betrachten, können wir viel über unseren Geisteszustand lernen. Aber es ist schwierig, in der Gegenwart zu leben. Leben Sie z. B. jetzt beim Lesen in der Gegenwart? Wenn wir in der Gegenwart leben könnten, würde es kein Problem geben. Wir sind Menschen, aber wir verstehen unsere Lage nicht, weil wir unsere spezifischen Reaktionen auf alles im Leben nicht durchschauen. Wenn wir einsehen, dass das Leben ein fortwährender Lernprozess ist, werden wir die Gelegenheiten, die Lektionen des Lebens zu lernen, nicht verpassen. Dies bezieht sich nicht auf das Ansammeln von Wissen, Erfahrungen oder Techniken, weil dieser Vorgang die Selbstsucht stärkt und Neigungen fördert, sich selbst einzuengen, wodurch die Wahrheit ausgeschaltet wird.

Ohne anzusammeln, kann der Geist unbehindert forschen, entdecken und Einblick in die Wahrheit gewinnen. Dann können wir beobachten und verstehen, was in unserem Inneren und außen vor sich geht. Lernen sollte die Erweiterung unserer Fähigkeit zum Leben und Handeln bedeuten. Wenn Sie lernen, wie man zuhört, werden Sie die Fähigkeit haben, dies ohne Spannung und Unbehagen, weder im Körper noch im Geist, jedoch mit voller Aufmerksamkeit zu tun. Andernfalls wird entweder Spannung oder Übermüdung eintreten, die Sie einschläfert. Es ist notwendig, einen Gleichgewichtszustand zwischen den beiden Extremen, zu großer Entspannung oder zu großer Verspannung, zu finden. Wie Sie wohl wissen, lehrt der Buddhismus den mittleren Weg, der ein Weg des Ausgleichs ist. Dies kann nicht gemacht werden, sondern wird Ihnen mit rechtem Verständnis durch Bewusstheit zufließen. Ohne Bewusstheit geht der Ausgleich verloren, und wir pendeln zwischen Extremen im Denken und Handeln.

Achtsamkeit wird spontan ihre Rolle wahrnehmen und für Sie handeln. Wenn Sie zu handeln bestrebt sind, behindern Sie das natürliche Fließen der Achtsamkeit, und alles wird aus dem Gleichgewicht geworfen. Dies klingt so, als ob Sie passiv sein müssten, aber es erfordert sehr viel Aufmerksamkeit. Das Ich muss aufgegeben werden, weil durch sein Wirken die Achtsamkeit subjektiv und ichbezogen wird. Ich-Verzicht ist im Leben sehr wichtig. In dem Augenblick, in dem Sie von der Ichvorstellung frei sind, werden Sie das Entstehen von Glückseligkeit bemerken. Aber in dem Augenblick, wo das Gefühl: „Ich bin glücklich“ aufkommt, fangen Sie schon wieder an, aus der Glückseligkeit herauszukommen. Je mehr Sie sich Ihres Ichs bewusst sind, umso weiter werden Sie von der Glückseligkeit entfernt sein.

Wenn kein „Ich“ da ist, können Sie sich vollständig des gegenwärtigen Geschehens bewusst sein. Dies bringt wahres Glück, aber Sie dürfen daran nicht festhalten wollen, da es dann Leiden verursacht. Schon der Wunsch, es aufrecht zu erhalten, behindert die Freiheit. Lassen Sie es kommen und gehen. Geben Sie es frei und auch Sie werden in Freiheit bleiben und durch nichts und niemanden festgehalten. Wenn Sie versuchen, Dinge festzuhalten, laden Sie Schwierigkeiten ein. Aber wenn Sie sie so lassen, wie sie sind, und objektiv bleiben, werden Sie umso weniger Schwierigkeiten haben. Freiheit bedeutet nicht, dass wir unmittelbar ein Leben führen können, wie wir es uns wünschen. Dies würde eine Art Abschirmung sein, bei der wir uns den Forderungen unseres Geistes fügen und gegen die Verluste und Belastungen gesichert wären, die uns zum Erwachen verhelfen könnten. Dies würde das „Ich“ bestärken, das nicht ertragen kann zu verlieren, und Zwiespältigkeit und Schwäche fördert.

Der Buddha sagte: „Lasst die Vergangenheit ruhen und plant nicht für die Zukunft. Lebt ganz in der Gegenwart, indem Ihr die Dinge so erkennt, wie sie wirklich sind.“ Vielleicht haben Sie eine angenehme Erinnerung aus der Vergangenheit, aber wenn Sie untersuchen, wie Ihr Geist darauf zurückkommt, werden Sie erkennen, dass er sie als ein Mittel zur Flucht vor dem Hier und Jetzt

gebraucht. Sie mag momentanes Wohlbefinden bringen, aber sie verhindert das Durchschauen des gegenwärtigen Geschehens und lehrt den Geist, in seiner Weise zu experimentieren. Abhängigkeit von Vergangenheit oder Zukunft ist gefährlich, weil sie die Entfaltung von innerer Freiheit und Stärke behindert. Sie ist auch dumm, weil sie zu mangelnder Einsicht führt.

Wir brauchen Freiheit, aber wir können sie nur dann erreichen, wenn wir verstehen, in welcher Richtung sie liegt. Die grundlegende Freiheit ist Befreiung aus dem Griff des Ich. Ohne das Ich können wir nicht in Vergangenheit oder Zukunft befangen oder über das Verstreichen der Zeit besorgt sein. Diese Freiheit ist für das Leben wesentlich, weil Leben augenblickliche Existenz ist. Wenn wir von Augenblick zu Augenblick leben können, sind wir nicht an die Zeit gebunden. Das Festhalten am Begriff des Beständigen ist im Leben die Ursache von Kummer, weil nichts beständig oder statisch sein kann. Wenn wir dieses Lebensgesetz verstehen, werden wir nicht durch Vorstellungen über die Ewigkeit begrenzt.

Angenommen, Sie fühlen sich elend; Sie können diesen Zustand beobachten und dabei wissen, dass er, wie alle Dinge, früher oder später vorübergehen muss. So wird Ihre Aufmerksamkeit nicht in das Gefühl hineingezogen, sondern sie bleibt unabhängig, um es zu beobachten und seine Ursache zu verstehen. Die Wirklichkeit, ob angenehm oder unangenehm, kann in allem, was auf Sie zukommt, und überall entdeckt werden. Unterscheidet sich das Unglück seiner Natur nach vom Glück? Wir unterscheiden zwischen ihnen, aber sie sind nicht so unterschiedlich, wie sie anfangs zu sein scheinen. Wenn Sie die Wirklichkeit in ihrer Ganzheit erkennen, so werden Sie einsehen, dass es keinen Unterschied gibt. Die Wahrheit ist, dass nichts in der Welt absolut oder ewig ist. Wenn Sie verstehen, dass es nichts Unveränderliches gibt, so wird sich Ihre Haltung grundlegend ändern. Die Richtung Ihres Suchens wird verändert, und Sie werden nicht mehr etwas Absolutes suchen. Solange Sie die Energie für die Suche nach Sicherheit und Gewissheit einsetzen, steht sie nicht für die Beobachtung des wirklichen Geschehens zur Verfügung. Sie mögen hundert Jahre lang unaufhörlich suchen und doch nicht das Erwünschte finden. Aber in dem Augenblick, wo Sie das Suchen aufgeben und bewusst die Hoffnung oder Vorwegnahme fahren lassen, wird es nicht fern sein und sich enthüllen, wenn das Denken abklingt.

Was sollen wir tun, wenn Erinnerungen den Geist erfüllen? Die Antwort ist einfach: Nichts tun. Folgen Sie ihnen nicht, verwerfen Sie sie nicht und verfangen Sie sich nicht in ihnen. Lassen Sie sie aufkommen und lassen Sie sie sich auflösen, sonst werden Sie sich in ihnen verfangen. Erkennen Sie sie so, wie sie sind. Sehen Sie Erinnerung als Erinnerung und Gedanken als Gedanken - beobachten Sie sie, ohne an ihnen zu hängen. Dann werden Sie nicht durch sie beeinflusst oder bedingt und werden auch allmählich die Gewohnheit, in der Vergangenheit zu leben und die Gegenwart durch die Vergangenheit zu verdunkeln, abschwächen.

Wenn Sie uneingeschränkter in die Gegenwart eintreten können, so werden Sie weniger Begriffe und Darstellungen von Vergangenheit oder Zukunft auffinden - sogar die Gegenwart wird keine feste Bedeutung haben. Es wird nur Leben da sein. Begriffe und Vorstellungen sind überwunden.

Sie könnten sagen, dass Zukunftspläne notwendig sind, um erfolgreich zu leben. Sich vollständig von der Zukunft zu lösen, scheint völlig undurchführbar zu sein. Aber geben Sie acht, was mit Ihrem Geist geschieht, wenn Sie dies tun. Er wird klarer, wirksamer und weniger verwirrt. In Ihrem Verständnis liegt der Plan schon vor, und die gewöhnliche Art des Besitzergreifenden Denkens verdunkelt Ihre natürliche Einsicht in das, was getan werden sollte und in welche Richtung Sie gehen müssten. Auch Besorgnis um alles geht damit einher, die die Energie verbraucht, die für schöpferisches und einsichtiges Handeln erforderlich ist. Wenn Sie nur Ihren Geist klären können, so wird die Zukunft entsprechend aufgeklärt werden, und alles, was Sie benötigen, muss sich einstellen.

Das Schlimme ist, dass wir uns selbst und die Spiele, die wir spielen, nicht verstehen. Deshalb versuchen wir, unsere Verwirrung dadurch zu lösen, dass wir Zukunftspläne machen, die in die falsche Richtung weisen können, uns aber der Zukunft vergewissern, was auch immer gegenwärtig geschehen mag. Sie werden beobachten, dass immer wenn Verdruss aufkommt, die Neigung besteht, Zukunftspläne zu machen.

Der ruhelose, überaktive Geist, verfangen in Vergangenheit und Zukunft, neigt besonders zum Zusammenbruch, weil ihm der Ausgleich durch das Erleben der Gegenwart mangelt. Der ganze Zweck der buddhistischen Meditationsmethode ist es, dem Geist diesen Ausgleich zu vermitteln. Sie müssen sich unsicher fühlen, wenn Sie vor die Aufgabe gestellt werden, nach und nach ohne Vergangenheit und Zukunft zu handeln. Das Ego wird leiden, aber Sie werden schrittweise erkennen, dass Unsicherheit ein psychologischer Eindruck ist, der überhaupt keine Entsprechung in der Wirklichkeit hat. In der Gegenwart kann nichts verloren gehen. Wenn Sie nicht mehr Sicherheit erwerben oder Unsicherheit vermeiden wollen, werden die Probleme des Lebens dahinschwinden.

Es gibt eine Geschichte von jemandem, der am Ufer steht, sich unsicher fühlt und die Sicherheit eines anderen Ufers zu erlangen wünscht. Aber dazu muss er sich in die Gewässer der Unsicherheit begeben. Sie könnten sich in der heutigen Gesellschaft unter den Gefahren des Wettbewerbs, des Begehrens, des Hasses und der Disharmonie sehr unsicher fühlen. Aber wenn Sie ihnen mit freiem Geist, ohne das Sicherheitsbedürfnis des Ego zu berücksichtigen, gegenüber treten, so werden diese keine Macht über Sie haben. Stattdessen wird Ihr Freisein die Macht haben, sie zu wandeln. Der Buddha fragte: „Was ist Lachen, was ist Vergnügen, wenn die Welt brennt? Die Menschen leben in der Finsternis. Warum suchen sie nicht das Licht?“ Es ist zwar wahr, dass das Leben ohne Licht gefährlich sein kann, aber das Leben stellt selbst die Mittel zur Aufhellung bereit. Wenn wir auch in der Finsternis leben mögen, so können wir doch, wenn wir weise sind, durch das Feuer der Welt erweckt werden.

Unsere Sinne können mit verlassenem Dörfern verglichen werden, die etwas versprechen, was sie in Wirklichkeit nicht geben können. Wir müssen ihre Leere erkennen, bevor wir unsere Reise an ihnen vorbei fortsetzen können.

Der Buddha meinte nicht, dass Lachen und Vergnügen verworfen werden sollten, aber dass sie vom Licht ausgehen und keine Flucht vor dem Licht darstellen sollten. Vergnügen in der Finsternis ist oberflächlich, aber wenn wir frei sind vom Haben oder Nicht-Haben, werden wir vom Feuer der Welt nicht verbrannt, sondern es zur Beleuchtung unseres Pfades verwenden.

Man neigt zu dem Glauben, dass die Zurückgezogenheit von Freuden an Sinnesobjekten und Menschen ein elendes Dasein sein muss, aber dies ist eine vorgefasste Meinung. Tatsächlich kann eine andere Art von Freude entstehen, welche gewöhnliches Vergnügen und Sinnesgenüsse weit übertrifft. Weil sie unabhängig vom Ich ist, hat sie die einzigartige Eigenschaft, sich auf alles im Leben zu beziehen, ob Einfaches oder vielleicht sogar Unerfreuliches. Die Bewegung des Leidens im Geiste wird interessant und verliert ihre schmerzhafteste Seite - man kann sich im wahren Sinne des Wortes daran erfreuen! Dies bedeutet nicht, dass man masochistisch ist, sondern dass die bloße Dynamik allen Geschehens zur Freude gereicht, weil das Ich dabei nicht beteiligt ist. Es ist der Vorgang des Erkennens und Verstehens, der tiefe Freude mit sich bringt, was auch immer man beobachten mag.

Sie könnten denken, ich hätte kein Mitgefühl mit dem leidenden Geist! Aber der Geist ist kein Wesen, und wenn den Menschen dazu verholfen werden kann, ihn als einen entstehenden und vergehenden Vorgang zu erkennen, so werden Sie sehen, dass Mitleid fehl am Platze ist. Der Geist muss sterben, weil er uns sonst Unglück bringt. Wahre Anteilnahme lässt den Geist sterben, weil das Leben sonst nicht erneuert werden kann. Der Tod ist eine Bedingung für die Wiedergeburt. Wir

müssen in jedem Augenblick der Vergangenheit, Zukunft und allem sterben, um unsere Bewusstheit zu erneuern und jederzeit unserer Individualität Flexibilität zu erlauben. Wir werden niemals wieder dieselben sein, aber wir werden aus Kontinuitätsgründen auch niemals ganz anders sein, und die Überbleibsel persönlicher Charakterzüge werden einige Zeit fortbestehen.

Wenn man fähig ist, von Vergleichen frei zu sein, so kommt es nur darauf an, wie man in der Gegenwart beschaffen ist. Aber wir neigen häufig zum Messen und Vergleichen, um uns Rang zu verschaffen. Sterben Sie dem Status, und Sie werden sich in einer neuen Dimension finden - ein Tod im Leben. Im Westen ist der Ausdruck „Tod im Leben“ schmälernd und bezieht sich auf den Kampf ums Leben unter den Bedingungen des Todes. Aber im Buddhismus bedeutet es, dem Ich bewusst zu sterben, unser einziger Weg zum wahren Leben. In der Lebensart, die dem Tod des Ich entspringt, herrscht vollständige Objektivität, Klarheit und Erkenntnis, eine Sicht, die keine Augen und noch nicht einmal Geist erfordert, sondern aus dem Herzen kommt. Mit dem Hören ohne Klang ist es genauso. Wir befassen uns weder mit der Sinneserfahrung noch mit dem „Ich“. Darum sagte der Buddha, dass Sehen nur Sehen sei, ohne einen Sehenden oder ein sichtbares Objekt. Wenn es den Sehenden und das Gesehene gibt, so gibt es Wahrnehmung, zwischen beiden fließend. Letzte Erkenntnis dessen, was Sehender und Gesehenes zu sein scheinen, kann wahres Sehen zu Stande bringen, weil der Sehende aufgegeben wird und das Gesehene verschwindet.

Kann man dies zu Lebzeiten erfahren? Ja, obwohl eine derartige Erfahrung sehr kurz sein wird. Aber wir sollen nicht daran haften, weil es auf Dauer nicht ankommt. Es kommt auf die Fähigkeit an, erneut diese Erfahrung zu machen. Bei reinem Sehen herrscht Licht. In seiner allerersten Rede sagte der Buddha, dass ein Licht aufgegangen sei, und er fragte auch: „Würdet Ihr nicht dem Lichte nachgehen?“ Licht bezieht sich auf intuitive Weisheit. Sie könnten denken, dass diese zu erreichen für Sie zu schwierig sei oder dass es sich zu intellektuell anhört. Aber Weisheit hat nichts mit schwierigen intellektuellen Vorgängen zu tun. Sie kann in uns allen entwickelt werden; und unsere gegenwärtig verfügbare Weisheit erkennt schon die Wahrheit gewisser Aussprüche und Lehren. Es kommt darauf an, Klarheit in den Geist zu bringen, die dann das ihr innewohnende Verständnis ausüben wird, indem der Geist sich öffnet und die Dinge so sieht, wie sie sind.

Weisheit kann in einem Geiste, der sich fest an das von ihm Angesammelte klammert, nicht entstehen, weil er sich allen neuen Einflüssen sperrt und nichts durchlässt. Weisheit zu suchen, ist widersinnig. Weisheit kann weder gelehrt noch verliehen werden - sie muss in Ihrem Inneren durch beständige Achtsamkeit entstehen.

Wenn Weisheit und Leben zusammen fließen, entsteht echte Glückseligkeit, weil es weder Haften noch Ablösen gibt - sondern nur die Flexibilität der Freiheit und des Verstehens. Jedes Streben nach Ablösung vernachlässigt Ihre gegenwärtige Existenz. Beginnen Sie stets dort, wo Sie sich wirklich befinden, nicht dort, wo Sie zu sein glauben oder wo Sie gern wären oder Ihrer Meinung nach sein sollten. Wenn Sie mit diesen unrealen Ausgangsstellungen beginnen, wird eine Kluft bestehen, ein Mangel an Zusammenhang zwischen Ihrer Aufmerksamkeit und deren Gegenstand. Das Objekt ist unwirklich, nicht existent und besteht nur als Vorstellung, nicht als Tatsache. Achtsamkeit befasst sich mit dem Gegenwärtigen und nicht mit dem, was war oder sein wird oder sein sollte; anderenfalls kann Meditation nicht ordentlich geübt werden. Halten Sie nicht Ausschau nach Vorbildern, seien Sie Sie selbst! Nur dann können Sie sich selbst erkennen und so fähig werden, ganz in der Gegenwart zu leben.

Schmerz und Freude

Wir alle erfahren das Leben auf verschiedene Weise, schmerzhaft oder erfreulich, aber wenn wir aus diesen Erfahrungen lernen, so werden wir verstehen, wie man ohne Schwierigkeiten lebt.

Wie ich noch im Kapitel „Das Buddhistische Menschenbild“ ausführlicher darstellen werde, müssen wir beide Pole des Lebens erkennen und im Auge behalten - und nicht nur einen Aspekt des Lebens betrachten. Sonst könnte man in Extreme gehen und blind für andere Gesichtspunkte werden. Wir müssen Vorteile und Gefahren erkennen, ebenso gute und schlechte Seiten, und gerade das Erkennen beider Seiten kann zu Harmonie und Ausgleich führen. Ohne Erkenntnis gibt es entweder Anhaften oder Widerwillen oder Langeweile (Positives, Negatives oder gefühllos Indifferentes), aber wenn Ihre Achtsamkeit beide Pole des Lebens einbeziehen kann, werden Sie den wesentlichen Punkt nicht verfehlen.

Was ist dieser Punkt? Er ist eigentlich punktlos und ohne festgelegte Vorstellung. Dieser Punkt ist Ausgleich und Ganzheit. Der wesentliche Punkt des Lebens ist, es so zu erkennen und zu verstehen, wie es ist. Leben gemäß Vorstellungen und Wissen könnte etwas Abstraktes sein. Wir versuchen, es zu bestimmen und dadurch grenzen wir es ein; aber es hat keine Begrenzung, weil es das Ganze darstellt. Indem wir es eingrenzen, versuchen wir, seine Teile zu Ganzheiten zu entwickeln.

Viele fragen: „Wo soll ich anfangen?“. Beginnen Sie bei Ihrer gegenwärtigen Lage. Versuchen Sie nicht, den Mond zu erreichen, ehe Sie die Erde richtig erkannt haben. Sitzen Sie zuerst fest auf der Erde und erkennen Sie, wo Sie sind. Später werden Sie den Mond sehen und ihn verstehen, ohne Ihre Füße zu heben (Sie könnten sonst wegfliegen!). Die richtige Haltung bedeutet, mit beiden Füßen auf der Erde zu stehen, während man die Sterne und den Mond betrachtet. Dies klingt phantastisch, aber durch derartige Festigkeit und Verständnis werden wir befähigt sein, die Schönheit des Lebens und seinen Reichtum voll zu würdigen.

Was ist Schmerz und existiert er als etwas Objektives, unabhängig von dem Gefühl des Leidenden? Wenn wir ein schmerzliches Gefühl haben, so erkennen wir dies als Schmerz. Angenommen, Sie haben einige Zeit gegessen und nehmen irgendwo in Ihrem Körper Unbehagen wahr; anfangs entwickelt sich daraus der Schmerz nur als Sinnesempfindung. Wenn Sie diese Empfindung beobachten, so werden Sie auch eine Reaktion, das damit verknüpfte Gefühl erkennen, das der Empfindung das Kennzeichen der Schmerzhaftigkeit verleiht. Wenn Sie die Gewohnheit entwickeln, das Gefühl des Unangenehmen zu betrachten und diese Reaktion, so wie sie ist, zu sehen, so wird ihre Macht schrittweise verschwinden. Das Gefühl kann jedoch manchmal sehr real erscheinen - besonders wenn es von Frustration oder Elend begleitet ist - und führt zu einem intensiven Zustand des Unglücklichseins, den man psychologischen Schmerz nennen könnte. Dieser entsteht, weil von dem Betroffenen dem Geschehen Widerstand geleistet wird und er etwas anderes wünscht. Das Gewünschte stellt sich nicht ein, und ein Gefühl des Schmerzes entsteht in der Psyche, was heutzutage sehr häufig der Fall ist. Vielleicht hat jemand etwas Unerfreuliches über sich selber gehört, oder es sind unerträgliche Ereignisse eingetreten, und solchen Situationen kann man nicht entgehen.

Schmerz ist ein Symptom von noch etwas anderem in unserer Tiefe. Wir verstehen das Gesetz der Bedingtheit, das Gesetz von Ursache und Wirkung. Wir können nicht umhin, Schmerz zu erfahren, weil seine Wurzel vermittelt körperlicher oder psychischer Erfahrung bewusst oder unbewusst in uns wirkt. Was ist seine Wurzel? Sie könnten sagen, „unerfreuliche“ Dinge im Leben, wie z. B. andere Menschen, Objekte oder Lebenslagen - alle äußeren Dinge können die „Ursache“ von Schmerz sein. Aber wenn wir nur die äußeren Bedingungen betrachten, ohne die innere Situation zu beachten, werden wir nicht in der Lage sein, den Schmerz zu verstehen. Zwei Menschen begegnen demselben unerfreulichen Ereignis im Leben; der eine versteht den Schmerz und der andere nicht. Die Auswirkungen auf beide werden unterschiedlich sein. Der letztere wird schmerzlich reagieren, aber der Wissende, der sich selbst und seine inneren Bedingungen beobachten kann, wird seine

eigenen Reaktionen erkennen und inneren Frieden bewahren. Es ist nicht nur eine Frage der Erfahrung, sondern des Verstehens, die diese beiden Menschen unterscheidet.

Deshalb können wir nicht sagen, dass unerfreuliche äußere Bedingungen die wirkliche Ursache des Schmerzes seien - aber sie sind eine der Bedingungen für den Schmerz. Es sind die inneren Bedingungen, die die grundlegende Ursache für den Schmerz sind. Welches sind diese inneren Bedingungen? Wir müssen es herausfinden, nicht intellektuell, sondern tatsächlich. Wir müssen sie von Angesicht zu Angesicht erkennen; wir dürfen nicht nur an sie glauben, weil man uns von ihnen erzählt hat.

Vielleicht können Sie erraten, welches die hauptsächliche innere Bedingung ist, die den körperlichen oder psychischen Schmerz im Leben entstehen lässt. Ich will sie als eine Idee bezeichnen, die, durch Begehrlichkeit gestützt, in Unwissenheit wurzelt. Wir wollen zuerst über die Idee sprechen. Es ist die Idee, frei zu sein, glücklich zu sein, die zum Leiden führt. Warum? Wenn eine solche Vorstellung besteht, so werden Sie sie zu verwirklichen suchen - folglich ist Begehrlichkeit in Ihrem Inneren, und es ist gerade die Begehrlichkeit, die Ihr Freisein oder wirklich Glücklichsein verhindert. Wenn ein derartiger Wunsch nicht erfüllt werden kann, so verursacht er Enttäuschung, Frustration und Niedergeschlagenheit. Das führt zu Schmerz. Vielleicht möchten Sie allein sein, aber Sie können nicht dort sein, wo Sie zu sein wünschen, und werden stattdessen dauernd durch etwas gestört - oder Sie sind bekümmert durch innere Gedanken und Emotionen, die auf Sie eindringen. Sie möchten von alledem wegkommen, aber können es nicht. Dann entsteht Schmerz. Weil wir dieses Geschehen nicht beachten, erlauben wir der Wurzel des Schmerzes, in uns zu verbleiben. Aber was könnten wir bezüglich des Wünschens tun? Ist es so schlimm? Zunächst müssen wir es verstehen. Wenn wir es verurteilen und beiseite schieben, werden wir nicht fähig sein, es zu verstehen, und es wird uns deswegen nicht nützlich sein. Wenn wir andererseits fortfahren, dem Wünschen nachzugeben, so werden wir fortfahren, uneinsichtig zu leiden, indem wir die Hauptursache von Schmerz und Freude, die vom Schmerz nicht zu trennen ist, stärken. Das Endergebnis von Wünschen ist Leiden.

Der Anfang des Wünschens mag Freude bringen - das Glück der Vorfreude, der Anregung, des Lebensgefühls - und deshalb ist es so schwierig, mit dem Wünschen umzugehen. Wenn Wünsche gleichsam als von Tod und Leiden umgeben erkannt werden, würden wir es viel leichter finden, auf sie zu verzichten. Stattdessen üben sie eine Anziehungskraft auf uns aus, und sobald Leiden entsteht, haben wir uns schon verfangen.

Wenn Wünschen die Grundursache von Schmerz und Freude ist, was sollen wir dabei tun? Wenn wir über Schmerz und Freude hinausgehen wollen, müssen wir über das Wünschen hinaus zur Freiheit gehen. Dies ist zwar schwierig, aber möglich. Was wollen wir vom Wünschen? Wollen wir, dass es uns antreibt und bewegt, wollen wir uns des Wünschens in seiner ursprünglichen Form als reiner Energie bedienen? Ohne Energie können wir nicht leben. Wenn wir das Wünschen als schöpferische Energie zum Leben behandeln, dann werden wir es nicht verunglimpfen oder ihm nachgeben, sondern fähig sein, es zu benützen, während wir ein wachsames Auge auf alle seine Aktivitäten behalten. Wenn wir das Beobachten einstellen, so können wir unbewusst unter die Herrschaft des Wünschens fallen.

Angenommen, wir wünschen etwas: wenn wir darauf achten, so werden wir wissen, was zu tun ist. Dann gibt es keine Annahme oder Verwerfen des Wunsches, sondern es herrscht Freiheit zum Handeln, zum Verhalten, zum Wirken. Die Gewohnheit, das Wünschen im Auge zu behalten, ruft Verständnis hervor und wandelt seine Natur vom Begehren zum Schöpferischen. Als Menschen können wir nicht vollständig frei vom Wünschen sein, es sei denn, wir hätten die Erleuchtung erlangt. Der Wunsch, Dinge zu besitzen, etwas zu werden, geistig vorwärts zu kommen, alles dies verursacht Leiden. Zusätzlich wird ein Ergebnis oder ein Erfolg auf dieser Grundlage zu einem

Anhängen am Erreichten führen. Manche Menschen mit einer geringfügigen geistigen Entwicklung sind sehr stolz auf sich selber, aber dies kann eine sehr verfängliche Art von Stolz sein. Er bewirkt, dass sie sich ihrem Inneren verschließen, weiterer Entwicklung versperren und unfähig werden, etwas Neues zu erkennen.

Solange Sie dem Bereich des Alten verhaftet bleiben, können Sie dem Neuen nicht begegnen, weil der Weg versperrt ist. Aber wenn Sie offen bleiben und nicht an alten Erfahrungen oder Einstellungen festhalten, laden Sie alles Neue ein, um es zu erfahren. Also müssen wir von den schädlichen Wirkungen und der Dummheit des Wünschens frei sein, damit wir seine Energie auf neue und schöpferische Weise nützen können. Freiheit vom Wünschen ist das Ziel des Lebens. Aber dies bedeutet nicht die Vernichtung des Wünschens. Z. B. kann der Wunsch nach Erleuchtung schöpferisch sein und die Energie der Absicht, Hinwendung und Ausdauer beinhalten.

Wünsche sind im Leben vom Anfang bis zum Ende wichtig, aber wir müssen sie als das Schiff, das uns über den Ozean des Lebens in Richtung größeren und nicht geringeren Verständnisses bringt, behandeln. Wünsche sind ein Hilfsmittel und kein Selbstzweck. Dann werden wir auf dem Ozean des Lebens keinen Schiffbruch erleiden oder unter der Last unserer Wünsche auf den Grund sinken und unfähig sein, aufzusteigen und unsere Reise fortzusetzen.

Was nun das angenehme Gefühl betrifft, das im Schmerz enthalten ist, so ist dies eine Art Empfindung oder Gefühl, das durch Denken verstärkt werden kann. Angenommen, Sie empfinden die Freude des Vollbringens Ihrer Arbeit. Wenn Sie darüber nachdenken, so kann die Freude noch größer werden. Wenn Sie Freude durch Sehen, Hören, Berühren erlangt haben, so können Sie diese Freude durch Denken erneuern und bestärken. Setzt sie sich nun fort, wenn Sie nicht länger darüber nachdenken? Nein, sie tut es nicht. Immer liegt unsere Freude mehr beim Denken als bei der direkten Empfindung.

Dies trifft insbesondere für die Vorfriede zu, und noch mehr Freude folgt nach, wenn das Erwartete erlangt wird. All dies beruht auf Begehren, und das Denken ist ein wichtiges Hilfsmittel beim Versuch, Freude festzuhalten - aber es hält ebenso den Schmerz fest und verstärkt ihn. Dies macht das Denken so gefährlich.

Der Gedanke selbst ist tief im Begehren verwurzelt, und darum tritt Geistesklarheit und Freiheit von Vorstellungen immer dann auf, wenn die Macht und Herrschaft des Begehrens abgeschwächt ist. Wenn Begehren herrscht, so folgt der Geist einem Verhaltensmuster und wird von Motiven bewegt, die ihn nicht befreien können, sondern Nahrung für immer mehr Denken liefern.

Aber was können wir dabei tun, wenn wir uns fürchten, ohne Denken zu sein. Wir meinen, dass wir durch Gedankenfreiheit auf Gnade und Ungnade dem Unbewussten ausgeliefert sind, wobei wir sterben könnten, und wir fürchten uns davor. Aber wenn wir nur tiefer auf das Nichtdenken eingehen würden, so brauchten wir uns nicht länger davor zu fürchten. Beim Denken geschieht alles im Kopf, aber wenn Sie aufhören zu denken, so gelangen Sie zum Herzen, und der Kopf ist vollständig still und klar, unbewegt. Dieses „Herz“ schlägt nicht, weil es nicht körperlich ist, und es ist so ruhig wie der Geist und sehr klar. Es hat eine außergewöhnliche Fähigkeit, das Ganze und nicht nur die Teile zu erkennen und zu verstehen. Zu diesem Verstehen braucht es das Denken nicht - tatsächlich ist das Denken unser größter Feind, der uns vom Herzen, vom Nicht-Geist wegführt. Mit dem Herzen gelangen Sie zu etwas Außergewöhnlichem und Wunderbarem.

Angenommen, Sie lauschen einem Vortrag und werden gebeten hinzuhören, ohne zu denken, Sie könnten sagen, dies sei nicht richtig und wir hier im Westen müssten denken. Aber versuchen Sie es, ohne Denken zuzuhören, wobei Sie die Vorstellung weder annehmen noch zurückweisen. Sie werden eine Ruhe, eine Stille wahrnehmen, und das Zuhören wird von selbst vor sich gehen. Alles

Gesagte wird volle Aufmerksamkeit bekommen, ohne dass Meinungen, Haltungen und Vorstellungen sich einmischen. Oder wenn Sie vor einer Zuhörerschaft ohne zu denken sprechen, so wird die Rede von selber fließen. Sie wird in natürlicher Weise von selber kommen, ohne Furcht vor Enttäuschung oder Frustration, wenn keine Vorstellung von „Erfolg“ besteht. Wenn Sie Erfolg bei Ihrem Handeln haben müssen, so besteht eine Art von Anbetung des großen Werkes, vergleichbar der Anbetung irgendeiner anderen äußeren Sache, wie etwa eines Bildes.

Ist Freude möglich, ohne zu denken? Nein, nicht die Art von Freude, die schwankt oder verklingt; aber es gibt etwas darüber Hinausgehendes, das man als Freude und Gelassenheit beschreiben kann. Diese entsteht nicht durch Denken, sondern durch Liebe. Wenn Sie beispielsweise Ihre Arbeit gern haben und lieben und auf ein Ergebnis hinarbeiten, so werden Sie beides, Freude und Schmerz, erfahren - es ist unvermeidlich, dass beides auf Sie zukommt, zuerst das eine und nachher das andere. Können wir frei von der Hoffnung auf Erfüllung und Vollendung sein? Wir können es, wenn wir Liebe in unserem Herzen entfalten. Diese Liebe bedeutet, dass es uns nichts ausmacht, irgendetwas ohne Gewinn zu tun. Wir sorgen uns nicht um Ergebnisse, und deswegen sind irgendwelche Probleme, die uns aufhalten, weder einflussreich noch schmerzhaft.

Kampf ist einer der Hauptbestandteile des Lebens und wird vornehmlich durch Begehren oder Vermeiden verursacht. Wenn Kämpfe entstehen, wie es anfangs sein muss, so versuchen Sie zu verstehen, wieso sie aufgetreten sind, und bekümmern sich nicht weiter darum - Sie fahren im Leben fort und sind gefasst, sich allem, ob erfreulich oder schmerzhaft, zu stellen. Es ist wichtig für uns, dass wir durch beide Erfahrungen und durch Kampf hindurchgehen. Wenn wir völlig mit unserem Besitz und Status zufrieden sind, so werden wir uns nicht auf neue Erfahrungen und Unternehmungen einlassen. Aber die meisten von uns haben ein Unbehagen, das uns dazu führt, höhere, weitere und tiefere Bereiche zu erfahren und nach den gehaltvolleren Schätzen des Lebens zu suchen. Der Strom des Lebens fließt ununterbrochen weiter, und wir müssen mit größter Beteiligung mitfließen, bis wir unser Ziel erreicht haben. Was versperrt den Fluss? Vorstellungen und Anhaften. Wenn Ihr Geist einer Vorstellung zuneigt, so versuchen Sie, ihr zu folgen und sie zu verwirklichen, aber die Richtung könnte aufgrund eines Mangels an Klarheit und Verständnis nicht die beste sein. Sie beschränken sich auf einen kleineren Teil Ihrer Möglichkeiten, etwa zu einem kleinen Gewässer ohne Sicht auf den Ozean. Aber wenn Sie sich allen Dingen des Lebens und der Welt öffnen, so kann Ihnen dadurch nur Gutes erwachsen. Sie mögen manche Gewässer im Leben kennen lernen und in ihnen zeitweilig umherirren, aber wenn Sie verstehen, was mit Ihnen geschehen ist, so können Sie sich davon lösen und die Beziehung zu Ihrem Innern und zur Welt erkennen.

Freude wird mittels der Sinne erlangt, durch das Erreichen von Zielen, Errungenschaften, oberflächlichen Dingen. Aber vermittels dieser Dinge können wir zur gründlicheren Erfahrung vordringen, wenn wir wissen, wie es zu machen ist. Wir brauchen nicht beim Oberflächlichen zu verweilen, sondern können darüber hinaus zum Jenseitigen kommen. Das Wichtigste ist, nicht anzuhängen, weil das Anhaften das Haupthindernis ist und auch den Strom ablenkt. Der Buddha pflegte zu sagen: „Nährt Euch durch Freude.“ Wie kann dies getan werden? Durch Lebensfreude? Wir glauben, dass wir es bereits können. Aber die meisten erfahren auf diese Weise nicht Gnade und Frieden. Wenn Sie sich durch Anhören von Musik oder Kinobesuch erfreuen, haben Sie dann wirklich Freude daran oder ist Ihr Genuss durch Aufregung, unangenehme Gedanken oder Alltagsprobleme getrübt? Wenn Sie Schwierigkeiten haben und Ängste in Ihrem Innern sind, können Sie nicht an richtiger Freude teilnehmen, und Ihre Vergnügungen sind flüchtig. Um uns an Freuden zu nähren, müssen wir frei von Angst sein.

Freude ist nicht von Freiheit zu trennen. Wenn man das Gefühl der Freiheit erlebt, so entsteht Freude. Sie könnten fragen, was wir angesichts all unserer Probleme tun sollten. Stellen Sie sich die Frage: „Wer häuft Probleme an?“ Möglicherweise antworten Sie: „Jemand anders, meine Freunde

häufen stets Probleme an, oder meine Kollegen, Eltern, Verwandten sind diejenigen, die die Probleme ansammeln", oder: „Alles, was in der Welt um uns herum passiert, schafft mir Probleme." Aber tatsächlich kann niemand anders für uns Probleme aufwerfen. Wir schaffen sie selber und nehmen sie durch Gegebenheiten und Menschen auf. Wir nehmen alles auf und bringen einen Vorgang im Geiste in Gang, und der Geist wird dabei verwirrt und chaotisch. Mit einem derartig verworrenen Geist sind wir unglücklich. Der Geist ist der Speicher aller Probleme; der vorjährigen oder gestrigen Erfahrung, der alles mitbringt, was er hörte, sah, dachte oder fühlte.

Dieser Speicher ist es, den wir erforschen müssen. Nur zu sagen: „Dieser Geist gefällt mir nicht", hilft nicht weiter, weil dies zum Fluchtversuch oder zum Unterdrückungsversuch führen kann. Und wenn es schon geschehen ist, können wir das Geschehene ohne Anteilnahme verlassen? Dies ist ein wichtiger Gesichtspunkt. Warum nicht? Der Geist kann zufrieden gelassen werden, weil Einmischung unsererseits den Wunsch zur Zurückweisung oder Zerstörung bedeutet. Beobachten Sie den Geist stattdessen. Achten Sie auf seine Impulse und die Tätigkeiten, die er mit sich bringt. „Bewege Dich nun, wie Du auch willst - ich werde Dich uneingeschränkt wachsam beobachten und Dich nicht aus den Augen lassen." Sie brauchen Ihren Geist nicht zu schützen, da Ihre Wachsamkeit Sie schützen wird. Wenn der Geist nicht mehr durch die Energie des Begehrens genährt wird, so wird er vergehen. Aber wenn Sie seine Wichtigkeit zum Hindernis anwachsen lassen, so werden Sie immer mehr damit beschäftigt und nicht fähig sein, ihn in Ruhe zu lassen. Legen Sie keinen Wert darauf, sonst bestärken sie ihn und geben ihm mehr Energie, so dass er nicht aufhören wird, Probleme, Schmerz und Freude für Sie hervorzubringen.

Lassen Sie Ihren Geist in Ruhe und nehmen Sie Abstand von ihm, um ihn zu beobachten. Während Sie mit ihm beschäftigt sind, können Sie sein Sosein nicht erkennen. Der Geist gibt entsprechend seiner Bedingtheit Befehle und zwingt Sie, entsprechend seinen Wünschen zu handeln. Dann können Sie nicht selbständig, nicht Sie selbst sein. In dem Augenblick, in dem Sie selbständig sein können, können Sie sowohl unbefangen als auch achtsam erkennen, besitzen Sie Klarblick zum Fortschreiten, haben Sie eine Leuchte als Hinweis auf den Weg, der kein vorgeschriebener Weg ist, aber ein Pfad, den wir beschreiten können. Wir können uns im Einklang mit dem Klarblick, statt dem Lichte des Glaubens oder einer von andern übermittelten, uns unverständlichen Technik, bewegen. Wenn Sie in dieser Weise leben, so reisen Sie unbeschwert, ohne sich mit dem Geist zu belasten. Dies geht nicht über Ihr Vermögen hinaus, und es wird Sie von beiden, sowohl Schmerz als auch Freude, befreien.

Die große Bürde des Menschen

Jeder hat eine große Aufgabe. Nach Bewältigung dieser Aufgabe werden wir uns von dem unterscheiden, was wir zu sein scheinen, und von dem, was wir waren. Im Allgemeinen haben wir verschiedene Aufgaben und unterscheiden uns in Körper und Geist. Aber die Menschheit hat insgesamt ein und dieselbe Last, die uns allen gemeinsam ist und nicht auf eine besondere Person oder Gruppe beschränkt ist. Bevor wir auf das Thema eingehen, möchte ich Ihnen zu bedenken geben, ob uns in unserem Leben irgendein Verhalten aufgegeben ist. Wir mögen uns beschwert oder verwirrt und unbehaglich fühlen, nicht nur hinsichtlich Bestreitung des Lebensunterhaltes, sondern auch bezüglich der Kenntnisse, die wir benötigen, und unseres Besitzes. Wenn Sie sich unbeschwert fühlen, frei von dem, was Sie haben, was Sie denken und was Sie zu erreichen versuchen, so sind Sie ein glücklicher Mensch. Doch wenn Sie nicht frei sein können, so werden Sie sich in den Kreislauf von Geburt und Tod versenken, indem Sie fortwährend etwas anderes werden, ohne die Befreiung zu erlangen.

Diese Aufgabe des Menschen ist das Werk der Selbstbefreiung von allem, was er hat. Was haben wir, wer schafft uns diese Bürde und wer wird uns befreien? Sie erwarten etwas von außen, das Ihnen hilft und Sie erhebt. Aber tatsächlich ist es die innere Aufgabe jedes Einzelnen. Keine äußere Macht oder ein höheres Wesen kann helfen.

Der Glauben kann den Menschen von nichts befreien, besonders nicht von sich selber, und das Wissen kann es auch nicht. Ein weit verbreiteter Glaube ist es, dass das Wissen uns frei und glücklich macht, aber je mehr Kenntnisse wir anhäufen, um so mehr hängen wir daran und empfinden ohne sie einen Mangel. Wir wünschen, von Freunden und der Gesellschaft geschätzt und anerkannt zu werden, und mit dem Besitz von Kenntnissen fühlt man sich überlegen. Die meisten Menschen verfangen sich darin.

In den buddhistischen Schriften gibt es eine Beschreibung von gelehrten Mönchen, die denen gleichen, welche Früchte sammeln, ohne deren Saft zu trinken. In gewisser Weise sind derartige Menschen unnütz oder unfruchtbar. Obwohl es natürlich wesentlich ist, Kenntnisse zu haben, ist es wichtig, davon frei zu sein. Dies hört sich sehr schwierig an. Frei zu sein von unserem Wissen ist tatsächlich eine schwere Aufgabe; aber wir müssen sie bewältigen.

Dem Buddha zufolge beruht die Bürde des Menschen auf den Fünf Gruppen des Anhaftens, die ihrerseits die Individualität des Menschen ausmachen. Jeder von uns hat sie, und sie sind in jeder Sekunde bei uns. Nur durch unser Anhängen an sie entstehen Probleme und Sorgen und vielleicht vergängliche Freuden, das unbeständige Lebensglück. Die Fünf Gruppen sind: Der Körper und körperliche Tätigkeiten, Gefühle, Wahrnehmungen, gewohnheitsmäßige Neigungen oder Geistesformationen und Bewusstsein. Seit unserer Geburt haben wir alle diese Bürde, aber als wir Babies oder Kinder waren, fühlten wir sie vielleicht weniger, weil wir weniger Verantwortung hatten. Aber mit fortschreitendem Alter begegnen wir Denk- und Ausbildungssystemen, philosophischen Schulen, Ideen und Ansichten, die uns möglicherweise eine bevorstehende Aufgabe bewusster werden lassen. Auch bringt die Familie und die Erwerbstätigkeit eine zunehmende Beschäftigung mit gesellschaftlichen Beziehungen mit sich, die Beanspruchungen und Spannungen in unser Leben trägt und uns unsere inneren Mängel bewusst macht.

Wenn wir gründlich in uns gehen, werden wir keine Ausflüchte wegen äußerer Angelegenheiten machen, sondern erkennen, dass es Faktoren in unserem Inneren sind, die Schwierigkeiten im Leben schaffen. Dann kann die Schuld nicht mehr auf unsere Kinder, unsere Kollegen, unsere Feinde oder unsere Verantwortlichkeit geschoben werden. Diese mögen wichtig erscheinen, stellen sich tatsächlich aber als oberflächlich heraus. Wenn wir lernen, uns selbst zu verstehen, werden wir die Möglichkeit erkennen, frei zu sein und dabei unser Leben weiterzuführen, indem wir unseren Lebensunterhalt erwerben, uns um unsere Familie kümmern und unseren weltlichen Tätigkeiten nachgehen.

Wenn Menschen zum Buddhismus kommen, haben sie manchmal die Idee, sich von der Welt zurückzuziehen oder ihr zu entsagen und die Gesellschaft zu verlassen. So wird der Buddhismus häufig kritisiert, dass er die Menschen nicht lehrt, sich der Welt zu stellen. Aber so ist es nicht; wir müssen wirklich unsere Welt verstehen. In diesem Zusammenhang erklärte der Buddha, dass in jedem Augenblick des Lebens die Welt der Fünf Gruppen des Anhaftens klar erkannt werden muss.

Die erste Gruppe des Körpers und seiner Tätigkeiten wird von uns allen unmittelbar erfahren. Die anderen vier sind theoretisch leicht, aber praktisch ziemlich schwierig zu verstehen; denn sie erfordern ein beachtliches Maß scharfer Aufmerksamkeit. Beim Umgang mit den Gefühlen müssen wir viel Mühe aufwenden, ob sie nun angenehm, unangenehm oder keins von beiden sind. Zweitens müssen wir erkennen, wie sie zustande kommen, wie sie sich nach ihrem Entstehen entwickeln und wirken und wie sie nach einer gewissen Wirkungsdauer wieder vergehen. Drittens müssen wir zu

ihrer Quelle und dem Grund ihres Entstehens vordringen, und zwar für jedes Gefühl zu jeder Zeit. Tatsache ist es, dass Gefühle immer dann entstehen, wenn Berührung zwischen den Sinnen und den Dingen der Außenwelt besteht. Wenn uns etwas Angenehmes begegnet, haben wir ein angenehmes Gefühl, wenn es unangenehm ist, werden wir unglücklich oder ärgerlich und können ein solches Gefühl weiter mit uns herumtragen. Aber wenn die Gefühle einfach festgestellt und objektiv als das verstanden werden, was sie sind, dann wird es keine Anhäufung und Fortdauer seitens der Gefühle geben. Nun kann sich die Frage erheben: „Ist es wirklich möglich, sie zu erkennen und hinzunehmen?“ Ja, falls wir die rechten Mittel haben.

Vermittels der Wahrnehmungen erkennen wir die Menschen und Dinge, denen wir im Leben begegnen; wir erkennen sie durch Augen, Ohren, Nase, Zunge, Tastsinn und Geist. Diese fünf körperlichen Sinnesorgane und die Geisteskraft sind die Instrumente, durch die wir mit der Außen- und Innenwelt in Verbindung treten. Die Innenwelt umfasst sowohl Ideen und Gedanken als auch Phantasien und Einbildungen. Die Wahrnehmungen sind es, die das Gedächtnis aufbauen, so dass wir uns unseren Erfahrungen und Sinneswahrnehmungen, einschließlich des durch Wahrnehmungen angehäuften Tatsachenwissens, erinnern können. Da die Wahrnehmung durch die Sinne und das Gehirn bedingt ist, besteht für uns die Möglichkeit, ein verzerrtes Bild zu erhalten und trügerische Erinnerungen zu haben, falls sowohl die körperlichen Sinne als auch der Geist in keinem guten Zustand oder durch eingenommene Chemikalien beeinflusst sind. Aus diesem Grunde heißt es im Buddhismus: „Wahrnehmung ist eine Art von Trugbild.“ So können wir nicht immer unseren Wahrnehmungen trauen, sondern müssen beständig über die materiellen und geistigen Dinge wachen, die uns durch unsere Wahrnehmungen dargeboten werden, damit wir nicht der Welt der Illusionen verfallen. Dies ist eine wahrhaft große Aufgabe für uns.

Gewohnheitsmäßige Neigungen oder Impulse umfassen unsere Ideen, Meinungen, Ansichten, Gedanken, Kenntnisse, Glaubensvorstellungen und Haltungen - sie sind tatsächlich die tugendhaften und lasterhaften Kreisläufe im Innern des Menschen. Und alle geistigen Dinge, ob zerstörerisch oder aufbauend, werden durch diese Sankhara-Gruppe (gewohnheitsmäßige Neigungen oder Geistformationen) geformt und geschaffen. Nach meiner Erkenntnis tragen wir menschlichen Wesen die größte Last bei der Existenz und im Leben aufgrund dieser Gruppe - die lasterhaften und tugendhaften Kreisläufe in unserm Innern, wie ich schon sagte. Wenn wir beispielsweise beim Versuch, eine Idee zu verwirklichen, nicht wissen, wie wir es anstellen sollen, entsteht ein Konflikt, und wir sind zwiespältig, verstört und verwirrt. Darüber hinaus können wir aus der Fassung geraten, wenn sich jemand gegen unsere Ideen wendet, oder über eine positive Aufnahme entzückt sein. So werden wir ständig hinweggetragen, verlieren uns selbst und fallen unseren gewohnheitsmäßigen Neigungen und Impulsen zum Opfer. Deshalb gehen wir nicht mehr unbeschwert durchs Leben und haben erst recht keine Freiheit.

Da Bewusstsein ein ziemlich tiefes und kompliziertes Thema ist, werde ich darüber nicht im Einzelnen sprechen. Aber weil Bewusstsein mit der Gruppe der Geistformationen eine enge Verbindung hat, möchte ich Sie bitten, Ihre gewohnheitsmäßigen Neigungen und Impulse in Ihren Gedanken und Ihrem Verhalten zu beobachten, damit das Bewusstsein und seine Zustände verstanden werden können. Tatsächlich ist das Bewusstsein ein Sammler (oder besser der Vorgang des Sammelns) von allen Gewohnheiten und Impulsen oder, mit anderen Worten, der Schöpfer der tugendhaften und lasterhaften Kreisläufe im menschlichen Dasein. Seltsam genug, kann das Bewusstsein durch eine Umwandlung seiner Zustände zum Befreier werden, wobei der Mensch sich zur Freiheit erhebt und schließlich seine Bürde ablegt.

Wir sollten diese fünf Gruppen verstehen, nicht theoretisch, sondern im Alltag. Wir müssen begreifen, dass sie Freude und Genugtuung, Elend und Unbehagen und sogar Befreiung umfassen. Können wir damit vollständig befriedigt sein, d. h. mit unserem Ich, oder gibt es noch mehr? Wenn wir mit dem zufrieden sind, was wir haben, so bleiben wir dabei in Stagnation und machen keine

Fortschritte. Auch schafft derartige Zufriedenheit Anhaften, und wir verfallen in Abhängigkeit zu unserem Besitz. Dies führt zu den negativen Aspekten der Daseinsgruppen - nämlich Elend, dukkha. In jeder dieser Gruppen kommt Unbeständigkeit, Leiden und Wandelbarkeit vor. Wenn wir angenehme Gefühle haben, so können diese eine Zeitlang bei uns bleiben, aber dann verschwinden, und die andere, negative Seite des Lebens erscheint. Aber wenn Sie die Vergänglichkeit der fünf Daseinsgruppen verstehen, so wird es Ihnen nichts ausmachen, wenn diese sich wandeln. Kümmern Sie sich nicht um den Wandel. Dies ist keine Frage stumpfsinnigen Hinnehmens, sondern des Verständnisses. Dabei kann es eine tiefe Wertschätzung unangenehmer Lebensumstände geben, weil man in ihnen wie in allen anderen die Wahrheit finden kann.

Aus diesem Grunde drückten alle erleuchteten Menschen, alle Arahats, bei der Begegnung mit etwas Unerfreulichem ihre Wertschätzung der Wahrheit aus. Angesichts solcher Situationen entstehen Elemente des Friedens, der Liebe und des Mitleids, wenn Sie tief im Inneren sehr still sind. Davon wird Ihr ganzes Wesen durchdrungen, so dass es weder Traurigkeit noch Glückseligkeit gibt, aber auch keine Worte, diesen Zustand zu beschreiben.

Der Buddhismus lehrt niemanden, irgendetwas verständnislos hinzunehmen. Vertrauen muss durch Verständnis ausgeglichen sein. Befreiung führt aus beiden, erfreulichen und unerfreulichen Dingen heraus. Sie könnten fragen, warum Sie einen Ausweg aus erfreulichen Dingen wünschen sollten. Das ist so, weil Freiheit vom Anhaften alle Dinge einschließen muss - auf diese Weise wird Glückseligkeit entstehen, ohne dass man daran haftet. Üblicherweise ist die Glückseligkeit mit Anhaften verbunden, und wenn dann unerfreuliche Dinge entstehen, verfallen wir sofort dem Unglücklichsein. Vielleicht erkennen wir die Quelle des Unglücklichseins nicht, aber mit dem Verständnis, dass alle Dinge naturgemäß veränderlich und unzulänglich sind, werden wir die Befreiung erlangen. Mit Befreiung haben wir wahre Glückseligkeit ohne Anhaften.

Als Einzelmensch können Sie jede Bequemlichkeit und jede Gelegenheit zum Glücklichsein wahrnehmen, aber es besteht immer die Wahl, frei zu sein - Sie sind nicht besorgt um Ihren Besitz. Sie haben ihn, sind ihm aber nicht verhaftet. Das ist die erste Phase der menschlichen Entwicklung und ohne diese gibt es keine wirkliche „Kultur“. Die echte Kultur wird kommen, wenn der Mensch sich in jedem Augenblick des Lebens vollständig versteht. Also ist das Verstehen ein befreiender Faktor. Ich möchte über drei Arten von Verstehen sprechen. Die eine ist das Verstehen dessen, was wir wissen, oder was jeder in der Gesellschaft anerkennt - Überlieferungen, Gesetze und religiöse Bräuche. Die zweite Stufe des Verstehens befasst sich mit Forschen. Forschendes Verstehen ist für alle Menschen wesentlich, weil wir nicht verpflichtet sind, uns allen Gewohnheiten, Glaubensvorstellungen und Erziehungsgrundlagen anzupassen. Wir müssen die Tatsachen und den Wert bestehender Gebräuche prüfen, und unsere Religion muss auf Selbstbestimmung gegründet sein. Dies ist keine Art von Anmaßung, sondern eine grundlegende Umwandlung, bei der der menschliche Geist angemessen geübt wird, um das Neue zu entdecken. Das Neue wird gefunden, wenn wir das Alte, welches es bedeckt, beiseite räumen.

Dies ist wesentlich, wenn wir uns erforschen, was für Menschen wir sind, was wir für Neigungen, Gewohnheiten und Gedanken haben. Wenn dies klar verstanden ist, werden wir empfindsame Menschen sein, die fähig sind, etwas Neues in der Gesellschaft zu schaffen. Dies mag anfangs nicht sehr tiefgründig sein, aber es ist wesentlich, die Freiheit des Denkens zu wahren, damit man ein umsichtiges und forschendes Wesen sein kann.

Schließlich gibt es noch das Verstehen der Befreiung. Dieses kann nicht aufkommen, wenn die intuitive Einsicht nicht richtig entwickelt worden ist, weil es schöpferisch ist. Es hat die Aufgabe, die Person, die es besitzt, zu befreien. Diese Art des Verstehens kann nicht durch Erziehung, Übung oder allgemeine Bildung, sondern durch innere Entfaltung erlangt werden. Wenn wir fähig sind, stille Augenblicke im Leben zu haben, dann können wir mit dieser Art des Verstehens in Berührung

kommen - oder wenn Sie wenigstens einen klaren, wachen Geist im praktischen Leben bewahren können, so kann diese Art des Verstehens aufkommen, und Sie können es zu Ihrem Wohle anwenden. Es ist nicht etwas, was wir herbeiführen oder hervorbringen können, weil es nicht Teil der Geistesschöpfung ist - doch mit Hilfe des Geistes können wir es entdecken. Es gibt keine Brücke - Sie können dies Meer nicht überqueren - oder ein Schiff bauen. Aber am anderen Ufer werden Sie den Segen des Dortseins erkennen. Durch schöpferisches Verstehen wird Mitgefühl und intuitive Weisheit zum Fließen kommen, die zur Befreiung der leidenden Wesen verhelfen.

Dies war die Aufgabe aller, die in der Vergangenheit Erleuchtung erlangten. Sie taten alle zum Auffinden der Wahrheit notwendigen Dinge, und aus den Schriften entnehmen wir, dass sie sehr tatkräftige Menschen waren, die die Erleuchtung nicht für sich behielten. Also ist es uns alles aufgegeben, uns mit der großen Last des Menschen zu befassen. Wir können die großen Lebensprobleme nicht eher lösen, bis wir es erreichen, uns zu entlasten. Wir übernehmen eine Bürde, aber wir müssen sie ablegen. Sie ablegen, bedeutet nicht, vor dem Leben davonzulaufen, sondern ganz auf das Leben einzugehen und alle seine Aspekte zu erkennen. Verständnis ist der einzige Weg, auf dem wir uns unserer Lebensaufgabe nähern, sie erfüllen und unsere Bürde ablegen können. Es gibt viele Systeme zur Entdeckung der Wahrheit und weil wir an ihnen anhaften, werden wir verwirrt und widersprüchlich. Warum befreien Sie sich nicht von dem System?

Der Buddha lehrte keine komplizierten Techniken, sondern lehrte uns, mit gestilltem Geist zu beobachten, was hier und jetzt vor sich geht. Er zeigte die Tatsachen, die Wahrheit auf. So benötigen wir zum Ablegen unserer Bürde Verständnis, müssen unser Innenleben entfalten und stille Augenblicke im Leben haben. Nur eine halbe Stunde stiller Augenblicke bedeutet sehr viel, mehr als zwanzig Stunden in der verlorenen Welt eines geräuschvollen Lebens.

„Das Roden des Waldes, aber nicht eines einzelnen Baumes“

Manchmal möchten wir wissen, warum wir Schwierigkeiten bei der Meditation haben. Wir müssen es herausfinden, sonst werden wir dies als Ausflucht benutzen, um nicht zu meditieren, indem wir sagen: „Ich kann nicht ordentlich meditieren.“ Ist es wirklich schwierig oder ist nur ein Gefühl von Schwierigkeit vorhanden? Der Geist sucht viele Entschuldigungen, und wir dürfen uns nicht durch seine Winkelzüge irreführen lassen.

Es will etwas besagen, wenn wir Meditation als einen Vorgang auffassen, bei dem ein Wald gerodet werden kann, aber nicht ein Baum. Dies ist keine rätselhafte Aussage - es ist eine Tatsache. Meditation ist das Zurückschneiden des Waldes in unserem Inneren, und bei diesem Vorgang beschneiden wir nicht den Baum des Wesens. Was bedeutet „Wald“? Es könnte so etwas wie Barbarentum bedeuten, wenn es sich auf Dickicht, Gestrüpp, Gebüsch und verschlungenes Unterholz bezieht - alles verwirrende Einflüsse. Es könnte sich auf Schmutz und Staub beziehen. Das innere Auge ist voll Staub und das innere Leben mit Unrat angefüllt.

Wie sieht ein Wald aus? Wenn Sie Ihr Inneres betrachten und alle Komplikationen darin erkennen, werden Sie in der Lage sein, sie zu beseitigen. Wir sollten sie ausrodern, niederbrennen und dann wegblasen, um damit die innere Welt als saubere und erfreuliche Stätte zu belassen. Es wird uns gefallen, in einer derartigen Welt zu verweilen, weil sie klar und rein ist, wie ein sauberer Raum, aus dem wir schöpferisch in die Außenwelt wirken können. Für den Geist ist es wesentlich, Reinheit zu erfahren - wenn auch zuerst nicht sehr oft, wenigstens einmal täglich oder auch häufiger, je nach unserer Fähigkeit.

Es wird erzählt, dass einige der älteren Mönche weinten, als die alte Frau starb, die ihnen Nahrung und Hilfe zukommen ließ. Sie fühlten sich verloren, weil nun niemand sie versorgen würde- ihr Kummer war selbstüchtig und hatte nichts mit der Frau zu tun, sondern mit ihren eigenen Bedürfnissen. Also sagte der Buddha zu ihnen: „Rodet den Wald, aber nicht einen einzelnen Baum. Nachdem Ihr den Wald und sein Unterholz geschlagen habt, solltet Ihr waldlose Menschen sein.“ Dies ist bei der Meditation sehr sinnvoll, weil wir in unser Inneres Einblick gewinnen, um zu ergründen, was sowohl im Bewusstsein als auch im Unbewussten geschieht. Anfangs mögen wir den vertrauten Gedanken und Gefühlen des Bewusstseins begegnen, aber später kann der Inhalt des unbewussten Geistes an die Oberfläche kommen. Die Begegnung damit könnte schwieriger sein, weil wir vielleicht niemals zuvor solche Erfahrungen gemacht haben.

In den frühen Stadien der Meditation könnten wir sehr verstört werden durch die Überzeugung, uns konzentrieren zu müssen, statt uns von Gedanken und Erinnerungen oder durch unsere Umwelt fortreiben zu lassen. Aber wir sollten das Aufkommen dieser Dinge zulassen, weil unser Geist anfangs fließen muss; er kann nicht sofort aufhören. Was sollen wir also tun? Wir müssen unsere Gedanken betrachten und sie wirklichkeitsgemäß erkennen - ob sie zum Walde gehören. Wenn wir uns diesen Störungen und unerfreulichen Reaktionen nicht stellen können, so mag Furcht aufkommen und das Gefühl, dass wir allein nicht weiterkommen können. Aber beim Waldroden müssen wir allein weitergehen. Sie könnten sich beim gemeinsamen Sitzen in Gruppenmeditation sicher fühlen, aber wenn Sie für sich allein sitzen, könnten Sie sich unsicher und ängstlich fühlen. In diesem Zustand ist die Achtsamkeit nicht sehr stark, so dass der Geist noch schrecklichere Dinge hinzufügen kann. Anstatt tiefer auf das Meditationsobjekt einzugehen, wendet sich der Geist ab und kehrt zum Denken, Verwerfen, Vorstellen und Ablenken aus selbstüchtigen Zwecken zurück. Die Flucht bedeutet in diesem Augenblick das Ende der Meditation.

Aber wenn Sie passiver Beobachter bleiben, indem Sie in das innere und äußere Geschehen durch Betrachten Einsicht gewinnen, werden alle Störungen zum Gegenstand Ihrer Aufmerksamkeit. Bei diesem Geschehen beurteilen, vergleichen und verurteilen Sie nichts. Dies ist wesentlich. Wenn Sie z. B. Ihre Meditationsübung von heute mit der gestrigen oder vorjährigen vergleichen, so könnten Sie sich an ein Erlebnis des Friedens erinnern und enttäuscht sein, dass Sie ihn jetzt verloren haben. Derartige Vergleiche sind irrelevant und führen zu Problemen. Der Geist neigt dazu, sich um „Fortschritte“ zu bemühen, aber im geistigen Sinne gibt es kein Maß für den Fortschritt, da wir es hier nicht mit materiellen Dingen zu tun haben. Bei der geistigen Entwicklung gibt es nur Vollendung, und bis diese erreicht ist, sollten wir unsere Arbeit ohne Gedanken an Fortschritt oder Rückschritt weiterführen. Beim Meditieren unternehmen Sie eine Reise durch das Leben, wobei der ganze Wald gerodet wird und Ihr einzelner Baum gepflanzt werden kann, welchen Sie mit Weisheit nähren und nicht auszuroden wünschen. Wenn die Menschen die wahre Bedeutung dieses Baumes nicht verstehen, des Baumes des Wesens, könnten sie ihn irrtümlich ausroden, bevor er aufgewachsen ist. Solche Menschen nehmen materiellen Fortschritt und irdisches Wohlergehen zum Maßstab des Lebens. Diese Dinge geben dem Leben tatsächlich ein gewisses Maß an Erleichterung, und ohne ein Minimum davon kann auch das innere Leben nicht entfaltet werden; aber jedes Haften daran ist der Entwicklung hinderlich.

Wenn wir zu den etwas tieferen, bedeutungsvolleren Dingen gelangen, werden wir an diesem Baum nicht haften, sondern verstehen, dass er von selbst zur Reife kommen wird, wenn wir unsere Aufgabe, das Unterholz und Buschwerk zu beseitigen, durchführen. Mit dem einzelnen Baum zu leben, ist segensreich, und wenn wir diese Stufe erreichen, verschwindet das „Wir“. Da herrscht Vollendung, und diese ist nicht teilbar, sonst wäre es keine Vollendung. Bei unserem Sprachgebrauch müssen Subjekt und Objekt miteinander einhergehen - doch können wir durch Worte hindurch sehen und ihre Bedeutung erkennen, ohne an den Worten zu haften. Zur Zeit des Buddha traf Sariputta, als er noch jung war, einen Mönch namens Assaji auf seinem Almosengang. Er hielt ihn für sehr weise und glaubte, dass er ihm die Lehre des Buddha mitteilen und im

Einzelnen erklären könne. Als Assaji gefragt wurde, bemerkte er die große Intelligenz des jungen Mannes und sagte, er sei ein Neuling in der Lehre und könne sie nicht ausführlich erklären. Darauf bat Sariputta ihn, sich nicht um Worte zu kümmern, sondern ihm nur die Bedeutung mitzuteilen. Dies tat Assaji, und später wurde Sariputta die rechte Hand des Buddha als Schüler von großer Weisheit.

Die Bedeutung ist also weit wichtiger als die Worte, aber die Worte können zur Bedeutung hinführen. Ich weise diese Ansicht nicht zurück. Aber es ist wesentlich, nicht an Worten zu haften und keine festen Vorstellungen hinsichtlich ihrer Bedeutung und Definition zu haben. Wir müssen uns jedem Wort mit ungetrübtem Geist von neuem zuwenden, mit einem Geist, frei von Glauben und Vorurteilen, weil diese sonst unsere Erkenntnis behindern würden. Wenn wir offen genug sind, werden wir fähig sein, das Neue zu erkennen und zu verstehen, und die innere Stimme wird uns sagen, was wahr ist.

Wenn wir uns unserer Eigenständigkeit bewusst sein können, ohne uns überlegen zu fühlen, so kann die Vollkommenheit erreicht werden, und man kann gezielt auf die Erfüllung hinwirken. Wenn wir dies verstehen können, so wird unser ganzes Leben geändert sein. Vom Unglück ausgehend, werden Sie glücklich werden, weil Ihr Inneres von Freude und Verständnis erfüllt ist. Indem Sie sich selbst verstehen, werden Sie fähig sein, friedfertig zu leben; indem Sie andere verstehen, werden Sie befähigt, mit ihnen positiv und mitfühlend zusammenzuleben. Wenn Sie verstehen, können Sie vergeben und lieben. Wenn Sie die Entwicklungsstufe eines Menschen erkennen können, werden Sie ihn wegen seiner Unzulänglichkeiten und Fehler nicht anschuldigen oder hassen.

Wenn wir uns der Verständnismöglichkeiten in unserem Innern bewusst werden, werden wir unsere ganze Aufmerksamkeit auf deren Erfüllung verwenden, um erleuchtet zu werden. In der Erleuchtung ist alles wirklichkeitsgemäß, ohne Furcht und Widerstreben, erfüllt. Die Bedingungen, deren Wirken die Konflikte verursacht, sind ausgeräumt worden. Tief in uns verwurzelte Konflikte können wir nicht auf einmal beseitigen. Beobachten Sie diese objektiv immer wieder, und jedes Mal werden Sie etwas abtragen, indem Sie den Staub entfernen, bis er vollständig verschwindet. Einige vermögen dies schneller als andere, weil sie stärker sind. Aber die Methode ist für alle dieselbe - das Geschehen objektiv zu beobachten, so dass das Auge der Weisheit sich entwickeln und ein klares Erkennen der Wahrheit ermöglichen kann. Das kann überall geschehen, weil es den Wald überall gibt. Ich lade Sie alle ein, dieses Werk zu vollbringen, „den Wald zu roden, aber nicht den einzelnen Baum“!

Haben oder Nicht-Haben

Um Freude an seinem Handeln zu haben, muss man mit Geist und Körper dabei sein. Wenn Sie sich mit Ihrem Körper zum Sitzen niederlassen und der Geist widerstrebt dem, so können Sie dem Geschehen nicht vollständig folgen. Angenommen, ein Freund lädt Sie zu einer Veranstaltung ein, und Sie nehmen die Einladung an, obwohl Ihr Geist nicht hinzugehen wünscht - so wird bei Ihrer Teilnahme der Körper dabei sein, aber der Geist nur teilweise, und Sie werden keine volle Freude an der Veranstaltung haben.

Warum widerstreben wir? Es sollte uns möglich sein zu meditieren, nachdem wir uns einmal dazu entschlossen haben; doch dies ist sehr selten der Fall. Der Geist ist mit Erwartungen und Ideen angefüllt, welche das Beobachten blockieren. Geben Sie den Geist frei und ermöglichen Sie sich einen neuen Anfang. Wenn Sie etwas erwarten oder sich von anderen unterscheiden möchten, so schaffen Sie Hindernisse in Ihrem Geist.

Meditationsarbeit unterscheidet sich vom gewöhnlichen Tun. Im Geschäftsleben haben wir z. B. beständig Fortschritt und Vorteil im Auge und beurteilen alles von einem weltlichen Gesichtspunkt; dies muss man jedoch bei der Meditation unterlassen. Vom Geiste her gesehen, gibt es nur Vollkommenheit, und hierfür müssen wir den Geist klären, indem wir die Hindernisse, die auf Gefühl, Gedanken und allen Geistesinhalten beruhen, klar erkennen. Dann geht es leichter. Ist unser Ziel verfälscht, so entsteht Verwirrung und Konflikt, so dass sogar Geldverdienen und Erwerb des Lebensunterhalts weitaus schwieriger werden.

Wir sollten jedoch nicht auf Erleichterungen bedacht sein, sondern bereit sein, uns allem zu stellen, was auf uns zukommt - die Bereitschaft, auf alles Vorkommende einzugehen, ist eine äußerst wertvolle Eigenschaft. Auftretende Schwierigkeiten und Misshelligkeiten werden dann sowohl gut genutzt als auch überwunden. Wenn wir stattdessen eine angenehme oder lohnende Erfahrung erhoffen, so entsteht bei deren Ausbleiben Enttäuschung und Niedergeschlagenheit - ein anderer Ausdruck von geistiger Widerspenstigkeit.

Deshalb unterstrich der Buddha nachdrücklich die Rolle von „dukkha“, oder Leiden und bedingte Zustände, und ermunterte die Menschen, für alles im Leben bereit zu sein.

Wir können erkennen, dass inneres Handeln in eigener Weise fließt, und rechtes Handeln wird sich einstellen, wenn wir nicht in Gedanken und Erinnerungen befangen sind. Manchmal zeigt sich Ihnen etwas klar, entweder in vollständigen Sätzen ausgedrückt oder ohne Worte. Wenn Sie innerlich sehr ruhig sind, ist der Geist wachsam und passiv beobachtend, und alles Auftauchende wird klar erkannt, alles in ihn Einströmende wird verstanden werden. Die Wahrheit selbst kann vielleicht nicht wahrgenommen werden, aber ihre Anzeichen werden klar. Es ist, als wenn man in einen Spiegel sieht, wobei die Spiegelbilder die Dinge selber zu sein scheinen, weil sie ihnen genau ähneln. Sehen Sie Ihr Gesicht wirklich oder nur das Spiegelbild? In unterschiedlichen Spiegeln werden unterschiedliche Aspekte wahrgenommen - es kann sein, dass Ihr Gesicht in dem einen schön und in dem anderen hässlich erscheint. Dies liegt daran, dass es sich um ein Spiegelbild und nicht um die Wirklichkeit handelt; deshalb sagte der Buddha, wir sollten uns von Wahrnehmungen nicht täuschen lassen. Wir müssen Achtsamkeit walten lassen und dürfen uns nicht auf Wahrnehmungen verlassen.

Es ist durchaus möglich, dass jemand starke innere Wachsamkeit, aber mangelhafte äußere Wahrnehmungen hat. Das ist so, weil diese mit den äußeren Sinnen verbunden sind, und liegen unvollkommene Organe vor, so kann die Sinnestätigkeit fehlerhaft sein. Aber die in der Tiefe unseres Wesens bestehende Wachsamkeit wird bei Berührung mit der Oberfläche den Fehlern entgegenwirken. Aus diesem Grunde sollten wir bei jeder Begegnung schweigende Wachsamkeit walten lassen. Wenn der Geist mit Deutungen beschäftigt, es sozusagen im Inneren unruhig ist, können Täuschungen auftreten.

Da wir nun Wahrnehmungen haben, sollten wir uns ihrer ohne Anhaften bedienen. Wenn wir anhaften, so bestärken wir unser Nichtwissen und können die Wahrheit nicht verstehen. An etwas anzuhafte, bedeutet, dabei stehenzubleiben, statt weiterzugehen. Besitz ist nicht entscheidend - sondern man muss frei von seinem Besitz einschließlich Ansichten und Meinungen sein. Andernfalls bleibt man stecken und ist zufrieden mit seinen Ideen und seinem Wissen.

Wenn Sie verstehen, dass Befriedigung etwas Vergängliches ist, so werden Sie daran nicht anhaften. Sie können befriedigt sein, warum nicht? - aber der Geist muss sich über die Natur der Befriedigung klar sein. Befriedigung zu verwerfen, heißt Widerstand dagegen aufzubauen, eine Art Einschränkung, die eine Kluft zwischen dem, was Sie sein möchten, und dem, was Sie sind, schafft.

Sie möchten von Selbstgenügsamkeit frei sein, aber Sie sind es noch nicht - also müssen Sie es im Auge behalten, und Sie werden durch das so genannte Endgültige nicht getäuscht.

Man kann auf zweierlei Weise getäuscht werden: indem man Dinge zu leichtfertig hinnimmt, ohne sie aufmerksam zu prüfen - ein leichtfertiges und unkluges Annehmen, und auch durch Aufgreifen der Idee des Endgültigen. Weil Sie durch das Unbestimmte verwirrt werden, suchen Sie nach dem Endgültigen, aber es täuscht Sie, weil es nur als Idee besteht. Das Fließen des Lebens ist nicht endgültig, und tatsächlich ist es die Wahrheit auch nicht, da sie weder festgelegt noch bewegungslos ist. Dafür können wir Definitionen haben, aber diese sind alle eingeschränkt und liefern dem Intellekt nur einen Ausgangspunkt beim Schaffen einer Grundlage für weitere Entdeckungen. Wir müssen alle Definitionen hinter uns lassen und uns dem Unendlichen unbegrenzt nähern. Das Begrenzte kann das Unbegrenzte nicht erklären. Dies jedoch wird von vielen Intellektuellen versucht. Auch sind sie in Diskussionen bestrebt, ihre Ideen über die Wahrheit anzubringen, und das Anhaften an ihren eigenen Ansichten ist das Haupthindernis für ihr Erkennen der Wahrheit. Auch mögen sie an ihrem eigenen Wissen anhaften.

Kenntnisse sind ein guter Anfang, um Landkarten zu lesen, die uns die passende Richtung weisen - haben wir aber unsere Reise begonnen, so dürfen wir uns nicht auf Reisebeschreibungen verlassen, sondern wir müssen selber marschieren, damit Einsicht und Weisheit entstehen. Wenn Sie die Karten hinter sich lassen und sich ganz dem Beschreiten des Pfades überlassen können, so lassen Sie sich auf ein Wagnis ein. Aber wenn Sie sich um Erinnerungen an Gelesenes und Erlerntes kümmern, so werden Sie dadurch aufgehalten oder vom Pfad abgelenkt und verwirrt. Der Geist wird sehr verständig, wenn er unabhängig von seinen Kenntnissen ist - aber diese Freiheit bedeutet nicht Zurückweisung. Besonders im Westen übt das Erwerben von Kenntnissen eine große Anziehungskraft aus, aber dies nützt nichts, wenn nicht die Wirklichkeit hinter dem Wissen erkannt wird. Die Anhäufung von Wissen kann ins Stocken geraten und zur Vergiftung und Störung der Seele führen.

Im Buddhismus ist ein gewisses Maß an Wissen wichtig, wie etwa die Tatsachen der Vergänglichkeit, des Leidens und des Nicht-Ich. Während der Meditation jedoch kann sogar dieses Wissen zum Hindernis werden, da es in Gestalt einer Idee vorliegt, die sich vom tatsächlichen, wirklichkeitsgemäßen Betrachten der Dinge unterscheidet. Wenn kein Wissen beim Meditieren verwendet wird, so wird die wirkliche Situation sich klären, indem man beobachtet, was vor sich geht. Andernfalls werden Einstellungen und Geglauhtes die entstehenden Erfahrungen verfärben. Dies gilt besonders für die Lehre vom Nicht-Ich. In einer bestimmten Phase könnte es dem Meditierenden scheinen, als ob das Ich nicht wirklich bestünde - er ist davon frei und glaubt, dass er davon frei bleiben wird, sogar wenn sein Verhalten zu erkennen gibt, dass der Begriff des Ich in ihm noch vorhanden ist.

Menschen, die an Gott glauben, deuten häufig ein Erlebnis der Freude oder Eingebung als das „Erschauen Gottes“, und dies bestärkt sie in der Ansicht, dass es einen persönlichen Gott gibt, von dem sie gelesen oder gehört haben. Aber wenn „Gott“ durch unmittelbare Einsicht erfahren wird, so wird dieser Gott sich erheblich von demjenigen unterscheiden, von dem man Bilder oder Ideen hat.

Wie der Buddhismus uns lehrt, können wir unabhängig forschen, wenn wir sorgfältig mit unserem Besitz und dem, was wir anhäufen, umgehen. Es handelt sich nicht um Nicht-Haben statt Haben, sondern um Nicht-Anhaften. Sie können einen Mann oder eine Frau, Kinder, Verwandte, Freunde und Kollegen haben - aber alle Beziehungen zu ihnen sind entstellt, wenn man zu sehr an ihnen hängt. Angenommen, ein von Ihnen geliebter Mensch ist in Gefahr, wird dann Besorgnis um ihn hilfreich sein? Am besten ist es, ihm liebevolle Gedanken zuzuwenden und ihm Gutes zu wünschen, anstatt von Furcht um ihn ergriffen zu sein. Er mag Ihre Liebe spüren, und dies kann dazu führen, dass er sich seiner Handlungen mehr bewusst wird. Auch wenn das nicht eintritt, so haben Sie doch

die Wohltat, nicht in Kummer und Sorgen zu versinken - Ihr eigener Geist wird friedlicher bleiben, und dies ist schon ein Vorteil. Ist Anhängen die Ursache von Leiden? Nehmen Sie es nicht unerforscht hin. Statt Anhängen sollte Liebe wirken, die auch Eintracht bedeutet und doch die Eigenständigkeit von zwei Personen gewährleistet. Liebe beinhaltet Fürsorge, Vergebung und Verantwortlichkeit. Liebe vereinigt alles; dagegen bringen Ideen alles auseinander.

Sie könnten fragen, wie es überhaupt möglich ist, ohne Anhängen zu lieben. Das liegt daran, weil Sie etwas Gefühlsmäßiges in den Begriff Liebe hineinlegen, die aber auch besitzen will. Wenn Sie jedoch Liebe im Sinne der Einigung im Innern und mit den Mitmenschen verstehen, wobei weder Trennung noch Unterscheidung besteht, so verfügen Sie über Friedfertigkeit und Vergebungsbereitschaft. Andernfalls werden Sie, wenn Menschen Ihnen Unrecht tun, das zugefügte Unrecht im Sinn behalten und fortfahren, sich unglücklich zu fühlen. Vergebungsbereitschaft vermag diese Art des Leidens auszulöschen und hilft außerdem der Geistesverfassung dessen, der Sie verletzt hat; dann können Rachsucht und Hass nicht bestehen.

Was bedeutet „bei mir sein“ in der Meditation? Wir wissen, dass es eigentlich kein Ich gibt, aber das Gefühl, bei mir zu sein, wird dennoch vorgefunden. Dies rührt von der noch tief in uns verwurzelten Idee des Ich her. Wenn ich vom Bei-mir-sein in der Meditation spreche, so meine ich, innerlich ganz geeint sein - ich bin nicht abgelenkt und haften an nichts. Wenn ich im Walde bin, so kümmere ich mich nicht um das Wehen des Windes oder das Singen der Vögel - ich kann friedlich mit Gelassenheit und offenen Armen wandeln. Denn wenn ich bei mir bin, besteht im Inneren keine Trennung zwischen Ich und bei-mir. Wenn „ich bin“ unabhängig von „bei mir“ bestünde oder „bei mir“ als eine weitere Wesenheit, getrennt von „ich bin“, so wäre es mir nicht möglich, bei mir zu sein. Denn dies beinhaltet eine innere Trennung, die der dualistischen Denkweise angehört, in der sich häufig Widersprüche und Konflikte vorfinden, und diese Verzweigung besteht so lange, wie das begriffliche Denken wirksam ist.

Aber in dem Augenblick, wo ich bei mir bin, besteht vollkommene Integrierung und Harmonie zwischen allen Bestandteilen des „Ich bin“, das eine lautere Wahrnehmung des Selbst als Ganzheit des Wesens bildet. Und doch wird ein „Selbst“ als getrennte Wesenheit weder außerhalb noch innerhalb meiner selbst wahrgenommen. Was ist es nun, das man „ich bin“ oder „bei mir“ nennt? Ist „ich bin“ der fest auf dem Boden sitzende Körper, oder ist es das Gefühl, die Wahrnehmung, die Geistesverfassung oder die Bewusstheit? Wenn das so wäre, gäbe es viele „ich bin“, die in meinem Inneren spielten. In Wirklichkeit jedoch können weder Körper noch Geist noch ihre Funktionen „ich bin“ „bei mir“ genannt werden. Auch besteht weder „ich bin“ noch „bei mir“ unabhängig vom Körper, vom Geist oder von ihren Funktionen. Wenn ich höre, erkenne ich mich dann als den Hörer, der etwas hört, oder bin ich das Hören selber? Falls mein Wirken als Hörer getrennt vom Hören bestünde, dann würde „ich bin“ von „bei mir“ getrennt sein, wofür sich in Wirklichkeit keine Entsprechung findet; denn „ich bin“ und „bei mir“ sind ein und dasselbe. Folglich höre ich. Und in diesem Einssein von ich bin und Hören liegt keine Störung, noch besteht Ablenkung; stattdessen herrscht ungeheure Freude und Glückseligkeit sowie eine große Klarheit des Verstehens und vollständige Freiheit in meinem ganzen Wesen.

Kommt man tiefer in die Meditation hinein, so fängt alles an, sich zu erschließen, und es wird Klarheit wahrgenommen. Der Weg zur Befreiung bedeutet die Wahrung umfassender Achtsamkeit, und daraus entspringt Verständnis, wobei Sie nicht mehr von inneren und äußeren Störungen betroffen sind. Man hat dies als „zu seiner wahren Natur gelangen“ beschrieben.

Hat man diese Erfahrung, so sollte man nicht daran haften, sondern sie einfach in derselben Weise betrachten wie alle anderen Erfahrungen. Indem ich Ihnen von dieser Erfahrung erzähle, könnte ich Sie zu der Frage veranlassen, warum Sie dies noch nicht erfahren hätten - „was ist bei mir

verkehrt?". Sie müssen es herausfinden, und in dem Augenblick, wo Ihnen dies gelingt, müssen Sie es aufmerksam betrachten, damit Ihre wahre Natur zum Vorschein kommen kann.

Wir mögen wissen, dass, an den Dingen zu hängen, die Ursache von Verdruss ist, aber dies löst nicht unser eigenes Problem der Tendenz zum Anhaften, da unser Wissen unserem Sosein voraus ist. Sie könnten alles über die Vier Edlen Wahrheiten und den Achtfachen Pfad wissen und doch weit entfernt von der Glückseligkeit sein. Wissen muss durch die Entwicklung des Soseins ausgeglichen werden, wobei Sie selbst das Wissen und dementsprechend frei sind.

Ich möchte Ihre Aufmerksamkeit auf eine Lehrrede des Buddha lenken, in der er sagte: „Mönche, gleichwie die blaue, rote oder weiße Lotosblume im Wasser entstanden, im Wasser gewachsen, über das Wasser emporragend dasteht, unbefleckt vom Wasser, ebenso auch, Ihr Mönche, ist der Tathagata in der Welt aufgewachsen und verweilt unbefleckt von der Welt." Ein Lotos wird in Schlamm und Wasser geboren, bleibt aber frisch und unbefleckt. - Kommt Wasser an die Blätter, so benetzt es sie nicht und kann nicht an ihnen haften. Nun könnten Sie sagen: „Aber ich bin nicht wie der Tathagata, und ich kann nicht unbefleckt bleiben. Ich bin in der Welt aufgewachsen und kann nicht ständig über ihr schweben." Dies ist eine Ausrede des „Ich". Was ist eigentlich der Tathagata? Der Tathagata bedeutet nicht nur Gotama, den Buddha - es bezeichnet denjenigen, der die Wahrheit erreicht hat. Tatha bedeutet Wahrheit; agata heißt: angekommen sein. Alle vollkommen Erleuchteten oder Arahats nennt man Tathagata.

Um die Erleuchtung zu erlangen, müssen wir nicht die Welt verlassen, und die Bedingungen in der heutigen Welt gestatten es nicht jedem, der Welt zu entsagen. Es ist nicht recht, an der Welt zu hängen, aber man sollte sie auch nicht hassen. Es genügt, sie objektiv zu betrachten. Dazu ist große Geduld erforderlich. Es sind nicht Ideen, die uns von den Bedingtheiten der Welt befreien, sondern es ist die gegenwärtige Erfahrung des Verständnisses der Welt, wie sie ist. Diese Welt ist die Welt eines jeden von uns und ist unmittelbar von unserem Entwicklungsgang beeinflusst. Wir müssen uns selber und unsere Welten deutlich erkennen - unsere Empfindungen, Wahrnehmungen, Gewohnheiten, Einstellungen und Bewusstheit mit all ihren Aspekten. Können wir verstehen, wie diese von Augenblick zu Augenblick in unserem Leben entstehen und vergehen? Bemerken Sie die Genugtuung in Ihrem Innern oder den Jammer und Kummer, wenn auch immer körperliche oder geistige Erfahrungen gemacht werden? Wenn Sie sich befreit fühlen, beobachten Sie dann diese Erfahrung und das was zu ihr führt? Wenn Sie Erfahrung betrachten, so können Sie erkennen, wie sie entsteht, besteht und vergeht.

Es ist wesentlich, zu beobachten, wie das Anhaften entsteht - und dann werden Sie erkennen, warum es auftritt. Wenn das Erkennen sehr stark wird, werden wir ein klares Verständnis unseres Wissens und unseres Besitzes haben. Wir werden fähig sein, uns immer tiefer in die Betrachtung der inneren wie der äußeren Welt zu versenken.

Manche bezweifeln die Möglichkeit, ein allumfassendes Verständnis zu gewinnen - es scheint eine zu schwer zu bewältigende Aufgabe und die Idee, darauf hinzuarbeiten, eine unerfreuliche Belastung zu sein. Was ist erfreulich? Wenn Sie etwas tun, wie Lesen, Vorträge anhören oder sich an materiellen Dingen erfreuen, wie ist dann Ihr Geisteszustand? Lassen Sie sich dann ganz und gar gehen und vergessen sich vollständig, ohne bewusst zu sein, wie das Sichergehen in Ihrem Innern wirkt und wie Sie darauf reagieren? Durch das Wachen über diese Dinge werden Sie ein Verständnis gewinnen, das ohne absichtliche Bemühung zur Befreiung führt. Wenn wir Freiheit wirklich erstreben, dürfen wir die Dinge nicht unbesehen hinnehmen, ohne sie zu überwachen und zu sehen, was wirklich geschieht.

Wie ich schon sagte, Besitz ist nicht die wirkliche Ursache des Leidens, sondern das Anhaften. Das Anhaften hat zwei Aspekte, einen negativen und einen positiven. Der negative tritt auf, wenn Sie

etwas nicht mögen - dies bedeutet, dass Sie an etwas anderem anhaften, was Sie gern haben und begehren, und folglich das zurückweisen, was Ihre Wünsche behindert. Das Missfallen ist es, was Ihnen Leid bringt, und nicht die unangenehme Sache selbst. Wir neigen dazu, äußere Dinge anzuschuldigen, ohne die Wurzel des Missfallens in uns zu erforschen. Es gibt viele unerfreuliche Dinge in der Welt, aber diese werden Sie nicht überwältigen, wenn Sie Ihre eigenen Reaktionen deutlich erkennen. Ruhen Sie in sich selbst, während Sie beobachten, betrachten und handeln. Dann wird es im Innern keine Trennung und keine Konflikte geben, sondern das Licht der Klarheit und die Schönheit der Liebe.

Passivität und inneres Handeln

Passivität ist wesentlich bei der Entwicklung der Meditation, und sie eröffnet den Weg zu innerem Tun, während Tätigkeit bei der Meditation den Weg zu wahren Handeln versperrt und den Fortschritt stark behindert, weil körperliche und geistige Tätigkeiten Zerstreuungen sind. Wenn die körperlichen Bedingungen störend sind, wird es sehr schwierig, sich zu entspannen - z. B. beim Husten. Sie sollten den Zustand schon bemerken, bevor er in Erscheinung tritt; dann werden Ihre Reaktionen bewusster werden. Die üblichen Reaktionen veranlassen Sie zu sagen: „Ich habe keine Selbstkontrolle.“ Aber diese wird sich nicht einstellen, wenn Sie sie herbeiwünschen. Stattdessen sollten Sie auf alle Neigungen Acht geben, ohne sich anzustrengen, sie zu unterdrücken oder zu hindern - sonst werden sie zunehmen.

Dasselbe lässt sich auf die geistigen Tätigkeiten anwenden. Der Geist kann sehr ruhelos sein, da er nicht wünscht, auf das zu achten, was gegenwärtig ist, sondern es vorzieht, sich etwas vorzustellen, Verbindungen herzustellen, zu planen, etwas auszuführen oder etwas zu vermeiden. Aber die Anwendung der objektiven Beobachtung verallgemeinert die Art der schöpferischen Energie, die die Achtsamkeit des Geistes stützen kann. Dies sind außerordentlich wichtige Eigenschaften bei der Pflege der Meditation, weil ein träger und verwirrter Geist nicht weiterkommen kann mit der Arbeit, die erforderlich ist. Es ist eine angenehme Erfahrung, fähig zu sein, passiv zu überwachen, was vor sich geht, ohne darauf zu reagieren - man ist eben wie eine Henne, die ruhig ihre Eier ausbrütet, indem sie nichts tut, was äußerlich aktiv erscheint, aber in der Tat alles tut, was nötig ist, indem sie dabeibleibt. Wir müssen mehr als Hennen sein!

Es gibt eine Geschichte, dass der Buddha eines Morgens, nachdem er aufgestanden war, geradewegs zu einem Brahmanen mit Namen Kesibharadvaja ging, der ein Landmann war und seine Felder pflügte und bepflanzte. Wenn man in Indien einen Mönch sich gegenüberstehen sieht, so bedeutet das, dass er um Nahrung bittet. Als der Landmann den Buddha sah, sagte er: „Du tust nichts, Du bittest nur um Nahrung. Ich arbeite, pflüge und pflanze. Du solltest auch etwas tun.“ Der Buddha erwiderte: „Mein Freund, ich habe gepflügt und gepflanzt, wie Du es jetzt tust; aber Dein Tun ist äußerlich, wohingegen meines innerlich ist. Ich habe Vertrauen in meinen Weg, und das ist wie eine Saat. Für Dein Pflanzen brauchst Du Saat; für meine Arbeit brauche ich Vertrauen. Auch ich habe einen Pflug, er heißt intuitive Weisheit. Du brauchst eine Pflugschar und einen Stachelstock (zum Viehtreiben); bei meiner Arbeit entspricht dies objektiver Achtsamkeit. Du benutzt ein Geschirr, um Deine Pferde oder Büffel vor den Pflug zu spannen; im Dharma ist dies Samadhi oder Stetigkeit des Geistes. Während des Pflügens und Pflanzens hast Du Entspannung nötig; auch ich pflege diese bei meiner Arbeit in Form von Friedfertigkeit sowohl bei körperlichen als auch geistigen Verrichtungen. Ich meditiere passiv, ohne in mir einen Widerstand aufzubauen. So ist Nirvana die Ernte auf meinem Feld.“

Was braucht man sonst noch? Man braucht Entschlossenheit und Wahrhaftigkeit, was der Landmann beides besaß. Der Buddha sah dies, und nachdem er ihm die Rede gehalten hatte, nahm er ihn als seinen Schüler an. Aus dieser Geschichte können wir sehen, wie der Buddha die Leute lehrte, indem er ihre eigene Lebenserfahrung benutzte. Z. B. schilderte er das Erreichen des Edlen Achtfachen Pfades in sehr verschiedener Weise, je nachdem mit welchen Menschen und mit welchen Situationen er es zu tun hatte.

Wie ich schon gesagt habe, ist die innere Arbeit nicht möglich ohne Passivität. Wenn man das Heben und Senken des Atemvorganges während der Meditation beobachtet, versucht man nicht, sich den Körper vorzustellen oder den Geist auf einen bestimmten Punkt zu lenken. Der Punkt bei der Meditation ist „punktlos“, weil er irgendwo gefunden werden kann, innerhalb oder außerhalb des Körpers, dort, wo er deutlich für unsere Beobachtung in Erscheinung tritt. Geistige Geschäftigkeit wird Ihre Aufmerksamkeit beanspruchen und Sie wegführen von dem, was Sie gerade beobachten, ablenkende Stimmen werden Sie fragen, warum Sie versuchen zu meditieren. Lassen Sie alles dieses kommen und seien Sie ein „guter Zuhörer“ für alles, was sich ereignet - seien Sie passiv, seien Sie angesichts dessen nichts, versuchen Sie nicht, etwas dagegen zu tun. Innere Unterhaltungen, Erinnerungen, Gedanken sollte man vorüberfließen und ausklingen lassen, während man sie passiv und objektiv gerade eben beobachtet. Allmählich wird Gemütsruhe entstehen, und Sie werden sich körperlich und geistig entspannt fühlen. Der Körper und der Geist werden sich weniger beschwert fühlen. Was für Spannungen auch immer bestehen bleiben, Sie fahren mit der Beobachtung von einem festeren Gesichtspunkt her fort, und kein weiterer Widerstand wird aufgebaut werden. Aber wenn Sie immer danach streben, Schwierigkeiten zu überwinden oder Ergebnisse durch die Meditation zu erreichen, wächst der Widerstand, und Sie werden es unmöglich finden, Erfolg zu erzielen. Dann geben Sie auf; innere Anwandlungen überzeugen Sie, Ihre Arbeit nicht fortzusetzen, so dass Sie Ihr Spiel weitertreiben können. Dann sind Sie verloren.

Es ist nicht schwierig, Ihr eigener Lehrer zu werden, wenn Sie aus Ihren Erfahrungen und von Ihren Beobachtungen her lernen, wie der Geist funktioniert. Es ist eine Art Meditation, dazusitzen und dem Geist zuzuhören, ohne anzunehmen oder zu verwerfen, was er sagt. Dabei können wir lernen, was in uns vorgeht und wie dies sich in der äußeren Welt kundtut. Wenn wir einmal unsere innere Welt verstehen, so können wir uns mit allem im täglichen Leben messen. Versuchen Sie nicht, solche Erkenntnis aus Büchern zu erlangen. Sie mögen Beispiele geben, aber die gegenwärtigen Dinge werden nur durch direkte Beobachtung oder aufmerksames Zuhören wahrgenommen. Wir hören Radio, hören zu, wenn Leute sprechen, aber sehr selten hören wir uns selbst zu; doch dies ist wesentlich. Wenn wir intuitive Weisheit gewinnen, werden wir die Bedeutung und die Bedeutungslosigkeit von allem, was auch immer im Leben geschieht, sehen und uns deshalb nicht Extremen in Gedanken oder beim Handeln hingeben. Extreme werden bei denen gefunden, die nicht wissen, was sie tun, und die sich selbst nicht kennen. Wenn Sie sorgfältig zuhören, werden Sie mehr und mehr verstehen, was vor sich geht und welches die Eigentümlichkeiten und Gewohnheiten sind, die Sie haben. Versuchen Sie nicht zu verändern, was Sie nicht mögen - der erste Schritt ist zu sehen, wie sie entstanden sind. Später, wenn Sie von ihnen frei werden, haben Sie es nicht nötig, auszuwählen, was richtig ist - es wird spontan dazu kommen. Irgendetwas wählt es für Sie aus; so lassen Sie die Wahrheit zu Ihren Gunsten handeln. Wenn Sie fühlen, dass Sie handeln müssen, so bedeutet das, dass Sie einen Wunsch oder Ehrgeiz haben, etwas zu tun. Spontanes Handeln wird nicht durch Wünsche angetrieben.

Die Wahrheit ist ohne Worte, aber sie kann in uns gefunden werden. Sie kann flüchtig erschienen sein, und dann verdunkeln Wolken der Unwissenheit und Meinungen sie, so dass Sie nicht länger verstehen. Aber das macht nichts - setzen Sie nur das Werk der passiven und objektiven Beobachtung fort, und Sie werden sehen, was die Wahrheit ist.

Die vier Entschlüsse

Um zu erreichen, was wir wirklich wollen, müssen wir eine bestimmte Richtung und Entschlossenheit haben, da wir sonst das Ziel verfehlen. Dabei müssen wir offen bleiben und dürfen den Geist nicht in irgendeiner Weise einengen. Richtung hat nichts mit einer Art Absicht zu tun, sondern ist etwas, worauf man sich zu bewegt. Feste Absicht bedeutet Ausschluss von allem anderen, aber Richtung ist offener und flexibel und bezieht sich auf den Weg.

Der erste Entschluss ist, die intuitive Weisheit nicht zu vernachlässigen und bei der Suche nach ihr nicht träge zu sein. Der zweite Entschluss bedeutet, über die Wahrheit zu wachen, und der dritte heißt: Förderung der Selbstlosigkeit beim Handeln. Der letzte ist das Erlernen des Friedlich-Seins. Diese vier Entschlüsse sind für unser Leben wesentlich.

Aber wie können wir intuitive Weisheit erreichen? Die Kennworte müssen Achtsamkeit, Bereitschaft und Geistesklarheit sein. Weil Sie träge oder von Ideen oder Wissenschaftssystemen besessen sein können, ist Ihr Geist bedingt und nicht frei zu entdecken, was hinter den Ideen liegt. Man kann aufgrund des starken Glaubens daran von Kenntnissen hypnotisiert sein. Wenn Sie nicht unabhängig von Ihrem Wissen sind, können Sie keine intuitive Weisheit finden, weil der Geist bei den oberflächlichen Dingen verweilt.

Die intuitive Weisheit fließt tatsächlich in unserem Innern, aber ihr Fließen ist durch das Gefüge von Vorstellungen behindert, so dass wir ihre Signale nicht empfangen und in unserem Leben nicht verwenden können. Wir bleiben zufrieden mit unseren Spielen, Gedanken, Erfahrungen und „Fortschritten“; aber wenn wir nicht in die innere Tiefe vordringen, können wir nicht zu dem Fluss der intuitiven Weisheit gelangen. Dem oberflächlichen Geist erscheint dieses Fließen sehr weit entfernt. Doch wenn Sie sowohl körperlich als auch geistig ruhig werden, können Sie spüren, dass es sehr nahe ist. Sie könnten sagen, dass dieses Stillsein für Sie sehr schwierig sei, weil immer irgend etwas in Ihnen vor sich geht; aber wenn Sie die Vorstellung der Beruhigung und des Stilleseins fallen lassen, so wird es auf Sie zukommen. Andernfalls versucht der Geist, gewaltsam zur Stille zu gelangen, und alles was auf diese Weise vom Geist erzeugt wird, ist vergänglich und wandelbar. Wenn die Stille sich nach einer Periode aufmerksamer Beobachtung von selber einstellt, so gibt es daran kein Anhaften, weil sie nicht durch Ergreifen entstanden ist. Es ist nicht Ihre Erfahrung, sondern sie kommt zu Ihnen und kann Sie ebenso wieder verlassen. Sie gehört ohne Eigentümer oder Besitzer zum Unendlichen. Versuchen Sie also nicht, an ihr festzuhalten.

Wenn wir aller geistigen Tätigkeiten, sowohl bewusster als auch unbewusster, gewahr sein können, werden wir Klarheit behalten und die Einsicht nicht durch Ansammeln von Wissen behindern. Wir machen eine Reise, jedoch bewegen wir uns nicht noch folgen wir irgendetwas. Wenn Sie ganz bereit sein können - und dies wird sich besonders in einem Zeitraum intensiver Meditation entwickeln -, so werden Sie etwas verstehen, was Sie niemals vorher verstanden haben. Was jetzt unklar ist, kann klar werden. Anfangs kann das Verständnis als Symbolismus oder von Emotionen verhüllt entstehen, aber später wird mehr Klarheit aufkommen und die Wachsamkeit des Geistes verstärken. Wenn wir frei bleiben, immer mehr zu entdecken, was in uns vorgeht, so wird sich der achtsame Geist ausbreiten und reinigen und so zum Träger der intuitiven Weisheit werden. Manche denken, dass man zur Reinigung des Geistes eine jhana-Erfahrung, meditative Versenkung oder Ekstase haben müsse. Ein derartiger Zustand entsteht, wenn die gegenwärtige Konzentration stetig wird, aber es ist keine Fixierung des Geistes, sondern eine Beständigkeit der Geistfunktionen, die im Einklang miteinander wirken, ohne Hindernisse oder Probleme aufzuwerfen. In diesem Zustand

wird der Geist in jedem Augenblick gereinigt, und wenn sich das für eine Weile fortsetzt, wird das Fließen der intuitiven Weisheit uns erlauben, die Wahrheit zu erkennen.

Jeder hat intuitive Fähigkeiten, und wenn Sie die Tiefe Ihres Geistes ausloten, so werden Sie Schätze finden, die weitaus lohnender sind als die Spiele, die Sie an der Oberfläche spielen. Wenn Sie zu den Tiefen vordringen und wieder aus ihnen auftauchen, so werden die von Ihnen ausgeübten Spiele weniger zwanghaft oder zerstörerisch, Handlungen und Gedanken weniger abwegig sein und schließlich gar keine Extreme mehr aufweisen.

Der zweite Entschluss ist das Wachen über die Wahrheit; aber wie können wir dies tun, wenn wir nicht wissen, was sie ist? Der einfachste Weg ist, damit zu beginnen, indem wir nicht versuchen, unsere Erfahrungen gemäß unserem durch Gruppenübungen, Vorträge, Texte oder Überlieferungen angehäuften Wissen zu erklären oder zu deuten. Solche Auslegung kompliziert nur die Wahrheit und hindert uns, sie objektiv zu sehen. Lassen Sie die Wahrheit, wie sie ist, und lassen Sie sie wirken. Wir sollten nicht versuchen, zugunsten der Wahrheit zu handeln, weil dies subjektives Handeln und Vorstellungen mit sich bringt. So wird sie nur verdorben. Wenn wir verstehen, was Wahrheit ist, werden wir fähig sein, sie zu schützen. Wenn wir auf unsere Erfahrung, unser Wissen und unsere Begabung stolz sind, werden wir nicht fähig sein, über die Wahrheit zu wachen.

Der Buddha bezog sich auf die Wahrheit in vierfacher Weise: Dukkha oder Leiden, Unvollkommenheit und Veränderung; die Ursache des Leidens; das Aufhören des Leidens; und den Pfad, der zur Aufhebung des Leidens führt. Diese vier Aspekte der Wahrheit umfassen alles im Universum, in der menschlichen, göttlichen, überhaupt jeder Form von Existenz. Ohne Wachsamkeit werden wir nicht diese Aspekte der Wahrheit in unserem Leben erkennen.

Der dritte Entschluss, Förderung der Selbstlosigkeit beim Handeln, leitet zu der Frage über, „was bedeutet es, selbstlos zu sein?“ Der Gedanke hieran könnte Furcht und Unsicherheit erzeugen. Es scheint so, als ob wir ein gewisses Maß an Sicherheit und Bequemlichkeit im Leben brauchen, aber der Maßstab dafür sollte nicht Gier und Selbstsucht sein. Die beste Beurteilung gewinnen wir durch Verständnis, das uns von der Ungewissheit, was erforderlich ist und was Verwöhnung bedeutet, befreien kann. Solches Verständnis ist auch der Wegbereiter der echten Sicherheit, die nicht vom Besitz, Status, Geld oder persönlichen Fortkommen abhängt. Die Fähigkeit durch nichts erschüttert zu werden, kann eine große Quelle der Sicherheit darstellen, aber man darf sich nicht allein durch das Nichtanhangen an materiellen Dingen täuschen lassen, weil es stattdessen auch noch Anhangen an anderen Dingen geben kann. Das Sicherheitsbedürfnis ist in Wirklichkeit etwas Psychisches, das nur entsteht, wenn man der Unsicherheit gegenübersteht. Mit Verständnis haben wir Sicherheit ohne ein Gefühl dafür, weil sie ein Bestandteil des Verstehens ist. Solange wir subjektiv bleiben, haben wir ein Selbstgefühl, das Selbstsucht erzeugt. Um das „Selbst“ zu nähren, brauchen wir die Antriebskraft von Gier und Wünschen. Selbstlos zu sein, heißt objektiv zu sein und die tatsächlichen Lebensbedürfnisse zu verstehen. Es ist nicht hilfreich, nur zu versuchen, sich nach einer Idee von Selbstlosigkeit zu richten. „Man sollte“ hat keine Wirkung, ohne zu wissen, warum Selbstsucht ein Fehler ist. Der erste Schritt ist es, die zerstörerischen Tendenzen in uns zu sehen und „sie aufzugeben“. Prüfen Sie, warum wir selbstsüchtig sind - welche Bedingungen dieser Situation zugrunde liegen. Dann versuchen Sie zu erkennen, was von der Selbstsucht ausgeht - ihre gewalttätigen, trennenden und negativen Wirkungen, welche in der Gesellschaft und in uns klar erkennbar sind. Allmählich werden Sie erkennen, wie Sie sein sollten und wie Sie es sein können.

Der vierte Entschluss, das Erlernen friedfertig zu sein, könnte beschrieben werden als das Erlernen, selbst Frieden zu sein. Was bedeutet hier Lernen? Es bezieht sich darauf, die Fähigkeit zu erwerben zu handeln, die Kraft zu wirken, ohne etwas anzuhäufen. Beim Lernen, im Einklang mit dem Frieden zu sein, entdecken wir das Vermögen, unter allen Umständen den Frieden zu erreichen. Brauchen wir Frieden? Ja, weil wir dadurch wahrhaft schöpferisch und aufbauend sein können. Der

Frieden ist keine Stockung oder ein statischer Zustand. Wenn man meint, dass man sich von einem Zustand des Friedens nicht fortbewegen möchte, so kann das eine subtile Form des Schlafes, eine einschläfernde Form des Vergnügens sein, was nicht dasselbe ist wie Frieden, die Quelle der Energie. Wenn wir friedlich sein können, werden wir fähig sein, eine neue Welt zu schaffen, eine neue Lebenssphäre, so dass wir nicht mit der alten leben müssen. Ohne die Kraft des Friedens werden wir vor dem, dem wir begegnen, davonlaufen und nach Ersatz jagen für das, dem wir uns nicht stellen können. In einem Zustand des Friedens wirken all unsere physischen, geistigen und intuitiven Fähigkeiten harmonisch in der gleichen Richtung. Es besteht kein Problem innerer Zerrissenheit, und der „Vollständige Mensch“ kann daraus hervorgehen - der ganz gewordene Mensch, in dessen Innerem es keine Trennung gibt.

Es nützt nichts, über Brüderlichkeit und Harmonie zu sprechen, wenn die Menschen innerlich in Konflikten sind. Die Kluft zwischen Vorstellungen und der Wirklichkeit kann gefährlich sein, weil die Menschen der Täuschung anheim fallen. Aber wenn wir mit diesen vier Entschlüssen handeln, so wird die Täuschung allmählich schwächer werden und endlich vollständig verschwinden.

Der Angelpunkt des Lebens

Vielleicht können wir entdecken, was die Hauptsache, der Angelpunkt des Lebens ist. Die Menschen haben unterschiedliche Auffassungen vom Leben, und gewisse Dinge werden je nach unseren Vorstellungen und Meinungen bedeutsam. Bei diesem Meinungsstreit fragen wir uns, ob es einen allgemeinen Mittelpunkt oder eine allgemeine Kernfrage des Lebens gibt, unabhängig von Meinungen, Ansichten und Philosophien. Deshalb ist eine objektive Betrachtung sehr wichtig, um diesen Mittelpunkt oder dies Hauptthema zu finden.

Es muss etwas Allgemeingültiges geben, und wir alle kennen Menschen, die dies auf unterschiedliche Weise anstreben, entweder auf religiösem Wege oder mit politischen oder gesellschaftlichen Mitteln; alle möchten dasselbe erreichen. Vielleicht hat jeder einen anderen Namen dafür, aber es ist Freiheit. Jeder wünscht, befreit zu werden. Wenn wir schon frei wären, so brauchten wir nicht danach zu streben und zu versuchen, die Freiheit zu erlangen.

Erst einmal müssen wir in unser Inneres schauen, um zu erkennen, warum wir nicht frei sind und ob es für uns möglich ist, vollständige Befreiung im Leben zu erreichen. Verstehen wir, warum wir nicht frei sind, dann ist es möglich, den Weg dahin zu finden. Wenn wir dies jedoch nicht verstehen, dann suchen wir nur unseren Ideen folgend danach; dann werden wir nicht fähig sein, die Freiheit zu finden, da wir uns Techniken anpassen. In der Anpassung gibt es weder innere noch äußere Freiheit. Wenn wir in uns hineinsehen, können wir erkennen, welche Macht oder welches Hindernis uns davon abhält, im Leben frei zu sein. Wir haben Furcht und Unsicherheit, und wir haben den Wunsch nach Sicherheit. Deshalb haben wir keinen freien Blick und keine Handlungsfreiheit; denn wir meinen, bei irgendeiner Tätigkeit, welcher wir uns nicht ganz sicher sind, in Schwierigkeiten kommen zu können. Die zugrunde liegende Ursache, nicht handlungsfrei sein zu können, ist Furcht, die Ängstlichkeit, Unwissenheit und Anhängen enthalten kann. Gibt es kein Anhängen an irgendetwas, insbesondere am Leben, gibt es auch keine Furcht. Anhängen am Lebensziel, an Ergebnissen und Erfolg, alles dies kann Furcht hervorrufen. Wenn wir erfolgreich sein wollen, bemühen wir uns, nicht zu versagen, und diese Besorgnis kann die Furcht verstärken und den Erfolg verhindern. Da wir nicht frei wirken können, kann intuitives Verständnis oder Einsicht nicht aufkommen, und wir müssen uns auf oberflächliche Kenntnisse verlassen.

Wir müssen dies sorgfältig beobachten. Furcht ist das Hauptproblem, da sie mit Anhaften, Unwissenheit, Angst und Besorgnis verbunden ist. Sie könnten fragen: „Wie kann man die Furcht überwinden?“ Vielleicht lässt sich Einblick in die Natur der Angst gewinnen. Ist Furcht etwas Reales oder ist sie nur psychologisch bedingt? Wir beeinflussen uns, indem wir Furcht und Ängstlichkeit hervorrufen; infolgedessen können wir in dieser engen Welt nicht leben, aber gleichzeitig wollen wir hinaus und in der weiten Welt leben. Höchst seltsam ist der Blick in unser Inneres: Wir wünschen etwas zu haben, aber wir versuchen, unwissend und unbewusst mit etwas zu leben. Tatsächlich kommt es darauf an, sehr klaren Einblick ins Innere zu gewinnen und zu erkennen, wie Furcht geschaffen wird. In gewisser Hinsicht können wir sagen, dass wir die Probleme sind. In Wirklichkeit gibt es kein objektives Problem, welches nur von sich aus besteht. Das Problem ist nur eine Täuschung und gleicht einer Fata Morgana. Wenn Sie eine Luftspiegelung sehen, so ist es eine Täuschung, etwas Unwirkliches. Aus der Ferne erscheint sie echt, aber wenn Sie näher kommen, erkennen Sie sie als Trugbild. Im selben Augenblick, in dem wir das erkennen, werden wir eine große Erleichterung verspüren, aber solange wir in der Welt der Täuschungen leben, haben wir noch Furcht, Unsicherheit, Zweifel und Anhaften. Wie können wir aus der Welt der Illusionen herauskommen? Es bedarf keiner Anstrengung. Je mehr man sich bemüht, um so mehr Verwirrung schafft man; denn die Bemühung verbraucht Energie. Wenn wir uns bemühen, lösen wir das Problem tatsächlich nicht, da wir uns Ideen, Techniken, Kenntnissen oder Erfahrungen anpassen und so unsere Bedingtheit vertiefen und verstärken. Wie seltsam sind wir doch; wir möchten frei sein und nehmen stattdessen Bedingungen auf uns. Nur eines können wir tun: die Dinge so sehen, wie sie sind; dann gewinnen wir rechte Einsicht in alles, was wir wahrnehmen und mit unseren Sinnen erleben. Das Verständnis unserer Situation ist der erste Schritt auf dem Weg zur Freiheit. Wir dürfen die Freiheit nicht für das Ende des Lebens halten, sie ist der Anfang. Sonst suchen wir nur nach dem Ende, nach dem Ziel, und indem wir, ohne Freiheit zu haben, das Ende, das Ziel suchen, können wir niemals zum Ende kommen, und das Ziel wird nicht erreicht.

So ist es der Sinn des Lebens, in jedem Augenblick nur zu leben, ohne dabei irgendwelche Schwierigkeiten zu haben. Wenn wir uns aufregen, schaffen wir vielleicht eine schwierige Situation. Wenn wir dies verstehen, werden wir uns nicht darin verfangen oder von der Schwierigkeit überwältigt werden, weil wir erkennen, dass wir uns aufregen wollen. Damit kommen wir auf dieselbe Grundursache zurück, dass wir das Problem sind. Um also überhaupt Probleme im Leben zu lösen, müssen wir uns verstehen und erkennen, wie wir Probleme aufwerfen. Wir dürfen nichts und niemanden anklagen, nicht einmal uns selbst. Wenn wir sagen, wir sind das Problem, so schuldigen wir uns nicht an, sondern stellen nur einen Tatbestand fest. Wir verdammen uns nicht, sondern gewinnen Einblick in den Sachverhalt, um klar zu erkennen, dass dieses Problem von einem ganz bestimmten Geisteszustand geschaffen ist oder von einer gewissen inneren Bedingung herrührt. Mit innerem Verständnis verschwindet das Problem einfach. Tatsächlich kann das Problem nicht gelöst werden - es löst sich nur auf, wenn sich Verständnis einstellt. Dies gilt besonders für psychologische Probleme. Mit äußeren Problemen kann man ganz leicht umgehen, wenn die psychologischen Probleme gelöst sind. Angenommen, wir diskutieren das Problem der Freiheit, warum wir nicht frei sind - wir müssen uns fragen: sind wir selbst das Hindernis, stehen wir der Freiheit im Wege, oder können wir uns öffnen und gegenüber allem objektiv bleiben, ohne uns nach unseren Neigungen, Einstellungen und Vorstellungen zu richten? Können wir es nicht, so müssen wir uns fragen, warum nicht; warum müssen wir uns anpassen, warum müssen wir uns von unserer inneren Autorität beeinflussen lassen?

Wir können erkennen, dass die innere Autorität die schlimmste ist, nicht die äußere Autorität des Staates, der Eltern, der Lehrer oder welche auch immer. Wir haben viele Arten von Autorität und Glauben, ob im religiösen, politischen oder philosophischen Sinne. Sogar in der Wissenschaft herrscht Glauben, der eine Art dogmatischer Anmaßung ist. Wir aber haben Wissen und Erfahrung. Alle diese Dinge sind Spielarten der Autorität, die uns zu lenken und zu beherrschen suchen. Wenn

wir an etwas glauben, so richten wir uns danach und suchen es zu erhalten und zu schützen; unsere Handlungen führen zur Verteidigung und Einengung des Ich, weil wir an etwas glauben und es zu beweisen suchen. Deshalb können wir nicht offen sein; wir müssen über Vernunftgründe nachdenken und suchen nach Mitteln und Wegen, um unseren Glauben, unsere Handlungen und unser Verhalten zu rechtfertigen. Dies führt zu einer sehr engen und begrenzten Welt. Deswegen haben wir keine Freiheit. Wir müssen Einsicht in die verschiedenen Arten von Autorität in unserem Innern gewinnen, um frei zu sein. Das wirkliche Betrachten, die klare Einsicht in alle Zustände unseres Inneren, ist Freiheit selbst. Sie brauchen nicht auf die Befreiung zu warten, wenn Sie tatsächlich die Dinge so sehen können, wie sie sind. Diese Erkenntnis muss uns stets gegenwärtig sein. Wir können sie nicht suchen, wir können sie nicht schaffen, aber wir können sie finden, wenn wir ganz achtsam, ganz bereit, objektiv und aufmerksam allen unseren Handlungen und Gefühlen gegenüber bleiben. Wir müssen uns in jedem Augenblick des Lebens und Handelns scharf beobachten, so dass wir beim Handeln beweglich sind und alles in Freiheit tun können. In dem Augenblick, wo Sie fühlen, dass Sie von etwas geführt werden, beobachten Sie es und erkennen, dass Sie von etwas geleitet und beherrscht werden. Angenommen, Sie sind über etwas aufgebracht und aus dem Gleichgewicht geraten; wenn Sie diese Situation durchschauen, werden Sie erkennen, wie das Gefühl entsteht und wie es Sie beherrscht.

So kann man durch Betrachten und Beobachten Einsicht gewinnen, die einem Freiheit verschafft und den Weg zum Handeln aufzeigt. Vielleicht sagen Sie, dass wir nicht handeln würden, wenn wir die Wahrheit sehen könnten. Ja wirklich, manchmal kann der Anblick der Wahrheit Untätigkeit verursachen, aber dies kann trotzdem ein Tun sein, da wir in manchen Lagen der Ruhe bedürfen, welche eine Art Handeln ist. Wenn wir nur für einige Augenblicke Stille bewahren, sehen wir in einer Sache klarer, und dann werden die Dinge durch Schweigen gelöst. Das bedeutet nun nicht, eine Vorstellung bilden zu müssen, etwa ruhig oder aktiv zu sein. Haben wir vor einer Handlung eine vorgefasste Meinung, so haben wir keine Freiheit. Ich finde, dass vorgefasste Meinungen das Haupthindernis bei der Wahrung der Freiheit sind. Wenn wir etwas beabsichtigen, so haben wir Vorstellungen davon. Wenn Sie mit Vorstellungen zu einem Vortrag gehen, so können Sie nicht unbehindert zuhören. Statt zuzuhören, kämpfen Sie vielleicht mit Ihren Vorstellungen, Gedanken oder inneren Störungen.

Besonders bei der Meditation können Sie erkennen, dass die Störungen in Ihnen liegen und nicht so sehr in der Außenwelt. Sie haben viele Gedanken und Erinnerungen, welche Ihre Aufmerksamkeit beanspruchen und auf Sie einreden, und wenn Sie der vorgefassten Meinung sind, dass keine Störungen auftreten sollen, dann können Sie durch äußere Ereignisse leicht abgelenkt und gestört werden. Wenn wir keine vorgefassten Meinungen hätten, würden wir nicht unmittelbar reagieren. Bestehen keine Vorstellungen, sondern innere Stille, dann tritt auch keine Reaktion auf, und wir können frei handeln. Wir reagieren unserem Denken und unserer Bedingtheit gemäß; denn anderenfalls würden wir nicht reagieren. Wenn wir Buddhisten sind, so reagieren wir nach buddhistischen Grundsätzen; als Christen reagieren wir nach christlicher Art und als Hindus nach der Weise der Hindus. So können Reaktionen immer weitergehen, solange Glauben besteht; der Geist ist nicht frei und kann die Wahrheit nicht erkennen.

Der Geist trägt sich mit so vielen Dingen herum, dass er verwirrt wird und die Sachen kompliziert. Ist der Geist nicht einfach, so können wir nicht in einfacher Weise leben. Wir wünschen vielleicht, ein einfaches Leben zu führen, aber unser Geist ist nicht einfach, er ist sehr kompliziert und verwirrt. Wenn wir auch wenig besitzen, so bedeutet dies doch nicht, dass wir ein einfaches Leben führen; denn im Innern sind wir nicht einfach und nicht frei. Einfachheit geht mit Freiheit und Demut einher. Wir sind nicht demütig, wenn wir meinen, etwas zu besitzen oder jemand zu sein, da wir uns nach unserem Bild richten müssen; wir projizieren den Schatten des Bildes auf unsere Handlungen und unser Verhalten. Da herrscht keine Freiheit. Es ist uns unangenehm, andere Menschen anzusehen, da wir keinen freien Blick haben. Wir fürchten uns besonders, wenn wir

jemanden leiden sehen, und wir können nicht hinschauen, da Furcht unser Inneres beherrscht. Manche können über den Tod nicht reden, da sie sich vor ihm fürchten. Wenn wir keine Freiheit haben, können wir nicht frei reden oder zuhören. Wenn Sie etwas sehr Aufregendes lesen, sind Sie vielleicht besorgt, nicht gut schlafen zu können oder gar einen Alptraum zu haben. So haben wir wiederum keine Freiheit. Wir legen etwas in ein Ereignis hinein, bevor es geschieht. Ein bedingter und komplizierter Geist schafft all diese Bilder und Vorstellungen. Es sind Täuschungen, keine Wirklichkeit. Wirklich sein, heißt, alles sein, d. h. durch nichts bedingt oder beeinflusst. Äußeres Alleinsein bedeutet noch keine Einsamkeit. Bei körperlichem Alleinsein kann man sich vielleicht sehr einsam oder ängstlich fühlen. Wir erkennen nun, wie Freiheit zum Angelpunkt, zur Hauptsache des Lebens wird. Dies ist für uns eine vitale Angelegenheit. Wir meinen vielleicht, dass wir uns nicht mehr am Leben freuen oder aufregende Erlebnisse haben könnten, wenn wir Freiheit haben. Dies ist wiederum eine Projektion des bedingten Geistes, da er nicht über sich selbst hinaus, sondern nur innerhalb seiner Grenzen sehen kann.

Es gibt für uns vielleicht etwas Bedeutenderes als das mit dem bedingten Geist zu Erreichende - Freude oder Glückseligkeit, Begeisterung, Frieden, Vertiefung können aufkommen, wenn Freiheit herrscht. Freude ist inneres Glück, Seelenfrieden, wenn der Geist ausgefallen ist. Darum ist Freude keine Schöpfung des Geistes; das Aufhören des Geistes ist der Anfang der Freude. Solange der Geist noch tätig ist und denkt, sich Vorstellungen macht und träumt, haben wir keine wirkliche Freude. In dem Augenblick, in dem wir Freiheit haben, haben wir Freude, Glück und Frieden. Sie mögen sich nun fragen, ob wir in der Freiheit auch Schmerzen oder Unpässlichkeiten haben können; aber dies wird unwichtig, da wir verstehen, warum es Schmerzen und körperliches Unbehagen gibt. Wir sehen ein, dass Schmerzen entstehen können, weil wir einige Zeit gesessen haben und der Körper ermüdet ist. Aber nur der Körper wird müde, der Geist bleibt frei; dann dringt die Müdigkeit weder in die Psyche noch in den Geist ein. Wir sind dann immer noch frei, und der Körper kann sich anpassen oder wir können dem Körper helfen, frei von Schmerzen und Unpässlichkeiten zu sein, da wir Verständnis haben und wissen, was zu tun ist. Wenn wir kein Verständnis haben, so könnten wir vielleicht klagen und negative Einstellungen aufkommen lassen. Wir würden uns dann den Forderungen des Geistes anpassen.

Es muss ein Mittel geben, die Freiheit zu erreichen. Dieses Mittel ist auch das Ziel; beide sind nicht zu trennen. Meditation ist das Mittel und das Ziel, um vollkommene Freiheit zu erlangen; aber unserem Gefühl nach mag es sehr schwer sein, Meditation zu erlernen, um frei zu sein. Wir könnten denken, dass dies wiederum eine vorgefasste Meinung sei - zur Erlangung der Freiheit zu meditieren. Aber wir können ohne Freiheit nicht richtig meditieren, und so ist Freiheit der zur Meditation erforderliche erste Faktor. Wir müssen frei sein zur Beobachtung, zum Wachen über unsere Handlungen, Gefühle, Einstellungen und alles andere in unserem Innern. Wenn wir beim Beobachten Vorurteile, Voreingenommenheiten und Vorstellungen haben, so sehen wir uns nicht, wie wir sind, und Meditation kommt nicht zustande. Sie können meditieren, indem Sie sich selbst überwachen, beobachten und den Spiegel der Bewusstheit stets bei sich tragen, damit Sie durch fortwährende Beobachtung des Ich sich selbst läutern können.

Läuterung ist eine Art Umwandlung und entsteht beim Vorgang dauernder Bewusstheit oder fortlaufender Beobachtung. Wir beobachten alles, was wir sehen, hören, denken, insbesondere unsere Gedanken. Wir müssen sie sehr sorgfältig beobachten, sonst können wir nicht objektiv denken. Müssen wir uns beim Denken einem System, Wissen oder Glauben anpassen, so wird unser Denken subjektiv; was wir nun sehen, wird nur ein Teil des Gegenstandes, eine Reflexion des Ich sein. Dies bedeutet, dass wir die Wahrheit nicht erkennen und die Ereignisse nicht so sehen, wie sie sind. Wir sehen unsere Projektionen und Reflexionen, wir erkennen nur Symbole. Also brauchen wir Freiheit zum Denken. Vielleicht sagen wir: „Oh, ich denke darüber nach, was mir gefällt, und ich denke nicht darüber nach, was mir nicht gefällt.“ Dies bedeutet wiederum keine Freiheit, weil das Denken sich auf Gefallen und Missfallen gründet. Freies Denken ist eine vollkommen objektive

Wahrnehmung der Dinge. Dabei gibt es keine Anpassung, und der Geist ist vollständig frei und klar. In einem solchen Augenblick können wir sehr tiefgründig denken und die Dinge so verstehen, wie sie sind. Deshalb soll im Buddhismus das Denken mit dem Verstehen einhergehen. Sie gewahren die beiden Faktoren des Achtfachen Pfades, die die Weisheitsgruppe bilden.

Weisheit umfasst Verständnis und Denken. Haben wir kein klares Verständnis, so können wir nicht klar denken, und umgekehrt; beide müssen Hand in Hand gehen. Was wir im Leben Denken nennen, ist nur eine Reaktion des Gedächtnisses oder eine Reaktion auf eine Herausforderung. Wenn wir einer Sache begegnen, die uns herausfordert oder die unumgänglich ist, so denken wir: „Was soll ich damit anfangen?“ - wir denken also entsprechend unserer Ausbildung, Erziehung, Erfahrung und unseren Kenntnissen. Wir können nicht anders denken. Wenn wir nicht denken, werden wir vielleicht bewegungsunfähig, und wenn wir zuviel denken, können wir nicht handeln. Also müssten wir das Mittel zum Erlangen der Freiheit erforschen und lernen, damit zu leben. Dies ist der Lernprozess des Handelns; wir ergründen, warum wir keine Freiheit haben, und erkennen nacheinander unsere Hindernisse. Indem wir sie erkennen, überwinden wir sie.

Wir bereiten den Weg, so dass unser inneres Haus klarer und reiner wird; wir fühlen uns darin erleichtert, glücklicher und friedlicher. Wenn unser „Haus“ verwirrt, unordentlich und kompliziert ist, fühlen wir uns belastet und reizbar, weil wir kein Gefühl der Reinheit und des Friedens haben; dies müssen wir sofort beobachten. Indem man solche Situation wirklich durchschaut, wird die Wahrheit erkannt, so dass Freiheit aufkommen kann. Das ist der Weg der Meditation. Alles, was Ihnen begegnet, muss unmittelbar gründlich und sehr eingehend beobachtet werden. Wir brauchen also ständige Achtsamkeit und gleich bleibende Bereitschaft zum Beobachten. Dann können wir ganz wach bleiben. Da gibt es keine Schwerfälligkeit oder Verwirrtheit. Der Geist kann sehr klar und von verwirrenden Dingen befreit werden. Wir sollen handeln, aber nicht reagieren. Wir können nicht erwarten, dass die Freiheit sich beim Nichtstun einstellt; aber wir dürfen auch nichts mit der Absicht tun, Freiheit zu erlangen, da wir dann mit Erwartung handeln und auf ein Ergebnis hoffen. Dies kann zu Enttäuschung, Unglück, Elend und Besorgnis führen. Man sagt, man handelt um der Sache selbst willen; wenn wir jedoch wirklich handeln, so sind wir tatsächlich frei. Wir brauchen nicht auf Freiheit zu hoffen, sie kommt von selbst. Tun Sie Ihr Werk ordentlich, tun Sie es ganz -und das Ergebnis stellt sich ein. Wenn wir bei unserer Tätigkeit auf ein Ergebnis hoffen, so zerstreuen wir unsere Energie und fühlen uns ermüdet; wir haben dann keine Energie mehr zum Arbeiten, da wir sie in der falschen Richtung verbraucht haben. Wir haben Probleme, weil wir unsere Energie nicht in die rechte Bahn gelenkt haben.

Das höchste Ziel aller Religionen ist Befreiung. Wir mögen dafür verschiedene Ausdrücke gebrauchen. Im Buddhismus sagen wir Freiheit, im Hinduismus sagt man dasselbe, aber im Christentum spricht man von einer Vereinigung mit dem höchsten Wesen, bei der es kein Ich, keine Person mehr gibt. Das bedeutet, dass das Ich, das Individuum aufgehoben ist. So wird beim höchsten Ziel aller Religionen das Ich vollständig aufgegeben, was durch die Freiheit bewirkt wird. Solange das Ich am Werk ist, herrscht keine Freiheit, weil es sich in alle Handlungen einmischt und sie beherrscht. Wir sagen, dies sei unser größtes Problem, aber es ist nicht sehr groß, wenn wir lernen, uns selbst in jedem Augenblick zu verstehen. Wir brauchen nicht Autoritäten aufzusuchen, um zu erfahren, was wir sind, was uns begegnen wird und wie wir beschaffen sind. Stattdessen beobachten wir unser Inneres und erkennen, wie wir denken, fühlen und im Leben handeln. Dann erkennen wir uns so, wie wir sind. Das ist der Weg der Meditation. Damit können Sie beginnen, und wenn Sie tiefer eindringen möchten, so müssen Sie sich Zeit lassen, ruhig zu sitzen und sich selbst zu beobachten, wie Sie reagieren, wenn Sie in der Stille vollständig allein sind. Manchmal ist es sehr erschreckend; wenn wir dann unsere Beobachtung fortsetzen, wie wir auf diese Herausforderung, die neue Erfahrung, reagieren, so können wir viele Dinge in unserem Innern aufrühren. Alle komplizierten, störenden Dinge müssen hervor- und herauskommen, sonst werden sie in unserem Innern unterdrückt und verdrängt. Sie sind dann sehr gefährlich, besonders wenn wir

das Gefühl haben, dass dort gar nichts sei. Begegnet uns jedoch etwas in der Außenwelt und reagieren wir dann unserem Innern entsprechend, so haben wir keine Kontrolle und fallen der Situation zum Opfer. Es ist sehr wichtig, mit sich selbst zu experimentieren - sich selbst verstehen zu lernen, wie man ist. Wir müssen frei und vorbereitet sein, mit uns selbst zu experimentieren, um zu erkennen, wie wir wirklich beschaffen sind, was die Haupttriebkraft in uns ist. Erkennen wir diese Triebkraft, so ist es sehr leicht, mit jeder Lebenssituation fertig zu werden, weil man in dem Augenblick, wo man auf ein äußeres Ereignis reagiert, die Antriebsquelle erkennen kann. Und diese Erkenntnis wird sie unter Kontrolle halten. Wir brauchen keinen Kontrolleur, wenn die Kontrollfunktion vorhanden ist. Im Augenblick des Gewahrwerdens gibt es Verwirklichung und Verständnis. Dies ist also die Hauptsache des Lebens.

Der Strom des Lebens

Wir müssen die Dinge in uns fließen lassen, wie sie es natürlicherweise tun sollten, und nicht versuchen, dieses Fließen einzuengen oder zu behindern. Leben ist immer im Zustand des Fließens. Es ist nicht etwas Statisches, sondern muss fließen. Stellen Sie sich einen Fluss vor: Er ruht auch nicht eine Sekunde lang, er fließt immer weiter. Der Buddha pflegte das Leben mit einem Gebirgsfluss zu vergleichen, der aus einer kleinen Quelle entspringt, in ein breiteres und tieferes Bett einmündet und schließlich den Ozean erreicht. Nur wenn er das Meer erreicht, hört er völlig auf zu fließen, weil es keine Stelle mehr gibt, wohin er fließen könnte.

Das Leben kann von sich aus nicht aufhören zu fließen. Wir können nicht flacher und schmaler im Laufe unseres Lebens werden, sondern müssen dem Leben folgend in tiefere und erweiterte Erfahrungen einmünden. Dann fangen wir an, dem zu begegnen, was in jedem von uns außergewöhnlich und wunderbar ist. Vielleicht treffen wir auf unserer Reise auf unerwünschte, schreckliche, sogar zerstörerische Dinge, aber es gibt auch die Möglichkeit, wunderbare Dinge zu erfahren. Wenn wir jedoch weise sind, so werden wir erkennen, dass jede Seite des Lebens, ob erfreulich oder schmerzlich, schön oder hässlich, Weisheit bringen kann, wenn wir es verstehen, aus Erfahrungen zu lernen. Einige scheinen nicht vom Leben zu lernen. Dies ist der Fall, weil es ihnen an geduldigem Beobachten mangelt. Ihr Geist ist zu sehr mit Erfolgen und den Ergebnissen ihrer Taten beschäftigt, wobei die Gegenwart vernachlässigt wird. Deshalb kann der Geist sein Wirken nicht korrigieren, sondern möchte seinem Tun entfliehen.

Versuchen Sie bei Ihrer Arbeit nicht, nach Erfolg Ausschau zu halten, sondern tun Sie einfach Ihr Bestes, dann wird die Arbeit so gut getan werden, wie es auf dieser Stufe möglich ist. Sie sollten sich nicht um das Ergebnis, sondern um das Wirken, das Tun kümmern. Gewöhnlich nimmt man an, dass jeder mit Sorgfalt bei seiner Arbeit ist. Tatsächlich wird die Arbeit üblicherweise nur um ihres Lohnes willen getan, der meistens Geld ist. Unter Bedingungen, wo man keine Freude an der Arbeit hat, sondern nur seinen Lebensunterhalt damit erwirbt, tut man nicht sein Bestes. Widerstreben gegen die Arbeit, die einem nicht gefällt, aber unvermeidlich ist, führt zu innerem Konflikt. Zwischen Ihrem Sein und Ihrem Tun besteht ein Zwiespalt. Sie möchten etwas sein, aber haben nicht die Fähigkeit, es zu werden. Diese Lage schafft Frustration und verursacht Spannung im Geist und in der Gesellschaft. Das ist eine der Ursachen der Geisteskrankheiten. Aber wenn wir stark genug sind, uns allem im Leben zu stellen, können wir ihm unsere ganze Aufmerksamkeit widmen, und alles wird dann leichter. Es gibt weniger Hindernisse und Probleme, und damit wird das Leben selbst zum Ziel. Wenn Sie ein armer Vagabund zu werden wünschen, dann müssen Sie sich dieser Lebensweise mit ganzem Herzen zuwenden; Sie dürfen sich um nichts anderes kümmern. Sie dürfen von einem derartigen oder irgendeinem Leben nicht gute Dinge erwarten, sondern sollten gefasst sein, sowohl Glück wie Unglück, Schwierigkeiten wie Annehmlichkeiten zu

begegnen. Es gibt im Leben kein Mysterium. Wir leben, weil wir das Leben nicht teilweise, sondern als Ganzes annehmen. Leben ist alles. Der Buddha benannte es nur mit einem Wort: Dukkha, das beides, Leiden und Glück, Schmerz und Vergnügen, Kummer und Freude, sowohl negative als auch positive, sowohl zerstörerische als auch konstruktive Aspekte umfasst. Alles ist im Leben inbegriffen. Wenn Sie also Schwierigkeiten erfahren, so dürfen Sie nicht denken, Sie seien unglücklich, in diesem Leben geboren zu sein. Sie dürfen nicht an Ihre Probleme mit einem stumpfen Geist herangehen, sie als Karma hinnehmen, ohne ihre Ursachen einzusehen. Dies führt zu noch mehr Schwachheit, weil keine unvoreingenommene Achtsamkeit besteht. Wir müssen bereit sein, uns allen unseren Erfahrungen, ob erwünscht oder unerwünscht, zu stellen, sonst werden wir niemals „zum anderen Ufer gelangen“. Wir müssen vorher allen Aspekten des Lebens gegenüberreten.

Wenn Sie also Schwierigkeiten erfahren, sollten Sie diese als günstig betrachten - als eine Gelegenheit, Ihr geistiges Leben zu entfalten. Wenn Situationen und Umstände als Mittel zur geistigen Übung genutzt werden, so sind Sie glücklich. Aber wenn Sie nicht wissen, wie man von so genannten unglücklichen Situationen profitiert, werden Sie leiden und vielleicht überwältigt werden. Wir werden unbeweglich und unfähig, in die Tiefen unseres Wesens zu fließen, wenn wir an Hindernissen straucheln. Was hält uns zurück? Wir müssen es herausfinden. Die „Praxis“ des Lebens wird nur dann geändert, wenn wir mit dem Entdecken Fortschritte machen - sonst werden wir uns den gleichen Verhaltensweisen anpassen und stets denselben Zugang benutzen, ohne neue Wege zu entdecken. Doch ändern sich unsere Verhältnisse fortwährend und sind im Fluss. Wenn wir einen Fluss beobachten, sehen wir, dass das Wasser sich laufend ändert - es ist niemals dasselbe. Sie können sagen, dass Sie den Fluss morgens auf dem Hinweg und denselben Fluss abends auf dem Rückweg überqueren, aber es ist nicht dasselbe Wasser. Leben am Morgen ist ein Ereignis, später ist es ein anderes und später noch ein anderes. Es ist niemals dasselbe, obwohl es durch die Kontinuität ähnlich ist. Wenn wir die Stetigkeit der Dinge nicht erkennen, sondern nur den Körper oder den gegenwärtigen Geisteszustand, so können wir nicht erkennen, was auch immer neu in uns ist.

Sie mögen sich beobachtet haben, wenn Sie sehr glücklich oder aufgeregter oder manchmal traurig oder ärgerlich waren. Aber bei diesem Wechsel besteht eine Grundlage zum Wandel. Wenn Sie dies entdecken, wandelt Ihr Geist sich nicht. Alles kann sich ändern, während Sie stabil im Gleichgewicht bleiben auf Ihrer Reise durch das Leben. Ohne Verständnis der Natur dieser Sache werden Sie zum Opfer der Veränderungen und können nicht umhin, unter den Umständen zu leiden. Sie reagieren wie eine Maschine. Jemand, der unter den Bedingungen, denen er begegnet, nicht achtsam bleiben kann, wird zum Roboter, indem er alten Verhaltensmustern folgt, und er wird von den Umständen überwältigt, ein Opfer des Lebens. So müssen wir uns unserer Lebensvorgänge bewusst werden, damit wir erkennen, warum wir nicht vermeiden können, dieses oder jenes zu tun. Es muss etwas in unserem Innern sein, das uns daran hindert, unsere Handlungen und unser Verhalten zu beherrschen. Deswegen erfahren wir gefühlsmäßig Unsicherheit und Versagen im Leben, was Leiden und Probleme verursacht. Es herrscht ein tief eingprägtes Schuldgefühl, nicht in der Lage zu sein, das zu tun, was unserer Meinung nach getan werden müsste.

Wir müssen die Hauptursache unserer Schwierigkeiten aufdecken, dass wir nicht in der Lage sind, das zu tun, was wir tun sollten. Intellektuell könnten wir fähig sein, es zu verstehen, aber frei davon zu sein, ist viel schwerer. Die Ursache ist die Begehrlichkeit, von Nichtwissen unterstützt. Wir können nicht alle Wünsche im Leben aufgeben, denn ohne Wünschen können wir nicht überleben. Wünschen ist eine Energieform, ohne die das Leben mit Ebbe und Flut nicht bestehen kann. Wenn wir Wünschen als eine Energieform auffassen, entdecken wir, dass dadurch nicht nur Energie, sondern auch Probleme ins Leben gebracht werden, je nachdem, wie wir über die Energie verfügen. Wenn sie auf das rechte Ziel gerichtet ist, wird sie nützlich sein. Wenn die Kraft des Wünschens sich nicht auf Extreme richtet, sondern auf das Verständnis dessen, was wir tun, haben und

begehren, dann wird sie hilfreich sein. Im Pali gibt es den Ausdruck „Nirodha-tanha“, Wunsch nach Nirvana. Diese Art des Wünschens möchte erkennen, was das Nirvana ist, und es ist eine sehr mächtige Energieform, vermittels derer das ganze Wesen auf die Verwirklichung des Nirvana ausgerichtet ist, unabhängig von dessen Existenz. Es ist nicht möglich, das Nirvana durch Glauben vorwegzunehmen. Wenn wir diese Art des Wünschens pflegen, so werden wir in der Lage sein, das Nirvana, die letzte Wirklichkeit, zu erkennen. Wir sehen also, dass nicht alles Wünschen „verkehrt“ ist. Aber wenn die Macht des Wünschens auf etwas gerichtet wird, dem wir immer nachgeben oder wodurch wir verwirrt werden, wird es uns nicht helfen. Wenn es in unrichtiger Weise angewandt wird, wird es gefährlich. Wenn Sie Wünschen als Energieform betrachten, so müssen Sie dafür sorgen, dass Sie es nur auf richtige Weise erwecken und nähren. Dann wird es Ihr Helfer sein, und Ihr Leben kann in die Tiefen des Wesens fließen, wo Sie finden, was jenseits von Worten ist.

Aber vor allem dürfen wir nicht an der Idee festhalten, dass es hier etwas gäbe, anderenfalls würde unsere Weisheit nicht stark genug sein, um zur letzten Wahrheit durchzudringen. Wenn wir alle unsere Glaubensvorstellungen und Wissensinhalte beiseite legen, sie zurücklassen und selbständig weitergehen, so werden wir nicht zurückgehalten. Wir werden weder gestoßen noch gezogen, sondern frei zu dem Schatz in der Tiefe unseres Wesens reisen. Dieser kann uns von niemandem gegeben werden, noch kann man ihn aufbewahren. Er ist da, aber „da“ ist kein Ort. Er ist auch überall, aber wesentlich in Ihrem Innern. Welches sind die Mittel zur Entdeckung dieses außergewöhnlichen inneren Schatzes? Brauchen wir einen Pfad dorthin? Mancher mag sagen, es gäbe keinen; aber meiner Ansicht nach muss es einen geben. Der Weg ist die Reise selbst. Tatsächlich ist er nicht vom „Hineingehen“ zu trennen.

Mit dem Schatz selbst kann man Berührung aufnehmen, aber nicht mittels der gewöhnlichen Sinne - nur durch etwas Außergewöhnliches. Wenn wir vollkommen bewusst sind, können wir dies zumindest für einen kurzen Augenblick verwirklichen, weil dann vollkommene Klarheit herrscht. Klarheit kann man sich anschaulich als Licht vorstellen. Aus diesem Grunde sagte der Buddha, dass, wenn wir mit der Wirklichkeit in „Kontakt“ gekommen sind, „Licht entstanden sei“, eine Sicht aufgekommen sei, die nicht vom Geist erschaffen wurde. Es ist ein wirklicher Klarblick ohne Vorurteil oder Bedingtheit, und er ist spontan, ohne Vorbedacht.

Dies liegt nicht jenseits des Bereiches unserer Fähigkeiten, sondern hat seine Bedeutung, wenn wir dort eintreten. Jeder Aspekt des Lebens wird darin einmünden und zum endgültigen Aufhören des Fließens führen. Einige mögen es „Ewigkeit“ nennen, aber dieser Begriff bezieht sich auf ewige Zeit, wohingegen das Nirvana zeitlos ist. In der Ganzheit des Seins gibt es keine „Zeit“. Sie können einen zeitlosen Zustand erleben, wenn Sie Ihr ganzes Wesen daran geben, und dabei besteht kein Gedanke an die Zeit. Sie sind es.

Was ist Zeit? Zeit kommt nur auf, wenn Denken herrscht. Zeit ist die Dauer eines Gedankens. Wenn wir einen Denkvorgang sehr scharf beobachten, so können wir die Pause nach jedem Gedanken bemerken, welche ein Zustand der Stille ist. Sie können das Schweigen zwischen den gelesenen Worten erfahren, in dem spontan etwas entsteht. Es handelt sich um Verständnis, das nicht zusammen mit Gedanken aufkommen kann, sondern im stillen Augenblick, zwischen den Gedanken, eintritt. Gewöhnlich bemerken wir dies in unserem Alltag nicht, aber es gibt Stille oder „Raum“ in allem, nicht nur in der Materie, sondern auch im Geist. Bei der Meditation muss man fähig sein, den Zwischenraum im Geist zu bemerken und auch zwischen den Gedanken, damit man den Moment der Stille erleben kann. Sie mögen fragen, ob es in der Stille irgendetwas gibt oder ob sie vollständig leer ist. Es gibt etwas und dies ist sehr wichtig. Bei gewöhnlicher Wahrnehmung ist es eine leere Stelle, aber in tiefer Schau werden Sie entdecken, was dort ist.

Der Auftrag des Lehrers

Im Allgemeinen denken wir hinsichtlich des Lernens oder Meditierens im Sinne einer Lehrer-Schüler-Beziehung. Vielleicht stellen wir uns auch einen Führer und seinen Nachfolger vor. In jedem Falle besteht eine Kluft zwischen beiden Rollen. Um diese Kluft zu überbrücken, muss von beiden Seiten die wahre Natur dieses Auftrags verstanden werden, sonst wird sich folgender Gedanke einstellen: „Er ist der Lehrer und ist weiter fortgeschritten als ich; er ist der Führer und weiß viel mehr als ich.“ Dies schließt auch Empfindungen über den Buddhismus, oder besser, den Lebenslauf des Buddha ein: Wir können erkennen, dass er niemals den Versuch machte, ein Lehrer zu sein. Wenn er zu den Mönchen redete, so benutzte er stets das Wort „Tathagata“ in der dritten Person und nicht das Wort „Ich“. Nur sehr selten findet man in seinen Lehrreden den Gebrauch der ersten Person. Er benutzte das Wort „Ich“, wenn er den Mönchen eine Handlung gestattete oder nicht gestattete. Später wurde er als der Meister angesehen; aber es war ihm gleichgültig, wie er bezeichnet wurde. Er diente der Welt, Männern und Frauen, ohne Ansehen der Person. Er war um jede Art von Menschen bemüht, den wilden Räuber Angulimala, die Prostituierte Ambapali, um jeden, der zu ihm kam. Diese Arbeit war selbstlos und absichtslos, ohne Ehrgeiz oder den Wunsch nach öffentlicher Anerkennung, Ehre oder Lohn.

Bei der Meditationsübung machte sich der Buddha um die Berichte der Angeleiteten und Mönche keine Sorgen. Wenn jemand eine Meditationsschwierigkeit hatte, kam er zu ihm und erhielt Hinweise auf die Tatsachen. Der Buddha sagte stets: „Die Arbeit muss man selber tun - der Tathagata gibt nur Hinweise.“ Alle Tathagatas haben nur dies getan. In wortgetreuer Übersetzung sagen wir: „er zeigt den Weg“, aber besser wäre es, einfach zu sagen: „weist hin“. Wenn Sie also irgendwelche Zweifel oder Probleme haben, so kommen Sie zum Buddha, und er wird Ihnen die Tatsachen aufzeigen. Beim aufmerksamen Zuhören auf die Hinweise wird der betreffenden Person geholfen. Der Buddha war niemals hinsichtlich der Ergebnisse seiner Arbeit besorgt. Er erstrebte keinerlei Lohn. Er war nicht darüber besorgt, ob seine Worte verstanden wurden oder nicht - er tat nur sein Bestes, um Verwirrung und Schwierigkeiten auszuräumen in der Erkenntnis, dass die darauf folgenden Ereignisse von dem betreffenden Menschen abhängen würden. Dies spielt in der Lebensgeschichte des Buddha eine wesentliche Rolle.

Uns geht es jedoch immer um Ergebnisse. Man denkt, dass ein Lehrer immer Verantwortung für seine Schüler übernehmen muss, die dafür den Lehrer respektieren und ihm gehorchen sollen. Keinem von beiden steht es frei, den Lehrstoff vollständig zu ergründen. Deswegen ist es für uns wesentlich, die Tatsachen selber zu erforschen. Man könnte jemanden aufsuchen, der Hinweise gibt; aber wenn dies der Fall ist, herrscht Ernsthaftigkeit und Klarheit ohne blinde Nachfolge. Wir machen Fortschritte in der Welt und erwerben Kenntnisse durch unsere Wissbegierde. Wenn der forschende Geist ernsthaft geübt wird, so wird er etwas zustande bringen, was sich von müßigem Geschwätz und von einer fruchtlosen Diskussion unterscheidet. Aber diese Dinge werden von den Menschen unserer Gesellschaft weiter betrieben. Der wahre Auftrag des Lebens besteht in der Ermutigung zum Suchen, die Menschen beim Forschen zu ermuntern, sie nicht zu zwingen, zu formen oder einem System einzuordnen. Der Versuch, unsere Kinder oder Jugendlichen in die Gesellschaft hineinzuzwängen, ist verkehrt. Die Gesellschaft kann sich ändern; sie wird niemals feststehend bleiben. Wenn wir sie also in die Gesellschaft einfügen wollen, so formen wir sie unseren Ideen entsprechend, und es wird ihnen nicht die Freiheit gewährt, selber zu forschen. Dann können sie sich nicht der neuen Situation ganz öffnen, da sie durch die alten Ansichten zurückgehalten werden. Wenn etwas in der Gesellschaft verderbt ist, wird es also fortgesetzt. Es stimmt, dass jeder Wandel Leiden mit sich bringt, und alles Bestehende erleidet Veränderung. Es ist nichts Schlimmes zu leiden. Die beste Art, davon frei zu sein, ist es, sich ihm ganz zu stellen - anderenfalls werden wir nicht fähig sein zu erkennen, wie dumm wir beim Leiden sind. Wenn wir

die im Hintergrund vorhandene Dummheit sehen, werden wir anfangen, den Ausweg zu erkennen. Sie sollten nicht einfach meinen Worten glauben, sondern sich ganz dem Leiden öffnen und es selbst erkennen. Was geschieht dann? Allmählich entsteht Klarheit, schrittweise wird das Leiden verstanden, und die Freiheit beginnt sich zu zeigen. So seien Sie unbesorgt über das Leiden. Es ist beglückend, wenn man es unter dem Gesichtspunkt der Bemühung sieht. Dies bedeutet nicht, dass man es hervorbringen soll. Man sollte sich jedoch seiner bedienen, wenn es einen trifft. Sie könnten anfangen, danach Ausschau zu halten, nachdem Sie mich darüber reden gehört haben; aber es bedarf keines Aufsuchens. Wenn Sie achtsam sind, werden Sie es sehen.

Wenn wir die Wahrheit der uns begegnenden Dinge oder unserer täglichen Erfahrungen erforschen, werden wir Verständnis erlangen. Diese Erforschung der Wirklichkeit ist ohne ein gewisses Maß an Einsicht nicht möglich, aber man kann nicht darauf warten, bis man sicher ist, dass man Einsicht für den Beginn der Bemühung hat. Wie der Buddha sagte, muss man in diesem Falle weise meditieren; ein Mensch, der wahre Einsicht und Selbstbeherrschung hat, ist, wenn er auch nur einen Tag lebt, besser als einer, dem diese fehlen, wenn er auch hundert Jahre lang lebt. Weise zu meditieren, bedeutet, damit beschäftigt zu sein, herauszufinden, was sich augenblicklich ereignet. Sogar im „stillen Augenblick“ besteht Forschen, aber ohne irgendeine beabsichtigte Bewegung. Keine Gedanken oder Ideen werden auf das Forschen verwendet. Der Geist ist ruhig und unbewegt. Aber das Forschen geschieht in der Tiefe, wobei Einsicht und Freude an der Wahrheit entstehen können. Dies kann weder Anhängen noch Absondern verursachen. Die Freude an der Wahrheit unterscheidet sich nicht von der deutlichen Wahrnehmung der Wirklichkeit.

Um fähig zu sein, die Wirklichkeit wahrzunehmen und im Innern wahre Einsicht zu haben, müssen wir dem Geist Freizügigkeit gewähren. Er darf mit nichts ausschließlich beschäftigt sein. Aber es ist dem Geist so lange nicht möglich, von seinen vorgefassten Meinungen frei zu sein, wie er im Sinne eines Reagierens auf Erinnerungen und Gedanken sucht und denkt. Solange der Geist nicht auf seine eigenen Gedankenabläufe achtet, ist es ihm nicht möglich, befreit und ruhig zu sein. Gelassenheit ist wesentlich für das Auffinden der Wahrheit. Wenn wir über die Wolken hinausgelangt sind, werden wir den blauen Himmel klar und ruhig sehen, obwohl die Wolken sich immer noch bewegen und dahin ziehen. Folglich bewölken Erinnerungen, Erfahrungen und sogar Kenntnisse den Ausblick des Geistes auf die Wirklichkeit. Warum lösen wir nicht diese Wolken auf? Warum sollten wir beim Wunsche, die Wirklichkeit zu überschauen, weiter Ideen und Meinungen beibehalten, sobald wir mit der Wahrheitsergründung anfangen? Können wir alle diese Dinge beiseitelassen und allein, vollständig allein, weitergehen? Sie könnten befürchten, nicht sicher zu gehen, weil der Geist sich nicht ausgefüllt fühlt; aus diesem Grunde wünschen wir ständig, Dinge mit uns zu führen, aber diese Dinge sind es, welche die Wirklichkeit umwölken und Probleme schaffen. Dann leidet das Ich.

„Wenn die Wahrheit noch nicht klar in zwölf Aspekten erkannt werden kann, sind Einsicht und das Sehen noch nicht gereinigt. Aber die Reinigung der Einsicht und des Sehens wird unmittelbar in dem Augenblick Zustandekommen, in dem die Wahrheit erkannt wird.“ So sagte der Buddha im Dhammacakkappavattana sutta. Also ist dies eine Sache der Reinigung von Einsicht und Blick. Was bedeuten die zwölf Aspekte der Wahrheit? Der Buddhismus lehrt uns, dass es vier Wahrheiten gibt: Die Wahrheit von Dukkha (oder der Dualität), der Entstehung von Dukkha, der Aufhebung von Dukkha und des zur Aufhebung von Dukkha führenden Pfades. Nach der in seinen Lehrreden benutzten Ausdrucksweise meint der Buddha wirklich: Die Wahrheit kann in vierfach verschiedener Art gesehen werden. Die Wahrheit ist Wahrheit und hat tatsächlich keine Gedankenform; aber damit die Menschen die Lehre verstehen können, ist sie, besonders im Osten, kategorisiert worden. Die überlieferte Gedächtnisstütze für östliche Menschen bedient sich der Zahlen; also wurden vier Aspekte der Wahrheit gelehrt. Die Wahrheit kann in jedem dieser vier Aspekte gesehen werden, und tatsächlich kann sie in jedem Ding erkannt werden. Die vier Arten, die Wahrheit zu schauen, sind wesentlich, weil sie sich mit dem befassen, was ist, mit seinem

Entstehen, wie es aufhört und dem zu seiner Aufhebung führenden Pfad. Der Buddha stellte es so dar, wie die Menschen es verstehen konnten.

Innerhalb der Vier Edlen Wahrheiten muss die Wirklichkeit in folgenden zwölf Aspekten gesehen werden. Dies ist dukkha; diese Tatsache muss verstanden werden; und sie ist vollkommen verstanden worden. Dies ist die Entstehung von dukkha; diese Ursache muss weggespült werden; und sie ist vollkommen weggespült worden. Dies ist die Aufhebung von dukkha; diese Tatsache muss verwirklicht werden; und sie ist vollständig verwirklicht worden. Dies ist der zur Aufhebung von dukkha führende Pfad; dieser Pfad muss gepflegt werden; und er ist erschöpfend gepflegt worden. Drei mal vier ergibt also zwölf. Wenn wir die Wahrheit in vierfacher Weise erschaut haben, den zwölf Aspekten entsprechend, so sind unser geistiges Sehvermögen und unsere Einsicht vollständig geläutert worden. Es gibt keine Verunreinigung, keine Umwölkung oder Verdunkelung in diesem besonderen Verstehen. Darum sagte der Buddha: „Das Rad der Wahrheit ist in Bewegung gesetzt worden. Niemand kann es anhalten.“ Es bewegt sich, der Buddha setzte es in Bewegung, und es rollt und wächst. Niemand kann es zurückdrehen; aber die Menschen in ihrer Dummheit können es nicht sehen. Dies bedeutet nicht, dass man es als Dogma annehmen sollte. Am besten wird es weder angenommen noch zurückgewiesen, sondern man erforscht es und erkennt seine Wahrheit in vierfacher Weise mit den zwölf Aspekten. Was wird dabei mit Ihnen geschehen? Sie werden es selber erkennen. Der Buddha sagte stets, dass auch seine Worte geprüft werden müssten. Man kann die Wahrheit nicht lehren, da sie etwas ist, was von jedem individuell erkannt werden muss. Wenn wir die Wahrheit geschaut haben, so werden wir gestillt gleich einem See, der tief, klar und ruhig ist. So erkennen die Weisen die Wahrheit beim Hinhören und werden gestillt. Wenn wir etwas hören, so müssen wir es tiefgründig und nicht oberflächlich erforschen, nicht wörtlich, sondern gründlich zu seinem Kern vordringend, wo Klarheit und Stille herrschen. Dann stellt sich wahre Einsicht ein, wobei alle am Wege liegenden Dinge geklärt werden. Dies alles liegt in uns, und wir haben die Fähigkeit, es selbst zu erkennen, nicht nur darüber zu hören, und dann befriedigt oder unbefriedigt mit dem Gehörten zu verbleiben. Das zu tun, ist Zeitverschwendung; stattdessen müssen wir alles uns Begegnende tiefgründig erforschen, um mit der Wirklichkeit in Berührung zu gelangen. Nach den Worten des Buddha hat man im Dharma das Nirvana verwirklicht, die Höchste Wahrheit.

So ist die wahre Aufgabe des Lehrers, zu diesem Suchen anzuregen und die Menschen zu ermutigen, auch angesichts von Schwierigkeiten selbst weiter zu forschen. Dann wird sich wahre Einsicht einstellen und alles klären. Wenn Sie stets aufmerksam auf alles bleiben, werden Sie in jedem Augenblick lernen, ohne sich auf einen Lehrer zu stützen. Wenn wir erschöpfend gelernt haben, werden wir zu den Ausgelernten gehören, und die Aufgabe wird dann beendet sein.

Meditation als Mittel zu tief greifender Wandlung

Hat Meditation die Kraft, uns zu verwandeln? Ändert sie die Verfassung unseres Ichs, die Beschaffenheit unserer Gedanken, unsere Bedingtheit? Das ist die Kernfrage. Wenn keine Umwandlung möglich ist, wenn wir uns immer noch anpassen und auf dem gleichen Stand beharren, warum dann überhaupt meditieren? Vielleicht ist Meditation für Sie so etwas wie Flucht oder eine Art Spiel? Doch wenn Sie spielen, dann müssen Sie die Regeln und den Sinn des Spiels kennen, sonst verfehlen Sie die Hauptsache. Wenn Sie sich auf das Ziel versteifen, ohne den Weg dorthin zu kennen, werden Sie vielleicht tief enttäuscht sein, wenn Sie das Ziel nicht erreichen.

Was verstehen wir unter tief greifender Wandlung? Sicherlich bedeutet es nicht den Wechsel von einer Methode zur anderen, ein System durch ein anderes zu ersetzen. Es bedeutet auch nicht, neue

„ismen" einzuführen oder neue Sekten zu gründen. Tiefgreifende Wandlung ist nicht einfach die Übernahme neuer Anschauungen. Sie muss schon tiefer gehen als oberflächliche Änderungen der Denkgewohnheiten oder ein Wechsel der religiösen und sozialen normativen Systeme. Solche Umwandlungen können fortwährend stattfinden, weil die Wurzel des Problems unangetastet bleibt.

Radikaler Wandel bedarf eines direkten Weges, um das Falsche zu entwurzeln und auszumerzen. Ohne diese Wirksamkeit in unserem Innern verlieren Erfahrungen ihre unwandelnde Kraft. Wir können erkennen, dass Techniken oder „Schnellverfahren" nur zu gewissen spirituellen oder mystischen Erlebnissen führen. Sie können auch das Ego durch intensive Übungen oder durch Drogen, die im Körper chemische Veränderungen hervorrufen, verdrängen. Wenn das Ego verdrängt ist, stellt man sich ihm nicht und durchschaut es auch nicht. Diese Verblendung schafft eine Gefahr, denn das Ego muss wieder auftauchen.

Wir sollten klären, was wir mit dem Ego oder Ich meinen. Es gibt drei Aspekte: Die Selbstdarstellung von „mir" oder „ich", „das bin ich" und „ich bin"; Begehrlichkeit: „Das gehört mir", oder „mein Buch, mein Freund, mein Zimmer etc." und Werden, jemand oder etwas werden einschließlich der Wunschvorstellung, erleuchtet zu werden. Das Ego wünscht tatsächlich, erleuchtet zu werden. Dem Ego ist es stets um Ziele und Vollendung zu tun. Es geht ihm wie einem Bergsteiger, der versucht, den Gipfel zu erreichen, ohne auf die unmittelbare Umgebung und den Pfad zu achten. Das Ego befasst sich nicht gern mit dem Weg, der sowohl aus Geduld als auch Achtsamkeit und Aufmerksamkeit besteht. Diese Lebenseinstellung enthält immer die Tendenz, das Ziel, den Bestimmungsort zu erreichen. Das heißt, dass wir von diesem Aspekt des Ego getrieben werden.

Die Selbstdarstellung geschieht auf einem tieferen Niveau, weil sie den Selbsterhaltungstrieb berührt, die Erhaltung des „Ich bin", „meinen" Schutz. Alle Verteidigungsmaßnahmen rühren von der Identifikation mit den Gedanken her: „Ich muss mich schützen", „dies bin ich allein", „alle Dinge kommen zu mir oder gehen von mir aus". Wir beteiligen uns nicht ganz an einer Sache und wenden jemandem keine uneingeschränkte Aufmerksamkeit zu, wenn das Ich dabei keinen Vorteil hat. Der zweite Aspekt, die Begehrlichkeit, führt zum Anhängen. Sie ergreifen im Geiste und denken: „Dies gehört mir wirklich". Begehrlichkeit verursacht auch das Ichbewusstsein. Sie sind an das gekettet, was Sie zu besitzen glauben. So bestärkt Begehrlichkeit das Ichbewusstsein und darüber hinaus den Wunsch, etwas zu werden. Werden hindert uns am Sein - es treibt uns weit weg von dem, wo wir eigentlich hinwollen. Wir können unser wahres Wesen nicht verstehen, weil wir am Werden haften, was wirklich ein sehr tiefliegender Vorgang ist, der Prozess von Existenz und Dauer.

Wenn wir also das in diesen drei Geweben verstrickte Ego verdrängen, so erkennen wir, dass es in der Tiefe weiter wirkt. Wir denken vielleicht: „Jetzt bin ich in Ordnung. Ich habe Erfahrungen. Ich habe eine Menge mystischer Erlebnisse gehabt; aber wenn ich gewissen Situationen begegne, die ich nicht verstehe, so fühle ich mich hoffnungslos verloren." In dieser Weise können wir also bewegungsunfähig werden. Die eigentliche Arbeit stellt nicht die zeitweilige Aufhebung des Ego dar, sondern das Hindurcharbeiten durch die Materie des Ichs. Das ist ein mühevoller Weg. Der Vorgang des Umformens schließt den Prozess des Abschleifens und Ausräumens ein. Deswegen ist es manchmal sehr schwierig, sich allem auf dem Wege uneingeschränkt zu widmen. Es gefällt uns häufig nicht, etwas Unerfreuliches zu sehen. Dann besteht die Neigung, auszuweichen, in psychischen Schlaf zu verfallen. Wir unterdrücken es, indem wir uns davon ab- und etwas anderem zuwenden. Doch etwas, was verdrängt wird, hat eine gewaltige Sprengkraft.

Wenn wir durch schwierige Stadien hindurchgegangen sind, werden wir fähig zu erkennen, wo unser Ziel ist und wo die Wahrheit liegt. Greifen wir jedoch eine schöne Idee auf, so beschäftigt sich unsere Einbildungskraft mit Luftschlössern. Dies ist zwar sehr angenehm, aber wir wissen

darum noch nicht, wo die Wahrheit liegt und wo das wahre Ziel sich befindet, und so wandern wir weiter im Kreise herum.

Der Buddhismus spricht von zwei Kreisen, dem tugendhaften und dem lasterhaften. Wenn wir sie nicht in eine Spirale verwandeln können, dann sind wir gezwungen, uns ständig in ihrem begrenzten Zirkel zu bewegen. Wandeln wir die Kreise jedoch in eine Spirale um, dann wird diese für uns eine Art Brücke zum Strom des Nirvana, des Lebens, der Ewigkeit, der Unsterblichkeit oder wie immer wir es nennen wollen. Dieser Strom ist das Fließen des Lebens und der Energie. Nicht nur während der Meditation soll er fließen, sondern auch im täglichen Leben. Um klar und objektiv zu bleiben, sollte unser Tagesbewusstsein auf dem Grunde dieses Lebensstrombewusstseins ruhen.

Wir können dies erleuchtete Bewusstsein nicht benutzen, da es nichts mit materiellem Gewinn und Errungenschaften zu tun hat; dennoch kann es zur Grundlage eines gesunden Lebens werden. Wenn wir dieses Lebensstrombewusstsein, diese intuitive Weisheit nicht haben, dann werden wir ein Opfer der verschiedenen Situationen werden - sei es bei der Arbeit, sei es in unseren persönlichen Beziehungen oder mit unserer Umwelt. Befinden wir uns jedoch in ununterbrochener Achtsamkeit, dann können wir mit allem fließen, was uns das Leben bietet, weil wir es erkennen. Es ist wie der Fang einer Giftschlange. Wir müssen dabei weise vorgehen, sonst könnte uns die Schlange gefährlich werden; wir müssen die rechte Stelle kennen, wo sie gepackt werden muss. Ergreifen wir sie beim Schwanz oder in der Mitte, dann kann sie noch beißen; packen wir sie jedoch am Kopf, dann kann sie sich nicht gegen uns wenden. Genauso verhält es sich mit der Welt der Vorstellungen.

Wir neigen dazu, Vorstellungen aufzugreifen. Wenn wir nicht wissen, wie sie angegangen werden müssen, können sie uns sehr gefährlich werden und uns vergiften. Dieses Gift lässt uns starr und unbeweglich werden, es tötet uns innerlich. Indem wir über die Vorstellung nachdenken, grenzen wir sie ein und können ihr nicht entkommen. Sogar die Lehre kann tödlich wirken, wenn wir sie mit fehlendem Verständnis aufgreifen oder ihren wahren Sinn nicht erfassen. Der Buddha erklärte deutlich, dass die Lehre nur ein Floß sei, das uns bei der Überquerung des Lebensstroms helfen könnte. Er betonte auch, dass man nicht an der Lehre haften dürfe. Wenn wir an einer Lehre hängen und sie für die absolute, höchste Instanz halten, dann werden wir sicherlich mit dieser Last versinken. Wir müssen alles eingehend erforschen und prüfen. Das ist keine anstrengende Arbeit, und wir müssen Ungewissheit hinnehmen. Dieses Hinnehmen kann man Vertrauen nennen. Wir müssen weiter arbeiten, bis wir erkennen, was uns Gewissheit bedeutet. Wir müssen erkennen, dass alles wandelbar und dem Wechsel unterworfen ist. Dogmatische Behauptungen sind keine Antwort und können uns daran hindern, die tief greifende Wandlung zu vollziehen. Diese muss in unserem Inneren geschehen. Sie kann mit keiner Technik oder Methode erzwungen werden, sondern geschieht bei der Arbeit an uns selbst, indem wir immer tiefere Einsicht in das Leben gewinnen. Grundlegender Wandel kann sich vollziehen, ohne dass wir selbst etwas davon bemerken.

Auch ein Wandel im Äußeren wird dann folgen. Ohne die Umwandlung im Kern unseres Wesens werden wir weiter von unserer Umwelt geprägt. Etwaige Veränderungen betreffen nur Abwandlungen äußerer Situationen, und wir könnten auch weiterhin nicht in vollkommener Harmonie mit unserem Innern und unserer Umwelt leben.

Der Anfang der radikalen Wandlung ist die Fähigkeit, unsere Einstellung gegenüber dem Leben, gegenüber allem Existierenden zu ändern - z. B. auch gegenüber dem Schmerz. Wir wissen, dass Schmerz stets zum Leben gehört. Wenn wir uns gegenüber dem Schmerz realistisch verhalten können - sei er körperlich, geistig oder psychisch - wenn wir ihn annehmen können, so wie er ist, ohne uns mit ihm zu identifizieren, wird er seine Macht über uns verlieren. Psychischer Schmerz wird durch innere Abwehr oder das Gefühl, dass er etwas Schlimmes sei („das sollte mir nicht passieren“) verstärkt. Aber wenn wir den Schmerz zulassen, wenn wir imstande sind, ihn zu

betrachten, dann wird sich Geduld einstellen. Durch das Darauf-Schauen wird der Schmerz erträglich. Wir können Todesnot und Verzweiflung überwinden, wenn wir den Schmerz annehmen und seine Bedeutung im Strom des Lebens erkennen. Wir sagen nicht, dass Schmerz gut oder schlecht sei. Der Schmerz ist eben da, wie es Wasser, Regen und Bäume gibt. Betrachten wir einen Baum ohne Vorurteil, dann ist er weiter nichts als ein neutrales Erscheinungsbild. Betrachten wir ihn jedoch mit Voreingenommenheit, so wird er entweder ein guter oder schlechter, ein schöner oder ein hässlicher Baum sein. Wir müssen uns vor vorgefassten Meinungen hüten. Bei Meinungsäußerungen sollten wir erkennen, dass es nur unsere Meinungen sind. Deshalb müssen wir unsere Einstellungen im Auge behalten und sie wie eine Art Spiel behandeln. Dann wird es uns möglich sein, den ganzen Prozess unserer Wahrnehmungen ablaufen und uns von schönen Bildern nicht ergreifen zu lassen. Mit dem Schmerz ist es genauso: Wir können es lernen, Schmerzen gegenüber unbeteiligt und gleichmütig zu sein. Wenn wir unsere Einstellungen nicht ändern können, müssen wir den Weg der negativen Loslösung gehen. Wir werden uns absondern und abschließen, in einem psychischen Gefängnis leben und uns einreden: „Ich bin frei.“ Diese Loslösung kann einen ungesunden Geisteszustand hervorrufen, eine negative, ablehnende Haltung gegenüber Menschen und Dingen. Es mangelt uns an Gleichmut gegenüber den Lebensvorgängen - in dem Sinne, dass wir uns allem gegenüber gelassen verhalten. Gelassenheit bedeutet, auch in den schwierigsten Situationen ausgeglichen zu handeln. In sehr glücklichen Situationen werden wir nicht erregt und kopflos reagieren, sondern können froh gestimmt das Notwendige tun.

So ist Gleichmut ein wichtiger Schritt auf dem Wege der Einsicht-Meditation. Gleichmut bedeutet nicht etwa Gleichgültigkeit oder Mangel an Gefühl, zum Stein verhärten und nicht mehr Anteil nehmen können. Im tätigen Leben ist Gelassenheit rechtes Handeln. Innerlich bedeutet sie Ausgeglichenheit und Haltung. Sie verhilft Ihnen dazu, aufmerksam, offen und beweglich zu sein, sich frei zu äußern, ohne sich auf eine Vorstellung einzulassen. Eine Handlung, die aus einer solchen Verfassung entspringt, ist voller Einsicht und geschieht spontan. Wenn sie aber mit Kenntnis und Wissen verbunden sein muss, werden diese auf intuitiver Einsicht beruhen.

Als unser Wegweiser verbindet Einsicht unsere Anlagen mit Kraft. Wenn wir uns im negativen Sinne von der Welt abkehren und dann unangenehmen Situationen begegnen, so können wir unsere Fähigkeiten nicht anwenden und werden machtlos. In dieser Lage haben wir die Neigung zu resignieren, anstatt uns mutig den Dingen zu stellen. Diese Abkehr ist ein negativer Aspekt des Lebens. Wenn wir kein freies Verhältnis zu Menschen, Dingen, Vorstellungen und Gedanken haben können (die Welt der Beziehungen ist sehr weitreichend), so sind wir im Innern nicht eigenständig und fließen nicht mit im Lebensstrom. Unbelastete Beziehungen stellen sich bei rechter Haltung auf der Grundlage von Liebe, Freiheit und Verständnis ein. Sie werden durch Anhaften, Erwartung von Gegenleistungen, Besitzgier und Genussstreben zerstört.

Wir sollten auch unsere Haltung gegenüber dem Schlaf beobachten. Wir müssen erkennen, ob es nur körperliches Schlafbedürfnis ist oder ob er die Neigung des Geistes darstellt, dem auszuweichen, was wir tun sollten. Hierbei handelt es sich um eine Art Flucht. Der psychische Schlaf ist vielleicht tief in uns verwurzelt. Wir flüchten uns in Phantasien oder jede sich bietende Ablenkung, ohne uns dem gegenwärtigen Geschehen zu stellen. Diese Gewohnheit kann dann zu körperlichem Schlaf führen. Wenn wir ein Problem haben und uns dabei unbehaglich fühlen, möchten wir schlafen oder Drogen nehmen, um alles zu vergessen. Dies kann den psychischen Schlaf verstärken und uns noch abhängiger machen.

Wir könnten auch der Ansicht sein, dass wir ausreichend Schlaf brauchen, und daher eine bestimmte Anzahl von Stunden für die Ruhe festsetzen. Das kann eine Illusion sein, da der Geist sehr gewitzt ist und immer nach dem verlangt, was ihm einmal zugesichert wurde. Ändern wir dann etwas, so könnten wir leiden. Der Körper wird vielleicht müde, steif und verspannt. Jede Änderung einer Gewohnheit erzeugt Leiden. Alles, was besteht, erleidet Veränderungen. Wir nehmen es hin,

da wir wissen, dass der Körper, wenn wir ihm Zeit lassen, fähig ist, Spannung und Erstarrung aufzuheben. Deshalb ertragen wir Schmerzen und Leiden. Mit einem intelligenten Geist aushalten kann dem Körper dabei helfen, gewisse Schwierigkeiten zu überwinden und sich auf die veränderte Lage einzustellen. Die von uns gemeinte Befreiung ist tatsächlich Unabhängigkeit. Wenn wir befreit sind, sind wir weder innerlich noch äußerlich von etwas abhängig; wir hängen nicht von äußerer Hilfe, bestimmten Vorstellungen oder gewissen Erlebnissen ab. Der Ausdruck, den der Buddha für die endgültige Befreiung gebrauchte, ist Nissarana-Vimutti, die Befreiung durch Unabhängigkeit, worin Freiheit, Ausgeglichenheit, Gelassenheit und die Entwurzelung der Unwahrheit inbegriffen sind. Wir stehen über, doch leben wir noch mit den Schwierigkeiten, immer noch in der bedingten Welt, die auf und ab wogt. Wir sind frei, weil die Wellenbewegung unsere Empfindungen kaum berührt. Wahre Befreiung ist zeitlos.

Wenn wir diesen Zustand erreichen, wird sich unsere Beziehung zur Welt ändern. Wir sagen nicht, die Welt sei Illusion oder etwas Unwirkliches. Es gibt die Welt der Dinge und die geistige Welt, die Welt der Erfahrungen und der Beziehungen. Sehen wir die Welt unseren Vorstellungen, unserer Philosophie entsprechend, die den Dingen vorschreibt, wie sie sein sollen, oder nehmen wir sie so wahr, wie sie wirklich ist? Ist das letztere der Fall, so wird unsere Beziehung zum Leben wahrhaftig sein, sie kann einfach nicht falsch sein. Im anderen Falle wird unsere Beziehung zur Welt verzerrt und wirklichkeitsfremd sein. Diese Wirklichkeit ist nicht etwas außerhalb unserer Beziehungen (wenn sie wahrhaftig sind); sie beruht darauf, dass wir die Dinge sehen, wie sie sind. Dann können wir in die Welt, ins Leben einströmen, ohne Hindernisse und ohne uns irgendwie zu verfangen. Dann gibt es keine Neigung, sich abzusondern, keine Vorwegnahme von etwas Gutem, Üblem oder Edlem, dann wird das Leben reich und heilsam.

Zur tief greifenden Wandlung müssen wir also Einblick in unser Inneres nehmen und zu verstehen suchen, was Meditation bedeutet. Unsere intuitive Weisheit wird dabei wachsen und uns hilfreich sein. Unser Lebensstrombewusstsein wird ins Leben einmünden, und wir werden weder in Gefahr noch in unheilsame Zustände geraten. Doch dies ist kein Endpunkt, sondern ein Anfang, der den ganzen Bereich unseres Daseins einschließt. Wenn wir zu diesem Zustand der Ausgeglichenheit und Bewegung kommen, werden wir anfangen, mit dem Leben zu fließen, in seine Tiefen zu tauchen und den inneren Schatz entdecken.

Eine neue Kultur

Wir wollen etwas betrachten, das ich eine neue Kultur nennen werde - aber bevor dies getan wird, sollten wir unsere heutige Kultur anschauen und erwägen, ob sie gut genug und wert ist, erhalten zu werden.

Bei der Kultur ist es nicht möglich, die Fragen der Religion, Erziehung und Überlieferung zu vernachlässigen, weil alle diese Dinge die Grundlage der Kultur in der Gesellschaft sind. Bei der Beobachtung des eigenen Lebens und desjenigen der uns umgebenden Menschen können wir erkennen, dass wir von solchen Dingen wie Zeitungslesen und Fernsehen, die unsere Kultur beeinflussen, mehr oder weniger berauscht und „aufgezehrt“ werden. Wir hören Kriminalberichte und lesen Zeitungsnotizen über alle Arten von Illusion und Täuschung. Dies beruht auf der Vorstellung, dass wir alles in der Welt Geschehende wissen müssen. Gedankenlose und unreife Menschen könnten, ohne auszuwählen und zu verarbeiten, die gesamten Nachrichten aufnehmen, die dann Gift für den Geist werden und Störungen in der Psyche verursachen.

Geistige Probleme entstehen aus dieser Art der Kultur. Wir sind in einer bestimmten Tradition erzogen worden - jeder von uns hat besondere Voraussetzungen für das Leben. So haben wir unser Karma weiter belastet oder in unserem Leben die Anhäufung von Dingen vermehrt. Wenn wir uns aufzehren lassen, können wir nicht lange leben - oder wir können wenigstens in dieser Welt nicht glücklich leben. Aber es ist für manche schwer, nicht betrunken zu sein, weil es eine Neigung zum Trinken gibt. Wenn wir wachsam sind und zu trinken verstehen, ist es möglich, weniger Gift in unseren Geist aufzunehmen. Oder wenn wir weise wären, würden wir imstande sein, gar nichts aufzunehmen - und dann wären wir sehr glücklich. Wenige Menschen sind fähig, dies zu tun. Unter dem religiösen Gesichtspunkt haben wir, besonders im Westen, eine Art von Gewissen gepflegt, die in Wirklichkeit eine Form von Schuld, ein Begriff von Sünde ist. Ist das Gewissen ein reiner Begriff, ein reines Gefühl oder eine Wahrnehmung, die aus Ihrem Verständnis entsteht, oder ist es von religiösem Glauben gefärbt? Es könnte jemand sagen: „Ich vertraue meinem Gewissen.“ Aber wenn wir unser Gewissen sorgfältig prüfen, so werden wir erkennen, dass es von unserer Kultur beeinflusst ist, besonders von unseren Glaubensvorstellungen und der Einwirkung unserer Eltern. Wenn Sie ein reines Gewissen haben, können Sie mit allem im Leben leicht und unbeschwert fertig werden. Aber nach meiner Beobachtung ist das Gewissen nicht rein, und wir können ihm nicht völlig vertrauen. Wir müssen mit seinen Äußerungen vorsichtig umgehen.

Vielleicht können Sie irgendetwas nicht tun, weil Ihr Gewissen es Ihnen verbietet, und dies hindert Sie daran, auf etwas Neues einzugehen - Sie können einer neuen Aufgabe nicht nachkommen, weil Sie zurückgehalten werden. Es ist wesentlich, das Neue ohne Furcht, unvorbelastet erforschen zu können; aber wenn wir vom Gewissen beeinflusst sind, können wir dies nicht tun. Wir müssen unsere intuitive Weisheit ans Licht bringen, und dadurch wird das wahre Gewissen geboren.

Das Schuldgefühl spielt im Leben eine aktive Rolle. Wenn man mit irgendeiner Tat keinen Erfolg hat, stellt sich ein Misserfolgsgefühl im Leben und bei der Arbeit ein, und das Schuldbewusstsein kann sehr stark sein. Unter dem Einfluss dieser Bedingung können Sie sich etwas antun oder noch mehr Probleme schaffen. Das Schuldbewusstsein kann das Haupthindernis für den Erfolg darstellen. Man kann tatsächlich sagen, dass die Menschen heute den Erfolg anbeten - sie erwarten von allen ihren Taten Beförderung und Erfolg. Wenn wir das Gewünschte nicht erreichen, leiden wir.

Auch der Sündenbegriff hindert uns bei der Beteiligung an Abenteuern, weil man stets am Alten ohne vollständiges Verständnis festhält. Vielleicht sind wir als Kinder von unseren Eltern belehrt worden, die Sünde zu meiden, ohne zu wissen, warum. Deshalb ist die Furcht tief im Geiste verwurzelt, so dass es schwierig ist, das Leben freiwillig anzunehmen. Diese Art von Kultur lohnt sich für den Menschen nicht. Wir müssen etwas Neues entdecken, sonst werden wir weder etwas für die Menschheit tun noch als einzelne Vollkommenheit erlangen. Bei der Religion werden, anstatt in ihrem wahren Geiste zu leben, Überlieferungen und Glaubensvorstellungen entwickelt, und Begriffe werden oft übernommen, ohne ihre wahre Bedeutung zu verstehen. Dann gibt es eine Kluft zwischen unserer Lebensführung und den Idealen unserer Religion. Wir fallen da hinein und sind wegen religiöser Begriffe verzweifelt. Die Buddhisten zweifeln häufig an der Wiedergeburt - die Christen mögen an Gott zweifeln. Dies geschieht, weil die Erfahrung des wahren Geistes der Religion fehlt.

Was ist die wirkliche Bedeutung der Religion? Dies zu verstehen, ist für uns alle wesentlich, weil niemand Religion ganz verneinen oder zurückweisen kann. Es sind oft Menschen mit einem religiösen Geist gewesen, die das Neue entdeckt haben. Der Buddha war ein wahrhaft religiöser Mensch - er entdeckte die Wahrheit und daraufhin lehrte er den Buddhismus. Er schuf dadurch etwas Neues, dass er sich bei der Wahrheitssuche von den alten Überlieferungen vollständig löste. Auch Jesus Christus löste sich von der hebräischen Tradition. Alle religiösen Menschen, die beiden vergleichbar waren, haben etwas Neues in der Welt geschaffen. Dies ist möglich, weil ein wahrhaft

religiöser Mensch sich selbst für das Wohlergehen der anderen aufopfert. Ohne sich auf den wahren Geist der Religion einzulassen, kann der Mensch weder seinem Ich noch der Welt entsagen und so eine neue Lebensart einführen.

Es ist wichtig zu verstehen, was Religion ist. Gibt es Glaube, Dogma, Zeremonie oder Ritual bei der Ausübung der wahren Religion? Nein, ihr echter Geist ist frei von allen diesen Dingen. Ich werde Ihnen drei Bedeutungen der Religion angeben: Die erste Bedeutung ist Wahrheitssuche. Bei der Ausübung der Religion muss jeder die Wirklichkeit entdecken und einen forschenden Geist zum Verständnis der Wahrheit haben. Wahrheit kann nicht von irgendjemandem beschrieben oder definiert werden; so können wir nicht vermittels Worten oder Erklärungen gemäß religiöser Schriften auf die Wahrheit eingehen. Stattdessen müssen wir selbst in die Wahrheit eindringen, um zu erkennen, was sie ist.

Wie ich schon erwähnte, ließ der Buddha die Überlieferung der Hindu-Philosophie hinter sich und machte sich allein auf den Weg. Da er unbeeinflusst für sich blieb, entdeckte er die Wahrheit und konnte daraufhin seine Schüler lehren. So suchte sein Geist tatsächlich nach Wahrheit, und er erkannte, dass die Wahrheit durch Meinungen und Ansichten der Philosophen und auch von so genannten Mystikern verfärbt und verschleiert worden war. Er räumte alle Verunreinigungen beiseite und zeigte anderen, was Wahrheit ist. Er sagte: „Geöffnet sind die Tore zum Todlosen“. Das Todlose ist die Wahrheit, weil die Wahrheit niemals stirbt. Sogar jetzt sind die Tore geöffnet und die Wahrheit besteht. Der Buddha kann uns nicht durch die Tore bringen, aber er kann uns zeigen, dass sie offen sind. Es ist unsere Aufgabe, durch sie hindurchzugehen.

Es ist interessant und schön, die Wahrheit täglich im Leben zu finden. Wahrheit ist etwas Lebendiges, also kann man sich mit ihr nicht langweilen. Sie ist sehr flüchtig. Wenn immer Sie zur Wahrheit gelangen, fühlen Sie sich glücklich und frei. Ihr Geist wird durch Wahrheit genährt und wird gesund. Bei Störungen gibt es weder Leere noch Fülle.

Die zweite Bedeutung der Religion ist die Heilung im Inneren und die Vereinigung mit der Wirklichkeit. Dies ist ein sehr persönlicher Gesichtspunkt der Religion. Wenn Sie sich mit „Gott“ vereinigen, so folgt daraus ein religiöses Leben. Aber im Augenblick der Vereinigung mit der Wirklichkeit versteht man tatsächlich, was Gott ist, und kann verstehen, ob es einen Unterschied zwischen Gott und der Wahrheit gibt. Das Wort Gott ist nicht Gott. Wenn Sie die Religionsgeschichte des Westens studieren, so werden Sie herausfinden, dass die Person Gottes eine Schöpfung des finsternen Mittelalters ist. Für die wirkliche Erfahrung ist Gott etwas, das man üblicherweise nicht versteht. In der Religion sollte man darüber nicht sprechen, weil mangels Erfahrung die Worte wie Luftschlösser sind und keine wirkliche Bedeutung haben. Das Wort wird bedeutungsvoll, wenn wir zu seinem inneren Gehalt vordringen.

Als dritte Bedeutung der Religion gilt die Entdeckung des wahrhaft religiösen Geistes, der vom gewöhnlichen Geist weitaus verschieden ist. Der religiöse Geist ist immer am Fragen, Forschen und tiefgründigen Betrachten von allem, was ihm begegnet. Dieser Geist spielt nicht mit Dingen, Vorstellungen oder Ansichten. Er erschafft keinen Zweifel durch Bezeichnungen und Konflikte - er ist nur von Ausgeglichenheit und Einswerdung erfüllt. Ein derartiger Geist ist frei von allen Täuschungen und Illusionen und jeder, der ihn hat, ist frei. Wie können wir diesen Geist entdecken? Wo ist er? Er ist in unserem Innern. Es ist nicht sehr schwierig, ihn zu entdecken, man braucht nur schöpferisches Selbstverständnis. Ich verwende das Wort schöpferisch, weil manche vielleicht ein zerstörerisches Selbstverständnis besitzen. Wenn diese Menschen sagen, dass sie sich erkennen, so könnten sie meinen, dass sie immer nur die negativen Gedanken und Ansichten ihres Geistes erfahren; dies kann eine sehr zerstörerische Neigung sein. Ein schöpferisches Selbstverständnis erkennt deutlich alle Gesichtspunkte und führt zu einem wahrhaft religiösen Geist.

Im Menschenleben spielt die Frage nach dem Wie eine große Rolle. Wir suchen nach einer Methode für den Umgang mit den Dingen und neigen dazu, uns Systemen anzupassen. Einmal fragte der Buddha einige Mönche, welche die Methode der Wahrheitsergründung in Frage stellten, ob es, abgesehen von Traditionen, Glaubensinhalten, Systemen und religiösen Dogmen, irgendeine Methode gäbe. Alle Mönche sagten, nein. Der Buddha fragte sie, ob sie dessen gewiss wären, und die Mönche waren sich nicht sicher. Darauf erklärte der Buddha ihnen, dass es außer diesen Dingen eine Methode gäbe - die Methode, mit dem Auge der Weisheit die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Der Fragesteller könnte fragen, wie wir die Dinge so, wie sie sind, sehen können, und der Buddhist würde erwidern: „Durch klare Bewusstheit in jedem Augenblick des Lebens.“ Wenn Sie ganz achtsam auf sich selbst, Ihren Geist, Ihre körperlichen Verrichtungen und Neigungen, Ihre Vorstellungen und Gewohnheiten sind, so lernen Sie schrittweise.

Wenn Sie achtsam sind und sich einer Sache ganz widmen, so muss sich Erkenntnis einstellen - sie ist von der Achtsamkeit nicht zu trennen.

Das Wort „bewusst“ könnte zweideutig sein. Es gibt eine Art Selbstbezogenheit, Selbstdarstellung, ein Hinzufügen von Vorstellungen zu den Bewusstseinsinhalten und Tatsachen. Diese Art von Bewusstsein vereitelt die Entdeckung der Wahrheit, weil nur die eigenen Reflektionen der Wahrheit gesehen werden - gleichsam wie Figuren auf einem Bildschirm statt des Schirms selber. Nur wenn die Bilder verschwinden, ist der Schirm zu sehen. Dann gibt es objektive Achtsamkeit, und dies ist die Achtsamkeit, die zum Verständnis der Wirklichkeit führt. Bei objektiver Achtsamkeit sind wir frei von Vorstellungen oder beobachten wenigstens klar unsere Reaktionen auf das uns Gegenwärtige. Angesammeltes Wissen ist beiseite geräumt und die Wahrheit wird enthüllt.

Der Buddha sagte einst, dass die meisten Menschen ihren Lebensgewohnheiten gemäß denken. Ich möchte statt dessen den Ausdruck „schlafen“ verwenden, weil wir mit unseren Glaubensvorstellungen, Meinungen und Ansichten schlafen. Wir hängen sehr daran und uns missfällt jeder, der ihnen widerspricht. Aber die Wahrheit ist nicht messbar, und wir müssen sehr scharfsinnig sein, wenn wir unseren „Fortschritt“ messen. Wir neigen stets dazu, Dinge zu messen, sogar in der Meditation, doch fehlen uns die richtigen Maßstäbe dazu. Es mag scheinbar gar kein Fortschritt stattfinden, und daraus ergeben sich Verstimmung und Niedergeschlagenheit. Wenn wir die Vorstellungen des Messens und Vergleichens fallen lassen, kann die Wahrheit kommen - wir fangen an, mit dem Auge der Weisheit zu sehen.

Wenn wir, frei von Täuschungen, dies entdecken, wird der wahrhaft religiöse Geist enthüllt. Wir können leicht durch Wissen und Denkgewohnheiten getäuscht werden. Wenn Sie aufgrund von Wissen sich einer Sache sicher sind, so sagt man von Ihnen, Sie seien zu einer Entscheidung gekommen - Sie können nicht darüber hinauskommen, und dann ist die Wahrheit weit entfernt. Um eine neue Kultur zu entdecken, müssen wir über die alte hinausgehen - sogar die Sprache, die wir benutzen, muss richtig sein; wir sollten Worte nicht nur aus Zweckmäßigkeit gebrauchen. Der einzige Weg, um zu einer neuen Kultur zu gelangen, ist, in ständiger Umwandlung zu bleiben - nicht aggressiv oder politisch, sondern mit einer wahrhaft revolutionären Achtsamkeit, indem wir alle Vorstellungen und Objekte von neuem erforschen, um sie als das zu verstehen, was sie sind. Wenn wir uns vom Anhaften an Ansichten und Wissen lösen können, so können wir allem, was uns widerfährt, und jeder sich uns bietenden Aufgabe durch einen neuen Zugang begegnen. So dürfen wir keine alte Methode fortsetzen. Aber viele fürchten sich, einer Herausforderung unvorengenommen zu begegnen oder auf eine neue Situation einzugehen. Wenn etwas unbekannt ist, so ist die Furcht sehr mächtig. Warum? Weil wir an einem System hängen und unwissend sind. Im Augenblick des Verstehens gibt es keine Furcht. Wir müssen die Furcht beobachten und erkennen, wie sie wirkt und entsteht. Dann können wir Furcht wirklichkeitsgemäß verstehen und sie wird nicht mehr aufkommen. Der echte Forschergeist unterscheidet sich vom Geist des Fernsehens oder Zeitungslesens. Ich meine damit nicht, dass wir diese Dinge nicht tun sollten, aber wir sollten

sie nicht mit Wahrheitsergründung verwechseln. Wir können davon viel lernen, aber wenn wir weise sind, werden wir ihnen nicht verfallen oder durch das Tagesgeschehen in Ekstase versetzt.

Ebenso wie wir die Streiche, die unser eigener Geist uns spielt, erfahren, erkennen wir auch das Verhalten von anderen Leuten und können die Motive im Hintergrund der Gesellschaft sehen - indem wir uns davon befreien, falls es erforderlich ist, oder die Verantwortung dafür auf uns nehmen. Um eine Gesellschaft zu verbessern, muss ihre Kultur beständig erneuert, sie muss wieder-geboren werden, genauso wie wir wieder-geboren werden müssen. Wir müssen auf die Gründe eingehen, welche die Probleme der Gesellschaft verursachen, und wir werden finden, dass die einzelnen sich bessern müssen. Bei der Suche nach einer Lösung für die Schwierigkeiten innerhalb unserer Kultur müssen wir auf uns selbst blicken, und dann wird sich die Lösung innerhalb der Probleme selber finden.

Eine grundlegende Wandlung

Wie ich schon sagte, sollte man fähig sein, ohne Widerstreben zu meditieren. Wenn Sie beispielsweise beim Meditieren sind und in Ihrer Umgebung herrscht fortwährend Lärm; falls Sie dann gestört sind, so bedeutet dies, dass Sie inneren Widerstand haben. Wenn Sie bei andauerndem Geräusch keine volle Achtsamkeit auf die Atmung und die Sinnesempfindungen wahren können, so zeigt dies, dass Ihr Geist gegen etwas kämpft, indem er versucht, dem auszuweichen und so irgendwie Widerstand entwickelt. Deshalb besteht wegen des Lärms eine Aufregung und eine diesbezügliche Einstellung, die besagt, es sollte ruhig sein, der Lärm sollte aufhören, und man sollte während der Meditation eigentlich gar nichts hören. Es besteht der Wunsch, von der Umwelt abgeschirmt zu sein. Auf diese Weise schafft der Geist das Problem des Lärms und statt zu meditieren, gehen Sie auf die Forderungen des Geistes ein. Je mehr Sie dies tun, umso mächtiger wird der Geist, und dann sind Sie verloren.

Wenn Sie sowohl an einem stillen als auch an einem geräuschvollen Ort meditieren können, so bedeutet dies, dass Sie wissen, wie man meditiert - Sie wissen es nicht nur, sondern Sie entdecken es. Dies ist in unserem Leben wesentlich, aber die meisten entdecken es scheinbar nicht. Sie finden alle Arten von Ausflüchten - zum Beispiel: „Mein Haus ist dem Verkehr zu nahe, und es ist nicht ruhig genug“ - usw. Warum schaffen wir für unsere Entwicklung so viele Hindernisse? Was stimmt in unserem Innern nicht? Was tun wir wirklich? Wir haben mit dem Prozess der Erforschung der Tatsachen in uns und um uns, mit der Wahrheitsergründung zu leben. Aber wir müssen bei der Wahrheitsergründung sorgfältig darauf achten, nicht nach Antworten von jemandem zu suchen, der stets bereit ist, „gebrauchsfertige“ zu liefern. Dies verursacht Schwierigkeiten, weil es zu Fehlhaltungen hinsichtlich der Wahrheit führt. Üblicherweise erwarten wir auf Fragen bestimmte Antworten - wir wollen nicht das Notwendige tun, um die Antworten selbst zu finden. Es ist anderen gar nicht möglich, bestimmte Antworten zu geben. Wer kann sich über Recht oder Unrecht sicher sein? Gibt es irgendeine echte Autorität? Autorität wird vom Geist erschaffen. Wenn Sie jemanden für geistig oder verstandesmäßig fortgeschritten halten, so verlassen Sie sich darauf, dass alles, was sie oder er sagt, richtig ist, und so entsteht Abhängigkeit. Sie sind einer Person oder Autorität Untertan. Ihren gesellschaftlichen Vorschriften gemäß könnten Sie recht haben, aber haben Sie auch im Sinne der Wahrheit recht? Wenn Sie an eine Person als Autorität glauben, so schwächen Sie Ihre eigene Intelligenz und blockieren das Fließen der intuitiven Weisheit. Wenn dies geschieht, so leben und verbleiben Sie bei Worten und Meinungen und denken, sie stellten die Wahrheit dar; das ist oberflächlich.

So haben wir immer in einem fortwährenden Zustand der Wandlung zu sein. Ist dies eine Sache der Änderung von Umgangsformen und Systemen, wie Revolutionäre es in unserer Gesellschaft versuchen, oder ist es die Reaktion auf gesellschaftliche Bedingungen, Vorstellungen, Meinungen und Theorien? Was ist die wirkliche Bedeutung der Wandlung? Dies Wort sollte sehr sorgfältig untersucht werden, und danach werden wir einen fortwährenden und bewussten Zustand der Verwandlung erreichen.

Wenn wir unsere Einstellungen, Verhaltensweisen, Ideen und Glaubensvorstellungen ändern können, weil wir etwas Interessantem und unsere vorgefassten Meinungen Ansprechendem begegnet sind, reicht das schon für das tatsächliche geistige Erwachen aus? Wenn das so wäre, brauchten wir nur zu jemandem zu gehen, der fähig ist, wunderbare Ideen darzustellen und neue von uns zu befolgende Theorien zu formulieren. Oder wir könnten viele gute Bücher lesen, die hohen Idealen folgend geschrieben wurden, und uns auf diese Art wandeln. Aber tatsächlich sind dies nur oberflächliche Verwandlungen. Die meisten politischen und gesellschaftlichen Reformen sind nur oberflächliche Umgestaltungen, wobei ein System durch ein anderes ersetzt wird, ohne an die Wurzel des Problems zu rühren.

Wenn die Wurzel nicht entfernt wird, sind die Reformen nicht echt und verursachen noch mehr Wirrwarr in der Gesellschaft und bei den einzelnen. Immer mehr widerspruchsvolle Faktoren werden ins Leben, Denken und Handeln eingeführt, so dass die Menschen entweder niedergeschlagen oder gewalttätig werden. Mit wachsendem Ehrgeiz wird immer mehr Konkurrenz und Vorurteil geschaffen. Spaltungen zwischen Gesellschaften und Gruppen - sowie politischen als auch religiösen - vergrößern sich. Dies kommt von den oberflächlichen Veränderungen ohne grundlegende Wandlung. Die Menschen können neue Ideen vom Wandel der Gesellschaft und dem Aufbau einer neuen Welt haben, aber Ideen sind keine Taten. Vorstellungen sind das Ergebnis von Sinneswahrnehmungen.

So müssen wir die wirkliche Bedeutung der Verwandlung untersuchen. Zunächst möchte ich über den Buddha sprechen. Von ihm wird berichtet, dass er der Welt entsagt und auf der Suche nach der Wahrheit alle Annehmlichkeiten des Lebens aufgegeben habe. Es ist interessant, dass er dazu durch die Erkenntnis des Bestehens von Tod, Krankheit und Alter - kurz, des Leidens in der Welt - gedrängt wurde. Dann begegnete er einem Mönch, der mit voller Selbstbeherrschung einherging, sehr friedfertig und ruhig, ohne irgendeine Sorge oder Furcht auf seinem Gesicht, in seinem Benehmen oder in seinem Geist. So erkannte der Buddha die dualistische Natur der Dinge. Er dachte (wenn Sie so wollen, logisch), dass dort, wo es Leiden gibt, es auch einen Weg aus dem Leiden heraus geben muss. Wo es Dunkelheit gibt, muss es auch Licht geben. Er war ein äußerst aufmerksamer Mensch und konnte etwas erkennen, das jenseits des fortdauernden Daseins im Leben ist. Er war sich sicher, dass er, wenn er König bliebe und über das Land herrschte, seinem Volk bei der Wahrheitssuche nicht helfen und diese auch selbst nicht finden könnte, weil er in der Befolgung von Regeln und Überlieferungen seines Landes fortfahren müsste. Also entschloss er sich, in die Welt hinauszugehen, einzig und allein mit dem Vorsatz, die Wahrheit zu finden. Von diesem Augenblick an war sein Geist in einem Zustand wahrer Verwandlung, und er nahm nicht mehr all die wohlbekanntesten Dinge einfach hin. Da er jedoch noch nicht erleuchtet war, passte er sich noch teilweise an, um zu ergründen, ob das, was die Leute glaubten, wahr oder unwahr sei. Er begann eine Meditationsweise unter der Anleitung zweier berühmter Lehrer, die das Volk für geistig fortgeschritten hielt, weil man ihre Meditationsart für die rechte erachtete, mit der ein Schüler zur Erleuchtung gelangen könne. Dies führte jedoch nicht zum Erfolg. Prinz Siddhattha konnte erkennen, dass dieses Versagen an seinem Befolgen von Systemen lag, und er erfasste das Verkehrte jedweden Glaubens an derartige Systeme. Deshalb verließ er die Lehrer und fuhr fort, allein nach der Wahrheit zu suchen. Sein Geist war nicht damit zufrieden, was er während seiner Übung unter den beiden Lehrern erreicht hatte, weil er erkannte, dass er die Erleuchtung noch nicht

erlangt hatte. Er hatte einen revolutionären Geist, der um die Wirklichkeit bemüht war. Er suchte keine Antworten von anderen.

Deshalb hat die Verwandlung eine große Bedeutung im Leben. Sie hat nichts mit der Veränderung von Systemen und/oder der Welt zu tun, selbst nicht mit dem Wandel der Persönlichkeit. Sie dürfen nicht die Vorstellung von Persönlichkeitsveränderung haben. Wenn Sie bei der Meditation dies als Ihr Ziel haben, so werden Sie Widerstand in Ihrem Geist erzeugen, der dann nicht im Zustand der Verwandlung sein kann, weil er sich der Idee der Veränderung anschließt; er ist nicht frei.

Also darf man keine Vorstellungen, sondern stattdessen Vorsätze haben. Dieser Vorsatz heißt, die Wahrheit selbst zu erkennen, unabhängig vom Vorsatz und davon, ob nun Frieden oder Ruhe herrschen. Sie müssen selbst erfahren, ob die Weisheit fließen kann. Sie dürfen nicht übernehmen, was andere vielleicht über den Fluss der Weisheit sagen, und müssen ihn selbst erfahren und erkennen, ob es wirklich das Fließen der Weisheit oder nur eine Reaktion ist.

Um mit einem Geist zu leben, der sich in fortwährender Wandlung befindet, brauchen wir keine Autorität und keinen Lehrer. Einige von Ihnen könnten meinen, ich sei ihr Lehrer, aber Sie dürfen nicht denken, dass ich Autorität hätte, auf Grund derer Sie meinen Lehren folgen müssten. Im Buddhismus kann man niemanden als Lehrer bezeichnen - nur den Buddha (wenn Sie ihn so nennen wollen). Was wir Lehrer, Meister oder Ausbilder nennen, sind in Wirklichkeit nur „gute Freunde“ (Kalyana Mitta auf Pali). Selbst der Buddha hat niemals beansprucht, ein Lehrer zu sein, aber ihm ist diese Stellung als Meister übertragen worden, weil wir unerleuchtete Menschen jemanden brauchen, der uns führen kann und zu dem wir „aufschauen“ können. Das ist natürlich nicht die richtige Haltung; in diesem Falle ist sie aber ungefährlich, weil der Buddha uns keinen Schaden zufügen kann. Der Buddha sagte stets: „Die Aussprüche des Tathagatha müssen auch geprüft werden. Ihr dürft nicht einfach annehmen, was ich sage.“ Tatsächlich können wir sagen, dass der Buddha auf die Tatsachen und die Wahrheit hinwies. Er und alle anderen Erleuchteten zeigen nur den Weg. Wenn wir also jemandem zuhören, der auf die Tatsachen hinweist, und unser Geist dabei in einem Zustand der Verwandlung ist, so folgen wir nicht den Vorstellungen des Redners, sondern erkennen selber die Wahrheit. Wenn wir ganz zuhören, so prüfen und untersuchen wir die Wahrheit, ohne einfach das Gesagte zu übernehmen. Der Geist ist sowohl vom Annehmen als auch Verwerfen frei, weil er von Neigungen und Haltungen frei ist. Ein solcher Geist ist fähig, die Wahrheit zu verstehen und in die Wirklichkeit einzudringen. Der freie Geist kann die Wahrheit sehen, und wenn die Wahrheit erkannt ist, wird sie für uns wirken - wir brauchen nicht zu handeln. Gewöhnlich handeln wir nicht, sondern reagieren. Das Handeln sollte unmittelbar und spontan, ohne Voreingenommenheit erfolgen. Dann ist es unschuldig und rein. Meistens gehen Gedanken voraus, und dann reagieren wir. Mit positiver Einstellung können wir auf positive Weise reagieren; wenn unsere Haltung negativ ist, werden wir dementsprechend reagieren. In beiden Fällen ernten wir das Ergebnis von Belohnung oder Strafe und sind deswegen nicht weise. Wir müssen gegen alles vom Geist Angesammelte angehen, aber der Zustand der Verwandlung ist nicht möglich, wenn der Geist unachtsam ist. Sie müssen sehr wach sein bei allem, was vor sich geht, nicht nur äußerlich, sondern auch in Ihrem Innern. Weil wir in einer Welt leben, in der der Geist viele Dinge wahrnehmen muss, sehen wir nur selten, was sich im Geiste abspielt. Was wir nicht wahrnehmen, nennt man das Unbewusste, das Nichtwahrgenommene. Wenn man sich einer Sache bewusst wird, der man sich vorher nicht bewusst war, kann man von Furcht ergriffen werden. Was ist dabei am klügsten zu tun? Erforschen Sie sofort, wovor Sie sich fürchten. Fassen Sie es ins Auge und laufen Sie nicht vor ihm fort. Beim Weglaufen wird die Furcht Sie - unbewusst und unwissend - überwältigen. Aber wenn Sie Einsicht in die Furcht und die ihr zugrunde liegenden Bedingungen gewinnen, so wird sie sich auflösen und Sie frei, mit klarem Geist zurücklassen. Geistesklarheit sollte ein Kennzeichen der Meditation sein, und wenn der Geist in einem fortwährenden Zustand der echten Verwandlung ist, wird er klar bleiben. Der voll gestopfte Geist ist gierig, hasserfüllt,

enttäuscht und seiner selbst nicht bewusst - nicht wandlungsfähig. Da er seiner selbst nicht bewusst ist, wie könnte er der Wahrheit bewusst sein?

Was ist Wahrheit? Es gibt keine Definition, aber wir können sie sehen und dann erkennen. Die Wahrheit ist überall, in jedem Ding; darum ist es wichtig, unsere Aufmerksamkeit nicht auf ein ausgewähltes Objekt zu heften. Tun wir es doch, dann kann es keine wahre Achtsamkeit sein. Das Objekt der Achtsamkeit muss in Bewegung sein, weil der Wandel - der Wandel von Augenblick zu Augenblick - die Natur der Dinge ist. Dies ist grundlegend. Wenn wir also ein festes Achtsamkeitsobjekt haben, so töten wir tatsächlich die Achtsamkeit, so dass wir im Innern absterben. Dann haben wir noch nicht einmal einen Sinn für das Gute in unserem Innern und hören das Geschrei Maras, das uns ein schreckliches und verwirrtes Gefühl vermittelt. So müssen wir uns aller Neigungen und Gedächtnisinhalte bewusst sein. Ist es möglich, vom Wissen und von den Erfahrungen unabhängig zu sein? Dies ist bei der intensiven Meditation sehr wichtig, weil viele Meditierende eine Erfahrung wiederholen möchten, und dies behindert sie. Die Erfahrungen ändern sich dauernd, warum wollen Sie also zu etwas Vergangenen zurückkehren? Wünschen Sie angenehme Empfindungen? Ist dies der Fall, so laufen Sie Wünschen nach und können nicht frei ein. Tatsächlich können Sie nicht meditieren, wenn Sie den Forderungen des Geistes nachkommen. Sie fragen sich vielleicht, ob es möglich ist, davon unabhängig zu sein; aber wenn Sie dieser Frage Ihre ganze Aufmerksamkeit schenken, so werden Sie es herausfinden, weil Sie die Stärke und Festigkeit in Ihrem Innern haben werden, die Ihnen gestattet, sich dem Vorgang zuzuwenden. Dies bedeutet nicht, dass Sie alles übrige ausschließen müssen - die ganze Kraft ist in Ihrem Innern, um alles Entstehende mit einzubeziehen. Es gibt keine Zerstreuung dieser Energie. Auf diese Weise sammelt sich Ihre ganze Energie für schöpferische Arbeit. Es ist wichtig, Ihre volle Aufmerksamkeit auf Ihr Tun zu lenken, anstatt nur mit Wünschen, Ideen und Erwartungen zu spielen, welche die Wurzel des Problems nicht beseitigen können.

Wir denken, dass die Wahrheit weit entfernt ist, weil wir viele in uns aufgebaute Hindernisse haben, die unsere Weisheit blockieren und unsere Einsicht am Wirken hindern. Wir verschwenden unsere Energie auf diese Hindernisse, anstatt unsere Weisheit zu stärken. Deshalb fühlen wir uns weit von der Verwirklichung entfernt.

Autorität

Im Allgemeinen würde es für die Menschen sehr schwierig sein, in „fortwährender Revolution“ zu leben, weil sie unter dem Einfluss der Furcht stehen. Aber zum Entdecken von Neuem muss eine gründliche Wandlung stattfinden. Um grundlegend revolutionär zu sein, muss man in einem fortwährenden Zustand freien Forschens sein. Wenn wir irgendetwas unbeeinflusst erforschen, haben wir dabei keine festgelegten Vorstellungen und finden so das Neue, die Wahrheit. Wenn Sie mit alten Gewohnheiten und Meinungen auf etwas zukommen, so ist das von Ihnen Wahrgenommene nur eine Erklärung des Alten. Es ist schwer, in einem dauernden Zustand der Wandlung zu sein, aber es muss getan werden, wenn wir das Neue erkennen, die Wahrheit verstehen - in vollständigem Ausgleich sein sollen.

Was ist das Haupthindernis für eine grundlegende Umwälzung? Wir sprechen nicht von einer politischen, wirtschaftlichen oder gesellschaftlichen Umwälzung, sondern von einem Umschwung im Geiste, der frei vom Alten sein muss, um das Neue zu haben. Wenn jeder von uns so wandelbar wäre, so würde das Angesicht der Erde verändert sein. Um die Welt zu verändern, müssen wir uns zuerst selber wandeln, sonst werden wir fortfahren, uns politischen, religiösen, gesellschaftlichen und geistigen Vorstellungen anzupassen. In der Welt der Anpassung gibt es keinen wirklichen

Wandel und nichts Neues zu entdecken. Wir könnten schon etwas entdecken, aber nur im Rahmen der alten Gewohnheiten und Bedingungen. Dies gleicht der Ausschmückung der Wände eines Gefängnisses, das dabei doch ein Gefängnis bleibt. Wie können wir aus diesen Mauern herauskommen? Ich denke, das ist unser Hauptanliegen. Wir müssen erkennen, was das Haupthindernis ist.

Wenn wir nur ein Wort zur Definition des Hindernisses wünschen, so wäre es Autorität. Autorität ist das Hauptproblem bei der Herzenswandlung, die zur grundlegenden Umwandlung notwendig ist. Ohne Autorität würde die Welt nach unserer Meinung in einen Zustand der Verwirrung geraten und wir selbst würden auch durcheinander kommen. Aber in der Welt und unserer heutigen Gesellschaft können wir überall das Auftreten von Chaos erkennen. Finden wir Ordnung und Harmonie in unserem Innern? Oder besteht Unruhe im Geist? Kann die Autorität daran etwas ändern? Wer hat wirkliche Autorität? Sind es moralische Grundsätze und Gesetze oder religiöser Glaube und spezielle Errungenschaften? In der Gesellschaft reden wir von Gesetz und Ordnung als der Hauptautorität. Wenn wir die Gesetze nicht einhalten, sollen wir bestraft werden.

Autorität ist etwas sorgfältig zu Prüfendes, und wir müssen uns zu allererst selber prüfen. Ist es eine zwingende Macht oder ein Ziel oder ein Ideal, das wir zu erreichen hoffen? Die Autorität beinhaltet Herrschaft und Unterordnung, Anpassung an Tradition und Meinung, an Lehrer, Schriftwerke und Wissen. Autorität breitet sich über ein weites Feld aus. Nehmen wir zum Beispiel die Autorität des Glaubens. Wenn jemand Glauben hat, so beeinflusst derartige Glaube dessen Zugang zur Wahrheit, weil der Geist nicht frei ist. Sie halten sich an das, was Sie für wahr halten, und das ist Ihre Autorität. Wie können Sie sich auf solchem Wege entwickeln? Das ist unmöglich.

Wie steht es mit dem Buddha? War er gegen Autorität? Er selbst beanspruchte niemals Autorität, obwohl wir seine Lehre als Autorität auffassen. Er pflegte zu sagen: „Sogar die Worte des Tathagata müssen geprüft werden. Ihr solltet diese nicht ohne sorgfältige Prüfung annehmen oder verwerfen.“ So war der Buddha sehr offen und deshalb ist seine Religion reine Selbstbestimmung. Wenn Sie einen Beweis wünschen, er findet sich im Kalama Sutta - der Lehrrede an die Kalamer -, worin der Buddha ihnen sagte, dass sie sich nicht von Berichten, Überlieferungen oder Hörensagen, durch bloße logische Erwägung, oberflächliche Betrachtung oder Erwägung von Möglichkeiten leiten lassen sollten. Sie sollten sich auch nicht von spekulativen Meinungen leiten lassen oder Lehrer für die einzigen Menschen halten, welche die Wahrheit sprechen könnten.

Der Buddha war ein großer Revolutionär. Er löste sich von der Hindu-Tradition und fand neue Bedeutungen des Brahman, der höchsten Schöpferkraft. Tatsächlich besteht diese Fähigkeit im Menschen selbst und kann durch Meditation, wenn der Mensch in Harmonie ist, entdeckt werden. Aber man sagt vom Erwachten - demjenigen, der zur Wahrheit erwacht ist -, dass er sowohl bei Tag als auch bei Nacht leuchtend strahle. Was bedeutet dies? Es bedeutet, dass Sie bei tatsächlicher Achtsamkeit nicht von Vorstellungen befangen weiter im Schlaf verharren, sondern ganz in der Gegenwart leben. Der Geist wird stets frisch sein, klar und frei von äußeren und inneren Störungen.

Es ist die Autorität, die uns zurückhält. Sie mögen unabhängig zu denken wünschen, aber es schwierig finden, so zu handeln, weil Sie glauben, dass es Ihrer heutigen Denkungsart zuwiderläuft. Einige mögen sogar denken, es sei verkehrt, die Lehre des Buddha in Frage zu stellen - aber ein derartiges Gefühl ist durch Autorität bedingt. Wenn wir der Überlieferung nur blind folgen, so werden wir unseren psychologischen Schlaf vertiefen. Wir würden dann wie der Frosch sein, der in einem kleinen Teich lebte und dachte, es sei ein großes Gewässer, einfach, weil er den Ozean noch nicht kennen gelernt hatte. Wenn wir innerhalb der Autorität leben, so schaffen wir uns einen kleinen Teich, der mit nichts anderem Verbindung hat, so dass sein Wasser schmutzig und vergiftet wird. Wie kann Reinheit bestehen, wenn es keinen Abfluss gibt?

Für frisches Wasser muss ein Zufluss in den Teich münden. - Vielleicht zuerst eine Verbindung mit einem Fluss, der dann später ins Meer fließt. Es ist vielleicht nicht möglich, uns auf einmal von allem Glauben zu befreien, aber wenn uns klar wird, dass unser Glauben und unsere Überlieferung nur kleine Tümpel sind, die für uns als Lebensraum gegraben wurden, dann werden wir nach einem Weg Ausschau halten, diese Tümpel mit einem Fluss zu verbinden. Ein Fluss bewegt sich immer, aber ein Teich tut dies nicht; er bleibt still und unbewegt. Wollen wir in einem Teich bleiben oder wollen wir zur Wahrheit hin fließen? Wenn wir in Richtung der Wahrheit fließen wollen, so müssen wir uns von der Autorität lösen und so mit klarem Geist uns allem stellen, dem wir im Leben begegnen.

Bei der Meditationsübung ist dies der Vorgang der unbefangenen Erforschung der Wahrheit oder von allem, was entstehen mag. Mit diesem freien Forschen wird der Geist ruhig und kann die Wahrheit erkennen. Intuitive Weisheit und Einsicht werden in dem Augenblick hervorkommen, in dem der Intellekt schweigt. Die Ursache für den fehlenden Kontakt zur intuitiven Weisheit besteht für den Geist darin, dass er so stark mit Gefühlen, Emotionen, Spekulationen, Einbildungen und anderen inneren Zuständen beschäftigt ist. Auf diese Weise ist er nicht frei und kann nicht erkennen. Aus diesem Grunde kann die intuitive Weisheit nicht hervorkommen und Licht auf das Gesehene werfen.

Jedoch sind Intellekt und intuitive Einsicht eng benachbart, weil in jeder intuitiven Einsicht die Möglichkeit zur Deutung besteht, die eine Funktion des Intellektes ist. Wenn wir also etwas Ungewöhnliches wahrnehmen, so mögen wir es anfangs noch nicht erklären können, sondern erst später; der Intellekt, der einen Schimmer der Wahrheit durch intuitive Einsicht erhalten hat, wird die Sprache formulieren, in der sie auszudrücken ist. Dies hängt von der Fertigkeit der jeweiligen Person ab. Einige mögen unfähig sein, sie auszudrücken - wie die „schweigenden Buddhas“. Solche Menschen erreichen die Buddhaschaft durch ihre eigenen Bemühungen, aber können ihre Methode niemandem erklären oder zeigen. Deshalb werden sie niemals Lehrer. Man kann den Intellekt ein „Bruchstück der Einsicht“ nennen; wenn wir nun die Wahrheit durch ihn zu erreichen suchen, so werden wir nur zu einem Bruchstück - nicht zu einem Ganzen - gelangen. Die Entwicklung von Verständnis und intuitiver Einsicht muss Hand in Hand gehen, damit vollendetes Wissen und Sein entsteht. Sie können wissen und auch sein und doch frei vom Wissen bleiben. Wissen und Sein vereinigen sich. Dies ist die Harmonie oder Vollkommenheit des Lebens. Dies kann nicht erreicht werden, wenn wir uns auf irgendeine Art von Autorität verlassen; so müssen wir allezeit wach und revolutionär gegenüber festgesetzten Ideen sein. Anstatt sich daran anzupassen, beobachten und bewachen Sie die Vorstellungen und erkennen sie ihrem Sein entsprechend. Dann gibt es keine Verwirrung und keinen Widerspruch. Im Konformisten gibt es Widerstreit, wenn etwas entsteht, das sich im Gegensatz zum Glauben oder zur Norm befindet. Es gibt Schwierigkeiten beim Hinnehmen und folglich entsteht Unentschiedenheit. Autorität ist die Ursache des Konfliktes. Seien Sie nur einen Augenblick frei davon und Sie werden sehen, was geschieht. Die Freiheit zum Sein ist die wichtigste von allen. Dies ist die Freiheit, frei zu sein ohne irgendeine Autorität, Glauben, Überlieferung, Wissen, Logik, Meinung, Lehrer oder Bücher. In dem Augenblick sind Sie wirklich Sie selbst. Vielleicht fürchten sich einige von ihnen, im Innern auf sich gestellt zu sein, aber wenn Sie zu jener „Einsamkeit“ kommen, so ist es wunderbar. Dann werden Sie den großen Schatz in Ihrem Innern gefunden haben, und es besteht kein Unterschied zwischen dem Innern und dem Äußeren. Nur ein unterscheidender Geist kann den Unterschied sehen, da er eine Verzweigung hervorruft. Da dieser Geist keine Freiheit hat, sich von der Verzweigung zu befreien, verfängt es sich darin und verweilt dabei, wobei er immer mehr Verwirrung und Widersprüche schafft. Ein derartiger Geist ist nicht frei und kann im wahren Sinne nicht glücklich sein.

Wir müssen deshalb, um wirklich revolutionär zu sein, in jedem Augenblick des Lebens, des Tuns, Sprechens und Denkens, vollkommen achtsam sein. Dann gibt es keinen Eigennutz, und Sie werden absolut leer. Nur wenn Sie leer sind, sind Sie vollständig - vollständig heil -, weil es dann im

Inneren keine Trennung gibt. Treten Sie aus diesem Zustand heraus, dann handeln Sie wieder aus intellektuellen und emotionellen Beweggründen, und alles geht weiter wie früher. Ist es unser Ziel, in vollständiger Sammlung und Ruhe zu verweilen? Für uns alle ist es wesentlich, den Zweck des Lebens zu verstehen. Warum leben wir lieber auf der Erde als auf dem Mond oder dem Mars? Wenn Sie verstehen, warum, können Sie in Frieden leben. Aber wenn dies nicht klar gesehen wird, ist Leben in Harmonie unmöglich. Im Augenblick des Freiseins sind Sie frei von allem, einschließlich der Autorität. Freiheit ist innen und außen - sie ist überall, wenn wir die Mittel haben, sie zu erreichen. Sie ist nicht nur ein Wort oder ein Phantasiegebilde, sondern etwas Augenblickliches. Das einzige, was zu tun ist, heißt, sich von allen bekannten Dingen zu befreien. Dann wird die intuitive Weisheit in die „Lücken“ zwischen Ihren Gedanken einfließen, und Sie können Ihr Werk mit Liebe und vollem Verständnis tun. Aber solange es Wünschen, Furcht, Anpassung, Abhängigkeit und Autorität gibt, besteht kein wirklicher Friede, keine wahre innere Befreiung. Dies bedeutet nicht, dass es die Freiheit nicht gibt - sie ist da, aber Sie haben zu ihr keinen Zugang.

Wir dürfen Angelegenheiten nicht aufschieben, mit dem Vorwand, darüber nachzudenken, um sie zu erkennen. Aufschub ist das Hindernis bei der Verwirklichung der Wahrheit und des freien Forschens. „Vielleicht werde ich im nächsten Jahr oder im nächsten Leben fähig sein, es zu tun“ - dies ist Aufschieben. Statt dessen müssen wir es hier und jetzt tun, ohne unserem Geist Zwang anzutun. Wir müssen die Entstehung und den Fluss der intuitiven Weisheit zulassen. Wenn Sie davon ausgehend wirken, wird es keine Probleme geben.

Die Erforschungsmethode

Die Erforschungsmethode ist eines der wesentlichen Dinge in der Entwicklung der Meditation. Ohne diese Methode ist es schwierig, aus den Hindernissen herauszukommen und Einsicht zu entwickeln. Sie müssen sich prüfen, um zu erkennen, ob Sie diesen forschenden Geist haben.

Es ist schwer zu sagen, welcher Art dieser Geist ist, aber das tut nichts zur Sache, wenn Sie alle Aktionen und Funktionen des Geistes einschließlich seiner Zustände und Bedingungen beobachten können. Vielleicht fragen Sie, warum wir einen forschenden Geist brauchen, wenn wir still sein sollen. Der forschende Geist würde sicherlich nicht ruhig sein - in einem gewissen Ausmaß würde er ein geräuschvoller und ablenkender Geist sein.

Es ist wesentlich, einen forschenden Geist zu haben, weil ein solcher Geist die Tatumstände untersuchen und herausfinden wird, was auch immer sich Ihnen darstellt oder sich fortsetzt. Um einen solchen Geist zu haben, sollten Sie tatsächlich sehr still sein. Wenn man meditiert, muss man sich passiv und objektiv verhalten - sonst achtet der wahre forschende Geist nicht auf solche Meinungen oder Ansichten. Er muss ein wachsamer Geist sein, der beobachtet und in sich selbst ruht. Wenn etwas in Ihr Bewusstsein tritt - angenommen, Sie beobachten das Heben und Fallen Ihrer Atmung, und irgendjemand verursacht ein Geräusch, wie Husten oder Niesen - fühlen Sie sich gestört und empfinden Ärger. Statt durch dieses Gefühl oder diese Situation aus der Meditation zu geraten, sollten Sie den forschenden Geist zum Tragen bringen, und Fragen, warum Sie weggetragen werden, was in Ihrem Gemüt vor sich geht. Wenn Sie dies erforschen, werden Sie entdecken, dass es Ihr Wunsch ist, ruhig zu sein und tief in einen friedlichen Zustand zu gelangen, aber etwas Unangenehmes oder Ablenkendes Sie zurück hält. Dann missbilligen oder lehnen Sie die Situation ab, die Menschen oder den Lärm als solchen. Meditation kann nicht in dieser Weise wirken. Deshalb ist ein forschender Geist wesentlich. Wenn Sie sich nicht solchen Gedanken

hingeben, sondern mit voller Achtsamkeit beobachten, was gerade geschieht, werden Sie die Umstände verstehen und die Situation so sehen, wie sie wirklich ist.

Warum beschäftigt oder quält eine Idee Ihren Geist? Kann sie Sie jemals zu dem Ziel der Freiheit führen? Nein, sie steht in der Luft, wie wenn Kinder Sandburgen bauen. Wenn wir Ideen folgen, werden wir Sklaven und können nicht einen unabhängigen Geist erlangen. Wenn Ideen auftreten, können wir nicht unsere volle Achtsamkeit auf die gegenwärtigen Vorgänge und Situationen richten.

Schauen wir ausschließlich auf diese Vorgänge, wirken wir vollkommen in der Gegenwart, die unbegrenzt ist. Ihre Achtsamkeit wird umfassend, wenn Sie die ganze Situation sehen. Dann kann alles entstehen: Freude, Wonne, Klarheit, Verstehen - der Geist ist dadurch nicht blockiert, sondern fließt unbehindert in der Tiefe.

So muss der forschende Geist genutzt werden, wenn immer eine Reaktion entsteht und wenn man sich festfährt.

Nehmen Sie z. B. Reaktionen, die jedem geschehen - Gefühle des Ärgers. Haben Sie jemals herausgefunden, was die wahre Ursache ist, wenn Ärger aufkommt? Warum sind wir überhaupt ärgerlich? Dafür muss es einen Grund geben, und wir sollten nicht einfach annehmen, dass Ärger schon im Geist vorhanden ist und immer bei etwas Unangenehmen aufsteigt. Dem Ärger liegt eine Idee zugrunde - aus Bequemlichkeit nenne ich es Idee, weil ich kein besseres Wort dafür finden konnte. Sind Sie ärgerlich, so besteht die Idee, etwas zu wünschen oder nicht zu wünschen, dass es uns begegnet. Wenn uns etwas geschieht, das dieser Idee zuwiderläuft, so erhebt sich sofort Widerstand und Ärger. Aber wenn Sie nicht diese Idee haben oder wenn Sie wenigstens die Idee in Ihrem Geist bemerken, was auch immer es ist, so wird kein Ärger entstehen. Geschieht etwas Unangenehmes und Sie sehen statt dessen in sich den Wunsch nach etwas Angenehmen, werden Sie wachsam bleiben. Angenommen, Sie haben Kinder, die sich nicht benehmen, wie Sie es wünschen, so könnten Sie ärgerlich gegen sie sein, weil sie nicht, entsprechend Ihren Ideen, tun, was Sie von ihnen erwarten.

Das kann auf viele Situationen angewandt werden. So sollte man sich üben, dies zu beobachten, wobei man jede Idee, die im Geist festgehalten wird, bemerkt. Dann können Sie frei werden. Ideen sind im Geist sehr tief verwurzelt; wie können wir sie dann überwinden? Wir müssen sie erforschen - nicht einfach, indem wir Fragen stellen und dann darüber hinweggehen, weil wir in Wirklichkeit keine Antwort wünschen. Manche Leute stellen Fragen und wünschen gebrauchsfertige Antworten, weil sie zu träge sind, um ordentlich zu forschen. Wie können wir solche Ideen überwinden? Zu allererst müssen wir wissen, warum wir diese Ideen überhaupt festhalten. Was ist ihre Bedeutung? Bauen sie immer mehr Widerstand auf? Errichten sie Mauern gegen den Weg zur Wirklichkeit? Der Geist kann in Ideen stecken bleiben, die er geschaffen hat, und unfähig sein, über sie hinauszugehen. Solch ein Geist ist dumm, unklug. Ideen sind unsicher und können ein ernstes Hindernis für die Kommunikation und wahre Schöpfung sein, weil sie den Fluss der schöpferischen Energie blockieren.

Sie müssen in diese Sache tief hinein steigen, nicht nur annehmen oder verwerfen, was gesagt worden ist. Erforschen Sie vollständig, was Ihnen auch immer begegnet - dies ist die große Lektion, um Weisheit und intuitive Einsicht zu gewinnen. Beachten Sie die Idee, die im Geiste vorhanden ist, und dann gehen Sie tief in ihre Wurzel oder ihr Herz. Wenn Sie jedoch etwas erforschen, hegen Sie nicht die Absicht, es zu überwinden oder ein Ergebnis zu erzielen. Planen Sie nichts, sondern bleiben Sie bei der Absicht, Verständnis zu gewinnen; das ist alles. Wenn Sie verstehen, werden Sie kein Problem haben, wie Sie handeln sollen. Sie werden die Tatsache verstehen, ihre Ursache und die Mittel, darüber hinauszugehen.

Es gibt viele Dinge zu erforschen. Angenommen, einige von Ihnen erreichen eine ziemlich tiefe Meditation und erfahren Frieden oder Ruhe. Wenn Sie diesen Zustand richtig genießen, glücklich darin verweilen und nicht wünschen herauszukommen, wenn Körper und Geist von Wonne durchdrungen und befriedigt sind, ist dies das Ziel? Es ist nicht das Ende. Sie müssen auf den Frieden mit voller Achtsamkeit schauen. Dann werden Sie etwas Außerordentliches in jenem Frieden entdecken und nicht überwältigt sein von der Fähigkeit in Ihnen. Sie werden ein umfassendes Verständnis und vollkommenen Gleichmut haben.

Dies ist der Weg, Erleuchtung zu erlangen. Vielleicht möchten Sie in der Meditation gerne wissen, was sich ereignet, wenn Ihr Gehirn und Ihr ganzer Körper sehr still werden. Es wird nichts, absolut nichts, wenn Sie schweigend wachsam bleiben und sehen, was da ist.

Wenn Ihr Geist nicht still sein kann, untersuchen Sie dies. Was tut der Geist? Was wünscht er zu erreichen? Finden Sie es heraus, ohne irgendeine Idee, den Geist zu kontrollieren. Die Menschen werden enttäuscht: „Ich kann nicht meinen Geist kontrollieren“ - dieses kleine „Ich“ ist unfähig, den Geist zu kontrollieren, der stark und mächtig ist. Erforschen sie den wandernden Geist, den ablenkenden Geist, und Sie werden sich selbst verstehen und alle Zustände und Bedingtheiten, die in Ihnen wirken. Dann kann die Lösung gefunden werden. Erforschen ist kein Prozess, um nach etwas Ausschau zu halten oder etwas zu erwarten, sondern etwas zu betrachten und hineinzugehen, was auch immer man untersucht. Wissen aus Büchern über den Geist wird dabei nicht helfen. Alles ist in Ihnen, und Sie müssen von dieser, Ihrer eigenen Welt lernen. Sie können von allem im Leben lernen, nur sollten Sie es nicht missbilligen oder sich anklagen. Manche sagen, sie könnten anderen vergeben, aber nicht sich selbst. Was bedeutet dies? Warum besteht überhaupt ein Bedürfnis, etwas zu verdammen? Wenn etwas Unrechtes geschieht, sehen Sie es im einzelnen und dann lassen Sie es in jenem Augenblick als Tatsache bestehen. Es wird dann in Ihrem Geiste keine Wurzeln schlagen. Selbstverdammung ist schädlich, da sie zerstörerische Dinge in Ihrem Geist entstehen lässt. Tatsächlich können Ihnen Situationen nichts anhaben, wenn Sie sie als Gelegenheiten zum Lernen betrachten. Eine der buddhistischen Erzählungen berichtet von einem König in Indien, der von seinem Feind ins Gefängnis geworfen wurde. Er verstand sich selbst sehr gut, und eines Tages sagte er zu dem König, der ihn ins Gefängnis geworfen hatte: „Du kannst meinen Körper martern, aber nicht meinen Geist - ich bin frei, sogar wenn ich im Gefängnis lebe.“ Er verstand die schwierige Situation und verdammt sich nicht, sondern zog sogar Vorteil daraus, um Verständnis zu gewinnen. Was ist es, das uns in solchen Situationen schlechter macht? Liegt es daran, dass wir eine Meinung über sie haben oder über etwas, dem wir begegnen? Der Körper mag sich unbequem fühlen, aber wenn Sie dies nur anerkennen und dessen objektiv gewahr bleiben, ohne Ideen oder Auslegungen, so wird der Situation keine Energie zufließen und ihre Lage verschlimmern. Aber wenn Sie Ideen dem hinzufügen, was auch immer entsteht, wenn Sie sagen: „Da ist etwas verkehrt; ich bin in Gefahr, Schlimmeres kann sich ereignen“, oder: „Ich kann es nicht ertragen“, werden Sie wegen dieser Ansichten leiden.

Dies kann auf viele Dinge im Leben angewandt werden: wenn Dinge sich wegen Ihrer gegensätzlichen Haltung verschlimmern.

Wenn ich dieses sage, will ich Sie nicht etwa zur Selbstbeschuldigung auffordern, denn wenn Sie frei von Meinungen sind, gibt es kein Verdammen. Statt dessen sehen Sie die Tatsachen und können sie objektiv betrachten. Der freie und ruhige Geist findet Lösungen, nicht der aufgeregte und reagierende Geist. Was die Frage nach Schmerzen betrifft, so kann man sagen, dass diese tatsächlich vorhanden sind und durch die Sinnesorgane erfahren werden; aber der Zustand des sechsten Sinnes, des Geistes, kann den Grad des erfahrenen Schmerzes ändern. Sitze einmal so lange, wie Du kannst, ohne Dir eine Zeit vorzunehmen, und sieh, ob es wahr ist oder nicht: dass

Deine Geisteshaltung auf entstehende Schmerzen oder Unbequemlichkeiten einwirkt. Der Körper kann sich durch Schwingungen in sich selbst anpassen.

Ich überlasse es Ihnen, diese Dinge mit einem forschenden Geist herauszufinden, indem Sie ohne Meinungen auf die Tatsachen schauen, um die Wahrheit zu entdecken. Seien Sie wachsam, passiv und objektiv gegenüber dem, was Sie erforschen, so dass Sie tief hineingehen können. Alle Antworten sind nicht in Ideen sondern in dem Untersuchungsvorgang enthalten. Dies ist Meditation, und Sie werden diesen Vorgang sehr interessant finden, ohne durch etwas überwältigt zu sein

Der frische Geist

Eine unserer Schwierigkeiten ist es, wie wir den Geist oder das Bewusstsein frisch machen. Ist es Ihnen möglich, Ihren Geist die ganze Zeit frisch zu erhalten? Wenn nicht, warum nicht? Oder, wenn es möglich ist, wie? Sie müssen sich sehr eingehend und tief beobachten, so dass Sie sehen können, wenn Ihr Geist frisch wird, warum dies so ist. Auch wenn er düster oder unglücklich wird, bemerken Sie den Grund dafür, und welches die Faktoren sind, die auf den Geist einwirken. Hilft Meditation Ihnen, geistesgegenwärtig zu sein, ein frisches Bewusstsein zu haben? Oder werden Sie, wenn Sie meditieren, niedergedrückter, verträumt, schwerfällig? Sie müssen darauf achten.

Meditation bedeutet nicht nur, äußerlich ruhig zu sein, während der innere Zustand komplizierter, sogar chaotisch wird. Wir sollten fähig sein, unser Leben aktiv und glücklich zu gestalten, weil kein anderer uns Glück lehren kann; dies ist unsere eigene Aufgabe. Das Lebenswerk ist sehr wichtig; es kann nicht die notwendigen Aspekte des Lebens oder die Miteinbezogenheit in den Fortschritt der Gesellschaft ausschließen. Das Lebenswerk ist allumfassend und sollte nicht auf etwas Besonderes beschränkt werden.

Doch gibt es bei dieser Lebensarbeit vorherrschende Aspekte, die uns in die rechte Richtung auf unser Ziel führen. Leben ist beschwerlich und erfordert viel Sorgfalt von uns. Wir können nicht unseren Anteil am Leben der Fürsorge des Buddha anvertrauen oder ihn unter den Schutz Gottes oder irgendeiner äußeren Macht stellen. Wir müssen die Fähigkeit haben, mit allen Aspekten unserer Lebensaufgabe fertig zu werden. Wir sind ganz auf uns selbst gestellt.

Da wir Menschen sind und in einer Gesellschaft leben, werden wir durch die Gruppe oder Gemeinde, in der tiefverwurzelte Traditionen bestehen, beeinflusst und bedingt. Dies ist einer der Gründe für die Schwierigkeit, jederzeit einen frischen Geist zu haben. Zu allererst müssen wir verstehen, wie wir bedingt sind.

Wir müssen ganz aus dem Schlaf erwachen und vollständig aus unserem ursprünglichen Seinszustand herauskommen. Harmonie ohne Erkenntnis ist der ursprüngliche Seinszustand, mit dem wir geboren werden. Es ist für uns als menschliche Wesen nicht angemessen, in diesem ursprünglichen Zustand zu bleiben oder dorthin zurückzukehren, weil wir nicht einfältige Wesen sind. Wir besitzen Intelligenz und Kraft sowie die Fähigkeit, etwas Neues herauszufinden, wodurch Harmonie vollständig und vollkommen herrschen kann. Das ist die Harmonie der Erkenntnis und Weisheit. Ein solcher Zustand ist das wahre Ziel für alle Arten von Leben.

Wie kann dieses Ziel erreicht werden? Um damit zu beginnen, müssen wir entscheiden, ob wir voll erwacht und vollständig aus unserem ursprünglichen Zustand herausgetreten sind, oder ob wir noch in einer Art von Schlaf leben. Dieser Schlaf bedeutet nicht, mit geschlossenen Augen im Bett zu

liegen, sondern gefühllos zu sein gegen das, was in der Welt draußen und in uns wirklich vor sich geht. Empfindungsfähig zu sein, bedeutet, alle Dinge zu erkennen, denen wir begegnen, und Mitgefühl mit ihnen zu haben: Mit Gegenständen, Freunden, anderen Menschen und Örtlichkeiten. Ein empfindender Mensch ist sich klar über seinen eigenen Seinszustand. Man kann fähig sein, mit anderen Menschen zu fühlen, aber es ist sehr selten, dass jemand mit jedem kleinen Ding fühlt. Wenn Sie die Straße entlanggehen, fühlen Sie dann auch mit dem Gras und den Steinen? Dies ist gewöhnlich unmöglich, weil der Geist so stark mit Ideen, Vorstellungen und assoziativem Denken beschäftigt ist. Der Geist ist niemals frei, da er sich beständig verfangen hat und in einem gewissen Ausmaß verwirrt ist. So gibt es kein Neuwerden. Der Geist bleibt jederzeit der alte Geist, verfangen in Erinnerungen von gestern, voriger Woche, vorigem Jahr usw. Vergangene Erfahrungen beschäftigen ihn, veranlassen ihn, an einen Ausweg zu denken oder Befriedigung zu suchen. Aber wenn der Geist nicht erlangen kann, was er wünscht, wird er frustriert und niedergeschlagen. Ein solcher Geist kann nicht frisch oder frei sein. Er lebt im Gefängnis oder, religiös ausgedrückt, in der Hölle. Die Hölle ist nicht irgendwo ganz unten; sie entsteht in Ihrem Geist, in Ihrem Leben.

Ein Geist mit frischem Bewusstsein ist natürlich von enormer Wichtigkeit im Leben, doch finden die Menschen es sehr schwierig, ihn zu erlangen. Einige mögen fragen, ob es so etwas wie einen frischen Geist überhaupt geben kann, und doch lässt er sich in jedem Augenblick finden. Wenn wir ihn außerhalb durch Studien oder religiösen Glauben suchen, wird er getrübt. Er wird nur allein und im Innern gefunden werden, wenn Ruhe herrscht. Sonst wird der Geist sich das ganze Leben hindurch wiederholen, mit oberflächlichen Dingen beschäftigen, an dem festhalten, was er anhäuft, sich erschöpfen durch das, was er wünscht und erfährt, und getrieben werden durch seinen unbewussten Inhalt. Solch ein Geist ist überlastet; darum fällt es vielen so schwer, entweder frei zu handeln oder sich auszuruhen. Weil ungenügendes Erkennen und keine Freiheit vorhanden ist, gibt es keine Beruhigung.

Es ist dann wesentlich, auf den Geist und seine Last zu schauen, sehr klar zu sehen und einzudringen in das, was zugrunde liegt und vor dort her wirkt. Allmählich wird der Geist leichter und frischer und Sie werden die Schönheit der Dinge bemerken, ohne an der Schönheit anzuhängen. Doch er darf keine Mühe auf das Nichtanhängen verwandt werden, weil dies in gewissem Sinne eine Flucht bedeutet, statt dem zu begegnen, was sich darbietet, ob angenehm oder unangenehm.

Die Möglichkeit der Geistesklarheit gibt uns die Macht der Freiheit in allen Situationen, und sie kann durch Meditation erreicht werden, ohne jeglichen Widerstand, was auch immer aufsteigen mag. Man sollte auch kein besonderes Ereignis oder eine wunderbare Erfahrung erwarten. Mit solchen Ideen erzeugt irgendein anderes Ergebnis Enttäuschung, Missfallen und Ungeduld, und die Aufmerksamkeit wird abgelenkt von dem, was sich gegenwärtig ereignet. Es besteht eine Tendenz, das auszuschließen oder zu fürchten, was unerwartet entsteht, und es erhebt sich dann ein Widerstand, der die Beobachtung ausschließt. Der Geist ist in falscher Weise in eine Schlacht verwickelt, indem er kämpft und wegzustoßen versucht, was aufsteigt, statt bloß darauf zu schauen.

Wenn Sie nicht nach Ergebnissen Ausschau halten, sind Sie frei, zu sehen, was da ist; das ist wirkliche Meditation. Worum es geht, ist, die Gegenwart zu erkennen, beständig darauf zu achten, was in Ihnen vor sich geht. Wenn Ihre Aufmerksamkeit darauf verwandt und nicht durch Gedanken über Ergebnisse abgelenkt wird, kann der Geist keinen Widerstand aufbauen. Der Geist ist schlau, und er weiß, wie er schützende Barrieren errichten kann, um seinen eigenen „Fortschritt“ zu behaupten. Sie müssen seine Tricks verstehen, aber niemand kann sie Ihnen zeigen - Sie müssen Ihren eigenen Geist erkennen. Sie dürfen nicht beschämt oder erschreckt werden, wenn Sie darauf schauen, was vor sich geht. Wenn man empfindsam gegenüber den unerwünschten Aspekten des Geistes und seines Lebens wird, wird Leiden entstehen. Aber man darf nicht an der Idee festhalten, frei von Leiden zu sein. Eine solche Idee behindert uns, dem ins Gesicht zu sehen und es zu durchleben, was gerade da ist. Wenn kein Widerstand, auch gegen Schmerzliches oder Erfreuliches

entsteht, wird allmählich die Ursache des Leidens ausgelöscht werden. Bis dahin muss Leiden auf unserem Pfad eine zentrale Rolle spielen. Ohne seine Lektionen hätte der Gleichmut keine Bedeutung, und wir gelangten niemals zu tieferer Weisheit.

Doch sollten wir wissen, welchen Nutzen wir aus dem Leiden ziehen können, statt durch erfahrendes Unglück unglücklich zu werden. Leiden kann nur konstruktiv benutzt werden, wenn wir die Vorgänge, wie sie geschehen, beobachten. Wir beobachten alles, was vorübergeht, die Vergänglichkeit, die Bedeutung und Bedeutungslosigkeit aller Erfahrungen und Ereignisse. Da ist kein Zurückweisen, kein Anhängen, nur das Betrachten und Bemerken ihrer Natur. Sie brauchen nicht zu handeln oder zu reagieren; lassen Sie das rechte Handeln durch sich selbst stattfinden. Solch wahres Handeln ist paradox für den oberflächlichen Geist, der vom Denken abhängt und logische Begründungen anzuwenden versucht, um die Wahrheit zu sehen. Tiefe Wahrheit kann in der Weise nicht erreicht werden. Der logische Geist ist beschränkt, aber wenn er seine Begrenzungen durchbricht, kann er erkennen, was tief ist. Der wahrhaft logische Geist bildet die Basis, um über sich selbst hinauszusehen, weil er, wenn er nicht arrogant ist, etwas Tieferes erkennt und die Voraussetzungen für eine höhere Natur schaffen kann, obgleich er nicht ausgerüstet ist, sie zu erfahren. Seine Logik mag dadurch eine gewisse Klarheit besitzen, dass er nicht hinweggetragen wird von Vermutungen und festen Glaubenssätzen, aber um über sich hinauszugehen, muss er jede Idee, dass seine eigene Logik ihn zur Wahrheit führen wird, hinter sich lassen. Das Neue kann nicht mit dem Alten zusammen bestehen, sondern muss neu voranschreiten. Deshalb ist es wesentlich für uns, der Vergangenheit zu „sterben“ und unerschrocken über diesen Tod zu sein. Wenn wir wissen, dass wir jeden Augenblick sterben, werden wir jederzeit erneuert und von alten Vorbildern befreit. Wenn wir etwas ganz anderes werden, verschwindet auch Werden. Wir sind dann zum Sein erwacht, das Wiedergeburt bedeutet. Um wiedergeboren zu werden, müssen wir sterben - nicht körperlich, sondern im Geist. Wenn wir nicht länger den „toten“ Geist mit uns tragen, reisen wir leicht. Dann kommt das Ziel immer näher. Wir gehen nicht darauf zu, sondern es kommt zu uns. Das Ziel ist wahres Leben und Sich-bewegen. Befreien Sie sich von alten, toten Dingen, und Sie werden ein neues, frisches Bewusstsein haben, das nicht mehr zu Bedingtheiten führt, sondern zu einer vollständig neuen Dimension.

Der reiche Geist

Der Begriff des Geistes ist für einige von uns ziemlich verwirrend, weil wir von dem Geist als einer Wesenheit zu denken versuchen, oder wir wünschen irgendeine Definition von ihm; so gibt es viele Ideen über den Geist. Aber der Geist ist keine Wesenheit - er ist nur eine Funktion. Die Funktionen des Denkens, Urteilens, Vorstellens, Verstehens, Bedingens und Befreiens von Bedingungen - alle diese werden Geist genannt. Einige von Ihnen mögen den Geist für Jahrhunderte alt halten, weil er ein Vorgang des Anhäufens und Bewahrens von Erinnerungen, Glauben, Traditionen, herkömmlichen Vorbildern ist. Von Geburt an ist unser Geist durch die Lehren unserer Eltern geformt worden; in der Schule sind wir gemäß den Erziehungs- und Übungssystemen unterrichtet worden; später wurden wir durch Philosophien, Religionen und andere Dinge beeinflusst. Wir häufen im Geiste gespeichertes Wissen an, der deshalb zu etwas wird, in dem sich Vergangenes mit Gegenwärtigem mischt. Es ist nicht möglich, genau zu sagen, was er ist, aber wir müssen seine Funktionen verstehen.

Ohne diese Funktion gibt es überhaupt keinen Geist. In tiefer Meditation erreicht man vielleicht einen Zustand ohne Geistprozesse, in dem es keinerlei Bewegung mehr gibt. In einem solchen Zustand ist der Geist frei von den eigenen Bedingungen: er wird zum „Unbedingten“. Wir nennen ihn zwar noch „Geist“, aber es ist nicht mehr der Geist, den wir sonst meinen. Wir suchen nach

keiner Definition von Geist, doch wir sollten ihn durch seine eigenen Bedingungen und Aktivitäten verstehen lernen.

Wir wollen in diesen reichen Geist hineingehen, um zu sehen, was er wirklich ist. Aber als erstes sollten wir erwägen, ob unser Geist arm ist. Was ist die Bedeutung von Armut? Wenn der Geist sich immer nach etwas sehnt, ist er immer in einem Zustand des Mangels - begehrend, wünschend -, ein solcher Geist ist arm und erleidet Enttäuschung und Frustration. Er kann zwar mit dem befriedigt werden, was er wünscht und erhält, aber nicht für lange Zeit, weil seine Befriedigung unbeständig ist, Vergnügen und Glück vorübergehende Ereignisse sind. Der arme Geist wird bei dem, was er hat oder was er wünscht, nach Dauer und Beständigkeit streben, und wegen dieses Strebens oder Anhangens, durch den Mangel an Verständnis wird der Geist unglücklich, unbefriedigt und schafft seine eigenen Probleme. Dann lässt der arme Geist es zu, dass seine Probleme Wurzeln in ihm schlagen, und wird zum Boden für die Probleme - deshalb findet er es schwierig, aus dem herauszukommen, was er geschaffen hat. Das meinte Meister Eckhart nicht, als er sagte, „Gott erschafft Dinge, weil er sich selbst als Spiegelbild sehen will“. Ich glaube nicht, dass der Geist sich in den Dingen, die er geschaffen hat, reflektiert sehen möchte; aber er möchte Befriedigung haben durch das, was er schafft.

Wenn der Geist nicht Ruhe oder Freiheit haben kann, wird er immer ärmer, und seine Leiden wachsen durch Hunger und Durst. Er braucht dauernd Nahrung. Manchmal spüren Sie einen Mangel an Information und möchten Bücher lesen; oder Sie fühlen sich unbequem, wenn Sie ruhig sitzen und nichts tun, und Sie müssen sich einer Sache zuwenden. Wir neigen dazu, Aktivitäten als etwas Wesentliches im Leben zu betrachten, aber wir vernachlässigen den passiven Aspekt und haben deshalb eine einseitige Entwicklung im Leben. Der arme Geist hat oft Furcht vor Passivität: „Ich muss arbeiten; ich muss spielen; ich muss unterhalten werden; ich muss mich bewegen.“ Der arme Geist verlangt ständig nach etwas, um seine eigenen Wünsche zu befriedigen.

Zunächst sollten wir gute Zuhörer für den Geist sein und gewahr werden, was er sagt. Das ist sehr interessant. Vielleicht finden Sie heraus, dass Sie nicht fähig sind, passiv genug zu sein, um zu hören, was vor sich geht. Der Buddha sagte: „Hunger ist eine Art von Krankheit“, aber er bezog sich hierbei auf materiellen Hunger, Hunger nach materiellen Dingen. Geistiger Hunger ist auch eine Krankheit. Befindet sich der Geist in einem Zustand des Begehrens, so ist das geistiger Hunger - Mangel an geistiger Entwicklung. Der Geist kann nicht sich selbst und sein eigenes Wirken sehen und schafft deshalb Schwierigkeiten. Erkennen wir: „Jetzt ist der Geist in einem Zustand des Mangels“, dann sollten wir in diesen Geist hineinschauen, und wenn wir sehen, was mit ihm verkehrt ist, werden wir fähig sein, etwas dagegen zu tun, weil Handeln auf Wahrnehmungen basiert. Hier geht es nicht um den Wunsch, etwas zu tun, sondern um Verständnis. Wenn Sie wirklich Wünschen oder Nichtwünschen verstehen, schwindet das Tun; dann ist nur noch durch wirkliches Verstehen verursachtes Tun.

Ich habe stets betont, dass Verstehen der befreiende Faktor ist. Wenn Sie wirklich verstehen, sind Sie befreit, ohne eine Anstrengung zur Freiheit- mit dem gegenwärtigen Verstehen ist Befreiung da.

Wir müssen in den Geist mit der Absicht hineinsehen, Inhalt, Wirken und Bedingungen zu verstehen. Tatsächlich erfordert dieses Hineinsehen keine bewussten Anstrengungen. Wenn Sie passiv und sehr objektiv sein können, werden Sie, als das Subjekt, in der Handlung, im Sehen selbst, absorbiert sein; dann wird es leichter zu sehen, weil das Sehen keine Hindernisse oder Widerstände bietet. Deshalb ist Passivität sehr wesentlich. Sind Sie passiv, ist es leichter, objektiv zu sein.

Haben wir einmal verstanden, dass der arme Geist der problematische Geist ist, müssen wir den anderen Geist finden, der Reichtümer in sich hat. Der Begriff des Reichtums bedeutet

normalerweise: mehr haben, viele Dinge besitzen. Dies könnte bedeuten, dass der Geist mehr Wissen, größere Anhäufungen hat. Aber tatsächlich kommt es nicht darauf an, was wir im Leben anhäufen oder besitzen. Worauf es wirklich ankommt, ist die Freiheit von dem, was wir haben. Es gibt zwei Haltungen gegenüber dem, was wir besitzen. Die erste ist Anhängen oder Sich-Anklammern; die andere ist Ablösung in Anteilnahme oder Freiheit. Der reiche Geist macht sich keine Sorgen um das, was er besitzt, sei es Wissen, Klugheit oder materielle Dinge. Statt dessen richtet er seine Aufmerksamkeit darauf, zu verstehen, was ihm auch immer begegnet und was er auch immer erfährt. Er wirkt nicht gemäß seinen eigenen Wünschen, sondern mit der Absicht, Verständnis zu gewinnen.

Sie können bezweifeln, ob der reiche Geist zu lesen, zu schreiben, zu sprechen oder zu lernen wünscht. Die Antwort ist, dass alles, was der reiche Geist tut, mit voller Achtsamkeit getan wird, die auf das Verstehen gerichtet ist und nicht auf Anhäufung oder Besitz. Wenn in ihm kein Hunger ist, wird der Geist reich, weil er Schätze in sich selbst findet. Auf Pali wird ein solcher Geist „Visankharagata Citta“ genannt - „der Geist, der von allen Bedingungen frei ist“. Dieser Geist hat vollkommene Befreiung von allen Arten des Wünschens erreicht.

Sprechen wir von Wünschen, verstehen wir darunter drei Arten: den Wunsch nach bloßem sinnlichen Glück, den Wunsch nach Werden und nach Nichtwerden oder Vernichtung. Wenn der Geist von diesen frei ist, weiß er, was er mit physischen und geistigen Bedürfnissen zu tun hat. Dies bedeutet nicht, dass auf der Oberfläche kein Wünschen mehr fortbesteht. Der reiche Geist kann dieses Wünschen sehen, aber er kann davon frei sein, weil in seinen Tiefen kein Wünschen enthalten ist und weil der Geist ständig wachsam und deshalb nicht getäuscht ist. Er sieht Gefahren und Vorteile, Gewinn und Verlust, und so weiß er, wie er vorgehen muss, wenn ihm etwas im Leben begegnet.

Wir haben unseren Geist schon in einen bestimmten Zustand gebracht, aber es ist nicht recht, uns deswegen Vorwürfe zu machen. Die wahre Aufgabe ist, auf die Bedingungen zu schauen, um sie klar zu verstehen. Wenn Sie dies tun, werden Sie keine Widerstände schaffen, und allmählich wird es leichter werden, die Einzelheiten der Bedingungen aufzudecken. Wie ich schon sagte, ist Verständnis der befreiende Faktor. Wenn Sie durch direkte Erfahrung und Verwirklichung tatsächlich verstehen, werden Sie frei sein von Bedingungen, d. h. Ihr Geist wird von seinen eigenen Fixierungen befreit sein. So müssen wir bei allem, was wir tun, sehr wachsam und sehr aufmerksam sein. Vielleicht könnten Sie bei einer sehr tiefen Meditation in den Zustand der Nichtbedingtheit gelangen, in dem der Geist sehr frei ist und sich nicht bewegt. Wenn Sie es erreichen, wenigstens einen Schimmer jenes Geistes zu erfahren, wäre auch die Möglichkeit gegeben, das volle Ausmaß jenes Geistes zu erleben. In dem unbedingten Geist ist kein Mangel, kein Verlangen. Und doch können Sie dabei immer noch Ihre Arbeit tun, unabhängig von Wünschen oder Nicht-Wünschen, sondern nur tun, ohne einen Täter. Solange Sie sich als Täter des Tuns fühlen, werden Sie sich selbst wichtig nehmen, sich selbst verleugnen oder enttäuscht sein über sich. Dies liegt in der Dualität bedingt. Aber wenn der Täter im Tun aufgeht, ohne seiner selbst gewahr zu werden, wird das Tun vollkommen und frei sein. Da gibt es kein Aufgeben, kein Zerstören, Bewahren, Beschützen, während es mit einem Täter eine defensive Handlung ist, ohne reines Tun, obgleich wir uns ein solches Tun vortäuschen. Der arme Geist ist immer in einem Zustand der Selbsttäuschung, wenn er nicht zu seinem eigenen Reichtum gelangt, in dem es keine geistige Armut, Hunger oder Durst gibt.

Um reich zu werden, müssen wir wissen, ob wir arm sind oder nicht. Das Verständnis von der Armut des Geistes ist der Beginn, reich zu werden. Wenn wir nur wünschen zu sein, ohne zu verstehen, was wir sind, dann wird es immer Konflikt geben, und wir werden nicht sein, was wir zu sein wünschen. Wenn das Wünschen zu sein stärker wird, werden wir frustriert, und dieses Wünschen ist eine Ursache des Leidens. Aber wenn wir mit der Absicht zu verstehen vorgehen,

dann besteht kein Wünschen zu sein, sondern nur Sein, im Verstehen. Der reiche Geist kann dahin führen, weil in ihm selbst volles Verstehen herrscht. So ist vielleicht der einfachste Weg, unseren Geist zu verstehen suchen, sehr aufmerksam ihm gegenüber zu sein. Sie sollten irgendwo einen ruhigen Augenblick finden, um dies täglich für 15 Minuten zu tun, und wären dann imstande, etwas zu verstehen.

Außerdem sollten Sie Zeit finden, beim intensiven Sitzen den Geist mit seinen Zuständen und Bedingungen zu beobachten. Vielleicht werden Sie auf der ersten Stufe, wenn Sie sehr empfindsam sind, verstört werden, weil Sie unangenehme oder zerstörerische Dinge in Ihrem Geist vor sich gehen sehen. Erschrecken Sie nicht, wenn Ihre Empfindung mit Erregung vermischt ist. Sie müssen immer mehr erkennen und immer tiefer in das Verständnis des Geistes eindringen; dann wird Ihre

Empfindung mit intuitiver Weisheit verbunden sein, so dass die Furcht schwindet.

Es handelt sich darum, mit diesem Tun fortzufahren - dann kann alles geschehen. Solche Beharrlichkeit sollte ohne Erwartung oder Hoffnung auf Ergebnisse angewandt werden. Dies ist schwierig, aber es ist der einzige Weg. Wo Hoffnung, da Hoffnungslosigkeit. Aber wenn keine Hoffnung besteht, gibt es auch keine Hoffnungslosigkeit; und Sie werden bekommen, was Sie brauchen.

Einige, bei der Meditation vernachlässigte Dinge

Viele Menschen betrachten die Meditation als ein Sitzen, bei dem man über ein besonderes Meditationsobjekt meditiert; deshalb sagen sie, wenn sie Probleme haben, die sie lösen möchten: „Ich möchte meditieren, bitte, stören Sie mich nicht.“ Oder sie ziehen sich vielleicht an einen ruhigen Ort zurück, um sich auf ein Meditationsobjekt zu konzentrieren, das ihnen jemand gegeben hat oder das in einem Buch erwähnt ist, und versuchen, den Geist zu zwingen, sich scharf auf dieses Objekt einzustellen, indem sie ihn jedes mal, wenn er wandert, wieder dahin zurückbringen. Wenn dies gelingt, entsteht ein Glücksgefühl, wenn nicht, kommt es zu einem Gefühl der Enttäuschung, die ein weiteres Problem schafft.

Diese Art der Konzentration ist nur ein Aspekt der Meditation. Andere Aspekte, die für die Meditation wesentlich sind, werden vernachlässigt, und nur wenn wir alle Aspekte anwenden, werden wir herausfinden, dass wir schließlich überall, zu jeder Zeit, in jedem Augenblick des Lebens meditieren können. Sie könnten behaupten, es sei unmöglich, jederzeit zu meditieren. Ich bin anderer Meinung. Wenn Sie damit vertrauter werden, beginnen Sie, sich zu entspannen und mehr Energie wird zur Achtsamkeit frei.

Meditation kann beim Zuschauen, Zuhören, Berühren, Schmecken, Sprechen, Sitzen, Umhergehen, Stehen, bei allen Bewegungen und allen Tätigkeiten entdeckt werden. Wenn man im Alltag keinen Gefallen an dem Wert der Meditation hat, kann sich keine Meditation in natürlicher Weise entwickeln. Ohne intensive Meditationsperioden an Meditationszentren wird nicht genügend Achtsamkeit erzeugt, um sich auf unsere täglichen Aufgaben und Leistungen auszuwirken. Alles, was Sie bei der intensiven Meditation gewinnen, sollten Sie in die tägliche Praxis umsetzen - nur dann werden Sie wirklichen Nutzen von der Meditation erlangen.

Die Übung des Sehens ist ein gutes Beispiel. Wenn Sie Menschen oder Dinge aufmerksam, aber ohne einen einzigen Gedanken betrachten und dem Fließen der Achtsamkeit die Arbeit überlassen, wird Verständnis entstehen. Wenn Sie aber über den Anschauungsgegenstand nachdenken, so

reagieren Sie, sprechen darauf an und fügen Ihre Ansicht dem Gesehenen hinzu. Was Sie sehen, ist nur eine Reflexion, und deshalb können Sie die Dinge nicht so sehen, wie sie sind. Es ist wesentlich, dass man Dinge, Menschen und Ereignisse so sieht, wie sie wirklich sind, und nicht seinen Meinungen oder logischen Überlegungen entsprechend. Ohne die Einmischung des reagierenden „Ich“ wird das Sehen zur Meditation. Es besteht Aufmerksamkeit und Klarheit der Wahrnehmung, und man wird durch das Sehen nicht getäuscht oder verleitet.

Meist können wir uns nicht darauf verlassen, dass unsere Wahrnehmungen rein sind. Sie sind durch die Sinnesorgane, durch die Gefühle, durch Dumpfheit oder geteilte Aufmerksamkeit verzerrt. Wenn man etwas bemerkt, verdunkeln diese Faktoren unmittelbar die Wirklichkeit; doch Sie bemerken dies nicht und glauben, dass Ihre Wahrnehmungen echt sind. Ein solcher Glaube ist eines der Haupthindernisse bei der Suche nach der Wirklichkeit. Die Fähigkeit des Zuhörens ist auch sehr wichtig, da wir sie so häufig im Leben gebrauchen: Das Zuhören bei Gesprächen, Musik, Vorlesungen, Radio und Fernsehen sowie alltäglichen Geräuschen. Wenn beim Zuhören entweder passive Hinnahme oder aktives Widerstreben herrscht, so ist wirkliches Zuhören nicht möglich. Aber wenn wachsende Achtsamkeit das Fließen zwischen Wahrnehmung und Wachsamkeit zulässt, werden Sie nicht nur Frieden, sondern auch Verständnis und Geistesklarheit gewinnen. Ohne sie gibt es keine Verbindung zwischen dem Gehörten und der intuitiven Einsicht in Ihrem Innern. Diese intuitive Einsicht kann in der Tiefe fließen, aber sie wird durch Gedanken, Kritik oder passive Hinnahme versperrt oder verborgen. In diesem Falle können Sie zwar wissen, aber nicht verstehen.

Was ist gewöhnliches Wissen? Es ist das In-Beziehung-Setzen einer neuen Sache mit dem Zusammenhang der alten Erfahrung. Dies ist ein natürlicher Geistesvorgang, der jedoch oberflächlich im Vergleich zum Verstehen ist, das nicht vom Verknüpfen des Neuen mit dem Alten abhängig ist. Im Gegenteil wird Verständnis stets neu und frisch erfahren. Beim gewöhnlichen Wissen kann ein Konflikt zwischen Wissen und Handeln entstehen und zwischen Prinzipien und Verhalten; wenn jedoch Verstehen gegenwärtig ist, verschwindet dieser Konflikt.

Wenn Sie still sind, in Ihrem Heim oder anderswo allein, sind Sie dann wirklich allein, oder denken Sie über verschiedene Dinge nach und lassen viele Gedanken aufkommen? Falls Sie so allein sein können, wie es der Körper ist, wenn Sie innerlich vollständig einsam sind, was ist dann in diesem Einsam-Sein? Keine Einsamkeit! Wenn Sie wirklich allein sind, haben Sie alles und doch nichts, weil keine Habsucht, kein Haften oder Anhängen vorhanden ist. Wenn Sie allein sind, können Sie feststellen, dass Sie mit der Wirklichkeit im Einklang sind; Sie sind in Ihrem ganzen Wesen eins, das nichts ist. Dann fehlt Ihnen nichts, und das ist Meditation. Wenn Sie ganz allein sein können, gibt es keinen Gedanken. Alles wird still und ruhig. Es existiert kein Bild, keine Abbildung, nicht einmal Wahrnehmung, die das Wirken der Sinne ist. Aber es besteht Sehen und Verstehen, das jenseits der Wahrnehmung liegt.

Während Sie irgendwo umhergehen oder sitzen, können Sie, wenn Sie sich dessen voll bewusst sind, ohne von Phantasien, Einbildungen oder Gedanken hinweg getragen zu werden, tatsächlich alle Ihre Handlungen und jede Lage, in der Sie sich befinden, wahrnehmen. Darum sagte der Buddha: „In welcher Haltung Sie sich auch immer befinden mögen, Sie müssen vollständig achtsam sein.“ Sie sind sich vollkommen jedweder Vorgänge bewusst, ohne Ihrer selbst als einer Wesenheit gewahr zu werden. Das Hauptproblem ist Egoismus. Manche Menschen wagen noch nicht einmal eine Frage zu stellen, weil sie so selbst bezogen sind. Ichbezogenheit schafft Furcht, Stolz oder Zweifel, und doch ist das „Ich“ nur eine Idee. Wenn Sie von dieser Idee abhängig sind und an sie glauben, bestärken Sie deren Wirkungen und Ergebnisse. Im echten Geist der Meditation sollten Sie bei allen Ihren Taten vollkommen bewusst und ganz aufmerksam sein. Das Beste ist, einfach zu sein, ohne Ichgefühl. Wenn das Subjekt nicht am Wirken ist, können Achtsamkeit und Verstehen unbehindert sanft fließen, und mit diesem Fließen entstehen Freude und Ruhe.

Wer beständig achtsam ist, wird stetig handeln. Sie werden erkennen, dass Standhaftigkeit bei allen Handlungen wesentlich ist. Wenn Sie sich beispielsweise bewegen, so tun Sie es mit Achtsamkeit und entschlossen; Sie werden dann keine Schwierigkeiten oder Spannungen haben, weil keine Ideen oder Gedanken das Handeln behindern. Das Wichtigste bei allem Tun ist der Geist. Wenn Sie über Ihre Gedanken und Gefühle wachen können und sie als das erkennen, was sie sind, werden Sie nicht von ihnen beeinflusst.

Wir alle bedürfen größerer Achtsamkeit auf die Geistesinhalte, die meist unbewusst sind und großen Einfluss auf uns ausüben. Ihretwegen leiden wir oder wir kommen nicht weiter, wenn wir uns der Selbstgefälligkeit überlassen. Alles Erfreuliche, das durch die Gedanken geschaffen wurde, ist eine vorübergehende Freude und damit eine verfeinerte Form des Leidens. Dies ist keine pessimistische, sondern eine realistische Ansicht. Elend ist die negative und Vergnügen die positive Seite des Leidens, aber sie sind unbeständig und lösen sich auf, doch der Konflikt dauert fort.

Können Sie irgendwo sein, ohne Gedanken zu haben? Falls Sie es nicht wissen, versuchen Sie es und sehen Sie zu. Sagen Sie zu sich selbst: „Jetzt möchte ich sehen, ob meine Gedanken anhalten können“, und dann beobachten Sie aufmerksam. Schauen Sie nicht nach oben, sondern nach vorn, weil Sie die Achtsamkeit nach vorne richten müssen, als wenn Sie einen Spiegel hielten, durch den die Macht des Entgegenkommenden zurückgestrahlt wird. Dies ist sehr interessant. Parimukkham satim pathapetva bedeutet, vor sich Achtsamkeit entfalten, und zwar nicht in eingeschränkter Weise, sondern auf der ganzen Linie. Wenn die Achtsamkeit lückenlos vor Ihnen ausgebreitet ist, finden die Gedanken keine Stelle, wo sie hereinschlüpfen könnten. Wenn die Bewusstheit vollständig wird, wird kein störender Faktor entstehen, weder in der Welt der Freude noch in der des Schmerzes. Sie werden über all diesen vorbeiziehenden Dingen stehen wie jemand, der im Flugzeug sitzt und über den Wolken fliegt. Beim Blick aus dem Fenster können Sie die Wolken bewegungslos liegen sehen, selbst wenn sie sich bewegen, und den klarblauen Himmel schweigend und still. So ist die Meditation überall, aber nirgends im besonderen.

Ich möchte dies gerne zusammenfassen, aber es ist beinahe unmöglich. Meditieren heißt, mit klarem Geist einfach achtsam sein. Es ist einfach, aber unterschiedliche Methoden können es komplizieren. Jagen Sie nicht verschiedenen Methoden nach. Es gibt im Buddhismus nur eine Methode - die Dinge so zu erkennen, wie sie sind -, und dies erfordert sehr viel Achtsamkeit.

Fragen Sie nicht: „Wie kann ich achtsam sein?“ „Wie kann ich Verständnis haben?“ Das „Ich“ wird niemals dazu fähig sein, weil es zu begrenzt ist. Nur wenn das „Ich“ hinwegstirbt, wird Verständnis entstehen. Aber erst muss das „Ich“ sterben. Der Tod des „Ich“, des „Mir“ und „Mein“ bewirkt die Wiedergeburt des ganzen Wesens - und zwischen diesem Tod und dieser Wiedergeburt gibt es kein Intervall.

Das Erschließen des Bedingungslosen

Vielleicht ist das Bedingungslose, wie wir es verstehen, ziemlich weit weg. Wir möchten wissen, wie wir uns Dingen öffnen können, die wir nicht kennen und die so weit entfernt sind. Wenn wir so denken, wird es immer schwieriger, offen zu sein. Einige von Ihnen werden die Erklärung bezüglich SAMSARA und Nirvana gelesen haben. SAMSARA ist im Nirvana und Nirvana ist im SAMSARA. Sie sind wie die Vorder- und Rückseite der Hand: Sie sind beide die Hand. So ist das Bedingungslose, wenn wir uns öffnen können, um es zu sehen, dem Bedingten ganz nahe, und es wird für uns nicht so schwierig sein zu verstehen, was es ist.

Die meisten von uns haben von dem höchsten Ziel des Buddhismus gelesen und gehört, dem Nirvana oder dem Bedingungslosen. Es ist etwas, das verwirklicht, nicht begriffen werden muss. Ausdrücke wie Erreichen, Ankommen, Hingelangen helfen nicht, das Kommen zum letzten Ziel oder seine Verwirklichung zu begreifen, weil wir in Ausdrücken wie: Besitzen des wirklichen Nirvana oder Zur-Erleuchtung-Gelangen denken. Wir denken, Erleuchtung könne ergriffen werden, wir müssten sie besitzen; und so fühlen wir uns leer, wenn wir sie nicht erlangen. Falls wir anzuschauen versuchen, werden wir nicht fähig sein, zur Wahrheit zu gelangen oder Nirvana, das Bedingungslose, zu verwirklichen. Wir wünschen, etwas zu besitzen, zu werden, zu erlangen, und das ist die Ursache von Leiden. Wünschen mündet in Elend und Sorge. Es könnte auch einmal Vergnügen, Freude, Befriedigung da sein, aber all das ändert sich, ist nicht von Dauer, und wir werden frustriert, unglücklich und sorgenvoll.

Wir hängen an den Dingen, die wir erlangt haben, und hoffen, dass sie nicht schwinden, sondern immer um uns sind; aber sie können ja nicht immer bei uns bleiben. So entstehen durch Anhängen, der inneren Bedingtheit des Menschen, Frustration, Unzufriedenheit, Unglück, Kummer und Sorge. Es sind nicht die äußeren Dinge, die uns unglücklich machen, wohl aber unsere innere Bedingtheit. Um uns dem Bedingungslosen zu öffnen müssen wir sehr klar sehen, wie wir bedingt sind, und was uns an die Welt der Erfahrungen bindet. Wenn wir uns mit Buddhismus befassen, wollen wir gelehrte Menschen werden. Werden wir aber nicht anerkannt und respektiert, fühlen wir uns bekümmert und nutzlos. Wir sind bedingt durch den Wunsch, zu haben, und den Wunsch, zu werden, und so lässt sich Leiden und Enttäuschung nicht vermeiden. Wenn wir meditieren, wollen wir Stille, Ruhe, Heiterkeit erreichen; wir wünschen Einsicht, Geistesklarheit, inneren Frieden und vieles mehr zu entwickeln; erlangen wir aber das Erwünschte nicht, werden wir stark frustriert. Dies ist ein großes psychologisches Problem für vermeintlich Meditierende.

Hier liegt auch eine der Bedingungen, die uns Tag für Tag bindet. Jeder Gedanke, jedes Gefühl, jede Erregung ist durch etwas anderes bedingt. Es gibt viele Assoziationen und Verbindungen, so dass es, falls wir im Denken nicht frei sind, für uns sehr schwierig ist, befreit zu werden. Wir sind sehr stolz auf die Erkenntnis, dass es das Grundprinzip auf dem buddhistischen Lebensweg ist, die Dinge zu sehen, wie sie sind. Aber das gelingt uns nicht immer. Können wir alle Menschen oder alle Dinge, denen wir im Leben begegnen, sehen, wie sie sind, ohne Verzerrung? Und wenn wir jemandem zuhören, der über irgendetwas spricht, verstehen wir dann, was er wirklich meint? Tatsächlich können die Menschen einander nicht sehr gut verstehen, bedingt durch ihre Auslegung, ihre Meinungen und Ansichten. Wir versuchen, das Gesagte in unserer eigenen Weise auszulegen; aber der Sprecher meint vielleicht etwas ganz anderes, und wenn wir dann sagen: „Das ist es, was er meint“, haben wir völlig unrecht. So können Deutung und Erklärung in vielen Fällen irreführend sein. Hören war aber mit dem Erklären oder Bewerten auf und sehen oder hören statt dessen, dann ist Schweigen zwischen den Worten. In der Tat Verständnis entsteht, wenn Stille in unserem Geiste herrscht, während wir auf etwas hören oder über etwas sprechen; aber wenn wir nicht vollkommen achtsam sind bei unserem Handeln, können wir nicht dieses Fließen der Weisheit erfassen. Sie fließt jederzeit, aber es erfordert einen sehr ruhigen Geist, um dafür empfänglich zu sein.

In der Meditationspraxis üben wir uns tatsächlich gar nicht in Einsicht. Meditieren bedeutet aber, alle Bedingtheiten, Hemmungen und Hindernisse in uns zu überwinden, so dass das innere Haus klar und rein wird. Dann können wir durch einige Fenster, die wir haben, schauen und sehen alles, sowohl in uns als auch außerhalb, sehr klar; da ist kein Hindernis mehr. Wir leben nicht wirklich in der Gegenwart, im Hier und Jetzt, weil wir zulassen, dass Tagträume den Geist beschäftigen, obwohl wir wissen, dass Träume keine Wirklichkeit enthalten. Der Geist will sich an etwas Unwirklichem erfreuen; er liebt es nicht, mit der Wirklichkeit konfrontiert zu werden, weil er dann nicht spielen, sich nicht unterhalten kann. In solchem Fall könnten wir sagen, der Geist verschwindet. Aber es gibt eine andere Art von Verschwinden des Geistes bei der Meditation. Einige Menschen haben Schwierigkeiten, den Geist zu halten, weil er, wenn er stark konzentriert

wird, verschwindet; aber dieses Verschwinden des Geistes bringt keine schöpferische Energie zuwege. Es ist eine Art Trägheit, dem Einschlafen ähnlich. In diesem Falle bedingt der Geist sich selbst durch eine Art Illusion, eine Täuschung; daher muss man sehr vorsichtig sein beim Übergang in das Unbewusste. Es gibt zwei Wege, in das Unbewusste einzutreten, einer führt durch starke Konzentration, bei der sich große Stille und Gemütsruhe einstellen; aber wenn jemand nicht meditieren kann, hat er keine Klarheit und lebt in einem sehr engen Gesichtskreis, weil sein Geist nicht geöffnet ist. Da wäre zu sagen, dass sich der Geist durch einen Trick vor seinem Wirken verbirgt. Hier ist eine sehr strenge Disziplin bei langem Üben erforderlich. Der andere Weg ins so genannte Unbewusste führt durch Geistesstille; aber dieses Schweigen ist voller Achtsamkeit auf alles, was auf dem Wege liegt, bis ein Zustand erreicht ist, in dem sich Freiheit offenbart, ohne dass man das Gefühl hat, wirklich da zu sein. Es mag vielleicht etwas unklar erscheinen, da es ein sehr, sehr großer „Schritt“ ist, das volle Unbedingte zu erlangen.

Diese Freiheit unterscheidet sich von dem, was wir meist unter Freiheit verstehen, weil darin sehr klares Verständnis liegt, ohne den Wunsch zu verstehen, da keine Wünsche mehr existieren. Es ist ziemlich schwierig, dies in Worte zu fassen, doch es ist sehr bedeutungsvoll, wenn man dahin gelangt. Wir können sehen: da ist die Freiheit zu sein und nicht zu sein. Aber wovon ich spreche, ist etwas anderes. Es besteht überhaupt kein Anhängen an diese Freiheit, wenn man sie erlangt hat, und dann verlässt man sie wieder, weil man ein klares Verständnis hat. So verfehlt man sie nicht, und danach ist man fähig, das Bedingungslose, aus dem das Licht, das sehr große Licht der Klarheit, leuchtet, voll zu sehen. In einigen Überlieferungen wird dies erklärt mit „hervorleuchtender Wahrheit“. Aber im Buddhismus könnte man sagen, dass ein Licht aufgegangen ist, wie es bei der ersten Rede des Buddha beschrieben wird. Dieses Licht hat keine Farbe, was seltsam erscheinen mag. Licht, wie wir es sehen, hat Farbe, doch das Licht der Weisheit hat keine. Wir nennen es Licht, weil es dem Lichte ähnelt; es ist sehr hell und unvergleichlich. Wenn wir unseren Geist öffnen können, um alle Tätigkeiten, alle Neigungen und Dinge in uns zu sehen, werden wir einen Schimmer des Unbedingten wahrnehmen; es ist nicht weit von uns. Sie werden schon bemerkt haben, dass Ihr Geist, wenn er etwas ruhiger wird, frei von Bedingungen ist. Aber in dieser zeitweiligen Freiheit können Sie spüren, dass etwas aufkommt, eine Bewegung zu Ihrer Bewusstseins-Ebene. Wenn Sie da tief hineingehen, meinen Sie, zu dem Unbewussten zu gelangen. Doch es ist nicht ganz unbewusst, weil der Geist wach und klar ist und Sie etwas durch die Sinne, durch den Geist wahrnehmen, das dem Sehen der Wahrheit gleichkommt. Sie sind nicht tot, doch der Körper samt dem Gehirn sind vollständig ruhig. Wenn wir aber sagen, es entstehe eine Art von Bewegung zur Bewusstseins-Ebene, so ist es keine Bewegung in der Art, wie man eine Hand bewegt, sondern es ist eine sanfte, fließende Bewegung, die nirgends hingeht. Doch wir nehmen sie wahr wenn wir völlig offen und frei sind.

Wie können wir uns also der Wirklichkeit des Bedingungslosen öffnen? Wir müssen einiges in uns überwinden. Als erstes müssen wir alle starren Ansichten, die wir haben, überwinden; hat man sich festgelegt, kann man sich nicht bewegen, man kann sich nicht öffnen. Man muss flexibel sein; Starrsinn ist eine Art von Tod. Angenommen, man habe sich auf die Richtung des Theravada-Buddhismus festgelegt. Dann behauptet man, alles, was der Theravada-Buddhismus lehre, sei richtig, und was andere Schulen lehrten, verkehrt. So engt man sich selbst ein. Aber wenn wir offen sind, sehen wir alles in allen Schulen, in allen Überlieferungen, unvoreingenommen, ohne uns auf irgendeine Überlieferung festzulegen. Wir müssen frei sein, um etwas Abweichendes zu entdecken und zu entwickeln, und müssen es selbst herausfinden. Auf solche Weise werden wir nicht zu Sektierern. In jedem Falle können wir unsere Gefühle erforschen, die uns Zuversicht oder wertvollere Resultate geben. Gleichzeitig dürfen wir nicht vernachlässigen, uns anderswo umzusehen. Wenn man immer offen ist, kann man jederzeit einen neuen Zugang finden.

Was wir außerdem überwinden müssen, ist Anhängen an Ideen, Methoden, Lehrern, Gesellschaft oder sonst etwas. Anhängen an irgend etwas verführt dazu, immer auf derselben Stelle zu

verweilen, so dass wir keine weiteren Schritte unternehmen können. Vielleicht wird man sich im Kreis bewegen, einer Art von psychologischem Gefängnis, und könnte dabei auch noch versuchen, sein Gefängnis auszuschmücken, um darin glücklich zu leben. Doch es ist dennoch ein Gefängnis! Können wir denn ohne Anhangen etwas im Leben haben? Wir können haben, was wir benötigen, was wichtig und wesentlich für das Leben ist. Leben benötigt etwas, wovon man leben kann; es erfordert Erleichterung durch materielle Dinge. Sie können Familie haben und Eigentum, falls Sie es möchten, aber Sie dürfen nicht Ihrer Familie, Ihrem Eigentum oder irgendeinem anderen Besitz verhaftet sein. Viele Menschen sagen: Oh, wir sind Mann und Frau, und wenn wir nicht aneinander hängen, lieben wir uns nicht. Anhangen bedeutet nicht Liebe; es tötet die Liebe zwischen Mann und Frau, weil man, wenn man anhänglich ist, zu besitzen versucht, während der Andere nicht besessen werden will. Es muss Freiheit für jeden da sein, aber wenn man anhaftet, kann man nicht umhin, besitzen zu wollen, dann herrscht Verdruss, dann entstehen Missverständnisse. Leben wir in Freiheit, dann ist Freiheit auch Liebe, weil in der Liebe Freiheit ist. Dann besteht ein Gefühl der Ganzheit. Es gibt keine Teilung oder Trennung, wenn es auch noch zwei Individuen gibt. Das Individuum ist nicht wichtig, obwohl wir dies gerade in der dualistischen Weltanschauung meinen. Wir fühlen noch unsere Identität, aber wir sind ein Ganzes. Wenn wir uns als Ganzes fühlen, sind wir nicht geteilt. Geringe Einzelheiten mögen nicht jedem, auch nicht für Mann und Frau, angenehm sein; aber zwei Menschen, die Liebe, Metta, und Mitleid pflegen, können wegen geringer Differenzen nicht uneins werden. Auf solche Weise sind die beiden Menschen aufgeschlossen; sie leben nicht mit engem Horizont oder gemäß sozialer Moral oder Wertung. Auch die würde ein Hindernis, sich dem Bedingungslosen zu öffnen. Wenn Sie meinen, etwas habe eine soziale Bedeutung, müssen Sie es beibehalten; sie weisen dann das Neue zurück, weil sie das Alte festzuhalten versuchen. Das Neue kann nicht in Erscheinung treten, wenn wir versuchen, das festzuhalten, was wir haben; wir wollen es nicht verlieren; aber wenn wir es weise und verständig prüfen, werden wir sehen, dass wir uns sicher fühlen, wenn wir uns stets auf die gleiche Weise verhalten, obgleich dies nicht immer gut ist.

Furcht entsteht, weil wir keine Sicherheit haben, und wir getrauen uns nicht, etwas vollständig Neues zu erforschen; wir sind nicht tapfer genug. Dann kann es zu keinem Erschließen des Bedingungslosen kommen, weil der Geist immer durch Moral, Bewertung, soziale Begriffe, soziale Tradition bedingt ist. Wir müssen innerlich sehr einfach werden, so dass wir uns allem im Leben öffnen können. Wenn wir Anhangen, Befürchtungen, und festgelegte Ansichten überwinden können, öffnen wir uns immer mehr, so dass der Geist vollkommene Freiheit erlangen wird. Es gibt einen Vers im Dhammapada, der besagt, dass der Geist, wenn er ins Bedingungslose gelangt ist, das vollständige Erlöschen von Kampf und Streit im Leben vollendet hat. Ehe der Geist dahin gelangt, kämpfen und streiten wir unentwegt, öffnen wir uns mehr und mehr, nicht nur in der Anschauung, sondern für alle Erfahrungen im Leben, dann lernen wir in jedem Augenblick. Wir müssen von unseren Fehlern und von allem, was uns begegnet, lernen, um zu vollständiger Reife zu gelangen.

Das Buddhistische Menschenbild

Ich möchte gern über den Buddhismus bezüglich der Menschenwesen sprechen, weil Menschen häufig denken, dass der Buddhismus mit Äußerlichkeiten, Feierlichkeiten, Bräuchen, schönen Tempeln und Rezitationen zu tun habe.

Da wir uns auf unterschiedlichen Ebenen des Verständnisses und der Entwicklung befinden, können wir uns auf verschiedenen Wegen dem Buddhismus nähern. Als Menschen haben wir jedoch alle dieselbe Grundnatur. Wir wollen von unserer gegenwärtigen Stellung ausgehen, uns nicht auf äußere Dinge verlassen, dann werden wir fähig, das Studienobjekt und uns selber zu verstehen. Dies

ist für uns alle wesentlich, weil ohne unmittelbare Beobachtung unserer Beschaffenheit alles von Menschen zusammengetragene Wissen entweder nutzlos oder hinderlich wäre. Wir neigen dazu, uns Büchern, Rednern oder Personen, die mehr Wissen als wir zu haben scheinen, zuzuwenden und entfernen uns immer weiter von unserem Wesen. Was wir durch Studien lernen, bezieht sich nicht auf unser Sein und wird uns von dem Werk ablenken, das in der Beobachtung der tatsächlichen Ereignisse besteht.

Im modernen Leben hat sich Wissen so schnell entwickelt und ist so bequem mitzuteilen, dass es sich überproportional zur Entwicklungsstufe und dem Selbstbeobachtungsvermögen, das sich sehr stark vom Nachrichtenübertragungsvorgang unterscheidet, ausgebreitet hat. Wir wissen tatsächlich gar nicht, was wir sind, aber unser Tatsachenwissen hat uns beträchtliche Macht verliehen, womit wir ohne Weisheit unsere Umgebung manipulieren. Augenscheinlich ist der wissende Mensch nicht automatisch weise oder unbefangen.

Der Weise hat vielleicht nicht viel Wissen angesammelt, aber er versteht, was er sieht, und er kann außerdem handeln, ohne zu reagieren, wobei er seinem Verständnis gemäß lebt. Folglich gibt es hier keine Kluft zwischen Wissen und Handeln, die man so oft bei Gesellschaftsmenschen erfährt.

Die Vorstellung vom weisen Menschen könnte uns zu dem Versuch führen, weise zu sein und friedlich, ohne Verwirrung und Probleme in der Welt zu leben. Aber jeder Versuch, sich unmittelbar Weisheit zu verschaffen, wird nur zu mehr Schwierigkeiten führen. Die Lücke zwischen unserem Sein und unserem Ideal wird nicht durch Streben oder Absichten ausgefüllt. Wir müssen den rechten Weg zur Überbrückung dieser Lücke finden und am richtigen Ausgangspunkt beginnen.

Deshalb will ich, ehe ich über den Buddhismus spreche, auf die Ergründung des Menschen selbst hinweisen. Was ist die buddhistische Ansicht vom Menschen? Man erzählt uns, der Mensch sei ein Tier, doch wir sind uns des Gefühls bewusst, etwas anderes als andere Lebewesen und unbelebte Wesen zu sein. Wir sind menschlich. Sind wir wirklich hier in der Welt von den Tieren abgesondert, oder sind wir von ihnen verschieden? Absonderung und Verschiedenheit sind nicht dasselbe. Verschieden zu sein braucht nicht abgesondert zu sein. Wir sind nicht von der Welt abgesondert und doch unterscheiden wir uns von der Welt in unserem Denken und in unserer Erfahrung. Die Welt jedes Einzelnen ist unterschiedlich und ist doch dieselbe Welt und teilweise von uns geschaffen. Unsere Reaktionen auf die Welt wandeln ihre Eindrücke. Wir sind stets versucht, die Welt außen zu verändern, die Gesellschaft zu wandeln, und doch sind unsere Eindrücke von ihr von Einzelnen geschaffen. Vorhergehenden Generationen wird oft das Erschaffen einer chaotischen und hässlichen Welt, in der wir leben müssen, angelastet - aber wir müssen erkennen, was wir in der Gegenwart tun und was dies in unserer Umwelt bewirkt. Wir müssen, ohne anzuschuldigen oder zu rühmen, die Dinge so erkennen, wie sie sind. Die Dinge so zu sehen, wie sie sind, ist im Leben die Hauptsache. Üblicherweise sehen wir die Dinge unserer Haltung, den Idealen und der Erziehung entsprechend - die Dinge werden im Gedächtnis behalten, und dabei Tatsachen verändert. Besonders verdrehen wir uns selber, weil es am schwierigsten ist, Einblick in das zu gewinnen, was in unserem Innern vor sich geht. Wir verlassen uns statt dessen auf Phantasien.

Wie können wir verstehen, was wir sind? Zunächst müssen wir das Geschehen beobachten. Was ist die Basis für den Ausspruch: „Dies bin ich“? Wir neigen dazu, uns als Zentrum aller Nachrichten aufzufassen: „Ich bin“. Aber wenn wir nicht verstehen, was dieses Ich ist, so haben wir viele Probleme. Das Mittelpunkt-Gefühl hindert uns am Fließen und unbefangenen Erkennen. Das Ich dressiert uns und macht uns von etwas abhängig. Gemeinsam mit dem Ich kann es keine echte Unabhängigkeit geben.

Dem Buddhismus zu folgen, bedeutet nicht Anpassung an ein Dogma oder an Ideen, sondern die Ausübung einer Methode der Achtsamkeit, die zu Verständnis statt zu Wissen führt. Es ist keine Frage des blinden Glaubens. Wenn wir über den Buddhismus lernen, sollten wir ihn auch in unserem Leben wirksam werden lassen. Wir müssen den Buddhismus hinsichtlich unserer tatsächlichen Notwendigkeit verstehen und nicht hinsichtlich unserer Vorstellungen. Wenn wir uns selber verstehen, brauchen wir uns nicht auf das Ich zu verlassen oder auf die vielen Ichs oder Zentren, die unser Verhalten beeinflussen, die Persönlichkeit spalten und die Ganzwerdung verhindern. Was ist die Natur des Menschen? Oder deutlicher: Unterscheidet sich der Mensch von seiner Natur? Wäre dies der Fall, so sollte er nicht Mensch genannt werden. Im Buddhismus haben wir es mit dem Menschen zu tun, der nicht nur Mensch ist, und so erfahren wir seine tatsächliche Natur. Um zu dem Menschen zu gelangen, der nicht nur ein solcher ist, müssen wir erst einmal den üblicherweise von der Gesellschaft angenommenen Menschenbegriff beiseite lassen; wir müssen aufhören, konventionelle Beschreibungen und Behauptungen zuzulassen. Derartiges Wissen ist aus oberflächlicher Beobachtung des Wirkens und der Erscheinungsformen des Menschen bezogen. Um den Menschen deutlich von Angesicht zu Angesicht zu erkennen, müssen wir unsere Aufmerksamkeit ins Innere lenken und uns selbst genau beobachten. Wir werden dann die Beziehungen erkennen, die in uns existieren; wie wir mit unseren Gedanken, Gefühlen, Sinnesempfindungen, Wahrnehmungen, Haltungen, Neigungen und Bewusstheitszuständen umgehen. Immer, wenn wir mit einem Objekt in Berührung kommen oder einer Situation gegenüberstehen und eine Erfahrung machen, treten wir irgendwie damit in Beziehung, und dies beeinflusst unser Verhalten.

Betrachten wir unsere Reaktionen auf das, was sich uns zeigt, richtig? Warum reagieren wir in bestimmter Weise auf bestimmte Dinge? Wir müssen alles sorgfältig beobachten, und wenn wir innere Beziehungen betrachten, werden wir deutlicher verstehen, was sich mit unseren äußeren Beziehungen ereignet. Mit stärker werdender Achtsamkeit wird die Versklavung an innere und äußere Bedingungen schwächer werden, und wir werden nicht mehr von unseren Reaktionen fortgetragen, die das Bestehende verzerren.

Selbstbeherrschung kann nicht durch auferlegte oder äußere Disziplin erarbeitet werden, da dies Kraft in Wechselwirkung mit Kraft wäre und zu Starrheit oder Stockung führte. Statt dessen ist Flexibilität durch klare Bewusstheit erforderlich sowie Freiheit, die wahre Quelle der Beherrschung, unabhängig von Verhaltensnormen, aber als Ausfluss rechten Handelns. Wenn Sie bei allen aufmerksam bleiben, dann ist rechtes Handeln möglich. Andernfalls haben Sie keine Wahl, weil Alternativen nicht bewusst erkannt werden. Wenn eine Gefühlsreaktion entsteht, so verdrängt ein Versuch starrer Selbstdisziplin das tatsächliche Geschehen, so dass es nicht mehr erkannt wird. Dann wird es gefährlich, weil es unbewusst ist. Herrschaft über das Unbewusste ist nur Wunschdenken und nicht möglich. Aus diesem Grunde wirkt die Praxis der Verdrängung, fälschlich auch Selbstbeherrschung genannt, der Möglichkeit tatsächlicher Selbstbeherrschung entgegen.

Bewusstheit und Geistesklarheit sind erforderlich, um uns zu verändern, indem wir die Dinge den Tatsachen entsprechend erkennen. Selbstbeherrschung ist unmöglich; es sei denn, wir sind wahrhaft beteiligt an dem, was entsteht. Wenn meine Aufmerksamkeit durch Gedanken und Gefühle abgelenkt ist, so bin ich nicht bei meinem Wesen. Jeder Versuch, sich Selbstbeherrschung aufzuerlegen, führt zu Furcht und Spannung, weil das tatsächlich Vorhandene gemieden wird. Negative Seiten meiner Persönlichkeit werden nicht ans Licht gebracht und ständig beobachtet, und das unbewusste Wissen davon schafft Unbehagen und Unsicherheit, welche die zum Werk der Achtsamkeit erforderliche Aufmerksamkeit weiter zerstreuen. Dieser Kreislauf lässt sich überall auf der Welt bei Menschen beobachten, und wenn er verstärkt und beschleunigt wird, so ist er eine der Hauptursachen von Nervenzusammenbrüchen, die heute im Westen so häufig vorkommen. Wenn man gegen sie angeht, sollten Menschen des Westens, die anderen zu helfen versuchen, Vorsicht walten lassen und nicht den Begegnungsvorgang erzwingen, sonst wird das Ich in einer sehr tiefen

Schicht bekräftigt. Statt dessen sollte eine geduldigere Anwendung der Achtsamkeit, unbekümmert um Ergebnisse und Tempo, zugelassen werden.

Bei voller Achtsamkeit gibt es keine Furcht, keinen Versuch einzugreifen. Es ist nur ein Vorgang da, der einen anderen Vorgang überwacht. Wir sind keine Ganzheit, die ein von der Welt abgesondertes Wesen ist. Wir sind tatsächlich ein bedingter Vorgang, der zugleich ein bedingender Vorgang ist. Weil wir das nicht verstehen, werden viele Probleme geschaffen. Auf der Suche nach Unabhängigkeit schauen wir nach außen, statt zu erkennen, dass unsere Begrenzungen aus dem Inneren kommen.

Aber ist es uns tatsächlich möglich, ganz unabhängig zu sein? Wir leben gemäß der Bedingungen und durch sie und unterstehen dem Gesetz von Ursache und Wirkung. Unsere Freiheit liegt in dem vollständigen Verständnis dessen, was wir sind, wie wir entstehen und bedingt sind. Dann wird alles aus einem anderen Gesichtswinkel erfahren. Statt Anpassung an Ursache und Wirkung gibt es ein naturgemäßes Fließen innerhalb des Flusses der Bedingungen, d. h. was des Lebens ist, bis schließlich, weil es keinen Widerstand von einem „Ich“ gibt, die Bedingungen selbst vergehen. Wie alle Dinge bestehen Bedingungen nicht fortwährend. Es geht nicht darum, ihnen zu entfliehen, sondern ihre Veränderung zuzulassen. Solange Sie bessere Bedingungen wünschen, eine bessere Art der Existenz, und diese durch Ergreifen, statt durch Achtsamkeit, suchen, verbleiben Sie im Kreislauf von Ursache und Wirkung, Tod und Wiedergeburt. Dies ist das Gesetz des Karma, wobei die Verhaltensweise des Einzelnen seine zukünftigen Bedingungen bestimmt. Ehrgeiz oder Nachlässigkeit werden Leiden bringen. Wenn wir die Reaktionen des Geistes auf irgendeine Situation erfahren, müssen wir auf die Einzelheiten eingehen und ihre Ursachen verstehen. Wenn wir sowohl Ursache als auch Wirkung sorgfältig beobachten, gelangen wir auf den Weg zur Freiheit von ihnen. Mit fortschreitender Übung werden alle Störungen immer oberflächlicher, bis sie schließlich verschwinden. Das Endziel für uns alle ist Befreiung vom Gesetz des Karma, von Wirkung und Gegenwirkung; aber dafür müssen wir aufhören, anzusammeln und das Dasein ohne Hoffnung und Ehrgeiz ertragen. Anhäufen umfasst sowohl gute als auch schlechte Dinge - wir sollten an nichts anhaften.

Die menschlichen Erscheinungen zeigen, wie der Mensch ist, aber sein Verhalten wird nie an ein Absolutes heranreichen, weil es in der Welt nichts Absolutes gibt, weder im guten noch im schlechten Sinne. Dies ist eine Welt schwankender Erscheinungen und Erfahrungen, und das ist der Schlüssel unserer Möglichkeit zur Freiheit. Wenn die Gesetze, durch die der Mensch bedingt ist, absolut wären, wäre er festgelegt und hätte keine Alternative. Aber er neigt dazu, in seinem Geist Absolutes hervorzubringen, so dass Begriffe ihn unnötigerweise begrenzen. Die äußerste Ausprägung dessen kann man in gewissen Psychosearten erkennen, die den Geist eines Menschen so starr mit einer Idee verknüpfen können, dass irgendeine Abweichung davon akute Furcht oder heftige körperliche Reaktionen verursacht.

Am entgegengesetzten Ende der Stufenleiter hat ein Kind anfangs von keiner Sache irgendwelche Begriffe und ist für alles, was ihm begegnet, geöffnet. Es hat noch nicht einmal einen klaren Begriff vom „Selbst“ und muss daher belehrt werden, sich selbst „ich“ zu nennen. Mit unserem Aufwachsen sammeln wir Begriffe an, und unsere Erfahrungen bedingen den Geist, so dass er nicht mehr gleichermaßen offen sein kann. Er wird verwirrt, verdunkelt und verdreht und kann nicht unabhängig sein. Er neigt dazu, Dinge zu deuten und weg-zudiskutieren. Das Wort „weg“, will besagen, dass die Deutungen ihn von der Wirklichkeit hinwegführen.

Gibt es irgendeinen Weg, unsere Abhängigkeit von Begriffen zu beenden? Die Hilfsmittel selbst sind auch schon das Ziel: Das Leben in der Gegenwart zu üben, frei von dem, was im Geiste vor sich geht. Wie kann dies geschehen? Wie verhält sich die Gegenwart zur Vergangenheit oder zur Zukunft? Im Gegensatz zur allgemeinen Ansicht hat der gegenwärtige Augenblick überhaupt keine

Beziehung zur Vergangenheit oder Zukunft - er ist unabhängig von Vorhergegangenen oder Zukünftigem - er ist in einer vom Strom der Zeit verschiedenen Dimension. Wenn wir Leute sagen hören, dass die Gegenwart das Ergebnis der Vergangenheit sei und sein müsse, so reden sie vom Begriff der Gegenwart und nicht von der tatsächlichen Gegenwart. Der gegenwärtige Augenblick ist tatsächlich gar kein Augenblick, weil nämlich eine Zeiteinheit als messbarer Begriff aufgefasst wird und deshalb nicht dem „Jetzt“ gleichzusetzen ist. „Jetzt“ ist nicht abgeschlossen, nicht bedingt, befreit und auch befreiend. Es ist ein jenseits von Begriffen liegendes Zeitloses. Der Buddhismus lehrt, dass, obgleich der Mensch an begriffliches und assoziatives Denken gewöhnt ist, der Gedanke nicht so wesentlich ist, wie er annimmt. Im Gegenteil, er ist ein Haupthindernis bei der wirklichkeitsgemäßen Erkenntnis der Dinge, indem er Energie von Einsicht und Intuition fort in Spekulation und Phantasie leitet.

Wenn der Mensch Berührung mit seiner wahren Natur hat, kann er ohne Illusion erkennen und, ohne Wissen ansammeln zu müssen, verstehen. Er wird nicht durch Gedanken und Gefühle von der Wirklichkeit abgelenkt, sondern lebt frei von Furcht in der überall vorhandenen Gegenwart. Dann befindet er sich in einem Zustand von Gleichgewicht und Sicherheit. Neue Situationen werden als interessante Herausforderungen betrachtet und zur Erweiterung des Verständnisses genutzt, ohne sie als erfreulich oder unerfreulich zu bezeichnen. Frei von Begriffen, ist ein derartiger Mensch kein gewöhnlicher Mensch, und doch können alle Menschen so werden.

Rechtes Leben

Im Leben des Menschen zeigen sich hauptsächlich zwei Aspekte: der zerstörerische und der aufbauende, und er wird von positiven und negativen Eigenschaften seines Innern beeinflusst. Wenn der Mensch sich seiner eigenen Existenz in Beziehung zu seiner Umgebung nicht voll bewusst ist, wird er viele Probleme haben, und wenn er diese nicht versteht, wird er immer mehr im Leid versinken.

Dem Menschen ist stets die Möglichkeit zur Befreiung gegeben, falls er lernen kann, seiner Lage volle Aufmerksamkeit zuzuwenden. Als Menschen werden wir manchmal dazu angespornt, den Sinn unserer Existenz herauszufinden. Auf der Suche nach einer Antwort halten wir uns meist nur an Bücher oder wir fragen andere, die es tatsächlich auch nicht wissen. Der Buddhismus lehrt jedoch, dass die Antwort in uns selbst liegt, wenn wir nur lernen können, wie sie zu finden ist; zugleich liegt sie außerhalb von uns. Wenn jemand weiß, was er tut, ist kein Unterschied zwischen dem Durchschauen des Inneren und des Äußeren.

Am Anfang haben wir jedoch nur einen engen Gesichtswinkel, so dass die Dinge nicht so gesehen werden, wie sie sind. Wenn Ihre Aufmerksamkeit nur auf das Innere gerichtet ist, wird das Eigentliche verfehlt. Dann ist Ihre Aufmerksamkeit begrenzt und wird nicht darin geübt, sich zu entfalten. Sie sehen einen Teil statt des Ganzen, und daraus kann Täuschung entstehen.

Vielleicht nehmen Sie an, dass der Ausdruck „rechtes Leben“ mit ethischen Gesichtspunkten und Vorsätzen zu tun hat. Die Menschen haben schon viel über Moral aus zahlreichen Quellen erfahren und bringen sie mit religiösen oder konventionellen Gesichtspunkten in Verbindung; wir aber wollen erkennen, was dieses Thema wirklich bedeutet.

Wie können wir das rechte Leben definieren? Jedwede Definition kann zu falschen Ergebnissen führen, wenn sie den Gegenstand auf Begriffe einengt. Deshalb werde ich ihn undefiniert lassen. Aber wie werden wir rechtschaffen? Was hindert uns daran, so zu sein? Rechtschaffen sein, heißt

nicht Anpassung an Traditionen oder Regeln der Gesellschaft. Bei solcher Anpassung gäbe es keine Freiheit, sondern nur Zwang. Auch würde das Aufstellen von Verhaltensnormen Konflikte zwischen dem, was man ist und was man sein „sollte“ entstehen. Die Fragen „sollen“ und „nicht sollen“ gehören nicht zu unserem wirklichen Seinszustand. Unter derartigen Bedingungen kann man die Verbindung zwischen richtigem Verhalten und Freiheit nicht herstellen.

Wahres Rechtschaffen sein muss eine Auswahlmöglichkeit, Freiheit, enthalten. Wenn man Regeln auferlegt und Verhalten erzwingt, wird es von dem, was wirklich vor sich geht, abgesondert. Die Kluft zwischen Ideal und Wirklichkeit vergrößert sich und erschwert die Herstellung einer Verbindung miteinander. Doch könnte statt dessen eine scheinbare Verbindung geschaffen werden, die die Tatsache verschleiert, dass keine echte Verbindung besteht. Mit zunehmender Phantasie wird die Möglichkeit rechten Handelns geringer. Unter derartigen Bedingungen vervielfachen sich die Dogmen.

Warum ist das Leben so schwierig? Um dies zu beantworten, muss man die beiden Pole seiner eigenen Existenz beobachten, die beiden Aspekte des Lebens. Das rechte Leben sollte nicht als dem „falschen“ entgegengesetzt angesehen werden - es ist recht, weil es alle Aspekte der Erfahrung versteht, ohne Verwerfen oder Anhaften. Das Leben kann niemals von negativen Bestandteilen völlig frei sein; also ist es wesentlich, sowohl die Hilfen als auch Gefahren zu erkennen. Wenn unsere Aufmerksamkeit weit gespannt ist und sich über ein großes Erfahrungsgebiet, ohne Halten an Begriffen, erstreckt, können wir ein Fließen zwischen „recht“ und „unrecht“ zulassen und den mittleren Weg finden. Dazu ist Weisheit erforderlich. Wer ist weise? Wer frei ist von Fesseln. Wenn wir einer besonderen Sache verhaftet sind, werden wir uns von Glauben oder Konvention bestimmen lassen, statt von der Einsicht her zu handeln. Dann müssen wir gewisse Dinge tun, und die Weisheit kann nicht fließen.

Ist der Geist von Furcht erfüllt, kann man sich einer neuen Aufgabe nicht zuwenden. Das Fließen ist blockiert, und der Geist wird schwierig, stumpf und verwirrt. Furcht hindert die Menschen, sich den Widersprüchen des Lebens zu stellen; sie ist das Haupthindernis des rechten Lebens, weil sie schwächt und Herausforderungen meidet. Wir sind dann nicht mutig genug, um mit dem Neuen zu experimentieren oder ohne irgendeine Unterstützung uns unbeschwert zu äußern. Wir fühlen uns unsicher, wenn wir nicht immer etwas um uns haben. Wer Furcht hat, kann nicht klar erkennen oder in tiefere Schichten eindringen. Wenn die Furcht sehr stark ist, behindert sie sogar alltägliche Funktionen, wie Sprechen oder Atmen, und verwirrt unsere Sinnesempfindungen. Ist sie weniger auffällig, behindert sie uns doch, ohne dass wir es merken, und wirkt sich störend oder zerstörend aus.

Unrechtes Tun beruht auf Täuschungen. Um rechtschaffen zu sein, müssen wir das Echte erkennen. Sind wir ehrlich gegen uns selbst? Bevor wir das „Schlechte“ bei anderen und draußen in der Welt betrachten, sollten wir erst einmal über das wachen, was in uns vor sich geht. Wenn wir dabei Fehler und Konflikte sehen, bemühen wir uns dann nicht, unsere Augen davor zu verschließen? Oder suchen wir nach Rechtfertigungen? Dieses Abweisen der Tatsachen ist die Grundlage der Unehrlichkeit. Der menschliche Geist ist sehr findig, für alles einen Grund und eine Rechtfertigung zu ersinnen und eine Ausflucht zu entdecken. Diese Art von Schlaueit verführt uns, unser Verhalten zu rechtfertigen, statt wahrhaft vernünftig zu sein. Wenn wir eine Lüge aussprechen, finden wir meist einen rechtfertigenden Grund dafür. Leidet z. B. ein Ihnen Nahestehender an einer lebensgefährlichen Krankheit, so könnte es Ihnen notwendig erscheinen, den Tatbestand zu verschweigen. Und doch könnte die Wahrheit für ihn wichtig sein; ein Mensch, der weiß, dass er bald sterben muss, kann sich auf den Tod vorbereiten, auch wenn im Augenblick viel Leid dabei entsteht. Kennt er seine wirkliche Lage, dann entfällt die bisherige Notwendigkeit, dauernd die Wahrheit zu verschleiern; seine Verwandten könnten sich ihm gegenüber offener und freier verhalten. In einer solchen Situation entfaltet sich das geistige Leben.

Von einem Mönch wird berichtet, er habe derart heftige Schmerzen gehabt, dass er glaubte, sich nicht länger ertragen zu können und Selbstmord begehen zu müssen. Er hatte ein Messer bei sich und war bereit, sich zu töten, als etwas ihn fragen ließ: „Warum sollte man nicht über diesen Schmerz meditieren?“ Er legte das Messer beiseite und fing an, Achtsamkeit auf die heftigen Schmerzen zu üben, die sich als ein so gutes Meditationsobjekt erwiesen, dass er bald danach die Erleuchtung erlangte.

Wir aber fürchten uns vor dem Schmerz so wie wir uns vor dem Tode fürchten, ohne zu begreifen, dass aus den negativen Aspekten unserer Erfahrung Freiheit erwächst, wenn wir sie nur als Gegenstände der Achtsamkeit nutzen können. Ohne Leiden gibt es kein Erwachen, ohne Tod keine Wiedergeburt. Wenn wir in der Lage sind, das Ich in jedem Augenblick sterben zu lassen, wird wahres Leben fortwährend entstehen. Die Sinne werden verjüngt und in vollkommener Weise funktionieren. Alle Organismen können nicht mit neuen Situationen fertig werden. Das gestrige Wissen ist heute schon veraltet. Man muss jederzeit neu sein. Was ist der Unterschied zwischen dem Neu-Sein und dem Neu-Werden? Werden ist ein Begriff, der sich auf die Entwicklung, eine Projektion in die Zukunft, bezieht. Aber Neu-Sein ist gegenwärtig. Für das Neu-Sein gibt es kein Hindernis, ausgenommen das Haften am Alten. Achtsamkeit muss deshalb den Tod miteinbeziehen, und das ermöglicht eine neue Richtung und ein neues Fließen; je mehr dies geübt wird, umso weniger Furcht wird erfahren. Wenn wir nicht sterben können, wird unsere Todesfurcht wachsen. Aber wenn der Tod einmal erfahren wurde, dann wird es klar, dass Sterben tatsächlich ein wunderbares Erlebnis ist. Dem Ich zu sterben bedeutet, aller Disharmonie und allen Problemen zu sterben und ganz im Hier und Jetzt zu leben. Wenn Sie der Vergangenheit sterben, können Sie sanft und gleichmäßig im Leben fließen und ein neues Bewusstsein entdecken, wie ein Fluss mit stets frischem, fließendem, immer klarem Wasser.

Bewusstheit des Todes ist ein wesentlicher Teil des rechten Lebens, weil wir erkennen können, dass jeder aus Täuschung erworbene Gewinn falsch ist, und dass unrechtes Tun nur aus Egoismus entspringt. Je tiefer der Tod, umso schwächer wird das Ego. Zum Sterben in der Tiefe ist wohl eine Zeit intensiver Meditation notwendig, weil zum Vordringen zu den Wurzeln des Egoismus eine stetige und vollständige Achtsamkeit erforderlich ist, die lange konsequent geübt wird. Mit dem Absterben von Gedanken und Regungen kommt deren Quelle zum Vorschein und kann in Ruhe und Klarheit erkannt werden. Dann hat es den Anschein, als ersterbe man allem in der Welt und im eigenen Innern und nichts bleibe übrig. Dies mag eine schreckliche Erfahrung sein, weil der Sterbeprozess nicht leicht ist; aber Achtsamkeit betrachtet alles Entstehende, ob angenehm oder unangenehm, als ihr Objekt, so dass Befreiung von allem erreicht werden kann.

Bei diesem Tun sind Ehrlichkeit und Mut erforderlich, und diese entspringen aus klarer Einsicht in unserer Lage. Ohne diese wird die eine Hand das zerstören, was die andere geschaffen hat. Haben wir tatsächlich Einsicht? Wir haben alle erforderlichen Eigenschaften in uns, wenn wir nur anfangen wollten, sie zu nutzen. Haupthindernis ist das Widerstreben gegen die Übung. Wir haben noch nicht erkannt, dass unser Haus brennt; deshalb erscheint es uns nicht dringlich und deshalb strengen wir uns nicht an, mit der Arbeit ohne weitere Verzögerung fortzufahren. Wenn wir unsere Möglichkeiten nicht nutzen, werden wir sie verlieren.

Manchmal haben Sie einen Schimmer der Einsicht in unsere Situation und erkennen die Richtung, die Sie einschlagen sollten. Handeln Sie in solchen Augenblicken unmittelbar und lassen Sie die Gelegenheit nicht vorübergehen! Man kann diese Achtsamkeit nicht aufrecht erhalten, weil sie, wie alles im Leben, vorübergeht. Aber Sie können so handeln, dass die zur Achtsamkeit führenden Bedingungen wieder entstehen, oder so, dass Sie sich wieder an die Tatsachen erinnern. So könnten Sie sich, beispielsweise, morgens beim Aufwachen entscheiden, eine gewisse Zeit des Tages der Meditation zu widmen. Auf diese Weise können die Bedingungen gewandelt werden.

Es gibt keine Philosophie für das rechte Leben. Das wird nur durch das Schauen auf alles, was in unserem Alltag tatsächlich geschieht, entstehen, und dazu müssen wir uns auf unsere eigenen Anstrengungen verlassen. Das vom Buddha gelehrt Hauptprinzip ist Selbstvertrauen. Das bedeutet nicht Abhängigkeit vom Ego, sondern heißt, Verantwortung für unsere Situation zu übernehmen und zu erkennen, dass die Lösung aller unserer Probleme nicht außerhalb von uns liegt. Niemand kann diese Arbeit für uns tun. Wir können uns nicht auf äußere Unterstützung verlassen oder erwarten, dass das gewöhnliche Leben Hilfe liefert. Christlich gesprochen, können wir unser Haus nicht auf Sand bauen.

Im Buddhismus nennt man das rechte Leben den Dharma. Dieses Sanskrit-Wort hat mehrere Bedeutungen: Lehre, Grundgesetz. Wenn wir das Leben des Dharma führen, sind wir freie Menschen, frei von üblen Tendenzen, und deshalb sind wir rechtschaffen und tun spontan das Gute. Wir gehen einem einzigen Spiel nach, dem Spiel des Dharma, das große Glückseligkeit bringt, weil wir sein Ziel kennen. Das Ziel ist Erwachen. Das Spiel des Dharma ist wahrhaft schöpferisch, weil es aus Schlaf und Verwirrung führt. Unser Wahrnehmungsvermögen wird klar und ruhig. Wir folgen nicht starr einem Gesetz, sondern leben spontan in natürlicher Weise nach dem wirklichen, menschlichen Gesetz.

Wenn wir das Richtige erkennen, schauen wir die Schönheit. Die meisten denken, dass sich die Schönheit nur in Form, Material und Farbe ausdrückt. Aber Schönheit ist ein innerer Ausdruck oder ein Gefühl, das sogar bei der Wahrnehmung von etwas scheinbar Hässlichem entstehen kann. Wenn wir von Antipathie und dem Begriff der Hässlichkeit frei sind, kann die Schönheit in allem gesehen werden.

Dies ist nicht dasselbe wie das Abschütteln des Schwierigen und das Belächeln des Unangenehmen, weil das eine Art von Flucht ist, die uns nicht zum Sein vordringen lässt. Das ruhige Lächeln des Buddha ist etwas ganz anderes; es entsteht aus der umfassenden Erkenntnis der Wahrheit und ist reich und tief.

Die Pflege der Ehrlichkeit fordert von uns, sogar die Unaufmerksamkeit aufmerksam zu betrachten. Das ist nicht leicht, aber es ist möglich. Allmählich wird alles zum Objekt der Bewusstheit gemacht, so dass man sich bisher unbewusster Bereiche bewusst wird und bisher verschwendete Energie zum schöpferischen Gebrauch anwendbar ist. Es gibt kein rechtes Leben ohne Energie. Wenn ihr Fließen ins Unterbewusste gedrängt wird, bricht sie in eine andere Richtung aus, weil Energie sich irgendwie ausdrücken muss, und der Ausweg, den sie nimmt, könnte zerstörerischer sein als der erste. Also führt verdrängendes Moralisieren nicht zum rechten Leben. Unbewusste Konflikte zerreißen die Seele und je mehr sie in die Tiefe verdrängt werden, um so schwieriger fällt es uns, unsere Reaktionen unter Kontrolle zu halten.

Der Geist ist zwar geschickt, Dinge zu erschaffen, aber nicht so geschickt, sich selbst von seinen Schöpfungen zu befreien. Wir müssen achtsam auf das Geschehen, sowohl im Unbewussten als auch im Bewussten, sein, damit wir uns nicht selbst täuschen. Wenn Fehler gemacht wurden, dann wird man verstehen, wie sie gemacht worden sind. So sollte das richtige Lernen sein - keine mechanische Dressur, sondern ein Erkennen von Ursache und Wirkung; das kann unser Leben verwandeln. So mehren wir nicht nur unser Wissen, sondern entwickeln unser Verständnis, bis wir so strahlend sind wie der Mond, frei von Wolken, frei von unrechtem Tun und frei, in einem rechten Leben zu strahlen.

Das edle Suchen

Ein Gespräch kann viele Jahre und durch viele Menschenalter hindurch andauern. Das Ende liegt im Handeln, und es muss die rechte Art des Handelns sein, die auch sich selbst beendet. Das Handeln selber muss zum Ende kommen, da es sonst zu immer weiterem Handeln in Gestalt von Reaktionen führt, bei denen niemand wirklich handeln kann.

Dies sollten wir einmal betrachten. Wir haben vieles über die Vier Edlen Wahrheiten, den Achtfachen Pfad und Hunderte von Vorschriften gelernt, aber wir können niemals endgültig mit unserem Wissen zufrieden sein; oft belastet uns unser Wissen, weil wir nicht fähig sind, uns demgemäß zu verhalten. Dann fühlen wir uns wegen unserer Verblendung und unseres Stolzes schuldig.

Darum möchte ich über das edle Suchen sprechen. Warum verließ der Buddha die Welt? Wonach suchte er? Gelehrte Buddhisten können diese Antwort sehr schnell geben: Erleuchtung. Und das ist wahr. Und wonach suchen wir? Suchen wir Erleuchtung, wie es der Buddha tat? Und was ist Erleuchtung? Können Sie etwas suchen, was Sie nicht kennen? Bei unserem Suchen muss Geistesklarheit herrschen.

Nach der Überlieferung war der Buddha sich immer seiner Suche nach Erleuchtung und dem unmittelbaren Erfahren der Wahrheit bewusst, ohne Zweifel, ohne Verwirrung oder Ungewissheit. Der Buddha vollbrachte alle Übungen, die ihm von seinen beiden hervorragenden Lehrern aufgetragen wurden, und fragte sie ob sie ihm darüber hinaus noch etwas zu geben hätten. Er erkannte, dass er durch ihre Lehren nicht erleuchtet worden war. Seine Lehrer erklärten, ihm nichts mehr geben zu können. Er sei ihnen ebenbürtig geworden; er möge bleiben, um Schüler zu lehren. Aber er entgegnete: „Welchen Sinn hat es zu lehren, wenn ich nicht erleuchtet bin?“ So verließ er sie, weil er keinen Sinn sah, länger bei Menschen zu bleiben, die sein Ziel noch nicht erreicht hatten. Dies bedeutete nicht, dass sie nichts erreicht hätten. Sie hatten etwas erlangt, aber nicht die volle Erleuchtung.

So gab der Buddha sein Suchen nicht auf, und erreichte schließlich die Erleuchtung. Er sah die Wahrheit von Angesicht zu Angesicht.

Deshalb sollten wir genau wissen, wonach wir suchen. Was ist der Sinn des Lebens? Stellen Sie jemals Ihre Daseinsbedingungen in Frage oder verlieren Sie sich in der Welt, in Geschäftigkeit, in Religion, in Ideen? Wenn Menschen mit dem Buddhismus in Berührung kommen, sagen sie oft: „Was für eine wunderbare Religion!“ und dann verlieren sie sich darin. Was ist an der Buddha-Lehre wunderbar? Es könnte sein, dass ihre Ideen, ihre philosophischen Aspekte Sie befriedigen; vielleicht fühlen Sie sich zum Buddhismus hingezogen, weil dort Meditation gelehrt wird. Doch wenn Sie versuchen zu meditieren, wird es Ihnen sehr schwer und Sie meinen, dies sei nicht ihr Weg, weil Sie nach etwas Leichterem, vornehmlich etwas Wunderbarem, suchten. Aber es gibt im Buddhismus keine Wunder, und so wenden Sie sich etwas anderem zu. Wenn jemand keine klare Richtung im Leben hat und nicht sucht, kann viel Zeit mit Nichtstun oder Bemühungen in der falschen Richtung verschwendet werden; dies führt zu Schwierigkeiten und Unglück in Ihrem Leben. Sie sollten Mitleid mit sich haben und Ihre Energie dem rechten Pfad zuwenden, ohne sich Ihrer Fehler wegen zu hassen.

Wenn jemand die wirklich erreichbare Hilfe versteht, so erkennt er, dass sie nicht vom Leben, von der Gesellschaft oder von der Welt zu trennen ist. Sie ist jedoch mit nichts in der Welt verknüpft - sie ist unabhängig, wenn auch nicht eigenständig. Also müssen wir auch so sein, sonst werden wir keine Unabhängigkeit erreichen. Wir können sie nicht mit Hilfe unserer Bedingtheit erlangen - wir werden spüren, dass sie zu weit entfernt ist. Und wer hat ein solches Gefühl? Das „Ich“. Passen Sie

sich dem „Ich“ an, wird es zu keiner Befreiung in Ihrem Leben kommen. Manche sagen vielleicht: „Ich bin verheiratet und nicht frei, weil meine Frau dies wünscht und ich etwas anderes will.“ Das ist nur eine Ausrede des Geistes, der sich der Herausforderung nicht stellen mag. Das ganze Leben ist eine Herausforderung oder, wie der Buddha sagte, ist das ganze Leben Dukkha. Dukkha besteht aus Herausforderungen, Konflikten, Vergnügungen, Freuden, Sorgen - all den dualistischen Bestandteilen. Wird Leben vollständig verstanden, ereignen sich all diese Dinge, aber Sie sind unabhängig davon. Der freie Mensch kann unbehindert wirken. Vielleicht entgegnen Sie, wir seien Menschen, die in der Gesellschaft lebten; wir könnten es nicht vermeiden, Bedingungen zu unterliegen und darum unfrei zu sein. Nehmen Sie mit einem trägen Geist solche Argumente nur hin, so wird es Ihnen nicht helfen. Sie könnten auch sagen: „Wir sind Abendländer und müssen uns in gewisser Weise unseren Bedingungen entsprechend verhalten.“ Doch dies ist eine weitere Ausrede, die uns unser Werk so lange aufschieben lässt, dass es nie getan wird. Wir müssen das Werk auf den rechten Platz rücken und es auf rechte Weise tun. Betrachten Sie Ihr Inneres. Was ist das Ich? Suchen Sie danach, bis Sie es finden! Der Buddhismus sagt: „Es gibt kein Ich“; wie können wir es also finden? Wir müssen beobachten, was da ist, erkennen, was es wirklich ist. Bei dem Vorgang des Beobachtens des Ich und des Nicht-Ich brauchen wir einen offenen Geist, ohne ihm Vorstellungen über das Ich, seien es buddhistische, christliche oder andere, aufzuerlegen. Nähern Sie sich der Wahrheit nur mit Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und einem freien Geist.

Leidet das Ich, fühlt es sich unglücklich oder glücklich? Wir müssen erkennen, was mit uns in jedem Augenblick des Lebens geschieht; und wenn Sie mit Verständnis leben, können Sie jedes Hindernis und jede Benachteiligung im Leben überwinden. Manchmal sehen wir wohl ein derartiges Hindernis, doch unsere Einstellung dazu macht es zu einem größeren Problem für uns als vorher. Der Buddhismus empfiehlt, uns der Sache zuzuwenden und sie zu durchschauen - ob es wirklich ein Hindernis oder ein für unsere Entwicklung notwendiger Ansporn ist. Wenn Sie vermöge Ihrer eigenen Beobachtung und Weisheit die wahre Situation erkennen, werden Sie wissen, was zu tun ist. Aus diesem Grunde brauchen wir einen klaren Geist. Das Licht der Klarheit muss in unserem Alltag scheinen. Sind wir davon durchdrungen, werden wir die Quelle unserer Schwierigkeiten verstehen. Wenn wir vom Leiden betroffen sind, kommen wir solange nicht davon frei, bis wir lernen, wie man es beobachtet, und zulassen, dass wir tiefer zu seiner Quelle vordringen.

Vielleicht suchen wir nach dem Ungeborenen, das niemals stirbt. Das Geborene stirbt immer; in der Welt wird nichts geboren, was nicht stirbt. Wo ist das Ungeborene? Was ist es? Es muss irgendwo in unserem Inneren sein, vor uns und neben uns. Man kann es nicht im „Himmel“, über uns oder draußen, finden. Es ist bei uns und wird gefunden, sobald wir das Denken aufgeben. Wenn Sie aber danach suchen, während Sie darüber nachdenken, wird es weit entfernt sein. Sind Sie über die Dualität, den Bereich des Denkens, hinausgegangen, werden Sie zu vollkommener Freiheit ohne Bindung gelangen, und dann ist das Ungeborene gefunden. Es ist weder in Ihrem Kopf noch in Ihrem Herzen zu finden. Es hat keinen bestimmten Platz - es ist nur bei Ihnen.

Nun erhebt sich die Frage, ob wir ohne Denken genau beobachten können. „Nein“, mögen Sie sagen, „ich kann ohne Denken nicht überleben. Ich fürchte mich, ohne Gedanken zu sein, weil ich fühle, dass dies sehr schwierig sein wird“. Aber haben Sie damit experimentiert? Oder ist es nur das Gefühl, welches Ihnen dies einredet? Wenn kein Gedanke da ist, herrscht vollkommenes Schweigen, und Ihr ganzes Wesen ist sehr lebendig; es ist also dabei nichts Ödes, nichts Schwieriges, nichts, was Sorgen bereitet. Wie können wir darüber reden, wenn wir uns nicht darauf einlassen wollen? Wollen Sie es nicht für ein paar Sekunden, für einen Augenblick erleben? Mit einem flüchtigen Blick auf das Ungeborene werden Sie die Fülle Ihres Wesens und die Fülle des Ungeborenen erkennen. Es gibt dabei nichts Trennendes.

Wie können wir zu dem Ungeborenen gelangen? Versuchen Sie nicht, es zu erlangen. Sie mögen erwidern, dies sei widersprüchlich. Wenn Sie etwas zu erlangen suchen, so werden Sie darauf mit der Vorstellung des Besitzergreifens zukommen, die Sie daran hindert, es überhaupt zu erreichen. Deshalb sollten wir nicht an unseren Erfahrungen haften, die nur zum Anhängen an Erinnerungen führen. Lassen Sie sie ruhen. Wenn Sie etwas auf sich beruhen lassen, so können Sie es sein. Aber wenn Sie sich daran festhalten wollen, verschwindet es und Sie können es trotzdem nicht haben. Tatsächlich ist das Ungeborene einfach. Es hat keine Komplikationen, aber weil wir so viele Ideen, so viele Methoden, so viele Einstellungen haben, komplizieren wir es, und es wird schwierig, es zu erkennen. Darum müssen wir frei vom Denken sein. Hören Sie, so mögen Sie fähig sein, es zu tun - zuhören, ohne zu denken. Sie dürfen keine Angst davor haben, in diesem Sinne „gedankenlos“ zu sein.

Was geschieht, wenn Sie, ohne zu denken, wirklich dem Zuhören, was gesagt oder gelehrt wird? Es ist nicht richtig, einfach nur passiv zuzuhören und alles Gesagte hinzunehmen oder in aggressiver Haltung zu Opposition und Kritik bereit zu sein. Keine dieser Bedingtheiten ist richtig. Es ist notwendig, dass man vom Hinnehmen und Ablehnen frei ist, aber aufmerksam zuhört, so dass etwas geschehen kann. Sie können aufsteigen lassen, was aus Ihrem Innern kommt, und auch, was außerhalb von Ihnen ist. In Wirklichkeit gibt es keinen Unterschied zwischen Innen und Außen. Die Unterschiede sind im Geist und im begrifflichen Denken begründet; das kann auch buddhistische Begriffe einschließen. Wenn wir uns z. B. bemühen, etwas zu verstehen, so kann eine mit der Lehre zusammenhängende Vorstellung uns hinwegtragen. Seien Sie frei von allen Begriffen, dann gibt es keine Gegensätzlichkeit, keinen Konflikt, keinen Widerspruch. Dann besteht vollkommene Harmonie und Lauterkeit in Ihrem Innern.

Wenn Sie auf der Suche nach schönen Feiern und Rezitationen zum Buddhismus kommen, sind Sie dann wirklich damit zufrieden? Eine Zeitlang mögen Sie es sein. Was wir aber wirklich suchen, ist etwas Dauerhaftes, insbesondere Freiheit. Aber die Freude im Leben ist nicht beständig, und Sie sind traurig, wenn sie schwindet, oder Sie fühlen sich durch Verwirrung, Begehrlichkeit, Kampf und Streit verloren. Aber wenn Sie frei vom Anhaften sind, wird Ihr Geist unabhängig, und Sie vernehmen das Lied der Wahrheit in Ihrem Geist und Herzen.

Das Lied der Wahrheit hat keine Worte; es hat keine Form. Es ist weder ein Klang noch eine Stimme, sondern ein Lied, und zwar ein ganz besonderes, von Stille und Freude begleitetes Lied. Vernehmen Sie es oder hören Sie etwas Unangenehmes? Hören Sie den Lärm Ihres Geistes, das Geschwätz, die Kritik und viele andere unerwünschte Dinge, die auf Sie eindringen und Sie von Ihrem wahren Wesen wegführen?

Das edle Suchen ist auf Erleuchtung, das Ungeborene, Unverwesliche, Unsterbliche gerichtet. Wenn wir uns dessen bewusst sein und mit unserem ganzen Herzen darauf hinwirken können, werden wir dahin gelangen, oder es wird zu uns kommen - Sie können es auf die eine oder andere Weise ausdrücken. Versuchen Sie nicht zu erkennen, was es ist oder was es bedeutet, sondern fahren Sie fort in Ihrem Forschen, ob es die Erleuchtung ist. Wenn Sie dies vermögen, wird sich die Wahrheit enthüllen. Nehmen Sie nicht hin, dass die Erleuchtung so oder so beschrieben wird. Eine derartige „Erleuchtung“ ist ein Geschöpf des Geistes und die Suche nach ihr nicht edel, da es die Suche nach einer Bedingung ist. Auf diese Weise schaffen Sie sich nur eine weitere Bedingtheit.

Haben Sie ein wirkliches Ziel oder leben Sie nur so dahin? Wenn wir, dieses Leben durchstreifend, kommen und gehen, verschwenden wir unsere Zeit. Vielleicht erwidern Sie jetzt: „Ich bin alt - ich kann nicht, was die Jüngeren können.“ Auf diese Weise machen Sie sich körperlich und geistig alt. Ein alter Geist kann Ihnen keine Jugend bringen. Aber wenn Sie Ihren Geist im alten Körper neu und jung werden lassen, können Sie unmittelbar für etwas Neues und Frisches wirken. Doch mit einem alten Geist werden Sie mit jeder Minute älter und fühlen sich elend. Öffnen Sie sich allem in

der Welt und gestatten Sie sich zu betrachten, was die Wirklichkeit tatsächlich ist. Laufen Sie nicht davon, sondern stellen Sie sich mutig allem. Dann werden Sie das Spiel des Erwachens erlernen. Wenn dieses Spiel beständig geübt wird, werden Sie beim edlen Suchen sein und das Ziel nicht verfehlen.

Handeln ohne Anhäufen

Wenn Sie meditieren, lernen Sie Ihre Eigenschaften und Neigungen in kurzer Zeit kennen. Beim Beobachten enthüllen sie sich Ihnen; Sie erkennen, wie ungeduldig Sie sind oder wie ruhelos sich Ihr Körper und Geist verhalten. Bleiben Sie aber an der Oberfläche der Dinge, ohne mit ihrem sorgfältigen Beobachten fortzufahren, um tiefer zu ihrer Quelle vorzudringen, dann werden Sie sich nicht ändern. Doch könnte Ihnen das Verständnis, beispielsweise, der Ursachen Ihrer Ruhelosigkeit, sehr helfen.

Um Ihre Äußerungen und Reaktionen zu durchschauen, müssen Sie sehr aufmerksam, jedoch passiv sein, während Sie das sich äußernde und reagierende Wesen als passiver und schweigender Beobachter annehmen. Dann wird alles seiner wahren Natur gemäß gesehen werden. Der Ausdruck „wahre Natur“ hat eine weittragende Bedeutung. Er umfasst die ganze Persönlichkeit - alle aufbauenden wie auch zerstörerischen, positiven wie negativen Neigungen und Impulse, die uns bewusst werden müssen. Allem Verdrängten sollte gestattet werden, in den Bereich der Bewusstheit aufzusteigen, wo klare Erkenntnis herrscht. Dann lösen sich die Dinge von selbst. Versuchen Sie nicht, Ihren Geist, Ihre Neigungen, Ihr Verhalten zu beherrschen. Tun Sie das, dann kommt Widerstand auf, und in dem Kampf dagegen begegnen Sie schwer überwindbaren Kräften. Das geschieht auf Grund eigener Fehlhaltungen; Sie geben vor zu können, ohne die Fähigkeit dazu zu haben. Bleibt dann der Erfolg aus, werden Sie frustriert, enttäuscht und niedergeschlagen. Den Misserfolg können Sie keinem anlasten, nicht einmal sich selber. Man kann nur aufmerksam und schweigend beobachten, ohne dabei einen „Aufseher“ zu benötigen. Dann wird es keine Schwierigkeiten geben. Meist haben wir die Vorstellung von einem „Scheidenden“, einem „Handelnden“, einem „Hörenden“. Dieser „Täter“ wird bei unserem Handeln so mächtig, dass viele Probleme entstehen. Er ist aber nur eine Vorstellung. In Wirklichkeit gibt es keinen Täter, außer im Sprachgebrauch.

Wirklichkeit oder Nirvana hat keine Eigenschaft, weil ihm nichts eigen ist. Wenn Sie ihm Eigenschaften zusprechen, versuchen Sie, das Unbegrenzte zu begrenzen. Die Vorstellung des Ich stellt eine Schwierigkeit beim Handeln dar, weil der Handelnde immer ansammelt, mehr haben, besser werden möchte. Wenn es einen Sammler oder Besitzer gibt, geschieht das Handeln gemäß seinen oder ihren Motiven, in Übereinstimmung mit seiner oder ihrer Bedingtheit. Der Sammler kann nichts ohne Gegebenheiten tun; er kann in Wirklichkeit gar nicht existieren. Im Unbedingten gibt es keinen Sammler, keinen Besitzer. So sollten wir die Handlungen prüfen, ob sie mit Ansammeln zu tun haben oder nicht. Ist es überhaupt irgendeinem von uns möglich, etwas zu tun, ohne anzuhäufen? Tun wir etwas, so haben wir Absichten und Gründe, und die beinhalten gute und schlechte Ergebnisse, positive und negative Eigenschaften. Wir können aufgrund gewisser Ursachen gute Eigenschaften mehren und aufgrund anderer Ursachen schlechte Neigungen anwachsen lassen. Wenn Sie aus Großzügigkeit, Wohlwollen und Erkenntnis handeln, werden positive und aufbauende Kräfte entstehen. Ohne Ursachen gibt es kein Ansammeln, und weil wir bedingt sind, dauert das Anhäufen endlos an. Wenn Sie mit dem Wunsch meditieren, Erkenntnis, Einsicht und Geistesklarheit zu gewinnen, ist auch dies ein Wunsch nach Besitz, der Weg zum Anhäufen. Erfahren Sie etwas Neues, Positives, Interessantes, hängen Sie vielleicht daran. Können Sie solche Erfahrungen nicht wieder erleben, dann sind Sie unzufrieden und versuchen, Ihren

Wunsch, nach dauerndem Besitz zu erfüllen: Wenn Sie etwas behalten wollen, weigern Sie sich, etwas anderes zu erkennen. Sie sollten diesen Wunsch, ein Erlebnis zu behalten oder zu wiederholen, untersuchen.

Dasselbe trifft zu, wenn die Neigung besteht, an Traditionen und Gewohnheiten festzuhalten und sich einer neuen Kultur zu verschließen. Dieses Anhaften führt zum Leiden, weil Widerstreben gegen das tatsächliche Geschehen herrscht. Um etwas Neues zu erkennen, muss man das Alte aufgeben.

Das Anhäufen gehorcht dem Gesetz von Ursache und Wirkung. Wenn Sie an diesem Gesetz festhalten, werden Sie von den positiven oder negativen Aspekten jedes Ereignisses betroffen. Aber gibt es denn ein Handeln, das zur Aufhebung allen Ansammelns, zur Aufhebung aller Gesetze führt? Wo kein Sammler mehr ist, gibt es sicherlich derartiges Handeln. Wo kein Meditierender ist, wird die Meditation zum Ende allen Ansammelns führen. Dieses Handeln hat keine Ursache. Es gibt keinen Anlass, weder bewusst noch unbewusst. Wenn Sie mit Ihrem ganzen Wesen schauen, ohne sich als „Betrachter“ zu erkennen, wird bei diesem Schauen kein Ansammeln sein. Beim Hören wird es, wenn kein „Zuhörer“ da ist, kein Anhäufen geben. Im anderen Falle mag es Zufriedenheit oder Unzufriedenheit, Gefallen oder Missfallen geben und viele Neigungen, Ansichten und Meinungen.

Das alles ist sehr einfach, aber die Hauptschwierigkeit besteht darin, wie man diesem Ich ein Ende setzt. Falls Sie versuchen, es aufzuheben, schaffen Sie Schwierigkeiten. Stellen Sie nicht die Frage: „Was wird mit mir geschehen, wenn ich kein Ich habe?“. Erkennen Sie es selbst und experimentieren Sie damit. Mit klarer Bewusstheit kann man mit der Furcht leicht fertig werden. Furcht entsteht durch das Ich, das Sie an der Erkenntnis der Wirklichkeit hindert. Im Ich finden sich Wünsche, Gedanken, Ansichten und Meinungen, die die Wirklichkeit verzerren. Lassen Sie während Ihrer Meditation manchmal das Denken fallen. Versuchen Sie es! Erkennen Sie selbst, ob Denken aufhören, ob vollständige Stille ohne irgendeine Geistesregung herrschen kann. Sie müssen beobachten und nicht danach Ausschau halten, nur aufmerksam betrachten, ohne daran zu denken, und erkennen, ob der Zustand aufkommt. Handeln ohne Ansammeln geht mit Verständnis einher, das eine Art Verzicht beinhaltet - keinen materiellen, sondern einen inneren. Dieser innere Verzicht besteht im Aufgeben der Vorstellung vom Ich. Dies ist für Sie vielleicht eine gewaltige Aufgabe, aber es ist die Hauptsache. Warum wollen Sie an der Idee des Ich festhalten? Können Sie ohne sie nicht leben? Sie können glücklich, friedlich und schöpferisch leben, weil Sie Verständnis und Geistesklarheit haben, und Sie sind sich dabei jeder Handlung voll bewusst.

Handeln ohne Ansammeln ist der Weg der Meditation. Erwarten Sie bei der Meditation keine weiteren Erfahrungen! Sie meditieren, um Ihre wahre Natur und die aller Dinge im Universum zu erkennen. Sie sind ein Teil des Universums, und wenn dies vollständig verstanden wird, können Sie alles in der Welt verstehen. Im Grunde haben alle Dinge die gleiche Natur, aber es liegt an Ihnen, es zu erkennen und zu verstehen. Das ist nicht leicht, aber es ist uns allen möglich.

Ich werde Ihnen nicht erzählen, was die ist; denn wenn ich es täte, könnten Sie es nicht selbst erkennen. Sie haben die Fähigkeit und Möglichkeit zur Erkenntnis; Haben Sie diese erreicht, ist die Erleuchtung verwirklicht. Sorgen Sie sich nicht um Ihre Fähigkeiten, sondern fahren Sie mit der inneren Arbeit fort; dann kann alles jederzeit geschehen. Fragen Sie nicht, wie viele Jahre Sie für den Erleuchtungsweg brauchen werden. Zeit spielt dabei keine Rolle. Sie können Erleuchtung überall, zu jeder Zeit erlangen. Aber Sie werden dazu nicht fähig sein, ehe Sie Ihre wahre Natur erkannt haben. Man kann jahrelang mit Meditation zubringen, ohne zu verstehen, was Meditieren wirklich bedeutet. Zeit ist unwesentlich, aber die wirkliche Qualität des Tuns ohne Täter ist es, was zur Erleuchtung führen wird. Wenn Sie sie einmal erreicht haben, gilt es, sie wiederholt zu vertiefen.

Beim Handeln ohne Anhäufen herrscht Spontaneität und das damit einhergehende volle Verständnis, in gleichem Maße wie Freiheit und Bewusstheit zusammengehören. Wenn Sie voll bewusst sind, sind Sie frei; wenn Sie jedoch teils bewusst, teils in Gedanken sind, so sind Sie abgelenkt, verwirrt und deshalb nicht frei. Angenommen, Sie meditieren eine Zeitlang und empfinden Schmerzen oder körperliches Unbehagen. Je mehr Sie dann an die Schmerzen denken, umso stärker werden sie. Aber wenn Sie, ohne darüber nachzudenken, ganz achtsam sind, hat der Schmerz wenig Bedeutung und wird zu einem bloßen Anflug von Unbequemlichkeit. Darum mahnte der Buddha: „Seid achtsam bei den Sinnesempfindungen“. Solches Tun gerät Ihnen nicht zum Nachteil.

Es ist schwierig, über das Ansammeln hinauszugelangen. Wer ist der Ansammelnde? Sie könnten sagen „ich“ oder „ein anderer“. Der Ansammelnde wünscht immer zu besitzen und sehnt sich nach mehr, die Erfahrungen inbegriffen. Dieses Begehren ist Hauptursache des fortwährenden Ansammelns. Was ist das Hauptproblem des menschlichen Daseins? Wir sollten Einblicke in Situationen gewinnen und sie deutlich erkennen - nicht glauben, was andere sagen, sondern selbst erkennen. Lässt sich unser Leben glücklich und erfolgreich gestalten? Vielleicht antworten Sie: „Manchmal ist mein Leben glücklich und erfolgreich, und manchmal ist es erbärmlich.“ Unsere Beziehung zum Besitz oder Nicht-Besitz ist problematisch. Können wir unsere Beziehungen nicht nur zu anderen, sondern auch zu unserem Inneren verstehen? Haben wir Sorgen, neigen wir dazu, diese den Verhältnissen, anderen Leuten oder Lebensumständen anzulasten - aber wir vermeiden es, unser Inneres zu betrachten, um die wirkliche Ursache herauszufinden. Damit schaffen wir uns ein weiteres unlösbares Problem, da die wirkliche Ursache nicht beseitigt ist. Wenn wir unsere Beziehungen verstehen und weise gestalten, wird es uns leichter, mit allem im Leben fertig zu werden. Was ist die Absicht von Beziehungen, mit Menschen, Dingen oder Vorstellungen? Wünschen Sie eine Gegenleistung oder wünschen Sie Befriedigung? In diesem Fall werden Sie nicht bekommen, was Sie wirklich brauchen, weil das Ergebnis des Begehrens Sorge und Unzufriedenheit ist. Wir mögen eine Art von Glückseligkeit genießen, die flüchtig, veränderlich und deshalb unwirklich ist. Aber wir klammern uns an die Idee dauerhaften Glückes, obwohl unglücklicherweise im Leben das Glück immer verloren geht und das „Ich“, das seinen Besitz nicht behalten kann, weinend zurückbleibt. Vielleicht sind Sie gar nicht so, wie Sie selbst zu sein meinen. Das wirkliche Ich, wenn es überhaupt existiert, ist anders als Ihre Vorstellung. Gibt es überhaupt so etwas in unserem Innern oder außen? Es muss in unserem Innern etwas geben, das nicht durch Gedanken oder Projektionen, sondern nur durch Verwirklichung erlangt werden kann.

In dem Augenblick, wo Sie Sorgen oder Schmerzen erfahren, haben Sie sich also nur die Frage zu stellen: „Wer leidet jetzt? Gibt es einen Leidenden? Oder gibt es nur Leiden aufgrund gewisser Bedingungen?“ Sie müssen den Dingen auf den Grund gehen und das ganze Geschehen erkennen. Wenn es keinen Leidenden gibt, ist das Leiden unwichtig. Aber wenn es den Leidenden gibt, so wird das Leiden zunehmend stärker und Einsicht kann nicht aufkommen. Einsicht kann sich erst von dem Augenblick an entwickeln, wo alles ruhig und still ist; sie wird erst an die Oberfläche gelangen, wenn im Inneren Gelassenheit herrscht.

Wir schaffen fortwährend Beziehungen zu irgendetwas und identifizieren uns damit. Das Identifizieren hat große Macht und bestärkt die Ichvorstellung, weil es den Weg zur Einsicht versperrt und den Betreffenden daran hindert, die Wirklichkeit zu erkennen. Sie verfangen sich in Ihren eigenen und den Vorstellungen anderer Menschen. Wenn Sie es zulassen, von Ideen beherrscht zu werden, sind Sie verloren. Doch wenn Sie Vorstellungen als Objekte zur Meditation, zur Erforschung und zur Prüfung benutzen, können Sie nicht von ihnen beherrscht werden, und gewinnen eine freie Beziehung zu ihnen.

Nun ist die Frage, warum wir die Dinge nicht wirklichkeitsgemäß sehen können. Weil wir stets auf alles reagieren, was wir sehen. Tatsächlich sehen wir unser Spiegelbild in allen wahrgenommenen Dingen und sehen gar nicht die Dinge selbst. Sie deuten etwas so, wie Sie es zu verstehen meinen. So können Sie z. B. meine Aussagen in unterschiedlicher Weise interpretieren, denn Sie sind verschiedene Menschen mit unterschiedlicher Vergangenheit und verschiedenen Stufen des Verständnisses; Ihre Deutungen können sich auch von meiner Meinung unterscheiden. Dasselbe gilt auch für die Beziehungen zwischen Lesern und Autor. Können wir denn eine echte Beziehung unterhalten, das heißt, eine Beziehung, bei der der Leser weder zu leicht annimmt noch verwirft, sondern bereit zu aufmerksamem und einsichtsvollem Lesen ist, bei dem er das Lesen sich selbst überlässt? Ebenso sollte der Autor das Schreiben sich selbst überlassen. Dann besteht für beide Seiten Freiheit zur Zusammenarbeit, und Verständnis kann aufkommen. Eine wirkliche Beziehung setzt echtes Geben und Sich-Öffnen voraus. Wenn Sie sich verschließen und sich auf gewisse Bedingungen und Erfahrungen beschränken, werden Sie von niemandem, unter keinen Umständen etwas bekommen, weil es dann kein Fließen gibt. Vielleicht halten Sie es für schwer, sich zu öffnen. Was hält Sie zurück, ins Offene zu treten und zu erkennen, wie wunderbar und fruchtbar die freie Stätte ist? Dort walten Freiheit und Verständnis.

Dann werden Sie mit dem Unbeschränkten in Berührung kommen und erkennen, wie alles aus Ihrer Verbundenheit erwächst - weder durch die Natur allein noch allein durch Sie, sondern durch die Beziehung. Bei dieser Beziehung gibt es kein Identifizieren. Doch nun könnten Sie einwenden: „Wenn es überhaupt keinen Identifizierenden gibt, wer erkennt dann etwas?“ Wiederum bringt uns die Frage nach dem Erkennenden oder Wahrnehmenden an die Oberfläche zurück. Wenn vollständige Objektivität herrscht, gibt es kein Selbstidentifizieren und keine Identität. Haben Sie vollkommene Freiheit erlangt, dann gibt es keine Identität mehr, weil diese Freiheit unteilbar ist. Bei vorhandener Identität muss es zwei Dinge geben, vollständige Freiheit und jemanden, der die Freiheit erlebt. Hier sind wir wieder bei der Dualität angelangt. Dualität und Nicht-Dualität liegen nahe beieinander - wie Vorder- und Rückseite der Hand -, aber in der Vorstellung sind sie sehr weit voneinander entfernt, und die Reise zwischen ihnen ist lang. Zwar behaupten die Gedanken, beide seien weit voneinander getrennt, doch Denken ist eine Art des Verwirrens. Je mehr wir über die Wirklichkeit nachdenken, umso verwirrter werden wir. Gedanken gleichen Wolken. Wenn Sie sich in den Wolken befinden, können Sie den klaren, blauen Himmel nicht sehen; aber wenn Sie über die Wolken hinausgelangt sind, erblicken Sie den schönen Himmel in Klarheit und Schweigen. Vielleicht gibt es zu Beginn der Stille einen Klang oder es bewegt sich etwas, aber sie haben alle Anteil an der Stille, weil beim Erlebnis der Stille das Wesen nicht existiert. Wenn es keine Wesenheit gibt, gibt es keine Störung, keine Ablenkung, sondern vollständige Vereinigung und Fülle des Seins.

Werden und Sein

Wir wollen zuerst das Werden betrachten. Beim Werden können wir zwei Prozesse erkennen: Wandel und Dauer. Ohne Wandel gibt es kein Werden, ohne Dauer hört das Werden auf. „Werden“ beinhaltet auch ein Dasein in Zeit und Raum - ein eingeschränkter Prozess, der sich selbst in Raum und Zeit begrenzt. Solange wir noch werden, sind wir in dieser durch Zeit und Raum bestimmten Begrenzung. Wir sind also nicht frei. Wir leben unter dem Gesetz von Ursache und Wirkung und können weder von inneren noch äußeren Bedingungen wirklich frei sein. Werden spielt eine sehr wichtige Rolle im Leben, und es muss etwas geben, was unser Werden bewirkt. Vielleicht möchten Sie ein Buddhist werden und sich von Christen, Moslems, Hindus und anderen religiösen Menschen unterscheiden. Solches Werden schafft Unterschiede und Trennungen unter den Menschen und

führt zu Schwierigkeiten. Beim Werden ist es nicht möglich, Konflikte und Widersprüche zu vermeiden, weil das Werden Trennung beinhaltet.

Wenn Sie jemand (oder etwas) werden, so identifizieren Sie sich mit Ihrem Status, Ihrer Stellung und glauben, dass Sie dies sind -aber in Wirklichkeit sind Sie es nicht. Der Status gibt Ihnen ein Etikett, das nicht der Wirklichkeit entspricht. Wenn Sie meinen, dass Sie wirklich Lehrer sind, da man Sie so nennt, oder Mönch, weil Sie Mönch genannt werden, fühlen Sie sich im allgemeinen den Menschen gegenüber als etwas Besonderes und klammern sich an die Rollen: Lehrer oder Mönch. Dabei können wir vielleicht erkennen, wie wir uns selbst täuschen, wenn wir unser Herz an derart unwichtige Dinge hängen. Ist jemand Professor geworden, hält er sich wahrscheinlich für einen Professor und hört nicht auf diejenigen, die keine Professoren sind. Wir leben in Illusionen und vergessen darüber den eigentlichen Sinn des Lebens.

Im Werden gibt es niedrig und hoch. Dies geht deutlich aus der Beziehung zwischen Schüler und Lehrer hervor. Solche Situation ist verfehlt, da sie zum Ich-Wahn führt. „Ich bin Schüler“, „ich bin Lehrer“, das „ich bin“ spielt eine beherrschende Rolle. Solange das „ich bin“ andauert, wird auch das Werden fortbestehen - es wird nie zum Ende kommen. Sie meinen nun vielleicht: „Dann sollten wir Gleichheit haben.“ Heutzutage gibt es Bewegungen, die Gleichheit verlangen. Der Begriff der Gleichheit enthält ebenfalls den Ich-Wahn, weil ich gleich zu sein wünsche und damit das Ich wieder auftaucht.

Mancher mag nun fragen, welchen Sinn das Leben bei fehlendem Ichgefühl hätte, wenn man seine Identität aufgeben müsste. Aber wer schafft einen Sinn? Es ist das Ich, das den Sinn des Daseins erfindet. Wir sind unterschiedliche Persönlichkeiten, und jede hat einen anderen Standpunkt. Es fehlt jede verbindende Meinung. Aber gibt es vielleicht ein allgemeines Anliegen aller Menschen? Wer weiß! Vielleicht gibt es etwas Derartiges nicht einmal im Allerletzten. Wenn es das nämlich gäbe, wäre es etwas für uns Geschaffenes, das wir zu erreichen suchten, um es als Schöpfer zu verehren. Wiederum kommen wir auf unser Denken und Vorstellungsvermögen zurück. Sobald etwas in Erscheinung tritt, suchen wir nach einer Ursache und bewegen uns im Kreis. Wir möchten uns im Werdeprozess wandeln, um uns der Mitte zu nähern.

Der Buddhismus schätzt das Gesetz des Wandels hoch, weil im moralischen Sinne das Leben dadurch einen Wert hat. Die Werte unterscheiden sich vielleicht je nach den Vorstellungen der Menschen, aber alles in der Welt Existierende ist dem Gesetz des Wandels unterworfen. Weder in dieser noch in anderen Welten gibt es ein einziges Ding, das keine Veränderung erleidet. Wir sind durch unsere Gesellschaft erzogen und bedingt und können dem Wandel nicht entgehen, weil alle Bedingungen sich ändern. Sie mögen eine Zeitlang bestehen, müssen sich aber schließlich ändern.

Äußere Veränderungen können wir ganz leicht beobachten, aber innerer Wandel wird häufig nicht bemerkt. Menschen wandeln sich nicht leicht. Durch die Vorstellung, etwas anderes zu werden, besonders bei Unzufriedenheit mit einer Situation, kann eine scheinbare Änderung eintreten. Es gibt Menschen, die andere kritisieren, weil sie sich den gesellschaftlichen Gepflogenheiten anpassen, während sie selbst nach Ideen leben, über deren Richtung sie sich nicht im Klaren sind. Viele Versuche, sich nicht anzupassen, sind nur oberflächliche Formen der Veränderung, die zu weiteren Veränderungen führen, weil sie sich nur auf äußere Dinge beziehen, ohne die primäre Ursache der Probleme anzugehen.

Wir müssen also zur wirklichen Änderung kommen, die nur in uns stattfinden kann. Der Buddhismus beginnt im Einzelnen und nicht in der Gesellschaft oder in Gruppen; denn die Gesellschaft besteht aus einzelnen Menschen. Um die Gesellschaft zu ändern, müssen die Einzelnen sich auf sich selbst besinnen und erkennen, was mit ihnen und ihrem Verhältnis zur Gesellschaft nicht stimmt. Wenn sie objektiv genug sind, Einsicht ins Innere zu gewinnen und zu erkennen, was

dort vor sich geht, ist eine grundlegende Änderung des Herzens möglich. Hat sich aber der Einzelne geändert, kann die Gesellschaft leicht geändert werden, und dies führt natürlich zu einer neuen Ordnung. Eine solche Ordnung kann von keinem Einzelnen auferlegt werden, sondern entsteht durch gemeinsames Einverständnis und durch Entwicklung.

In dem Prozess von Veränderung und Beständigkeit erfahren wir Dualität, Leiden und Glück, Gutes und Schlechtes, Recht und Unrecht. Solange das Werden andauert, kann der Zwiespalt nicht überwunden werden. Wir müssen dies verstehen, bevor wir ihn zu überwinden suchen. Wenn wir erkennen, dass Werden zu Dualität und Leiden führt, haben wir vielleicht den Wunsch, dem ein Ende setzen zu müssen. Wir können es aber nicht; die Macht dazu fehlt uns. Verstehen wir jedoch das Gesetz des Werdens, so fangen wir an, das Ungewordene zu ahnen. Dies nenne ich Sein.

Das Wort „Sein“ könnte etwas Statisches, Unbewegliches, Stagnierendes, nicht einen dynamischen Lebensprozess, bedeuten. Wenn ich aufhöre zu werden, kann ich sein. Aber im Zustand des Werdens herrscht dauernd Unzufriedenheit, weil das Sein nicht dauerhaft ist und der Wunsch nach Werden besteht, der die Hauptursache des Problems ist. Solange man nicht frei vom Wunsch nach Werden ist, muss das Werden weitergehen, mit Leid und Freude.

Vielleicht möchten Sie gar kein beständiges Glück haben, weil das Leben dann nicht spannend wäre! Den ganzen Tag lächeln - das wäre nicht befriedigend, da es zu nichts Neuem führt; es würde genauso zur Routine wie unser täglicher Beruf; wir können auch des Glücks überdrüssig werden.

Ist Sein etwas Statisches oder ist es eine Art Dynamik im Sinne einer lebendigen Realität, wo Freiheit herrscht: Freiheit zu sein und zu handeln? Sein ist keine oberflächliche Freiheit; es ist eine tiefe Befreiung von Angst, Unruhe und sogar vom Begriff des Ich als dem Mittelpunkt des Handelns. Wenn wir sein können, vermögen wir ganz in der Gegenwart zu leben, frei von Vergangenheit und Zukunft. Gewöhnlich benutzen wir die Vergangenheit, um uns festzulegen, und können uns deshalb nicht von ihr befreien, weil sie in unserer Erinnerung weiterlebt. Sie kann Ihnen eine gewisse Freude bereiten, weil sie zu Ihnen gehört und Sie anregt; aber diese Freude ist nicht mit der Freiheit des gegenwärtigen Augenblicks, dem Sein, zu vergleichen, das von Vergangenheit und Zukunft unbeeinflusst ist. Die echte Gegenwart liegt nicht zwischen Vergangenheit und Zukunft. Sie ist das Leben selbst, ohne Trennung zwischen dem, was war, und dem, was sein wird. Sie ist augenblicklich, aber dieser Augenblick kann weder mit Zeit noch irgendetwas anderem gemessen werden.

Werden wir oder sind wir? Wenn wir sein können, kümmern wir uns nicht um das, was mit den Worten gemeint ist; wir haben keine Begriffe von gut oder böse, recht oder unrecht. Uns bekümmert nichts. Wir sitzen und lesen, lassen das Leben fließen und das Sein in sich strömen. Vielleicht meinen Sie, dass Sie dadurch etwas werden, weil „Lebensstrom“ bedeutet, dass man sich auf etwas zu bewegt. Aber das Fließen des Seins ist etwas anderes. Es gleicht der Bewegung in der Ruhe oder in der Stille. Das klingt vielleicht widersprüchlich; es rührt aber daher, dass der Geist mit Worten beschäftigt ist und aufgrund seiner Sprachgewohnheiten nicht über gewisse Grenzen hinausgehen kann. Wir können die Realität einer Sache nicht durch Worte verstehen, sondern nur durch direkte Erfahrung, dadurch dass wir sie selbst erleben. Das kann sehr bedeutungsvoll sein. Menschen, die keine Erfahrung mit der Bewegung in der Stille haben, könnten dies als Unsinn bezeichnen: Wenn alles still ist, kann keine Bewegung stattfinden. Doch das ist nur der intellektuelle Aspekt. Wenn Sie das stille, klare Wasser eines Sees betrachten, erkennen Sie keine Bewegung. Aber trauen wir wirklich unserer Wahrnehmung? Die Erde bewegt sich, das Universum bewegt sich, überall ist Bewegung, aber wir bemerken sie nicht.

Die Bewegung in der Stille ist der eigentliche Zustand des Seins. Ich bin über den Ausdruck „Zustand“ nicht glücklich, weil das Sein sich auf keinen „Zustand“ bezieht. Zustände unterliegen

stets dem Wandel und dem Werden. Das Sein ist jenseits der Zustände, es ist zeit- und raumlos, ohne das leiseste Gefühl eines in ihm wirkenden Selbstes. Es bedarf keiner Wesenheit innerhalb oder außerhalb seiner selbst - sonst wäre es nicht vollkommen. Was vollkommen ist, hat alles und braucht nichts. Wir können vollkommen sein, wenn wir aufhören zu werden. Aber wie können wir ein weltliches Leben führen, ohne zu werden? Wir müssen jemand sein und etwas tun. Doch das bedeutet nichts, wenn wir uns nicht mit dem identifizieren, was wir sind und was wir tun. Sinnvoll ist das Tun selbst, ohne die Vorstellung eines Täters. Wenn Sie als Sekretärin arbeiten und sich nicht als solche fühlen, sind Sie im Sein, das das Werk vollbringt. Dann gibt es weder Stolz noch Täuschung; Sie können unbeschwert arbeiten. Oder wenn Sie vortragen und sich nicht für einen beliebten und angesehenen Redner halten, können Sie sich unbekümmert äußern.

Im täglichen Leben braucht man gewisse Unterscheidungen als Gedächtnisstütze; aber wir dürfen es nicht bei diesen oberflächlichen Dingen bewenden lassen, sonst gelangen wir nicht zum wahren Wesen, sondern verbleiben beim Prozess des Werdens. Freiheit ist der Mittelpunkt des Seins, eines Seins ohne irgendwelche Wesenheit und ohne Identität. Wenn Sie sagen: „Ich bin ich selbst“, bedeutet es nicht dasselbe. Es gibt zweierlei: Sie selbst und das Sein. Man könnte meinen, das Vorhergehende bedeute, es gäbe eine Trennung zwischen dem Sein und dem Ich, ein Eindruck, den die Wahrnehmung vermittelt - etwas bereits Bekanntes, sonst würde man es nicht erkennen. Wenn ich zum Sein gelange - kann ich dies erkennen? Diese Frage ist nicht richtig gestellt, weil das Ich, das das Sein erkennen könnte, bei der Begegnung mit ihm nicht mehr vorhanden ist. Die richtige Frage könnte lauten: „Wie können wir zum Sein gelangen?“ Kann das Ich das Sein erreichen? Was meinen wir damit? Den Körper, den Geist oder die Seele? Welches davon gelangt zum Sein? Der Begriff, das Etikett, kann nirgends hingelangen, da er eine Fiktion ist. Man hat ihn eingeführt, und er unterscheidet sich von der wirklichen Sache.

Warum möchten wir sein oder über das Sein sprechen? Wir wollen, um einer Sache sicher zu sein, wenigstens die Bedeutung erfassen. Deshalb reden und diskutieren wir darüber. Aber wir sollten uns fragen, ob wir wirklich das Sein erreichen möchten oder uns lieber mit dem Werden begnügen. Ich denke, dass einige von Ihnen „sein“, andere „werden“ möchten.

Wie können wir zum Sein gelangen? Werden muss aufhören - das ist der einzige Weg. Um das zu erreichen, müssen wir den Werdevorgang verstehen, in jedem Augenblick des Lebens, indem wir es voll und ganz leben. Angenommen, wir lebten unter gewissen Bedingungen, die nicht unseren Wünschen entsprächen, so werden wir nicht von den Bedingungen überwältigt, sondern meistern sie - in gewissem Sinne über ihnen stehend. Wenn wir aber innerlich nicht frei sind, frei von inneren Bedingtheiten, wird der Werdevorgang niemals zu einem Ende kommen.

In Wirklichkeit reicht der Einfluss der Bedingtheiten nicht sehr weit in die Tiefe. Obwohl er sehr mächtig zu sein scheint, existiert er nur auf der Oberfläche des Lebens. Aber wie verhält es sich mit dem Unbewussten? Das Unbewusste ist ebenfalls oberflächlich; denn sobald Sie beginnen, Achtsamkeit zu üben, wird das Unbewusste bewusst und verliert seine Macht. Werden Sie seiner gewahr, dann erkennen sie es, auch wenn es Ihnen in der Meditation große Schwierigkeiten bereitet, Sie ängstlich, verwirrt, vereinsamt, niedergeschlagen und verstört macht. Es kann sogar bewirken, dass Sie die Meditation aufgeben, um ihm auszuweichen, weil sein Einfluss zuerst sehr stark ist; allmählich aber lernt der Meditierende, das Unbewusste als Meditationsobjekt zu benutzen. Wesentlich ist, es mit Achtsamkeit zu betrachten, bis schließlich sowohl das Bewusste als auch das Unbewusste verschwinden. Dann hört das Werden auf und wird als oberflächlich erkannt.

Sein aber ist tief - und doch einfach. Den Menschen fällt es aber nicht leicht, einfach zu sein; deshalb können wir nicht sein. Wenn wir einfach sein können, haben wir keine Schwierigkeiten. Doch wir brauchen eine Hilfe, um einfach zu sein. Der erste Schritt ist zu erkennen, warum wir nicht einfach sein können, nicht wie wir einfach zu sein vermögen. Wenn wir die Quelle der

Komplikationen durchschauen, entsteht Einfachheit, und es gibt kein Problem mehr. Ein Problem verursacht oft Angst, es in Angriff zu nehmen, und auf der Suche nach Hilfe wenden wir uns von ihm ab, statt uns mit ihm zu beschäftigen. Die Angst ist sehr stark und hindert uns, einfach zu sein. Wir kümmern uns zu sehr um die Reaktionen anderer und fürchten die Möglichkeiten einer Situation. Viele Gedanken entstehen, und die Einfachheit geht verloren, während Anpassung und der Wunsch nach Anerkennung in den Vordergrund treten. Wir werden ichbefangen, und das Ich führt zu Schwierigkeiten, weil es Freiheit und Sein verhindert. Wenn wir sein können, ändert sich die ganze Struktur des Lebens. Sein bedeutet nicht, stets die gleiche Person darzustellen, weil der Begriff einer „Persönlichkeit“ dann nicht mehr vorhanden ist.

Körper und Geist sind der Veränderung unterworfen. Wir lassen die Veränderung ihren Lauf nehmen, sind aber von ihr und ihrer Dauer frei und unabhängig. Wir können uneingeschränkt leben und in jedem Augenblick des Lebens sein. Dann haben wir vollständige Freiheit, die aber nicht Ende, sondern Anfang bedeutet. Es gibt kein Ende außer in unseren Begriffen von Anfang und Ende. Suchen Sie also nicht danach, seien Sie nur. Man hat mich gefragt, wie man Sein in die Tat umsetzen kann, ohne sich dabei des Werdens zu bedienen. Wenn wir nicht darüber sprechen, haben wir nicht das Gefühl, dass es ein Problem für uns ist. Tatsächlich sind wir in jedem Augenblick im Werden, aber vielleicht nur eine kurze Zeit im Sein. Wir mögen es vielleicht schwierig finden, Achtsamkeit zu üben; es kann nicht wie Fahrrad- oder Autofahren betrieben werden! Achtsamkeit ist eine dynamische Angelegenheit - wir können sie nicht nach unserem Belieben lenken oder über sie verfügen. Was sich lenken lässt, ist keine Achtsamkeit. Zuerst müssen wir erkennen, dass wir bei unserer täglichen Arbeit und unseren Handlungen nicht achtsam zu sein vermögen. Wir beeilen uns, wir versuchen, die Arbeit zu erledigen; die Achtsamkeit wird vom „Ich“ und „mir“ durchkreuzt, das handeln und etwas verwirklichen will. So besteht eine große Kluft zwischen tatsächlicher Achtsamkeit und ihrer Ausübung; und diese Kluft wird vom Ich geschaffen, der Ichbefangenheit, der Ichverirrung, der wir immer wieder verfallen. In der Ichverirrung haben wir keinen Zugang zum Bereich der Achtsamkeit.

Wenn wir uns der Ichverirrung, der Ichbezogenheit bewusst werden, fragen wir uns, was daran nicht stimmt. Das kann der Achtsamkeit das Tor öffnen und ihr Wirken ermöglichen. Es wird uns schwer fallen, die Achtsamkeit wirken zu lassen, solange wir so tiefgehend bedingt sind. Aber wenn wir nach und nach unsere Bedingtheit durchschauen, wird das Entstehen der Achtsamkeit ermöglicht. Die Achtsamkeit vermag den Werdevorgang zu erkennen und wird Ihnen helfen zu durchschauen, wie Sie von Augenblick zu Augenblick werden. Dann sehen Sie nicht nur den Vorgang des Werdens, sondern alle damit verbundenen Bedingungen und Ursachen, die diesem Vorgang zugrunde liegen. Dann wissen Sie, was mit dem Werden zu tun ist. Nichts! Es ist sehr wichtig, von der Vorstellung zu lassen, dass mit dem Werden etwas getan werden müsse! Der Wunsch, damit etwas zu tun, kann leicht Widerstand erzeugen, und das Werden verstärkt sich, weil Sie zu sein versuchen. Dann entsteht ein Konflikt zwischen dem Wunsch, nicht zu werden und dem Wunsch zu sein.

Wir müssen sehr achtsam sein, dem Begehren keinen Raum zu geben; wir müssen offen bleiben und alle diese Vorgänge deutlich erkennen; dann wird die Bewusstheit immer stärker werden je nach dem Grad der Aufmerksamkeit, die wir jeder Erfahrung zuwenden. Wir nehmen unser Sein und Werden hin, aber dieses Hinnehmen ist kein passives Verhalten, sondern entsteht durch klares Erkennen und wirkliches Verstehen des tatsächlichen Geschehens. Wir könnten sagen: es ist Annehmen im Tun, nicht in den Vorstellungen. Ich kann etwas hinnehmen in dem Glauben, dass es mein Karma sei - aber womöglich ist es gar nicht mein Karma! Wir dürfen nicht so leicht nachgeben. Wie ich schon manchmal sagte, können wir auf zweierlei Art in die Irre geführt werden: Wenn wir die Dinge zu leicht nehmen oder wenn wir an etwas als endgültig festhalten und darauf beharren. Nehme ich etwas zu leicht oder lehne ich es ab, dann schwäche ich meinen Intellekt und meine Bewusstheit und täusche mich nur selber.

Wir sollten stattdessen die Tür offen lassen, um hindurchschauen zu können, frei, mit einem ruhigen Lächeln.

Meditation und Hingabe

Besteht irgendeine Beziehung zwischen Meditation und Hingabe? Geben Sie sich bei der Meditation einer Idee, einem Begriff oder Objekt hin? Sie möchten sich mit ihr identifizieren - um sich mit ihr zu vereinigen. Sie lassen also Ihr Ich beiseite und werden durch Hingabe eins mit der Meditation. Dies ist die Grundbedeutung von Hingabe.

Wir wollen nun die Formen von Hingabe im Buddhismus und in anderen Religionen betrachten. Die ersten Schritte haben immer irgendwie mit Hingabe zu tun, besonders für diejenigen, die in den Orden eintreten, um ein Mönchsleben zu führen. Hingabe erscheint ihnen unvermeidlich. Sie verlassen die Welt, um ihre ganze Aufmerksamkeit geistigen Dingen zuzuwenden. Buddhisten, insbesondere Mönche, feiern die Puja: Sie zünden Kerzen an, verbrennen Räucherwerk und rezitieren. In buddhistischen Ländern, wie z. B. Thailand, gilt die Mönchsregel, morgens und abends zu rezitieren. Das geschieht je nach der Strenge des Abtes und je nachdem, ob die Praxis der Andacht betont wird, regelmäßig. Diese Rituale beruhen auf dem bewussten oder unbewussten Bedürfnis nach gefühlsmäßiger und psychologischer Sicherheit. Durch das Anzünden von Kerzen und Verbrennen von Räucherstäbchen erweisen die Menschen den Buddhastatuen ihre Verehrung und fühlen sich geschützt - ganz besonders diejenigen, die Unheil befürchten. Manchmal haben sie damit Erfolg, und dies bestärkt sie in ihrem Glauben.

Der Buddhismus betont bei der Religionsausübung nicht den Aspekt der Andacht. Sie können der Lebensgeschichte des Buddha entnehmen, dass er sehr selten religiöse Rituale vollzog. Ein Beispiel hierfür ist die Legende, wie der Buddha für das Volk von Vesali eine Feier gestaltete. Als diese Menschen von Armut, Überschwemmung und Seuchen heimgesucht wurden, rezitierten er und sein Begleiter, der Mönch Ananda, und weihten das Wasser. Es wird berichtet, dass diese Feier dem Volk eine große Hilfe war und es darauf mit ihren Problemen viel besser fertig werden konnte. Der Buddha tat solche Dinge, wenn die Menschen deren bedurften und seelische Hilfe brauchten, um weiterleben zu können. So kann das anfängliche Ritual als Vorstufe zu den höheren Übungsstadien dienen. Es verhilft dazu, ein Gemeinschaftsgefühl, geistige Werte und eine geeignete Atmosphäre zu entwickeln.

Bei den Andachtsübungen anderer Religionen, wie z. B. Bhakti Yoga, vertraut man sich Gott im Gebet an und bittet häufig um Hilfe. Wenn Sie sich wirklich einem Wesen wie Gott überlassen, so können Sie Gott oder die Einsicht, wie man im Buddhismus sagen würde, durch sich wirken lassen. Bitten Sie aber um eine Gegenleistung, so ist das Geben nicht freiwillig; das Ego ist immer noch im Spiel. Rein äußerlich gesehen, können wir uns für demütig halten, weil wir uns einem höheren Wesen unterwerfen. Wir können von einem Ideal begeistert sein, aber tatsächlich verstehen und erkennen wir nicht. Vielleicht bewegen wir uns in den Geleisen vergangener Generationen, doch ahmen wir Formen nach, die sich nicht auf unsere eigene Erfahrung gründen. Eine oberflächlich geübte Hingabe ist keine echte Hingabe. Sie kann uns berauschen und verfangen. Wenn wir uns unserer Handlungen nicht voll bewusst sind oder uns auf Spiele einlassen, können wir uns bei jeder Art von Übung leicht einlullen lassen. Darum ist es für uns alle wesentlich, tiefe Einsicht zu gewinnen.

Die echte Übung der Hingabe kann die Grundlage der Meditation sein. Ernsthaftigkeit und Offenheit sind beiden gemeinsam. Wir müssen mit Umsicht und klarer Bewusstheit handeln, ohne jeglichen Wunsch nach Ergebnissen. Wir fragen nicht und wir bitten nicht. Falls Sie an ein höchstes Wesen glauben, mit ihm in Verbindung treten und dabei Ihr Ich ganz aufgeben können, besteht Offenheit gegenüber dem Ganzen. Sie sind kein Teil und werden auch nicht gespalten. Hier kann Hingebung zur Grundlage der Meditation werden. Verfolgen Sie beim Sich-Öffnen nicht den Wunsch des Ich, sondern tun Sie es ernsthaften Geistes und reinen Herzens. Das ist die wirkliche Übung der Hingebung. Wenn es Ihnen Freude macht, Kerzen anzuzünden, tun Sie es ganz achtsam, nicht Gewohnheiten oder dem Glauben folgend und auch nicht, weil Sie sich vorgenommen haben, demütig zu sein. Sind Sie ernsthaft, so können Sie erkennen, was in Ihrem Geiste verborgen ist. Mit dem Verneigen ist es genauso. Wenn Sie es mit voller Achtsamkeit auf die Übung und Ihre Handbewegungen vollziehen, werden Sie bemerken, dass genau in dem Augenblick in Ihrem Geist etwas vor sich geht. Sie haben das Gefühl, etwas zu berühren, und eine bestimmte Meditation kommt zustande. Es gibt zwei buddhistische Meditationsmethoden, Samatha und Vipassana, Beruhigung und Einsicht. Hingebung ohne Achtsamkeit könnte die Grundlage für die Meditation der Beruhigung sein. Sie schafft gleichermaßen Festigung und Ausschluss. Doch Gemütsruhe ohne Einsicht ist gefährlich. Sie können engstirnig und starr werden. Das Ego will immer mit seinen Errungenschaften prahlen, und während Sie denken, frei zu sein, stellen Sie sich nur in einer kleinen, abgesicherten Welt gefällig dar.

Sich auf den Lehrer zu verlassen, kann auch unsere Einsicht beschränken. Manchmal sehen wir nicht, dass Hingabe tatsächlich Abhängigkeit bedeuten kann. Der Guru selbst wünscht vielleicht Gefolgschaft und könnte seine Macht zum Beeindrucken, Hypnotisieren oder Einschüchtern missbrauchen. Auf solche Weise werden wir nicht frei, sondern nur in anderer Form hörig. Wir erlangen keine Einsicht, vielleicht eine Art Zufriedenheit oder die Sicherheit, uns wie zu Hause zu fühlen. Wir können das Image des Lehrers nicht durchschauen. Man nennt dies „bei der Erscheinung verweilen“; es ähnelt der Haltung von Buddhisten, die nicht über die Darstellung des Buddha hinauskommen.

Für diejenigen, die im Dunkeln tappen und das Richtige suchen, hat der Buddha eine neue Meditationsmethode eingeführt, die man Vipassana oder Einsicht-Meditation nennt. Er lehnt die Beruhigungsmeditation nicht ab, sondern verwendet sie als Grundlage zur Entwicklung der Einsicht. Hier liegt aber auch eine Gefahr; viele lassen es bei der Gemütsruhe bewenden, weil der Geist gewohnheitsmäßig Sicherheit anstrebt. Der Zustand ist erfreulich, und der zufriedene Geist will nicht weitergehen. Der Geist kann dann Furcht und Unsicherheit erzeugen, um ein Fortschreiten zu verhindern. Sich zu wandeln ist sehr schwer, aber wenn wir bereit sind, die Ungewissheit in Kauf zu nehmen, ist es leicht, weiterzukommen und die Schwierigkeiten zu überwinden. Ist das einmal getan, besteht Verbindung zum Ganzen. Im Christentum nennt man dies, sich mit Gott vereinigen.

Beim Pfad der Einsicht wird dauernde Übung der Achtsamkeit und Wachsamkeit betont. Achtsamkeit ist das Losungswort. Ist es uns möglich, beständig auf uns und unsere Beziehungen zu achten? Ist es zu mühevoll und zu beschwerlich? Sie antworten vielleicht: „Wenn ich mich der Meditation ganz hingabe, werde ich unfähig zu leben.“ In diesem Fall haben Sie Hingabe nur im ausschließlichen Sinne aufgefasst. Wenn Sie den Vorgang ernsthaft und absichtslos verstehen, sind Sie dazu fähig. Meditation der Einsicht kann zu jeder Zeit, mit allen unseren Gefühlen und Emotionen geübt werden. Wir müssen einen wachen Geisteszustand pflegen und ihm fortwährend beobachten.

Fürchten wir uns vor dem Blick in unser Inneres? Davor, vielleicht unangenehme Dinge zu sehen? Wenn wir beim Sehen zögern, so besteht eine Neigung, auszuweichen. Ein solcher Augenblick ist besonders geeignet für die Achtsamkeit und den Beginn der Meditation. Je mehr Sie ausweichen

wollen, um so mehr werden Sie leiden. Halten Sie inne und beobachten Sie! Dann kann ein weiteres Problem aufkommen: Der Blick ins Innere kann zu Furcht führen, und Furcht versperrt dem Beobachten den Weg. Der Intellekt wird versuchen, sich einzumischen und Gründe zur Rechtfertigung Ihres Handelns anbieten. Wenn wir nicht achtsam sind, können wir uns verlieren und mit Kenntnissen und Vernunft stecken bleiben.

Wir müssen mit vollständiger Bewusstheit schauen. Es geht nicht darum, nach etwas zu suchen, sondern zu beobachten und zu erkennen, was jetzt wirklich geschieht. Dann wird unser Blick nicht begrenzt sein - er wird sich über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft erstrecken. Auf diese Weise können wir uns gleichzeitig unserem Innern und anderen Menschen zuwenden. Wir können uns ihrer meditativen Handlungen bewusst sein und fließend von einem zum anderen übergehen. Meditation ist weder Ausschluss noch Ausschließlichkeit. Man braucht dazu keine Kenntnisse, sondern wir leben und meditieren unablässig. In diesem Sinne besteht keine Hingabe an etwas Besonderes. Wenn Sie sich der Idee der Erleuchtung verpflichtet fühlen, sollten Sie sich in ein Kloster, Meditationszentrum oder einen Ashram zurückziehen, um sich dort zu verbergen. Diese Neigung zum Verbergen steht der wirklichen Übung der Meditation entgegen und beschränkt die Hingabe auf ihre äußere Form. Manche mögen sagen: „Wir sind nicht stark genug, um im täglichen Leben zu meditieren; wir meditieren zu bestimmten Zeiten in der Zurückgezogenheit.“ Vielleicht ist es am leichtesten, sich dem Inneren zu stellen, wenn man nicht mit Arbeit beschäftigt ist. Danach wollen wir aber in die Welt zurückkehren und herausfinden, ob wir noch angreifbar sind. Sind wir immer noch emotional, aggressiv, abweisend, leicht irritiert? Wenn Sie in einer Höhle oder im Wald leben, können Sie sich völlig frei fühlen. Kommen Sie aber zurück und setzen Sie sich auf den lärm erfüllten Marktplatz! Dann sehen Sie, wie frei Sie sind. In Wirklichkeit ziehen wir uns zurück, um den Dingen tapfer zu begegnen. Da ist keine Neigung zum Fortgehen oder Aufgeben. Die religiöse Erkenntnis ist für den Intellekt höchst paradox: Sie müssen frei sein, um eine derartige Geisteshaltung aufzugeben.

Der Vorgang des Untersuchens wird Dharmavicaya genannt. Er ist eines der Erleuchtungsglieder und bedeutet die Erforschung der Wahrheit - d. h. zu ergründen, was wahr und richtig ist und was existiert. Als Menschen sind wir begrenzt und brauchen etwas, worauf wir unser Tun richten können. Wenn wir in der Meditation nur sitzen, um Ruhe und Frieden zu erlangen, aber nicht etwa um das Verständnis von Furcht und Besorgnis bemüht sind, kommt es zu keiner Erkenntnis. Spüren Sie Furcht - vielleicht des Nachts bei einem plötzlichen Geräusch -, untersuchen Sie den Zustand des Fürchtens! Wie kam er überhaupt auf? Stilles Forschen sollte immer weitergehen - sonst kann es nicht zur Einsicht kommen.

Es ist nicht schwierig, friedlich und ruhig zu sein, aber es ist nicht leicht, Einsicht zu haben. Warum? Unsere Sinne lenken uns fortwährend ab. Unsere Vergangenheit und unsere Gewohnheiten entstellen den Sinn. Nehmen wir unsere Gewohnheiten gedankenlos hin? Wir sollten mit voller Achtsamkeit den Dingen auf den Grund gehen. In jedem Augenblick können wir lernen. Wir können meditieren und Hingabe pflegen, ohne darum selbstsüchtig besorgt zu sein. Hingabe ist Selbstlosigkeit, keine übermäßige Konzentration auf ein Objekt. Ist es wesentlich, äußere Formen der Hingabe zu üben? Persönliche Bedürfnisse sind je nach der Entwicklungsstufe verschieden. Wenn Sie das Werk der Hingabe reinen Herzens und ernsthaften Geistes ausüben, meditieren Sie. Dann sind Sie nicht durch Rituale oder Bilder beengt.

Grundlagen der Vipassana-Meditation

Die buddhistische Meditation ist auf die Reinigung des Herzens und des Geistes von allen störenden Einflüssen, genannt „Verunreinigungen“, gerichtet. Sie stellt eine Art Lernprozess dar, der durch die Pflege positiver Eigenschaften, wie Freundlichkeit, Liebenswürdigkeit, Mitgefühl oder Kameradschaft, mitfühlender Freude am Erfolg anderer und Gleichmut gegenüber den Wechselfällen des Lebens, eingeleitet wird, um das Gleichgewicht und die Gelassenheit oder den Frieden des Geistes zu erhalten. Ist Gelassenheit erreicht, so entfaltet die Übung dieser Eigenschaften einsichtsvolle Besinnung, welche die Wahrheit verwirklicht und den Weg zur völligen Befreiung erhellt.

Die Vipassana-Methode zieht das Erlangen von Erkenntnis durch unmittelbare Beobachtung nach sich, die Selbständigkeit und Gelassenheit bewirkt. Dieser Vorgang besteht aus verschiedenen Phasen: Pflege der Achtsamkeit, Überwindung von Kummer und Sorge, Aufhebung von Leiden und von Unzulänglichkeit, Stromeintritt und klares Verständnis geistiger Prozesse. Man nennt dies auch rechte Ansicht oder letzte Erkenntnis, die den Reinheitspfad zum endgültigen Wissen bahnt, oder rechte Anstrengung, um das Ziel der letzten Wahrheit oder das Nirvana zu erreichen. Besinnung und Einsicht gehen Hand in Hand und ihr Wachstum wird gemeinsam gefördert.

Um die Ziele dieses Meditationsweges zu erreichen, sind die vier Grundlagen der Achtsamkeit nötig: Achtsamkeit oder Vergegenwärtigung von

1. Körperbewegungen und Körpertätigkeiten,
2. elementaren Gefühlen und Sinnesempfindungen
3. Bewusstsein und Bewusstseinszuständen
4. Bewusstseinsinhalten oder Begriffen.

Was ist eigentlich Achtsamkeit? Im Sinne der Wortbedeutung hat sie mit Sammlung zu tun, wohingegen die ethische und moralische Bedeutung mit dem Gewissen zu tun hat und ein Bremsvermögen für den Willen darstellt; sie bezeichnet auch Wachsamkeit oder Aufmerksamkeit und Sorgfalt. Bei der Vipassana-Meditation bedeutet Achtsamkeit vollständiges Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks und gegenwärtiger Handlungen. Aufmerksamkeit ist ein Sammelpunkt des Bewusstseins auf auftretende körperliche oder geistige Erscheinungen. In gleicher Weise wendet man reine Aufmerksamkeit auf die innere Wahrnehmung an und beobachtet sie als das Sehen oder Erkennen des Gefühls, der Geistesverfassung und des Geistobjekts, aber ohne auf mit diesen Zuständen verwandte Ideen einzugehen. Achtsamkeit ist also dementsprechend eine auf Bereitsein gerichtete schöpferische Bemühung und ein Aufmerken auf alles während der Meditation Entstehende. Sie bedeutet auch Wachsamkeit bei den alltäglichen Handlungen und schafft unbegrenzte Anwendungsmöglichkeiten. Achtsamkeit wird durch folgendes Wort umschrieben: „Es ist tatsächlich hervorragend, vor den Taten zu bedenken“, und den Ausspruch: „Der Weise verweilt unter den Unachtsamen achtsam, wobei er völlig wach ist, während andere nachlässig sind, und er lässt diese Törichten zurück, wie ein wohl dressiertes Pferd die schlecht dressierten überholt.“ So erkennen wir, dass Achtsamkeit eine Eigenschaft ist, die entwickelt werden muss, nicht nur durch intensive Meditationsübungen, sondern auch während der alltäglichen Gewohnheiten.

Wir wollen nun diese vier Grundlagen im Einzelnen betrachten: Achtsamkeit bei dem Körper wird beim Beobachten der von der Atmung verursachten Bewegung der Bauchdecken geübt. Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke und beim Ausatmen fällt sie. Man beobachtet im Geist diese Bewegung und wird sich von Zeit zu Zeit der Veränderungen des Atemrhythmus bewusst. Der Atem kann tief oder oberflächlich werden, langsamer oder schneller, wobei er natürlichen Tendenzen folgt, die in keiner Weise beeinflusst werden dürfen. Es ist wichtig, den Körper aufrecht, den Geist bereit, scharf beobachtend und so ruhig wie möglich zu halten.

Man sollte zwanglos sitzen, ohne sich jedoch zurück- oder anzulehnen, weil sonst Schlaf eintreten könnte. Man legt die Hände entspannt in den Schoß und hält die Augen geschlossen. Der Körper

soll ausgewogen und aufrecht, aber nicht gespannt oder steif sein. Erstarrung und Erschlaffen müssen vermieden werden, da es Extreme sind und der Buddhismus der mittlere Weg ist. Es geht jetzt um Geistesgegenwart, und die Aufmerksamkeit sollte beim Heben und Senken der Bauchdecke verweilen. Immer wenn der Geist abschweift oder einem zufälligen Gedanken folgt, bemerke man es und kehre zum Heben und Senken zurück. Um die Achtsamkeit dabei zu wahren, kann man jede Phase bestätigen, indem man im Geiste feststellt: „Heben ... Senken ... Heben ... Senken ... " im Einklang mit den wirklichen Bewegungen. Achtsamkeit bedeutet, mit der Gegenwart Schritt zu halten. Das tatsächliche Leben findet weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft, sondern nur im gegenwärtigen Augenblick statt. Wenn Sie irgendetwas tun, so sollten Sie lernen, mit der Tätigkeit zu leben und nicht mit Ideen oder Vorstellungen.

Während dieser Übung sollte man beobachten, ob das Ein- oder Ausatmen länger ist, oder ob das Heben oder das Senken der Bauchdecken deutlicher zu bemerken ist. Wenn Sie es nicht klar erkennen können, sollten Sie mit geschärfter Aufmerksamkeit dem rhythmischen Vorgang des Atems folgen und dabei die Achtsamkeit auf den ganzen Körper wahren. In dem Maße, wie man diese Übung meistert, entspannt sich der Körper und verfeinert sich der Atem. Sie werden sich sehr friedlich und ungestört von Ereignissen fühlen, die entweder innerhalb oder außerhalb des Geistes auftreten. Zu einer solchen Zeit benötigt der Geist keine Vorstellungen über das Selbst oder die Seele. Dabei nimmt man nicht die Tätigkeit des Ego wahr, sondern es wirkt nur das reine Beobachten der vorübergehenden Erscheinungen und ihrer verwandten Bedingungen. Dann können Sie das Heben und Senken der Bauchdecke verstehen, und der ganze Körper entsteht und vergeht von Augenblick zu Augenblick. Bei dieser Verwirklichung wird Wissen geboren, und die Einsicht enthüllt das Licht der Wahrheit. Mit einer derartigen Achtsamkeit können Sie glücklich und unabhängig in einer verwirrten und komplizierten Welt leben. Der verwirklichte Mensch ist das vollkommenste aller Geschöpfe; aber auf seine Persönlichkeit und sein Ego eingeschränkt, gehört er zu den Unvollkommensten. Schon im alltäglichen menschlichen Zustand besteht die Möglichkeit und das Vermögen, Vollkommenheit zu erreichen, aber wenn diese angeborenen Eigenschaften nicht geübt werden, kann der Mensch leicht in niedrige geistige und körperliche Zustände absinken und eine Gefahr für sich selbst und andere werden.

Man sollte alle Bewegungen und Haltungen des Körpers immer achtsam ausüben, wobei man in jedem Augenblick klar erkennt, was man tut. So sollten Sie beispielsweise beim Gehen den Bewegungen so weit ins Einzelne gehend Aufmerksamkeit widmen, wie es die klare Beobachtung erlaubt. Das Meditationsobjekt auf dieser Stufe ist klares Erkennen des Körpers, womit er auch immer beschäftigt ist. Es ist das Ziel, die Aufmerksamkeit auf jedes Auftreten eines Ereignisses zu richten und daran keine Vorstellungen zu knüpfen. Eine Sache zurzeit ist wesentlich. Das Ziel geht verloren, wenn Sie eine Sache tun und dabei über eine andere Sache nachdenken. Es ist sehr wichtig, die Vorstellung vom „Ich“ im Zusammenhang mit diesen Beobachtungen zu vermeiden; also sollte man „Sitzen“ bemerken, aber niemals „Ich sitze“. (Die Tatsache des Sitzens ist beobachtbar; aber niemand kann beweisen, dass es ein „Ich“ gibt, das dies tut!) Vipassana-Meditation ist sehr viel objektiver, als der Gelegenheitszuschauer denken mag. Dementsprechend geht die Idee des Selbst mit wachsender Achtsamkeit auf das „Hier und Jetzt“ verloren. Umgekehrt verlieren Sie das reine Beobachten dann, wenn Sie sich mit sich selbst beschäftigen. Ich-Bewusstsein hindert das wahre Verständnis. Darüber hinaus ist die Funktion des Vipassana, klar und deutlich darauf hinzuweisen, dass nirgends ein Selbst oder eine unwandelbare Seele zu finden ist. Alle Ereignisse oder Dinge bedingen sich gegenseitig oder sind voneinander abhängig. Mit dem Entstehen von diesem bildet sich jenes, oder ohne dieses kann das andere nicht sein; oder wiederum hört dies bedingt durch das andere auf, ohne das andere hätte es nicht aufgehört. Der Buddhist sieht diese Zusammenhänge als Formeln von Sein und Nichtsein an. Die Idee eines unveränderlichen Fortschreitens der Zeit sowie die Begriffe vom Selbst oder der Seele sind nur ein Produkt des Geistes. Ihre Existenz hält nur so lange an, wie die letzte Wahrheit noch nicht verwirklicht ist.

Achtsamkeit über die Gefühle. Jede Art von Gefühl sollte im Augenblick des Entstehens vom Geist bestätigt werden. Wenn Sie beispielsweise von einem freudigen Gefühl ergriffen sind, so sollte dies sofort folgendermaßen betrachtet werden: „Dies ist ein Gefühl der Freude“. So sollte man auch in entsprechender Weise unerfreuliche und gleichgültige Gefühle im Geist erkennen. Man betrachtet die Gefühle etwa so, wie ein Pförtner Menschen ein- und ausgehen sieht. Weiterhin sollte man beobachten, wie das Gefühl entstanden und wie es vergangen ist. Durch Übung wird man tatsächlich anfangen, alle Arten von Gefühlen zu verstehen, und es wird schließlich leicht sein, sie zu zügeln und daran zu hindern, den Geist zu beunruhigen. Nur wenn Gefühle sich unbemerkt einschleichen, besteht die Gefahr, überwältigt oder vielleicht versklavt zu werden; aber sobald wir sie als das erkennen, was sie sind, hören sie auf, uns zu beherrschen. Dies führt zur Einsicht in die Gefühle mit dem Auge der Weisheit, wodurch wahres Wissen geboren wird; obwohl Gefühle bestehen, gibt es tatsächlich kein Ich, das fühlt, da sie ja entstehen und wieder vergehen. Es wird Ihnen zu Bewusstsein kommen, dass sie vorübergehende Ereignisse sind; denn dies ist ihre wahre Natur.

Achtsamkeit über das Bewusstsein und die Bewusstseinszustände. Besteht Lust im Geist, so sollte man diesen Zustand erkennen, ebenso aber auch den Zustand ihrer Abwesenheit. Auch sollten Sie objektiv beobachten, wenn sich der Geist in einem Zustand von Hass, Verblendung, geistiger Beharrlichkeit oder deren Abwesenheit befindet und nach hinreichender Übung auch auf die befreiten oder nicht befreiten Geisteszustände aufmerksam werden. Das Erscheinen und Verschwinden von Gedanken, Gefühlen und Empfindungen oder irgendeinem den Geist betreffenden Zustand muss achtsam bemerkt, erkannt und bei ihrem Auftreten verstanden werden. Durch die Erkenntnis aller geistigen Zustände kommt man zu der Einsicht: „Es gibt nur Gedanken oder Denkvorgänge, aber keinen Beweis dafür, dass ein Denker existiert. Gedanken entstehen aufgrund gewisser Bedingungen; wenn diese Bedingungen aufhören, hören auch die Gedanken auf.“

Ein richtig entwickelter Geist führt zu Glück und Segen; wird er jedoch vernachlässigt, so kommt er in endlose Schwierigkeiten; denn der schwankende Geist ist schwach und unwirksam. Aus diesem Grunde üben die Weisen den Geist wie die Pferdetrainer die Pferde. Der Naturzustand des Geistes wäre rein, er wird aber durch das Eindringen von Sinneseindrücken unrein. Die Achtsamkeitsübung soll weitere Vergiftung des Geistes vermeiden und die Verunreinigungen entfernen, die bisher in ihn eingedrungen sind. Der von hemmenden geistigen Zuständen gereinigte Geist ist wie ein heller Spiegel.

Achtsamkeit über Bewusstseinsinhalte, die die vier Grundlagen der Achtsamkeit vervollständigt, bedeutet die Betrachtung über den Erleuchtungsweg, so wie er in der Lehre des Buddha aufgezeigt wird. Um dem Meditierenden beim Erlernen der Einsicht in seine psychosomatische Verfassung zu helfen, wird in der Lehre das Studium der fünf folgenden Geistfaktoren hervorgehoben; die volle Achtsamkeit auf diese ist das Ziel der Praxis: die fünf Hindernisse, die fünf Daseinsgruppen, die sechs inneren und sechs äußeren Grundlagen, die sieben Erleuchtungsglieder und die vier edlen Wahrheiten.

Die fünf Hindernisse, die die Kultur des Geistes behindern, sind:

1. Sinneswünsche bedeuten das Verlangen nach Sinnesfreuden, die durch Auge, Ohr, Nase, Zunge und Tastsinn erfahren werden. Dieses Hindernis schließt auch das Verlangen nach Leidenschaften ein, wie Neid, Eifersucht, Habgier, Stolz, Anmaßung und Eitelkeit. Durch die Sinne vermittelte Wünsche sind nach der Lehre des Buddha mit einer Wasserschüssel, die gefärbtes Wasser enthält, zu vergleichen. Sogar mit gutem Sehvermögen würde ein Mensch wenig durch derartiges Wasser hindurch sehen. Wäre das Wasser aufgewühlt (vergleichbar mit den Leidenschaften), so wäre das Spiegelverhalten verzerrt, so wie es auch der Geist ist, der durch Sinnesreize ins Schwanken gerät.

Wie auch immer bei der Meditationsübung Sinneswünsche entstehen, entweder durch Sinnesobjekte oder durch geistige Verunreinigungen, man sollte sofort auf die Tatsache aufmerksam werden, indem man sich besinnt und bestätigt: „Dies ist ein Sinneswunsch“, und ihn mit reiner Aufmerksamkeit betrachtet. Dann bedenkt man, wie dieser Wunsch entstand und wie er erledigt oder abgelegt werden kann, und weiterhin, wie er in der Zukunft nicht mehr entsteht.

Durch diese Lehre lernen wird die Dinge, so wie sie sind, erkennen, sehen ein, wie sie entstehen und vergehen und wie man sie zügelt und am Wiederentstehen hindert. Durch wiederholte Übung und stetige Beobachtung gewinnt man Erfahrung, um sich von Sinneswünschen und anderen geistigen Verunreinigungen zu befreien. Um tiefe Wahrheit zu verstehen, muss der Geist unbehindert durch derartige verzerrende Einflüsse sein. Wenn solche Klarheit erreicht ist, wird kein Bild irrtümlich für Wirklichkeit gehalten und auch durch keinen Gedanken oder Begriff ersetzt.

2. Böswilligkeit in all ihren Formen, von schwacher Feindseligkeit bis zum uneingeschränkten Hass, ist ein weiteres Hindernis für die geistigen Errungenschaften. Sie wirkt dem guten Willen, der Freundlichkeit, dem Wohlwollen und einem ruhigen und ausgeglichenen Gemütszustand entgegen. Deshalb behindert Böswilligkeit das Wachstum der Weisheit, verzerrt die Ansichten und hindert den Geist am Entdecken der Wahrheit jedweden Sachverhalts. Wenn Sie während einer Besprechung ärgerlich werden, können Sie Ihr Anliegen nicht vorteilhaft für sich darstellen. Vernunft und Mitteilungsfähigkeit hängen von beherrschtem Denken ab, das frei von Zorn und Aufregung ist. Dementsprechend könnte Böswilligkeit mit einem Kessel Wasser unmittelbar vor dem Siedepunkt verglichen werden; seine Oberfläche kann keinerlei Spiegelung erzeugen.

3. Mattheit und Stumpfheit, die mehr durch geistige Trägheit als durch körperliche Erschöpfung hervorgerufen werden, hängen mit Starrheit des Geistes, Niedergeschlagenheit und Dummheit zusammen. Wenn der Geist starr und träge wird, ist es sehr schwer, einen klaren Kopf zu behalten, und man fühlt sich entmutigt. Im Bilde des Wasserbehälters ist hier die Oberfläche von Pflanzen überwuchert. Trägheit oder Langsamkeit schwächen Aufmerksamkeit und Besinnung, dagegen führt Stumpfheit oder Schläfrigkeit zu Tagträumen.

4. Aufgeregtheit und Gewissensunruhe, die der Entfaltung von Stille und Einsicht entgegenwirken, beunruhigen den Geist. Der ruhelose Geist neigt zum Kummer, und dieser Teufelskreis kann nur dadurch unterbrochen werden, dass man die Gegenwart des Hindernisses bemerkt, es achtsam beobachtet und bedenkt, wie sinnlos es ist, sein Fortbestehen zuzulassen. Erst wenn dies geschehen ist, kann man sein Ziel weiterverfolgen. Ruhelosigkeit und Sorge übermannen den Geist, wenn die Seelenruhe verloren gegangen ist. Die Wasserfläche ist hierbei vom Wind aufgerührt und verwirbelt. Das Heilmittel besteht darin, dass man lernt, sich nicht zu sorgen, weil damit wertvolle Zeit während der Meditation verschwendet wird. Die beste Antwort besteht im geplanten Handeln, um Ordnung zu schaffen, und dann den Plan zu verfolgen, bis der passende Moment gekommen ist. Mit der achtsamen Beseitigung des Hindernisses, kehrt die Aufmerksamkeit wieder zur Meditation zurück. Erfolg in irgendeinem Lebensbereich kommt niemals durch Besorgnis, sondern dadurch, dass man darauf achtet, was zu tun ist.

5. Skepsis und Zweifel entstehen gewöhnlich durch fehlendes Wissen oder Mangel an Information. In dem Augenblick, wo man durchschaut und versteht, verschwindet der Zweifel vollständig. In Glaubensangelegenheiten kann der Buddhist Zweifel hinsichtlich seiner Glaubensvorstellungen haben, über den Pfad und seine Befolgung, über frühere Leben und sonstiges. Es ist gut, mit Zweifeln oder Vorbehalten anzufangen; was mit Gewissheit anfängt, endet oft in Zweifel, und der anfängliche Zweifel wirkt auf den forschenden Geist als Ansporn. Derartiger Zweifel bestärkt die Prüfung der Tatsachen und die Suche nach der ihnen zugrunde liegenden Wahrheit. Wenn man die Wirklichkeit durch seine eigenen Nachforschungen erkennt, wird der Zweifel aufgehoben. So ist ein gesunder Skeptizismus nützlich. Andererseits beinhaltet das Hindernis des skeptischen Zweifels ein

angeborenes Vorurteil, welches Forschungen verhindert, eine Art des Zweifels, die kein Wissen wünscht. Ist diese Bedingung sehr stark, so kann wenig getan werden, bis die Wechselfälle des Lebens die unvermeidlichen Veränderungen bewirkt haben und sich die Gelegenheit noch einmal bietet.

Die fünf Gruppen des Anhaftens können mit Verbänden oder Bündeln von Energie verglichen werden, die das Menschenwesen ausmachen. Es sind fünf Gruppen, die zusammen das Leben oder die Existenz bewirken. Was wir eine Person oder ein Einzelwesen nennen, ist nichts weiter als diese fünf Gruppen, eine körperliche und vier geistige. Wenn diese fünf aufhören zusammenzuwirken, gibt es keine Spur von „ich“ oder „mein“, und das Wesen hat aufgehört zu existieren.

1. In der Gruppe der stofflichen Form gibt es die vier großen Elemente, namentlich das Ausdehnungselement (symbolisiert durch den Begriff „Erde“), das Element des Zusammenhaltens (das symbolische „Wasser“), das Bewegungselement (die symbolische „Luft“) und das Wärmelement (das symbolische „Feuer“). Es gibt vierundzwanzig davon abgeleitete Sekundärererscheinungen (die hier nicht im einzelnen betrachtet werden), die zusammen die körperliche Existenz, sowohl innerlich als auch äußerlich, ausmachen.

2. Die Gruppe der Empfindungen. Zu dieser Gruppe gehören alle unsere Gefühle und Sinneswahrnehmungen. In der buddhistischen Psychologie sind die Gefühle entweder angenehm oder unangenehm, in Verbindung mit dem Körper oder mit dem Geist. Von diesen abgesehen, gibt es nur Indifferenz. Die Empfindungen entstehen durch Sinnesberührung mittels der fünf Sinne und bei geistiger Berührung vermittels Ideen und Begriffen.

3. Die Gruppe der Wahrnehmungen ist ähnlich in sechs verschiedenen Sinnesbahnen eingeteilt, die das Erkennen von Objekten durch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten und Denken erlauben. Es ist bemerkenswert, dass die Einsicht-Meditation den Meditierenden befähigt, gegenüber Denkvorgängen objektiv zu sein und sie als Sinnesobjekte einzubeziehen und nicht als Mittler („Wahrnehmer“) der fünf anderen Sinne.

4. Die vierte Gruppe der Geistformationen enthält alle positiven und negativen Funktionen, die durch ihr Wirken den Geist entweder in gute oder schlechte Verfassung bringen. Ein in guten Gewohnheiten geübter Mensch wird „natürlich“ mit guten Absichten handeln, sprechen und denken, während ein Mensch mit üblen geistigen Neigungen Böswilligkeit hervorrufen wird. Eigenschaften, wie Achtsamkeit, Stetigkeit des Geistes, Einsicht, Weisheit, Vertrauen, Energie, Besinnlichkeit, Freundlichkeit, Mitleid, Mitfreude an den Erfolgen anderer, Gefälligkeit, Fürsorge usw., sind in dem Begriff „tugendhafte Grundlagen des Geistes“ enthalten. Die Gegensätze zu diesen, die unedlen Eigenschaften: roh, grausam, zerstörerisch und unnütz im geistigen Sinne, beinhalten die „lasterhaften Grundlagen des Geistes“. Durch die Gruppe der Geistformationen ist unser Geist manchmal im Wirken aufbauend und selbstlos und manchmal auch als Gehilfe bei zerstörerischen oder primitiven Handlungen tätig. Der Buddhismus sagt: „Man vollbringt freiwillig gute oder schlechte Taten.“ Also gehen alle willentlichen Handlungen einschließlich Sprechen und Denken vom Wollen dieser Gruppe aus.

5. Die letzte Gruppe, die uns unwissentlich diesem Leben der Wandlungen verbindet, ist die der Bewusstheit. Wie die Empfindungen und Wahrnehmungen ist auch die Bewusstheit sechsfacher Art, bezogen auf die fünf Sinne und den Geist. Es ist nicht die Bewusstheit, die die Gegenstände erkennt, welche sich den fünf körperlich begründeten Sinnen oder dem auf den Geist gegründeten Sinn darbieten. Bewusstheit funktioniert einfach durch Gewahrwerden der Gegenwart eines Gegenstandes (oder durch Erregen der Aufmerksamkeit). So mag beispielsweise ein umherschweifender Gedanke die Aufmerksamkeit beim Hören eines Vortrags ablenken. Ein Insektenbiss vermag genau dasselbe durch die Körperbewusstheit zu tun. So stellt die Bewusstheit

die Berührung mit den Sinnesgegenständen vermittelt der Sinnesgrundlagen her, und die Berührung mit den Geistobjekten vermittelt der Geist-Grundlage. Die Bewusstheit entsteht sehr schnell an einem Sinnestor, wenn bestimmte Bedingungen zusammen auftreten; sie ist aber niemals in der Lage, zu zwei Objekte gleichzeitig die Verbindung herzustellen. Die Möglichkeit des Wiedererkennens irgendeines Objektes ist eine Funktion von Wahrnehmungen, der dritten Gruppe. Bei der Meditationsübung nach der Methode der Achtsamkeit beobachten und überwachen Sie der Anweisung entsprechend eine Gruppe, bemerken, wie sie entsteht, wie sie funktioniert und wie sie wieder verschwindet. Diese drei Phasen sollten im Falle jeder einzelnen Gruppe direkt durch Einsicht, die ihrerseits durch Meditation entwickelt ist, erkannt werden. Das ist volle Achtsamkeit.

Die sechs inneren und äußeren Bereiche der Sinne haben sich entwickelt, um Ideen und Gedanken wahrzunehmen. Ohne diese wäre es unmöglich zu wissen, was sich in der Welt oder im eigenen Geist ereignet. Folglich geht der Kontakt zwischen Materie und Geist verloren, wenn irgendeiner von ihnen aus irgendeinem Grunde aufhört zu funktionieren. Da es sechs Sinne gibt, mit denen Kontakt stattfinden kann, haben wir zwölf Bereiche, in denen sie wirken; sechs von ihnen sind innerlich und sechs äußerlich. Augen-Bereich, Ohr-Bereich und die anderen vier einschließlich des Geist-Bereiches machen die sechs inneren Sinnesbereiche aus, dagegen nennt man die sechs Gegenstandsformen, die diesen entsprechen, äußere Sinnesbereiche; dies bedeutet, dass sie die Anregungen liefern, welche die entsprechenden inneren Bereiche anrühren. Folglich kommt Berührung zwischen sichtbaren Formen und den Augen-Bereich zustande; ebenso zwischen Lauten und dem Ohr-Bereich, Gerüchen und dem Nasen-Bereich, Geschmack und dem Zungen-Bereich, Tastbarem und dem Körper als seiner Kontaktquelle sowie Gedanken oder Ideen, die sich im Geiste bemerkbar machen. Die Ergebnisse der Berührung zwischen den äußeren und den inneren Bereichen eines jeden der sechs Sinne sind: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten und Denken. Diese sind es, die uns dem Rad des Lebens mit seiner unbefriedigenden Unbeständigkeit und Unpersönlichkeit verhaften. Diese Fesseln umfassen Ideen von Seele oder Selbst, Sehnsüchte, Abneigungen, Täuschungen, Dünkel, Ruhelosigkeit und Besorgnis. Sie verhaften uns nicht nur dieser Welt, sondern auch verfeinerten (astralen) und spirituellen Welten im Zustande der Ungewissheit.

Es gibt drei Stufen der Einsicht-Meditation. Zuerst sollte man reine Aufmerksamkeit auf das Sehen, Hören, Denken usw. lenken, indem man es nur feststellt. Das bewirkt, dass der Fluss der zufälligen Gedanken, der Ideenverknüpfungen und der Selbstgespräche eingeschränkt wird. Infolge althergebrachter Gewohnheiten ist entschlossenes Üben notwendig, um anfangs diese Abschweifungen länger als einige Sekunden lang zu kontrollieren, aber es ist möglich und erweist sich bald als günstig. Beim Innehalten und reinen Beobachten der Tatsachen in irgendeiner Lage erzielt man richtige Beurteilung und eine passende Lösung.

Die zweite Stufe der Meditation tritt auf, wenn man irgendeines der sechs Sinne innegeworden ist; sie besteht in der Betrachtung der entsprechenden Sinnesgrundlage und des betreffenden Sinnesgegenstandes, wobei man jede Fessel, Zuneigung oder Abneigung, beachtet, die den unerleuchteten Geist behindern mag. Uneingeschränkte Achtsamkeit auf solche Bedingungen ist das Ziel dieser Stufe.

Drittens sollte man Wissen und Verständnis hinsichtlich der Fesseln und Bindungen erlangen, die durch die sechs inneren und äußeren Sinnesbereiche entstehen, wenn man bemerkt, wie sie entstehen, bestehen und verschwinden. Auf dieser Stufe wird Ihnen aufmerksames Betrachten enthüllen, wie Sie sich ihrer entledigen und wie Sie ihr Wiederenstehen in Zukunft vermeiden. Dieser Weg führt zur Beherrschung des „Selbst“ und zur Meisterung des Lebens.

Die sieben Erleuchtungsglieder. Die tägliche Pflege und Entwicklung der sieben Erleuchtungsglieder wird bei der Vipassana-Methode für wesentlich erachtet, da sie den Weg zum

Endziel erleichtern. Schon ihre teilweise Entwicklung bringt Harmonie ins tägliche Leben. Schrittweise wird man weniger beunruhigt und auch weniger unter den Wechselfällen einer wandelbaren Scheinwelt leiden müssen.

Hier folgt ein kurzer Überblick über die sieben Erleuchtungsglieder, die den Erleuchtungsweg eröffnen:

1. Achtsamkeit ist der wesentliche Ausgangspunkt aller kontemplativen Bemühungen. Sie wird auf die bisher beschriebenen körperlichen und geistigen Tätigkeiten angewandt. Mit beständiger Achtsamkeit kann man gute Handlungen fördern, die negativen vermeiden und den Geist von allen hinderlichen Neigungen und Einflüssen reinigen. Wie der Buddha sagt, führt Achtsamkeit zum Weg ins Todlose.
2. Wahrheitsergründung umfasst alle Mittel zur Suche der letzten Erkenntnis. Sie fängt mit der Erwägung von geistig Nützlichem oder Unnützem an, dem Überdenken des Richtigen oder Falschen und führt folglich zur Verwirklichung von Wahrheit oder Unwahrheit. Die auf die vier Grundlagen der Achtsamkeit gegründete Erforschung der Wahrheit befähigt den Menschen, sich aller Dinge unparteiisch zu erfreuen.
3. Energie muss man mit kraftvoller Entschlossenheit auf die Erarbeitung und Erfüllung des Zieles richten.
4. Entzücken bedeutet stille Freude mit Glückseligkeit und begeisterter Hingabe.
5. Gestilltheit bedeutet vollständige Entspannung von Körper und Geist.
6. Konzentration (im Sinne eines unzerstreuten, gesammelten Geistes) ist zur Vereinheitlichung, Stabilisierung und Festigung des Geistes erforderlich. Tatsächlich wird sich der Geist dabei vollständig des Bestehenden bewusst, ohne abzuschweifen.
7. Gleichmut ist das letzte wesentliche Erleuchtungsglied. Damit sind Sie nicht nur gestillt, sondern Ihr Geist ist zwanglos von jedem äußeren oder inneren Geschehen oder Einfluss abgelöst und bleibt dabei noch empfänglich und bereit.

Zur Erreichung dieser sieben Erleuchtungsglieder ist es erforderlich, sich beständig bewusst zu sein, welches Erleuchtungsglied in Ihnen vorhanden ist oder fehlt. Wenn eines der Erleuchtungsglieder erstmalig entsteht, sollte man es deutlich beobachten und sich der vollen Entwicklung eines jeden klar bewusst sein. Wenn Sie auf diese Glieder stets voll bedacht und bei ihnen aufmerksam sind, können Sie nicht verfehlen, den Pfad bis zum Endziel der Befreiung zu gehen.

Die vier edlen Wahrheiten sind: die edle Wahrheit vom Leiden, die edle Wahrheit von seiner Entstehung, die edle Wahrheit seiner Aufhebung und die edle Wahrheit vom Pfad, der zur Aufhebung des Leidens führt. Diese vier edlen Wahrheiten werden als die Grundlagen des Buddhismus betrachtet, und die gesamten Lehren des Buddhismus sind von ihnen hergeleitet. In Kürze hat uns der Buddha nur eine Wahrheit gelehrt: das Leiden und seine Aufhebung. Der Wirklichkeit entsprechend werden wir erkennen, dass alle Lebewesen letztlich nur am Leiden und seiner Beendigung interessiert sind. Aber heute neigen die Menschen dazu, diese wesentliche Tatsache zu übersehen. Die vom Leiden handelnde Lehre ist positiv, lebensbejahend.

Sie müssen gerüstet sein, sich jedem Problem während Ihrer Lebensdauer zu stellen, und zwar ohne Furcht und mit Selbstvertrauen. Aus diesem Grunde verneint Leiden nicht das Bestehende von Freude und Lachen. Diese Lehre hebt die negativen Dinge des Lebens hervor, um der natürlichen

Neigung des Menschen entgegenzuwirken, beim Angenehmen zu verweilen und alles Unangenehme zu vergessen und abzuweisen. Die Lehre vom Leiden ist eine Mahnung, dass in jedem Augenblick, in dem man sich am so genannten Glück erfreuen mag, unnenbar viele fühlende Wesen im Unglück sind. Geburt ist Leiden, Altern ist Leiden, Sterben ist Leiden; Sorgen, Klagen, Schmerzen, Kummer und Verzweiflung sind Leiden. Zusammensein mit Ungeliebtem ist Leiden, Trennung von Geliebtem ist auch Leiden. In Kürze, die fünf Gruppen des Anhaftens sind dem Leiden verfallen.

„Leiden“ ist die Übersetzung von dukkha, was wörtlich „Hässlichkeit“, „Leerheit“ und „Nichtigkeit“ bedeutet. Leiden ist so genannte „Hässlichkeit“, da es die Grundlage so vieler Schwierigkeiten und Gefahren ist; und da es eine ichhafte Wesenheit ist, die von den Unweisen aufgegriffen und erhalten wird, nennt man es „Leerheit“ und „Nichtigkeit“. Der letzten Wirklichkeit entsprechend haben alle Dinge drei Eigenschaften: Vergänglichkeit, Leiden oder Unzulänglichkeit, Wesenlosigkeit oder Phänomenalität. Alles ist dem Wandel unterworfen, und wenn man an diesen Dingen haftet, hat man unter ihrem Wechsel zu leiden. Andererseits kann man durch Verständnis der wahren Natur aller Dinge frei von Elend und Sorge werden. Im Geiste dieser Wahrheit werden Sie belehrt, Leiden als erfreulich und schöpferisch anzunehmen. Man soll nicht darüber hinweggehen, sondern es klar und deutlich verstehen.

Die edle Wahrheit von der Ursache des Leidens bestätigt, dass Begehren Wiedergeburt bewirkt und mit Vergnügen und Lust verknüpft ist, die hier, dort und überall Erfüllung findet. Es gibt drei Arten des Begehrens - Sinnesbegehren, Seinsbegehren und Nichtseins-Begehren. Durch Berührung der Sinnesorgane mit Objekten erzeugt, ist das Sinnesbegehren der Zahl nach sechsfach: erfreuliche Anblicke, Laute, Gerüche, Geschmäcke, Berührungsobjekte und Ideen oder Gedanken. Daseinsbegehren umfasst den Bereich der Sinne, den feinstofflichen Bereich und den formlosen Bereich. Begehren des Nichtseins ist mit falschen Ansichten verknüpft, dem Glauben, dass nach dem Tode nichts der Bedingtheit Zugehöriges verbleibe. Dies betrachtet man als irrtümlich, da es nicht das Gesetz der geistigen Bedingtheit berücksichtigt.

Nach der Formel der bedingten Entstehung finden wir, dass der Vorgang allen Leidens folgendermaßen entsteht: Aus der bedingten Unwissenheit entstehen die Karmaformationen, aus diesen Bewusstheit, dann Geist und Körper, aus ihnen die sechsfache Grundlage der Sinne; diese bedingt das Entstehen der Berührung, darauf folgend der Sinnesempfindung, des Gefühls und Begehrens. Bedingt durch Begehren entsteht Anhaften und daraus der Vorgang des Werdens und der Wiedergeburt; bedingte Wiedergeburt hat Altern, Krankwerden, Sterben, Kummer, Klage, Schmerz, Gram und Verzweiflung zur Folge.

Das in Unwissenheit über die wahre Natur des Seins wurzelnde Begehren ist die Ursache des Leidens. Sobald Sie diese Wahrheit erfassen, ist völlige Ausrottung des Leidens gesichert. Die dritte vom Buddha entdeckte Wahrheit ist die edle Wahrheit vom Aufhören des Leidens: Das Endziel des Lebens. Nachdem der Buddha die höchste Erleuchtung erlangt hatte, rief er aus: „Durch manche Geburt im Samsara (dem Kreislauf von Wiedergeburt und Tod) bin ich gewandert, den Erbauer dieses Hauses suchend, und fand ihn nicht. Leiden ist die immer neue Geburt. O Hauserbauer (Begehren), du bist jetzt entlarvt. Kein weiteres Haus (Körper) wird mehr erbaut werden. Alle deine Dachsparren (Leidenschaften) sind zerbrochen, dein Firstbalken (Unwissenheit) ist zertrümmert. Der Geist hat den Zustand der Nicht-Bedingtheit erreicht. Das Aufhören aller Formen des Begehrens ist erlangt.“

Der Lehre von der bedingten Entstehung in umgekehrter Reihenfolge entsprechend, ereignet sich der Vorgang der Aufhebung des Leidens folgendermaßen: Durch vollständiges Aufhören des Nichtwissens werden die Karma-Formationen ausgelöscht. Durch ihr Aufhören wird die Bewusstheit aufgelöst. Als Folge dieser Verknüpfungen werden Geist und Körper, die sechsfache

Grundlage der Sinne, die Sinnesberührung, das Gefühl, das Begehren, das Anhaften, der Vorgang des Werdens, Wiedergeburt, Altern und Tod sowie Kummer, Klage, Leiden, Gram und Verzweiflung insgesamt nacheinander ausgelöscht.

Die dritte. Wahrheit ist die der Nicht-Bedingtheit jedes Zustandes. Solange der Geist noch, durch Leidenschaften verunreinigt, in Unwissenheit wurzelt, werden Wesen im Leid versinken, im Kreislauf der Existenzen wiedergeboren und müssen sterben. Mit der Zerstörung aller Verunreinigungen wird der Geist geläutert und befreit, und das Endziel des Lebens, das Nirvana, kann erreicht werden. Im Geist ist die dritte edle Wahrheit gleichbedeutend mit dem Nirvana und nur dem Namen nach verschieden.

Nirvana ist das Ende des Leidens, der überirdische Zustand, in dem höchste Zuflucht, einzigartige vollkommene Reinheit, Sicherheit, Befreiung, vollkommener Friede und Freiheit von allen Fesseln gefunden werden kann. Dies wird nicht an einem Tage erreicht, nicht in kurzer Zeit, möglicherweise auch nicht in einem Leben. Aus diesem Grunde sind wir in dem langen Samsara immer wieder der Geburt und dem Tod unterworfen. Wir werden nun erkennen, dass die drei edlen Wahrheiten eine Lebensphilosophie im Sinne des vollkommenen Wissens darstellen; dagegen umfasst die letzte edle Wahrheit die Mittel der Praxis, die zum Endziel des Lebens führen. Ohne diese vierte Wahrheit wäre die Lehre des Buddha nicht vollständig, ohne die rechte Übung die Philosophie unfruchtbar und nutzlos. Sie wäre einem Blinden vergleichbar, der die unterschiedlichen Farben von Blumen beschrieb, ohne fähig zu sein, sie zu sehen.

Die vierte Wahrheit, die der Buddha in seiner höchsten Erleuchtung erlangte, ist der edle achtfache Pfad, eine Methode, welche die Aufhebung des Leidens zustande bringt. Ohne ihre Übung können Sie nicht das höchste Lebensziel erreichen. Der Buddha lehrte, dass das Leiden und seine Ursache nicht nur das universelle Symptom des Daseins ist, sondern dass es auch einen Weg zu seiner Überwindung und Aufhebung gibt. So wie ein Reisender eine Landkarte für seine Reise braucht, so müssen wir diesem Pfad auf unserer Lebensreise folgen. Der edle achtfache Pfad besteht aus: Rechter Ansicht, rechtem Denken, rechter Rede, rechtem Handeln, rechter Lebensführung, rechter Anstrengung, rechter Achtsamkeit und rechter Sammlung (das Wort „recht“ bedeutet allumfassend, vollkommen, echt).

1. Rechte Ansicht ist das klare Verständnis der Natur des Daseins, das die drei Hauptkennzeichen hat: Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit oder Labilität, Wesenlosigkeit oder Phänomenalität; dies ist die genaue Bedeutung der vier edlen Wahrheiten und auch des Gesetzes von Karma und Wiedergeburt.

2. Das rechte Denken hat mit dem Gedanken des selbstlosen Verzichtens, Lassens zu tun, mit Wohlwollen und Mitgefühl, Gewaltlosigkeit und Harmonie. Diese zwei Phasen sind die Bestandteile der Weisheit.

3. Rechte Rede ist dreifach: Rede über sittliches Tun, sanfte Rede und vollständige Enthaltensamkeit vom Lügen, Gerüchtemachen, Schimpfen, Geplapper oder eitlem Geschwätz.

4. Rechtes Handeln ist dreifacher Art: Handeln nach sittlichen Prinzipien und bester Gesinnung; vollständige Enthaltensamkeit vom körperlichen dreifach schlechten Handeln, nämlich: der Zerstörung von Leben, dem Nehmen von nicht freiwillig Gegebenem und geschlechtlichem Fehlverhalten; Statt dessen sollte man Güte üben, zufrieden mit seinem Besitz sein und sich hinsichtlich des geschlechtlichen Verlangens weise verhalten.

5. Rechte Lebensführung vermeidet, den Lebensunterhalt durch Täuschung, Überredung, Andeutungen, Verleumdungen und ehrgeizigem Verlangen nach größerem Gewinn in falscher Weise zu erwerben.

6. Rechte Anstrengung besteht aus vier Prinzipien: Unterstützung des Geistes beim Vermeiden übler Gedanken und noch nicht entstandener unheilsamer Dinge; Überwindung übler Gedanken und bereits entstandener unheilsamer Dinge; Anstrengung, um heilsame Gedanken und Dinge zum Entstehen zu bringen und Wahrung bereits entstandener heilsamer Gedanken, dadurch, dass man sie zur Reife und Vollendung bringt. Führt man das standhaft weiter, ist diese Übung rechte Anstrengung.

7. Rechte Achtsamkeit beruht auf der Betrachtung des Körpers, der Gefühle, der Geistzustände und der Geistobjekte. Während man den ersten Schritt tut, nämlich die Übung mit dem Atmen durchführt, sollte weder kurz noch lang, sondern normal geatmet werden. Durch Achtsamkeit und ständige Beobachtung des Hebens und Senkens der Bauchdecke verbessert sich der Atem schrittweise, wird gleichmäßiger, leichter und sanfter, und das Gehirn benötigt weniger Sauerstoff. Auf dieser Stufe wird Klarheit, Stille und gute Haltung des Geistes erreicht; man wird innere Reinheit des Geistes erlangen und stetig an Einsicht gewinnen. Jede Haltung oder körperliche Handlung sollte klar bewusst und nicht gewohnheitsmäßig ausgeführt werden. Auch das achtsame Wahren der Stille ist der echte Sinn der Achtsamkeitsübung. Bei der Gefühlsbetrachtung mittels der Achtsamkeit sieht und erkennt man deutlich, ob ein Gefühl angenehm, unangenehm oder neutral ist. Wenn man die Gefühle so versteht, wie sie wirklich im Augenblick ihres Auftretens sind, wird man standhaft, bewahrt Gleichmut und ist weder aufgeregt noch traurig. Dieser Weg führt zur Beherrschung der Gefühle.

Besinnung auf den Geisteszustand bedeutet, über seine Gefühle zu wachen und auf sie genau zu achten, um zu ihrem wahren Wesen durchzudringen. Jedes Gefühl sollte unmittelbar bei seinem Auftreten festgestellt werden; mehr zu tun, ist beim ersten Schritt nicht nötig. Durch Achtsamkeit auf die Gefühle überwinden Sie diese schrittweise und erlangen endlich Befreiung von ihnen.

Vertiefung in die Geistobjekte bedeutet das Studium der körperlichen sowie der geistigen Erscheinungen und die Erforschung bestimmter Gruppen des Dharma, wie der fünf Hindernisse, der sieben Erleuchtungsglieder, der vier edlen Wahrheiten usw.

8. Rechte Sammlung ist das letzte Glied des edlen achtfachen Pfades und beruht auf der Gesundheit des Bewusstseins, die entweder durch stille Besinnung oder durch Entfaltung der Einsicht geschaffen wird.

Die letzten drei Glieder, rechtes Bemühen, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung kann man als Bestandteile der Meditation zusammenfassen.