

Ayusamanī Sudhamma (Karin Findeisen):

Meine Beste Wahl

Warum es gut ist, im europäischen Alltag als Ayusamanī zu leben

(Dhamma-Vortrag gehalten in Radolfzell am 18. Mai 2009)

Es freut mich, hier mit euch zu sein. Gerne habe ich die Einladung angenommen, für die Dhamma Gruppe Radolfzell einen Vortrag darüber zu halten, was uns die Buddha-Lehre in Europa ermöglicht. Angekündigt wurde der Vortrag unter dem Titel „Meine Beste Wahl.“

Also ganz konkret und persönlich berichte ich euch, warum es gut ist, im europäischen Alltag als Ayusamanī zu leben. Hierzu könnt ihr mir dann später Fragen stellen. Hier will ich klar machen, dass es erstens die Wahlmöglichkeiten gibt, über die ich mit euch teilen will, und zweitens, dass es ganz konkret meine persönliche Wahl ist, die sich für mich hier in Radolfzell bereits bewährt hat.

Ich werde Euch erzählen, wie ich dazu gekommen bin und was für Möglichkeiten sich für mich persönlich dadurch geöffnet haben. Dann gebe ich euch eine genaue Aufzählung der Möglichkeiten des Ayusamanī Trainings.

Also: Wie bin ich dazu gekommen? In meiner Jugend vor mehr als zwanzig Jahren, habe ich mich mit Buddhismus beschäftigt. Ich habe mich schon damals dieser Lebenshaltung sehr nah gefühlt, bin dann aber im Alltag wieder davon abgekommen. Erst vor knapp zwei Jahren nach dem Ausrechen einer schweren Krankheit, wurde ich durch wiederholte Anregung und Einladung von meiner Freundin Susanne und meinem Bruder Norbert in die Buddhistische Meditationsgruppe im Weltkloster in Radolfzell gebracht. Diese beiden besuchten regelmäßig dort die Dhamma-Gruppe, die unter der Leitung von Ayukusala Thera im Weltkloster täglich stattfand. Dieser Einladung bin ich gefolgt und habe dann die Gruppe auch regelmäßig ab August 2007 besucht. Hier habe ich einen Weg dazu gefunden, mich mit der Buddha-Lehre intensiv zu befassen. Bald habe ich festgestellt, dass ich dadurch meine Alltagsprobleme besser bewältigen kann. Dank dem führe ich nun ein bewussteres und glücklicheres Leben. Es hat sich so entwickelt, dass ich mich in der buddhistischen Ayukusala Tradition immer mehr zuhause fühlte und mich mit der Zeit als eine Ayusamanī zu verstehen begonnen habe. Was heisst es eigentlich, eine Ayusamanī zu sein?

Gemäss der Lehre des Buddha gibt es vier Arten von Personen, die man als Ayusumanī oder Ayusamana bezeichnen kann. Eine weibliche Person wird Ayusamanī und eine männliche Person Ayusumana genannt. Ohne mich auf viel begriffliches Erklären einzulassen, möchte ich nun kurz diese erwähnten vier Arten erläutern.

Die erste und strengste Möglichkeit der Lebensweise als Ayusamanī oder Ayusamana, die zur vollkommenen Erleuchtung führt, ist Nonne oder Mönch zu werden. Also als eine hauslose Bhikkhunī oder ein Bhikkhu so zu leben, wie es zu Buddhas Zeiten üblich war. Dies ist aber in Europa heutzutage praktisch unmöglich. Es gibt zwar auch heute manche Leute, die sich als Mönche oder Nonnen nach aussen präsentieren. Es ist allerdings sehr Fragwürdig ob sie hier in Europa überhaupt nach den strengen monastischen Regeln leben. Es gibt nämlich über zwei hundert Regeln für Mönche und Nonnen, die auch in der geschützten klosterlichen Umgebung in traditionell buddhistischen Ländern kaum eingehalten werden können.

Die zweite Möglichkeit ist, als Mönch-Lehrling oder Nonnen-Lehrling zu Leben. Das heisst auf Pali eine Samanerī oder ein Samanera zu sein, wie man eben in der buddhistischen Sprache Pali bezeichnet wird. Solche Personen brauchen dann dementsprechend nur die zehn Lehrlings-Regeln einzuhalten. Auch dies ist in Europa praktisch nicht möglich, da eine der zehn Regeln zum Beispiel heisst „kein Geld zu berühren“, eine andere Regel ist „nach dem Mittag keine feste Nahrung zu sich zu nehmen“. Die weiteren der zehn Regeln sind „keine Veranstaltungen mit Musik, Tanz usw. zu besuchen oder zu betrachten“, „keine Kosmetika zu benutzen“ und so weiter. Diese Regeln sollen jedoch keine Zwänge und keine Schikane sein. Sie dienen alleine dem Zweck, den Übenden vor jedem Energieverlust zu schützen. Wie es zu Energieverlust beim Fernsehen kommt, wie beim Umgang mit Geld usw., können wir später diskutieren. Die Liste der zehn Regeln sind hier bei mir auf Anfrage erhältlich.

Die dritte Möglichkeit ist, zivilbekleidet als AyuSamanī oder AyuSamana zu leben. Dies ist etwas Einzigartiges bei der europäischen Ayukusala Tradition, was man heutzutage fast nirgendwo mehr findet. Eine solche, den Umständen entsprechend zivilbekleidete Person kann für die rituellen Handlungen und für Meditation die mönchische Kleidung tragen, die Cīvara heisst. Dies gab es allerdings auch schon zu Buddhas Zeiten. Eine solche Person tritt einfach als Samanī oder Samana auf und hält für sich alle Optionen offen, als Einsiedler in mönchischen oder weltlichen Stand zu leben. Über die verschiedenen Optionen für Samanī oder Samana gibt es Auskunft in dem Info-Blatt „Wer ist Sangha“ das man hier auch auf Anfrage bekommt.

Für diese dritte Möglichkeit habe ich mich entschieden: Dies ist also die Meine Beste Wahl! Wie ich jetzt als Samanī lebe und was alles diese dritte Möglichkeit an sich hat, werde ich später etwas ausführlicher erklären.

Noch zwei weitere Arten der buddhistischen Lebenspraxis sind in Europa möglich. Die vierte Möglichkeit ist also, ein Leben so zu führen, wie dies gute Laien-Buddhisten in Asien tun, die sich als männliche upasaka oder weibliche upasika regelmässig für kurze Zeiten im Tempel aufhalten. Somit habe ich euch in Kürze die vier mögliche Arten der Buddhistischen Lebenspraxis beschrieben. Diese alle vier Arten der Lebenspraxis sind sehr ernsthaft.

Es gibt auch eine fünfte weniger ernsthafte Art; sie besteht darin, dass man hier und da sich einen Vortrag anhört und hier und da meditiert. Diese Praxis kann aber auch als eine gute Vorstufe für die ernsthafteren Arten verstanden werden.

Jetzt komme ich also etwas ausführlicher zu meiner persönlichen Besten Wahl:

Die Art von Ayusamanī, die ich bin. Wie man sieht, trage ich eine Robe, welche die Buddhisten „Cīvara“ nennen. Einige von euch machen in den täglichen Meditationstreffen mit, in denen ich auch Anleitungen gebe. Daher wissen einige auch, dass ich regelmässig Meditation und Rituale praktiziere. Die Robe der Ayusamanī ist die äussere Bestätigung einer solchen Praxis.

Durch das jeweilige Anziehen von Cīvara bestätigt man achtsam rituell den eigenen persönlichen Rollenwechsel auf eine ähnliche Weise, wie es ein Arzt oder eine Krankenschwester vielleicht weniger achtsam tun, wenn sie die weissen Arbeitskleider anziehen. Mit dem Tragen von Cīvara sind Bedeutungen verbunden, auf die ich zurück komme, wenn ich am Schluss über die heilende Ergebnisse der Praxis spreche.

Die Praxis der Ayusamanī hat als ersten Zweck, möglichst problemlos nach vernünftigen Regeln zu leben und sich dabei die Möglichkeiten persönlicher Weiterentwicklung zu sichern. Dies sind die Grundlagen der Lebensbewältigung nach Buddha: das Leben heisst auf Pali „ayu“ und die Bewältigung heisst „kusala“. Daher kommt also die Bezeichnung der buddhistischen Tradition Ayukusala, zu der ich mich melde. Wie der historische Buddha so auch mein gegenwärtiger Lehrer Ayukusala Thera empfiehlt, sich solche Regeln aufzustellen, die man tatsächlich ohne Zwänge und Geheimnisse einhalten kann.

Es ist also öffentlich sichtbar, dass ich gewisse Regeln und Rituale befolge und dazu eine besondere Kleidung von Cīvara trage. Ja, buddhistische Rituale bestimmen meinen Alltag! Also ich habe eine Wahl von den vier Grundregeln einer Ayusamanī getroffen, die nun für mein Tun und meine Beziehungen wichtig sind. Diese Regeln benütze ich in der Beziehung zu mir selbst, zur Familie, zu Freunden und zu der Arbeitswelt. Das bringt im ganzen Umfeld Vorteile und hilft mir bei der Lebensbewältigung. Diese vier Grundregeln betreffen erstens die tägliche Rituale, zweitens die tägliche regelmässige Meditation, drittens das Studium des Dhamma, viertens ergibt sich daraus der geregelte Tagesablauf.

Somit wird es möglich die Buddha-Lehre ins normale Leben zu tragen. Dies hilft mir selbst und hoffentlich kann ich dadurch auch ein Vorbild für andere sein. Wenn mich jemand um eine diesbezügliche Instruktion bittet, erkläre ich als erstes die Ayukusala-Pūja, in der das Ritual und die Meditation kombiniert werden. Sowohl das Ritual wie auch die Meditation eignet man sich durch wiederholte Übung an. Das Ritual ist ein Mittel der Festigung und Verstärkung. Die verschiedene Rituale sollte man verstehen, was sie enthalten: man muss also dabei wissen, was man tut und wozu

es führt. Dies bedeutet in jeder Hinsicht die Übernahme der ganzen Verantwortung für sich selbst. Diese Verantwortung übernimmt man ganz bewusst und im Wissen, dass man glücklich leben will. Dazu dient das Ritual der Fünf ethischen Entschlüsse. Man meidet alles Tun, das durch Gier oder Hass motiviert wäre, weil es zum Leiden führen würde. Ansonsten kann man alles tun, was dem eigenen und fremden Glückhsein zuträglich ist. Buddha lehrt die Verantwortung in Freiheit.

Das Wissen um die karmische Verursachung von Leiden durch Gier und Hass gehört zu der von Buddha gelehrt Weisheit, die auf Pali „Paññā“ heisst. Diese Art von Weisheit ist immer mit dem Wohlwollen und Mitgefühl verbunden, die auf Pali „Metta“ und „Karuna“ heissen. Man wünscht sich selber das Glückhsein und weiss, dass es eng mit dem Glückhsein der Anderen zusammenhängt. Dabei praktiziert man gegenüber allen Lebewesen die vier gottesgleichen unermesslichen Einstellungen, die sogenannten „Vier Brahma-Vihāra“. Diese vier Einstellungen heissen:

Metta, was man auf Deutsch am besten als die unermessliche Liebe oder Güte übersetzt ,
Karuna, das allumfassende Mitgefühl und Mitleid,
Mudita, die Mitfreude am Glück Anderer,
Upekkha, die Gleichmut, die alle gleich respektiert.

Dadurch beeinflusst man den eigenen Geist beständig positiv und wohlwollend. Hierzu gibt es Rituale, Denküben und Meditationsvorgehen, die mein Lehrer in dem Buch „Anleitung zum Glückhsein“ (Mirko Frýba, Verlag Bauer, 1987) genau erklärt und instruiert. Über das eigene erfolgreiche Anwenden der „Vier Brahma-Vihāra“ soll man oft reflektieren. Wenn einem das erfolgreiche Anwenden nicht gelingt, nimmt man davon kurz Notiz, aber man soll sich nicht in keinem kritischen Nachdenken oder Grübeln ergehen. Bei Begegnungen mit Menschen im Alltag verliert man sich sonst oft in der Vielfalt der auftauchenden Themen. Dies führt zu Energieverlust, Bewusstseins-Verschwendung, Verunsicherung, Zerstreung usw. Demzufolge entstehen Einstellungen, die mit Gier oder Unwillen verbunden sind und im Gegensatz zu den Brahma-Vihāra wirken. Man schafft dadurch bei sich selber mehr an Leidensverursachenden Eigenschaften. Hingegen der weise Umgang im alltäglichen Leben nach dem Prinzip von Paññā verbindet also Weisheit und Achtsamkeit auf eine Weise, die zu Selbstachtung und Toleranz führt. In den zwischenmenschlichen Situationen heisst es dann praktisch, ein offenes Ohr zu haben, mit Verständnis zuhören können. Doch auch bei allem Mitgefühl und Verständnis soll man realistisch weise unterscheiden können.

Das weise unterscheiden heisst Yoniso-Manasikāra in den Lehrreden von Buddha. In der Übersetzung wird es als das gründliche oder weise Unterscheiden erklärt; welches im Erkennen von Unterschieden zwischen Worten und Wirklichkeit besteht und die Grenzen zwischen eigenem und fremden Erleben und Ansichten setzen lässt. Dies bewirkt Respekt für die Andersartigkeit der Anderen, aber auch Respekt für sich selbst und für die eigene Qualitäten, die man eventuell den Anderen vorleben kann.

Es geht insbesondere um das Vorleben der Freundlichkeit. Dies heisst, freundlich und hilfreich, ohne berechnerisch zu sein. Von den Anderen also einfach nehmen was kommt, nichts erzwingen und über das Gute sich freuen. So können Begegnungen vertrauensvoll und mit echter Freude und Liebe stattfinden. Man erkennt dabei die Liebe, die in Dir und jedem Anderen mindestens als etwas Mögliches vorhanden ist. Alles Weitere geschieht natürlich leicht mit Freude ohne Anstrengung. Jeder bekommt von mir was er bereit ist anzunehmen.

Jeder hat seinen eigenen Weg ins Licht. Man ist fähig zu beobachten soll aber lernen darauf zu achten, was zur eigenen Geschichte gehört und wo eine andere Geschichte beginnt, die nicht die eigene ist. Mit dem fortschritt in Achtsamkeitsschulung erkennt man die eigene Realität, in welcher man sich voll und ganz wahrnimmt. Dabei lernt man achtsam auch die schattenseiten eigenen Geistes zu akzeptieren. Man wird dadurch toleranter und nimmt das Problematische als ein herausforderung, die man überwinden will. Dies kann man auch den Anderen vorleben. Die ernst genommene Achtsamkeitsschulung ist eine Lebensweise. Das Leben als Ayusamani bringt mit sich Ergebnisse, welche die alltägliche Lebensmeisterung erleichtern und auch nach aussen heilend sind.

Die heilvollen Ergebnisse will ich folgenderweise zusammenfassen: Achtsam und besonnen treten die Ayusamanīs und Ayusamanas auf. So sind sie ernst zu nehmen. Wer ernst genommen und respektiert wird, der wird sich nicht im gesellschaftlichen Kontext ohnmächtig, ausgeliefert und fremdbestimmt fühlen. Dies ist jedoch nur einer der Schlüssel zur Freiheit. Der Hauptschlüssel zur Freiheit ist die meditative Erreichung der Erhabenheit.

Die Buddha-Lehre ermöglicht es, auch erhaben über das Alltägliche zu werden: Die Dinge des Alltags meditativ zu transzendieren und wie Buddha mit feinem Lächeln liebevoll weise zu weilen. So wie ich es mir am Anfang jeder Meditation und jedes Rituals mit dem Buddha-Gruss vergegenwärtige: „Namo Tassa Bhagavato, Arahato, Sammā Sambuddhassa“ Dies heisst erstens, Bhagavato erhaben über alles zu sein, was auch immer in der Welt geschieht. Zweitens heisst es, Arahato unabhängig von den inneren Trieben und äusseren Antrieben zu sein. Drittens heisst es, Sammā Sambuddhassa mit offenem Geist alles achtsam aufnehmen.

Man gewinnt mittels Meditation die Erhabenheit über das Weltliche wie auch den Bezug zu Lokuttara, also zu dem Überweltlichen Glück, auf Pali „Lokuttara-Sukha“. So heisst das Buddha-Prinzip von Nibbana, die Leidensfreiheit.

In meiner Alltagspraxis als Ayusamanī vergegenwärtige ich mir des Öfteren die Erhabenheit der Transzendenz, also die Möglichkeit der Freiheit des Nibbana. Bei Konkreten Handlungen weiss ich, dass ich selber meines Glückes Schmied bin ! Bei den Meditationsitzungen weiss ich, dass ich die Beruhigung des Geistes erreichen kann. Also Wirklichkeitsgemäss zu Handeln und meditatives Glück zu genießen — dies sind heilende Ergebnisse des Lebens als Ayusamanī.

Nun möchte ich abschliessend mein Tragen der Robe Cīvara noch etwas näher erläutern. Die Robe dient insbesondere der regelmäßigen Vergegenwärtigung von heilenden Ergebnissen meines Lebens als Ayusamanī. Die hier bereits erörterten Ergebnisse meiner bisherigen Praxis wurden dadurch bestätigt, dass ich gemäss den von Buddha stammenden Anweisungen die Robe und den Namen Ayusamani Sudhamma in einem traditionellen Ritual bekommen habe. Dies habe ich dann meinen Freunden mit Freude erzählt. Auch allen anderen, die mich in der Robe bereits gesehen haben und ihr Interesse an der Bedeutung dessen zeigten, habe ich es kurz erklärt. Im Januar 2009 erhielt ich die Robe bei meiner Ordinierung, die mir durch den Ehrwürdigen Ayukusala Thera zuteil wurde.

Als Ayusamanī Sudhamma, wie mein Pali Name heisst, trage ich nun bei jeder Meditation diese Robe. Ich trage diese Robe natürlich auch wenn ich nach außen formell als Samanī auftrete. Dabei weiss ich, dass diese Robe die Schüler des Buddha immer schon getragen haben. Sie bietet uns Schutz und ist die Manifestation von Bedeutung dessen, für was ich als Samani eben in dieser Robe stehe.

Als Beispiel kann man dazu sagen: „so, wie ich zum Schwimmen einen Badeanzug anlege, oder für das Motorradfahren einen geeigneten Schutzanzug anlege anziehe, so kleide ich mich auch hier der gewählten Situation angemessen“. Dadurch zeige und definiere ich sowohl mir selber, wie auch den anderen, was ich tue was mein Handeln in der Robe bedeutet. Es bestätigt meine Praxis gemäss der Tradition des Buddha und gibt mir auch Schutz.

Es freut mich, mit euch darüber zu teilen, was in der Buddha-Lehre MEINE BESTE WAHL IST !

Bhavantu sabba mangalam
rakkhantu sabba devata
sabba buddha anubhavana
sada sotthi bhavantu te

Dies heisst auf Deutsch:
Durch die Buddhas Segnungen mangalam
werdet ihr geschützt und beglückt!

Weitere Information: www.ayukusala.org
e-mail: ayusudhamma@gmx.net