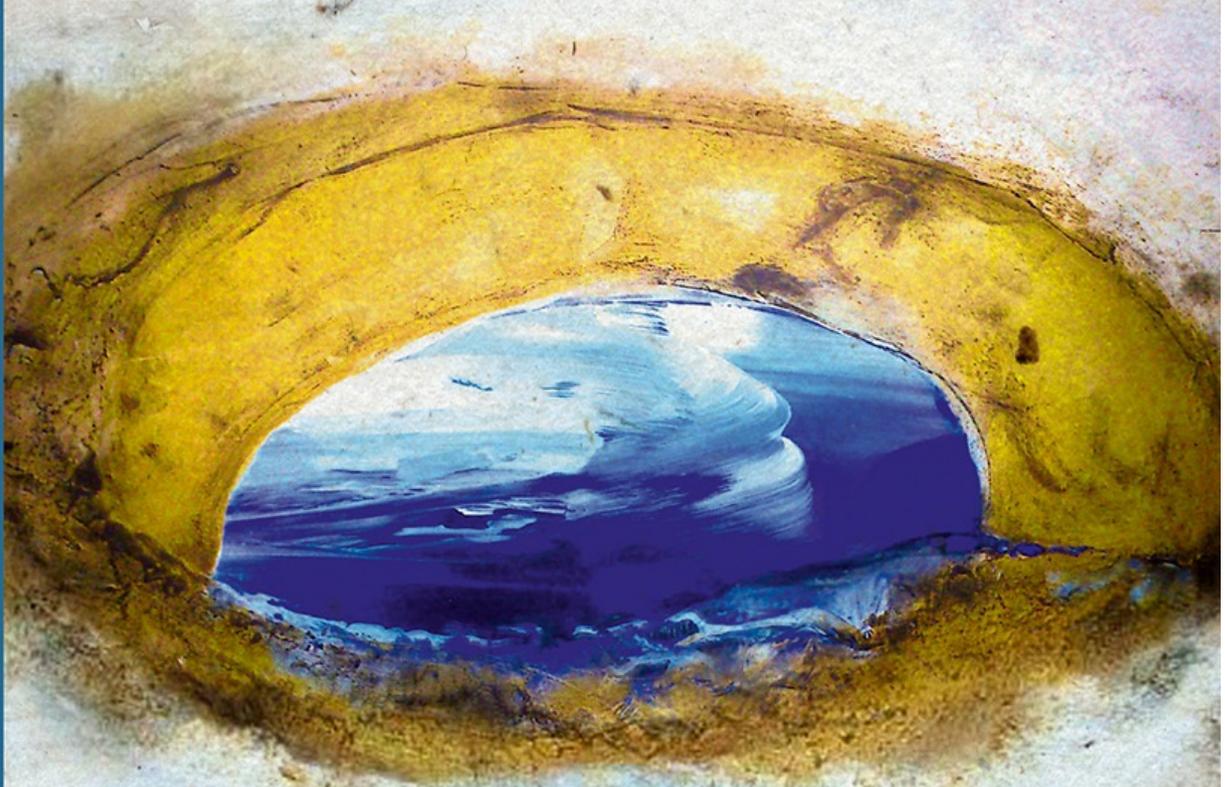


VIA NOVA AURORISTASCHENBUCH

Matthias Dhammavaro Jordan

# Ruheloser Geist trifft Achtsamkeit

Aus der Zeit in den Moment



wieder von der Gegenwart verabschiedete und in die Vergangenheit oder Zukunft abschweifte. Da kam die Einsicht, dass Zeit etwas mit unserem Wollen zu tun hat. Es ist der Abstand oder Zwischenraum zwischen dem, der etwas will, und diesem Ding, das er noch nicht hat.

Dieser Abstand oder Zwischenraum ist Zeit, psychologische Zeit, der Zwischenraum zwischen dem Wünschenden und dem Objekt seiner Wünsche.

Unsere Wünsche bringen uns gedanklich immer zu dem, was wir noch nicht haben.

Wohin rennen wir eigentlich ständig? Zum nächsten Erleben!

Das ewige Wollen ist nie zufrieden mit dem, was ist. Das ist auch nicht seine Aufgabe.

Das Wollen will. Wenn es etwas hat, will es weiter und will mehr.

Ich muss da nicht mitgehen.

Wünsche lassen Zeit entstehen, psychologische Zeit. Das Wollen sucht sich immer Objekte, die nicht bei mir sind. Es transportiert mich immer in die Zukunft. Das ist der Ort oder die Zeit, die nie kommt. Nie passierte etwas in der Zukunft und auch unser eigenes Sterben wird nicht in der Zukunft geschehen. Es wird ein Hier-und-Jetzt-Erleben sein.

Verschiedene Übungen zur Meditation und Achtsamkeit können uns unterstützen, öfter in das Erleben dessen zu kommen, was jetzt gerade geschieht, und bewusster darin zu bleiben.

Der Alltag ist das Übungsfeld dafür:

Die Frage meines Kindes bewusst empfangen und nicht gleichzeitig zu telefonieren, frühstücken, ohne dabei Zeitung zu lesen. Essen zubereiten und nicht gleichzeitig über neue Projekte nachdenken. Mit dem sein, was IST!

In der formellen Meditation bringt man seinen Geist zur Ruhe, indem man ihn mit etwas verbindet, was jetzt stattfindet, zum Beispiel mit dem Atem.

Wir werden dann bewusst zum Empfänger all der Dinge, die gerade stattfinden: Geräusche, Temperatur, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle. Den gedanklichen Geschichten folgen wir nicht mehr, wir kehren immer wieder zum Atem zurück, unserem Anker für den gegenwärtigen Moment. So üben wir unseren Geist darin, aufmerksam zu bleiben. Warum das alles? Weil der gegenwärtige Moment die einzige Zeit ist, in der das Leben stattfindet.

Immer nur dieser eine Moment.

Ich erlebe das Leben intensiver mit einer so entwickelten Präsenz. Bin fühlbar, erlebbar in Kontakt mit mir selbst und anderen.

Der Raum der Sorgen und Ängste öffnet sich mit dieser Präsenz kaum mehr, und wenn doch, kann ich bewusster damit umgehen und ihn auch wieder schließen.

Wenn das Wollen schweigt, kann ein tiefer Friede erlebt werden, der die Ereignisse des gegenwärtigen Augenblicks zu ungeahnter Größe heranwachsen lassen kann.

Größe ist eine angemessene Bezeichnung dafür, denn dieser einzige Moment ist alles, was es gibt.

Jeder Moment fordert seine Aufgaben. Meist erfüllt das Leben die Anforderungen des gegenwärtigen Augenblicks. Wir brauchen uns ‚nur‘ in Hingabe an das Leben zu üben.

Das tun wir öfter, als es uns bewusst ist: Das Atmen, das Wetter, die Gravitation, der ganze Innenbereich unseres Körpers werden vom Leben gesteuert.

Wertschätzen wir die Dinge, die für uns so selbstverständlich geworden sind?

Auf die Frage also: ‚Wie lange dauert ein Moment?‘, kam die Antwort: ‚Immer und ewig.‘

## Halb voll oder halb leer?



Im Zen gibt es die Geschichte eines Meisters, der einen Schüler fragt, ob ein halbgefülltes Wasserglas halb leer oder halb voll ist.

Welche Antwort würden Sie geben?

Vielleicht enthält Ihre Antwort einen Hinweis darauf, mit welcher Haltung Sie auf die Dinge schauen. Sagen Sie, es ist halb leer, könnte man einen gefühlten Mangel in Ihrem Leben vermuten, obwohl Sie vielleicht alles haben, was Sie brauchen.

Brauchen ist nicht zu verwechseln mit Wollen. Schauen Sie eher auf das, was fehlt, als auf das, was Sie haben?

Die zweite Antwort ließe dementsprechend Ihre relative Zufriedenheit vermuten.

Als ich damals in Thailand lebte, stand auf einem Zettel in einer Hütte folgender Satz:

„Arm ist nicht der, der nichts hat, sondern der, der viel will.“

Das korrespondiert in etwa mit der Frage des Zenmeisters.

Wenn ich auf mein Leben schaue: Ich bin sicherlich nicht reich; rein statistisch gesehen vielleicht sogar arm. Von meinem Erleben her habe ich aber meist das Gefühl, reich zu sein.

Was besitze ich?

Ich fange bei meinem Körper an. Er hat ein gewisses Alter und fühlt sich gesund an. Aber es drückt mal hier und zwick mal dort. Die Zähne sind auch nicht mehr die besten, meine Haare sind schon etwas dünner geworden, aber im Großen und Ganzen ist er so, wie er ist, noch gut zu gebrauchen. Er ist meine Basisausstattung, um das Leben zu leben.

Ich schaue weiter: Habe ich irgendwelche belastenden Probleme in meinem Leben, jetzt gerade, in diesem Moment? Nein, da sind gerade keine. Wenn ich aber meinem Geist erlaube, in die Zukunft zu gehen, könnte er sich alle möglichen Ereignisse ausmalen, die man Probleme nennt.

Machen Sie einmal eine bewusste Zeitreise mit mir?

Transportieren Sie sich gedanklich in die Zukunft, sagen wir in eine Zeit, zwanzig Jahre weiter.

Wie alt sind Sie dann? In welchem familiären System leben Sie? Sind Sie schon im Altersheim, vielleicht schon tot?

Was ist mit Ihren Kindern? Führen sie ein zufriedenes Leben, haben Sie Kontakt mit ihnen?

Wie gesund sind Sie? Wie ist es um Ihre Altersversorgung bestellt?

Bemerken Sie, dass es für all diese Frage nur eine Antwort gibt: Ich weiß es nicht!

Gedanken gehen in alle Richtungen, lassen schnell Sorgen und Ängste entstehen.

Was für eine Zeitverschwendung!

Folgen wir diesen gewohnten Gedanken, übersehen wir leicht den Wert der Dinge, die jetzt bei uns sind.

- Ist das Glas halb voll oder ist es halb leer?
- Worin liegt mein persönlicher Reichtum, jetzt gerade?

Schauen Sie auf den Mangel, können Sie nicht gleichzeitig die Fülle sehen, all die Dinge, die so selbstverständlich geworden sind, dass Sie sie gar nicht mehr wertschätzen. Wie zum Beispiel Ihre relative Gesundheit. Dass Sie im Moment nicht mit einem baldigen Krieg rechnen müssen. Dass Sie Essen und Trinken, ein Dach über dem Kopf und Kleidung haben. Sie hält Sie nicht nur warm, sondern geht sogar mit der Mode der Zeit.

Schauen Sie auf Ihre Gesundheit. Auch wenn Sie eine kleine oder sogar große Krankheit haben, könnten Sie mit Ihrer Sicht daran hängen bleiben, dass etwas falsch daran ist und es anders sein müsste. Aber wir erfreuen uns hierzulande bester medizinischer Versorgung.

Schauen Sie auf das Gesicht Ihres Kindes, nicht nebenbei und flüchtig, sondern mit Achtsamkeit und der Wertschätzung dieses Wunders.

Welchen Sinn macht dieser Perspektivenwechsel und warum sollten Sie sich ab und zu daran erinnern? Um eine einseitige Sicht zu vermeiden und unter anderem die Dinge zu schätzen, die in Ihrem Leben gerade von Wert sind.

Kennen Sie das?

Es ist ein sonniger Nachmittag, Sie sind zufrieden, Ihr Lebensgefühl ist in Ordnung. Sie wohnen in einer ruhigen ländlichen Gegend. Kein Auto steht vor der Tür. Es ist Sonntag

Sie beißen genüsslich in ein Stückchen Schokolade. Sie zerschmilzt langsam in Ihrem Mund und findet doch tatsächlich dieses kleine Loch in Ihrem Zahn und die direkte Verbindung zum Zahnnerv!

Mir passierte das einmal, nachts, in einem kleinen Dorf im Vogelsberg.

Ich musste diese Schmerzen ertragen.

Ein Glas sehr kaltes Wasser intensivierte die Schmerzen noch. Jedoch vermittelte mir die Rückkehr des „Normalschmerzes“ das kurzzeitig wohltuende Gefühl von einem Nachlassen des Schmerzes. Dann kam der Gedanke: ‚Ich wäre der glücklichste Mensch auf der Welt, wenn ich keine Zahnschmerzen hätte‘.

Am nächsten Tag rettete mich der Zahnarzt. Der Zahnschmerz war weg und ein paar Tage später auch die Erinnerung an diesen Gedanken. Wie oft laufen wir in unserem Leben mit und wie oft ohne Zahnschmerzen herum?

Wenn ich keine Schmerzen habe, könnte ich spielerisch einmal die Perspektive wechseln: Welcher Wunsch würde jetzt entstehen, wenn ich Schmerzen hätte?

Eine Einladung, auf das zu schauen, was in meinem Leben wertvoll ist: auch die Abwesenheit von Dingen, wie zum Beispiel Schmerz.

Das Wertschätzen dieser Tatsache erlaubt einen neuen Blick auf Altgewohntes.

Was ist gerade wertvoll in meinem Leben? Manchmal sind es die kleinen Dinge, die wir als so selbstverständlich nehmen und leicht übersehen. Manchmal ist der Geist sehr gesammelt und im gegenwärtigen Moment verankert. Er ist dann ohne Gedanken an den nächsten Termin, ohne Gedanken an Ereignisse des Vortages oder Ereignisse, die heute oder morgen kommen werden.

Die Aufmerksamkeit ist ungeteilt. Der Spiegel des Gewahrseins ist nicht ‚zersplittert‘ und spiegelt genau das wider, was gerade stattfindet. Der Geist ist in diesem Moment frei von Mangel, Krankheit, Sorgen, Ängsten, Ärger und anderen gedanklichen Bewegungen.

Betrachten Sie in diesem Geisteszustand das Gesicht Ihres Kindes oder das eines anderen Menschen, der Ihnen vielleicht gerade beim Frühstück gegenüber sitzt. Geben Sie dann dem Gegenüber die volle Präsenz, Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit und die völlige Akzeptanz all dessen, wie er ist und was er ist.

Ein anderes Wort für Akzeptanz, Gegenwärtigkeit und Verbundenheit ist Liebe.

Sie ist ohne Leidenschaft oder Euphorie, sondern etwas Feines, Weiches, vielleicht selten Erlebtes, aber etwas ganz Natürliches.

Wie oft laufen wir aber direkt an unserem Glück vorbei? Zielgerichtet, mit einer bestimmten Vorstellung, wie etwas zu sein hat. Wir sehen nicht, was der gegenwärtige Moment gerade an Fülle, Glück und Reichtum anbietet. Es ist vielleicht nicht das, womit ich als Nächstes gerechnet hätte, und kann leicht übersehen werden. Es ist vielleicht ‚nur‘ der freundliche Blick meines Kindes, die Tatsache meiner relativen Gesundheit oder, dass mein Kühlschrank ausreichend gefüllt ist, vielleicht ein Mensch, der mir gerade seine Freundschaft anbietet, oder die Sonne, die einfach nur scheint.

Hier noch eine Geschichte: Ich suche mein Glück

*Ein Mann machte sich auf den Weg, um sein Glück zu finden. Es dauerte nicht lange, da kam er in einen Wald und hörte schon von weitem ein summendes Wimmern, das aus einem alten Baum kam. Es waren Bienen, die von einem großen Stein eingeschlossen waren, der ihren Ausgang versperrte.*

*Sie baten den Mann, ihnen zu helfen und den Stein einfach beiseite zu rollen.*

*Der Mann aber sagte: „Ich habe keine Zeit für sowas. Ich bin auf dem Weg, Glück und Reichtum zu finden, und kann meine Zeit nicht verschwenden“, und er ging seines Weges. Nach einer Weile kam er an einen Fluss.*

*Als es über die kleine Brücke ging, hörte er ein Stöhnen und Husten. Ein Fisch im Wasser hatte einen Stein verschluckt und bat den Mann, ihn doch bitte an seiner Schwanzflosse zu nehmen, hochzuheben und etwas zu schütteln, damit er den Stein ausspucken könne.*

*Und abermals antwortete der Mann: „Ich habe keine Zeit für sowas. Ich bin auf dem Weg, Glück und Reichtum zu finden, und kann meine Zeit nicht verschwenden“, und er ging seines Weges.*

*Nach einer Weile kam er hungrig und durstig in ein Dorf und setzte sich in ein Gasthaus.*

*Als er sein Mahl beendet hatte, sah er, dass sich auf dem Dorfplatz Menschen um einen*

*Mann scharten, und er hörte immer wieder die Worte: „Glückspilz, welche ein Glück, welches ein Reichtum.“*

*Er wurde neugierig, näherte sich der Menschenmenge und sah in der Mitte einen Mann stehen, der mit einer großen Menge Honig beladen war. In der Hand hielt er einen wertvollen Edelstein ...*

## **Die acht weltlichen Bedingungen**



... arm ist nicht der, der nichts hat,  
sondern der, der viel will...

QUELLE UNBEKANNT

Die Lehre Buddhas zentriert sich in erster Linie um die Tatsache des menschlichen Leidens und einen Weg, der aus dem Leiden herausführt. Ein weiterer zentraler Punkt ist *Tanha*, auf Deutsch, Verlangen, Wollen und Wünschen oder: Habenwollen, Seinwollen und Werdenwollen. Mit unseren Absichten verfolgen wir bestimmte Ziele. Buddha benannte acht weltliche Resultate, mit denen die Welt reagiert, und die wir uns erhoffen:

Hier die vier gegensätzlichen Paare:

1. Lob und Tadel
2. Gewinn und Verlust
3. Freude und Leid
4. Ehre und Verachtung

Sobald wir eine menschliche Form angenommen haben, betreten wir ‚die Bühne der Welt‘.

Mit unseren fünf körperlichen Sinnen, den Augen, der Nase, den Ohren, dem Geschmack, den körperlichen Empfindungen und dem geistigen Sinn des Denkens, kommen wir mit der Welt in Kontakt. Wir handeln durch unseren Körper und unsere Sprache. Den meisten Handlungen liegt eine bewusste oder unbewusste Absicht zugrunde. Auf die Dinge, die wir tun oder sagen, reagiert unserer Umwelt. Entweder sie sagt ja, nein, oder irgendetwas dazwischen, wo das Ja oder Nein noch nicht deutlich definiert ist. Natürlicherweise streben wir eine positive Reaktion an und wollen eine negative vermeiden. Wenn es gut läuft, bekommen wir für unser Tun in vielfältigen Formen Lob, Gewinn, Freude und Ehre. Wir lernen schnell und wissen irgendwann, was von der Welt geschätzt, belohnt und angenommen wird. Wir werden versucht sein, diese Zustände, so oft es geht, zu reproduzieren.

Meine buddhistischen Lehrer wiesen darauf hin, dass es wichtig ist, die Absichten