



Die Arbeit der Meditation*

Die Ruhe des Geistes im Anfangsstadium von Konzentration entsteht aus der einfachen Praxis der Ausgerichtetheit auf einen Punkt. Wenn aber diese Ruhe uns verlässt, leiden wir, weil wir an ihr hängen. Das Erreichen von Ruhe ist nicht das Ende des Weges Buddhas. Entstehen und Leiden existieren noch immer.

Also nahm der Buddha seine Konzentration, die Ruhe, und meditierte weiter. Er erkundete die Wahrheit dieses Leidens, bis er nicht länger an der Ruhe hing. Ruhe ist nur irgendeine relative Wirklichkeit, eine von zahllosen mentalen Formationen, nur ein Stadium auf dem Weg. Wenn du an ihr hängen bleibst, wirst du in Geburt und Werden fest stecken, basierend darauf, dass dir die Ruhe gefällt. Wenn die Ruhe vergeht, kommt Aufregung, an der du sogar mehr anhaften wirst.

Der Buddha fuhr fort, Werden und Geburt zu erforschen, um zu sehen, wo sie entstehen. Solange er noch nicht die Wahrheit wusste, benutzte er seinen Geist, um weiter zu meditieren und alle mentalen Elemente zu erforschen, die auftraten. Ob ruhig oder nicht, er fuhr fort, weiter zu prüfen, bis er schließlich erkannte, dass alles was er sah, all die fünf Aggregationen** von Körper und Geist, wie ein rot glühender Eisenball waren: etwas davon ergreifen zu wollen, verursacht Schmerz. Deshalb solltest du weder an Ruhe noch an Konzentration hängen; du solltest nicht sagen, dass du in Frieden oder Ruhe bist oder dass du sie hast. Dies zu tun, kreierte die schmerzliche Illusion eines Selbst, einer Welt des Anhaftens und der Täuschung, ein anderer rot glühender Eisenball.

* Achaan Chah (1918 – 1992) war ein thailändischer theravada-buddhistischer Mönch, Gründer des Klosters Wat Pa Phong. Ab den 1970er-Jahren wuchs sein Ruf, ein ausgezeichnete Lehrer auch für westliche Theravada-Mönche zu sein, stetig an. Dies führte zu einer Reihe Gründungen von Klöstern in Europa, den USA, Australien und Neuseeland, die sich auf ihn berufen. Der Text stammt aus seinem Buch: A Still Forest Pool. Wheaton (USA) und Chennai (India), 2016¹², S. 16f.

** die fünf Aggregationen sind fünf miteinander verbundene Prozesse, die den Menschen ausmachen: der physische Körper, Gefühle, Wahrnehmungen, Wollen und Bewusstsein.

Mt 5, 3-9*

- ³Selig, die arm sind vor Gott;
denn ihnen gehört das Himmelreich.
- ⁴Selig die Trauernden;
denn sie werden getröstet werden.
- ⁵Selig die Sanftmütigen;
denn sie werden das Land erben.
- ⁶Selig, die hungern und dürsten nach der Gerechtigkeit;
denn sie werden gesättigt werden.
- ⁷Selig die Barmherzigen;
denn sie werden Erbarmen finden.
- ⁸Selig, die rein sind im Herzen;
denn sie werden Gott schauen.
- ⁹Selig, die Frieden stiften;
denn sie werden Kinder Gottes genannt werden.

*Die Seligpreisungen lassen sich in ihrer Abfolge als Anleitung verstehen, einen erlittenen Verlust, der Trauer auslöst, so zu bewältigen, dass er zu einer Erfahrung ewigen Lebens wird. Die entscheidenden Weichenstellungen sind: in die mit der Trauer verbundenen inneren Bewegungen hineinzugehen (4) und darin zu verweilen – gegen die natürliche Tendenz, Unangenehmes oder Negativ-Bewertetes weg-kriegen zu wollen (5), das Verlangen, innerlich geordnet zu werden, eigene Fehlhaltungen einzugestehen und sich nicht nur zu verträsten (6), barmherzig mit sich selbst zu sein in diesem dem gewohnten Ich den Boden unter den Füßen wegziehenden Wandlungsprozess der Person (7), Loszulassen, was der Annahme der sich zeigenden Wirklichkeit an eigenen Voreinstellungen entgegensteht (8) und die erfahrenen Versöhnung auch in versöhnenden Begegnungen weiterzugeben (9).