

AJAHN SUMEDHO

SUFFERING SHOULD BE WELCOMED - DAS LEIDEN BEGRÜSSEN

Übersetzung aus dem Englischen von Kristina Rüffler

Wenn wir chanten, geben wir dem Buddha unter anderem den Beinamen *lokavidu* (Kenner der Welten). Natürlich können wir sehen, dass dies eine Eigenschaft des Buddha ist. Aber viel naheliegender als nur die positiven Eigenschaften von jemandem, den wir Buddha nennen, zu chanten, ist es doch, sich selbst über diese Welt Gedanken zu machen, über das, was wir jetzt im Augenblick erfahren. Dazu gehört, dass wir über das Leben, so wie wir es erfahren, kontemplieren oder reflektieren anstatt zu beschreiben, wie das Leben sein sollte. Auf der rationalen Ebene haben wir Theorien, wie die Dinge sein *sollten*. Wenn wir jedoch reflektives Gewahrsein üben, sehen wir die Dinge so wie sie sind.

Die Atmung ist wie sie ist, wenn wir ihrer gewahr sind. Wir müssen nicht auf eine bestimmte Art und Weise atmen, die Atmung orientiert sich an keinem Ideal, das wir alle anstreben müssen. Wir kontemplieren die Erfahrung "Empfindungen sind wie sie sind". Wenn wir anfangen festzustellen, dass der menschliche Körper - dieser Körper, in dem wir stecken, mit Augen, Ohren, Nase und Zunge - Empfindungen hat und dass sie sind wie sie sind, dann schauen wir nach innen. Was heisst es Empfindungen zu haben? Wir sehen und vermerken, was es heisst zu fühlen, zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken oder berühren, zu denken, zu erinnern. Wir können bestimmte Vorstellungen darüber haben, was Empfindungen sind, wie "unsere" Empfindungen sind, oder wir können versuchen, nicht zu empfinden, weil wir darin eine Schwäche sehen. Für einige Menschen ist Empfindsamkeit ein Zeichen von Schwäche. Wir bewerten Empfindungen überhaupt nicht. Wir stellen nur fest, dass sie so sind wie sie sind.

Wenn wir diese unsere Welt, all das was uns umgibt, so sehen, wie die Dinge wirklich sind, dann führt dies zu der Erkenntnis, dass unsere bewussten Erfahrungen vergänglicher Natur sind. Wir sehen, wie die Dinge entstehen und vergehen, beginnen und aufhören. Das bedeutet "Kenner der Welt" zu sein, nicht die Welt nach irgendwelchen Maßstäben zu bewerten, sondern zu sehen dass die Welt so ist wie sie ist: bestehend aus Empfindungen. In der Welt geht es um Geburt und Tod, Ankunft und Abschied, Kommen und Gehen, gut und böse, richtig und falsch, schön und hässlich und all die verschiedenen Abstufungen von Erfahrungen und Eigenschaften, denen wir auf dieser Seinsebene ausgesetzt sind.

Obwohl dies bei näherer Betrachtung eine offensichtliche Tatsache zu sein scheint, stellt sich doch die Frage, wie viele Menschen wirklich aufgrund von Erfahrung der Welt gewahr sind. Normalerweise interpretieren wir die Welt auf unsere ganz persönliche Weise. Das übliche Muster besteht darin, alles durch die Brille persönlicher Einschränkungen, persönlicher Gefühle oder persönlicher Vorstellungen zu sehen. Wenn wir die Welt aber so sehen, wie sie ist, dann stellen wir

fest, dass es nicht um Persönliches geht. Personen sind Schöpfungen unseres Geistes, und solange wir nicht erwachen, bleiben wir an diese Vorstellungen gefesselt. Solange wir uns im Rahmen unserer emotionalen Konditionierungen bewegen, denken wir "das passiert mir" oder "ich bin gut...schlecht"...usw.

Es ist sehr wichtig zu erkennen und zu wissen, dass die Welt die Welt ist. Das ist eine sehr starke Erfahrung, denn einen menschlichen Körper zu besitzen bedeutet die Erfahrung ständiger Irritationen. Was heisst es, ein Bewusstsein zu haben in diesem unserem menschlichen Körper, bestehend aus den vier Elementen Erde, Wasser, Feuer und Wind? Vom Moment der Geburt an, dem Moment, in dem man aus dem Bauch der Mutter kommt, fängt man an zu schreien. Dann gehen Empfindungen, Einflüsse, Irritationen durch diesen Körper, bis er stirbt. Denkt darüber nach, was es heisst, in diese Welt hineingeboren zu werden, folgt nicht irgendwelchen Idealen oder Ideen. Das ist der Zustand erwachten Gewahrseins. "Erwachen" heisst die Welt kennen wie sie ist, sie nicht bewerten. Wenn wir Vorstellungen darüber haben, wie die Welt sein sollte, dann sagt unser kritischer Geist oft "so sollte es nicht sein". Wenn ihr seht, wie Länder sein sollten, oder Regierungen, oder Eltern, Partner oder was auch immer, dann leitet ihr das von Idealvorstellungen ab, meist hohen Normen, die verlangen: "Alles soll perfekt sein". Aber die Perfektion auf dieser Ebene liegt nicht darin, dass man die bedingte Erfahrung eines wie auch immer gearteten perfekten Augenblicks macht. Solche Höhepunkte sind was sie sind. Sie sind auf ihre Art etwas Wunderbares, aber sie sind nicht von Dauer. Beim Fliessen und dem Auf und Ab unseres Lebens dreht sich alles um die ständige Wechselhaftigkeit unseres bedingten Daseinsbereichs, die auf unser Bewusstsein einwirkt und in die wir ständig verwickelt sind.

Man kann beobachten, wie irritierend allein die Fähigkeit des Sehens, Hörens, Schmeckens, Riechens und Berührens ist. Immer ist da etwas, was nicht ganz stimmt. Es ist zu kalt oder zu heiss, wir haben Kopfschmerzen oder der Rücken tut weh, wir fühlen uns gestört durch Geräusche oder Gerüche oder was auch immer, und so erleben wir Schönheit und Hässlichkeit, Freude und Schmerz. Aber selbst Freude ist irritierend, wenn man darüber nachdenkt. Wir mögen Freude, aber Freude im Übermass ist auch sehr anstrengend und irritierend. Das soll keine Kritik sein. Es geht einfach um die Feststellung, dass es so ist wie es ist, einen menschlichen Körper zu haben, zu atmen, ein Bewusstsein zu haben.

Man bedenke nur, wie empfindlich wir in Bezug auf Worte und Gedanken reagieren. Man sagt etwas, und allein durch einen bestimmten Tonfall kann man alle verärgern. Der Gebrauch bestimmter Wörter kann eine Menge Kummer bewirken. Wir erinnern uns an Dinge aus der Vergangenheit, die angenehm oder unangenehm sind. Wir können Obsessionen entwickeln über Dinge, die wir in der Vergangenheit nicht hätten tun sollen. Wir leiden unter Schuldgefühlen und Gewissensbissen oder Selbsthass aufgrund von Fehlern, Versagen oder schlechten Taten, an die wir uns erinnern. Wir können richtig neurotisch werden, weil wir heute von Dingen heimgesucht werden, die wir vor zwanzig Jahren nicht hätten tun sollen. Wir können uns selbst in Zustände tiefer Depression und Verzweiflung hineinmanövrieren.

Als menschliches Wesen geboren zu sein, ist eine echte Herausforderung, wenn es darum geht, was man aus dieser Erfahrung von Geburt, dieser menschlichen Erfahrung, diesem Zustand als fühlendes Wesen machen soll. Manche Menschen denken an Selbstmord: "Ich will es hinter mich bringen" - es ist einfach zu schwer zu ertragen, zu viel auszuhalten, ein Leben lang immer nur Kummer und Schuld, Gewissensbisse und Furcht vor dem Unbekannten. Das alles kann so ungemein deprimierend sein, dass wir denken, wir sollten uns lieber umbringen. Der Buddha hat uns ermutigt, zu erwachen, aus dem Leben zu lernen, es als eine Chance, als Herausforderung zu betrachten. Die Bedingungen und die Erfahrungen unseres Lebens, für die es keine Garantie gibt, dass sie immer nur positiv sind, können uns helfen, Weisheit zu entwickeln. Viele unter uns haben Frustrationen, Enttäuschungen, Misserfolge erlebt. Wenn wir das alles persönlich nehmen, dann wollen wir dem möglichst schnell ein Ende bereiten. Aber wenn wir als Kontext "die Welt ist die Welt wie sie ist" benutzen, dann können wir es mit allem aufnehmen. Wir haben die unglaubliche Fähigkeit, aus den schlimmsten, ungerechtesten, schmerzhaftesten, unangenehmsten Bedingungen noch etwas zu lernen. Das alles sind keine Hindernisse für die Erleuchtung. Die Frage ist nur, ob wir sie fürs Erwachen nutzen wollen oder nicht.

Manche Menschen denken, es sei gutes Karma, wenn man es im Leben leicht hat, wenn man in eine reiche und angesehene Familie geboren wird, wenn man mit Schönheit und Intelligenz und einem angenehmen Leben mit allen Vorteilen und Segnungen und guten Dingen ausgestattet ist. Das seien gute Verdienste, gute *Parami*, und all das. Aber wenn ich auf mein eigenes Leben zurückblicke, dann habe ich unglaubliche Herausforderungen erlebt, die mich schwer gebeutelt haben, die mich wirklich umgeworfen haben, die mich enttäuscht haben bis zu dem Punkt wo ich über Selbstmord nachgedacht habe: "Ich will es hinter mich bringen. Ich will nicht mehr Jahr um Jahr in dieser Welt leben. Ich halte es nicht mehr aus." Aber als ich aus diesem Zustand "erwachte", erkannte ich, dass ich sehr wohl bereit bin, all das anzunehmen, was das Leben mir bietet und daraus zu lernen. Darin besteht unsere Herausforderung: dies alles als Chance zu sehen, die uns als bewussten menschlichen Wesen gegeben ist.

Und das haben auch die Lehrreden des Buddha zum Ziel. Sie sollen uns wach werden lassen, nicht uns konditionieren. Es geht nicht darum, sie als dogmatische Lehrsätze aufzufassen, die man sich einverleiben muss. Vielmehr sollte man sie als geeignetes Mittel zur Entwicklung und Förderung von wachem Gewahrsein, Achtsamkeit und Intuition begreifen. Statt Angst vor Gefühlen zu haben, sollte man sich ihnen wirklich öffnen. Man sollte Gefühle zulassen anstatt ewig zu versuchen, sich vor Schmerz oder Unglück zu schützen.

Die Welt als Welt verstehen bedeutet nicht Resignation auf eine negative Weise - "Oh, so ist die Welt leider nun mal" - als ob sie schlecht wäre, als ob etwas mit ihr nicht stimmt. Das heisst nicht Kenner der Welt zu sein. "Kennen", das bedeutet Studium, Untersuchung, Hinwendung, Sammeln von Erfahrungen, das bedeutet, auch ihre negative Seite wirklich zu sehen und zu fühlen. Es geht nicht darum, sinnliche Vergnügungen oder angenehme Erfahrungen zu suchen sondern Euch sogar die allerschlimmsten Erlebnisse anzuschauen, die, die Euch am meisten enttäuscht haben, wo Ihr am meisten versagt habt. Betrachtet sie als Chance, zu lernen und zu erwachen: man kann

sagen, dass sie *devadutas* oder Himmelsboten sind, die uns auf die Schulter klopfen und sagen "Wach auf!" Deshalb wird im Buddhismus Alter, Krankheit, Behinderung oder Verlust nicht als etwas angesehen, das man fürchten oder verachten müsste, sondern als Devadutas. Devaduta ist ein Wort aus dem Pali. *Duta* heisst Bote, *deva* heisst Engel oder himmlisch. Es handelt sich also um Himmelsboten, die ausgesandt sind, um uns zu warnen. Ein Christ hat mich mal gefragt, ob wir im Buddhismus Engel haben. „Im Christentum haben wir Engel“, sagte er, "alle möglichen schönen weissen Wesen, die Harfe spielen, sehr strahlende, helle Geschöpfe". Da habe ich geantwortet: "Die Engel im Buddhismus sind ganz anders. Sie sind Alter, Krankheit und Tod. Der vierte Devaduta ist ein Samana: einer der kontempliert, einer der sich spirituell verwirklicht."

Ich fand es immer schon spannend und vergnüglich, in einem alten Menschen einen Engel zu sehen oder mir Kranke, Verrückte, Behinderte oder Mönche und Nonnen als Devadutas vorzustellen. Sehen wir einander doch als Devadutas. Wenn nicht, dann werden Personen aus uns, oder? Wenn wir uns die rasierten Schädel und die safrangelben Roben anschauen, dann sehen wir in ihnen Devadutas und nicht mehr einzelne Mönche oder Nonnen mit soundsoviel Klosterpraxis und alldem. Sonst sind wir beim Persönlichkeitsglaube (*sakkaya-ditthi*). Helfen wir uns gegenseitig wirklich auf dem Weg zum Erwachen oder sehen wir uns als Personen? "Dieser Mönch ist soundso und diese Nonne soundso." Wir können andere auf eine sehr weltliche Art und Weise betrachten, wir können aber auch die Perspektive wechseln und Devadutas in ihnen sehen.

Ihr könnt alte Menschen als Devadutas betrachten. Wie mich: in einigen Tagen bin ich siebendundsechzig. Also nicht nur ein Devaduta auf der Samana-Ebene sondern auch noch als alter Mann. Wenn ich krank und senil sein werde, werde ich noch mehr zum Devaduta, und wenn ich tot bin, bin ich alle vier auf einmal. Wenn wir auf diese Weise nachdenken, können wir sehen, wie wir das Leben nutzen sollen - unser menschlicher Geist ist unendlich formbar. Wir können durch das dualistische Denken aufgrund unseres kulturellen Hintergrunds dermassen festgelegt und konditioniert sein! Ich zum Beispiel bin durch meine christliche Erziehung mit einem sehr dualistischen Blick auf die ganze Welt aufgewachsen. Alles war entweder ganz richtig oder ganz falsch, ganz gut oder ganz schlecht. Das war eine sehr fixierte Weltansicht. Der Geist war nur sehr eingeschränkt zu gebrauchen, weil er sich nur zwischen zwei Extremen bewegen konnte.

Einige buddhistische Meditationsübungen arbeiten mit Visualisierungen. Man soll den Geist dazu benutzen, Dinge zu visualisieren. Eine dieser Übungen ist die Kontemplation der zweiunddreissig Körperteile. Ich erinnere mich, dass ich mir am Anfang in Thailand diese zweiunddreissig Körperteile immer als anatomisch und physiologisch korrekt vorstellen wollte. Es war leichter für mich, mir ein Buch über Anatomie zu suchen und mir die Abbildungen anzuschauen als mir die Realität dieser Organe und ihrer Funktion bewusst zu machen, als mir im Hier und Jetzt diese Gestalt anzuschauen, die sich Ich nennt und von der ich annehme, dass ich das bin. Das ist ein anderer Lernansatz. Dazu muss man den Geist ein bisschen flexibel machen..

Ich sprach mit einem Mönch darüber, wie schwierig es manchmal ist, die eigenen positiven Qualitäten zu sehen, weil wir so daran gewöhnt sind, das Negative an uns zu betonen, das was

falsch und fehlerhaft ist. Speziell bei uns im Westen, also bei Europäern und Amerikanern, fällt mir auf, dass wir viel Zeit damit verbringen, uns selbst zu kritisieren und auf dem herumzureiten, was wir für falsch oder schlecht oder schwach an uns halten. Wir glauben, es sei falsch, uns unsere guten Eigenschaften zuzugestehen. So ging es mir auch: ich war ehrlich, wenn ich meine Schwächen und Fehler eingestand. Wenn ich aber über meine Tugenden sprach, dann war das Prahlerei. Hier in Grossbritannien ist es sehr unschicklich, zu prahlen und den Leuten zu erzählen wie grossartig man ist, wie viel Geld man verdient, wie viele tolle Titel man hat. In Thailand tragen manche Mönche Namensschildchen mit sämtlichen Titeln darauf - Bachelor, Master, Doktor, Chao Khun (Erlaubnis, Mönche zu ordinieren), Landesvorsitzender (für bestimmte Provinz in Thailand zuständig), Vizepräsident der Buddhistischen Weltgemeinschaft und des Buddhistischen Weltkongresses, Treuhänder von diesem oder jenem - dort ist es ganz in Ordnung, wenn man sich mitsamt seinen Titeln und Leistungen darstellt. Aber hier denken wir, so etwas sei geschmacklos und peinlich. Man wird in einem englischen Haus keine gerahmten Universitätsabschlüsse an den Wänden hängen sehen, oder? Das wäre den Leuten peinlich, weil es nach Prahlerei aussähe. Es gibt hier in diesem Land einen Hang zur Bescheidenheit, der in vielerlei Hinsicht sehr liebenswert ist. Aber er kann auch auf die Spitze getrieben werden, und dann wird es einem unmöglich, gute Seiten an sich zu erkennen oder eigene Erfolge, Tugenden und gute Eigenschaften zu würdigen.

Werden wir zu aufgeblähten egoistischen Monstern, wenn wir zugeben, dass wir das Gute lieben? Warum wurde ich Mönch? Warum habe ich mich für ein zölibatäres Leben in diesem Mönchsorden entschieden? Ich könnte Euch Gründe nennen wie "Ich muss etwas aus mir machen. Ich muss mich zusammenreissen. Auf andere Weise schaffe ich's nicht. Ich muss was tun, damit ich irgendwie mit mir klarkomme." Ich könnte sagen, dass ich diese Entscheidung aufgrund von Schwäche und Unfähigkeit getroffen habe, dass ich Unterstützung von aussen brauche, weil ich es allein nicht schaffe. Ich kann aber auch sagen, dass ich mich so entschieden habe, weil ich mich zum Guten, Tugendhaften und Schönen hingezogen fühle. Beide Perspektiven haben ihre Berechtigung. Ich kann fasziniert sein von niederen Dingen und den dunklen Seiten des Lebens. Ich bin kein so guter Mensch, dass es mich ausschliesslich zum Schönen und Hellen hinzieht, auch andere Dinge üben einen Reiz aus. Aber ich würde sagen, dass ich von meinem Charakter her dazu neige, das Helle und Gute, das Wahre und das Schöne zu bevorzugen. In diese Richtung will ich gehen. Dem kann man Respekt entgegenbringen. Ich betrachte das als einen sehr guten Charakterzug von mir.

Was persönliche Qualitäten angeht, so sollten wir lernen, ehrlich zu sein und uns den Gedanken gestatten, dass wir als menschliche Wesen und Individuen bewusste Wertschätzung verdienen. Das hilft, Selbstvertrauen zu entwickeln. Wer sich herumquält mit Selbstkritik und einem negativen Selbstbild, der kann auch kein Selbstvertrauen entwickeln. Unseren kritischen Verstand und unsere rationalen Fähigkeiten benutzen wir nicht, um zu analysieren und die Dinge miteinander zu vergleichen, sondern um unsere Erfahrung zu prüfen und zu untersuchen. Wir erwachen zur Atmung - sie ist wie sie ist. Wir erwachen zu dem Gefühlszustand, in dem wir uns gerade befinden - er ist wie er ist. Wir erwachen zu den Irritationen, die wir als Zustände erfahren, mit denen unsere Sinne in Kontakt kommen. Wir erwachen zu unseren Obsessionen und zu unserer emotionalen

Verfassung, wie immer sie auch sein mag. Wir schauen uns das alles genau an, anstatt es als etwas zu betrachten, das man loswerden muss. Wir erwachen zu etwas hin. Wir tauschen Widerstand und Ablehnung aus gegen Akzeptanz, Erwachen und Offenheit.

In der Ersten Edlen Wahrheit hat der Buddha die Existenz von Dukkha, von Leiden verkündet. Dukkha steht also im Kontext einer Edlen Wahrheit und meint nicht eine triste Realität. Wenn wir Leiden als triste Realität betrachten, was geschieht dann? „Das Leben ist doch nur Leiden, nichts als Leiden. Man wird alt, man wird krank, und dann stirbt man. Man verliert all seine Freunde. All das was mir gehört, was ich liebe und was mir angenehm ist, wird nicht mehr sein, wird von mir getrennt sein“. An solchen Gedanken ist gar nichts Edles, nicht wahr? Sie sind einfach nur pessimistisch und deprimierend. Man denkt sich: „Ich mag das nicht. Ich will nicht leiden. Was für ein schlechter Scherz. Der liebe Gott hat uns übel mitgespielt, als er dieses Jammertal geschaffen hat, und mich mittendrin. Wofür lebe ich überhaupt? Bloss um alt und krank zu werden und zu sterben.“ Das ist natürlich deprimierend. Das ist keine Edle Wahrheit. Man macht ein Problem daraus wie die Dinge eben sind. Die Edle Wahrheit besagt einfach nur: „Es gibt Leiden“. Und der Rat, die verordnete Medizin, um mit diesem Leiden umzugehen, heisst Verstehen, Begrüssen, Öffnen, Annehmen. Dadurch sind wir bereit, das, was wir nicht mögen und nicht wollen, zu umarmen und daraus zu lernen, uns dem Schmerz, der Frustration und der Irritation zu stellen, sei dies nun auf der körperlichen, geistigen oder emotionalen Ebene.

Um Leiden zu verstehen, müssen wir uns dem Leiden öffnen. Wir sagen „Wir verstehen Leiden weil es soundso ist...“ Wir rationalisieren, aber das ist nicht Verstehen. Verstehen heisst, dass wir das Leiden begrüssen und umarmen - unsere Frustration, Verzweiflung, Irritation, Angst, unseren Schmerz, unsere Langeweile, unsere Sehnsucht - einfach nur begrüssen, öffnen, annehmen. Dann ist es eine Edle Wahrheit. Dann ist unser Menschsein edel geworden, dann ist es eine Ariya-Wahrheit. Das Wort *ariya* bedeutet edel. Das englische Wort edel (und auch das deutsche) hat die Bedeutung von Grösse und Erhabenheit. Ein edler Mensch ist erhaben. Er wird nicht sagen „Oh, das Leben ist ein einziges Elend und ich will mich davor verstecken. Ich ertrage es nicht“. So etwas ist überhaupt nicht edel. Wenn man christlich erzogen wurde, dann klagt man Gott an: Lieber Gott, warum musstest du nur dieses Chaos schaffen? Du bist an allem schuld“. Ich war früher wütend auf Gott. „Wenn ich Gott wäre, hätte ich eine viel bessere Welt geschaffen.“ Ich erinnere mich, dass ich als Kind dachte, dass ich als lieber Gott den Schmerz nicht geschaffen hätte. Als Kind fällt man hin und tut sich weh und man denkt sich: „Warum erlaubt der liebe Gott das? Wenn ich Gott wäre und der Schöpfer der Welt, dann hätte ich den Schmerz nicht erschaffen.“ Oder ist Schmerz eine edle Wahrheit? Ist Alter eine edle Wahrheit? Sind Verlust, Trennung und all diese Erfahrungen, denen wir mit diesem Körper auf dieser menschlichen Seinsebene ausgesetzt sind, eine edle Wahrheit? Beklagen wir uns, ergehen wir uns in Vorwürfen, oder betrachten wir das Ganze als edle Wahrheit? Darauf will ich Euch hinweisen.

Wir können die Dinge auf verschiedene Art betrachten. Wir können wählen. Wir bleiben nicht in einem Programm hängen und werden zu seinem Opfer. Das Programm, das wir von unseren Eltern und unserer Kultur mitbekommen haben, ist vielleicht kein so gutes. Manchmal ist es ganz in

Ordnung. Aber selbst dann - warum sollten wir uns allein auf diese Erfahrung einschränken, wenn wir doch eine Möglichkeit haben, die Wirklichkeit ganz direkt zu erforschen, zu untersuchen und kennenzulernen. Erleuchtung ist nicht etwas Fernes und Unerreichbares. Ihr stellt euch darunter vielleicht einen sehr abstrakten Zustand vor, den ihr zwar anstrebt aber nie zu erreichen glaubt. Aber was ist die Grundlage für dieses Denkmuster? Ihr denkt über Euch als eine ganz bestimmte Person.

Wenn ich nur von mir als Person abhängig wäre, dann könnte ich rein gar nichts machen. Ich könnte nie darauf hoffen, Erleuchtung zu erlangen, denn ich als Person könnte mir mich nicht als jemand vorstellen, der Erleuchtung erlangen kann. Ich als Person bin darauf konditioniert zu sehen, was an mir falsch ist, denn ich komme aus einer Wettbewerbs-Gesellschaft, in der jeder genau weiss, wer besser oder schlechter ist, wer sich über oder unter mir befindet. Darauf kann ich mich also nicht verlassen. Meine persönlichen Gewohnheiten sind Konditionierungen, und deshalb können sie auch nicht anpassungsfähig sein. Wenn man Erfahrung nur mittels dieser Vorstellungen interpretiert und sich darauf fixiert, und wenn man nie lernt, die Dinge auch anders zu betrachten, dann steckt man fest in einem begrenztem Blick auf die Welt, und das kann eine sehr traurige Weise sein, sein Leben zu fristen.

Wir können anfangen aufzuwachen und hinauszuwachsen über unseren rigiden puritanischen Dualismus, oder welches Programm wir auch immer durch unseren familiären und gesellschaftlichen Hintergrund erworben haben. Wir können lernen, unserer Intuition und unserem erwachten Blick zu vertrauen. Traut nicht Euren Ansichten und Meinungen über alles Mögliche - über Euch selbst , über den Buddhismus, über die Welt - das sind sehr oft Vorurteile. Wir haben sehr viele Vorurteile gegenüber unseren Mitmenschen, was die Rasse, die ethnische Zugehörigkeit, das Klassenbewusstsein oder Gefühle von sozialer Überlegenheit angeht. All dem darf man nicht trauen.

Wir müssen nicht immer die Dinge von unserer Warte der erworbenen Konditionierungen aus betrachten. Wenn der Buddha über die „Buddha-Natur“ spricht, dann handelt es sich dabei um einen sehr anpassungsfähigen, formbaren, universellen Geist. Wir können die Dinge auf so unterschiedliche Weise betrachten. Der Geist hat ein Strahlen an sich. Bewusstsein hat ein Strahlen, es leuchtet aus sich selbst heraus. Wenn wir also anfangen, uns nicht mehr dauernd selbst durch die Verzerrungen unserer konditionierten Geisteszustände zu begrenzen, dann beginnen wir, die Dinge so zu verstehen, wie sie wirklich sind und das Dhamma und die Erleuchtung kennenzulernen. All dies liegt nicht in weiter Ferne und ist nicht unmöglich zu erreichen, sofern man nicht an diesen Ansichten aus einer persönlichen Warte heraus festhalten möchte. Man kann so hohe Standards haben, dass sie weit über dem liegen, was man je erreichen kann. Das geschieht, weil man nicht erwacht ist zu dem was man tut. Man agiert nur aus einer konditionierten Weltsicht heraus.

Es gibt Dukkha, und Dukkha sollte begrüsst werden. Das ist meine neue Interpretation. Die übliche Übersetzung lautet „Dukkha sollte verstanden werden“, aber meine neue Übersetzung heisst

„Dukkha sollte begrüsst werden“ Probiert es aus. Ihr könnt mit diesen verschiedenen Wörtern experimentieren. Ihr braucht nicht zu denken: „die Palischriften sagen ‚verstehen‘ und nicht ‚begrüssen‘. Die Palischriften sagen nicht ‚verstehen‘. Sie benutzen ein Paliwort, das wir mit ‚verstehen‘ übersetzen. Vielleicht verstehen wir nicht, was ‚verstehen‘ bedeutet. Habt Ihr darüber schon einmal nachgedacht? Vielleicht verstehen wir unsere eigene Sprache nicht. Wir sind so begrenzt in unserem eingeengten Verständnis des Wortes ‚verstehen‘, dass wir die Bedeutung nicht wirklich erweitern können. Wenn unser Denken offener wird, dann können wir mit den Wörtern experimentieren. Und dann seht, wie sich das auswirkt.

Ich sage „Begrüssen“ nicht deshalb, weil ich damit die einzig wahre Übersetzung gefunden habe und dass jeder, der lieber mit „Verstehen“ übersetzt, im Irrtum ist. Das wäre dann wieder ein arroganter und starrer Ansatz. Es geht mir nicht darum zu beweisen, dass ich recht habe und meine Übersetzungen die besten sind. Ich will nur zeigen, wie sie funktionieren und was für eine Wirkung sie haben. Wenn ich Euch das erzähle, dann geht es mir darum, Euch zu ermutigen, dass Ihr das Recht und die Freiheit habt, für Euch selbst zu entscheiden. Ihr müsst nicht immer konform gehen mit den Ansichten und Meinungen unserer Tradition mit ihren orthodoxen Formen und Definitionen. Unsere spezielle Gruppe sieht die Dinge eben auf diese Art.

„Es gibt Dukkha, und Dukkha sollte begrüsst werden. Dukkha ist begrüsst worden. Wie hört sich das an? Probiert es aus. Ich weiss nicht, ob es bei Euch funktioniert. Bei mir schon, denn mein Charakter hat die Tendenz, Dukkha wegzuschieben. Das ist meine Konditionierung, meine Persönlichkeit: Leiden? Weg damit, damit will ich nichts zu tun haben. Das Leiden der anderen - ich sehe jemanden leiden und ich will ihm nicht beistehen, ich will weg davon. Wenn ich jemanden treffe, der ein Problem hat - „Ajahn Sumedho, ich habe ein Problem“ - dann will ich weg. Das ist meine charakterliche Tendenz, mich dem Leiden zu widersetzen. Ich will nichts hören über Leiden, erzähl mir lieber was Schönes. Wie geht's Dir heute? „Bestens, Ajahn Sumedho. Ich liebe Amaravati. Ich liebe es, Mönch zu sein. Es gibt nichts Besseres als das Dhamma und den Theravada und den Vinaya. Ich liebe das alles.“ Oh, da fühle ich mich richtig gut! Mehr davon! Und dann gehe ich zu jemand anderem: Wie geht's *Dir* heute morgen?“ Ach, das Leben ist einfach nur trist und schrecklich. Ich hab's satt. Ich will die Robe ablegen.“ Das will ich gar nicht hören. Erzähl mir nicht so etwas.

Wir können herumlaufen in dem Versuch, die Menschen dazu zu bringen, dass sie uns ein gutes Gefühl geben. Erzählt mir etwas Schönes, denn dann fühle ich mich gut. Nichts Schlechtes, bitte, denn dann fühle ich mich schlecht. Ich will mich nicht schlecht fühlen, ich will kein Leiden. Ich will es nicht begrüssen, ich will es loswerden. Ich will mein Leben so leben, dass ich so viel wie möglich von den guten Dingen bekomme und alles Schlechte von mir wegschiebe. Aber mit der neuen Übersetzung „Es gibt Leiden, und Leiden sollte begrüsst werden“ ändert sich etwas, oder? Ihr seht das Leiden - seien es Probleme und Schwierigkeiten bei Euch selbst oder bei Euren Mitmenschen - als etwas, das man begrüssen sollte anstatt es von Euch wegzuschieben.

Wir sind jetzt für eine Woche auf Retreat. Ich mag die formelle Praxis sehr. Ich mag hier sitzen, gegenüber dem Altar. Ich mag die Meditationshalle, ein sehr angenehmer Platz zum Sitzen. Ich sitze auf diesem dreieckigen Kissen, das das Rückgrat stützt, so dass ich über einen langen Zeitraum sehr bequem sitzen kann. Ich betrachte den Altar, und der Geist wird still und ruhig. Aber wenn ich mich dann zu Euch umdrehe? Was geschieht, wenn ich Euch alle anschau? Das ist eine Art von Kontemplation. Wenn ich zum Altar hinschaue, dann bringen all die Gegenstände auf dem Altar Ruhe und Frieden. Da sind Kerzen und Räucherstäbchen und die Buddhastatue, alles Dinge, die mir kein Dukkha verursachen. Sie inspirieren und erfreuen mich, sie irritieren mich gar nicht und geben mir keinerlei unangenehmes Gefühl. Wenn ich sie nicht mehr anschauen will, dann kann ich einfach die Augen schliessen und gar nichts mehr sehen. Aber sobald ich mich umdrehe und Euch alle hier sitzen sehe - was passiert? Auf einmal gibt es so viele verschiedene Möglichkeiten. So viele verschiedene Menschen. Einige kenne ich nicht, einige glaube ich zu kennen. Ich habe bestimmte Ansichten über einige von Euch - Du bist soundso und Du soundso. Ich habe Erinnerungen über bestimmte Personen, teils gute, teils weniger gute. Die Menschen sind verschieden in ihrer Art sich zu bewegen und zu agieren und zu sprechen, und das löst bei mir unterschiedliche Empfindungen in meinem Geist, in meinem Bewusstsein aus. Wenn ich denke „Oh, das ertrage ich nicht“, dann ist die Welt genau so. Ich muss mich sofort wieder umdrehen und den Altar anschauen. Wenn ich dagegen den Altar anschau und Gewahrsein übe, nicht festhalte, mich der Realität des Nicht-Anhaftens überlasse, wenn ich das wirklich erfahre, anstatt nur in einem Zustand gedämpfter geistiger Stimulation zu verharren, dann kann ich mich Euch zuwenden und trotzdem im Gewahrsein bleiben. Es hängt nicht davon ab, ob man dem Altar gegenüber sitzt oder nicht. Auf diese Weise beginnen wir zur Realität zu erwachen. Wir sind nicht mehr abhängig von unseren konditionierten Erfahrungen.

Wir sagen, dass wir Zuflucht nehmen zur Sangha. Wir können Sangha definieren als die vier Paare, die acht Arten der edlen Wesen. Wie viele passen in diese Beschreibung? Wie viele Eurer Egos können sich Euch denken als *Sotapanna-magga* oder *Sotapanna-phala*, *Sakadagami-magga* oder *Sakadagami-phala*, *Anagami-magga* oder *Anagami-phala*, *Arahatta-magga* oder *Arahatta-phala*? (Das sind die acht Arten der edlen Wesen, die mindestens eine der folgenden Stufen erreicht haben: den Stromeintritt, die Frucht des Stromeintritts, die Einmalwiederkehr und deren Frucht, die Nichtwiederkehr, ihre Frucht sowie die Arahantschaft und ihre Frucht). Welche davon seid Ihr? Wie kann ich Zuflucht nehmen in „vier Paare und acht Arten der edlen Wesen?“ Das klingt sehr abstrakt, diese weisen, idealen Wesen irgendwo.....oder sind sie hier? Dieser Mönch hier, oder diese Nonne? Was heisst es: Zuflucht nehmen zur Sangha? Wollen wir es so abstrakt haben? Soll ich selber entscheiden, wer ein Sotapanna ist oder ein Sakadagami und so weiter? Soll ich mir selber ausdenken, bei wem ich Zuflucht nehmen kann? Dann ist es wieder eine Angelegenheit meines Egos. Hier bin *ich*, diese bestimmte Person, und *ich* entscheide, was jemand ist.

Es geht darum, ein Wort wie „Sangha“ zu nehmen und es für Euch arbeiten zu lassen. Geht es praktisch an. Wir haben dieselbe Zuflucht. wir sind die Sangha. Wir nehmen Zuflucht in Buddha, Dhamma und Sangha, nicht in persönliche Haltungen oder Vorlieben, Gewohnheiten, Ansichten

oder Meinungen. Wenn wir uns gegenseitig als Sangha oder als Devadutas betrachten, dann fangen wir an, uns Respekt und Wertschätzung entgegenzubringen, und wir wachsen über persönliche Vorlieben, Ansichten und Reaktionen hinaus. Aber wir versuchen nicht, diese Vorlieben zu negieren, denn das Dukkha, das wir begrüßen, ist aus diesen persönlichen Reaktionen gemacht. Wenn wir uns zum Beispiel wütend oder eifersüchtig oder zurückgestossen fühlen, dann versuchen wir nicht, all das loszuwerden. Aber weil wir Vertrauen haben in diesen Zustand des Erwachens, darum begrüßen wir unsere törichten Gefühle und unsere neurotischen Gewohnheiten. Wir begrüßen sie als eine edle Wahrheit und nicht als unsere persönlichen Fehler.