

Alles ist Dharma*

Das Dharma** des Buddha ist nicht in Büchern zu finden. Wenn du wirklich für dich selbst herausfinden möchtest, worüber der Buddha gesprochen hat, musst du dich nicht mit Büchern belasten. Beobachte deinen eigenen Geist, prüfe ihn daraufhin, wie Gefühle und Gedanken kommen und gehen. Bleibe an nichts hängen, sondern werde dir all dessen bewusst, was im Bewusstsein vorgeht. Das ist der Weg zu den Wahrheiten des Buddha. Sei natürlich. Alles was du in deinem Leben hier tust, ist eine Gelegenheit zu üben. Alles ist Dharma. Wenn du deine Alltagsverpflichtungen erledigst, versuch sie bewusst zu tun. Wenn du einen Spucknapf leerst oder ein WC reinigst, denk' nicht, es für die anderen zu tun. Das Dharma ist im Leeren des Spucknapfes. Glaub' nicht, dass du nur praktizierst, wenn du mit gekreuzten Beinen still sitzt. Manche haben sich beschwert, es sei hier nicht genug Zeit zum Meditieren. Gibt es genügend Zeit zum Atmen? Darin besteht deine Meditation: Bewusstheit, Natürlichkeit bei allem was du tust.

Mt 6, 24-34

²⁴Niemand kann zwei Herren dienen; er wird entweder den einen hassen und den andern lieben oder er wird zu dem einen halten und den andern verachten. Ihr könnt nicht Gott dienen und dem Mammon.

²⁵Deswegen sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen oder trinken sollt, noch um euren Leib, was ihr anziehen sollt! Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung? ²⁶Seht euch die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln keine Vorräte in Scheunen; euer himmlischer Vater ernährt sie. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie? ²⁷Wer von euch kann mit all seiner Sorge sein Leben auch nur um eine kleine Spanne verlängern?

²⁸Und was sorgt ihr euch um eure Kleidung? Lernt von den Lilien des Feldes, wie sie wachsen: Sie arbeiten nicht und spinnen nicht. ²⁹Doch ich sage euch: Selbst Salomo war in all seiner Pracht nicht gekleidet wie eine von ihnen. ³⁰Wenn aber Gott schon das Gras so kleidet, das heute auf dem Feld steht und morgen in den Ofen geworfen wird, wie viel mehr dann euch, ihr Kleingläubigen!

³¹Macht euch also keine Sorgen und fragt nicht: Was sollen wir essen? Was sollen wir trinken? Was sollen wir anziehen? ³²Denn nach alledem streben die Heiden. Euer himmlischer Vater weiß, dass ihr das alles braucht. ³³Sucht aber zuerst sein Reich und seine Gerechtigkeit; dann wird euch alles andere dazugegeben. ³⁴Sorgt euch also nicht um morgen; denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen. Jeder Tag hat genug an seiner eigenen Plage.

* Achaan Chah (1918 – 1992) war ein thailändischer theravada-buddhistischer Mönch, Gründer des Klosters Wat Pa Phong. Ab den 1970er-Jahren wuchs sein Ruf, ein ausgezeichneter 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. 157. Übersetzung: B. Dickerhof.

** das universelle Gesetz, die Wahrheit; sodann die Lehren des Buddha davon; schließlich die Elemente, aus denen der Prozess des Erfahrens besteht.