

Ein Gespräch mit Ajahn Chah

**Aufzeichnungen eines Zusammentreffens
zwischen Ajahn Chah und westlichen Mönchen.**

Dieses Buch, mit Ausnahme der Biographie Ajahn Chahs,
ist eine Übersetzung der "Questions and Answers with Ajahn Chah" von
Jack Kornfield,
die bisher in verschiedenen Ausgaben erschienen sind.
Die letzte Ausgabe wurde veröffentlicht durch die "Buddhist Publication
Society, Kandy, Sri Lanka".

Diese Veröffentlichung zur freien Verbreitung entstand mit freundlicher
Genehmigung von Jack Kornfield.

Für die englische Originalausgabe: COPYRIGHT © 1977 Jack Kornfield

Der Lebenslauf Ajahn Chahs ist eine Übersetzung aus "Seeing the Way".
COPYRIGHT © Amvaravati Publications 1989

Diese Übersetzung wurde vom Dhammapala Verlag
in der Kooperation mit dem STRATOS Verlag in Prag herausgegeben.

COPYRIGHT © Dhammapala Verlag 1991
Am Waldrand
CH-3718 Kandersteg
Schweiz

Inhalt

- [Ajahn Chah](#)
- [Ein Gespräch](#)

Ajahn Chah

Der Ehrwürdige Ajahn Chah wurde am 17. Juni 1918 in einem kleinen Dorf, nahe der Stadt Ubon Rajathani im Nordosten Thailands, geboren.

Nachdem er die Grundschule beendet hatte, verbrachte er drei Jahre als Novize und wurde dann wieder Laie, um seinen Eltern auf dem Bauernhof zu helfen. Mit 20 Jahren jedoch entschied er sich, das Klosterleben wieder aufzunehmen und erhielt am 26. April 1939 "Upasampada" (die Aufnahme als Bhikkhu).

Ajahn Chahs frühes Mönchsleben erfolgte nach traditionellem Muster: Studium der buddhistischen Lehren und des Pali, der Sprache der Schriften. In seinem fünften Mönchsjahr erkrankte sein Vater ernsthaft und starb - eine harte Mahnung an die Zerbrechlichkeit und Unsicherheit des menschlichen Lebens. Dies veranlasste ihn, über den wahren Zweck des Lebens tief nachzudenken. Obwohl er ausgiebig studiert hatte und im Pali bewandert war, schien er einem persönlichen Verständnis vom Ende des Leidens nicht näher gekommen zu sein. Gefühle der Ernüchterung stellten sich ein, und schließlich gab er im Jahre 1946 das Studieren auf, um die Lehre des Buddha als wandernder Bettelmönch in die Praxis umzusetzen.

Er wanderte ungefähr 400 km nach Zentral-Thailand, sammelte Almosenspeise in den Dörfern unterwegs und schlief in Wäldern. Schließlich trat er in ein Kloster ein, wo "Vinaya", die Disziplinregeln für Mönche, sorgfältig studiert und praktiziert wurde. Zu jener Zeit hörte er erstmals vom Ehrwürdigen Ajahn Man Bhuridatto, einem sehr geachteten Meditationsmeister. Da er sich danach sehnte, einen wirklich vollendeten Lehrer zu finden, brach er zu Fuß nach Nordosten auf, um ihn zu suchen.

Damals rang Ajahn Chah mit einem entscheidenden Problem. Er hatte die Lehren von Sittlichkeit, Meditation und Weisheit studiert, die in den Texten in allen Einzelheiten dargelegt waren, aber ihm war nicht klar, wie man sie wirklich in die Praxis umsetzen konnte. Ajahn Man erklärte ihm, dass die Lehren in der Tat umfangreich, im Kern jedoch einfach und klar seien. Wenn er mit fest verankerter Achtsamkeit erkennen lerne, dass alles im Herz-Geist entstehe - genau da habe er den wahren Pfad der Praxis vor sich. Diese knappe und direkte Lehre war für Ajahn Chah eine Offenbarung und gab ihm einen völlig neuen Zugang zur Praxis. Der Weg war klar.

Die nächsten sieben Jahre übte sich Ajahn Chah im Stil der strengen Waldtradition und zog durch ländliche Gegenden, auf der Suche nach stillen, abgelegenen Plätzen, um sich in Meditation zu üben. Er lebte in den Wäldern des Nordens und Nordostens, wo es reichlich wilde Tiere, Kobras und Tiger gab, und benutzte Betrachtungen über den Tod, um zur wahren Bedeutung des Lebens vorzudringen. Einmal lebte er in einer Leichenverbrennungsstätte mit dem Ziel, seine Angst vor dem Tode herauszufordern und schließlich zu überwinden. Während eines Gewittersturms, als er sich völlig durchnässt, vor Kälte zitternd und alleine

auf sich selbst gestellt fand, kamen ihm die Entbehrungen und die Trostlosigkeit des hauslosen Daseins vollends zu Bewusstsein.

Nach etlichen Jahren des Umherziehens wurde er 1954 zurück in sein Heimatdorf eingeladen. Er ließ sich in dessen Nähe, in einem vom Fieber verseuchten Wald, "Pah Pong" genannt, nieder. Trotz Malaria, der armseligen Unterkunft und der kargen Nahrung sammelten sich immer mehr Schüler um ihn. Das inzwischen als "Wat Pah Pong" bekannte Kloster entstand dort, und mit der Zeit etablierten sich an verschiedenen Orten Zweigklöster.

1967 kam ein amerikanischer Mönch nach Wat Pah Pong. Der frisch ordinierte Sumedho Bhikkhu hatte soeben seine erste "Vassa" (Regenretreat) hinter sich, während der er intensive Meditation in einem Kloster nahe der laotischen Grenze praktiziert hatte. Obgleich diese Anstrengungen gewisse Früchte trugen, merkte er doch, dass er einen Lehrer brauchte, der ihn in allen Aspekten des Klosterlebens instruieren konnte. Zufällig besuchte einer von Ajahn Chahs Mönchen, der ein wenig Englisch sprach, das Kloster, in dem Sumedho Bhikkhu sich aufhielt. Als dieser von Ajahn Chah hörte, bat er seinen Lehrer um die Einwilligung, das Kloster verlassen zu dürfen und ging mit jenem Mönch zurück nach Wat Pah Pong.

Ajahn Chah nahm den neuen Schüler gerne an, doch er bestand darauf, dass für diesen keine Sonderregeln galten, nur weil er aus dem Westen kam. Er musste dieselbe einfache Almosenspeise essen und auf dieselbe Art praktizieren wie jeder andere Mönch in Wat Pah Pong.

Das Training war streng und entbehrungsreich. Um ihre Ausdauer zu prüfen und sie Geduld und Entschlossenheit entwickeln zu lassen, forderte Ajahn Chah seine Mönche oft bis an ihre Grenzen. Manchmal ließ er sie lange und scheinbar sinnlose Arbeitsprojekte ausführen, um sie in ihrem Haften an Ruhe zu erschüttern. Er legte großen Nachdruck darauf, dass sie lernten, sich den Verhältnissen hinzugeben, wie sie eben waren. Auch die strikte Einhaltung der "Vinaya", der traditionellen Disziplin für Mönche, wurde betont.

Im Lauf der Zeit kamen weitere Leute aus dem Westen nach Wat Pah Pong. Sumedho Bhikkhu war mittlerweile ein Mönch von fünf "Vassas" geworden, und Ajahn Chah hielt ihn für kompetent genug zu lehren; auch hatten sich einige der neuen Mönche entschieden, dazubleiben und mit ihm zu praktizieren.

In der heißen Jahreszeit von 1975 verbrachten der Ehrwürdige Sumedho und eine Handvoll Bhikkhus aus dem Westen einige Zeit in einem Wald, unweit von Wat Pah Pong. Die Bewohner des nächstgelegenen Dorfes baten sie zu bleiben, und Ajahn Chah stimmte dem zu. So entstand Wat Pah Nanachat ("Internationales Waldkloster"), und der Ehrwürdige

Sumedho wurde Abt des ersten Klosters in Thailand, das von und für englischsprachige Mönche geleitet wurde.

Der "English Sangha Trust", eine Wohlfahrtseinrichtung; um dem Ziel, eine in England ansässige buddhistische Klostergemeinschaft zu gründen, lud Ajahn Chah 1977 zu einem Besuch nach England ein. Er nahm Ajahn Sumedho und Ajahn Khemadhammo mit sich. Als er dort ernsthaftes Interesse vorfand, ließ er die beiden (mit zwei anderen westlichen Schülern, die damals Europa besuchten) in London zurück, wo sie von da an in Hampstead in einer Wohnung lebten, die ihnen als Vihāra (Aufenthaltort) zur Verfügung gestellt wurde. Ajahn Chah kehrte 1979 nach England zurück, als die Mönche gerade London verließen, um in Sussex "Chithurst Buddhist Monastery", das erste buddhistische Waldkloster in England einzurichten. Anschließend flog er nach Amerika und Kanada, um Besuche zu machen und zu lehren.

Nach dieser Reise und auch im darauf folgenden Jahr (1981) verbrachte Ajahn Chah die Regenzeit außerhalb Wat Pah Pongs, da seine Gesundheit unter dem entkräftenden Einfluss von Diabetes nachzulassen begann. Doch selbst während sich seine Krankheit verschlimmerte, diente ihm sein Körper als eine Lehre und als lebendes Beispiel, um auf die Vergänglichkeit aller Dinge hinzuweisen. Immer wieder erinnerte er die Menschen daran, sich zu bemühen, eine wahre Zuflucht im eigenen Innern zu finden, da er selber nicht mehr viel länger fähig sein werde zu lehren.

Vor dem Ende der Regenzeit von 1981 wurde er für eine Operation nach Bangkok gebracht, die allerdings kaum zu einer Verbesserung seines Zustandes beitrug. Innerhalb weniger Monate hörte er auf zu sprechen und verlor allmählich die Kontrolle über seine Glieder, bis er praktisch gelähmt und ans Bett gebunden war. Seither wurde er mit Liebe und Sorgfalt von hingebungsvollen Schülern gepflegt, die dankbar die Aufgabe auf sich nahmen, ihren Lehrer, der geduldig und mitleidvoll so vielen den Weg gezeigt hat, bis zu seinem Hinscheiden zu versorgen. Ajahn Chah verstarb in den frühen Morgenstunden am 16. Januar 1992 in seinem Hauptkloster Wat Pah Pong. Es waren viele seiner Schüler und Laienanhänger anwesend, die ihm noch zu Lebzeiten die letzte Ehre erwiesen.

Ein Gespräch

Frage: Ich strenge mich bei meiner Praxis sehr an, aber ich scheine nirgendwo hinzukommen.

Antwort: Das ist sehr wichtig: Versuche nicht, irgendwo hinzukommen in deiner Praxis. Es ist gerade das Verlangen, frei oder erleuchtet zu sein,

das deine Freiheit verhindert. Du kannst dich so viel bemühen, wie du willst, und Tag und Nacht leidenschaftlich üben, doch solange im Geist noch Verlangen ist, etwas zu erreichen, wirst du keinen Frieden finden. Die Energie dieses Verlangens wird Ursache für Zweifel und Unruhe sein. Egal, wie lange oder intensiv du übst, Weisheit wird niemals aus Verlangen entstehen. Also lass einfach los. Beobachte deinen Geist und Körper mit Achtsamkeit, aber versuch nicht, etwas zu erreichen, nicht einmal Erleuchtung.

Frage: Wie ist es mit dem Schlaf? Wie viel sollte ich schlafen?

Antwort: Frag mich nicht, ich kann es dir nicht sagen. Für einige sind 4 Stunden pro Nacht ein guter Durchschnitt. Wichtig ist, dass du dich beobachtest und kennst. Wenn du versuchst, mit zu wenig Schlaf auszukommen, fühlt sich der Körper unwohl, und Achtsamkeit wird schwerlich aufrechtzuerhalten sein. Zu viel Schlaf führt zu einem dumpfen oder ruhelosen Geist. Finde das natürliche Gleichgewicht für dich. Beobachte sorgfältig deinen Geist und Körper und behalte dabei im Auge, wie viel Schlaf du jeweils brauchst, bis du das Optimum herausfindest. Wenn du aufwachst und dich zum Dösen auf die Seite rollst, so ist das bereits eine innere Verunreinigung. Sei achtsam, sobald du die Augen aufschlägst.

Frage: Wie steht es mit dem Essen? Wie viel sollte ich essen?

Antwort: Mit dem Essen ist es genauso wie mit dem Schlafen. Du musst dich kennen. Nahrung soll verzehrt werden, um die Bedürfnisse des Körpers zu befriedigen. Betrachte deine Nahrung als Medizin isst du soviel, dass du nach dem Essen nur müde wirst und immer fatter? Halt ein! Untersuche deinen eigenen Geist und Körper. Es ist nicht nötig zu fasten. Füll deine ganze Mahlzeit gemäß der asketischen Waldtradition in deine Schüssel, dann kannst du leicht die Menge beurteilen, die du zu dir nimmst. Beobachte dich sorgfältig, während du isst. Lerne dich kennen, das ist der Kern unserer Übung. Es gibt nichts Besonderes, das du tun müsstest. Beobachte lediglich. Untersuche dich, beobachte deinen Geist. Dann wirst du wissen, wo das natürliche Gleichgewicht deiner Übung liegt.

Frage: Besteht ein Unterschied zwischen dem Geist der Asiaten und dem der Abendländer?

Antwort: Grundsätzlich gibt es keinen Unterschied. Äußere Sitten und die Sprache mögen verschieden scheinen, aber der menschliche Geist hat natürliche Eigenschaften, die bei allen Menschen gleich sind. Begierde und

Hass sind dieselben in einem östlichen und einem westlichen Geist. Das Leiden und das Ende des Leidens sind für alle Menschen gleich.

Frage: Empfiehlt es sich, als Teil der Praxis viel zu lesen und die Schriften gründlich zu studieren?

Antwort: Buddhas Dhamma findet man nicht in Büchern. Wenn du wirklich sehen willst, worüber der Buddha sprach, brauchst du dich nicht um Bücher zu kümmern. Beobachte deinen eigenen Geist. Untersuche ihn, um zu sehen, wie Gefühle kommen und gehen, wie Gedanken entstehen und vergehen. Hänge dich an nichts, sei dir nur aller Dinge bewusst, die es da zu sehen gibt. Das ist der Weg zu den Wahrheiten des Buddha. Sei natürlich. Alles, was du in diesem Leben hier tust, ist eine Gelegenheit zu üben. Es ist alles Dhamma. Wenn du deine Hausarbeit erledigst, versuch achtsam zu sein. Wenn du einen Spucknapf leerst oder eine Toilette reinigst, glaub nicht, dass du irgend jemand sonst damit einen Gefallen tust. Auch im Leeren der Spucknapfe ist Dhamma. Denk nicht, dass du nur übst, wenn du still mit untergeschlagenen Beinen dasitzt. Einige von euch haben sich beklagt, dass sie nicht genug Zeit zum Meditieren haben. Habt ihr genug Zeit zum Atmen? Das ist eure Meditation: Achtsamkeit, Natürlichkeit bei allem, was ihr tut.

Frage: Warum haben wir nicht täglich Gespräche mit dem Lehrer?

Antwort: Wenn ihr Fragen habt, seid ihr jederzeit willkommen; diese zu stellen. Tägliche Gespräche brauchen wir hier jedoch nicht. Wenn ich jede kleine Frage von euch beantworte, werdet ihr nie den Prozess des Zweifelns in eurem Geist verstehen lernen. Es ist wesentlich, dass ihr euch selbst erforscht, euch selbst befragt. Hört den Darlegungen, die alle paar Tage stattfinden, sorgfältig zu; dann benutzt diese Lehren, um sie mit der Erfahrung aus eurer eigenen Übung zu vergleichen. Ist sie genauso? Ist sie anders? Warum habt ihr Zweifel? Wer ist es, der zweifelt? Nur durch Selbstprüfung könnt ihr verstehen.

Frage: Manchmal mache ich mir wegen unserer Regeln als Mönche Sorgen. Wenn ich versehentlich ein Insekt töte, ist das ein Vergehen?

Antwort: Sila oder Disziplin sind zwar für unsere Übung wesentlich, aber du darfst nicht blind an den Regeln haften. Beim Nicht-Toten von Tieren oder dem Befolgen anderer Regeln ist Absicht die entscheidende Sache. Erkenne deinen Geist. Es ist nicht nötig, wegen der Mönchsregeln übermäßig besorgt zu sein. Wenn sie in rechter Weise befolgt werden, unterstützen sie die Übung, aber einige Mönche lassen sich durch die

geringeren Regeln so beunruhigen, dass sie darüber nicht mehr gut schlafen können. Die Disziplin ist nicht als eine Last zu tragen. Disziplin bildet die Grundlage für unsere Praxis hier; gute Disziplin und zusätzlich die asketischen Regeln und Praktiken. Achtsam und sorgfältig den 227 Regeln und allen übrigen Grundsätzen der Disziplin eines Mönches nachzuleben, hat großen Nutzen. Es macht das Leben sehr einfach. Man muss nicht länger überlegen, wie man sich am besten verhalten soll; so kannst du das Denken gehen lassen und einfach nur achtsam sein. Die Disziplin ermöglicht es uns, harmonisch zusammen zu leben, das Gemeinschaftsleben verläuft reibungslos. Nach außen sieht jeder gleich aus und handelt gleich. Disziplin und Moral sind das Sprungbrett zu tieferer Konzentration und Weisheit. Durch den korrekten Gebrauch der Mönchsdisziplin und der asketischen Regeln werden wir gezwungen, einfach zu leben, unseren Besitz zu beschränken. Hier also haben wir die vollständige Praxis des Buddha: Halte dich von Üblem fern und tue Gutes. Lebe einfach und belasse es bei den Grundbedürfnissen. Reinige deinen Geist. Das heißt, achte auf deinen Körper und Geist in allen Haltungen: Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen: Erkenne dich selbst.

Frage: Wie kann ich Zweifeln begegnen? An manchen Tagen plagen mich Zweifel an der Übung, an meinem Fortschritt oder auch an meinem Lehrer.

Antwort: Zweifeln ist natürlich. Jeder fängt an zu zweifeln. Du kannst viel von ihnen lernen. Wichtig ist, dass du dich nicht mit deinen Zweifeln identifizierst. Das heißt, verfang dich nicht in ihnen. Das würde deinen Geist nur endlos kreisen lassen. Beobachte statt dessen den ganzen Vorgang des Zweifelns, des Sich-Fragens. Schau genau hin, wer es ist, der zweifelt. Betrachte die Zweifel, wie sie kommen und gehen. Dann wirst du nicht mehr das Opfer deiner Zweifel sein. Du wirst aus ihnen heraustreten lernen, und dein Geist wird ruhig sein. Du kannst sehen, wie alle Dinge kommen und gehen. Lass nur los, woran du festhältst. Lass deine Zweifel los und beobachte einfach. So setzt du den Zweifeln ein Ende.

Frage: Wie steht es mit ändern Übungsmethoden? Heutzutage scheint es so viele Lehrer und Meditationssysteme zu geben, dass es verwirrend ist.

Antwort: Es ist, wie wenn man in die Stadt geht. Man kann sich ihr von Norden nahem, von Südosten, auf vielen Straßen. Oft unterscheiden sich diese Systeme nur äußerlich. Ob du den einen Weg oder den anderen nimmst, schnell oder langsam gehst, wenn du achtsam bist, ist das alles gleich. Es gibt einen Punkt, zu dem dich jede gute Übung schließlich hinführen muss. Das ist Nicht-Anhaften. Zu guter Letzt muss man alle Meditationssysteme loslassen. Auch am Lehrer kann man nicht festhalten. Wenn eine Form der Meditation zu Aufgabe und Nicht-Anhaften führt,

dann ist es korrekte Übung. Vielleicht willst du reisen, andere Lehrer besuchen oder andere Systeme ausprobieren. Einige von euch haben das schon getan. Das ist ein natürliches Verlangen. Du wirst herausfinden, dass dich tausend Fragen und die Kenntnis vieler Systeme nicht zur Wahrheit bringen. Schließlich wird es dich langweilen. Du wirst erkennen, dass du nur dann, wenn du mit all dem aufhörst und deinen eigenen Geist untersuchst, herausfinden kannst, wovon der Buddha sprach. Es gibt keinen Grund, außerhalb von dir selbst zu suchen. Schließlich musst du zurückkehren, um deiner eigenen, wahren Natur ins Gesicht zu sehen. Da ist es, wo du Dhamma begreifen kannst.

Frage: Oft scheint es, dass viele Mönche hier nicht üben. Sie wirken schlampig oder unachtsam. Das stört mich.

Antwort: Es ist nicht recht, andere Leute zu beobachten. Das wird deiner Übung nicht helfen. Wenn du dich ärgerst, beobachte den Ärger im eigenen Geist. Wenn die Disziplin anderer schlecht ist oder sie keine guten Mönche sind, so ist es nicht deine Sache, darüber zu urteilen. Du wirst nicht weise, indem du andere beobachtest. Die Disziplin eines Mönches ist ein Werkzeug für deine eigene Meditation. Es ist keine Waffe, um zu kritisieren oder Fehler zu finden. Niemand kann deine Übung für dich tun, noch kannst du für irgend jemand anders üben. Lass es dabei, auf dein eigenes Tun achtsam zu sein. Das ist die rechte Art zu üben.

Frage: Ich bin äußerst sorgsam gewesen, mich im Hüten meiner Sinne zu üben. Ich halte meine Augen stets gesenkt und bin achtsam bei jeder kleinen Handlung. Beim Essen beispielsweise nehme ich mir viel Zeit und versuche, mir jeden Sinneskontakt zu vergegenwärtigen: Kauen, Schmecken, Schlucken usw. Ich führe jeden Schritt bedächtig und sorgfältig aus. Übe ich richtig?

Antwort: Sinneszügelung ist rechte Übung. Wir sollten uns dessen den ganzen Tag über bewusst sein. Aber übertreibe es nicht. Geh und iss und handle natürlich. Und dann entwickle natürliche Achtsamkeit auf das, was in dir abläuft. Vergewaltige deine Meditation nicht und zwing dich nicht in schwierige Verhaltensmuster; das ist nur eine andere Form von Verlangen. Sei geduldig. Geduld und Ausdauer sind notwendig. Wenn du natürlich handelst und achtsam bist, wird auch die Weisheit natürlich kommen.

Frage: Ist es notwendig, lange Zeit zu sitzen?

Antwort: Nein, stundenlanges, ununterbrochenes Sitzen ist nicht notwendig. Manche Leute glauben, je länger sie sitzen können, um so weiser müssten sie sein. Ich habe Hühner tagelang auf ihrem Nest sitzen sehen! Weisheit erwächst durch Achtsamkeit in allen Haltungen. Deine Praxis soll beginnen, sobald du morgens aufwachst. Sie soll dauern, bis du einschläfst. Sorge dich nicht, wie lange du sitzen kannst. Wichtig ist nur, dass du achtsam bleibst, ob du arbeitest, sitzt oder zum Bad gehst.

Jeder hat sein eigenes, natürliches Tempo. Einige von euch werden mit 50 sterben, einige mit 65 und einige mit 90. Ebenso wird auch eure Praxis nicht identisch sein. Mach dir deshalb keine Sorgen. Versuch achtsam zu sein, und lass den Dingen ihren natürlichen Lauf. Dann wird dein Geist in jeder Umgebung immer ruhiger werden. Er wird still werden wie ein klarer Waldteich. Dann werden alle möglichen wunderbaren und seltenen Tiere kommen, um am Teich zu trinken. Du wirst das Wesen aller Dinge dieser Welt (sankhára) klar erkennen. Du wirst viele erstaunliche und seltsame Dinge kommen und gehen sehen, doch wirst du dabei ruhig bleiben. Probleme werden entstehen, aber du wirst sie sofort durchschauen. Das ist das Glück des Buddha.

Frage: Ich habe noch viele Gedanken. Mein Geist wandert viel, selbst wenn ich versuche, achtsam zu sein.

Antwort: Mach dir deshalb keine Sorgen. Versuch, diesen Geist in der Gegenwart zu halten. Was auch immer im Geist aufsteigt, beobachte es lediglich. Lass es los. Wünsche nicht einmal, die Gedanken loszuwerden. Dann wird der Geist seinen natürlichen Zustand erreichen. Kein Unterscheiden zwischen gut und böse, heiß und kalt, schnell und langsam. Kein Ich und kein Du, überhaupt kein Selbst.

Nur, was da ist. Wenn du auf Almosenrunde gehst, brauchst du nichts Besonderes zu tun. Geh einfach und sieh, was da ist. Du brauchst dich nicht an Abgeschiedenheit oder Einsamkeit zu klammern. Wo immer du bist, erkenne dich, indem du natürlich bist und beobachtest. Wenn Zweifel aufsteigen, beobachte sie kommen und gehen. Es ist ganz einfach. Halte an nichts fest.

Es ist, wie wenn du eine Straße entlang gehst. Von Zeit zu Zeit wirst du auf Hindernisse stoßen. Wenn du auf innere Verunreinigungen triffst, sieh sie dir lediglich an und überwinde sie, indem du sie loslässt. Denk nicht an die Hindernisse, die du bereits überwunden hast. Sorge dich nicht um jene, die du noch nicht gesehen hast. Halte dich an die Gegenwart. Mach dir keine Gedanken um die Länge der Straße oder um das Ziel. Alles ändert sich. Woran du auch vorbeikommst, klammere dich nicht daran. Schließlich wird der Geist sein natürliches Gleichgewicht finden, wo die Übung automatisch wird. Alle Dinge werden ganz von allein kommen und gehen.

Frage: Hast du dich schon mit der Altarsutra des sechsten Patriarchen, Hui Neng, beschäftigt?

Antwort: Hui Nengs Weisheit ist sehr tief. Es ist eine profunde Lehre, für Anfänger nicht leicht zu verstehen. Aber wenn du mit unserer Disziplin übst, und zwar mit Geduld, wenn du Nicht-Anhaften übst, wirst du sie schließlich verstehen. Ich hatte einmal einen Schüler, der in einer grasbedeckten Hütte lebte. Es regnete oft in jener Regenzeit, und eines Tages blies ihm ein starker Wind das halbe Dach weg. Er kümmerte sich nicht darum und ließ es einfach hinein regnen, ohne das Dach zu reparieren. Nach mehreren Tagen fragte ich ihn nach seiner Hütte. Er erklärte, dass er sich im Nicht-Anhaften übe. Das ist Nicht-Anhaften ohne Weisheit, ungefähr wie der Gleichmut eines Wasserbüffels. Wenn du ein gutes Leben führst und einfach lebst, wenn du geduldig bist und selbstlos, wirst du die Weisheit Hui Nengs verstehen.

Frage: Du hast gesagt, dass Samatha und Vipassaná oder Sammlung und Einsicht dasselbe sind. Kannst du das etwas näher erklären?

Antwort: Es ist ganz einfach. Sammlung (samatha) und Weisheit (vipassaná) arbeiten Hand in Hand. Zuerst wird der Geist still, indem er sich an das Meditationsobjekt hält. Er ist nur ruhig, wenn du mit geschlossenen Augen sitzt. Das ist Samatha; doch schließlich ist diese Grundlage an Sammlung zugleich die Ursache für das Entstehen von Weisheit oder Vipassaná. Dann ist der Geist still, ob du mit geschlossenen Augen dasitzt oder in einer geschäftigen Stadt umher gehst. So ist es. Einst warst du ein Kind. Jetzt bist du ein Erwachsener. Sind das Kind und der Erwachsene dieselbe Person? Du kannst sagen, dass sie es sind, aber aus einer anderen Sichtweise kannst du sagen, dass sie verschieden sind. In diesem Sinne können Samatha und Vipassaná auch als getrennt angesehen werden. Oder es ist wie mit Nahrung und Exkrementen. Auch Nahrung und Exkremente können als gleich oder als verschieden bezeichnet werden. - Glaub nicht einfach, was ich sage, führe deine Übung fort und sieh selbst; es braucht nichts Besonderes. Wenn du untersuchst, wie Sammlung und Weisheit entstehen, wirst du die Wahrheit selbst herausfinden. Heutzutage haften viele Leute an Worten. Sie nennen ihre Übung Vipassaná. Auf Samatha blicken sie herab. Oder sie nennen ihre Übung Samatha. Es ist unerlässlich, Samatha vor Vipassaná zu üben, sagen sie. Das ist alles albern. Halte dich nicht damit auf, so zu denken. Mach einfach weiter mit deiner Übung, und du wirst selbst sehen.

Frage: Ist es in unserer Übung notwendig, völlige Vertiefung (jhána) zu erreichen?

Antwort: Nein, völlige Vertiefung ist nicht notwendig. Du musst ein gewisses Maß an Gelassenheit und Sammlung des Geistes herstellen, um dich selbst erforschen zu können. Man muss nichts Besonderes machen. Wenn Vertiefung in deiner Meditation auftritt, ist das auch in Ordnung. Nur halte nicht daran fest. Manche Leute sind besessen von der Idee, Vertiefung zu erreichen. Es kann viel Spaß machen, damit zu spielen. Du musst die rechten Grenzen kennen. Wenn du weise bist, wirst du die Grenzen und den Nutzen der Vertiefung sehen, ebenso wie du die unterschiedlichen Fähigkeiten und Grenzen von Kindern und Erwachsenen sehen kannst.

Frage: Warum folgen wir den asketischen Regeln, wie z. B., dass wir nur aus unserer Almosenschüssel essen?

Antwort: Die asketischen Regeln helfen uns, geistige Verunreinigungen zu verringern. Die Übung, nur aus der Almosenschüssel zu essen, hilft uns, die Nahrung als Medizin zu betrachten. Wenn wir keine Verunreinigungen haben, ist es egal, wie wir essen. Aber hier bedienen wir uns dieser Form, um die Praxis einfach zu machen. Der Buddha hat die asketischen Vorschriften nicht für alle Mönche bindend gemacht, aber er erlaubte sie für diejenigen, die streng üben wollen. Sie tragen zu unserer äußeren Disziplin bei und helfen uns dadurch, unsere geistige Entschlossenheit und Kraft zu vergrößern. Diese Regeln musst du nur für dich selbst einhalten. Beobachte nicht, wie andere üben. Beobachte deinen eigenen Geist und schau, was für dich nützlich ist. Die Regel, dass wir jede Meditationshütte akzeptieren, die uns zugeteilt wird, ist eine ähnlich hilfreiche Praxis. Sie bewahrt Mönche davor, an ihrem Aufenthaltsort zu haften. Wenn du weggehst und zurückkommst, musst du eine andere Unterkunft nehmen. Das ist unsere Praxis: an nichts festzuhalten.

Frage: Wenn es wichtig ist, alles zusammen in unsere Schüssel zu schütten, warum tust du als Lehrer das nicht auch selbst? Hältst du es nicht für wichtig, dass der Lehrer ein gutes Beispiel gibt?

Antwort: Ja, es ist wahr, ein Lehrer sollte für seine Schüler ein Beispiel sein. Ich nehme es dir nicht übel, dass du mich kritisierst. Frage, was immer du willst. Aber es ist auch wichtig, dass du nicht am Lehrer anhaftest. Wenn ich absolut vollkommen wäre in der äußeren Form, wäre das furchtbar. Ihr würdet alle zu sehr an mir hängen. Selbst der Buddha ließ seine Schüler manchmal etwas Bestimmtes tun, und tat dann selbst etwas anderes. Dein Zweifel am Lehrer kann dir helfen. Du solltest deine eigenen Reaktionen beobachten. Kannst du dir vorstellen, dass ich etwas Nahrung nicht in meine Schüssel gebe und auf den Schalen zurückbehalte, um die Laien zu beköstigen, die im Tempel arbeiten?

Weisheit musst du selbst entwickeln. Nimm vom Lehrer, was gut ist. Sei dir deiner eigenen Praxis bewusst. Wenn ich ausruhe, während ihr alle gerade sitzen müsst, macht dich das ärgerlich? Wenn ich zu blau rot sage oder dass männlich weiblich sei, folge mir nicht blind. Einer meiner Lehrer aß sehr schnell. Beim Essen machte er Geräusche. Und dennoch sagte er uns, wir sollten langsam und achtsam essen. Ich pflegte ihn zu beobachten und regte mich sehr auf. Ich litt, er aber nicht! Ich beobachtete das Äußere. Später begriff ich. Manche Leute fahren schnell, aber vorsichtig. Andere fahren langsam und haben viele Unfälle. Hafte nicht an den Regeln, an der äußeren Form. Wenn du andere höchstens 10 Prozent der Zeit und dich selbst 90 Prozent der Zeit beobachtest, dann ist das richtige Übung. Zuerst pflegte ich meinen Lehrer Ajahn Tong Rath zu beobachten und hatte viele Zweifel. Manche Leute dachten sogar, er sei verrückt. Er tat manchmal seltsame Dinge oder wurde sehr heftig gegenüber seinen Schülern. Äußerlich war er wütend, aber drinnen war nichts. Da war niemand. Er war beachtlich. Er blieb klar und achtsam bis zum letzten Atemzug.

Wenn sich das Selbst nach außen richtet, vergleicht und unterscheidet es. So wirst du das Glück nicht finden. Du wirst auch nicht Frieden finden, wenn du deine Zeit damit verbringst, den perfekten Menschen oder Lehrer zu suchen. Der Buddha lehrte uns, Dhamma zu sehen, die Wahrheit, und nicht andere Leute.

Frage: Wie können wir in unserer Übung Begierde überwinden? Ich fühle mich manchmal wie ein Sklave meines sexuellen Verlangens.

Antwort: Sexuelles Verlangen sollte man durch Betrachtung der Unreinheit ausgleichen. Hafte an der körperlichen Form ist ein Extrem, und man sollte das Gegenteil im Bewusstsein halten. Stelle dir den Körper als Leichnam vor und betrachte den Prozess des Verfalls, oder denke an die Teile des Körpers wie Lunge, Milz, Fett, Exkrememente usw. Denke darüber nach und stelle dir diese Aspekte des Körpers vor, wenn Lust entsteht. Das wird dich von der Lust befreien.

Frage: Wie steht es mit Ärger? Was sollte ich tun, wenn Ärger aufsteigt?

Antwort: Du musst dich in Herzensgüte üben. Wenn während des Sitzens Ärger in dir aufsteigt, gleiche diese Geisteszustände durch Entwickeln von liebevoller Zuwendung aus. Wenn jemand etwas Schlechtes tut oder ärgerlich wird, werde nicht selbst ärgerlich. Wenn du ärgerlich wirst, bist du unverständiger als jener. Sei weise. Sei mitfühlend, denn dieser Mensch leidet. Fülle deinen Geist mit liebevoller Güte, als ob es sich um deinen teuren Bruder handelte. Mach das Gefühl der Herzensgüte zum

Gegenstand deiner Meditation; breite es aus auf alle Lebewesen der Welt. Nur durch Herzensgüte wird Hass überwunden.

Manchmal siehst du vielleicht, wie sich andere Mönche schlecht benehmen, und vielleicht regst du dich darüber auf. Doch damit leidest du nur unnötig. Das ist nicht unser Dhamma. Vielleicht denkst du: "Er ist nicht so strikt wie ich"; "sie meditieren nicht so gut wie die Mönche hier"; "jene Mönche sind keine guten Mönche". Das ist eine große Verunreinigung deines Geistes. Stell keine Vergleiche an. Mach keine Unterscheidungen. Lass deine Ansichten los und beobachte dich selbst. Das ist unser Dhamma. Du kannst unmöglich alle dazu bringen, dass sie sich so verhalten, wie du es dir wünschst oder so sind wie du. Dieser Wunsch wird dich nur leiden machen. Es ist ein verbreiteter Fehler unter Meditierenden, aber du entwickelst deine Weisheit nicht, indem du andere beobachtest. Untersuche einfach dich selbst, deine Gefühle. So wirst du zum Verständnis kommen.

Frage: Ich fühle mich häufig schläfrig. Das macht es schwierig zu meditieren.

Antwort: Es gibt viele Mittel, die Schläfrigkeit zu überwinden. Wenn du im Dunkeln sitzt, geh an einen hellen Platz. Öffne deine Augen, steh auf und wasch dir das Gesicht oder nimm ein Bad. Wenn du schläfrig bist, ändere die Körperhaltung. Übe viel Gehmeditation. Gehe rückwärts. Die Furcht, gegen Dinge zu stoßen, wird dich wach halten. Sollte das nicht klappen, steh still da, mache deinen Geist klar und stell dir vor, es wäre heller Tag. Oder setz dich an den Rand eines hohen Abhangs oder eines tiefen Brunnens. Du wirst nicht wagen einzuschlafen! Wenn nichts hilft, dann leg dich schlafen. Leg dich besonnen hin und versuch, bis zum Moment des Einschlafens bewusst zu bleiben. Dann, sobald du aufwachst, steh sofort auf. Schau nicht auf die Uhr und dreh dich nicht auf die Seite. Beginn mit der Achtsamkeit, sobald du aufwachst. Wenn du jeden Tag schläfrig bist, versuch, weniger zu essen. Beobachte dich. Wenn du nach den nächsten fünf Löffeln satt wärst, hör auf. Dann trink Wasser, bis du gerade richtig satt bist. Übe Meditation im Sitzen oder Gehen. Beobachte deine Müdigkeit und deinen Hunger. Du musst lernen, deine Essensgewohnheiten ins Gleichgewicht zu bringen. Wenn deine Übung fortschreitet, wirst du dich ganz von allein energievoller fühlen und weniger essen. Aber du musst dich selber kennen lernen und das richtige Maß finden.

Frage: Warum müssen wir so viele Verbeugungen machen?

Antwort: Das Sich-verbeugen ist sehr wichtig. Es ist eine äußerliche Form, die einen Teil der Übung darstellt. Diese Form sollte exakt ausgeführt

werden. Bring die Stirn ganz zum Boden hinunter. Halte die Ellbogen nahe an den Knien und die Handflächen auf dem Boden, ungefähr 5 - 10 cm auseinander. Verbeuge dich langsam, achte dabei auf deinen Körper. Es ist ein gutes Heilmittel gegen unsere Überheblichkeit. Wir sollten uns oft verbeugen. Wenn du dich dreimal verbeugst, rufe dir die Eigenschaften des Buddha, des Dhamma und der Sangha ins Bewusstsein, das heißt die Eigenschaften eines Geistes der Reinheit, des strahlenden Lichtes und des Friedens. So benutzen wir eine äußere Form, um uns zu üben. Körper und Geist kommen in Harmonie. Mach nicht den Fehler zu beobachten, wie sich andere verbeugen. Wenn die jungen Novizen nachlässig sind oder die alten Mönche unachtsam erscheinen, ist es nicht deine Sache zu urteilen. Mancher mag schwer zu unterweisen sein. Die einen lernen schnell, die anderen langsam. Andere zu verurteilen, wird nur deinen Stolz vermehren. Beobachte statt dessen dich selbst. Verbeuge dich oft, werde deinen Hochmut los. Wer wirklich in Harmonie mit Dhamma zu leben gelernt hat, geht weit über die äußere Form hinaus. Alles, was solche Menschen tun, ist eine Art des Sich-verbeugens. Sie verbeugen sich, wenn sie gehen, wenn sie essen, selbst wenn sie ausscheiden. Das ist so, weil sie jenseits der Selbstsucht sind.

Frage: Was ist das größte Problem deiner neuen Schüler?

Antwort: Meinungen. Ansichten und Vorstellungen über alle Dinge. Über sich selbst, über die Übung, über die Lehren des Buddha. Viele von denen, die hierher kommen, haben eine hohe Stellung in der Gesellschaft. Es sind dies reiche Kaufleute oder Hochschulabsolventen, Lehrer und Regierungsbeamte. Ihr Geist ist voll mit Meinungen über Dinge. Sie sind zu schlau, um auf andere zu hören. Es ist wie mit dem Wasser in einer Tasse. Wenn eine Tasse mit schmutzigem, abgestandenen Wasser gefüllt ist, ist sie nutzlos. Erst wenn das alte Wasser ausgegossen worden ist, kann die Tasse nützlich werden. Ihr müsst euren Kopf von Meinungen leer machen, dann werdet ihr sehen. Unsere Übung geht über Schlauheit und Dummheit hinaus. Wenn ihr denkt "ich bin klug, ich bin reich, ich bin wichtig, ich verstehe alles über Buddhismus", verdeckt ihr die Wahrheit von Anattá oder Nicht-Selbst. Alles, was ihr dann seht, ist "ich", "selbst", "mein". Buddhismus bedeutet aber, das Selbst loszulassen: Was bleibt ist das Unbegreifbare, die Leerheit, Nibbána.

Frage: Sind Verunreinigungen des Geistes wie Gier oder Ärger nur Illusionen oder wirklich?

Antwort: Sie sind beides. Die Verunreinigungen, die wir Begierde, Verlangen, Ärger oder Verblendung nennen, sind bloß äußerliche Erscheinungen. So wie wir eine Schüssel groß, klein, schön oder wie auch immer nennen können. Das ist nicht die Realität. Wir schaffen uns diese

Begriffe durch unser Verlangen. Wenn wir eine große Schüssel wollen, nennen wir die alte Schüssel klein. Verlangen veranlasst uns zu unterscheiden. Die Wahrheit ist jedoch nur, was ist. Betrachte es von dieser Seite. Bist du ein Mensch? Du kannst sagen, ja. So erscheinen uns die Dinge. Aber in Wirklichkeit bist du nur ein Zusammenspiel von Elementen oder eine Ansammlung sich verändernder Daseinsgruppen. Wenn der Geist frei ist, unterscheidet er nicht. Kein groß und klein, kein du und ich. Es ist nichts da. Wir sagen "Anattá", oder Nicht-Selbst. In Wirklichkeit aber gibt es weder Atta noch Anattá.

Frage: Könntest du ein bisschen mehr über Kamma erklären?

Antwort: Kamma ist Handlung. Kamma ist Anhaften. Körper, Rede oder Geist, alle schaffen sie Kamma, wenn wir anhaften. Wir bilden Gewohnheiten aus, die uns in der Zukunft leiden machen können. Das ist die Frucht unseres Anhängens, unserer früheren Verunreinigungen. Alles Festhalten führt zu Kamma. Nimm an, du warst ein Dieb, bevor du Mönch wurdest: Du hast gestohlen, hast andere unglücklich gemacht, hast deine Eltern unglücklich gemacht. Nun bist du Mönch, aber wenn du dich erinnerst, wie du andere unglücklich machtest, fühlst du dich schlecht und leidest selbst heute noch darunter. Denk daran, dass nicht nur der Körper, sondern auch die Rede und das geistige Tun Bedingungen für spätere Ergebnisse schaffen können. Wenn du in der Vergangenheit Gutes getan hast und dich heute daran erinnerst, bist du glücklich. Dieser Geisteszustand ist das Resultat früheren Kammas. Alle Dinge entstehen durch Ursachen bedingt; zum einen langfristig, aber, genau betrachtet, auch von Moment zu Moment. Aber du brauchst dich nicht anzustrengen, über Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft nachzudenken. Beobachte nur Körper und Geist. Du musst Kamma in dir selbst verstehen. Beobachte deinen Geist, übe, und du wirst es klar sehen. Vergewissere dich aber, das Kamma anderer auch diesen anderen zu überlassen. Hänge dich nicht an andere und beobachte sie nicht. Wenn ich Gift nehme, leide ich. Kein Grund für dich, das mit mir zu teilen. Nimm das Gute von dem, was dein Lehrer anbietet. Dann kannst du friedvoll werden, dein Geist wird wie der deines Lehrers werden. Wenn du es prüfst, wirst du es sehen. Selbst wenn du es jetzt nicht verstehst, wenn du übst, wird es klar werden. Du wirst es selbst wissen. Das nennt man "sich im Dhamma üben". Als wir jung waren, pflegten uns unsere Eltern zu erziehen. Sie wurden ärgerlich mit uns. In Wirklichkeit wollten sie uns helfen. Du musst es langfristig betrachten. Eltern und Lehrer kritisieren uns, und wir regen uns auf. Später können wir sehen, warum. Nach langer Übung wirst du es wissen. Die Allzuschlauern gehen nach kurzer Zeit wieder weg. Sie lernen es nie. Sie müssen erst ihre Klugheit loswerden. Wenn du dich für besser als andere hältst, wirst du nur leiden. Wie schade! - Doch kein Grund, sich aufzuregen. Sieh einfach genau hin.

Frage: Manchmal scheint es mir, als ob ich meine Nöte und mein Leiden vermehrt habe, seit ich Mönch geworden bin.

Antwort: Ich weiß, dass einige von euch in komfortablen Verhältnissen und äußerer Freiheit gelebt haben. Verglichen damit, fristet ihr jetzt ein karges Leben. Und dann lasse ich euch oft lange sitzen und stundenlang warten. Nahrung und Klima sind anders als bei euch zu Hause. Aber wir alle müssen durch einiges davon hindurchgehen. Das ist das Leiden, das zum Ende des Leidens führt. Auf diese Weise lernt ihr. Wenn ihr wütend werdet oder euch selbst bemitleidet, habt ihr dabei eine großartige Gelegenheit, den Geist zu verstehen. Der Buddha nannte die Trübungen unseres Geistes unsere Lehrer. Alle meine Schüler sind wie meine Kinder. Ich habe für sie nur liebevolle Güte und ihr Wohlergehen im Sinn. Wenn es scheint, dass ich euch leiden lasse, ist es zu eurem Besten. Ich weiß, einige von euch sind sehr gebildet und haben viel Wissen. Menschen mit wenig Bildung und weltlichem Wissen können leicht üben. Aber es ist so, als ob ihr Menschen aus dem Westen ein großes Haus zu säubern habt. Wenn ihr das Haus gesäubert habt, werdet ihr einen großen Wohnraum zur Verfügung haben. Ihr könnt die Küche benutzen, die Bibliothek, das Wohnzimmer. Ihr müsst geduldig sein. Geduld und Ausdauer sind für unsere Übung wesentlich. Als ich ein junger Mönch war, hatte ich es nicht so schwer wie ihr. Ich beherrschte die Sprache und aß die Nahrung meines Landes. Und trotzdem verzweifelte auch ich an manchen Tagen. Ich wollte meine Roben ablegen oder sogar Selbstmord begehen. Diese Art von Leiden kommt von falschen Ansichten. Wenn ihr jedoch die Wahrheit gesehen habt, seid ihr frei von Meinungen und Ansichten. Alles wird friedvoll.

Frage: Ich habe durch die Meditation sehr ruhige Geisteszustände entwickelt. Was sollte ich jetzt tun?

Antwort: Das ist gut. Mach den Geist ruhig, konzentriert. Benutze diese Sammlung, um den Geist zu verstehen und Körper und Geist zu untersuchen. Wenn der Geist nicht ruhig ist, solltest du das ebenfalls beobachten. Dann wirst du den wahren Frieden kennen lernen. Warum? Weil du die Unbeständigkeit aller Dinge sehen wirst. Selbst Frieden muss als vergänglich angesehen werden. Wenn du an friedvollen Geisteszuständen hängst, wirst du leiden, wenn du sie nicht hast. Gib alles auf, selbst den Frieden.

Frage: Habe ich dich sagen hören, dass du Angst vor sehr fleißigen Schülern hast?

Antwort: Ja, das ist richtig. Ich habe Angst vor ihnen. Ich habe Angst, dass sie zu ernsthaft sind. Sie strengen sich zu sehr an, aber ohne

Weisheit. Sie treiben sich selbst in unnötiges Leiden hinein. Einige von euch sind fest entschlossen, erleuchtet zu werden. Ihr beißt die Zähne zusammen und kämpft ohne Unterlass. Das ist eine übermäßige Anstrengung. Die Menschen sind alle gleich, sie kennen nicht die Natur der Dinge. Alle Gestaltungen, Geist und Körper, sind unbeständig. Beobachtet einfach und klammert euch an nichts fest. Manche halten sich für sehr weise. Sie kritisieren, beobachten, verurteilen. Das ist in Ordnung. Lasst ihnen ihre Meinungen. Doch solche Werturteile sind gefährlich. Es geht uns wie auf einer Straße mit einer sehr scharfen Kurve. Wenn wir denken, die anderen sind schlechter, besser oder uns ebenbürtig, fliegen wir aus der Kurve. Wenn wir unterscheiden, werden wir nur leiden.

Frage: Ich habe jetzt schon viele Jahre meditiert. Mein Geist ist offen und ruhig unter fast allen Umständen. Ich würde jetzt gerne auf Übungen zur Vertiefung zurückgehen und meine Konzentration verfeinern.

Antwort: Gut. Diese Übungen bringen Nutzen. Wenn du weise bist, wirst du nicht an konzentrierten Geisteszuständen hängen bleiben. Es ist damit genauso, wie mit dem Wunsch, lange zu sitzen. Das ist gut zur Übung. Aber in Wirklichkeit ist die Übung unabhängig von jeder Körperhaltung. Es ist eine Frage der unmittelbaren Betrachtung des Geistes. Das ist Weisheit. Wenn du den Geist erforscht und verstanden hast, dann wirst du auch die Weisheit haben, die Grenzen von Konzentration oder von Bücherwissen zu kennen. Wenn du geübt hast und Nicht-Anhaften verstanden hast, dann kannst du zu den Büchern zurückkehren. Sie werden wie eine süße Nachspeise sein.

Sie können dir helfen, andere zu unterrichten. Oder du kannst wieder die Vertiefungen praktizieren. Du hast mittlerweile genug Weisheit, um zu verstehen, dass du an nichts festhalten darfst.

Frage: Würdest du einige der Hauptpunkte unserer Diskussion zusammenfassen?

Antwort: Ihr müsst euch selbst erforschen. Erkennt, wer ihr seid. Lernt euren Körper und Geist kennen, indem ihr einfach beobachtet. Kennt eure Grenzen beim Sitzen, Schlafen, Essen. Wendet Weisheit an. Die Übung besteht darin, nicht zu versuchen, irgend etwas zu erreichen. Seid euch nur dessen bewusst, was ist. Unsere ganze Meditation ist nur ein unmittelbares Anschauen des Geistes. Ihr werdet das Leiden erkennen, seine Ursache und sein Ende. Aber ihr müsst Geduld haben; viel Geduld und Ausdauer. Nach und nach werdet ihr lernen. Der Buddha lehrte seine Schüler, mindestens fünf Jahre bei einem Lehrer zu bleiben. Ihr müsst den Wert des Gebens, der Geduld und der Hingabe lernen.

Übt nicht zu streng. Verliert euch nicht in Äußerlichkeiten. Andere zu beobachten ist schlechte Übung. Seid ganz einfach natürlich und seht euch dabei zu. Unsere Mönchsdisziplin und die klösterlichen Regeln sind sehr wichtig. Sie schaffen eine einfache und harmonische Umgebung. Nutzt sie gut. Aber denkt daran, der Kern der Mönchsdisziplin ist die Betrachtung der eigenen Absicht, das Untersuchen des eigenen Geistes. Seid weise. Unterscheidet nicht. Regt ihr euch etwa über einen kleinen Baum im Wald auf, weil er nicht so groß und gerade gewachsen ist wie einige der ändern Bäume? Das wäre albern. Beurteilt deshalb andere Menschen nicht. Es herrscht eben eine große Vielfalt. Kein Grund, sich die Last aufzubinden, alle ändern zu wollen.

Also, seid geduldig. Übt euch in Sittlichkeit. Lebt einfach und natürlich. Beobachtet euren Geist. Das ist unsere Übungsweise. Sie wird euch zu Selbstlosigkeit führen, zu Frieden.

Frage: Würdest du bitte die wichtigsten Punkte der buddhistischen Lehre und Praxis erläutern?

Antwort: Als erstes müsst ihr darauf abzielen, euch eures Körpers und eurer Sprache bewusst zu werden, beides wirklich gründlich zu betrachten, um damit arbeiten und umgehen zu lernen. Als nächstes müsst ihr lernen, euren Geist zu konzentrieren. Ihr müsst euch anstrengen, den Geist zu sammeln und ihn in die Stille zu führen, um seine Konzentration zum Lernen verwenden zu können. Schließlich werdet ihr durch Übung und wachsende Achtsamkeit fähig, in euch eine Weisheit entstehen zu sehen, die von allen Gegebenheiten und jeder Form oder Situation unabhängig ist und dabei euer ganzes Handeln in der Welt durchdringt.

Ich kann die Essenz der Lehre Buddhas auf andere Weise erklären, indem ich betone, wie wichtig es ist, den Unterschied zwischen richtig und falsch für sich selbst herausfinden zu lernen; und damit meine ich nicht einfach Recht und Unrecht im rein moralischen Sinne. Oft kommen Leute zu mir und fragen mich: "Wir haben diesen Dhamma-Vortrag gehört, ist dies auch wirklich alles wahr?" - Oder: "Soll ich dies tun, oder das, oder jenes? Oder vielleicht auch nicht?" - Unsere Aufgabe besteht darin, selbst herauszufinden, auf welche Weise wir am besten üben, selber zu erkennen, was richtig ist für uns und was Harmonie fördert, was uns zu Dhamma führt und was nicht. Buddha lehrte auf denkbar einfache Art und Weise. Doch die Menschen hörten oft nicht hin oder haben nicht verstanden. Buddhas Lehre ist jene des Mittleren Pfades: Zu lernen was es ist, das zu Ausgeglichenheit in unserem Leben führt und uns mit Dhamma in Einklang bringt. Der "Mittlere Pfad" bedeutet, unter keinen Umständen in einem der Extreme festzufahren. - So viele Menschen kommen mit Fragen zu mir: "Ist dies die richtige Art mich zu üben? Sollte ich vielleicht in diesen Ashram gehen oder lieber jenes Zentrum besuchen? Dort übt

man auf eine ganz bestimmte Weise; ist dies vielleicht besser für mich?" - Ihr könnt diese Fragen endlos stellen, ohne darauf je eine Antwort zu finden, die euch zu Dhamma führt. So zu fragen kann uns nicht erkennen helfen, wie die Dinge wirklich sind.

Dhamma ist nur zu finden, wenn wir in uns hineinsehen lernen, wenn wir es verstehen, in unser eigenes Herz zu schauen und da zu erkennen, was wahr ist und was nicht, was im Gleichgewicht ist und was nicht. - Was geschieht, wenn ihr Fragen an andere richtet? Versucht ihr dabei vielleicht, euch einfach etwas anzueignen? Zweifelt ihr? Oder seid ihr nur neugierig? - Es ist besser, ihr lernt den Prozess des Fragens in eurem Geist verstehen, anstatt euch in den Fragen selbst zu verlieren, als ob sie wirklich wären. Buddha ist ständig hier und lehrt uns; wenn wir das nur zu verstehen wüssten! Es gibt Glück, und es gibt Unglück; es gibt Vergnügen, und es gibt Schmerz. - Wenn ihr Wesen und Beschaffenheit von Vergnügen und Schmerz versteht, dann seht ihr Buddha, dann seht ihr Dhamma. Buddha ist von all dem nicht verschieden. Wenn wir dies erkennen, ist jeder Augenblick unserer Erfahrung Dhamma -angenehm oder unangenehm, beides ist Buddha, wenn wir es klar sehen können. Die meisten Menschen jedoch reagieren blind auf angenehme Erfahrungen: "Ah, das mag ich gern, davon möchte ich mehr!" Und auf Unangenehmes entsprechend: "Weg damit, das mag ich nicht; genug davon!" Wenn ihr es zulassen könnt, euch ganz und gar dem Wesen eurer Erfahrung in der einfachsten Weise zu öffnen, dann erweist ihr dadurch mit eurem ganzen Wesen Respekt für Buddha. Dies bedeutet nichts anderes, als Buddha und Dhamma hier und jetzt zu erkennen - und damit selbst Buddha zu werden.

Es ist ja so leicht; wenn ihr dies nur verstehen könntet. Es ist so einfach und direkt! Wenn angenehme Dinge entstehen, versteht ihr, dass sie leer sind; wenn unangenehme Dinge entstehen, so seid nicht ihr selbst diese unangenehmen Dinge, noch gehören sie euch - sie alle vergehen wieder. Identifiziert euch also nicht damit, oder verhaltet euch ihnen gegenüber nicht so, als ob sie euch gehörten. Sobald ihr das auch nur erkennt, kommt euer Geist ins Gleichgewicht. Wenn euer Geist ausgeglichen ist, dann seid ihr auf dem richtigen Weg und folgt der wahren Lehre Buddhas, der Lehre, die euch zur Befreiung führt. Oft fragen mich Leute mit neugieriger Faszination Dinge wie: "Kann ich diese oder jene Ebene von Samádhi erfahren? Welche Kräfte kann ich durch Meditation erwerben? Was können Sie in Samádhi genau sehen?" Diese Menschen missverstehen völlig, was Buddha in Wirklichkeit gelehrt hat und verlieren sich dabei in Dingen, die für sie nicht wirklich anwendbar sind. Buddha findet sich in den einfachsten Dingen direkt hier vor uns, wenn wir nur gewillt sind, wirklich hinzuschauen. Doch das Wichtigste in allem ist, den Mittelweg zu finden zwischen Festhalten und Wegstoßen.

Was ich bis jetzt gesagt habe, könnt ihr ganz einfach als die Lehren Ajahn Chahs betrachten. Alle weisen Leute würden damit übereinstimmen, dass das nicht wirklich Dhamma ist; es sind nur Worte, um über Dhamma zu

sprechen. Und falls ihr glaubt, diese Worte wären Dhamma, so habt ihr nicht verstanden, worum es geht. Vielmehr sind Worte wie diese einfach dazu da, euch auf eure eigene, persönliche Arbeit zurückzuverweisen. Buddha erlangte Erleuchtung durch sich selbst. Er hatte keinen Lehrer. Er tat es selbst. In dieser Hinsicht sind wir alle wie Buddha. Niemand kann diese Arbeit für uns tun. Es ist eine Aufgabe, die alle von uns nur alleine und nur für sich selbst lösen können. Wir alle müssen uns selber erleuchten.

Nehmt deshalb bitte diese Worte an und reflektiert darüber, wenn sie euch nützlich erscheinen. Doch es ist wichtig zu verstehen, dass es bloß Worte sind. Wahre Praxis kann nur in euren eigenen Herzen stattfinden; sie ist es, die bewirkt, dass ihr eure eigene "Buddhanatur" versteht, und sie ist es auch, die euch zum Erwachen führt, dazu, selbst Buddha zu sein.

Heute scheinen die Menschen einem großen Missverständnis zu unterliegen. Hier in Thailand kommen Leute, um mich um spezielle Zeremonien zu bitten, als ob ihnen das helfen könnte. Oder sie kommen und bitten mich, ihre Buddhastatuen einzusegnen, als wäre ihnen damit geholfen. Oder sie kommen, wie ihr aus dem Westen, und bitten, dass ich sie etwas lehre - als ob das ihnen weiterhelfen könnte. In Wirklichkeit jedoch beleidigt ihr euch selbst, weil Buddha und Dhamma, die Wahrheit, bereits in euren Herzen liegt. Alles was ihr tun müsst, ist euch nach innen zu wenden und zu benutzen, was ihr da vorfindet, damit zu arbeiten und es wirklich zu verstehen. Danach wird alles sehr einfach; ihr werdet keine Schwierigkeiten haben. Natürlich sind viele Menschen am Anfang wie Kinder, und wir müssen mit ihnen umgehen wie mit Kindern. Doch es besteht kein Grund, dass ihr euch selbst beleidigt; ich denke, dazu seid ihr zu erwachsen.

Zum Schluss möchte ich euch wünschen, dass ihr eure Reise und eure Praxis mit viel Weisheit fortsetzt. Benutzt die Weisheit, die ihr bereits entwickelt habt, um damit geduldig und unbeirrt weiterzuüben; das kann die Grundlage für euer weiteres Wachstum werden, euer Verständnis vertiefen hellen und euch zu größerer Liebe führen. Ihr müsst lernen, eure Übung auf vielen verschiedenen Wegen zu vertiefen. Seid nicht faul. Wenn ihr merkt, dass ihr nachlässig werdet, dann strengt euch an, Qualitäten zu entwickeln, um diese Faulheit zu überwinden. Seid nicht zaghaft oder ängstlich. Wenn ihr ängstlich oder zaghaft seid, dann arbeitet mit eurem Geist, um dies zu überwinden. Im Laufe der Zeit wird sich durch rechtes Bemühen von alleine ein tieferes Verständnis entwickeln. Auf jeden Fall aber benutzt eure eigene, natürliche Weisheit.

Ich denke, dass euch das, wovon wir heute sprachen, von Nutzen sein wird; wenn ihr dies alles wirklich in die Tat umsetzt, werdet ihr ans Ende aller Zweifel kommen; ihr werdet an jenen Ort der Stille gelangen, wo sich euch keine Fragen mehr stellen und wo sich die Einheit findet mit Buddha, mit Dhamma. Nur ihr selbst könnt das tun. - Also tut es, beginnt jetzt damit. Von nun an liegt alles bei euch.

