

VII

Liebevolle Zuwendung

Habt ihr schon einmal in Erwägung gezogen, schon einmal darüber nachgedacht, was das heißt: liebevolle Zuwendung? Ohne sie gedeiht kein Säugling. Ohne sie gedeiht keine Pflanze. Ohne sie kann kein Mensch sich wirklich entwickeln. Es ist erwiesen, dass Säuglinge und Kleinkinder auch bei bester Nahrung und medizinischer Versorgung körperlich und seelisch nicht richtig wachsen, wenn man ihnen Zärtlichkeit und Liebe vorenthält. Ohne liebevolle Zuwendung gedeiht nichts: keine Beziehung, kein menschlicher Kontakt. Wie sollte also unsere Meditation ohne sie gedeihen? Sie kann es nicht. Es gibt einfach nichts, das ohne liebevolle Zuwendung gedeihen würde.

Macht von eurem Geist während des ganzen Tages liebevoll Gebrauch. Führt euch nicht auf wie der sprichwörtliche Elefant im Porzellanladen. Der »Elefant im Porzellanladen« richtet große Verwüstung an, weil er alles zerbricht. Und warum? Er ist achtlos und folgt blindwütig seinen Impulsen. Selbst die kleinste Achtlosigkeit ist bereits ein Zeichen, dass die nötige liebevolle Zuwendung fehlt. Selbst der kleinste Bruch der Gelübde offenbart einen Mangel an liebevoller Zuwendung.

Die Gelübde sind keine willkürlich festgesetzten, despotischen Regeln. Sie verfolgen einen Zweck. Jedes Gelübde ist so formuliert, dass es einen bestimmten Lebensbereich, einen Aspekt des Daseins erfasst. Zusammen wirken sie darauf hin, dass wir weltlichen Belangen und Interessen den Rücken kehren und uns achtsam und liebevoll nach innen wenden.

Jedes Gelübde, das wir nicht behutsam und liebevoll beachten, wird die Meditation stören, ihren Fluss unterbrechen. Selbst die kleinste Abweichung reicht dafür schon aus, weil der Geist nur widerstrebend gehorcht oder achtlos seinen Gewohnheiten folgt. Verhärtet sich der Geist noch mehr, arbeitet er den anderen sogar entgegen, begegnet er ihnen nicht liebevoll und respektvoll, wird auch die Meditation nicht zum Erfolg führen.

Wir sollten uns den ganzen Tag liebevoll und behutsam um unseren Geist kümmern; sorgsam darüber wachen, was er berührt und wie er es berührt. Der Geist berührt so viele Dinge. Er berührt seine eigenen Gedanken. Er reagiert auf andere Menschen. Er ist permanent im Dienst ... und noch dazu auf die falsche Art und Weise.

Zumeist achtet er nicht darauf, was eigentlich vor sich geht, bleibt vollkommen unbewusst, ist nur um seine eigenen Annehmlichkeiten besorgt, liebt nicht. Wenn der Geist also während des ganzen Tages diesen und noch vielen anderen Sperren unterliegt, wie könnt ihr dann erwarten, dass er sie am frühen Morgen und am Abend während unserer Meditationssitzungen plötzlich fallen lässt? Warum sollten sie sich plötzlich in nichts auflösen? Aus welchem vorstellbaren Grund?

Damit die Meditation zu voller Blüte kommt, müssen zwei Voraussetzungen erfüllt sein. Zum einen müssen wir den Geist den ganzen Tag lang auf die richtige Art und Weise gebrauchen; zum anderen müssen wir uns unserer Meditation mit der gleichen Liebe und Behutsamkeit zuwenden. Ihr könnt nicht meditieren, wenn ihr euch einfach hinsetzt und einzureden versucht: »Nun will ich meditieren. Und genau das werde ich auch tun. Ich werde mich weder dabei stören noch sonst irgendwie zerstreuen lassen.« Solche Vorsätze sind sinnlos. Sie führen nicht zum Erfolg. Anstatt uns damit abzuplagen, dürfen

wir uns hinsetzen und allem liebevoll zuwenden, was mit der Meditation zusammenhängt. Wir dürfen uns der Situation mit Anmut überlassen, uns in sie hineingeben.

Beim Zen werfen sich die Übenden zuerst respektvoll vor ihrem eigenen Kissen und dem Praktizierenden nieder, der ihnen gegenüber oder neben ihnen sitzt. Dies ist eine schöne, runde Geste. Herz und Geist kommen in einem Gefühl der Achtung und liebevollen Sorgfalt zusammen: vor dem Kissen, vor dem Gegenüber, vor dem Nachbarn. Das heißt, bevor wir überhaupt beginnen, müssen wir Liebe und Sorgfalt für unsere gesamte innere und äußere Umwelt in uns erwecken. Wir dürfen uns dem Schreinraum öffnen, in dem wir üben, und allem, das in den Kreis unserer bewussten Wahrnehmung tritt. Wir dürfen uns unserem eigenen Atem liebevoll und behutsam zuwenden. Erst dann können wir beginnen.

Der Geist kann unmöglich für die Meditation bereit sein, wenn er sich mit Zweifeln, Bedauern, inneren Widersprüchen, Widerständen, Sorgen und Urteilen abplagt. Wieso auch? Er urteilt und sorgt sich auch weiterhin. Warum sollte er damit aufhören? Was wäre ein denkbarer Grund dafür? Er hat es den ganzen lieben langen Tag über getan. Warum sollte er es jetzt plötzlich nicht mehr tun?

Es gibt nur einen Zugang dazu, so zu meditieren, dass die Meditation auch Sinn und Zweck hat und außerdem funktioniert. Dazu müssen wir uns von allem Weltlichen abwenden.

Meditation transzendiert. Meditation geht hinaus über das, was ist. Deswegen könnt ihr unmöglich meditieren, wenn der Geist in weltliche Überlegungen eingesponnen bleibt. Im Beisein eines weltlich ausgerichteten Geistes kann die transzendierende Tätigkeit der Meditation gar nicht erst zur Entfaltung kommen. Dann machen die weltlichen Interessen immer wieder auf sich

aufmerksam. Sie rufen uns und versprechen uns etwas. Sie versprechen uns irgendeine Befriedigung. Untersucht diese Versprechen sofort, wenn sie sich zeigen. Überprüft sie auf der Stelle. Haben sie euch jemals befriedigt? Wenn nein, lasst sie unverzüglich fallen.

Was wir auch tun, jede Handlung, die wir während unseres Tagewerks ausführen, kann und muss in unsere Übung eingebracht werden. Dazu gehört Rechte Achtsamkeit, totale Aufmerksamkeit. Was heißt: Wir sind einsgerichtet und vorurteilsfrei bei der Sache. Wir fragen uns nicht, ob das, was wir tun, auch wirklich nötig, wichtig, zu schwer, zu mühevoll, zu umständlich oder zu langwierig ist. Nichts von alledem. Nur totale Aufmerksamkeit. Wir folgen dem Geschehen und öffnen liebevoll unseren Geist in dem Wunsch, unser Bestes zu geben.

Geben wir beim Saubermachen nicht unser Bestes, warum sollten wir dann beim Meditieren plötzlich unser Bestes geben? Gibt es irgendeinen Grund, der dafür spricht, dass diese beiden Tätigkeiten sich in irgendeiner Weise qualitativ unterscheiden müssen? Was wir auch tun, wir tun es, so gut wie wir können. Putzen wir mit Liebe unser Zimmer und sind mit Liebe bei unserem Tagewerk, dann wird der Geist auch von liebevoller Zuwendung erfüllt sein, wenn wir uns zum Meditieren hinsetzen. Das ist unser Weg, unsere einzige Rettung. Anders klappt es nicht.

Der Geist trägt schwer an den Gewohnheiten vieler Jahre. Erkennt diese Gewohnheiten. Lasst sie fallen. Nehmt neue an. Versucht es. Versucht, eurem Geist neue Gewohnheiten einzupflanzen. Gewöhnt euch an, anders zu denken. Ihr müsst nicht unbedingt in den alten Bahnen denken. Nehmt ganz bewusst jeden Gedanken wahr, der nach den Gesetzen der alten Denkgewohnheiten in euch entsteht, und sagt euch: »Ich

denke wieder einmal, wie ich es gewohnt bin. Nicht nötig. Ich kann ebenso gut in anderen Bahnen denken: in Begriffen wie Allgüte, Dienst am Nächsten, Unbeständigkeit aller bedingt entstandenen Erscheinungen, alles durchdringendes Leiden und so weiter.«

Orientiert euer Denken an jeder beliebigen Aussage des *Dhamma*, an die ihr euch erinnert, an Textstellen und Wortgruppen, die euch in den Sinn kommen. Denkt in diesen Begriffen. Damit schleust ihr den Geist in das richtige Fahrwasser. Und das ist nötig. Warum sollte er überhaupt meditieren, wenn er auch weiterhin in den alten Gewässern dümpelt? Er hat früher nicht meditiert. Warum sollte er es also jetzt tun?

Wenn ihr etwas wirklich gut machen wollt, müsst ihr es mit Liebe machen. Das ist die wichtigste Voraussetzung. Wir haben nicht die geringste Chance, unsere Sache gut zu machen, wenn wir nicht mit Liebe an sie herangehen. Ohne Liebe gibt es nur Widerstände und Ablehnung, und wenn nicht die, so zumindest Gleichgültigkeit. Etwas anderes ist gar nicht möglich. Entweder es ist uns egal, was wir tun, oder wir tun es mit Liebe, oder wir lehnen es ab. Was davon möchtet ihr? Was, bitteschön, soll es sein?

Also, wenn ihr gern meditieren möchtet, es aber nicht könnt, dann verbannt einfach alle überflüssigen Gedanken aus eurem Geist. Weg damit und fertig. Vergesst den ganzen Kram!

Erst alle Teile zusammen ergeben ein funktionierendes Ganzes. Dieses Ganze ist das Gesamtbild. Zerbrecht euch nicht den Kopf, wenn ihr bisher nur Teile davon gesehen habt. Das Gesamtbild wird sich schon noch zusammenfügen, vorausgesetzt, ihr achtet sorgfältig und aufmerksam auf jedes Teil. Jede Kleinigkeit fügt sich irgendwie ein. Jede Kleinigkeit verdient unsere Sorgfalt. Und so müssen wir sie auch behandeln.

Der Geist ist ein zerbrechliches Instrument. Es gibt kein zerbrechlicheres. Ihr alle habt schon erhebende und vollkommen losgelöst befreiende Geisteszustände erlebt – und Momente völliger Niedergeschlagenheit. Jeder macht solche Erfahrungen.

Daran ist nichts Außergewöhnliches. Wenn der Geist in solchen Momenten noch ein bisschen weitergestoßen würde, er würde vielleicht über den Rand des Abgrunds hinausschreiten – nach der einen wie nach der anderen Seite. Wie gesagt, er ist ein zerbrechliches Instrument und wird nur dann wirklich zur Blüte kommen, wenn wir uns ihm mit liebevoller Zuwendung widmen.

Eure Meditation ist noch ein kleines Baby. Das gilt für jeden von euch. Sie ist noch nicht wirklich ausgewachsen, noch nicht gereift. Babys verlangen sorgfältige Pflege. Auch unser Geist ist noch wie ein Baby. Bis wir nicht einen Vorgeschmack von der Befreiung (*nibbāna*) gekostet haben, bleibt der Geist ein Baby.

Wir müssen sorgsam mit ihm umgehen, auf seine Zerbrechlichkeit achten. Missbraucht euren Geist nicht, indem ihr euch der Welt hingebt, indem ihr Hass, Widerstand, Ablehnung, Kummer, Angst, Widerwillen und Zweifel in ihm nährt. Sorgt dafür, dass der Geist liebt, womit er sich verbindet, was er berührt.

Ganz gleich, ob er mit Behagen oder mit Unbehagen auf eine bestimmte Sache zugeht, achtet darauf, dass er es in jedem Fall mit Liebe tut, dass sich alle seine Verbindungen und Kontakte in liebevoller Zuneigung vollziehen. Der Geist wird nicht wachsen, wenn ihr ihn nicht mit solcher Sorgfalt behandelt, und damit wäre eure Praxis gefährdet, weil dies ihr eigentliches Ziel ist: wachsen und reifen.

Geistige Reife ist keine Frage des Alters. Sie hängt einzig und allein davon ab, ob der Geist geschult ist oder nicht. Und unsere Schulung besteht keinesfalls nur aus Meditation. Wenn

überhaupt, gibt es auf dieser Welt nur wenige Menschen, die am Tag vierundzwanzig Stunden meditieren; sicherlich auch nur wenige, die immerhin zwanzig Stunden mit formaler Praxis und nur zwei bis drei Stunden mit Schlaf verbringen. Wie dem auch sei. Ob es sie gibt oder nicht, ist für uns nicht sonderlich wichtig. Wichtig für uns ist nur, dass der Geist wie an der Meditation auch an jeder Alltagserfahrung, an jeder x-beliebigen Tätigkeit bewusst teilhat. Und da dies offensichtlich wichtig ist, wie könnten wir dann so vermessen sein, diese beiden Aspekte voneinander zu trennen!

Aufrichtiges, ernsthaftes Bemühen wird nicht in Gang kommen, wenn wir uns nicht vorbehaltlos und vollkommen in unser Tun hineingeben, ganz gleich um was es sich dabei handelt. Wenn ihr euch eine Sache herauspickt und ernsthaft betreibt, euch einer anderen jedoch verweigert, seid ihr schon einer inneren Blockierung aufgesessen.

Trefft auch unter den Menschen keine Auslese: auf der einen Seite die, die ihr gern lieben, auf der anderen Seite die anderen, die ihr nicht so gern lieben wollt. Pickt euch aus den Schriften nicht nur vereinzelte Lehren heraus, an die ihr euch mit Wohlgefallen erinnert, während ihr andere lieber vergesst. Trefft auch unter den Gelübden keine Auswahl, nach dem Motto: »Die halte ich und jene nicht.« Jedes Mal, wenn ihr ein Gelübde ablehnt, als für euch erledigt betrachtet oder wissentlich übertretet, errichtet ihr eine Sperre, die eure Meditation aufhalten wird. Deswegen seid aufrichtig und perfekt in allen euren Bemühungen.

Jeder Mensch verdient eure Liebe. Jede Handlung, alles Geschehen verdient eure Aufmerksamkeit, jedes Gelübde eure Beachtung. Und dies sind nicht etwa unverbindliche Erwägungen, sondern Aufgaben. Widmet euch ihnen.

Solange der Geist nicht bei allem Tun ernsthaft, das heißt ohne jegliche Widerstände, beteiligt ist, muss er sich zwangsläufig auch der Meditation widersetzen, sodass er bestenfalls halbherzig dabei sein kann. Vielleicht genießt er die ersten zwanzig und verabscheut die restlichen vierzig Minuten. Vielleicht verweilt er gern ein wenig beim Atem, hat aber eine Abneigung gegen alle Gedanken, die auftauchen mögen. Vielleicht entrüstet er sich, wenn jemand laut hustet. Aber wozu ist das gut? Was nützt es?

Wir müssen diesen Säugling von einem Geist hegen und pflegen, sehr liebevoll auf ihn aufpassen, sonst wird er weder wachsen noch erwachsen werden. Ist er schließlich einmal erwachsen geworden und kennt sich selbst, kann er auch geschickt mit sich umgehen und ist zugleich mit sich vollkommen im Reinen, weil alle Sperren oder Blockierungen verschwunden sind. Er sträubt sich nicht mehr. Das heißt nicht, dass er vollkommen naiv geworden ist und nichts mehr weiß. Er weiß sehr wohl, was vor sich geht, aber er lehnt sich nicht mehr dagegen auf.

Beobachtet euren Geist, und behandelt ihn mit angemessener Sorgfalt. Dies ist allerdings nur möglich, wenn ihr es mit Liebe tut. Nur Liebe allein, nur liebevolle Zuwendung, wird den Erfolg garantieren. Nur sie macht die Transzendierung unseres weltlichen Daseins möglich. Wacht also mit derselben Liebe über euren Geist wie eine Mutter über ihr Kind. Für wen sonst werdet ihr solche Liebe hegen können, wenn ihr nicht einmal dazu in der Lage seid, sie eurem eigenen Geist zu schenken?

Das Lockmittel ist eure Meditation: die volle, runde Erfahrung eurer Meditation. Es klingt fast wie Bestechung: »Wenn ich mich den ganzen Tag lang ordentlich benehme, werde ich am Abend eine schöne Meditation haben.« Keiner weiß, wie sich euer Geist benimmt, nur ihr selbst. Achtet also darauf, dass er sich ordentlich benimmt.

Kümmert euch um ihn, wohl wissend, dass er das einzige Instrument ist, das alles ermöglicht, das alles kann. Er ermöglicht die niedersten Begierden und niederträchtigsten Handlungen. Aber er ermöglicht auch ihre Transzendierung und die Verwirklichung der höchsten Bewusstseins Ebenen. Deswegen müsst ihr immer daran denken, sorgfältig zu sein, liebevoll, und die Dinge im richtigen Licht zu sehen. Was auch immer geschieht, was ihr in Gang bringt, was andere Menschen in Gang bringen, alles ist Teil eurer Praxis und deswegen auch Teil eurer Meditation.

Es wird euch sehr viel leichter fallen, bei eurem Atem zu verweilen, wenn ihr ihn liebt. Was wir lieben, bei dem können wir mühelos verweilen. Was uns gleichgültig ist, mit dem wollen wir nicht zusammen sein. Liebt also euren Atem, denn er ist Gegenstand eurer Meditation. Das ist Grund genug, ihn zu lieben. Liebt euer Kissen, denn es trägt euch, während ihr meditiert. Liebt die Menschen, mit denen ihr sitzt. Seid dankbar. Schaut bitte, ob ihr nicht vielleicht doch zu der liebevollen Zuwendung fähig seid, die alles erblühen lässt – von den winzigen kleinen Samen zu einem Geist, der das Zeug hat für die *Jhānas* und schließlich zu allem, was ein solcher Geist berühren kann.