



### **Buddhadasa, Anapanasati, S. 119f**

Viele von uns haben die Angewohnheit, sich anhand verschiedener Maßstäbe zu beurteilen und zu messen. Manche wetteifern und messen sich an anderen. Manchmal beurteilen wir uns anhand der verschiedenen Ideale, die wir haben. Messt den Fortschritt nicht daran, sondern an der Entwicklung von spirituellen Qualitäten wie sati, Energie, Verständnis, Zuversicht, Ruhe, Freundlichkeit, Mitgefühl, Ausgeglichenheit und so weiter. Messt ihn an dem Nachlassen von Verhaftungen und dem Verschwinden von Gier, Hass und Verblendung. Sogar wenn wir bei der Kontemplation des Atems für den Rest unseres Lebens bleiben, werden diese Qualitäten wachsen. Wenn wir die Dinge annehmen, wie sie sind, können wir aufhören, uns zu wünschen, dass sie anders wären, können wir üben ohne Ungeduld, Langeweile, Frustration. Lasst mich daran erinnern, dass geduldiges Ertragen ein notwendiges spirituelles Werkzeug ist. Der Buddha sagte: Geduldiges Ertragen ist das überragende Mittel, um die Beschmutzungen des Geistes zu verbrennen (Dhammapada 184). Die Wirklichkeit von Nibbana ist ohne Bedingungen und nicht in der Zeit gefangen. Also könnt ihr nie wissen, wann es erkannt wird. Die Kontemplation des Atems könnte also schon genug sein, wenn ihr sie nur richtig übt – mit Geduld, Ausgeglichenheit, Klarheit und Weisheit, ohne Klammern und Festhalten. Übt sie einfach.

### **Mk 8,34-37**

<sup>34</sup>Jesus rief die Volksmenge und seine Jünger zu sich und sagte: Wenn einer hinter mir hergehen will, verleugne er sich selbst, nehme sein Kreuz auf sich und folge mir nach. <sup>35</sup>Denn wer sein Leben retten will, wird es verlieren; wer aber sein Leben um meinetwillen und um des Evangeliums willen verliert, wird es retten. <sup>36</sup>Was nützt es einem Menschen, wenn er die ganze Welt gewinnt, dabei aber sein Leben einbüßt? <sup>37</sup>Um welchen Preis könnte ein Mensch sein Leben zurückkaufen?