

Entstehung von Weisheit*

Mit der Praxis verhält es sich wie mit der Sorge für einen Büffel und ein Reisfeld. Der Geist ist wie der Büffel, der Reispflanzen fressen will: die Sinnesobjekte. Der, der merkt, ist der Besitzer. Wenn du einen Büffel zu versorgen hast, lässt du ihn frei gehen, behältst ihn aber im Auge. Du kannst nicht unachtsam sein. Wenn er den Reispflanzen nahe kommt, dann rufst du ihn, und er zieht sich zurück. Ist er stur und will nicht gehorchen, nimmst du einen Stock und schlägst ihn. Du kannst dir nicht erlauben, tagsüber müde zu werden und alles laufen zu lassen, sonst hast du keine Reispflanzen übrig.

Wenn du deinen Geist beobachtest, bekommt derjenige, der merkt, alles mit. Wie das Sutra sagt: „Der über seinen Geist wacht, wird den Fallstricken von Mara**, dem Bösen, entkommen.“ Wer ist derjenige, der merkt? Geist ist eine Sache; derjenige, der merkt, eine andere. Zur selben Zeit ist der Geist beides: Denkprozess und das Merken des Denkprozesses. Lerne den Geist kennen, wisse wie es ist, wenn er auf Sinnesobjekte trifft, und wie es ist, wenn er davon weg ist. Wenn der, der merkt, in dieser Weise den Geist beobachtet, entsteht Weisheit.

Wenn der Geist auf ein Objekt trifft, dann wird er hineingezogen, wie der Büffel ins Reisfeld. Der, der merkt, muss ihm zeigen, dass, woran immer er festhält, ungewünschte Effekte hat – bis der Geist vernünftig wird und loslässt. Üben in dieser Weise zeitigt Wirkung, und der Geist wird ruhig werden.

* 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. 37ff.

** Mara ist im Buddhismus das Prinzip des Todes und des Unheils. Er stellt ein Symbol der leidvollen Welt des Samsara – des Kreislaufes von Entstehen und Vergehen, von Geburt und Tod – dar.

Mk 14, 32-42

³²Sie kamen zu einem Grundstück, das Getsemani heißt, und er sagte zu seinen Jüngern: Setzt euch hier, während ich bete! ³³Und er nahm Petrus, Jakobus und Johannes mit sich. Da ergriff ihn Furcht und Angst ³⁴und er sagte zu ihnen: Meine Seele ist zu Tode betrübt. Bleibt hier und wacht!

³⁵Und er ging ein Stück weiter, warf sich auf die Erde nieder und betete, dass die Stunde, wenn möglich, an ihm vorübergehe. ³⁶Er sprach: Abba, Vater, alles ist dir möglich. Nimm diesen Kelch von mir! Aber nicht, was ich will, sondern was du willst.

³⁷Und er ging zurück und fand sie schlafend. Da sagte er zu Petrus: Simon, du schläfst? Konntest du nicht einmal eine Stunde wach bleiben? ³⁸Wacht und betet, damit ihr nicht in Versuchung geratet! Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach.

³⁹Und er ging wieder weg und betete mit den gleichen Worten. ⁴⁰Als er zurückkam, fand er sie wieder schlafend, denn die Augen waren ihnen zugefallen; und sie wussten nicht, was sie ihm antworten sollten. ⁴¹Und er kam zum dritten Mal und sagte zu ihnen: Schlafst ihr immer noch und ruht euch aus? Es ist genug. Die Stunde ist gekommen; siehe, jetzt wird der Menschensohn in die Hände der Sünder ausgeliefert. ⁴²Steht auf, wir wollen gehen! Siehe, der mich ausliefert, ist da