

## Veränderung, Unbeständigkeit in unserem Leben– und wie wir mit damit umgehen können.

Vortrag Juliane Beck - Seminar "Von der Einsicht zur Leichtigkeit" München 23.02.18

### I. Veränderung – das Thema

Elisabeths wunderbarer Titel: „Von der Einsicht zur Leichtigkeit“ – zeigt schon an, warum wir hier sitzen: wir wollen etwas in uns verändern, etwas, womit wir uns nicht – oder nicht so ganz – wohlfühlen in unserem Leben, woran wir leiden. Veränderung in diesem Sinn sehen wir als etwas Positives. Darauf, dass dieses Anstreben von Veränderung auch immer wieder heikel sein kann, werde ich später noch zurückkommen.

Veränderung – im Sinne von Unbeständigkeit, nichts ist verlässlich und fest, kann uns auch bedrohen. Die buddhistische Lehre befasst sich mit diesem Aspekt als einer Form des Leidens, denn sie benutzt den Begriff des Leidens für Unwohlsein, Unbehagen, psychische Bedrängnisse ebenso wie für körperliche Beeinträchtigungen. Grundsätze der buddhistischen Philosophie möchte ich zum Verständnis hier – sicher für viele von Euch zum xten mal – kurz skizzieren, damit deutlich werden kann, welchen Stellenwert Veränderung in beiden genannten Formen in ihr hat.

1

### II. Buddhistische Philosophie

Grundlegend für den Buddhismus sind die 4 edlen Wahrheiten, die sich alle mit Grundbedingungen der menschlichen Existenz befassen und sie rund um den Begriff des Leidens ordnen. Leiden ist dabei auch das, aber doch weit mehr als das, was wir im Westen unter Leiden verstehen, wie Schmerz, Krankheit, Tod, Verlust. Wir assoziieren vielleicht gleich den indischen Fakir, den Asketen. Uns erscheint es dann so, als wolle der Buddhismus uns in der leidvollen Erfahrung fixieren. Aber fixieren will der Buddha gerade nicht, sondern Wege des Wandels, der Veränderung aufzeigen.

Die erste buddhistische Wahrheit lautet: Leben ist leidvoll. D.h. Buddha ging davon aus, dass es hilfreich ist für die eigene Einstellung, für die Erwartungen an das Leben, das erstmal zu akzeptieren: Leben ist leidvoll, kein Füllhorn von Geschenken und Überraschungen. Kein Anspruch auf Glück.

Die zweite Wahrheit befasst sich mit den Ursachen des Leidens, Gier, Hass und Verblendung. Die dritte und vierte weisen darauf hin, dass es Wege gibt, das Leiden zu beenden und ihm konstruktiv zu begegnen und es eventuell sogar ganz aufzuheben. Nämlich dadurch, dass wir die Ursachen zum Erlöschen bringen und ein ethisches Leben führen (uns auf den 8-fachen Pfad begeben, im Wesentlichen eine ethische Lehre, die mit denjenigen der anderen Weltreligionen identisch ist). Besonders am Buddhismus empfinde ich die genaue Betrachtung dessen, was Leiden schafft und die genauen Anweisungen dazu, wie wir durch Achtsamkeit gut mit den Bedingungen

menschlicher Existenz und mit Leiden umgehen können. Und, immer wieder, etwas wie Klarheit zu bekommen über unser Leben oder vielleicht sogar irgendwann dauerhaft – im Nibbana – über das Leben an sich. Die Methode heißt Vipassana, und sie kann übersetzt werden mit „klar sehen“.

### III. Achtsamkeit als Weg zur Befreiung

Die Grundlagen der Achtsamkeit hat der Buddha in einer zentralen Lehrrede genau dargelegt. Sie heißt Satipatthana - Sati = Achtsamkeit, Patthana= Grundlage, Ursache<sup>i</sup>. Die mündliche Überlieferung dazu liegt uns schriftlich vermutlich etwa seit dem Jahr 2 vor unserer Zeitrechnung vor. Hier gebe ich die Übersetzung des deutschen Mönchs Analayo wieder. Sie beginnt mit: „Dies ist der direkte Weg zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Wehklage, zur Beendigung von Leiden und Betrübtheit, zur Erlangung der richtigen Methode, zur Verwirklichung von Nibbana“. Dass er beispielsweise bezüglich der Betrübtheit, Depression sagen wir, und bezüglich von Ängsten und Stress recht hatte, wird inzwischen durch Forschung gut belegt. Weil aber das eigene Bemühen um Befreiung eine vertrackte Sache ist – dazu kommen wir noch -, kennen auch bestimmte Formen des Buddhismus den gnädigen Buddha und die hilfreiche Kuan Jin, eine weibliche Gottheit, die sehr ähnlich wie Maria verehrt wird.

Unsere Achtsamkeit kann drei Arten Leiden unterscheiden<sup>ii</sup>:

#### 1. Art:

Schmerzen, Unwohlsein sowohl körperlich als auch psychisch (Dukkha Dukkha). Dies Leiden wird als Unbehagen, Ruhelosigkeit, Konflikte, furchtbare Angst und als Durst nach dem Leben beschrieben. Dazu gehören auch Krankheit, Alter, Tod, als Bedingungen des Menschseins. Wer sich damit etwas konfrontieren mag, kann dazu in der Sammlung Götze im Haus der Kunst die Arbeiten weiblicher Videokünstlerinnen anschauen.

#### 2. Art:

Leiden, das verbunden ist damit, dass alles Bedingte / d.h. alles entstandene Leben der Veränderung unterliegt. Nichts ist bleibend, nichts ist letztlich verlässlich. Linderung können wir dadurch erfahren, dass wir, als ersten und wichtigen Schritt, Veränderungen anschauen, erkennen und akzeptieren<sup>iii</sup>.

(Viparinama-dukkha). Dazu hat Elisabeth uns schon viel erzählt, und ich werde später zu der Methode mit dem Merkerl RAIN noch etwas sagen.

#### 3. Art:

Die dritte Form des Leidens resultiert aus der irrigen Erkenntnis eines festen Selbst – (Sankhara Dukkha). Damit ist auch Frustration darüber gemeint, dass wir als Individuum keine Kontrolle über unser Leben haben, nicht über unsere Glückszustände und nicht über das Fernhalten von unangenehmen

Erfahrungen. Das kann ganz schön kränkend sein.

#### IV. Leiden durch Unbeständigkeit

Ich möchte mich hier auf die zweite Art des Leidens konzentrieren: Leiden, das verbunden ist damit, dass alles Bedingte / d.h. alles in einer langen Kette von Ursachen entstandene Leben der Veränderung unterliegt, unbeständig ist. Auch wir selbst, unsere über Jahrzehnte entwickelte, anscheinend feste Persönlichkeit sind immer im Wandel begriffen. Das hat durchaus 2 Seiten: wir verlieren beständig etwas, z.B. durch das Altern, können nichts festhalten. Hier im Westen gelingt uns das bezüglich unserer Gesundheit ja auch ziemlich weitgehend – aber eben doch nicht letztendlich. Mit Präventionsprogrammen – die viel kosten und manchmal zweifelhaft bezüglich ihres Nutzens sind, versuchen wir, auch die letzten Risiken unter Kontrolle zu bringen.

Manche Aspekte unserer Person machen uns stolz, manche Unbehagen und Leid, und wir können sie nicht ändern. Weil Veränderung ein Grundprinzip des Lebens ist, können wir aber auch einige Dinge ändern, etwas bewirken, in Bewegung setzen. Wie und mit welcher Grundhaltung tun wir das am besten?

Was sagt der Buddha laut der Lehrrede des Satipatthana über den Weg: Ich zitiere aus „Der direkte Weg – Analayo S. 15:<sup>iv</sup> Er beschrieb schon vor 2500 Jahren sehr genau das, was wir hier tun:

- die Betrachtung des Körpers: „Sodann, ihr Mönche, untersucht er prüfend ebendiesen Körper, von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, von Haut umschlossen, angefüllt mit vielen Arten von Unreinheit: In diesem Körper gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, (...usw. bis hin zu) Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, ... Speichel, Nasenschleim, ....und Urin.“

- er betrachtet die Gefühle, indem er sie nach angenehm und unangenehm unterscheiden lehrt.

- er schenkt den Geist Aufmerksamkeit, und das zitiere ich ausführlich: „Und wie, ihr Mönche, verweilt er hinsichtlich des Geistes, den Geist betrachtend? Hier erkennt er einen Geist voller Begierde als ‚voller Begierde‘ und einen Geist ohne Begierde als ‚ohne Begierde‘; er erkennt einen zornigen Geist als ‚zornig‘ und einen zornlosen Geist als ‚zornlos‘; er erkennt einen verblendeten Geist als ‚verblendet‘ und einen nicht verblendeten Geist als ‚nicht verblendet‘; er erkennt einen zusammengezogenen Geist als ‚zusammengezogen‘ und einen zerstreuten Geist als ‚zerstreut‘; er erkennt einen weiten Geist als ‚weit‘ und einen engen Geist als ‚eng‘; er erkennt einen übertreffbaren Geist als ‚übertreffbar‘ und einen unübertreffbaren Geist als ‚unübertreffbar‘; er erkennt einen konzentrierten Geist als ‚konzentriert‘ und

*einen unkonzentrierten Geist als ‚unkonzentriert‘; er erkennt einen befreiten Geist als ‚befreit‘ und einen unbefreiten Geist als ‚unbefreit‘*

- er empfiehlt, sich die Hindernisse auf dem Weg zur Freiheit anzuschauen.  
Das sind: *Verlangen, Übelwollen, Dumpfheit, Rastlosigkeit und Sorge, Zweifel*

- er geht auf die Sinneswahrnehmungen ein: *Sehen, Hören, Riechen, Tasten, Schmecken, Geist*

- er legt dar, was die Erkenntnis / das Erwachen fördert (sogenannte *Erwachensfaktoren wie Achtsamkeit, Energie, Ruhe, Konzentration und Gleichmut*)

Aber interessant ist, dass er zwischen diesen genauen Beschreibungen immer wieder einen Refrain einfügt: „Auf diese Weise verweilt er (= der Meditierende) hinsichtlich (zB des Körpers), die Natur des Entstehens (im Körper) betrachtend, oder er verweilt, die Natur des Vergehens im Körper betrachtend, oder er verweilt, die Natur sowohl des Entstehens als auch des Vergehens (im Körper) betrachtend. ... Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend.

## 4

Die Lehrrede ist wie ein wiederkehrender Kreislauf der Betrachtungen rund um die Veränderung angeordnet: Körperwahrnehmung – Veränderung wahrnehmen. Gefühle wahrnehmen – Veränderung wahrnehmen. Hören oder Riechen – Veränderung wahrnehmen. Usw. Und durch diese Anordnung wird auch klar: da gibt es kein Zuerst und Zum Schluss in der Vorgehensweise; keine Hierarchie, kein wichtiger und weniger wichtig: die Achtsamkeit windet sich in einem unstrukturierten Prozess zwischen den einzelnen Geistessubjekten. Der Geist ist seiner Natur nach ungeordnet, springt hin und her, und das ist ok.

Das heißt, das Elementare unserer Beschäftigung in der Meditation ist, die Veränderung wahrzunehmen, bei allem, was in unserem Geist und Körper auftaucht. Und das ohne Bewertung, ohne Festhalten an schönen Erfahrungen und ohne Abneigung gegenüber unangenehmen Erfahrungen oder Gedanken. Alles verändert sich. Das wahrzunehmen, unsere Aufmerksamkeit immer wieder neu darauf zu richten, hilft uns aus wiederkehrenden, oft gleichförmig verhärteten Beschäftigungen unseres Geistes mit dem, was wir uns als „meins – ich“ angeeignet hat. Und damit auch mit der Verzweiflung, Langeweile, Enttäuschung, verhärteten Zorn, Selbstgerechtigkeit und was auch immer gerade in uns vorgeht. Weil wir von Veränderung ausgehen, sie akzeptieren, können wir den überraschenden, in uns auftauchenden Assoziationen mit offener Neugierde, mit einem Aha begegnen. Unangenehmen wie angenehmen, Schmerzen ebenso wie Langeweile oder Zweifeln, denn wir können uns erinnern: nichts dauert an. Alles ist im Fluss. Und dann kommen vielleicht auch überraschende Einsichten, Ideen, kreative Pläne und Lösungswege daher. Nur: wir haben das

nicht in unserer Kontrolle.

Denn wir sind ja programmiert in unseren Wahrnehmungen. Wir können die Komplexität des Lebens nur bewältigen, indem vieles in uns reaktiv abläuft, nicht aufgrund einzelner bewusster Wahrnehmungen und Entscheidungen. An diesen Mustern messen wir uns und andere. In Sekundenschnelle. „So ist es richtig“ – „warum macht der das nicht so wie ich?“ – wer kennt das nicht? Unsere Sinnesorgane müssen so viele Reize gleichzeitig verarbeiten. „Unser Gehirn kann maximal 20 Ereignisse pro Sekunde verarbeiten, (beim Falken sind es siebenzig bis achtzig)“, las ich im Buch „Falke“ von Helen McDonald. Unmöglich, jeden davon bewusst zu registrieren. Also arbeitet unser Bewusstsein mit dem automatischen Abgleichen von Reizen mit alten gespeicherten Erfahrungen. Das ist ok, solange aus diesen vorgefassten Mustern und Meinungen nicht Leiden und Begrenzungen für uns selbst und andere resultiert.

#### V. Festhalten an vorgefassten Auffassungen

Zu vorgefassten, insbesondere gesellschaftlichen Auffassungen, die uns meist prägen, ist eine Geschichte aus dem Indien des 6. Jahrhunderts vor unserer Zeitrechnung, also der Lebenszeit des Buddha, überliefert.

## 5

### Soma tadelt Mara<sup>v</sup>

(Mara ist die Personifikation des Todes oder des Unheils in der buddhistischen Lehre).

*Die Nonne Soma war eine Schülerin von Buddha. Eines Tages war sie tief in Meditation versunken unter einem Baum in einem Wald. Mara, der Fürst der Täuschung, näherte sich ihr, verumumt in Unsichtbarkeit. Er wisperte in ihr Ohr: „Weil eine Frau ein natürlicherweise begrenztes Bewusstsein hat, und weil das Reich der Weisheit schwer zu erreichen ist, hat keine Frau die Fähigkeit, es zu erlangen. Soma erkannte Mara und tadelte ihn, indem sie sagte:“ Wie könnte das Bewusstsein einer Frau ein Hindernis sein, wenn ihr Herz auf Befreiung ausgerichtet ist? Bin ich eine Frau in dieser Sache oder ein Mann? Diese Frage hat keine Gewalt über mich. Mara verschwinde!“ Und er verschwand.*

Die Zen-Lehrerin Barbara Joshin O’Hara sagt dazu, in dem wunderbaren Buch *Das verborgene Licht: 100 Geschichten erwachter Frauen aus 2500 Jahren*: „Niemand, und sicherlich keine Frau, überlebt ihre Kindheit, ohne geprägt zu sein von den Ideen ihrer Kultur darüber, wer man ist und was man tun kann und was nicht. ...

*Mara ist die Internalisierung der Stimme der Konditionierung, die uns im Griff von familialen und kulturellen Botschaften hält, die den Status Quo aufrecht erhalten. Mara interessiert sich nicht für Befreiung, Mara ist interessiert an Kontrolle. Sie wird argumentieren, dass es ihr Job ist, uns vor Schmerzen zu beschützen, und dabei bindet sie uns an reaktive Muster von Wut, Vermeidungsverhalten oder Abhängigkeiten. Indem sie uns im Griff von*

*unserem konditionierten Selbst hält, zum Beispiel bei unserem Bedürfnis zu gefallen, um uns akzeptiert zu fühlen. Dann hat Mara alle Macht, genau wie jeder Gefängnisaufseher. Aber wenn wir uns öffnen für unsere eigene Erfahrung, was auch immer es ist, und ihm mit Mut begegnen, haben wir eine Chance, unsere innewohnende Ganzheit und Perfektion wieder zu entdecken, und dann geht Mara...*

*Somas Intention sich selbst zu befreien (ist) das wahre Maß ihres Wertes. Wenn Mara vorschlägt, dass sie das nicht hat, was es für das Erwachen braucht, weil sie eine Frau ist, antwortet sie: Wie kann das Bewusstsein einer Frau ein Hindernis sein, wenn ihr Herz sich auf den Weg der Befreiung begeben hat? Wenn man die Fähigkeit präsent und total offen für seine eigene Erfahrung zu sein, kultiviert, dann verschwinden solche Kategorien wie männlich oder weiblich, gut oder schlecht, heilig oder profan.... man entdeckt an ihrem Platz eine dynamische Fluidität der Form, den Tanz der Leere selbst. Soma erzählt uns: Wenn wir dem, was auch immer im Feld des Bewusstseins auftaucht, mit Achtsamkeit begegnen, und es anerkennen können, ohne uns mit den Inhalten unseres Geistes zu identifizieren, dann sagen wir nein zu Mara. So werden wir befreit von den Zwängen eines begrenzten Selbst.*

*Somas spirituelles Genie zeigt die Wichtigkeit, unsere gesellschaftlichen Prägungen zu hinterfragen, die automatischen Wege zu überprüfen, mit denen wir eine Identität fortsetzen, die uns im Gefühl von Ungenügendsein hält. Soma zeigt uns, wie eine furchtlose Entschlossenheit uns den Mut gibt, sogar die am meisten vertretenen gesellschaftlichen Vorstellungen auszuhebeln.“*

*O’Hara geht davon aus, „dass Mara nie verschwunden ist, nicht ein und für alle Mal, so wie wir unsere menschliche Bedingtheit nie vollkommen überwinden können. Wenn unsere Praxis stark genug ist, können wir unsere eigene Reaktivität aushebeln und, aus der Stille heraus, danach greifen, was im Moment wahr ist. Und von da können wir angemessen antworten.“*

6

## VI. Festgefahrene Gedankenmuster

Ich habe oft ähnliche Erfahrungen beim Meditieren gemacht: Besonders nach Konflikten mit anderen Menschen tauchen in mir immer wieder festgefahrene Gefühle und Gedankenmuster auf. Ich erzähle mir meine Sicht des Konfliktes immer wieder selber, rechtfertige mich, „baue meine Position aus“. Es sind dann oft dieselben, mich zunehmend langweilenden Geschichten, verbunden mit Wut oder mit Selbstmitleid (Beispiel: „Hab mir so viel Mühe mit der Recherche gemacht, ihr geschrieben, mit ihr gesprochen. Warum geht die dann einfach über mich hinweg? Ich habe doch gesagt...“). Und dann muss ich meinen inneren Monolog immer und immer wieder stoppen, sozusagen im Sekundentakt. Mara besucht mich also. Es ist hilfreich, sie so zu benennen, als alte geistige Formationen, die mich heimsuchen und die nicht aus dem offenen Zustand kommen, den ich

anstrebe.

Tagelang beobachtete ich mich unlängst in der Meditation beim Herumräsonnieren, erzählte auch allen möglichen Leuten in ähnlichen Worten von der Verletzung, ohne dass sich meine Perspektive sehr geändert hätte. Ich hatte schon die Hoffnung aufgegeben, dass sich da was ändert, schon angenervt durch meine wiederkehrende Leier. Im Co-Counseling heißt das „Dramatisieren“, im Unterschied zu einem lebendigen, sich verändernden Erzählen, und ich wusste genau: das ist es, was ich mache. Hilft nicht. Macht das Muster nur tiefer, fester.

Und dann kam doch etwas in Fluss, eines Morgens beim Meditieren, aus dem Nichts, der Leere: ein Gefühl von Loslassen und von Mitgefühl. Mit der Person, von der ich mich verletzt fühlte. Und mit mir selber. So wie Barbara Joshin O’Hara es schildert. Die Kommunikation mit der Person war dann später, was Wunder, einfach und befreiend. Zwar ging es danach in meinem Kopf ab und zu noch weiter mit meinen Überlegungen, aber nicht mehr so fest, nicht mehr so verbissen.

#### VII. RAIN

Der Weg ist also, den alten Mustern nachzuspüren, mit den Schritten, an die das Kürzel

RAIN,

wie es gestern Elisabeth schon eingeführt hat uns erinnern kann<sup>vi</sup>.

Recognize – wiedererkennen: aha, da ist also Ärger, und schon wieder derselbe Monolog. Kommt mir bekannt vor.

Accept – Akzeptieren: so ist es einfach. Mich dabei nicht verurteilen: Das ist kein Versagen, keine Dummheit, wenn das immer wieder hochkommt. Es sind gelernte Muster.

Investigate – Erforschen: Neugierde darauf, wie es sich genau äußert, dies geistige Phänomen. Welche Assoziationen, Erinnerungen, Gefühle sind damit verbunden (z.B. kann es ein Gefühl von Alleingelassensein, nicht ernstgenommen werden sein, wie in der Kindheit, wenn ich meine Stimme erhob, und Erwachsene lächelten und redeten einfach weiter).

Non-Identification - Sich nicht mit den aufkommenden Mustern identifizieren (es ist sozusagen die Stimme von Mara in mir, und die kann ich beobachten und dann weiterziehen lassen. Das bin nicht ich, nicht auf ewig, weil es „mich“ ewig gar nicht gibt. Alles wandelt sich).

Das ist es, worum es bei diesem Weg geht: Beschränkungen in uns aufheben. Weitergehen, nach Befreiung von fixierten Vorstellungen suchen. Und dies ohne Verlangen, ohne die Befreiung „haben“ zu wollen, ohne das Outcome des Wegs kontrollieren zu wollen, das ist das Paradox, der Balanceakt. Ich kann Veränderung wünschen, und mich dabei doch nicht in den Wunsch versteifen. Auf dem spirituellen Weg hat das nochmals besondere Bedeutung, wie Elisabeth gestern schon ausgeführt hat: Chögyam Trungpa hat darüber ein begeisterndes und gleichzeitig sehr leichtes, amüsantes Buch

geschrieben: Spiritueller Materialismus. Die große Lehrerin Joko Beck antwortet auf die Frage, ob sie erleuchtet sei: "Ich hoffe, niemals so einen Gedanken zu haben"<sup>vii</sup>.

#### VIII. Unbeständigkeit, Unkontrollierbarkeit

Zu der anderen Form der Veränderung, der schmerzhaften Unbeständigkeit des Lebens, habe ich einen Text von unserer alten Lehrerin Jotika Hermsen gefunden, unter dem Titel *Veränderung*, in dem Buch *Botox oder Buddha*<sup>viii</sup> mit ihren Beiträgen im niederländischen Radio. Sie berichtet vom Tod ihres Schwagers. Und dann bezieht sie sich auf die Geschichte der Frau, die ihr Kind verloren hat und in übergroßem Schmerz zum Buddha kommt mit der Bitte, ihr ihr Kind zurückzugeben.

*„Kisa Gotami... hatte ihr Baby verloren und lief wild mit dem toten Kind herum, verzweifelt Menschen festhaltend, sie möchten ihr Kind wieder lebendig machen. So kam sie endlich auch beim Buddha an. " Mach bitte mein Kind wieder lebendig". "Ja", sagte der Buddha, "aber Du musst mir erst ein Beispiel bringen aus einem Haus, in dem kein Tod gewesen ist, ein Haus, wo sie noch keinen Tod kennen". Sie rannte von einer Familie zur anderen. Aber überall war jemand gestorben: hier war es ein Vater, dort eine Tante, ein Kind, ein Sohn, ein Onkel. Sodass sie begriff: Ich kann, den Tod nicht abwenden, ich kann die Veränderung nicht aufhalten, ich kann das Leben nicht bezwingen.*

*Der Baum wird jeden Tag kahler, mit jedem Windstoß fallen mehr Blätter nach unten. Ich sehe sie fallen, langsam nieder wirbelnd. In meiner Erinnerung höre ich jemand sagen: "Manche Menschen erreichen die Erleuchtung, indem sie ein fallendes Blatt sehen."...*

....

*Du begreifst, dass das Blatt nicht sitzenbleiben kann. In einem gegebenen Moment ist es Zeit loszulassen, der Sommer ist vorbei, der Herbst ist gekommen, das Blatt lässt los und wirbelt nach unten. Wenn das Blatt sitzen bleiben wollte, würde es problematisch, dann müssten Kunstgriffe angewandt werden, dann wird der natürliche Prozess gestört.*

*Wenn wir sitzen bleiben wollen und uns festklammern, dann kommt viel Kampf und Leiden."*

Wir alle spüren die Veränderung gerade jetzt wieder so deutlich, im Frühling, der jetzt kommt: wir würden ihn vielleicht manchmal, wenn es grau ist, gern herbeizerren, aber wir können ihn nicht kontrollieren. Es ist ein Naturgesetz: irgendwann ist er da, in vielen Schritten und Verzögerungen vielleicht, aber er kommt. Wir rästelten am Sonntag an einem unserer Lieblingsplätze am Waldrand darüber, wann wohl die Leberblümchen wiederkommen würden. Nächste Woche? Es war so warm in der Sonne, wir gingen etwas weiter, und als wir zurückkamen, war das erste Leberblümchen, ein einziges schon da,



innerhalb von 2 Stunden durch die Wärme geweckt. Gekommen ohne unser Zutun, einfach so. Wie die Buddhanatur, die in uns allen steckt, so auch die eigenen Gesetze in den Pflanzen.

Etwas drängt sich in uns danach, befreit zu sein von Ängsten, Sorgen, Leiden vieler Art. Wir wissen, der Weg geht nicht über das Kontrollieren. Wir drängen auch keinen Gott oder Buddha, keine Instanz außerhalb von uns, unsere Wünsche zu erfüllen. Als Aufgeben von Kontrolle sehe ich unser Verbeugen mit den Wünschen Reinheit, Mitgefühl, Weisheit. Und so sehe ich auch das Prinzip der Gnade, das es im Zen-Buddhismus ebenso wie im Christentum gibt, den gnädigen Amitabha-Buddha, nicht als Geste, um Buddha oder einen Gott gnädig zu stimmen, mir einen Wunsch zu erfüllen. Ich verneige mich in Demut, und damit gebe ich die Vorstellung auf, dass ich selbst kontrollieren, selbst Befreiung herbeiführen kann. Ich kann mich nur in den Prozess begeben. Indem ich um Gnade bitte, gestehe ich mir das ein: Ich habe es nicht in der Hand. Das ist das Wirksame an der Bitte. Dass ich einen Halt mache, innehalte in meinen Mustern, einen Raum schaffe (allow some space, sagt Chögyam Trungpa<sup>ix</sup>). Innehalte in meinem Dramatisieren, immer wieder zurückkehre zu meinem Atem. Mit dem gehe, was gerade ist. Präsenz im Moment, indem ich Veränderung konkret wahrnehme. Mich an das Gesetz des Wandels zu erinnern, das fällt mir in diesen Zuständen von Drama, Leiderfahrung oft sehr schwer: das ist ja gerade das Leiden: das Festhalten.

9

Manchmal meine ich, ich könnte mehr Vertrauen in mir herbeiführen, quasi herbeizaubern. Will mich dann auf „Vertrauen haben“ fokussieren in den nächsten Tagen. Schreibe mir das auf einen Merktzettel. Übe mich in Positive Thinking, und das hilft im Großen und Ganzen ja auch, weil es hilft, sich Ziele zu setzen und sich nicht in Befürchtungen und Ängsten zu verlieren. Aber das klappt nicht verlässlich und auch nicht dauerhaft. Was mich weiterführt, immer und immer wieder, ist die exakte Wahrnehmung: ich habe grad kein Vertrauen. Habe Panik oder Angst oder Unsicherheit. Und das Offensein für die Bilder, die hinter der Angst auftauchen, z.B. das Gefühl von Isolation, Alleinsein im Dunkeln, das können sehr kindliche Gefühle sein. Und dann die Veränderung bemerken: nichts ist von Dauer, nicht mal die Panik. Dies dunkle Bild ist schon wieder hinter anderen Gedanken, Gefühlen zurückgewichen. Irgendwas fühlt sich schon wieder etwas anders an, und wenn auch nur wenig. Nichts ist bleibend.

Wenn ich mich einlasse auf das Jetzt, ohne Kontrolle und Festhalten, dann entsteht Leichtigkeit. Manchmal.

Wenn nicht, dann beginne ich von neuem und benenne wieder und wieder, was vor der Leichtigkeit ist. Achtsamkeit, Ergründung, Energie, Freude, Ruhe, Konzentration, Gleichmut mögen mir zugänglich sein (sogenannte Erwachensfaktoren). Und da ist eben auch viel dabei, was ich schon in meinem Leben geübt und erfahren habe. Ressourcen, die mir zur Verfügung stehen. Auch wenn unser Selbst nichts Dauerhaftes, in steter Veränderung ist: wir können doch üben, üben und bilden dabei Ressourcen für die Bewältigung des Alltags. Wie Elisabeth gestern zitierte: die

Sesamsamen sind das, die wir anhäufen, auch wenn wir es nicht spüren. Vielleicht können wir das auch als einen Prozess betrachten, ein „im Flow“ sein, nicht als „Eigentum“, auf das wir stolz sind? Denn tatsächlich: ein jederzeitiger Zugriff auf diese Ressourcen, wie auf ein gefülltes Portemonnaie, das ist ja nicht möglich.

Dies Unkontrollierbare kommt sehr schön am Ende des Satipatthana zum Ausdruck: *Ihr Mönche, wenn jemand diese vier satipatthânas auf diese Weise sieben Jahre lang entwickelt, kann eines von zwei Ergebnissen für ihn erwartet werden: entweder vollendete Erkenntnis hier und jetzt oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr. Dahingestellt bleiben mögen die sieben Jahre ... sechs Jahre ... fünf Jahre ... vier Jahre ... drei Jahre ... zwei Jahre ... ein Jahr ... sieben Monate ... sechs Monate ... fünf Monate ... vier Monate ... drei Monate ... zwei Monate ... ein Monat ... ein halber Monat ... wenn jemand diese vier satipatthânas auf diese Weise sieben Tage lang entwickelt, kann eines von zwei Ergebnissen für ihn erwartet werden: entweder vollendete Erkenntnis hier und jetzt oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist, Nichtwiederkehr.*

Mit anderen Worten: Nichts ist gewiss! Frohes Praktizieren wünsche ich!

# 10

Literatur:

---

<sup>i</sup> Zitiert aus: Analayo, Der direkte Weg – Satipatthana, Stammbach 2010.

<https://www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de/pdf/5.../analayo/direkte-weg.pdf>

<sup>ii</sup> <http://www.buddhawege.de/CMS/Drei-Arten-des-Leidens.64.0.html>

<sup>iii</sup> <https://learn.tricycle.org/courses/rain> - Michelle McDonald: RAIN: The Nourishing Art of Mindful Inquiry

RAIN stands for Recognition, Acceptance, Interest, and Non-identification, the qualities that make up a moment of mindfulness. Because of its simplicity and power, RAIN has become recommended by meditation teachers worldwide as a helpful approach to steering us through challenging emotions and situations.

RAINDROP: A complete approach

**R** Recognition      What is really happening?

**A** Acceptance      Can we accept that it's happening?

**I** Interest      Can we bring genuine interest to what's happening?

**N** Non-identification Is this happening to "me," or is it simply happening?

---

<b>D</b> Distraction	The opposite of recognition. Are we aware of our experience?
<b>R</b> Resistance	The opposite of acceptance. Are we resisting reality?
<b>O</b> Obliviousness	The opposite of interest. Do you care about what's happening?
<b>P</b> Personification	The opposite of non-identification. Taking things personally.

Since creating RAIN, Michele has expanded the acronym to RAINDROP, which includes Distraction, Resistance, Obliviousness, and Personification. Rather than thinking of these factors as problems or enemies to combat, we can understand them as conditioned defenses that we can investigate. No matter how many hours we may devote to formal practice on the cushion, in reality, we spend most of our waking hours distracted, resistant, and somewhat oblivious to what's actually happening around us. RAIN charts out a way for us to steer through the emotions that rattle us and to respond—rather than react—from a place of greater balance and grace.

<sup>v</sup> The Hidden Lamp, Somerville 2013 S. 210 – 211 (*freie Übersetzung Juliane Beck*). In deutsch: Das verborgene Licht: 100 Geschichten erwachter Frauen aus 2500 Jahren, Hrsg. Florence Caplow and Susan Moon.

<sup>vi</sup> Siehe ii

<sup>vii</sup> The Hidden Lamp, Somerville 2013 S. 23 (*freie Übersetzung Juliane Beck*)

<sup>viii</sup> Jotika Hermsen Boto of Boeddha? : Schönheit in hat allerdings, 2015 ( *Übersetzung Juliane Beck mit Genehmigung der Autorin*)

<sup>ix</sup> Chögyam Trungpa, Spirituellen Materialismus durchschneiden, Bielefeld 2011 . Englisch: Cutting through spiritual Materialism, 2015