

Um was geht's denn eigentlich?

Ayya Khema

Ein Vortrag über Dhamma-Praxis von Ayya Khema
im Buddha-Haus, am 21.8.1991

Transkribiert von Gudrun Heidecke

© Alle Rechte beim Jhana-Verlag

ISBN 3-928396-04-8

Dieses Büchlein ist allen Menschen in Liebe gewidmet, die auf der Suche nach der Wahrheit sind.

Ayya Khema

Inhalt

- [Vorwort](#)
 - [Um was gehts denn eigentlich?](#)
 - [Ayya Khema](#)
-

Vorwort

Dieser Vortrag von Ayya Khema hat mich besonders berührt und daher möchte ich ihn so vielen Menschen wie möglich zugänglich machen, weil er sie vielleicht zum Nachdenken bewegt und zum Praktizieren ermutigt.

Es ist mir eine große Freude, die Gelegenheit zu haben auch auf diese Weise die Gabe des Dhamma weiterzureichen.

Um was geht's denn eigentlich?

In der Geschäftigkeit des täglichen Lebens wird oft vergessen, dass es höhere Werte gibt als die alltäglichen, denen wir nachjagen. Vor allen Dingen passiert dies, wenn die Jagd so aufreibend ist, dass überhaupt keine Ruhepausen eintreten. Dann vergisst der Mensch vollkommen, um was es eigentlich geht.

Es geht bestimmt nicht darum, mehr zu haben, oder mehr zu wissen. Mehr als wer? Der Nachbar? Oder jemand am anderen Ende der Welt? Oder derjenige, der bei uns im Haus wohnt? Mehr als gestern? Die ganze Jagd, die sich im weltlichen Leben abspielt und sich in der Schnelligkeit und Geschwindigkeit spiegelt, in der jeder vorwärtskommen will, ist ein Trugbild. Wo ist vorwärts? Die Welt ist rund. Unsere ganze Lebensdauer ist von Geburt bis Tod. Wenn wir älter werden, werden wir körperlich schwächer. Wo ist da vorwärts? Es geht höchstens rückwärts.

Die meisten Menschen vergessen vollkommen, was wirklich wichtig ist. Selbst wenn wir es hören, ist es uns immer noch nicht klar, was im Mittelpunkt des Geschehens steht. Um was geht es denn eigentlich? Geht es darum keine Schmerzen zu haben? Oder geht es darum, besser meditieren zu können als unser Nachbar? Oder vielleicht besser als alle Anwesenden? Weiß eigentlich jeder, um was es geht?

Weil der Buddhismus im Westen ja größtenteils unbekannt ist, wird oft gefragt, ob er Religion oder Philosophie oder Psychologie sei. Es wird auch manchmal diskutiert, ob er eine Gefahr für das Christentum sei. Ich glaube, die Frage allein zeigt schon die Absurdität einer solchen Besorgnis.

Buddhismus praktizieren ist eine der Möglichkeiten, um zu verstehen, wovon das menschliche Leben handelt. Es geht immer wieder um dasselbe, aber wir müssen uns hineinknien, in diesem Fall sogar wörtlich genommen. Wenn wir oberflächlich zuhören, passiert überhaupt nichts. Im Gegenteil! Erst einmal müssen sich Herz und Geist einig sein, dass die Jagd in der Welt auf keinen Fall bleibende Resultate bringen kann. Im Herzen ist es aber möglich, einen Weg zu finden, der alle Fragen beantwortet und der uns dann am Ende zeigt, wieso wir überhaupt auf der Welt sind.

Wen das nicht interessiert, der braucht nicht zu meditieren. Da können wir unsere Zeit anders verwenden. Wir können etwas lernen, womit wir Geld verdienen oder auf unsere Freunde Eindruck machen können. Mit

Meditation werden wir nie Eindruck machen, höchstens auf uns selbst. Wollen wir auf uns selbst Eindruck machen, dann müssen wir auch etwas Druck auf uns ausüben. Dieser Druck kann weit stärker sein als wir annehmen. Wir nutzen unsere geistigen Fähigkeiten vielleicht zu 25 Prozent; Die anderen 75 Prozent verwenden wir um angenehme Sinneseindrücke zu bekommen.

Wenn wir uns nicht ernsthaft mit Herz und Geist bemühen, dann werden sie uns auch nicht helfen und nichts wird geschehen. Nichts auf der Welt von Wert, und sei er noch so materiell, können wir ohne Bemühung erreichen. Was bekamen wir in diesem Leben bis jetzt ohne Bemühung? Auch die falschen Bemühungen erzeugen Resultate, wenn auch oft solche, die wir lieber vermieden hätten. Die richtige Bemühung kann die größte Veränderung bewirken, die im Leben je möglich ist. Sei es Philosophie, Psychologie, christlich oder buddhistisch, - macht das wirklich etwas aus? Worauf kommt es denn eigentlich an? Immer nur auf das eigene Herz und den eigenen Geist, die sich ständig in eine Sackgasse verrennen, weil sie Dinge möchten, die sie nicht haben können oder Dinge loswerden wollen, die sie haben. Jedoch einmal erreicht oder losgeworden, kommt schnell wieder etwas Neues.

Es ist ein Jammer, die Fähigkeiten, die wir haben, so zu verschwenden. Wir haben die Möglichkeit, das größte Glück und die größte Reinheit zu erleben, so dass wir nicht nur in unserem Innenleben eine ganz andere Realität sehen, sondern diese Sicht auch auf unsere Umwelt ausbreiten können. Diese andere Realität hat nichts damit zu tun, dass die Welt sich vor unseren Augen ändert. Es ist die Welt unseres inneren Auges, die sich ändert. Wenn das geschehen ist, dann haben wir der Welt den größten Dienst erwiesen, der denkbar ist. Wir fangen vor allen Dingen damit an, nicht mehr "Gib mir etwas" zu denken, sondern "Ich will geben". Erst wenn es dazu kommt, dass ich geben will und nicht erwarte, dass man mir gibt, dann fängt das Leben an, tieferen Sinn zu haben.

Natürlich ist Buddhismus eine Religion. Es gibt 500 Millionen Buddhisten auf der Welt. Natürlich ist Christentum eine Religion. Es gibt 700 Millionen Christen auf der Welt. Wie viele Menschen beider Religionen praktizieren? Sind Worte wirklich wichtig? Das einzige, was den kleinsten Unterschied im universellen Bewusstsein der Menschheit machen kann, ist ein praktizierender Mensch, sogar einer nur.

Der Buddha ist viele Kilometer zu Fuß gegangen, um einen Menschen zu belehren, weil dieser eine wirklich praktizieren wollte. Wir können nicht auf den nächsten warten, der es tun soll. Wir können nur selber der eine sein.

Rabbi Hillel hat im 1. Jahrhundert unserer Zeitrechnung gesagt: "Wenn nicht ich, wer denn? Wenn nicht jetzt, wann dann?" Übermorgen oder Montag? Es gibt doch nur diesen einen Augenblick, und der ist jetzt. Hat irgend jemand von uns, oder sonst wo auf der Welt, eine schriftliche

Garantie, dass er übermorgen - oder gar morgen - noch am Leben sein wird? Oder heute nacht? Das ist doch nichts wie eine Hoffnung; Natürlich eine berechnete Hoffnung, wenn wir nicht todkrank sind, aber dennoch keine Garantie. "Wenn nicht jetzt, wann dann?"

Jetzt ist der Körper noch einigermaßen in Ordnung, und kann nur darum nicht ruhig sitzen, weil es ihm ungemütlich wird, und das Erdulden und Überwinden dem Geist fremd ist. Der Geist hat alle seine Sinne beisammen und kann Ruhe- und Einsichtsmeditation üben. Wer weiß, was nächste Woche ist? Oder nächstes Jahr? Oder morgen früh?

Wenn wir kein Verständnis dafür erlangen, dass wir das materielle Leben einmal hinter uns lassen und uns ganz dem Spirituellen zuwenden müssen, um dort unsere Hingabe, Liebe, Vertrauen, unser ganzes Sein auszuschütten, wird nie etwas aus unserer Transformation werden. Wohin denn mit den ganzen Kräften, die jeder von uns in sich trägt? Geld verdienen? Dazu brauchen wir doch nicht unser ganzes Sein. Neue Menschen kennenlernen? Noch mehr Bücher lesen? Genügen nicht schon die, die wir bereits gelesen haben? Um was geht es denn eigentlich? Was ist denn so wichtig? Soll es etwas gemütlicher sein, die Beine oder der Rücken sollen nicht weh tun? Ist das wirklich, worum das Leben geht?

Um was handelt es sich denn im Herzen und im Geist? Es handelt sich doch nur um eine einzige Sache: um Freiheit, die Erlösung, das Ende aller Verknechtung des Geistes; so dass er nicht immer wieder mit alten Mustern reagiert und immer wieder einen Grund findet, um unglücklich zu sein. "Irgend jemand hat mir wieder nicht gegeben, was ich haben wollte."

Wir glauben, wir kämen mit einem Gutschein auf die Welt, wie man ihn im Warenhaus erstehen kann, und mit dem wir uns alles abholen können, was wir haben wollen. Alles müssen wir uns erarbeiten, jedes bisschen. Und wie erarbeiten wir uns den inneren Frieden? Indem wir immer wieder von den Sinnen loslassen.

Was die Sinne uns bieten, ist nichts weiter wie ein Trug, eine Gaukelei, die leider jeder glaubt. Wenn wir eines Tages die Notwendigkeit erkennen, uns davon zu befreien, dann müssen wir uns immer wieder klar machen, dass es nicht darum geht, Angenehmes zu sehen, hören, riechen, schmecken, berühren und zu denken. Es geht darum, das tiefere Sein zu erfassen, das in allen von uns das gleiche ist.

Wenn das nicht so wäre, dann wäre es wahrhaftig so, wie die Menschheit glaubt, dass nämlich die fünf Weltreligionen nicht miteinander übereinstimmen. Es gibt natürlich auch einige Menschen, die dies nicht glauben, aber die Mehrheit denkt, dass es wirklich darauf ankäme, welcher Religion wir angehören. Sogar dass die anderen Menschen Unrecht haben müssen, wenn sie nicht zu unserer Religion gehören. Ein heller Wahnsinn natürlich. Was wollen denn die Religionen von uns? Dass

wir uns läutern, dass wir erkennen, um was das Leben wirklich geht, was es bedeutet, Mensch zu sein, vor allem einmal ein ganzer Mensch werden.

Wir sind alle Menschen als Menschen geboren, aber wir müssen auch unsere Menschlichkeit entfalten lernen. Es hat nichts damit zu tun, ob wir Mann oder Frau sind. Es handelt sich um das Menschsein, und nicht darum, welchem Geschlecht wir angehören. Selbstverständlich haben wir verschiedene Kennzeichen und Merkmale, aber selbst unter Männern und Frauen sind diese oft unterschiedlich. Die Menschheit ist eins, sogar eins mit der Natur, und mit allem, was existiert.

Der Buddha hat gesagt: "Das ganze Universum, ihr Mönche, liegt in diesem klafferlangen Körper (und in dem Geist)." Hier bei uns selbst ist alles zu finden, nichts anderes gibt es. Menschsein bedeutet, dass wir dessen ganze Tiefe und volle Größe erfahren, die in jeder Religion gelehrt werden. Wenn die Menschen nicht mehr auf den ursprünglichen Lehrer hören, sondern ihren eigenen Vorstellungen folgen, geht vieles von der Eindeutigkeit der Lehre verloren. Aber wenn wir wieder zur Quelle, zum Ursprung, zurückkehren, dann sehen wir, es gibt nur eine einzige Quelle. Wenn wir uns dieser Quelle nähern, kommen wir der vollkommenen Reinheit näher, denn die Quelle ist ohne jegliche Unreinheiten, und enthält alles, was wir brauchen. Um uns ihr zu nähern, müssen wir uns voll hingeben. Unsere eigenen Wünsche und Vorstellungen haben überhaupt nichts damit zu tun.

Es gibt eine Lehrrede des Buddha, die "Brahmajala-Sutta", auf Deutsch "Das Netz der Ansichten", und in ihr sind 62 Ansichten beschrieben, die eine Zusammenfassung von allen Ansichten sind, die ein Mensch haben kann. Alle sind falsch, weil sie auf dem "Ich" aufgebaut sind, also auf einer Person von Sandkorngröße, die von sich aus alles irgendwie beurteilt. Das kann natürlich nicht stimmen. Wenn wir unsere eigenen Ansichten einmal aus dem Spiel lassen und uns wirklich eine halbe Stunde hingeben würden, dann könnten wir erkennen, um was es geht. Es geht um die Läuterung von Herz und Geist und nicht um Erklärungen, Ansichten, Erläuterungen oder irgendwelche Ideen, Ablehnungen, Hoffnungen und Pläne. Nichts davon, alles steht im Weg.

Alles sind Barrieren, mit denen wir uns Tag für Tag herumschlagen und die das Leben nicht nur schwierig machen und es auf die Sinne ausrichten, sondern uns auch in einer Art und Weise begrenzen, so dass wir nie das Ganze sehen können. Wir können gerade das sehen, was unsere eigene Person und die paar Menschen betrifft, die um uns herum leben. Schon dieser Erdball, auf dem wir leben, ist uns fremd. Da sind andere Menschen, irgendwo. Was machen die eigentlich? Existieren sie überhaupt? Vielleicht werden sie uns einmal auf dem Fernseher gezeigt. Aber wir sind nur mit "ich" beschäftigt. "Ich will, ich möchte, ich habe, ich werde." Das funktioniert einfach nicht, um Frieden und Harmonie herbeizuführen.

Wenn wir wissen wollen, um was es geht, müssen wir unsere eigenen Ansichten loslassen, denn sonst können wir es ja nie erfahren. Wenn wir glauben, dass unsere eigenen Ansichten stimmen, dann müssen wir nachprüfen, ob sie uns glücklich machen. Sollte das nicht der Fall sein, dann dürften wir wohl annehmen, dass sie nicht stimmen. Oder glaubt jemand, dass wir auf der Welt sind, damit andere uns recht glücklich machen? Oder dazu, dass unsere eigenen Vorstellungen uns immer wieder verfolgen, so dass wir überhaupt keine neuen bekommen können?

Der Buddha hat gesagt, es gäbe vier Arten Menschen, vergleichbar mit vier Arten Tongefäßen. Das erste Tongefäß hat Riesenlöcher im Boden. Wenn Wasser hineingegossen wird, läuft es gleich wieder heraus. Was wir mit dem rechten Ohr hören, läuft aus dem linken wieder heraus. Die zweite Art Tongefäß hat Risse. Das Wasser, das hineingegossen wird, sickert heraus. Was wir hören, zur Kenntnis nehmen oder auch erleben, sickert alles weg. Wir kehren mit unseren Gedanken gleich dorthin wieder zurück, wo wir immer schon waren. Die dritte Sorte Tongefäß ist bis an den Rand voll mit Wasser, so dass kein frisches Wasser hineingegossen werden kann. Das sind solche Menschen, die sowieso schon alles wissen, also nichts Neues in sich hereinlassen. Das ist eine besonders unangenehme Situation, wenn wir viel Neues zu hören bekommen, da wir ja dann ständig beim Ablehnen sein müssen. Da wir zu voll mit Meinungen sind, haben wir keinen Freiraum für anderes übrig. Dann gibt es natürlich noch ein Tongefäß, das weder Löcher, noch Risse hat und leer ist. Dort kann man wirklich frisches Wasser hineingießen. Wir können uns aussuchen, welche Art Tongefäß wir sein wollen.

Der Buddha hat vor zweieinhalbtausend Jahren darüber gesprochen, und auch heute sieht es nicht anders aus. Trotzdem hat er sich nicht davon abhalten lassen, 45 Jahre seines Lebens tagtäglich zu lehren. Denn er sagte, es gäbe einige Menschen mit wenig Staub auf den Augen, womit natürlich das innere Auge gemeint ist. Auch wenn es nur wenige Menschen sind, aber die werden die Wahrheit verstehen.

Die Möglichkeit, auf dieser Welt das wahre Dhamma zu hören, war schon zu Zeiten des Buddha eine Rarität und heute noch viel mehr. Wenn wir es hören, können wir Gefühle der Liebe, Zuneigung und des Vertrauens dafür bekommen, was anfänglich vielleicht nicht so selbstverständlich ist. Dann müssen wir es uns merken, was auch nicht leicht ist, und dann uns der höchsten Wahrheit hingeben. Wir sollten dazu in der Lage sein, wenn wir die gewöhnliche Ebene, auf der die Menschheit lebt für nicht zufriedenstellend erkannt haben. Sollte jemand sie für tiefst zufriedenstellend halten, würde er dies bestimmt nicht lesen, um Neues zu erfahren. Wir sind nur interessiert, weil die Marktplatzrealität uns nicht erfüllt, und wir den Weg heraus aus dem Leid suchen. Die Ebene des Marktplatzes kann uns dabei nicht helfen, und das ist keines Menschen Schuld. So ist die Existenz der Welt. Da können wir, wie der Buddha gesagt hat, die höchsten Berge besteigen, in den tiefsten Grund des Meeres tauchen, es bleibt sich alles gleich. Wir begehren etwas und

bekommen es nicht; Wir bekommen etwas und wollen es nicht. Immer wieder das gleiche und keiner hat daran Schuld.

Wenn uns das nicht einleuchtet, können wir nicht praktizieren. Es ist unmöglich, sich dem spirituellen Pfad wirklich hinzugeben, wenn wir immer noch glauben, dass in der Welt und bei Menschen etwas zu finden ist, was volle Erfüllung bietet. Das einzige, was wir da finden können, sind Sinnesbefriedigungen, z.B. genügend Essen, um Hunger zu vermeiden. Um dem spirituellen Leben uns wirklich hinzugeben, müssen wir wissen, dass wir nichts bekommen werden, sondern dass wir anfangen wollen aufzugeben. Wenn wir uns selbst hingeben können, ist der erste Schritt getan. Alles was wir in uns tragen, das unser "Ich" bestätigt, umfasst, erhält, unterstützt, erklärt, bedeutsam macht, spielt sich auf der weltlichen Ebene ab.

In dem Augenblick, wo wir uns selbst hingeeben haben, selbst wenn es nur für eine Sekunde ist, gibt es kein einziges Problem mehr, denn wer sollte dann ein Problem haben? In dem Augenblick ist keiner vorhanden, der Probleme haben könnte. Je größer das Ich, das Mein und Mir, das Habenwollen in uns ausgeprägt ist, desto mehr Probleme haben wir. Wir können unsere eigene Ichbezogenheit ganz genau daran kalibrieren. Mehr Probleme, mehr Ego. Ein Gleichnis dafür ist ein dicker Mensch, der durch eine Tür gehen will und an beiden Seiten der Tür anstößt und sich wehtut. Genauso geschieht es mit einem dicken Ich. Es stößt überall an und tut sich ständig weh.

Die Welt ist nicht so geschaffen, dass sie uns unterstützt und sich um unser Wohlergehen sorgt. Sie schuldet uns überhaupt nichts, aber wir schulden unserer Umwelt viel. Wir sind nur am Leben, weil unsere Umwelt uns erhält. Ohne die Menschen und Natur um uns herum, könnten wir nicht existieren. Wenn wir einmal klar sehen, dass wir unserer Umwelt sehr viel verdanken, wird unser Denkprozess vielleicht in andere Bahnen geleitet. Solange wir nur mit der Idee des Habenwollens beschäftigt sind, reiht sich ein Problem pausenlos an das andere. Am Ende können wir überhaupt nicht mehr klar sehen, denn je mehr Negativitäten wir in uns haben, desto unklarer, vernebelter und verdüsterer wird das Bild. Am Ende glauben wir nur noch, dass wir ungerecht behandelt werden, weil niemand uns das gibt, was wir haben wollen.

Wenn wir doch nur einmal zuhören würden, dann würden wir schnell erkennen, dass Ursache und Wirkung zusammengehören, dass nicht Chaos, sondern Kausalität im Universum herrscht. Keiner hat es auf uns persönlich abgesehen. Der einzige, von dem sich das sagen ließe, sind wir selber. Aus lauter Unvernunft tun wir uns oft selbst sehr weh. Es gibt im ganzen Universum niemanden, der es böse mit uns meint. Aber wir selber sind darin sehr geschickt. Andererseits gibt es genauso niemanden, der uns erlösen kann, auch das muß durch eigene Läuterung, Verständnis und Hingabe geschehen.

Wenn ich mich selber geben kann, dann kann ich alles geben. In dem Augenblick, wo "ich" "mich" zeitweilig aufgeben kann, wenigstens während der Meditation, sind vor allem Meditationsresultate zu erwarten. Außerdem erleben wir, was es bedeutet, wenn "ich" einmal nichts haben will, sondern nur "bin". In der Stille ist die Gelegenheit dafür gegeben, draußen in der Welt nicht. Dort läuft erstens einmal alles viel zu schnell ab, und zweitens werden ganz andere Anforderungen an uns gestellt.

Wenn wir die Zeit in der Abgeschlossenheit nicht zur wahren Praxis verwenden, bedeutet dies böse mit uns selber zu sein. Keinem andern wird geschadet, nur uns selber. Es ist ja auf der tiefsten Ebene der Wahrheit unmöglich einem anderen Schaden zuzufügen. Wir können nur uns selber schaden. Vielleicht können wir lernen, unser eigener guter Freund zu sein, und überlegen, was diese Freundschaft bedeuten kann. Vielleicht können wir durch Hilfestellung eines Freundes erkennen, was eigentlich gut für "mich", den besten Freund ist. Nachdem wir das erkannt haben, folgt dann die Erwägung: "Wie mache ich das, oder erwarte ich immer noch, dass jemand anders es für mich tut?" Aber vielleicht ist es uns inzwischen ganz klar, dass jeder andere auch für sich selbst das Glück sucht; Ohne diese Einsicht ist es unmöglich zu praktizieren.

Der spirituelle Weg verlangt den ganzen Menschen, und verlangt ein klares Verständnis für uns selbst. Außerdem brauchen wir Vertrauen, Liebe, Geduld und Beharrlichkeit. Wir können so weit praktizieren wie es unsere Charaktereigenschaften, die wir hierher mitgebracht haben, uns erlauben. Durch ständiges Praktizieren läutert sich aber unser Charakter, so dass das Praktizieren überhaupt keine Schwierigkeiten mehr bereitet. Im Gegenteil, nicht zu praktizieren wäre eine Schwierigkeit, denn dann verfallen wir wieder mit Haut und Haar den Illusionen der Welt, lassen uns von ihnen einfangen und sehen die wahren Werte nicht mehr.

Die tiefen Werte im Leben kommen aus Herz und Geist und sind Liebe, Mitgefühl, Gleichmut, Einsicht in die Vergänglichkeit und den Tod, Verständnis für die Wesensgleichheit von allem Existierenden, Zusammengehörigkeit, Helfenwollen, Erkennen des *Dukkha* in uns selber und allen andern, und dann das Transzendieren. Das sind die wirklichen Werte. Alles andere ist dafür da, um uns am Leben zu halten. Natürlich müssen wir auch am Leben bleiben, um die wirklichen Werte zu erkennen; aber es lohnt sich wirklich nicht, sich nur zu bemühen am Leben zu bleiben, denn das hat ja noch nie jemand geschafft. Bei allen endet das Leben mit dem Tod.

Wenn wir unser Leben damit verschwenden, um am Leben zu bleiben und angenehme Sinneskontakte zu haben, ist dies ein Verlust eines wertvollen Menschenlebens, und unsere Zeit ist unnütz verbracht.

Ein jeder von uns kann sich nach den wahren Werten ausrichten und versuchen, diese ständig als Richtlinien vor Augen zu haben. Dazu gehören auch alle Meditationsmethoden, die wir nun schon gehört,

praktiziert und wohl teilweise wieder vergessen haben. Solche Wegweiser und Einsichten machen das Leben nicht nur lebenswert, sondern zeigen uns auch, was für eine Bedeutung das Menschsein hat. Es kann bis zum völligen Transzendieren führen, aber erst einmal muß die Menschlichkeit in uns geschaffen werden. Das geschieht erst, wenn wir keinen Teil der Existenz ablehnen. Vielleicht lehnen wir Männer, Frauen, Unannehmlichkeiten, Eltern oder Kinder ab. Es ist ganz gleich, was wir ablehnen, die Menschlichkeit wird erst in uns geschaffen, wenn wir damit ganz aufhören.

Der nächste Schritt ist das Aufgeben der Erwartungshaltung, und wir stattdessen Selbstverantwortung übernehmen. Dann verstehen wir auch eines Tages, dass die Menschlichkeit, die wir erst einmal in uns entfalten müssen, dazu da ist, um sie zu transzendieren, um darüber hinaus zu wachsen. Dazu dient der spirituelle Pfad, dafür leben wir das spirituelle Leben, das ist der Sinn der Meditation.

Meditation hängt nicht von einer bestimmten Methode ab. Meditation ist auch kein Hobby, das wir noch in unser Leben einbauen können, damit wir ein bisschen glücklicher werden. Meditation ist ein Teil der Spiritualität, die in jedem von uns zu finden ist und die wir durch Meditation ausbauen und erweitern können, so dass wir von ihr vollkommen ausgefüllt sind. Wir können Meditation nicht als etwas außerhalb von uns selbst betrachten, wie z.B. Garten bebauen, Skilaufen oder Briefmarkensammeln. Die Meditationsmethoden sind natürlich nötig, aber Meditation bedeutet unser Innenleben zu verändern bis wir eines Tages dadurch ein ganz anderes Verständnis für die Welt haben.

Meditation führt uns zu dem, was alle spirituellen Meister und Religionsgründer beschrieben haben: Wir halten in Wirklichkeit nur aus Unvernunft und Unwissen an unserer Ichbezogenheit und unseren Begierden fest. Es ist einfach die Begrenzung, die wir uns selbst auferlegen, weil wir die Scheuklappen nicht von den Augen nehmen, um in die Weite zu schauen, wodurch sich Herz und Geist erweitern. Was wir bekommen ist unwichtig, nur was wir geben, ist bedeutsam.

Dieser kleine Erdball, auf dem wir leben, ist ein winziges Ding, welches im Universum mit unvorstellbarer Schnelligkeit herumsaust. Es herrscht viel *Dukkha* auf ihm, welches wir noch vergrößern, wenn wir negativ denken, sprechen und handeln, und dadurch noch mehr davon in die Welt hinauslassen statt uns um das Gegenteil zu bemühen. Wir könnten uns von allen Bürden befreien, wenn wir die Ichbezogenheit aufgeben und erkennen, dass im Innenleben etwas ganz anderes herrscht als in der Welt. Solange wir mit der Welt draußen beschäftigt sind, können wir nicht innen hinein. Es ist nur möglich, an dem einen oder dem anderen Platz zu sein. Beides zusammen geht nicht, denn sie sind so weit auseinander, wie der Mond, die Sterne und die Sonne von uns entfernt sind.

Draußen ist nichts anderes als eine Manifestation der Existenz, die uns vorgaukelt, das wäre die Welt für uns. Hier drinnen ist die Wahrheit. Wenn wir nicht hineinkönnen, liegt es nur daran, dass wir mit dem, was wir möchten und wollen, wer wir sind, was wir noch nicht haben, und mit allen Dingen, die uns im Kopf herumschwirren zu beschäftigt sind. Es ist ein Jammer, die Zeit nicht dafür zu verwenden, alles Äußere fallen zu lassen und innerlich zu erkennen, dass der Körper, auf den wir so viel Fürsorge verwenden, nur Materie ist. Er bestimmt uns, weil er essen, schlafen, sitzen, liegen, stehen, gehen möchte, hier und dort ein Zipperlein hat, und der Geist andauernd darauf reagiert. Dann würden wir bald sehen, dass er uns immer im Weg sein wird, und es unmöglich ist, den Körper permanent zu befriedigen, wenn wir es noch so oft probieren. Wir probieren es ja schon seit Jahrzehnten, und haben es doch nie geschafft.

Genau so unmöglich ist es, den Geist permanent durch die Sinneskontakte zu befriedigen. Wir probieren auch das schon, seitdem wir auf der Welt sind. Es muß uns doch einmal klar werden, dass das einfach nicht geht, denn so ungeschickt sind wir doch nicht, dass wir bei allen unternommenen Versuchen die permanente Befriedigung so total verfehlt hätten. Es muß doch möglich sein, das einmal ganz klar zu sehen. Dann können wir uns darüber hinwegsetzen, dass Körper und Geist von außen befriedigt werden wollen und damit anfangen, die Befriedigung endlich einmal innen zu suchen. Was sucht denn eigentlich jeder? Bestimmt nichts anderes als inneren Frieden. Glaubt irgend jemand, dass wir ihn bekommen können, wenn der Körper befriedigt ist oder wenn die Sinneskontakte angenehm sind? Sollte es immer noch jemand glauben, dann müßte das nochmals untersucht werden. Innerer Frieden ist Innenleben, und dieses ist nur zu finden, wenn wir das Außenleben zeitweilig loslassen, mit der Kraft der Überzeugung, des Willens, des Überwindens dahinter, und nicht mit der Schwäche des Habenwollens. Der etwas haben will, ist ein Bettler. Der etwas geben will, ist ein König. Wir haben die Wahl.

Ayya Khema

Ayya Khema wurde 1923 als Kind jüdischer Eltern in Berlin geboren. 1938 entfloh sie dem Nationalsozialismus und gelangte mit einem Kindertransport nach Schottland. 1940 kam sie nach China, wo sie während der japanischen Besatzung drei Jahre in Zivilgefangenschaft gehalten wurde. 1949 wurde Ayya Khema amerikanische Staatsbürgerin und lebte als Ehefrau und Mutter zweier Kinder in Kalifornien. 1964 siedelte die Familie nach Australien über und führte auf einer eigenen Farm ein autonomes Landleben. Auf ihren Reisen durch Asien kam Ayya Khema mit dem Buddhismus in Berührung. Nach Jahren der Ausbildung

bei namhaften Lehrern in Burma, Thailand, Sri Lanka, USA und Australien begann sie 1975 Meditation und die Lehre des Buddha - in der Theravada Tradition - zu vermitteln.

Inzwischen wurde sie in weiten Teilen der Welt eine gesuchte Meditationsmeisterin. 1978 gründete Ayya Khema unweit von Sydney das Waldkloster "Wat Buddha Dhamma". 1979 wurde sie in Sri Lanka als Nonne ordiniert. Zwei Jahre später gründete sie das "International Buddhist Women`s Centre" nahe Colombo. 1984 schuf sie mit ihrem Frauenkloster und Meditationszentrum auf einer kleinen Insel - mit Namen "Parappuduwa Nuns Island" - im Südwesten Sri Lankas eine internationale Stätte für Studium und Praxis des Buddhismus. Auf Grund ihrer Inspiration entstand im Allgäu das Buddha-Haus sowie das erste buddhistische Waldkloster Deutschlands, mit Namen "Metta Vihara". Eine Woche vor ihrem Tod, am 2. November 1997, hat sie noch den "Orden der Westlichen Waldklostertradition" gegründet. Sie hat zahlreiche Bücher über die Lehre des Buddha veröffentlicht, die mittlerweile in zehn Sprachen übersetzt sind. In einzigartiger Klarheit und Tiefgründigkeit zeigt sie darin ihren Schülern auf der ganzen Welt den Weg zu einem glücklichen und friedlichen Leben.