

Respekt, Zuversicht und Geduld

Abendlehrrede vom Ehrw. Thanissaro Bhikkhu (2003)

Freie Übersetzung ins Deutsche 2017/2018

Ajahn Suwat hatte oft seine Dhammalehrreden damit begonnen, zu sagen, daß wir die Ausübung mit einer respektvollen Haltung, mit einer Haltung von Zuversicht, aufwarten sollten. Nun, dieser Respekt und die Zuversicht gehen in beide Richtungen: Respekt gegenüber dem Pfad, und Respekt gegenüber uns selbst; Zuversicht gegenüber dem Pfad, Zuversicht gegenüber uns selbst. Denn, was ist den letztlich die Botschaft von des Buddhas Lehren? Sie ist, daß wir durch menschliche Anstrengung völliges Wohl erlangen können, ein unbedingtes Wohl. Die Ergebnisse unserer Bemühungen können soweit gehen. So sollten wir Respekt gegenüber unserem inneren Vermögen haben.

Zur selben Zeit sollten wir Respekt gegenüber der Erfahrung von Leuten haben, die vor uns auf dem Pfad waren, denn sie können uns viel zeigen, uns helfen, viel Zeit und Kummer zu ersparen, uns helfen, am Pfad zu bleiben. Und dann sollten wir Respekt vor dem Prinzip von Ursache und Wirkung selbst haben, den das ist es, zudem der Buddha, in der Nacht seines Erwachens, erwacht ist: die Rolle, welche menschliche Handlungen, im Formen unserer Erfahrungen, spielen. Es ist keine "willkürliche" Rolle. Sie mag komplex sein, aber sie folgt gewissen Regeln. Wir sollten auch gegenüber diesem Prinzip Respekt haben.

Das Prinzip bedeutet manchmal, daß unsere Handlungen unmittelbare Ergebnisse bringen, und manchmal Zeit bedürfen. Im Licht dieser Tatsache, müssen wir nicht nur eine Haltung von Respekt und Zuversicht in die Ausübung einbringen, sondern auch eine der Geduld. Wir sind hier um zu lernen, und es mag Zeit benötigen, um zu lernen. Wenn also Dinge nicht so gut verlaufen, erinnern Sie sich, daß dieser Ablauf, Zeit in Anspruch nehmen mag. Auf diese Weise setzen Sie sich nicht unter Druck, oder geraten außer sich. Sie können, darüber was Sie hier unternehmen, welches das gänzliche Umtrainieren Ihres Geistes, radikal neue Angewohnheiten, gegenüber ihrem Körper, wie Sie mit

Ihren Gefühlen umgehen, wie Sie mit Ihren Wahrnehmungen umgehen, Ihren Gedankenkonstruktionen, selbst wie Sie mit Ihrem Bewußtsein umgehen, ist, realistischer sein.

Der Buddha zeigt auf, daß wir dazu neigen mit diesen Dingen in ungeschickter Weise umgehen, und so liegt es daran neue Geschicke zu lernen. Dem Pfad folgen bedeutet Anstelle eine Bürde aus diesen Dingen zu machen, wir sie tat-sächlich in den Pfad des wahren Wohls wenden. Nun, das wird Zeit benötigen, den einige dieser Angelegenheiten sind sehr unerschwinglich. Was ist Ihr Verhältnis zu Gefühlen? Was ist Ihr Verhältnis zu Bewußtsein? Dieses sind tiefgründig Angelegenheiten. Es benötigt Zeit sich da durch zu arbeiten.

So bevor Sie sich zur Meditation niederlassen, versuchen Sie eine Haltung von Geduld, eine Haltung von Respekt, eine Haltung von Zuversicht, zu entwickeln. Wir denken oft, Geduld und Zuversicht seien Endprodukte der Meditation, doch sollten wir bereits etwas Geschick, im Entwickeln dieser Haltungen, mitbringen. Im gewöhnlichen Leben, wie bauen Sie da eine Haltung der Zuversicht auf? Wie errichten Sie eine Haltung von Respekt? Wie errichten Sie eine Haltung von Geduld? Sie haben dieses stets, in gewissen Bereichen Ihres Lebens, in einem mehr oder weniger großen Ausmaß, getan, und so versuchen Sie diese Geschicke dazu zu bringen, sich dieser Ausübung anzunehmen. Alles in Allem, ist diese Ausübung eine, die Genauigkeit erfordert. Es ist nicht etwas, in das Sie hineineilen, sich Ihren Weg hindurchschwindeln können. Es erfordert Zeit und Geduld, diese Art von detaillierten Geschicken zu entwickeln, die einzelnen Empfindsamkeiten, die wahrlich erforderlich sind.

Wenn Sie sich klar über diesen Umstand sind, werden Sie es viel einfacher finden, Hindernisse auf dem Pfad zu bewältigen. Sie sind hier, um ein Geschick zu lernen, und Geschicke erfordern oft Erprobungen und von Fehlern von Missgeschicken zu lernen. Ein Freund von mir zog einst nach Japan, um Töpferei, mit einem der lebenden nationalen Bewahrern, die sie dort haben, zu lernen. Zu Beginn ihres Aufenthaltes, war sie oft frustriert, denn sie hatte jeden Abend ihren Topf in den Brennofen getan, um am nächsten Morgen zu entdecken, daß er zerbrochen heraus kam, oder ungleichmäßig gebrannt war, wohingegen des Lehrers Topf so schien, als ob er jedes mal perfekt herauskam, immer wieder. Dann, eines Morgens, kam sie in das Studio, und fand ihn in Mitten von dem Gebrannten

sitzend vor: Viele seiner Topfe, von der vorhergehenden Nachts Durchlauf, waren im Brennofen zerborsten, doch er war nicht aufgewühlt. Er saß einfach da, und versuchte herauszufinden warum. Das ist was den Unterschied zwischen einer Person, die wirklich ein Geschick entwickelt, und einer, die es nicht vermag, ist: die Fähigkeit, nicht aufgeregt durch Fehler zu sein, sondern diese einfach als Lernprozess zu betrachten. Wenn Sie soviel Respekt gegenüber sich selbst haben, soviel gegenüber dem Prinzip von Ursache und Wirkung, werden Sie es immer leichter werdend finden, geduldig zu sein.

Mit anderen Worten, verwenden Sie es nicht als eine Reflexion über sich selbst, daß Sie einen Fehler gemacht haben, denn jeder macht Fehler. Betrachten Sie Buddhas Leben, bis zu der Nacht seines Erwachens: Viele Male war es ein Missgeschick nach dem anderen. Er versuchte verschiedene Methoden, einfach nicht funktionierend, einfach nicht aufgehend. Er hörte sich andere Leute an, um herauszufinden, was diese anzubieten hatten, und dann, als ihn das nicht zufrieden stellte, zog er in den Wald, um seine eigenen Fehler zu machen. Erst nach vielen Jahren der Fehler, fand er letztlich auf den richtigen Pfad. Was ihn durch dieses Zeit hindurch half, war sein Sinn für Zuversicht, daß da ein Weg zu wahren Glück sein muß, und das, wenn dieser existiert, er ihn finden würde.

Geduld, Zuversicht, Respekt: Diese Dinge kommen alle zusammen. So versuchen Sie dieses als eine Haltung zu entwickeln, die Sie jeder, jeder, jeder Zeit in die Ausübung mitbringen.

Wir denken manchmal über das Verneigen und das Rezitieren hier, als sei es etwas belangloses im Bezug auf die Meditation, aber das ist ganz und gar nicht der Fall. Dieses hilft uns die rechte Haltung zu entwickeln. Wenn wir uns verneigen, um Respekt gegenüber dem Buddha zu zeigen, zeigen wir Respekt gegenüber dem Potenzial von menschlichen Wesen. Wir respektieren ihn, den er lehrt uns, die besten Dinge in uns selbst zu respektieren: unsere Begierde nach wahren Glück, unsere Fähigkeit in Begriffen unseres Vermögens der Untersuchung, Achtsamkeit, Konzentration, Mitgefühl und Wohlwollen. So ist es gut sich täglich vor dieser Erinnerung zu verneigen. Was das Rezitieren betrifft, Respekt gegenüber dem Buddha, dem Dhamma und der Sangha, und die verschiedenen Wiederbesinnungen, die wie in Übersetzungen rezitieren, diese erinnert uns daran, warum wir ausüben.

Die Rezitation diesen Abend, über Alter, Krankheit und Tod, fördert eine Haltung von Samvega, welches schwierig zu übersetzen ist. Es bedeutet eine Kombination aus Ablehnung gegenüber der Sinnlosigkeit des Lebens, wie es von gewöhnlichen Leuten gelebt wird, verbunden mit einem Sinn von Furcht und Dringlichkeit, einen Weg da heraus zu finden. Aber die Rezitation endet nicht dort. Sie erinnert uns auch an das Prinzip des Kammas, um eine andere Haltung zu entwickeln: eine der Zuversicht. Unsere Handlungen, und sonst nichts, sind die Faktoren, die daran gehen, uns aus dem Dilemma zu bringen. Unsere Handlungen sind also wichtig.

Da sind so viele Stimmen in der Welt, die uns mitteilen, daß unsere Handlungen nicht wichtig sind: Politiker, die sagen, daß sie sich nicht darum kümmern, was Leute denken, das sie einfach daran gehen zu tun, was sie tun möchten; Wissenschaftler, die uns erzählen, daß nichts was wir tun, den generellen Verlauf der Natur verändert. Dann ist da kosmologische Zeit, geologische Zeit, in der unsere Bemühungen sehr dürftig und unbedeutend erscheinen. Doch die Lehren über Kamma erinnern uns, daß kosmologische Zeit für die Welt da draußen wirkt, doch die Welt unserer gelebten Erfahrung, wird von unseren Handlungen geformt, und dieses ist die Welt, die Bedeutung hat. Und es ist weil sie eine Bedeutung hat, daß wir diese Geschicke entwickeln wollen, ganz egal wieviel Zeit es benötigt, egal wie viel Geduld es erfordern mag.

Dieses sind die Geschicke, die es wert sind gemeistert zu werden, selbst wenn Sie nicht den gesamten Weg, bis zum Ende des Pfades, in dieser Lebensspanne, schaffen. Was immer Fortschritt Sie am Pfad machen, umso weniger Leiden ist da, desto mehr Geschick darin, wie Sie mit Dingen, die ihnen gewöhnlich Leiden verursachen würden, oder gewöhnlich Reaktionen mit sich bringen würden, die sie Leiden machen, umgehen, bleibt.

Es liegt also viel der Ausübung in der Haltung, der rechten Haltung, welche allen anderen rechten Faktoren des Pfades, unterliegt. Wenn Sie sich in Mitten der Meditation mit der falschen Art der Haltung erwischen, stoppen Sie. Denken Sie für eine Weile nach, was Sie hier tun, und warum Sie es tun. Sie können das Meditationsobjekt für diesen Zeitraum ablegen, wenn Sie wollen. Sie können zu einem anderen Thema wechseln.

Da sind klassische Listen der Gegenstände der Wiederbesinnung, wenn Sie sich frustriert vorfinden, wenn da Ablehnung, Begierde, Furcht und Angst ist. Da sind bestimmte Themen, über die Sie nachdenken können. Sie können über den Buddha, das Dhamma und die Sangha nachdenken, um einen Sinn von Zuversicht zu entwickeln, um jeden Sinn von Ablehnung, den sie entweder gegenüber ihrem Meditationsgegenstand, oder gegenüber sich selbst, zu überwinden. Denken Sie an die Mitglieder der Noblen Sangha, in der Vergangenheit, welche viele Schwierigkeiten durchlaufen haben, Jahre der Anstrengung, und keinen Weg freischlagen konnten, dann dennoch letztlich fähig waren, Erwachen zu erlangen. Sie entwickelten Geduld, um dieses zu tun. Sie waren menschliche Wesen, Sie sind ein menschliches Wesen. Auch Sie können diese Geduld entwickeln. Sobald Sie erachten, daß Ihre Haltung passender ist, können Sie zurück auf den Atem gehen.

All die zehn Themen der Wiederbesinnung, sind Arten der Meditation. Wir neigen dazu über Meditation nur als eine oder zwei Vipassana-Techniken zu erachten, aber das ist nicht richtig. Da sind viele Techniken, um mit all den verschiedenen Problemen des Geistes umzugehen. Wenn Lehrer ihnen nur eine Technik geben, ist das eine Art von 'eine Große paßt für alle', oder wie Henry Fords alte Maxime: Leute können was immer färbiges Auto haben wollen, solange es schwarz ist. Die Komplexität des Geistes gegeben, ist da kein Weg, das eine einzige Technik für alle Fälle wirkt, oder daß eine bestimmte Person an einer Technik, die ganze Zeit festhalten muß. Sie müssen erkennen, daß der Buddha hier einen ganzen Werkzeugkoffer anbietet.

Selbst innerhalb des einen Themas der Atemmeditation, zeugen Ajahn Lees Sieben Schritte von vielen Wegen der Aufwartung des Geistes, wenn er aus dem Gleichgewicht ist. Manchmal müssen Sie auf die Länge des Atmens achten; ein anderes Mal konzentrieren Sie sich darauf, den Atmen über den ganzen Körper zu verteilen; wieder ein anderes Mal, müssen Sie sehr achtsam sein, worauf Sie am Körper konzentriert sind. All dieses sind teilhabende Großen. Ajahn Fuang bemerkte einst, daß wenn jemand Probleme in der Konzentrationsübung hat, es üblicher Weise wegen des Abwesendseins einer dieser Großen ist.

Es ist also nicht so, daß Sie blind Schritt eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben... folgen. Sie finden heraus, welcher Aspekt des Geistes aus dem Gleichgewicht ist,

und sammeln sich dann auf den angemessenen Schritt, bis Sie sehen, daß Sie all dieses bereinigt haben. Nochmals, es ist eine Sache von Versuchen und Fehlschlägen, auszutesten, welche Aufwartung die passende für das jeweilige Problem ist. Und so wie ich zu Beginn sagte, Versuche und Fehler erfordern Geduld. Gleichmut. Das Gewilltsein zu lernen. Die Fähigkeit, etwas, von dem was vor sich geht, zurück zu steigen, wenn es nicht gut verläuft, und einen guten und langen Blick darauf zu werfen.

Und versuchen Sie sich in guten Humor einzutun. Eine Sache, die ich unter allen wirklich großen Meditationslehrern in Thailand bemerkt habe, ist, daß diese einen guten Sinn von Humor hatten. Sie taten sich leicht, diesen Humor gegen sich selbst zu richten. Und so wie da einer aufzeigte, die Fähigkeit von etwas zurück zu steigen, ist was einen Sinn von Humor erlaubt aufzukommen. Wenn Sie völlig eingenommen in Ihren Problemen sind, beginnen Sie Aussichten zu verlieren, und aber auch nichts ist humorvoll. Steigen Sie etwas zurück, lernen Sie über sich selbst, in einer guten humorvollen Weise, zu lachen, nicht in sarkastischer Weise, sondern in guter humorvoller Weise, einer mitfühlenden, und dann fahren Sie mit Ihrer Ausübung fort. Sie werden herausfinden, daß Dinge um einiges besser verlaufen.

Das alles fällt also unter die Angelegenheit von rechter Haltung. Es wird nicht als ein Faktor auf dem Pfad angeführt, aber es unterliegt allem. Letztlich lehrte der Buddha die Vier Edlen Wahrheiten, weil er die richtige Haltung gegenüber Leiden hatte: das da eine Weg für menschliche Wesen sein muß, Leiden zu überwinden, Befreiung vom Leiden zu erlangen. Er hatte die rechte Haltung gegenüber dem Umfang der Arbeit, die dieses erforderlich machen würde, und zur selben Zeit sehend, daß, wenn diese Aufgabe einmal erledigt ist, es eine mehr als würdige Anstrengung wäre. Sobald dieses eine Problem abgehandelt wäre, würden da keinerlei anderen Probleme mehr im Leben sein.

Alle Probleme lassen sich auf dieses Eine reduzieren: die ungeschickten Weisen, in unserer Beziehung zu Dingen, sie als eigen oder mein anzunehmen. Die Ausübung bedeutet zu lernen, sich dieser Dinge auf neue Weisen, die geschickt sind, zu beziehen, sodaß Anstelle Leiden zu verursachen, sie sich in den Pfad, zur Beendigung von Leiden, umwandeln.

Betrachten sie dieses also als einen freundlichen Pfad. Denken Sie an all die Leute, die den Pfad vor Ihnen, als Freund, versucht haben: Sie freuen sich, wenn Sie sich ihnen anschließen. Und denken Sie an die Dinge, innerhalb Ihres Körpers und Geist, mit denen Sie auch freundlich umgehen möchten: Ihr Atem, die guten Eigenschaften Ihres Geistes. Dieses ist eine Ausübung, die Ihnen erlaubt, solche Freundschaften zu entwickeln, Freundschaften, die Sie nie verlassen werden, die sich nie gegen Sie wenden, wo Ihre Freunde daran bleiben zu geben. Diese Art der Freundschaft nimmt Zeit in Anspruch, doch es ist die Anstrengung mehr als wert. Um diese Art der Freundschaft zu entwickeln, müssen Sie ebenfalls freigiebig sein. Was bittet man Sie zu geben? Sie werden gebeten Ihre Geduld zu geben, Ihren Respekt zu geben, Ihre Zuversicht zu geben. Das sind gute Gaben, denn sie gehen nie aus.

Wenn Sie das passende Objekt für Ihren Respekt finden, werden Sie sehen, daß Respekt zu einer Stärke wird, etwas woran Sie sich halten können, etwas von dem Sie abhängen können, den gesamten Weg der Beendigung des Leidens hindurch.