

HEYNE <

AJAHN SUMANO
BHIKKHU

Auch du kannst meditieren

Schritt für Schritt zu Klarheit,
Gelassenheit und innerer Stärke



hindeuten. Der Geist ist nicht von physischer Natur.

Etwas über den universalen Geist zu sagen, das ist ungefähr so, als fragte man das Auge, wie es sich selbst sieht. Es ist eine methodische Schwierigkeit, weil einfach hinter diesem Geist nichts mehr ist, was ihn distanziert betrachten könnte: Er kann nicht betrachtet werden, weil er selbst der Betrachter ist. Er ist alles und zugleich nichts. Letzten Endes können wir nur sagen, dass der universale Geist keine Zustände hat, weil er alle überhaupt möglichen Zustände *ist*. Er ist der Quell des Lebens, der Ursprung der Wirklichkeit.

So können wir also in Worten nicht ausdrücken, was universaler Geist ist, aber wir können etwas unvergleichlich Besseres, wir können dieser Geist *sein*. Wir können in ihm aufgehen, wenn wir uns über das Alltagsbewusstsein hinwegsetzen. Die

Annäherung liegt darin, dass wir präsent sind, hier und jetzt.

Nur in diesem weiteren geistigen Raum können wir auch ganz in unserem Leben sein, bereit und gerüstet für die Auseinandersetzung mit den gewaltigen äußeren Problemen, die sich ringsum bedrohlich türmen. Es sind erschreckende und komplexe Probleme – die Kriege, die Wirtschaftskrisen, der Klimawandel –, die nach kreativen und gerechten Lösungen rufen. Es werden noch mehr werden, während das einundzwanzigste Jahrhundert seinen Lauf nimmt. Unser kleiner diesseitiger Geist ist mit solchen Aufgaben völlig überfordert. Alle Bemühungen, Probleme dieser Größenordnung mit unserem beschränkten Verstand zu lösen, sind ungefähr so, als wollte sich eine Ameise ein Gesamtbild von einem Elefanten machen. Es ist von vornherein aussichtslos und wird nur Enttäuschungen, Ratlosigkeit, Fehlschläge und

Chaos mit sich bringen. Unser kleiner und vor allem an sich selbst interessierter Geist kann vor all den Problemen dieses Ausmaßes nur kapitulieren. Er sieht nicht, wie die Ereignisse unseres individuellen Lebens mit den Weltereignissen verzahnt sind, und so zieht er sich instinktiv von allem zurück, was ganz offensichtlich sowieso nicht im Rahmen seiner Möglichkeiten liegt.

Wenn uns jedoch die Annäherung an den universalen Geist gelingt, treten wir in einen Raum ein, der unser jetzt aktives und nutzbares Bewusstsein um ein Vielfaches erweitert. Und nur hier haben wir den ungetrübten Blick, der uns erlaubt, mit komplexen Problemen und Herausforderungen umzugehen.

Der universale Geist ist nicht mit unserem gewöhnlichen Geist zu vergleichen, der, was seine Ideen und Assoziationen angeht, nur auf die Erinnerungen der persönlichen Erfahrung zurückgreifen kann. Grenzenlose Weite ist nur

einer der Wesenszüge des universalen Geistes, die alle darauf beruhen, dass wir uns hier am Ursprung der Welt und unseres Lebens befinden. Wenn wir für dieses höhere Bewusstsein und universale Gesamtbild aufgeschlossen werden, wird unser gewöhnlicher Geist immer noch mit den Dingen des Alltags beschäftigt sein, während wir gleichzeitig von alledem nicht berührt werden – wir stehen darüber.

Auf eine nicht näher zu bestimmende Weise schließt der universale Geist den gewöhnlichen Geist ein und vermag auch ihm Raum zu bieten. Diese beiden »Funktionsweisen« des Geistes sind zwar von Anfang an verbunden, doch Ablenkungen, Sorgen, Geistesabwesenheit und Trägheit haben dafür gesorgt, dass er weitgehend unbemerkt oder unbeachtet blieb. Unsere zerrissene Alltagswelt wird von der Zeit beherrscht, aber den universalen Geist binden die Fesseln der Zeit nicht; er ist auch an

kein Ich-Bewusstsein oder an bestimmte Orte gebunden wie wir. Und was noch wichtiger ist: Diese Dimension des Geistes kennt keine Ängste und Befürchtungen. Ein angstfreies Leben, das wäre für uns sicher etwas sehr Erstrebenswertes.

Die Übungen in diesem Buch werden Sie mit den beiden Ebenen des Bewusstseins vertraut machen und Ihnen so ein tieferes Verständnis unseres Menschseins erschließen. Wenn wir einmal gelernt haben, wie wir unseren Geist über das gewohnte Maß hinaus öffnen und unser Bewusstsein so weitens können, dass es mehr als bloß die physische Außenwelt erfasst, werden wir einen Blick für das bekommen, was den Wert des Lebens ausmacht. Von da an baut sich die Weisheit wie von selbst weiter auf. Und je mehr Weisheit wir erlangen, desto klüger werden wir natürlich auf allen Gebieten.

Innerhalb dieser Entwicklung tritt als Anzeichen der zunehmenden Weisheit ein