

HEYNE <

AJAHN BRAHM

Jeder Lotos
hat ein
schönes Herz



Eine praktische Anleitung
zur Meditation

die Welt ankämpft, desto mehr »Kollateralschaden« verursacht ihr und desto mehr Schmerz handelt ihr euch ein.

Manchmal gelingt es uns, einen Schritt von unserem alltäglichen Leben zurückzutreten, und dann sehen wir das große Ganze. Wir sehen: Es trifft nicht zu, dass mit diesem Kloster, mit uns selbst, mit dem Leben etwas nicht stimmt. Und wir sehen klar: Es liegt in der Natur dieser Welt, dass nicht alles nach unseren Wünschen läuft – und das ist es, was der Buddha als die erste Edle Wahrheit des Leidens formulierte. Wir arbeiten und streben mit vollem Einsatz, wir ringen darum, dieses Leben – unser Zuhause, unseren Körper, unser Bewusstsein – genau richtig hinzubekommen, und dann geht es doch wieder daneben.

Leid und das Wissen darum: der

Antrieb zur Praxis

Zu echter buddhistischer Praxis gehört die Betrachtung des Leidens, *Dukkha* auf Pali. Wir versuchen der Leiden nicht Herr zu werden, sondern bemühen uns einfach, sie zu verstehen, indem wir uns ihre Ursachen vergegenwärtigen. Das ist ein ganz wichtiger Punkt unserer Praxis, denn bei den meisten Menschen, die Leid erfahren, ist es ja so, dass sie entweder davor zu flüchten oder etwas daran zu ändern versuchen. Sie verdammen die »Maschinerie« wegen ihres Versagens, obwohl jeder weiß, dass die Maschinerie irgendwann versagt. Etwas läuft nicht, wie es sollte, und wir leiden. Ändern wir doch lieber unsere Haltung, stellen wir das Kämpfen ein. Sobald wir nicht mehr gegen die Welt ankämpfen und uns die Natur des Leidens klarmachen, wird sich etwas

anderes regen. Und dieses andere heißt *Nibbida*.

Diese Regung, *Nibbida*, rührt daher, dass wir die Natur des Körpers, des Geistes und der Welt erkannt haben. Ihr versteht, um was es im Buddhismus geht, um was es geht, wenn ihr ein Kloster oder einen Haushalt aufbaut und dort miteinander lebt. Ihr wisst, dass es da Unbefriedigendes geben wird, Probleme. Ihr seid klug genug, nicht mehr vor diesen Problemen wegzulaufen oder sie unterbinden zu wollen. Ihr wisst, dass Probleme im Wesen des *Samsara* liegen. Das war eine der großen Erkenntnisse des Buddha, und sie gab ihm ein, seine erste Lehrrede zu halten, das *Dhammacakkavattana-Sutta* (SN 56,11).

Wenn ihr erkennt, dass Leid in den Stoff eingewebt ist, aus dem *Samsara* besteht, ändern sich eure Reaktionen. Es ist wie bei

einem fauligen Apfel, von dem ihr die Faulstellen wegzuschneiden versucht, um den Rest zu essen. Wer weise ist, der sieht, dass der Apfel durch und durch faul ist und man nur noch mit *Nibbida* reagieren kann – man weist ihn zurück, man ekelt sich vor ihm, man wendet sich von ihm ab oder wirft ihn einfach weg. Ihr seht, dass ihr diesen Apfel nicht braucht, und wendet euch von ihm ab. Es kommt also darauf an, das Leid in der Welt zu verstehen – und zu sehen, wie absolut Leid ist, das Unbefriedigende. Ihr werdet seiner niemals Herr werden, es steht nicht in eurer Macht, eine Lösung zu finden und die Dinge auf die Reihe zu bekommen.

Wenn wir das betrachtet haben und es verstehen, haben wir einen echten Anreiz, den buddhistischen Weg zu gehen. Für den Buddha, so erzählen die Suttas, genügte es zu

sehen, dass die Menschen alt und krank werden und sterben. Das gab ihm den Impuls, nach der Befreiung von allem Leiden zu streben (MN 26). Er wusste, dass es auch ihm bestimmt war, alt und krank zu werden und zu sterben, dass er über all das nicht hinausgewachsen war. Das trieb ihn an, nach der Beendigung des Leidens zu suchen.

Diese Probleme sind unser aller Erbe; genau das erwartet uns in der Zukunft. Dies ist euch gewiss: Ihr werdet alt und krank werden und sterben. Daran ist nichts zu ändern. So sehen die Tatsachen des Lebens und eures menschlichen Körpers und aller anderen Dinge aus. Alles wird alt, verfällt und stirbt, alles funktioniert irgendwann nicht mehr, alles geht kaputt. Der werdende Buddha wusste bereits, dass er dieses Leid mit all seiner spirituellen Stärke und seinem