DAS WUNDER, WACH ZU SEIN

Ein Meditationshandbuch
von
THICH NHAT HANH

1982 – XXVIII 7/8

D A S W U N D E R , W A C H Z U S E I N

Ein Meditationshandbuch

von

THICH NHAT HANH

aus dem Vietnamesischen ins Englische übersetzt von Mobi Quynh Hoa, aus dem Englischen ins Deutsche übertragen von Hermann Schiewe

---

Englische Ausgabe: The Miracle of Being Awake - A Manual on Meditation for the Use of Young Activists. Buddhist Publication Society, Kandy (Sri Lanka) 1976. The Wheel Publication Nos. 234 - 236.

VORWORT DES HERAUSGEBERS

Mit den folgenden Zeilen ist beabsichtigt, den Lesern der 'The Wheel'-Reihe den Autor dieses inspirierenden Essays vorzustellen: meinen geschätzten Freund, den ehrwürdigen Thich Nhat Hanh. Er ist ein Mahayana-Mönch, der jetzt seit einigen Jahren in der Nähe von Paris lebt.

In Thich Nhat Hanhs Fähigkeiten und Tätigkeiten offenbart sich die seltene Vereinigung eines Gelehrten mit einem Dichter, eines Meditierenden mit einem Sozialarbeiter; und er ist, soweit ich das beurteilen kann, in keinem dieser Bereiche oberflächlich gewesen. Als Gelehrter war er Religionsprofessor und Direktor für Sozialwissenschaften an der 'Van-Hanh-Buddhist-University' in Saigon. Feinfühlige und aufrüttelnde Gedichte von ihm sind in den USA veröffentlicht worden. Seine meditative Begabung wird im vorliegenden Essay sichtbar, welcher der Anwendung der Achtsamkeit im Alltag gewidmet ist. In Paris leitet er auch Meditationskurse. Er ist ein hingebungsvoller Sozialarbeiter und gründete in Südvietnam die 'Schule der Jugend für den Sozialdienst', die von einer tiefen buddhistischen Geisteshaltung des Mitleids und der Gewaltlosigkeit inspiriert war. Die Meditation war ein wesentlicher Bestandteil im Leben dieser Gemeinschaft. Dieser Essay hat deshalb die Form eines Briefes, der an eines der Mitglieder dieser Gemeinschaft gerichtet ist. Ohne sich einer der beiden sich in Vietnam bekämpfenden Ideologien zu verschreiben, zogen sich Nhat Hanh und seine Schule die Feindschaft beider Seiten zu.

1966 wurde Thich Nhat Hanh von der Cornell-Universität (USA) als Gastdozent eingeladen. Nachdem er dort seinen Auftrag erfüllt hatte, bereiste er auf Vortragsreisen die USA und viele Länder Europas. In diesen Vorträgen berichtete er über die Lage des so lange leidenden vietnamesischen Volkes und trat dafür ein, in diesem Land dadurch zu einem Frieden zu kommen, daß man es neutralisierte. ...

Es war Thich Nhat Hanh völlig klar, daß ihm seine Vortragsreisen die Tür zur Rückkehr nach Südvietnam verschlossen hatten. Er ließ sich dann in Paris (später im Vorort Sceaux) nieder, wo er die 'Vietnamesische buddhistische Friedensdelegation' gründete, um in internationalen und interreligiösen Friedensorganisationen für den Frieden in Vietnam einzutreten. Er und seine hingebungsvolle Helferschar leisteten auch bei der Organisation von Hilfe und bei der Vermittlung von Patenschaften für eine große Anzahl südvietnamesischer Waisen und Flüchtlingskinder hervorragende Arbeit. Diese von Mitleid geprägte, erfolgreiche Tätigkeit erstreckte sich über viele Jahre, solange die politischen Bedingungen einen Kontakt mit Südvietnam zuließen.

Der unterzeichnende Herausgeber ist dem ehrwürdigen Thich Nhat Hanh für seine Genehmigung dankbar, diesen Essay in der 'The Wheel'-Reihe zu veröffentlichen; gleichfalls dankbar ist er ihm dafür, daß er seine Zustimmung zu Kürzungen gab, die für diese Ausgabe notwendig waren.

März 1976 Nyanaponika

DAS WUNDER, WACH ZU SEIN

"Viel mehr Zeit haben"

Lieber Quang,

gestern kam Steve mit seinem Sohn Tony zu Besuch herüber. Tony ist so schnell gewachsen! Er ist schon sieben Jahre alt und spricht fließend Französisch und Englisch.

Ich gab ihm ein paar Bilderbücher für Kinder, aber er würdigte sie kaum eines Blickes, warf sie zur Seite und unterbrach wiederum unser Gespräch. Er verlangt die ständige Aufmerksamkeit der Erwachsenen.

Später zog Tony seine Jacke an und ging nach draußen, um mit einem Nachbarskind zu spielen.

Dann sagte Steve: "Ich habe gerade einen Weg entdeckt, um viel mehr Zeit zu haben." Ich fragte, welchen. Er antwortete: "Früher betrachtete ich meine Zeit so, als sei sie in verschiedene Abschnitte unterteilt. Einen Abschnitt reservierte ich für Tony, um ihm bei den Schularbeiten zu helfen, um mit ihm Geschichten zu lesen und um ihn zu baden. Ein anderer Abschnitt gehörte Ann, der ich dadurch half, daß ich für sie zusammen mit Zoe zum Markt ging, daß ich die Kleidung zur Wäscherei brachte und daß ich mich mit ihr unterhielt, wenn die Kinder schon im Bett waren. Noch immer betrachtete ich Ann und Zoe als eine Person, weil Zoes Atem auch Anns Atem ist, wenn eine den Atem anhielt, würde es die andere ebenfalls tun. Die verbliebene Zeit betrachtete ich als mir gehörig. Ich konnte lesen, schreiben, forschen oder spazierengehen. Meine Büroarbeit war wieder ein anderer Zeitabschnitt. Das war die Zeit fürs Büro.

Aber jetzt bemühe ich mich, die Zeit überhaupt nicht mehr in Abschnitte zu unterteilen. Ich betrachte die Zeit, die ich mit Tony und Ann verbringe, als meine eigene Zeit. Wenn ich Tony bei seinen Hausaufgaben helfe, dann versuche ich nicht, im Hintergrund meines Geistes den Gedanken zu erhalten, daß 'dies die Zeit ist, die ich für Tony reserviere, hinterher werde ich etwas Zeit für mich selbst haben.' Ich bemühe mich, Wege zu finden, diese Zeit als meine eigene Zeit anzusehen. Ich arbeite mit ihm seine Aufgabe durch, teile mit ihm seine Gegenwart und suche nach Wegen, an dem interessiert zu sein, was wir zu der Zeit gerade machen. Auf diese Weise wird die ihm gewidmete Zeit meine eigene Zeit. Das gleiche tue ich bei Ann. Und die bemerkenswerte Tatsache ist die, daß ich jetzt unbegrenzt Zeit für mich selbst habe."

Steve lächelte, während er sprach. Ich war überrascht. Ich wußte, daß er dies nicht durch die Lektüre irgendwelcher Bücher gelernt hatte. Dies war etwas, das er in seinem Alltagsleben für sich selbst entdeckt hatte.

In den vergangenen paar Monaten habe ich das Sutra über die Achtsamkeit jeden Samstagabend mit einer kleinen Gruppe durchgearbeitet. Nachdem ich einen Abschnitt erklärt habe, stellen die jungen Leute aus der Gruppe Fragen darüber, wie sie die in dem Sutra angesprochenen Prinzipien in ihrem Alltagsleben verwirklichen können. Wir haben die Verwendung der Zeit untersucht. Obwohl Steve, der nicht vietnamesisch spricht, niemals eines dieser Treffen besucht hat, ist er von sich aus zu dem Verständnis gelangt, das in den Gruppenmitgliedern durch das Studium des Sutras geweckt wurde.

Am letzten Samstag berichtete ich der Meditationsgruppe das, was mir Steve erzählt hatte. Einer der jungen Männer sagte: "Steve hat zwar das Prinzip gefunden, aber wie können wir wissen, ob er auch schon die Methode entdeckt hat?" Ich antwortete: "Wenn man das Prinzip entdecken kann, sollte man auch imstande sein, die Methode zu finden." Wenn Steve weiß, wie er an Tonys Gegenwart tatsächlich beteiligt sein kann, so hat er schon herausgefunden, für sich geeignete Methoden anzuwenden. Das Sutra über die Achtsamkeit ist gewiß nicht die einzige Quelle, die uns die Methoden liefern kann. Obwohl Steve den Buddhismus studiert hat und Sanskrit liest, ist er selbst kein Buddhist. Aber es sind nicht nur die Menschen, die von sich behaupten, Buddhisten zu sein, welche die Methoden des Buddhismus in die Tat umsetzen.

Eine der jungen Frauen aus der Gruppe sagte: "Ich meine, wir sollten Steve zu einem unserer Treffen einladen, damit er uns über einige seiner eigenen Erfahrungen berichtet. Vielleicht könnten wir etwas von ihm lernen." Ich glaube, daß sie etwas sehr Wichtiges erkannte: Ein Buddhist kann ohne weiteres aus den Erfahrungen von Nicht-Buddhisten lernen, und was noch wichtiger ist: Er kann von Menschen, die selbst keine Buddhisten sind, viel über den Buddhismus lernen. Ich erinnere mich an einen Satz, der in der Mahāyāna-Tradition häufig angeführt wird: "Die Methoden des Buddhismus sind die Methoden des Lebens." Wir könnten auch sagen: "Die in dem Sutra über die Achtsamkeit dargestellten Methoden haben etwas gemeinsam mit Steves Erwachen."

Wenn er es wünschte, könnte Steve auch die im Sutra über die Achtsamkeit gelehrten Methoden anwenden. Wahrscheinlich reichen die Methoden, die Steve für sich selbst entdeckt hat, noch nicht aus, um sein Ziel ganz zu erreichen.

Ich bin überzeugt davon, daß unsere Sozialarbeiter der 'Schule der Jugend für den Sozialdienst' auch gern wissen möchten, wie weit Steves Methoden ihn gebracht haben. Ich weiß, daß es keinen Sozialarbeiter gibt, der nicht das Gefühl hat, daß seine oder ihre Zeit viel zu knapp bemessen ist. Ich bin auch ein Sozialarbeiter, Quang, genauso wie Du. Ich weiß, daß wir beide wissen möchten, wie Steve sich seine 'unbegrenzte Zeit' verschafft hat. Aber hat er sich wirklich 'unbegrenzte Zeit' verschafft, oder fängt er gerade an, das Prinzip zu erkennen?

GESCHIRR ABWASCHEN, UM GESCHIRR ABZUWASCHEN

In den USA habe ich einen guten Freund, der Jim Forest heißt. Im letzten Winter besuchte mich Jim. Gewöhnlich wasche ich das Geschirr ab, wenn wir das Abendessen beendet haben, und zwar bevor wir uns hinsetzen, um mit allen anderen zusammen Tee zu trinken. Eines Abends fragte mich Jim, ob er das Geschirr abwaschen dürfe. Ich sagte: "Tu das! Doch wenn du das Geschirr abwäschst, mußt du die Art und Weise kennen, wie man es tut." Jim erwiderte: "Aber Thay, du glaubst, ich weiß nicht, wie man Geschirr abwäscht?" Ich antwortete: "Es gibt zwei Methoden, das Geschirr abzuwaschen. Die erste ist die, daß man Geschirr abwäscht, um sauberes Geschirr zu haben, die zweite ist die, daß man Geschirr abwäscht, um Geschirr abzuwaschen." Jim war begeistert und sagte: "Ich wähle die zweite Methode - ich wasche Geschirr ab, um Geschirr abzuwaschen." Von da an verstand es Jim, Geschirr abzuwaschen. Ich übertrug ihm die 'Verantwortung' dafür eine ganze Woche lang. Hinterher machte er viel Aufhebens vom Geschirrabwaschen, um das Geschirr abzuwaschen, und er veröffentlichte diesen Ausspruch in verschiedenen Zeitschriften. Selbst zu Hause zitierte er ihn im Laufe des Tages so oft, daß Laura lachte und zu ihm sagte: "Wenn du wirklich gern Geschirr abwäschst, um das Geschirr abzuwaschen - dort ist ein Küchenschrank voll reinen Geschirrs. Warum gehst du nicht hin und wäschst es ab?"

Vor dreißig Jahren, als ich noch ein Novize in der Tu-Hieu-Pagode war, war das Abwaschen des Geschirrs kaum eine angenehme Aufgabe. Während der Jahreszeit der Zurückgezogenheit, wenn alle Mönche zum Kloster zurückgekehrt waren, mußten zwei Novizen für gut über 100 Mönche kochen und das Geschirr abwaschen. Es gab keine Seife. Wir hatten nur Asche, Reisschalen und Kokosnußschalen, das war alles. Einen so großen Stapel Schüsseln zu reinigen, besonders im Winter, bei eiskaltem Wasser, war eine schwere Aufgabe. Dann mußte man einen großen Kessel mit Wasser anheizen, bevor man mit dem Scheuern beginnen konnte. Heute steht man in der Küche, die mit flüssigem Spülmittel, besonderen Bürsten und sogar mit fließendem heißen Wasser ausgestattet ist, was alles viel angenehmer macht. Es ist heute leichter, am Abwaschen des Geschirrs Gefallen zu finden. Jeder kann es schnell abwaschen, sich dann hinsetzen und eine Tasse Tee genießen. Ich kenne sogar viele Frauen, die ihre Männer gebeten haben, ihnen Geschirrspülmaschinen zu kaufen. Quang, ich akzeptiere eine Maschine zur Kleiderwäsche, obgleich ich meine eigenen Sachen mit der Hand auswasche, aber eine Geschirrspülmaschine geht doch ein bißchen zu weit! Ich bin davon überzeugt, daß die Frauen, wenn sie wieder zu Hause sind, ihr Unbehagen ausdrücken würden: "Du meine Güte! Wie kann nur jemand auf der Erde so faul sein!"

Gemäß dem Sutra über die Achtsamkeit sollte man, während man das Geschirr abwäscht, nur das Geschirr abwaschen. Das bedeutet, daß man, während man das Geschirr abwäscht, sich vollkommen der Tatsache bewußt ist, daß man gerade Geschirr abwäscht. Auf den ersten Blick mag das ein bißchen albern erscheinen: Warum soviel Nachdruck auf eine so einfache Sache legen? Aber das ist genau der Punkt, Quang. Die Tatsache, daß ich dort stehe und diese Schüsseln abwasche, ist eine wunderbare Wirklichkeit. Ich bin

völlig ich selbst, auf meinen Atem achtend, mir meiner Gegenwart bewußt und bewußt auch meiner Gedanken und Handlungen. Es gibt keine Möglichkeit, daß ich unachtsam hin- und hergeschleudert werde, etwa wie eine Flasche, die auf den Wogen hierhin und dorthin gestoßen wird. Mein Bewußtsein kann nicht zerstieben, etwa so wie der Schaum auf den Wellenkämmen, wenn die Wogen gegen die Kliffs branden.

Wenn wir beim Geschirrabwaschen nur an die Tasse Tee denken, die auf uns wartet, oder an irgend etwas anderes, das in der Zukunft liegt, und wenn wir uns deshalb beeilen, um das Geschirr aus dem Weg zu räumen, dann 'waschen wir nicht das Geschirr ab, um das Geschirr abzuwaschen', und was noch mehr ist: Wir sind während des Geschirrabwaschens nicht lebendig. Tatsächlich sind wir völlig unfähig, das Wunder des Lebens zu erfassen, während wir an der Spüle stehen. Wenn wir das Geschirr nicht richtig abwaschen können, dann besteht die Gefahr, daß wir auch unseren Tee nicht richtig trinken können. Während wir die Tasse Tee trinken, werden wir nur an andere Dinge denken und uns der Tasse Tee in unseren Händen kaum bewußt sein. So werden wir in die Zukunft fortgezogen, und das bedeutet in Wirklichkeit: Wir sind unfähig, selbst eine Minute unseres Lebens zu leben.

ZEIT FINDEN, UM DIE ACHTSAMKEIT ZU ÜBEN

Vor mehr als dreißig Jahren, als ich das Kloster zum erstenmal betrat, gaben mir die Mönche ein kleines Buch mit dem Titel: "Die grundlegende Schulung im Alltag", das der buddhistische Mönch Döc Thẽ von der Bao-Son-Pagode verfaßt hatte, und sie wiesen mich an, es auswendig zu lernen. Es war ein dünnes Buch und wird nicht mehr als vierzig Seiten stark gewesen sein, aber es enthielt alle Gedanken, die Döc Thẽ in seinem Geist zu erwecken pflegte, wenn er irgendeine Aufgabe erledigte. Wenn er zum Beispiel am Morgen erwachte, war sein erster Gedanke: "Gerade erwacht, hoffe ich, daß jeder Mensch zu großer Bewußtheit gelangt und klar in alle zehn Richtungen blickt." Wenn er seine Hände wusch, pflegte er, um sich in den Zustand der Achtsamkeit zu versetzen, den Gedanken zu wecken: "Während ich meine Hände wasche, hoffe ich, daß jeder Mensch reine Hände hat, um die Wirklichkeit zu empfangen." Das Buch enthält nur Sätze dieser Art. Ihr Ziel war es, dem Anfänger zu helfen, das Bewußtsein unter Kontrolle zu bekommen. Der Zen-Meister Döc Thẽ half uns jungen Novizen auf eine verhältnismäßig einfache Weise, die Übungen anzuwenden, die im Sutra über die Achtsamkeit gelehrt werden. Immer, wenn man sein Gewand anzog, Geschirr abwusch, zum Badezimmer ging, die Matte zusammenlegte, Wassereimer trug. Zähne putzte usw., konnte man einen der Gedanken aus diesem Buch benutzen, um das eigene Bewußtsein unter Kontrolle zu bekommen.

Im Sutra über die Achtsamkeit heißt es: "Wenn er geht, muß der Übende sich bewußt sein, daß er geht; wenn er sitzt, muß der Übende sich bewußt sein, daß er sitzt; wenn er liegt ...
Es ist unwichtig, in welcher Stellung sich der Körper des Übenden befindet, er muß sich dieser Stellung bewußt sein. Indem er sich so verhält, lebt der Übende in unmittelbarer und

ständiger auf den Körper gerichteten Achtsamkeit ..." Die auf die Körperstellung gerichtete Achtsamkeit reicht jedoch nicht aus. Das Sutra über die Achtsamkeit weist darauf hin, daß wir uns jedes Atemzuges, jeder Körperbewegung, jedes Gedankens, jedes Gefühls, kurz: all dessen bewußt sein müssen, was irgendeine Beziehung zu uns hat.

Aber was ist der Zweck der im Sutra enthaltenen Lehre? Wo finden wir Zeit, um eine solche Achtsamkeit zu verwirklichen? Wenn ein Sozialarbeiter den ganzen Tag auf die Übung der Achtsamkeit verwendet, wie wird er da noch genügend Zeit haben, all die Arbeit zu verrichten, die getan werden muß, um die Gesellschaft zu verändern und um eine alternative Gesellschaft aufzubauen? Wie bringt es Steve fertig, zu arbeiten, Tonys Aufgaben zu überprüfen, Zoes Handtücher zur Wäscherei zu bringen und gleichzeitig Achtsamkeit zu verwirklichen?

DAS WUNDER BESTEHT DARIN, AUF DER ERDE ZU GEHEN

Steve sagte, er habe'unbegrenzte Zeit', seit er begonnen habe, Tonys und Anns Zeit als seine eigene Zeit anzusehen. Aber vielleicht hat er sie nur im Prinzip, denn es gibt zweifellos Zeiten, in denen er vergißt, Tonys Zeit als seine eigene Zeit anzusehen, während er mit Tony dessen Hausaufgaben durchgeht, und deshalb kann Steve diese Zeit verlorengehen. Steve könnte hoffen, daß die Zeit schnell vorübergeht, oder er kann ungeduldig werden, weil ihm diese Zeit als nutzlos vertan erscheint, da sie nicht seine eigene Zeit ist. Und wenn er deshalb wirklich 'unbegrenzte Zeit' zu haben wünscht (was mehr bedeutet, als es nur im Prinzip ist), so muß er während der ganzen Zeit, in der er mit Tony übt, den Gedanken lebendig erhalten: 'Dies ist meine Zeit'. Aber während solcher Zeiträume wird unser Geist unvermeidlich durch andere Gedanken abgelenkt, und wenn deshalb jemand wirklich sein Bewußtsein lebendig erhalten will (von jetzt an werde ich den Begriff 'Achtsamkeit' benutzen, wenn ich das Lebendighalten des Bewußtseins in der gegenwärtigen Wirklichkeit ausdrücken will), so muß er dies gerade jetzt im Alltagsleben genauso verwirklichen wie während der Meditationssitzungen.

Wenn jemand einen roten, schmutzigen Pfad entlanggeht, der in ein Dorf führt, kann er die Achtsamkeit verwirklichen. Während er auf dem schmutzigen Pfad entlanggeht, der von Fleckchen grünen Grases eingefaßt ist, wird er, wenn er die Achtsamkeit übt, wissen, daß er auf dem Pfad entlanggeht, der ins Dorf führt. Er übt, indem er sich diesen einen Gedanken vergegenwärtigt: "Ich gehe auf dem Pfad, der ins Dorf führt." Ob es sonnig ist oder regnerisch, ob der Pfad trocken ist oder naß: An diesem Gedanken hält er fest. Aber er wiederholt ihn nicht immer wieder wie eine Maschine. Maschinendenken steht im Gegensatz zur Achtsamkeit. Es gibt einige Menschen, die den Namen Buddhas wie eine Maschine rezitieren, während sich ihr Geist in der Zwischenzeit in tausend verschiedene Richtungen zerstreut. Ich bin der Auffassung, daß es schlechter ist, Buddhas Namen auf diese Weise zu rezitieren, als ihn überhaupt nicht zu rezitieren. Wenn wir uns wirklich der Achtsamkeit widmen, während wir auf dem Pfad zum Dorf gehen, werden wir die Ausführung jedes Schrittes als ein unendliches

Wunder ansehen, und eine Freude wird sich in unserem Herzen auftun, als öffnete sich eine Blume, und sie wird es uns ermöglichen, die Welt der Wirklichkeit zu betreten. Ich spaziere gern allein auf ländlichen Pfaden, Reispflanzen und wildes Gras an beiden Seiten, wobei ich jeden Fuß mit Achtsamkeit auf den Erdboden setze und dabei weiß, daß ich auf dieser wunderbaren Erde gehe. In solchen Augenblicken ist die Existenz eine vom Wunder erfüllte, geheimnisvolle Wirklichkeit. Ich glaube jedoch nicht, daß das wirkliche Wunder darin besteht, auf dem Wasser zu gehen oder in dünner Luft zu schweben, sondern darin, auf der Erde zu gehen. Jeden Tag sind wir in ein Wunder einbezogen, das wir nicht einmal wahrnehmen. Quang, denk einfach an einen blauen Himmel, weiße Wolken, grüne Blätter und die schwarzen neugierigen Augen Deiner kleinen Tochter Hai Triêu Âm. Deine Augen, Quang, sind genauso ein Wunder, wie dieser Himmel, diese Wolken, diese Blätter und ihre jungen Augen es sind.

Der Zen-Meister Döc Thë sagt, daß man während der Meditation aufrecht sitzen und den Gedanken wecken sollte: "Das Sitzen hier gleicht dem Sitzen auf dem Bodhi-Platz." Der Bodhi-Platz ist der Fleck, wo der Buddha saß, als er zur Erwachung gelangte. Wenn irgendein Mensch ein Buddha geworden ist, und die Buddhas sind ohne Zahl, dann bedeutet dies, daß Menschen, die erwacht sind, auf genau diesem Platz gesessen haben, auf dem jetzt ich sitze. Auf dem gleichen Platz wie der Buddha zu sitzen, läßt Glück entstehen, und in Achtsamkeit zu sitzen bedeutet, ein potentieller Buddha zu werden. Der Dichter Nguyën Cöng Tru machte die gleiche Erfahrung, als er sich an einem bestimmten Platz niedersetzte und plötzlich sah, wie sich zahllose Zeitalter vorher andere auf demselben Platz niedergesetzt hatten und daß sich andere in kommenden Zeitaltern dort niedersetzen würden:

> Zum selben Platz, auf dem ich heute sitze,
> Kamen andere in vergangenen Zeitaltern, zu sitzen
> Eintausend Jahre. Wieder andere werden noch kommen.
> Wer ist der Sänger, wer der Hörer?

Der Platz und die Minuten, die er dort verbrachte, wurden zu einer Verbindung mit der ewigen Wirklichkeit.

Aber unsere Sozialarbeiter haben keine Zeit, die sie müßig damit zubringen könnten, auf Pfaden mit grünem Gras spazierenzugehen und sich unter Bäume zu setzen. Ein Sozialarbeiter muß Projekte vorbereiten, muß mit Dorfbewohnern sprechen, er muß versuchen, eine Million Schwierigkeiten zu überwinden, die sich einstellen; er muß auf Feldern arbeiten und sich mit allen möglichen Nöten befassen. Und bei all dem muß er seine Aufmerksamkeit auf die Arbeit gerichtet halten, er muß aufgeweckt und in der Lage sein, die Situation geschickt und intelligent zu meistern. Du könntest wohl fragen: "Aber wie können wir Sozialarbeiter dann die Achtsamkeit üben?" Meine Antwort lautet: "Die Aufmerksamkeit auf die Arbeit gerichtet zu halten, geschickt und bereit zu sein, jede sich ergebende Situation zu meistern - dies selbst ist Achtsamkeit." Es gibt keinen Grund dafür, daß die Achtsamkeit von der völligen Konzentration auf seine Arbeit, von der Geschicklichkeit und vom Gebrauch des größten Scharfsinns verschieden sein sollte. In dem Augenblick, in dem man etwas, was auch immer es sei, be-

denkt, eine Lösung findet und sich damit beschäftigt, sind ein besänftigtes Herz und Selbstkontrolle erforderlich, wenn man gute Ergebnisse erzielen möchte. Jeder kann das erkennen. Wenn wir uns nicht unter Kontrolle haben, sondern unsere Ungeduld und unseren Ärger sich einmischen lassen, dann hat unsere Arbeit überhaupt keinen Wert mehr.

Achtsamkeit ist das Wunder, durch das wir uns selbst bemeistern und erneuern. Denke an das Beispiel des Zauberkünstlers, der seinen Körper in viele Teile zerschneidet und jeden Teil in eine andere Richtung verstreut: die Hände nach Süden, die Arme nach Osten, die Beine nach Norden usw. ..., und der dann auf Grund einer geheimnisvollen Kraft einen Schrei ausstößt, wodurch alle Teile seines Körpers wieder zu einem Ganzen zusammengefügt werden. Die Achtsamkeit gleicht dem - sie ist ein Wunder, wodurch augenblicklich unser zerstreuter Geist zurückgerufen und die Ganzheit erneuert wird, so daß wir jede Minute des Lebens leben können.

DES EIGENEN ATEMS GEWAHR WERDEN - VERWIRKLICHUNG DER ACHTSAMKEIT

Deshalb ist die Achtsamkeit gleichzeitig ein Mittel und ein Ziel, gleichzeitig die Saat und die Frucht. Wenn wir die Achtsamkeit üben, um die Konzentration zu stärken, dann ist Achtsamkeit eine Saat. Aber Achtsamkeit selbst ist das Leben in Klarbewußtheit: Die Vergegenwärtigung der Achtsamkeit bedeutet Vergegenwärtigung des Lebens, und deshalb ist Achtsamkeit auch die Frucht. Achtsamkeit befreit uns von Vergeßlichkeit und Zerstreuung; die Achtsamkeit ermöglicht es, jede Minute des Lebens zu leben. Die Achtsamkeit versetzt uns in die Lage zu leben.

Man sollte wissen, wie man atmen muß, um die Achtsamkeit beizubehalten, weil das Atmen ein natürliches und äußerst wirksames Werkzeug ist, um Zerstreuung zu verhindern. Der Atem ist die Brücke, die das Leben mit dem Bewußtsein verbindet, was wiederum unseren Körper mit unserem Denken vereinigt. Immer wenn unser Geist sich zerstreut, sollten wir den Atem benutzen, um ihn wieder zu sammeln. Ziehe leicht einen einigermaßen langen Atemzug ein, Quang, wobei Du Dir der Tatsache bewußt bist, daß Du einen langen Atemzug einziehst. Atme jetzt die ganze in der Lunge befindliche Luft aus, und bleibe Dir während der ganzen Zeit der Tatsache bewußt, daß Du ausatmest. Das Sutra über die Achtsamkeit lehrt die Methode, des eigenen Atems gewahr zu werden, auf folgende Weise: "Immer achtsam, atmet er ein, und achtsam atmet er aus. Während er lang einatmet, weiß er: 'Ich atme lang ein', während er lang ausatmet, weiß er: 'Ich atme lang aus', während er kurz einatmet, weiß er: 'Ich atme kurz ein', während er kurz ausatmet, weiß er: 'Ich atme kurz aus.' 'Den ganzen (Atem-)Körper empfindend, werde ich einatmen', so übt er, 'den ganzen (Atem-)Körper empfindend, werde ich ausatmen', so übt er. 'Die Aktivitäten des (Atem-)Körpers beruhigend, werde ich einatmen', so übt er, 'die Aktivitäten des (Atem-)Körpers beruhigend, werde ich ausatmen', so übt er."

In einem buddhistischen Kloster lernt jeder, seinen Atem als ein Werkzeug zu benutzen, um die Zerstreuung zu beenden und um die Konzentration zu stärken. Das Konzentrationsvermögen ist die Kraft, die sich aus der Übung der Achtsamkeit ergibt. Es ist die

zu verwirklichen. Aber auch das 'Große Erwachen' ist ein Erwachen - Konzentration, die einem dazu verhelfen kann, das Große Erwachen wenn man sich seines eigenen Atems bewußt wird, so ist man schon bis zu diesem Grad erwacht. Um die Achtsamkeit während eines langen Zeitraumes beibehalten zu können, müssen wir damit fortfahren, unseren Atem zu beobachten.

Hier ist jetzt Herbst, und die goldenen Blätter, die eines nach dem anderen herunterfallen, sind wirklich schön. Während ich einen 10minütigen Spaziergang im Wald unternehme, dabei meinen Atem beobachte und die Achtsamkeit aufrechterhalte, fühle ich mich erfrischt und gestärkt. Ich kann so wirklich mit jedem goldenen Blatt in eine enge Beziehung treten. Allein auf einem ländlichen Pfad zu gehen, erleichtert es, Quang, die Achtsamkeit beizubehalten. Wenn an Deiner Seite ein Freund ist, der nicht redet, sondern ebenfalls seinen Atem betrachtet, dann kannst Du ohne Schwierigkeiten die Übung der Achtsamkeit fortsetzen. Aber wenn der Freund an Deiner Seite anfängt, Fragen zu stellen, dann wird es etwas schwieriger.

Wenn in Deinem Geist der Gedanke auftaucht: "Ich wünschte, der Begleiter würde mit dem Fragenstellen aufhören, damit ich mich konzentrieren könnte", dann ist Dir Deine Achtsamkeit schon abhanden gekommen. Aber wenn Du statt dessen denken kannst: "Wenn er den Wunsch hat, Fragen zu stellen, dann werde ich ihm antworten, aber ich werde die Achtsamkeit beibehalten, mir der Tatsache bewußt, daß wir zusammen auf einem Pfad entlanggehen, mir der Fragen bewußt, die er stellt, und der Antworten, die ich gebe. Dabei kann ich gleichzeitig mit der Beobachtung meines Atems fortfahren." Wenn Du diesen Gedanken in Dir wecken kannst, Quang, dann wirst Du die Achtsamkeit aufrechterhalten. Es ist schwieriger, in solchen Situationen zu üben, als wenn man allein ist. Aber wenn Du mit dem Üben trotzdem fortfährst, dann wirst Du die Fähigkeit entwickeln, eine viel größere Konzentration beizubehalten. In einem unserer Volkslieder gibt es eine Zeile, die lautet: "Am schwersten ist es, den Weg zu Hause zu gehen, weniger schwer ist es in der Menge und am leichtesten in der Pagode." *Nur in einer aktiven und anstrengenden Situation wird diese Achtsamkeit wirklich zu einer Herausforderung!*

SEINEN ATEM ZÄHLEN UND SEINEM ATEM FOLGEN

In den Sutras lehrt der Buddha gewöhnlich, daß man seinen Atem dazu benutzen sollte, zur Konzentration zu gelangen. Es gibt ein besonderes Sutra, in dem davon die Rede ist, seinen Atem dazu zu benutzen, die Achtsamkeit aufrechtzuerhalten, und das ist das Ānāpānasati-Sutta. Dieses Sutra wurde von dem aus Zentralasien stammenden vietnamesischen Zen-Meister Khuong Tang Höi gegen Anfang des dritten Jahrhunderts christlicher Zeitrechnung übersetzt und kommentiert. 'Ānāpāna' bedeutet Ein- und Ausatmung, und 'Sati' bedeutet Achtsamkeit. Tang Höi übersetzte es mit 'Bewachen des Geistes'. Das Ānāpānasati-Sutta befaßt sich damit, wie man seinen Atem dazu benutzt, um die Achtsamkeit aufrechtzuerhalten. Die Rede über den Atem, der zur Aufrechterhaltung der Achtsamkeit benutzt wird, steht unter Nummer 118 in der Mittleren Sammlung (Majjhima-Nikāya) und lehrt 16 Methoden, wie man seinen Atem benutzen kann.

In den Meditationsseminaren, die ich für Nicht-Vietnamesen veranstalte, schlage ich gewöhnlich verschiedene Methoden vor, die ich selbst ausprobiert habe, Methoden, die sehr einfach sind. So schlage ich Anfängern zum Beispiel die Methode vor, der Länge des Atems zu folgen. Ich bitte einen Teilnehmer, sich auf den Rücken zu legen und normal zu atmen. Dann fordere ich alle Teilnehmer auf, sich zu versammeln, damit ich ihnen ein paar einfache Dinge zeigen kann, wie:

1) Obwohl Ein- und Ausatmung die Arbeit der Lunge ist und obwohl sie im Bereich der Brust stattfindet, spielt auch der Bauchbereich eine Rolle. Der Bauch hebt sich gleichzeitig mit dem Füllen der Lunge. Du kannst erkennen, wie sich der Bauch zu Beginn des Atmens auswölbt. Nachdem Du aber ungefähr 2/3 des Atems eingesogen hast, fängt er an, sich wieder zu senken.

2) Warum? Zwischen Deiner Brust und Deinem Bauch befindet sich eine Membrane aus Muskeln, die Diaphragma (Zwerchfell) heißt. Wenn Du richtig einatmest, füllt sich der untere Teil der Lunge zuerst mit Luft, bevor sich der obere Lungenteil füllt. Wenn der untere Lungenteil mit Luft gefüllt ist, drückt das Zwerchfell auf den Bauch und verursacht dessen Anhebung. Wenn der obere Lungenteil mit Luft gefüllt ist, wölbt sich die Brust heraus, was zur Folge hat, daß sich der Bauch wieder senkt.

3) Das ist der Grund dafür, daß die Menschen in früheren Zeiten davon sprachen, der Atem beginne am Nabel und ende an den Nasenlöchern.

Für Anfänger ist es sehr hilfreich, sich hinzulegen, um das Atmen zu üben. Wichtig ist hierbei, darüber zu wachen, daß keinerlei Anstrengung aufgeboten wird. Ist die Anstrengung zu groß, so könnte dies für die Lunge gefährlich sein, besonders dann, wenn die Lunge schwach ist, weil mit ihr nicht korrekt geatmet wurde. Am Anfang sollte der Übende rücklings auf einer dünnen Matte oder einem Tuch liegen, die beiden Arme locker an den Seiten ruhend. Du solltest Deinen Kopf nicht auf ein Kissen legen. Richte Deine Aufmerksamkeit auf Deine Ausatmung und achte darauf, wie lang sie ist. Du könntest sie messen, indem Du im Geist langsam 1, 2, 3 zählst. Nach mehreren Malen wirst Du die Länge Deines Atems kennen. Vielleicht ist sie 5. Versuche nun, die Ausatmung um einen weiteren Zähler zu verlängern (oder 2), so daß die Länge der Ausatmung 6 oder 7 wird. Fange damit an, daß Du beim Ausatmen von 1 bis 5 zählst. Statt jedoch, wenn Du 5 erreichst, wie bisher sofort mit dem Einatmen zu beginnen, dehn die Ausatmung auf 6 oder 7 aus. Dadurch wirst Du aus Deiner Lunge weitere Luft entleeren. Wenn Du die Ausatmung beendet hast, halt für einen Augenblick inne, damit sich Deine Lunge selbständig frische Luft verschafft. Laß sie soviel Luft einsaugen, wie sie mag, ohne irgendeine willentliche Anstrengung vorzunehmen. Die Einatmung wird gewöhnlich 'kürzer' als die Ausatmung sein. Behalt das Zählen im Geist ständig bei, um die Länge von beiden zu messen. Der Anfänger sollte auf diese Weise mehrere Wochen üben, wobei er sich, während er am Boden liegt, aller seiner Aus- und Einatmungen bewußt ist. (Wenn Du eine Uhr hast, die laut tickt, so kannst Du sie zu Hilfe nehmen, um die Länge Deiner Ein- und Ausatmung im Sinn zu behalten.) Du solltest das Messen Deines Atems beim Gehen,

Sitzen, Stehen fortsetzen, besonders immer dann, wenn Du draußen bist. Beim Gehen kannst Du Deine Schritte als Maßstab benutzen, das ist eine sehr gute Methode. Nach etwa einem Monat wird sich der Unterschied zwischen der Länge Deiner Ausatmung und der Länge Deiner Einatmung verringern. Allmählich werden sie sich angleichen, bis sie von gleicher Länge sind. So wird also, wenn die Länge der Ausatmung 6 ist, auch die Einatmung 6 sein. Wenn Du Dich beim Üben irgendwie müde fühlst, hör sofort auf. Aber auch wenn Du Dich nicht müde fühlst, solltest Du die Übung der langen, gleichmäßigen Atemzüge nicht über kurze Zeiträume hinweg ausdehnen. So sind z.B. 10 bis 20 Atemzüge genug. Sobald Du auch nur das kleinste bißchen Ermüdung spürst, kehre zum normalen Atmen zurück. Ermüdung ist eine ausgezeichnete Einrichtung unseres Körpers und der beste Ratgeber dafür, ob wir uns ausruhen oder ob wir fortfahren sollten. Um Deinen Atem zu messen, kannst Du zählen oder einen rhythmischen Spruch verwenden, der Dir gefällt. Wenn zum Beispiel die Länge Deines Atems 6 ist, so könntest Du an Stelle von Zahlen die 6 Silben benutzen: 'Mein Herz ist jetzt friedvoll'. Oder: 'Mein Sein ist wundervoll.' Wenn die Länge 7 ist, könntest Du den Spruch benutzen: 'Auf grüner Erde geh' ich' oder: 'Zum Buddha nehm' ich Zuflucht' usw.

Wenn Du gehst, sollte jeder Schritt mit einer Silbe im Einklang stehen.

Dein Atem sollte leicht, gleichmäßig und fließend sein - wie ein dünnes Wasserrinnsal, das durch den Sand fließt. Dein Atem sollte sehr ruhig sein, so ruhig, daß ein Mensch, der in Deiner Nähe sitzt, ihn nicht hört. Dein Atem sollte so anmutig wie ein Fluß fließen, wie eine Wasserschlange gleitet, die das Wasser durchquert. Er sollte nicht einer Kette zerklüfteter Berge gleichen oder dem Galopp eines Pferdes. Unseren Atem zu bemeistern heißt, unseren Körper und Geist unter Kontrolle zu haben. Immer wenn wir bemerken, daß wir zerstreut sind, und es schwierig finden, uns mit Hilfe verschiedener Mittel unter Kontrolle zu bekommen, sollte die Methode der Atembetrachtung angewandt werden. In dem Moment, in dem sich der Übende zum Meditieren hinsetzt, sollte er damit beginnen, seinen Atem zu betrachten. Zuerst sollte er normal atmen, allmählich sollte er den Atem dann beruhigen, bis er ruhig, gleichmäßig und einigermaßen lang ist. Von dem Augenblick an, in dem er sich hinsetzt, bis zu dem Augenblick, in dem sein Atem tief und ruhig geworden ist, sollte der Übende sich all dessen bewußt sein, was sich in ihm abspielt. So wie es das Sutra über die Achtsamkeit sagt: "Lang einatmend weiß der Übende: 'Ich ziehe einen langen Atemzug ein', lang ausatmend weiß der Übende: 'Ich stoße einen langen Atemzug aus', kurz einatmend weiß er: 'Ich ziehe einen kurzen Atemzug ein', kurz ausatmend weiß er: 'Ich stoße einen kurzen Atemzug aus.' 'Den ganzen (Atem-)Körper empfindend, werde ich einatmen', so übt er. 'Den ganzen (Atem-)Körper empfindend, werde ich ausatmen', so übt er. 'Die Aktivitäten des (Atem-)Körpers beruhigend, werde ich einatmen', so übt er. 'Die Aktivitäten des (Atem-)Körpers beruhigend, werde ich ausatmen', so übt er."

Nach ungefähr 10 bis 20 Minuten werden sich die Gedanken des Übenden so beruhigt haben wie ein Teich, auf dem sich nicht einmal eine kleine Welle bewegt.

Die Methode, mit der unser Atem beruhigt und geglättet wird, trägt die Bezeichnung 'Methode, seinem Atem zu folgen'. Wenn die Methode, seinem Atem zu folgen, anfangs schwierig erscheint, so kann man sie durch die Methode des Atemzählens ersetzen. Wenn Du einatmest, zähle im Geist 1, und wenn Du ausatmest, zähle 1. Atme ein, zähle 2. Atme aus, zähle 2. Setz das Zählen bis 10 fort, dann kehr zur 1 zurück. Dieses Zählen gleicht einem Band, das Deine Aufmerksamkeit an Deinen Atem bindet. Diese Übung ist der Ausgangspunkt des Prozesses, Dir Deines Atems ständig bewußt zu werden. Ohne Achtsamkeit wirst Du allerdings schnell mit dem Zählen aufhören. Wenn das Zählen vergessen wurde, kehr einfach zur Eins zurück und setz die Versuche fort, bis Du das Zählen korrekt einhalten kannst. Wenn Du erst einmal Deine Aufmerksamkeit richtig auf das Zählen richten kannst, hast Du den Punkt erreicht, an dem Du damit anfangen kannst, die Zählmethode aufzugeben und Dich allein auf den Atem selbst zu konzentrieren.

In Augenblicken, in denen Du aus dem Gleichgewicht gebracht oder zerstreut bist und es schwierig findest, die Achtsamkeit beizubehalten, kehr zu Deinem Atem zurück. Sich seinen Atem zu vergegenwärtigen, ist selbst Achtsamkeit. Dein Atem ist ein wundervolles Mittel, Dich Deines Bewußtseins zu bemächtigen. Die siebente Disziplin des Tiệp-Hiền-Ordens ist besonders der Benutzung des Atems gewidmet: "Man sollte sich nicht in geistiger Zerstreuung oder in seiner Umwelt verlieren. Lerne das Atmen zur Wiedergewinnung der Kontrolle über Körper und Geist anzuwenden, um die Achtsamkeit zu verwirklichen und Konzentration und Weisheit zu entwickeln."

JEDE HANDLUNG IST EIN RITUS

Ich hörte einmal ein gutes Gleichnis für unseren Atem, Quang: Angenommen, es gäbe da eine gewaltige Mauer, von deren höchster Stelle man weit in die Ferne blicken kann - aber es sind scheinbar keine Hilfsmittel vorhanden, um sie zu erklettern. Nur ein dünner Faden liegt über der Mauer und hängt an beiden Seiten herunter. Ein Mensch, der klug genug ist, wird eine dickere Schnur an eines der Enden knoten; er wird auf die andere Seite der Mauer gehen, dann am Faden ziehen und so die Schnur auf die andere Seite befördern. Dann wird er das Ende der Schnur mit einem starken Seil verknoten und dieses über die Mauer ziehen. Wenn das Seil den Boden auf der einen Seite erreicht hat und auf der anderen Seite befestigt worden ist, kann die Mauer leicht erklettert werden.

Unser Atem ist ein solch schwaches Stück Faden. Aber wenn wir erst einmal wissen, wie wir ihn benutzen können, kann er ein wundervolles Werkzeug zur Bewältigung von Situationen werden, die uns sonst hoffnungslos erscheinen würden. Unser Atem ist die Brücke von unserem Körper zu unserem Geist; er ist das Element, das unseren Körper mit unserem Geist in Einklang bringt und das Einssein von Körper und Geist ermöglicht. Der Atem ist sowohl mit dem Körper als mit dem Geist verbunden, und er allein ist das Werkzeug, das beide zusammenbringen kann, wobei er beide erhellt und beiden Frieden und Ruhe bringt.

Es gibt viele Menschen und eine Menge Bücher, welche die gewaltigen Wohltaten erörtern, die sich durch korrektes Atmen einstellen. Sie sagen, ein Mensch, der wisse, wie man zu atmen habe, sei ein Mensch, der wisse, wie man grenzenlose Vitalität erringen kann: Der Atem stärke die Lunge, verbessere das Blut und belebe jedes Organ im Körper. Sie sagen, daß richtiges Atmen wichtiger sei als Nahrung. Und alle diese Feststellungen sind richtig.

Du weißt, Quang, daß ich vor einigen Jahren äußerst krank war. Nachdem ich einige Jahre lang Medizin eingenommen und mich ärztlicher Behandlung unterzogen hatte, besserte sich mein Zustand nicht. Deshalb wandte ich mich der Atemmethode zu, und dank ihrer war ich in der Lage, mich selbst zu heilen.

Ich möchte darüber sprechen, Quang, inwiefern der Atem ein Werkzeug und inwiefern er selbst Achtsamkeit ist. Die Verwendung des Atems als ein Werkzeug könnte einem immense Vorteile bringen, aber diese dürfen nicht als Endzweck angesehen werden. Die sich bei der Verwirklichung der Achtsamkeit einstellenden Vorteile sind nur Nebenprodukte.

In Paris leite ich eine kleine Meditationsklasse für Nicht-Vietnamesen, in der viele junge Leute sind. Ich habe ihnen gesagt: "Wenn ihr eine Stunde am Tag meditieren könnt, so ist das gut, aber es reicht auch nicht annähernd aus. Ihr habt euch in der Meditation zu üben, wenn ihr geht, steht, liegt, sitzt und arbeitet." Ich habe ihnen erklärt, wie sie die Achtsamkeit üben können, während sie die Hände waschen, das Geschirr abwaschen, den Fußboden fegen, mit Freunden sprechen oder sich sonstwo befinden. Ich sagte: "Während ihr das Geschirr abwascht, denkt ihr vielleicht an den Tee, den es hinterher gibt, und ihr versucht deshalb, es so schnell wie möglich aus dem Weg zu schaffen, um euch hinzusetzen und den Tee zu trinken. Aber das bedeutet, daß ihr unfähig seid, während der Zeit zu leben, in der ihr das Geschirr abwascht. Wenn ihr das Geschirr abwascht, dann muß das Abwaschen des Geschirrs die wichtigste Sache in eurem Leben sein. Ebenso muß das Teetrinken, wenn ihr Tee trinkt, die wichtigste Sache eures Lebens sein. Wenn ihr die Toilette benutzt, so laßt dies die wichtigste Sache eures Lebens sein, und so weiter." Holzhacken ist Meditation. Wassertragen ist Meditation. Der Übende muß während des ganzen Tages achtsam sein und sicherlich nicht nur in der einen Stunde, die für formale Meditation oder das Lesen von buddhistischen Schriften und das Rezitieren von Sutras bestimmt ist. Jede Handlung muß mit Achtsamkeit ausgeführt werden. Jede Handlung ist ein Ritus, eine Zeremonie. Das Anheben der Teetasse an Deinen Mund ist eine Zeremonie. Vielleicht ist das Wort 'Ritus' ein bißchen zu feierlich, aber ich benutze es, um die Menschen zu der Erkenntnis aufzurütteln, daß *die Klarbewußtheit eine Angelegenheit von Leben und Tod ist.*

DAS HALBLÄCHELN

An jedem Tag und in jeder Stunde sollten wir die Achtsamkeit aufrechterhalten. Das läßt sich leicht sagen, aber es in die Praxis umzusetzen, ist nicht einfach. Das ist der Grund dafür, weshalb

ich denen, die zu Meditationsseminaren kommen, erkläre, daß sich jeder Mensch einen Tag in der Woche reservieren sollte, den er völlig dem Üben der Achtsamkeit widmet. Obgleich im Prinzip jeder Tag Dein Tag und jede Stunde Deine Stunde sein sollten, bleibt es eine Tatsache, daß sehr wenige von uns einen solchen Punkt erreicht haben: Wir haben den Eindruck, unsere Familie, unser Arbeitsplatz und die Gesellschaft raubten uns unsere ganze Zeit. Und deshalb dränge ich darauf, daß jeder einen Tag der Woche als seinen eigenen auswähle. Den Samstag vielleicht. Wenn es der Samstag ist, dann muß Samstag gänzlich Dein Tag sein, ein Tag, über den Du völlig verfügen kannst. Dann wird man den Samstag als Hebel benutzen, um die Gewohnheit, achtsam zu sein, auszubilden. Auch jeder Arbeiter in unserer Gemeinschaft des Dienens muß das Recht auf einen solchen Tag haben, denn wenn wir es nicht in Anspruch nehmen, werden wir uns schnell in einem Leben voller Sorgen und Tätigkeit verlieren. Welcher Tag auch ausgewählt wird, er kann als der Tag der Achtsamkeit angesehen werden.

Wenn Du einen Tag der Achtsamkeit festsetzen willst, solltest Du Dir ein Mittel ausdenken, das Dich im Augenblick des Erwachens daran erinnert, daß dies Dein Tag der Achtsamkeit ist. Du könntest etwas an die Decke oder an die Wand hängen, vielleicht ein Papier mit der Aufschrift 'Achtsamkeit' oder einen Tannenzweig - irgend etwas, das Dich beim Öffnen der Augen daran erinnert, daß heute Dein Tag der Achtsamkeit ist. Heute ist Dein Tag. Dich daran erinnernd, solltest Du lächeln, ein Lächeln, das bestätigt, daß Du in völliger Achtsamkeit bist, ein Lächeln, das diese vollkommene Achtsamkeit fördert.

Während Du noch im Bett liegst, fange damit an, Deinem Atem zu folgen - ruhigen, langen und bewußten Atemzügen. Dann stehe langsam vom Bett auf (statt wie gewöhnlich sofort herauszuspringen), und stärke mit jeder Bewegung die Achtsamkeit. Wenn Du dann aufgestanden bist, putze Deine Zähne, wasche Dein Gesicht, und verrichte alle morgendlichen Tätigkeiten auf eine ruhige und entspannte Weise, wobei jede Bewegung achtsam erfolgt. Folge Deinem Atem, bemächtige Dich seiner, und laß Deine Gedanken nicht umherschweifen. Jede Bewegung sollte entspannt erfolgen. Miß Deine Schritte mit ruhigen, langen Atemzügen. Behalte ein Halblächeln bei.

Zu guter Letzt solltest Du eine halbe Stunde zum Baden verwenden. Bade entspannt und achtsam, so daß Du Dich zu dem Zeitpunkt, wenn Du fertig bist, leicht und erfrischt fühlst. Hinterher könntest Du Hausarbeit verrichten, wie Kleider waschen, Staub wischen und Tische abwischen, den Küchenfußboden scheuern, Bücher in die Regale einordnen. Welche Aufgaben es auch sein mögen, sie müssen langsam, locker und mit Achtsamkeit erledigt werden. Verrichte diese Arbeiten in jedem Fall nicht mit dem Gedanken, sie hinter Dich zu bringen. Nimm Dir vor, sie entspannt zu erledigen, wobei Deine ganze Aufmerksamkeit auf sie gerichtet ist. Erfreue Dich an ihnen, sei eins mit ihnen. Wenn dies nicht geschieht, wird der Tag der Achtsamkeit keinerlei Nutzen haben. Das Gefühl, daß diese Arbeiten etwas Lästiges seien, wird bald verschwinden, wenn sie mit Achtsamkeit erledigt werden. Denk ans Vorbild der Zenmeister. Gleichgültig, welche Arbeit sie verrichten oder welche Bewegung sie ausführen, sie tun es langsam und gleichmäßig, ohne Widerwillen.

Für diejenigen, die gerade mit dem Üben anfangen, ist es das beste, einen Geist des Schweigens während des ganzen Tages beizubehalten. Das bedeutet nicht, daß Du am Tag der Achtsamkeit überhaupt nicht sprechen solltest. Du kannst reden, Du kannst sogar noch einen Schritt weitergehen und singen. Aber wenn Du redest oder singst, sei völlig achtsam auf das, was Du sagst oder singst, und beschränke das Reden und Singen auf ein Minimum. Natürlich ist es möglich, gleichzeitig zu singen und die Achtsamkeit beizubehalten, und zwar genauso lange, wie man sich der Tatsache bewußt ist, daß man singt und weiß, was man singt. Aber es sollte darauf hingewiesen werden, daß Du, während Du singst oder redest, leichter von der Achtsamkeit abkommen kannst, wenn Deine Kraft der Meditation noch schwach ist.

Bereite Dir zur Mittagszeit Dein Essen selber zu. Koche das Essen und wasche das Geschirr mit Achtsamkeit ab. Am Morgen, wenn Du Deine Wohung gesäubert und aufgeräumt hast, und am Nachmittag, nachdem Du im Garten gearbeitet oder Wolken beobachtet oder Blumen betrachtet hast, bereite Dir eine Kanne Tee zu, um Dich hinzusetzen und mit Achtsamkeit zu trinken. Trinke Deinen Tee nicht wie jemand, der in einer Arbeitspause eine Tasse Kaffee hinunterstürzt. Trinke Deinen Tee langsam und ehrerbietig, als sei dies die Achse, auf der sich die Erde dreht - langsam, gleichmäßig, ohne in die Zukunft zu stürmen. Erlebe den gegenwärtigen Augenblick. Denn nur dieser gegenwärtige Augenblick ist Leben. Hafte nicht an der Zukunft. Sorge Dich nicht um Dinge, die Du zu tun hast. Denke nicht daran aufzustehen oder wegzugehen, um irgend etwas zu tun, denke nicht ans 'Aufbrechen'. Erinnerst Du Dich der Zeilen in meinem Gedicht: 'Schmetterling über dem Feld goldener Senfblüten'?:

> Sei eine Knospe, die still in der Hecke sitzt.
> Sei ein Lächeln, ein Teil der wundervollen Existenz.
> Bleibe hier! Zum Aufbruch besteht keine Notwendigkeit.
> Diese Heimat ist genauso schön wie die Heimat Deiner Kindheit.
> Tue ihr bitte nicht Unrecht und singe weiter.

Am Abend könntest Du eine buddhistische Schrift lesen und daraus Abschnitte abschreiben; Du könntest an Freunde Briefe schreiben oder irgend etwas sonst tun, woran Du Dich außerhalb Deiner normalen Pflichten während der Woche erfreust. Aber was Du auch tust, tue es mit Achtsamkeit. Iß zu Abend nur ein bißchen. Später, gegen 22 oder 23 Uhr, wenn Du Dich zur Meditation hingesetzt hast, wirst Du mit einem leeren Magen leichter imstande sein zu sitzen. Anschließend könntest Du einen langsamen Spaziergang in der frischen Nachtluft unternehmen, wobei Du Deinem Atem achtsam folgst und die Länge Deiner Atemzüge mittels Deiner Schritte mißt. Kehre schließlich in Dein Zimmer zurück und schlafe achtsam ein.

Quang, irgendwie müssen wir einen Weg finden, jedem Sozialarbeiter einen Tag der Achtsamkeit zu ermöglichen. Einmal wöchentlich ein solcher Tag ist entscheidend. Sein Einfluß auf die anderen Tage der Woche ist unermeßlich. Vor zehn Jahren waren Chu Van und unsere anderen Schwestern und Brüder im Tiếp-Hiện-Orden dank eines solchen Tages der Achtsamkeit in der Lage, sich durch viele schwierige Zeiten zu manövrieren. Wenn Du nur drei Monate

lang einen solchen Tag der Achtsamkeit einmal pro Woche einhältst, so wirst Du, das weiß ich, eine bedeutsame Veränderung in Deinem Leben feststellen. Der Tag der Achtsamkeit wird anfangen, die anderen Tage der Woche zu durchdringen, und er wird Dich schließlich befähigen, sieben Tage der Woche in Achtsamkeit zu leben. Ich bin davon überzeugt, daß Du mit mir über die Wichtigkeit des Tages der Achtsamkeit einer Meinung bist.

ERWACHEN IN PFLAUMENDORF

Unsere Sozialarbeiter brauchen nicht nur einen Tag in der Woche, sondern sie brauchen einen Monat im Jahr. Ich bin sicher, daß Du Dich an den Brief erinnerst, den ich an Thäy Chäu Toan über das Projekt 'Pflaumendorf' schrieb. Pflaumendorf sollte ein spirituelles Heim für Sozialarbeiter sein, genauso wie in der Vergangenheit Phuong Böi für uns ein spirituelles Heim war.

Wir brauchen ein Pflaumendorf, wohin wir nach Monaten der Arbeit zurückkehren, einen Ort, um Gemüse zu pflanzen, Kräuter zu züchten, um spazierenzugehen, um mit den Kindern zu spielen, die in dem Dorf leben, und um uns in Achtsamkeit und Meditation zu üben. Thäy Chäu Toan hatte mir von diesem Projekt geschrieben und dafür den Namen 'Schule-der-Jugend-für-den-Sozialdienst-Dorf' vorgeschlagen. Er sagte, daß er hoffe, für seine Errichtung im Hochland einen Platz zu finden, wo das Klima auch geeignet sein könnte, um dort Pflaumen zu züchten. Deshalb schlug ich als hübscheren und freundlicheren Namen für diese geistige Heimat 'Pflaumendorf' vor.

Weil Thäy Chäu Toan ein Künstler war, sah ich die Schönheit des Dorfes voraus, das er planen und bauen würde. Ich bat ihn, jeden Felsbrocken, den er an dem Ort fände, liegenzulassen, sei es in den Bächen oder auf den Hügeln, und zu versuchen, soviele Bäume wie möglich, große und kleine, stehenzulassen. Das Dorf müßte ein Gemeinschaftshaus, kleine Gehölze und viele Pfade zum Gehen haben. Und es müßten Pflaumengärten dazugehören, von denen es den Namen hätte. Du wirst über mich lächeln, Quang, weil ich in der Zukunft lebe. Und das tue ich, aber ich lebe auch in der Gegenwart. Hier in Frankreich ziehe ich auch verschiedene Kräuterarten. So habe ich schon eine Art Pflaumendorf, und ich weiß, daß Pflaumendorf auch bereits in Dir angefangen hat zu existieren.

Quang, Du und Deine Freunde müssen das Projekt, Pflaumendorf zu bauen, vorantreiben. Pflaumendorf, auch eine physische Wirklichkeit, wird eine erfrischende und erwärmende Vorstellung sein, die in unseren Herzen lebt. Alle Sozialarbeiter, die heiraten und Kinder haben, müssen auch weiterhin mit ihren Familien jedes Jahr nach Pflaumendorf zurückkehren. Pflaumendorf wird uns zusammenbringen. Wir werden uns um unser Dorf kümmern, wir werden für die Kinder Aktivitäten organisieren und eine Atmoshäre der Liebe und der Erneuerung für jeden Menschen schaffen. Jeder Sozialarbeiter wird, wenn er zum Dorf zurückkehrt, sofort fühlen, daß er willkommen ist. Während des Monats der Zurückgezogenheit in Pflaumendorf wird ein Sozialarbeiter die Möglichkeit haben, mit Kindern zu spielen, zu lesen, in der Sonne zu sitzen,

Gemüse zu ziehen, zu meditieren, sich von der Last der Sorgen und Ängste, die sich aufgestaut haben, zu befreien und sie durch Verstehen und Liebe zu ersetzen.

DER KIESELSTEIN

Warum sollte man meditieren? Zunächst, um imstande zu sein, völlige Ruhe zu verwirklichen. Du weißt, Quang, daß selbst eine Nacht des Schlafes keine völlige Ruhe bringt. Das Drehen und Wenden, die Muskelspannungen im Gesicht und das dauernde Träumen - dies alles kann kaum als völlige Ruhe angesehen werden. Auch ist das Hinlegen solange keine Ruhe, wie Du weiterhin Ruhelosigkeit empfindest und Dich deshalb drehst und wendest. Auf dem Rücken liegend, dabei die Arme gerade, aber nicht steif, den Kopf nicht durch ein Kissen abgestützt: Dies ist eine gute Stellung, um die Atmung zu üben und um alle Muskeln zu entspannen; aber auf diese Weise fällt es einem auch leichter, einzuschlafen. Im Liegen kannst Du in der Meditation nicht so weit kommen wie im Sitzen. Aber es ist möglich, in der Sitzstellung völlige Ruhe zu finden und dadurch andererseits Fortschritte in tieferer Meditation zu erzielen, um die Sorgen und Nöte, die Dein Bewußtsein durcheinanderbringen und blockieren, abzulösen.

Ich weiß, daß unter uns viele sind, die in der Lotusstellung sitzen können, bei der der linke Fuß auf dem rechten und der rechte Fuß auf dem linken Oberschenkel liegt. Andere können in der halben Lotusstellung sitzen, den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel oder den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel gelegt. In unserer Pariser Meditationsklasse gibt es Menschen, die sich in keiner der beiden obigen Stellungen wohlfühlen, und deshalb habe ich ihnen gezeigt, wie sie auf japanische Art sitzen können: die Knie eingeknickt, auf beiden Beinen ruhend. Indem man ein Kissen unter seine Füße legt ist es möglich, in dieser Stellung länger als eineinhalb Stunden zu sitzen. Obwohl jeder lernen kann, in der halben Lotusstellung zu sitzen, mag diese zu Beginn ein wenig schmerzhaft sein. Aber nach einer Übergangszeit von ein paar Wochen wird die Stellung allmählich ganz behaglich. Während der Anfangszeit, wenn der Schmerz lästig werden kann, ändere die Beinhaltung oder wechsle in eine andere Sitzstellung über. Wenn man die Lotus- oder halbe Lotusstellung einnimmt, ist es notwendig, dabei auf einem Polster zu sitzen, so daß beide Knie den Fußboden berühren. Die drei Punkte körperlichen Kontakts mit dem Boden, die durch diese Haltung bewirkt werden, sorgen für eine äußerst stabile Stellung.

Halte Deinen Rücken gerade! Dies ist sehr wichtig. Der Hals und der Kopf sollten mit der Wirbelsäule in eine Linie gebracht werden. Sie sollten gerade sein, aber nicht steif oder hölzern. Fixiere Deine Augen auf einen Punkt, der ungefähr 2 Meter vor Dir liegt. Behalte das Halblächeln bei.

Fange jetzt an, auf Deinen Atem zu achten und alle Deine Muskeln zu entspannen. Konzentriere Dich darauf, Deine Wirbelsäule aufrechtzuhalten und auf Deinen Atem zu achten. Wie alles andere auch, laß ihn los! Laß alles los! Wenn Du Deine Gesichtsmuskeln entspannen willst, die aus Sorge, Furcht oder Traurigkeit ange-

spannt sind, dann laß das Halblächeln auf Deinem Gesicht erscheinen. Während das Halblächeln in Erscheinung tritt, fangen die Gesichtsmuskeln an, sich zu entspannen. Je länger das Halblächeln beibehalten wird, um so besser ist es. Es ist das gleiche Lächeln, das Du auf dem Gesicht des Buddha siehst, Quang.

Lege Deine linke Hand, mit der Handfläche nach oben, in Deine rechte Handfläche. Entspanne alle Muskeln in Deinen Händen, Fingern, Armen und Beinen. Laß alles los, so wie die Wasserpflanzen, die mit dem Strom schwimmen, während das Flußbett unter der Wasseroberfläche bewegungslos bleibt. Achte auf nichts anderes als auf Deinen Atem und das Halblächeln.

Für Anfänger ist es besser, nicht länger als 20 oder 30 Minuten lang zu sitzen. In diesem Zeitraum mußt Du imstande sein, vollkommene Ruhe zu gewinnen. Die Technik zur Erreichung dieser Ruhe liegt in zwei Dingen - im Beobachten und im Loslassen: im Betrachten Deines Atems und im Loslassen von allem übrigen. Gib jeden Muskel in Deinem Körper frei. Nach ungefähr 15 Minuten ist es möglich, eine tiefe Stille zu erreichen, die von innerem Frieden und Freude erfüllt ist. Halte diese Stille und den Frieden aufrecht.

Manche Menschen betrachten die Meditation als eine Mühsal und haben den Wunsch, daß die Zeit schnell vorübergehe, damit sie sich hinterher ausruhen können. Solche Menschen wissen noch nicht, wie man sitzen muß. Wenn Du richtig sitzt, ist es möglich, völlige Entspannung und Frieden direkt in der Sitzstellung zu finden. Oft rate ich solchen Menschen, über die Vorstellung eines Kieselsteins zu meditieren, der in einen Fluß geworfen wurde, damit sie Freude und Ruhe in der Sitzstellung finden.

Wie benutzt man die Vorstellung des Kieselsteins? Setze Dich in der Stellung hin, die Dir am besten gefällt - im halben Lotussits oder im Lotussitz, den Rücken aufrecht, das Halblächeln auf Deinem Gesicht. Atme langsam und tief, folge jedem Atemzug, wobei Du eins mit dem Atem wirst. Dann laß alles los. Stelle Dir vor, Du seist ein Kieselstein, der in einen Fluß geworfen worden ist. Der Kieselstein sinkt ohne Anstrengung durch das Wasser. Losgelöst von allem sinkt er langsam auf dem kürzestmöglichen Weg nieder, schließlich den Grund erreichend, den Punkt vollkommener Ruhe. Du, der Übende, gleichst einem Kieselstein, der sich selbst in den Fluß hat fallen lassen, wobei Du alles losgelassen hast. Im Zentrum Deines Seins ist Dein Atem. Du brauchst die Zeitspanne nicht zu wissen, die notwendig ist, bis der Punkt vollkommener Ruhe auf dem feinen Sandbett unter dem Wasser erreicht ist. Wenn Du Dich genauso im Ruhezustand empfindest wie ein Kieselstein, der das Flußbett erreicht hat, dann hast Du den Punkt erreicht, wo Du anfangen kannst, Deine eigene Ruhe zu finden. Du wirst nicht mehr von irgend etwas anderem gestoßen oder gezogen. Du weißt: Wenn Du in eben diesen Augenblicken des Sitzens keine Freude und keinen Frieden finden kannst, dann wird die Zukunft selbst nur vorüberfließen, wie ein Fluß vorüberfließt. Du wirst nicht imstande sein, sie zurückzuhalten. Du wirst unfähig sein, die Zukunft zu leben, wenn sie Gegenwart geworden ist. Freude und Frieden sind die Freude und der Frieden, die in eben dieser Stunde des Sitzens möglich sind.

Wenn Du sie hier nicht finden kannst, wirst Du sie nirgendwo finden. Jag nicht Deinen Gedanken nach, wie ein Schatten seinem Gegenstand folgt. Renn nicht Deinen Gedanken nach, wie eine gestohlene Seele dem magischen Amulett nachrennt. Schiebe es nicht auf, sondern finde Freude und Frieden in genau diesem Augenblick.

Dies ist Deine eigene Zeit, dieser Platz, auf dem Du sitzt, ist Dein eigener Platz. Auf genau diesem Platz und in genau diesem Augenblick kannst Du ein Buddha werden, aber ganz gewiß nicht unter irgendeinem Bodhibaum in irgendeinem späteren Leben. Übe auf diese Weise ein paar Monate lang, und Du wirst anfangen zu verstehen, was die 'Wonne des Dhyana' ist. Dhyana-Wonne ist die Freude, die man erfährt, während man in der Meditation sitzt.

Du weißt, die Behaglichkeit des Sitzens hängt davon ab, ob man die Achtsamkeit jeden Tag ein bißchen oder ob man sie viel übt. Und sie hängt davon ab, ob man regelmäßig sitzt oder nicht. In der Phap-Vän-Pagode sollten wir für die Sozialarbeiter ein einstündiges Sitzen organisieren, sagen wir jeden Abend von 22 bis 23 Uhr. Wer den Wunsch hat, könnte herkommen, um eine halbe Stunde oder, wenn er es mag, die ganze Stunde zu sitzen.

ERKENNEN

Jemand könnte fragen: Ist Entspannung das einzige Ziel der Meditation? Tatsächlich weist das Ziel der Meditation weit darüber hinaus. Während die Entspannung der notwendige Ausgangspunkt für den Aufbruch ist, ist es möglich, wenn man diese einmal verwirklicht hat, ein beruhigtes Herz und einen klaren Geist zu schaffen. Ein beruhigtes Herz und einen klaren Geist geschaffen zu haben, bedeutet, daß man weit auf dem Pfad der Meditation vorangekommen ist.

Wir sollten uns daran erinnern, daß die auf seinen Atem gerichtete Achtsamkeit zu jeder Zeit ein wundervolles Mittel ist. Es ist nicht nur eine Methode für Anfänger. Im dritten Jahrhundert schrieb der Zenmeister Tang Höi in seinem Kommentar zum Ānāpānasati-Sutta: *"Die auf den eigenen Atem gerichtete Achtsamkeit ist Buddhas großes Fahrzeug, um alle Wesen zu retten, die im Kreislauf von Geburt und Tod gefangen sind."* Messen, Folgen und den Atem unter Kontrolle zu bekommen sind die wunderbaren Methoden, um Dich Deines Geistes zu bemächtigen.

Natürlich müssen wir auch, um unseren Geist unter Kontrolle zu bekommen und um unser Denken zu beruhigen, die Achtsamkeit auf unsere Gefühle und unsere Wahrnehmungen richten. Um Deinen Geist unter Kontrolle zu bekommen, mußt Du die Achtsamkeit des Geistes üben. Du mußt wissen, wie man das Vorhandensein jedes Gefühls und jedes Gedankens, die in Dir aufsteigen, beobachten und erkennen kann. Der Zenmeister Thuong Chiếu schrieb gegen Ende der Ly-Dynastie: "Wenn der Praktiker seinen eigenen Geist klar erkennt, wird er mit geringer Anstrengung Ergebnisse erzielen. Aber wenn er überhaupt nichts über seinen eigenen Geist weiß, ist die ganze Anstrengung vergebens." Wenn Du Deinen Geist erkennen willst, gibt es nur einen Weg: alles von ihm beobachten

und wahrnehmen. Dies muß jederzeit geschehen, während Deines alltäglichen Lebens genauso wie während der Meditationsstunde.

Während der Meditation können verschiedene Gefühle und Gedanken entstehen. Wenn wir nicht die auf den Atem gerichtete Achtsamkeit üben, werden uns diese Gedanken bald von der Achtsamkeit fortziehen. Aber der Atem ist nicht bloß ein Mittel, um solche Gedanken und Gefühle zu vertreiben. Der Atem bleibt auch das Medium, mittels dessen Körper und Geist vereinigt und das Tor zur Weisheit geöffnet werden. Wenn ein Gefühl oder ein Gedanke in Erscheinung tritt, sollte unsere Absicht nicht sein, sie zu vertreiben, wenn auch durch die Fortsetzung der Konzentration auf den Atem das Gefühl oder der Gedanke auf natürliche Weise aus dem Geist verschwinden. Die Absicht ist nicht, sie zu vertreiben, sie zu hassen, sich darum Sorgen zu machen oder sich vor ihnen zu fürchten. Was sollte man also im Hinblick auf solche Gedanken und Gefühle genau tun? Einfach ihre Anwesenheit zur Kenntnis nehmen. Wenn zum Beispiel ein Gefühl der Traurigkeit entsteht, erkenne dies sofort: "Ein Gefühl der Traurigkeit ist gerade in mir entstanden." Wenn das Gefühl der Traurigkeit andauert, erkenne weiterhin: "Ein Gefühl der Traurigkeit ist noch in mir." Wenn zum Beispiel ein Gedanke entsteht, wie: "Es ist spät, aber die Nachbarn machen natürlich eine Menge Lärm", dann erkenne, der Gedanke: "Es ist spät, aber die Nachbarn machen natürlich eine Menge Lärm" ist entstanden. Wenn dieser Gedanke anhält, fahre fort, dies zu erkennen. Wenn ein anderes Gefühl oder ein anderer Gedanke entsteht. erkenne dies in der gleichen Weise. Die entscheidende Sache ist die, kein Gefühl oder keinen Gedanken entstehen zu lassen, ohne sie in voller Achtsamkeit zu erkennen, genauso wie eine Palastwache jedes Gesichts gewahr wird, das den Hauptgang passiert.

Wenn keine Gefühle oder Gedanken gegenwärtig sind, dann erkenne, daß keine Gefühle und Gedanken gegenwärtig sind. So zu üben bedeutet, achtsam auf seine Gefühle und Gedanken zu sein. Indem Du so übst, wirst Du bald den Punkt erreichen, an dem Du Deinen Geist unter Kontrolle bekommst. Man kann die Methode der Achtsamkeit auf den Atem mit der Achtsamkeit auf Gefühle und Gedanken verbinden.

IRREGEFÜHRTER GEIST WIRD WAHRER GEIST

Ich möchte betonen, Quang, daß man, während man die Achtsamkeit übt, nicht von der Unterscheidung zwischen Gut und Böse beherrscht sein sollte, wodurch ein Kampf in einem selbst hervorgerufen würde.

Immer wenn ein heilsamer Gedanke auftritt, bestätige das: "Ein heilsamer Gedanke ist gerade entstanden." Und wenn ein unheilsamer Gedanke auftritt, bestätige das ebenfalls: "Ein unheilsamer Gedanke ist gerade entstanden." Verweile nicht bei ihm oder versuche nicht, ihn loszuwerden, selbst wenn er Dir nicht gefällt. Ihn zu bestätigen, ist genug. Wenn Du abgeschweift bist, dann mußt Du wissen, daß Du abgeschweift bist, und wenn Du dabeigeblieben bist, mußt Du wissen, daß Du dabeigeblieben bist. Wenn Du einmal eine solche Klarbewußtheit erreicht hast,

dann wird es nichts mehr geben, was Du noch fürchten müßtest.

Als ich den Wächter am Tor des Herrschers erwähnte, Quang, könntest Du Dir vielleicht einen Hauptgang mit zwei Türen vorgestellt haben, mit einem Eingang und einem Ausgang, wobei Dein Geist der Wächter ist. Welches Gefühl oder welcher Gedanke auch eintritt, Du bist Dir seines Eintritts bewußt, und wenn sie fortgehen, bist Du Dir ihres Austritts bewußt. Aber die Vorstellung hat einen Mangel, die Annahme nämlich, daß jene, die in den Gang eintreten und ihn wieder verlassen, vom Wächter verschieden sind, wohingegen unsere Gedanken und Gefühle wir sind, ein Teil von uns sind. Es gibt die Versuchung, sie oder zumindest einige von ihnen so zu betrachten, als seien sie eine feindliche Macht, die versucht, die Konzentration und das Verstehen unseres Geistes zu stören und ihn zu belagern. Aber tatsächlich sind wir, wenn wir ärgerlich sind, selber Ärger. Wenn wir glücklich sind, sind wir selber Glück. Wenn wir bestimmte Gedanken haben, sind wir diese Gedanken. Wir sind gleichzeitig sowohl der Wächter als der Besucher. Wir sind sowohl der Geist als der Betrachter des Geistes. Deshalb ist nicht das Vertreiben irgendeines Gedankens oder das Verweilen bei ihm das Wichtige. Das Wichtige ist, sich des Gedankens bewußt zu sein. Diese Betrachtung ist keine Objektivierung des Geistes: Sie stellt keinen Unterschied zwischen Subjekt und Objekt her. Der Geist ergreift nicht den Geist, der Geist stößt den Geist nicht fort. Der Geist kann sich nur selbst betrachten. Diese Betrachtung ist keine Betrachtung irgendeines Objektes, das etwa außerhalb und unabhängig vom Betrachter wäre.

Erinnere Dich des Koans vom Zenmeister Bach An, der fragte: "Was ist der Ton einer klatschenden Hand?" Oder nimm als Beispiel den Geschmack und die Zungenerfahrungen: Was trennt den Geschmack von den Geschmacksknospen? Der Geist erfährt sich selbst direkt in sich selbst. Dies ist von besonderer Bedeutung, und deshalb benutzte der Buddha im Sutra der Achtsamkeit immer die Formulierung: "Achtsamkeit des Gefühls im Gefühl, Achtsamkeit des Geistes im Geist." Einige Leute haben gesagt, der Buddha habe diese Formulierung benutzt, um mehr Nachdruck auf solche Worte wie Gefühl und Geist zu legen, aber ich glaube, sie haben Buddhas Absicht nicht vollkommen erfaßt. Achtsamkeit des Gefühls im Gefühl ist Achtsamkeit des Gefühls unmittelbar im Gefühl, unmittelbar während das Gefühl erfahren wird, und sie ist gewiß nicht die Betrachtung irgendeiner Vorstellung vom Gefühl, die man erschafft, um dem Gefühl irgendein objektives, getrenntes, eigenes Dasein außerhalb von einem selbst zu geben. Achtsamkeit des Geistes im Geist heißt, der Geist erfährt die Achtsamkeit des Geistes im Geist. Die Objektivität eines außenstehenden Beobachters, der etwas untersucht, ist die Methode der Wissenschaft, aber sie ist nicht die Methode der Meditation. Deshalb ist die Vorstellung von dem Wächter und den Besuchern, die den Hauptgang des Geistes betreten und verlassen, nicht ausreichend, um die achtsame Beobachtung des Geistes angemessen zu verdeutlichen.

Der Geist gleicht einem Affen, der sich im Wald von Ast zu Ast schwingt, sagt das Sutra. Um den Affen bei einer plötzlichen Bewegung nicht aus den Augen zu verlieren, müssen wir ihn stän-

dig beobachten - das Sutra sagt, eins mit ihm sein. Der Geist, der den Geist betrachtet, gleicht einem Gegenstand und dessen Schatten - der Gegenstand kann den Schatten nicht abschütteln, die zwei sind eins. Wohin der Geist auch geht, er liegt im Geschirr des Geistes. Das Sutra benutzt manchmal den Ausdruck: "Fessele den Affen!", wenn es darauf hinweist, den Geist unter Kontrolle zu bekommen. Aber die Vorstellung von dem Affen ist nur ein sprachliches Mittel. Wenn sich der Geist erst einmal unmittelbar und ständig seiner selbst bewußt ist, gleicht er nicht mehr einem Affen. Es gibt keine zwei Arten Geist: einen, der sich von Ast zu Ast schwingt, und einen anderen, der diesem folgt, um ihn mit einem Strick zu fesseln.

Der Mensch, der die Meditation ausübt, hofft gewöhnlich, 'in sein eigenes Wesen zu schauen', um die Erwachung zu erreichen. Aber wenn Du gerade anfängst, warte nicht darauf, 'in Dein eigenes Wesen zu schauen'. Besser ist es vielmehr, auf überhaupt nichts zu warten. Warte insbesondere nicht darauf, den Buddha oder in irgendeiner Form die 'letzte Wirklichkeit' zu erblicken, während Du sitzt. Versuche in den ersten sechs Monaten nur, Deine Kraft der Meditation zu stärken, eine innere Ruhe und reine Freude zu schaffen. Man muß sich in dieser Weise bemühen. Du wirst Besorgnis abschütteln, Du wirst Dich völliger Ruhe erfreuen und Deinen Geist besänftigen. Du wirst erfrischt sein und einen weiteren und klareren Blick für die Dinge gewinnen, und Du wirst in Dir die Liebe vertiefen und verstärken. In der Meditation zu sitzen, ist genauso eine Nahrung für Deinen Geist, wie es Nahrung für Deinen Körper ist. Durch das Sitzen gewinnen sie Harmonie, sie fühlen sich leichter und sind befriedeter. Der Weg von der Beobachtung Deines Geistes bis zum Blick in Dein eigenes Wesen wird nicht zu uneben sein. Wenn Du erst einmal in der Lage bist, Deinen Geist zu beruhigen, wenn Dich erst einmal Deine Gefühle und Gedanken nicht mehr stören, dann wird Dein Geist an diesem Punkt anfangen, im Geist zu verweilen. Dein Geist wird den Geist auf eine direkte und wundervolle Weise unter Kontrolle bekommen, wobei nicht mehr zwischen Subjekt und Objekt unterschieden wird. Beim Trinken einer Tasse Tee wird sich der scheinbare Unterschied zwischen einem, der den Tee trinkt, und dem getrunkenen Tee verflüchtigen. Das Trinken einer Tasse Tee wird zu einer direkten und wundervollen Erfahrung, in welcher der Unterschied zwischen Subjekt und Objekt nicht mehr existiert. Ein zerstreuter Geist ist auch Geist, genauso wie Wellen, die sich kräuseln, auch Wasser sind. Wenn der Geist den Geist unter Kontrolle bekommen hat, wird irregeführter Geist zu wahrem Geist.

EINS IST ALLES, ALLES IST EINS

Quang, ich möchte hier ein paar Zeilen den Methoden widmen, die man anwenden könnte, um sich von beschränkten Anschauungen zu befreien und um die Furchtlosigkeit und das große Mitleid der Bodhisattvas zu gewinnen. Diese Methoden sind die Betrachtungen über die gegenseitige Abhängigkeit, die Unbeständigkeit und das Mitleid.

Während Du in der Meditation sitzt und nachdem Du Deinen Geist

unter Kontrolle bekommen hast, kannst Du Deine Konzentration darauf richten, das Wesen der gegenseitigen Abhängigkeit bei bestimmten Objekten zu betrachten. Diese Meditation ist kein diskursives Nachdenken über die Philosophie der gegenseitigen Abhängigkeit: Sie ist ein Eindringen des Geistes in den Geist selbst, wobei das Konzentrationsvermögen dazu benutzt wird, die betrachteten Objekte dazu zu bringen, ihre wirkliche Natur zu offenbaren.

Diejenigen, welche die Vijñānavada-Lehre kennen, wissen, daß der Begriff 'Vijñāna' (Bewußtsein) sowohl Subjekt als auch Objekt des Wissens kennzeichnet. Das Subjekt des Wissens kann nicht unabhängig vom Objekt des Wissens existieren. Zu sehen bedeutet, etwas zu sehen, zu hören, etwas zu hören, ärgerlich zu sein, über etwas ärgerlich zu sein, zu hoffen, auf etwas zu hoffen, zu denken, an etwas zu denken und so weiter. Wenn das Objekt des Wissens (das Etwas) nicht gegenwärtig ist, kann es kein Subjekt des Wissens geben. Der Übende meditiert über den Geist, und indem er das tut, ist er imstande, die gegenseitige Abhängigkeit des Subjektes des Wissens vom Objekt des Wissens zu erkennen. Wenn wir die auf den Atem gerichtete Achtsamkeit üben, dann ist das Wissen über den Atem Geist; wenn wir die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit üben, dann ist das Wissen über den Körper Geist; wenn wir unsere Achtsamkeit auf Objekte außerhalb von uns richten, dann ist das Wissen von diesen Objekten ebenfalls Geist. Deshalb ist die Betrachtung des Wesens der gegenseitigen Abhängigkeit aller Objekte ebenfalls eine Betrachtung des Geistes.

Jedes Objekt des Geistes ist selbst Geist. Im Buddhismus werden die Geistesobjekte Dharmas genannt. Man unterteilt die Dharmas gewöhnlich in fünf Gruppen:

1) körperliche und physische Formen
2) Gefühle
3) Wahrnehmungen
4) Willensregungen
5) Bewußtsein

Diese fünf Gruppen werden die fünf Anhäufungen genannt. Die fünfte Gruppe, das Bewußtsein, enthält jedoch alle anderen Gruppen und ist die Grundlage ihrer Existenz.

Die Betrachtung über die gegenseitige Abhängigkeit ist ein tiefer Blick in alle Dharmas, und sie hat das Ziel, zu deren wahrer Natur durchzustoßen, damit sie als Bestandteile der großen Masse der Realität gesehen werden und damit erkannt wird, daß diese große Realitätsmasse unteilbar ist. Sie kann nicht in Stücke geschnitten werden, die für sich selbst eigenes Dasein haben.

Das erste Objekt der Betrachtung ist unsere eigene Person, die Ansammlung der fünf Gruppen in uns selbst. Der Übende kontempliert gerade hier und jetzt über die fünf Gruppen, die ihn ausmachen.

In seinem Körper ist sich der Übende der Gegenwart von körperlicher Form, Gefühl, Wahrnehmung, Willensregungen und Bewußtsein

bewußt. Er betrachtet diese 'Objekte', bis er erkennt, daß jedes davon eine enge Beziehung mit der Welt außerhalb von ihm hat: Existierte die Welt nicht, dann könnte auch die Ansammlung der fünf Gruppen nicht existieren. Denke zum Beispiel an einen Tisch. Die Existenz des Tisches ist durch die Existenz von Dingen möglich, die wir als 'Nicht-Tisch-Welt' bezeichnen könnten: durch den Wald, in dem das Holz wuchs und wo es geschlagen wurde, durch den Tischler, das Eisenerz, das zu Nägeln und Schrauben verarbeitet wurde, durch die zahllosen anderen Dinge, die Beziehung zum Tisch haben, angefangen bei den Eltern und Vorfahren des Tischlers, bis hin zu Sonne und Regen, die dem Baum das Wachsen ermöglichten. Wenn wir die Wirklichkeit des Tisches erfassen, werden wir erkennen, daß im Tisch selbst alle jene Dinge gegenwärtig sind, von denen wir normalerweise denken, sie gehörten zur 'Nicht-Tisch-Welt'. Wenn Du irgendwelche dieser Nicht-Tisch-Elemente wegnehmen und sie zu ihren Ursprüngen zurückbringen würdest - die Nägel zurück zum Eisenerz, das Holz in den Wald, den Tischler zu seinen Eltern - der Tisch würde nicht mehr existieren.

Ein Mensch, der beim Betrachten eines Tisches das Universum sehen kann, ist ein Mensch, der den Weg sehen kann. Der Übende meditiert über die Ansammlung der fünf Gruppen in sich selbst auf die gleiche Weise. Er meditiert über sie, bis er imstande ist, ihre Gegenwart in sich selbst zu sehen, und bis er erkennt, daß sein eigenes Leben und das Leben des Universums in enger Wechselbeziehung stehen. Wenn die fünf Gruppen zu ihren Ursprüngen zurückkehren, existiert das Selbst nicht mehr. In jeder Sekunde nährt die Welt die fünf Gruppen. Das Selbst ist von der Ansammlung der fünf Gruppen nicht verschieden. Ebenso spielt die Ansammlung der fünf Gruppen eine entscheidende Rolle bei der Gestaltung, Erschaffung und Zerstörung aller Dinge im Universum.

BEFREIUNG VOM LEIDEN

Die Menschen zerteilen die Realität normalerweise in Abschnitte und ordnen sie in Fächer ein. Deshalb sind sie unfähig, die gegenseitige Abhängigkeit aller Phänomene zu erkennen. Eines in allem und alles in einem zu sehen heißt, durch die große Barriere zu brechen, welche einem die Wahrnehmung der Wirklichkeit beschränkt; es ist eine Barriere, die der Buddhismus als Anhaften an falscher Ansicht über das Selbst bezeichnet. Mit Anhaftung an falscher Ansicht über das Selbst ist der Glaube an das Vorhandensein unveränderlicher Wirklichkeiten gemeint, die für sich selbst existieren. Durch diese falsche Anschauung hindurchzustoßen heißt, von jeder Art Furcht, Schmerz und Angst befreit zu sein. Das Prajnaparamita-Hridaya-Sutra sagt, daß der Bodhisattva Quan-the-Am von jedem Leiden, von Schmerz, Zweifel und von jeder Angst befreit war, als er in die Realität der fünf Gruppen schaute, was ihn die Leerheit des Selbstes erkennen ließ. Dasselbe trifft auf Dich, Quang, auf mich und auf alle Menschen zu. Auch wir werden, wenn wir die fünf Gruppen unermüdlich und sorgfältig betrachten, von Leiden, Furcht und Angst befreit werden. Der Bodhisattva Avalokita ist als derjenige bekannt, der anderen die Gabe der Furchtlosigkeit gewährt. Das Wesen dieser Gabe sollte uns nicht fremd sein. Sie wird durch

die Betrachtung der gegenseitigen Abhängigkeit, die den fünf Gruppen eigen ist, verwirklicht. Wir müssen jedoch erkennen: Gibt der Geber mit seinem ganzen Herzen, so muß auch der Empfänger mit ganzem Herzen empfangen. Nur so kann die Gabe in Empfang genommen werden.

Der Übende muß alle Fesseln abstreifen, um als Teil des universalen Lebens zu leben. Ein Mensch ist nicht irgendeine private Einheit, die unbeeinflußt durch Zeit und Raum reist, so als sei sie vom Rest der Welt durch irgendeine dicke Schale isoliert. 100 oder 100.000 Leben lang auf diese Weise isoliert zu sein, ist nicht nur kein Leben, sondern es ist auch unmöglich. In unserem Leben vergegenwärtigt sich eine Vielheit von Phänomenen, genauso wie wir selbst in vielen verschiedenen Phänomenen gegenwärtig sind. Wir sind das Leben, und das Leben ist grenzenlos. Viellicht könnte man sagen, daß wir nur lebendig sind, wenn wir das Leben der Welt und damit die Leiden und Freuden anderer leben. Das Leiden anderer ist unser eigenes Leiden, und das Glück anderer ist unser eigenes Glück. Wenn unsere Leben grenzenlos sind, wird die Anhäufung der fünf Gruppen, die unser Selbst ausmachen, auch keine Grenzen haben. Der unbeständige Chrakter des Universums, die Erfolge und Mißerfolge des Lebens können uns nicht mehr beeinflussen. Indem Du die Realität der gegenseitigen Abhängigkeit geschaut hast und tief in sie eingedrungen bist, kann Dich nichts mehr niederdrücken.

Die Meditation über die gegenseitige Abhängigkeit muß ständig geübt werden. Wir könnten ihr natürlich eine bestimmte Zeit widmen, um über sie zu meditieren, während wir sitzen; aber diese Meditation muß zu einem wesentlichen Bestandteil unserer Auseinandersetzung mit normalen Aufgaben werden. Wir müssen imstande sein, den Menschen vor uns als uns selbst zu erkennen. Wir müssen imstande sein zu sehen, daß wir dieser Mensch sind. Wir müssen imstande sein, den Prozeß der gegenseitigen Erschaffung und der gegenseitigen Abhängigkeit aller Ereignisse zu erkennen, und zwar sowohl jener, die sich gerade ereignen als auch jener, die sich noch ereignen werden.

EINE FAHRT AUF DEN WOGEN VON GEBURT UND TOD

Quang, ich spreche zu den Sozialarbeitern, ich kann das Problem von Leben und Tod nicht auslassen. Weil wir in einer Situation helfen, in der sich Vietnam gerade jetzt befindet, begegnet uns der Tod täglich.

Viele junge Leute und viele Mönche und Nonnen sind gekommen aus Liebe zu denen, die leiden, um zu helfen. Sie sind sich immer der Tatsache bewußt, daß die wichtigste Frage im Buddhismus die Frage nach Leben und Tod ist. Wenn wir einmal erkannt haben, daß Leben und Tod nur zwei Gesichter einer Wirklichkeit sind, werden wir den Mut haben, es mit beiden aufzunehmen. Als ich erst 19 Jahre alt war, empfand ich die Meditation über einen Leichnam auf dem Friedhof, eine Meditation, zu der ich angewiesen worden war, als sehr schwer vollziehbar. Und ich weigerte mich, darüber zu meditieren. Aber heute empfinde ich nicht mehr so. Ich dachte damals, daß eine solche Meditation den älteren Mönchen vorbehal-

ten bleiben sollte, sagen wir den 35- oder 40jährigen. Aber seither habe ich viele junge Soldaten bewegungslos nebeneinander liegen sehen, einige waren erst 13, 14 und 15 Jahre alt. Sie hatten keine Vorbereitung, keine Bereitschaft zum Tod. Und jetzt erkenne ich, daß man, wenn man nicht zu sterben weiß, auch nicht wissen kann, wie man leben soll, denn der Tod ist ein Teil des Lebens. Gerade vor zwei Tagen erzählte mir Quynh Hoa, daß sie glaube, mit 20 sei man alt genug, um über den Leichnam zu meditieren. Quynh Hoa hat ein Recht, dies zu sagen, denn sie selbst ist erst 21 geworden. Wir müssen dem Tod ins Auge sehen, ihn erkennen und akzeptieren, so wie wir das Leben anschauen und es akzeptieren.

Das Sutra über die Achtsamkeit spricht von der Meditation über den Leichnam: Meditiere über den Zerfall des Körpers, meditiere darüber, wie der Körper sich aufbläht und verfärbt, wie er von Würmern gefressen wird, bis nur noch etwas Blut und kleine Stückchen Fleisch an den Knochen kleben, meditiere bis zu dem Zustand, wo nur noch weiße Knochen übriggeblieben sind, die wiederum langsam verstreut werden und sich in Staub verwandeln... Meditiere auf diese Weise, und sei Dir bewußt, daß Dein eigener Körper genau dem gleichen Prozeß unterworfen ist. Meditiere über den Körper, bis Du ruhig und friedvoll bist, bis Dein Geist und Dein Herz leicht und ruhig sind und ein Lächeln in Deinem Gesicht erscheint. Indem dadurch heftige Reaktionen und Furcht überwunden werden, wird das Leben als unendlich kostbar angesehen werden, jede Sekunde wert, gelebt zu werden. Und es ist nicht nur unser eigenes Leben, das als kostbar erkannt wird, sondern es ist das Leben jedes anderen Menschen, jedes anderen Wesens, jeder anderen Wirklichkeit. Wir können nicht länger von der Vorstellung getäuscht werden, daß die Zerstörung anderer Leben für unser eigenes Überleben notwendig sei. Wir erkennen, daß Leben und Tod nur zwei Gesichter des Lebens sind, und ohne beide ist Leben unmöglich, genauso wie die zwei Seiten einer Münze notwendig sind, damit diese existiert. Nur jetzt ist es möglich, sich über Geburt und Tod zu erheben und zu wissen, wie man zu leben und wie man zu sterben hat. Das Sutra sagt, daß die Bodhisattvas, welche in die Wirklichkeit der gegenseitigen Abhängigkeit Einblick gewonnen haben, alle beschränkten Anschauungen durchstoßen haben und imstande gewesen sind, Leben und Tod so zu befahren wie ein Mensch, der ein kleines Boot besteigt, um mit ihm eine Fahrt zu unternehmen, ohne von den Wogen der Geburt und des Todes untergetaucht oder ertränkt zu werden.

Quang, einige Menschen haben gesagt, daß man pessimistisch werde, wenn man die Wirklichkeit mit buddhistischen Augen betrachte. Aber in Begriffen von Pessimusmus oder Optimismus zu denken, vereinfacht die Wahrheit denn doch zu sehr. Die Aufgabe besteht darin, die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist. Eine pessimistische Einstellung kann nie die Ruhe und das heitere Lächeln hervorrufen, das auf den Lippen der Bodhisattvas und aller anderen erblüht, die den Weg beschreiten.

DER KLANG DER STEIGENDEN FLUT

Wenn Dein Geist befreit ist, wird Dein Herz von Mitleid überströmem. Mitleid mit Dir selbst, wegen der zahllosen Leiden, denen Du ausgesetzt gewesen bist, weil Du noch nicht imstande warst, Dich von falschen Ansichten, Haß, Unwissen und Angst zu befreien. Mitleid mit anderen, weil sie noch nicht sehend und deshalb in falschen Ansichten, Haß und Unwissen befangen sind und weil sie deshalb fortfahren, sich und anderen Leid zuzufügen. Jetzt weißt Du, wie Du auf Dich und auf andere mit den Augen des Mitleids blicken mußt. *"Schau auf jedes Wesen mit den Augen des Mitleids."*

Übe Dich darin, alle Wesen mit den Augen des Mitleids anzuschauen. Diese Meditation heißt: 'Meditation über das Mitleid'.

Die Meditation des Mitleids muß während der Stunden, in denen Du sitzt, und in jedem Augenblick, in dem Du für andere Dienste verrichtest, verwirklicht werden. Wo Du auch gehst, wo Du auch sitzt, erinnere Dich an die Aufforderung des Bodhisattvas Quanthe-Am im Lotus-Sutra (Saddharma Pundarika): "Schaue auf alle Wesen mit den Augen des Mitleids."

Quang, es gibt viele Meditationsobjekte und -methoden, so viele, daß ich niemals hoffen könnte, sie alle für unsere Freunde aufzuschreiben. Ich habe hier nur ein paar angeführt, einfache, aber grundlegende Methoden. Jeder muß sein eigenes Leben leben. Die Arbeit ist nur ein Teil des Lebens. Und die Arbeit ist nur dann Leben, wenn sie mit Achtsamkeit verrichtet wird. Sonst entwikkelt man sich zu einem Menschen, 'der so lebt, als sei er tot'. Jeder von uns muß seine eigene Fackel anzünden, um sie weiterzutragen. Aber das Leben von jedem von uns ist mit dem Leben der Menschen um uns herum verbunden. Wenn wir wissen, wie wir in Achtsamkeit leben können, wenn wir wissen, wie wir unseren eigenen Geist und unser Herz schützen und bewahren können, dann werden dank dieser Fähigkeit unsere Brüder und Schwestern auch wissen, wie sie in Achtsamkeit leben können.

DIE MEDITATION ENTHÜLLT UND HEILT

Wenn wir in Achtsamkeit sitzen, können sowohl unser Körper als auch unser Geist friedvoll und völlig entspannt sein. Aber dieser Zustand des Friedens und der Entspannung unterscheidet sich grundlegend von dem faulen, halbbewußten Geisteszustand, der sich einstellt, wenn man ausspannt und vor sich hindöst. In einem solch faulen Halbbewußtsein zu sitzen, weit entfernt davon, achtsam zu sein, gleicht dem Sitzen in einer dunklen Höhle. Im Zustand der Achtsamkeit sind wir nicht nur ruhig und glücklich, sondern auch munter und wach. Meditation ist nicht Ausweichen; sie ist klare Begegnung mit der Wirklichkeit. Der Mensch, der sich in der Achtsamkeit übt, sollte so wach sein wie der Fahrer eines Autos: Wenn er nicht wach ist, wird er von Ablenkung und Vergeßlichkeit beherrscht, genauso wie ein Fahrer, der nicht wach ist, leicht einen schweren Unfall verursachen könnte. Du solltest genauso wach sein wie ein Mensch, der auf hohen Stelzen geht - mit jedem Fehltritt könnte er zu Tode stür-

zen. Du solltest einem mittelalterlichen Ritter gleichen, der waffenlos in einem Wald von Schwertern umhergeht. Du solltest einem Löwen gleichen, der mit langsamen, leisen und festen Schritten vorwärtsschreitet. Nur mit dieser Art Wachsamkeit kannst Du völlige Erwachung bewirken.

Für Anfänger wird die Methode des bloßen Erkennens empfohlen. Ich habe gesagt, daß dieses Erkennen ohne Urteilen erfolgen soll: Sowohl Gefühle des Mitleids als auch Gefühle der Verärgerung sollten auf absolut gleicher Ebene akzeptiert, erkannt und behandelt werden, weil beide wir sind.

Wenn wir von Niedergeschlagenheit, Angst, einem Haßgefühl, einer Leidenschaft oder was auch sonst beherrscht werden, mag es uns schwerfallen, die Methode des reinen Beobachtens und Erkennens in die Tat umzusetzen. In diesem Fall ist es hilfreich, sich der Methode zuzuwenden, bei der sich die Meditation auf ein festgelegtes Objekt richtet, wobei unser jeweiliger Geisteszustand als Gegenstand der Meditation benutzt wird. Diese Meditation enthüllt und heilt. Unter den scharfen Blicken unserer Konzentration und Meditation enthüllen die Niedergeschlagenheit oder Angst, der Haß oder die Leidenschaft ihr inneres Wesen. Diese Enthüllung führt natürlicherweise zur Heilung und zur Befreiung. Die Niedergeschlagenheit, oder was auch immer der Grund des Schmerzes gewesen ist, kann als ein Mittel der Befreiung aus Qual und Leiden benutzt werden. Wir nennen dies, einen Dorn zur Entfernung des Dorns benutzen. Wir sollten mit unserer Angst, unserem Schmerz, unserem Haß und unserer Leidenschaft gelassen und respektvoll umgehen; wir sollten ihnen nicht widerstreben, sondern mit ihnen leben; wir sollten Frieden mit ihnen schließen und durch Meditation über die gegenseitige Abhängigkeit in ihr Wesen eindringen. Ein aufmerksamer Übender weiß, welche Gegenstände der Meditation er auszuwählen hat, damit sie seiner Situation gerecht werden. Gegenstände der Meditation, wie gegenseitige Abhängigkeit, Mitleid, Selbst, Leerheit, Nicht-Anhaftung, gehören alle zu den Meditationsgruppen, welche die Kraft zur Heilung und zur Befreiung haben.

Die Meditation über diese Gegenstände kann jedoch nur erfolgreich sein, wenn wir ein gewisses Konzentrationsvermögen besitzen. Wir erwerben dieses Konzentrationsvermögen durch die Übung der Achtsamkeit im alltäglichen Leben, indem wir alles beobachten und erkennen, was vor sich geht. Das Objekt der Meditation sollte eine Realität sein, die wirkliche Wurzeln in uns selbst hat; es kann nicht bloß ein Gegenstand philosophischer Spekulation sein. Es sollte wie eine Art Nahrung sein, die längere Zeit über heißem Feuer gekocht werden muß. Wir legen sie in den Topf, decken ihn zu und zünden das Feuer an. Der Topf sind wir selbst, und die zum Kochen benötigte Hitze ist die Kraft der Meditation. Den Brennstoff liefert die ständige Übung der Achtsamkeit. Ohne ausreichende Hitze wird die Nahrung niemals gar werden. Aber wenn sie einmal gekocht ist, zeigt die Nahrung ihre wahre Natur und trägt dazu bei, uns zur Befreiung zu führen.

DAS WASSER IST KLARER, DAS GRAS IST GRÜNER

Quang, der Buddha sagte einmal, daß das Problem von Leben und Tod selbst ein Problem der Achtsamkeit sei. Ob man lebendig ist oder nicht, hängt davon ab, ob man achtsam ist. In einem Samyutta-Nikāya-Sutra (47.20) erzählt er die Geschichte, die sich in einem Dorf zutrug: Eine berühmte Tänzerin war gerade in das Dorf gekommen, und die Menschen strömten auf die Straßen, um von ihr einen Blick zu erhaschen. Zum selben Zeitpunkt war ein verurteilter Verbrecher, der einen bis zum äußersten Rand mit Öl gefüllten Krug trug, gezwungen, das Dorf zu durchqueren. Er mußte seine ganze Kraft darauf konzentrieren, den Krug geradezuhalten, denn für den Fall, daß auch nur ein Tropfen Öl aus dem Krug auf den Boden verschüttet wurde, hatte der direkt hinter ihm gehende Soldat Order, das Schwert herauszureißen und des Mannes Kopf abzuschlagen. Nachdem Gautama an diesem Punkt der Geschichte angekommen war, fragte er: "Glaubt Ihr nun, Brüder, daß unser Gefangener imstande war, seine ganze Aufmerksamkeit so auf den Ölkrug zu fixieren, daß sein Geist nicht abschweifte, um etwa einen flüchtigen Blick auf die sich in der Stadt aufhaltende berühmte Tänzerin zu werden oder um die Menge der Dorfbewohner anzuschauen, die eine solche Erregung in den Straßen verursachte, daß jeder von ihnen in jedem Augenblick gegen ihn stoßen konnte?"

Bei anderer Gelegenheit erzählte der Buddha die folgende Geschichte, die mich plötzlich die äußerste Wichtigkeit erfassen ließ, welche die Ausübung der Achtsamkeit durch das eigene Selbst hat - das heißt, daß man sein eigenes Selbst schützt und es umsorgt und sich nicht darum kümmert, auf welche Weise jemand anders auf sich achtet, was eine Gewohnheit des Geistes ist, die zum Entstehen von Ärger und Angst führt. Der Buddha sagte: "Es gab einmal ein Akrobatenpaar. Der Lehrer war ein armer Witwer, und die Schülerin war ein zierliches Mädchen, das Medakathālika hieß. Die beiden traten auf den Straßen auf, um sich genug für ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Sie benutzten einen langen Bambusstab. Der Lehrer balancierte ihn auf seinem Kopf, während das kleine Mädchen langsam bis zur Spitze emporkletterte. Dort hielt sie sich im Gleichgewicht, während der Lehrer weiter auf dem Boden schritt. Beide mußten ihre ganze Aufmerksamkeit aufbieten, um eine perfekte Balance beizubehalten und um jeden Unfall zu vermeiden. Eines Tages belehrte der Lehrer seine Schülerin so: "Hör zu, Medakathālika, ich werde auf Dich aufpassen, und Du wirst auf mich aufpassen, damit wir uns gegenseitig helfen, die Konzentration und die Balance beizubehalten, so daß kein Unfall geschehen wird. Auf diese Weise werden wir in der Lage sein, genug für unseren Lebensunterhalt zu verdieden." Aber das kleine Mädchen war weiser, und es antwortete: "Lieber Meister, ich meine, daß es richtiger wäre zu sagen, daß jeder von uns auf sich selbst aufpassen muß. Auf sich selbst aufzupassen bedeutet, auf uns beide aufzupassen. Auf diese Weise werden wir, dessen bin ich sicher, jeden Unfall vermeiden und genug für unseren Lebensunterhalt verdienen." Der Buddha sagte: "Was das Mädchen sagte, war richtig." (Samyutta-Nikāya-Sutra 47.19)

Wenn es in einer Familie einen Menschen gibt, der die Achtsamkeit übt, dann wird die ganze Familie imstande sein, dies dank

dieses einen Menschen auch zu tun. Wegen der Anwesenheit eines Mitglieds, das in Achtsamkeit lebt, wird die ganze Familie daran erinnert, in Achtsamkeit zu leben. Wenn in einer Klasse ein Student in Achtsamkeit lebt, wird davon die ganze Klasse beeinflußt werden, und zwar auf Grund der ständigen Erinnerung durch diesen einen Studenten. Die Gegenwart eines solchen Menschen kann als die Anwesenheit eines Buddha betrachtet werden.

In der Schule-der-Jugend-Familie müssen wir dieses Prinzip befolgen. Sorge Dich nicht darum, daß die Menschen um Dich herum nicht ihr Bestes tun. Wenn Du Dein Bestes tust, ist dies der beste Weg, um jene Menschen um dich herum daran zu erinnern, ihr Bestes zu tun. Wenn wir vortrefflich sein wollen, müssen wir die Achtsamkeit verwirklichen, das ist gewiß. Nur wenn wir uns in der Achtsamkeit üben, werden wir uns selbst nicht verlieren und uns eine strahlende Freude und Frieden erwerben. Nur wenn wir die Achtsamkeit üben, werden wir imstande sein, auf jeden anderen mit offenem Geist und mit den Augen der Liebe zu schauen.

Ich war gerade nach unten in ein Appartement zu einer Tasse Tee eingeladen, wo eine Freundin, die uns hilft, ein Klavier besitzt. Als Kirsten den Tee für mich aufgoß, blickte ich auf den Stapel Arbeit und sagte: "Warum hörst Du nicht für eine Minute auf, die Bewerbungen um Waisenkinder zu übersetzen, und spielst für mich Klavier?" Kirsten war froh darüber, ihre Arbeit für einen Augenblick hinlegen zu können, und sie setzte sich hin, um eine Auswahl von Chopin zu spielen, die sie seit ihrer Kindheit kannte. Das Stück hat verschiedene Abschnitte, die weich und melodisch sind, während andere laut und schnell sind. Ihr Hund lag unter dem Teetisch, und als die Musik erregend wurde, begann er zu bellen und zu wimmern. Ich wußte, daß er sich unwohl fühlte und die Musik zu unterbrechen wünschte. Kirstens Hund wird mit einer Freundlichkeit behandelt, mit der man ein kleines Kind behandelt, und vielleicht ist er gegenüber Musik viel empfindlicher als die meisten normalen Kinder. Vielleicht deshalb, weil seine Ohren bestimmte Schwingungen aufnehmen können, die für menschliche Ohren nicht wahrnehmbar sind. Kirsten setzte das Spielen fort, während sie gleichzeitig versuchte, den Hund zu beruhigen, aber er fuhr mit seinem Bellen und Protestieren fort. Sie beendete das Stück und begann, eines von Mozart zu spielen, das leicht und harmonisch war. Während dieses Stückes lag der Hund still und schien zufrieden und friedlich zu sein. Als Kirsten geendet hatte, kam sie zu mir herüber, setzte sich an meine Seite und sagte: "Oft wenn ich ein Stück von Chopin spiele, das durchaus nicht laut ist, kommt der Hund herüber, packt mich am Hosenbein und versucht, mich dazu zu zwingen, das Klavier zu verlassen. Manchmal muß ich ihn hinausbringen, bevor ich das Spielen fortsetzen kann. Aber immer wenn ich Bach oder Mozart spiele, liegt er still und zufrieden da."

Kirsten hat irgendwo gelesen, daß in Kanada Leute versucht haben, ihren Pflanzen während der Nacht Mozart vorzuspielen. Die Pflanzen wuchsen danach schneller als gewöhnlich, und die Blumen neigten sich in die Richtung, in der Mozart gespielt wurde. Andere spielten jeden Tag verschiedene Stücke von Mozart in Weizen- und Roggenfeldern und waren in der Lage zu messen, daß der Weizen und der Roggen auf diesen Feldern schneller wuchsen als

der Weizen und der Roggen auf anderen Feldern.

Als Kirsten dies erzählte, dachte ich an Konferenzräume, wo die Menschen miteinander argumentieren und debattieren, wo ärgerliche und vorwurfsvolle Worte ausgetauscht werden. Wenn man in solchen Räumen Blumen und Pflanzen abstellte, bestünde die Möglichkeit, daß sie nicht weiterwüchsen, wenn dort die ärgerlichen Worte weiterhin Tag für Tag herumschwirrten.

Ich dachte an den Garten, der von einem Mönch gehegt wird, der in Achtsamkeit lebt. Seine Blumen sind frisch und grün, genährt von dem Frieden und der Freude, die von seiner Achtsamkeit herrührten. Einer der Alten sagte: "Wenn ein großer Meister geboren worden ist, wird das Wasser in den Flüssen klarer, und die Pflanzen werden grüner." Zu Beginn jeder Zusammenkunft, auf der wir unsere Arbeit studieren oder besprechen wollen, sollten wir Musik hören oder uns hinsetzen und das Atmen üben, meinst Du das nicht auch, Quang?

DREI WUNDERBARE ANTWORTEN

Am Schluß dieses Briefes möchte ich eine Kurzgeschichte von Tolstoi nacherzählen, die Dich und Deine Freunde erfreuen wird. Es ist die Geschichte von den drei Fragen eines Kaisers. Tolstoi kannte den Namen des Kaisers nicht ...

Eines Tages erkannte ein Kaiser, daß er niemals in irgendeiner Sache irren würde, wenn er nur die Antwort auf die folgenden drei Fragen wüßte. Diese Fragen waren:

> Wann ist die geeignetste Zeit, um jede Angelegenheit zu verrichten?
>
> Welches sind die wichtigsten Menschen, mit denen man zusammenarbeiten soll?
>
> Was ist die wichtigste Sache, die man zu allen Zeiten tun soll?

Der Kaiser veröffentlichte eine Bekanntmachung im ganzen Kaiserreich, in der er verkündete, daß jeder, der diese drei Fragen beantworten könne, eine hohe Belohnung erhalte. Viele lasen die Bekanntmachung und machten sich sofort zum Palast auf den Weg. Jeder hatte eine andere Antwort, die er dem Kaiser anbot.

Als Antwort auf die erste Frage empfahl einer, der Kaiser solle sich einen vollständigen Zeitplan anfertigen, der jede Stunde, jeden Tag, jeden Monat für die Erledigung bestimmter Aufgaben vorsah, und er sollte dann diesen Plan buchstabengetreu befolgen. Nur dann könne er hoffen, jede Arbeit zur rechten Zeit zu verrichten. Ein anderer Mensch erklärte, daß es unmöglich sei, im voraus zu planen und daß der Kaiser alle nichtigen Vergnügungen aufgeben und sich allem gegenüber aufmerksam verhalten solle, damit er wisse, was er zu welcher Zeit zu tun habe. Wieder ein anderer betonte, daß der Kaiser nie hoffen könne, von sich aus die Voraussicht und die Fähigkeit zu besitzen, die notwendig seien, um zu entscheiden, wann er jede einzelne Aufgabe zu ver-

richten habe; was er wirklich brauche, sei die Einsetzung eines 'Rates weiser Menschen', und entsprechend ihrem Rat habe er zu handeln.

Doch jemand anders sagte, daß bestimmte Angelegenheiten sofortige Entscheidung verlangten und nicht auf Rücksprache warten könnten; wenn er jedoch im voraus zu wissen wünsche, was sich ereignen werde, so solle er Magier und Wahrsager befragen.

Auch bei der Beantwortung der zweiten Frage gab es keine Übereinstimmung. Einer sagte, daß der Kaiser sein ganzes Vertrauen in Verwaltungsbeamte setzen müsse, ein anderer legte Wert auf Vertrauen in Priester und Mönche, während andere Ärzte empfahlen. Wieder andere setzten ihr Vertrauen in Soldaten.

Die dritte Frage rief eine ähnliche Vielzahl von Antworten hervor. Einige sagten, die Wissenschaft sei die wichtigste Tätigkeit. Andere bestanden auf Religion. Wieder andere behaupteten, militärische Geschicklichkeit sei die wichtigste Sache.

Weil alle Antworten so voneinander abwichen, gefiel dem Kaiser keine, und es wurde keine Belohnung ausgegeben.

Nachdem er mehrere Nächte lang nachgedacht hatte, entschloß sich der Kaiser, einen Einsiedler aufzusuchen, der auf dem Gipfel eines Berges lebte und von dem gesagt wurde, er sei ein erleuchteter Mann. Der Kaiser wünschte den Einsiedler zu treffen und ihm die drei Fragen zu stellen, obwohl er wußte, daß der Einsiedler den Berg nie verließ und daß er dafür bekannt war, nur die Armen zu empfangen und sich weigerte, irgend etwas mit reichen oder mächtigen Personen zu tun zu haben. Deshalb verkleidete sich der Kaiser als einfacher Landarbeiter und befahl seinen Dienern, am Fuße des Berges auf ihn zu warten, während er den Hang allein emporstieg, um den Einsiedler aufzusuchen.

Als er den Aufenthaltsort des heiligen Mannes erreicht hatte, fand der Kaiser den Einsiedler, der vor seiner kleinen Hütte den Garten umgrub. Als der Einsiedler den Fremden erblickte, nickte er grüßend und grub weiter. Die Arbeit fiel ihm offensichtlich schwer, weil er ein alter Mann war, und jedesmal, wenn er seinen Spaten in den Boden stieß, um die Erde zu wenden, seufzte er tief.

Der Kaiser näherte sich ihm und sagte: "Ich bin hierhergekommen, um Deine Hilfe bei der Beantwortung von drei Fragen zu erbitten:

> Wann ist die geeignetste Zeit, um jede Angelegenheit zu verrichten?
>
> Welches sind die wichtigsten Menschen, mit denen man zusammenarbeiten soll?
>
> Was ist die wichtigste Sache, die man zu allen Zeiten tun soll?

Der Einsiedler hörte aufmerksam zu, aber er antwortete nicht. Er klopfte dem Kaiser nur auf die Schulter und grub weiter. Der

Kaiser sagte: "Du mußt müde sein, laß mich Dir helfen." Der Einsiedler dankte dem Kaiser und reichte ihm den Spaten, dann setzte er sich auf den Boden, um auszuruhen.

Nachdem er zwei Beete umgegraben hatte, hörte der Kaiser auf, wandte sich dem Einsiedler zu und wiederholte seine drei Fragen. Aber der Einsiedler antwortete immer noch nicht, statt dessen stand er auf, wies auf den Spaten und sagte: "Warum ruhst Du Dich jetzt nicht aus? Ich kann Dich wieder ablösen." Aber der Kaiser reichte ihm den Spaten nicht, sondern grub weiter. Eine Stunde verging, zwei Stunden vergingen. Schließlich begann die Sonne hinter dem Berg unterzugehen. Der Kaiser legte den Spaten nieder und sagte zu dem Einsiedler: "Ich bin hierhergekommen, um Dich zu bitten, mir meine drei Fragen zu beantworten. Aber wenn Du mir keine Antwort geben kannst, dann laß mich das wissen, so daß ich mich auf den Heimweg machen kann."

Der Einsiedler hob den Kopf und fragte den Kaiser: "Hörst Du jemanden heranlaufen?" Der Kaiser wandte den Kopf um, und plötzlich sahen sie beide einen Mann mit einem langen, weißen Bart, der aus dem Wald auftauchte. Er rannte schnell, wobei er seine Hände gegen eine blutende Wunde an seinem Bauch preßte. Der Mann lief auf den Kaiser zu, bevor er bewußtlos auf den Boden fiel, wo er stöhnend liegenblieb. Nachdem sie die Kleidung des Mannes geöffnet hatten, sahen der Kaiser und der Einsiedler, daß dem Mann eine tiefe Wunde zugefügt worden war. Der Kaiser säuberte die Wunde gründlich und benutzte dann sein eigenes Hemd zum Verbinden; aber das Blut durchtränkte es innerhalb weniger Minuten. Er spülte das Hemd aus und verband die Wunde ein zweites Mal, und er wiederholte dies solange, bis der Blutstrom gestoppt war.

Der verwundete Mann kam wieder zu Bewußtsein und bat um Trinkwasser. Der Kaiser eilte zum Fluß hinunter und brachte einen Krug frischen Wassers zurück. Inzwischen war die Sonne untergegangen, und die Nachtluft begann, kalt zu werden. Der Einsiedler reichte dem Kaiser eine Hand, und sie trugen den Mann in die Hütte, wo sie ihn auf das Bett des Einsiedlers legten. Der Mann schloß seine Augen und lag ruhig. Der Kaiser war vom langen Tag des Bergsteigens und Gartengrabens erschöpft. Als er sich gegen die Eingangstür lehnte, schlief er ein. Beim Erwachen war die Sonne bereits über dem Berg aufgegangen. Für einen Augenblick vergaß er, wo er sich befand und weswegen er hierhergekommen war. Er schaute zum Bett hinüber und erblickte den verwundeten Mann, der ebenfalls verwirrt um sich blickte. Als er den Kaiser sah, starrte er ihn fest an und sagte in schwachem Flüsterton: "Bitte vergebt mir!"

"Aber was hast Du getan, daß ich Dir vergeben sollte?" fragte der Kaiser.

"Ihr kennt mich nicht, Majestät, aber ich kenne Euch. Ich war Euer eingeschworener Feind, und ich hatte das Gelübde abgelegt, mich an Euch zu rächen, denn während des letzten Krieges tötetet Ihr meinen Bruder und beschlagnahmtet mein Eigentum. Als ich erfuhr, daß Ihr allein zum Berg kommen würdet, um den Einsiedler zu besuchen, beschloß ich, Euch auf dem Rückweg zu überraschen

und zu töten. Aber nachdem ich sehr lange gewartet hatte, gab es immer noch kein Zeichen von Euch, und so verließ ich meinen Hinterhalt, um Euch zu suchen. Aber statt Euch zu finden, kam ich Euren Dienern in die Quere, die mich erkannten und ergriffen, wobei sie mir diese Wunde zufügten. Glücklicherweise entkam ich ihren Händen und rannte hierher. Wäre ich Euch nicht begegnet, so wäre ich jetzt sicherlich tot. Ich hatte die Absicht, Euch zu töten, und statt dessen rettetet Ihr mir das Leben! Ich bin über alle Worte hinaus beschämt und dankbar. Wenn ich am Leben bleibe, gelobe ich, Euer Diener für den Rest meines Lebens zu sein, und ich werde meine Kinder und Enkel bitten, das gleiche zu tun. Bitte gewährt mir Verzeihung, Majestät!"

Der Kaiser war hocherfreut, daß er mit einem ehemaligen Feind so leicht ausgesöhnt worden war. Nicht nur vergab er dem Mann, er versprach auch, ihm all sein Eigentum zurückzugeben und ihm seinen Leibarzt und seine Diener zu schicken, die ihn solange umsorgen sollten, bis er wieder vollkommen geheilt war. Nachdem der Kaiser seinen Dienern befohlen hatte, den Mann nach Hause zu bringen, kehrte er zum Einsiedler zurück. Bevor er sich in seinen Palast zurückbegab, wollte der Kaiser seine drei Fragen ein letztes Mal wiederholen. Er traf den Einsiedler, als dieser Saaten in die Erde säte, die sie am Vortage umgegraben hatten. Der Einsiedler richtete sich auf und schaute den Kaiser an: "Aber Eure Fragen sind doch schon beantwortet worden."

"Wie denn?" fragte der Kaiser überrascht.

"Wenn Euer Majestät gestern nicht Mitleid mit meinem Alter gehabt und mir geholfen hätte, diese Beete umzugraben, so wäret Ihr von diesem Mann auf dem Heimweg angegriffen worden. Dann hättet Ihr es schmerzlich bedauert, nicht bei mir geblieben zu sein. Deshalb war die wichtigste Zeit die Zeit, in der Ihr die Beete umgrubt, und der wichtigste Mensch war ich, und die wichtigste Beschäftigung bestand darin, mir zu helfen. Als der verwundete Mann später hier heraufrannte, war die wichtigste Zeit die Zeit, die Ihr damit verbrachtet, seine Wunde zu verbinden, denn wenn Ihr Euch nicht um ihn gekümmert hättet, wäre er gestorben, und Euch wäre die Gelegenheit entgangen, Euch mit ihm zu versöhnen. Er war gleichzeitig der wichtigste Mensch, und die wichtigste Beschäftigung bestand darin, seine Wunde zu versorgen. Denke daran, daß es nur eine wichtige Zeit gibt, und die ist Jetzt. Der gegenwärtige Augenblick ist die einzige Zeit, über die wir verfügen können. Der wichtigste Mensch ist immer der Mensch, mit dem Ihr gerade zusammen seid, der unmittelbar bei Euch ist, denn wer kann schon wissen, ob Ihr in der Zukunft zu irgendeinem anderen Menschen Beziehungen haben werdet. Die wichtigste Aufgabe besteht darin, den Menschen, der an Eurer Seite steht, glücklich zu machen, denn das allein ist die Aufgabe des Lebens."

Quang, Tolstois Geschichte gleicht den Geschichten in buddhistischen Schriften, und ihr Wert ist nicht geringer als der eines Sutras. Wir sprechen über Sozialarbeit, über den Dienst an Menschen, den Dienst der Humanität, den Dienst an anderen, die weit weg sind - aber oft vergessen wir, daß es gerade die

Menschen um uns herum sind, für die wir in erster Linie leben müssen. Wenn Du Deiner Frau Muoi und der kleinen Hai Triëu Äm nicht dienen kannst, wie willst Du es dann schaffen, der Gesellschaft zu helfen. Wenn es Dir nicht gelingt, Hai Triëu Äm glücklich zu machen, wie kannst Du dann erwarten, irgend jemanden sonst glücklich zu machen. Wenn sich alle unsere Freunde in der Schule der Jugend nicht lieben und einander nicht helfen, wen können wir dann lieben, wem helfen? Arbeiten wir für andere Menschen, oder arbeiten wir bloß für den Ruf unserer Organisation?

Sozialer Dienst. Das Wort 'Dienst' ist so ungeheuer groß. Das Wort 'Sozial' ist genauso groß. Laßt uns zuerst zu einem bescheideneren Rahmen zurückkehren: zu unseren Familien, unseren Klassenkameraden, unseren Freunden, unserer eigenen Gemeinschaft. Wir müssen für sie leben, denn wenn wir nicht für sie leben können, für wen sonst glauben wir zu leben?

Tolstoi ist ein Bodhisattva. Aber war der Kaiser selbst imstande, die Bedeutung und Richtung des Lebens zu erkennen? Wie können wir den gegenwärtigen Augenblick leben, genau jetzt mit den Menschen um uns herum leben und ihnen helfen, ihre Leiden zu mildern und ihre Leben glücklicher zu machen? Wie? Die Antwort, Quang, ist diese: Wir müssen uns in der Achtsamkeit üben. Das Prinzip, das Tolstoi lehrt, scheint einfach zu sein; aber wenn wir es in die Praxis umsetzen wollen, müssen wir die Methoden der Achtsamkeit anwenden, um den Weg des Buddha zu suchen und zu finden. Quang, ich habe diese Seiten geschrieben, damit unsere Freunde sich ihrer bedienen können. Es hat viele Menschen gegeben, die über diese Dinge geschrieben haben, ohne sie gelebt zu haben; doch ich habe nur die Dinge niedergeschrieben, die ich selbst gelebt und erfahren habe. Ich hoffe, daß für Dich und unsere Freunde diese Ausführungen zumindest ein bißchen hilfreich auf dem Pfad unseres Suchens sein werden: dem Pfad unserer Rückkehr.

Alkmaar, Februar 1975

DREIßIG METHODEN ZUR ÜBUNG DER ACHTSAMKEIT

Hier sind eine Anzahl Meditationsübungen und -methoden, derer ich mich oft bedient habe. Sie stammen aus verschiedenen Systemen, und ich habe sie so abgewandelt, daß sie meinen eigenen Umständen und Neigungen entsprechen. Wähle die aus, die Dir am besten gefallen und die für Dich selbst am geeignetsten sind. Der Wert jeder Methode wird entsprechend den jeweils besonderen Bedürfnissen jedes einzelnen Menschen verschieden sein. Obwohl diese Übungen relativ einfach sind, bilden sie die Grundlagen, auf denen alles andere beruht.

1. DAS HALBLÄCHELN

a) Setze ein Halblächeln auf, wenn Du am Morgen erwachst:

Hänge einen Zweig oder irgendein anderes Zeichen oder auch nur das Wort "Lächeln" an Decke oder Wand, so daß Du es sofort erblickst, wenn Du die Augen öffnest. Das Zeichen wird Dir als Erinnerung dienen. Nutze diese Sekunden, bevor Du das Bett verläßt, dazu, Dir den Atem zu vergegenwärtigen. Atme dreimal sanft ein und aus, während Du das Halblächeln beibehälst. Folge Deinen Atemzügen.

b) Setze ein Halblächeln während Deiner freien Augenblicke auf:

Während Du in einem Wartezimmer bist oder in einem Bus, wenn Du in einer Schlange vor dem Postschalter stehst oder wenn Du Dich irgendwo sonst sitzend oder stehend aufhältst: Lächle halb. Sieh ein Kind an, ein Blatt, ein Bild an der Wand, alles was verhältnismäßig ruhig ist, und lächle. Atme ruhig dreimal ein und aus. Behalte das Halblächeln bei, und betrachte den Gegenstand Deiner Aufmerksamkeit als Deine eigene wahre Natur.

c) Setze ein Halblächeln auf, während Du Musik hörst:

Höre zwei oder drei Minuten lang ein Musikstück. Achte auf die Worte, die Musik, den Rhythmus und die Empfindungen. Lächle, während Du Deine Ein- und Ausatmungen beobachtest.

d) Setze ein Halblächeln auf, wenn Du gereizt bist:

Wenn Du merkst, daß Du gereizt bist, rufe sofort ein Halblächeln hervor. Atme lautlos ein und aus, und behalte das Halblächeln während dreier Atemzüge bei.

2. LOSLASSEN - ENTSPANNEN

a) Loslassen in liegender Stellung:

Lege Dich rücklings auf eine flache Unterlage, ohne Matratze oder Kissen zu benutzen. Laß Deine Arme locker an den Seiten ruhen und halte die ausgestreckten Beine leicht auseinander. Behalte ein Halblächeln bei. Atme sanft ein

und aus, wobei sich Deine Aufmerksamkeit auf den Atem richtet. Laß jeden Muskel Deines Körpers los. Entspanne jeden Muskel so, als versinke er durch den Fußboden oder so, als sei er leicht und nachgiebig wie ein Stück Seide, das im Wind zum Trocknen hängt. Laß völlig los; richte Deine Aufmerksamkeit dabei ausschließlich auf Deinen Atem und lächle halb. Stelle Dir vor, Du seist eine Katze, die vollkommen entspannt am warmen Feuer liegt und deren Muskeln der Berührung durch irgendwen keinen Widerstand bieten. Fahr so 15 Atemzüge lang fort.

b) Loslassen in sitzender Stellung:

Setze Dich im halben oder vollen Lotussitz oder auch mit gekreuzten Beinen hin oder so, daß Deine Beine untergeschlagen sind, oder setze Dich auf einen Stuhl, wobei Deine beiden Füße den Fußboden berühren. Lächle halb. Laß los wie in 2 a.

3. ATMEN

a) Tiefes Atmen:

Lege Dich auf den Rücken (wie in 2 a). Atme gleichmäßig und sanft, wobei Du die Aufmerksamkeit auf Deinen Bauch richtest. Wenn Du einzuatmen beginnst, erlaube Deinem Bauch anzuschwellen, damit Luft in die unteren Hälften Deiner Lungenflügel gelangt. Wenn sich die oberen Hälften Deiner Lungenflügel mit Luft zu füllen beginnen, fängt Deine Brust an, sich zu heben, und Dein Bauch beginnt, sich zu senken. Ermüde Dich nicht. Fahre so 10 Atemzüge lang fort. Die Ausatmung wird länger sein als die Einatmung.

b) Messen Deines Atems mit Hilfe Deiner Schritte:

Gehe langsam und in aller Ruhe in einem Garten, an einem Fluß oder auf einem Dorfpfad spazieren. Atme normal. Bestimme die Länge Deines Atems, die Einatmung und die Ausatmung, mit Hilfe Deiner Schrittzahl. Fahre so einige Minuten lang fort. Fange an, Deine Ausatmung um einen Schritt zu verlängern. Zwinge Dich nicht zu einer längeren Einatmung. Laß sie natürlich sein. Beobachte Deine Einatmung aufmerksam, um festzustellen, ob ein Bedürfnis besteht, sie zu verlängern. Fahre so 10 Atemzüge lang fort.

Nun verlängere Deine Ausatmung um einen weiteren Schritt. Beobachte, ob sich die Einatmung auch um einen Schritt verlängert oder ob sie sich nicht verlängert. Verlängere die Einatmung nur dann, wenn Du spürst, daß es Dir Freude bereiten wird. Nach 10 Atemzügen kehre zum normalen Atmen zurück. Nach etwa 5 Minuten kannst Du mit der Übung der verlängerten Atemzüge erneut beginnen. Wenn Du Dich auch nur ein kleines bißchen müde fühlst, so kehre zum normalen Atmen zurück. Nachdem die Übung des verlängerten Atems in mehreren Übungsperioden angewandt wurde, werden Deine Aus- und Einatmung in gleichem Umfang an Länge zunehmen. Dehne die Übung des langen gleichen Atmens nicht über 10 bis 20 Atemzüge aus, und kehre dann zum normalen Atmen zurück.

c) Das Zählen Deiner Atemzüge:

Setze Dich im halben oder vollen Lotussitz hin, oder mache einen Spaziergang. Wenn Du einatmest, sei achtsam und Dir bewußt: "Ich atme ein, eins." Wenn Du ausatmest, sei achtsam und Dir bewußt: "Ich atme aus, eins." Denke daran, vom Bauch aus zu atmen (3 a). Wenn Du mit der zweiten Einatmung beginnst, sei achtsam und Dir bewußt: "Ich atme ein, zwei." Und langsam ausatmend, sei achtsam und Dir bewußt: "Ich atme aus, zwei." Fahre so bis 10 fort. Wenn Du 10 erreicht hast, fange wieder mit eins an. Immer dann, wenn Du das Zählen vergißt, fange wieder bei eins an.

d) Deinem Atem folgen während des Musikhörens:

Höre Dir ein Musikstück an. Atme lang, leicht und gleichmäßig. Folge Deinem Atem, sei sein Meister, während Du Dir weiterhin der Bewegung und der Empfindungen, die von der Musik ausgelöst werden, bewußt bist. Verliere Dich nicht in der Musik, sondern bleibe weiter Herr Deines Atems und von Dir selbst.

e) Folge Deinem Atem, während Du ein Gespräch führst:

Atme lang, leicht und gleichmäßig. Folge Deinem Atem, während Du auf die Worte eines Freundes und auf Deine eigenen Antworten achtest. Fahre wie in 3 d fort.

f) Dem Atem folgen:

Setze Dich im vollen oder halben Lotussitz hin oder mache einen Spaziergang. Beginne sanft und normal einzuatmen (vom Bauch aus). Sei Dir dabei bewußt: "Ich atme normal ein." Beim Ausatmen sei Dir bewußt: "Ich atme normal aus." Fahre so drei Atemzüge lang fort. Beim vierten Atemzug dehne die Einatmung aus, dabei sei Dir bewußt: "Ich ziehe einen langen Atemzug ein." Atme achtsam aus, und sei Dir bewußt: "Ich stoße einen langen Atemzug aus." Fahre so 3 Atemzüge lang fort.

Folge jetzt Deinem Atem sorgfältig, wobei Du jede Bewegung Deines Bauches und Deiner Lunge wahrnimmst. Folge dem Ein- und Austritt der Luft. Achte darauf, daß "ich einatme und der Einatmung von ihrem Beginn bis zu ihrem Ende folge. Ich atme aus und folge der Ausatmung von ihrem Beginn bis zu ihrem Ende."

Fahre so 20 Atemzüge lang fort. Kehre dann zum normalen Atmen zurück. Wiederhole diese Übung nach 5 Minuten. Denke daran, während des Atmens das Halblächeln beizubehalten. Wenn Dir diese Übung einmal gelungen ist, wende Dich 3 g zu.

g) Atmen, um Geist und Körper zu beruhigen, damit Freude entsteht:

Sitz im vollen oder halben Lotussitz. Lächle halb. Folge Deinem Atem (3 f). Wenn Dein Geist und Dein Körper besänftigt sind, fahre fort, sehr leicht ein- und auszuatmen; sei Dir bewußt: "Ich atme ein und mache den Atemkörper leicht und ruhig. Ich atme aus und mache den Atemkörper leicht und ruhig." Fahre so drei Atemzüge lang fort, und

laß in Achtsamkeit den Gedanken aufsteigen: "Ich atme ein und mache meinen ganzen Körper leicht, ruhig und froh." Fahre so 3 Atemzüge lang fort, und laß in Achtsamkeit den Gedanken entstehen: "Ich atme ein, während mein Körper und Geist ruhig und froh sind. Ich atme aus, während mein Körper und Geist ruhig und froh sind." Halte diesen Gedanken achtsam fünf bis dreißig Minuten lang aufrecht oder auch eine Stunde lang, entsprechend Deiner Fähigkeit und der Zeit, die Dir zur Verfügung steht. Der Anfang und das Ende der Übung sollten entspannt und leicht sein. Wenn Du aufhören möchtest, massiere sanft Deine Augen und Dein Gesicht mit beiden Händen, und massiere dann Deine Beinmuskeln, bevor Du Dich in die normale Sitzposition zurückbegibst. Warte einen Augenblick, bevor Du aufstehst.

4. ACHTSAMKEIT AUF DIE STELLUNG UND DIE BEWEGUNGEN DES KÖRPERS

a) Achtsamkeit auf die Stellungen des Körpers:

Dies kann zu jeder Zeit und an jedem Ort geübt werden. Beginne damit, die Achtsamkeit auf Deinen Atem zu richten. Atme ruhig und tiefer als gewöhnlich. Sei Dir der Stellung Deines Körpers bewußt, ob Du nun gehst, stehst, liegst oder sitzt. Wisse, wo Du gehst, wo Du stehst, wo Du liegst, wo Du sitzt. Sei Dir des Zwecks Deiner Stellung bewußt. So könntest Du Dir zum Beispiel bewußt sein, daß Du an einem grünen Berghang stehst, um Dich zu erfrischen, um das Atmen zu üben oder eben nur, um dort zu stehen. Wenn es keinen Zweck gibt, sei Dir bewußt, daß es keinen Zweck gibt.

b) Achtsamkeit bei der Tee-Zubereitung:

Bereite eine Kanne Tee zu, um ihn einem Gast zu reichen oder um ihn selbst zu trinken. Verrichte jede Bewegung langsam, in Achtsamkeit. Laß keine Einzelheit Deiner Bewegungen vorübergehen, ohne Dir ihrer bewußt zu sein. Sei Dir bewußt, daß Deine Hand die Kanne am Griff anhebt. Sei Dir bewußt, daß Du den duftenden heißen Tee gerade in die Tasse gießt. Folge jedem Schritt mit Achtsamkeit. Atme ruhig und tiefer als gewöhnlich. Halte Dich an Deinen Atem, wenn Dein Geist umherschweift.

c) Achtsamkeit beim Abwaschen des Geschirrs:

Wasche das Geschirr entspannt ab, so als sei jede Schüssel ein Objekt der Kontemplation. Betrachte jede Schüssel als 'Wahre-Wirklichkeit'. Folge Deinem Atem, um Deinen Geist am Umherschweifen zu hindern. Versuche nicht zu hetzen, um mit der Arbeit fertigzuwerden. Sieh das Abwaschen des Geschirrs als die wichtigste Sache im Leben an. Das Abwaschen des Geschirrs ist Meditation. Wenn Du das Geschirr nicht mit Achtsamkeit abwaschen kannst, wirst Du auch nicht meditieren können, während Du in der Stille sitzt.

d) Achtsamkeit während der Kleiderwäsche:

Wasche nicht zuviele Kleidungsstücke auf einmal. Suche Dir

nur drei oder vier Kleidungsstücke aus, um sie auf einmal zu waschen. Finde die bequemste Sitz- oder Stehhaltung heraus, um Rückenschmerzen zu vermeiden. Schrubbe die Kleidung entspannt. Hefte Deine Aufmerksamkeit an jede Bewegung Deiner Hände und Arme. Achte auf Seife und Wasser. Wenn Du mit dem Schrubben und Spülen fertig bist, sollten sich Dein Geist und Dein Körper so sauber und frisch fühlen, wie Deine Kleidungsstücke es sind. Denke daran, ein Halblächeln beizubehalten, und konzentriere Dich auf den Atem, wann immer Dein Geist umherschweift.

e) Achtsamkeit beim Hausputz:

Teile Deine Arbeit in einzelne Abschnitte ein: Sachen aufräumen und Bücher wegstellen usw., Scheuern der Toilette, Scheuern des Badezimmers, Fegen der Fußböden und Staubwischen usw. Nimm Dir für jede Aufgabe genügend Zeit. Bewege Dich langsam, dreimal langsamer als gewöhnlich. Konzentriere Deine Aufmerksamkeit völlig auf jede Aufgabe. Wenn Du zum Beispiel ein Buch ins Regal stellst, dann sieh das Buch an; sei Dir im klaren darüber, was für ein Buch das ist, sei Dir bewußt, daß Du Dich in dem Prozeß befindest, es ins Regal zu stellen, daß Du beabsichtigst, es an diesen bestimmten Platz zu stellen. Sei Dir bewußt, daß Deine Hand nach dem Buch greift und es aufnimmt. Vermeide jede abrupte und hastige Bewegung. Halte die auf den Atem gerichtete Achtsamkeit aufrecht, besonders dann, wenn Deine Gedanken umherschweifen.

f) Achtsamkeit während des Badens:

Genehmige Dir 30 bis 40 Minuten, um ein Bad zu nehmen. Selbst eine Sekunde lang beeile Dich nicht. Von dem Augenblick an, wo Du das Badewasser vorbereitest, bis zu dem Augenblick, wo Du saubere Kleidung anziehst, verrichte jede Bewegung leicht und langsam. Sei achtsam auf jede Bewegung. Richte Deine Aufmerksamkeit ohne Vorliebe und Angst auf jeden Teil Deines Körpers. Sei Dir jeder Wasserströmung an Deinem Körper bewußt. Zum Zeitpunkt, wenn Du fertig bist, sollte Dein Geist genauso friedvoll und leicht gestimmt sein wie Dein Körper. Folge Deinem Atem. Betrachte Dich so, als seist Du ein sauberer, duftender Lotusteich im Sommer.

g) Auf den Kieselstein gerichtete Achtsamkeit:

Sitze in der vollen oder halben Lotusstellung. Reguliere Deinen Atem wie in 3 c. Wenn Dein Atem langsam und gleichmäßig ist, fange an, alle Deine Muskeln zu entspannen, während Du das Halblächeln beibehältst. Betrachte Dich so, als seist Du ein Kieselstein, der in einen klaren Bach fällt. Während des Sinkens besteht keine Absicht, Deine Bewegung zu beeinflussen. Sinke bis zum Punkt völliger Ruhe auf den feinen Sand des Flußbettes nieder. Fahre fort, über den Kieselstein zu meditieren, bis Dein Geist und Dein Körper sich in völliger Ruhe befinden: ein Kieselstein, der auf dem Sand ruht. Halte diesen Frieden und diese Freude eine halbe Stunde lang aufrecht, während Du

Deinen Atem betrachtest. Kein Gedanke an Vergangenheit oder Zukunft kann Dich von dem Frieden und der Freude wegzerren, die jetzt gegenwärtig sind. Das Universum existiert in diesem gegenwärtigen Augenblick. Kein Wunsch kann Dich von diesem gegenwärtigen Frieden weglocken, nicht einmal der Wunsch, ein Buddha zu werden oder der Wunsch, alle Wesen zu befreien. Denke daran, daß das Ziel, ein Buddha zu werden und alle Wesen zu befreien, nur auf der Grundlage des reinen Friedens im gegenwärtigen Augenblick erreicht werden kann.

h) Plane einen Tag der Achtsamkeit:

Wähle einen Tag der Woche aus, irgendeinen Tag, der zu Deinen Lebensumständen paßt. Vergiß die Arbeit, die Du während der anderen Tage verrichtest. Organisiere keine Treffen, und lade keine Freunde ein. Verrichte nur solche einfachen Arbeiten wie Hausreinigen, Kochen, Kleiderwaschen und Staubwischen. Wende die in 4 e beschriebenen Methoden an. Wenn dann das Haus ordentlich und sauber ist und alle Deine Sachen in Ordnung sind, nimm auf die in 4 f beschriebene Weise ein Bad. Bereite Dir hinterher Tee zu und trinke ihn (4 b). Du könntest einen buddhistischen Text lesen oder Briefe an gute Freunde schreiben. Hinterher gehe spazieren, um das Atmen zu üben (3 b, 3 c, 3 f). Während Du einen buddhistischen Text liest oder Briefe schreibst, halte Deine Aufmerksamkeit aufrecht. Laß Dich nicht durch das Sutra oder den Brief zu irgend etwas anderem weglocken. Während Du den Text liest, sei Dir bewußt, daß Du gerade liest; während Du den Brief schreibst, sei Die bewußt, daß Du gerade schreibst. Verhalte Dich genauso, wenn Du Musik körst oder Dich mit einem Freund unterhältst (3 d, 3 e). Bereite Dir am Abend ein leichtes Mahl zu, vielleicht nur eine kleine Frucht oder ein Glas Fruchtsaft. Setze Dich hin und meditiere eine Stunde lang, bevor Du ins Bett gehst. Befolge die Methoden, die in 4 g, 3 f oder 3 g beschrieben sind. Unternimm am Tage zwei Spaziergänge von 30 bis 45 Minuten Dauer. Lies nicht, bevor Du ins Bett gehst. Statt zu lesen übe Dich 5 bis 10 Minuten lang in völliger Entspannung (2 a). Sei Herr Deines Atems. Atme ruhig (der Atem sollte nicht zu lang sein), und folge dabei dem Heben und Senken Deines Bauches und Deiner Brust, wobei Deine Augen geschlossen sind. Jede Bewegung sollte an diesem Tag mindestens zweimal langsamer sein als gewöhnlich.

5. BETRACHTUNG ÜBER DIE GEGENSEITIGE ABHÄNGIGKEIT

a) Betrachtung über die fünf Daseinsgruppen:

Suche ein Foto von Dir heraus, das Dich als Kind zeigt. Setze Dich im vollen oder halben Lotussitz nieder. Beginne damit, Deinem Atem wie in 3 f zu folgen. Nach 20 Atemzügen fange an, Deine Aufmerksamkeit auf das vor Dir liegende Foto zu richten. Erschaffe und erlebe die 5 Daseinsgruppen wieder, aus denen Du zu dem Zeitpunkt bestandst, als das Foto aufgenommen wurde: die physischen Merkmale Deines

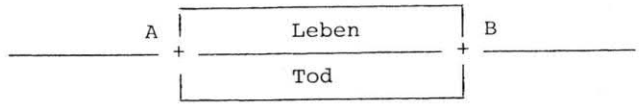
Körpers, Deine Gefühle, Deine Wahrnehmungen, Deine Willensregungen und Dein Bewußtsein in jenem Alter. Fahre fort, auf Deinen Atem zu achten. Laß nicht zu, daß Deine Erinnerungen Dich weglocken oder Dich überwältigen. Bleibe bei dieser Betrachtung 15 Minuten lang. Behalte ein Halblächeln bei. Wende die Achtsamkeit Deinem augenblicklichen Selbst zu. Sei Dir Deines Körpers, der Gefühle, der Wahrnehmungen, der Willensregungen und des Bewußtseins im gegenwärtigen Augenblick bewußt. Betrachte die 5 Daseinsgruppen, aus denen Du bestehst. Stelle die Frage: "Wer bin ich?" Die Frage sollte tief in Dich versenkt werden, so wie eine neue Saat tief in die weiche Erde gelegt und befeuchtet wird. Die Frage: "Wer bin ich?" sollte keine abstrakte Frage sein, die mit Deinem diskursiven Intellekt zu prüfen ist. Die Frage: "Wer bin ich?" wird sich nicht auf Deinen Intellekt beschränken, sondern sie betrifft das Ganze der fünf Daseinsgruppen. Suche keine intellektuelle Antwort. Kontempliere 10 Minuten lang darüber und behalte einen ruhigen, aber tiefen Atem bei, um zu verhindern, daß Du durch philosophische Reflexion abgelenkt wirst.

b) *Betrachtung über Dein eigenes Skelett:*

Lege Dich auf ein Bett, auf eine Matte oder ins Gras, und zwar in einer für Dich bequemen Stellung. Benutze kein Kissen. Fange damit an, daß Du Deines Atems gewahr bist. Kontempliere darüber, daß alles, was von Deinem Körper übrigbleibt, ein weißes Skelett ist. Behalte das Halblächeln bei und fahre damit fort, Deinem Atem zu folgen. Stelle Dir vor, daß all Dein Fleisch verwest und vergangen ist, daß Dein Skelett jetzt 80 Jahre nach der Beerdigung in der Erde liegt. Sieh deutlich die Knochen Deines Kopfes, der Wirbelsäule, Deine Rippen, Deine Hüft-, Bein-, Arm- und Fingerknochen. Behalte das Halblächeln bei, atme sehr ruhig; Dein Herz und Dein Geist sind gelassen. Erkenne, daß Du nicht Dein Skelett bist. Deine körperliche Form bist nicht Du, und Du bist auch nicht Deine Gefühle, Deine Gedanken, Deine Handlungen und Dein Wissen. Verweile bei dieser Betrachtung 20 bis 30 Minuten lang.

c) *Betrachtung über Dein wahres Aussehen, bevor Du geboren wurdest:*

Folge Deinem Atem im vollen oder halben Lotussitz. Konzentriere Dich auf den Anfangspunkt Deines Lebens (A). Sei Dir bewußt, daß er auch der Anfangspunkt Deines Todes ist. Erkenne, daß sowohl Leben als auch Tod sich zur selben Zeit manifestieren: D i e s ist, weil j e n e s ist; dies hätte nicht sein können, wenn jenes nicht wäre. Erkenne, daß die Existenz Deines Lebens und Deines Todes voneinander abhängen: Eines ist die Grundlage des anderen. Erkenne, daß Du gleichzeitig Dein Leben und Dein Tod bist, daß die zwei keine Feinde, sondern zwei Aspekte derselben Realität sind. Dann konzentriere Dich auf den Endpunkt dieser zweifachen Manifestation (B), der fälschlich Tod genannt wird. Erkenne, daß es der Endpunkt für das In-Erscheinung-Treten sowohl Deines Lebens als auch Deines Todes ist.



Erkenne, daß zwischen 'vor A' und 'nach B' kein Unterschied besteht. Suche nach Deinem wahren Aussehen in den Zeiträumen vor A und nach B.

d) Betrachtung über einen geliebten Menschen, der gestorben ist:

Sitze auf einem Stuhl, oder liege auf einem Bett, und nimm eine Haltung ein, in der Du Dich wohlfühlst. Fange damit an, daß Du Deinen Atem wie in 3 f gewahrst. Denke an den Körper eines geliebten Menschen, der gestorben ist, liege das nun wenige Monate zurück oder einige Jahre. Sei Dir klar bewußt, daß alles Fleisch dieses Menschen verwest ist und daß nur das Skelett weiterhin ruhig unter der Erde liegt. Sei Dir klar bewußt, daß Dein eigenes Fleisch noch hier ist, und in Dir sind noch immer die fünf Daseinsgruppen körperliche Form, Gefühl, Wahrnehmungen, Willensregungen und Bewußtsein vereinigt. Denke an Deine Beziehungen zu dieser Person in der Vergangenheit und zum jetzigen Zeitpunkt. Behalte das Halblächeln bei. Kontempliere auf diese Weise 15 Minuten lang.

6. BETRACHTUNG ÜBER DAS MITLEID

a) Betrachtung über einen Menschen, den Du in höchstem Maße haßt oder verachtest:

Setze Dich im halben oder vollen Lotussitz hin. Atme und lächle das Halblächeln wie in 2 b. Denke an das Bild eines Menschen, der Dir größtes Leid verursacht hat. Benutze das Bild dieses Menschen als Gegenstand Deiner Betrachtung. Denke an die Körperform, die Gefühle, die Wahrnehmungen, die Willensregungen und das Bewußtsein dieses Menschen. Betrachte jede Daseinsgruppe getrennt. Fange mit der Körperform an. Betrachte die Merkmale, die Du am meisten haßt oder verachtest oder die Du am abstoßendsten findest. Setze die Betrachtung mit den Gefühlen dieses Menschen fort. Versuche zu ergründen, was diesen Menschen in seinem täglichen Leben glücklich macht und was ihm Leid verursacht. Wenn Du die Wahrnehmung betrachtest, dann versuche zu erkennen, welchen Strukturen des Denkens und der Vernunft dieser Mensch anhängt. Bei den Willensregungen prüfe, was dieses Menschen Hoffnungen und Streben und was seine Handlungen motiviert. Zuletzt denke über sein Bewußtsein nach. Werde Dir klar darüber, ob seine Ansichten und Einsichten offen und frei sind oder ob sie nicht von irgendwelchen Vorurteilen, von Engstirnigkeit, Haß oder Zorn beeinflußt wurden. Erkenne, ob er Herr seiner selbst ist oder ob er es nicht ist. Stelle in dieser Weise Betrachtungen an, bis Du fühlst, daß in Deinem Herzen Mitleid aufsteigt,

wobei Du einem Brunnen gleichst, der sich mit frischem Wasser füllt, und bis Dein Zorn und Groll verschwinden. Wende diese Übung viele Male auf dieselbe Person an.

b) *Betrachtung über das Leiden, das durch Mangel an Weisheit verursacht wird:*

Setze Dich im halben oder vollen Lotussitz hin. Beginne Deinem Atem wie in 3 f zu folgen. Wähle die Situation eines Menschen, einer Familie oder einer Gesellschaft aus, die am meisten von all denen leiden, die Du kennst. Dies wird das Objekt Deiner Betrachtung sein.

Im Falle eines einzelnen Menschen versuche, jedes Leid zu erkennen, welches er zu ertragen hat. Fange mit den Leiden der körperlichen Form an (Krankheit, Armut, physischer Schmerz); wende Dich dann dem Leid zu, das durch Gefühle verursacht wird (innere Konflikte, Furcht, Haß, Eifersucht, ein gequältes Gewissen). Ziehe als nächstes das Leid in Betracht, das durch Wahrnehmungen verursacht wird (Pessimismus, das Verweilen bei seinen Problemen mit einer düsteren und engstirnigen Einstellung). Finde heraus, ob seine Willensregungen durch Furcht, Enttäuschung, Verzweiflung oder Haß motiviert sind. Erkenne, ob sein Bewußtsein ausgeschaltet ist oder nicht, und zwar auf Grund seiner Situation, seines Leidens, wegen der Leute um ihn herum, wegen seiner Erziehung, wegen Propaganda oder weil er sich selbst nicht kontrolliert. Meditiere über all diese Leiden, bis sich Dein Herz mit Mitleid füllt, so wie ein Brunnen mit frischem Wasser. Dann wirst Du wieder in der Lage sein zu erkennen, daß dieser Mensch auf Grund der Umstände und wegen seines Unwissens leidet. Entschließe Dich, diesem Menschen aus seiner gegenwärtigen Lage auf die unauffälligste Weise, die möglich ist, herauszuhelfen.

Im Falle einer Familie halte Dich an die gleichen Methoden, wie sie oben beschrieben sind. Gehe alle Leiden eines Menschen durch, und setze dann die Betrachtung mit der nächsten Person fort, bis Du die Leiden der ganzen Familie untersucht hast. Erkenne, daß ihre Leiden Deine eigenen Leiden sind. Erkenne, daß es unmöglich ist, auch nur einem Menschen aus dieser Gruppe Vorwürfe zu machen. Erkenne, daß Du den Familienmitgliedern auf die unauffälligste und zurückhaltendste Weise, die möglich ist, helfen mußt, sich selbst aus ihrer gegenwärtigen Situation zu befreien.

Im Falle einer Gesellschaft nimm Dir die Lage eines Landes vor, das unter einem Krieg oder irgendeiner anderen Situation leidet. Versuche zu erkennen, daß jede am Konflikt beteiligte Person ein Opfer ist. Erkenne, daß kein Mensch, einschließlich all derer in den kämpfenden Parteien oder auf den als gegnerisch erscheinenden Seiten, wünscht, daß das Leiden anhält. Erkenne, daß es nicht nur ein oder zwei Menschen sind, die Schuld an der Situation haben. Erkenne, daß diese Situation deshalb möglich ist, weil von jedem Menschen aus Unwissenheit und wegen fehlender Entschlußkraft, die Dinge zu ändern, an Ideologien und an einem ungerechten Weltwirtschaftssystem festgehalten wird. Er-

kenne, daß die zwei Seiten eines Konfliktes sich in Wahrheit nicht gegenüberstehen, sondern daß sie zwei Aspekte derselben Wirklichkeit sind. Erkenne, daß die wichtigste Sache das Leben ist und daß das Töten und das gegenseitige Unterdrücken für nichts eine Lösung ist.

Meditiere solange, bis jeder Vorwurf, jeder Haß verschwinden und Liebe und Mitleid in Deinem Herzen aufspringen, gleichwie eine Quelle frischen Wassers. Widme Dich der Aufgabe, Bewußtheit und Versöhnung auf die unauffälligste und zurückhaltendste Weise, die möglich ist, zu bewirken.

c) *Betrachtung über distanziertes Handeln:*

Sitze im halben oder vollen Lotussitz. Folge Deinem Atem wie in 3 f. Nimm ein ländliches Entwicklungsprojekt oder irgendein anderes Projekt, das Dir wichtig erscheint, als Gegenstand Deiner Betrachtung. Untersuche den Zweck dieser Arbeit, die angewandten Methoden, und berücksichtige die davon betroffenen Menschen. Ziehe zuerst den Zweck des Projektes in Betracht. Erkenne, daß die Arbeit dazu dient, Hilfe zu bringen, das Leiden zu lindern, aus Mitleid zu reagieren, nicht aber dazu, das Verlangen nach Lob und Anerkennung zu befriedigen. Erkenne, daß die angewandten Methoden die Zusammenarbeit unter den Menschen fördern. Sieh das Projekt nicht als einen Akt der Mildtätigkeit an. Denke an die betroffenen Menschen. Denkst Du immer noch in Begriffen von einigen, die dienen und anderen, die Nutzen daraus ziehen? Solange Du unterscheiden kannst, wer diejenigen sind, welche dienen und diejenigen, die davon profitieren, solange geschieht die Arbeit um Deiner selbst willen und nicht, um einen Dienst zu tun. Im Prajnaparamita-Sutra heißt es: "Der Bodhisattva hilft den lebenden Wesen, ans andere Ufer zu rudern. Aber in Wirklichkeit wird keinen lebenden Wesen zum anderen Ufer hinübergeholfen." Nimm Dir vor, im Geiste des Prajnaparamita zu arbeiten, im Geiste distanzierten Handelns.

d) *Betrachtung über die Loslösung:*

Sitze im vollen oder halben Lotussitz. Folge Deinem Atem wie in 3 f. Rufe Dir die bedeutendsten Erfolge Deines Lebens ins Gedächtnis zurück und untersuche jeden einzelnen. Prüfe Dein Talent, Deine Tugend, Deine Leistungsfähigkeit, das Zusammentreffen günstiger Bedingungen, die zum Erfolg geführt haben. Untersuche die Selbstzufriedenheit und Arroganz, die dadurch entstanden sind, daß Du glaubst, Du selbst seist der Hauptgrund für einen solchen Erfolg. Betrachte die ganze Angelegenheit im Lichte der gegenseitigen Abhängigkeit und erkenne, daß der Erfolg nicht wirklich Deiner ist, sondern auf dem Zusammentreffen verschiedener Bedingungen beruht, die außerhalb Deines Einflusses liegen. Schau sie an, damit Du an diese Erfolge nicht gefesselt wirst. Nur wenn Du sie aufgeben kannst, wirst Du wirklich frei sein können und wirst nicht mehr von ihnen angefochten.

Rufe Dir die bittersten Mißerfolge Deines Lebens ins Gedächtnis zurück und untersuche jeden von ihnen. Prüfe Dein

Talent, Deine Tugend, Deine Leistungsfähigkeit und die Abwesenheit günstiger Bedingungen, wodurch es zu den Mißerfolgen gekommen ist. Stelle Untersuchungen an, um alle Ängste zu erkennen, die aus dem Gefühl entstanden sind, Du seist nicht fähig, zum Erfolg zu gelangen. Betrachte die ganze Angelegenheit im Lichte der gegenseitigen Abhängigkeit und erkenne, daß die Mißerfolge nicht auf Deine Unfähigkeit zurückzuführen sind, sondern vielmehr auf das Fehlen günstiger Bedingungen. Betrachte die Angelegenheit, um zu erkennen, daß Du Dir diese Mißerfolge nicht auf die Schultern zu laden brauchst, daß diese Mißerfolge nicht Dein eigenes Selbst sind. Betrachte sie so, daß Du frei von ihnen bist. Nur wenn Du sie aufgeben kannst, wirst Du wirklich frei sein können und wirst von ihnen nicht mehr angefochten.

e) *Betrachtung über das Nichtaufgeben:*

Sitze im vollen oder halben Lotussitz. Folge Deinem Atem wie in 3 f. Wende eine der Übungen von 5 a, 5 b oder 5 c an. Erkenne, daß alles unbeständig und ohne dauernde Identität ist. Stelle Betrachtungen an, um zu erkennen, daß die Dinge, obwohl unbeständig und ohne dauernde Identität, dennoch wunderbar sind. Während Du nicht ans Bedingte gefesselt bist, bist Du gleichfalls nicht gefesselt an das Nicht-Bedingte. Denke daran, daß der Bodhisattva, obwohl er von den fünf Daseinsgruppen und den bedingt entstandenen Dharmas nicht gefesselt ist, nicht von den fünf Daseinsgruppen und den bedingt entstandenen Dharmas wegkommt. Obwohl er die fünf Daseinsgruppen und die bedingt entstandenen Dharmas aufgeben kann, als seien sie erkaltete Asche, kann er weiterhin in den fünf Daseinsgruppen und in allen bedingt entstandenen Dharmas verweilen, ohne in ihnen zu ertrinken. Er gleicht einem Boot auf dem Wasser. Stelle Betrachtungen an, die Dich erkennen lassen, daß erwachte Menschen, während sie durch Arbeit, die sie zu Gunsten lebender Wesen verrichten, nicht versklavt sind, niemals die Arbeit aufgeben, lebenden Wesen zu dienen.

\+ \+

\+