

## **Grundlagen der Meditation**

### **Ein Vortrag vom Ehrwürdigen Bhante Dhammiko**

gehalten beim Kongress der Deutschen Buddhistischen Union in Berlin 23./24.10.1999

Guten Tag und herzlich willkommen. An diesem Nachmittag möchte ich über die Grundlagen der Meditation sprechen. Vielleicht nicht so sehr, wie sie in der Theravâda-Tradition verstanden werden. Das bedaure ich. Richtiger muss ich sagen, so wie ich sie durch meine eigene Erfahrung verstanden habe. Manchmal mögen da einige Differenzen sein.

Es scheint gemäß der Theravâda Tradition, dem Buddhismus, so wie er sich in Burma, Thailand und Sri Lanka entwickelt hat, die Meditation eine Richtung hat, als ob sie nur auf einer speziellen Technik basiert. Als ich mit Meditation begann, nachdem ich drei oder vier Lehrer kennengelernt hatte, die eine bestimmte, sehr ausgefeilte Technik hatten, ist in mir das Gefühl entstanden, dass alles was man brauchte war, diese Technik zu erlernen. Wenn man diese Technik nachvollzieht, dann hat man schon alles getan. Einer der Lehrer erklärte mir, dass Meditation wie das Öffnen einer Tür ist. Man mag eine bestimmte Anzahl von Schlüsseln haben, und alles was man zu tun hat ist, den richtigen Schlüssel zu finden, ihn ins Schloss zu stecken, und das Tor muss sich unvermeidlich, vorhersagbar öffnen. Ich hoffe, das erscheint nicht zu radikal oder gar beleidigend. Für mich ist meditieren eher wie Jazz machen. Der Jazzmusiker wird ein bestimmtes Thema und einen bestimmten Ton nehmen, und wird diese nicht nur in ihrer eigenen Schönheit und Ganzheit bringen, sondern er wird auch ausdrücken, wie er sich in diesem bestimmten Moment fühlt. Jedesmal wird es sich anders anhören, als in der Zeit und in der Art in der das Stück ursprünglich geschrieben war. Das Ganze ohne dabei bestimmten Regeln zu folgen. Und trotzdem wird das ursprüngliche Thema, der Ton weiter erkennbar bleiben.

Andere Meditationstraditionen, zum Beispiel die tibetische Tradition, ist mehr darauf ausgerichtet, eine besondere Übertragung von einem bestimmten Lehrer zu erfahren. Ich will in dies Thema nicht zu tief gehen. Das ist nicht das, was ich in meiner Tradition erfahren habe, aber auch mit dieser Vorstellung mag es einige Probleme geben. All diese Ideen verbindet, wenn man die richtige Technik oder den richtigen Lehrer hat, dann wird sich das erwünschte Ergebnis einstellen. Alles was man zu tun hat: ist dabei zu bleiben und zu folgen. Wirklich hart zu üben und den Regeln bzw. dem Lehrer zu folgen.

Es ist fast so, wenn man sich nur hart genug anstrengt wird man das Ei schon legen. Auch wenn ich sehr an der Meditation interessiert bin, bin ich auch an der frühen buddhistischen Literatur in Pâli, interessiert, und es scheint, dass diese Ideen, über die wir gerade gesprochen haben, nicht gerade aus den ersten buddhistischen Lehren oder der Literatur abgeleitet werden können. Also, wenn Leute, die mit der Meditation beginnen mich fragen, was ich weiß, oder was die Grundlagen der Meditation sind, dann betone ich drei Worte:

*Pîti* - Freude *Samatha* - Ausgeglichenheit *Damatha* - Natürlichkeit

Es scheint mir, wenn wir diesen drei Erkenntnissen gegenüber offen sind, ist es nicht wichtig, welche Technik wir benützen, oder von welchem Lehrer die Lehre war, sondern dann entfaltet sich die Meditation in einer sehr fruchtbaren Weise.

Der erste Terminus ist wie so ein stiller, verborgener Wert, denn dieser Aspekt wird in der Literatur kaum erwähnt: *Pîti* - Vertrauen oder Freude. Ich lese seit Jahren buddhistische Bücher, und es scheint mir als ob diese Qualität oder dieser Zustand des Geistes wenig

diskutiert wurde oder wird. Und doch, wenn wir uns die Lehren des Buddha vergegenwärtigen, war das der Punkt, der immer wieder diskutiert wurde. Die Essenz. Es ist ein wunderschönes Wort und es ist ein wunderbarer Geisteszustand. Sehr wichtig in der Tradition der Meditation.

Vor einiger Zeit hielt ich in Sri Lanka einen Vortrag über Freude aus der Sicht der Meditation, und anstatt das Pâli-Wort Pîti zu benutzen, benutzte ich das Sanskrit Wort Prîti. Als ich das Wort Prîti benutzte, bemerkte ich, dass jedesmal, wenn ich dieses Wort benutzte, meine Zuhörer sich auf irgend eine Art und Weise animiert fühlten. Später fand ich dann heraus, daß Prîti das Markenzeichen für Kondome in Sri Lanka ist. So will ich also in Zukunft doch besser nur den Pâli Ausdruck Pîti benutzen.

Für mich erscheint die ganze Ideologie des Buddhismus darin zu bestehen, Leid zu überwinden, über das Leid hinauszugehen. In der Theravâda-Tradition scheint es jedoch so zu sein, je mehr Du leidest, um so mehr verstehst Du. Aber wenn ich die Lehren des Buddha lese, betont er die Freude. Da gibt es aber auch noch ganz verschiedene andere Betonungen wie Ânanda und Pamoda (Pamodanâ). Mir scheint es, dass in der frühen Literatur Pîti eine ganz besondere, eine wichtige Bedeutung hat. Freude ist ungeheuer wichtig. Es ist, als ob Freude einen Wert in sich hat. Das muss nicht gerechtfertigt werden. In einer Welt, in der es so viele Konflikte gibt, in der so viel Leid geschieht, in der die Menschen sich gegenseitig übervorteilen. Einzelne und die Gemeinschaft. Da muss Freude nicht gerechtfertigt werden.

Aber weg von der praktischen Seite der Überlegung, in der Meditation ist Freude ein großer Motivator. Egal wie sehr man sich der Meditation hingeeben hat: wenn jedes Sitzen eine Anstrengung ist, dann wird es jedes Mal eine Qual. Dann wird man logischerweise das Interesse verlieren. Auf der anderen Seite, jedesmal wenn Sie freudvolle Erfahrungen machen, und die werden Sie machen, wenn Sie eine reife und ausgewogene Praxis haben, dann werden Sie noch viel motivierter sein, weiter zu üben.

Eine andere Art der Freude ist, dass sie Sie von unnützem Verlangen befreit. Sinnliches Verlangen ist süß wie Honig, aber es bringt den Geist vollkommen durcheinander. Wenn man den spirituellen Weg sehr ernst nimmt, könnte das Leben allerdings ziemlich farblos werden: Ich sehe keine blödsinnigen Videos mehr, ich gehe nicht mehr in die Disco. Ich muss versuchen, alle Sachen, die mit meinen Sinnen zu tun haben zu meiden. Und am Ende mögen Sie das Gefühl haben heilig zu sein. Aber nichts kann schlimmer sein als ein heiliger Meditierender, der sich nicht mehr dem Leben stellt. Es sieht dann so aus, als ob so ein Mensch seine Sinne auf Diät gesetzt hat. Er entscheidet sich dafür, so viel zu vermeiden wie möglich. Damit kann man Erfolg haben, oder auch nicht.

Aber wenn in Ihre Meditation übergreifend in Ihr tägliches Leben ist und Freude hinein kommt, dann ist die Anziehungskraft von sogenannten „sinnlichen“ Dingen oder deren Missverständnis, viel geringer geworden. Weil, wenn in die Meditation und in die tägliche Praxis mehr Freude und Erleichterung hineinkommt, dann wird sinnliches Verlangen an die richtige Stelle gesetzt. Es ist dann nicht so, dass man sinnliches Verlangen - Zuneigung und Abneigung - aufgeben muss, die lassen Sie dann ganz einfach im Stich.

Es gibt die sehr interessante Geschichte „In einem Land ohne Vögel“ die Buddha erzählt. Sie erzählt, dass auf einem Schiff indischer Händler, als sie den Hafen in Indien verließen um in das Land Bhavaro zu gelangen, irgendwo im Yemen, daß sich eine Krähe in den Masten ein Nest gebaut hatte. Und diese folgte dann dem Schiff ständig. Als die Seeleute dann nach Bhavaro gekommen waren und alle ihre Waren ausgeladen hatten, waren die Leute von

Bhavaro um das Schiff versammelt. Aber sie waren plötzlich gar nicht mehr so interessiert an all den exotischen Handelswaren als an dem Anblick dieses Vogels. Dieser hässlichen, struppigen, mit einer schrecklichen Stimme versehenen Krähe. Sie hatten niemals zuvor ein Tier gesehen, dass durch die Lüfte flog. Sie kauften dieses zerrupfte und krächzende alte Tier für eine ungeheure Summe Geldes. Machten ihm eine große Prozession und steckten es in einen golden Käfig. Servierten ihm Essen auf silbernen Tellern. Die Händler begriffen, dass sie hier ein gutes Geschäft machen konnten, und sie entschieden, wenn sie das nächste Mal wiederkommen würden, würden sie von diesen krächzenden Viechern mehrere mitbringen. Aber das nächste Mal als sie kamen, kamen sie nicht mit einer Krähe, sondern mit einem Pfau. Sobald die Leute von Bhavaro den Pfau sahen, hatten sie jegliches Interesse an der Krähe verloren. Buddha erzählte diese Geschichte, um den Unterschied zwischen wahrer Freude und lediglich sinnlicher Erregung oder Habgier klarzumachen. Es ist ein Unterschied, ob man vor Freude hüpfet, oder eine ruhige stille Freude an etwas hat. Wenn diese Dinge mehr Raum in Ihrem Leben haben, haben die spektakulären, äußeren Freuden für Sie nicht mehr so eine Anziehungskraft, und Sie kommen ein großes Stück weiter.

Manchmal fragen mich Leute über ihre Meditationspraxis, ob sie denn in der richtigen Richtung gewirkt hat. Normalerweise sage ich dann, wenn sie bis jetzt damit nicht in einer psychiatrischen Anstalt gelandet sind, haben sie auch keine groben Fehler gemacht. Aber ihnen zuhörend, stelle ich manchmal fest, daß Leute mich nur fragen, ob die Sitzzeit auch ausgereicht hat, ob sie lange genug ausgehalten haben. Manchmal scheint es auch so als ob eine erfüllte Meditationspraxis damit zusammenhängen würde, ob man freitags nachts ein spezielles Licht gesehen hat, oder samstags morgens die Stufe soundso erreicht hat, die fünfte oder sechste Stufe von diesem oder jenem. Erfolg scheint in diese Kategorien eingeteilt zu werden.

Ich kenne einige mehr verlässliche Anzeichen von Erfolg oder von reifer Meditation. Ein Anzeichen ist, dass man mehr Freude entwickelt, und sich nicht freiwillig in unnütze Situationen hinein begibt. Was ist der Sinn des Lebens oder der Meditation, wenn man sich dabei unwohl fühlt? Aber wenn Sie sich zurücklehnen können und sagen, mein Gefühls- und Sinnenleben ist weniger schwierig, wenn vergangene Erfahrungen uns nicht mehr so beeindrucken, oder wir letztendlich nicht mehr so verletzt von ihnen werden. Und wenn Sie weniger Schwierigkeiten aufgrund von klaren Unterscheidungen haben, indem sie entscheiden, mit wem Sie Schwierigkeiten haben oder mit wem Sie eine Beziehung haben wollen, dann würde ich sagen, der Weg Ihrer Art von Meditation muss richtig gewesen sein. Und da, einer der wichtigen Gesichtspunkte: Freude in der Meditation ist, kann sie helfen, vergangene Wunden zu heilen.

Der nächste Punkt ist: Es geht nicht um ein Rennen. Denn Sie wissen, bei einem Rennen startet jeder von dem selben Punkt. In der Meditation ist das nicht so. Hier bringt jeder seine vollkommen verschiedene Vergangenheit ein. Manche Menschen haben tiefe, unverheilte Wunden. Manchmal erscheint es so, als ob der Sinn von Meditation ist, die eigenen Wunden zu heilen, was durchaus passieren kann, aber dieser Effekt kann auch ausbleiben. Wenn Sie ein Neurotiker sind, dann könnte es sein, dass Sie auf eine neurotische Art und Weise meditieren. Freude kann Ihnen helfen, sich von vergangenen Wunden zu befreien, Ihnen ein Stück Abstand von den Dingen zu geben, so dass Sie in einer weniger neurotischen Art und Weise meditieren oder leben. Es gibt also verschiedene Wege, aber da mir nur eine Stunde Redezeit beschieden ist, muss ich mich sehr kurz halten.

Es gibt einen Weg den der Buddha als Mettâ-Bhâvana beschrieben hat. Die Entfaltung der liebenden Güte. Hier geht es um die entwickelte Freundlichkeit und Güte auch gegen sich

selbst. Wenn Sie das Element Freude in sich entwickelt haben, dann macht das den Prozess, zur Güte gegenüber anderen zu finden, viel einfacher. Dabei geht es nicht darum, sich dazu zu zwingen, oder diese zu heucheln. Geschieht das, so schafft das nur wieder neues Leid für sich und andere.

Ich lebe seit vielen Jahren in Sri Lanka in einem Kloster, und ich unterrichte Menschen aus dem Westen und Singhalesen. So konnte ich die Unterschiede zwischen dem Innenleben der Leute aus dem Westen und dem Innenleben der Singhalesen sehen. Es ist ausgesprochen interessant zu sehen, wo da die großen Unterschieden in den Lebensansichten bestehen. Es ist nicht ganz unbekannt, dass Leute aus dem Westen, besonders Amerikaner kommen, und sie schütten ihr Herz aus. Sie zerren all Ihre Probleme hervor, und es ist nicht ungewöhnlich, dass man dabei feststellt, dass sie sich selber hassen, ein niedriges Selbstwertgefühl haben. In all den Jahren, in denen ich Singhalesen unterrichtete, kam es nie zu dem Punkt, an dem ich oder sie feststellen mussten, dass sie sich selbst hassten. Sie mögen in anderen Formen recht verdreht sein, aber dieses Phänomen habe ich nie feststellen müssen.

Wenn Sie Schwierigkeiten mit sich selbst haben, macht das alle Dinge die Sie tun um so vieles schwieriger. Sie mögen sich soviel anstrengen wie Sie wollen: Freude/Selbstverständlichkeit ist das Wichtigste, um Ihre Beziehungen zu anderen Menschen zu kurieren. Dann wird alles andere sehr viel einfacher.

Der zweite Begriff dieser Triade ist Samatha, Ausgeglichenheit. Buddha sprach über die sieben Faktoren der Erleuchtung), aber es gibt noch etwas anderes: die fünf Bereiche. Der Buddha sprach davon, dass man alle diese Faktoren miteinander ins Gleichgewicht bringen muss. Viele dieser Dinge sind selbstverständlich, zum Beispiel, dass man Vertrauen mit Weisheit in Einklang bringen muss, oder dass man Anstrengung in Ausgleich bringt mit Ruhe. Obwohl man diese Dinge im Allgemeinverständnis hat, sieht man doch nicht immer gleich, dass sie auch in unser Leben einbezogen werden müssen. In dem Meditationszentrum, in dem ich manchmal unterrichte, ist es sehr üblich, dass Leute nichts über diese Hintergründe und die Einbeziehung ins tägliche Leben wissen wollen. Sie wollen nur meditieren.

Manchmal sehe ich auch in der tibetischen Art des Buddhismus, dass ein Ungleichgewicht zwischen Weisheit und Glaube besteht. Wenn ihnen vom Lama gesagt wird, dass der Himmel grün ist, dann ist er grün. Dagegen scheint es bei einigen Theravâdins so zu sein, als ob sie sich ins Nirwâna hinein denken wollten oder könnten, indem sie sich hinsetzen, und all die verschiedenen Geisteszustände vergleichen und ausarbeiten, um sie sich auch ja richtig klar zu machen. Aber die größte Unausgeglichenheit scheint mir doch da zu sein, wo wir uns in das Gebiet von Anstrengung und Ausgeglichenheit hinein begeben. Das mag daran liegen, weil das der Untergrund unserer westlichen Kultur ist. Wenn wir etwas wirklich wünschen und uns hart genug dafür anstrengen, können wir alles erreichen. Je mehr wir üben, je mehr wir uns quälen, um so sicherer ist es, zu erreichen was wir wollen. Genau so finden wir das, was wir wirklich wollen, nämlich Ruhe und Stille, bestimmt nicht. Die Spannung die dadurch entsteht, hält das Erwünschte mit Sicherheit fern. Deswegen versucht der Meditierende sich dann um so mehr anzustrengen.

Es ist sehr interessant zu lesen wie der Buddha seinen Weg zur Erleuchtung beschrieb. Plötzlich sah er einen Gott, einen Engel oder etwas wie eine Fee die ihn fragte: „Wie hast Du den Strom überschritten?“ Und er antwortete weder mit „nadya saroi“ noch „sapatji asari“; „Weder indem ich mich anstrengte, noch indem ich mich nicht anstrengte.“ Das ist sehr interessant, denn zumindest in der Anfangszeit scheint der Buddhismus in der selben

Richtung gegangen zu sein wie der Taoismus. Tun in dem ich nichts tue. Etwas erreichen, indem man sich um die Erreichung nicht bemüht.

Das ist vielleicht so, wie der Buddha sagte: „Der spirituelle Weg ist ein Stück weit als wenn man eine Wachtel fangen will.“ Dieses Bild sagt mir sehr viel. Vor einiger Zeit besuchte ich einen Privatzoo und dort wurden Wachteln aufgezogen. Ich fragte die Leute dort, weil ich an Buddhas Lehrrede dachte, ob ich eine anfassen könnte, und ich nahm die Wachtel auf. Ich konnte das kleine Vogelherz schlagen fühlen, ich konnte die Wärme der Federn fühlen, und ich fühlte, wie sie sich in meiner Hand zurecht kuschelte. Und Buddha beschrieb: Wenn Du den Vogel zu fest drückst, bringst Du ihn um, und wenn Du ihn nicht fest genug anfässt, dann wird er Dir davonfliegen. Es bedarf wirklicher Sensibilität um zu wissen, wenn es Zeit ist zuzupacken und loszulassen.

In Sri Lanka sind die Leute eher ein bisschen faul und passiv. Hier im Westen sind wir immer zu stark auf der Seite der Anstrengung. Also bedarf es bei uns mehr der Zartheit, der Ruhe, als der Energie und dem Endziel.

Eine andere Sache, bei der man Ausgewogenheit bedenken muss ist, zwischen dem Studium und der Übung. Oder was Gemeinschaft und Einsamkeit angeht. Und vielleicht zuwenig beachtet wird die Ausgewogenheit zwischen Ernsthaftigkeit und die Sache eher locker zu nehmen. Sehr interessant, dass im Englischen das selbe Wort wie im Pâli benutzt wird: „lightheartedness“, leichtherzig die Sache aufzunehmen. Nicht nur im Buddhismus, auch in anderen Religionen mit denen sich die Menschen beschäftigen, werden die Leute häufig zu heiligen Langweilern. Fast, als wenn sie eher an ihrer Religion leiden. Andererseits kann Leichtherzigkeit auch bedeuten, ernsthafte Dinge, um die man sich kümmern muss, einfach beiseite zu lassen. Zum Beispiel im Verhalten gegenüber anderen. Es kann sein, dass jemanden andere sehr ausnutzt. Dabei kann es passieren, dass man diese Sache zu leichtherzig zur Seite tut. So wie den gesamten Samsâra, den Leidenskreislauf, auch. Ich denke mal, Samsâra ist eine sehr ernste Angelegenheit. Buddha sagte einmal, wenn die ganze Welt brennt, warum dann da all das Gekicher und Gelächter. Andererseits kann man außer Lachen manchmal gar nichts tun, bei all den eigenen Dummheiten, Beschränktheiten den Dingen, die man immerzu falsch macht. Das sind die Dinge, bei denen Ausgeglichenheit, Balance, zum Teil der Übung werden sollte.

Der dritte Punkt dieser Triade ist Damatha. Das scheint das Konzept zu sein, das in den buddhistischen Tradition am allermeisten vernachlässigt wurde. Und doch diskutierte Buddha dieses Konzept. Da ist ein Gleichnis in den buddhistischen Schriften: Eine Henne muss sich nicht immerzu Sorgen darum machen, wann ihre Küken schlüpfen. Denn wenn sie ordnungsgemäß auf den Eiern gesessen, und sie ordentlich bebrütet hat, sie genügend oft gewendet hat, dann werden die Kucken schlüpfen, wenn es an der Zeit ist. Und dann heißt es dort, so ist es auch mit demjenigen der meditiert. Er muss nicht immer darüber grübeln, wann sein Geist befreit werden wird. Sondern wenn er alles ordentlich gemacht hat, wird die Befreiung von selbst auftreten.

Ich habe den Eindruck, die Idee natürlich sein zu müssen, ist heutzutage sehr populär. Man kann heutzutage fast alles an fast jeden verkaufen, wenn man überzeugen kann, dass ein Produkt natürlich ist. Vor einiger Zeit hat mich jemand beschwätzt, zu einem New Age Festival zu gehen. Eins schwöre ich, dazu kann mich niemand mehr überreden. Zwischen all den ziemlich kommerziellen Dingen, die da verkauft wurden, entdeckte ich einen „natürlichen Nagellackentferner“. Ich habe daraufhin eine Flasche gekauft, weil ich dachte, dieser Unsinn sei es wert ihn zu kaufen, nur um so etwas Absurdes einmal zu besitzen.

Ich denke, man kann Menschen keine Schuld geben, dass sie sich so heilig in der Meditation geben, aber es gibt einen Konflikt zwischen dem wie wir wirklich sind, und dem wie wir eigentlich sein wollen. Zwischen unserer Realität und unserem Ideal. Mit dieser Art von Selbstkritik finden wir den Weg zur Befreiung nicht. Einfach anfangen abzuwarten, sich in Ruhe zu setzen, die verschiedenen geistigen Eigenschaften annehmen. Ruhig bleiben, um zu gucken was kommt. Wann das endlich eintritt, das kann ich niemandem vorhersagen. Aber wir müssen im Gedächtnis behalten, an einem bestimmten Punkt der Praxis müssen wir einfach bei der Praxis bleiben und die Dinge geschehen lassen. Wenn man das so macht, kommt das, was kommen soll, was das Ergebnis sein soll, fast unbemerkt. Das Ganze geschieht dann eher anstrengungslos und nicht durch starken Willen und große Anstrengung. Und in diesem Sinne ist es dann natürlich.

Für mich ist der spirituelle Pfad nicht eine Frage der Technik oder sich besonders hart anzustrengen. Was immer Sie tun, erinnern Sie sich daran, wie wichtig es ist, freudevoll dabei zu sein. Freudevoll zu sein heißt, im Kontakt mit dem buddhistischen Pfad zu sein und mit Buddhas Lehren. Sie werden glücklicher, entspannter, weniger verkrampft. Wichtig ist, zu jeder Zeit sensibel zu sein, nicht nur für sich selbst, sondern auch für Ihre Entwicklung. Wenn man denn eine Entwicklung mit der Zeit durchgemacht hat. Die Sicht darauf zu behalten und die Balance zu den Dingen die Sie tun nicht zu verlieren ist wichtig. Den Veränderungen erlauben zu geschehen, wenn wir bereit dafür sind und sich auf sie dann einlassen zu können. Für mich sind das die Grundlagen der Meditationsübung.

Das ist das, was ich im Augenblick an diesem Nachmittag dazu sagen kann. Wenn jemand Fragen stellen möchte oder eine andere Meinung ausdrücken möchte, so können wir jetzt eine Diskussion dazu haben.

Kurzgefasst ein Teil der Fragen und Antworten

Frage: Wie ist es möglich Freude haben, wenn sie denn einfach nicht da ist. Das ist vielleicht das Ergebnis, aber es steht doch wohl bei den Wenigsten am Anfang.

Antwort: Es ist wie den Karren vor das Pferd spannen. Obwohl sehr viel Wut und Aggression in einem Menschen drin ist, läuft er mit einem krampfhaften Lächeln im Gesicht herum, weil er sich zu Freude verpflichtet fühlt. Das erlebt man häufig bei Menschen, die ihren Glauben wieder entdeckt hatten. Wiederentdeckung ihres Glaubens, was vielleicht 15 Jahre zurück liegen kann. Damals waren sie voller Freude und Glück aber das hat sich mit der Zeit verflüchtigt. Jetzt empfinden sie überhaupt keinen Anlass mehr dazu. Dieses Problem hat man mit Buddhisten nicht unbedingt. Schon gar nicht mit Theravâdins. Die sehen sowieso immer so aus, als gingen sie gerade zur Beerdigung.

Vor einiger Zeit hatte ich bei einem Vortrag ein interessantes Erlebnis. Eine Frau aus dem Auditorium fragte mich sehr vorwurfsvoll: Das ist alles ganz schön und gut, aber was ist mit dem durchaus vorhandenen Leid? Nach der Frage stand sie wutentbrannt auf und verließ den Saal. Nun war es nicht so, dass diese Frau keine Freude in ihrem Leben hatte oder sie nicht wahrnehmen konnte. Aber sie wollte einfach nichts darüber hören. Sie verschloss sich der Wahrheit, daß es zwar viel Leid im menschlichen Leben gibt, aber, dass man lernen sollte, auch gleichwertig die Freude wahrzunehmen.

Was ich Ihnen antworten will ist: es ist vollkommen in Ordnung, wenn Sie in Ihrer Meditation hier und da Freude empfinden. Wenn Sie keine Freude empfinden, ist das auch in Ordnung, aber dann sollten Sie einmal hinschauen, warum das so ist.

Eine andere wichtige Sache ist, sich zu erlauben, sich selbst zu vergeben. Denn manchmal bei der Meditation sehen Sie in Ihr Herz und sehen einige scheußliche Dinge. Aber Sie sind ein Mensch und Sie sollten Ihre Menschenhaftigkeit akzeptieren. Das gibt die Möglichkeit weiterzugehen und darüber hinaus zu wachsen.

Antwort auf eine unverständliche Frage: Eine andere wichtige Sache ist das Vertrauen. Für viele Meditation Übende ist es so, dass sie zwar meditieren, aber sich nicht zu dem buddhistischen Pfad entschließen können. Doch wenn man sich auf den buddhistischen Pfad begibt, kann man sich klar machen, daß dies ein sehr alter und erprobter Weg ist.

Und ein letzter wichtiger Punkt ist: Seien Sie rücksichtsvoll mit sich selbst. Ihren Körper und Ihren Geist zu zwingen, ist nicht sonderlich hilfreich. Gelassener zu sein und sich selbst zu anzunehmen wie man ist, ist vielleicht ein viel hilfreicherer Ansatz und kann zu sehr viel mehr Freude führen.

Auf eine Frage zu neuen Ansätzen in der Meditation.

Antwort: Ich bin seit 25 Jahren Mönch und es kommen immer wieder neue Bücher heraus. Aber sie kommen letztendlich alle zu dem selben alten Punkt. Viel Neues steht da nicht drin. Der gleiche Acker wird immer wieder und wieder durchgepflügt.

In all den neuen Büchern, die ich gelesen habe, habe ich diese zwei Termini, Freude und Vertrauen, weder benutzt noch diskutiert gefunden. Aber sie gehören zu den grundlegenden Lehren des Buddha: Atta-kama, Atta-pîya. Sogar in dem gebräuchlichen alten Dhammapada erscheinen sie ständig. Sich selbst zu lieben: Atta-kama, mit sich selbst zufrieden zu sein. Güte gegen sich selbst zu haben: Atta-pîya. Es ist merkwürdig, dass diese Themen einfach nicht angesprochen werden. Es ist so offensichtlich, wenn wir versuchen alle Lebewesen zu lieben, dass wir uns selbst darin einbeziehen müssen. Aber trotzdem scheint man es immer wieder zu vergessen.

Vor einiger Zeit habe ich darüber nachgedacht, was eine gute und kurze Übersetzung für diese beiden Termini sein könnte, aber mir fiel keine ein. Das liegt einfach an unserer westlichen Kultur. Hier hat das immer einen negativen Beigeschmack, wenn man von Selbstliebe sprechen würde. Hier hat das immer gleich etwas mit Egoismus oder Narzissmus zu tun.

So spielt die Liebe, der gute Umgang mit sich selbst, in der Psychologie eine ungeheuer wichtige Rolle. Und wenn Sie das nicht überzeugt: Sie haben eine Verpflichtung anderen gegenüber. Durch die Liebe zu sich selbst, liebevoll mit anderen umzugehen.

Wenn Sie am Anfang Ihrer Praxis ziemlich Schwierigkeiten haben, Mettâ-bhâvana auch gegen sich selbst zu üben, dann schadet das gar nichts. Sie stellen sich dann schon die richtigen Fragen, und sind dann sie auf dem richtigen Weg. Sie müssen wirklich nur noch üben, diese liebende Güte auch gegenüber sich selbst zu praktizieren, denn dann hatten Sie diese bisher nicht genügend in Ihr Leben einbezogen.