

Summe der Lehre*

Du musst dich selbst überprüfen. Wisse, wer du bist. Lerne deinen Körper und deinen Geist kennen durch einfaches Beobachten. Lerne deine Grenzen kennen, was Sitzen, Schlafen, Essen angeht. Sei weise. In der Praxis geht es nicht darum, etwas erreichen zu wollen, sondern dessen, was ist, bewusst zu sein. Unsere ganze Meditation besteht darin, direkt ins Herz / in den Geist zu schauen. Du wirst Leiden sehen, seine Ursache und sein Ende. Aber du brauchst viel Geduld und Ausdauer. Schritt für Schritt wirst du lernen.

Praktiziere nicht zu strikt. Gerate nicht in die Gefangenschaft äußerlicher Formen. Sei einfach natürlich und beobachte dich dabei. Unsere Mönchsdisziplin und -regeln sind sehr bedeutungsvoll. Sie schaffen eine einfache und harmonische Umgebung. Nutze sie gut, aber bedenke, dass das Wesen der Mönchsdisziplin darin besteht, die eigenen Intentionen zu beobachten und sein Herz zu prüfen. Du musst Weisheit haben. Andere zu beobachten, ist schlechte Praxis.

Urteile nicht. Sieh alle Menschen als gleich an, weder als gut noch als schlecht, weder als klug noch als dumm. Denk' nicht, dass Honig süß und gut, andere Nahrungsmittel dagegen bitter sind. Würdest du im Wald in Aufregung über einen kleinen Baum geraten, weil er nicht genau wie die andern ist? Beurteile also auch nicht andere Leute. Es gibt alle möglichen Typen und keinen Grund, sich mit dem Wunsch zu belasten, sie alle zu ändern.

Du musst den Wert von Geben und von Hingabe lernen. Sei geduldig; praktiziere rechtes Verhalten; lebe einfach und natürlich; beobachte deinen Geist. Eine solche Praxis wird dich zu Selbstlosigkeit und Frieden führen.

* 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. 169f. Übersetzung: B. Dickerhof.

Mt 5,43-46.48; 6,7-15

⁴³Ihr habt gehört, dass gesagt worden ist: Du sollst deinen Nächsten lieben und deinen Feind hassen.

⁴⁴Ich aber sage euch: Liebt eure Feinde und betet für die, die euch verfolgen, ⁴⁵damit ihr Kinder eures Vaters im Himmel werdet; denn er lässt seine Sonne aufgehen über Bösen und Guten und er lässt regnen über Gerechte und Ungerechte. ⁴⁶Wenn ihr nämlich nur die liebt, die euch lieben, welchen Lohn könnt ihr dafür erwarten? Tun das nicht auch die Zöllner? ⁴⁸Seid also vollkommen, wie euer himmlischer Vater vollkommen ist!

⁷Wenn ihr betet, sollt ihr nicht plappern wie die Heiden, die meinen, sie werden nur erhört, wenn sie viele Worte machen. ⁸Macht es nicht wie sie; denn euer Vater weiß, was ihr braucht, noch ehe ihr ihn bittet. ⁹So sollt ihr beten:

Unser Vater im Himmel,
geheiligt werde dein Name,

¹⁰dein Reich komme,

dein Wille geschehe

wie im Himmel, so auf der Erde.

¹¹Gib uns heute das Brot, das wir brauchen!

¹²Und erlass uns unsere Schulden, wie auch wir sie unseren Schuldner erlassen haben!

¹³Und führe uns nicht in Versuchung, sondern rette uns vor dem Bösen!

¹⁴Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, dann wird euer himmlischer Vater auch euch vergeben. ¹⁵Wenn ihr aber den Menschen nicht vergebt, dann wird euch euer Vater eure Verfehlungen auch nicht vergeben.

Dieser Abschnitt aus der Bergpredigt ist der Kern der Lehre Jesu. Versuch das Vaterunser nicht nur als Gebetstext, sondern als Anleitung zum Beten zu verstehen: Wie sieht danach christliches Beten aus?