

*Fünf Arten, seine Praxis und Meditation zu schützen und zu fördern.*

*Aus dem Nugahitta Sutta*

*Kommentar von Fred von Allmen*

In dieser Lehrrede des Buddhas wird unsere Meditation und unsere Praxis verglichen mit einem Stück Land, auf dem wir Gewächs, Gemüse oder Getreide angepflanzt haben. Dabei ist es nötig, die Pflanzen in verschiedener Art und Weise zu beschützen, vor verschiedenen Arten von Schäden zu bewahren und ihr Wachstum zu fördern.

Auch unsere Praxis im Alltag, in der Meditation oder im Retreat ist ein Wachstumsprozess und muss beides, gefördert und geschützt werden.

Viele haben es schon erkannt: es genügt nicht, einmal im Jahr für ein paar Tage ein Retreat zu besuchen und die Praxis dann wieder sein zu lassen. Es reicht nicht, am Morgen ein bisschen in der Meditation zu sitzen und die Übung den Tag über wieder zu vergessen. Eine solche Einstellung führt oft dazu, dass wir nach ein paar Monaten oder Jahren das Gefühl haben die Praxis sei nutzlos. Vielleicht nehmen wir sogar an, sie sei für uns ungeeignet und hören damit auf. Wir suchen etwas 'Besseres' oder geben ganz und gar auf: entmutigt.

Die Praxis muss ständig gehegt und gepflegt werden! Was wir einmal erkannt und gesehen haben, muss integriert werden. Was uns ursprünglich inspiriert hat, muss geübt und angewendet werden. Was wir uns erarbeitet haben, muss geschützt werden.

Es ist vergleichbar mit Gewächs im Feld:

1. Es braucht einen Zaun, um das Gewächs vor Tieren zu schützen.
2. Es muss regelmässig bewässert werden.
3. Die Erde muss gelockert werden, damit genug Luft im Boden zirkulieren kann.
4. Es muss gejätet werden und Unkraut muss vertilgt werden.
5. Das Gewächs muss vor schädlichen Insekten geschützt werden.

**1. Der Zaun ist vergleichbar mit Sila**, unserer persönlichen Integrität im Verhalten, der Art unseres Handelns. Wir üben uns in Gewaltlosigkeit und in Nicht-Verletzen.

Liebevolle Güte üben und dann töten und verletzen von selbst kleinen Lebewesen ist sinnlos und kontraproduktiv.

Wir üben uns im Nicht-Stehlen und Nicht-Aneignen in jeder Form und auch darin, die Natur nicht auszubeuten.

Loslassen und Grosszügigkeit zu üben und dann damit beschäftigt sein, möglichst vieles an sich zu raffen und zu ergattern, ist sinnlos.

Ehrlichkeit: die Wahrheit erkennen wollen und gleichzeitig die Wahrheit verfälschen d. h. zu lügen oder sich und anderen etwas vorzumachen ist kontraproduktiv.

Sila, angemessenes Verhalten, ethische Integrität, entspricht dem schützenden Zaun. Damit werden die Pflanzen vor wilden Tieren geschützt.

**2. Das Gewächs muss regelmässig bewässert werden.** Dies entspricht dem regelmässigen Kontakt mit dem Dharma und der Praxis, welcher Inspiration bewirkt und die Ausrichtung unserer Übung klärt.

Wir können Dharma-Vorträge hören – von CDs oder über Downloads. Wir gewinnen durch das Lesen von Dharma-Büchern. Auch ist es sehr wertvoll, die Lehren des Dharma ernsthaft zu studieren, was heute leider nicht sehr verbreitet ist. Es bedeutet zu rezitieren, zu lernen, zu prüfen und hinterfragen, zu debattieren und auswendig zu lernen. Wir sollten jede Gelegenheit nutzen mit Dharma in Kontakt zu kommen. Optimal ist es, wenn wir in der Nähe von Lehrerinnen oder Lehrern leben oder wenigstens möglichst oft an Unterweisungen teilnehmen.

Dharma bedeutet Inspiration, Klarheit und Ausrichtung. Ähnlich wie die regelmässige Bewässerung unser Gewächs vor dem Vertrocknen und dem Versanden schützt, wird in dieser Weise auch die Praxis vor dem Austrocknen bewahrt.

**3. Die Erde muss gelockert werden,** damit genügend Luft im Boden zirkulieren kann.

Die Erde auflockern und ihr Luft zuführen bedeutet hier: Persönliche Unterredung und/oder Gruppengespräche mit unseren Lehrern, Lehrerinnen – in Meditationsretreats sowohl als auch im Alltag, zum Besprechen unserer persönlichen Fragen, Problemen oder Ideen. Manchmal ist es ein Nachteil, wenn wir nicht eine Lehrerin, einen Lehrer oder einen Guru (im besten Sinne des Wortes) haben. Eine solche persönliche Beziehung und Verbindung kann Ermutigung und auch persönliche Konfrontation und Verantwortungsgefühl bringen. Es bedeutet auch, dass wir uns weniger vormachen und uns weniger gut verstecken können oder dass wir erkennen, wie wir unser Self-Image aufrechterhalten und wie wir es schwächen oder ablegen können. Persönliche Begegnung kann auch vor Selbsttäuschung, und vor Stagnation in der Praxis schützen. Dies ist der Sinn eines sog. Spirituellen Freundes (kalyana mitta).

Nicht zu wenig, nicht zu viel: Solche Begegnungen sollten nicht zu selten stattfinden, denn eine gewisse Regelmässigkeit hält uns auf Trab. Sie sollten aber auch nicht allzu oft stattfinden, denn sie können dadurch ihre besondere Bedeutung für uns verlieren. Selbst grosse Lehrerinnen und Lehrer raten davon ab, zu viel mit ihnen zusammen zu sein, damit wir sie nicht als allzu menschlich erleben oder ihre menschlichen Fehler zu deutlich sehen.

**4. Unkraut überwächst und erstickt die Pflanzen** in ähnlicher Weise, wie Anhaften und Verlangen, Aversion und Verblendung unsere Praxis ersticken können.

Meditatives Bemühen, 'rechte' Achtsamkeit, Kontinuität und Stetigkeit sind natürlich nicht nur Schutzfaktoren, sondern sie sind die Essenz unserer Praxis selbst. Wenn wir nicht präsent und achtsam sind, verpassen wir alle Praxis- und Erkenntnis-Möglichkeiten.

Weise Achtsamkeit ist auch die Voraussetzung für Integrität im Reden und Handeln, Sila.

'Rechte' Achtsamkeit ist unverzichtbar für einen geschickten und sinnvollen Umgang mit unseren schwierigen Emotionen.

Achtsamkeit und Kontinuität sind Voraussetzung für eine Erkenntnis die durchblickt und uns vom Anhaften, von Aversion und von Verblendung befreien kann.

Was uns dabei hilft: Regelmässiges meditieren, zusammenkommen in Gruppen, als Sangha, Selbst-Retreats und formale Retreats.

Genau so wesentlich ist das Kultivieren von Grosszügigkeit. Es erleichtert, verbindet, macht Freude und schafft eine inneren Atmosphäre der Fülle. Auch das Üben von liebevoller Güte und Mitgefühl fördert positive Erfahrungen und heilsame Tendenzen in uns.

## 5. Das Gewächs, vor schädlichen Insekten schützen.

Insekten sind oft winzig und scheinbar bedeutungslos, können aber grössten Schaden anrichten. Dasselbe gilt für das Anhaften auf subtilerem Niveau, nämlich für das Anhaften an feinen, sehr angenehmen Glücksgefühlen, die in der Meditation auftreten können, wie das Anhaften an innerem Frieden und Stille oder das Anhaften an tiefer Sammlung usw.

Dieses Anhaften kann uns besonders auf fortgeschrittenen Stufen der Meditation ernsthaft, wenn auch manchmal nicht so leicht wahrnehmbar, am Fortschritt hindern.

In Bezug auf die Praxis-Umgebung heisst das vielleicht: obschon wir Sammlung, Heiterkeit und Ruhe anstreben geben wir darauf acht, nicht an diesen anzuhängen. Das bedeutet dass wir uns darin üben, uns von Störungen nicht aus dem Gleichgewicht bringen zu lassen.

Manchmal haben wir Vorstellungen davon, wie ruhig und still es sein sollte. Wir reisen den ganzen Weg bis nach Beatenberg um Stille zu finden. Leider ist gerade Gras-Mäh-Zeit und die Traktoren laufen auf Hochtouren. Wie lange hängen wird der Stille nach?

Oder wir kommen zu unserem Meditationszentrum in der Stadt und freuen uns auf stilles Sitzen. In der Nachbarschaft wird unerwartet laute Musik gespielt, es gibt lautstarke Diskussionen im Nebenraum oder draussen vor den Fenstern. Wie lange halten wir fest an unsere Vorstellung einer stillen oder romantischen Meditationsatmosphäre?

Diese Art des etwas subtileren Anhaftens ist vergleichbar mit den winzig kleinen Insekten die unser Gewächs ruinieren.

Je besser der Schutz und die Pflege, desto voller und reicher wird die Ernte sein, im Feld unserer Praxis – die Ernte der Freiheit, der Heiterkeit, der Unbeschwertheit und auch der Güte und des Mitgefühls.