
Transformation ist immer

Wenn es in dieser Welt doch nichts wirklich Dauerhaftes gibt, warum versuchen wir – wider besseres Wissen – doch ständig unser Dasein auf ein unveränderliches Fundament zu stellen? Der deutsche Mönch Ajahn Phiyadhammo Martin, Abt eines Waldklosters in Thailand und Schüler des bekannten Meditationsmeisters Ajahn Maha Bua ermutigt uns, die Instabilität des Daseins zu akzeptieren und damit eine Grundlage zu legen, um tiefer in unsere Meditations-Praxis einzutauchen.

AJAHN PHIYADHAMMO MARTIN UND ANDREA LIEBERS

Alles befindet sich in ständiger Transformation, Umwandlung: Der Embryo wandelt sich um in ein Baby, das Baby in ein Kleinkind. So gehen die Verwandlungsschritte weiter, bis sich unser Körper in den eines alten Menschen verwandelt. Am Ende wandelt er sich um in einen Leichnam, dieser wird zu Erde, Feuer, Wasser, Luft. Und dann fängt alles wieder von Neuem an. So geht es mit allem. Blumen blühen, verwelken, verrotten und kommen wieder neu. Die Jahreszeiten wandeln sich, die Wolken am Himmel, das Wetter. Auch die Erde verändert sich ständig. Neue Inseln entstehen, andere Inseln gehen unter. Es gibt eine Eiszeit, dann wird es wieder wärmer.

Wir wissen das, aber wir verstehen es nicht – oder wollen es nicht verstehen. Wir wollen, dass gewisse Dinge so bleiben, wie sie sind. Wenn wir ein Jugendlicher sind, können wir die Umwandlung zu einem Erwachsenen kaum erwarten. Doch wenn wir erwachsen sind, dann wollen wir die Umwandlung in einen alten Menschen nicht haben, und erst recht nicht die in einen Leichnam. Manchmal wollen wir Umwandlung, aber in den meisten Fällen wollen wir sie nicht. Wir wollen nicht, dass sich ein schönes Gefühl in ein schlechtes umwandelt. Wir wollen nicht, dass der Partner, den wir lieben, uns verlässt oder stirbt. Durch jede Erfahrung, die wir im Leben machen, verwandeln wir uns, transformieren wir uns. Das wissen wir, wollen es aber nicht wahrhaben und deshalb hängen wir an veränderlichen Dingen und greifen immer wieder nach ihnen.

Doch Veränderung, Vergänglichkeit, ist eines der Merkmale des Daseins in diesem Universum: „Anicca“ nennt es der erha-

bene Buddha: Was auch immer entsteht, vergeht. Mit „Anatta“ hat er das zweite Daseins-Merkmal beschrieben: „Alle Dinge, die da ständig im Wandel sind, sind „Nicht-Ich“, gehören mir nicht, sind nicht mein Selbst. Denn was auch immer sich verändert, kann ich nicht sein. Und das dritte Merkmal dieses Universums hat er mit „Dukkha“, Leidhaftigkeit, Unzufriedenheit beschrieben. Unzufriedenheit entsteht dadurch, dass wir an Dingen anhaften, die vergänglich sind, und sie so haben wollen, dass sie bleiben. Es ist dieser Wunsch nach Nicht-Veränderung, der die Unzufriedenheit hervorruft.

Doch in diesem Universum gibt es nicht nur Dukkha, Anatta und Anicca, es gibt noch etwas, das das alles beobachtet. Wenn sich ein schönes Gefühl in ein schlechtes umwandelt oder wenn ein Gedanke entsteht und wieder vergeht, dann bekommen wir das mit. Da ist jemand, der weiß, dass es geschieht! Und der ist es, den wir suchen müssen. Genau das sollte der zentrale Punkt unserer Praxis sein.

AUCH DIE SCHÖNSTE MEDITATION GEHT ZU ENDE

Die Erfahrung, dass es da etwas gibt, das alles beobachtet, können wir in der Meditation machen. Wir bekommen mit, wie Gedanken und Erinnerungen aufsteigen. Sobald wir diese nicht mehr beachten und uns ganz auf unser Meditationswort oder auf den Atem konzentrieren, fallen Vergangenheit und Zukunft weg und als einziges bleibt die Gegenwart. In diesem Zustand der meditativen Vertiefung fühlen wir uns absolut zufrieden. Es gibt



keine Wünsche mehr, keine Unzufriedenheit, nur Ruhe, Frieden oder Glückseligkeit. Doch sobald wir aus diesem Zustand herauskommen, ist die Alltags-Welt mit all ihren Wünschen wieder da. Gedanken und Erinnerungen steigen auf, Sorgen plagen uns. Alles kommt wieder, nichts hat sich verändert. Und weil der Zustand in der Meditation so schön war, wollen wir wieder in ihn eintauchen. Aber er hält nicht ewig an, er ist genauso veränderlich wie alles andere.

Dazu kommt, dass keine meditative Vertiefung der anderen gleicht. Doch wir wollen immer wieder dieselbe meditative Vertiefung erleben, wollen dasselbe Glücksgefühl haben, dieselbe schöne Erfahrung. Doch weil sie sich nicht wiederholen lässt, beginnen wir zu zweifeln und zu verzweifeln. Die Tatsache, dass wir sogar in der Meditation immer wieder dasselbe haben wollen, zeigt doch, dass wir das erste Prinzip, das der Umwandlung, der Transformation, der Veränderlichkeit, nicht verstanden haben. Wir haben etwas Schönes erfahren und das wollen wir nochmal erfahren und nochmal und nochmal. Dass jede Erfahrung eine andere ist, fällt uns nicht auf, oder wir wollen es nicht wahrhaben.

Außerdem bringt es uns nicht wirklich weiter, wenn wir immer wieder und immer wieder in Samadhi eintauchen. Natürlich ist es besser zu meditieren als irgendwelchen Äußerlichkeiten nachzulaufen, die wie Seifenblasen zerplatzen, wenn wir sie in der Hand halten. Denn nichts in diesem Universum ist beständig – außer dem, der weiß; Dem, der alles mitbekommt.

AUS DER VOGELPERSPEKTIVE BETRACHTET

Wir meditieren und meditieren, wir können vielleicht tagelang in diesem meditativen Zustand sein, aber irgendwann fallen wir wieder heraus und dann ist alles beim Alten. Genau das hat der erhabene Buddha auf seinem Weg erkannt. Als er den Königspalast verlassen hatte, um einen Weg der Befreiung zu suchen, hat sein

erster Lehrer ihm die vier unteren (körperlichen) Jhanas gelehrt. Während der Meditation fühlte er sich glücklich und zufrieden, doch kaum war er heraus, war alles so wie vorher. Deshalb fragte er den Lehrer, ob das alles sei, was er ihn lehren konnte. Und dieser bejahte. Darauf hat der erhabene Buddha einen anderen Lehrer gesucht, der ihm eine noch tiefere Meditation beibringen konnte: die höheren (nicht körperlichen) Jhanas. Und als er auch die beherrschte, hatte er dieselbe Erfahrung wie bei den körperlichen Jhanas: Während der Meditation war alles wunderbar, doch kaum war er nicht mehr darin, hatte sich nichts in seinem Erleben verändert.

Deshalb schlug er einen anderen Weg ein: Sieben Jahre lang lebte er in strengster Askese. Doch auch das führte ihn nicht weiter. Er erkannte, dass auch wenn er seinen Körper bis zum Tod kasteien würde, als Ergebnis nur eine neue Geburt in einem neuen Körper folgen würde. Schließlich fand er den Mittleren Weg, den Madhyama Patipad, und den hat er uns gelehrt. Er ist nichts anderes als die vierte edle Wahrheit: der Weg von Sila, Tugend oder Moral, von Samādhi (Konzentration) und der Entwicklung von Sati, die Entwicklung dessen, der weiß.

OHNE KRAFTVOLLES GEWAHRSEIN TRETEN WIR AUF DER STELLE

Die meisten Menschen machen einfach nur meditative Konzentrationsübungen, und dann fühlen sie sich gut. Doch wenn man nur Ruhe-Meditation praktiziert, kommt man nicht aus dem Kreislauf der Wiedergeburten heraus. Ruhe-Meditation ist nur ein Teil der Praxis. Das, was einem hilft, den Weg aus Samsara herauszufinden, ist die sogenannte „Untersuchung“ und die „Einhaltung der Tugendregeln“. Und was müssen wir untersuchen? Die Dinge, die sich ständig verändern. Das, wovon wir glauben, dass „wir“ es sind. Das ist vor allem unser Körper; doch der unterliegt sehr deutlich der Veränderung. Doch etwas, was veränder-

lich ist, können wir nicht sein! Nicht nur unser Körper verändert sich, auch unsere Ideen, Vorstellungen und unsere Gefühle. Um das mitzubekommen, dafür ist die Entwicklung von Samādhi und Sati notwendig, die Entwicklung von dem, der weiß; der weiß, wie das beschaffen ist, was er beobachtet. Ist der Atem jetzt ruhig oder ist er unruhig, ist er tief oder ist er oberflächlich. Ist er lang oder ist er kurz? Der Beobachter steht außerhalb. Er hält sich aus dem Spiel des Lebens, dem Hamsterrad, in dem wir strampeln, heraus und schaut einfach nur zu und denkt: Was ist denn da los? Wie funktioniert denn das eigentlich? Was sind die Gesetze? Dadurch, dass er mehr und mehr erkennt, wie alles läuft, kann er sich mehr und mehr davon lösen.

DIE PRAXIS DER UNTERSUCHUNG

Die Praxis der Untersuchung beginnt beim Körper, denn der ist uns am nächsten. Wir alle glauben instinktiv, dass wir unser Körper „sind“. Deswegen haben wir so große Angst, wenn wir sterben. Was passiert dann? Sterben wir auch? Das Nächste, was wir untersuchen sollten, sind unsere Gefühle, Gedanken und Erinnerungen. Denn neben dem Körper identifizieren wir uns damit am meisten. Weder bei Gefühlen noch bei Gedanken und Erinnerungen bedenken wir, dass auch sie einer Veränderung, einer Umwandlung, einer Transformation unterworfen sind, dass sie entstehen – und – wieder vergehen.

Um aus dem Kreislauf der Wiedergeburten hinauszukommen, müssen wir erkennen, dass wir nicht der Körper, nicht die Gefühle, nicht die Gedanken und Erinnerungen sind. Dabei werden wir feststellen, dass es eine Instanz gibt, die sich nie verändert, sondern die Gedanken, Erinnerungen und Gefühle mitbekommt. Das ist doch das Einzige, was sich anscheinend nicht verändert. Das wird uns schließlich zum Unveränderlichen, zu Nirvana führen.

Das erfordert von uns aber eine Einsicht. Denn bisher haben wir das Unveränderliche immer in den veränderlichen Dingen gesucht: in unserem Haus, in der Liebe, im Partner oder in unserem Beruf. Die Praxis der Untersuchung wird uns helfen, dieses wirklich zu begreifen. Nur die Einsicht, dass wir dies alles nicht sind, bringt uns weiter und führt uns zum zweiten Prinzip: Anatta: Was auch immer ich beobachten kann, das kann ich nicht sein. Wir denken automatisch, dass wir unser Körper sind, dass wir das sind, was wir fühlen und denken – alles Dinge, die der Veränderung unterworfen sind. Wir müssen uns auf das zurückbesinnen, was sich nicht verändert, was dieser Veränderungen gewahr ist, und uns immer wieder bewusst machen, dass wir nicht unser Körper, nicht die Gefühle, nicht unsere Gedanken sind. Nicht durch intellektuelles Verständnis, sondern wir müssen es wirklich begreifen und erfahren, und dieses Erfahren, das braucht seine Zeit. Wir brauchen die Ruhe-Meditation, um den Geist zu sammeln und ihn auf einen Punkt zu bringen, aber diese Meditation verwandelt uns noch nicht, sie bringt uns nur in einen Zustand der Ruhe und die Erfahrung der Einspitzigkeit, einen Zustand, in dem wir wunschlos glücklich sind. Um den

Weg der Befreiung zu gehen, ist die Entwicklung von Sati, von Gewahrsein wichtig: Das klare Wissen, dass da ein Subjekt ist, das ein Objekt wahrnimmt. Die Entwicklung von dem, der weiß, dass da ein Gefühl ist, ein Gedanke entsteht, oder der die Absicht zu denken, zu sprechen, sich zu bewegen wahrnimmt. Das ist das, was wir entwickeln müssen, um Nirvana zu erreichen.

Dies ist ein Auszug aus einem Vortrag zum Thema „Transformation – Umwandlung – Vergänglichkeit“ gehalten am 29.08.2018 im Kloster Wat Phu Khong Tong vom dortigen Abt Ajahn Phiyadhammo Martin.

Anicca (Veränderlichkeit), **Anatta** (Nicht-Selbst), **Dukkha** (Leidhaftigkeit, Unzufriedenheit) sind die drei Merkmale des Daseins, die der erhabene Buddha beschreibt.

Anatta bedeutet „Nicht-Selbst“, „nicht zu einem gehörend“, „unpersönlich“. Die fünf Skandas sind weder im Einzelnen noch als Gesamtes das Selbst. Auch in Herz und Geist (citta) kann nirgendwo ein Selbst oder eine Identität gefunden werden.

Anicca (sprich Anitscha) bezeichnet die instabile, vergängliche und fließende Natur aller Dinge auf allen Daseinsebenen. Mit anderen Worten: Alle Dinge entstehen und vergehen, sie unterliegen der Veränderung und wandeln sich um.

Mit Dukkha wird die Ruhelosigkeit, Langeweile das nagende Unzufriedensein bezeichnet, auch Schmerz und Leiden gehören dazu.

Samadhi: Ruhe, Stille, Festigkeit und Stabilität; Vertiefung. Samādhi hat drei verschiedene Stufen der Vertiefung: kurz, angrenzend und tief.

Sati: Gewahrtheit. Sati umfasst mehrere Arten der Gewahrtheit: Gewahrtheit von Aus- und Ein-Atmung, von der Körperhaltung, von körperlichen Aktivitäten; den Körper in seine Teile zerlegen, den Körper in die vier Elemente (dhātu) zerlegen und die Kontemplation, dass der Körper dem Tod und dem Zerfall unterliegt.

Sila: Tugend, moralisches Verhalten, Tugendregeln

Ajahn Martin Phiyadhammo lebt seit über zwanzig Jahren als Mönch im Norden Thailands in einem Wald-Kloster und widmet sich dort ausschließlich der Meditation. Er wurde 1957 in Stuttgart geboren, studierte Elektro- und Computertechnik, war mit einem Fulbright Stipendium in den USA – die Türen zu Erfolg und Geld standen ganz weit offen für ihn. Und doch spürte er, dass es nicht das war, wonach sich sein Herz sehnte. Er ließ alles hinter sich und machte sich auf die Suche. Schließlich fand er in Thailand in Ajahn Maha Bua genau den Lehrer, der ihn auf seinem Weg zu sich selbst und der inneren Stille, die er suchte, unterstützte. Seit zwei Jahren leitet Ajahn Martin das Kloster Wat Phu Khong Tong in der Nähe von Udon Thani im Norden Thailands, mehr Infos unter: <http://www.forestdhammatalks.org/de>