

Wie der Duft der Rosen – Ayyas Lieblingsblumen

Offene Geheimnisse

Nyānacitta

„Es gibt kein Geheimnis Wahrheit, nur Wahrheiten, die wir uns weigern anzuerkennen. Wahrheit untergräbt das Ich, an dem wir so krampfhaft festhalten. Die Wahrheit ist nicht vor uns verborgen. Wir verbergen uns vor der Wahrheit.“

(Reb Yerachmiel Ben Yisrael)

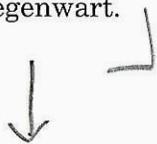
Die Sehnsucht nach Vollkommenheit

Wir alle tragen in unserem Herzen eine Nonne oder einen Mönch und sehnen uns im Inneren danach, ein wahrhaftiges und vollkommenes Leben zu führen, das spirituell geprägt ist. Wir spüren intuitiv, daß ohne diese innere Führung unsere Begierden und unser Ärger, die Karawane all unserer unerfüllbaren Forderungen an das Leben, uns auf ewig im Kreis herumführen werden. Ohne einen spirituellen Orientierungspunkt, der uns über die engen Grenzen von »Ich und Welt« hinaushebt, versinken wir in Mittelmäßigkeit und Leiden. Ich begegne vielen Menschen, die sich sehr danach sehnen, die Kraft des Heilsamen in ihrem Inneren wachsen und in ihrer Umgebung wirksam werden zu

lassen. Sie bringen aber nicht den Mut und das Vertrauen auf, statt ihrer negativen Reaktionen auf die Außenwelt, die „Wirkungskraft des Guten“ (Nyāṇaponika) ernsthaft auf die Probe zu stellen und sich ihrer inneren Führung anzuvertrauen.

Vielen von uns fehlt der Mut, einen spirituellen Weg zu gehen, der den ständigen Wechsel des Alltagserlebens beruhigt und uns zu größerer Gelassenheit und innerem Frieden hinführt. Und so verschieben wir das wahrhaftige und glückliche Leben, das wir leben möchten, immer wieder auf einen späteren Zeitpunkt, bis wir an unserem »Lebensabend« angelangt sind und unverrichteter Dinge auf dem Sterbebett liegen. Wir haben die Tendenz, unseren Traum von einem vollkommenen Leben in einer idealisierten Zukunft zu begraben, in der Vorstellung von einer kommenden »schönen, neuen Welt«. Und wir übersehen dabei, daß der Schlüssel zur Erfüllung dieser Sehnsucht niemals in einer fernen Zukunft liegen kann, sondern nur in einem tiefen Erleben der Gegenwart. Wir können nicht hoffen, wenn wir uns dem wahrhaftigen und vollkommenen Leben im Hier und Jetzt nicht öffnen, daß uns dies in einer fernen Zukunft gelingen wird. Denn die Zukunft ist, wenn sie zu uns gekommen ist, nichts anderes als die Gegenwart.

Das Licht des Dhamma



Buddhistische Nonnen und Mönche sind Menschen, die sich entschlossen haben, professionell an der Transformation von »Herz und Geist« (*Citta*) zu arbeiten und den Weg nach innen zu gehen. Menschen, die sich mutig und mit Vertrauen

einer spirituellen Praxis unter Bedingungen hingeben, die rigoros aber auch sehr unterstützend sind, um das Problem der Existenz hier und jetzt zu meistern und nicht in der Zukunft oder in einem Jenseits. „Von nichts, kommt nichts“ und alle Schätze der Gegenwart, besonders aber bedingungslose Liebe, Mitgefühl und Weisheit, blühen im Verborgenen und ihre Geheimnisse müssen erst gelüftet werden, bevor wir Zugang zu ihnen haben. Am Anfang herrscht immer Unwissenheit und Finsternis in uns, das muß wohl so sein. „Was unser Geist als wichtigstes empfindet, hüllt er in Geheimnis und verbirgt es vor sich selbst. Alles, worauf es ankommt, ist wohlverschleiert!“ (Paul Valery)

Die frohe Botschaft, die der Mensch dem *Dhamma* (der Lehre des Buddha) entnehmen kann, lautet: Es gibt wirk-same Mittel, den Zustand der Unwissenheit zu beenden und höchste Weisheit bewußt zu erleben. Wir können einem hohen geistigen Ideal folgen und es den negativen Strömungen der materiell orientierten Welt entgegensetzen, zu unserem eigenen Wohl und dem aller Wesen. Unsere Welt hat weise Menschen sehr nötig, die versuchen, sich diesem Menschenideal zu nähern. Sie sind leuchtende Wegweiser und nichts anderes ist der »Stern von Bethlehem«: ein Sinnbild des Segens großer spiritueller Lehrer für die Menschheit.

Ich hatte das große Glück, einem solchen Stern und spirituellen Wegweiser begegnet zu sein: der buddhistischen Nonne und Meditationsmeisterin Ayya Khema. Über Jahrzehnte folgte sie dem buddhistischen Ideal, das von der Würde und den Möglichkeiten des Menschen zur Freiheit kündigt, unter Einsatz all ihrer Kräfte. Sie hat viele Jahren das Licht des *Dhamma* auf Deutschland scheinen lassen.

Ich empfinde tiefe Dankbarkeit für meine geliebte Lehrerin, die ein einzigartiger Glücksfall für die Verbreitung der Lehre und der Meditation im Westen war. In einer im Umbruch befindlichen Welt, in der die Menschen vielfach von Orientierungslosigkeit und Verzweiflung erfaßt sind, hat sie die spirituellen und materiellen Voraussetzungen für eine Gegenströmung geschaffen, die zu innerer Stärke und Frieden führen und helfen kann, das Elend in der Welt zu verringern. Sie hat uns gelehrt, daß wir, um uns aus der Mittelmäßigkeit des Menschseins herauszuheben und einer neuen Lebensqualität zu öffnen, immer etwas mehr machen müssen, als wir uns selbst zutrauen. Uns nicht an Vergänglichem festklammern und nicht an Meinungen und Ansichten festhalten, sondern das Gute tun und bedingungslose Liebe und Mitgefühl entfalten. „Wenn nicht ich, wer denn? Wenn nicht jetzt, wann dann?“, diese Sätze Rabbi Hillels waren das Motto ihres Lebens. Sie lebte uns vor, daß nicht das Habenwollen, sondern das Geben die Richtung ist, die zur Befreiung von allem Leid führt. Und mit der Brise eines friedlichen und liebevollen Herzens können wir den Anker lichten und hinaussegeln auf das weithin strömende Meer eines Bewußtseins, in dem es immer weniger Bedrückung gibt.

Die höchste Manifestation von Liebe und Mitgefühl besteht darin, das *Dhamma* zu lehren und damit den Menschen den Weg zur Befreiung von allen Sorgen, Problemen und Schwierigkeiten zu zeigen. Nicht weil am Ende der Kummer und das Leid aus der Welt verschwunden sein werden, sondern weil wir als deren Ursache unsere ständige Ichbezogenheit erkannt haben. Wir können geistige Mittel und Wege erlernen, die uns helfen, diese Ichbezogenheit

nach und nach zu verringern und eines Tages vielleicht sogar ganz aufgeben zu können.

Tod und Vergänglichkeit

Dem Tod zu entfliehen, ist uns versagt. Wie ein Tor am Ende der Straße, die unseren Namen trägt, wacht er über unser Leben und mahnt uns, die Unwissenheit und die Extreme in uns zu überwinden. Als ob der Tod zum Schrecken unseres Übermuts ersonnen wurde, dessen Luftschlösser so zerbrechlich sind und so voller Irrtümer und Furcht. Als ob er zum Segen unserer Demut ersonnen wurde, als Zugang zu unseren heilsamen Wurzeln, zu Freigebigkeit und einem einfachen Leben, liebender Güte und Mitgefühl, Gleichmut und Weisheit. Wenn die Zeit zu sterben gekommen ist, was hat dann Bedeutung?

An Allerseelen, dem christlichen Gedenktag für die Verstorbenen, starb im Buddha-Haus unsere spirituelle Mutter, die Ehrwürdige Ayya Khema. Sie wurde 74 Jahre alt. Seit dem Sommer hatte sie manchmal davon gesprochen, daß sie deutlich spüre, wie die Lebensenergie sie verlasse, und daß es ihr nicht mehr gelinge, neue Kraft zu schöpfen. Daß die Dinge, die sie noch in der Welt habe tun wollen, abgeschlossen seien, und sie dem Tod ohne das Gefühl entgegen sehe, daß etwas unerledigt sei und sie noch gebraucht werde. Ihr Körper sei krank und schwach, und der Geist wolle sich von ihm lösen. Sie habe sich intensiv mit dem Tod beschäftigt und sei darauf vorbereitet, ihm zu begegnen. „Ohne den eigenen Tod völlig akzeptiert und sich liebend und hingebungsvoll damit auseinandergesetzt zu ha-

ben, ist unser Leben immer mit Angst verbunden.“ Ayya Khema hat dies vielen Menschen geraten, die sie aufsuchten, um mit ihr über ihre Angst vor dem Tod und dem Sterben zu sprechen. Einer Gruppe von Mitarbeitern der Aids-Hilfen in Baden-Württemberg riet sie, selbst schon vom Tod gezeichnet, mit der Meditation zu beginnen: „Ich kann Ihnen nichts anderes als Unterstützung bei Ihrer schwierigen Aufgabe empfehlen. Wenn ich es könnte, würde ich es tun. Aber alles andere funktioniert nicht. Glauben Sie mir.“ Der einzige Tod, dem wir mit aller Kraft widerstehen müßten, sei die geistige Erstarrung und Isolierung in unserer gegenwärtigen Existenz, die in unserer Illusion von einem separaten Ich und unserer verdrehten Weltsicht zum Ausdruck kommen.

Eine der wichtigen Anweisungen des Buddha für unsere spirituelle Praxis lautet, regelmäßig Tod und Vergänglichkeit zu betrachten:

„Denn diejenigen, die dies vernachlässigen, werden zittern und von Schrecken erfüllt sein, wenn ihre letzte Stunde kommt, und sie werden sterben voll panischer Angst. Wie ein Mensch ohne Stock von Angst ergriffen wird, wenn eine Schlange auf seinem Weg liegt. Diejenigen aber, die die Betrachtung von Tod und Vergänglichkeit gepflegt haben, werden furchtlos sein, wenn ihre letzte Stunde kommt, und sie werden unerschütterlich und standhaft bleiben und die Schlange auf dem Weg mit ihrem Stock aufnehmen und zur Seite werfen. Übt daher regelmäßig die Betrachtung von Tod und Vergänglichkeit!“

Ayya Khema hat die Anweisungen des Buddha zur Verwirklichung des *Nibbāna* genau gekannt. Sie hat sie verstanden, ernst genommen und befolgt. Nach vielen Jahren unermüdlicher Arbeit hat sie das *Dhamma* durchdrungen. Die Früchte dieser Arbeit hat sie durch die leicht verständliche und geradlinige Weitergabe der Lehre des Buddha mit tausenden Menschen auf der ganzen Welt geteilt. Ayya Khema hat uns durch ihr großes und begeisterndes Vorbild gezeigt, daß der die Welt überragende Weg in die Freiheit keine Utopie ist, sondern daß es auf der ganzen Erde möglich ist, ihm zu folgen. Sie war die menschliche Verbindung zum Prinzip der Erleuchtung in Gestalt einer buddhistischen Nonne, die die Lehre des Buddha in einzigartiger Weise verkörpert und vermittelt hat. Sie war die große Pionierin des Buddhismus in Deutschland und die einzige deutsche Buddhistin und Meditationsmeisterin mit internationalem Renommee.

Letzte Wegweisungen

In den letzten Monaten vor ihrem Tod hat sich Ayya Khema über die künftige Struktur unserer Gemeinschaft Gedanken gemacht. Am 26. Oktober 1997, unmittelbar nach der Ordination von Traudel zur Novizin Sanghamitta, rief Ayya Khema den »Orden der Westlichen Waldklostertradition« ins Leben. Sie hat damit ihre schon früher geäußerte Auffassung bekräftigt, daß dem Aufbau einer unabhängigen *Sangha* (einer Gemeinschaft buddhistischer Nonnen und Mönche) als Mittelpunkt einer buddhistischen Familie im deutschsprachigen Raum große Bedeutung zukommt. Als

Zentrum einer großen, spirituellen Gemeinschaft, die sich an der Lehre des Buddha orientiert, wie sie uns in der Theravada Tradition bis heute erhalten ist. Ein Zusammenschluß von buddhistischen Mönchen und Nonnen, sowie einer Vielzahl von Edlen Freunden (*Kalyāṇa-mitta*), die sich als Freundeskreis um die *Sangha* des Ordens der Westlichen Waldklostertradition scharen.

Der erste Schritt zur Gründung einer *Sangha* wurde Anfang 1993 unternommen, als Nyāṇabodhi im Buddha-Haus in Pali und in Deutsch zum Novizen ordiniert wurde. Zwei Jahre später erwarb unsere Gemeinschaft ein zweites herrliches Grundstück im Allgäu, um dort unter der spirituellen Leitung von Ayya Khema das erste buddhistische Waldkloster Deutschlands zu errichten. Damit wurde ein Vorhaben in die Tat umgesetzt, das bereits Anfang des Jahrhunderts der Ehrwürdige Nyāṇatiloka ins Auge gefaßt hatte. Jedoch konnte es wegen der beiden Weltkriege in Deutschland nicht verwirklicht werden.

Die Mettā Vihāra ist nun neunzig Jahre später, im Sommer 1997, eingeweiht worden. Dieses Ereignis ist für den Buddhismus im deutschsprachigen Raum deshalb bedeutsam, weil der Buddha gesagt hat, daß „das *Dhamma* erst dann ein Land erreicht hat, wenn Söhne und Töchter aus tugendhaften Familien in ihrer Muttersprache ordiniert werden und in einem Kloster in ihrem Heimatland leben können.“ Das Waldkloster ist nun der Wohnort der ersten *Sangha* im deutschsprachigen Raum, die inzwischen durch die weiteren Ordinationen von Nyāṇabodhi zum Bhikkhu, von Nyāṇacitta zum Novizen und von Sanghamitta zur Novizin weiter gewachsen ist. In ihren letzten Tagen hat Ayya Khema noch die Grundlage auf Tonband gesprochen, auf

die sich die *Sangha* der Westlichen Waldklostertradition stützen soll. Sie hat uns damit, aus dem Schatz ihrer Erfahrung und Weisheit, eine bodenständige und realistische Richtschnur für den weiteren Weg hinterlassen:

„Um das *Dhamma* in einem Land ansässig zu machen, muß es sich den dortigen Gegebenheiten anpassen können. Wenn es das nicht kann, sondern die Regeln und Kulturprodukte anderer Länder mit sich bringt, so bleibt es ein exotisches Außenseiterstück und wird nicht zu einer integrierten religiösen Handlung. Es ist daher von äußerster Wichtigkeit, daß wir mit dem ersten deutschen Waldkloster auch Regeln in Angriff nehmen, die in den Westen passen und bei denen sich die Menschen heimisch fühlen können. Fremdes Kultur- und Sozialgut hineinzunehmen bedeutet, daß die Theravada Tradition fremd bleibt. Die Kernpunkte der buddhistischen Praxis sind die Zufluchtnahme zu Buddha, *Dhamma* und *Sangha*, die ersten zehn Tugendregeln und das Verständnis der Lehre, das sich nicht nur aus dem Studium der Lehrreden entwickelt, sondern auch aus der Meditation. Ohne diese drei Punkte ist der spirituelle Weg eine Sackgasse und führt nicht zu dem, um was es wirklich geht: die Befreiung durch das Erleben des Nicht-Ich.

Der erste Punkt, der es uns also ermöglicht, die Lehre des Buddha zu verinnerlichen, ist die Zufluchtnahme zu Buddha, *Dhamma* und *Sangha*. Der Buddha als das Erleuchtungsprinzip, das *Dhamma* als die Lehre, die er uns hinterlassen hat, und die *Sangha* als diejenigen, die – aus der Fülle ihres Verstehens und ihres Empfindens heraus – uns über die Jahrtausende hinweg belehrt haben. Die Zufluchtnahme zu Buddha, *Dhamma* und *Sangha* bedeutet, Liebe, Vertrauen und Hingabe zu dem höchsten Ideal zu

entfalten, und sie bedeutet, die Ich-Illusion langsam und allmählich zu verkleinern. Regelmäßiges Nachfragen lenkt den Geist in die rechte Richtung und macht es möglich, nicht nur zu verstehen, sondern auch zu empfinden.

Der zweite wichtige Punkt ist, die Tugendregeln so zu beachten, daß sie nicht nur der Maßstab für unser sittliches Verhalten sind, sondern sie vernünftig und im Westen befolgbar sind:

1. »Keine Lebewesen zu töten« ist selbstverständlich auszudehnen auf alle Lebewesen. Es bedeutet aber vor allen Dingen, die liebende Güte und das Mitgefühl so zu entwickeln, daß es eine Selbstverständlichkeit in unserem Herzen wird. Das ist die Hauptsache, denn wenn wir liebende Güte und Mitgefühl haben, dann werden wir wohl kein anderes Lebewesen töten.
2. »Nichts zu nehmen, was mir nicht gegeben wurde« bedeutet, daß wir Großzügigkeit entwickeln. Es bedeutet nicht, daß wir uns hinsetzen und darauf warten, daß uns jemand etwas zu essen gibt. Das sind Auswüchse. Es bedeutet, Großzügigkeit und Freigebigkeit in jeder Beziehung zu entwickeln.
3. Die dritte der Tugendregeln »zölibat zu leben« ist ganz wichtig, denn nur so können wir den Weg der Freiheit zu Ende gehen. Es bedeutet, daß wir uns Klarheit darüber verschaffen, wie wichtig es ist, selbstverantwortlich und selbständig zu sein, und nicht darauf zu warten, daß andere die optimalen Situationen herstellen, sondern daß wir in uns selbst diese optimalen Bedingungen schaffen.

4. Die »rechte Rede« kommt aus den rechten Gedanken. Das heißt, daß wir immer auf unsere Gedanken aufpassen müssen. Wir müssen die Gedanken, die unheilsam sind, mit heilsamen ersetzen. Ohne diese Arbeit ist der spirituelle Pfad eine Utopie.
5. »Drogen und Alkohol zu vermeiden« ist natürlich, weil sie nicht nur für uns selbst, sondern auch für andere schädlich sind.
6. »Das richtige Maß beim Essen einzuhalten« bedeutet, weder zu viel noch zu wenig zu essen und sich nicht an irgendwelche äußeren Zeiten zu halten, sondern vernünftig zu überlegen, was wichtig ist.
7. »Nicht tanzen und singen, musizieren und Vorführungen beiwohnen«, denn dies sind alles Ablenkungen, ohne die wir gut auskommen können.
8. »Kein Parfüm, Kosmetik und Verschönerungsmittel benutzen«, denn das Gegenteil bedeutet nur, daß wir den Körper, der sowieso schon Schwierigkeiten bereitet, unnütz herausputzen. Es ist wichtig, daß wir uns darüber klar sind.
9. »Sich keinen Luxus zuführen«, denn das ist unnötig. Es geht weder um Askese, noch um Luxus, sondern um ein normales und einfaches Leben.
10. »Kein Gold und Silber annehmen« bedeutet, nicht das *Dhamma* als eine persönliche Einkommensquelle zu ver-

wenden, sondern ein vernünftiges Maß einzuhalten in allen Dingen, die wir tun. Es ist unmöglich, heutzutage im Westen ganz ohne Geld auszukommen.

Alles in allem ist es sinnlos, in den kleinsten Details die Tugendregeln zu verwenden. Es ist sinnvoll zu sehen, wie sie uns helfen, ein einfaches und vernünftiges Mönchs- und Nonnenleben zu führen. Ich denke, auf diese Art und Weise haben wir die größte Chance, glücklich und zufrieden den Weg des Buddha zu gehen.“

Die Zufluchtnahme

Ayya Khema vereinigte in sich die Kraft und die Wirklichkeit aller drei Aspekte der buddhistischen Zufluchtnahme zu Buddha, *Dhamma* und *Sangha*. Diesem dreifachen Juwel, dem wir uns anvertrauen können, wenn wir an dem Wendepunkt unseres Lebens angekommen sind, an dem wir aus der Tiefe unseres Menschseins erkennen, daß wir den ewigen Kreislauf »selbstgebastelter Schwierigkeiten« nur verlassen können, wenn wir unsere spirituelle Obdachlosigkeit beenden. Wenn wir unsere eigene Unzulänglichkeit einmal erkannt haben und anfangen wollen, uns zu ändern, dann kommt Ergriffenheit und Dringlichkeit (*Samvega*) in unsere spirituelle Praxis.

Die Zufluchtnahme drückt unsere Zuversicht und unser Vertrauen (*Saddhā*) auf dem Weg in die Freiheit aus:

Vertrauen in den Buddha, der das höchste spirituelle Ideal verkörpert und unser alleiniger Wegweiser auf dem Weg ist. Sein spirituelles Erwachen ist unser leuchtendes

Beispiel, dem wir als richtungsweisend für unser eigenes Leben folgen. Siddharta Gautama, der einmal der zukünftige Buddha werden sollte, wurde auf seiner vierten Ausfahrt selbst zutiefst von diesem Ideal inspiriert, als er einen schlichten Wandermönch in gelben Gewändern sah, der große innere Stärke, Frieden und Unerschütterlichkeit ausstrahlte und von dem es hieß, daß er der Welt entsagt habe.

Wir können uns auch die zehn geistigen Eigenschaften (*Pāramī*) des Buddha vor Augen halten, die er auf dem Weg zur Erleuchtung vervollkommen hat, und die Entwicklung davon (Freigebigkeit, tugendhaftes Verhalten, einfaches Leben, Weisheit, Geduld, Willenskraft, Wahrhaftigkeit, Entschlossenheit, liebende Güte, Gleichmut) zum Maßstab unseres eigenen Fortschritts auf dem spirituellen Weg machen.

Der Buddha war kein Weisheitslehrer für eine Elite von Mönchen und Nonnen. Er war ein Wegweiser für alle Menschen: Alte und Junge, Arme und Reiche, Männer und Frauen, Leute mit und ohne Schulbildung – und er war ein Mensch wie wir. Den Menschen, die ihn um Rat baten, gab er passende Mittel an die Hand, die ihnen dabei halfen, die Schwierigkeiten des Lebens zu meistern und glücklicher zu sein. Er hat die Menschen in einzigartiger Weise dazu ermutigt, Gutes zu tun, Unheilbares zu meiden und den Geist zu läutern.

Vertrauen in das *Dhamma*, die Lehre des Buddha, mit deren Hilfe wir auf den überweltlichen Pfad und schließlich zur absoluten Freiheit von *Nibbāna* gelangen können. „Komm und sieh selbst!“ lautet die Einladung des Buddha zu dieser Reise nach innen, die die Entwicklung der Tugend, der Meditation und der Weisheit zum Ziel hat. Dabei

sollen wir, so hat der Buddha geraten, uns bei der Entscheidung, ob wir einer spirituellen Lehre folgen, nicht leiten lassen von „Hörensagen, Überlieferungen, Tagesmeinungen, Autorität heiliger Schriften, bloßen Vernunftgründen und logischen Schlüssen, erdachten Theorien und bevorzugten Meinungen, Eindruck persönlicher Vorzüge oder der Autorität eines Meisters!“ Wir dürfen nicht einfach blindlings glauben, sondern sollen uns die Sache unbefangen anhören und selbst untersuchen. Falls uns eine Aussage vernünftig erscheint, sollten wir sie genau überprüfen, uns ein eigenes Urteil bilden und sie erst dann bestätigen. Das wahre *Dhamma*, sagte der Buddha, können wir daran erkennen, daß es „zur Abwendung von der Gier führt und hin zur Loslösung, Bescheidenheit, Genügsamkeit, Abgeschiedenheit, Willenskraft und zu leichter Unterstützbarkeit.“

Sollten wir Unzufriedenheit auf dem Weg verspüren oder uns überfordert fühlen, dann können wir zurückschauen auf die bisher zurückgelegte Wegstrecke und uns fragen: „Was hat die Begegnung mit dem *Dhamma* in meinem Leben verändert? Wie war mein Leben vorher, und wie ist es jetzt? Hat das *Dhamma* dazu beigetragen, daß ich mich besser erkennen konnte und sich Begehren und Ablehnung verringert haben? Begegne ich mir und anderen Menschen mit mehr Mitgefühl und liebender Güte? Hat es dabei geholfen, mich dem Frieden in mir mehr zu öffnen?“ Auf diese Weise wird das Vertrauen in das *Dhamma* und in unser eigenes Potential gestärkt, wenn Zweifel in uns aufgestiegen sind.

Vertrauen aber auch in den spirituellen Einfluß und die Kraft der *Sangha*, die Gemeinschaft der erleuchteten Menschen, die die Lehre des Buddha verkörpert und bis zum

heutigen Tag bewahrt und weitergegeben haben. Es bedeutet, daß wir von ihnen lernen und uns von ihnen inspirieren lassen.

Wir müssen den Weg zwar selbst gehen, sind aber doch nicht allein auf ihm. Es gibt Edle Freunde (*Kalyāṇa-mitta*), die uns unterstützen, weil sie vielleicht schon etwas weiter auf dem Pfad vorangekommen sind als wir selbst. Auch das ist ein Aspekt der *Sangha*. Sie gibt uns die Gewißheit, daß schon viele vor uns den Weg in die Freiheit gegangen sind und es auch heute Menschen gibt, die dieses Ziel haben. Zum Beispiel die vielen Menschen, denen wir in den Meditationskursen oder an den Studientagen begegnen oder die in unserer Meditationsgruppe sind. In diesem Zusammenhang können wir Mitfreude (*Muditā*) über unsere eigenen Bemühungen und die anderer Menschen auf dem spirituellen Weg in uns wachrufen.

Die Betrachtungen von Buddha, *Dhamma* und *Sangha* sind sehr wertvoll für unsere Praxis. Sie helfen uns, Negativitäten und Zweifel abzubauen und Vertrauen, innere Stärke und Mitfreude zu entfalten, ohne die wir den Weg nicht gehen können. In den westlichen Überflußgesellschaften wird Religiosität häufig als ein Zeichen von Schwäche angesehen. Und es gibt einen Gruppendruck zu materiell orientiertem Verhalten, das von Bequemlichkeit, Sicherheitsdenken und Furcht vor dem Unbekannten geprägt ist. Die Zufluchtnahme und die Betrachtungen über das dreifache Juwel arbeiten dagegen. Sie können ein Gegengewicht bilden, das zu mehr Unabhängigkeit von den Meinungen anderer führt. Sie helfen uns auch dabei, Prägungen dieser Art bei uns selbst zu erkennen und sie dann loszulassen. Es ist deshalb besonders wichtig, daß wir Buddha, *Dhamma*

und *Sangha* regelmäßig und in ihrer Tiefe betrachten. Sie sind keine leeren Formeln oder Rituale. Wenn wir uns dreimal ehrerbietig vor ihnen verbeugen, ist das keine Achtsamkeitsübung. Die Betrachtungen besitzen eine eigenständige spirituelle Kraft. Es ist die Wertschätzung des dreifachen Juwels, die im Zufluchtsgang zum Ausdruck kommt. Dies macht uns alle – Laien, Mönche oder Nonnen – zu Buddhisten.

Zu dem Vertrauen in das dreifache Juwel gehört ein Verstehen, das aus unserer eigenen Erfahrung und unserem Erleben kommt. Das Verstehen, daß wir uns den Herausforderungen des Daseins in uns selbst, in unserem eigenen Geist und Herzen stellen müssen. Daß wir nur dort den notwendigen Schutz finden können, um den höchsten Nutzen aus dem kostbaren Geschenk zu ziehen, das unser Leben ist. Unsere Umwelt hat keinen Sinn für uns, wenn wir versuchen, sie mit unserem Eigenwillen und Starrsinn zu beherrschen, sie zu manipulieren oder als Zuschauer daneben zu stehen. Wir müssen uns selbst mit einbeziehen und sie in zweifacher Weise als Spiegelbild unserer selbst anschauen. In der relativen Wirklichkeit, die von unserem jeweiligen Standpunkt abhängig ist, ist der Umgang mit anderen Menschen der Spiegel unseres Innenlebens. Die absolute Wirklichkeit jedoch hält uns einen Spiegel vor Augen, der uns zeigt, daß wir die universellen Merkmale von allem Bestehenden in uns tragen (das sind Vergänglichkeit, Unerfülltheit und Substanzlosigkeit). Auf diese Weise können wir uns dem Universellen in unserem individuellen Dasein nähern.*

* vgl. Ayya Khema »Unsere Umwelt als Spiegel – Vier Vorträge über Dhammapraxis«, S. 19 ff., Jhana Verlag, Uttenbühl 1994

Warum aber sollten wir unsere spirituelle Obdachlosigkeit durch den Zufluchtsgang überhaupt beenden wollen? Steht in der Welt, unter dem Strich betrachtet, nicht alles zum besten?

└ Eine ungeschminkte Schilderung unseres Daseins in der Welt hat vor fast 400 Jahren Robert Burton gegeben. Das von ihm sehr eindrücklich beschriebene Charaktermerkmal der Unerfülltheit alles Bestehenden hat der Buddha 2200 Jahre zuvor zum Ausgangs- und Angelpunkt seiner spirituellen Lehre gemacht, als er sagte:

„Dies allein lehre ich euch jetzt wie ehemals:
das Leiden und die Aufhebung des Leidens.“

(Mittlere Sammlung, Nr. 22)

Die Erfahrung letztlicher Unzulänglichkeit und Leidhaftigkeit des Daseins verbindet uns Menschen am tiefsten miteinander. Sie bestimmt die Grundbefindlichkeit des unerlösten Menschen in der Welt. Das Ziel buddhistischer Praxis ist ihre Transzendierung. Wir Buddhisten nennen die Leidenserfahrung, in all ihren verschiedenen Nuancen, *Dukkha*.

„Keine Kreatur ist so dem Leid unterworfen und Belästigungen ausgesetzt wie der Mensch: Nöten des Körpers, Nöten des Geistes, Nöten des Herzens, Nöten im Schlafen, Nöten im Wachen, Nöte, wo immer wir uns hinwenden. Aus vielen Nadelstichen besteht unser Leben, es ist untrennbar verknüpft mit Unerfülltheit, Verglebarkeit und Unzulänglichkeit. Wer kann dies alles ertragen?

Im Glück sind wir oft unverschämt und unerträglich, im Unglück sind wir niedergeschlagen, bei jeder Gelegenheit töricht und erbarmungswürdig. Im Unglück sehnen wir uns nach dem Glück, und im Glück haben wir Furcht vor dem Unglück. Welche Mitte kann da gefunden werden? Wo hat dies ein Ende? Welche Lebensumstände sind davon wirklich frei?

Einsicht zu erlangen, ist verbunden mit Mühsal; Ruhm folgt Neid auf dem Fuß; Reichtum geht einher mit Sorgen; Kindern folgen Elternpflichten nach; Vergnügungen werden abgelöst von Krankheiten; dem Nichtstun folgt der Bettelstab. Als ob der Mensch geboren wird, um ihn für vorangegangenes Tun zur Verantwortung zu ziehen.

Und so, in beständiger Furcht, Mühsal und Qual, laufen wir von einer Plage, einem Unfug, einer Bürde zur nächsten. Man mag eher das Gewicht vom Blei, die Hitze vom Feuer, die Feuchtigkeit vom Wasser oder den Glanz von der Sonne scheiden, als Not, Unerfülltheit, Kummer und Gefährdung vom Menschsein.“

Robert Burton, 1626

Die dreifache Zuflucht bietet uns objektiv Schutz. Seit mehr als 2500 Jahren bedeutet sie für viele Millionen Menschen Leidverringerung, Friedenszuwachs, Anhebung des Bewußtseins und die Gewißheit, daß die Freiheit von allem *Dukkha* zu Lebzeiten verwirklicht werden kann.

Der Orden und der Kreis Edler Freunde

In unserer Gemeinschaft nehmen wir jeden Morgen vor der Meditation gemeinsam Zuflucht zu dem dreifachen Juwel und rezitieren im Anschluß daran die klassischen Texte der drei Betrachtungen über Buddha, *Dhamma* und *Sangha*. Es ist für uns sehr wichtig, daß wir den Tag auf diese Weise beginnen. Dabei bemühen wir uns nicht nur, während wir die Worte sagen, sie wirklich in unser Herz zu lassen, sondern sie auch über den Tag hinweg mit Leben zu erfüllen. Sonst bleiben sie leere Floskeln ohne Wirkungskraft.

Bisher haben wir am Ende der von uns angebotenen Meditationskurse und zu Beginn der Monatsretreats in einer sehr nüchternen Form Gelegenheit gegeben, Zuflucht zu Buddha, *Dhamma* und *Sangha* zu nehmen und die fünf Tugendregeln eines buddhistischen Laien auf sich zu nehmen. Wir möchten dies auch künftig weiter so halten, es jedoch mehr in den Rahmen einer schönen Zeremonie stellen. Damit möchten wir den besonderen Charakter dieses Ereignisses im Leben eines Menschen hervorheben, der sich der buddhistischen Familie und besonders dem Freundeskreis des von Ayya Khema ins Leben gerufenen »Ordens der Westlichen Waldklostertradition« spirituell verbunden fühlt.

Es ist eine kurze und sehr schöne Zeremonie, bei der wir nach der gemeinsamen Rezitation der traditionellen Texte in Pali und in Deutsch einzeln zum Altar gehen, dort Blumen darbringen und ein Räucherstäbchen entzünden. Zum Abschluß verbeugen wir uns dreimal in traditioneller Art vor der Buddha-Statue, die das Prinzip der Erleuchtung repräsentiert. Jemand, der auf diese Weise den Zufluchts-

gang und die Tugendregeln auf sich genommen hat, werden wir künftig in unserem Kreis *Kalyāṇa-mitta* nennen, das heißt Edle Freundin oder Edler Freund. Als Zeichen, daß die Suche nach einer spirituellen Heimat nun geendet hat, überreicht dann das Mitglied des Ordens, das die Zeremonie durchgeführt hat, eine stilisierte Lotusblüte aus der *Mettā* (liebende Güte) aufsteigt, dargestellt als ein Herz. Dieses Zeichen soll dann künftig sichtbar an der Kleidung getragen werden. Ein *Kalyāṇa-mitta* sollte folgendes in die Tat umsetzen:

- die Pflege einer täglichen Meditationspraxis;
- die Beachtung der fünf Tugendregeln und das Praktizieren ihrer positiven Aspekte;
- die regelmäßige Teilnahme an den Aktivitäten im Buddha-Haus, in der *Mettā Vihāra* und im Münchner Stadtzentrum;
- die generelle Unterstützung des Ordens der Westlichen Waldklostertradition und des Freundeskreises.

Als *Kalyāṇa-mitta* ist es grundsätzlich möglich, in die Laiengemeinschaft des Buddha-Hauses und später in den Orden der Westlichen Waldklostertradition einzutreten. Dies wird in der Regel dann der Wunsch sein, wenn ein Edler Freund durch seine spirituelle Praxis eine so große Bereicherung erfahren hat, daß er sich nun dem Weg zu Buddha, *Dhamma* und *Sangha* vollkommen zuwenden möchte. Eine Aufnahme in die Gemeinschaft und in den Orden müssen die Ordensangehörigen befürworten.

Beim Zufluchtsgang und den Tugendregeln müssen wir uns klar darüber sein, daß wir eine große Anstrengung auf

uns nehmen, die in der Regel nicht so einfach aus dem Ärmel geschüttelt werden kann. Wir müssen bereit sein, uns zu ändern. Was ist damit gemeint?

Das eigene Bewußtsein ändern

Diesen Punkt hat Ayya Khema bei ihren letzten Wegweisungen gemeint, als sie darauf hinwies, „daß das Verständnis der Lehre des Buddha sich nicht nur aus dem Studium seiner Lehrreden entwickelt, sondern auch aus der Meditation.“

Auf dem Weg in die Freiheit müssen wir unmittelbar an unserem Bewußtsein arbeiten. Dies geschieht während der Meditation: In der Ruhemeditation und ihrer Vertiefung des Geistes, in der Liebenden-Güte-Meditation und ihrer Öffnung des Herzens und in der Kontemplation und den anderen direkten Einsichtsmethoden, die unter der Bezeichnung *Vipassanā* zusammengefaßt sind. Für diese Arbeit brauchen wir Ausdauer und Willenskraft, denn wir müssen aus eigener Kraft einen holprigen Pfad gehen, der herausführt aus dem Dschungel unseres ungefügen Geistes, der voller Hindernisse, Gefahren und Verlockungen ist.

Und wenn wir eines Tages den Urwald durchquert haben und wir uns umwenden, um ihn noch einmal zu schauen, was können wir dann erblicken? Da gibt es keinen Dschungel mehr, wie die Erleuchteten berichten. Keinen trennenden, undurchdringlichen Urwald, keinen Pfad, der ihn durchquert, und keinen, der ihn gegangen ist. Der ganze Schauplatz hat sich allmählich aufgelöst und ist spurlos verschwunden, wie eine Traumlandschaft beim Erwachen.

Zur Befreiung des Geistes durch Selbst-Kontrolle und Selbst-Erkenntnis gibt es keine Alternative. Dem Edlen achtfachen Pfad des Buddha zu folgen, bedeutet, mit kleinen Schritten alle Extreme in uns und der Welt zu überwinden und die Hinweise des Lehrers am Maßstab der eigenen Vernunft, des eigenen Erlebens und der wachsenden eigenen Erfahrung immer wieder selbst zu untersuchen. Das ist eines der Hauptmerkmale des Buddhismus, der mit blindem Glauben nichts zu tun hat. Es ist eine schwierige, aber auch fruchtbringende Arbeit.

Für die Reise zum Mittelpunkt des Geistes brauchen wir Beistand durch wohlwollende Freunde, viel Geduld und immer wieder die Bereitschaft, unsere lieb gewonnenen Ansichten und Meinungen zu korrigieren. Auf dem Pfad können wir nichts gewinnen, sondern nur uns selbst verlieren. Dies ist der Preis für den Frieden und die Befreiung des Geistes, den wir bereit sein müssen zu zahlen. Erleuchtet werden wollen viele, aber ändern wollen sich nur wenige. „Des Menschen Wille ist sein Himmelreich!“, hat Ayya Khema gleichmütig zu dieser Tatsache gesagt. Wir können zu denen gehören „mit wenig Staub auf den Augen.“ Sich selbst zu ändern bedeutet aber nicht, daß wir unsere Persönlichkeit wegwerfen, sondern daß wir die Illusionen über unsere eigene Natur und die der Welt durchschauen und uns leer von ihnen machen. Leer von allen Meinungen und Ansichten über die Dinge. Einer der Zen-Patriarchen riet daher:

*„Sucht nicht die Wahrheit zu ergründen.
Sucht zu erkennen,
wie ihr eure Meinungen und Ansichten bildet,
und wie ihr an ihnen festhaltet.“*

Wir sollten damit anfangen, unseren Geist zu beschützen, indem wir achtsam an unseren Sinnesstoren sind, denn wir brauchen für unsere Arbeit einen Geist, der nach und nach leer wird und keine Furcht davor hat. Leer von Separierung und Isolierung, von Bedrückung und Ballast, leer von Zukunft und von Vergangenheit, von Hoffnung und von Reue. Diese Leere des Geistes ist die Voraussetzung für die Öffnung des Herzens. Wir haben so viel Positives in uns, jeder einzelne. Wir können uns diesem Potential nähern, wenn wir immer wieder den guten Willen aufbringen, uns aus eigener Kraft, am eigenen Zopf, aus dem eigenen Sumpf zu ziehen. Dies wird uns immer besser gelingen, wenn wir uns der Unterstützung öffnen, die wir auf dem spirituellen Weg erhalten können.

Die Lebensumstände ändern

Die Lehre des Buddha geht gegen unsere Gewohnheiten und Begierden, denen der gewöhnliche Geist automatisch folgt. Die ewigen Gegensätze des Haben- und Vermeidens prägen uns und unsere Welt: Gewinn und Verlust, Lob und Tadel, Ruhm und Verachtung, Glück und Unglück. Diese vier Begriffspaare (die acht weltlichen *dhammas*) markieren den achtfachen weltlichen Pfad, auf dem wir unsere Reisetasche immer wieder mit *Dukkha* vollstopfen, anstatt mit Achtsamkeit und Wissensklarheit um unser Ziel den Edlen achtfachen Pfad gehen. Um die Voraussetzungen zu schaffen, eines Tages aus der »Achterbahn der weltlichen *dhammas*« auszusteigen, sollten wir buddhistische Spiritualität als einen Lebensstil begreifen, der ohne Unterbre-

chungen gelebt werden sollte, und ihn in den Mittelpunkt unseres Lebens stellen. „Denn in demselben Maße, wie die Verhältnisse, in denen wir leben, vom *Dhamma* nicht verändert worden sind, ist das *Dhamma* auch nicht in diese Verhältnisse integriert“ (Sangharakshita). Was können wir dafür tun?

Wir können mit Mut und Experimentierfreude an unser Leben herangehen und eine Lebensform ausprobieren, die dabei hilft, buddhistische Spiritualität in unserem Leben besser zu integrieren. Ayya Khema hat immer wieder darauf hingewiesen, daß viele, die ein spirituell geprägtes Leben führen möchten, in dieser wichtigen Frage eine falsche Antwort geben. Sie formulierte es so: „Wir können das *Dhamma* nicht in unseren Alltag hineinstopfen. Das funktioniert nicht. Wir müssen unseren Alltag nach dem *Dhamma* ausrichten. Das funktioniert. Das *Dhamma* muß ganz nach vorne und das Ego ganz nach hinten gestellt werden.“

Ich möchte schildern, was mich dazu brachte, mein Leben zu ändern. Als ich mich im Februar 1996 auf der Baustelle des Waldklosters Mettā Vihāra entschloß, in die Hausgemeinschaft des Buddha-Hauses zu gehen, wollte ich vor allem Qualitäten des Herzens entwickeln, besonders liebende Güte und Mitgefühl. Ich spürte deutlich, daß ich etwas begegnet war, was ich schon lange gesucht hatte: einer spirituellen Lehrerin, die das *Dhamma* in meiner Muttersprache lehrte, einer Gemeinschaft Gleichgesinnter, erfrischendem Pioniergeist und die Möglichkeit, an der Verwirklichung einer Vision mitzuarbeiten.

Zu dieser Zeit war es genau zwei Jahre her, daß ich dem *Dhamma* und der buddhistischen Meditation in Thailand begegnet war. Es war gerade so, als hätte diese Begegnung

mir meinen ungefügten Geist in die Hände gelegt, damit ich ihn zähme und entsprechend dem buddhistischen Ideal forme, das von der Würde und den Möglichkeiten des Menschen zur Freiheit kündigt, von der Toleranz, der Wärme und der Weisheit des heil gewordenen Menschen. Ich spürte, daß ich diesen Weg nicht im fernen Asien weitergehen sollte, denn dort würde ich mein Leben lang ein Fremdkörper bleiben. Ich wollte einerseits an mir selbst arbeiten und andererseits bei der Schaffung eines geistigen Zentrums in meiner Heimat helfen, an dessen Kraft und Ausstrahlung sich die Menschen hier orientieren können. Ein spiritueller Ort, der Impulse nach außen gibt, die von dort wieder zurückstrahlen.

Es war auch die Suche nach einer geeigneten Lebensform. Ich träumte von einer Gemeinschaft Gleichgesinnter, die ihre Lebensaufgabe und ihren Zusammenhalt aus derselben Wertschätzung geistiger Eigenschaften schöpft. In der sich ein jeder nach besten Kräften darum bemüht, Selbstlosigkeit, ethisches Verhalten, ein einfaches Leben, Wahrhaftigkeit, bedingungslose Liebe und Mitgefühl auch im Alltag zu praktizieren.

Eine spirituelle Wohngemeinschaft von Menschen, die sich nicht selbst genügt, sondern von Menschen gebildet wird, die guten Willens sind und sich gegenseitig in ihrem Wachstum unterstützen. Die ihre Ichbezogenheit immer wieder überwinden und etwas von der gewonnenen Freiheit weitergeben an andere Menschen.

Ein Zusammenschluß von Menschen, dessen Rückhalt eine immer wohlwollendere Begegnung mit anderen Menschen auch unter sehr schwierigen Umständen ermöglicht. Eine Gemeinschaft, die dazu beiträgt, daß die Menschen

mit einem Gefühl gewachsener Unabhängigkeit und nicht mit einem Gefühl zunehmender Abhängigkeit durchs Leben gehen.

Wo zu Beginn in einem überschaubaren Rahmen geübt werden kann, was dann immer weitere Kreise zieht. Wo wir dann im Umgang mit allen Menschen darauf achten, daß wir durch die Zeit, die wir gemeinsam verbringen, an Vertrauen gewinnen und nicht unser Vertrauen darin abnimmt, daß wir bereits alles in uns tragen, was wir brauchen, um aufrecht, wahrhaftig und mitfühlend durchs Leben zu gehen. Wo eine Atmosphäre herrscht, in der die Qualität unseres Bewußtseins gedeiht und wir immer mehr dazu beitragen, daß die Menschen, denen wir begegnen, nicht weniger, sondern mehr Kraft und Frieden als zuvor in sich spüren. Daß sie nicht das Gefühl zurückbehalten, sie müßten warten, daß ihnen jemand das wahre Glück vorbeibringt, in der Zwischenzeit das neueste spirituelle Buch lesen oder sich auf andere Weise ablenken und in äußerliche Aktivitäten verstricken.)

Sechs Jahre zuvor hatten Ayya Khema und eine Handvoll Idealisten im Allgäu eine kleine Wohngemeinschaft ins Leben gerufen und damit begonnen, das Buddha-Haus aufzubauen, ein buddhistisches Meditations- und Studienzentrum. Ich war froh, meine Träume von geistiger Entwicklung, vom Leben in einer spirituellen Gemeinschaft und auch meine Motivation auf ihre Ernsthaftigkeit und Realisierbarkeit näher untersuchen zu können. Ich habe diesen Entschluß, der mein Leben und mich verändert hat, nicht bereut.

Vielleicht können diese Gedanken dazu anregen, daß sich eines Tages in einer Stadt oder auf dem Land die eine oder

andere buddhistische Wohngemeinschaft bildet. Dabei scheint es außerhalb eines zölibatär lebenden Ordens von Vorteil zu sein, wenn es eine Gemeinschaft von Menschen gleichen Geschlechts ist, der also nur Männer oder nur Frauen angehören. Das haben die Erfahrungen anderer buddhistischer Gemeinschaften in Mitteleuropa gezeigt. „Gemischte Wohngemeinschaften waren nicht sehr erfolgreich und von langem Bestand“ (Sangharakshita).

Dem Buddha-Haus sind fast fünfzig Meditationsgruppen im ganzen deutschsprachigen Raum angeschlossen. Es wäre schön, wenn sich aus diesem Kreis die eine oder andere spirituelle Wohngemeinschaft von *Kalyāṇa-mittas* bilden würde. Unsere Gemeinschaft ist gerne bereit, beim Aufbau zu helfen und solche Wohngemeinschaften spirituell zu begleiten. Wir möchten künftig auch die Gelegenheit geben, unsere Gemeinschaft, die aus Ordinierten und Laien besteht, und das Leben im Buddha-Haus näher kennenzulernen. Nach Absprache ist es für interessierte *Kalyāṇa-mittas* möglich, das Angebot »Buddha-Haus auf Zeit« zu nutzen. Die Aufenthaltsdauer sollte zwei Wochen nicht unterschreiten. Unterkunft und Verpflegung sind frei. Erwartet wird die engagierte Mitarbeit in Haushalt, Garten und bei anderen einfachen Tätigkeiten, sowie die Teilnahme am Gemeinschaftsleben.

Spirituelle Wohngemeinschaften sind von großem Vorteil für die Menschen, die in ihnen leben, und von großem Nutzen für die Umwelt. Sie unterstützen die Läuterung von Herz und Geist und sind daher angewandte Sozialarbeit, die nach innen und nach außen wirkt.

Buddhistische Sozialarbeit

Ayya Khema hatte es sich, als sie nach mehr als 50 Jahren wieder nach Deutschland zurückkehrte, zur Aufgabe gemacht, die buddhistische Meditation den Menschen im Westen zugänglich zu machen. Sie hatte klar erkannt, daß dies langfristig die wirkungsvollste Sozialarbeit ist, die den Menschen und der Welt gegeben werden kann. „Wir können anderen nur helfen, soweit wir uns schon selbst geholfen haben!“, hat sie immer wieder gesagt. Selbsthilfe durch Läuterung von Herz und Geist ist die Voraussetzung und die Grundlage für jede wirksame Hilfe, die wir anderen geben können.

Ihrer Sozialarbeit hatte sie die umfangreiche Methodik des größten spirituellen Genies der Menschheitsgeschichte zugrundegelegt, die Anweisungen des Buddha zum Glücklichein. Der beste Zugang zur Selbsthilfe ist der Zugang zu unserem verschütteten Innenleben durch das Tor der meditativen Vertiefungen (*Jhānas*). Diese ganz anderen Bewußtseinsebenen eröffnet uns die Ruhemeditation, da das Erleben der *Jhānas* abhängig ist von einer weitgehenden Beruhigung unserer Sinneskontakte mit der Außenwelt.

In den meditativen Vertiefungen findet der Geist eine Heimat und Unabhängigkeit, die ihm das nötige Selbstvertrauen, die Gelassenheit und die Ruhe gibt, um zu tiefen Einsichten zu gelangen. Ihr Erleben läßt uns die große Eigenverantwortung erkennen und annehmen, die ein menschliches Leben mit sich bringt, das in seiner Tiefe erkannt ist. Der Zugang zu den *Jhānas* und ihre Einsichtsmöglichkeiten kann unser Bewußtsein in heilsame Bahnen lenken.

Das Erleben auf diesen Ebenen ermutigt dazu, unser Lebensideal, das wir im Herzen tragen, und unseren tatsächlichen Lebensstil in Einklang miteinander zu bringen. Beides muß Hand in Hand gehen, denn unsere spirituelle Praxis spielt sich nicht nur auf dem Meditationskissen ab, sondern muß sich in unserem täglichen Leben widerspiegeln. Wenn wir aus unserer inneren Quelle nicht auch im Alltag und als ganzer Mensch trinken, dann sind wir nichts anderes als »Kissenplattdrücker«, wie Ayya Khema es einmal ausgedrückt hat. „Denn es gibt keinen äußeren Frieden ohne inneren Frieden.“ Je mehr wir aber Frieden zu unserem Läuterungsprojekt machen – und es gibt sicher nichts wichtigeres – desto mehr wird uns auch dessen Verwirklichung gelingen.*

Die größte Sozialarbeit, die der Buddha immer wieder empfohlen hat, ist, Frieden in sich selbst zu schaffen und dadurch auch um sich herum. Ein Erleuchteter hat unendliche Möglichkeiten und Fähigkeiten, die Erleuchtung ausstrahlen zu lassen. Es ist eine der Fragen, die der Buddha nicht beantwortet hat, nämlich wie weit der Einfluß eines Buddha reicht. Eine andere Frage, die er nicht beantwortet hat, war, wie weit der gute Einfluß eines Menschen reicht, der die *Jhānas* praktiziert. Sozialarbeit gibt es auf jeder Ebene. Hier könnte man sagen, daß das die höchste Ebene ist. Das verneint nicht die Sozialarbeit auf anderen Ebenen, im Gegenteil. Auch die hat der Buddha empfohlen, aber nicht in dem Ausmaß, daß wir die Arbeit an uns selbst vernachlässigen. Der buddhistische Grundsatz der Sozialethik lautet daher:

* vgl. Ayya Khema »Die vier Ebenen des Glücks«, S. 245, Jhana Verlag, Uttenbühl 1997

von abhängig, wie weit wir die Ich-Illusion durchschauen und loslassen können. Ayya Khema war in meinen Augen nicht nur eine große Mystikerin, sondern auch eine sehr tugendhafte, willensstarke und äußerst verlässliche Sozialarbeiterin. Und sie war für viele Menschen eine Laterne in der Nacht.

¶ Eine geschlossene spirituelle Landschaft wird es so bald nicht mehr geben, denn die Blütezeit der Weltreligionen ist vorbei. Es muß eine neue Spiritualität entstehen. Und die wird sich um wenige geistliche Zentren scharen. Spirituelle Orte, an denen spirituelle Menschen wohnen, werden die Zukunft spirituellen Lebens sein. Wer aus der Welt an einen solchen Ort kommt, taucht in eine besondere Atmosphäre ein, eine Atmosphäre, wie er sie sonst nicht mehr erlebt. Und spirituelles Bewußtsein braucht, wenn es gedeihen soll, Atmosphäre. Das religiöse Leben der Zukunft wird an spirituellen Orten zu finden sein, an denen spirituelle Menschen wohnen. ¶

Mit dem Buddha-Haus, dem Waldkloster Mettā Vihāra und dem Stadtzentrum in München haben Ayya Khema und die spirituelle Gemeinschaft, die sich um sie gebildet hat, innerhalb kurzer Zeit drei Orte geschaffen, die wir aufsuchen können, um uns dem Frieden in uns zu nähern. Wo immer wir gerade sind, welche Schwierigkeiten und Herausforderungen sich uns auch gerade stellen mögen, wir wissen, es gibt diese Orte der Spiritualität und ihre Menschen, inmitten all der Zerrissenheit und Geschäftigkeit in uns und der Welt.

Mit den Anweisungen des Buddha zur Verwirklichung des *Nibbāna*, die Ayya Khema in ihren zahlreichen *Dhamma*vorträgen so einzigartig interpretiert und die *Nyāna*-

bodhi für uns aufgenommen hat, ist auch eine leichtverständliche und nachvollziehbare Grundlage für eine künftige, bodenständige buddhistische Praxis gegeben. Eine Meditationspraxis und eine Praxis im Alltag, die es uns ermöglichen, die Lehre des Buddha immer besser zu verstehen, sie am wachsenden Maßstab unserer liebenden Güte und Weisheit zu untersuchen und zu versuchen, sie Schritt für Schritt zu verwirklichen.

Das Licht der Wahrheit

Die Monate seit Ayya Khemas Tod haben gezeigt, daß die begonnene Arbeit fortgeführt werden kann. Wir bedanken uns bei allen, die uns bei der Bewältigung der vor uns liegenden Aufgaben ihre Unterstützung zugesagt haben. Wir danken der großen Zahl buddhistischer Freunde, für die der Tod unserer spirituellen Mutter nicht Anlaß war, ihre Anstrengungen zu drosseln, sondern die mit Vertrauen, großer Freude und Ergriffenheit den Weg in die Freiheit weitergehen. Die erkannt haben, daß das Prinzip des *Dhamma*lehrers, wie Ayya Khema es verkörpert hat, die universelle Wahrheit repräsentiert, und es nicht eine Person ist, an der wir uns orientieren. Menschen, die uns als ihre Freunde betrachten, denen sie ihre Begleitung auf dem spirituellen Weg anvertrauen. Wir rücken zusammen nach dem Tod unserer großen Lehrerin Ayya Khema und gehen gemeinsam weiter den Weg zu Buddha, *Dhamma* und *Sangha* als unserer Zuflucht. Hin zu dem erleuchteten Geist, der als Samen in uns allen angelegt ist. ¶ Manche haben Furcht, sich von den in uns wurzelnden Zwängen und den gesellschaft-

lichen Konventionen zu befreien, weil sie dann fürchten, allein und verlassen zu sein. Manche glauben vielleicht sogar, daß der Wunsch und die Sehnsucht nach Alleinsein, nach Zeiten der Weltabgeschiedenheit und nach Vollkommenheit falsch sind. Und doch gibt es so viele einsame Menschen in der Welt.

Manchmal glaube ich, daß wir alle Einsiedler sind. Auf einer relativen Ebene ist dies auch wahr. Ich bin der einzige von mir, den es gibt. Es gibt keine größere Einsamkeit als diese. Ich bin alleine gekommen. Ich werde alleine gehen. Und wenn es mich nicht gäbe, alles andere würde nicht existieren.

Doch das Licht der absoluten Wahrheit kündigt davon, daß diese Einsamkeit nicht wirklich ist. Sondern daß wir in unserem Alleinsein in bedingungsloser Liebe und Mitgefühl aufgehoben sind. Daß wir unterwegs sind zum vollkommenen Frieden des Herzens. Daß wir alle einer spirituellen Gemeinschaft der „Morgenlandfahrer“ angehören, einer unvergänglichen Gemeinschaft des Geistes, die zu Hause ist in der ewigen Gegenwart. Und was uns einst als schmerzliche Einsamkeit erschien, enthüllt sich uns als erhabenes All-eins-sein.

Deshalb sind Zeiten des Alleinseins und der Weltabgeschiedenheit, die in einem einfachen Leben und in einer spirituellen Gemeinschaft wurzeln, so heilsam. Wenn wir eine Weile mit ihnen gelebt haben, wendet sich der ursprüngliche und reine Geist uns zu, und eines Tages öffnet und entfaltet er vielleicht vor unseren Augen unsere wahre Natur in der Dämmerung eines unbeschreiblich friedvollen Morgens.]