

XI

Empfehlungen für die Praxis im Alltag

Ein Meditationskurs ist eine Zeit, in der man aus dem gewöhnlichen Leben herausgenommen ist und ein ganz anderes Erleben erfährt. Es ist nicht einfach, das in den Alltag mitzunehmen. Es ist, als kehre man in einen Strom zurück. Ob reißend oder gemächlich, auf jeden Fall fließt er. Wer nicht auf der Hut ist, wird mitgerissen. Denn in diesem Strom treiben die anderen Menschen und all die Geschehnisse und Versuchungen. Nur wenige wohnen abseits, an einsamen, ruhigen Plätzen. Die meisten von euch leben wahrscheinlich mittendrin.

Es ist natürlich schwierig, stromaufwärts zu schwimmen. Immer wieder sausen andere mit der Strömung an einem vorbei und schütteln den Kopf: „Was für ein Narr! Der versucht stromaufwärts zu schwimmen!“ Da mögen einem, wenn man nicht achtsam ist, Zweifel an der eigenen Richtung kommen. Man muss aufpassen, dass man nicht wieder verliert, was man im Meditationskurs in sich selbst erleben konnte.

Ihr kommt nun zurück in dieses hektische Durcheinander und die Bewegung, die dort herrscht – die Autos rasen, die Leute hasten und machen nicht nur ernste, sondern meist auch unglückliche Gesichter, alles ist voll Verführungen der Sinne. Was in einem einzigen Kaufhaus zu sehen ist, ist mehr, als man in einem ganzen Leben je gebrauchen könnte. Aber jedermann ist so geschäftig, als wäre das alles sehr wichtig. Vielleicht haltet ihr es nach einiger Zeit auch wieder für wichtig.

Anfangs wird euch diese wilde Bewegung vielleicht befremden, und ihr werdet euch fragen, „wozu die Eile? Wo laufen die denn alle hin? Das kann doch nicht so dringend sein“. Ihr seht euch die Schaufenster an und denkt: „Was für ein Glück, dass ich das alles nicht brauche!“ – und nach einer Weile kommt es euch wieder ganz normal vor.

Ihr merkt gar nicht, dass ihr wieder in den Strom hineingerissen wurdet und mitschwimmt. Ab und zu kommen euch vielleicht Zweifel, aber da ihr so beschäftigt seid und so viele Menschen in dem Strom herumschwimmen und etwas von euch wollen, habt ihr gar keine Zeit, das weiter zu beobachten.

Wenn der Verdacht hochkommt, dass da etwas nicht stimmen kann, ist es höchste Zeit, wieder zu einem Meditationskurs zu gehen und die Perspektive zu erneuern – nämlich die innere Perspektive zu den äußeren Geschehnissen, die auf euch zukommen.

Nicht dass ihr nun Beruf, Besitz und Familie aufgeben solltet; ihr dürft nur den Maßstab nicht verlieren für das, was wichtig und was unwichtig ist.

Das Beste ist, sich nicht im Alltag zu Hause zu fühlen, sondern in den meditativen Erlebnissen, und in den Alltag nur auf Besuch zu gehen. Als Besucher lässt man sich nämlich nicht so tief in alles hineinziehen. Man braucht sich um nichts zu kümmern und kann nach Hause gehen, wenn man genug hat. Wenn man als Gast in den Alltag geht, ist es einem nicht so wichtig, was dort geschieht. Es ist ja außerdem tatsächlich so, dass wir nur zu Gast sind – sechzig, vierzig, achtzig Jahre, wie lange auch immer. Wir müssen unseren Alltag nicht so toderntst nehmen. Er ist auch viel leichter zu ertragen, wenn wir wissen, dass Meditation und *Dhamma*-Kontemplation unser wirkliches Heim und wir eigentlich ein Bewohner des Universums sind. Es kommt nur darauf an, worauf wir unser Bewusstsein lenken.

Was wir in einem Meditationskurs an Klarblick gewonnen haben, müssen wir in unseren Alltag mitnehmen und ihn so gestalten können, dass auch er uns mehr und mehr zum Klarblick verhilft. Es hat keinen Sinn, Konzentration und Klarblick auf zehn oder zwanzig Tage im Jahr zu richten und die restliche Zeit immer wieder in dieselben Fallen zu tappen, die uns die Versuchungen stellen.

Nicht nur in der Meditation und Kontemplation sind gewonnene Einsichten wieder hochzubringen, neu zu erkennen und zu vertiefen, sondern jederzeit auch im Alltag, zum Beispiel auf einem Spaziergang. Man muss sich nur daran erinnern.

Versucht ferner, jede Einsicht, die euch beim Meditieren kommt, auf eine Alltagssituation zu übertragen. Zum Beispiel wenn ihr in der Meditation erkannt habt, dass ihr rasch mit Widerwillen reagiert, sobald etwas nicht nach euren Wünschen geht. Stellt euch sofort Situationen vor, wo euch das zu passieren pflegt, und entschließt euch zu neuen Verhaltensmustern. Wenn ihr also merkt, wie ihr langsam wieder in den Strudel hineingleitet, hilft weiter nichts als Achtsamkeit.

Achtsamkeit ist die Praxis im Alltag. Und der Alltag ist der Platz zum Praktizieren, Meditation ist nur das Training. Es muss mit einer ganz starken Achtsamkeit auf einen selbst verbunden sein. Das ist einfach zu verstehen und nicht so einfach zu praktizieren, aber Verstehen ist die notwendige Basis, überhaupt praktizieren zu wollen. Wenn man nicht weiß, wozu und wie, kommt nicht viel dabei heraus.

Mit Achtsamkeit fahren wir auf einer geraden Lebensstraße statt holprig über Berg und Tal, auf Kopfsteinpflaster und um winkelige Ecken. Manchmal fühlt es sich wirklich so an, als ginge das Leben andauernd um scharfe Kurven. Es liegt aber nur an uns selbst. Nicht die Situationen, die uns im Leben zukommen, sind daran schuld, sondern unsere fehlende Praxis

in Achtsamkeit. In ihr müssen wir uns üben. Am Anfang ist das ohne Frage anstrengend. Man muss sich konzentrieren, die meisten Menschen wollen sich aber lieber, wie sie es nennen, „entspannen“. Wenn man eifrig genug übt, bleibt die in der Meditation erreichte Konzentration als Achtsamkeit bestehen. Sie ist nach innen gerichtet, auf die Gedanken und auf deren Resultate in Worten und Handlungen.

Die mit Achtsamkeit stets gepaarte Wissensklarheit zeigt uns,

1. welchen Zweck wir verfolgen,
2. ob wir dazu das beste Mittel benutzen,
3. ob es gemäß dem *Dhamma*, der Lehre des Buddha, also heilsam ist, das heißt weder uns noch anderen schadet, sondern hilft,
4. ob das Mittel den Zweck erfüllt hat.

Anhand dieser vier Schritte können wir unsere Gedanken, Worte und Handlungen prüfen, ob sie es wert sind, beibehalten und weitergeführt zu werden. Es lohnt sich, sich diese vier Schritte zu eigen zu machen. Sie verlangsamen instinktive, impulsive Reaktionen, mit denen wir uns nur Schwierigkeiten und Reue einhandeln würden. Auf sich selbst aufpassen wird so zur Selbstverständlichkeit.

Wie ich schon einmal sagte: Wenn es in unserem Alltag harmonisch und friedlich zugeht, haben wir auch eine Chance, unsere Meditation harmonisch und friedlich zu gestalten. Achtsamkeit im Alltag und Meditation müssen sich gegenseitig unterstützen. Wir dürfen nicht erwarten, den Tag über wild durcheinander zu denken, zu reden und zu agieren und bei der abendlichen Meditation in die dritte meditative Vertiefung zu kommen.

Die Stunden des Tages, die wir nicht meditieren, dürfen

nicht vollkommen abseits vom spirituellen Pfad stehen. Wir sollten jederzeit unser geistiges Wachstum im Auge haben. Unser Geist verdient sorgfältigste Behandlung und die höchste Position, die wir zu vergeben haben. Nichts anderes hat irgendeinen Wert. Im Geist ist der Samen der Erleuchtung.

Die meisten Menschen behandeln den Geist, als existiere er gar nicht oder wäre nur ein Medium zum Geldverdienen. Dass er ein wertvolles Juwel ist, ahnen die meisten nicht einmal, geschweige, dass sie es würdigen. Als Meditierende sind wir fähig, uns ständig daran zu erinnern und den Geist gebührend zu behandeln, indem wir ihm nie etwas zuführen, das schädlich sein könnte. Und wenn es doch einmal passiert, müssen wir die unheilsamen Gedanken sofort wieder fallen lassen und durch heilsame ersetzen.

Achtsamkeit ist der Weg, Spiritualität in unser Leben zu integrieren, sich dank ernsthaft betriebener Meditation weiterzuentwickeln. Viele Menschen meditieren zwar, kommen aber innerlich nicht voran, ändern sich nicht. Sie benutzen die Achtsamkeit nicht, vor allem auf die Gedanken und den Inhalt der Gedanken, sondern lassen sie weiter in den alten Gleisen laufen.

Wollen wir auf unserem Weg vorankommen, müssen wir uns also eine meditative Haltung zu eigen machen, eine Haltung des Beobachtens, der Achtsamkeit. Dann können wir der Fels in der Brandung sein. Das ist nicht nur eine große Hilfe für uns selbst, sondern auch für andere, die mit der Strömung dahintreiben und sich von Zeit zu Zeit bei uns ausruhen wollen.

Meditatives Leben bedeutet aber noch mehr. Es bedeutet den Wert der Armut zu erkennen. Nicht dass ihr nun euer Bankkonto löschen sollt. Gemeint ist ideelle, geistige Armut: arm sein an Ansichten, Vorurteilen, Standpunkten. Je mehr Vorstellungen man hat, desto verwirrter ist man.

Wenn wir ideellen Reichtum genauso für unser Eigen halten wie materiellen, sind wir ständig damit beschäftigt, auch ihn zu beschützen und zu wahren, indem wir andere überzeugen wollen oder uns die Leute aussuchen, die sowieso schon dasselbe meinen und glauben wie wir, und uns über die ärgern, die anderer Meinung sind.

Sicherheit, die jeder sucht, kann man weder durch Versicherungsprämien erlangen noch durch andere Menschen und schon gar nicht durch materielle und ideelle Güter. Man findet sie nur in den eigenen Reaktionen.

In der Meditation auf Gefühle nicht zu reagieren, stattdessen liebende Güte zu praktizieren, ist einfach. Der Test kommt in der realen Situation, wenn zum Beispiel einer vor uns steht und uns beschimpft oder bedroht. Es gibt nichts Interessanteres, als sich ganz scharf zu beobachten. Wie fühle ich mich zum gegenwärtigen Zeitpunkt? Und wie fühle ich mich nach einiger Zeit weiterer Praxis? Anfangs muss man gehörig aufpassen, dass man nichts sagt oder tut, woran sich ein Streit entzünden könnte. Nach einer Weile der Übung macht es schon gar keinen so großen Eindruck mehr auf uns, was ein anderer sagt oder tut. Am Ende der Praxis schließlich rufen Unhöflichkeiten, Grobheiten, Unverschämtheiten anderer nichts weiter in uns hervor, als Mitgefühl mit deren schlechtem Karma, das klare Gefühl: „Schade, daraus kann nichts Gutes entstehen.“

Dabei muss man sich immer vor Augen halten, dass der Buddha über Karma gesagt hat, es sei noch lange nicht das Gleiche, wenn zwei das Gleiche tun. Er hat das so ausgedrückt: Ein Teelöffel Salz, in eine Tasse Wasser geschüttet, macht dieses Wasser ungenießbar; ein Teelöffel Salz im Ganges jedoch macht für das Wasser im Fluss überhaupt keinen Unterschied.

Der Teelöffel Salz ist schlechtes Karma. Wenn man nur eine Tasse voll gutem Karma hat, ist das Ganze ungenießbar.

Hat man indes schon einen ganzen Fluss voll guten Karmas, merkt man keinen Unterschied.

Obwohl es einem leidtut, dass der andere schlechtes Karma macht, muss man sich hüten zu denken, „na, der wird´s jetzt kriegen“! Vielleicht kriegt er gar nichts; es geht uns nichts an. An uns ist nur, ihm mit Mitgefühl und liebender Güte zu begegnen und uns um unser eigenes gutes Karma zu kümmern. Der Buddha hat einmal folgendes Gleichnis gegeben: Wenn man ein Verbrechen begangen hat und vor den Richter kommt, werden einem die Freunde den Rücken kehren, die bloß Schönwetterfreunde waren und sich nur um einen gekümmert haben, wenn sie sich einen Vorteil davon versprochen. Ein paar andere Freunde begleiten einen vielleicht bis zum Gericht und machen dann kehrt. Einige, vielleicht die Verwandten, kommen mit in den Gerichtssaal, und nur ganz wenige werden auch nach der Verurteilung noch innige Freunde bleiben.

Diese wahren Freunde, die einem immer zur Seite stehen, sind die eigenen guten Taten, das gute Karma, das man gemacht hat. Sie sind auf der weltlichen Ebene gute Taten aus einem einzigen Grund: Sie sind nicht selbstbezogen, lassen das Ego einmal fallen. Obwohl gute Taten hilfreich sind, bringen auch sie uns keine vollkommene Sicherheit.

Ich möchte zum Schluss noch auf ein paar praktische Dinge zum Meditieren im Alltag eingehen.

Ihr solltet euch zur Gewohnheit machen, immer zur gleichen Zeit am selben Platz zu meditieren. Meditation ist nichts anderes als geistige Hygiene. Wenn wir körperlich hygienisch leben wollen, müssen wir verstehen, dass wir auch geistig hygienisch leben müssen, unseren Geist säubern und klären, sodass wir unsere Bewusstseins Ebenen erhöhen können.

Wie das Badezimmer zur Pflege des Körpers da ist und alles dafür bereitsteht, sodass man sich nur zu bedienen braucht,

sollte man entsprechend eine Ecke zum Meditieren einrichten. Sie braucht nicht größer zu sein als die Sitzunterlage. Lasst euer Sitzkissen dort liegen. Wir nehmen ja auch die Stühle nicht jedes Mal vom Esstisch weg. Man kann die Meditations-ecke ganz nach Wunsch gestalten, zum Beispiel mit Blumen, einer Buddha-Statue, einem schönen Bild, oder auch leer lassen, was immer euch gefällt. Die äußeren Umstände sind dann gegeben. Dazu gehört ein Wecker, der nicht laut tickt, den man auf eine dreiviertel oder volle Stunde einstellt. Ohne Uhr meint man vielleicht, man sitze mindestens anderthalb Stunden, steht auf, geht in die Küche, guckt nach ... ganze zehn Minuten. Dann bleibt man natürlich in der Küche und macht Frühstück. Solange der Wecker noch nicht geklingelt hat, bleibt man eben sitzen.

Werturteile, die wir geneigt sind abzugeben – „es war eine gute/schlechte Meditation“, „es lohnt sich ja doch nicht, ich kann mich nicht konzentrieren“ oder „ich habe zu viele Gedanken im Kopf, ich muss erst mit all meinen Problemen fertig werden, ehe ich meditieren kann“ –, sind völlig überflüssige Selbstkritiken. Das Wichtigste ist die Absicht, sich zu konzentrieren, zu läutern, den Geist auf eine andere Bewusstseins-ebene zu bringen. Ob es funktioniert oder nicht, ist eine Zeitfrage.

Es ist gut und wichtig, eine jede Meditation mit liebender Güte anzufangen, auf jeden Fall für sich selbst und diejenigen, mit denen man zusammenlebt. Sie sind zwar die Nächsten und in der Regel auch die Liebsten, aber gerade durch diese Nähe kommen sie einem auch am meisten in die Quere. Da wir geneigt sind, andere für unsere Unzufriedenheit verantwortlich zu machen, suchen wir uns natürlich die Nächsten aus – wen sonst? Würden wir unsere Anschuldigungen in die Weite werfen, kämen sie womöglich nicht an.

Die Liebende-Güte-Meditation reinigt die Gefühls-Atmosphäre, die man dann in sich selbst empfindet. Denn liebende Güte ist die einzige Basis, auf der man zusammenleben kann. Leidenschaftliche und sexuelle Liebe sind Teilgeschehnisse, die im Leben ihren Platz haben, aber kein Fundament sein können; es ist vorübergehende und vor allem anhaftende Liebe. Wenn man sich jeden Morgen daran erinnert, dass ein erfülltes Zusammenleben nur auf der Basis nicht anhaftender liebevoller Zuneigung möglich ist, hat man natürlich eine viel bessere Chance, diese Liebe zu verwirklichen. Wenn gar der Partner mitmeditiert, ist das ein sehr schöner Tagesanfang und -ausklang.

Man sollte möglichst vor dem Essen meditieren oder zwei Stunden danach; mit vollem Magen ist es schwierig. Baut die Meditation in euren Tagesablauf ein, als eine ebenso gewohnheitsmäßige Handlung wie Zähneputzen. Meditieren ist wichtiger als Zähneputzen. Ihr habt bestimmt Zeit für beides.

Was ist das überhaupt, Zeit? Nichts weiter als eine Aufteilung, die wir uns zwischen Aufwachen und Schlafengehen selbst machen, abgesehen davon, dass wir vielleicht einem Achtstundenjob für unseren Lebensunterhalt nachgehen. Der Tag hat aber vierundzwanzig Stunden. Wenn wir also acht arbeiten und sechs schlafen, was völlig ausreicht, verbleiben zehn. Es wäre lachhaft, davon nicht mindestens morgens und abends eine Stunde für Meditation übrig zu haben.

Man muss sich darüber klar sein, dass die konzentrierten Geisteszustände nur weiterzuführen und zu verbessern sind, wenn man ganz eisern täglich meditiert. Es ist wichtig, sich seinen Tagesablauf klar vor Augen zu halten und einen Plan aufzustellen, wie man ihn einteilen will. Nicht um sich dann sklavisch daran zu halten; ein Plan ist geeignet, Ordnung in Chaos zu bringen.

Für diejenigen, die niemanden haben, mit dem sie zusammen meditieren und über die Meditation, das *Dhamma*, den Pfad sprechen können, gibt es verschiedene Hilfsmittel.

Das erste: Es ist sehr günstig, eine Gruppe zu finden, und mag sie noch so klein sein; bereits zwei machen eine Gruppe aus. Wenigstens einmal in der Woche mit anderen meditieren, sehen, sie machen das Gleiche und sind von der Wichtigkeit genauso überzeugt wie ich selbst, hilft sehr. Zumal in einer Gesellschaft, die einen womöglich für verrückt erklärt, wenn man meditiert. Man braucht also edle Freunde, um sich gegenseitig zu stützen und aufzumuntern, braucht mindestens einmal in der Woche die Energiezufuhr, der von einer Gruppe kommt. Keiner hätte hier im Meditationskurs so lange und so oft gegessen, wenn wir nicht alle gegessen hätten – dank der Gruppenenergie.

Könnt ihr keine Gruppe finden, ist es an euch, eine zu starten. Auch wenn die anderen nicht dieselbe Art Meditation machen und nicht den gleichen spirituellen Pfad gehen – die Hauptsache ist, sie wollen auch meditieren, meinen es ehrlich und wollen einen nicht von ihrem eigenen Pfad überzeugen.

Hat man Gleichgesinnte gefunden, mit denen man sich gut versteht, ist es hilfreich, gemeinsam auch die Lehre zu besprechen. Aber nicht argumentieren über „Was bedeuten diese Lehrreden?“! Das ist eine ganz gefährliche Geistesabwendung, aufgebaut auf Ansichten, die deshalb falsch sind, weil das Ego sie verfärbt. Ich erwähne das so ausdrücklich, weil es eine wirkliche Gefahr ist! Wer viel über die Lehre des Buddha gelesen hat, möchte sie vielleicht diskutieren, und am Ende streitet man, wie dieses oder jenes gemeint sei.

In Deutschland wird seit etwa hundert Jahren über Budhas Worte gesprochen. Es ist an der Zeit, sie zu leben, und

wenn man meditiert, wird man sie eines Tages auch richtig verstehen. Sprecht mit euren Freunden darüber, wie die Lehre sich in euch selbst verwirklicht hat, was ein jeder von euch selbst verstanden und sich zu Eigen gemacht hat.

Habt ihr zum Beispiel Ärger gefühlt, wart aber in der Lage, ihn nicht zum Ausdruck zu bringen und auch nicht zu unterdrücken, sondern in liebende Güte umzuwandeln. Berichtet, wie ihr es gemacht habt, wie lange es gedauert hat, wie ihr euch hinterher gefühlt habt. Darüber kann man nicht argumentieren; es ist so. Was der Buddha in der Lehrrede von der liebenden Güte gesagt hat, ist wunderschön, aber wichtiger ist, was man im eigenen Herzen erlebt.

Hilfreich sind ferner gute Bücher über die Lehre. Sie können das Praktizieren natürlich nicht ersetzen, aber uns daran erinnern.

Der Buddha hat vier verschiedene Arten von Meditierenden unterschieden: Die erste muss lange praktizieren, hat dabei viel Leid (*dukkha*) und kommt sehr langsam zu irgendwelchen Erfolgen. Die zweite braucht nicht lange zu praktizieren; sie hat dabei zwar auch viel Leid, kommt aber rasch zum Erfolg. Die dritte muss lange praktizieren; sie hat dabei viel Freude (*sukha*), aber es dauert sehr lange, bis sich Erfolg einstellt. Die vierte schließlich braucht nur kurze Zeit zu praktizieren, erlebt dabei viel Freude und erzielt ganz schnell Erfolge.

Ich hoffe, dass ihr alle zu dieser letzten Kategorie gehört.

Fragen und Antworten

F: Mir ist noch nicht ganz klar dieser qualitative Sprung vom Denken – Vorstellung, Gedankenkraft, Erkennen, Klarblick –

zur Veränderung. Es ist enorm schwierig für mich, in meinem Leben etwas zu verändern. Da ist noch etwas dazwischen.

A: Zwischen dem intellektuellen Verstehen und dem wirklichen Verändern liegt das innere Nachvollziehen, das heißt Realisieren in kleinen Schritten. Wenn man etwas hört oder liest, was einem sinnvoll erscheint, muss man sich das zuerst einmal merken oder zumindest aufschreiben und immer wieder lesen. Dann soll man sehen, ob es eine Beziehung zu dem hat, was in einem selbst vorgeht. Wenn ja, kann man etwas damit anfangen, immer und immer wieder, bis es eine Änderung hervorgerufen hat. Es geht also vom Kopf zum Herz, vom Intellekt zum Gefühl, aus dem auch die Weisheit kommt. Man braucht dazu am Anfang etwas Wissen. Wer zum Beispiel am spirituellen Leben interessiert ist, sollte sich ein gewisses Wissen darüber aneignen. Weisheit macht man sich erst zu Eigen, indem man effektiv praktiziert, sodass man im Rückblick die Veränderung erkennen kann.

Zwischen Verstehen und Verändern liegen Widerstände, die daher kommen, dass wir nicht nur in diesem, sondern in vielen, vielen Leben gewohnheitsmäßig so gedacht haben wie jetzt.

Darum rate ich immer wieder, schaut alles an, als wäre es noch nie da gewesen. Wir müssen wieder zum Kind werden, aber nicht mit dem Unverstand eines Kindes, sondern mit dem Vorteil, dass wir einen schon gereiften Verstand haben, nur leider überdeckt mit unseren althergebrachten Ideen. Ein Kind weiß nicht, was innen und außen vorgeht, und sieht es neu, kann es wohl erleben, aber durch den nicht gereiften Verstand nicht erkennen. Wir können erkennen, aber nicht erleben. Wir müssen beides zusammenbringen, dann weicht der Widerstand von selbst.