

Speaking to, speaking about, speaking of Dhamma

**Das Verhältnis von
intellektueller Glaubensreflexion
und existentieller Glaubenspraxis
in der buddhistischen Vipassanā-Tradition
aus christlich-ignatianischer Sicht**

Gekürzte Fassung der Diplomarbeit

Fach:	Fundamentaltheologie
Verfasser:	Benedikt Winkler
Betreuerin:	Dr. Teresa Peter
Forschungsprojekt:	„Doing Spiritual Theology“
Datum:	18.06.2014

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	I
Abbildungsverzeichnis	III
Abkürzungsverzeichnis	IV
1 Einleitung.....	5
2 Methodologisches Vorgehen	6
3 Erkenntnisquelle A: Qualitativ-empirischer Teil	9
3.1 „Distanz und Kühle im Herzen“ - masH	9
3.1.1 Zentrale Motive im eigenen Geworden-Sein	9
3.1.2 Forschung	10
3.1.3 Lehren und Lernen	12
3.1.4 Eigene Meditationserfahrungen.....	13
3.1.5 what runs through – Spezifisches Profil.....	15
3.2 „Accidental accademic“ - masD	17
3.2.1 Zentrale Motive im eigenen Geworden-Sein	17
3.2.2 Forschung	18
3.2.3 Lehren und Lernen	19
3.2.4 Eigene Meditationserfahrungen.....	21
3.2.5 what runs through – Spezifisches Profil.....	23
4 Erkenntnisquelle B: Textthermeneutischer Teil.....	24
4.1 Einführung zu Ajahn Chah (1918-1992)	24
4.2 Der Pfad des Buddha-Dhamma	27
4.2.1 Hearing Dhamma.....	28
4.2.2 Understanding Dhamma.....	29
4.2.3 Practicing Dhamma	31
4.2.4 Seeing Dhamma	32
4.2.5 Being Dhamma.....	33
4.3 Verstehensprozesse im Umgang mit dem Dhamma	33
4.3.1 „Speaking about“ - Scholarly understanding	33
4.3.2 „Speaking to“ - Meditative insight.....	35
4.3.2.1 Samatha	35
4.3.2.2 Vipassanā.....	37

4.3.3 „Speaking of“ - Dhamma Talk	39
4.4 Verhältnisbestimmungen zwischen Dhamma-Reflexion und -Praxis	40
4.4.1 Dhamma-Reflexion als Hinführung zur existentiellen Entscheidung	41
4.4.2 Dhamma-Reflexion als Orientierung auf dem Praxisweg	42
4.4.3 Dhamma-Reflexion als Unterstützung der Dhamma-Praxis	43
4.4.4 Studieren bleibt ohne Praktizieren unvollständig	44
4.4.5 Theoretisches und praktisches Dhamma-Verständnis im Vergleich	45
4.4.6 Wissen von Dhamma aus eigener Erfahrung	46
4.4.7 Die Bedeutung des Glaubens gegenüber der Theorie	47
4.4.8 Gelehrsamkeit als Hindernis für den Praxiserfolg	47
4.4.9 Loslassen von Wissen und Meinungen	48
5 Erkenntnisse aus der Vernetzung beider Erkenntnisquellen	50
5.1 Wissen und Weisheit in der vipassanā-Tradition	50
5.1.1 intellectual knowledge (<i>cintā-mayā paññā</i>)	50
5.1.2 experiential wisdom (<i>bhāvanā-mayā paññā</i>)	51
5.2 Glaubensreflexion und Glaubenspraxis im Prozess	52
5.3 Teaching out of experience	53
6 Resonanz aus christlich-ignatianischer Sicht	55
6.1 Die Wende von der knienden zur sitzenden Theologie	55
6.2 Upekkhā und Indifferenz	57
6.3 Die Einfalt des Auges	58
6.4 Begehren und Abneigung als epistemologische Trübungen	59
7 Schlussbemerkungen	60
Literaturverzeichnis	63
Anhang	VI
<i>Anhang 1: Transkript des Interviews mit masH</i>	<i>VI</i>
<i>Anhang 2: Formulierende und reflektierende Interpretation von Ausschnitten des Interviews mit masH</i>	<i>XXII</i>
<i>Anhang 3: Transkript des Interviews mit masD</i>	<i>LIII</i>
<i>Anhang 4: Formulierende und reflektierende Interpretation von Ausschnitten des Interviews mit masD</i>	<i>LXX</i>

Abbildungsverzeichnis

Abb.1: Portrait drawing of Ajahn Chah by Gerald C. Rollason, 1979.**24**

Abb.2: Schematische und idealisierte Darstellung einer Glaubensbiographie anhand
der Erkenntnisquellen aus Teil A und B**52**

Abkürzungsverzeichnis

AC I	AJAHN CHAH: <i>The Collected Teachings of Ajahn Chah : Daily Life Practice</i> . Volume One, Harnham : Aruna Publications, 2011.
AC II	AJAHN CHAH: <i>The Collected Teachings of Ajahn Chah : Formal Practice</i> . Volume Two, Harnham : Aruna Publications, 2011.
AC III	AJAHN CHAH: <i>The Collected Teachings of Ajahn Chah : Renunciant Practice</i> . Volume Three, Harnham : Aruna Publications, 2011.
BD	AJAHN CHAH: <i>Being Dharma : The Essence of the Buddha's Teachings</i> . Boston : Shambhala Publications, 2001.
Hm	masH, 1. Männlicher Interviewpartner
Dm	masD, 2. Männlicher Interviewpartner

1 Einleitung

Es gibt verschiedene Arten, sich Gott zu nähern. Es gibt ein Sprechen über Gott, ein Sprechen zu Gott und ein Sprechen von Gott. Dies sind drei Möglichkeiten des Umgangs mit Gott oder der *Ultimate Reality*, gewiss gibt es auch noch mehr als diese drei.

Der Forschungsgegenstand, mit dem sich diese Diplomarbeit beschäftigt, ist das Verhältnis und die Wechselwirkung zwischen existentieller Glaubenspraxis als ein „Speaking-to“ und der intellektuellen Glaubensreflexion als ein „Speaking-about“. Ich stütze mich dabei auf die Annahme, dass diese Phänomene nicht ausschließlich im Christentum eine Rolle spielen, sondern dass sie als religions- und kulturübergreifend verstanden werden können.¹ Dabei interessiert mich die Frage, wie dieses Verhältnis in einer nicht-christlichen Tradition aussehen mag. Aufgrund dieser Fragestellung habe ich im Rahmen meiner Diplomarbeit begonnen, mich mit einer konkreten buddhistischen Tradition, der Vipassanā-Tradition, zu befassen. Die Vipassanā-Tradition ist vor allem in Burma, in Thailand und in Sri Lanka beheimatet und verbreitet sich insbesondere seit den Sechziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts auch in nicht-asiatischen Ländern und im Westen. Vipassanā steht für tiefe Einsicht, intuitives Wissen oder klares Verstehen. Hinsichtlich der Forschungsfrage ist die Vipassanā-Tradition interessant und im Vergleich zu einer rein dogmatischen oder intellektualistischen Theologie provokant, weil ihre Vertreter, wie Ajahn Chah (1918-1992), vor zu viel Denken, Wissen und Gelehrsamkeit warnen und stattdessen empfehlen, den Geist und das Herz zu ergründen, um die Wirklichkeit des Dhamma selbst zu erfahren. Vipassanā beansprucht, eine Technik zu lehren, Weisheit experimentell und personal zu erfahren.² Die verschiedenen Vipassanā-Schulen teilen die Überzeugung, dass in jeder Person, ein tiefes Erfahrungswissen verborgen liegt, welches im Geist aufscheint, sobald Achtsamkeit praktiziert wird.

Die Beschäftigung mit der Vipassanā-Tradition und ihren Verheißungen wirft für mich die Frage auf, welche Rolle intellektuelles und kritisches Nachdenken und Reflektieren im Prozess des spirituellen Wachstums spielt. In welchem Verhältnis stehen intellektuelles Wissen und experimentelle Weisheit zueinander? Was bedeutet Verstehen religiöser Einsichten und

¹ Vgl. PETER, Teresa: *Speaking to, speaking of, speaking about the Ultimate in our theological Quest for Human and Cosmic Fullness*. http://www.uibk.ac.at/systheol/teresa-peter/download/teresa_peter.speaking.to.of.about.god.pdf, Download vom 15.03.2014.

² Vgl. HART, William: *The Art of Living : Vipassana Meditation as Taught by S.N. Goenka*. Onalaska : Pariyatti Publishing, 1987.

was passiert während solcher Verstehensprozesse? Welche Erkenntnisse lassen sich daraus ableiten für die christliche Theologie und meine eigene Glaubenspraxis?

Ich werde im knappen Umfang meiner Diplomarbeit diesen Fragen nicht in der Weise gerecht werden können, wie sie es verdienen. Dennoch versuche ich in der Auseinandersetzung mit den buddhistischen Erkenntnisquellen Auffälligkeiten zu benennen und Fragen aufzuwerfen, die mir als Studierender der Katholischen Theologie bedeutsam erscheinen.

Die Diplomarbeit ist eine Mitarbeit am Forschungsprojekt „Doing Spiritual Theology“, welches im Rahmen des Elise-Richter-Programms durch den Fond zur Förderung der wissenschaftlichen Forschung in Österreich (FWF) unterstützt wird. Ich danke meiner Projektbetreuerin in Innsbruck Frau Dr. Teresa Peter für ihre fachkundige und hilfsbereite Begleitung.

2 Methodologisches Vorgehen

Spirituelle Theologie verstehe ich in dieser Arbeit vom Formalobjekt („objectum formale“) her und nicht vom Materialobjekt. Mir geht es weniger um die Gesamtheit der Objekte, auf welche die Erkenntnis gerichtet ist, sondern um die spezielle Art und Weise der Verstehensprozesse religiöser Einsichten.

In meiner Diplomarbeit verwende ich hinsichtlich der Forschungsfrage zur Verhältnisbestimmung von Glaubenspraxis und Glaubensreflexion zwei Erkenntnisquellen. Da die beiden Erkenntnisquellen von sehr verschiedener Art sind, erfordern sie auch unterschiedliche Forschungsmethoden.

Im qualitativ-empirischen Teil werde ich zwei Interviews von heute noch lebenden Personen auswerten. Bei den betreffenden Personen handelt es sich um zwei praktizierende Buddhisten, die aus Deutschland bzw. England stammen und in Asien mit dem gelebten Buddhismus in Kontakt gekommen sind. Beide Personen leben in der Spannung von Glaubenspraxis und Glaubensreflexion. Frau Dr. Teresa Peter, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Systematische Theologie an der Katholisch-Theologischen Fakultät der Universität Innsbruck hat die Interviews geführt und mir die Transkripte (siehe Anhang 1 und 3) zur Verfügung gestellt. Die Texte wurden von mir in der Weise bearbeitet, dass ich Elemente der Dokumenta-

rischen Methode³ adaptiert habe, die mir für meine Herangehensweise angemessen erschienen. Zunächst habe ich die Transkripte in thematische Abschnitte und Sequenzen unterteilt. Nach einer Textsortenbestimmung einzelner Sequenzen erfolgte in einem weiteren Arbeitsschritt die formulierende und die reflektierende Interpretation (siehe Anhang 2 und 4). Da ich über das Sprechen anderer Menschen spreche⁴, und meine Interpretation natürlich subjektiv ist, erscheinen die interviewten Personen anonymisiert als masH (Hm) und masD (Dm). Die Fallgeschichten, die ich abschließend zu jedem Interview verfasst habe, orientieren sich an den fünf Kategorien „Zentrale Motive im eigenen Geworden-Sein“, „Forschung“, „Lehren und Lernen“, „Eigene Meditationserfahrungen“ und „what runs through - Spezifisches Profil“.

Der textthermeneutische Teil der Arbeit konzentriert sich auf die zweite Erkenntnisquelle, welche aus Lehrvorträgen, so genannten Dhamma Talks, von Ajahn Chah besteht. Diese Reden wurde von seinen Schülern aufgezeichnet, ins Englische übersetzt und veröffentlicht. Für meine textthermeneutische Arbeit diente mir die dreibändige Reihe „The Collected Teachings of Ajahn Chah“ (AC I, II, III) und „Being Dharma“ (BD) als Grundlage. Um der Fülle des Textmaterials gerecht zu werden, habe ich mich entschieden, einzelne Kapitel auszuwählen, die interessante Informationen hinsichtlich der Forschungsfrage beinhalten. Nach einer kurzen biographischen Einführung zu Ajahn Chah, werde ich versuchen, einzelne epistemologisch relevante Phasen des Transformationsprozesses „The Path of the Buddha-Dhamma“ nachzuzeichnen. Anschließend gehe ich auf mögliche Verstehensprozesse und Formen des In-Kontakt-Tretens mit dem Dhamma ein, indem ich „scholarly understanding“ (Speaking about Dhamma), „meditative insight“ (Speaking to Dhamma) und „Dhamma talk“ (Speaking of Dhamma) vergleichend darstelle und zeige, in welcher Weise sich diese Formen in der Vipassanā-Tradition konkretisieren. Abschließend werde ich das spannungsreiche Verhältnis zwischen Dhamma-Reflexion und Dhamma-Praxis erläutern, welches Ajahn Chah erwägt und welches charakteristisch zu sein scheint für die thailändische Waldtradition, in der er steht.

³ Als Einführung in die Dokumentarische Methode diente mir: NOHL, Arnd-Michael: *Interview und dokumentarische Methode : Anleitungen für die Forschungspraxis*. Wiesbaden : VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2006.

⁴ Vgl. MECHERIL, Paul: *Prekäre Verhältnisse : Über natio-ethno-kulturelle (Mehrfach-) Zugehörigkeit*. Münster [u.a.] : Waxmann, 2003.

In Kapitel 4 der Arbeit möchte ich die Erkenntnisse aus den beiden Erkenntnisquellen ordnen, zusammenführend darstellen und wechselseitig kritisch miteinander ins Gespräch bringen. Dabei interessieren mich nicht nur, das Verhältnis von intellektuellem Wissen und experimenteller Weisheit in der Vipassanā-Tradition, sondern auch das Verhältnis und die Entwicklung von Glaubensreflexion und Glaubenspraxis im biographischen Prozess. Außerdem möchte ich die Frage anreißen, welche Konsequenzen sich daraus ergeben für das Lehren und Sprechen aus Erfahrung.

Im letzten Kapitel soll es darum gehen, welche Resonanz diese Erkenntnisse aus christlich-ignatianischer Sicht erfahren. Als Studierender der Katholischen Theologie interessiert mich, wie das spannungsreiche Verhältnis von Glaubenspraxis und Glaubensreflexion die christliche Theologieggeschichte durchzogen hat und wie es von Hans Urs von Balthasar und Karl Rahner interpretiert wurde. Außerdem möchte ich der buddhistischen Vipassanā-Tradition kurz die ignatianische Spiritualität gegenüberstellen, um zuletzt auf christlich-buddhistische Parallelen und mögliche Konvergenzen innerhalb der mystischen Traditionen hinzuweisen.

3 Erkenntnisquelle A: Qualitativ-empirischer Teil

3.1 „Distanz und Kühle im Herzen“ - masH

3.1.1 Zentrale Motive im eigenen Geworden-Sein

Die biographische Erzählung von Hm ist in die Rekonstruktion des Mönch-Werdens eingebettet. Hm zeigt auf, welche frühen Faktoren zu seiner Entscheidung geführt haben, buddhistischer Mönch zu werden.

Im Spannungsfeld zweier Kulturen und Religionen

Hm lebte seit seiner Kindheit im Spannungsfeld zweier Kulturen und Religionen. Geboren und aufgewachsen in Deutschland verbrachte er auch eine gewisse Zeit in Thailand, wo er zwei Jahre in Bangkok zur Schule ging. In Thailand kam Hm früh mit dem Buddhismus in Kontakt. Im Interview stellt Hm das Leben in Berlin als ein von Hektik und Stress geprägtes vor, während er das Leben der Thais als „freundlich, distanziert und manchmal ein bisschen weltentrückt“ (Z. 40f.) charakterisiert. Das aussagekräftige Adjektiv „weltentrückt“ (Z. 41) in Verbindung mit dem sprachlichen Bild vom „Tempel im Hintergrund“ lässt im Gegensatz zu Berlin an eine völlig andere, fast introvertierte Welt denken. Das Spannungsfeld drückt sich in der Biographie von Hm nicht nur kulturell-geographisch aus, sondern ist auch gekennzeichnet von einer religiösen Identitätssuche zwischen Christentum und Buddhismus. Bereits in frühen Jahren versucht Hm eine „Brücke“ (Z. 55) zu bauen zwischen den beiden Religionen.

Ambivalenz zwischen Kircheng Zugehörigkeit und christlichem Ideal

Hm war während seiner Jugendzeit und im jungen Erwachsenenalter - einer Zeit, in der er nach höheren Werten und nach Sinn suchte - „relativ aktiv“ (Z. 14) in der evangelischen Kirchengemeinde. Später war er von der Kirche „relativ weit entfernt“ (Z. 22). Nach dem Ende der Schulzeit leistete Hm Zivildienst und lernte dort eine Pastorin kennen, die mit sehr viel christlicher Nächstenliebe in der Behindertenarbeit engagiert war. Diese Person beeindruckt Hm sehr. Einerseits war ihm die „Kirche an sich“ (Z. 22) fremd geworden, andererseits erlebte er die Faszination für eine Pastorin, die ganz aus dem christlichen und kirchlichen Hintergrund handelte. Trotz der Ambivalenz zwischen der gebrochenen Kircheng Zugehörigkeit und dem christlichen Ideal der Nächstenliebe, blieb die Wirkung der Pastorin auf Hm nachhaltig präsent und stärkte in ihm den Wunsch, gute Dinge zu tun und den Menschen zu helfen.

Der Wunsch nach Rückzug

Die Entscheidung buddhistischer Mönch zu werden, ist weiterhin stark verbunden mit dem Wunsch nach Rückzug. Mit seiner Freundin kam Hm darin überein, nach dem Lehramtsstudium ein Jahr „etwas auf eigene Faust“ (Z. 71) zu unternehmen. Eine zentrale Rolle im Reifungsprozess der Idee des Rückzugs spielte der damalige Abt, der Hm anbot, nicht nur für die Dauer eines Retreats, sondern ein ganzes Jahr im thailändischen Waldkloster zu bleiben.

3.1.2 Forschung

Hm differenziert zwischen einem

- a) „intellektuelle[n] Wissen über den [...] Buddhismus“ (Z. 532f.) und der
- b) meditativ-intuitiven und „weisheitsfundierte[n] Herangehensweise“ (Z. 534)

In dieser Unterscheidung fallen sowohl die Adjektive als auch die Substantive auf. „Intellektuell“ und „meditativ“ (Z. 533) bzw. „weisheitsfundierte“ scheinen zwei verschiedene Erkenntniswege zu beschreiben. Das Substantiv „Wissen“ verbunden mit der Präposition „über“ bezeichnet etwas Objektives und Statisches, während das Substantiv „Herangehensweise“ eher das Prozesshafte und Perspektivische betont.

Unter a) versteht Hm eine Beschäftigung des Intellekts in der aktiven Aneignung von Wissen über den Buddhismus, wie das Auswendiglernen der Lehre Buddhas. Der Intellekt verfügt somit über statisches, positives Wissen. Hm sagt, dass er wie die meisten Mönche aus dem Westen anfangs einen intellektuellen Zugang zur Lehre Buddhas hatte und „mehr vom Kopf her angefangen“ (Z. 157) hat.

Bei b) dagegen steigt die Weisheit durch die Meditationspraxis auf. Weisheit im Gegensatz zum Wissen scheint sich nicht aktiv hervorbringen zu lassen, sondern ereignet sich eher passiv. (vgl. „Die Dinge zu nehmen so wie sie sich einem natürlich erschließen“, Z. 481f.). Während Denken ausschließlich im Kopf stattfindet, so bringt Hm die weisheitsfundierte Herangehensweise mit einem „Fühlen“ (vgl. Z. 289) und einer ganzheitlichen Wahrnehmung in Verbindung, die auch das Herz berührt.

Hm scheint eine Epistemologie des „Fühlens“ (vgl. Z. 289; 306) grundzulegen, die hauptsächlich ein emotionaler Verstehensprozess ist und nicht notwendig mit dem intellektuellen Verstehen zusammengeht. Für den Intellekt mag z.B. der Adern-Schlingpflanzen-Vergleich (vgl. Z. 293-298) trivial erscheinen, für das Gefühl ist er es nicht. Da das Fühlen offenbar qualitativ andere Einsichten in die Wirklichkeit ermöglicht, kommt dem Fühlen bei Hm eine epistemologische Sonderstellung zu.

Die Spannung zwischen Wissen und Weisheit

Das Verhältnis zwischen beiden Erkenntniswegen scheint spannungsgeladen zu sein, denn Hm sagt, dass Ajahn Chah, der als einer der „panna-Ajahns“ (Z. 536) gilt und in der Weisheitstradition steht, im Vergleich zum durchschnittlichen westlichen Touristen „relativ wenig“ (Z. 541) weiß. Die Weisheit Ajahn Chahs besteht nicht darin, über Buchwissen oder Faktenwissen zu verfügen, sondern seine Weisheit ist übernatürlich und komme „aus direkter Erfahrung“ (Z. 545). Im Sinne des zweiten Zugangs sei er „unschlagbar“ (Z. 545). Dies lässt die Schlussfolgerung zu, dass kein direktes proportionales Verhältnis zwischen Wissen und Weisheit besteht. Die Devise „Je mehr Wissen, desto mehr Weisheit“, gilt nicht.

Weisheit hat Vorrang vor Wissen

Hm zitiert Ajahn Chah, der zu sagen pflegte: „Wir brauchen keine Bücher lesen, ihr müsst euer eigenes Herz lesen“ (Z. 552f.). Die weisheitsfundierte Herangehensweise der Waldtradition besteht darin, das eigene Herz zu lesen. Demgegenüber erscheint das Lesen von Büchern und Studieren von Philosophien sekundär. In diesem Zitat wird eine eindeutige Vorrangstellung der weisheitsfundierten Herangehensweise gegenüber dem intellektuellen Zugang ausgesagt. Hm weist ebenfalls daraufhin, dass in der Waldtradition das intellektuelle Verständnis nicht so wichtig sei, es sei vielmehr „eine Art Orientierung“ (Z. 480).

Gegenseitiges Befruchten von Gelehrsamkeit und Praxis

In Z. 583f. dagegen vergleicht Hm *pali-patti* (Gelehrtentum) und *patti-patti* (Praxis) mit dem gegenseitigen Befruchten von *samatha* und *vipassana*. Dabei reflektiert er die Voraussetzungen für wirkliche Weisheit (*panna*), die in einem guten Mischungsverhältnis aus Gelehrsamkeit und Praxiserfahrung begründet liegt. So gesehen ließe sich auch nicht behaupten, es bestehe zwischen Wissen und Weisheit ein indirekt proportionales Verhältnis nach der Devise, je weniger Wissen, desto mehr Weisheit.

Wissen am Anfang, Weisheit am Ende

Auf die Frage nach der Entwicklung seines buddhistischen Selbstverständnisses bzw. seiner Identität, beginnt Hm bei dem intellektuellen Zugang. Dabei unterstreicht er eine auffallende Gemeinsamkeit in den Biographien westlicher Mönche: „Die meisten Mönche“ (Z. 156) beginnen mit einem intellektuellen Verständnis der Lehre Buddhas, dass „mehr vom Kopf her angefangen“ (Z. 157) und „informieren“ (Z. 157) verdeutlicht. Seinen eigenen intellektuellen Zugang charakterisiert Hm als „neutral“ (Z. 163) und „allgemein[...] philosophisch“ (Z. 164).

Anfangs dominierten intellektuelles Interesse und philosophische Neugier bei Hm. Sie waren starke Motivatoren, die Lehrreden Buddhas „einfach so [zu] verschlingen“ (Z. 165).

3.1.3 Lehren und Lernen

Die Persönlichkeit des Abtes

Hm spricht voller Bewunderung von seinem Abt und spirituellen Lehrer, dessen Persönlichkeit ihn fasziniert. Der einstige Stellvertreter Ajahn Chahs habe viele der höchsten Dhamma-Qualitäten verwirklicht (vgl. Z. 97), wie beispielsweise *upekkhā* (Gleichmut), welche sich durch eine Distanz zu den Dingen und einer Kühle im Herzen auszeichne. Dabei ist der Abt kein Intellektueller, sondern ein praktisch ausgerichteter Mann, der intellektuelle Fragen von Schülern meidet (vgl. Z. 485ff.). Hm beschreibt den Abt als einen achtsamen, bescheidenen und zurückgezogenen Menschen der alten Schule, der sich nicht viel aus freundlichen Worten und „small talk“ (Z. 125) mache. Die geistige Sammlung sei ihm wichtiger als die öffentliche Selbstdarstellung. Hm schätzt den zurückhaltenden Stil der alten Thai-Lehrer, der wenig Blickkontakt kennt (vgl. Z. 132-135). Weiterhin ist Hm beeindruckt von den zwei Seiten, die der Abt in seiner Person vereint. Einerseits ist der Abt ein verwirklichter Meditierender der Stille und der Regungslosigkeit und andererseits „dauernd in Aktion“ (Z. 109). Hm ist es wichtig, die Verschmelzung der konträren Eigenschaften von Aktion und Kontemplation in der Person des Abtes aufzuzeigen.

Die Lehrmethode des Abtes: Subtil, implizit und indirekt

Die Lehrmethode des Abtes bezeichnet Hm als „subtil irgendwie“ (Z. 101) und „weniger explizit“ (Z. 102). Diese Aussage verstärkt die Vermutung einer Art impliziten Wissens, das primär durch die Persönlichkeit des Abtes vermittelt wird. In Gesprächssituationen ist der Abt eine Person, welche die offene Konfrontation meidet und Angelegenheiten indirekt anspricht. In einer narrativen Sequenz über das Lehrer-Schüler-Verhältnis beschreibt Hm eine typische Unterhaltung mit dem Abt. Zuerst lässt der Abt seinen Gesprächspartner über mehrere Stunden vor seiner *kuti*⁵ warten, dann redet er mit ihm über nebensächliche Themen wie das Wetter, Schlangen oder Heilpflanzen, bevor er irgendwann von sich aus, das zur Sprache bringt, was seinem Schüler auf dem Herzen liegt. Während des Vorgesprächs muss der Abt sehr genau beobachtet bzw. zugehört haben, was das „Herzensanliegen“ (vgl. Z. 143f.) seines

⁵ *Kutis* (Thai) sind die Zellen der Mönche, in denen sie schlafen und meditieren.

Gegenübers ist, um es treffsicher anzusprechen. Hm attestiert dem Abt eine hohe Menschenkenntnis im Sinne eines natürlichen Gespürs für die psychologische Innenwelt des Menschen. Während der impliziten Gesprächsführung baue der Abt eine sehr tiefe Verbindung auf. Hm betont diese Tiefe und macht durch den Adversativsatz „statt von vornherein gleich explizit alles in kurzer Zeit auf den Punkt zu bringen“ (Z. 146f.) deutlich, dass der Abt diese tiefe Verbindung durch eine explizite Weise der Gesprächsführung nicht erreichen würde. Hm spricht mit Faszination und Verehrung über das Subtile und Implizite im Wesen des Abtes.

Lernen

Hm meint, dass der eher introvertierte Abt jemand ist, mit dem man Zeit verbringen muss, um etwas von ihm zu lernen. Auch in Bezug auf die Dhamma-Qualitäten, die der Abt verwirklicht hat, scheint es sich hier um qualitative (Charakter-) Eigenschaften zu handeln, die Hm erlernen will. Dabei erfordere das Erlernen der Lebensweise des Abtes eine längere Zeit, denn es „ist anders als dass man sich das so schnell mal abgucken kann“ (Z. 115f.). Mehrfach wiederholt Hm die Notwendigkeit des geduldigen Abschauens (vgl. Z. 99f.; Z. 113ff.). Bei den Gesprächen mit dem Abt sind Geduld und Zurückhaltung erforderlich.

3.1.4 Eigene Meditationserfahrungen

Erste Meditationserfahrungen

Angeregt durch die Lektüre von Texten buddhistischer Autoren, möchte Hm selbst Meditationserfahrungen sammeln. Zu diesem Zweck schließt er sich in Berlin einer buddhistischen Gruppe unter der Leitung srilankanesischer Mönche an, um bei ihnen regelmäßig zu meditieren. Die Meditationspraxis dient ihm anfangs als „gute[r] Ausgleich“ (Z. 52) zum Druck und Stress des Alltags. Hm möchte einer hektischen Gesellschaft mittels liebevoller Güte und „durch viel metta“ (Z. 57) entgegenwirken. Ein starkes, nahezu altruistisches Moment zeichnet sich ab. Doch als er einsieht, dass sein Einsatz für andere Menschen und seine psychisch erkrankte Freundin wirkungslos bleiben, erfährt sein Verlangen, die Gesellschaft zu verändern, eine Enttäuschung. Frustration und Ohnmacht trüben seine hohen Ambitionen.

Die Sinnhaftigkeit eines längeres Rückzugs

Die Idee, für eine bestimmte Zeit zurückgezogen in einem Kloster zu leben, scheint für Hm eine passende Lösung für das Problem der eigenen Ohnmacht zu sein. Nicht die Flucht vor privaten Problemen steht im Vordergrund, sondern die Überzeugung in die Sinnhaftigkeit eines längeren Klosteraufenthaltes. Thailands Tempel sind für Hm die bessere Alternative zur überbelegten westlichen Retreat-Szene. „Von der Pieke auf da erfahre[n]“ (Z. 67) drückt das

Bedürfnis aus, das Retreat dort durchzuführen, wo der Buddhismus auch wirklich beheimatet ist. Hm möchte einsteigen in die ernsthafte praktische Auseinandersetzung mit der buddhistischen Lehre. Es interessiert ihn dabei weniger der Erwerb von intellektuellem Wissen, sondern vielmehr die Praxiserfahrung.

Faktoren des spirituellen Wachstums

Spirituelle Fortschritt und der Zugang „zu bestimmten Quellen“ (Z. 211f.) spiritueller Energie hänge von verschiedenen Faktoren ab, die Hm erläutert. Zuerst ist Zeit und Geduld in der Meditationspraxis erforderlich, weiterhin Zurückgezogenheit und angewandte Praxis. Im Gegensatz zu Ungeübten mit überzogenen Erwartungen spricht Hm von „Naturtalent[en]“ (Z. 225), die eine natürliche, angeborene Eignung mitbringen. Hm begründet diesen Vorteil durch seinen Glauben an die Reinkarnation. Angeborene spirituelle Qualitäten aus früheren Leben können die Meditationspraxis begünstigen und erleichtern.

Spirituelle Kräfte und Erfahrungen

Die spirituellen Quellen charakterisiert Hm als inspirierende, den Alltag erleichternde, innere Kräfte. Besonders triviale Einsichten, die aus einem „Erfühlen“ (Z. 306) der Wirklichkeit resultieren, machen Sinn und füllen Hm mit Begeisterung und Energie (Z. 284f.). An anderer Stelle beschreibt Hm die Wirkung spiritueller Praxis als inneren Frieden und Glück (vgl. Z. 359f.) und als unbeschreibliches Glücksgefühl, „etwas kühler im Herzen“ (Z. 370) zu sein, das „fröhlich und glücklich“ (Z. 371f.) macht. Ein Verarbeiten der Lehre kann auch als ein geistiges „uplifting“ (Z. 375), als ein „Aha-Erlebnis“ (Z. 374) erfahren werden. Einziges Kriterium, ob eine bestimmte Praxis richtig benutzt wird und ob sie zur Einsicht führt, ist, ob sie sich gut, erleichternd, erhebend und frei von Last, Druck und Zwang für die praktizierende Person anfühlt.

Samatha und Vipassanā

Hm differenziert zwei Meditationsarten hinsichtlich ihrer Zweck- bzw. Zielsetzung:

1. *Samatha* / *Samādhi* zeichnet sich durch Ruhe aus und zielt auf tiefe innere Stille.
2. Die weisheitsorientierte Meditation (*vipassanā*) hat ein Verständnis der Wirklichkeit zum Ziel. Die Geistbetrachtung dient dem Verstehen der Reaktionen des eigenen Geistes und fördert Gleichmut.

Hm führt eine Meditation näher aus, die eine Zwischenform zwischen innerer Ruhe (*samatha*) und Einsicht (*vipassanā*) darstellt. Es handelt sich um die Rezitation der zweiund-

dreißig Körperteile. Während einer Gehmeditation beobachtet Hm beispielsweise sein Skelett und dessen Bewegungen. Er spricht dabei vom Gefühl des sich mechanisch bewegenden Körpers und nennt es ein „Vorbeten“ (vgl. Z. 266; 271). Auch das Wahrnehmen des Aussehens des Körpers ist Teil dieses Vorbetens. Hm scheint aber den Sinnen wie dem Sehsinn als auch dem Fühlsinn nicht zu trauen, denn er versucht sich genau von diesem Körpergefühl zu distanzieren, denn der Körper „ist nicht so, wie man sich das denkt“ (Z. 267f.). Bewusst bricht er mit der Vorstellung der mechanischen Gestalt des Körpers, um auf die Realität der eigenen Sterblichkeit hinzuweisen. Zur Vergegenwärtigung der Sterblichkeit des Körpers wählt Hm einen ausdrucksstarken Vergleich zwischen dem Kalzium der Knochen und dem Sand der Erde. Der Vergleich soll existentiell bis ins „Mark“ (vgl. Z. 269) berühren. Ab „einem gewissen Punkt“ (Z. 271) „an der Peripherie“ (Z. 272) mache eine „Kleinigkeit“ (Z. 272) dann Sinn. Hm berichtet, dass er in dieser Meditation viele verschiedene, sinnstiftende Erlebnisse hatte, die sich ihm schrittweise erschlossen haben, als er sich das bewusst gemacht hat.

3.1.5 what runs through – Spezifisches Profil

Distanziertheit und Distanz zu den Dingen

Ein wichtiges Moment, das sich durch das Interview zieht, ist das der Distanz. Im Jugendalter fühlt sich Hm gegenüber der Kirche distanziert. Als „distanziert“ (Z. 40) beschreibt Hm auch die Thais, die er bei seinen früheren Besuchen in Thailand erlebt hat. Im Verlauf des Interviews erfährt die Distanziertheit eine interessante Aufwertung, welche mit der biographischen Entwicklung von Hm zusammenhängen könnte. So bringt Hm eine Distanz zu den Dingen (vgl. Z. 111f.) mit Gleichmut und einer angenehmen Kühle im Herzen (vgl. Z. 111; 118; 370) in Verbindung, die er von seinem Abt zu erlernen versucht. Im gleichen Sinne erwähnt er eine Distanzierung von unkontrollierten Emotionen auf geistiger Ebene (vgl. Z. 437f.) als ein positives und erstrebenswertes Ziel der Meditationspraxis, das im Abbau negativer Identifizierungen besteht (vgl. Z. 427f.).

Das Ideal der Nächstenliebe

Ein anderes Motiv, auf das Hm eingeht, ist das christlich-karitative Ideal der Nächstenliebe (vgl. Z. 19f.; 325ff.). Hm hat bereits früh den Wunsch, „gute Dinge zu tun [und] Leute zu unterstützen“ (Z. 26f.). Im Rückblick bezeichnet Hm seine sozialen Ambitionen etwas abwertend als seinen „alten Ethos etwas für die Welt zu tun“ (Z. 78). Während er vom Ausleben von hohen Idealen an Familie und Gesellschaft spricht, drückt er eine gewisse Selbstironie

aus. Es scheint, als wäre Hm durch einen Lernprozess gegangen, indem er sich von seinem früheren, altruistischen Verhalten distanziert habe.

Pragmatik und Bodenständigkeit

Ein drittes Moment zeichnet sich ab einerseits in der Pragmatik und andererseits in der Bescheidenheit der Waldtradition. Diese nimmt es mit intellektuellen oder wissenschaftlichen Erklärungen nicht so genau (vgl. Z. 396ff.; 478f.) und stellt auch keine Typisierungen zu Verwirklichungsstufen an (vgl. Z. 379ff.). Hm charakterisiert Ajahn Chah als besonders bodenständig bzw. „down-to-earth“ (Z. 465), weil er an Grundsätzlichem festhält und die Menschen nicht kategorisieren oder zu höheren Stufen befördern will. Die wenig pedantische Art der Waldmönche drückt Hm mit „wir machen halt sehr viel free-style“ (Z. 424) aus. Gerade sie ist Vorteil und Grund, dass die unverkrampfte Benutzung von Meditationstechniken zu Frieden, Erleichterung und innerer Begeisterung führen kann. Ohne die Bedeutung von außergewöhnlichen mystischen Meditationserfahrungen und deren Interpretationen herunterzuspielen, macht Hm deutlich, dass die Waldtradition einen „Realitätstest“ (Z. 464) fordert, wonach sich gemachte spirituelle Erfahrungen in der Praxis und im Alltag bewähren müssen.

3.2 „Accidental academic“ - masD

3.2.1 Zentrale Motive im eigenen Geworden-Sein

Frühes Interesse für indische Philosophie und Religion

Dm benennt schlaglichtartig die „big highlights“ (Z. 56) seines bisherigen Lebensweges. Seine biographische Erzählung beginnt im Kindesalter von zehn bis elf Jahren. Hier liegen die Wurzeln für sein frühes Interesse an Philosophie und Religion. Der Nachtrag „particularly Indian and Asian philosophy“ (Z. 3f.) zeigt eine Präferenz für asiatische Philosophie.

Studienaufenthalte in Dharamsala, Südindien und Sri Lanka

Im Alter von siebzehn Jahren reiste Dm erstmalig nach Indien und studierte mit Tibetern in Dharamsala, am Wohnsitz des Dalai Lama. Als er ein weiteres Mal nach Indien kam, entschied er sich, Mönch in der tibetischen Gelugpa-Tradition zu werden, die sich insbesondere durch ihren intellektuellen Zugang des Debattierens auszeichnet. Weitere Studien führten ihn nach Südindien und Sri Lanka, wo er in einer „semi-academic environment“ (Z. 24) die tibetische Sprache und die buddhistische Psychologie, den Abhidhamma, erlernte und meditierte.

Akademische Laufbahn im Westen

Schließlich schlug Dm eine akademische Laufbahn im Westen ein und absolvierte einen Universitätsabschluss in Philosophie. Dm bezeichnet sich selbst als „accidental academic“ (Z. 57), weil er nie beabsichtigt hat, ein Akademiker zu werden. Er wollte lediglich die Sprache des Westens lernen, um buddhistische Einsichten zu kommunizieren, ohne ausschließlich auf die Terminologie des Buddhismus zurückgreifen zu müssen. Die akademische Sprache wurde für ihn zu einem Medium, zu einer Ausdrucksweise (vgl. Z. 263). Nachdem Dm jahrelang Postgraduierte und Doktoranten betreut hat, gibt er nun auch praktische Dharma-Unterweisungen auf Retreats und hält Lehrvorträge in Studienkursen.

Biographische Reflexion über die zwei Stränge

Dm reflektiert, dass in seinem Leben aus zwei Strängen ein Strang wurde. „No distinction“ (Z. 63) gäbe es nunmehr zwischen seiner akademischen Arbeit und seiner Lehr- und Meditationspraxis. In einem graduellen, jahrelangen Prozess haben sich Theorie und Praxis im Leben und in der Person von Dm verflochten.

Die Entwicklung seines buddhistischen Selbstverständnisses gleicht einer Spannungskurve: Sie beginne bei seinen ersten Erkundungen, gehe über eine relativ komplexe, intellektuelle Auseinandersetzung (vgl. „purely academic discipline“, Z. 542) und ziehe sich durch bis zur

Rückkehr zu etwas viel einfacheren hinsichtlich von Praxis und intellektueller Tradition (vgl. Z. 216-222).

3.2.2 Forschung

Dm berichtet, dass der Buddha von einer dreifachen Weise der Erkenntnis gesprochen hat, welche darin besteht, (a) die Lehre zu hören, (b) über sie nachzudenken, und (c) zu üben (vgl. Z. 323f). Hören, Verstehen, Praktizieren bilden drei wesentliche epistemologische Grundvollzüge. Dm bezeichnet sie als „being threefold“ (Z. 323).

Mit Blick auf die Biographie von Dm, scheinen

- (a) rein intellektuelle Auseinandersetzung,
- (b) Applizieren der Lehre durch die Praxis und die
- (c) personale Zusammenführung von Theorie und Praxis

in dieser spezifischen Reihenfolge stattzufinden und Stationen eines spirituellen Weges zu markieren.

Dm differenziert zwischen einer intellektuell-akademischen und einer meditativ-praktischen Zugangsweise. Erstere lernte Dm in der tibetischen Gelugpa-Tradition kennen, die meditativ-praktische „insight tradition“ (Z. 208) in Sri Lanka, als er erstmalig Sitz- und Gehmeditationen praktiziert hat.

Intellektuelle-akademische Zugangsweise

Die intellektuelle Zugangsweise ist in erster Linie gekennzeichnet durch eine geistige Auseinandersetzung. In seiner rein akademischen Phase hat sich Dm intensiv mit dem neuesten Forschungsmaterial und mit philologischen Textverständnissen beschäftigt. Diese Beschäftigung nennt er wirklich intellektuelle, akademische Arbeit.

Interessant ist, dass Dm einen Vergleich anstellt zwischen den Themen der tibetischen Debatten und den theologischen Streitfragen der mittelalterlichen Scholastik (vgl. Z. 228-233). Er nennt sie „very complex, subtle“ (Z. 231). Der wesentliche Unterschied liegt allerdings darin, dass die Prämissen der westlichen Theologen bereits als unstrittig und wahr akzeptiert worden sind, während der Buddhismus alle Prämissen grundsätzlich anzweifelt. In der tibetischen Debattierkunst geht es erstaunlicherweise darum, den Intellekt an seine Grenzen zu führen und Widersprüche zu produzieren. Die Verabsolutierung irgendeiner Philosophie oder Metaphysik soll vermieden werden. Dm verweist auf den Buddha, den auch keine metaphysi-

schen Spekulationen interessiert haben, weswegen er sich der praktischen Dimension zuwandte und den Dingen, die sie befruchten (vgl. Z. 343-347). Dient diese Methode des systematischen Niederreißen von Denkansätzen vielleicht der Einübung einer epistemischen Demut oder eines belehrten Nichtwissens, welche für ein Voranschreiten auf dem spirituellen Weg erforderlich ist?

Nach dem Hören, setzt das Nachdenken und das Verstehen der Lehre Buddhas an. Dabei unterstreicht Dm die Notwendigkeit des wirklichen Verstehens der Lehre (vgl. Z. 396f.). Es scheint, als diene das intellektuelle Verständnis als Voraussetzung und Hinführung zur Praxis.

Meditativ-praktische Zugangsweise

Die meditativ-praktische Zugangsweise ist bei Dm gekennzeichnet durch ein Verstehen der Prozesse des eigenen Geistes. Tatsächlich gehe es in der Meditation um das Schauen auf das Chaos im eigenen Geist (vgl. Z. 217) und um eine Kontaktaufnahme mit etwas, das viel mehr in einem physisch-mental-Kontinuum ruht (vgl. Z. 238f.).

Zur Verhältnisbestimmung beider Zugangsweisen

Dm räumt der Anwendung der Lehre und der buddhistischen Psychologie mehr Gewicht ein, als der rein intellektuellen Beschäftigung (vgl. Z. 68-70), dennoch brauche die Meditationspraxis eine Art Struktur, welche die Praxis unterstützt (vgl. Z. 276). Dm bietet in seiner Lehrtätigkeit eine solche Struktur im buddhistischen Denken an, welche die Praxis unterfüttern und unterstützen soll. Der Praxis kommt zwar mehr Gewicht zu, allerdings braucht sie das strukturelle Denken und hat es zur Voraussetzung.

3.2.3 Lehren und Lernen

Das Debattieren in der tibetischen Tradition

Dm erläutert ausführlich die tibetische Debattierkunst und nennt sie eine philosophische Kriegskunst („sort of philosophical martial arts“, Z. 126). Dm beschreibt die Szenerie auf einem Debattierhof: Der Angreifer steht, der Verteidiger sitzt gewöhnlich auf dem Boden. Jedes Mal, wenn der Angreifer ein Punkt vorbringt, klatscht er einmalig in die Hand – so nah wie möglich am Gesicht des Gegners. Es gehe einzig und allein darum, die Person, die eine philosophische Position verteidigt, zu testen. Ein guter Verteidiger benutzt sehr wenige Worte und sogenannte „stock answers“ (Z. 132), um einen Angriff abzublocken. Dm beschreibt den Vorgang des Debattierens als sehr komplex, der von sehr banalen bis zu sehr ernsten

Themen reicht. Bei seinen eigenen Debatten, erzählt Dm, musste er einmal zu Übungszwecken eine indische, dualistische Philosophie gegen buddhistische Angriffe verteidigen. Dadurch habe Dm gelernt, dass der einzige Weg die Denkrichtung anderer Menschen wirklich zu verstehen, darin besteht, sie zu verteidigen. (vgl. Z. 122).

Voraussetzung für das Debattieren, sind Kenntnisse der Logik, um vernünftig argumentieren und einen eigenen Standpunkt vertreten zu können. Das Erlernen der Logik habe maßgeblich sein Denken geschärft (vgl. Z. 82ff.). In der Debattierpraxis geht es nicht um Sieg oder Niederlage, sondern darum, Widersprüche zu produzieren. Durch das Einnehmen verschiedener Positionen, soll gezeigt werden, dass es keine philosophische Position gibt, die nicht irgendwelche inhärenten Widersprüche aufweist (vgl. Z. 147f.). Dm sagt, dass es tatsächlich darum gehe, die Fehler innerhalb der Logik und des Denkens hinsichtlich jeder eingenommenen Position aufzuzeigen. In einer solchen Annäherung im Sinne einer *via negativa*, werden Argumente und Denkansätze nach und nach niedergerissen (vgl. Z. 98-100), bis der Intellekt an sein Ende kommt (vgl. Z. 103). Interessant ist, dass Dm erwähnt, dass es in solchen Grenzbereichen des Denkbaren „automatisch“ zu einer Art mystischen Erfahrung („you automatically can have some kind of mystical experience“, Z. 102) kommen kann. In der Kapitulation des Geistes und der mystischen Erfahrung scheint das Ziel der Debattierkunst zu liegen.

Dm vertritt einen nicht-philosophischen Standpunkt, indem er jede Philosophie als relativ anerkennt. Es gibt demnach keine absoluten Ideen im buddhistischen Denken. Alles ist kontextuell, alles ist an Sprache und Bedingungen geknüpft (vgl. Z. 139ff.) Diese anti-metaphysische und anti-philosophische Grundhaltung findet auch ihren Widerhall in den Lehren des Buddha.

Verflochtenheit von theoretischer und praktischer Lehrtätigkeit

Dm spricht über seine eigene, vielfältige Lehrtätigkeit. Ein wichtiges Motiv, das bei Dm wiederkehrt, ist die zunehmende Verflochtenheit (vgl. Z. 62-65) der akademischen und der praktischen Seite des Lehrens. Dm beschreibt eine völlig andere Art des Lehrens (vgl. Z. 558f.), in die seine ganze Person einfließt: „It’s all, all involved and all integrated“ (Z. 557). In seiner jetzigen Lehrtätigkeit würden verschiedene Wege konvergieren und sein Leben frei und grenzenlos machen. Dass er über seine Leidenschaften sprechen darf, empfindet Dm als Privileg oder Glück (vgl. Z. 258f.; 263ff.; 570ff.). Aus den Worten „I feel in a very privileged position“ (Z. 570) spricht tiefe Dankbarkeit. Dm vergleicht sich mit anderen Menschen, die

nicht das tun dürfen, was sie leidenschaftlich erfüllt. Dm hat seine Leidenschaft zum Beruf gemacht, er ist mit seiner ganzen Person gefordert und erfährt Sinn in seinem Tun.

Teaching out of experience

Zentral für die praktische Lehrtätigkeit ist folgendes Zitat von Dm: „Wenn du etwas einem anderen beibringen willst, dann musst du wirklich selbst verstehen, was in deinem eigenen Geist vor sich geht. Du musst verstehen, wie er arbeitet, sodass du aus eigener Erfahrung heraus lehren kannst, anstatt aus einem intellektuellen Verständnis davon.“ (vgl. Z. 487-490). Lehren aus Erfahrung setzt eine jahrelange Meditationspraxis voraus (vgl. Z. 447-451; vgl. der anglikanische Professor, der jetzt meditiert, Z. 474-480). Aus eigener Erfahrung zu sprechen hat etwas unmittelbar-direktes. Diese Art der Rede ist unschlagbar gegenüber theoretischen Informationen. Durch das lebendige Zeugnis aus der direkten Erfahrung wird viel mehr transportiert, als es Schriftzeugnisse könnten. In diesem Zusammenhang benutzt Dm immer wieder die Worte „Inspirieren“ (vgl. Z. 399; 400ff.) und „Motivieren“ (vgl. Z. 394, 399), um seine Schüler dazu zu bringen, bis an das Maximum ihrer Kapazität zu üben und einen weiteren Schritt zu wagen.

Absolut notwendig ist die Praxiserfahrung des Lehrers in der geistlichen Einzelbegleitung von Schülern. Ein praxiserprobter Mentor kann im Gespräch sagen: Das ist gut, das ist ein ziemlich gewöhnliches Ereignis, denn er weiß, dass er dort schon gewesen ist. Er hat es selbst gesehen, er kennt es (vgl. Z. 606f.). Der geistliche Begleiter muss dem Schüler Schritte auf dem spirituellen Pfad voraus gegangen sein, um ihn aus eigener Erfahrung heraus begleiten zu können. „I couldn’t do it without the practice“ (Z. 612f.).

3.2.4 Eigene Meditationserfahrungen

Auf die Frage nach der eigenen Meditationspraxis, antwortet Dm, dass sie variere. Über das Jahr hinweg praktiziere er im wesentlichen drei bis sechs Monate Vipassanā-Meditation. Weitere drei Monate praktiziere er *mettā*, Meditation der liebenden Güte, und drei Monate übe er sich in der Konzentrationspraxis. Die Meditationen zu „kindness“ (Z. 619) und „concentration“ (Z. 620) scheinen andere Ziele zu verfolgen, als es die Vipassanā-Meditation hinsichtlich von Einsicht oder Weisheit versucht.

Beobachtung mentaler Prozesse und Loslösung

Die Meditationspraxis von Dm ist geprägt von einer Skepsis gegenüber den Prozessen des eigenen Geistes. „Not everything that goes through your mind is true“ (Z. 512f.). Insbesondere

re an Emotionen gekoppelte Gedankeninhalte haben häufig die Tendenz zur Unwahrheit (vgl. Z. 514f). Die Meditationspraxis, die Dm als „much more experiential“ (Z. 237) bezeichnet, besteht in einer urteilsfreien und reaktionslosen Beobachtung (vgl. Z. 251f.; 522f.) mentaler Prozesse und einem Sich-Aushaken („unhook yourself“, Z. 511f.) bzw. in einer Loslösung („detach yourself“, Z. 509) von Gedankeninhalten und negativen Emotionen.

Hintergrund-Wissen und Transformierung der Intentionen

Dm spricht davon, dass die buddhistische Lehre von der Befreiung aus selbstverschuldetem Leid, Schmerz und Bedrängnis handelt. Eine entscheidende Rolle für den Praxiserfolg scheint eine Art „Hintergrund“-Wissen zu spielen (vgl. Z. 385f.). Ohne diesen Hintergrund und ohne ein wirkliches Verständnis (vgl. Z. 396f.) wären die Visionen und Ziele, die Menschen anstreben könnten, viel kleiner. Das richtige Hintergrundwissen bzw. Verständnis scheint eine Transformierung der Intention zu bewirken, denn Dm spricht von halbtransformierten Intentionen (vgl. Z. 332f.). Eine Vielzahl der Praktizierenden nutze die Meditation nur dazu, die Dinge ein bisschen besser zu machen. Dm setzt diese halbherzige Einstellung ab vom eigentlichen Ziel der buddhistischen Lehre („goal of the Buddhist teaching“, Z. 393). In diesem Zusammenhang spricht Dm vom Reifeprozess seiner Schüler, die im Laufe der zweijährigen Ausbildung, immer besser verstehen, was der Buddha wirklich anstrebt („what the Buddha is really aiming at“, Z. 337f.).

Meditation als Erdung

Interessant ist die Bemerkung, dass Meditation innerhalb der Ausbildung dazu diene, Menschen zu erden (vgl. Z. 423) und sie aus dem Intellektuellen herauszuführen, sofern sie zu viel davon bekommen haben (vgl. Z. 423f.). Die Meditationspraxis scheint als ein Korrektiv zu fungieren, vielleicht ist sie auch eine Art Demutsübung gegen die Gefahren übermäßigen Intellektualisierens. Hierin könnte auch der Grund für die duale Ausbildung liegen, die praktische und intellektuelle Aufgaben vorsieht (vgl. Z. 355f.).

Wirkung und Anwendungsgebiet der Praxis

Die Wirkung der Praxis besteht darin, weniger reaktionsfreudig („less reactive“, Z. 506) zu sein. „You see the irritation in your mind and don’t necessarily go with it.“ (Z. 508f.) Diese Wirkung ereignet sich allmählich und längerfristig.

Die Praxis, die Dm beschreibt, kann sowohl im buddhistischen als auch im säkularen Kontext angewandt werden und ist damit vom jeweiligen Bekenntnis zu einer bestimmten Religion oder Weltanschauung unabhängig (vgl. Z. 509ff.).

3.2.5 what runs through – Spezifisches Profil

accidental accademic

Dm bezeichnet sich selbstironisch als „accidental accademic“ (Z. 57), weil er nie beabsichtigte, ein Akademiker zu werden (vgl. Z. 258-263). Die biographische Bemerkung „ended up doing a doctorate on Heidegger“ (Z. 55) kommentiert er mit einem kurzen Lachen. Dass Dm schließlich in der akademischen Welt gelandet ist, gleiche einem „Versehen“. Wie ist das zu verstehen? Dm bezeichnet die akademische Sprache als „one medium and one expression of this“ (Z. 263). Er möchte „etwas“ vermitteln, das ihm ein persönliches, existentielles Anliegen ist. Dafür dient ihm die akademische Sprache als Medium. Gleichzeitig scheint sich Dm der Grenzen einer rein akademischen Disziplin („purely academic discipline“, Z. 542) bewusst zu sein, denn er drückt indirekt aus, dass die Anwendung der buddhistischen Lehre weit über die akademische Beschäftigung hinausgeht.

Back to the roots

Ein für Dm wichtiges Moment drückt sich in der Tendenz aus, zum eigentlichen Kern der buddhistischen Lehre und zu den historischen Wurzeln des Buddhismus vorzudringen. Dm spricht von „demythologize the Buddha’s life“ (Z. 291, vgl. 299ff.), „go[ing] below the traditions“ (Z. 186) und von der Rekonstruktion der frühen Quellen des Buddhismus (vgl. Z. 178-202). In den frühen Pali-Schriften hat Dm eine Nähe und eine Direktheit („closeness and directness“, Z. 193) entdeckt, welche die etablierten, religiösen („religiousized“, Z. 193) Texte der späteren Jahrhunderte nicht mehr aufweisen. Sprechen die späteren Schriften nur noch *über* den Dharma, während die Originale *von* ihm Zeugnis geben? Die Absicht, das Wesen des Buddhismus zu verstehen, was der Buddha ursprünglich gedacht hat (vgl. Z. 187) kontrastiert Dm zu dem verbreiteten Halbwissen in buddhistischen Kreisen und in der Populärliteratur.

Anspornen und Motivieren

Dm bezeichnet es als einen seiner „big jobs“ (Z. 400), seine Schüler zu inspirieren und zu motivieren. Dm versteht sich als Motivator, Praktizierende anzuspornen, sodass sie bis an das Maximum ihrer Kapazität üben („really want to practice to the maximum of their capacity“, Z. 395). Interessant ist die Verbkonstruktion aus „really want“ und „to practice“. Zuerst braucht es den Ansporn von außen, der im Meditierenden *wirklich* den eigenen *Willen* zu *praktizieren* freisetzt.

4 Erkenntnisquelle B: Textthermeneutischer Teil



Abb.1: Portrait drawing of Ajahn Chah by Gerald C. Rollason, 1979.

4.1 Einführung zu Ajahn Chah (1918-1992)

Ajahn Chah wurde am 17. Juni 1918 in einem Dorf, nahe der Stadt Ubon Rajathani im Nordosten Thailands geboren. Im Alter von neun Jahren kam er in ein nahegelegenes Kloster, wo er drei Jahre als Novize verbrachte. Mit 20 Jahren entschied er sich, das Klosterleben fortzusetzen, sodass er am 26. April 1939 die höhere Weihe empfing und als *bhikkhu*⁶ in die Gemeinschaft aufgenommen wurde.

⁶ *Bhikkhu* (weiblich: *Bhikkhuni*) bezeichnet buddhistische Mönche (und Nonnen) vor allem in den Ländern, in denen der Theravāda-Buddhismus beheimatet ist wie Sri Lanka, Myanmar, Thailand, Laos und Kambodscha.

Ajahn Chahs frühes Mönchsleben war geprägt vom Studium der buddhistischen Lehren und des Pali.⁷ Als im fünften Mönchsjahr sein Vater starb, veranlasste ihn diese Erfahrung über den Zweck des Lebens nachzudenken. Obwohl Ajahn Chah ausgiebig studiert hatte, stellten sich Gefühle der Ernüchterung ein, weil er das Gefühl hatte, dem persönlichen Verständnis vom Ende des Leidens nicht näher gekommen zu sein. Schließlich gab er im Jahre 1946 das Studieren auf und entschied sich, als wandernder Bettelmönch durch das Land zu ziehen und auf diese Weise die buddhistische Lehre in die Praxis umzusetzen.

Er wanderte durch Zentral-Thailand, zog durch Dörfer, lebte von Almosenspeisen und schlief in Höhlen und Wäldern. In dieser Zeit hörte er von Ajahn Man Bhuridatto, einem sehr geschätzten Meditationsmeister. Er sehnte sich danach, einen wirklich vollendeten Lehrer zu finden, sodass er zu Fuß nach Nordosten aufbrach, um ihn zu suchen. Damals rang Ajahn Chah mit einem entscheidenden Problem. Er hatte die Lehren von Sittlichkeit, Meditation und Weisheit studiert, aber er fragte sich, wie sie wirklich in die Praxis umzusetzen seien. Ajahn Man Bhuridatto erklärte ihm, dass die Lehren zwar komplex und vielschichtig, im Kern jedoch einfach und klar seien. „Wenn er mit fest verankerter Achtsamkeit erkennen lerne, dass alles im Herz-Geist entstehe - genau da habe er den wahren Pfad der Praxis vor sich.“⁸ Dieser Ratschlag eröffnete Ajahn Chah einen völlig neuen Zugang zur Praxis.

Die nächsten sieben Jahre pflegte Ajahn Chah den einfachen und strengen Lebensstil der Waldtradition, er zog durch ländliche Gebiete und suchte für seine Meditationen stille, abgelegene Plätze auf. Er übte in den Wäldern im Norden und Nordosten von Thailand, wo es viele wilde Tiere wie Kobras und Tiger gab. Manchmal suchte er auch die Nähe zu Leichenverbrennungsstätten, mit dem Ziel, die Angst vor dem Tod herauszufordern. Immer wieder stellte er Betrachtungen über den Tod an, um zur wahren Bedeutung des Lebens vorzudringen.

Nach vielen Jahren des Umherziehens kam Ajahn Chah 1954 zurück in sein Heimatdorf, wo er sich im nahegelegenen Waldgebiet „Pah Pong“ niederließ. Trotz Malaria, der schlechten Unterkunft und den kargen Nahrungsmitteln sammelten sich immer mehr Schüler um ihn. Das Kloster „Wat Pah Pong“ entstand und mit der Zeit etablierten sich auch an anderen Orten Zweigklöster.

⁷ SANGHA OF WAT NONG PAH PONG: *Biography of Ajahn Chah*. http://www.ajahnchah.org/book/About_Ajahn_Chah.php, Download vom 16.04.2014.

⁸ Ebd.

Ajahn Chah nahm im Laufe der Zeit auch Schüler aus dem Westen auf, aber er bestand darauf, dass für sie keine Sonderregelungen gelten würden. Sie mussten dieselbe Almosenspeise essen und auf dieselbe strenge Art praktizieren wie die einheimischen Mönche in *Wat Pah Pong*. Jack Kornfield schreibt, Ajahn Chah „did not excuse them from any of the demanding challenges and strict training of the monastery. Seated on a wooden bench at the foot of his cottage in the center of a huge forest, he peered at them like a watchmaker taking off the cover of an intriguing new piece, and demanded to know whether they understood suffering or how to find peace in this world.“⁹ Im entbehrungsreichen Training führte Ajahn Chah seine Mönche bis an ihre Grenzen, um ihre Geduld und Entschlossenheit herauszufordern. Manchmal ließ er sie lange und scheinbar sinnlose Arbeitsprojekte ausführen. Ebenso forderte Ajahn Chah die strikte Einhaltung der „Vinaya“, der buddhistischen Mönchsdisziplin.

In der heißen Jahreszeit von 1975 verbrachten westliche Bhikkhus unter der Führung des gebürtigen Amerikaners Ajahn Sumedho, den Ajahn Chah selbst zum Lehrer ernannt hatte, eine Zeit in einem Waldstück unweit von *Wat Pah Pong*. Die Bewohner des nahegelegenen Dorfes baten sie zu bleiben und Ajahn Chah stimmte zu. So wurde ein weiteres Zweigkloster errichtet, das den Namen *Wat Pah Nanachat*, Internationales Waldkloster, erhielt. Ajahn Sumedho wurde Abt des „ersten Klosters in Thailand, das von und für englischsprachende Mönche“¹⁰ konzipiert war.

Die Wohlfahrtseinrichtung des „English Sangha Trust“ lud Ajahn Chah 1977 nach England ein, mit der Absicht, eine in England ansässige buddhistische Klostergemeinschaft zu gründen. Als Ajahn Chah auf ernsthaftes Interesse stieß, beauftragte er Ajahn Sumedho, Ajahn Khemadhammo und zwei andere westliche Schüler, sich in London niederzulassen. 1979 flog Ajahn Chah erneut nach England, als gerade in Sussex das „Chirthurst Buddhist Monastery“, das erste buddhistische Waldkloster in England, errichtet wurde. Anschließend flog er nach Amerika und Kanada, um Besuche zu machen und zu lehren.

Nach der Reise erkrankte Ajahn Chah 1981 unter dem entkräftenden Einfluss von Diabetes, sodass er die Regenzeit außerhalb von *Wat Pah Pong* verbrachte. Während sich sein Gesundheitszustand verschlechterte, diente ihm sein Körper als Lehrstück, indem er auf die Ver-

⁹ AJAHN CHAH: *Being Dharma : The Essence of the Buddha's Teachings*. Boston : Shambhala Publications, 2001, IX.

¹⁰ vgl. SANGHA OF WAT NONG PAH PONG: *Biography of Ajahn Chah*. http://www.ajahnchah.org/book/About_Ajahn_Chah.php, Download vom 16.04.2014.

gänglichkeit aller Dinge hinwies. „Immer wieder erinnerte er die Menschen daran, sich zu bemühen, eine wahre Zuflucht im eigenen Inneren zu finden“¹¹.

Vor dem Ende der Regenzeit 1981 wurde Ajahn Chah in Bangkok operiert, allerdings verbesserte sich sein Zustand nicht mehr. Innerhalb weniger Monate hörte er auf zu sprechen, bis er praktisch gelähmt und bettlägerig war. Seine Schüler pflegten ihren Lehrer mit Liebe und Hingabe, bis er in den frühen Morgenstunden am 16. Januar 1992 im Kloster Wat Pah Pong verstarb. An den Beisetzungsfeierlichkeiten nahmen - neben der thailändischen Königsfamilie - etwa eine Million Menschen teil, um Ajahn Chah die letzte Ehre zu erweisen.

Paul Breiter behauptet, dass unter den zeitgenössischen thailändischen Meistern des Theravāda-Buddhismus wohl keiner einen so großen Einfluss, insbesondere auf westliche Studenten des Dhamma gehabt hat wie Ajahn Chah.¹² Ein Grund seiner Popularität lag in der Klarheit und in der Verständlichkeit seiner Worte, die er an die Menschen unterschiedlichster kultureller Herkunft und verschiedenster buddhistischer Schulen richtete.

4.2 Der Pfad des Buddha-Dhamma

Der Pfad des Buddha-Dhamma, den Ajahn Chah vorstellt, ist ein Transformationsprozess, der sich in fünf erkenntnistheoretisch wichtige Phasen untergliedert, die aufeinander aufbauen, aber auch eng miteinander zusammenhängen und sich überschneiden.¹³

*Zuerst hört und lernt einer den Dhamma, aber hat ihn noch nicht verstanden; dann versteht er ihn, aber hat noch nicht praktiziert. Er praktiziert, aber er hat die Wahrheit des Dhamma noch nicht gesehen; dann sieht er Dhamma, aber sein Wesen ist noch nicht Dhamma geworden.*¹⁴

Bei dem Pfad des Buddha-Dhamma handelt sich um einen Weg der Einsicht in die wahre Natur der Wirklichkeit, einen Pfad der inneren Realisierung der Wahrheit¹⁵. Den Begriff „Dharma“ (Sanskrit: धर्म) oder „Dhamma“ (Pali: धम्म) verwendet Ajahn Chah in zahlreichen

¹¹ Ebd.

¹² BD, S. XV.

¹³ Vgl. BD, S. XXIII.

¹⁴ Vgl. „First one learns Dharma, but does not yet understand it; then one understands, but has not yet practiced. One practices, but has not seen the truth of Dharma; then one sees Dharma, but one's being has not yet become Dharma.“, BD, S. XX.

¹⁵ Vgl. „make the Dhamma arise as a reality within our own minds“, AC I, S. 10.

Zusammenhängen. Er steht sowohl für die Lehre des Buddha, als auch für die transzendente Wahrheit bzw. „ultimate truth“. Insofern sich diese Wahrheit im erleuchteten Buddha als „intrinsic truth“¹⁶ manifestiert, spricht Ajahn Chah davon, dass Buddha und Dhamma gleich sind. Dennoch ist der Dhamma unabhängig, autonom und steht über allen Dingen. Er hat die Macht, Probleme und Schwierigkeiten der Menschen schrittweise zu reduzieren, indem er Verunreinigungen im Geist (*kilesa*¹⁷) wie Gier (*lobha*), Hass (*dosa*) und Verblendung (*moha*) durchtrennt¹⁸.

4.2.1 Hearing Dhamma

Ajahn Chah charakterisiert das Hören des Dhamma¹⁹ als ein „Hören zum Herzen“²⁰ oder Hören mit geöffnetem Herzen. „When you listen to the Dhamma, you must open your heart and compose yourself in its centre.“²¹ Die Worte des Dhamma werden auch „good speech“²² genannt, weil sie gut, vernünftig und voller Bedeutung sind. Sie führen den Geist des Zuhörenden zur Wahrheit. Wenn diese Worte wirklich den Geist erreichen und das Herz berühren, dann verändern sie den Zuhörenden und dessen Verhalten. „When it really touches the mind, one desists from harming oneself and others and gives up [...] desire, anger and delusion.“²³ Bei diesem Prozess des Zu-Hörens geht es weniger darum, den Inhalt des Gesagten im Gedächtnis zu behalten, sondern vielmehr darum, sich den gesprochenen Worten existentiell auszusetzen. Wenn die Worte nur gehört werden, um sie auswendig zu lernen und sie wiedergeben zu können, dann würde dieses falsch verstandene Hören des Dhamma keinen Nutzen bringen. Stattdessen empfiehlt Ajahn Chah, die Worte aufzunehmen und wirken zu lassen. „Just let the Dhamma flow into your heart as it reveals itself, and keep yourself continuously open to the flow in the present moment.“²⁴ Dieser Prozess verläuft ganz von selbst und entzieht sich jeder Form von Anstrengung oder Bemühen seitens des Zuhörenden²⁵. Durch das wiederholte Hören von Dhamma Talks, das Ajahn Chah als wesentlichen Faktor

¹⁶ AC III, S. 181.

¹⁷ *Kilesa* (Skt. *klesha*) sind geistige Verunreinigungen, die in verschiedenen Formen auftreten wie z.B. Gier, Böswilligkeit, Zorn, Heuchelei, Arroganz, Neid, Geiz, Unehrlichkeit, Prahlucht, Sturheit, Gewaltsamkeit, Stolz, Einbildung, Trunkenheit und Selbstgefälligkeit.

¹⁸ Vgl. „cut through“, AC II, S. 17.

¹⁹ Vgl. „listen to the Dhamma“, AC II, S. 215.

²⁰ Vgl. „Listening to your own heart“, AC III, S. 31.

²¹ AC II, S. 215.

²² BD, S. 15.

²³ Ebd.

²⁴ AC II, S. 215.

²⁵ Vgl. „It will happen of its own accord, not through forced effort on your part.“, AC II, S. 215.

hervorhebt²⁶, entwickelt sich ein ganzheitliches Verständnis des Dhamma. „We listen to Dharma to make our mind into Dharma, to let it arise in our minds.“²⁷ Ajahn Chah beschreibt das Zusammengehen von Geist und Dhamma vorrangig als ein aktives Eintreten des Dhamma im Geist, insofern die Initiative vom Dhamma ausgeht und der Geist mehr oder weniger passiv empfängt.²⁸ Der Zuhörende wird in diesem Prozess immer mehr dazu befähigt, in den Fußstapfen des Buddha²⁹ zu gehen, selbst Dhamma zu sehen und es schließlich zu werden.

4.2.2 Understanding Dhamma

„First you listen, then you have to contemplate the meaning.“³⁰ Nachdem der Schüler die Lehre des Buddha gehört und intellektuell verstanden hat, bedarf es der existentiellen Entscheidung, den Pfad des Buddha-Dhamma zu gehen. Weiterhin braucht es als notwendige Voraussetzung Glaube und Vertrauen in den Pfad, der zur Erleuchtung führt. Ajahn Chah sagt, dass er sein Leben geopfert habe für den Dhamma, „because I had faith in the reality of enlightenment and the Path to get there“³¹. Ajahn Chah spricht in diesem Zusammenhang von einem „believing mind“, der direkt in die Praxis führt. Wenn der Glaube dazu beiträgt, dass Energie und Geduld entstehen, dann braucht es kein weiteres Studieren. „If you have faith it doesn't matter whether you have studied theory or not.“³² Zumindest sollte der Schüler die Bedeutung des Buddha-Dhamma verstehen, als „one-who-knows“ [...] „who has purity, radiance and peace in his heart“³³.

„When we realize the Dhamma, wherever we sit we know Dhamma, wherever we are hear the Buddha's teaching. When we understand Dhamma, the Buddha is within our mind, the Dhamma is within our mind, and the practice leading to wisdom is within our own mind.“³⁴

Das Verstehen des Dhamma hängt stark zusammen mit dem Verstehen von Leidhaftigkeit, insofern das Verstehen des Dhamma eine Überwindung, Beendigung bzw. Transzendierung der Leidhaftigkeit impliziert. Ajahn Chah verweist immer wieder darauf, wie wichtig es ist, Leidhaftigkeit (*dukkha*) *wirklich* zu verstehen. „Everyone knows suffering – but they don't

²⁶ Vgl. „listening is the crucial factor“, AC II, S. 173.

²⁷ BD, S. 16

²⁸ Vgl. „This is listening to Dharma to make it reach the mind. When that happens and Dharma enters the mind, there is no problem – the path kills the afflictions with this meditation practice.“, BD, S. 29.

²⁹ Vgl. BD, S. 16.

³⁰ BD, S. 25.

³¹ AC II, S. 242f.

³² AC II, S. 38.

³³ AC II, S. 7.

³⁴ AC I, S. 10.

really understand suffering.“³⁵ Der Geist leide nicht aufgrund äußerer Bedingungen in der Welt, sondern aufgrund seiner eigenen Fehlinterpretation der Existenz. Wenn das Leidhafte und seine Ursache nicht wirklich verstanden wurde, dann gibt es keinen anderen Weg, das Leiden zu beenden. „I really believe that if you listen to the Dhamma, contemplating it and understanding it, you can make an end of your suffering.“³⁶

Der Buddha habe Wollen („craving“, Begehren) und Nicht-Wollen („aversion“, Abneigung) als simple Aktivitäten des natürlichen Geistes verstanden, welche die ganze Zeit ablaufen. Weisheit besteht darin, sich nicht mit diesen Aktivitäten zu identifizieren, um dadurch frei zu werden von Anhaftung.³⁷ Der weise Geist empfängt Sinnesreize, aber haftet nicht an ihnen an oder identifiziert sich nicht mit ihnen, weil er sie als unbeständig, leidvoll und selbst-los erkannt hat. „We simply see that these states of mind aren’t permanent. We see that they are unsatisfactory and that they aren’t a permanent self.“³⁸ Auf diese Weise entwickelt der Geist eine Indifferenz den Formen und Gefühlen gegenüber und sucht nach einem Ausweg. Aus dieser Indifferenz nimmt das Begehren ab, den Dingen weiter anzuhängen, sie verändern oder manipulieren zu wollen.

Wenn der Dhamma allerdings nicht richtig verstanden wurde, dann ist auch der Wille, frei zu sein von Verblendung und Leidhaftigkeit eine Anhaftung. Einen solchen verblendeten Willen nennt Ajahn Chah „foolish way of wanting“³⁹ oder „desire without wisdom“⁴⁰. Ein Geist, der keine Weisheit besitzt, sieht nicht die Unbeständigkeit der geistigen Aktivitäten. Das, was er mag, hält er für gut und richtig. Das, was er nicht mag, hält er für schlecht. Auf diese Weise lasse sich Dhamma nicht erreichen, Weisheit (*paññā*) kann nicht aufsteigen.

Ajahn Chah empfiehlt, einen neuen Weg zu erlernen, einen Weg des Gleichmuts (*upekkhā*) und der Balance, den *Mittleren Pfad*. Dieser Weg folgt weder Verlangen und Maßlosigkeit („wanting“) auf der einen Seite, noch Furcht und Abneigung („not-wanting“) auf der anderen. Ein Mensch, der gleichmütig und gelassen ist, geht auf dem Mittleren Pfad der rechten Praxis. Der Mittlere Pfad versucht beide Extreme zu transzendieren, denn Ajahn Chah sagt,

³⁵ AC II, S. 1.

³⁶ AC III, S. 137.

³⁷ Vgl. AC II, S. 30f.

³⁸ AC II, S. 40.

³⁹ AC II, S. 29.

⁴⁰ Ebd.

dass weder Glück noch Unglück friedliche Zustände seien. „Happiness and unhappiness, are not peaceful states.“⁴¹

4.2.3 Practicing Dhamma

Die Einübung von Sittlichkeit und Tugenden und das Erlernen moralischer Grundregeln bilden die Basis der Praxis. Damit die Grundtugenden ausgebildet werden, müssen zunächst ethische Normen befolgt werden. Ajahn Chah weist darüberhinaus auf die Beziehung zwischen *sīla* (Tugenden), *samādhi* (Ruhe) und *paññā* (Weisheit). Diese drei Qualitäten lassen sich auf der einen Seite chronologisch und isoliert anordnen, insofern *sīla* am Anfang, *samādhi* in der Mitte und *paññā* am Ende des Pfades stehen. „Some people think that they’ll develop moral restraint one year, *samādhi* the next year and the year after they’ll develop wisdom.“⁴² Auf der anderen Seite, heißt es, „as we look into them more deeply“⁴³, konvergieren diese drei Aspekte in einem einzigen Punkt. Diese drei Qualitäten, welche in der Praxis entwickelt werden, haben zwar unterschiedliche Funktionen, sind aber miteinander verbunden. *Sīla*, *samādhi* und *paññā* entstehen und reifen am selben Ort. „When we have *sīla*, we have *samādhi*, when we have *samādhi* we have *paññā*“⁴⁴ Wenn der Geist ruhiger und feiner wird, dann steigt Energie in ihm auf, welche eine reinigende Wirkung für die Tugend hat. Eine größere Reinheit von *sīla* erleichtert wieder die Entwicklung einer stärkeren Form von *samādhi*. Diese wiederum unterstützt das Reifen von *paññā*. Ajahn Chah charakterisiert das Verhältnis der drei Qualitäten als wechselseitig. Sie unterstützen sich gegenseitig, reifen gemeinsam und bilden einen vollständigen Kreis, der *magga* genannt wird. „*Magga* is a synthesis of these three functions of the practice working smoothly and consistently together.“⁴⁵

Der Praktizierende schaut in der Meditation auf die Prozesse des Körpers und des Geistes. Beim Beobachten nimmt er wahr, wie flüchtig und unbeständig jedes der in Erscheinung tretenden Sinnesobjekte ist. Er sieht die eigene konditionierte Neigung, den unbeständigen Dingen anzuhaften oder ihnen Widerstand zu leisten. Dadurch wird die Achtsamkeit immer weiter verfeinert, sodass der Praktizierende auf dem Pfad der Erkenntnis, den der Buddha gelehrt hat, Fortschritte macht. Ajahn Chah rät dazu, kontinuierlich zu üben und sich dabei auf Aus-

⁴¹ AC I, S. 2.

⁴² AC II, S. 80.

⁴³ AC II, S. 224.

⁴⁴ AC II, S. 80.

⁴⁵ AC I, S. 43.

dauer, Geduld und rechtes Bemühen zu stützen. Die Meditationspraxis muss so kontinuierlich wie möglich durchgeführt werden, damit sie eine Wirkung zeigt. „I’ve often taught that if you don’t practise consistently, it’s like drops of water. It’s like drops of water because the practice is not a continuous, uninterrupted flow. Sati is not sustained evenly.“⁴⁶ Eine kontinuierliche Praxis bewirkt, dass *sati*⁴⁷ zu einem geraden, weichen und beständigen Strom wird. „If you are maintaining sati as an even and unbroken flow, it’s as if the drops of water have joined to form a smooth and continuous flow of running water.“⁴⁸ Wenn dies der Fall ist, dann ist *sati* in jedem Augenblick im Geist wirksam. *Sati* schafft ein allgegenwärtiges Bewusstsein für mentale Objekte oder Geisteszustände.

Den Verlauf der Praxis beschreibt Ajahn Chah als graduelles Fühlen des Weges⁴⁹ und als kontinuierliches Erforschen⁵⁰. Ajahn Chah spricht mehrfach davon, dass der Schüler in diesem Prozess nicht unbedingt dem Lehrer folgen soll, sondern der eigenen Erfahrung und dem Bewusstsein trauen soll, welches aus der Praxis resultiert.

„So we continue this practice until we have a feeling for it. After a time, depending on our own particular tendencies and abilities, a new kind of understanding arises. This we call investigation of Dhamma (*dhammavicaya*), and this is how the seven factors of enlightenment arise in the mind. Investigation of Dhamma is one of them. The others are: mindfulness, energy, rapture, tranquillity, concentration (*samādhi*) and equanimity.“⁵¹

4.2.4 Seeing Dhamma

Das vorläufige Ziel der Praxis besteht darin, Dhamma zu sehen. Sobald der Geist Dhamma sieht, ist er befreit von Leid und Anhaftung. „If the mind’s eye sees all conditioned things as uncertain, then all of your problems that arise out of attaching and giving undue importance to things will disappear.“⁵² Wer die Wahrheit sieht, dessen Geist lässt los, weil es nichts Höheres gibt, als nach der Realisierung der Wahrheit zu streben. Der *sotāpanna* oder „stream enterer“ ist die Bezeichnung für eine solche Person, die den ersten Grad der Erleuchtung erfahren hat und dessen Geist in Richtung *nibbāna*⁵³ strömt. Diese Person kehrt nicht mehr in

⁴⁶ AC I, S. 44.

⁴⁷ *Sati* steht für Achtsamkeit („mindfulness“) und innere Sammlung („self-collectedness“).

⁴⁸ Ebd.

⁴⁹ Vgl. „we gradually feel our way“, AC II, S. 31.

⁵⁰ Vgl. „continually investigating“, AC II, S. 36.

⁵¹ AC II, S. 35.

⁵² AC III, S. 181.

⁵³ *Nibbāna* (Skt. *nirvāna*) bezeichnet das Ziel der buddhistischen Praxis, die endgültige Befreiung aus dem Zustand der Leidhaftigkeit, indem der Geist vollständig von Anhaftungen und Verunreinigungen (*kilesa*) befreit wird.

den Kreislauf des Leids und der Anhaftung zurück, weil die Kraft des Wissens der Wahrheit zu stark ist. Der *sotāpanna* betritt den Dhamma und sieht den Dhamma. Dadurch sieht er lebende Wesen, leblose Materie und innere Phänomene wie Gefühle und Gedanken wie sie wirklich sind. Ajahn Chah weist auf den Zusammenhang, der zwischen dem Sehen des Dhamma und dem Sich-Selbst-Sehen besteht: „Seeing Dharma, we see the Buddha. Then we have entered the stream.“⁵⁴

4.2.5 Being Dhamma

Erst mit Erreichen der letzten Stufe, des Dhamma-Seins, ist das ganze Potenzial der Person entfaltet.⁵⁵ Ajahn Chah sagt, der *sotāpanna*, dessen Geist in Richtung *nibbāna* strömt, mag den Dhamma studiert, verstanden, praktiziert und gesehen haben, aber tatsächlich Dhamma zu werden, ist die schwierigste Aufgabe. „Actually *be* Dharma is something quite difficult.“⁵⁶ Dennoch steht jedem Individuum diese Möglichkeit offen. Dhamma zu werden bzw. zu sein bezieht sich auf eine direkte und personale Verwirklichung des Dhamma. Die größtmögliche Verwirklichung des Dhamma konkretisiert sich im *arahant*, der den Körper, die Rede und den Geist eines Buddha hat. „For those arahants or perfected ones, there will be the happiness free from all suffering. These are the Buddhas, free from the world, complete in the faring of the holy way.“⁵⁷

4.3 Verstehensprozesse im Umgang mit dem Dhamma

4.3.1 „Speaking about“ - Scholarly understanding

Ajahn Chah kennt eine rein intellektuelle Auseinandersetzung mit den theoretischen Aspekten der buddhistischen Lehre. Diesen Vorgang bezeichnet er als „studying theory“⁵⁸, „external study“⁵⁹ oder „scholarly and scriptural approach“⁶⁰. Die Aneignung von Wissen *über* die buddhistische Lehre und Psychologie in Form von Theorien und Terminologien geschieht auf

⁵⁴ BD, S. 3.

⁵⁵ BD, S. XX.

⁵⁶ BD, S. 2.

⁵⁷ AC II, S. 14.

⁵⁸ AC II, S. 36; AC II, S. 174.

⁵⁹ AC II, S. 261.

⁶⁰ BD, S. 11.

einem rein intellektuellen Niveau. „This is contacting that [...] is about the Dhamma“⁶¹. Auf diese Weise kann der Studierende aus Büchern und Schriften, aus Predigten und Suttas⁶² ein theoretisches Verständnis erwerben. Auch das Erlernen von Sprachen wie Sanskrit und Pali zählt Ajahn Chah zu einer intellektuellen Beschäftigung.

Zentrale Elemente der buddhistischen Lehre, die Ajahn Chah vorstellt, sind *anicca* (Unbeständigkeit), *dukkha* (Leidhaftigkeit und Ungenügen) und *anattā* (Nicht-Selbst). „We recognize that everything is changing, nothing can be permanently satisfying or dependable, and nothing can truly be said to be ours, or absolutely who and what we are.“⁶³ Andere Themen sind die *Vier Edlen Wahrheiten* des Buddha (Symptom, Ursache, Prognose, Heilung), der Edle Achtfache Pfad und die Lehre der fünf *khandhas*⁶⁴ über die physischen und mentalen Komponenten der Persönlichkeit und der sinnlichen Erfahrung (Form, Empfindungen, Wahrnehmung, mentale Formationen und Bewusstsein).

In Übereinstimmung mit der buddhistischen Lehre vertritt Ajahn Chah die Auffassung, dass die Ursache der Leidhaftigkeit auf einem falschen Verständnis der Wirklichkeit basiert, welche die Unbeständigkeit aller existierenden Dinge ignoriert, „not knowing the impermanent nature of all conditioned things“⁶⁵. Der unwissende Geist ist im Zustand der Verblendung („delusion“) den Sinneseindrücken ausgeliefert, was selbst-zentriertes Begehren („craving“) oder Ablehnen („aversion“) zur Folge hat. „When we receive stimuli by way of eye, ear, nose, tongue, body or mind, a feeling of liking or disliking arises.“⁶⁶ Dies zeige, dass der Geist ständig in Bewegung und voller Verunreinigung (*kilesa*) und Anhaftung (*upādāna*) hinsichtlich bedingter Phänomene ist. Solange der Geist den Dingen anhaftet und sie nicht wahrheitsgemäß betrachtet, ist er im Kreislauf der bedingten Existenz von Geburt und Tod (*saṃsāra*) gefangen und muss leiden. Ajahn Chah fasst diese Existenzweise knapp zusammen: „There is suffering born and suffering passing away. Outside of this, there is nothing else.“⁶⁷ Das Ziel der buddhistischen Lehre und Praxis ist die endgültige Befreiung aus dem

⁶¹ AC I, S. 194.

⁶² Vgl. AC II, S. 2.

⁶³ AC I, S. IX.

⁶⁴ *Khandha* (Skt. *skandha*) sind die Aggregate oder Komponenten, aus denen sich nach buddhistischer Vorstellung die Persönlichkeit und die sinnliche Erfahrung zusammensetzt. Die fünf Orte der Anhaftung (*upādāna*) sind: *rūpa* (Form), *vedanā* (Empfindungen), *saññā* (Wahrnehmung), *saṅkhāra* (mentale Formationen) und *viññāṇa* (Bewusstsein).

⁶⁵ AC II, S. 155.

⁶⁶ AC II, S. 39.

⁶⁷ BD, S. 10.

Kreislauf der Wiedergeburt, welche in das Erreichen von *nibbāna* mündet. *Nibbāna* ist ein Geisteszustand jenseits von Bedingtheit und Leidhaftigkeit.

Die Lehre des Buddha enthält neben den philosophischen und epistemologischen Aspekten primär eine anwendungsbezogene Theorie⁶⁸, die auf vielfältige Weise verstanden, durchdrungen und kontempliert werden muss, damit die Praxis eine Wirkung zeigt. „If we are knowledgeable regarding theory, we will immediately turn to that and see how such and such a thing happens like this and then becomes that ... and so on.“⁶⁹ Die erfolgreiche Praxis braucht ein theoretisches Fundament, auf die sich der Geist stützt. Ohne eine Theorie, wäre der Praktizierende nur auf seine natürliche Geistesverfassung⁷⁰ angewiesen. Die Theorie ermöglicht dem Praktizierenden erst eine Grundlage, um von ihr ausgehend zu verstehen, wie der eigene Geist im Normalzustand funktioniert. „The reality of our natural mind is our theory. We rely on this reality.“⁷¹

4.3.2 „Speaking to“ - Meditative insight

Die Meditationspraxis, die Ajahn Chah vorstellt, setzt sich zusammen aus der Konzentrations-Praxis bzw. der Entwicklung der Stille (*samatha*) und der Einsichts-Praxis (*vipassanā*).

4.3.2.1 Samatha

In der Samatha-Meditation geht es darum, den Geist zu beruhigen⁷² und Konzentration zu üben. Im Normalzustand ist der Geist extrem veränderlich und unzuverlässig. „Some days you practice sitting meditation and in no time at all the mind is calm, other days [...] the mind constantly struggles to get away, until it eventually does. Some days it goes well, some days it's awful.“⁷³ Die Beruhigung der mentalen Prozesse des Geistes erfolgt dadurch, dass die Aufmerksamkeit in einer leichten und natürlichen Weise auf den Atem gerichtet wird. Dabei darf die Atmung nicht forciert oder kontrolliert werden. „Breathe normally [...] without forcing [the in-breaths and out-breaths] to be longer or shorter, stronger or weaker than normal.“⁷⁴ Die Empfindungen des Ein- und Ausatmens werden wahrgenommen, indem sich der Konzentrationspunkt des *sati* direkt am Atem befindet, der durch die Nasenlöcher in den

⁶⁸ „theory of practice“, AC II, S. 229.

⁶⁹ AC II, S. 37.

⁷⁰ „natural state of mind“, Ebd.

⁷¹ Ebd.

⁷² „making the mind peaceful“, AC I, S. 37.

⁷³ AC I, S. 37.

⁷⁴ AC I, S. 39.

Körper ein- und ausströmt. Wenn der Geist dabei durch Gedanken, Gefühle oder mentale Objekte abschweift, dann soll der Meditierende jedes Mal mit seiner Aufmerksamkeit sanft zum Atem zurückkehren. „Don’t give space to any thoughts that will give rise to confusion or agitation in the mind.“⁷⁵ Diese Meditation ist ein Weg, die unmittelbare Erfahrung der sich stets verändernden Wirklichkeit des Atems zu nutzen, um den Geist zu beruhigen und ihn auf einen Punkt zu fokussieren. Diese Übung muss geduldig fortgeführt werden, damit die Konzentrationsfähigkeit des Geistes gesteigert wird. In einem graduellen Prozess gewinnt der Geist an Klarheit und Bewusstheit aufgrund der steigenden Präsenz von *sati*. Dabei wird der anfänglich schwere und grobe Atem leichter und feiner. Dasselbe geschieht mit den mentalen Objekten („mind-objects“) und dem Körper. Sie werden als immer subtiler und feiner erfahren. „The body feels lighter and the mind itself feels progressively lighter and unburdened.“⁷⁶ Sobald der Geist einen Zustand der inneren Sammlung erreicht hat, fühlt er sich nicht mehr durch äußere mentale Objekte wie Formen oder Geräusche gestört. Die äußere Welt ist dann ganz aus dem Bewusstsein verschwunden. Ajahn Chah vergleicht diesen Zustand mit dem Nach-Hause-Kommen. „It’s as if you’ve come inside your ‘house’, where all your sense faculties have come together to form one compact unit.“⁷⁷ Der Meditierende wird dann den Geist als ein Objekt der Aufmerksamkeit wahrnehmen, den Atem und die mentalen Objekte als von ihm verschieden. Durch die geistige Sammlung können höchste Stufen meditativer Versenkung wie *samādhi* erreicht werden. „Ultimately, you will know that place which is both the focal point of *samādhi* and the unification point of the Path factors.“⁷⁸ Es handelt sich bei den „Path factors“ um *sīla*, *samādhi* und *paññā*. Ajahn Chah sagt, dass diese Qualitäten auf eine spezifische Weise verschmelzen. Sobald diese Vereinigung geschieht, wird der Geist „one-pointed“ und frei von sämtlichen Störungen und Zerstreuungen.

Ajahn Chah spricht davon, dass es sogar passieren kann, dass der Atem scheinbar verschwindet. Der Meditierende könne dann nicht mehr sagen, ob die Empfindung des Atems verschwunden ist, oder ob der Atem selbst verschwunden ist. „Then there arises a new kind of awareness - awareness that the breath has disappeared. In other words, awareness of the breath becomes so refined that it’s difficult to define it.“⁷⁹ Dieses Bewusstsein, dass der Atem

⁷⁵ AC I, S. 38.

⁷⁶ AC I, S. 40.

⁷⁷ Ebd.

⁷⁸ AC I, S. 38.

⁷⁹ AC I, S. 40.

verschwunden ist, sollte auch wieder zum Meditationsobjekt gemacht werden. „Observe the feeling that there is no breath and sustain it as the object of awareness as you continue to meditate.“⁸⁰ Bei manchen Personen treten ab diesem Punkt Zweifel, Panik oder Todesangst auf, häufig begleitet von unerwarteten Bildern und Visionen, so genannten *nimittā*. Diese können von verschiedener Art sein, Formen und Geräusche beinhalten. Ajahn Chah sagt, es besteht kein Grund zur Besorgnis. „Here you must establish the understanding that it is just the nature of the practice to progress in this way.“⁸¹ Wenn *nimittā* auftauchen, dann müssen auch sie in Übereinstimmung mit der Wahrheit als unbeständig, leidvoll und leer betrachtet werden.

Der Buddha beschrieb diesen Versenkungszustand als die festeste und unerschütterlichste Form des *samādhi*. Wenn die Meditationspraxis diesen Punkt erreicht hat, dann kann der Meditierende willentlich in *Samādhi* eintreten und es verlassen. Außerdem finden viele ungewöhnliche Veränderungen und Transformationen im Geist statt, die sich der Meditierende bewusst ist.

„The sensation of the body will feel at its lightest or might even disappear altogether. You might feel like you are floating in mid-air and seem to be completely weightless. It might be like you are in the middle of space and wherever you direct your sense faculties they don't seem to register anything at all. Even though you know the body is still sitting there, you experience complete emptiness. This feeling of emptiness can be quite strange.“⁸²

4.3.2.2 Vipassanā

Vertiefungszustände (*jhānas*) sind jedoch nicht das primäre Ziel der Praxis, wie Ajahn Chah betont. Obwohl sie in der Meditation natürlicherweise auftreten, sollte der Meditierende vielmehr die Konzentration und die Achtsamkeit für den zweiten Teil der Meditationspraxis nutzen. Während *samatha* eine Beruhigung der mentalen Prozesse und eine Verbesserung der Achtsamkeit („mindfulness“) und des klaren Verständnisses („clear comprehension“) ermöglicht, besteht das Ziel in der vipassanā-Meditation darin, dass Weisheit bzw. Einsicht (*paññā*) im Geist aufscheint. „Generally, if mindfulness and clear comprehension are a foundation of mind, then wisdom will be there to assist.“⁸³ Alle mentalen Ereignisse, Empfindungen und Phänomene, die während der vipassanā-Meditation im Geist auftreten, dienen als Meditati-

⁸⁰ AC I, S. 41.

⁸¹ Ebd.

⁸² AC I, S. 41f.

⁸³ AC II, S. 38.

onsobjekt, insofern sie unter der Rücksicht von Unbeständigkeit (*anicca*), Leidhaftigkeit (*dukkha*) und Nicht-Selbst (*anattā*) betrachtet werden. „We see that it’s simply a sensation that has arisen, that it has not self, not entity and that it disappears of its own accord.“⁸⁴ Jemand, der sich im Zustand der Verblendung befindet, die Lehre nicht wirklich verstanden hat, wird nicht fähig sein, die Praxis zu seinem Vorteil auszuführen. Ajahn Chah zeigt weiter, wie die Verstehensrichtungen eines verblendeten und eines nicht-verblendeten Geistes divergieren.

„When the mind with wisdom receives some sensation, for example, it sees it as something not to be clung to or identified with. This is what indicates wisdom. If there isn’t any wisdom we merely follow our stupidity. This stupidity is not seeing impermanence, unsatisfactoriness and not-self. That which we like we see as good and right. That which we don’t like we see as not good. We can’t arrive at Dhamma this way - wisdom can not arise. If we can see this, then wisdom arises.“⁸⁵

Weisheit drückt sich folglich darin aus - aufgrund der Einsicht in die drei Daseinsfaktoren -, den Sinnesindrücken und Empfindungen weder anzuhaften, noch sich mit ihnen zu identifizieren. Derjenige, der die Lehre verstanden hat, kann sobald sein Geist ein gewisses Maß an Sammlung erreicht hat, mit der Untersuchung der Funktionsweisen von Geist und Körper beginnen. Diese Form der Untersuchung oder des Kontemplierens ist kein rationales Nachdenken, sondern vielmehr ein Fühlen, ein unmittelbares Erfahren der Wirklichkeit. Zuerst wird der Körper beobachtet, wie er unmittelbar und ständig im Wandel begriffen von den Sinnen erfahren wird – als heiß, kalt, weich, hart, schwer und leicht. „When we receive stimuli by way of eye, ear, nose, tongue, body or mind, a feeling of liking or disliking arises.“⁸⁶ Auf diese Weise werden die Bestandteile des sich stets verändernden Gefühls untersucht - angenehm, neutral und unangenehm. Der Meditierende betrachtet das veränderliche Spiel von Wahrnehmungen, Erinnerungen, Gedanken, Reaktionen, Willensimpulsen und Bewusstsein. Er nimmt die Qualität wahr, die sie in jedem Moment neu transportieren. Dadurch gewinnt er eine Einsicht in die dynamische Wechselwirkung dieser Bestandteile, wie sie entstehen, sich verändern und vergehen. Sinnesobjekte lösen im Betrachter ein bestimmtes Gefühl aus, das (wieder) erkannt wird und schließlich eine Reaktion und einen Willensimpuls hervorruft. Dadurch bemerkt der Meditierende, welche Erfahrung es ist, wenn Verlangen oder Erwartung entstehen. Er kann die Ursache der Leidhaftigkeit erkennen und die Stille wahrnehmen,

⁸⁴ Ebd.

⁸⁵ AC II, S. 39f.

⁸⁶ AC II, S. 39.

wenn der Geist nicht von Verlangen erfasst ist. Ajahn Chah fragt, ob es irgendeinen Teil der Erfahrung gibt, der nicht die Merkmale der ständigen Veränderung und der Unbeständigkeit aufweist, ob es irgendetwas gibt, das andauernde Befriedigung verspricht und ob es etwas gibt, das nicht leer von einem Selbst oder einem Ich ist. Durch diese Fragen versteht der Meditierende, dass es kein festes Selbst gibt, dass alles in der Außen- und in der Innenwelt einem veränderlichen Prozess unterworfen ist. Die Einsicht in der vipassanā-Meditation besteht in der wachsenden Wahrnehmung und Sensibilität für die Unbeständigkeit, die Leidhaftigkeit und die Nicht-Selbstheit aller inneren und äußeren Phänomene. Indem der Praktizierende sie als unbeständig, nie zufriedenstellend und leer betrachtet, kann er sie loslassen („Letting go“) und sie und sich selbst transzendieren.

4.3.3 „Speaking of“ - Dhamma Talk

Es heißt, nachdem Ajahn Chah fünfundzwanzig Jahre gelehrt und praktiziert hatte, war er in der Lage, die Ideen des Buddhismus in einer Weise darzustellen, dass selbst ein unausgebildeter Reisbauer ihn verstehen konnte.⁸⁷ Ebenso war er in der Lage, Fragen von höhergestellten Thais zu beantworten und Skeptiker aus dem Westen anzuziehen und auszubilden. Ajahn Chah konnte traditionelle Konzepte des Dhamma vermitteln, allerdings bevorzugte er die Wahrheit mittels Analogien oder Fabeln auszudrücken, indem er von Tieren, Bäumen und den kleinen Begebenheiten des Alltags sprach, was die Herzen seiner Zuhörer bewegte und ihren Geist für die wahre Einsicht öffnete. Er tat dies mit einer Wärme und einem Humor, ohne dabei die Tiefe der Botschaft zu beeinträchtigen. Ajahn Chahs Lehre wurde häufig mit „simple yet profound“⁸⁸ beschrieben.

Der Dhamma Talk ist die Rede des Buddha und der Erleuchteten. Diese besondere Rede- und Sprechweise darf nicht mit dem Dhamma selbst verwechselt werden. „The teaching itself is not Dharma.“⁸⁹ Ajahn Chah sagt, dass das Hören mit den Ohren und das Sprechen mit der Zunge keinen absoluten Wert hat. Dhamma ist unabhängig, autonom und steht über allen Dingen. Die *Rede von Dhamma* dient lediglich als Werkzeug und als Verstehenshilfe, denn Dhamma existiert nicht in Worten.⁹⁰ Vielmehr weisen die Worte den Geist des Zuhörenden in

⁸⁷ vgl. BD, S. XVf.

⁸⁸ BD, S. XV.

⁸⁹ BD, S. 18.

⁹⁰ vgl. BD, S. 18.

die richtige Richtung, sie führen ihn allmählich zur Erkenntnis und zur Realisierung von Dhamma. „They are words to point something out so that you can enter and see.“⁹¹

Ajahn Chah sagt, der Sprechende soll während des Dhamma Talks nicht Wissen in seinem Gedächtnis oder in seinem Mund führen, sondern seinen Körper, seine Rede und seinen Geist in Einklang mit dem Dhamma bringen.⁹² Ajahn Chah charakterisiert das Gesprochene als unmittelbar, gut, aufrichtig und voller Bedeutung. Beim Lehren des Dhamma müssen die Worte immer wieder wiederholt werden, damit die Zuhörenden ein wirkliches Verständnis für die tiefere Bedeutung des Gesagten entwickeln.⁹³ Die Worte des Buddha werden auch „good speech“ genannt, weil sie in der Lage sind, den Geist der Zuhörenden zur Wahrheit zu führen. Dabei entsprechen die Worte nicht immer den Meinungen und Sichtweisen der gewöhnlichen Leute⁹⁴, gerade weil die Worte des Buddha herkömmliche Konzepte von richtig und falsch übersteigen. „Such words do not merely try to follow people’s personal preferences.“⁹⁵

4.4 Verhältnisbestimmungen zwischen Dhamma-Reflexion und -Praxis

Ajahn Chah unterscheidet zwischen „studying Dhamma“ und „practicing Dhamma“. Der erste Erkenntnisweg führt zu einem theoretischen Verständnis des Dhamma und zu Wissen *über* den Dhamma⁹⁶, während der zweite ein praktisches Verständnis, ein Verstehen von Bedeutung, ein Wissen *von* Dhamma und Weisheit aus Erfahrung⁹⁷ verspricht. Das Verhältnis von „external study“ und „internal study“⁹⁸ erscheint bei Ajahn Chah ambivalent und spannungsgeladen, denn beide Verstehensweisen sind einerseits verschieden, andererseits hängen sie miteinander zusammen. Außerdem scheint sich das Verhältnis in der glaubensbiographischen Entwicklung stark zu verändern, denn Ajahn Chah sagt, dass der Geist anfangs mit der Theorie vertraut gemacht werden muss, um die ganze Theorie zu einem späteren Zeitpunkt wieder fallen zu lassen. „Initially [...] you have to familiarize yourself with

⁹¹ Vgl. BD, S. 19.

⁹² „consistent in Dhamma“, BD, S. 17.

⁹³ Vgl. BD, S. 15.

⁹⁴ „ordinary people“, BD, S. 16.

⁹⁵ BD, S. 15f.

⁹⁶ „knowing about“, AC I, S. 195.

⁹⁷ „knowledge through your own experience“, AC III, S. 179f.

⁹⁸ AC II, S. 261.

the theory in order that you'll be able to abandon it all at the later stage.“⁹⁹ Gerade in der Meditation, heißt es, müsse in der fortgeschrittenen Phase auf das Denken und das Spekulieren¹⁰⁰ verzichtet werden. „The more you think and try to plan, the worse it will be.“¹⁰¹

Darüberhinaus gestaltet sich das Verhältnis je nach Personen- bzw. Menschentyp unterschiedlich. „But meditation is different for various individuals. Some people need more study; if they don't study, they won't be able to understand anything.“¹⁰² Andere Personen besitzen dagegen eine natürliche Affinität für die Praxis, sodass es scheint, sie müssten nicht studieren. Dennoch studieren diese Personen, sie „studieren direkt durch die Praxis“¹⁰³. Beide Zugänge gibt es, manche studieren alles buchstäblich¹⁰⁴, andere lernen, den Methoden der Praxis zu folgen. Ajahn Chah vergleicht diesen Sachverhalt mit dem Lernen von Arithmetik. Manche Personen müssen die Rechenkünste methodisch und schrittweise erlernen, damit sie in der Lage sind, mit Zahlen umzugehen. Für andere Personen ist das nicht notwendig, weil sie eine natürliche, angeborene Affinität für Zahlen mitbringen. Sie müssen daher nicht die Methoden des Addierens und Subtrahierens erlernen. „They merely use the methode of thinking, and they can intuitively figure sums, knowing immediately the same things as the person who has studied laboriously and employs the learned methods.“¹⁰⁵ Ajahn Chah spricht von „intuitive people“¹⁰⁶, die keine ordentlichen Kurse besucht haben, deren Wissen aber genauso gültig und nützlich ist. Zusammenfassend bleibt festzuhalten, dass es verschiedene Zugänge für verschiedene Menschentypen gibt. Das Resultat ist von gleichem Wert, aber die Wege dahin sind unterschiedlich.

4.4.1 Dhamma-Reflexion als Hinführung zur existentiellen Entscheidung

Die Dhamma-Reflexion vergleicht Ajahn Chah mit dem Lesen und Verstehen von Hinweisen auf einer Flasche Medizin, die ein Doktor einem Patienten verschreibt:

„Another way to look at it is to compare practice to a bottle of medicine a doctor leaves for his patient. On the bottle is written detailed instructions on how to take the medicine, but no matter how many hundred times the patient reads the direc-

⁹⁹ AC II, S. 219.

¹⁰⁰ Vgl. AC II, S. 229.

¹⁰¹ AC II, S. 216.

¹⁰² BD, S. 5.

¹⁰³ „study directly through practice“, BD, S. 5f.

¹⁰⁴ „from ABC on“, BD, S. 6.

¹⁰⁵ BD, S. 11f.

¹⁰⁶ BD, S. 12.

tions, he is bound to die if that is all he does. He will gain no benefit from the medicine. And before he dies he may complain bitterly that the doctor wasn't any good, that the medicine didn't cure him! He will think that the doctor was a fake or that the medicine was worthless, yet he has only spent his time examining the bottle and reading the instructions. He hasn't followed the advice of the doctor and taken the medicine."¹⁰⁷

Der Patient braucht folglich die richtige Anweisung, wie die Medizin einzunehmen ist. Doch die Wirkung der Medizin hängt von der Entscheidung ab, die Medizin auch wirklich einzunehmen. Dieser Vergleich zeigt, dass es nicht genügt, die Lehren nur auf einem intellektuellen Niveau zu hören, aufzunehmen und zu reflektieren, denn ihre tiefere Bedeutung erschließt sich erst durch die praktische Anwendung und die Befolgung.

„When you first come across and begin to understand some aspect of the teaching from the books, it's fine to believe it on one level, but at the same time to recognize that you haven't yet trained the mind and developed that knowledge through your own experience.“¹⁰⁸

Der Grund, die Lehren des Buddha zu hören und zu studieren, besteht darin, einen Weg zu finden, durch den das Leidhafte transzendiert und Frieden und Glückseligkeit erlangt wird.¹⁰⁹ Der Buddha und alle anderen Erleuchteten haben theoretische Lehren hinterlassen, die aus der Praxis kommen und den Schüler in die Praxis zurückführen sollen. „Because of this, the Buddha wanted us to study the scriptures, and then to give up evil actions through body, speech and mind; to develop goodness in our deeds, speech and thoughts.“¹¹⁰

4.4.2 Dhamma-Reflexion als Orientierung auf dem Praxisweg

Die Theorien aus Büchern, Schriften und Predigten können dabei als Landkarte, als Reiseplan für den Weg der Praxis¹¹¹ verstanden werden. Bei den Worten des Buddhas, die in den Schriften zu finden sind, handelt es sich um „guidelines“ und „examples“¹¹², denen zu folgen ist. Die Dhamma-Reflexion kann auch der Orientierung auf dem Praxisweg dienen. Der Pfad folgt der Theorie, gleichzeitig übersteigt er aber auch die Grenzen der Theorie.¹¹³

„When it's time to open our books and study, we learn in that style. But when it's time to take up arms and engage in combat, we have to fight in a style that may not correspond with the theory. If a warrior enters battle and fights according to what he's read, he'll be no match for his opponent. When the warrior is sincere and the fight is real, he has to battle in a style that goes beyond theory. That's how it is. The

¹⁰⁷ AC II, S. 8f.

¹⁰⁸ AC III, S. 179f.

¹⁰⁹ Vgl. AC II, S. 217.

¹¹⁰ AC II, S. 262.

¹¹¹ „maps or plans for the journey“, AC II, S. 8f.

¹¹² AC II, S. 255.

¹¹³ Vgl. AC II, S. 218f.

Buddha's words in the scriptures are only guidelines and examples to follow, and studying can sometimes lead to carelessness.“¹¹⁴

4.4.3 Dhamma-Reflexion als Unterstützung der Dhamma-Praxis

Zur Illustrierung des Verhältnisses von Reflexion und Praxis wählt Ajahn Chah verschiedene Motive. Das erste Motiv ist das der Kokosnuss, die jemand auf dem Markt kauft.

„It's just like buying the coconuts from the market. We're not going to eat the shells but it's not yet time to throw them away. We keep them first. This is how the practice is. Concept (*sammuti*) and transcendence (*vimutti*) are co-existent, just like a coconut. The flesh, the husk and the shell are all together. When we buy a coconut we buy the whole lot. If somebody wants to accuse us of eating coconut shells that's their business, we know what we're doing.“¹¹⁵

Konzept (*sammuti*) und Transzendenz (*vimutti*) koexistieren wie das Äußere und das Innere einer Kokosnuss. Wer eine Kokosnuss kauft, bekommt sie als kompakte Einheit. Natürlich ist der Käufer nicht an den Schalen interessiert, aber es ist noch nicht an der Zeit, die Schalen wegzuwerfen. Die Reflexion, hier primär verstanden als konzeptuelles Denken, gehört am Anfang des Praxisweges¹¹⁶ so selbstverständlich dazu, wie die Schalen zu einer Kokosnuss. Ein anderes Motiv, welches das Verhältnis von Reflexion und Praxis aufgreift, ist das der Vorder- und Rückseite der menschlichen Hand.

„Actually, in one sense, these two ways of study and practice are exactly the same thing. It can help us to understand if we think of it like the front and back of our hand. If we put our hand out, it seems as if the back of the hand has disappeared. Actually the back of our hand hasn't disappeared, it's just hidden underneath. When we say that we can't see it, it doesn't mean that it has disappeared completely, it just means that it's hidden underneath. When we turn our hand over, the same thing happens to the palm of the hand. It doesn't go anywhere, it's merely hidden underneath. We should keep this in mind when we consider practice. If we think that it has 'disappeared', we'll go off to study, hoping to get results.“¹¹⁷

Entscheidend ist nicht, wie viel jemand *über* den Dhamma studiert, denn das wirkliche Verstehen ist ein Verstehen „in accordance with truth“¹¹⁸, welches Ausdruck findet in einer gelebten Hingabe, im Verzicht und im Loslassen und Freiwerden von Anhaftungen. Ein solches Verstehen bedarf allerdings der vernünftigen Reflexion, durch welche die Praxis unterfüttert und unterstützt wird.

„To investigate these things is our way of practising Dhamma. When some feeling arises, we turn to our understanding to appreciate it. If we are knowledgeable regarding theory, we will immediately turn to that and see how such and such a thing

¹¹⁴ AC II, S. 255.

¹¹⁵ AC II, S. 72f.

¹¹⁶ Vgl. „initially you have to familiarize yourself with the theory“, AC II, S. 219.

¹¹⁷ AC II, S. 36f.

¹¹⁸ AC II, S. 37.

happens like this and then becomes that ... and so on. If we haven't learned theory in this way, then we have just the natural state of our mind to work with. This is our Dhamma. If we have wisdom then we'll be able to examine this natural mind of ours and use this as our subject of study. It's exactly the same thing. Our natural mind is theory. [...] Use the reality of our natural mind as our theory. We rely on this reality.¹¹⁹

Die erfolgreiche Praxis braucht ein theoretisches Fundament, auf das sich der Geist stützt. Ohne eine theoretische Grundlage, wäre der Praktizierende nur auf seine natürliche Geistesverfassung angewiesen. Die Theorie gibt dem Praktizierenden erst eine Grundlage, um zu verstehen, wie der eigene natürliche Geist funktioniert. „The reality of our natural mind is our theory. We rely on this reality.“¹²⁰

4.4.4 Studieren bleibt ohne Praktizieren unvollständig

Ajahn Chah weist mehrfach daraufhin, dass das Studieren des Dhamma im Sinne eines „external study“¹²¹ nicht ausreicht. Studieren ohne zu praktizieren ist ein Verkennen der tieferen Bedeutung des Dhamma.¹²² „If you don't practise you won't know. Frankly speaking, you won't know the Dhamma by just reading it or studying it.“¹²³ Wer den Dhamma studiert, ohne ihn zu praktizieren („internal study“¹²⁴), ist wie ein Mann, der Kühe züchtet, aber nie ihre Milch trinkt.

„If we study but don't practise we won't get any results. It's like a man who raises cows. In the morning he takes the cow out to pasture, in the evening he brings it back to its pen - but he never drinks the cow's milk. Study is all right, but don't let it be like this. You should raise the cow and drink its milk too. You must study and practise as well to get the best results.“¹²⁵

Ajahn Chah wertet nicht das Studieren ab, sondern er relativiert es und stellt es in einen notwendigen Zusammenhang zur Praxis. Besonders drastisch schildert Ajahn Chah diese Notwendigkeit im Gleichnis des Hühnerzüchters, indem er das Schriftstudium ohne Praxisbezug mit dem Auflesen von Hühnerkot vergleicht.

„It's like a man who raises chickens, but doesn't collect the eggs. All he gets is the chicken dung! This is what I tell the people who raise chickens back home. Watch out you don't become like that! This means we study the scriptures but we don't know how to let go of defilements, we don't know how to 'push' greed, aversion and delusion from our mind. Study without practice, without this 'giving up', brings

¹¹⁹ Ebd.

¹²⁰ Ebd.

¹²¹ AC II, S. 261.

¹²² Vgl. AC II, S. 176.

¹²³ AC II, S. 71.

¹²⁴ AC II, S. 261.

¹²⁵ Ebd.

no results. This is why I compare it to someone who raises chickens but doesn't collect the eggs, he just collects the dung. It's the same thing."¹²⁶

Solange der Wert und der Nutzen der Lehre nicht durch die Praxis erfahren wird, ist ein theoretisches Verständnis unvollständig bzw. defekt.¹²⁷ Es ist nur eine halbe Wahrheit („half-truth or fifty percent“¹²⁸). Ajahn Chah empfiehlt daher, den Geist zu kultivieren (*samatha*) und die Einsicht (*vipassanā*) reifen zu lassen, bis die Wahrheit ganz durchdrungen ist.¹²⁹ Auf diese Weise werde das Verständnis des Dhamma vollständig, sodass im Geist die ganze Wahrheit¹³⁰ aufscheint. Diese wird zu einhundert Prozent als wahr erfahren und innerlich bezeugt.¹³¹

4.4.5 Theoretisches und praktisches Dhamma-Verständnis im Vergleich

Wenn es um das Verstehen des Dhamma geht, dann benutzen studierende und praktizierende Mönche die gleichen Worte. Allerdings ist das Verstehen, welches aus dem Studieren von Theorien und welches aus dem Praktizieren des Dhamma kommt, grundverschieden.¹³² Beide Erkenntniswege mögen auf den ersten Blick gleich erscheinen, aber das Verständnis, welches aus dem jeweiligen Verstehensprozess resultiert, ist unterschiedlich. Das praktische Verständnis ist profunder und tiefer als das andere.¹³³ Der Ajahn veranschaulicht den Unterschied zwischen dem theoretischen und dem praktischen Verständnis anhand des Beispiels der sieben Faktoren der Erleuchtung. „If we have studied about the seven factors of enlightenment, then we'll know what the books say, but we won't have seen the real factors.“¹³⁴ Die wirklichen Faktoren der Erleuchtung werden im Geist und durch die Praxis erfahren. In Bezug auf den Wissensbegriff trennt Ajahn Chah noch strikter zwischen „knowledge which comes from study“¹³⁵ und „knowledge which arises from practice“¹³⁶. Das Verhältnis von Theorie- und Praxiswissen beschreibt er als „wirklich weit entfernt“¹³⁷ und verschieden. Im gleichen Zusammenhang spricht er sogar davon, dass Theoriewissen kein wirkliches Wissen des Geistes sei. Wissen ohne Praxiserfahrung nennt er oberflächliches

¹²⁶ Ebd.

¹²⁷ Vgl. AC III, S. 180; AC II, S. 71

¹²⁸ AC III, S. 179.

¹²⁹ „until you completely penetrate the truth“, AC III, S. 179f.

¹³⁰ „whole truth“, AC III, S. 179.

¹³¹ Vgl. III, S. 178f.

¹³² Vgl. AC II, S. 36.

¹³³ „more profound“, „deeper than the other“, AC II, S. 36.

¹³⁴ AC II, S. 35.

¹³⁵ AC I, S. 16.

¹³⁶ Ebd.

¹³⁷ „really far apart“, Ebd.

Wissen¹³⁸, welches er mit der äußeren Schale einer Frucht vergleicht.¹³⁹ Es ist, als würde man die Frucht in den Händen halten, aber sie nicht essen. Erst durch das tatsächliche Kosten der Frucht würde man in den Genuss ihres Geschmacks kommen.

„So I’ve used the example of a tree. The students will look at a tree, and they want to know all about the parts of the tree. Well, a tree has roots, it has leaves. It lives because of the roots. The students have to know, how many roots does it have? Major roots, minor roots, branches, leaves, they want to know all the details and numbers. Then they will feel they have clear knowledge about the tree. But the Buddha said that a person who wants such knowledge is actually pretty stupid. These things aren’t necessary to know. Just knowing that there are roots and leaves is sufficient. Do you want to count all the leaves on a tree? If you look at one leaf, you should be able to get the picture.“¹⁴⁰

Bei dem klaren Wissen, das Ajahn Chah favorisiert, geht es nicht um Einzelheiten, es geht nicht um eine quantitative Bestimmung der Vielheit und der Komplexität der sinnlich erfahrbaren Welt. Stattdessen strebt er nach einem Wissen, dass aus dem Inneren entspringt¹⁴¹ und die wahre Natur der Wirklichkeit in ihrer Qualität erblickt.

4.4.6 Wissen von Dhamma aus eigener Erfahrung

Ajahn Chah bezeichnet das Wissen des Buddha als überweltliches Wissen¹⁴², welches durch die Erfahrung und die Realisierung der Wahrheit aufscheint. Dieses Wissen *von* Dhamma kann nicht durch Bücher erworben werden. „If you want to really see for yourself what the Buddha was talking about, you don’t need to bother with books.“¹⁴³ Stattdessen empfiehlt Ajahn Chah, den eigenen Geist und das Herz zu lesen und zu erforschen. Durch ein anhaftungsloses und aufmerksames Beobachten der mentalen Prozesse und der Gefühle könne der Praktizierende mit der Wahrheit in Kontakt treten.

„The Buddha wanted us to contact the Dhamma, but people only contact the words, the books and the scriptures. This is contacting that which is about Dhamma, not contacting the actual Dhamma as taught by our great teacher.“¹⁴⁴

Immer wieder betont Ajahn Chah, dass die Aufmerksamkeit nach innen gelenkt werden muss, sodass der Praktizierende sein eigener innerer Zeuge wird.¹⁴⁵ Eine Wahrheit, die nicht selbst erfahren wurde, sondern von anderen Personen stammt, bleibt unbewiesen, „it is only a

¹³⁸ „superficial knowledge“, AC I, S. 9.

¹³⁹ Ebd.

¹⁴⁰ AC II, S. 139f.

¹⁴¹ Vgl. AC II, S. 183.

¹⁴² „supramundane knowledge“, AC III, S. 103.

¹⁴³ AC II, S. 56.

¹⁴⁴ AC I, S. 194.

¹⁴⁵ „you become your own internal witness“, AC III, S. 179.

truth proven to someone else [...] it's other people's insight."¹⁴⁶ Ein Verständnis, welches durch Zuhören oder durch Beobachten anderer Leute gewonnen wurde, bezeichnet Ajahn Chah als oberflächlich gegenüber dem tiefen Verständnis, welches durch Selbstbeobachtung gewonnen wurde, welches *paccattam* („to be personally experienced“) ist. Das bedeutet allerdings nicht, dass bestimmte Lehren und Meinungen anderer ignoriert oder abgelehnt werden müssten, stattdessen sollten sie zum Gegenstand der eigenen Prüfung gemacht werden.

4.4.7 Die Bedeutung des Glaubens gegenüber der Theorie

Ajahn Chah warnt davor, die Schriften zu wörtlich zu verstehen und den Ratschlägen des Lehrers blind zu vertrauen. Mit einer solchen Herangehensweise kann sich die Praxis nicht entwickeln und der Glaube in den Pfad des Buddha-Dhamma würde verkümmern. „A wise person doesn't believe too readily. He looks into things, into their causes and conditions, and sees their true nature before believing or disbelieving.“¹⁴⁷ Für Ajahn Chah ist der Glaube in den Pfad wichtiger als die Theorie, denn er sagt, wenn jemand einen Glauben hat, dann spielt es keine Rolle, ob er die Theorie studiert hat oder nicht.¹⁴⁸ Sofern der Glaube den Praktizierenden antreibt und die Praxis Energie und Geduld hervorbringt, dann spielt das Studieren keine Rolle.

4.4.8 Gelehrsamkeit als Hindernis für den Praxiserfolg

Typisch für Ajahn Chah und die Waldtradition, in der er steht, ist eine Skepsis gegenüber einer Gelehrsamkeit, die nicht der Praxis dient. Durch das Studium lassen sich zwar die Themen der buddhistischen Philosophie und Psychologie erlernen, dennoch ist das Wissen für das Voranschreiten auf dem Pfad des Buddha-Dhamma relativ nutzlos. „We understand something intellectually and then believe it, but it's of no real benefit.“¹⁴⁹ Diese Form von Wissen führe letztlich nicht zu einem ruhigen Geist. Daher rät der Ajahn sogar davon ab, viele Bücher zu lesen.¹⁵⁰ „It isn't necessary to read many books. Take all the books and lock them away.“¹⁵¹ Stattdessen empfiehlt er, den eigenen Geist und das eigene Herz zu lesen.¹⁵² In

¹⁴⁶ AC III, S. 179f.

¹⁴⁷ AC II, S. 187f.

¹⁴⁸ Vgl. AC II, S. 38.

¹⁴⁹ AC II, S. 222f.

¹⁵⁰ Vgl. AC III, S. 30; AC II, S. 56; AC II, S. 81; AC II, S. 183.

¹⁵¹ AC II, S. 81.

¹⁵² AC III, S. 30.

einem anderem Dhamma Talk spricht Ajahn Chah davon, dass das erlernte Wissen sogar täuschen oder ein Hindernis darstellen kann. Besonders gebildete Menschen haben in der Meditation Schwierigkeiten, weil sie die auftretenden Prozesse klassifizieren und einordnen wollen.

„Scholars, however, tend to get confused a lot. For example, when they sit in meditation, as soon as their minds experience a teeny bit of tranquillity they start to think, ‘Hey, this must be first *jhāna*.’ This is how their minds work. And once those thoughts arise the tranquillity they’d experienced is shattered. Soon they start to think that it must have been the second *jhāna* they’d attained. Don’t think and speculate about it. There aren’t any billboards which announce which level of *saṁādhi* we’re experiencing. The reality is completely different.“¹⁵³

Gerade weil es in der Meditation darum geht, das Denken und das Spekulieren zu beruhigen, haben Praktizierende mit einem niedrigen Bildungsstand einen Vorteil gegenüber Studierenden.¹⁵⁴ „People who study a lot, who are full of theoretical knowledge, usually don’t succeed in Dhamma practice.“¹⁵⁵

4.4.9 Loslassen von Wissen und Meinungen

Ajahn Chah kennt auch ein völliges Freiwerden bzw. Loslassen von Wissen und Überzeugungen, insofern der Geist daran anhaftet. „The mind needs to get free of whatever knowledge you gain.“¹⁵⁶ Der Geist versucht, am Wissen festzuhalten und es in der Erinnerung zu behalten.

“The knowledge which comes from study is not real knowledge of our mind. The mind tries to hold onto and keep this knowledge. Why do we try to keep it? Just to lose it! And then when it’s lost we cry.“¹⁵⁷

Nicht zuletzt dient dieses Loslassen auch der Einübung von Bescheidenheit und der Vermeidung von Arroganz und Überheblichkeit:

„If knowledge arises, throw out the knowledge. If you know then you know, but if you take that knowing to be your own then you think you know something. Then you think you are better than others.“¹⁵⁸

Auf die Frage, welche die größten Probleme neuer Schüler seien, antwortet Ajahn Chah: Meinungen, Sichtweisen und Ideen über alle möglichen Dinge, über sich selbst, über die Praxis und über die Lehren des Buddha.¹⁵⁹ Viele, die neu zu ihm kommen, genießen einen

¹⁵³ AC II, S. 228f.

¹⁵⁴ AC II, S. 66.

¹⁵⁵ AC II, S. 229.

¹⁵⁶ AC II, S. 142.

¹⁵⁷ AC I, S. 16.

¹⁵⁸ AC III, S. 90.

¹⁵⁹ Vgl. AC II, S. 64f.

hohen Status in der Gemeinschaft, weil sie wohlhabend sind, Studierende, Lehrer oder Politiker. Ihr Geist ist voller Ansichten und Meinungen. „They are too clever to listen to others.“¹⁶⁰ Ihren Zustand vergleicht Ajahn Chah mit einer Schale voller Wasser. „If a cup is filled with dirty, stale water, it is useless. Only after the old water is thrown out can the cup become useful.“¹⁶¹ Deswegen rät er allen Schülern, ihren Geist zu leeren, um frei zu werden von Meinungen. „The best way is not to think about [the Dhamma] at all. Simply forget it. The more you think and try to plan, the worse it will be.“¹⁶²

¹⁶⁰ Ebd.

¹⁶¹ Ebd.

¹⁶² AC II, S. 216.

5 Erkenntnisse aus der Vernetzung beider Erkenntnisquellen

5.1 Wissen und Weisheit in der vipassanā-Tradition

Ajahn Chah als auch die beiden Interviewpartner unterscheiden zwischen

- a. einer Form des intellektuellen Wissens *über* etwas und
- b. einer Form der erfahrungsbezogenen Weisheit *von* etwas.

Intellektuelles Wissen wird durch Hören, Auswendiglernen oder durch die eigenständige intellektuelle Reflexion erworben. Wissen ist objektiv und statisch und scheint sich im Gegensatz zur Weisheit aktiv hervorbringen zu lassen. Weisheit (*paññā*) ereignet sich dagegen eher prozesshaft und scheinbar passiv, sie wird auf experimentelle, rezeptive Weise (*bhāvanā-mayā paññā*) erfahren und personal verwirklicht. *Paññā* ist die höchste Form von Weisheit, denn sie ist übernatürlich und „unschlagbar“ gegenüber intellektuellem Wissen (*cintā-mayā paññā*)¹⁶³.

Das Verhältnis zwischen Wissen und Weisheit ist spannungsgeladen. Zwischen ihnen besteht weder ein direktes noch ein indirekt proportionales Verhältnis. Beide Devisen „Je mehr Wissen, desto mehr Weisheit“ als auch „Je weniger Wissen, desto mehr Weisheit“ lassen sich widerlegen. Dennoch besteht die Gefahr und die Tendenz, dass zu viel intellektuelles Denken und Wissen die weisheitsfundierte Herangehensweise beeinträchtigt. Dies zeigt sich insbesondere in der für die Waldtradition typischen Skepsis gegenüber Gelehrsamkeit und Wissen aus Büchern.

5.1.1 intellectual knowledge (*cintā-mayā paññā*)

Nachdem eine Theorie gehört und studiert wurde, wird sie im Geist geprüft, ob sie wirklich rational, nützlich und praktisch relevant ist. Wenn sie auf dem intellektuellen Niveau zufriedenstellend ist, wird sie als wahr akzeptiert. Allerdings kommt in der vipassanā-Tradition dem intellektuellen Wissen von Theorien - ungeachtet ihres Wahrheitsgehaltes - kein Eigenwert zu. Wissen und Theorien, welche durch das Hören der Lehre oder durch eigenständige intellektuelle Reflexion erworben wurden, haben für den Fortschritt auf dem Pfad nur einen

¹⁶³ Die Terminologie von *bhāvanā-mayā paññā* und *cintā-mayā paññā* ist entnommen aus: HART, William: *The Art of Living : Vipassana Meditation as Taught by S.N. Goenka*. Onalaska : Pariyatti Publishing, 1987.

Wert, insofern sie inspirieren, anwendungsbezogen sind, die Praxis unterstützen und erleichtern und zur Verwirklichung der höchsten Form von Weisheit hinführen.

Wer sich mit erlerntem Wissen und fremden Überzeugungen zufrieden gibt und sie unhinterfragt akzeptiert – sei es aufgrund von blindem Glauben gegenüber Autoritäten, aus Begehren oder aus Angst –, für den wird das Wissen zu einem Hindernis, insofern es ihn von der experimentellen Weisheit abhält. In gleicher Weise bleibt derjenige auf der Strecke, der die Wahrheit nur intellektuell verstehen möchte, ohne Bemühungen in die Praxis zu stecken. Auch hier wird das intellektuelle Verständnis zu einem Hindernis, anstatt eine Hilfe zu sein für den Weg zur Befreiung.

Diesem Gedanken folgend lohnt der Blick in die Tradition der tibetischen Debattierpraxis, welche den logisch denkenden Intellekt an seine Grenzen zu bringen versucht. Im systematischen Niederreißen von Denkansätzen (vgl. *via negativa*), in der nicht-philosophischen Grundhaltung und in der Kapitulation des Verstandes drückt sich womöglich das stärkste Moment einer geläuterten epistemischen Demut aus, welche für den „Übergang“ zur experimentellen Weisheit erforderlich sein könnte, insofern sie den Geist empfänglich macht für paradoxe Einsichten und mystische Erfahrungen.

5.1.2 experiential wisdom (*bhāvanā-mayā paññā*)

Die beiden Erkenntnisquellen zeigen deutlich, dass es nicht genügt, Theorien und Philosophien über etwas auf einem intellektuellen Niveau zu hören und zu begreifen. Die vipassanā-Tradition plädiert stattdessen für ein existentielles Loslassen – am Ende auch das des Theoriewissens – und für eine Beruhigung des konzeptuellen Denkens in der Meditationspraxis, damit eigene Weisheit im Geist aufsteigen kann. Dabei geht es um eine direkte Realisierung der Wahrheit des Dhamma in der Person des Praktizierenden selbst („to realize truth personally“). Auf diese Weise ereignet sich eine Art experimentelle Weisheit (*bhāvanā-mayā paññā*). Diese höchste Form von „übernatürlicher“ Weisheit steigt aus der eigenen, direkten Erfahrung auf und lässt sich nicht wie natürliches, „weltliches“ Wissen erlernen oder anderweitig aktiv hervorbringen. Es handelt sich um eine übernatürliche Weisheit, die nur gelebt werden kann. Wirkliche Weisheit lässt sich daran erkennen, dass sie im Menschen einen Lebenswandel, eine Neuorientierung der Intentionen und eine Transformation des Geistes bewirkt. Die erfahrungsbezogene Weisheit befähigt den Praktizierenden, Leidhaftigkeit zu transzendieren und hat soteriologische Relevanz.

5.2 Glaubensreflexion und Glaubenspraxis im Prozess

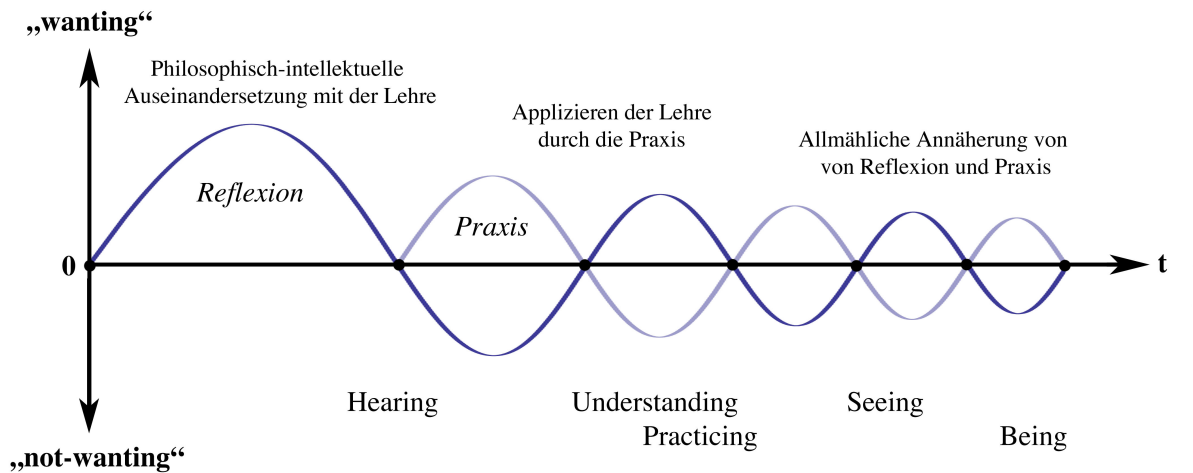


Abb.2: Schematische und idealisierte Darstellung einer Glaubensbiographie anhand der Erkenntnisse aus Teil A und B.

Im zeitlichen Verlauf des Pfades (t) bewegen sich Glaubensreflexion und Glaubenspraxis zwischen Begehren (wanting) und Abneigung (not-wanting), bis sich beide einander dem Wert 0 annähern. Der gereifte „Glaube“ ist nicht mehr so leicht zwischen den Extremen hin- und hergeworfen. Der Wert 0 steht für den Mittleren Weg des Gleichmuts und für die maximal erfahrbare Fülle des Dhamma.

Um die Wahrheit des Dhamma als höchste Form der Weisheit personal zu erfahren („Seeing Dhamma“) und zu verwirklichen („Being Dhamma“) braucht es eine individuell angepasste Mischung aus einer

- (1) intellektuell-reflektierenden,
- (2) emotional-existentiellen,
- (3) moralisch-gelebten und einer
- (4) meditativ-praktischen Vorbereitung.

Die intellektuell-reflektierende Vorbereitung bezieht sich neben dem Hören („Hearing“) und dem Verstehen der Lehre („Understanding“) auf die „Glaubensreflexion“. Sie steht meistens am Anfang des Transformationsprozesses, insofern sie in die Praxis („Practicing“) führt. Gleichzeitig ist sie es, welche die „Glaubenspraxis“ fortlaufend begleitet, unterstützt und

strukturiert. Im Verlauf des Prozesses nähern sich Reflexion und Praxis scheinbar einander an.¹⁶⁴ Die emotional-existentielle Komponente des Weges macht eine Glaubens-Entscheidung notwendig, den Pfad des Buddha-Dhamma *wirklich* gehen zu wollen. Die moralisch-gelebte Vorbereitung besteht in der Einübung von Sittlichkeit und Tugenden (*sīla*). Die Meditationspraxis bildet das Kernstück in der buddhistischen Vipassanā-Tradition. Zunächst werden alle mentalen Prozesse, Gedanken und Emotionen beruhigt. Dadurch wird die Konzentrationsfähigkeit des Geistes gesteigert, welche die Voraussetzung ist, damit die Einsicht in die wahre Natur der Dinge reifen kann.

Das Beispiel der Unbeständigkeit

Die Lehre von *anicca* kann auf einem intellektuellen Niveau gehört, verstanden und als wahr akzeptiert werden (*cintā-mayā paññā*). Die Meditationspraxis allerdings macht die Wirklichkeit der Unbeständigkeit im Zusammenspiel der Sinne und des Geistes direkt und innerlich erfahrbar. Die unbeständige Natur der Dinge lässt den Praktizierenden seine eigene flüchtige Natur erkennen und transzendieren, sodass die höchste Form von Weisheit (*bhāvanā-mayā paññā*) bzw. der Dhamma im Geist aufscheint.

Letztlich soll es darum gehen, dass jeder die Wahrheit leben und sein soll und zwar durch die direkte Erfahrung. Nur durch die gelebte Erfahrung des Dhamma („Living Dhamma“) wird der Geist von Anhaftung, Bedrängnissen und Leidhaftigkeit befreit und der Erleuchtung (*nibbāna*) zugeführt.

5.3 Teaching out of experience

Das Lehren aus Erfahrung konkretisiert sich einerseits im „Dhamma Talk“ und andererseits in der geistlichen Einzelbegleitung. Notwendige Voraussetzung für beide Formen des Lehrens ist die langjährige Praxiserfahrung. Leitend ist die Überzeugung, dass der Lehrende wirklich selbst verstanden haben muss, was in seinem eigenen Geist vor sich geht, damit er aus eigener Erfahrung heraus lehren kann, anstatt bloß aus einem intellektuellen Verständnis.

Der Dhamma Talk ist die erfahrungsbezogene, direkte und unmittelbare Rede des erleuchteten Buddha. Die Worte, die nicht mit dem Dhamma selbst verwechselt werden dürfen, sind

¹⁶⁴ Vgl. Das Motiv der beiden Stränge, die zu einem Strang geworden sind (masD)

gut und aufrichtig („good speech“), einfach und doch tiefgründig („simple yet profound“), inspirierend und motivierend, gleichnishaft und voller Bedeutung. Sie berühren das Herz und öffnen den Geist für die Einsicht des Dhamma. Die *Rede von Dhamma* dient als Werkzeug, als Wegweiser und Inspiration, insofern der Geist der Zuhörenden mit dem Ziel der Realisierung des Dhamma in die richtige Richtung gelenkt wird. Damit die Zuhörenden ein wirkliches Verständnis für die tiefe Bedeutung des Gesprochenen entwickeln können, müssen die Worte mehrfach wiederholt werden. Während des Dhamma Talks sollte der Sprechende nicht Wissen in seinem Gedächtnis oder in seinem Mund führen. Stattdessen sollte er seinen Körper, seine Rede und seinen Geist in Einklang mit dem Dhamma bringen, um auf diese Weise als authentischer und innerer Zeuge („internal witness“) für die Wahrheit des Dhamma aufzutreten.

In der geistlichen Einzelbegleitung ist die Praxiserfahrung des Lehrenden unabdingbar, denn ein geistlicher Begleiter muss dem Schüler Schritte auf dem spirituellen Pfad vorausgegangen sein, um ihn aus eigener Erfahrung heraus begleiten zu können. In der Begleitung geht es nicht um die Vermittlung von expliziten Wissen, sondern um das geduldige Erlernen und Abschauen von Dhamma-Qualitäten wie Gleichmut und Achtsamkeit im Wesen des Lehrers. Die Lehrmethode ist subtil und implizit und erfolgt durch die Persönlichkeit eines verwirklichten Lehrers, der im Einzelgespräch eine tiefe Verbindung zu seinem Schüler aufbaut.

6 Resonanz aus christlich-ignatianischer Sicht

Wie zeigt sich das Verhältnis zwischen gelebter Spiritualität und reflexiver Theologie in der christlichen Tradition? Welche Resonanz erfahren die Erkenntnisse aus den beiden Interviews und den Dhamma Talks von Ajahn Chah aus christlicher Sicht? In welcher Weise können sie bedeutsam sein für eine christliche Spirituelle Theologie? In diesem Kapitel möchte ich ein paar wichtige und mir bedeutsame Punkte und Fragen benennen, die natürlich weiter ausgearbeitet werden müssten, aber die zumindest die Aufmerksamkeit in eine interessante Richtung lenken.

6.1 Die Wende von der knienden zur sitzenden Theologie

Das Verhältnis zwischen Spiritualität und Theologie, zwischen der existentiellen Glaubenspraxis als ein „Sprechen zu Gott“ und der intellektuellen Glaubensreflexion als ein „Sprechen über Gott“ hat in der Geschichte des Christentums unterschiedlichste Ausprägungen erfahren. Ein Blick in die Patristik zeigt, dass die Kirchenväter der ersten Jahrhunderte wie beispielsweise Klemens von Alexandrien, Tertullian, Dionysius Areopagita, Origenes und Augustinus eine sehr enge Beziehung zwischen ihrem Glaubens- und Gebetsleben auf der einen Seite und ihrer denkerischen theologischen Auseinandersetzung auf der anderen Seite pflegten. Ab dem Hochmittelalter, so scheint es, gingen Mystiker und Theologen getrennte Wege. Hans Urs von Balthasar zählt zu den Theologen des letzten Jahrhunderts, die diagnostiziert haben, wie stark sich Geist und Leben, Theologie und Heiligkeit, „sitzende und kniende Theologie“ seit der Hochscholastik voneinander entfernt haben - eine für das Abendland folgenschwere Entwicklung.¹⁶⁵ Als Grund für das Zerbrechen der Einheit von Theologie und Heiligkeit setzt Balthasar die beginnende Aristoteles-Rezeption im 13. Jahrhundert an. Eine philosophische Überfrachtung der Theologie führte zu einer zunehmenden Entfremdung zwischen Mystikern und Theologen. Beide ignorierten einander, Dogmatik verkrustete und Mystik wurde zur rein subjektiven Erfahrung: „Auf der einen Seite die Knochen ohne Fleisch: die überlieferte Dogmatik, auf der anderen Seite das Fleisch ohne Knochen: jene ganz fromme Literatur, die aus Aszetik, Spiritualität, Mystik und Rhetorik eine auf die Dauer unverdaul-

¹⁶⁵ Vgl. WINKLER, Ulrich: *Kniende Theologie : Eine religionstheologische Besinnung auf Spiritualität komparativer Theologie*. In: DOBBERAHN, F.E. und IMHOF, J. (eds.): *Wagnis der Freiheit: Perspektiven geistlicher Theologie*. Wambach : Via Verbis, 2009, 163.

che, weil substanzlose Kost vermittelt.“¹⁶⁶ Auf die Frage wie eine aus der christlichen Offenbarung reflektierte Lehre in ein spirituelles Leben integriert werden kann, argumentierte Balthasar christologisch. „[J]edem, der seinen Standpunkt unverrückbar in Christus bezieht, [ist] die Sorge um solche Synthesen [von Glaube und Wissen, Kirche und Welt] abgenommen ... Um ihre christliche Sendung zu erfüllen, ... sind sie [die Denker und Theologen] nicht gezwungen, ihren Standort in Christus zu verlassen. Christus ist ja der Gesandte in die Welt“¹⁶⁷. Wenn Dogmatik die empfangene Offenbarung zu ihrem *Inhalt* hat, dann muss sie auch in ihrer *Form* dem Empfangenen entsprechen: „Sie [die Denker und Theologen] wollen stets empfangen, das heißt Betende sein. Ihre Theologie ist wesentlich ein Akt der Anbetung und des Gebetes ... es ist die Luft, die es [das theologische System] durchweht, die Atmosphäre, in der es badet, die Denkform, aus der es geboren wird ... Christliche Dogmatik muß ausdrücken, daß der im Glaubensgehorsam Denkende in einem betenden Verhältnis zu seinem Gegenstand steht.“¹⁶⁸ Die Theologie brauche notwendig den Atem des „betenden Suchens“. Balthasar meint, solange die Theologie eine Theologie der Heiligen war, war sie eine betende, eine kniende Theologie.

Karl Rahner hat den Ruf nach einer „knienden Theologie“ aufgegriffen, welche die „selbstverständliche Unbegreiflichkeit und unbegreifliche Selbstverständlichkeit des christlichen Glaubens“¹⁶⁹ reflektieren soll. „Solcher Glaube, der die Gnade ist, der Gott selber ist, und die Tat des ganzen Menschen, ... kann nur vom Betenden getan werden. Denn nur darin ist der ganze Mensch da und unmittelbar vor Gott ... Wo seine [des betenden Priesters] Theologie nicht insofern wenigstens eine ›kniende Theologie‹ wäre, als sie die Theologie eines Beters ist, wo sie stattdessen in einen intellektualistischen Betrieb entarten würde, ... *da* würde eine solche Theologie aufhören Theologie zu sein und zu ... Wichtigtuerei entarten.“¹⁷⁰ In diesem Sinne spricht Rahner von dem Ideal des mystisch kontemplativen Priesters und an anderer vielzitierten Stelle von dem Frommen von morgen, der ein Mystiker sein wird, einer der etwas erfahren hat, oder er wird nicht mehr sein.¹⁷¹ Rahner intendiert mit diesen Worten jedoch

¹⁶⁶ VON BALTHASAR, Hans Urs: *Theologie und Heiligkeit*. In: *Verbum Caro : Schriften zur Theologie I*. Einsiedeln : Johannes Verlag, 1960, 208.

¹⁶⁷ Ebd., S. 222.

¹⁶⁸ Ebd.

¹⁶⁹ RAHNER, Karl: *Der Glaube des Priesters heute*. In: *Geist und Leben* 40, 1967, 282.

¹⁷⁰ Ebd., S. 271.

¹⁷¹ Vgl. RAHNER, Karl: *Frömmigkeit früher und heute*. In: *Schriften zur Theologie* 7. Einsiedeln, 1967, 22.

nicht ein Abgleiten ins Subjektive, sondern er plädiert wie auch Hans Urs von Balthasar für eine Integration von Dogmatik und Mystik im Kontext der heutigen Welt.

Doch wie können Glaubenspraxis und Glaubensreflexion in einer pluralistischen Welt von Heute zusammengehen? Wie kann die Kluft zwischen Mystikern und Theologen überwunden werden – ein Unterfangen, das zuweilen schwieriger erscheint, als zwischen Mystikern verschiedener religiöser Traditionen zu vermitteln?

6.2 Upekkhā und Indifferenz

Auffallende Gemeinsamkeiten zwischen der Vipassanā-Tradition und der christlich-ignatianischen Spiritualität gibt es zwischen dem Gemütszustand *upekkhā* und der *Indifferenz*. Beide Formen beschreiben einen Gleichmut den Dingen gegenüber, der nicht mit Gleichgültigkeit verwechselt werden darf. Ein Mensch der gleichmütig und gelassen ist, geht nach buddhistischer Lehre auf dem Mittleren Pfad, er ist weder von Verlangen (*wanting*), noch von Abneigung (*not-wanting*) bestimmt. Bei Ignatius heißt es im Exerzitienbuch zu „Prinzip und Fundament“:

„Darum ist es notwendig, uns allen geschaffenen Dingen gegenüber gleichmütig (*indiferentes*) zu machen, überall dort, wo dies der Freiheit unseres Wahlvermögens eingeräumt und nicht verboten ist, dergestalt, daß wir von unserer Seite Gesundheit nicht mehr als Krankheit begehren, Reichtum nicht mehr als Armut, Ehre nicht mehr als Ehrlosigkeit, langes Leben nicht mehr als kurzes, und dementsprechend in allen übrigen Dingen, einzig das ersehnd und erwählend, was uns jeweils mehr zu dem Ziele hin fördert, zu dem wir geschaffen sind.“¹⁷²

Interessant wäre an dieser Stelle auch die Frage, inwiefern dem Gemütszustand des *upekkhā* und der *Indifferenz* eine epistemologische Relevanz zukommt. Zwar ist der Gleichmut eine löbliche Tugend, aber welche Auswirkungen hat ein solcher Gemütszustand auf die Erkenntnisfähigkeit religiöser Einsichten? Buddhistisches Denken scheint diesen Sachverhalt stärker zu betonen, als es im christlichen Denken der Fall ist.

¹⁷² VON LOYOLA, Ignatius: *Die Exerzitien*. Freiburg : Johannes Verlag Einsiedeln, 2010, 17.

6.3 Die Einfalt des Auges

Ajahn Chah drückt eine Skepsis gegenüber der Gelehrsamkeit aus. In der Bibel finden sich Parallelen, insofern Jesus die Einfältigen und die Armen im Geiste seligpreist und das Verhalten der Gelehrten und Pharisäer tadelt. Hans Urs von Balthasar schreibt mit Verweis auf Mt 6,22¹⁷³ und Lk 11,34¹⁷⁴ über die Einfalt des Auges (ἀπλοῦς), was sowohl das Einfach-Einfältige wie das Gesunde meint: „Denn nur das einfältige Auge vermag die scheinbaren Gegensätze in der Gestalt Jesu in ihrer Einheit zusammenzusehen, nur die 'nepioi', die Kleinen, Armen, Ungebildeten, werden nicht durch die Häufung ihrer Wissensschätze veranlaßt, die Einzelzüge je für sich zu betrachten und vor lauter Analysen die Sicht der Gestalt zu verpassen.“¹⁷⁵ Die Ungebildetheit erscheint in den Evangelien und in der Sicht Jesu als etwas Positives, was dem „Wohlgefallen“ Gottes¹⁷⁶ (vgl. Mt 11,25-26) gelegen kommt. Die Armen im Geiste werden seliggepriesen (vgl. Mt 5,3), weil sie auf die Gnade des göttlichen Wohlgefallens angewiesen sind:

Μακάριοι οἱ πτωχοὶ τῷ πνεύματι, ὅτι αὐτῶν ἐστὶν ἡ βασιλεία τῶν οὐρανῶν.
„Selig die Armen im Geist; denn ihnen gehört das Himmelreich.“ (Mt 5,3)

„Das Sehenkönnen des Liebesgeheimnisses Gottes durch das einfältige Auge liegt somit nicht allein im trinitarischen Wohlgefallen als solchem, sondern durchaus auch in einer Bereitschaft des Auges, das sich durch göttlich Gnade hat willig verarmen und vereinfältigen lassen.“¹⁷⁷ Die Bescheidenheit und die Einfachheit der thailändischen Waldtradition, die es mit wissenschaftlichen Erklärungen nicht so genau nimmt, zeigt eine Nähe zu diesen biblischen Fundstellen.

¹⁷³ „Das Licht des Leibes ist das Auge. Wenn nun dein Auge gesund ist, wird dein ganzer Leib licht sein. Wenn aber dein Auge krank ist, wird dein ganzer Leib finster sein.“ (Mt 6,22f.)

¹⁷⁴ „Das Licht des Leibes ist dein Auge. Wenn dein gesund ist, wird dein ganzer Leib licht sein. Wenn es aber krank ist, wird auch dein Leib finster sein.“ (Lk 11,34)

¹⁷⁵ VON BALTHASAR, Hans Urs: *Epilog*. Trier : Johannes-Verlag Einsiedeln, 1987, 75.

¹⁷⁶ „In jener Zeit sprach Jesus: Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde, dass du dies vor Weisen und Klugen verborgen, Unmündigen aber offenbart hast. Ja, Vater, so hat es dir gefallen. Alles ist mir von meinem Vater übergeben. Niemand kennt den Sohn, nur der Vater; und den Vater kenn niemand, nur der Sohn und der, dem der Sohn es offenbaren will.“ (Mt 25ff.)

¹⁷⁷ VON BALTHASAR, Hans Urs: *Epilog*. Trier : Johannes-Verlag Einsiedeln, 1987, 76.

6.4 Begehren und Abneigung als epistemologische Trübungen

Ajahn Chah und die buddhistische vipassanā-Tradition sprechen davon, dass der menschliche Geist im natürlichen, untrainierten Zustand nicht fähig ist, die Wirklichkeit in einer angemessenen Weise wahrzunehmen und zu verstehen. Es besteht die Wahrscheinlichkeit und die Tendenz einer ständigen Täuschung bzw. Verblendung aufgrund einer Fehlinterpretation der Wirklichkeit. Insbesondere mentale Reaktionen auf Sinneseindrücke wie Begehren oder Abneigung werden nicht primär als moralische Probleme angesehen, sondern als epistemologische Trübungen identifiziert. „Meditative traditions also agree that, to overcome this state of affairs neither intellectual understanding nor religious faith are, in themselves, enough. Something must be *done*. Not only outwardly, by performing acts of charity or of devotion (however beneficial these may be in helping others and in improving the mental attitude of the doer), but inwardly“¹⁷⁸ Um die Wahrnehmung der Wirklichkeit zu korrigieren, müsse in der Meditationspraxis der eigene Geist beobachtet und dessen Funktionsweise gründlich verstanden werden. Dieser Gedanke sollte berücksichtigt werden in einer christlichen Spirituellen Theologie.

¹⁷⁸ SOLÉ-LERIS, Amadeo: *Tranquillity & Insight : An introduction to the oldest form of Buddhist meditation*. Boston : Shambhala Publications, 1986, 9.

7 Schlussbemerkungen

Die Beschäftigung mit dem Pfad des Buddha-Dhamma im Rahmen dieser Diplomarbeit und darüberhinaus, meine eigenen Reisen durch ein multireligiös geprägtes und spirituell erfahrendes Indien sowie das Studium der Katholischen Theologie werfen für mich immer wieder die Frage des Pilatus auf, was Wahrheit *wirklich* ist und wie die religiöse Dimension der Wahrheit nicht nur intellektuell erkannt, sondern existentiell und personal aktualisiert werden kann. Kann die Wahrheit überhaupt jemals vollständig intellektuell verstanden werden? Eine Unterscheidung, welche die buddhistische Erkenntnislehre vornimmt, ist die Differenzierung zwischen zwei Ebenen der Wahrheit, die bereits im Abhidhamma, dem dritten Teil des Pali-Kanons, auftaucht und von Nāgārjuna im 2. Jahrhundert weiterentwickelt wurde. Hier wird unterschieden zwischen einer relativen, konventionellen und quantitativen Wahrheit (*sammutti sacca*) und einer absoluten, transzendenten und qualitativen Wahrheit (*paramattha sacca*)¹⁷⁹. Diese beiden Wahrheitsebenen sind womöglich auch der Grund, weshalb in den beiden Erkenntnisquellen zwischen Wissen und Weisheit unterschieden wird.

Auf jeden Fall bleibt festzuhalten, dass der intellektuelle Zugang zur Wahrheit nur ein Weg neben anderen ist. Die Meditations-Traditionen halten dagegen fest an der Realisierung der Wahrheit durch die Meditationspraxis. Bei großen Mystikern verschiedener religiöser Traditionen wie Meister Eckhart, Ibn 'Arabī oder Śaṅkara ist dies in ähnlicher Weise der Fall. Entscheidend ist, dass Wahrheit in diesem Zusammenhang nicht bedeutet, irgendetwas zu *wissen*, sondern etwas zu *werden*. Meister Eckhart betonte, ähnlich wie Ajahn Chah, dass es nicht genüge, die Wahrheit intellektuell zu verstehen, sondern dass es notwendig ist, die Wahrheit zu sein, um sie dann wirklich zu verstehen. Ein Lehrer der Wahrheit, der ein wirklicher Meister sein will, muss notwendig die Realisation der Wahrheit vollzogen haben. Und so sagt Eckhart auch: „Wer lehrt oder ins Licht setzt, muss also durch sein Leben innen leuchten“¹⁸⁰. Der wahre Lehrer begnügt sich nicht damit, ein „Lesemeister“ zu sein. Da es ihm nicht nur um eine Steigerung der intellektuellen Fähigkeiten seiner Schüler, sondern um eine ganzheitliche Transformation des Menschen hin zum lebendigen Eigenen geht, muss der Lehrer auch ein „Lebemeister“ sein, denn dieses sein Leben ist die wahre Lehre.¹⁸¹

¹⁷⁹ GOWANS, Christopher W.: *Philosophy of the Buddha*. London : Routledge, 2003, 108.

¹⁸⁰ „Debet ergo qui docet sive elucidat intus lucere vivendo.“ In: WOLZ-GOTTWALD, Eckard: *Meister Eckhart : oder Der Weg zur Gottesgeburt im Menschen*. Gladenbach : Verlag Hinder + Deelmann, 2010, 95.

¹⁸¹ Vgl. Ebd.

Doch wie gehe ich ganz konkret in meinem Leben, in meiner Glaubensreflexion und meiner Glaubenspraxis damit um? Was ist das Kriterium für Wahrheit, auf das ich in existentiellen Entscheidungssituationen nicht verzichten kann? Für mich als Christ ist und bleibt Jesus Christus der letztgültige Maßstab meiner Orientierung, weil ich glaube, dass sich die Wahrheit und Liebe Gottes in größtmöglicher Weise im Menschen Jesus von Nazareth offenbart hat. Für einen Buddhisten ist der Dhamma, der sich im erleuchteten Buddha manifestiert, der Maßstab seiner Orientierung. Diese beiden unterschiedlichen Bekenntnisse dürfen allerdings nicht gegeneinander ausgespielt werden und Abgrenzung implizieren, sondern sie müssen ein gemeinsames Gehen auf dem Weg der Wahrheitssuche ermöglichen. „Denn wenn Wahrheit und Liebe untrennbar sind, dann ist die wahrhaftige Wahrheitssuche diejenige, die das Wohlbefinden des anderen erlaubt und fördert.“¹⁸² Authentisches Leben ist immer experimentelles Suchen nach der Wahrheit und die Theologie, die diesen Prozess reflektiert, muss diesen Atem des betenden Suchens¹⁸³ haben und nicht den Atem des belehrten Wissens. Dazu braucht es Demut, Toleranz und Weisheit - Tugenden, die ihre Wurzeln in spiritueller Erfahrung, in der Liebe und im Loslassen haben.

Ein Sich-Lassen in Gott ist immer ein „ein Verlieren des Ich, also auch der konventionellen intellektuellen Unterscheidungen.“¹⁸⁴ Die äußere Hülle (vgl. das Motiv der Schalen einer Frucht oder einer Kokosnuss bei Ajahn Chah) verschwindet, aber das Wesen des Menschen bleibt erhalten. Gott *ist* die Wahrheit. Da aber in Gott – wie Nikolaus von Kues es formuliert – die Gegensätze und Widersprüche zusammenfallen („coincidentia oppositorum“)¹⁸⁵, kann die absolute Wahrheit nicht restlos nach menschlichen Maßstäben intellektuell erkannt werden. Sie gipfelt im Nichtwissen oder in der belehrten Unwissenheit (vgl. „De docta ignorantia“), „das aber nichts anderes ist als die höchste Erfahrung des seligen Seins in voller Bewusstheit“¹⁸⁶, das den Pluralismus theologischer Satz-Wahrheiten (vgl. „fides quae“) trans-

¹⁸² Vgl. VON BRÜCK, Michael: *Mystische Erfahrung, religiöse Tradition und die Wahrheitsfrage*. In: BERNHARDT, Reinhold: *Die Pluralistische Theologie der Religionen*. Gütersloh : Gütersloher Verlagshaus Gerd Mohn, 1991, 102.

¹⁸³ Vgl. VON BALTHASAR, Hans Urs: *Theologie und Heiligkeit*. In: *Verbum Caro : Schriften zur Theologie I*. Einsiedeln : Johannes Verlag, 1960, 222.

¹⁸⁴ Vgl. VON BRÜCK, Michael: *Mystische Erfahrung, religiöse Tradition und die Wahrheitsfrage*. In: BERNHARDT, Reinhold: *Die Pluralistische Theologie der Religionen*. Gütersloh : Gütersloher Verlagshaus Gerd Mohn, 1991, 99.

¹⁸⁵ Vgl. FLASCH, Kurt: *Nicolaus Cusanus*. München: Verlag C.H.Beck oHG, 2001, 98f.

¹⁸⁶ Vgl. VON BRÜCK, Michael: *Mystische Erfahrung, religiöse Tradition und die Wahrheitsfrage*. In: BERNHARDT, Reinhold: *Die Pluralistische Theologie der Religionen*. Gütersloh : Gütersloher Verlagshaus Gerd Mohn, 1991, 99.

zendiert. Das Sich-Lassen in Gott bedeutet, die eigenen intellektuellen und dualistischen Konzepte, Lehrmeinungen und Gottesbilder letztlich in Gott zu lassen, nicht aus ängstlichem Verzicht, sondern aus wahrer Erfahrung. Wer in der Wahrheit ist und sie praktiziert (vgl. „fides qua“), streitet nicht rechthaberisch, um seine Identität zu behaupten. Streit kann notwendig werden, aber ausschließlich und nur um des Kriteriums der *unbedingten Liebe*¹⁸⁷ willen. Auf dieser Basis sollte der interreligiöse Dialog im 21. Jahrhundert geführt werden. Leitend könnte die Frage sein, ob wir eigentlich *zu*, *über* und *von* dem gleichen, einen Mysterium sprechen, welches tief im Menschen als ewige, sich verschenkende Liebe verborgen liegt...

In der Liebe versinken und verlieren sich alle Widersprüche des Lebens.
Nur in der Liebe sind Einheit und Zweiheit nicht in Widerstreit.

(Rabindranath Tagore)

Die Sonne und ihr Licht,
der Ozean und die Welle,
der Sänger und sein Lied.
Nicht eins.
Nicht zwei.

(Anthony de Mello)

¹⁸⁷ Ebd.

Literaturverzeichnis

- AJAHN CHAH: *Being Dharma : The Essence of the Buddha's Teachings*. Boston : Shambhala Publications, 2001.
- AJAHN CHAH: *On Meditation*. Harnham : Aruno Publications, 2011.
- AJAHN CHAH: *The Collected Teachings of Ajahn Chah : Daily Life Practice*. Volume One, Harnham : Aruna Publications, 2011.
- AJAHN CHAH: *The Collected Teachings of Ajahn Chah : Formal Practice*. Volume Two, Harnham : Aruna Publications, 2011.
- AJAHN CHAH: *The Collected Teachings of Ajahn Chah : Renunciant Practice*. Volume Three, Harnham : Aruna Publications, 2011.
- BREITER, Paul; KORNFIELD, Jack (Hg.): *Ein stiller Waldteich : Die Erkenntnismeditation von Ajahn Chah*. Bielefeld : Theseus in J.Kamphausen Verlag & Distribution GmbH, 2012.
- DE MELLO, Anthony: *Eine Minute Weisheit*. Freiburg i. Br.: Verlag Herder GmbH, 1986.
- DE SILVA, Lynn A.: *Mit Buddha und Christus auf dem Weg*. Freiburg im Breisgau : Verlag Herder GmbH, 1998.
- DIE BIBEL: *Altes und Neues Testament*. / Einheitsübersetzung. Freiburg i. Br.: Verlag Herder GmbH, 2003.
- FLASCH, Kurt: *Nicolaus Cusanus*. München: Verlag C.H.Beck oHG, 2001.
- GEORGE, Vensus A.: *Paths to the Divine : Ancient and Indian*. Washington : The Council for Research in Values and Philosophy, 2008.
- GOWANS, Christopher W.: *Philosophy of the Buddha*. London : Routledge, 2003.
- HART, William: *The Art of Living : Vipassana Meditation as Taught by S.N. Goenka*. Onalaska : Pariyatti Publishing, 1987.
- KIECHLE, Stefan: *Jesuiten : Zwischen Klischee und Realität*. Kevelaer : Verlagsgemeinschaft topos plus, 2013.
- LAMBERT, Willi: *Aus Liebe zur Wirklichkeit : Grundworte ignatianischer Spiritualität*. Kevelaer : Verlagsgemeinschaft topos plus, 2008.
- LEFRANK, Alex: *Umwandlung in Christus : Die Dynamik des Exerzitien-Prozesses*.

- Würzburg : Echter Verlag GmbH, 2009.
- MECHERIL, Paul: *Prekäre Verhältnisse : Über natio-ethno-kulturelle (Mehrfach-) Zugehörigkeit*. Münster [u.a.] : Waxmann, 2003.
- MÖDE, Erwin (Hg.): *Theologie der Spiritualität – Spiritualität der Theologie(n) : Eine fächerübergreifende Grundlagenstudie*. Regensburg : Verlag Friedrich Pustet, 2007.
- NOHL, Arnd-Michael: *Interview und dokumentarische Methode : Anleitungen für die Forschungspraxis*. Wiesbaden : VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2006.
- PETER, Teresa: *Speaking to, speaking of, speaking about the Ultimate in our theological Quest for Human and Cosmic Fullness*. http://www.uibk.ac.at/systheol/teresa-peter/download/teresa_peter.speaking.to.of.about.god.pdf, Download vom 15.03.2014.
- PETER, Teresa: *The miracle and adventure of understanding*. In: Asian Journal of Religious Studies. Vol. 58/6. <http://www.uibk.ac.at/systheol/teresa-peter/download/homepage.t.peter-the.miracle.and.adventure.of.understandingx.pdf>, Download vom 15.03.2014.
- RAHNER, Karl: *Das Dynamische in der Kirche*. Freiburg im Breisgau : Herder & Co. GmbH, 1958.
- RAHNER, Karl: *Der Glaube des Priesters heute*. In: *Geist und Leben* 40, 1967.
- RAHNER, Karl: *Frömmigkeit früher und heute*. In: *Schriften zur Theologie* 7. Einsiedeln, 1967.
- SANGHA OF WAT NONG PAH PONG: *Biography of Ajahn Chah*. http://www.ajahnchah.org/book/About_Ajahn_Chah.php, Download vom 16.04.2014.
- SCHUHMACHER, Karl: *Ein Vergleich der buddhistischen Versenkung mit den jesuitischen Exerzitien*. Stuttgart : Verlag von W. Kohlhammer, 1928.
- SOLÉ-LERIS, Amadeo: *Tranquillity & Insight : An introduction to the oldest form of Buddhist meditation*. Boston : Shambhala Publications, 1986.
- VON BALTHASAR, Hans Urs: *Epilog*. Trier : Johannes-Verlag Einsiedeln, 1987.
- VON BALTHASAR, Hans Urs: *Theologie und Heiligkeit*. In: *Verbum Caro : Schriften zur Theologie I*. Einsiedeln : Johannes Verlag, 1960.
- VON BRÜCK, Michael: *Mystische Erfahrung, religiöse Tradition und die Wahrheitsfrage*.

In: BERNHARDT, Reinhold: *Die Pluralistische Theologie der Religionen*. Gütersloh : Gütersloher Verlagshaus Gerd Mohn, 1991, 81-103.

VON LOYOLA, Ignatius: *Der Bericht des Pilgers*. Freiburg : Verlag Herder, 1977.

VON LOYOLA, Ignatius: *Die Exerzitien*. Freiburg : Johannes Verlag Einsiedeln, 2010.

WINKLER, Ulrich: *Kniende Theologie : Eine religionstheologische Besinnung auf Spiritualität komparativer Theologie*. In: DOBBERAHN, F.E. und IMHOF, J. (eds.): *Wagnis der Freiheit: Perspektiven geistlicher Theologie*. Wambach : Via Verbis, 2009.

WOLZ-GOTTWALD, Eckard: *Meister Eckhart : oder Der Weg zur Gottesgeburt im Menschen*. Gladenbach : Verlag Hinder + Deelmann, 2010.

Anhang

Anhang 1: Transkript des Interviews mit mash

1 Abschnitt 1: 00:00:52 – 00:08:12

2 Yf: Also würde ich Sie einfach mal bitten zum ersten Teil so ein bisschen zu
3 erzählen, wie es dazu gekommen ist, dass Sie heute hier leben und so leben,
4 wie Sie leben, also ein paar wichtige Stationen oder Erfahrungen Ihres Weges.

5 Hm: Ja, also, ich hab ähm den Buddhismus kennengelernt durch, durch Reisen
6 nach Thailand und durch eine Verbindung mit der Kultur, weil meine Eltern in
7 Thailand gelebt haben, für eine gewisse Weile. Und ähm als Kind war ich zwei
8 Jahre in Bangkok auf der Schule, hatte damals aber keine, keine, keine weitere
9 Verbindung zur, zu Thailand, hatte dann aber später immer so die, eine positive (1)
10 kulturelle Verbindung zu Thailand und ähm in gewisser Weise glaube ich, dass
11 viele, viele Mönche auch durch diese, durch diese Art Thailand als Tourist zu
12 bereisen mit dem Buddhismus in Kontakt kommen. Warum ich dann so weit
13 gegangen bin, dass ich Mönch geworden bin, ist bestimmt, sind viele Faktoren,
14 aber ich war früher tatsächlich relativ aktiv bei uns in der ähm evangelischen
15 Kirchengemeinde. Ich komm aus, also aufgewachsen bin ich in (++++), geboren
16 in (++++++) in Deutschland und da war ähm immer schon irgendwie, so ne Art
17 Suche nach, nach höheren Werten, höherem Sinn und nach, nach dem Ende
18 der Schulzeit hab ich Zivildienst gemacht und dort mit einer Pastorin
19 zusammengearbeitet, die sehr aktiv war im, im christlichen Sinne mit sehr viel
20 Liebe und Nächstenliebe zu behinderten Menschen, und danach hatte ich ähm,
21 das hat mich tief beeindruckt und zu dem Zeitpunkt war ich aber in Punkto
22 Engagement in, in der Kirche an sich relativ w:ei:t entfernt bereits, da hatte ich
23 nicht mehr so viel, ähm so viel, sag mal (2) Glaube in den, in den, in die Kirche
24 an sich, dass ich, dass ich da von mir aus auf das hin gegangen wäre, auf der
25 anderen Seite die Person der Pastorin dort, die hat mich sehr beeindruckt und
26 auch nachhaltig geprägt, auch mit der Idee gute, gute Dinge zu tun, Leute zu
27 unterstützen, dann hab ich studiert und ähm bin nach Berlin gegangen, dort
28 hab ich in ähm auf Lehramt studiert, fand das ne gute Möglichkeit, ich hab
29 Naturwissenschaften, also Mathe, Physik studiert und ähm dann mit der Idee,
30 dass das auch ne Verbindung zur Philosophie hat, und Physik und
31 Naturwissenschaft, hab dann im Nebenfach auch Philosophie ein bisschen
32 gemacht und ähm gleichzeitig auch versucht ähm (2) irgendwie ähm das in einem
33 weiteren, größeren Kontext zu sehen auch und ähm die Idee Lehramt war
34 sicher auch durch meinen christlichen Hintergrund, hatte ich das Gefühl ich
35 möchte tatsächlich lieber irgendetwas in der, in der Gesellschaft machen als in
36 nem Labor zu versinken und ähm nur mit Computern und Maschinen zu
37 arbeiten. Auf der anderen Seite ist Berlin, das Leben ziemlich, ziemlich
38 hektisch, stressig und durch den, meinen Hintergrund mit den Besuchen nach
39 Thailand hatte ich immer schon irgendwie so ein Auge auf, auf diese, diese Art

40 und Weise wie die Thailaute leben und so relativ ähm freundlich, distanziert und
41 ähm manchmal ein bisschen weltentrückt, dann auch mit dem Bild der Tempel
42 im Hintergrund, das immer schon versucht, irgendwie etwas auszukundschaften
43 von den Besuchen in Thailand her sowieso, da hab ich dann, in der Zeit war ich
44 relativ oft in Thailand, weil meine Eltern dort gelebt haben und dann hab ich
45 einfach so hobbymäßig viel gelesen, Ajahn Buddhadasa, Ajahn Chah, Ajahn
46 Sumedho, Ajahn (--Kajuto--), alles was es so gibt auf Englisch und ähm dann
47 hatte ich den Wunsch, das tatsächlich auch medit-, zu meditieren auch und das
48 hab ich dann in Berlin, als ich dort ähm nach Berlin gezogen bin, da gibt es sehr
49 viele buddhistische Gruppen, da bin ich zum buddhistischen Haus, das ist ein
50 Tempel, der unter, unter srilank-, unter Leitung von srilankesischen Mönchen
51 stand zu dem Zeitpunkt und hab, ähm hab dort angefangen auch regelmäßig zu
52 meditieren und fand das nen guten Ausgleich zur, zu dem Alltagsstress und der
53 ähm Druck in der Uni und dann privat, also in meiner Beziehung da war auch
54 ziemlich viel Druck ab ner gewissen Zeit, Zeitpunkt und ich hab dann auch
55 immer versucht, irgendwie das zu, mit dem ähm mit der Brücke, die, die im
56 Christentum oder mit ähm im Buddhismus in der Gesellschaft zu leben, in einer
57 hektischen Gesellschaft ähm gebaut wird durch viel metta und viel versuchen,
58 sagen wir mal, für andere Leute hilfreich zu wirken oder so, versucht
59 auszugleichen, hab aber irgendwann mal in Berlin tatsächlich so ne Art ähm ne
60 Erkenntnis gehabt für mich selber, dass ähm die Idee, (1) andere, anderen Leuten
61 zu helfen, sich für jemanden einzusetzen, selbst die eigene Freundin, der es
62 damals ziemlich schlecht ging psychisch, ähm dass man Leute sehr schlecht
63 erreicht und dass es, an einen, ziemlich an, an der eigenen Kraft zehrt und da kam
64 die Idee auf, dass ich irgendwann mal länger ins, in ein Kloster gehen würde,
65 als so ne, als retreat sozusagen, und in westlichen retreat-Szene da hatte ich
66 nie genug Geld für, das kostet alles massig ((lacht)). Und dann dachte ich in
67 Thailand da gibt's diese Tempel und wenn ich das von der Pieke auf da erfahre,
68 das wäre, das wäre toll, andere Leute gehen ein Jahr nach, was weiß ich,
69 Mexiko oder sonst wo, und auf Weltreise und ich hatte damals mit meiner
70 Partnerin dann ausgemacht, dass wir nach dem Studium, wenn wir fertig sind,
71 jeder ein, ein Jahr etwas auf eigene Faust machen. Und ich hatte das vorher
72 schon angebahnt, bin dann nach Wat Pah Nanachat, über Umwege nach
73 Nanachat gekommen. Vorher, in zwei, zwei Jahre vorher bereits in den
74 Semesterferien hatte ich Zeit, keine, noch keine Prüfung und hab dann ähm
75 dort den, den damaligen Abt getroffen und der hatte das schon irgendwie, ähm
76 sich, ja hatte das schon ein bisschen gepflanzt, dass ich, in mir verpflanzt,
77 dass ich auch gerne für ein Jahr kommen könnte und dann auch wieder dann
78 nach meinem alten Ethos etwas für die Welt zu tun zu wollen dann wieder

79 gerne meine sozialen Ambitionen @in Berlin verfolgen kann@ und so weiter
 80 und Lehrer sein und, und sonst, sonst irgendwelche hohen Ideale an Familie
 81 und Gesellschaft ähm ausleben und so, das hat er mir gleich so gesagt, ein
 82 Jahr könnte reichen, um die Batterien aufzuladen und so, aber wenn's mir
 83 gefällt, dann könnte ich auch bleiben und dann ähm habe ich das also dann
 84 schrittweise verfolgt und bin dann hier vor fünfzehn Jahren im Mai bin ich hier
 85 gewesen, direkt nachdem ich meine Prüfung fertig gemacht hatte und dann hat
 86 mir das Ganze sehr, also sehr zugesagt von Anfang an und dann hab ich
 87 gedacht, ich hab jetzt einen Lebensabschnitt zu Ende gebracht, die
 88 Partnerschaft die war vorher schon auseinander gegangen und ähm (1) ich hatte
 89 meine Sachen in der Garage meiner Eltern untergebracht für ein Jahr und das
 90 da sprach dann nichts dagegen dann einfach zu sagen ich bleib länger.

91

92 Abschnitt 2: 00:13:25 – 00:18:31

93 Yf: Können Sie da noch ein bisschen mehr dazu sagen, was Sie an der Person
 94 fasziniert hat oder auch an dem Ort, wo sie ja gesagt haben, Sie sind da noch
 95 einmal fünf Jahre hin, auch ein bisschen anstatt Wanderschaft?

96 Hm: Ja, also ich hab das Gefühl, dass ich von, dass (++) der Abt ++) ganz, ganz viele
 97 von den, von den höchsten Dhamma-Qualitäten verwirklicht hat und ich hatte
 98 das Gefühl, das ist jemand, der, mit dem man zusammen leben muss und nicht,
 99 also um, um von ihm etwas, etwas sich abzugucken muss man viel Zeit mit ihm
 100 verbringen, weil es kein so ein extrovertierter Mensch ist, sondern eher ein
 101 introvertierter, würde man so sagen. Und er sehr viel ähm ja subtil irgendwie
 102 lehrt und weniger explizit und ähm das hat mich fasziniert, also auch vielleicht
 103 ein bisschen im Hintergrund von dem, was Sie fragen, was Frage Ihrer Arbeit
 104 ist, ist dass der ähm (+++ Abt +++) ist ganz bestimmt kein Intellektueller in
 105 dem Sinn, sondern das ist eher ein Mensch, der, der Dinge tut und auch sehr
 106 aktiv ist und was ich überzeugend oder beeindruckend fand, war, wir haben auf
 107 der einen Seite die Idee Meditation, Augen, Augen zu, still sitzen und sich nicht
 108 bewegen und (++) der Abt ++) ist ein ähm sehr verwirklichter Meditierender und
 109 gleich- und auf der anderen Seite sieht man ihn dauernd in Aktion. Und ich war
 110 immer schon beeindruckt in der Art und Weise, wie er, wie achtsam und
 111 konzentriert und, und auf Thai sagt man kühl im Herzen, also distanziert er ist
 112 zu den Dingen, die er macht, und das hat mich immer ähm immer fasziniert und
 113 ähm ja, dass ähm dass das dann länger, längere Zeit braucht, dass man da
 114 nicht so eben mal hinkommt und ein halbes Jahr lang dort ist und dann wieder
 115 geht, das war ganz klar, weil das, die ganze Lebensweise ähm dort ist, ist
 116 anders als dass man sich das so schnell mal abgucken kann. Und da hab ich,
 117 ja, (++) der Abt ++) ist bestimmt jemand, der, also seine herausragende Qualität

118 ist upekkha, Gleichmut, und dann distanziert, kühl und das fand ich
119 faszinierend, zum Beispiel solche Geschichten, dass es, er ist auch von der
120 alten Schule, also weil er eben schon zu Zeiten von Ajahn Chah der
121 Stellvertreter war für viele Jahre, dass er einfach solche alten Praktiken einfach
122 noch macht zum Beispiel im Winter, also in der kalten Jahreszeit dann ist er
123 auch im, unter den, draußen in der Natur unter den Bäumen, schläft nicht in der
124 kuti oder solche Sachen, dass er sich nicht drum kümmert, sagen wir mit, mit
125 Leuten so, so viele freundliche Worte, small talk zu machen, sondern einfach,
126 einfach sagen wir mal den Geist gesammelt hält und, und seiner Wege geht oft
127 statt auf die Leute zuzugehen. Das fand ich faszinierend, weil jemand, der in so
128 einer einflussreichen Position ist, dass jemand sich dann so zurückhalten kann.
129 Das fand ich faszinierend. Zum Beispiel also, (++) der Abt ++) hat sich auch
130 verändert in den letzten zehn Jahren würde ich sagen, also er geht jetzt mehr
131 auf die Leute zu, auf der anderen ähm am Anfang war, war's oft so man, man
132 geht, man verbeugt sich vor (++) dem Abt ++) und er guckt nur auf den Boden
133 und sagt, spricht eigentlich zum Boden, spricht also es ist nicht wie im Westen,
134 dass man Kontakt aufnimmt und sich ins Gesicht schaut und das ist, das ist der
135 Stil von den alten, der alten Thai, Thai Lehrer in vieler Weise. Und das fand ich
136 gut, das zu lernen und zu gucken, wie das geht. ((kurzes Lachen)) (5) Auf der
137 anderen Seite ist (++) der Abt ++) nicht jemand, der sagen wir mal ähm direkt
138 ähm auf einen zugeht und dann fragt, so wie geht's denn jetzt in der Meditation
139 oder so, sondern es ist jemand, der indirekt Dinge, Dinge anspricht, manchmal
140 geht man, geht man zu seiner kuti und wartet stundenlang und wir reden über
141 das Wetter, über Schlangen, über, über ähm Nahrung, Nahrungsmittel im
142 Westen und Osten und Heilpflanzen und alles Mögliche und dann irgendwann
143 bringt er von sich aus das auf, was ähm was, was einem auf dem Herzen
144 gelegen ist und dann schaut man fasziniert, dass man auf diese, durch diese
145 Art und Weise das auszufühlen, dann später dann wirklich sehr, sehr tief
146 irgendwie dann ähm ne Verbindung aufbaut statt von vornherein gleich explizit
147 alles in kurzer Zeit auf den Punkt zu bringen, sondern die Atmosphäre mitein-,
148 einbeziehen musste, muss und lange Zeit eben auf den anderen einstellen oder
149 sich auch zurückhalten muss als Schüler dem Lehrer gegenüber, viele Sachen
150 (-----) fasziniert. (6)

151

152 Abschnitt 3: 00:18:32 – 00:42:38

153 Yf: Können Sie versuchen so Ihre, die Entwicklung Ihres buddhistischen
154 Verständnisses ein wenig zu beschreiben oder Ihres buddhistischen Selbst-
155 ahm Selbstidentität, wie sich das verändert hat im Laufe der Zeit?

156 Hm: Ich glaube, dass ähm, dass ich wie alle oder wie alle oder die meisten Mönche
157 hier aus dem Westen mehr vom Kopf her angefangen hab mich zu informieren
158 und fand die Lehre faszinierend und die, die Art und Weise, wie der Buddha
159 spricht überzeugend, klar, keine Widersprüche und dass alles wunderbar
160 ineinander passt und sich mit, mit sagen wir mal mit einem Verständnis für die
161 Natur ähm in einem allgemeinen Sinn, unabhängig von irgendwelchen
162 Glaubensfragen oder ähm sagen wir mal tieferen religiösen Sachen sehr gut
163 einbetten lässt, also ich hab mehr mit so einem neutralen Verständnis, so
164 einem allgemeinen philosophischen Verständnis angefangen und auch viele,
165 viele von den Lehrreden einfach so verschlungen ähm und das ist auch in
166 Deutschland und in Österreich und in Europa ziemlich, ziemlich üblich, man
167 findet die Lehren des Buddhas irgendwie im Buchladen ähm neben allen
168 anderen möglichen Weisheitslehren und so in dem Stil war mir da viel schon
169 zugänglich, war fasziniert, auf der anderen Seite habe ich dann versucht,
170 tatsächlich mir auch Meditation anzueignen schon damals in Berlin und ähm ich
171 glaub, dass es jetzt mittlerweile so ist, dass ich eigentlich relativ wenig lese oder
172 mich weiter informieren möchte über was, was in den, in den, in den Suttas
173 steht oder ähm es ist mehr so ähm dass, dass ich das, was ich ähm was ich an
174 den, an den Lehrsätzen oder an den Zitaten des Buddha so, was ich so ähm (2)
175 was ich mir so ähm was mich anspricht, dass ich das dann, eher wenig, wenig,
176 das dann benutze, um das dann über Tage hinweg mit mir rumzutragen und zu
177 kontemplieren und wir machen sehr viel Gehmeditation hier, am Anfang ähm im
178 Westen ist das nicht so bekannt, dass, dass man nicht nur im Sitzen meditiert,
179 sondern dass man tatsächlich auch lange Zeit auf und ab geht auf dem
180 Gehmeditationspfad und, und nicht weiter, weiter, sagen wir mal, stillsteht und
181 auch die Gedanken weiter irgendwo natürlich mehr Kontakt mit der Außenwelt
182 haben, als wenn man die Augen schließt und ähm und das mache ich
183 besonders gerne und das macht mir, macht mir, hat mir mehr und mehr Spaß
184 gemacht und mir mehr und mehr, sagen wir mal, Erfüllung gegeben, mit wenig,
185 wenig Input lange Zeit Gehmeditationen zu machen und ähm das ist jetzt
186 weniger geworden, im Moment habe ich jetzt halt so viele öffentliche Sachen,
187 so viele öffentliche Aufgaben und ähm weniger Zeit für mich, was sich dann
188 entwickelt hat aus, aus der Notlage, so viel um die Ohren zu haben, ist, dass
189 ich mich versuche, relativ schnell, schnell auf bestimmte Sachen wieder
190 zurückzubewegen und ähm dann möglichst, möglichst kurze Phasen nutze, um
191 nach innen zu gehen, während vorher das ähm das Leben von so einem
192 Waldmönch ist tatsächlich so, dass wir viele Stunden Zeit für uns haben, also
193 wir nach, nach dem Essen jetzt zum Beispiel elf Uhr, zehn Uhr oder so ähm
194 steht eigentlich nichts weiter auf dem Programm außer wenn die Leute zum

195 Tee gehen wollen, dann um vier Uhr ist das eine Unterbrechung, ansonsten das
196 nächste Programm wenn wir Abend-, Abendmeditation gemeinsam haben, ist
197 um sechs oder um sieben in manchen Klöstern. Man hat eigentlich den ganzen
198 Tag Zeit, also man hat dann Zeit ähm viele Stunden einfach nur so einen
199 persönlichen Meditationsrhythmus zu ähm zu verfolgen und das, das ist mir
200 jetzt im Moment nicht möglich, also mit den ganzen Aufgaben das Kloster zu
201 verwalten und ähm nach den Mönchen zu schauen, und auch gewisse,
202 gewisse, gewissen Teil der Lehre zu übernehmen, das auf der anderen Seite
203 ähm was aus der, aus dieser Lage gekommen ist, ist mehr oder weniger so
204 eine ähm vergrößerte, sagen wir, Fähigkeit sich mal schnell eben auf, auf
205 Dinge, die ich vorher früher ähm in langer Zeit eben mir erarbeitet habe, mich
206 da sozusagen zurückzubesinnen und dann da, das, das sozusagen anzupapfen
207 die Energie von ähm von Zeiten von vorher, die wo ich, also ich glaub nicht,
208 dass das auch, von, dass man von, ohne, ohne lange Zeit für sich, privat,
209 abgeschieden praktiziert zu haben, dass man das so, so einfach findet. Ich
210 glaube, man muss vorher ne gewisse Zeit an Zurückgezogenheit gehabt haben
211 und dann, und dann hat man ähm sagen wir mal Zugang zu solchen, zu
212 bestimmten Quellen oder so, die, die einem, die einem dann was sagen und die
213 einem dann inspirieren und so, wo man dann besser, besser umschalten kann
214 vom alltäglichen Umgang mit Leuten oder, oder Aktivitäten. (-----) sagen wir
215 mal, von innen heraus kommt, hoffe ich jedenfalls, also daran arbeite ich auf
216 jeden Fall im Moment, stark, also. Also ich weiß nicht, in einem
217 Begriffszusammenhang im Buddhismus da gibt es mehr oder weniger ähm die
218 Ausrichtung auf samadhi, wo Leute also Konzentration und Abgeschiedenheit
219 von der, von der Welt also ähm üben und ähm auch mystische Zustände
220 erreichen können und das ist meines Erachtens relativ ähm relativ viel harte
221 Arbeit für Leute, die das noch nicht im Blut haben. An sich, da, man, das ist oft
222 so, dass viele, viele Leute hierher kommen und denken, jetzt haben sie Zeit und
223 das fliegt, fliegt ihnen so zu, und das ist aber nicht so einfach. Man macht einen
224 Schritt nach vorne, zwei zurück, zwei nach vorne, einen zurück, oft, oftmals und
225 ähm es sei denn, man ist ein Naturtalent und hat sehr viel, sehr viele Dinge von,
226 vom früheren Leben, sagen wir mal, spirituelle Qualitäten von früher an, in die
227 Richtung schon ähm also parat und ähm insofern die Zeit, die, die man da
228 verbringt, muss auch damals, wenn, wenn man Zeit für sich alleine hat ähm
229 schon kombiniert sein mit, mit einer Art angewandten Praxis, dass man das
230 immer wieder, immer wieder in den Kontext bringt, immer wieder mit, also die,
231 man hat samatha oder samadhi, die, also die auf, auf ähm auf Ruhe und, und
232 tiefe innere Stille aus und alles fallen lassen ausgerichtet ist und dann die mehr,
233 also weisheitsorientierte Meditation, die mehr so Richtung Verständnis der

234 Wirklichkeit und dann der eigene Geist, wie er darauf reagiert, was ihn, etwas
 235 ihn, sagen wir mal, provoziert oder anregt oder so, dass man das dann versteht
 236 und ähm und entsprechend dann ähm gleichmütig damit umgeht. Das ist die
 237 andere Art und Weise. Und im Moment tendiere ich natürlich durch den
 238 Lebensstil mehr zu den, zu den angewandten Dingen, wobei ich jetzt die Zeit
 239 alleine nicht, nicht missen möchte und ich hoffe, dass ich auch wieder ab und
 240 zu mal ne Pause kriege, in der ich mich zurückziehen kann. (5)

241 Yf: Ist es Ihnen möglich ähm ein Beispiel oder eine Erfahrung zu erzählen von, aus
 242 der Zeit, wo Sie vorher, von der Sie vorher erwähnt haben, dass Sie lange
 243 Gehmeditationen gemacht haben und Ihnen vielleicht ähm nur ein einzelner
 244 Satz aus den Sutten, so habe ich das verstanden,

245 Hm: Also, ich kann ein Beispiel

246 Yf: können Sie etwas nennen, was Ihnen da so besonders wichtig war z. B. eine
 247 besondere Aussage, die prägend war für ihr Leben?

248 Hm: Ja, also das ist so, wenn man, das passt auch gut zu Ihrem Thema eigentlich,
 249 also wenn man, wenn ich jetzt was erzähle darüber, dann ist es, klingt das für
 250 andere Menschen vielleicht oft trivial, na, also das, das, das ist mir auch
 251 wurscht, wenn, aber das ist tatsächlich so, dass man, dass man sehr oft ähm
 252 sagen wir mal, so Einsichten oder so in einer gewissen Weise dann plötzlich
 253 Dinge, die man tausendmal zuvor schon gehört hat ähm, dass die einem dann
 254 neu erscheinen wie, wie also, weil sie einfach wirklich so, sich also wirklich so,
 255 so anfühlen und ähm was wir zum Beispiel machen, das ist auch so ne ähm
 256 Meditation, die zwischen samatha, samatha und vipassana ähm rangiert, ist
 257 ähm die zweiunddreißig Körperteile auf und ab zu, zu rezitieren, also dieser
 258 Körper besteht aus ähm aus Haaren, Nägeln, Knochen, ähm und so weiter und
 259 das geht natürlich die ganzen ähm (2) auch die Innereien und ähm die
 260 verschiedenen Organe und so und die ersten fünf, die, die Haare, Nägel, ähm
 261 die, die Haut und ähm die also (2) Zähne und ähm Knochen, das, das waren
 262 meine Hauptmeditationsobjekte, das ich dann lange Zeit also Skelett
 263 beobachtet hab auch auf dem Gehmeditationspfad und dann ist man dann relativ
 264 kreativ und versucht, wenn man das Skelett tatsächlich wirklich so
 265 wahrzunehmen, wie, wie es sich bewegt und ähm oft ist es ja relativ
 266 mechanisch, dass man das Gefühl hat, man, man, man betet sich das so vor,
 267 das, das ist der Körper, so, so sieht er auch aus, er ist nicht so, wie man sich
 268 das denkt und tatsächlich ähm wird er irgendwann mal sterben und solche
 269 Sachen oder das Skelett, das ist Kalzium, das ist, das ist Knochenmark und so
 270 weiter und verglichen mit der Erde und dem Sand auf der Erde, das kann man
 271 so, sich mal so, so vorbeten, vorfüttern, aber ab einem gewissen Punkt gibt es
 272 dann immer irgendeine Kleinigkeit an der Peripherie, die dann tatsächlich Sinn

273 macht. Und da hatte ich verschiedene, insbesondere mit dem eigenen Körper,
274 mit den zweiunddreißig Teilen, da hatte ich viele Aha-Erlebnisse in dem Sinne,
275 aha, das ist nämlich nicht, nicht nur leeres, leeres Gerede, sondern das ist
276 tatsächlich, Schritt für Schritt erschließt sich einem das, wenn man da, wenn
277 man sich das dann ähm klar macht und das jetzt im, (1) ja, zum Beispiel, (1)
278 also das dürfen Sie auch nicht falsch verstehen, also Mönche haben eine, eine
279 Regel, wir dürfen nie irgendwie richtig über unsere Einsichten reden in dem
280 Sinne, über, das, da kommt man sehr schleichend, sehr schnell in, in die
281 Richtung, dass, dass es missverstanden wird, dass man sich selber als
282 erleuchtet darstellt oder so und das ist bei weitem nicht der Fall, sondern mehr
283 oder weniger es sind triviale Einsichten, die aber persönlich für mich so viel
284 Sinn machen, dass sie mich begeistern und dann, dann einen Schritt weiter mit
285 Energie füllen, um weiter den, die, den, den Übungspfad weiterzugehen. Solche
286 Dinge wie zum Beispiel ähm leblose Materie am eigenen Körper und belebte
287 Materie am eigenen Körper, vier Elemente, die Erde, Wasser, Luft und Wind
288 ähm zu, zu betrachten und Zusammenhang mit, mit ähm Dingen, die man
289 fühlen kann während man auf der Gehmeditation auf und ab geht zum Beispiel
290 das Skelett hart, hart und fest und so, solche Sachen, ermöglicht einem zu
291 gehen, man fühlt das und solche Sachen und dann Dinge, die mehr
292 schwammig sind und dann ähm kann, kommen einem solche so Assoziationen
293 auch zum Beispiel, man schaut dann, man sieht die Bäume und überlegt sich,
294 ja und was ist das jetzt, also, was ist das für Leben im Vergleich zu meinem
295 Leben und dann, Kleinigkeiten zum Beispiel, dass, dass dann ähm ja dass so
296 ein Baum auch Wasser transportiert und mein Körper auch jede Menge Wasser
297 transportiert, Blut, und die Adern zum Beispiel so ähnlich aussehen wie viele
298 von den Schlingpflanzen oder so, da, da kann man jetzt darüber lachen, das
299 sind Trivialitäten, aber wenn man das, sagen wir mal, erfühlt, dann, dann ähm
300 wird das mehr eine Wirklichkeit als einfach so ein triviales Dahergesage und
301 das ist ähm etwas, worüber man in der Waldtradition also da legen wir Wert
302 drauf, dass die Kleinigkeiten wichtig sind für uns, dass wir dann bescheiden
303 genug sind, also nicht über die großen Philosophien jetzt, große Lichter
304 gesehen zu haben oder große mystische Erlebnisse oder ähm was weiß ich,
305 drei Schritte zu weit zu gehen, sondern dass man solche Dinge nimmt, die man
306 tatsächlich erfüllen kann und die, die man mit der Realität wie man sie
307 tatsächlich mit seinem Körper erfährt und mit dem Geist, dass man die dann,
308 dass man die mit Leben füllt in einer Art und Weise, dass man dann, wenn ähm
309 normalerweise sagen wir Körper und Geist sich bedroht fühlen durch Leiden,
310 Schmerz und, und ähm und solche Dinge, dass man da in eine andere
311 Wahrnehmung rutschen kann für sich selber, in (1), besser, da hatte ich einige,

312 einige Tricks mir angeeignet sozusagen, Vorstellungen umzukrempeln, sodass
313 sie tatsächlich mehr oder weniger Sinn machen und nicht nur so (2) also ich
314 mach das relativ viel, es gibt zum Beispiel ((räuspern)) hab ich einmal
315 angefangen, also ich hab so eine gewisse Vorliebe für Pali, ich mag, obwohl ich
316 nicht Pali studiert hab und, und auch Latein war mir ein Graus und
317 Deklinationen, Konjugationen find ich schwierig mir zu, zu merken, aber
318 chanting und der Reihe nach einfach ganzheitlich solche chants zu chanten,
319 finde ich faszinierend und ähm da schwingt etwas mit, was, was ähm was einen
320 selber auch innerlich anspricht und berührt und langsam erschließt man sich
321 sagen wir mal solche, solche ähm die alten, die alten Begriffe, mit denen der
322 Buddha ähm gearbeitet hat, von, von dem Kontext aus den chants und dann
323 einer der chants, den ich mir angeeignet hatte am Anfang das war das (-----)
324 Sutta, da ist so eine Liste von zehn Kontemplationen, die gegen Krankheit ähm
325 also Krankheit helfen zu heilen und das war sicher auch, vom Anfang hab ich
326 sehr viel von dem alten christlichen Zeugs noch mitrumgeschleppt und der Idee,
327 mit der Idee, du kannst nicht einfach nur still sitzen und für dich was tun,
328 sondern du musst auch was tun, was mit deiner Mitwelt, mit deinen Menschen,
329 Mitmenschen zu tun hat, die Idee also etwas für kranke Menschen zu tun auf
330 der geistigen Ebene und in chants, ähm chanten zu können, die eine gewisse
331 Wirkung haben und Einsichten daran ähm vermitteln, die, die hat mir Spaß
332 gemacht und da hab ich das auswendig gelernt, da gibt's diese eine Liste ähm
333 von sagen wir mal, ich weiß nicht mehr wie viel, vierundvierzig verschiedenen
334 altindischen Krankheiten, die man, die man also Krankheiten des Auges, Ohres,
335 Ohrmuschel, Lippen und dann gibt, über Fieber, Epilepsie und alles Mögliche.
336 Und dann, dann hab ich mir gedacht, was soll das, also die alten Pali-Namen,
337 das ist sowieso nicht der richtige, das ist tatsächlich, also das ist, (1) wenn ich
338 meine Schwester, die Medizin studiert, fragen würde, hätte ich eine bessere
339 Liste, die wär, sagen wir mal, wesentlich, ähm wesentlich anschaulicher für
340 mich heutzutage, ich hab's aber trotzdem, trotzdem auswendig gelernt und
341 immer wieder benutzt und das ist einer meiner Lieblingsdhammalisten
342 sozusagen, die ich rezitiere und, und die Kontemplation, was es alles für
343 verrückte Krankheiten gibt, obwohl die jetzt alle aus, von der alten indischen
344 Zeit stammen und heutzutage vielleicht anders sind, das, die hat irgendwie
345 dann gewirkt, weil ich mich auf diese Sache eingelassen hab und das ganze
346 Ding als Paket mitgenommen hab und dann, von da aus mir die bestimmten
347 Sachen hat das dann beim Chanten Klick gemacht, hab ich gedacht, aha, so ist
348 das und, und so eignet man sich solche, solche Lehren sagen wir mal, ein
349 bisschen vom Intellektuellen an dadurch, dass man sie einfach immer wieder,
350 immer wieder benutzt und immer wieder versucht sie anzuschauen, und es ist

351 nicht so, dass das jetzt nur ne intellektuelle Übung ist jetzt, wenn man das,
352 wenn man diese Sachen chantet obwohl, also wenn man jetzt ein chant über
353 metta chantet, zum Beispiel mögen alle Wesen in der nördlichen Hemisphäre,
354 in der südlichen, in der westlichen, östlichen und so glücklich sein oder so, dann
355 hat das direkt was mit Spiritualität zu tun, das würde jeder sofort
356 unterschreiben, dass metta-Praxis, Liebe, Güte, Ausstrahlung, das ist, sagen
357 wir mal, das Urbild von, von einer spirituellen Praxis, aber jetzt ähm, ähm (2) ne
358 wissenschaftliche Liste von vierundvierzig Krankheiten @sich reinzuziehen@,
359 dass das dann ein, sagen wir mal, mit Begeisterung und innerlichem Frieden
360 beglücken kann, ist eigentlich schon etwas, was ein bisschen indirekt, und so
361 hab ich durch viele, viele Sachen, Sachen bemerkt, dass die Lehre des
362 Buddhas unheimlich viele Aspekte hat, die, die auf einen wirken können, wenn
363 man sich den Aspekt zu eigen macht oder gut benutzt, der, der einem irgendwie
364 grade, grade, sagen wir mal, Sinn macht, und das dann ausbaut, und das
365 können auch Dinge sein, die sagen wir mal mehr wie naturwissenschaftlichen
366 Sachen so wie vier Elemente oder die Krankheiten oder die anatomischen, die
367 anatomische Beschaffenheit des Körpers.

368 Yf: Inwiefern wirkt das oder in welchen Situationen wirkt das wie auf Sie?

369 Hm: Die Wirkung ist meistens so, dass es einen das Gefühl gibt, man hat, man ist
370 nicht so, man ist nicht, man ist etwas kühler im Herzen, wenn man, also das (2)
371 kann man schlecht beschreiben also, es macht einen einfach fröhlich und
372 glücklich, das ist so ein Sprung von der Id-, von der, also wie wenn man ähm wenn
373 man etwas, wenn man etwas einfach nur liest, dann ist es Information, aber
374 wenn man etwas verarbeitet, dann ist es ein Aha-Erlebnis, so würd ich das
375 sagen, und das ist meistens mit nem, auf Englisch sagt man uplifting, wie sagt
376 man auf Deutsch, etwas erhebendem Gefühl, man kann das jetzt auch in Pali-
377 Worte fassen, man kann verschiedene (1), sagen wir mal, man kann, das ist
378 auch so ne Sache, die wir nicht so gerne machen, ist, das dann zu taxieren,
379 ähm zum Beispiel viele, viele Leute mit, sagen wir, mit diesem kursartigen
380 Verständnis von Buddhismus, die denken, ja wie weit bin ich jetzt in der
381 Meditation, wie weit hab ich jetzt das und das realisiert und wie weit ist jetzt
382 meine Praxis, hab ich jetzt piti, sukkha, upekkha oder was weiß ich die jhana-
383 Faktoren, sind die jetzt alle da und bin ich jetzt bald sotapanna oder nicht
384 und da, da hab ich jetzt durch, durch das Leben in Pah Pong vor allem also
385 ziemlich, ziemlich Abstand von genommen, also ich nehme das dann so wie es
386 kommt tatsächlich und was für mich in der Umgangssprache wichtig ist, dass
387 Leute sich glücklich fühlen und inspiriert fühlen, denn wenn jemand so etwas
388 meditiert zum Beispiel solche, ähm Praktiken, die, die sagen wir mal im Westen
389 eher als seltsam oder fast depressiv wirken, sich als, als wandelnde Leiche

390 vorzustellen oder den Verfall von, von dem Körper sich zu visualisieren oder so,
391 kann man sagen, das ist pervers und das ist, das ist Unsinn und das ist
392 gefährlich oder so, was das Kriterium ist für, ob das gut benutzt wird und ob es
393 zur Einsicht führt, ist, dass es sich gut anfühlt für die Person, die, die das tut,
394 dass es erleichternd und erhebend ist und nicht, nicht, sagen wir mal, eine Last
395 und mit Druck und Zwang, und das kann man jetzt verschiedener Weise dann
396 klassifizieren oder so, aber da hab ich auch nicht so ein Draht dazu. Das ist in
397 der Waldtradition oft so, dass es so ein bisschen Pi mal Daumen, alles, was
398 irgendwie funktioniert, das funktioniert, das braucht man gar nicht weiter zu, zu
399 erklären. Und da ist, da, das ist, eigentlich sind wir in, in Nanachat da ein
400 bisschen hinten an jetzt, wir haben immer noch sehr stark das konzeptionelle
401 Denken, dass wir sagen wollen, was war das jetzt, was ist das jetzt, wie erzähl
402 ich das jetzt, @schlimmsten Falls@ wie schreib ich das in mein, mein
403 Tagebuch oder heutzutage, wir haben, wir haben keinen blog, keine blogs hier,
404 aber das gibt's oft, dass Leute dann sofort schreiben und die Welt wissen
405 lassen, was das alles ist und dann die Erfahrung, zum Beispiel hab ich damals,
406 das hab ich auch von verschiedenen Ajahns, wir haben oft ziemlich viel
407 Unterhaltung und Gespräch mit, mit anderen Ajahns also mit, mit ähm Thai
408 Ajahns, mit westlichen Ajahns, da kann man ab und zu mal fragen zum
409 Beispiel, ähm diese (-----) Praxis, sich den, den Körper als, als
410 widerwärtig, im Verfall und, und degenerierend vorzustellen ähm mit den
411 zweiunddreißig Körperteilen, da ist immer der Wunsch der Mönche der sangha
412 möglichst Autopsien und ins Krankenhaus zu gehen und dann ne Vorführung zu
413 kriegen, und das hat irgendwie am Anfang war das relativ rar, also ich war
414 bestimmt drei, vier Jahre im Tempel und wir hatten nie die Möglichkeit
415 irgendwie ähm in, zu Autopsien zu gehen und dann hab ich einen der Ajahns da
416 gefragt, ähm in (-----), ob das denn eigentlich was ausmacht, wenn ich
417 jetzt gar nicht weiß, wie die Milz aussieht oder die Leber, und er hat gesagt, das
418 macht überhaupt nichts aus. Und das Wichtige ist, dass du ein persönliches
419 nimitan, ein persönliches Image davon entwickelst und dich auf dieses Image
420 immer wieder zurück, ähm konzentrieren kannst und das zurückberufen kannst
421 und die Assoziationen wie dieses, wie das funktioniert im Gesamtkontext mit
422 ähm dem restlichen Körper und so weiter, dass, dass du da nen Zugang findest
423 und wie, wie die Milz wirklich aussieht, ist wurscht, egal. ((lacht)) (3) Und
424 insofern, da kann man sagen, also wir machen halt sehr viel free-style, aber es
425 passiert in dem Kontext, dass die Art und Weise, wie es benutzt werden soll,
426 ähm soll zum Frieden, Erleichterung führen und zum, zum, zu einer inneren
427 Begeisterung und zu einer Möglichkeit, sagen wir mal, von, sich weniger damit
428 zu identifizieren, was wir normalerweise als Identifikation haben für den Körper

oder auch für den Geist, es gibt so und so viele Leute, die arbeiten gleich auf dem Level vom Geist und ähm denken ähm durch die Meditation ist, ist es sehr einfach, sagen wir mal, friedlich zu werden und Abstand zu nehmen von ähm, von zum Beispiel aggressivem Denken oder, oder Worten, also dosa, hatred, wie sagt man, Zorn, Ärger oder lobha, Gier und moha, Verblendung, also Tagträumerei zum Beispiel, ähm aber das ist oft so, dass man das, dass man, dass man da eher kleine Brötchen backen muss und nicht die großen Ziele braucht, sondern eher so kleine, kleine Momente, wo man sich wirklich, sagen wir mal, distanziert von, von emotionalen ähm Geschichten und, die im Geist entstehen und dass man das aufbaut durch Dinge, die einem wirklich, sagen wir mal, direkt, direkt in, an Beispielen das erleben lassen. (6)

440

441 Abschnitt 4: 00:45:30 – 00:47:38

442 Hm: Wir haben so eine retreat-Situation, die Hälfte der sangha ist im Moment in, in
443 ähm in so nem Nationalpark an der burmesischen Grenze. Und da ist nichts
444 weiter, da gibt's kaum, kaum Besucher, da gibt's keine Lehrveranstaltung, da
445 hat man wirklich den ganzen Tag Zeit unterm Baum zu sitzen und nachts
446 kommen die wilden Tiere, da hat man auch Zeit, sich, sagen wir mal sein Leben
447 unter bedrohten Situationen, sagen wir mal, zu beobachten und seinen Geist
448 dann damit, damit ähm auseinander, sich auseinandersetzen zu lassen. Und oft
449 ist es so, dass ähm das sicher auf einer Seite nährt und, und bestimmte ähm
450 Einsichten auch bringt, bestimmt, auf der anderen Seite, wenn die Leute dann
451 zurückkommen hier und dann und nach wie vor nicht um drei Uhr morgens zum
452 morning-chanting kommen können und so und immer noch den inneren
453 Schweinehund nicht über-, überwinden können, würde das in der Waldtradition
454 nichts, nicht viel zählen, ob jetzt da jemand tolle Sachen erlebt hat, als, als sie
455 den Tiger getroffen haben in (++++++) und, oder so heißt der Ort, oder, oder
456 großartige Kontemplation über den Tod und so angesichts der Bedrohung
457 durch, durch wilde Tiere oder so, wenn das nicht dazu führt, dass Leute sich
458 nachher, sagen wir mal, wirklich, sagen wir mal so, distanziert zu allen
459 möglichen Sachen, die sie, die einem, den Geist herausfordern, das Ego
460 herausfordern, dann ist es noch nicht so weit. Das hat, also sicher brauchen wir
461 auch die, all die möglichen Meditationserfahrungen und die Sachen in einem
462 abgeschlossenen Rahmen und in, in einer Laborsituation, aber das ist, glaube
463 ich, das ist ein, ein Zeichen von der Waldtradition, dass da immer auch so ein
464 Realitätstest ist. Bei Ajahn Chah ganz besonders, wenn Sie das lesen in, in, in
465 den Ajahn Chah talks, der ist wirklich down to earth, der hat nicht viel damit zu tun,
466 dass er den Leuten, die Leute irgendwie kategorisieren ähm befördern will zu

467 irgendwelchen höheren Stufen, sondern das geht immer wieder zurück zu den
468 basics.

469

470 Abschnitt 5: 01:04:33 – 01:06:20

471 Yf: Ja, von meiner Seite

472 Hm: Ja, das war jetzt ziemlich viel.

473 Yf: wär's das oder war das schon sehr, sehr viel

474 Hm: Hm2 könnte sicher auch noch viel dazu sagen, ich hab alles alleine erzählt.

475 Yf: Wenn Ihnen noch etwas einfällt, möchten Sie noch etwas hinzufügen? (3)

476 Hm: Vielleicht nochmal ganz kurz, damit, damit Sie auch für Ihre, Ihre Arbeit das
477 @geordnet haben@. Wenn ich das zusammenfassen würde, was ich vorher
478 von Ihnen gehört habe über, über diese Sache. Das intellektuelle Verständnis,
479 das ist bei uns in der Tradition nicht so wichtig. Das ist mehr oder weniger wie,
480 wie eine Art Orientierung, aber wichtig ist, sind kleinere, kleinere, kleine
481 Brötchen zu backen und die, diese Dinge, die Dinge zu nehmen so wie sie sich
482 einem natürlich erschließen und da, da sehr viel, sehr viel, sich, sagen wir mal,
483 selbst anzueignen, ohne dass wir Pali lernen müssen oder die ganze
484 buddhistische Philosophie verstehen müssen oder so und das wird oft auch von
485 unseren Lehrern eher negativ gesehen, wenn jemand, sagen wir mal, mit
486 intellektuellen Fragen kommt oder zum Beispiel (Hm2 lacht) fragte, was ist
487 jetzt die sankharas oder die fünf khandhas ((Hm2 lacht)) und die sankharas im
488 Sinne des Patikkasamuppada, wie unterscheiden die sich, dann würde er
489 wahrscheinlich zur Toilette gehen und den erstmal @sitzen lassen@ und also
490 nicht ganz so wie so ein Zenmeister, aber mehr oder weniger sich da nicht
491 drauf einlassen. (3)

492 Hm2: Würde wahrscheinlich sagen, nur Gedankenspiele, nur Gedanken,

493 Hm: Ja, genau.

494 Hm2: nichts dahinter, nur intellektuelles Blabla. (2)

495

496 Abschnitt 6: 01:10:03 – 01:12:27 – Wird nicht in die Interpretation miteinbezogen.

497 Hm2: Man muss auch sagen, dass es ziemlich schwierig ist, so etwas zu machen.

498 Und die meisten Leute kommen mit der Idee, als hermit, als Einsiedler irgendwo
499 zu leben, aber sie können's nicht. Es dauert viele Jahre, bis man seinen Geist
500 soweit entwickelt hat und bis man stabil genug ist, um überhaupt so was zu
501 machen. Am Anfang ist es für die meisten schwierig genug, das nur zwei
502 Monate zu machen, zwei Monate allein zu sein, die ganze Zeit und nur zum
503 Essen andere zu sehen und dann nur Wald um sich zu haben und ähm in der
504 Wildnis zu sein, das ist für die meisten schwierig. Es gibt die, die's gut
505 praktizieren können, die können den Platz nutzen und die haben da sehr

506 positive Ergebnisse, und für andere, einer hat mal zu mir gesagt, it's a slow
507 death, zwei Monate, wo nichts ist, nur grün um einen und es passiert nichts,
508 man kann nichts machen. Und die Leute, manche flippen aus, es gibt Leute, die
509 drehen da richtig durch, weil sie mit dieser Stille nicht umgehen können, die
510 sind einfach noch nicht reif dazu und dazu braucht man ja auch so ein
511 Trainingskloster, um einfach die Gesamtheit des Buddhismus erst mal
512 kennenzulernen und um sich innerlich vorzubereiten. Und später, im Lauf
513 seiner, wenn man stabil genug ist, ähm steht einem sowieso alles ziemlich offen
514 und dann kann man so praktizieren, wie man mag oder wo man merkt, was
515 einem seine Stärken sind oder wo man arbeiten an sich will, aber am Anfang ist
516 es so, dass ähm dass ein Basistraining nötig ist, also dass, wir Westler wissen
517 ja sowieso schon alles, die Leute kommen mit sehr festen Ideen, was Mönch
518 sein ist oder sie haben sehr viel gelesen und ähm dann fällt's ihnen schwer,
519 was einfach anzunehmen, wenn der Ajahn was sagt und ähm was gegen ihre
520 inneren Bedürfnisse ist, einfach zu sagen, ja und ich mach das jetzt, und zu
521 sagen, ja muss das jetzt sein und kann man ja auch wann anders machen und
522 also so dieses ähm starke Selbstorientierung, die das ist und im Lauf des
523 Trainings eher ähm wieder eine Umänderung, eine geistige
524 Neuprogrammierung findet, findet statt, wo man doch lernt selbst aufzugeben
525 und ähm so Selbstaufgabe und sich bisschen aufopfernd der ganzen Sache
526 hinzugeben und nicht so diese intellektuelle Zugehensweise und ähm dann
527 werden die Leute auch relativ stabil im Laufe der Zeit und ja.

528

529 Abschnitt 7: 01:14:25 – 01:18:42

530 Hm: Und (2) ja, wenn, wenn Sie nochmal ähm durch die Ajahn Chah collection
531 gucken, da sind sehr viele, sehr viele ähm (3) Hinweise darauf, dass wie, wie,
532 sagen wir mal, das, die, das, das intellektuelle Wissen über den Bud-
533 dhisismus im Vergleich zu Meditations-, meditativem, intuitivem oder sagen
534 wir mal, wirklich Weis-, weisheitsfundiertem Herangehensweise, wie das sich
535 unter-, unterscheidet. Ich glaube, das ist tatsächlich so, dass Ajahn Chah in
536 Thailand als einer der, der panna-Ajahns gilt, der Richtung panna, Richtung
537 Weisheit ähm geht, weil er sehr viel integriert hat, auf der anderen Seite hat er
538 sich total abgegrenzt gegen die Leute, die eben einfach aus den Büchern
539 zitieren und ähm der sehr viel ähm also eigentlich, all diese Ajahns, Ajahn Chah
540 war ein Jahr auf der Schule, hat die basic, basic Dhamma-Prüfung gemacht
541 und weiß eigentlich relativ wenig verglichen zu dem durchschnittlichen
542 westlichen Touristen, der hier den ganzen, die ganze Philosophie und alles
543 schon gelesen hat, na, wüsste Ajahn Chah relativ wenig, aber von der Art und,
544 von der Herangehensweise, wie man damit umgeht, ist, ist es einfach

545 unschlagbar, wenn jemand das aus direkter Erfahrung hat, und (++) der Abt ++)
546 war auch vier Jahre nur auf der Schule und so, und die Art und Weise zu
547 denken auch oder die Liebe zu Büchern, das ist den Leuten hier nicht, nicht so
548 gegeben, das ist oft so, dass klassischen Sachen so, dass wir die Bücher, die
549 Bibliothek in Pah Pong ist eigentlich ähm in der Zeit, wo ich da war, das hat sich
550 jetzt auch geändert, die haben sie jetzt öfters auf, glaube ich, als ich da war die
551 Bibliothek die ganze Woche geschlossen bis auf zwei Stunden nachmittags am
552 Tag vor dem, vor dem (-----), und nach dem Motto, wir brauchen keine Bücher
553 lesen, ihr müsst euer eigenes Herz lesen, also, das ist eines der Zitate. Und
554 ähm dann in Thailand gibt es ja auch diese, die (-----) Tradition, die lernen die
555 Sprache und die lernen, den ähm, die lernen, die ähm die, die Inhalte und ähm
556 haben aber dadurch, dass das, das Studium der, der Schriften und der Sprache
557 so lange, so lange @Zeit braucht@, eigentlich kaum Zeit, das richtig zu, zu üben
558 und zu meditieren. Wir haben einen Thai-Mönch hier zu Besuch, der
559 (+++++++), der sagt, er hat die, den, das durchlaufen, das ganze, das ganze
560 Studium, der, der klassischen Pali-Ausbildung, und zwar kommt der aus dem
561 Nachbardorf hier, die Mutter ist eine der Frauen, die immer (-----) kommt,
562 und (++++++) ist ähm seit er vierzehn ist in Bangkok zum, ähm gewesen als
563 Novize ordiniert und hat dann alles, also seine ganze Schul- und buddhistische
564 Bildung also durch das Kloster bekommen und hat die auch abgeschlossen mit
565 dem, mit dem neunten, also die lernen, haben neun verschiedene Stufen von
566 Pali und das gilt als das Höchste, was man machen kann, das hat er geschafft
567 und hat danach dann aber keine, keinen Antrieb mehr gehabt, in dem System
568 weiterzumachen und hat sich dann nach Suan Mokkh begeben, da vom Ajahn
569 Buddhadasa und der andere Ort, hat zwei Jahre wo verkrochen, weil da sind
570 auch dann Verpflichtungen, wenn man so lange studiert hat, dann muss man
571 nachher auch lehren, so wie an der Uni, weil man dann, also Schüler auch und
572 so in Verbindung, und da hat er sich ausgeklinkt und jetzt ist er im Moment, seit
573 einem Jahr hier, also einfach weil die Mutter um die Ecke lebt und weil auch
574 Ajahn Chah jetzt einfach der, der ähm der Ajahn, neben Ajahn Buddhadasa, der
575 irgendwie, sagen wir mal, diese ganzen modernen Sachen, Studium, Wissen
576 und Philosophie, Natur und Meditation, alles wunderbar kombiniert, das ist im
577 Moment in Thailand ziemlich, ziemlicher Bedarf dafür, für so eine Art von
578 Buddhismus, den wir im Westen, also auch, auch sehr schätzen, nämlich die
579 Direktheit und so, und in der Gesellschaft, die sich, die sich verändert auch so,
580 mehr, mehr so (-----) größeren Rahmen, panna eben also, Weisheit.

581

582 Abschnitt 8: 01:19:40 – 01:22:15

583 Hm: Auf Thai nennt man pali-patti und pati-patti, also pati-patti ist die Praxis und pali-
584 patti ist das Gelehrtentum und echtes, echtes panna, wirkliches panna, wirkliche
585 insight oder Weisheit ist, braucht wahrscheinlich ein bisschen von beidem und
586 das ist so wie mit diesem samatha und vipassana, im Westen hat man so
587 immer, so immer alles auf insight und so und im Osten, sagen wir mal, die
588 Leute, die dann hierher kommen, die wollen wirklich hermits sein und jhanas
589 und, und abgefahrene Meditationen machen und Ajahn Chah hat immer gesagt,
590 das sind, das ist, das ist auch in diesem talk, den unshakeable peace, drinnen,
591 ähm samatha und vipassana, das befruchtet sich dauernd gegenseitig, man
592 benutzt eine gewisse Geistesruhe, um dann die Welt wieder mit neuen Augen
593 zu sehen, man setzt sich für ne gewissen Weise, schließt die Augen und ähm
594 praktiziert anapana-sati, lässt alles fallen, dann wenn man die Augen wieder
595 aufmacht, dann geht man auf den Gehmeditationspfad, kontempliert die
596 zweiunddreißig Körperteile zum Beispiel und ähm arbeitet daran, dass den,
597 dass den Glauben an das Ego, sagen wir mal, etwas auszuhöhlen. Und dann,
598 wenn man dann damit, damit zu, zu sehr belastet ist und das einem zu viel
599 Kopfschmerzen macht, dann setzt man sich wieder hin und lässt alles fallen
600 und betrachtet wieder den Atem und schaltet alle Gedanken ab, wenn das dann
601 wieder zu langweilig ist, weil der Geist gerne denken will, dann macht man die
602 Augen auf und füttert ihn mit den Dingen, die man in der Natur sieht oder wie,
603 eben halt, sagen wir mal, für einen selber aus den Lehren des Buddhas dann
604 intuitiv Sinn machen und dadurch befruchtet sich das gegenseitig, er hat
605 gesagt, man kann eben nicht nur, ein, also das ist wie auf zwei Seiten von
606 einem, an einem Holzstab, also die eine Seite vipassana, die andere samatha,
607 wenn man den Stab hochhebt, dann nimmt man beide hoch, nicht nur die eine
608 Seite. Das ist auch tatsächlich, glaube ich, eins der Merkmale von Ajahn Chah,
609 der ganzen Tradition, dass, dass es nicht ähm belast-, in eine Richtung ähm
610 über-, überlastig ist so Richtung samadhi oder, oder sagen wir mal, es gibt in
611 Burma, glaube ich auch, Meditationsrichtungen, die sagen, nur vipassana und
612 so, das will er auch nicht, sondern das wird, wir versuchen das immer irgendwie
613 beid-, gleichzeitig zu machen, je nach Phase von der, der eigenen Praxis,
614 sicher war eines im Vordergrund, das andere im Hintergrund, aber das,
615 hoffentlich schaukelt sich das langsam ein.

Anhang 2: Formulierende und reflektierende Interpretation von Ausschnitten des Interviews mit mash

Ab-schnitt, Zeile	Text-sorte	Formulierende Interpretation	Reflektierende Interpretation
Abs. 1 Z. 2-90			
Z. 2-12		OT: Mit dem Buddhismus in Kontakt kommen	
2-4	Frage	UT: Frage nach dem biographischen Werdegang	
5-7	Biographische Reflexion	<p>UT: Hms In-Kontakt-Kommen mit dem Buddhismus</p> <p>Hm kam einerseits durch Reisen nach Thailand und andererseits durch die Tatsache, dass seine Eltern eine gewisse Weile in Thailand gelebt haben, mit dem Buddhismus in Kontakt.</p>	<p>Das Kennenlernen des Buddhismus als erste biographische Station</p> <p>Auf die Bitte, einige wichtige Stationen oder Erfahrungen seines Lebensweges zu erzählen, beginnt Hm mit dem Kennenlernen des Buddhismus. Demnach kommt dieser Station in seinem Leben eine hohe Bedeutung zu. Zwar meint Yf in ihrer Fragestellung, wie es zu dem Leben hier im Kloster kam und die Vermutung liegt nahe, dass Hm deshalb mit dem Thema Buddhismus einsteigt, dennoch lässt sich die große Bedeutung des Buddhismus für Hm nicht herunterspielen.</p> <p>Verbindung mit der Kultur</p> <p>Neben dem Buddhismus spielt die thailändische Kultur eine wichtige Rolle im Geworden-sein von Hm. Aufgrund von Reisen nach Thailand sowie der Tatsache, dass seine Eltern eine Weile in Thailand gelebt haben, ist Hm mit der Kultur der Thais vertraut. Wahrscheinlich hat die Kultur den Zugang zum Buddhismus begünstigt bzw. erst eröffnet. Ohne eine Definition von Kultur zu geben, macht Hm deutlich, dass er dieser Kultur offen gegenübersteht, dass sie ihn angesprochen und berührt hat.</p>
7-10	Beschreibung	<p>UT: Positive kulturelle Verbindung zu Thailand</p> <p>Als Kind besuchte Hm zwei Jahre in Bangkok die Schule. Während dieser Zeit verspürte er keine besondere Verbindung zu Thailand. Erst später entwickelt sich bei Hm eine positive kulturelle Verbindung zu Thailand.</p>	<p>Verbindung mit der thailändischen Kultur</p> <p>Das Motiv der Verbindung mit der thailändischen Kultur aus der vorherigen Sequenz zieht sich weiter. Hm berichtet davon, dass die positive Verbindung zur Kultur Thailands noch nicht während seiner Schulzeit in Bangkok, sondern erst später aufkam. Es klingt so, als hätte Hm erst später zu einer wertschätzenden Einstellung zur thailändischen Kultur gefunden. Erst später hat sich bei Hm womöglich ein Gefühl der Verbundenheit und des Zuhause-Seins in Thailand eingestellt. Zu vermuten wäre, dass Hm in seiner Schulzeit noch ein Gefühl der Fremdheit verspürte, welches erst später in einem allmählichen Prozess einem Gefühl des Vertraut-seins mit der thailändischen Kultur gewichen ist.</p>
10-12	Reflexion	<p>UT: Kontakt zum Buddhismus aufgrund von Reisen</p> <p>Auch andere Mönche sind nach Ansicht von Hm zunächst als Touristen und auf Reisen mit dem Buddhismus in Kontakt gekommen.</p>	<p>Von der kulturellen Verbindung zum Kontakt mit dem Buddhismus</p> <p>Hm verlässt den Blick auf seine eigene Person und beginnt Überlegungen anzustellen, dass es anderen Personen ähnlich ergangen sein könnte wie ihm, nämlich dass auch sie zunächst auf Reisen den Buddhismus kennengelernt haben. Der Faden der Empfindung der kulturellen Verbindung verschwindet in dieser Sequenz. Offen bleibt, ob Hms einzigartige Biographie auch wirklich denen anderer Mönche ähnelt. Auf alle Fälle versucht Hm an dieser Stelle, seine eigene biographische Erzählung in mögliche Biographien anderer Mönche einzuordnen. Will damit Hm die Einzigartigkeit seiner Biographie abmildern? Will Hm möglicherweise auf biographische Gemeinsamkeiten mit seinem meist stillen Zuhörer, der auch aus Deutsch-</p>

			land kommt und Mönch geworden ist, hinweisen?
Z. 12-27		OT: Die Zeit vor dem Studium	
12-13	Biographische Reflexion	<p>UT: Gründe für das Mönch werden</p> <p>Es gibt nicht einen einzigen Grund für die Entscheidung Mönch zu werden, sondern eine Vielzahl an Gründen.</p>	<p>Die biographische Erzählung eingebettet in die Rekonstruktion des Mönch-Werdens</p> <p>Die biographische Erzählung, die mit der folgenden Sequenz (wieder) einsetzt, ist von Anfang an in die Rekonstruktion des Mönchs-Werdens eingebettet. Die Biographie wird nicht „an sich“ erzählt, sondern es geht darum aufzuzeigen, inwiefern sich im Leben von Hm bereits früh das abgezeichnet hat, was ihn dann zur Entscheidung, buddhistischer Mönch zu werden, geführt hat. Diese Beobachtung stützt die Vermutung aus Abs. 1, Z. 5-7, dass das Kennenlernen des Buddhismus bzw. das Buddhistischer-Mönch-Werden die zentrale Stellung in der Selbstbeschreibung von Hm einnimmt. Andere biographische Inhalte werden innerhalb dieses Rahmens erzählt.</p>
14-17	Beschreibung	<p>UT: Engagement in der evangelischen Kirchengemeinde und Suche nach höherem Sinn</p> <p>Hm ist in Deutschland geboren und aufgewachsen und war während seiner Jugendzeit und im jungen Erwachsenenalter aktiv in der evangelischen Kirchengemeinde. Die Suche nach höheren Werten und nach Sinn hat ihn immer schon begleitet und motiviert.</p>	<p>„relativ aktiv“</p> <p>Hm spricht davon, dass er „relativ aktiv“ in der evangelischen Kirchengemeinde war. Welchen relationalen Bezugspunkt nimmt er an? Hm scheint durch diese Relativierung seines Engagements und des Tonfalls seiner Stimme eine grundsätzliche Bescheidenheit seiner Persönlichkeit zu offenbaren. Er spielt womöglich sein Engagement in der Kirchengemeinde herunter, sodass es sich auf ein Mittelmaß zwischen sehr aktiv und inaktiv einordnen lässt.</p> <p>Einstieg mit der Kirchengemeinde</p> <p>Im Gesprächsverlauf steht diese Sequenz an einer Stelle, an der Hm eigentlich die Gründe beschreiben will, die ihn dazu geführt haben, Mönch zu werden. Insofern ist es interessant, dass das erste Moment, das Hm aus der Zeit des jungen Erwachsenenalters herausgreift, seine Beziehung zur Kirchengemeinde ist. Seine Erfahrungen in der evangelischen Kirchengemeinde haben anscheinend etwas mit dem Entschluss, buddhistischer Mönch zu werden, zu tun.</p> <p>„so ne Art Suche nach, nach höheren Werten, höherem Sinn“</p> <p>Hm beschreibt sich selbst als „immer schon irgendwie“ (Z. 16) suchenden Menschen. Die Suche richtet sich „auf höhere Werte“, auf einen „höheren Sinn“. Das, was Hm im Alltag erlebt, lässt ihn unbefriedigt zurück und er sehnt sich nach mehr.</p>
17-21	Erzählung	<p>UT: Zivildienst und die beeindruckende Pastorin</p> <p>Nach dem Ende der Schulzeit leistet Hm Zivildienst und lernt dort eine Pastorin kennen, die mit sehr viel christlicher Nächstenliebe in der Behindertenarbeit engagiert ist. Diese Person beeindruckt Hm sehr.</p>	<p>„sehr aktiv“</p> <p>Während Hm „relativ aktiv“ war in der Kirchengemeinde, spricht er hier von jemandem, der „sehr aktiv“ war. Wahrscheinlich relativiert er seine Aktivität im Vergleich mit dem Engagement der Pastorin. Sie scheint nicht in jener Ambivalenz zwischen Kirchenzugehörigkeit und Nächstenliebe zu stehen, in der sich Hm möglicherweise befunden hat.</p> <p>Die beeindruckende Pastorin</p> <p>Hm erzählt von einer für ihn sehr beeindruckenden Person. Was ist es, was ihn so anspricht? Hm spricht davon, dass sie „mit sehr viel Liebe und Nächstenliebe“ ihre Arbeit mit behinderten Menschen ausführte. Was sie tut, passt mit ihrer christlichen Weltanschauung zusammen. Hm begegnet in ihr einem glaubwürdigen Menschen, dessen Authentizität ihn anspricht.</p>
21-27	Beschreibung	UT: Distanziert gegenüber der Kirche und beeindruckt	<p>„relativ weit entfernt“</p> <p>Diese Formulierung ist im Vergleich mit der Formulierung „re-</p>

	bung	<p>von der Pastorin</p> <p>Hm fühlt sich gegenüber der Kirche recht distanziert und verspürt nicht (mehr) den Drang, sich ihr anzunähern oder sich in ihr zu engagieren. Trotzdem bleibt die Wirkung der Pastorin auf ihn nachhaltig präsent und stärkt in ihm den Wunsch, gute Dinge zu tun und den Menschen zu helfen.</p>	<p>lativ aktiv“ (Z. 14) und „sehr aktiv“ (Z. 19) interessant. Ebenso wie Hm in der Kirche nur „relativ aktiv“ sein konnte, ist er nun von ihr „relativ weit“ entfernt. Die Ambivalenz des Verhältnisses von Hm zur Kirche könnte durch diese Formulierungen einen Ausdruck finden.</p> <p>Dilemma zwischen Distanziertheit gegenüber der Kirche und Prägung durch die Pastorin</p> <p>In dieser Sequenz wird ein Dilemma sichtbar, in dem sich Hm befindet. Einerseits ist ihm die „Kirche an sich“ fremd geworden, andererseits erlebt er die Faszination für eine Pastorin, die ganz aus dem christlichen und kirchlichen Hintergrund handelt.</p> <p>Die Idee gute Dinge zu tun, Leute zu unterstützen</p> <p>Die Person der Pastorin schürt in ihm den Wunsch, gute Dinge zu tun und Leute zu unterstützen. Ist das eine erste Antwort auf seine Suche nach höheren Werten und einem höheren Sinn (vgl. Z. 17)?</p>
Z. 27-37		OT: Lehramtsstudium von Mathematik, Physik und Philosophie und die Motivation dafür	
27-33	Erzählung	<p>UT: Studium von Mathe, Physik und Philosophie in Berlin</p> <p>Hm geht nach Berlin, um dort auf Lehramt Mathematik, Physik und (im Nebenfach) Philosophie zu studieren.</p>	<p>Ein weiterer Horizont</p> <p>In seiner Studienwahl verbindet Hm Naturwissenschaften (Mathematik, Physik) und Philosophie. Er ist an einem weiten Horizont interessiert und will alles in einem größeren Kontext sehen und nicht in ganz speziellen Detailfragen verloren gehen.</p>
33-37	Selbstreflexion	<p>UT: Motivation fürs Lehramtsstudium</p> <p>Hm studiert auf Lehramt, weil er etwas für die Gesellschaft tun und nicht nur mit Maschinen arbeiten will. Das bringt Hm mit seinem christlichen Hintergrund in Verbindung.</p>	<p>Die Sinnhaftigkeit des Lehramtsstudiums</p> <p>Der weite Horizont, den Hm sucht, zeigt sich auch darin, dass er mit einer sehr sozialen Motivation, auf Lehramt studiert.</p> <p>Etwas für die Gesellschaft tun versus mit Computern arbeiten</p> <p>Hm will etwas für die Gesellschaft tun und stellt das einer Laborarbeit bzw. einer Arbeit mit Computern und Maschinen gegenüber. Dieses Ideal deckt sich mit dem, was er an der Pastorin so beeindruckend fand. Gute Dinge tun und Menschen unterstützen scheint ihm zu einer wichtigen weltanschaulichen Orientierung geworden zu sein.</p> <p>„sicher auch durch meinen christlichen Hintergrund“</p> <p>Die soziale Ausrichtung und der Wille zum Engagement in der Gesellschaft bringt Hm explizit mit seinem christlichen Hintergrund in Verbindung. Die christliche Weltanschauung steht im Hintergrund, im Vordergrund dürfte der Wille zum sozialen Engagement stehen.</p>
Z. 37-46		OT: Im Spannungsfeld zweier Welten	
37-43	Vergleich	<p>UT: Das Leben in Berlin und in Thailand</p> <p>Hm beschreibt das hektische und ziemlich stressige Leben in Berlin und stellt es dem Leben der Thais gegenüber, die er von seinen Besuchen als freundlich, distanziert und</p>	<p>Hektik und Stress in Berlin</p> <p>Hm stellt das Leben in Berlin als ein von Hektik und Stress geprägtes vor. Unklar ist, ob er primär sein eigenes Leben meint oder ob er generell das Leben der Berliner als stressig pauschalisieren möchte.</p> <p>Der Hintergrund der Besuche in Thailand</p> <p>Hm stellt in einem direkten Vergleich das Leben in Berlin dem</p>

		„manchmal ein bisschen weltentrückt“ charakterisiert.	<p>Leben der Thais gegenüber. Durch Besuche in Thailand hat er den kulturellen Kontrast beider Länder immer wieder erfahren.</p> <p>Eine Charakterisierung der Thailaute</p> <p>Hm schildert seine besondere Beobachtungsgabe, dass er „immer schon irgendwie so ein Auge“ (Z. 39) auf die Lebensweise der Thailaute hatte. Er beschreibt sie (erneut abgeschwächt) als „relativ“ freundlich, distanziert und manchmal ein bisschen weltentrückt. Lässt sich die Distanziertheit der Thais womöglich auf die subjektive Wahrnehmung von Hm rückführen, insofern dass sie sich nur ihm gegenüber distanziert zeigen?</p> <p>Das Idyll der zweiten Heimat?</p> <p>Das aussagekräftige Adjektiv „weltentrückt“ (Z. 41) in Verbindung mit dem sprachlichen Bild vom „Tempel im Hintergrund“ lässt im Gegensatz zu Berlin an eine völlig andere, fast introvertierte Welt denken. Verklärt Hm Thailand aufgrund seiner Reisen und längeren Aufenthalte zu einer idyllischen zweiten Heimat, von der er im hektischen Berliner Unialltag ab und an träumte?</p>
43-46	Erzählung Aufzählung	<p>UT: Lektüre von Texten buddhistischer Autoren</p> <p>Aufgrund häufiger Besuche bei seinen in Thailand lebenden Eltern, kommt Hm in Kontakt mit englischsprachigen Schriften buddhistischer Autoren wie Ajahn Buddhadasa, Ajahn Chah, Ajahn Sumedho u.a.</p>	<p>„hobymäßig viel gelesen“</p> <p>Hm beendet den Vergleich beider Kulturen und die nächste Sequenz folgt wieder der chronologisch-biographischen Erzählung. Anknüpfend an die Besuche in Thailand und der Tatsache, dass seine Eltern dort gelebt haben, berichtet er von seinem „hobymäßigen“ (Z. 45) Interesse am Lesen. Sofort zählt Hm ausnahmslos mehrere buddhistische Autoren auf. Es ist davon auszugehen, dass ihn in dieser Zeit nur Bücher und Texte buddhistischer Autoren interessiert haben. „Alles was es so gibt auf Englisch“ (Z. 46) bezeugt einen großen Lesehunger an englischsprachiger, buddhistischer Literatur.</p>
Z. 47-63		OT: Meditationspraxis und Hilfsbereitschaft	
47-54	Erzählung	<p>UT: Erster Wunsch nach Meditationspraxis</p> <p>Angeregt durch die Lektüre der Texte, möchte Hm selbst Meditationserfahrungen sammeln. Zu diesem Zweck schließt er sich in Berlin einer buddhistischen Gruppe unter der Leitung srilankanesischer Mönche an, um bei ihnen regelmäßig zu meditieren. Die Meditationspraxis dient ihm als Ausgleich zum Druck und Stress des Alltags.</p>	<p>Wunsch nach Meditationspraxis</p> <p>Angeregt durch die Lektüre buddhistischer Texte, möchte Hm „das tatsächlich auch“ (Z. 47) meditieren. Vermutlich bezieht er sich auf die buddhistischen Einsichten, die er nun durch Meditationspraxis selbst zu erfahren sucht.</p> <p>Suche nach einer buddhistischen Gruppe</p> <p>In Berlin sucht Hm eine buddhistische Gruppe, um dort regelmäßig und in Gemeinschaft zu meditieren. Vermutlich fühlte er sich den srilankanesischen Mönchen nahe, da sie wahrscheinlich auch in der Theravada-Tradition standen, die Hm aus Thailand kannte.</p> <p>Regelmäßige Meditationspraxis als Ausgleich</p> <p>Hm bezeichnet die regelmäßige Meditationspraxis als „guten Ausgleich“ (Z. 52) zum Alltagsstress und dem Druck in der Uni und im Privatleben. Welche konkreten Ursachen dieser Druck hatte, übergeht Hm zunächst. Die diametrale Gegenüberstellung von buddhistischer Meditation und Alltagsstress erinnert an den Vergleich zwischen der thailändischen und der Berliner Lebenskultur in Z. 37-43. Finden sich in dieser Sequenz (erneut) Tendenzen von Fernweh oder gar Weltflucht?</p>
54-59	Reflexion	<p>UT: Eine Brücke zwischen Christentum und Buddhismus</p> <p>Hm versucht ab dieser Zeit, eine Brücke zwischen Christentum und Buddhismus zu bauen, um einer gesellschaft-</p>	<p>Brücken-Existenz</p> <p>Hm sucht in dieser Sequenz nach geeigneten Worten, um auf ein Spannungsfeld hinzuweisen. Was meint Hm mit der „Brücke“ (Z. 55) im Christentum und im Buddhismus? Vermutlich beschreibt er in dieser Sequenz ein starkes innerliches Ringen um seine eigene Identität. Er steht scheinbar zwischen Chris-</p>

		<p>lichen Hektik hilfreich und „durch viel metta“ (Z. 57) entgegenzuwirken.</p>	<p>tentum und Buddhismus und sucht nach einer Verbindung, nach einer Brücke, die er einer hektischen Alltagswelt entgegenstellen kann.</p> <p>„durch viel metta“ (Z. 57)</p> <p><i>Anm: Das Pali-Wort mettā wird häufig als „liebende Freundlichkeit und Güte“ übersetzt und wurde vom historischen Buddha Siddharta Gautama gelehrt.</i></p> <p>Hm möchte anderen Menschen helfen und in einer hektischen Gesellschaft mittels liebevoller Güte wirken. In dieser Sequenz zeigt sich eine starke Motivation für gesellschaftliches Engagement, welches darauf abzielt, die Gesellschaft durch liebende Freundlichkeit zu verändern. Ein starkes, nahezu altruistisches Moment zeichnet sich ab.</p>
59-63	Reflexion	<p>UT: Die Erkenntnis der eigenen Ohnmacht</p> <p>Hm erzählt von einer Erkenntnis, die er „irgendwann mal“ in Berlin gehabt hat. Sein Einsatz für andere Menschen u.a. seine psychisch erkrankte Freundin, bleibt wirkungslos. Darüber hinaus zehren seine Bemühungen an seinen eigenen Kräften.</p>	<p>„Erkenntnis für mich selber“ (Z. 60)</p> <p>Die Sequenz setzt fort, indem Hm erzählt, dass sein starkes Verlangen hilfreich in der Gesellschaft zu wirken durch eine Art Selbst-Erkentnis eine Enttäuschung erfährt. Frustration und Ohnmacht trüben seine hohen Ambitionen.</p> <p>Das Problem der Erreichbarkeit und die Gefahr des Burn-out</p> <p>Einerseits kann er Menschen schlecht erreichen, sogar die eigene unter psychischen Problemen leidende Freundin, andererseits läuft er Gefahr, selbst bei seinen Bemühungen auszubrennen.</p>
Z. 63-83		OT: Der Reifungsprozess der Idee des Rückzugs	
63-68	Beschreibung	<p>UT: Die Idee, in ein Retreat zu gehen</p> <p>Hm hat den Wunsch „irgendwann mal länger“ (Z. 64) in ein Kloster zu gehen oder ein Retreat zu besuchen. Aus finanziellen Gründen zieht er ein Klosteraufenthalt in Thailand einem Retreat im Westen vor.</p>	<p>„Irgendwann mal länger“</p> <p>Die neue Sequenz beginnt im gleichen Satz mit „und dann kam die Idee auf“ (Z. 63f.). Die Idee, länger in ein Kloster zu gehen, scheint für Hm die passende Lösung für das Problem der eigenen Ohnmacht zu sein. Wie ist dieser Wunsch nach Rückzug zu werten? Sicher ist es weniger Resignation oder Flucht vor Problemen, sondern mehr ein vages Ahnen der Sinnhaftigkeit eines längeren Klosteraufenthalts.</p> <p>Die teure, westliche Retreat-Szene</p> <p>Hm stellt der überbewerteten westlichen Retreat-Szene die preisgünstigere Alternative eines Tempelaufenthalts in Thailand gegenüber. „Das kostet alles massig“ bringt ihn zum Lachen. Die Tatsache, einer kommerziell ausgerichteten Retreat-Szene ausgewichen zu sein und dabei Geld gespart zu haben, erfreut Hm. Ist die Freude auch darin begründet, dass Hm meint, eine weit aus bessere Alternative gefunden zu haben?</p> <p>Von der Pieke auf da erfahren</p> <p>Thailands Tempel sind für Hm die bessere Alternative. „Von der Pieke auf da erfahre“ (Z. 67), drückt das Bedürfnis aus, das Retreat dort durchzuführen, wo der Buddhismus auch wirklich beheimatet ist. Hm möchte einsteigen in die ernsthafte praktische Auseinandersetzung mit dem Buddhismus und der eigenen Person. „Von der Pieke auf“ drückt den Wunsch nach ganzheitlicher Lernerfahrung aus. Was Hm konkret erfahren will, lässt er an dieser Stelle offen. Es ist dennoch davon auszugehen, dass ihn weniger der Erwerb von intellektuellem Wissen interessiert, sondern Hm mehr nach Erfahrungswissen sucht.</p>
68-69	Reflexion	<p>UT: Die Reisefreudigkeit anderer Leute</p> <p>Andere Menschen gehen auch</p>	<p>Ein Jahr weg sein</p> <p>Hm unterbricht den Gedanken seines geplanten Tempelaufenthalts in Thailand und sucht „Rückendeckung“ bei anderen Leu-</p>

		für ein Jahr ins Ausland oder machen eine Weltreise.	ten. Es ist Hm ein Bedürfnis herauszustellen, dass es nichts Ungewöhnliches an sich hat, ein Jahr vom normalen Betrieb auszusteigen. Andere Leute seien schließlich auch längere Zeit im Ausland (zum Beispiel in Mexiko) oder auf Weltreise. Solidarisiert sich Hm hier mit der jungen Aussteiger-Szene in dem Wunsch nach existenzieller Erfahrung und innerem Reifen?
69-71	Erzählung	UT: Die Übereinkunft mit der Partnerin Hm kommt mit seiner Freundin darin überein, dass jeder nach dem Studium ein Jahr „etwas auf eigene Faust“ macht.	Befristete Trennung nach dem Studium Der Blick auf andere Menschen wechselt in dieser Sequenz zum Blick auf die Partnerin. Er schließt mit ihr eine Übereinkunft zu einer auf ein Jahr befristeten Trennung nach dem Studium.
71-73	Reflexion	UT: Erste Anzeichen für den Rückzug nach Nanachat Hm bahnt den Weg an, der ihn über Umwege nach Wat Pah Nanachat führt.	Er bahnte etwas an Hm reflektiert rückblickend, dass er damals schon etwas anbahnte. Vermutlich spielten zu dieser Zeit intuitive Gründe eine Rolle. Die geplante, wenn auch befristete Trennung wertet Hm in der Retrospektive als ein frühes Anzeichen, das den Weg nach Nanachat vorgespurt hat.
73-83	Erzählung	UT: Die Rolle des Abtes im Entscheidungsprozess Bei einem zwei Jahre zurückliegenden Thailand-Besuch während der Semesterferien pflanzt der damalige Abt in Hm den Gedanken, auch ein Jahr im Kloster zu bleiben zu können. Der Abt empfiehlt Hm ein Jahr der Auszeit, um sich zu regenerieren. Weiterhin stellt er Hm frei, er könne später wieder seine sozialen und privaten Pläne in Berlin aufnehmen oder sich für eine Verlängerung des Klosteraufenthalts entscheiden.	Pflanzen der Idee einer Auszeit Hm nennt einen weiteren Grund, der für seinen Rückzug ins Kloster eine Rolle gespielt hat. Er erwähnt einen damaligen Abt, der in ihn die Idee gepflanzt hat, auch gerne ein ganzes Jahr im Kloster bleiben zu können. Wiederholend spricht Hm vom „Pflanzen“ (vgl. Z. 76) dieses Gedankens und bekräftigt damit den hohen Stellenwert dieser Begegnung mit dem Abt. Der alte Ethos und hohe Ideale Hm bezeichnet seine sozialen Ambitionen als seinen „alten Ethos etwas für die Welt zu tun“ (Z. 78). Während Hm vom „Ausleben von hohen Idealen an Familie und schaft“ spricht, drückt er eine gewisse Selbstironie aus. Begleitet wird dieser Unterton durch ein humorvolles Lachen bei „sozialen Ambitionen in Berlin“ (Z. 79). Drückt die Selbstironie ein distanziertes Verhalten zu seiner damaligen Einstellung aus? Hm denkt jetzt rückblickend anders über seine Situation in Berlin. Lässt sich hier ein Übergang vom naiven Idealisten zum Realisten erkennen? Batterien aufladen Das „Jahr Auszeit könnte helfen, die Batterien wieder aufzuladen.“ (Z. 82) Diese Redeweise bekräftigt, dass sich Hm zuvor ausgelaugt und ausgebrannt fühlte. (vgl. Z. 63)
Z. 83-90		OT: Der Aufenthalt in Wat Pah Nanachat	
83-85	Erzählung	UT: Die schrittweise Umsetzung Hm setzt sein Vorhaben schrittweise um und geht direkt nach seiner Abschlussprüfung im Mai vor fünfzehn Jahren ins Kloster Nanachat.	Schrittweise verfolgt Hm betont im Wort „schrittweise“ den allmählichen Prozess der Annäherung zum Kloster Nanachat. Dass er „direkt“ (Z. 85) nach den Prüfungen ins Kloster gegangen ist, zeigt wie sehr er sich nach dieser Auszeit gesehnt hat. Ein Abbruch des Studiums wäre für ihn nicht infrage gekommen. Hm ging zu diesem Zeitpunkt noch stark von einem befristeten Aufenthalt im Kloster aus.
85-90	Reflexion	UT: Gründe für die Verlängerung des Aufenthalts Hm zählt vier Gründe für die Verlängerung des Aufenthalts im Wat Pah Nanachat auf.	„sehr, also sehr zugesagt von Anfang an“ (Z. 86) Hm betont mit einem zweifachen „sehr“, wie gut es ihm im Kloster gefallen hat. „Das Ganze“ (Z. 86) war für ihn von Anfang an stimmig, die Lebensweise im Kloster passte zu ihm.

		Erstens gefiel ihm „das Ganze“ (Z. 86), zweitens hatte er einen Lebensabschnitt zu Ende gebracht, drittens war die Partnerschaft auseinander gegangen und viertens waren noch seine Habseligkeiten in der Garage der Eltern deponiert.	Ende eines Lebensabschnittes und der Partnerschaft Hm ist mit dem Ende eines Lebensabschnittes und der Partnerschaft auch innerlich und emotional bereit für etwas Neues. Die Sachen in der Garage der Eltern Als vierten Grund nennt Hm noch einen pragmatischen: Seine Sachen waren noch in der Garage der Eltern. Es sprach nichts gegen eine Verlängerung. Dass die Entscheidung ihm leicht gefallen sein muss, wird verdeutlicht durch die saloppe Ausdrucksweise, dass nichts dagegen sprach „einfach zu sagen ich bleib länger“ (Z. 90).
Abs. 2			
Z. 93-150			
Z. 93-129		OT: Faszination am Abt des Mutterklosters	
93-95	Frage	UT: Frage nach der Faszination von Abt und Kloster	
96-101	Reflexion	UT: Verwirklichung höchster Dhamma-Qualitäten Hm hat das Gefühl, das Abt Luang Por Liem viele der höchsten Dhamma-Qualitäten verwirklicht hat. Der eher introvertierte Abt ist jemand, mit dem man Zeit verbringen muss, um etwas von ihm zu lernen.	Gefühl der Verwirklichung Hm betont seine subjektive Wahrnehmung des Abtes, indem er von seinem „Gefühl“ (Z. 96) spricht. Weiterhin macht Hm damit deutlich, dass sich der Grad der Verwirklichung der Dhamma-Qualitäten nicht in quantitativ-messbaren Werten ausdrücken lässt. Es handelt sich um qualitative Eigenschaften. Hm tritt als Zeuge für Echtheit der Verwirklichung des Abtes auf. Gefühl des geduldigen Abschauens Hm benennt eine weitere Auffassung seines Gefühls. Der Abt ist jemand, mit dem man zusammen leben muss. Die Sinneinheit wird mit „und nicht“ abgebrochen. Hm setzt stattdessen erneut an und benennt die Notwendigkeit des geduldigen „Abguckens“ (vgl. Z. 99). Hm ist mehr an der eher introvertierten Persönlichkeit des Abtes interessiert und vermutlich weniger an intellektuellem Wissen. Der Charakterisierung „eher ein introvertierter“ (Z. 100f.) folgt ein unpersönliches und absicherndes „würde man so sagen“ (Z. 101). Hm zeigt sich vorsichtig mit einem eindeutigen Adjektiv, das der Charakterzeichnung dienen soll.
101-102	Reflexion	UT: Subtiles Lehren Hm ist fasziniert vom subtilen Lehren des Abtes.	„subtil irgendwie lehrt“ Hm stellt dem Adjektiv „subtil“ (Z. 101) das Antonym „explizit“ (Z. 102) gegenüber. Er bezeichnet die Lehrmethode des Abtes als „irgendwie subtil“ (Z. 101) und „weniger“ (Z. 102), dies sei ebenfalls Grund für seine Faszination. Diese Aussage stärkt die Vermutung einer Art impliziten Wissens (vgl. Z. 99), das vorrangig durch die Persönlichkeit des Abtes vermittelt und erlernt werden kann.
103-106	Beschreibung	UT: Der Abt ist kein Intellektueller Hm versichert, das Luang Por Liem kein Intellektueller ist, sondern ein praktisch ausgerichteter Mann.	Ganz bestimmt kein Intellektueller Hm möchte auch in Bezug auf die Fragestellung des Forschungsprojektes herausstreichen, dass der Abt kein Intellektueller ist. Im Gegenteil er „tut Dinge“ (vgl. Z. 105). Betonung liegt auf der Tat. Die praktische Seite des Abtes hebt Hm auch nochmals mit der Charakterisierung „sehr aktiv“ (Z. 106) hervor.
106-109	Reflexion	UT: Aktion und Meditation in der Person des Abtes Hm ist beeindruckt von den	Meditation Hm stellt in kurzen Zügen die Idee der Meditation vor. „Augen zu, still sitzen und sich nicht bewegen“ (Z. 107f.) gehören zu

		<p>zwei Seiten, die der Abt in seiner Person vereint. Einerseits ist Luang Por Liem ein verwirklichter Meditierender der Stille und der Regungslosigkeit und andererseits ist er „dauernd in Aktion“ (Z. 109).</p>	<p>den wesentlichen sichtbaren Regeln der Meditation. Luang Por Liem lobt Hm als „sehr verwirklichten Meditierenden“ (Z. 108).</p> <p>Das Verhältnis Meditation und Aktion möchte Hm zunächst als ein gleich-zeitiges bezeichnen, er wählt dann aber doch ein nacheinander stattfindendes „auf der anderen Seite“ (Z. 109). Auch wenn beide Eigenschaften (Anm.: actio et contemplatio) natürlich nie zeitgleich stattfinden können, so ist es Hm wichtig, die Verschmelzung beider Eigenschaften in der Person des Abtes aufzuzeigen.</p> <p>Aktion</p> <p>Der Abt scheint für Hm „dauernd in Aktion“ (Z. 109). Hm spricht in dieser Sequenz von zwei konträren Eigenschaften, die paradoxerweise in der Person des Abtes zusammenfallen und Hm beeindrucken.</p>
109-112	Reflexion	<p>UT: Kühl im Herzen</p> <p>Hm ist weiterhin beeindruckt, wie achtsam und konzentriert der Abt ist. Die Redewendung der Thais „kühl im Herzen“ (Z. 111) beschreibt eine Distanz zu den Dingen, die der Abt ebenfalls gepflegt hat.</p>	<p>Achtsamkeit und Konzentration</p> <p>Das Beeindruckt-Sein wird fortgeführt und mit der Art und Weise, „wie achtsam“ und „konzentriert“ der Abt ist, begründet. Hm spezifiziert eine besondere Art der Achtsamkeit und der Konzentration.</p> <p>Kühle im Herzen meint Distanz zu den Dingen</p> <p>Die thailändische Redewendung „kühl im Herzen“ (Z. 111) erfordert für Hm eine kurze Erläuterung, um Missverständnissen vorzubeugen. Es meint eine Distanz zu den Dingen. Hm betont dass der Abt zu den Dingen distanziert ist, die er macht. Dieser Gleichmut hat Hm „immer schon“ (vgl. Z. 110, 112) fasziniert.</p>
112-116	Reflexion	<p>UT: Langsames Lernen</p> <p>Hm meint, dass das Erlernen der Lebensweise des Abtes eine längere Zeit erfordert.</p>	<p>Nicht so schnell mal abgucken</p> <p>Hm wiederholt noch einmal in ähnlicher Weise die Notwendigkeit des geduldigen Abguckens (vgl. Z. 99f.), die ein Erlernen der Lebensweise des Abtes erfordert. Hm macht dies deutlich, indem er in einer zweifachen Litotes das Gegenteil dessen erläutert. Es ist gerade nicht ein „so eben mal“ (Z. 114) hin- kommen und es „ist anders als dass man sich das so schnell mal abgucken kann“ (Z. 115f.). Die Absurdität von Kurzeitaaufenthalt unterstreicht das Beispiel von „einem halben Jahr“ (vgl. Z. 114).</p>
116-119	Beschreibung	<p>UT: upekkha = Gleichmut</p> <p>Die herausragende Qualität des Abtes ist Gleichmut (upekkha), die sich durch Distanz und Kühle auszeichnet.</p>	<p>Upekkha</p> <p>Die Erfordernis eines Langzeitaufenthalts wird jäh unterbrochen, indem Hm eine weitere Eigenschaft bzw. „herausragende Qualität“ (Z. 117) des Abtes vorstellt. Upekkha, Gleichmut bringt Hm erneut mit Distanz und Kühle (vgl. Z. 111) in Verbindung; Eigenschaften, die er „faszinierend fand“ (Z. 118f.)</p>
119-124	Erzählung	<p>UT: Alte Praktiken und Gewohnheiten</p> <p>Hm bezeichnet den Abt als zu der alten Schule gehörig. Er war noch zu Lebzeiten Ajahn Chahs dessen langjähriger Stellvertreter. Der Abt pflegt alte Praktiken, zum Beispiel im Winter draußen unter den Bäumen zu schlafen.</p>	<p>Von der alten Schule</p> <p>Hm möchte Geschichten aus dem Leben des Abtes erzählen, unterbricht aber den Erzählfluss, indem er kurz die Verbindung des Abtes mit Ajahn Chah und der alten Schule einschiebt. Die Verbindung zur Gründerzeit ist ihm von großer Bedeutung.</p> <p>Alte Praktiken</p> <p>Hm verdeutlicht die Persönlichkeit des Abtes anhand seiner alten Gewohnheit des Unter-den-Bäumen-Nächtens. „Dass er einfach solche alten Praktiken einfach noch macht“ (Z. 121f.) verdeutlicht die bescheidene und unerschrockene Natur des Abtes, die Hm bewundert. Dass der Abt dabei keine Bequemlichkeit sucht, untermauert Hm mit dem Nachschub „schläft nicht in der kuti“ (Z. 124)</p> <p><i>Anm: Kutis (Thai) sind die Zellen der Mönche. Hier schlafen und meditieren sie.</i></p>

124-129	Be- schrei- bung	<p>UT: Wenig Small Talk und geistige Sammlung</p> <p>Hm beschreibt den Abt als einen zurückgezogenen Menschen, der sich nicht viel aus freundlichen Worten und small talk macht. Die geistige Sammlung ist ihm wichtiger als öffentliche Selbstdarstellung.</p>	<p>Dass er sich nicht drum kümmert</p> <p>Die nächste Sequenz beginnt mit „oder solche Sachen“ (Z. 124) und knüpft an den narrativen Erzählfluss aus der vorherigen Sequenz an. Hm wechselt in die erste Person Plural „sagen wir mal“ (Z. 124, Z. 126), um sich mit den Zuhörenden zu verbinden. Hm möchte womöglich in diesem Punkt richtig verstanden werden. „Freundliche Worte“ (Z. 125) erhält die abwertende Erläuterung „small talk“ machen (Z. 125).</p> <p>Sammlung und Zurückhaltung</p> <p>Im Folgenden stellt Hm Zerstreuung und Sammlung des Geistes als auch Einfluss und Zurückhaltung gegenüber. Beide Gegensatzpaare dienen der Veranschaulichung der positiven Eigenschaften des Abtes. Die Tatsache, dass sich ein so einflussreicher Mann wie der Abt, sich derart zurückhalten kann, übt eine Faszination auf Hm aus.</p>
Z. 129-150		OT: Begegnung mit dem Abt	
129-136	Refle- xion	<p>UT: Veränderung des Abtes</p> <p>Hm reflektiert eine Veränderung des Abtes innerhalb der letzten zehn Jahre. Er gehe jetzt mehr auf die Menschen zu, während er anfangs wenig Blickkontakt mit anderen aufnahm.</p>	<p>Mehr auf Leute zugehen</p> <p>Hm reflektiert („würde ich sagen“ (Z.130)) eine Verhaltensänderung des Abtes innerhalb der letzten zehn Jahre. Hm scheint diese Änderung als solche nicht zu werten. Einerseits begrüßt er, dass der Abt „jetzt mehr auf die Leute“ zugeht (Z. 130f.), andererseits schätzt er auch den zurückhaltenden Stil der alten Thai-Lehrer, was Hm mit „und das fand ich gut“ (Z. 135) hervorhebt.</p> <p>Blickkontakt</p> <p>Diese Sequenz thematisiert den Blickkontakt im Lehrer-Schüler-Verhältnis. Hm ist vom Westen gewohnt, „dass man Kontakt aufnimmt und sich ins Gesicht schaut“ (Z. 133f.), während der Abt einen anderen Umgang pflegte. Zweimal erwähnt Hm den „Boden“ (Z. 132, 133), als den Ort zu dem der Abt bei einer Begegnung sah und sprach. Hat dieser „Stil“ (Z. 134) der alten Thai-Lehrer Hm anfangs irritiert? Am Ende der Sequenz wertet Hm diesen Stil als gut und des Lernens wert.</p>
136-139	Be- schrei- bung	<p>UT: Indirektes Ansprechen</p> <p>Hm beschreibt den Abt als eine Person, welche die offene Konfrontation meidet und indirekt Angelegenheiten anspricht.</p>	<p>Relativierung des Zugehens</p> <p>Nach einer längeren Pause zieht sich das Thema des Auf-andere-Zugehens dennoch fort, erfährt allerdings in dieser Sequenz wieder eine Abschwächung. Warum relativiert Hm die zuvor beschriebene Veränderung des Abtes wieder? Dass der Abt nicht viel Small Talk (vgl. Z. 125) macht, wird durch das negierte Beispiel „so wie geht’s denn jetzt in der Meditation oder so“ hervorgehoben. Wahrscheinlich kennt Hm diese übliche Frage von anderen spirituellen Lehrern (aus dem Westen). Kontrastiert Hm damit die Besonderheit des Abtes, der „indirekt Dinge, Dinge anspricht“ (Z. 139).</p>
139-144	Erzäh- lung	<p>UT: Beispiel für indirektes Ansprechen</p> <p>Hm erzählt von einem üblichen Gespräch mit dem Abt. Nach stundenlanger Wartezeit wird zuerst über Nebensächlichkeiten geredet wie das Wetter, Schlangen, Nahrungsmittel oder Heilpflanzen. Später spricht der Abt von sich aus die emotionalen und drängenden Angelegenheiten an.</p>	<p>Nebensächlichkeiten</p> <p>In dieser narrativen Sequenz beschreibt Hm eine typische Unterhaltung mit dem Abt. Auf anschauliche Weise schildert Hm die übliche Gesprächskultur, dabei besteht eine ironisierende Spannung zwischen der stundenlangen Wartezeit vor der kuti (vgl. Z. 140) und den banalen, nebensächlichen Themen.</p> <p>Herzensangelegenheiten</p> <p>Doch „irgendwann“ (Z. 142) bringt der Abt „von sich aus“ (Z. 143) das zur Sprache, was „einem auf dem Herzen gelegen ist“ (Z. 143f.). Während des Vorgesprächs muss der Abt sehr genau beobachtet bzw. zugehört haben, was das „Herzensanliegen“ seines Gegenübers ist, um es treffsicher anzusprechen.</p>

			Hm attestiert dem Abt eine hohe Menschenkenntnis sowie ein natürliches Gespür für die psychologische Innenwelt des Menschen.
144-150	Reflexion	<p>UT: Eine tiefe Verbindung im Gespräch</p> <p>Hm ist davon fasziniert, dass durch die Art und Weise der impliziten Gesprächsführung und unter Einbeziehung der Atmosphäre, der Abt eine besonders tiefe Verbindung aufbaut, die Geduld und Zurückhaltung auf Seiten des Schülers voraussetzt.</p>	<p>Ausfühlen</p> <p>Was meint Hm mit „Ausfühlen“ (vgl. Z. 145)? Wahrscheinlich bezieht sich dieses ungewöhnliche Verb auf die Art und Weise, wie der Abt die Herzensanliegen wahrnimmt. Der Verdacht erhärtet sich, dass das inhaltliche belanglose Vorgespräch nur der psychologischen Analyse dient.</p> <p>Wirklich sehr, sehr tiefe Verbindung</p> <p>Hm spricht in einer mehrfachen Steigerung von einer zwischenmenschlichen „Verbindung“ (Z. 146), die sich durch eine große Tiefe auszeichnet. Hm betont diese Tiefe und macht durch den Adversativsatz „statt von vornherein gleich explizit alles in kurzer Zeit auf den Punkt zu bringen“ (Z. 146f.), deutlich, dass der Abt diese tiefe Verbindung durch eine explizite Weise der Gesprächsführung nicht erreichen würde. Erneut benutzt Hm das Wort „explizit“ (vgl. Z. 102) in negierender Funktion. Hm scheint eine große Faszination für das Subtile bzw. Implizite am Wesen des Abtes zu besitzen.</p> <p>Atmosphäre</p> <p>Was meint Hm mit „Atmosphäre“ (Z. 147), die der Abt mit einbezieht? Ist es die (tiefe) Gesprächsatmosphäre oder die äußere Umwelt, die Rahmensituation des Treffens?</p> <p>Geduld und Zurückhaltung</p> <p>Geduld ist notwendig, um sich auf den anderen einzustellen. Das handelnde Subjekt in diesem Satzteil ist unklar, aber wahrscheinlich sind entweder nur der Abt oder beide gemeint. Die tiefe Verbindung braucht Zeit und erfordert eine Zurückhaltung auf Seiten des Schülers gegenüber dem Lehrer. Hat diese Zurückhaltung Hm anfangs Mühe bereitet?</p>
Abs. 3 Z. 153-439			
Z. 153-169		OT: Intellektuell-philosophischer Zugang zum Buddhismus	
153-155	Frage	UT: Frage nach der Entwicklung der buddhistischen Selbstverständnisses	
156-158	Reflexion	<p>UT: Intellektueller Zugang zum Buddhismus</p> <p>Hm glaubt, dass er wie die meisten Mönche aus dem Westen anfangs einen intellektuellen Zugang zur Lehre Buddhas hatten.</p>	<p>Vom Kopf her angefangen</p> <p>Auf die Frage nach der Entwicklung seines buddhistischen Selbstverständnisses bzw. seiner Identität, beginnt Hm mit dem intellektuellen Zugang. Erneut versucht er seine spezifische Biographie in die anderer Mönche aus dem Westen zu integrieren, ohne dabei zu pauschalisieren. Dabei unterstreicht er eine Gemeinsamkeit der meisten Biographien: „Die meisten Mönche“ (Z. 156) beginnen mit einem intellektuellen Verständnis der Lehre Buddhas, dass „mehr vom Kopf her angefangen“ (Z. 157) und „Informieren“ (Z. 157) verdeutlicht. Diese Aussage wird bestätigt durch die biographische Station der Textlektüre buddhistischer Autoren (vgl. 43-46) während der Thailand-Besuche.</p>
158-163	Reflexion	<p>UT: Faszination an der Art und Weise der Lehre Buddhas</p> <p>Hm findet die Lehrreden des</p>	<p>Lehre und Sprechweise</p> <p>Die Faszination Hms gilt sowohl der Lehre als auch der Sprechweise des Buddhas. Was meint Hm mit der „Art und</p>

		<p>Buddhas faszinierend, weil sie klar, widerspruchsfrei und konsistent sind sowie von einem tiefen Verständnis der Natur zeugen ohne dabei von dogmatischen Glaubensüberzeugungen abhängig zu sein.</p>	<p>Weise, wie der Buddha spricht“ (Z. 158f.)? Die Lehre scheint statisches Objekt eines intellektuellen Informierens zu sein, während die (überlieferte) „Sprech-Weise“ des Buddhas womöglich Hm auch persönlich berührt. (Schließlich wollte der historische Buddha keine Welterklärung, sondern einen Heilsweg aus dem Leiden aufzeigen.)</p> <p>Klarheit, Widerspruchslosigkeit, Konsistenz</p> <p>Hm reflektiert die Wirkung der Lehre Buddhas auf ihn. Klarheit, Widerspruchslosigkeit und „dass alles wunderbar ineinander passt“ (Z. 159f.) sind seine Eindrücke. Die Lehre ist in sich konsistent und stößt bei Hm auf Wertschätzung und Bewunderung.</p> <p>Verständnis für die Natur</p> <p>Hm betont, dass die Lehre im allgemeinen Sinn von einem „Verständnis für die Natur“ (Z. 160f.) zeuge. Die Naturverbundenheit der buddhistischen Weisheitslehren ist sicher als ein Grund zu werten, warum sich Hm für die Waldmönchstradition entschieden hat. Welcher Naturbegriff allerdings gemeint ist, lässt Hm offen. Natur der Dinge? Dinge der Natur?</p> <p>„unabhängig von irgendwelchen Glaubensfragen“</p> <p>Die Naturverbundenheit der Lehre wertet Hm positiv sowie die unabhängige Haltung gegenüber „irgendwelchen Glaubensfragen“ (Z. 161f.) bzw. –überzeugungen. Darüberhinaus vertrage sich die Lehre sehr gut mit „tieferen religiösen Sachen“ (Z. 162). Zeigt sich in dieser Sequenz eine Ambivalenz zwischen Orthodoxie und Orthopraxie (vgl. Z. 17-21) bzw. zwischen relativer und absoluter Wahrheitsebene? Eine starre Abhängigkeit gegenüber Wahrheits-Sätzen lehnt Hm ab, während er den praktischen Weisheitslehren Buddhas eine integrative Anpassungs- oder „Einbettungsfähigkeit“ (vgl. Z. 163) zubilligt. Welche Rolle spielten Glaubensfragen während seiner Zeit in der evangelischen Kirchengemeinde? War die Kirchenzugehörigkeit primär an ein Für-Wahr-Halten von Glaubenssätzen geknüpft?</p>
163-165	Reflexion	<p>UT: Philosophisch-neutrales Verständnis</p> <p>Hm bestätigt den intellektuellen Zugang zu den buddhistischen Lehrreden, indem er sein frühes Verständnis als neutral und philosophisch beschreibt.</p>	<p>Neutral – allgemein philosophisch</p> <p>Hm kommt zurück zu seinem ersten Gedanken des intellektuellen Zugangs (vgl. Z. 157), charakterisiert aber sein Verständnis als „neutral“ und „allgemein philosophisch“ (Z. 164). Neutral könnte als frei von Wertung verstanden werden und seine offene Haltung unterstreichen. Anfangs dominierten intellektuelles Interesse und philosophische Neugier bei Hm. Sie waren starke Motivatoren, die Lehrreden „einfach zu verschlingen“ (vgl. Z. 165).</p>
165-169	Reflexion	<p>UT: Blick auf den europäischen Buchmarkt</p> <p>Hm verweist auf den europäischen Buchmarkt, der einen intellektuellen Zugang zu den Lehren des Buddhas neben anderen Weisheitslehren ermöglicht.</p>	<p>Deutschland – Österreich – Europa</p> <p>Hm kommt auf seine Heimat zu sprechen, sowie auf die seiner Interview-Partnerin. Hm möchte sich mit ihr solidarisieren im Vertraut-sein mit dem europäischen Buchmarkt. „Man findet die Lehren des Buddhas irgendwie im Buchladen“ (Z. 166f.) ist allgemein-unpersönlich und gleichzeitig biographisch. Der intellektuelle Zugang über Bücher markiert den Anfang mit der Beschäftigung des Buddhismus (vgl. Z. 43-46).</p>
Z. 169-185		OT: Meditativ-introvertierte Übungsphase	
169-170	Erzählung	<p>UT: Biographische Station der Meditation in Berlin</p> <p>Hm verweist noch einmal auf die Meditationspraxis in Berlin, die aus der Beschäftigung</p>	<p>Meditation anzueignen</p> <p>Auf der anderen Seite steht bei Hm die Praxis. Die tatsächliche Aneignung der Meditation resultiert aus der intellektuellen Beschäftigung mit der Lehre Buddhas sowie anderen buddhisti-</p>

		mit buddhistischer Lektüre entstanden ist.	schen Büchern.
170-173	Beschreibung	UT: Gegenwärtige Situation des Wenig-Lesens Hm sagt, dass er gegenwärtig wenig lese und kein großes Bedürfnis hat, sich weiter über die Inhalte der Suttas zu informieren.	Relativ wenig lesen Hm springt von der Meditationspraxis in Berlin direkt zur gegenwärtigen Situation im Waldkloster. Die Meditation scheint eine gedankliche Brücke zu sein, die beide Sequenzen miteinander verbindet. Die intellektuelle Beschäftigung scheint in den Hintergrund getreten zu sein. Sind Lese-eifer und der Drang nach Weiterbildung etwas anderem, vielleicht etwas wichtigerem gewichen?
173-177	Reflexion	UT: Kontemplieren weniger Lehrsätze Hm begnügt sich mit nur wenigen Lehrsätzen oder Zitaten des Buddhas, die ihn berühren und die er über Tage hinweg kontempliert.	Wenig was ihn anspricht Hm ringt nach Wörtern, um zu erklären, warum er wenig liest. Die Beschäftigung mit wenigen, ausgewählten Zitaten oder Lehrsätzen, die ihn ansprechen (vgl. Z. 175) reiche aus für die Kontemplation über mehrere Tage hinweg. Die Verben „benutzen“, „rumtragen“ und „kontemplieren“ verweisen auf ein inneres Arbeiten an ausgesuchten Lehrsätzen.
177-182	Vergleich	UT: Die Gehmeditation im Vergleich zur Sitzmeditation Hm beschreibt die Gehmeditation, die seiner Meinung nach im Westen nicht so sehr bekannt ist wie die Meditation im Sitzen. Während der Gehmeditation geht der Übende mit geöffneten Augen eine längere Zeit auf und ab ohne stehen zu bleiben. Die Gedanken haben mehr Kontakt mit der Außenwelt als bei der Sitzmeditation mit geschlossenen Augen.	Meditation im Gehen und im Sitzen In der neuen Sequenz führt Hm den Gedanken des „kontemplieren“ (Z. 177) weiter aus, indem er zwei Techniken der Meditation miteinander vergleicht. Hm stellt die Gehmeditation vor, die er im Westen für „nicht so bekannt“ (Z. 178) einschätzt wie die Sitzmeditation. Hat Hm in Berlin nur die Sitzmeditation geübt, sodass er zu dieser Behauptung kommt? Im weiteren Verlauf dieser Sequenz vergleicht Hm beide Meditationsformen in drei Punkten: 1. Bewegung und Stillstand, 2. geöffnete und geschlossene Augen, und 3. Kontakt der Gedanken mehr bzw. weniger mit der Außenwelt.
182-185	Reflexion	UT: Erfüllung bei der Gehmeditation Hm hebt hervor, dass ihm längere Gehmeditationen mit wenig Input mehr Spaß gemacht und mehr Erfüllung gegeben haben.	Wenig Input – lange Zeit Hm wiederholt dreifach seine Vorliebe für die Gehmeditation. Er spricht von „besonders gerne“ (Z. 183), „Spaß macht“ (183f.) und „Erfüllung gegeben“ (184), wobei letzteres einer höheren Kategorie entspricht. Bezieht sich Erfüllung auch auf seine Existenz im Kloster? „Wenig Input“ (185) knüpft an das Kontemplieren weniger Lehrsätze (vgl. 173-177) an, und steht zu „lange Zeit“ (185) in einem quantitativen Kontrast.
Z. 185-240		OT: Spirituell-anwendungsbezogene Praxis-Phase	
185-188	Beschreibung	UT: Mehr Öffentlichkeitsarbeit als Gehmeditation Hm erwähnt, dass er jetzt weniger Zeit für sich und die Gehmeditation verwendet, weil er viele öffentliche Aufgaben zu erledigen hat.	Öffentliche Sachen Die Sequenz der Vorliebe für die langen Gehmeditationen wird unterbrochen vom kritischen Blick auf die gegenwärtige Situation: „das ist jetzt weniger geworden“ (185f.). Hm scheint nicht besonders glücklich zu sein über die Situation, jetzt „weniger Zeit für sich“ (vgl. 187) zu haben, was auch „Notlage, so viel um die Ohren zu haben“ (188) bekräftigt.
188-191	Reflexion	UT: Kurze Phasen der schnellen Rückbesinnung Hm reflektiert, dass die Notlage der zeitintensiven Öffentlichkeitsarbeit ihn dazu gebracht hat, sich schnell und in kurzen Phasen auf das geistliche Leben zurückzube-	Rückbesinnung von Außen nach Innen Die „Notlage“ (188) lässt Hm eine Entwicklung nachzeichnen. Hm scheint erkannt zu haben, dass er seiner Berufung in der Erledigung öffentlicher Arbeiten weniger nachkommen kann. „relativ schnell“ (189) und „möglichst kurze Phasen“ (190) drücken einen gewissen Mangel an und eine Sehnsucht nach geistlicher Arbeit aus. Sind schnelle Rückbesinnung und kurze Phasen der inneren Arbeit effizient genug? Oder ist gerade die

		sinnen.	Effizienz das Problem?
191-197	Beschreibung	<p>UT: Tagesablauf eines Waldmönchs</p> <p>Hm beschreibt den Tagesablauf eines Waldmönchs, der außer Essens- oder Teezeiten und gemeinsamer Abendmeditation, viele Stunden Zeit für sich hat.</p>	<p>Er – Wir</p> <p>Eine Spannung findet sich in dieser Sequenz. Einerseits möchte Hm das Leben generell „von so einem Waldmönch“ (191f.) beschreiben, wechselt dann aber sofort in die erste Person Plural, in deren „Wir“ er sich integriert.</p> <p>Vorher - Jetzt</p> <p>Eine zweite Spannung ist das „vorher“ (191), dass nicht zur geschilderten Situation in präsentischer Zeitform passt.</p> <p>Kontrast</p> <p>Es besteht ein deutlicher Kontrast zwischen dieser und der vorherigen Sequenz. Einerseits redet Hm von einer „ge“ (188), andererseits „steht eigentlich nichts weiter auf dem Programm“ (194). Hat Hm mehr öffentliche Aufgaben als der normale Waldmönch? Scheinbar hat Hm vorher mehr Zeit für sich gehabt, während er jetzt mehr Aufgaben hat, die ihn daran hindern, ein gewöhnliches Leben als Waldmönch zu führen.</p>
197-202	Vergleich Reflexion	<p>UT: Einschränkung des eigenen Meditationsrhythmus</p> <p>Hm unterscheidet das normale Leben eines Waldmönchs, der viele Stunden Zeit hat, um seinen persönlichen Meditationsrhythmus zu verfolgen, mit seinem eigenen momentanen Leben, das von Verwaltungsaufgaben im Kloster bestimmt wird.</p>	<p>Den ganzen Tag Zeit vs. Aufgaben</p> <p>Hm klärt die Spannung zwischen den beiden vorherigen Sequenzen, indem er einen Unterschied macht zwischen dem Leben eines normalen Waldmönchs und dem eigenen. Es löst sowohl die Spannung zwischen Er und Wir, als auch die zwischen Vorher und Jetzt. Die Verfolgung seines persönlichen Meditationsrhythmus ist ihm „jetzt im Moment nicht möglich“ (vgl. 200). Hm hat Verwaltungsaufgaben, Lehr- und Leitungsfunktion im Kloster übernommen, welche sein eigenes geistliches Leben stark einschränken.</p>
202-207	Reflexion	<p>UT: Eine vergrößerte Fähigkeit der schnellen Rückbesinnung</p> <p>Hm reflektiert seine verbesserte Fähigkeit der schnellen Rückbesinnung auf vorher erarbeitete Dinge bzw. Energien, die aus seiner veränderten Funktion im Kloster erwachsen ist.</p>	<p>Was aus dieser Lage gekommen ist</p> <p>Zuerst könnte vermutet werden, dass die vergrößerte Fähigkeit der schnellen Rückbesinnung ausschließlich ein gnadenhaftes Nebenprodukt der Umstände ist und „aus dieser Lage gekommen ist“ (Z. 203).</p> <p>Eigener Verdienst</p> <p>Im weiteren Verlauf dieser Sequenz wird jedoch deutlich, dass die vergrößerte Fähigkeit weniger aus der Lage gekommen ist, sondern vielmehr sein Verdienst aus früherer Zeit ist, was das Verb „erarbeiten“ (vgl. 205) hervorhebt. Satzelemente wie „Mehr oder weniger“ (203) „vergrößerte, sagen wir, Fähigkeit“ (204) zeugen von Bescheidenheit. Jongliert Hm in dieser Sequenz zwischen Leistung und Gnade?</p> <p>Anzapfen von Energien</p> <p>Rückbesinnung erklärt Hm mit Anzapfen von Energien aus früheren Zeiten. Was ist damit gemeint? Spricht Hm eher von einem energetischen Zustand oder von Kräften, die ihm bei seiner öffentlichen Arbeit unterstützen?</p>
207-216	Reflexion	<p>UT: Die Notwendigkeit der Zurückgezogenheit für den Zugang „zu bestimmten Quellen“</p> <p>Hm glaubt nicht daran, dass jemand, ohne zuvor in Abgeschiedenheit Meditation praktiziert zu haben, zu gewissen „Quellen“ (212) spiritueller Energie findet. Die längere Zurückgezogenheit ist notwendige Voraussetzung für</p>	<p>Voraussetzungen des Anzapfens spiritueller Kraftquellen</p> <p>Hm glaubt an vier notwendige Voraussetzungen für einen Zugang zu spirituellen Kraftquellen: 1. Lange Zeit der 2. Meditationspraxis 3. für sich privat in 4. Abgeschiedenheit.</p> <p>Das Finden</p> <p>Interessant ist die Konstruktion des Verbs „finden“ in Verbindung mit dem Demonstrativpronomen „das“ (209). Mit dem Verb „finden“ (vgl. 209) hebt Hm die Eigenleistung des suchenden Subjektes hervor. Gleichzeitig sagt Hm indirekt durch die Verwendung des Indefinitpronomen „man“, dass diese</p>

		einen Zugang zu inspirierenden, den Alltag erleichtern, inneren Kräften.	<p>Kraftquellen auch anderen offenstehen, die danach suchen.</p> <p>Charakterisierung der Quellen</p> <p>Die Quellen, „die einem dann was sagen“ (212) haben inspirierende, also geistige bzw. geistliche Qualität. Sie kommen „von innen heraus“ (Z. 215), Ursprungsort als auch Wirkungsort fallen zusammen. Sie lassen einen „besser umschalten“ (213) vom alltäglichen Umgang mit Leuten oder Aktivitäten. (vgl. 214) Ist mit diesem Umschalten die „Kühle im Herzen“ (vgl. Z. 111) und zu den Dingen der Außenwelt gemeint, die der Abt ausstrahlte? Arbeitet Hm gerade stark an der Verwirklichung von uppekha (vgl. Z. 116-119)?</p>
216-221	Reflexion	<p>UT: Die Schwierigkeit des Erreichens von samadhi und anderer mystischer Zustände</p> <p>Hm betont die Schwierigkeit, die es Ungeübten bereitet, Konzentration und Abgeschiedenheit von der Welt, samadhi sowie mystische Zustände zu erreichen.</p>	<p>Begriffserklärung samadhi</p> <p><i>Anm: samadhi = Versenkung und Aufhören des diskursiven Denkens; Bewusstseinszustand, der über Wachen, Träumen und Tiefschlaf hinausgeht.</i></p> <p>Hm führt einen weiteren buddhistischen Terminus ein. Die Ausrichtung auf samadhi ist im Buddhismus „mehr oder weniger“ (217) vorhanden. Erneut taucht das Motiv der Konzentration sowie der Abgeschiedenheit von der Welt auf.</p> <p>Harte Arbeit</p> <p>Eigene Leistung, wörtlich „relativ viel harte Arbeit“ (220f.), spielt eine große Rolle im Erreichen mystischer Zustände. Inwieweit spielt hierfür die persönliche Veranlagung eine Rolle, wenn Hm von denen spricht, „die das noch nicht im Blut haben“ (221).</p>
221-224	Erzählung	<p>UT: Die überzogenen Erwartungen der Besucher im Kloster</p> <p>Hm berichtet davon, dass viele Besucher ins Kloster kommen und überzogene Erwartungen haben und dass spiritueller Fortschritt Zeit und Geduld erfordert.</p>	<p>Viele Leute kommen und denken</p> <p>Das Thema der Ungeübten zieht sich fort und Hm spricht über die vielen Besucher im Kloster und deren Erwartungen. „Viele, viele Leute“ (222) verstärkt den Eindruck einer großen Interessentengruppe. In ironischer, indirekter Redeweise karikiert Hm die Erwartungen der Besucher: „Jetzt haben sie Zeit und das fliegt, fliegt ihnen so zu“ (222f.). Die Belehrung des geduldigen Übens unterstreicht Hm mit dem Beispiel der Schritte (vgl. 224), das stark an die Gehmeditation erinnert.</p>
224-227	Reflexion	<p>UT: Die Bedeutung spiritueller Qualitäten aus früheren Leben</p> <p>Hm weist darauf hin, dass angeborene spirituelle Qualitäten, die in früheren Leben erworben wurden, die Praxis erleichtern.</p>	<p>Reinkarnation</p> <p>Hm macht im Anschluss an die vorherige Sequenz eine Ausnahme in Bezug zu den Ungeübten und spricht nun von „Naturtalenten“ (vgl. 225), die eine natürliche, vorteilhafte Eignung mitbringen. Er begründet diesen Vorteil durch seinen Glauben an die Existenz früherer Leben, in denen das Naturtalent „spirituelle Qualitäten“ (226) erworben hat. Die Reinkarnationslehre scheint für Hm eine Grundannahme in seinem Glauben zu sein.</p>
227-230	Reflexion	<p>UT: Zurückgezogenheit und angewandte Praxis</p> <p>Hm weist darauf hin, dass die Zeit der Zurückgezogenheit immer kombiniert sein muss mit der kontextabhängigen, angewandten Praxis.</p>	<p>Zeit für sich alleine</p> <p>Zweimal gebraucht Hm das Wort Zeit, einmal zusammen mit dem Verb „verbringen“ und einmal mit der reflexiven Konstruktion „für sich haben“ (vgl. 228). Will Hm nun einen Rechtfertigungsgrund geben für die viele Zeit des scheinbaren Nichts-Tuns im Leben eines Waldmönchs?</p> <p>Angewandte Praxis je nach Kontext</p> <p>Zeit der Zurückgezogenheit muss kombiniert sein mit „einer Art angewandten Praxis“ (229). Ein solches kombinatorisches Verhältnis besteht notwendig aus dem wechselseitigen Zueinander von Aktion und Meditation. Die Praxis wird dadurch angereichert, dass „man das“ (229), was aus der Zurückgezogenheit erwachsen ist, „immer wieder in den Kontext bringt“ (230).</p>
231-236	Ver-	UT: Zwei Meditationsarten	Unterscheidung der beiden Meditationsarten

	gleich	<p>Hm unterscheidet wesentlich zwei Meditationsarten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Samatha oder Samadhi zeichnet sich durch Ruhe und tiefe innere Stille aus; alles wird fallengelassen. 2. Die weisheitsorientierte Meditation hat ein Verständnis der Wirklichkeit zum Ziel. Das Verstehen der Reaktionen des eigenen Geistes auf Anregendes und Provozierendes soll den gleichmütigen Umgang mit ihnen fördern. 	<p>Bei der Praxisbezogenheit stoppt die vorherige Sequenz und</p> <p>Hm beginnt nun etwas aus dem Kontext gerissen, zwei verschiedene Meditationskonzepte zu erläutern. Warum ist dieser theoretische Einwurf wichtig für Hm? Obwohl sich beide Meditationsarten signifikant unterscheiden, vergleicht sie Hm hinsichtlich ihrer Zweck- bzw. Zielsetzung. Samatha/Samadhi zielt auf Stille, die Weisheitsmeditation auf ein Verständnis der Wirklichkeit und des Geistes.</p>
236-240	Reflexion	<p>UT: Anwendungsbezogenheit in der heutigen Lebensweise</p> <p>Hm reflektiert eine durch seinen jetzigen Lebensstil begründete Tendenz zur angewandten Praxis. Gleichzeitig schätzt er die Zeit der Zurückgezogenheit und hofft auf Pausen, die ihm wieder mehr Rückzug ermöglichen.</p>	<p>Tendenz zu angewandten Dingen</p> <p>Die vorletzte Sequenz von Zurückgezogenheit und angewandter Praxis wurde unterbrochen durch den Einschub der Meditationsarten. Nun kommt Hm wieder zurück zum Anwendungsbezug und erläutert seine momentane Tendenz „zu den angewandten Dingen“ (238). Diese Tendenz begründet er durch seinen „Lebensstil“ (238). Hier knüpft Hm an die Sequenz mit der Öffentlichkeitsarbeit (vgl. 185-188) an.</p> <p>Wertschätzung und Hoffnung</p> <p>Hm möchte die Zeit alleine „nicht missen“ (239). Durch diese Litotes drückt er eine Wertschätzung der Zurückgezogenheit aus. Es bleibt unklar, ob er primär seine eigene Zeit in der Vergangenheit meint oder generell von der „Zeit deszugs“ spricht. Abschließend drückt Hm die Hoffnung aus, wieder mehr Pausen zu bekommen, die er für den Rückzug nutzen kann. In dieser Aussage sind zwei Beobachtungen auffällig: Zuerst eine Sehnsucht nach mehr Rückzug und zweitens eine Art Fremdbestimmung, wie sie bei „ab und zu mal ne Pause kriege“ (240) deutlich hervortritt. Wer gibt Hm eine Pause? Er sich selbst oder sein Vorgesetzter im Kloster?</p>
Z. 241-314		OT: Zwischen Trivialität und gefühlter Wirklichkeit	
241-244 246-247	Frage	UT: Frage nach einer beispielhaften Erfahrung oder Aussage, die prägend war für das Leben.	
248-255	Reflexion	<p>UT: Triviales, das neu erscheint</p> <p>Bevor Hm ein konkretes Beispiel nennt, stellt er eine Vorüberlegung an, dass triviale für selbstverständlich erachtete Einsichten, plötzlich neu erscheinen und sich „einfach wirklich so“ (254) anfühlen können.</p>	<p>Ein Beispiel zum Thema</p> <p>Hm scheint unmittelbar eine Antwort oder ein Beispiel auf die ihm gestellte Frage parat zu haben, „Ja, also das ist so“ (248), macht aber zunächst einige Vorbemerkungen.</p> <p>Triviales</p> <p>Hm scheint eine Warnung zu geben, dass sein Beispiel nicht den Erwartungen entsprechen könnte. Es sei zu trivial „für andere Menschen vielleicht“ (249f.). Aber die Meinung anderer ist Hm in diesem Falle gleichgültig, „das ist mir auch wurscht“ (250f.) Spricht aus dieser Sequenz eine gewisse Enttäuschung in der begrenzten Mitteilbarkeit spiritueller Erfahrung bzw. eine Enttäuschung des Missverstanden-werdens?</p> <p>Plötzlich neu</p> <p>Hm hebt hervor, dass triviale Einsichten neu erscheinen können. Mittels einer Hyperbel beschreibt Hm diese Einsichten als bereits „tausendmal gehört“ (vgl. 253). Der Hinweis, dass diese Einsichten „sich also wirklich so, so anfühlen“ (254f.) zeigt,</p>

			dass Hm hier ein subjektives Erleben meint. Zwar nutzt Hm das Indefinitpronomen, dennoch redet er von einem Bewusstseinszustand mit einem ganz bestimmten Erlebnisgehalt, den nur er „in einer gewissen Weise dann plötzlich“ (252) erlebt haben kann.
255-257	Beispiel	<p>UT: Die Rezitation der zweiunddreißig Körperteile</p> <p>Hm nennt beispielhaft eine seiner Meditationen, die eine Zwischenform von Samatha und Vipassana darstellt und in der zweiunddreißig Körperteile „auf und ab“ (257) rezitiert werden.</p>	<p>Zwischen samatha und vipassana</p> <p><i>Anm. samatha = ruhiges, friedvolles Verweilen</i> <i>vipassana = Einsicht in die drei Daseinsmerkmale: Impermanenz, Leidhaftigkeit, Nicht-Selbst</i></p> <p>Hm beendet seine Vorbemerkungen und kommt auf eine Mischform der Meditation zu sprechen, die Elemente von innerer Ruhe (samatha) und Einsicht (vipassana) verbindet: Die Meditation der zweiunddreißig Körperteile.</p>
257-260	Aufzählung	<p>UT: Der Körper und seine Bestandteile</p> <p>Der Körper besteht aus verschiedenen Bestandteilen wie Haaren, Nägel, Knochen, Zähnen, Organen und Innereien.</p>	<p>Haare, Nägel, Knochen</p> <p>Hm referiert mit dem Demonstrativpronomen „dieser Körper“ (257f.) auf seinen eigenen Leib. Er beginnt bei „Haaren, Nägeln, Knochen“ (258) und schließt die Aufzählung etwas plötzlich mit den Innereien und den Organen ab. Die scheinbar willkürliche Aufzählung von fünf Bestandteilen des Körpers ist ein Auszug aus den zweiunddreißig Körperteilen.</p>
260-262	Beschreibung	<p>UT: Die ersten fünf Hauptmeditationsobjekte von Hm</p> <p>Hm nennt seine ersten fünf Hauptmeditationsobjekte: Haare, Nägel, Haut, Zähne und Knochen.</p>	<p>Die ersten fünf</p> <p>Hm spezifiziert die ersten fünf Bestandteile der Meditation, die er seine „Hauptmeditationsobjekte“ (262) nennt. Was heißt Hauptmeditationsobjekte und in welchem Verhältnis stehen sie zu den anderen 27 Bestandteilen?</p>
262-265	Reflexion	<p>UT: Beobachten des Skelettes bei der Gehmeditation</p> <p>Hm hat längere Zeit sein Skelett während der Gehmeditation beobachtet, um dessen Bewegungen kreativer Weise wahrzunehmen.</p>	<p>Lange Zeit Skelettbeobachtung</p> <p>Der Gedanke der Hauptmeditationsobjekte wird weitergeführt, indem Hm das Skelett erwähnt, dass er „lange Zeit (...) beobachtet“ (Z. 262f.) hat auf dem Gehmeditationspfad. Die Meditationsweise ist ein Beobachten bzw. ein kreatives Wahrnehmen der tatsächlichen Bewegung. Die Sinne des Sehens (außen) und des Fühlens (innen) werden anscheinend miteinander kombiniert. „relativ kreativ“ (263f.) drückt einen gewissen Spielraum für Phantasie und Vorstellungskraft aus.</p>
265-269	Reflexion	<p>UT: Körpergefühl vs. Sterblichkeit des Körpers</p> <p>Die Vorstellung der mechanischen Gestalt des Körpers entspricht nicht der Realität der eigenen Sterblichkeit.</p>	<p>Körpergefühl eine Illusion?</p> <p>Hm spricht vom Gefühl des sich mechanisch bewegenden Körpers und nennt es ein „Vorbeten“ (vgl. 266). Auch das Wahrnehmen des Aussehens des Körpers ist Teil dieses Vorbetens. Hm scheint aber den Sinnen (Sehsinn als auch Fühlsinn) nicht zu trauen, denn er verneint plötzlich mit den Worten „er (der Körper) ist nicht so, wie man sich das denkt“ (267f.) das zuvor Gesagte. Hm bricht mit dem Körpergefühl und der Vorstellung und scheint sie als Illusionen entlarven zu wollen.</p> <p>Sterblichkeit ist sicher</p> <p>Tatsache ist, dass der Körper „irgendwann mal sterben“ (268) wird. Drückt Hm an dieser Stelle das vipassana-Daseinselement der Impermanenz aus? In dieser Sequenz gibt es eine eigenartige Spannung zwischen Nähe und Distanz zum Körper. Verwirft nun Hm das Körpergefühl zugunsten einer Distanzierung oder sind Gefühl und Vorstellung Voraussetzungen in die Einsicht der Sterblichkeit des Körpers?</p>
269-273	Vergleich Reflexion	<p>UT: Vergleich zwischen Skelett und Sand auf der Erde</p> <p>Hm vergleicht das Skelett, u.a. aus Kalzium und Knochenmark bestehend, mit Erde und Sand. Ab einem gewissen</p>	<p>Kalzium und Sand</p> <p>Zur Vergegenwärtigung der Sterblichkeit des Körpers wählt Hm einen ausdrucksstarken Vergleich zwischen dem Kalzium der Knochen und dem Sand der Erde. Dabei drücken die anorganischen Bestandteile Leblosigkeit und Tod aus. Der Ver-</p>

		<p>Punkt des Vergegenwärtigens gibt es immer „irgendeine Kleinigkeit an der Peripherie“, die tatsächlich Sinn macht.</p>	<p>gleich berührt existenziell bis ins „Mark“ (vgl. 269).</p> <p>Vorbeten, Vorfüttern</p> <p>Wenn Hm von „vorbeten, vorfüttern“ (271) spricht, ist damit eine meditativer Vorgang gemeint, der den existenziellen Knochen-Sand-Vergleich zum Inhalt hat. Doch erzeugt solch ein Vorbeten nicht wieder nur eine illusionäre Vorstellung, von der es sich (anschließend?) zu distanzieren gilt?</p> <p>Sinn an der Peripherie</p> <p>Hm spricht von einer „Kleinigkeit“ (272), die Sinn macht „ab einem gewissen Punkt“ (271), „an der Peripherie“ (272).</p> <p>Was meint Hm mit Peripherie? Meint er damit einen Grenzbe- reich des Körpers, des Geistes oder einen anderen wie auch immer gearteten Außenbezirk? Interessant ist die räumliche und scheinbar zeitliche Verortung dieser sinnstiftenden Einheit. Dennoch bleibt diese Aussage vage und unverständlich.</p>
273-277	Reflexion	<p>UT: Aha-Erlebnisse mit dem eigenen Körper</p> <p>Hm hatte viele verschiedene, sinnstiftende Erlebnisse in der Meditation des eigenen Körpers und seiner zweiunddreißig Teile. Das ist nicht leeres Gerede, denn schrittweise erschließt sich das tatsächlich, „wenn man sich das (...) klar macht“ (277).</p>	<p>Aktives Klarmachen und passives Sich-Erschließen</p> <p>Hm bezeugt verschiedene Erfahrungen des schrittweisen Sich-Erschließens und des Klarmachens (vgl. 276f.) Auffallend ist die Verbindung aus Aktiv und Passiv-Konstruktion. Einerseits scheint sich diese Einsicht selbst zu offenbaren (es erschließt sich), andererseits ist auch ein Zutun von Hm erforderlich (sich das klar machen).</p> <p>Nicht nur leeres Gerede</p> <p>Erneut verwirft Hm den Vorwurf der Trivialität bzw. Banalität, denn „das ist tatsächlich“ (275f.) In dieser Sequenz gibt Hm Zeugnis einer Tatsache, seines tatsächlichen, subjektiven Erlebnisses, das den Vorwurf des leeren Geredes entkräften soll.</p>
278-282	Bitte	<p>UT: Missverständnisse in der Kommunikation von Einsichten</p> <p>Hm möchte von Yf nicht missverstanden werden. Mönche haben die Regel, dass sie nie richtig über ihre Einsichten sprechen dürfen, um schleichenden Missverständnissen und einer Selbstdarstellung des Erleuchteten vorzubeugen.</p>	<p>Sorge vor Missverständnissen</p> <p>Hm unterbricht die Schilderung seiner Erlebnisse und mahnt „das dürfen Sie auch nicht falsch verstehen“ (278). Hm ist besorgt, dass das Gesagte Missverständnisse hervorruft.</p> <p>Regel der Mönche</p> <p>Hm verweist auf eine Verschwiegenheitsregel der Mönche hinsichtlich von Einsichten. Hierfür nennt er zwei Gründe: 1. Die Sorge vor schleichenden Missverständnissen und 2. Die Gefahr der Selbsterhöhung als „Erleuchteter“. Offenbar dient diese Regel dem Schutz sowohl von Mönch als auch von seiner Zuhörerschaft. Hat Hm Erfahrungen gemacht mit dem Missverstanden-werden (vgl. „das kommt (...) sehr schnell“ (280))?</p> <p>Erleuchtet? – bei weitem nicht der Fall</p> <p>Hm nennt unter Verwendung des unpersönlichen Indefinitpronomens die allgemeine Gefahr der Selbstdarstellung als Erleuchteter, fügt aber sofort und unaufgefordert ein persönliches „das ist bei weitem nicht der Fall“ (282) hinzu. Will Hm an dieser Stelle mit möglichen unrealistischen Mutmaßungen von Yf aufräumen?</p>
282-285	Reflexion	<p>UT: Triviale Einsichten, die Hm begeistern</p> <p>Triviale Einsichten machen für Hm persönlich Sinn, sie begeistern ihn und füllen ihn schrittweise mit Energie, um den Übungspfad weiterzulegen.</p>	<p>Übungspfad</p> <p>Die bescheidene Selbsteinschätzung setzt Hm fort, in dem er wieder von „trivialen Einsichten“ (283) spricht, die ihn mit Energie füllen, um auf dem „Übungspfad“ (285). In dieser Sequenz wird deutlich, dass sich Hm als Übender und nicht als Erleuchteter versteht.</p> <p>Begeisterung und Energie</p> <p>Begeisterung und Energie sind die Auswirkungen seiner persönlichen, sinnstiftenden Einsichten. Schildert Hm hier einen spirituellen, gestuften Wachstumsprozess, insofern er von Ein-</p>

			sichten spricht, die ihn „einen Schritt weiter mit Energie füllen“ (284f.)?
285-289	Reflexion	<p>UT: Belebte und leblose Materie und die vier Elemente</p> <p>Hm unterscheidet leblose und belebte Materie am eigenen Körper, die vier Elemente Erde, Wasser, Luft und Wind, die während der Gehmeditation betrachtet und gefühlt werden können.</p>	<p>Belebte und unbelebte Materie</p> <p>Hm unterscheidet belebte und unbelebte Materie am eigenen Körper und bezieht sich hierbei auf die Meditationsobjekte der zweiunddreißig Körperteile.</p> <p>Vier Elemente</p> <p>Hm nennt vier Elemente „Erde, Wasser, Luft und Wind“ (287). Interessant ist seine Unterscheidung zwischen Luft und Wind. Wind, bewegte Luft, scheint Hm einer gesonderten Nennung wert. Dafür lässt Hm das Element Feuer aus.</p> <p>Zusammenhang mit fühlbaren Dingen</p> <p>Hm verweist auf den „Zusammenhang“ (288) zwischen den vier Elementen, der (un)belebten Materie und den „Dingen, die man fühlen kann“ (288f.). Zusammenhang kann an dieser Stelle sowohl eine Interdependenz, als auch eine Verbundenheit zwischen Umwelt und der gefühlten Körperlichkeit meinen.</p>
289-293	Beispiel Reflexion	<p>UT: Fühlen von harten und weichen Dingen</p> <p>Das Skelett ist hart und fest und ermöglicht das Gehen, während eher schwammige Dinge im Gefühl andere Assoziationen hervorrufen.</p>	<p>Man fühlt das</p> <p>Hm belegt die Dinge, die man fühlen kann (vgl. 288f.) aus der vorherigen Sequenz mit einem Beispiel. Das Skelett ist hart und fest und die Voraussetzung der Möglichkeit des Gehens. „Man fühlt das“ (291), drückt ein subjektives Wahrnehmen und Empfinden der eigenen Körperlichkeit aus.</p> <p>Schwammig</p> <p>Dem harten Skelett setzt Hm etwas Schwammiges entgegen. Harte und weiche Dinge lösen verschiedene „(292) aus. Der Geist nimmt Dinge wahr, empfindet und assoziiert sie mit bestimmten Vorstellungen.</p>
293-298	Vergleich	<p>UT: Gemeinsamkeiten zwischen Mensch und Baum</p> <p>Hm vergleicht das Leben und das Erscheinungsbild eines Baumes mit seinem Körper. Beide transportieren jede Menge Wasser und die Adern ähneln äußerlich den vielen Schlingpflanzen.</p>	<p>Das Leben im Vergleich zu meinem Leben</p> <p>Hm führt anhand eines weiteren Beispiels aus, was er mit Assoziationen meint. Dabei stellt er einen Bezug her zwischen dem Leben des Baumes und dem seines eigenen Körpers. (Das Beispiel der Bäume liegt nahe bei einem Waldmönch.) Geht es hier um ein Vermitteln, ein Sich-In-Verbindung-Setzen, ein Etwas-Gemeinsam-Haben mit der Außenwelt? Helfen die Assoziationen zwischen Adern und Schlingpflanzen bei der Bewusstwerdung, dass man Teil eines Ganzen ist? Ist diese Meditation vielleicht eine Art Versöhnungsversuch des partikularen Menschen mit seiner äußeren, ihn umgebenden und seiner inneren Natur?</p>
298-300	Reflexion	<p>UT: Trivialität vs. erfüllte Wirklichkeit</p> <p>Hm betont, dass es sich bei solchen Trivialitäten nicht um lächerliches Gerede handelt. Wenn sie „erfüllt“ (299) werden, „wird das mehr eine Wirklichkeit“ (300).</p>	<p>Wenn man das erfüllt</p> <p>Fast ein wenig beschämt über seinen Vergleich, sagt Hm, dass „man jetzt darüber lachen“ (298) kann. Erneut wiederholt Hm den Einwand der Trivialität, den er jedoch für sich nicht gelten lässt, schließlich hat er vordergründig banal oder trivial erscheinende Einsichten als eine Wirklichkeit „erfüllt“ (299). Die Betonung dieser Sequenz verdichtet sich im Verb „erfüllen“. Was meint Hm damit?</p> <p>Eine Epistemologie des Fühlens?</p> <p>Ist hier von einer emotionalen Verstehensweise die Rede, die nicht notwendig mit einem intellektuellen Verstehen zusammengeht? Für den Intellekt mag dieser Adern-Schlingpflanzen-Vergleich trivial erscheinen, für das Gefühl ist er es nicht. Da das Fühlen offenbar qualitativ andere Einsichten in die Wirklichkeit ermöglicht, kommt dem Fühlen bei Hm eine epistemologische Sonderstellung zu. Oder ist das Fühlen gar eine völlig andere epistemologische Zugangsweise zur Wirklichkeit?</p>

301-307	Definition	<p>UT: Die Bescheidenheit der Waldtradition</p> <p>Hm erklärt, dass die Bescheidenheit der Waldtradition darin liege, Kleinigkeiten wie die gefühlte und erfahrbare Realität von Körper und Geist ernstzunehmen, anstatt auf große Philosophien und mystische Erlebnisse einzugehen.</p>	<p>Kleinigkeiten</p> <p>Hm wechselt in die erste Person Plural und reiht sich ein in das „Wir“ der Waldtradition, die „bescheiden“ (302f.) ist und „Kleinigkeiten“ (302) wertschätzt.</p> <p>Nicht groß</p> <p>Dreimal verwendet Hm das Adjektiv groß zur näheren Beschreibung von Philosophien, Lichtern und mystischen Erlebnissen, welche nicht der Zielsetzung der bescheidenen Waldtradition entsprechen. Hm kontrastiert die Waldtradition mit der Hybris anderer Weltanschauungen und Gruppierungen, die „drei Schritte zu weit gehen“ (305).</p> <p>Erfühlen der Realität</p> <p>Wieder verwendet Hm das Verb „erfühlen“ (306), um einen Erkenntnisprozess zu beschreiben, der in Verbindung steht mit der Erfahrung der Realität durch Körper und Geist. Was meint Hm aber konkret mit „solche Dinge“ (305), die man tatsächlich erfühlen kann? Worauf richtet sich das Erfühlen? Sehr wahrscheinlich ist, dass Hm immer noch von den Trivialitäten spricht, wie das Gefühl des Etwas-Gemeinsam-Habens mit anderem Leben. (vgl. funktionaler und ästhetischer Vergleich zwischen Adern und Schlingpflanzen).</p> <p>Tatsächlich</p> <p>Beide Verben sowohl „erfühlen“ als auch „erfahren“ werden durch das Adverb „tatsächlich“ (306; 307) begleitet. Sind für Hm nun tatsächliches Erfahren und tatsächliches Erfühlen ein- und dieselben Erkenntnisprozesse oder redet er von zwei verschiedenen? Sind Erfahrungswissen und Erfülltes Wissen für Hm identisch?</p>
308-314	Erklärung	<p>UT: Vorteile bei gefühlter Bedrohung durch Leiden und Schmerz</p> <p>Hm erklärt, dass die Wahrnehmung einer mit Leben gefüllten und gefühlten Realität, hilfreich ist, wenn sich Körper und Geist durch Leiden und Schmerz bedroht fühlen. Hm hat sich solche „Tricks“ (312) angeeignet und praktiziert sie häufig, um (falsche) Vorstellungen in sinnvollere zu verändern.</p>	<p>Die Dinge mit Leben füllen</p> <p>Nach Erfühlen und Erfahren nennt Hm eine dritte Art und Weise seines Wirklichkeitszugangs: „dass man die mit Leben füllt“ (308). Das Demonstrativpronomen „die“ bezieht sich entweder auf „solche Dinge“ (vgl. 305) oder auf die „Realität“ (306). Schildert hier Hm eine Art holistische Wahrnehmung der Realität, bestehend aus Erfühlen, Erfahren und Beleben?</p> <p>Gefühlte Bedrohung</p> <p>Hm stellt dem Erfühlen der Realität ein negatives Gefühl der Bedrohung entgegen. Körper und Geist können sich durch Leiden und Schmerz „bedroht fühlen“ (309). Tatsächliche Bedrohung muss gar nicht notwendig vorliegen, Hm meint eher ein subjektives, irrümliches Bedroht-Fühlen.</p> <p>Tricks gegen Vorstellungen</p> <p>Hm spricht von einer geistigen Transformation negativer, unsinniger Vorstellungen in sinnvollere. Er bezeichnet diesen Vorgang als ein Rutschen in eine andere Wahrnehmung (vgl. 310f.) oder als ein Umkrempeln von Vorstellungen (vgl. 312). Diese „Tricks“ (312) hat sich Hm angeeignet. Das Verb „aneignen“ verweist darauf, dass es sich bei diesem Vorgang um eine erlernbare Technik handelt, Zustände des Sich-Bedroht-Fühlens zu überwinden.</p>
Z. 314-357		OT: Chanting und Dienst am Nächsten	
314-319	Reflexion	<p>UT: Faszination des chantings in Pali</p> <p>Obwohl Hm kein Pali studiert</p>	<p>Grammatik vs. Ganzheitlichkeit</p> <p>Hm erwähnt eine „gewisse Vorliebe für Pali“ (315). Doch streicht er gleich heraus, dass er die Sprache nicht studiert hat.</p>

		hat und er Schwierigkeiten beim Einprägen grammatikalischer Gesetzmäßigkeiten (zum Beispiel in Latein) hat, fasziniert ihn die Sprache und das ganzheitliche Singen (chanten) der Pali-Gesänge.	Das Merken grammatikalischer Gesetzmäßigkeiten bereitet ihm Schwierigkeiten („Latein war mir ein Graus“ (316)). Hm ist fasziniert vom ganzheitlichen Chanten. Anwendungsbezogene Praxis ist Hm lieber als schulisches Auswendiglernen.
319-322	Reflexion	UT: Innerliches Berührt-Sein und Bedeutung alter Begriffe Hm sagt, dass die Gesänge Schwingungen auslösen, die innerlich ansprechen und berühren. Langsam erschließe sich dadurch die Bedeutung der alten Begriffe, mit denen der Buddha gearbeitet hat.	Schwingung und Erschließen Hm findet persönliche Worte, um die Wirkung der Chants auf sich zu beschreiben: innerliches Angesprochen-sein und Berührt-sein (vgl. 320). Das langsame Erschließen alter Begriffe ist aktiver Vorgang des Erschließenden. Hm selbst ist das Subjekt zum Prädikat erschließen, auch wenn Hm bevorzugt unter Verwendung des Indefinitpronomens „man“ von sich spricht.
322-325	Erzählung	UT: Aneignung von zehn Kontemplationen gegen Krankheit Hm hat sich anfangs aus dem Kontext der chants, ein bestimmtes Sutta angeeignet, das zehn Kontemplationen enthält und Krankheiten heilen kann.	„Heilungs-Sutta“ Inneres Berührt-sein und die Vorliebe für Pali lassen Hm an einen ganz bestimmten Gesang denken, den er „amfang“ (323) gelernt hat, und der gegen Krankheit helfen soll.
325-329	Reflexion	UT: Christliche Nächstenliebe vs. Heilsegoismus Hm hat anfangs noch das christlich-karitative Ideal vertreten, er müsse auch für den Mitmenschen etwas tun und sich nicht im Stillsitzen nur sich selbst genügen.	Altes, christliches Zeug rumgeschleppt Hm beginnt überraschend mit einem biographischen Rückblick auf sein christliches Erbe, das er negativ, fast abschätzig als „Zeugs“ (326) und als Last wertet. Hm erwähnt seine einstige, ablehnende Haltung gegenüber „heilsegoistischen“ Bestrebungen des einfach nur Still-Sitzens. Die Idee, etwas für die Mitmenschen zu tun, hat Hm anfangs stark (an)getrieben, vgl. das „alte Ethos“ und die „hohen Ideale“ in Z. 78f. Hatte Hm anfangs ein Art „Helfersyndrom“, und war im leeren Aktivismus gefangen? Hat ihn die spirituelle Praxis vielleicht zu einem gesunden Realismus geführt?
329-332	Reflexion	UT: Kompromiss zwischen chanting und Nächstenliebe Hm hat mit Freude die chants auswendig gelernt, die auf geistiger Ebene Wirkung erzielen, Einsichten vermitteln und kranken Menschen helfen können.	Kompromisslösung Hm hat sein hohes Ideal der karitativ-praktischen Nächstenliebe nicht aufgegeben, er hat es modifiziert. Er betrachtet das Chanten als eine Hilfe auf geistiger Ebene (vgl. 330). Die Chants entfalten einerseits „Wirkung“ (331) und vermitteln andererseits „Einsichten“ (331). Diese doppelte Ausrichtung der Chants hat Hm „Spaß gemacht“ (331f.) Kann Weisheit physische Krankheiten heilen bzw. lindern? Hat Hm damit Erfahrungen gemacht?
332-335	Aufzählung	UT: Liste von vierundvierzig altindischen Krankheiten Hm erwähnt eine Liste mit vierundvierzig altindischen Krankheiten von Krankheiten des Auges, Ohres, Ohrmuschel, und Lippen bis Fieber, Epilepsie und anderen.	Konkrete Liste Hm konkretisiert seine Vorliebe für das heilende Chanten im Nennen einer Liste mit vierundvierzig altindischen Krankheiten. Etwas willkürlich nennt er fünf von ihnen „und alles Mögliche“. (335)
336-337	Reflexion	UT: Damalige Geringschätzung alter Pali-Namen Hm hat anfangs die alten Pali-Namen geringgeschätzt.	Frage an sich selbst Hm stellt sich selbst eine rhetorische Frage „was soll das?“ (336). Die alten Pali-Namen wertet er ab, und stellt dem einen tatsächlich Ist-Zustand entgegen. Der genaue Sinn dieser Äußerung bleibt offen.
337-340	Hypothese	UT: Die bessere Liste der	Keine medizinische Liste

	these	<p>Medizin studierenden Schwester</p> <p>Hm stellt die Überlegung an, dass er von seiner Schwester, die Medizin studiert, heutzutage eine wesentlich anschaulichere Liste bekommen könnte.</p>	<p>Es geht Hm nicht um eine zeitgemäße, medizinisch korrekte Liste, sondern um etwas anderes. Hm hätte einen Zugang zu einer besseren und anschaulicheren Liste (vgl. 338f.), aber macht bewusst keinen Gebrauch von dieser Möglichkeit. Hm betont seine Handlungsfreiheit.</p>
340-343	Reflexion	<p>UT: Eine seiner Lieblings-Dhamma-Listen</p> <p>Trotzdem hat Hm die Liste, die er als eine seiner Lieblingsdhammalisten bezeichnet, auswendig gelernt und benutzt und die vielen Krankheiten rezitiert und kontempliert.</p>	<p>Trotzdem</p> <p>Trotz alledem bleibt Hm seiner alten Liste treu. Diese Sequenz steht in einem distanzierenden Verhältnis zur vorherigen. Das Auswendiglernen und das wiederholte Benutzen sind Ausdruck der Wertschätzung, ebenso die Redewendung „einer meiner Lieblingsdhammalisten“ (341). Die Rezitation dieser Liste und die Kontemplation der „verrückte[n] Krankheiten“ (343) sind anwendungsbezogene Beschreibungen.</p>
343-346	Reflexion	<p>UT: Wirkung der Liste durch ein Sich-Einlassen</p> <p>Obwohl die Liste aus der altindischen Zeit stammt und veraltet ist, hat sie gewirkt, weil sich Hm auf die Liste als Ganzes eingelassen hat.</p>	<p>Sich-Einlassen</p> <p>Noch einmal wiederholt Hm das überholte Alter dieser Listen und verweist darauf, dass sie „heutzutage vielleicht anders sind“ (344). Die Liste „hat irgendwie dann gewirkt“, damit gibt Hm einerseits Zeugnis der tatsächlich stattgefunden Wirkung der Liste und drückt nebenbei sein Erstaunen aus. Die Wirkung knüpft Hm allerdings auf ein Sich-Einlassen. Der ganzheitliche („das ganze Ding als Paket“ (345f.)) Glaube an die Wirkung ist entscheidend. Handelt es sich hier um einen Placebo-Effekt oder um mehr?</p>
346-352	Reflexion	<p>UT: Aneignung der Lehren durch Wiederholung</p> <p>Hm reflektiert den Prozess der intellektuellen Aneignung der Lehren durch wiederholtes Anschauen, Singen und Benutzen, ohne das Chanten nur auf eine intellektuelle Übung zu reduzieren.</p>	<p>Klick gemacht</p> <p>Hm reflektiert eine Einsicht beim Chanten, die „Klick gemacht“ (347) hat. Es handelt sich hierbei um eine Einsicht in die Wirkweise und in die Aneignung der Lehren.</p> <p>Vom Intellektuellen</p> <p>Die Aneignung dieser Lehren erfolgt „ein bisschen vom Intellektuellen“ (348f.) an, in der Weise, dass sie wiederholt benutzt und angeschaut wird. Liegt das Intellektuelle in der Wiederholung oder ist es dieser zeitlich voraus?</p> <p>Keine intellektuelle Übung</p> <p>Hm relativiert das Intellektuelle sogleich wieder, in dem er sagt, dass das Chanten keine „intellektuelle Übung“ (351) ist. Vermutlich ist der Erstkontakt mit der Liste ein intellektueller Vorgang, der dann in einen weniger intellektuellen, automatisch-rezitativen übergeht.</p>
352-357	Reflexion	<p>UT: Spirituelle Komponente eines Chant über <i>metta</i></p> <p>Hm nennt beispielhaft einen Chant über metta: Mögen alle Wesen in der nördlichen, in der südlichen, in der westlichen und in der östlichen Hemisphäre glücklich sein. Dieser Chant hat direkt mit Spiritualität zu tun. Metta (Liebe, Güte und Ausstrahlung) ist das Urbild einer spirituellen Praxis.</p>	<p>Spirituelle Praxis</p> <p>Interessant ist, dass Hm gedanklich von der Ablehnung einer intellektuellen Übung direkt in ein konkretes Beispiel einer spirituellen Praxis wechselt. Der Metta-Chant hat „direkt was mit Spiritualität zu tun“ (355). Die Zusatzbemerkung „das würde jeder sofort unterschreiben“ (355f.) holt eine Beglaubigung von außen ein. Wie verhalten sich spirituelle „metta-Praxis“ (356) und intellektuelle Übung zueinander?</p>
Z. 357-		OT: Die Wirkung spirituel-	

395		ler Praxis	
357-360	Reflexion	<p>UT: Wirkungen aus dem Umgang mit wissenschaftlicher Liste</p> <p>Die Beschäftigung mit der wissenschaftlichen Liste über vierundvierzig Krankheiten hat Hm indirekt Begeisterung, inneren Frieden und Glück bereitet.</p>	<p>Wissenschaftliche Liste</p> <p>Hm setzt die spirituelle Praxis mit der „wissenschaftliche[n] Liste“ (358) in ein paradoxes Verhältnis. Trotz Wissenschaftlichkeit hatte die Liste eine positive spirituelle Wirkung zumindest auf Hm, was „Begeisterung und innerliche[r] den“ (359) ausdrücken. Indirekt (vgl. 360) beglückend wirkt selbst eine Liste, die eher wissenschaftlich als spirituell wertvoll zu sein scheint. Liegt der spirituelle Wert einer Sache nicht eher im für-jemanden-sein, als im an-sich-sein?</p>
360-366	Reflexion	<p>UT: Viele Aspekte der Lehre Buddhas</p> <p>Hm hat bemerkt, dass die Lehre Buddhas sehr viele Aspekte besitzt. Die Wirkung der Lehre entfaltet sich, insofern sich eine Person einen Aspekt aneignet, benutzt und ausbaut, der für diese Person sinnvoll erscheint, wie beispielsweise naturwissenschaftliche, medizinische oder anatomische Aspekte.</p>	<p>Pluralität von Aspekten</p> <p>Die Lehre Buddhas hat „viele Aspekte“ (362). Hm betont stark die Pluralität, indem er dreimal „viele“ (361f.) sagt.</p> <p>Wirkung abhängig vom Subjekt</p> <p>Die Möglichkeit der Wirkung knüpft Hm an subjektive Vorbedingungen: 1. aspektorientiertes Aneignen; 2. gutes, sinnorientiertes Benutzen und 3. Ausbau derselben. Sinn machen können für jemanden (!) beispielsweise Aspekte aus Naturwissenschaft, Medizin oder Anatomie. Kenntnisse und Fertigkeiten gewisser Aspekte können so für eine spirituelle Praxis nutzbar gemacht werden – je nach Charakter und Interessenslage der Person.</p>
368	Frage	UT: Frage nach Situation, Art und Weise der Wirkung	
369-372	Reflexion	<p>UT: Unbeschreibliches Glücksgefühl der Kühle im Herzen</p> <p>Für Hm ist die Wirkung ein schwer beschreibbares Gefühl, etwas kühler im Herzen zu sein, das fröhlich und glücklich macht.</p>	<p>Gefühl der Kühle im Herzen</p> <p>Hm spricht erneut von einem schwer beschreibbaren Gefühl der Kühle im Herzen. Mit „Man hat, man ist“ (369f.) drückt Hm eine Schwierigkeit aus, genau zu sagen, ob es sich bei der Wirkung um einen Besitz eines Gefühls oder um einen Zustand handelt. In jedem Fall ist die Wirkung positiv, schließlich mache sie „fröhlich und glücklich“ (371f.)</p>
372-377	Vergleich	<p>UT: Vergleich des erhebenden Gefühls beim Verstehen</p> <p>Hm vergleicht die Wirkung der Lehre mit dem erhebenden Gefühl, etwas verarbeitet zu haben. Beim reinen Lesen geht es nur um Informationen, beim Verarbeiten kommt es aber zu einem „Aha-Erlebnis“ (374).</p>	<p>Sprung von der Id-</p> <p>Das saltatorische Erleben, was angedeutet wird, vergleicht Hm mit dem Aha-Effekt bei der Informationsverarbeitung. Er wählt das englische Pendant „uplifting“ (375), um diesen Sprung, dieses „erhebende[...] Gefühl“ (376) zu fassen. Dem gegenüber stellt er das bloße Aufnehmen von Informationen, dass nur eine Kenntnisnahme, aber kein sofortiges verstehendes Moment evoziert.</p>
377-383	Beschreibung	<p>UT: Das kursartige Verwirklichungs-Denken</p> <p>Hm trifft auf viele Menschen mit einem kursartigen Verständnis des Buddhismus. Sie wollen wissen, wie weit ihre spirituelle Realisierung von piti, sukkha oder uppekha vorangeschritten ist, ob sie über alle jhana-Faktoren verfügen oder ob sie sich bereits im Zustand des sotapanna befinden.</p>	<p>Absichtliches Abschweifen und Zynismus?</p> <p>Erinnert sich Hm hier an die Mönchsregel, nicht über Erfahrungen zu sprechen, indem er in der Wir-Form abschweift auf „viele, viele Leute“ (379)? Deren Sorge um den eigenen Verwirklichungsgrad karikiert Hm sogar ein wenig zynisch, indem er sie in wörtlicher Rede parodiert mit „sind die [jhana-Faktoren] jetzt alle da und bin ich jetzt bald sotapanna oder nicht“ (383). Reagiert Hm distanziert zu der Frage von Yf?</p>
384-387	Reflexion	UT: Glück und Inspiration vs. Verwirklichungs-Denken	<p>Abstand</p> <p>Hat Hm in Pah Pong „ziemlich, ziemlich“ (385) Abstand ge-</p>

		Hm hat durch sein Leben in Pah Pong Abstand genommen vom kursartigen Denken. Einziges Kriterium für Hm ist das Glücksgefühl und das Gefühl der Inspiration.	nommen vom eigenen Verwirklichungsdenken oder von den Leuten mit ebensolchem Denken? Pragmatischer Umgang Hm reflektiert einen pragmatischen Umgang mit dem „wie es kommt“ (385f.). Ein Gefühl von Glück und Inspiration sind für Hm entscheidend, kein Jonglieren spiritueller Fachbegriffe. Hm drückt seine eigene Bodenständigkeit, wie sie auch die Waldtradition kennzeichnet (vgl. Z. 453-468) in dieser Sequenz aus.
387-395	Reflexion	UT: Das Gefühl als Kriterium für Praktiken Hm schildert die Meditationsspraxis des Visualisierens des eigenen vergänglichen Körpers als wandelnde Leiche, die dem Westen seltsam, pervers oder depressiv anmuten mag. Das Kriterium, ob eine bestimmte Praxis gut benutzt wird und ob sie zur Einsicht führt, ist, ob sie sich gut, erleichternd, erhebend und frei von Last, Druck und Zwang für die praktizierende Person anfühlt.	Die wandelnde Leiche Hm gibt das Beispiel der meditativen Visualisierung des vergänglichen Körpers bzw. einer wandelnden Leiche. Dem schließt er eine breite Palette möglicher Reaktionen des Westens auf diese Praxis an, sie gehen von seltsam, depressiv, pervers, unsinnig bis hin zu gefährlich. Kriterium Einzig das erleichternde und erhebende Gefühl ist Kriterium für den Wert und die erfolgreiche Anwendung einer Praxis. „Last und [...] Druck und Zwang“ (394f.) sind dagegen Kriterien, die auf eine missbräuchliche Anwendung von Praktiken hinweisen.
Z. 395-439		OT: Verstand und Pragmatik	
395-399	Reflexion	UT: Die Pragmatik der Waldtradition Hm distanziert sich davon, etwas klassifizieren zu wollen. Die Waldtradition nimmt es mit Erklärungen auch nicht so genau, denn was funktioniert, das funktioniert.	Kein Draht zu Klassifikationsmodellen Hm verwehrt sich gegen das Klassifikationsdenken, „da hab ich auch nicht so ein Draht dazu“ (396). Seine subjektive, ablehnende Sicht auf spirituelle Typisierung wechselt zur Pragmatik der Waldtradition, die (wie er) auch alles „ein bisschen Pi mal Daumen“ (397) nimmt. Hm gliedert sich ein in die pragmatisch orientierte Waldtradition, die nicht nach Erklärungen und Klassifikationen strebt.
399-405	Beschreibung	UT: Eher konzeptionelles Denken im Kloster Nanachat Hm berichtet, dass im Kloster Nanachat noch stark ein konzeptionelles Denken vorherrscht, gemachte Einsichten und Erfahrungen zu öffentlichen oder zu privaten Zwecken (zum Beispiel für das Tagebuch) einordnen zu wollen. Häufig schreiben Personen Blogs, um ihre Erfahrung öffentlich mitzuteilen.	Relativierung der Pragmatik Hm relativiert die Pragmatik der Waldtradition bezüglich des Klosters Nanachat, wo „noch sehr stark das konzeptionelle Denken“ (400f.) vorherrscht. Hm scheint hier eine wünschenswerte Entwicklung zu sehen. Das Übel medialer Selbstdarstellung Die Nutzung moderner Kommunikationstechnik, zB. Blogs, für das Mitteilungsbedürfnis vieler Spiritueller empfindet Hm als besonders schlimm. Der Superlativ drückt eine stark ablehnende Haltung zur Selbstdarstellung aus. Spirituelle Erfahrung ist privat und nicht für die Weltöffentlichkeit bestimmt...
405-415	Erzählung	UT: Der Wunsch nach Autopsie-Besuchen im Krankenhaus Hm erzählt von damaligen Gesprächen mit thailändischen und westlichen Ajahns. Die Praxis, sich den Körper mit den zweiunddreißig Körperteilen im Verfall vorzustellen, hat bei den Mönchen der sangha den Wunsch hervorgerufen, einer Autopsie im Krankenhaus beizuwohnen.	Gespräch mit Ajahns Es schließt sich nun eine narrative Sequenz an, in der Hm auf damalige Gespräche mit „verschiedenen Ajahns“ (406) verweist. „Ab und zu mal fragen“ (408) zeigt, dass Unterhaltungen nur gelegentlich stattgefunden haben. Abwertung des Leibes? Erneut erwähnt Hm die Praxis der Visualisierung des vergänglichen Körpers. Drückt „widerwärtig“ (410) nicht eine nahezu leibfeindliche Haltung aus?

		Hm hatte am Anfang nicht die Möglichkeit dazu, denn er war etwa drei bis vier Jahre im Tempel.	Autopsie-Besuch Hm nennt zuerst den Wunsch der Mönche, kurz darauf fügt er sich selbst dieser sangha hinzu, indem er sagt, dass er „drei, vier Jahre im Tempel“ (414) war und „wir“ (414) nie die Möglichkeit hatten, zu Autopsien zu gehen. Hm hatte demzufolge den gleichen Wunsch.
415-417	Erzählung	UT: Frage nach der Notwendigkeit von Erfahrungswissen Hm erzählt, dass er einen der Ajahns gefragt hat, ob es etwas ausmache, dass er nicht weiß, wie die Milz oder die Leber aussieht.	„ob das denn eigentlich was ausmacht“ Die fehlende Möglichkeit eines Autopsie-Besuchs ist Grund für die Frage nach der Notwendigkeit von Erfahrungswissen, „wie die Milz aussieht oder die Leber“ (417).
417-423	Erzählung	UT: Das persönliche Image ist wichtiger als Wissen Der Ajahn hat geantwortet, dass es überhaupt nichts ausmache, zu wissen, wie die Milz aussieht. Das Wichtigste sei die Entwicklung eines persönlichen Image (nimitan), auf dass es sich zu konzentrieren gilt. Dieses Image und die assoziative Vorstellung des Zusammenwirkens mit dem restlichen Körper, ist entscheidend. Das tatsächliche Aussehen der Milz sei nicht wichtig.	„das macht überhaupt nichts aus“ Der Ajahn verneint die Frage aus tiefer Überzeugung. Wichtig sei das persönliche Image (nimitan). Eine Vorstellung genüge, um Assoziationen hinsichtlich der Funktionsweise zu bilden. Das tatsächliche Aussehen ist „wurscht, egal“ (423.) Hm lacht an dieser Stelle über die gleichgültige Einstellung des Ajahns zur genauen Kenntnis des Meditationsobjektes. Funktionsweise im Gesamtkontext Wenn Hm davon spricht, „wie [zB die Milz] funktioniert im Gesamtkontext mit [...] dem restlichen Körper“ (421f.), dann betont er die Visualisierung dynamischer Prozesse und deren Wechselwirkung mit dem Ganzen. Statische, isolierte Bilder einzelner Organe sind dagegen fragmentarisch und unzureichend.
423-429	Reflexion	UT: Free-style um des Friedens und der Erleichterung willen Hm sagt, dass die Mönche viel „free-style“ (424) pflegen. Es soll zum Frieden, zur Erleichterung, zu einer inneren Begeisterung führen und eine Reduktion von normalen Identifikationen des Körpers und des Geistes bewirken.	Free-style Die wenig pedantische Art der Waldmönche drückt Hm mit „wir machen halt sehr viel free-style“ (424) aus. Gerade sie ist Vorteil und Grund, dass die unverkrampfte Benutzung von Meditationstechniken „zum Frieden, Erleichterung [...] [und] einer inneren Begeisterung“ (426f.) führen kann. Weniger Identifikation Hm erwähnt eine gewinnbringende Möglichkeit, gewöhnlich negative Identifikationen mit Körper und Geist abzubauen. „Sich weniger damit zu identifizieren“ (427f.) scheint u.a. Aufgabe und Ziel der Meditationspraxis zu sein.
429-434	Beschreibung	UT: Naive Ansichten zur Friedensstiftung durch Meditation Es gibt viele Menschen, die gleich auf der geistigen Ebene arbeiten wollen und denken, dass durch die Meditation sehr einfach Frieden hergestellt und aggressives Denken, Hass, Zorn, Ärger, Gier, Verblendung und Tagträumerei bekämpft werden kann.	Level vom Geist Hm spricht wieder über „viele Leute“ (429) mit falschen, naiven Ansichten (vgl. 377-383). Deren sofortiges Arbeiten-Wollen auf dem „Level des Geist[es]“ (430) zur Realisierung von Frieden lehnt Hm indirekt ab. Frieden und Abstand Hm unterstellt diesen Leuten die Überzeugung, Meditation sei geistige Technik zur Realisierung von Frieden sowie Distanznahme von „aggressivem Denken [...] oder Worten“ (432) bzw. Hass (= dosa), Zorn, Ärger, Gier (= lobha), Verblendung (= moha) und Tagträumerei.
434-439	Reflexion	UT: Die Bedeutung kleiner Momente der Distanzierung Auf das Anstreben realistischer Ziele hinweisend, unterstreicht Hm die Bedeutung kleiner Momente der Distanzierung von (unkontrollierten)	Kleine Brötchen backen Den naiven Ansichten stellt Hm die Erkenntnis gegenüber, dass „kleine Momente“ (436) wichtiger seien als „die großen Ziele“ (435). Die Bedeutung von Teilerfolgen drückt auch die umgangssprachliche Redewendung „kleine Brötchen backen“ (435) aus. Solche Momente mit Erlebnischarakter (vgl. 439) bestehen für Hm in der wirklichen Distanznahme von

		Emotionen. Dieser Abstand entsteht im Geist und wird durch direktes Erleben an Beispielen gefestigt.	emotionalen Geistzuständen. An dieser Stelle kommt den Emotionen ein negativer Stellenwert zu. Meint Hm hier unausgeglichene, unkontrollierte Emotionen?
Abs. 4 Z. 442-468			
442-468		OT: Existenzielle Erfahrung und Überwindung des Ego	
442-445	Erzählung	UT: Retreat-Situation im Nationalpark Hm berichtet, dass sich die Hälfte der sangha im Moment in einer Retreat-Situation befindet und sich in einem Nationalpark an der burmesischen Grenze aufhält. Abseits von Besuchern und Lehrveranstaltungen, können die Mönche den ganzen Tag unter dem Baum sitzen.	Keine Ablenkung „Und da ist nichts weiter“ (443f.) ist Ausdruck einer ablenkungsfreien Retreat-Situation. Weder Besucher noch Lehrveranstaltungen können die ganztägige Meditationspraxis der Mönche stören. Das ungestörte Sitzen „unterm Baum“ (445) ist notwendig.
445-448	Erzählung	UT: Beobachtung des Lebens in bedrohten Situationen Wenn nachts die wilden Tiere kommen, bietet das die Möglichkeit, sich und sein Leben in bedrohten Situationen zu beobachten und den Geist damit zu konfrontieren.	Nervenkitzel? Eine Spannung besteht zwischen der tatsächlichen Bedrohung und der Beobachtung dieser Bedrohung auf geistiger Ebene. Hm beschreibt einen gewollten Prozess der geistigen Konfrontation mit dem realen Bedroht-sein des eigenen Lebens. Mutprobe mit Adrenalin-Kick oder ernstzunehmende Meditation? Wurden bereits Mönche während der Meditation von wilden Tieren gefressen?
448-453	Reflexion	UT: Ringen mit dem inneren Schweinehund Einerseits bringt diese Konfrontation nahrhafte Einsichten hervor, andererseits sind manche Mönche nach ihrer Rückkehr immer noch zu bequem, morgens um drei Uhr zum morning-chanting zu erscheinen, weil sie ihren „inneren Schweinehund“ (452f.) nicht überwinden können.	Nahrhafte Einsichten Diese Meditationspraxis unter Gefahrensituation betrachtet Hm ambivalent. Einerseits bringt sie wertvolle, nährende Erkenntnisse hervor, andererseits gibt es Leute, die danach immer noch behaglich und bequemlich sind. Dies macht Hm daran fest, ob sie um drei Uhr morgens zum morning-chanting erscheinen können. Innerer Schweinehund Der „innere Schweinehund“ (452f.) ist Sinnbild für das Ego. Das Ringen mit dem Ego und die Überwindung desselben sind für Hm elementar. Eine gelingende Meditationspraxis scheint für Hm die Überwindung des Egos zum Ziel zu haben, was sich beispielsweise im frühen Aufstehen-können konkretisiert.
453-457	Reflexion	UT: Heldengeschichten zählen nicht in der Waldtradition Außergewöhnliche Erlebnisse der Begegnung mit dem Tiger oder eine großartige Kontemplation über den Tod angesichts der Bedrohung durch wilde Tiere zählen nicht viel in der Waldtradition.	Tolle Sachen zählen nicht Reiherische Heldengeschichten zählen „nichts [oder] nicht viel“ (454) in der Waldtradition. „Tolle Sachen erlebt“ (454) zu haben illustriert Hm anhand der Beispiele Begegnung mit dem Tiger oder eine „großartige Kontemplation über den Tod“ (456).
457-460	Reflexion	UT: Distanzierung und Herausforderung des Ego zählt Stattdessen zählt, wenn diese Konfrontation zu einer Distanzierung zu allen möglichen	Herausforderung des Ego Hm mahnt an, dass eine Heldengeschichte ohne einen nachhaltigen Effekt nichts wert ist. Ein solcher Effekt ist für ihn die Distanz „zu allen möglichen Sachen“ (458f.) und die Herausforderung von Geist und Ego.

		Dingen geführt hat, bei der Geist und Ego herausgefordert werden.	
460-464	Reflexion	<p>UT: Meditationserfahrung und Realitätstest</p> <p>Hm gibt zu, dass es schon ein Bedürfnis nach Meditationserfahrungen in einem abgeschlossenen Rahmen gibt, dennoch ist ein „Realitätstest“ (464) ein Zeichen der Waldtradition.</p>	<p>Ambivalenz von Erfahrung und Realität</p> <p>Ohne die Bedeutung von außergewöhnlichen Meditationserfahrungen und deren Interpretation herunterzuspielen, macht Hm deutlich, dass die Waldtradition den Bezug zur Realität fordert. Kennzeichen der Waldtradition ist eine Erdung von spirituellem Erleben. Es scheint, dass sich die Mönche in der Realität beweisen müssen. Nachhaltigkeit und Bodenständigkeit müssen außergewöhnlichen Meditationserfahrungen folgen.</p>
464-468	Reflexion	<p>UT: Die Bodenständigkeit Ajahn Chahs</p> <p>Hm charakterisiert Ajahn Chah als besonders bodenständig, weil er an Grundsätzlichem festhält und die Menschen nicht kategorisieren oder zu höheren Stufen befördern will.</p>	<p>Down-to-earth</p> <p>Ajahn Chah als Person ist das Paradebeispiel für Bodenständigkeit, wie Hm mit „der ist wirklich down to earth“ (466) bezeugt. Er gehe „immer wieder zurück zu den basics“ (467f.). Hm schätzt ihn für seine schlichte und konservative Art. Ajahn Chah will keine Form von spirituellem Materialismus oder Größenwahn fördern.</p>
Abs. 5 Z. 471-494			
471-494		OT: Das intellektuelle Verständnis in der Waldtradition	
471-478	Dialog	Knapper Dialog zwischen Hm und Yf über die große Informationsmenge des geführten Interviews, Hm möchte Hm2 in das Gespräch mit einbeziehen, Yf bietet Raum für Ergänzungen, Hm möchte eine Zusammenfassung geben zum Thema von Yf.	<p>viel dazu sagen können</p> <p>Hm merkt an, dass bislang nur er selbst zum Thema gesprochen hat und möchte Hm2 in das Interview mit einbeziehen, indem er sagt, er könnte „auch noch viel dazu sagen“ (474).</p>
478-480	Reflexion	<p>UT: Das intellektuelle Verständnis als Orientierung</p> <p>Hm fasst zusammen, dass das intellektuelle Verständnis in der Waldtradition nicht so wichtig ist. Es ist vielmehr eine Art Orientierung.</p>	<p>Eine Art Orientierung</p> <p>Hm spricht gezielt zum Thema des Interviews und geht auf das intellektuelle Verständnis in der Waldtradition ein. „Nicht so wichtig“ (479) und „mehr oder weniger [...] eine Art Orientierung“ (479f.) drücken ein herabsetzendes Verhältnis zum Intellektuellen aus.</p>
480-484	Reflexion	<p>UT: Natürliches Erschließen statt intellektuellem Verstehen</p> <p>Hm betont die Wichtigkeit der realistischen Zielsetzung. Die Dinge zu nehmen, wie sie sich natürlich erschließen und die selbstständige Aneignung sind wichtig, nicht das Erlernen von Pali oder das Verstehen der gesamten buddhistischen Philosophie.</p>	<p>Kleine Brötchen</p> <p>Erneut spricht Hm von „kleine[n] Brötchen“ (480f., vgl. 435), die umgangssprachlich gebacken werden müssen.</p> <p>Natürliches Erschließen</p> <p>Im Nehmen der Dinge, wie sie sich „einem natürlich erschließen“ (482) drückt sich ein ambivalenter Vorgang aus, der gleichzeitig aktivisch und passivisch ist. Aktives Annehmen drückt ein urteilsfreies Zulassen aus, dass sich die Dinge einem passiven Subjekt von selbst natürlich erschließen. Meint hier Hm ein natürliches Offenbarwerden?</p> <p>Selbst aneignen</p> <p>In diesem Prozess lässt sich sehr viel selbst aneignen (vgl. 482f.). Was konkret lässt sich aneignen? Weisheit? Einsicht?</p>

			Spirituelle Kraftquellen? In jedem Fall ist diese Aneignung nicht im Sinne eines intellektuellen Lernens gemeint wie das Erlernen von Sprachen oder Philosophien.
484-486	Erzählung	UT: Intellektuelle Fragen mögen die Lehrer nicht Die Lehrer von Hm sind eher abgeneigt, wenn ein Schüler mit intellektuellen Fragen zu ihnen kommt.	Negative Bewertung intellektueller Fragen Der Gedanke des intellektuellen Lernens setzt sich fort, und Hm wechselt in die Schülerperspektive: Intellektuelles Fragen wird von „unseren Lehrern eher negativ gesehen“ (485, vgl. 478f.)
486-491	Hypothese	UT: Eine mögliche Reaktion auf intellektuelle Fragen Hm schildert eine Beispielsituation, in der Luang Por Liem Fragen gestellt bekommt zu den fünf khandas und den Unterschieden der sankharas im Sinne des Paticcasamuppada. Der Abt würde daraufhin wahrscheinlich zur Toilette gehen, den Fragesteller sitzen lassen und sich nicht auf ein Gespräch einlassen.	Der Gang zur Toilette Hm spielt anhand einer hypothetischen Beispielerzählung durch, wie die Reaktion von Luang Por Liem auf intellektuelle Fragen wäre. Dies amüsiert Hm2. Die Reaktion des Abtes wäre der Gang zur Toilette, während der Fragesteller erstmal ignoriert werden würde. Diese Reaktion vergleicht Hm mit der Reaktion eines Zenmeisters.
492-494	Dialog	UT: Gedankenspiele und intellektuelles Blabla Hm und Hm2 sind sich einig, dass der Lehrer sagen würde, es handle sich nur um Gedankenspiele und intellektuelles Geschwätz.	Blabla Hm2 mischt sich in das Gespräch ein und sagt, was der Abt möglicherweise sagen würde: Gedankenspiele und „intellektuelles Blabla“ (494). Hm bejaht. Eine Abwertung intellektuellen Fragens, Lernens und Redens manifestiert sich in den Sequenzen deutlich.
Abs. 6 Z. 497-527			
497-527		OT: Selbstaufgabe statt intellektueller Zugangsweise	
497-521	Erzählung	- Mehrjährige geistige Vorbereitung für Eremitentum - Slow Death, 2 Monate im Wald, Probleme mit der Stille - Notwendigkeit eines buddhistischen Basistrainings - feste Ideen vieler belesener Westler sind ihr Hindernis	Hm2 erzählt...
522-527	Reflexion	- geistige Neuprogrammierung findet statt: Selbstaufgabe und Hingabe statt intellektueller Zugangsweise	Neuprogrammierung Hm2 berichtet von einer „geistige[n] rung“ (523f.) im Laufe des Trainings. Aufopferung und altruistische Hingabe sind entscheidend und weniger die intellektuelle Zugangsweise der Informationsverarbeitung. Besteht die Spiritualität der Waldtradition in einem Sich-Selbst-Sterben, während intellektuelles Lernen häufig die gegenteilige Intention begleitet?
Abs. 7 Z. 530-			

580			
530-580		OT: Bücher lesen und eigenes Herz lesen	
530-535	Hinweis	<p>UT: Themenspezifischer Hinweis auf Ajahn Chah Collection</p> <p>Hm verweist auf die Ajahn Chah Collection, denn sie beinhaltet viele Hinweise darauf, wie sich intellektuelles Wissen über den Buddhismus zur meditativ-intuitiven, weisheitsfundierte Herangehensweise verhält.</p>	<p>Intellektuelles Wissen und weisheitsfundierte Herangehensweise</p> <p>Hm gibt einen Literaturhinweis zum Thema. Interessant ist, dass er dieses als ein Vergleich zusammenfasst zwischen „intellektuelle[m] Wissen über den [...] Buddhismus“ (532f.) und der „weisheitsfundierte[n] Herangehensweise“ (534). Ersteres ist ein statisches Wissen-haben, während zweites eher ein prozesshaftes Weisheit-aneignen meint, das während der Meditationspraxis intuitiv geschieht. Ob sich statisches und prozesshaftes in der Weise unterscheiden lassen (vgl. 535), oder ob sie zwei gänzlich verschiedene Vergleichskategorien darstellen, ist fraglich. Vermutlich meint Hm mit intellektuellem Wissen eher ein intellektuelles Denken, das sich besser prozesshaft darstellen lässt.</p>
535-539	Beschreibung	<p>UT: Panna-Ajahn steht für Weisheit</p> <p>Hm glaubt, dass Ajahn Chah in Thailand als einer der panna-Ajahns gilt, die Weisheit anstreben. Er hat auf der einen Seite sehr viel integriert, andererseits aber auch Menschen, die nur aus Büchern zitieren, gemieden.</p>	<p>Panna</p> <p>Hm drückt in dieser Sequenz indirekt aus, dass die Weisheit des panna-Ajahns nicht im Auswendig-können von Zitaten besteht. Was meint Hm damit, dass Ajahn Chah „sehr viel integriert hat“ (537)? Drückt dies eine generelle Offenheit für die Fülle der Wirklichkeit aus?</p>
539-543	Vergleich	<p>UT: Touristen wissen mehr als Ajahn Chah</p> <p>Hm berichtet, dass Ajahn Chah ein Jahr die Schule besucht und eine Basic Dhamma-Prüfung absolviert hat. Im Vergleich zum durchschnittlichen westlichen Touristen, der die ganze Philosophie kennt, weiß Ajahn Chah „relativ wenig“ (541,543).</p>	<p>Relativ wenig Wissen</p> <p>Das Auswendig-können von Zitaten wird fortgeführt im generellen Wissen-haben. Hm erstaunt mit der Aussage, dass Ajahn Chah „relativ wenig“ (541, 543) weiß verglichen zum durchschnittlichen Touristen aus dem Westen. Hm zeigt ganz deutlich, dass die Weisheit des Ajahns nicht darin besteht, Buchwissen oder Faktenwissen irgendwo gespeichert zu haben.</p>
543-546	Reflexion	<p>UT: Unschlagbarkeit etwas aus direkter Erfahrung zu haben</p> <p>Hm sagt, dass die Art und die Herangehensweise im Umgang mit der Philosophie „unschlagbar“ (545) ist, wenn sie jemand aus direkter Erfahrung hat.</p>	<p>Unschlagbare Herangehensweise</p> <p>Die Art und Herangehensweise des Ajahns sei unschlagbar. Erneut benutzt Hm das Wort „Herangehensweise“ (544, vgl. 534), das diesmal aber nicht das Adjektiv „weisheitsfundiert“ beigesellt bekommt.</p> <p>Aus direkter Erfahrung</p> <p>Diese Art und Weise hat der Ajahn „aus direkter Erfahrung“ (545), und genau dies ist der Grund, dass sein Zugang, seine Art „einfach unschlagbar“ (544f.) ist.</p> <p>Spricht Hm hier von einer situativ-anwendungsbezogenen, nahezu übernatürlichen „Erfahrungs-Weisheit“?</p>
545-548	Reflexion	<p>UT: Art und Weise zu denken nicht gegeben</p> <p>Luang Por Liem hat vier Jahre die Schule besucht. Die Art und Weise zu denken und die Liebe zu Büchern ist den Menschen nicht so gegeben.</p>	<p>Kurze Schulzeit</p> <p>Nachdem Hm in Z. 539f. von der kurzen Schulzeit Ajahn Chahs gesprochen hat, verbindet Hm nun diese biographische Gemeinsamkeit mit dem Abt Luang Por Liem. Es scheint, dass Hm ausdrücken will, dass eine kürzere Schulzeit, weniger intellektuelles Denken und der Abstand zu Büchern, die weisheitsfundierte Herangehensweise begünstigen können.</p>
548-552	Erzählung	UT: Die Bibliothek in Pah	Bibliothek

	lung	<p>Pong häufig geschlossen</p> <p>Hm erzählt, dass bei seinem letzten Besuch die Bibliothek in Pah Pong die ganze Woche geschlossen war, bis auf zwei Stunden nachmittags. Er glaubt, dass sie jetzt aber längere Zeit offen hat.</p>	<p>Die wenig ausgeprägte „Liebe zu Büchern“ (547) lässt Hm an die Bibliothek in Pah Pong denken, die häufig geschlossen hat. Hm unterstreicht damit das geringe Interesse an der Entwicklung des Geistes durch Bücher.</p>
552-553	Zitat	<p>UT: Das eigene Herz lesen</p> <p>Hm zitiert ein Motto: „Wir brauchen keine Bücher lesen, ihr müsst euer eigenes Herz lesen.“</p>	<p>Lesen</p> <p>Hm erwähnt ein zentrales Zitat, das die vorherigen Sequenzen prägnant zusammenfasst. Der Zugang zur weisheitsfundierte Herangehensweise besteht darin, das eigene Herz zu lesen. Dafür ist nicht notwendig das Studium von Büchern und Philosophien erforderlich, was „wir brauchen keine Bücher lesen“ (552f.) verdeutlicht. Interessant ist das Verb lesen in dieser Gegenüberstellung.</p>
553-558	Beschreibung Reflexion	<p>UT: Lernen statt Üben</p> <p>Hm erwähnt eine andere Tradition in Thailand, die stark das Lernen von Sprache, Schrift und Inhalt betont, aber dadurch das Üben und Meditieren zeitlich vernachlässigt.</p>	<p>Kaum Zeit zu üben</p> <p>Hm erläutert das Zitat, indem er eine andere Tradition in Thailand benennt, die ihren Schwerpunkt auf das Erlernen von Sprache, Schrift und Inhalt setzt. Die Menschen in dieser Tradition sind vorrangig damit beschäftigt, Bücher zu lesen, weswegen ihnen die Zeit fehlt, zu „üben und zu meditieren“ (557f.) und das eigene Herz zu lesen.</p>
558-566	Erzählung	<p>UT: Geschichte eines Thai-Mönchs</p> <p>Hm erzählt von einem Thai-Mönch aus dem Nachbardorf, der seit seinem vierzehnten Lebensjahr in Bangkok das ganze Studium des Buddhismus und der klassischen Pali-Ausbildung am Kloster durchlaufen hat und als Novize ordiniert wurde. Er hat die neunte und höchste Stufe der Pali-Ausbildung geschafft.</p>	<p>Der Aufstieg eines Thai-Mönchs</p> <p>Hm erzählt von einem Thai-Mönch, der das ganze klösterliche Schulsystem in Bangkok fast bis zum Ende erfolgreich „durchlaufen“ (559) hat und sogar die höchste Stufe in Pali geschafft hat. Seine Schulbildung in buddhistischer Philosophie bestand in der intellektuellen Auseinandersetzung mit Sprache, Schrift und Inhalt.</p>
567-573	Erzählung	<p>UT: Abbruch der Ausbildung und Rückzug des Mönchs</p> <p>Der Thai-Mönch hat keinen Antrieb mehr gehabt, im System zu bleiben und den Verpflichtungen der Lehre nachzugehen. Stattdessen zog er sich für zwei Jahre zum Wirkungsort von Ajahn Buddhadasa, Suan Mokkh, zurück und lebt jetzt seit einem Jahr wieder in der Nähe seiner Mutter im Kloster von Hm.</p>	<p>Der freiwillige Abstieg</p> <p>Die Klimax des Aufstiegs erreicht ihren Höhepunkt in der erreichten höchsten Pali-Stufe. Antriebslosigkeit, Systemkritik und die fehlende Bereitschaft, selbst in die universitäre Lehre zu gehen, sind Auslöser für den radikalen Rückzug nach Suan Mokkh und später Nanachat. Der Thai-Mönch hat „sich ausgeklinkt“ (572).</p> <p>Die Mutter</p> <p>Welche Rolle spielt die Mutter in dieser Erzählung (vgl. 561, 573)? Steht sie vielleicht für das innige-liebevollen Verhältnis am Beginn des Menschenlebens, schließlich ist sie meist die Person, durch welche Liebe zuerst und zutiefst erfahrbar wird? Betont Hm die Mutter deswegen, um eine Rückkehr des (ein-)gebildeten Thai-Mönchs zur kindlich-naiven Liebe anzudeuten?</p>
574-580	These	<p>UT: Wunderbare Fächerkombination bei Ajahn Chah</p> <p>Hm behauptet, dass Ajahn Chah, neben Ajahn Buddhadasa, Studium, Wissen, Philosophie, Natur und Meditation wunderbar kombiniert.</p>	<p>Wunderbare Kombination</p> <p>Ajahn Chah hat diese (modernen?) Sachen wie Studium, Philosophie und Wissen „alles wunderbar kombiniert“ (576) mit Natur und Meditation. Hm drückt Bewunderung aus für die Persönlichkeit Ajahn Chahs, der durch seine Art und sein Leben diese ungleiche Vielheit in Balance halten konnte.</p>

578-580	Reflexion	<p>UT: Bedarf eines direkten und weisen Buddhismus</p> <p>Hm sagt, dass es einen großen Bedarf in Thailand gibt für eine solche Art von Buddhismus. Auch die sich verändernde Gesellschaft im Westen schätze die Direktheit und den größeren Rahmen der Weisheit.</p>	<p>Direktheit und Weisheit</p> <p>Hm spricht von einem ziemlichen Bedarf in Thailand und im Westen. Die Art von Buddhismus, die Ajahn Chah verkörperte, besteht aus Direktheit und Weisheit. Die sich verändernde Gesellschaft, die häufig orientierungslos ist, braucht und schätzt authentische Identifikationsfiguren, die ehrlich und weise agieren.</p>
Abs. 8 Z. 583-615			
583-615		OT: Gegenseitiges Befruchten von samatha und vipassana	
583-586	Reflexion	<p>UT: pali-patti (Gelehrtentum) und pati-patti (Praxis)</p> <p>Hm erwähnt die zwei thailändischen Modelle pali-patti (Gelehrtentum) und pati-patti (Praxis). Echte und wirkliche panna (Weisheit, insight) braucht wahrscheinlich etwas von beidem, meint Hm, und vergleicht dieses Paar mit samatha und vipassana.</p>	<p>ein bisschen von beidem</p> <p>Hm reflektiert die Voraussetzungen für wirkliche Weisheit, die ein gutes Mischungsverhältnis aus Gelehrtentum (pali-patti, vipassana) und Praxiserfahrung (pati-patti, samatha) braucht und voraussetzt. Gibt sich Hm hier versöhnlich, nachdem er zuvor die Praxis höher bewertet hat?</p>
586-589	Erzählung	<p>UT: Die Jagd nach insight</p> <p>Hm sagt, der Westen betont Einsicht (insight). Die Menschen, die zu ihm kommen, wollen wirklich Einsiedler (hermits) sein und jhanas verwirklichen und außergewöhnliche Meditationen praktizieren.</p>	<p>Hermits</p> <p>Erneut kommt Hm auf die überzogenen Erwartungen und Zielsetzungen der Besucher zu sprechen, die „hermits sein“ (588) wollen und „abgefahren Meditationen machen“ (589) wollen. Gerade im Westen streben viele nach „insight“ (587).</p>
589-591	Erzählung	<p>UT: Gegenseitige Befruchtung von samatha und vipassana</p> <p>Hm erzählt von Ajahn Chah, der immer gesagt haben soll, dass sich der unerschütterliche Frieden auch in diesem Talk befindet und dass sich samatha und vipassana stets gegenseitig befruchten.</p>	<p>Das befruchtet sich dauernd gegenseitig</p> <p>Hm kommt nach dem kurzen Einschub zurück zur Verhältnisbestimmung samatha und vipassana. Er zitiert Ajahn Chah, der gesagt haben soll, dass sich beiden Seiten ständig gegenseitig befruchten. An dieser Stelle drückt Hm ein Wechselspiel aus, das im gegenseitigen Befruchten von samatha und vipassana besteht. Die Frucht dieses Prozesses scheint wirkliches panna, wirkliche Weisheit zu sein.</p>
591-594	Beschreibung	<p>UT: Geistesruhe - anapana-sati – Fallen lassen</p> <p>Voraussetzung, die Welt mit neuen Augen zu sehen, ist die Benutzung einer gewissen Geistesruhe. Um anapana-sati zu praktizieren, setzt man sich, schließt die Augen und lässt alles fallen.</p>	<p>Samatha: Sitzen und Loslassen</p> <p>Hm wechselt ins unpersönliche Indefinitpronomen und beschreibt, wie sich diese gegenseitige Befruchtung im zeitlichen Nacheinander darstellt (vgl. 604). Ausgangspunkt ist die „Geistesruhe“ (592), Ziel ist „die Welt wieder mit neuen Augen zu sehen“ (592f.). Anapana-Sati zählt Hm zu samatha.</p>
594-597	Beschreibung	<p>UT: Gehen – Kontemplieren – Ego aushöhlen</p>	<p>Vipassana: Gehen mit Gedanken</p> <p>Das Gehen auf dem Pfad und das Kontemplieren der Körpertei-</p>

	bung	Nachdem man die Augen wieder aufmacht, geht man auf dem Gehmeditationspfad, kontempliert beispielsweise die zweiunddreißig Körperteile und versucht, den Glauben an das Ego etwas auszuhöhlen.	le gehört zur vipassana-Praxis und ist damit verbunden den Glauben an das Ego „etwas auszuhöhlen“ (597). Schwerpunkt ist hier eine Arbeit mit Gedanken.
597-600	Beschreibung	UT: Setzen – Fallen lassen - Atembetrachtung Wenn dies zu sehr belastet und Kopfschmerzen verursacht, dann setzt man sich wieder hin, lässt alles fallen, betrachtet wieder den Atem und schaltet alle Gedanken ab.	Samatha: Sitzen und Loslassen Nun folgt wieder eine Einheit samatha, die aus Atembetrachtung und im Abschalten von Gedanken besteht. Interessant ist, dass samatha die Schmerzen und Belastungen nach getaner vipassana-Kopfarbeit lindert.
600-604	Beschreibung	UT: Sehen - Denken - Intuition Wenn Langeweile aufkommt und der Geist denken will, dann öffnet man die Augen und füttert den Geist mit Sinnesobjekten in der Natur oder mit anderen Dingen, die aus den Lehren des Buddhas für jemanden gerade intuitiv Sinn machen. „Dadurch befruchtet sich das gegenseitig“ (604.)	Vipassana: Denken von Gedanken Langeweile und der Wunsch zu Denken sind wiederum die Auslöser für die nächste vipassana-Einheit. Die Wahl der Einheit richtet sich demnach nach der jeweiligen Gemütsverfassung des Geistes. Intuitiv Sinn machen Hm sagt, dass die Wahl des Denkbekjctes durch die Intuition des Subjektes geschieht, der im Denken nach Sinn sucht - vor dem Hintergrund der „Lehren des Buddhas“ (603)
604-608	Bild	UT: Die zwei Seiten eines Holzstabes Hm nutzt das sprachliche Bild eines Holzstabes mit zwei Seiten, die für vipassana und samatha stehen. Wird der Stab hochgehoben, dann werden immer beide Seiten mitgenommen.	Holzstab Hm spricht von „er hat gesagt“ (604f.) und meint damit sicherlich Ajahn Chah. Hm führt das Bild des Holzstabes mit zwei Seiten ein, die für vipassana und samatha stehen. Das Hochheben des ganzen Stabes hat das Hochheben beider Seiten zur Folge. Vipassana und samatha sind untrennbar miteinander verbunden und lassen sich nur gemeinsam heben.
608-612	Reflexion	UT: Keine Überbetonung von samadhi oder vipassana Hm glaubt, dass eines der Merkmale Ajahn Chahs und der Waldtradition darin besteht, nicht die Seite von samadhi überzubetonen. Auch die Seite vipassana, wie sie eine Meditationsrichtung in Burma vertritt, erfährt bei Ajahn Chah keine Überbewertung.	Keine Überlastung in die eine Richtung Die Einheit des Holzstabes lässt Hm an die Waldtradition denken, die keine Überlastigkeit in eine der beiden Richtungen (zB nur samadhi oder nur vipassana) zeigt.
612-615	Reflexion	UT: Gleichzeitigkeit und Gleichgewicht Hm sagt, dass die Mönche versuchen, beide Seiten gleichzeitig zu machen. Je nach Phase, ist eine Seite mal mehr im Vordergrund oder im Hintergrund. Mit der Zeit aber „schauelt sich das [hoffentlich] langsam ein“ (615).	Je nach Phase - schauelt sich das langsam ein Hm drückt eine angestrebte Gleichzeitigkeit bzw. Gleichgewicht von samatha und vipassana in der Waldtradition aus, dass im phasenweise nacheinander stattfindenden Ausüben der beiden Einheiten besteht. Auch bei zeitweiligen Akzentverschiebungen, ist das Ziel das langsam sich einpendelnde Gleichgewicht von samatha und vipassana.

Anhang 3: Transkript des Interviews mit masD

1 Abschnitt 1: 00:00:40 – 00:05:24

2 Dm: Well, ahm, everything started for me when I was very young because I started
3 reading philosophy and religion when I was about ten, eleven, and particularly
4 Indian and Asian philosophy, and when I was seventeen I decided to go to India
5 (2) overland, in the days when you could go overland to India. And so I went all
6 way to India and arrived not knowing what climate was like in India at all, and in
7 the hottest period of the year. And somebody said to me "Go up to
8 Dharamsala!" which is where the Dalai Lama lives. And so I went up and I
9 originally intended to spend three month in India and I spend maybe a year and
10 a half there, ahm (2) studying with Tibetans up in Dharamsala. So that was
11 really the first big thing that's really kind of made me move in this direction, a
12 kind of come to know (2) was age seventeen. And that was quite common
13 because, I told you I was teaching with (+++++). She was in India exactly the
14 same time, at same age, doing exactly the same stuff.

15 Yf: Who was that?

16 Dm: (+++++)

17 Yf: Ah, (+++++), ok, aha.

18 Dm: She was doing exactly the same thing as was (+++++) and quite a lot of others
19 at that time. Ahm, (2) and the next thing was really going back. I came back to
20 the West and then I did a little more education and then I went back to India and
21 became a monk (2) in India, in the Tibetan tradition, in south India primarily.
22 And I was there for three and a half, maybe four years studying in the
23 monasteries there, which was, actually it's very interesting because it's a sort of
24 semi-academic environment, particularly the tradition I was within.

25 Yf: It was in the Tibetan?

26 Dm: It was in the Tibetan tradition, yeah, but it is a particular tradition, it is the
27 Gelugpa tradition. And the Gelugpa tradition is a very intellectual (1) approach,
28 ahm so they don't do so much meditation and practices like that. They do lot of
29 intellectual debate. They are learning stuff through debate, very much like
30 medieval monasteries here in the West. And so there is a curriculum, a core curriculum which
31 you study and then you have to take your understanding out of it, out on the debate
32 court yard and debate for six hours a day (3) and that was six hours a day six
33 days a week (2) debating in Tibetan (2) which I learnt when I was there, which
34 was part of the reason why I went to south India where there is a lot of Tibetan
35 refugees (2) in south India and that's why I went there to learn Tibetan so that's,
36 I didn't have to be with all the Westerners (2) where the teaching medium is
37 usually in English and so much gets lost in English. And so I spent that period
38 there in, in south India studying a:n:d then eventually moved to Sri Lanka (3) for
39 reasons which were basically my own curiosity. There is a whole area which (1)

40 of Buddhist studies, which the Tibetans think it's kind of just a formality to go
41 through. And I was much more interested and wanted to study much more in
42 depth and do that in Sri Lanka. And so then I went to Sri Lanka and was there
43 for two and a half, maybe three years studying something called Abhidhamma, I
44 don't know, if you know what that is, but it's, ahm it's a Buddhist psychology
45 basically. And so I was there doing meditation and studying that. And then really
46 the rest of my time was, after I left the monasteries, (2) was spent going
47 backwards and forwards to the East, ahm, and doing further study. (3) And so I
48 didn't actually end to academia until very late, basically when I came back to
49 the, stopped going East and came back to the West and decided actually I
50 wanted the language to be able to communicate a lot of this stuff here, other than
51 simply the Buddhist languages that you do, you know, the vocabulary that you
52 would use in Buddhism. And then I decided to go and do a degree, and I did a
53 degree in philosophy, ahm (2) particularly European philosophy, which I was
54 much more interested in than in Anglo-American (2) analytic philosophy. And
55 then I ended up doing a doctorate on Heidegger ((lacht)) and 14th century
56 Tibetan thinker on ethics. So those are a kind of big highlights, ahm so I, I am,
57 was (---) the accidental academic. I never intended to become an academic at
58 all, I was just trying to find a language to do it and before I finished my doctorate
59 somebody offered me a job.

60

61 Abschnitt 2: 00:06:38 – 00:06:56

62 Dm: So it was in a way, what happened over the course of my life is the two strands,
63 kind of ended up in being one strand, really, and which I see no distinction with,
64 which is my kind of academic work with my practice (1) material, so it's kind of
65 woven itself in gradually over the years.

66

67 Abschnitt 3: 00:07:37 – 00:08:35

68 Dm: Ahm, so I have been doing that ever since, which is actually far, (2) from my
69 point of view, is actually far better because it is actually now using the practical
70 side of it (1) rather than just purely academic, intellectual side. So I
71 communicate all of (1) my understanding of Buddhist psychology ahm to these
72 psychiatrists and cognitive psychologists and therapists in a way that they're
73 actually not going ever disclose to the client, but in a way they'll influence their
74 particular understanding of what they are doing because it's as I said it's
75 utilizing meditation traditions really in a secular context. And so it's a
76 secularization which I am very interested in, and actually very keen on, because
77 for me what was important about Buddhist thought wasn't becoming Buddhist, it

78 was actually the values that it espoused and getting those values into the
79 dialogue of society.

80

81 Abschnitt 4: 00:15:21 – 00:22:22

82 Dm: One thing it sharpened up my thinking, that was the big thing, ahm because the
83 first thing I studied when I got to monastery was logic, basically logic
84 epistemology and that's what they started you off, so you have to be able to
85 think in syllogisms, (1) because that's what you use on the debate court yard, it
86 is (-----) reasoning, ahm to present your case. Ahm, and you have to do this
87 ((schnipsen)) on the spot, so there is a lot of training to get you into, you initially
88 start off with very (1) silly subjects really just to get you into learning how to
89 construct these things and so reason an argument through. And so the things
90 that you argue are not of importance, it's the training to get you into
91 understanding the logical moves. Then after a while you start on more serious
92 subjects and I was particularly interested in something which is known as
93 Madhyamaka, which is the philosophy of the middle way. Ahm, and that's what I
94 really debated for two and a half years, really there, and it was, it is still an
95 important part of my thinking now because it sharpened up thinking in general,
96 yeah, from a kind of very loose, I mean the Tibetans have this phrase which is,
97 debate isn't just intellectual, but in terms what they talk about is turning reason
98 into reality. So it is about using reasoning to think your way into sort of, if you
99 like, spiritual positions, ahm, and a lot of it is ahm a via negativa kind of
100 approach, so you are demolishing arguments and approaches. They don't take
101 you for granted you automatically can have some kind of mystical experience.
102 The idea is that you are going to actually have to reason your way through your
103 intellect until the intellect comes to an end.

104 Yf: I don't know if it is possible can you try or to describe it, I mean I have seen
105 those people, I have seen Buddhist people sitting and arguing, ahm from
106 outside, ahm but to get a clearer idea what is happening in those debates or
107 how does it work or could you give an example what

108 Dm: Well, there is a number, (2) it's difficult to give an example without going into too
109 much detail about the actual debates themselves, but I can give you this structure.
110 What actually happens is you are given a topic and one person has to defend
111 something and the other person attacks. So if you have ever seen this ahm on
112 video or whatever, the person who is defending is usually sitting on the floor,
113 the person who is attacking is standing up and there is lots of clapping, lots of
114 shouting, every time you make a point you clap ((einmaliges Klatschen)) your
115 hand and you do it as close to the face of the opponent as possible (2) and the
116 whole point about it is to try and make the person who is defending the position,

117 and it could be a Buddhist position, it could be a non-Buddhist position for
118 example, a philosophical position, could be for example ahm in the early
119 debates I had to take place, something about dualism, because there is a
120 philosophy in India, which is a dualistic philosophy, and you have to try and
121 defend this dualism against the kind of Buddhist attacks on it, with the belief that
122 the only way to really understand why if people think in this way is to defend it.
123 And so you have to defend this against the attacks of the other, now the other
124 person is allowed to in a sense intimidate you. That's what all clapping and
125 shouting is about and the debate itself is, I don't know how to describe it, like a
126 sort of philosophical martial arts. There are kind of stock answers that if you give,
127 and sometimes for example if you don't use them properly then the attacker can
128 say to you "explain!" and in a sense once you start to explain you are lost,
129 because the more words you use the more lightly you are going to be thrown (2)
130 into some contradiction. So it's actually about producing contradictions in a
131 philosophical position. Now the good debater, particular the defender is one
132 who uses very, very few words, who uses kind of stock answers to defend and
133 block the position itself. So it's a very complex process that goes from very
134 banal subjects up to very serious subjects.

135 Yf: And is there an idea which you could say that has, I mean if you did that for two
136 and a half years, you said, ah is there, I don't know, a Buddhist idea or
137 something which is, could be described as having been transformed through
138 that exercise or

139 Dm: I think the one governing thing is even, it influences my teaching these days is
140 non-absolutism, it's anti-absolutism. So there is no absolute ideas within
141 Buddhist thought, there is no absolutist nature of ethics for example, everything
142 is contextual, everything is language-bound, everything is ahm bound by
143 conditions. You say, you're not talking about any ideal which is an absolute
144 within Buddhist thought. That certainly came out of my early training.

145 Yf: And how did you reach to that ahm understanding through the debates?

146 Dm: Yes, it's basically because you take ahm all these various positions and the
147 whole point about it in the end really is to show that there is no philosophical
148 position that doesn't have inherent contradictions to it. No, and the whole style
149 of argument is to produce for example a contradiction in or to get you as the
150 defender to say something which is actually in contradiction to your own stated
151 position but based on the premises of you own argument, not by introducing
152 any other premises into the argument. So it's actually showing the flaws within
153 logic and within thinking ahm in regard to any position that you take. So it's
154 actually anti-philosophical really (2) in the end, it's an anti-philosophical stance,
155 which when I look back now, ahm, and I look at the early teachings, is very,

156 very much what the Buddhist position was, that actually views themselves ahm
157 ultimately can't be defended, because they flawed, they're contradictory. (4)
158 Now that's probably one of the biggest early influences that's going to, stayed
159 with me, a lot have changed, but that probably is something I just see as I say,
160 echoed again in texts. (10)

161

162 Abschnitt 5: 00:23:50 – 00: 27:19

163 Yf: And what was an important experience in the Sri Lankan tradition which is in
164 you?

165 Dm: What it was, it was learning Abhidhamma, that was, that was for me the big
166 thing, that's kind of influenced again a lot of my academic (----) teaching over
167 the years, what I teach here now, so basically. It's this very nuanced
168 understanding of the human mind, because in Buddhist psychology even right
169 from the (-----) you have this process theory of mind, you know, everything is
170 looked as mental processes, and you have to say to a group, the group last week,
171 actually in Buddhist thought there is more verbs and no nouns, so it's always
172 trying to indicate the things are processes and there is nothing static within
173 them and even more so about the human mind. And the Abhidhamma was, is
174 about that, is about process psychology basically, (2) and so it gives a very,
175 very dynamic field how the human mind works, which is being again an
176 abiding interest of mine, you know, just, I think, human psychology is
177 fascinating.

178 Yf: And your practice changed there? It took a different form?

179 Dm: Yes, it did. That's where I became much more exposed to the meditation
180 tradition than when I was involved with the Tibetans. And I was really involved
181 with the Tibetans up into very late, I mean although I studied and practiced in
182 that tradition I didn't actually follow it in a sense, ahm, still remain, practice partly
183 as it because a familiarity remained the Tibetan material, up into the 80ies really,
184 it was not in the 80ies, around 1985, 86 I completely changed tack and really
185 started to look at this material in a way which (3) how to say, looking back at the
186 Pali material that goes below the traditions, almost I am trying to get back to
187 well, what did the Buddha originally think, what was this early tradition all about
188 before all the development of all these historical phenomena. And so really my
189 work is now being centred on, and that's I suppose where it really started in Sri
190 Lanka, it's really been centred on looking at Pali texts and really trying to
191 understand and reconstruct material from the Pali tradition. Yeah, whether it's
192 original, whether stuff that the Buddha said is very difficult to tell, but it's has a
193 closeness and a directness to it, which a lot of this more religiousized form
194 does, doesn't have, I think, certainly for the West anyway. Now when I look at

195 Tibetan Buddhism, funny enough, in Denmark I was teaching in a Tibetan
196 Buddhist centre, (-----) and I just see always kind of stuff, all of the colour and
197 statues and things like that and I think well, this cannot be preserved in a
198 vacuum, it doesn't really connect with what's going on in the West. It has to
199 have all these trappings and things like that and so (---) I do what I do is going
200 back to the early teaching, at least it has a directness about it. It's not so
201 religiousized, how I put it. Whereas when you get to Tibetan Buddhism you get
202 to some forms of Chinese Buddhism and these are very religious forms.

203

204 Abschnitt 6: 00:27:43 – 00:32:14

205 Dm: Well, I started doing more meditation practice.

206 Yf: Sitting meditation, I suppose?

207 Dm: It was sitting, sitting and walking meditation, that was really my first introduction
208 to what now we call insight tradition here. It is very particularly interpreted in Sri
209 Lanka. But that was my first exposure to it. Ahm, and you know, Tibetans didn't
210 do this. Tibetans didn't sit and meditate, you know, it's not in the tradition I
211 studied with anyway, they primarily, ahm engage in this intellectual debate and
212 if they did do anything that you would call, roughly call meditation, it would be
213 within the tantric tradition. So it would be lots of visualizations, a lot of chanting,
214 ahm, there were big ceremonies used to take place and meditation in groups,
215 ahm which would be like chanting a particular ahm tantra and practice around
216 the tantra. And you know to come back to something far simpler, (2) far more
217 direct actually looking at the chaos within your own mind, you know, was ahm (-
218 ----) a revelation, because it didn't go on in that tradition. So, it was, in, in a way,
219 I think, kind of if there is any theme that runs through my kind of development in
220 Buddhism it's going from actually my exposure to something relatively complex
221 to getting back to something much simpler in terms of practice ahm and even
222 intellectual tradition.

223 Yf: And in what way did it connect with that debate phase in your life or would you
224 feel it was like a contrast experience?

225 Dm: It, it was a contrast. It was a contrast, it was something completely different.
226 Ahm, (5) yeah, in many ways, I mean, I got a lot to be grateful for as I said
227 within that training that I had in the Tibetan tradition but this connected with
228 something far more real. The kind of questions that were being asked and the
229 topics we were often debating were if I am going to put it in terms of Western
230 context kind of stuff that's going on in medieval monasteries, you know, it's
231 theological debates effectively, very complex, subtle, yeah, the sort of things
232 you find in Dun Scotus and people like that, ahm, but they are all based around
233 something which is, if you like, already assumed to be true (3) within that.

234 Whereas in the path of meditation when I opened up to that, I moved into that,
235 was actually don't assume anything to be true, what's going on in your own
236 mind, what's going on in your own thought processes, see, ahm how
237 conditioned they are, see the patterns emerging, so it's much more experiential.
238 It's actually contacting something which is really much more grounded in this
239 kind of physical, mental continuum as opposed to actually in a way the Tibetan
240 stuff being (2) different but actually having a lot of connection with Western
241 intellectual traditions in some ways. (5) So this kind of is a big movement,
242 because I was moving into something which is much more practical in a way.
243 (5) Making you get in touch with things within yourself often which weren't
244 pleasant. You wanted to probably avoid but actually you are confronting them in
245 your meditations and your practice and your walkings and things like this.

246 Yf: Like what?

247 Dm: Well, difficult emotional things, for example contacting ahm anger, and really
248 beginning to see that there is a lot of anger, there is a lot of aggression often in
249 the mind, irritations, unkindnesses which are there, and that's not pleasant truth
250 a lot of it. Particularly if you had a kind of, think of you as being relatively
251 passive, unaggressive and it was all the stuff going to your mind. (4) So it's
252 actually beginning to look very closely at what's going on but without judgment
253 and that was the big thing, important thing, without judgement. Just to see it as
254 it was. And so it was that moving back to the early tradition which really started
255 that, and that was really through Theravada.

256

257 Abschnitt 7: 00:32:57 – 00:47:26

258 Dm: Well, I mean I (2) I would say I am in a very privileged and fortunate position
259 because I do nothing other than talking about the thing I am most passionate
260 about ((lacht)), and that's quite unusual, I think, for most people. Ahm I mean
261 you can do that obviously sometimes when you are just in an academic poste
262 but as you've heard me say this has never been about, being so academic about
263 it. It just so happens, that's one medium and one expression of this. And now I
264 am in this position of being able to teach people in the practical (---), what is
265 about even better than say when I was teaching in Buddhist studies, (2)
266 because under-graduates you know you can talk passionately about something
267 to under-graduates (-----) interested, as they often aren't. Ahm, the work I
268 used to do, enjoyed doing there in Buddhist studies was postgrad, teaching
269 postgrads and doctoral supervision and things like that, but ahm (---) in this
270 position now I am doing everything which is much more practically oriented ahm
271 (3) so ways come together is that my life is boundless now between what I call
272 practical dharma-teaching, the teachings within let's say retreat situations or

273 study courses, we've just started a, a again, (++++++) and I, device which
274 is a two-years-study programme for, for Buddhist practitioners, who have got
275 lots of experience in meditation but don't actually understand a lot about
276 Buddhist thought and the kind of structure that supports that practice. And so
277 we have had one course so far, this is the second one of a two-year-
278 programme, which is teaching the stuff. So it brings if you like the kind of
279 academic background (-----) to but into a practical context again, of
280 actually looking at the teachings in a very systematic way, ahm again from the
281 early texts then, looking at the history of Buddhism, it is actually about the
282 teachings themselves.

283 Yf: So these students are not those psychotherapists?

284 Dm: No. They come from all walks of life.

285 Yf: But these are simply practitioners who are interested to learn more about the
286 texts or scriptures, tradition behind their practice?

287 Dm: That's right. Oh, yes, I mean, it's like, there is so much as:su:me:d about and
288 particular in Buddhist practice circles there is so much assumed that for
289 example, last month we were teaching the first module, the first module of this
290 course, and (++++++) and I were doing it together. We both have a
291 very similar approach which is to demythologize the Buddha's life. So the whole
292 of the first module is on the Buddha's life and the Indian background to the
293 teachings because again sometimes in, in more popular books on Buddhism in
294 the West you get this idea that kind, of Buddhism springs up in the vacuum.
295 Suddenly it was there in India and it doesn't arise out of its historical context.
296 And so we looked at the Upanishads, we looked at some of the Vedas, we
297 looked at kind of the way the Buddha uses material and language ahm because
298 he doesn't invent any terms, he basically borrows from the language of the
299 Brahmins. And then demythologize the whole of the Buddha's life in a way that
300 brings in much more if you like in, brings in much more to being a man again as
301 opposed to being this mythologized figure, that you often get. In other words
302 you take little things like "The Buddha was born a prince, the son of a king and
303 all this" and actually this is complete nonsense, you know, he is born probably
304 the son of a headman in a village, you know, he has a better thatched hut than
305 everybody else, you know, this sort of things, that brings him much more back
306 into how it would have been, there and within the Indian context. And so all of
307 the material coming out of the early texts because, again as a point we made to
308 the students, or I made anyway, the first biography of the Buddha is not written
309 to five hundred years after he is dead. So everything is been highly embellished
310 by that time.

311 Yf: What kind of students, can you, I don't know if maybe one or two comes to your
 312 mind, to your inner mind or what kind of people come and how do they, I mean,
 313 out of which reasons do they come and how do they digest such things, I mean,
 314 what you say, that makes me think of people who are putting more importance
 315 to the practice for some time and somehow it seems they feel the urge also to
 316 have some intellectual things to.

317 Dm: I think that's right.

318 Yf: But it could be irritating also.

319 Dm: Well, I don't know, it's partly, partly the way that we put it across, because when
 320 we send out the publicity material for that, I make a very strong point in the
 321 material that the Buddha never considered sitting on a cushion or the equivalent
 322 in ancient India to be the be all and end all of Buddhist practice. He actually talks
 323 about it as being threefold, which is hearing the teachings, reasoning through
 324 the teachings and then practicing and if you find something which is really
 325 important, now in the West that's happened the opposite way around, often
 326 people come to the meditation cushion, go to places like (++++++) for example
 327 simply because they have heard that meditation is good for them. And so they
 328 come into this path in a way and often they are very dedicated, very serious
 329 meditation practitioners but they come to the path with a partial understanding
 330 of what it's about and if you are going to really think through what the goal of
 331 Buddhism is, goal of the practice is, ahm, then intention needs to be really
 332 aimed at that. Now if you have partial knowledge what it is about then intention
 333 can only be half formed, (2) and that's in the central what we are trying to do is
 334 provide the background which can feed into their practice.

335 Yf: Could you give an example of some changes that you have observed?

336 Dm: Well, I see, I see the students really maturing over that two-year-period. I mean,
 337 they really mature in terms of coming to an understanding of what the Buddha is
 338 really aiming at, what he is trying to get at in his teaching here, rather than
 339 coming from this kind of very (3) well, lots of listening to dharma-talks at
 340 meditation centres, reading occasion popular books on Buddhism, it's all very (--
 341 ----), they actually come with a proper picture, kind of (-----) but I think it's pretty
 342 true, that for most of these students, I think, they have got a picture now of what
 343 the practice was about, what the Buddha was doing, you know, what he is not
 344 doing, what he is not interested in as well, ((Glockenläuten)) (----for example--)
 345 the whole metaphysical thing that the Buddha isn't interested in, ahm, so it was
 346 coming back to a practical dimension, how that feeds into the practical
 347 dimension. And that's I think all we've been trying to do over these two years.
 348 So for example between the, in fact, got conversations when I go home tonight.
 349 We all, all of the teachers we teach on that have mentees, people who we are

350 mentoring. And in between the modules which are spaced out through the year
 351 they get what we call the continuing investigations. So they get a piece of text to
 352 read, a whole series of questions, some of them very practical about for
 353 example looking in your speech in life, looking ahm at something called the
 354 hindrances, (---) if you are familiar with these, the hindrances which arise in the
 355 mind, how frequent do they come up, say it's practical and intellectual stuff
 356 mixed up together. And then they kind of report back to myself or one of the
 357 other teachers about how they're finding this material, how they're finding the
 358 practice they have been engaged in. And so it's a kind of, what I say, it's a
 359 continuous two-year-thing, because even if, when they not with us directly,
 360 having a kind of lectures and practices and that, they have got this whole series
 361 of investigations engaging, one each month. So I see them mature a lot through
 362 this process.

363 Yf: So you meet those who are your, how did you call that, your?

364 Dm: Mentees.

365 Yf: your mentees? You see them in a personal meeting?

366 Dm: No, I don't, no, well, when we are together. For example the next part of it is
 367 going to be a retreat in August. So I will see all my mentees face to face then.
 368 But because they are scattered throughout this country and some of them in
 369 Europe as well, then it's very difficult to meet face to face. So we have
 370 conversations on cell phone, (-----) so for example I mean, a mentee who is in
 371 (+++++), in Norway, I was talking to him last night, you know when I got home,
 372 about how his practice is going, how his investigations is going. And what I feel,
 373 that we are trying to do, what I was very clear about, what I am trying to do, is
 374 provide or to get (—better putting it—), to get a more educated Buddhist populars, people who
 375 know, what these teachings are about as opposed to having ill-formed ideas
 376 about what they are about.

377 Yf: And what is it that you hope for? I mean, you are saying the aim is a more
 378 educated Buddhist people

379 Dm: Yeah, yes.

380 Yf: Ah, what for?

381 Dm: What for?

382 Yf: Yes, what do you expect by, I mean what is the additional, to put it simply why
 383 is it better to have those better educated Buddhist practitioners than, (2) and
 384 what is lacking?

385 Dm: Well, what's lacking without it, without having that background, I think is
 386 interesting. I don't think, (3) I'm trying to think through. Without this background I
 387 think the (4) the vision or the goals which people aim at in terms of their practice
 388 become much more, become much smaller. The Buddhist teachings about

389 liberation, it was about liberation from a kind of self-inflicted dukkha, self-
390 inflicted suffering, pain, distress, and that, and I think for lots of people who
391 don't get the background, they don't possibly think that this is a possibility
392 for them, you know, it's really about making things just a little better and that's
393 fine, that's fine, but that wasn't the goal of the Buddhist teaching, what he was
394 aiming at. And I think what we are trying to do is give people the motivation and
395 the incentive to really, really want to practice to the maximum of their capacity,
396 really without being shortchanged in any way. And I think unless you really
397 understand the teaching, I don't think that can come about, because if you're
398 getting stuff from just reading little books on Buddhism or getting your dhamma-
399 talk here and there, that's not really going to inspire or motivate and that is one
400 of the big jobs I see, I think, what teaching is about in general is to inspire
401 students if it is an academic situation or to inspire practitioners if it's in a practice
402 situation. To want to go that little step further, that they wouldn't necessarily go
403 to without that inspiration. So, it is kind of (----educated populars----), I think it's
404 two-fold, it's not just about education and give people all sorts of information, (---
405 one---) difference in their life, but I think because it's so mixed up with practice,
406 what we are trying to do is provide something which will ahm is (-----) sustaining
407 for that practice.

408 Yf: That would have been my next question, how does it look like, I mean, your
409 training, one training day or one module?

410 Dm: Well, the training module is divided up into series of talks about chosen topic,
411 yes, so if you come for this, this last what I said was the Indian background, the
412 Buddha's life-story, looking at some of the early parts of the teaching, the for
413 example the four, the four truths, ahm and reinterpreting those. Sometimes from
414 a linguistic point of view, because one of the big things as I always point out is,
415 in English anyway we are very poorly served in translation. You know, because
416 a lot of these Pali words which are translated, dukkha for suffering, it's not
417 suffering at all. It's, means something far more complex and so kind of putting
418 the nuancing into understanding terms, because often they have multiple
419 meanings as well, some of these, and the Buddha plays of all the meanings, are
420 they resonating within a, within a Pali-Sanskrit term. So we do some of that but
421 the whole day will be interspersed with meditational practices as well. So for
422 example there is an early morning meditation, there is always one before meals,
423 ahm just to ground people again, to get them back and out of the intellectual, if
424 they got too much into the intellectual, and to get them back into the practice
425 again. So that's very, very regular throughout (-----). We ahm invite, in fact I
426 always say I am very disappointed if nobody interrupts me, because we invite
427 questions all the time, that's the other thing, what we encourage people to do is

428 to really not just take it on the fact that we are saying it, but really kind of
429 investigate it for themselves and question the understandings that are coming
430 out, to disagree if they want to, yes, that's a real sense of trying to get a level of
431 inquiry going.

432

433 Abschnitt 8: 00:49:37 – 00:53:05

434 Yf: What is it for example that those students ahm find so inspiring? Is there, I
435 mean, just in case there is some sayings of students in your mind which you
436 have heard several times maybe from students?

437 Dm: I don't know. (2) I think, it's a combination of things, I don't think you can isolate
438 any one factor. Over all I can say is the teachers I teach with on this course,
439 because we always do it either in twos or threes at a time, there is not just one
440 teacher. All teachers I teach with are very inspirational. They are all long-term
441 practitioners, you know, all of them ahm for example there's an ex-monk who is
442 on the course who comes from the Amaravati tradition actually, from the forest
443 tradition who is a monk for seventeen years, a very fine Pali-scholar, ahm but
444 he's also a very dedicated practitioner. You know, having contact, having close
445 contact, which is not what you get when you go on a meditation (----), having
446 close contact with teachers (-----), this is often quite inspiring because there is,
447 everybody is long-term, you know, I think the minimum level of experience is
448 about thirty-five years, of who is practicing, some of us it's over forty years now.
449 And I think, given that a lot of the students, I mean, they might have been
450 doing quite a bit of meditation but (-----) twenty years, probably the longest
451 experience of some of the students. So they get that, they get, ahm a deep
452 engagement with the texts, a deep engagement, interpreting and trying to
453 understand what these texts are about and why are they important in today's
454 life, you know, and let's see if they are not important as well. That's a question,
455 often, and, and how those teachings because, I think, they are of such a
456 psychological nature and ok, the things that we grasp after and reject and that,
457 might have changed in the centuries, but the human psychology hasn't changed
458 that much behind. And to see how relevant that material is two and a half
459 thousand years after some of it was spoken, you know, I think it's quite a
460 revelation. I mean it's quite a revelation for people I am working with here in
461 (+++++). To see that this material who was taught about at such an early
462 period, (2) so I think it's really a combination of things. I don't even isolate one,
463 just one factor and say this is really, what is important for students. Also being
464 together, the idea of sangha, I think that's a really, another important dimension
465 to it. They are supporting each other, and some of them have small forms, small
466 study groups themselves. For example we have quite a number who came from

467 (++++), which is near (++++), and because of that they gather together now
 468 on a weekly basis and now talk about something or study something together
 469 and you know, it's kind of that sense of community coming together as well,
 470 which I think is quite good. People connecting with each other, so they don't feel
 471 so alone in doing this practice.

472

473 Abschnitt 9: 00:56:30 – 01:01:48

474 Dm: And, and (++++++) who I work with, the professor in the department
 475 there, he was one of the founders of all this, and interestingly enough he comes
 476 from a Christian background, he is actually ordained in the Anglican Church as
 477 well as being a scientist as well and running this (-----). But he was very
 478 interested in meditative techniques and what they could bring to this kind of
 479 problem. And so, although he was very reluctant he had to start practicing
 480 himself. ((Lachen)) He is practicing meditation and now he is a very committed

481 Yf: And what made him to be reluctant?

482 Dm: Ahm, because actually traditionally cognitive therapists don't do it, you know,
 483 unlike psychotherapists for example, let's say in the Freudian tradition, where
 484 you have to go and have your own therapy. Cognitive therapy was about
 485 avoiding all of that, where you actually did these techniques with people, but
 486 you didn't actually have to go into analysis yourself. (3) Now this tradition,
 487 meditation tradition in general, is saying, look, if you want to be able to teach this
 488 to somebody, you really got to understand what's going on in your own mind,
 489 you've got to understand how it works, so that you teach out of your experience,
 490 not out of some intellectual understanding of that. And so he had to start
 491 practicing as did the others, ahm and this is really taken off. Ahm, so much so,
 492 we have had a ten year research project operating here at the (++++++)
 493 psychiatry, founded by the (++++++) institute, to do more research into what
 494 are the areas other than depression, that this could be useful in so for example
 495 they are running trials with people bipolarism, bipolar problems, what used to be
 496 called manic depression. Looking at it ahm how that can help, effect clinical
 497 psychosis.

498 Yf: That, I forgot the name, the man you referred to, the one who was reluctant in
 499 the beginning,

500 Dm: Oh, (++++++)

501 Yf: Yeah, I mean, ahm when you say now he is very much in it,

502 Dm: Oh, very much.

503 Yf: what is he narrating, I mean, what has been the change, or what has convinced
 504 him, what can he see in a different way now?

505 Dm: I think it's not been, I think one of the big changes anybody who engages in meditation
506 suddenly realizes after doing it for a period is you become less reactive. You
507 know, say, things that normally (----) and irritate you, annoy you, you don't react
508 to quite so much. You see the irritation in your mind and don't necessarily go
509 with it. You can detach yourself from it. So it's almost as if, I think what you see,
510 and I think this is what everybody used to have meditation, you know, either in a
511 Buddhist context or in a secular context, see is, you have this ability to unhook
512 yourself from things that you are thinking. So, that not everything that goes
513 through your mind is true. ((verhaltenes Lachen)) You know, and particularly
514 about emotional thought, because ahm there is a tendency, and this is what
515 was found with depression, that for example there are cognitive skills which
516 normally ahm employed in problem solving, you know, are very good in problem
517 solving, the moment you start to get into emotional difficulties you can't think
518 yourself out of an emotional difficulty. This got to be some other skill that you need,
519 because our normal cognitive problem solving abilities simply don't work in
520 deep emotional problems. Ahm, and so that's what meditation really is, is doing,
521 and of course it does in the bigger sense if outside of a pathology, when you are
522 looking at over-all thought. (3) The ability to sit, you know, for 45 minutes, and
523 just watch what's going on without reacting to it. Now I mean, that's the
524 beginning stages of it. And so, now what I am involved in, is now delivering, I
525 mean, it's a third of the course what I deliver, is delivering if you like the
526 background of Buddhist psychology, ahm to really clinicians, people you are
527 involved in clinical practice here. And to try and provide a background why this
528 works from the traditional Buddhist point of view. And then they will get the
529 neuroscience and the cognitive science as well, a lot of which confirms the kind
530 of, if you like, the introspective psychology that Buddhism is being engaged in
531 for, yeah, two and a half millennia. And then they will get all the serial practical
532 work abilities of how to teach the stuff, how to be involved in it, what the
533 protocols after the, because it's an eight week course, where you are presented
534 to clients. And so they learn all that as well, but the Buddhist material is a third
535 of the course. So as I said I have this very odd relationship, now working in a
536 department °of psychiatry°.

537

538 Abschnitt 10: 01:03:43 – 01:06:00

539 Dm: What I was comparing with was actually my previously academic experience,
540 working in universities, you know, so prior to here I was in (+++++) teaching
541 Buddhist studies, and teaching Buddhist studies in (++++++) strangely enough
542 was much more, I called just a purely academic discipline, drawing on all sort of
543 this stuff that you normally do, all the latest research material on what's going

544 on, philological understandings of texts and things like that. And it's real what I
545 call real kind of intellectual academic work and that's what I've been doing with
546 ahm undergraduates and postgraduates students, particularly postgraduates
547 students. Ahm but here is very interesting because this kind of what I call the
548 practical side which I have always been involved in, which is, I mean, I've been
549 teaching practical Buddhism, you know, at Buddhist centres for, I first started
550 teaching in probably 1980, that side has come into my academic life now, where
551 I am drawing on that as well as on the intellectual material to try and convey to
552 people who are not ahm there to study Buddhism, they study, they are there to
553 study this mindful based cognitive therapy, but drawing all of that to bring it into
554 a practical secular dimension, you know, so it's kind of bringing both sides, if
555 you like, both sides of what I have been engaged in, ahm for a long time,
556 together. Which is why I really value the teaching I am doing here, because it's,
557 it's kind of, there is not a bit of me left out, it's all, all involved and all integrated
558 into what I am doing. (4) So, it's, it's a very different, it's a very different way of
559 teaching. And in fact I don't think, for this particular group of students to not draw
560 on the practical dimension of my experience, I think, would be a great loss,
561 because that's what they want to know about a lot of the time, yeah, and how
562 you use it practically, how you see it, not just, well, this is what the Buddha said
563 and this is why he said it. If you see what I mean, it's not like just that.

564

565 Abschnitt 11: 01:15:37 – 01:21:29

566 Yf: Is there anything you would like to add or something which you find especially
567 important, which is there in your mind and which you want to add?

568 Dm: I don't think so, I think I kind of said quite a lot ((Lachen)), probably too much,
569 but no, it's ahm, yeah, as I said (-----) something that I've
570 said, I just re(-----), is I feel in a very privileged position doing what I do,
571 you know, I don't take this, ahm, people don't often get the opportunity to talk all
572 the time about what they feel passionate about, and I'm, yeah, as a teacher
573 both in the practical sense of the teaching, yes, at (++++++) or any of the
574 other Dharma centres, I get to do that, and I also get to talk about it in a much,
575 slightly more academic way as well. And that's, you know, quite odd in many
576 ways. And that in a way, in that sense of the two sides of the, of my life coming
577 together in that also is very fortunate. So, I just have been very privileged to be
578 able to do that.

579 Yf: And I suppose, I didn't ask that, I suppose you are also practicing yourself still?

580 Dm: Yes, of course. Yes.

581 Yf: We didn't speak about that at all.

582 Dm: No. I think you can take that for granted that that is the case.

- 583 Yf: And in what way does that ahm play a role?
- 584 Dm: Well, it's vitaly important. I don't think I could sit in front of an audience and talk
 585 ahm (2) and infuse, I hope with a kind of passionate (----) unless it came out of
 586 my own practice. And I think that includes actually, actually even academic
 587 teaching. You know, I just remember, when I was at (+++++), I'd actually
 588 talked sometimes not to undergraduate students, but often to postgraduate
 589 students about from my own experience, you know, say for example, I used to
 590 have a course on Tibetan religion, which was for a whole year, and you get this
 591 stuff written in text books about, you know, life in monasteries and things like
 592 that and I'd say, well, this is what the text books say, but actually what it's like is
 593 like this. You know, and out of your own experience. And ok, it's not quite the
 594 same as practice but it's coming from your direct contact with it as a living thing
 595 as opposed to something somebody might have gone twenty years ago and
 596 researched and actually it's not like that anymore in the monasteries ahm all
 597 practices, yes, they might be written in the texts, but people don't do that. You
 598 know, it's kind of when you can connect it with your own experience, it makes it
 599 a little more authentic (2) as well and I think even more so, you know, for
 600 example in the Dhamma world, because not only is it the teaching of the
 601 meditation, yes, which you could actually teach probably as a technique,
 602 however you think this coming again out of your own understanding, then add
 603 something to that, but the very vital important part is ahm that we have in the
 604 insight meditation tradition is the interview system, you know, so people on a
 605 retreat will come for individual interviews and that has to be taught entirely out
 606 of you own experience. You know, when somebody is saying, well, this is
 607 going on for me in my meditation or whatever and you can say, that's fine, that's
 608 quite common occurrence, because you know, you have been there, you have
 609 seen it yourself, you know. You can say to people, there is nothing to be worried
 610 about here or perhaps you should ease off from that. You know, you just, again
 611 that's all coming out of your direct experience, not out of books. And it ultimately
 612 (-----) is a practical discipline, it's not an academic discipline. And so, I
 613 couldn't do it without the practice.
- 614 Yf: How does your practice look like?
- 615 Dm: How does my practice look like?
- 616 Yf: Yeah, I mean, what kind of meditation are you practicing?
- 617 Dm: Well, it varies. Ahm, (----) divide the year basically, some I do three to six
 618 months say Vipassana meditation practice, insight meditation, I might do
 619 another three months of metta, kindness (----) meditation, I might do three
 620 month of concentration practice, you know, I vary. So it doesn't all become one
 621 thing, ahm, because I teach all of those. I think it's important I do them myself

622 as well. Ahm, and again just to some of the practice side, I only say this,
623 because it was remarked on, ahm, when I teach a retreat I sit every, every
624 sitting with the, with the meditators, you know, and lead the meditation rather
625 than just giving instructions and say, so that's what you do for the day. And then
626 you might see them at the end of the day to give the Dhamma talk. I don't do
627 that. I always sit every sitting, because I think again it's important to be there
628 and to be doing what they are doing rather than just giving an instruction and
629 then letting get on with that. And I know some teachers doing that. So again it's
630 partly about being directly involved, not asking people to do something you are
631 not prepared to do yourself and engaged in practice. It's something about the
632 ethics.

Anhang 4: Formulierende und reflektierende Interpretation von Ausschnitten des Interviews mit masD

Ab-schnitt, Zeile	Textsorte	Formulierende Interpretation	Reflektierende Interpretation
Abs. 1 Z. 2-59			
2-59		OT: Biographische Highlights aus Ost und West	
2-4	Erzählung	<p>UT: Früheres Interesse an asiatischer Philosophie</p> <p>Dm erzählt, dass er sich bereits ab dem zehnten Lebensjahr für Philosophie und Religion interessierte, besonders für indische und asiatische Philosophie.</p>	<p>Philosophy and Religion</p> <p>Dm erzählt seine Biographie beginnend mit dem Kindesalter von zehn bis elf Jahren. Hier liegen die frühen Wurzeln für sein Interesse an Philosophie und Religion. Der Nachtrag „particularly Indian and Asian philosophy“ (3f.) macht eine Präferenz für asiatische Philosophie bereits in diesen jungen Jahren deutlich.</p>
4-8	Erzählung	<p>UT: Reise nach Indien mit siebzehn Jahren</p> <p>Dm berichtet davon, dass er im Alter von siebzehn Jahren den Landweg nach Indien nahm und zur heißesten Jahreszeit ankam, ohne die klimatischen Verhältnisse auf dem Subkontinent zu kennen. Während der Reise riet jemand Dm, nach Dharamsala, zum Wohnsitz des Dalai Lama, hinaufzufahren.</p>	<p>Overland to India</p> <p>Dm folgt einer chronologischen Erzähls pur und berichtet von einer Entscheidung im jugendlichen Alter von siebzehn Jahren: Die Reise nach Indien. Zweimal betont Dm, dass er die Reise „overland“ (5) antrat. Unklar bleibt, ob er allein oder in einer Gruppe reiste.</p> <p>Not knowing</p> <p>Dm sagt, er habe überhaupt nicht gewusst, welches Klima in Indien ist. (Jugendliche) Naivität, Reiselust und Spontanität drückt sich hier aus. Auch der Rat, nach Dharamsala zu gehen, wird befolgt. Dm reist spontan, lässt sich treiben, hat keine konkreten Ziele, aber ist offen für das Land und für unvorhersehbare Entwicklungen.</p>
8-10	Reflexion	<p>UT: Eineinhalb Jahre in Dharamsala</p> <p>Dm folgte dem Rat und aus einem ursprünglich geplanten dreimonatigen Aufenthalt in Indien wurden anderthalb Jahre, die Dm nutzte, mit Tibetern in Dharamsala zu studieren.</p>	<p>Dharamsala</p> <p>Dm wollte ursprünglich drei Monate in Dharamsala bleiben, doch daraus wurden anderthalb Jahre. Der Ort und das Studium mit den Tibetern muss ihm sehr gefallen haben. Dm scheint dort etwas gefunden zu haben, das ihn angesprochen hat.</p>
10-19	Reflexion	<p>UT: Erste Weichenstellung mit siebzehn Jahren</p> <p>Dm fasst zusammen, dass ihm diese Reise im Alter von siebzehn Jahren die Richtung für seinen späteren Lebensweg gewiesen hat. Dies habe er mit einer Bekannten gemeinsam, mit der Dm unterrichtet hat. Sie war im selben Alter, zur selben Zeit in Indien und hat genau das gleiche getan wie er.</p>	<p>Really the first big thing – kind of come to know</p> <p>Die Indien-Reise und der Aufenthalt in Dharamsala bezeichnet Dm rückblickend als eine „wirklich große Sache“ und als „eine Art Kennenlernen“, das den weiteren Verlauf seines Lebens vorgespurt hat. Ein solche prägende Erfahrung im frühen Alter von siebzehn Jahren stellt unter seinen Kollegen nichts ungewöhnliches dar (vgl. Z. 12ff.).</p>
19-20	Erzählung	<p>UT: Rückkehr in den Westen</p> <p>Dm ging wirklich zurück in den Westen und bildete sich ein wenig weiter.</p>	<p>Zurück</p> <p>Dm betont, er sei nach dem Aufenthalt in Indien wirklich zurückgegangen. Der Westen steht im starken Kontrastverhältnis zum Osten.</p>

			A little more education Zeigt „a little more education“ (20), dass Dm nur halbherzig die Bildungsmöglichkeiten im Westen genutzt hat? Die westliche Bildung erscheint an dieser Stelle wie Zeitvertreib, als würde viel Besseres auf Dm warten.
20-24	Erzählung	UT: Mönch in der tibetischen Tradition Dm erzählt, dass er nach Indien zurückging und Mönch in der tibetischen Tradition wurde. In Südindien verbrachte Dm dreieinhalb bis vier Jahre, um in den dortigen Klöstern in einer semi-akademischen Umwelt zu studieren.	Became a monk Erneut ging es zurück für Dm nach Indien. Ohne Umschweife und sehr selbstverständlich sagt er, dass er Mönch in der tibetischen Tradition wurde. Will Dm über die Hintergründe dieser Entscheidung nicht reden oder war die Entscheidung so naheliegend und schnell getroffen wie er davon spricht? Semi-academic Dm ist interessiert an der „semi-academic environment“ (24) der südindischen Klöster. Was meint an dieser Stelle halb-akademisch? Mit welcher anderen Hälfte mischt sich die akademische Ausrichtung?
25-30	Beschreibung	UT: Die intellektuelle Zugangsweise der Gelugpa-Tradition Dm sagt, dass er Mönch in der tibetischen Gelugpa-Tradition wurde. Die Gelugpa-Tradition zeichnet sich eher durch einen intellektuellen Zugang aus und weniger durch einen meditativ-praktischen. Die Mönche dieser Tradition lernen ihre Inhalte durch intellektuelles Debattieren, wie es die mittelalterlichen Klöster im Westen gepflegt haben.	Intellectual approach in Gelugpa tradition Dm spezifiziert die tibetische Tradition, der er angehört und betont die intellektuelle Ausrichtung der Gelugpa-Tradition. Dm schafft ein Kontrastverhältnis zwischen Intellektuell-lernendem Debattieren und meditativer Praxis, ersteres wird in der Gelugpa-Tradition aufgewertet und sehr häufig praktiziert (vgl. Z. 28f.), letzteres eher vernachlässigt. Darin besteht für Hm der „intellectual approach“ (27), den er mit der monastischen Tradition im Mittelalter des Westens vergleicht.
30-33	Beschreibung	UT: Studium und Debattieren Dm sagt, dass es einen festen Lehrplan gibt, nachdem studiert wird. Die verstandenen Lehrplaninhalte werden anschließend veräußert, indem sie auf dem Debattierhof sechs Stunden täglich á 6 Tage die Woche auf Tibetisch diskutiert werden.	Take your understanding out of it Dm beschreibt, wie sich der Verstehensprozess darstellt. Studium und Debattierhof sind die beiden Orte, wo das Verständnis heranreift und trainiert wird. „Take your understanding out of it“ (31) meint eine Art Veräußerlichung des inneren Verständnisses ins Praxisfeld des täglichen Debattierens.
33-35	Reflexion	UT: Tibetisch lernen in Südindien Debattieren ist Teil des Grundes, warum Dm nach Südindien ging, weiterhin die Tatsachen, dass dort viele tibetische Flüchtlinge leben und er die tibetische Sprache lernen konnte.	Gründe nach Südindien zu gehen Dm setzt den Gedanken des Debattierens fort, und bezeichnet ihn als Teil des Grundes, nach Südindien zu tibetischen Flüchtlingen zu gehen. Das Erlernen der tibetischen Sprache, um zu Debattieren, bildet somit den Zweck der Reise.
36-37	Reflexion	UT: So viel geht verloren in der Übersetzung ins Englische Dm sagt, dass er in Südindien nicht mit all den anderen Westlern zusammen sein musste, wo die Unterrichtssprache Englisch ist. Denn so viel gehe verloren im Englischen.	English Dm meidet den Umgang mit Westlern und die englische Unterrichtssprache, ganz im Gegensatz zur originalen tibetischen Sprache. Die Betonung, was im Englischen verloren gehe, legt Dm auf „so much“ (37).
37-42	Erzählung	UT: Buddhistisches Vollstudium in Sri Lanka Dm erzählt, dass er zuerst in Südindien studierte und irgendwann aus Neugierde nach Sri Lanka zog. Dort	Curiosity Der Umzug nach Sri Lanka basiert auf Neugierde. „My own curiosity“ (39) scheint eine treibende Kraft, eine Art Intuition, zu sein, die Dm antreibt und der er

		lässt sich ein buddhistisches Vollstudium absolvieren, eine Art Formalität, die durchlaufen werden sollte, wie die Tibeter meinen. Dm war aber viel mehr interessiert und wollte viel mehr sein Studium in Sri Lanka vertiefen.	folgt. Formality to go through Was für die Tibeter wie eine Formalität erscheint, ist für Dm ein vertieftes Studium wert. Er bezeugt großes Interesse an den „Buddhist studies“ (40). Much more Dm verwendet zweimal „much more“ (41) in Verbindung mit Interesse und Tiefgang, das sein starkes Verlangen nach Mehr ausdrückt.
42-45	Erzählung	UT: Abhidhamma-Studium der buddhistischen Psychologie Dm berichtet davon, dass er für zweieinhalb bis drei Jahre nach Sri Lanka ging, um dort im wesentlichen buddhistische Psychologie, Abhidhamma genannt, zu studieren. Neben dem Studium meditierte Dm.	Meditation and Studying In Sri Lanka meditierte und studierte Dm. Inwieweit ist dieses Nebeneinander wichtig zum Verständnis der buddhistischen Psychologie? Lässt sich das rein theoretische Wissen abkoppeln von der Praxis oder braucht beides einander?
45-47	Erzählung	UT: Weitere Studien im Osten Nachdem Dm die Klöster verließ, verbrachte er die restliche Zeit damit, im Osten hin- und herzureisen und weitere Studien zu absolvieren.	Backwards and forwards In der nächsten Sequenz, nach Verlassen der Klöster, drückt sich in „going backwards and forwards to the East“ (46f.) eine gewisse Rastlosigkeit aus. Der Hunger nach einem tieferen Verständnis der buddhistischen Studieninhalte schimmert als treibende Kraft erneut durch.
47-52	Erzählung	UT: Akademische Laufbahn im Westen Dm schlug sehr spät die akademische Laufbahn im Westen ein, erst nach dem er aus dem Osten zurückkehrte. Dm entschied sich, er wolle die Sprache des Westens lernen, um viele Dinge zu kommunizieren, ohne auf die Sprache und das Vokabular des Buddhismus zurückgreifen zu müssen.	End to academia Dm vollzieht einen gedanklichen chronologischen Sprung, und schaut rückblickend darauf, wie er schlussendlich in der akademischen Welt des Westens „gelandet ist“. „End to academia“ (48) lässt sich als ein Ankommen, ein Zu-Ende-Kommen seiner rastlosen Suche verstehen. Language Dm erläutert den Grund für seine Entscheidung, in den Westen zurückzukehren. Dieser scheint stark mit seinem Selbstverständnis verknüpft zu sein. Dm versteht sich als ein Übersetzer von buddhistischen Inhalten in die akademische Fachsprache des Westens. Die Übersetzungsrichtung scheint hierbei einseitig zu sein.
52-56	Erzählung	UT: Abschluss in europäischer Philosophie Dm entschied sich, einen akademischen Grad in Philosophie zu erwerben, speziell in europäischer Philosophie, die ihn mehr interessierte als die anglo-amerikanische Analytische Philosophie. Am Ende machte er ein Doktorat über Heidegger und über einen tibetischen Denker aus dem 14. Jahrhundert zur Ethik.	Degree and Doctorate Dm erzählt von seiner akademischen Laufbahn. „Ended up doing a doctorate on Heidegger“ (55) kommentiert Dm mit einem kurzen Lacher. Dm spannt in dieser Sequenz einen weiten Bogen von der europäischen Philosophie bis zum tibetischen Denken. Sein Doktoratsthema drückt diese Weite ebenfalls sehr gut aus.
56-59	Reflexion	UT: accidental academic Dm nennt diese zuvor erwähnten Punkte „big highlights“ (56) seines Lebensweges. Dm bezeichnet sich selbst als einen versehentlichen Akademiker, weil er nie beabsichtigt hat, ein Akademiker zu werden.	Accidental academic Dm resümiert die Höhepunkte seines Werdegangs, dabei bezeichnet er sich ein wenig selbstironisch als „Akademiker aus Versehen“ (vgl. 57). Dass Dm in der akademischen Welt gelandet sei, gleicht einem Unfall, einer unvorhersehbaren und unbeabsichtigten (vgl. Z. 57) Koinzidenz. Nochmals betont Dm seine

		Er versuchte nur eine Sprache zu finden und bevor er sein Doktorat beendet hatte, bot ihm jemand einen Job an.	Suche nach einer Sprache, um zwischen östlichen und westlichen Denk- und Begriffshorizonten zu vermitteln.
Abs. 2 Z. 62-65			
62-65		OT: Biographische Reflexion der zwei Stränge	
62-65	Reflexion	UT: Verwebt-sein von zwei Strängen Dm reflektiert, dass in seinem Leben aus zwei Strängen ein Strang wurde. Nun gebe es keinen Unterschied mehr zwischen seiner akademischen und seiner praktischen Arbeit, beides hat sich über die Jahre schrittweise ineinander verwebt.	Being one strand Dm nutzt für seine biographische Reflexion das sprachliche Bild des verflochtenen Stranges, der ursprünglich aus zwei einzelnen bestand. „No distinction“ (63) gäbe es nunmehr zwischen akademischer Arbeit und Praxis. In einem graduellen, jahrelangen Prozess habe sich nun Theorie und Praxis im Leben und in der Person von Dm vereinigt bzw. verwoben.
Abs. 3 Z. 68-79			
68-79		OT: Buddhistische Psychologie im säkularen Kontext	
68-70	Reflexion	UT: Praktische Anwendung vs. Akademische Beschäftigung Dm sagt, dass seiner Ansicht nach, die Anwendung der praktischen Seite (Anm.: Buddhistische Psychologie?) tatsächlich weitaus besser ist, als die rein akademische, intellektuelle Beschäftigung.	Höherbewertung der Praxis Dm bezeichnet die praktische Seite als „farther“ (69) als die reine akademische Seite. Dabei kommt der Anwendung, „using the practical de“ (69f.) eine größere Gewichtung zu.
70-74	Reflexion	UT: Kommunizieren von buddhistischer Psychologie Dm sagt, dass er sein Verständnis der buddhistischen Psychologie an Psychiater, Psychologen und Therapeuten in der Weise kommuniziert, dass sie nicht alles dem Klienten aufzeigen, aber dass sie ihr bestimmtes Verständnis ihrer Tätigkeit von selbst beeinflussen.	Influence their understanding Dm deutet an, dass er die buddhistische Psychologie an Psychiater und Psychologen kommuniziert, damit sie nach einem gewissen autogenen (Transformations-) Prozess, verändert auf ihre Patienten wirken können. Geschieht diese Einflussnahme auf das Verständnis ihrer Tätigkeit durch Meditationspraxis?
74-79	Reflexion	UT: Meditationstraditionen im säkularen Kontext Dm spricht davon, dass hier Meditationstraditionen wirklich im säkularen Kontext verwendet werden. Diese Säkularisierung interessiert und begeistert Dm. Für ihn ist wichtig hervorzuheben, dass buddhistisches Denken nicht entstand, damit es buddhistisch bleibt, sondern dass die Werte, die es verspricht, wirklich im Dialog mit der Gesellschaft stehen.	Säkularer Nutzen Dm sagt, dass die Meditationstraditionen auch wirklich einen Nutzen im säkularen Kontext haben. Doch inwieweit handelt es sich bei ihnen dann um Techniken oder mentale Übungen, wenn sie ohne Glaubensbekenntnis auszukommen scheinen? Buddhist thought wasn't becoming Buddhist Dm scheint bereit zu sein, das Label „Buddhist“ abzustreifen, um Menschen anderer Glaubensüberzeugungen zu erreichen. „Buddhist thought wasn't becoming Buddhist“ (77) ist die Schlüsselbemerkung, um zu verstehen, dass Dm solche Identifikationen meidet, weil es ihm um ein tieferes Verständnis, um Wertevermittlung und Transformation der Gesellschaft geht. Diese Einstellung erinnert an die Überlie-

			ferung, dass Buddha gesagt haben soll, er komme nicht als Philosoph, sondern als Arzt. Das „Heil der Seelen“ ist wichtiger als die Weltdeutung bzw. Religionszugehörigkeit.
Abs. 4 Z. 82-160			
		OT: Debattieren zu den Grenzen der Logik	
82-86	Erzählung	<p>UT: Logik und Denken in Syllogismen</p> <p>Dm erläutert, dass er im Kloster als erstes Logik gelernt hat, im wesentlichen die Epistemologie der Logik, und sie habe maßgeblich sein Denken geschärft. Hierbei müsse man in Syllogismen denken können, denn dies wird auf dem Debattierhof gebraucht. Es handelt sich um vernünftiges Argumentieren und Präsentieren des eigenen Standpunktes.</p>	<p>Sharpened up my thinking</p> <p>Dm spricht davon, dass sein Denken geschärft wurde durch die Auseinandersetzung mit der logischen Epistemologie. „They started you off“ (84) betont die frühe Beschäftigung mit dem Denken von und in Syllogismen. Die Notwendigkeit dieses Denkens unterstreicht Dm, andernfalls könne man nicht auf dem Debattierhof bestehen.</p>
86-92	Beschreibung	<p>UT: Die Technik des Debattierens</p> <p>Beim Debattieren müsse man schnipsen. Es gibt eine lange Trainingsphase sich das anzueignen. Anfangs wird mit albernem und unwichtigen Themen begonnen, um zu lernen, wie ein Argument konstruiert und vernünftig begründet wird. Durch das Training werden die logischen Züge und Schlussfolgerungen verstanden. Später werden ernsthaftere Themen durchgenommen.</p>	<p>Training</p> <p>Das Präsentieren des Standpunktes lässt Dm an das Schnipsen denken, das er durch die Geste unterstreicht, ohne es explizit zu nennen. Wahrscheinlich soll Schnipsen oder Klatschen den Argumenten Nachdruck verschaffen. Im weiteren drückt sich eine chronologische Themenverschiebung beim Debattieren zwischen den anfänglichen „silly subjects“ (88) und den zeitlich späteren „more serious subjects“ (91f.) aus. Dabei spielen die Themen nur eine nachgeordnete Rolle, entscheidend ist das Training.</p>
92-96	Erzählung	<p>UT: Madhyamaka, die Philosophie des Mittleren Weges</p> <p>Dm erzählt, dass er besonders an der Madhyamaka, der Philosophie des Mittleren Weges interessiert war. Über sie hat Dm zweieinhalb Jahre lang debattiert. Dm sagt, dass sie ein wichtiger Teil seines Denkens war und jetzt immer noch ist; sie habe sein zuvor loses Denken sehr geschärft.</p>	<p>It was, it is still important</p> <p>Eines der ernsthafteren Themen scheint die Madhyamaka-Philosophie zu sein, die Dm im folgenden erwähnt. Sie war nicht nur, sie ist auch noch immer wichtiger Bestandteil seines Denkens. Dm betont mit „now“ (95) extra die präsentische Relevanz dieser Philosophie für sein nunmehr geschärftes Denken.</p>
96-98	Beschreibung	<p>UT: Turning reason into reality</p> <p>Dm sagt, dass die Tibeter eine Redewendung haben. Debattieren ist nicht nur intellektuell, aber sie reden in dem Sinne davon, vernünftige Argumente in die Realität zu bringen.</p>	<p>Turning reason into reality</p> <p>„Reason“ (97) kann in dieser Redewendung mit Argument oder mit Vernunft übersetzt werden. Sie werden Wirklichkeit durch das Debattieren. Zeigt sich hier eine Nähe zum philosophischen Konstruktivismus, wonach ein erkannter Gegenstand durch das Erkennen selbst konstruiert wird? Bildet das Denken Wirklichkeit ab oder erzeugt es sie sogar?</p>
98-100	Beschreibung	<p>UT: mittels via negativa Argumente sprengen</p> <p>Es geht darum, logisches Argumentieren zu nutzen, um deinen Weg</p>	<p>Denken - Schaffen und Zerstören</p> <p>In dieser Sequenz gibt es eine eigenartige Diskrepanz zwischen Aufbau und Niederreißen der Denkansätze. „Reasoning to think your way“ (98) vermittelt etwas</p>

		oder deine spirituellen Positionen zu denken. Häufig geht es um eine Annäherung im Sinne eines via negativa, indem du Argumente und Denkansätze niederreißt.	Schöpferisches, während „demolishing ments“ (100) eher das zerstörerische Gegenteil meint. Via negativa Der „via negativa“ (99) stellt den Ansatz dar, keine positiven Aussagen über die Wirklichkeit machen zu können, sondern nur durch verneinendes Reden wahre Aussagen über sie zu machen. Werden beim Debattieren zuvor erdachte Inhalte wieder verneint? Sicherlich werden sie nicht als wertlos abgelehnt, sondern nur auf die Absolutheit der Wirklichkeit hin relativiert. Welchen Sinn würde das Debattieren sonst machen?
100-103	Beschreibung	UT: Bis der Intellekt an ein Ende gelangt Sie nehmen dich nicht als erwiesen an, und du kannst automatisch eine Art mystische Erfahrung haben. Die Idee ist, dass du tatsächlich deinen Weg durch deinen Intellekt argumentierst bis der Intellekt an sein Ende kommt.	Weg und Ende des Intellekts Was meint Dm mit „they don’t take you for granted“ (100f)? Wird jeder Versuch einer argumentativen Positionierung von vorneherein belächelt? Führt die Nicht-Beachtung, die Abwertung des Intellekts zu mystischen Erfahrungen? Auffallend ist die Weg-Metapher, die Dm benutzt, um das Argumentieren durch den Intellekt zu beschreiben. Dieser Weg soll irgendwann an ein Ende gelangen, welches das Ziel der Debattierpraxis zu sein scheint.
104-107	Bitte	UT: Bitte um nähere Beschreibung des Debattierens Yf bittet Dm um eine nähere Erklärung oder ein Beispiel, wie das Debattieren genau funktioniert.	
108-109	Reflexion	UT: „I can give you the structure“ Dm sagt, dass es schwierig ist ein Beispiel zu geben, ohne zu stark ins Detail zu gehen über die eigentlichen Debatten. Aber Dm möchte Yf die Struktur erläutern.	Struktur statt Beispiel „Well, there is a number“ (108) of examples. Dm bricht plötzlich ab und bietet statt detailreichen Beispielen, lieber die Struktur solcher Debatten an.
110-115	Beschreibung	UT: Streitkultur von Angreifer und Verteidiger Was tatsächlich geschieht, ist, dass du ein Thema bekommst und eine Person muss etwas verteidigen und die andere Person greift an. Der Verteidiger sitzt gewöhnlich auf dem Boden und der Angreifer steht, währenddessen gibt es häufiges Klatschen und Schreien. Jedes Mal wenn du einen Punkt vorbringst, klatschst du einmalig in die Hand – so nah wie möglich am Gesicht des Gegners.	Defend and attack Dm beschreibt ausführlich die Szenerie des Debattierens von Angreifer und Verteidiger und verweist auf Videoaufnahmen, die solche Debatten zeigen. Mittels visueller Bilder und akustischer Elemente wie „lots of clapping, lots of shouting“ (113f.) lässt Dm das Geschehen unmittelbar und lebhaft wirken. „Every time you make a point you clap“ (114) unterstreicht Dm mit einem echten Händeklatscher.
115-118	Reflexion	UT: Testen des Verteidigers Es geht einzig und allein darum, die Person, die ihre Position verteidigt, zu testen. Es könnte beispielsweise eine buddhistische, eine nicht-buddhistische oder eine philosophische Position sein.	The whole point about it Der vorangegangenen Beschreibung folgt in dieser Sequenz die Begründung des Debattierens. Es geht einzig darum, die Person zu trainieren - ungeachtet der zu verhandelnden Positionen.
118-121	Erzählung	UT: Frühes Verteidigen eines Dualismus Dm erzählt, dass er in seinen frühen Debatten eine indische, dualistische Philosophie gegen buddhistische	Beispiel des Dualismus Dm benennt nun doch ein autobiographisches Beispiel. Die Position des indischen Dualismus scheint er nicht selbst vertreten zu haben, aber er muss ihn

		Angriffe verteidigen musste.	dennoch zu Übungszwecken verteidigen.
121-124	Reflexion	<p>UT: Perspektivenübernahme um zu verstehen</p> <p>Dm spricht von der Überzeugung, dass der einzige Weg die Denkrichtung anderer Menschen wirklich zu verstehen darin besteht, sie zu verteidigen. Du musst diesen Standpunkt gegen die Angriffe des anderen verteidigen, und die andere Person darf dich einschüchtern.</p>	<p>Defending against sth</p> <p>Anhand des vorangegangenen Beispiels leitet Dm induktiv das Gesetz ab: „The only way to really understand why if people think in this way is to defend it.“ (122) Dm betont dabei das Verteidigen einer nicht geteilten Ansicht gegen verbale und emotionale Angriffe. Alles geschieht jedoch auf Erlaubnis (vgl. 124).</p>
124-126	Reflexion	<p>UT: Philosophische Kriegskunst</p> <p>Dm sagt, dass all das Klatschen und Schreien und das Debattieren selbst eine Art philosophische Kriegskunst ist.</p>	<p>Philosophical martial arts</p> <p>Dm sucht nach einem Ausdruck, um das Debattieren, „clapping and shouting“ (124f.) zu beschreiben. Nach einer kurzen Bedenkzeit, bezeichnet er es als „sort of philosophical martial arts“ (126). Auch wenn das Debattieren mit Kriegstreiberei wenig zu tun hat, so spielen doch Angriff und Verteidigung auf verbaler und gestisch-expressiver Ebene eine große Rolle.</p>
126-131	Beschreibung	<p>UT: Widersprüche produzieren</p> <p>Es gibt auch gewisse Antworten, die man auf Lager hat. Wenn sie allerdings manchmal nicht richtig benutzt werden, dann kann der Angreifer zu dir sagen „Erkläre es!“ und sobald du zu erklären beginnst, hast du verloren. Denn je mehr Worte du sprichst, desto leichter wirst du dich in Widersprüchen verfangen. Im Grunde geht es darum, Widersprüche in einer philosophischen Position zu produzieren.</p>	<p>Once you start to explain you are lost</p> <p>Dm wechselt in die 2. Person Singular und bezieht Yf ins erdachte Handlungsgeschehen: „then the attacker can say to you ‘explain!’“ (127f.) Interessant ist die Proportionalität zwischen der Anzahl der benutzten Wörter und des Scheiterns. Ein Scheitern sieht nach Dm so aus, dass sich der Verteidiger in Widersprüchen verliert.</p> <p>Widersprüche als Ziel</p> <p>Umso mehr überrascht die Wendung, dass es letztlich darum geht, Widersprüche zu produzieren. Es scheint bei den tibetischen Debatten nicht um Erfolg oder Misserfolg zu gehen, es scheint letztlich darum zu gehen, die Begrenztheit und Widersprüchlichkeit jedweder philosophischen Position zu erkennen.</p>
131-134	Reflexion	<p>UT: Der gute Verteidiger nutzt wenig Worte</p> <p>Dm sagt, dass der gute Verteidiger jemand ist, der sehr, sehr wenig Worte benutzt, der Vorratsantworten nutzt, um die Position zu verteidigen und abzublocken. Es ist ein sehr komplexer Vorgang, der von sehr banalen Themen bis zu sehr ernsten Themen reicht.</p>	<p>The good debater</p> <p>Dm schildert was einen guten Verteidiger im komplexen Vorgang des Debattierens auszeichnet. Dabei streicht er „very, very few words“ (132) und „stock answers“ (132) heraus. Wie sieht es mit Dm’s eigenen Debattierkünsten aus? Würde er sich selbst zu den fortgeschritten Debattierenden zählen?</p>
135-138	Frage	<p>UT: Frage nach der Transformation einer buddhistischen Idee</p> <p>Yf fragt nach einer buddhistischen Idee, die durch dieses zweieinhalbjährige Training transformiert wurde.</p>	
139-144	Reflexion	<p>UT: Non-absolutism or anti-absolutism</p> <p>Dm glaubt, dass vor allem eines seine Lehre in diesen Tagen beeinflusst und bestimmt: Nicht-Absolutismus oder Anti-Absolutismus. Es gibt demnach keine absoluten Ideen im buddhistischen Denken, es gibt zum Beispiel</p>	<p>Relativismus?</p> <p>Dm spricht von Nicht-Absolutismus bzw. Anti-Absolutismus. Buddhistisches Denken kennt keine absoluten (ethischen) Wahrheiten. Der Verdacht eines Relativismus mag sich erhärten, schließlich sei alles „contextual, everything is language-bound“ (142). Jedoch ist an dieser Stelle die Frage nach einem gelehrten Nicht-Wissen oder nach der Gangart des bescheidenen via negativa wachzuhalten.</p>

		keine absolutistische Natur der Ethik. Alles ist kontextuell, alles ist an Sprache und Bedingungen geknüpft. Sie reden nicht über ein absolutes Ideal im buddhistischen Denken. Diese Einsicht, so Dm, kam sicherlich durch sein frühes Training heraus.	Nicht-Absolutistisch heißt bei Dm sicherlich nicht, dass alles gleichgültig sei. Dm scheint mir kein Verfechter von Wertneutralität oder Wertrelativismus zu sein. Will buddhistisches Denken Missbrauch vorbeugen oder ist es sich einfach seiner denkbaren Grenzen bewusst, indem es nicht über absolute Dinge spricht? Dm betont ausdrücklich, dass diese Einsichten zum Verhältnis Relativismus und Absolutismus Produkt seines Debattier-Trainings sind. Diese Sequenz erinnert an den Ausspruch des Sokrates: „Ich weiß, dass ich nichts weiß“, welcher die höchste Form menschlicher Erkenntnis beschreibt.
145	Frage	UT: Frage nach der Entwicklung dieser Auffassung Yf fragt, wie Dm zu dieser Auffassung durch das Debattieren gelangt ist.	
146-148	Reflexion	UT: Widersprüche in jeder Philosophie Dm antwortet, dass sich durch das Einnehmen verschiedener Positionen am Ende zeigt, dass es keine philosophische Position gibt, die nicht irgendwelche inhärenten Widersprüche aufweist.	The whole point Dm spricht über den „whole point“ (147), über Zweck und Ziel des Debattierens. Beim Debattieren scheint es darum zu gehen, den Debattierenden die Grenzen jedweder Philosophie vorzuführen, was Dm mit „there is no philosophical position that doesn't have inherent contradictions to it“ (147f.) ausdrückt. Meint Dm mit inhärenten Widersprüchen logische Unvereinbarkeiten?
148-152	Beschreibung	UT: Das Ziel des Argumentationsstils Der ganze Argumentationsstil beruht darauf, einen Widerspruch zu produzieren oder dich als Verteidiger etwas sagen zu lassen, dass im Widerspruch mit deinem eigenen Standpunkt steht, aber auf den Prämissen deines eigenen Arguments basiert, ohne andere Prämissen ins Argument einzuführen.	Inhaltliche Widersprüche Dm kommt nun auf die formale Argumentationsweise zu sprechen. Dabei geht es regelrecht um die Produktion von Widersprüchen innerhalb einer Argumentationslinie. In dieser Sequenz meint Dm logische Kontradiktionen: Aussagen, die dem eigenen Standpunkt zwar widersprechen, aber dennoch auf der Prämisse basieren.
152-157	Reflexion	UT: Anti-philosophischer Standpunkt Dm sagt, dass es tatsächlich darum geht, die Fehler innerhalb der Logik und des Denkens hinsichtlich jeder eingenommenen Position aufzuzeigen. Das ist am Ende tatsächlich anti-philosophisch. Es ist ein anti-philosophischer Standpunkt, der, wenn Dm zurückblickt auf seine frühen teachings, sehr, sehr viel mit der buddhistischen Position zu tun hat, dass Sichtweisen selbst letztlich nicht verteidigt werden können, weil sie immer fehlerhaft und widersprüchlich sind.	Anti-Philosophical Buddhism Dm leitet wieder induktiv die Folgerung ab, dass die Logik selbst Fehler hat. Die Logik zeigt offene Stellen, die sich in Paradoxien verlieren, die der Verstand nicht fassen kann. Die Haltung, die sich aus dieser Erkenntnis ergibt, ist „anti-philosophical“ (154). Dm unterstreicht in diesem Zusammenhang die antiphilosophische Grundhaltung des Buddhismus. Drückt sich womöglich in dieser Kapitulation des Wissens und des Denkens bzw. die Verweigerung dogmatische Aussagen machen zu können, nicht gerade das stärkste Moment von Demut und Weisheit aus?
158-160	Reflexion	UT: Der anti-philosophische Wiederhall in Texten Dm meint, dass dies wahrscheinlich einer seiner größten frühen Einflüsse ist, der bei ihm geblieben ist, der viel verändert hat, und der – wie Dm bezeugt – in den Schriften widerhallt.	Fazit Dm zieht ein selbstreflektierendes Fazit und spricht von „one of the biggest early influences“ (158) und meint damit sicher die zuvor erwähnte antiphilosophische Grundhaltung des Buddhismus, die er dauerhaft teilt. In den Schriften geht es wohl eher um einen Heilsweg, nicht um „philosophische Spitzfindigkei-

			ten“.
Abs. 5 Z. 163-202			
Z. 163-177		OT: Die mentalen Prozesse des Geistes	
163-164	Frage	Yf fragt Dm nach einer wichtigen Erfahrung in der srilankanesischen Tradition.	
165-167	Reflexion	UT: Der Einfluss des Abhidhamma auf Dms Lehre Dm antwortet, dass er [in Sri Lanka] Abhidhamma gelernt hat, das sein akademisches Lehren maßgeblich beeinflusst hat über die Jahre, auch hinsichtlich seines jetzigen Unterrichtens.	The big thing Dm nennt das prozessuale Erlernen des Abhidhamma als eine große Einflussgröße für seine akademische Lehre. Erneut nutzt Dm eine gewichtige Wortkonstruktion „the big thing“ (165f.), um den herausgehobenen Wert dieser Lernerfahrung zu betonen.
167-170	Beschreibung	UT: Prozesshaftes Verständnis des menschlichen Geistes Abhidhamma hat ein sehr nuanciertes Verständnis des menschlichen Geistes, weil die buddhistische Psychologie an der Prozesstheorie des Geistes festhält. In allem werden mentale Prozesse gesehen. („and you have to say to a group, the group last week“ (170))?	Very nuanced Dm beschreibt im folgenden, was unter Abhidhamma zu verstehen ist. Unter Betonung von „very nuanced“ (167), zeigt Dm, dass der menschliche Geist prozesshaft und vielschichtig arbeitet. Besonders das prozessuale Verständnis der geistigen Akte erläutert Dm in Z. 169f.
171-173	Beschreibung	UT: Dinge sind Prozesse im buddhistischen Denken Dm sagt, dass es im buddhistischen Denken mehr Verben gibt und kaum Substantive. Deswegen versucht es immer anzuzeigen, dass die Dinge Prozesse sind und nichts Statisches, ganz besonders die Dinge des menschlichen Geistes.	Verben Dm überrascht mit einer linguistisch-stilistischen Beobachtung. Verben beschreiben Tätigkeiten, die einen gewissen zeitlichen Verlauf haben und daher Prozesse ausdrücken. Das prozessuale, nicht-statische Verständnis der Wirklichkeit schlägt sich selbst im Sprachgewand des buddhistischen Denkens nieder.
173-177	Beschreibung Reflexion	UT: Abhidhamma als dynamische Prozesspsychologie Im Abhidhamma geht es im wesentlichen um eine Prozesspsychologie. Sie gibt ein sehr, sehr dynamisches Feld wie der menschliche Geist arbeitet. Dm hat ein andauerndes Interesse daran und findet die menschliche Psychologie faszinierend.	Dynamic field Abhidhamma ist Prozess-Psychologie, die in einem „very, very dynamic field“ (174f.) des menschlichen Geistes verortet ist. Dynamische Prozesse stehen im Mittelpunkt dieser buddhistischen Psychologie. Mit Interesse und Faszination blickt Dm auf die menschliche Psychologie, das „abiding interest“ (176) und „fascinating“ (177) widerspiegeln.
Z. 178-202		OT: Rekonstruktion der frühen Quellen des Buddhismus	
178	Frage	Yf fragt Dm, ob sich seine Praxis verändert hat und eine andere Form angenommen hat.	
179-183	Reflexion	UT: Neues Verständnis der Meditationstradition Dm bejaht, er habe sich viel mehr der Meditationstradition ausgesetzt als noch zuvor, während er mit den	Practice partly Die Frage nach einer Änderung seiner Meditationspraxis verknüpft Dm mit seinem Aufenthalt bei den Tibetern. Allerdings kennzeichnet er dieses Verhält-

		Tibetern zusammen war. Er war wirklich sehr lange bei den Tibetern, und obwohl er diese Tradition studiert und eingeübt hat, ist er ihr nicht wirklich gefolgt in dem Sinne, dass er nur teilweise übte und mit dem tibetischen Material vertraut blieb.	nis als ein oberflächliches, denn obwohl er studierte und übte, he „didn't actually follow“ (182). Die partikuläre Praxis schien nicht die eigentliche Tiefe zu ermöglichen. Könnte auch das „Tibetan al“ (183) dafür stehen, dass sich Dm zu dieser Zeit noch stark dem Seienden, dem „Finger, der auf den Mond zeigt“ zuwandte?
183-188	Reflexion	UT: Zum Ursprung des Buddhismus und darüber hinaus Dies änderte sich in den Achtzigern, um 1985, als Dm völlig den Kurs wechselte und wirklich auf das Pali-Material in einer Weise zu schauen begann, das über die Tradition hinaus geht. Dm versucht zur Quelle zurückzugehen, was der Buddha ursprünglich gedacht hat, was Inhalt der frühen Tradition ist, noch bevor sich all die späteren geschichtlichen Erscheinungen aus ihr entwickelten.	Below the traditions Dm zeichnet nun eine Entwicklung nach, die ihn zu den Ursprüngen des Buddhismus geführt hat. Doch mehr als die frühe Tradition und historische Phänomene, interessierte ihn „below the traditions“ (186) zu gehen, wovon das Pali-Material Zeugnis gibt. Versuchte Dm hinter die Kulisse der Überlieferungen zu schauen, um Erfahrungen zu machen, aus denen er verändert hervorgehen wollte?
188-191	Beschreibung	UT: Rekonstruktion des Materials der Pali-Tradition Dm sagt, dass sich seine Arbeit seit Beginn seines Aufenthalts in Sri Lanka auf die Pali-Texte konzentriert und er wirklich versucht das Material der Pali-Tradition zu verstehen und zu rekonstruieren.	Zentrierung auf Pali-Texte Seine jetzige Arbeit zentrierte sich auf Pali-Texte. Die Verben „understand and reconstruct“ (191) stehen für zwei Vorgänge der Auswertung der Pali-Tradition, wobei der letztere eher anwendungsbezogen-kreativ zu sein scheint.
191-194	Reflexion	UT: Nähe und Direktheit der ursprünglichen Texte Ob das Material original ist, ob es Worte sind, die der Buddha gesagt hat, ist schwierig zu sagen, aber es hat eine Nähe und eine Direktheit, welche viele der etablierten religiösen („religiousized“ (193)) Formen nicht haben, insbesondere und ohnehin für den Westen, wie Dm meint.	Closeness and directness Die Authentizität der frühen Texte stellt Dm hinten an, er betont „closeness and a directness“ (193) dieser Überlieferungen selbst bei ungeklärter Verfälschung. Weiterhin kontrastiert er diese Frühtexte zu den späteren „more religiousized“ (193) Schriftformen, die eine solche Direktheit nicht mehr aufweisen. Irgendetwas scheint bei den etablierten religiösen Texten der späteren Jahrhunderte verloren gegangen zu sein. Vielleicht sprechen diese Schriften nur noch über die letzte Wirklichkeit, während die Originale von ihr Zeugnis geben. Dies würde eine Nähe zur direkten Erfahrung markieren.
194-199	Reflexion	UT: Tibetische Kultgegenstände im westlichen Vakuum Wenn Dm auf den tibetischen Buddhismus schaut – er erinnert sich an eine Lehrtätigkeit in einem Tibetischen Buddhismus-Zentrum in Dänemark – dann sieht er immer ganz viele bunte Utensilien und irgendwelche Statuen. Er denkt sich, dass dies nicht in einem Vakuum konserviert werden darf, es verbindet sich nicht wirklich - mit dem was im Westen vor sich geht. Es muss immer all diese schmückenden Dinge geben.	Stuff Dm vollzieht nun einen großen gedanklichen Sprung und beschreibt den Kult in tibetisch-buddhistischen Zentren. „Kind of stuff, all of the colour and statues“ (196f.) drückt eine abschätzige Einstellung zur Inneneinrichtung dieser Zentren aus. Lenken sie nur ab vom eigentlichen, von der Verbindung, because „it doesn't really connect“ (198)? Vacuum Das Vakuum erinnert an Museumsvitrinen, die zum Erhalt des Exponats aufgestellt werden, aber einen direkten (haptischen) Zugang verhindern. Dm scheint zu bedauern, dass dadurch kaum jemand mit der tiefen Bedeutung dieser tibetischen Symbole in Berührung kommt.
198-202	Beschreibung	UT: Directness oft the early teaching vs. Religiousized forms	Directness vs. Religiousized In dieser Sequenz kontrastiert Dm noch einmal das

		Dm sagt, was er tue, besteht darin, zurückzugehen zu der frühen Lehre. Er wählt solche Texte, die eine Direktheit aufweisen und nicht zu den etabliert religiösen zählen. Dm sagt, dass es dagegen im tibetischen Buddhismus Formen des chinesischen Buddhismus gibt, die sehr religiös sind.	Verhältnis zwischen der Direktheit der frühen Lehre und der nicht vorhandenen Direktheit der späteren Überlieferungen. Dieser Direktheit nachzugehen, ist die Aufgabe von Dm. Das Kunstwort „religiousized“ (201) verwendet Dm in Zusammenhang mit Formen des chinesischen Buddhismus, „these are very religious forms.“ (202)
Abs. 6 Z. 205-255			
		OT: Von der intellektuellen zur praktischen Tradition	
205-206	Dialog	Knapper Dialog zwischen Yf und Dm. Dm sagt, dass er mehr Meditation praktiziere. Yf fragt ihn daraufhin, ob es Sitzmeditation sei.	
207-209	Reflexion	UT: Sitz- und Gehmeditation der „insight tradition“ Dm antwortet, dass er Sitz- und Gehmeditation praktiziert hat. Dies war wirklich sein erster Zugang zur sogenannten Einsichts- (insight) Tradition. Sie ist in Sri Lanka nur sehr bruchstückhaft interpretiert worden. Dem hat sich Dm als erstes ausgesetzt.	Very particularly interpreted in Sri Lanka Sitz- und Gehmeditation war Dm's Einführung in die „insight tradition“ (208). Dm sagt, dass sie eine Seltenheit in Sri Lanka darstellt, da sie dort nur „very particular“ (208) interpretiert worden ist. Sie hat Dm einen Erstzugang, einen „first exposure“ (209) eröffnet.
209-212	Beschreibung	UT: Die Tradition der Tibeter kenne kaum Meditation Dm meint, dass Tibeter das nicht getan haben, sie haben nicht gesessen und meditiert. Es kommt nicht vor in der Tradition, in der Dm studiert hat. Primär führen sie intellektuelle Debatten und wenn sie etwas tun, dann würde sich das nur schwer Meditation nennen lassen.	Tibetans and intellectual debate Dm spricht von den Traditionen der Tibeter, die statt zu Sitzen und zu Meditieren das intellektuelle Debatieren praktizieren. Ein Vorrang der intellektuellen Streitkultur zeichnet sich in der tibetischen Tradition ab.
212-216	Beschreibung	UT: Meditation im tibetischen Tantrismus? Am ehesten würde sich Meditation in der tantrischen Tradition finden lassen, denn es gibt in ihr viele Visualisierungen und Gesänge, große Zeremonien und Meditation in Gruppen. Dabei wird ein bestimmtes Tantra gesungen und praktiziert.	Tantric Tradition Dieser kurze Exkurs in die tantrische Tradition verdeutlicht, dass es neben der intellektuellen Debatierkultur auch eine sinnliche Seite gibt. „Visualizations, a lot of chanting, [...] big ceremonies“ (213f.) verdeutlichen dies. Das Singen scheint ein zentraler Bestandteil zu sein, dass Gemeinschaft stiftet und das auditiv-Sinnliche im Menschen anregt.
216-218	Erzählung	UT: Rückkehr zur direkten und einfachen Meditationspraxis Die Rückkehr zu etwas weitaus Simpleren und Direkteren, das tatsächliche Schauen auf das Chaos im eigenen Geist, das stellte eine Offenbarung dar, das man in dieser Tradition so nicht kannte.	Far simpler, far more direct Dm beschreibt hinsichtlich der Meditationspraxis eine Rückkehr zu etwas „far simpler, far more direct“ (216). Worin könnte diese direkte Schlichtheit bestehen? Ist es lediglich das Augenschließen und das Beobachten des eigenen chaotischen (vgl. 217) Geistes oder mehr? Wenn Dm von „revelation“ (218) spricht, dann muss es sich um etwas bahnbrechend Neues in der (tibetischen?) Tradition gehandelt haben.

218-222	Reflexion	<p>UT: Entwicklung des buddhistischen Selbstverständnisses</p> <p>Dm reflektiert seine eigene Entwicklung im Buddhismus. Sie beginne bei seinen Erkundungen, gehe über eine relativ komplexe Auseinandersetzung und ziehe sich durch bis zur Rückkehr zu etwas viel einfacheren hinsichtlich von Praxis und intellektueller Tradition.</p>	<p>Biographische Spannungskurve</p> <p>Der autobiographische Bogen, den Dm mit Blick auf die Entwicklung seines buddhistischen Verständnisses spannt, gleicht einer Parabel. Zuerst nennt er das vage Suchen, „exposure“ (220), dann folgt die gründliche, „relatively complex“ (220), Auseinandersetzung, am Ende ist er wieder auf einem einfachen Niveau „in terms of practice [...] and even intellectual tradition“ (221f.) Die Rückkehr zu einfacher Bodenständigkeit kennzeichnet die meisten großen Geister.</p>
223-224	Frage	<p>Yf fragt Dm, inwieweit sich diese Entwicklung mit der Debattierphase in seinem Leben verbinde oder ob er sie als Kontrasterfahrung beschreiben würde.</p>	
225-228	Reflexion	<p>UT: Ein Mehr im Kontrast</p> <p>Dm bezeichnet sie als Kontrast, als etwas völlig anderes. In mancher Weise bekam er durch das Training in der tibetischen Tradition vieles, wofür er dankbar ist - verbunden aber mit etwas weitaus realerem.</p>	<p>Kontrasterfahrung</p> <p>Dm beschreibt das Debattieren als Kontrasterfahrung als „something completely different“ (225). Dm ist dankbar für das Training und vieles Lernenswerte in der tibetischen Tradition.</p> <p>Connected with sth far more real</p> <p>Doch mit „but“ (227) leitet er nachdrücklich eine Bemerkung ein, „this connected with something far more real“ (227f.). Was ist darunter zu verstehen? Beschreibt er einen außerordentlichen Zugang zur Wirklichkeit, den normales Wissen, normale Lernprozesse nicht leisten können?</p>
228-233	Vergleich	<p>UT: Vergleich mit westlicher Scholastik des Mittelalters</p> <p>Die Fragen, die gestellt wurden und die Themen, die er oft debattiert hat, vergleicht Dm mit den theologischen Streitfragen in den mittelalterlichen Klöstern des westlichen Kontexts. Sehr komplexe, subtile Angelegenheiten, die bei Duns Scotus und solchen Menschen behandelt werden. Aber sie alle basieren auf etwas, dass bereits als in sich wahr angenommen worden ist.</p>	<p>Assumed to be true</p> <p>In dieser Sequenz verknüpft Dm die inhaltlichen Themen des Debattierens mit den Fragen der mittelalterlichen Theologen des Westens. Er nennt sie „very complex, subtle“ (231). Darüberhinaus zeigt Dm, dass die Prämissen der Theologen bereits als unstrittig und wahr akzeptiert worden sind, während vermutlich die buddhistische Tradition alles Wissbare, alle Prämissen grundsätzlich anzweifelt.</p>
234-237	Beschreibung	<p>UT: Skepsis gegenüber dem eigenen Geist</p> <p>Als sich Dm hingegen der Pfad der Meditation erschloss, gelangte er zu dem Schluss, nichts als wahr anzunehmen, was sich im eigenen Geist oder in den eigenen Gedankenprozessen abspielt. Er sah, dass alles bedingt ist, dass Muster auftauchen. Dm sagt, es sei viel mehr experimentell.</p>	<p>Meta-Position</p> <p>Die erkenntnistheoretische Wende zum Subjekt schlägt sich nieder parallel zu der Erkenntnis, „don’t assume anything to be true“ (235). Der kritische buddhistische Geist stellt sich selbst und seine eigenen mentalen Prozesse radikal infrage und blickt von einer Meta-Position auf die Bedingtheit all seiner Gedanken. Das Erkennen von Mustern habe etwas experimentelles, das den Praxisbezug der Meditation unterstreicht, „so it’s much more experimental“ (237).</p>
238-241	Vergleich	<p>UT: Das physisch-mentale Kontinuum</p> <p>Dm sagt, es ist tatsächlich eine Kontaktaufnahme mit etwas, dass wirklich viel mehr in einem physischen, mentalen Kontinuum ruht. Im Gegensatz dazu sind die tibetischen Methoden ganz anders und haben in mancherlei Hinsicht viel</p>	<p>Grounded in this continuum</p> <p>Das Experimentelle daran liegt im Kontakt-Herstellen mit und im Gegründet-sein in einem „physical, mental continuum“ (239), dass er nochmals vom „Tibetan stuff“ (239f., vgl. Z. 196f.) abgrenzt und eher in Verbindung zur westlichen Intellektuellen Tradition sieht.</p>

		Verbindung zur westlichen intellektuellen Tradition.	
241-242	Reflexion	<p>UT: Große Bewegung in etwas viel Praktischeres</p> <p>Dm fasst die Entwicklung als eine große Bewegung zusammen, weil er sich durch sie in etwas viel praktischeres bewegt hat.</p>	<p>Much more practical</p> <p>Die große Bewegung führte Dm in die Fahrwasser der Praxis. „much more“ (242) begleitet unterstreichend das Praktische in dieser Aussage.</p>
243-245	Reflexion	<p>UT: Unangenehme Nebenerscheinungen</p> <p>Dadurch kam Dm in Berührung mit Dingen in sich selbst, die häufig nicht sehr angenehm waren. Eigentlich wollte er sie vermeiden, aber er begegnete ihnen in der Meditation, in der Praxis, im Gehen und in solchen Tätigkeiten.</p>	<p>Unausweichliche Konfrontation</p> <p>In der Meditation geschieht eine Konfrontation mit vielen unangenehmen Dingen. Dass sich solche Einsichten nicht vermeiden lassen, zeigt die Aussage „you are confronting them in your meditations and your practice and your walkings and things like this“ (244f.) Negatives im eigenen Geist lässt sich nicht abwenden. Dm spricht zwar generalisierend, aber eindeutig aus eigener Erfahrung.</p>
246	Frage	Yf fragt: Welche?	
247-250	Reflexion	<p>UT: Wut, Aggression und Lieblosigkeit</p> <p>Dm spricht von schwierigen Emotionen, beispielsweise Wut. Er begann zu sehen, dass sehr viel Wut und häufig viel Aggression im Geist sind, ebenso Irritationen und Lieblosigkeiten. Da sei vielfach keine angenehme Wahrheit.</p>	<p>Difficult emotional things</p> <p>Dm präzisiert, was er unter den „[unpleasant] things within yourself“ (243) versteht: Schwierige, emotionale Zustände wie Wut, Aggression und Lieblosigkeit. Die Konfrontation mit negativen Emotionen führe keine angenehme Wahrheit zutage.</p>
250-255	Reflexion	<p>UT: Without judgement</p> <p>Besonders wenn du dich selbst als relativ passiv und unaggressiv ansiehst, dann ist eine Menge los in deinem Geist. Es ist also tatsächlich ein genaues Hinsehen - allerdings ohne Urteilsbildung. Dm betont die große Wichtigkeit, nichts zu beurteilen und alles nur so zu sehen, wie es ist. Darin besteht die Kehrtwende zur frühen Theravada-Tradition, die dies wirklich begonnen hat.</p>	<p>Frieden, der trägt</p> <p>Auch scheinbare Passivität und Friedfertigkeit würde durch die Meditationspraxis entlarvt. Die Beobachtung des Geistes scheint viel Unbewältigtes ins Bewusstsein zu befördern.</p> <p>Without judgment</p> <p>Dm betont zweimal die urteilsfreie Beobachtung des Geistes, „to look very closely at what’s going on but without judgment“ (252, vgl. Z. 253). „Just to see it as it was“ (253f.) drückt diese urteilsfreie Einstellung nochmals aus und erinnert an einen praktischen Hinweis bei der Meditation.</p>
Abs. 7 Z. 258-431			
Z. 258-282		OT: Praxisorientierung in der Lehre	
258-263	Selbstreflexion	<p>UT: Das Privileg über die Leidenschaft zu sprechen</p> <p>Dm schätzt sich sehr privilegiert und in einer glücklichen Position, weil er nichts anderes tut, als über seine Leidenschaft zu sprechen. Das sei ziemlich ungewöhnlich für die meisten Menschen, meint Dm. Normalerweise könne man das nur auf einem akademischen Posten tun, aber wie Dm bereits gesagt hat, hatte er nie die Absicht, akademisch</p>	<p>Very privileged</p> <p>Dm hebt das Privileg und seine glückliche Position hervor. Die Freude, über seine Leidenschaften sprechen zu dürfen, verstärkt Dm mit einem Lachen in Z. 260. Dabei vergleicht er sich mit anderen Leuten, für die dieser Umstand eher unüblich ist. Im weiteren Verlauf dieser Sequenz sagt Dm, dass seine Begeisterung nicht von seiner akademisch-beruflichen Position abhängig ist. Die akademische Sprache ist nur „one medium and one expression of this“ (263). Liegt der Ursprung der Freude und des Glücks demnach in den Inhalten, die Dm transportiert?</p>

		zu sein. Es sei einfach passiert, es wurde ein Medium, eine Ausdrucksweise.	
263-269	Erzählung	<p>UT: Teaching post-graduates and under-graduates</p> <p>Nun sei Dm in der Position Menschen im praktischen Bereich zu unterrichten. Dies ist für Dm sogar besser als das Lehren buddhistischer Studien. Dm könne nun zu Studenten („under-graduates“) leidenschaftlich über etwas sprechen. Zuvor hatte Dm postgraduierte Aufbaustudenten in buddhistischen Studien unterrichtet und Doktoranten betreut.</p>	<p>Practical</p> <p>Dm wechselt in die Gegenwart und erzählt vom Unterrichten. Hier liegt der Schwerpunkt wieder auf „practical“ (264) und „talk passionately about something“ (266). Dm scheint eine praktische, begeisterte und begeisternde Wissensvermittlung zu bevorzugen – mehr als die Vermittlung nüchterner Theorie.</p> <p>Under- and Postgraduates</p> <p>Was jedoch meint Dm mit der Unterscheidung zwischen „under-graduates“ (267) und „grads“ (269)? Warum trennt Dm hier im akademischen Anspruch? Korreliert diese Unterscheidung mit der Vermittlung von praktischem und theoretischem Wissen? Fühlt sich Dm freier zu Under-graduates zu sprechen?</p>
269-273	Reflexion	<p>UT: Practical dharma-teaching</p> <p>Aber in seiner jetzigen Position macht Dm alles, was viel mehr praktisch orientiert ist. Wege führen nun zusammen, sein Leben sei jetzt grenzenlos zwischen praktischer Dharma-Unterweisung und Lehrvorträgen in Retreat-Situationen oder Studienkursen.</p>	<p>Konvergenz verschiedener Lehrwege</p> <p>Dm erläutert die praktische Ausrichtung seiner jetzigen Position, die er in der vorherigen Sequenz angekündigt hatte. „Everything is much more practically oriented“ (270). Verschiedene Wege („practical dharma-teaching“ (272) und „teachings within [...] retreat situations or study courses“ (272f.) würden nun konvergieren und sein Leben grenzenlos machen. In der Bündelung verschiedener „teaching“-Formen scheint für Dm ein gewisses Mehr an erfahrbarer Freiheit zu liegen.</p>
273-278	Erzählung	<p>UT: Kurs im buddhistischen Denken für Praktizierende</p> <p>Dm spricht von einem zweijährigen Studienprogramm für buddhistische Praktizierende, die eine Menge Erfahrung in der Meditation haben, aber die nicht viel vom buddhistischen Denken verstehen und von der Struktur, die ihre Praxis stützt. Bisher gab es erst einen Kurs, nun läuft der zweite des zweijährigen Programms, wo all dies unterrichtet wird.</p>	<p>Erfahrung und Struktur</p> <p>Eine Menge Erfahrung, „lots of experience“ (275) in der Meditationspraxis scheint nicht zu genügen, es brauche auch „kind of structure that supports that practice“ (276). Dm bietet eine solche Struktur im buddhistischen Denken an, welche die Praxis unterfüttern und unterstützen soll. Diese Sequenz drückt ein notwendiges Zueinander von intellektuellem Verstehen und meditativer Erfahrung aus.</p>
278-282	Reflexion	<p>UT: Akademischer Hintergrund im praktischen Kontext</p> <p>Dm sagt, dass hierbei sein akademischer Hintergrund wieder in einen praktischen Kontext gestellt wird. Dm schaut in einer systematischen Weise auf die Lehren, auf die frühen Texte und die Geschichte des Buddhismus. Es gehe tatsächlich um die Lehren selbst, meint Dm.</p>	<p>Actually looking at the teachings</p> <p>Das Motiv der Konvergenz setzt sich fort, indem Dm nun den akademischen Hintergrund mit dem praktischen Kontext verbindet. Verschiedene Blickrichtungen auf die frühen Quellen des Buddhismus, namentlich systematische und historisch-kritische Perspektive bündeln in „actually looking at the teachings“ (290).</p>
Z. 283-310		OT: Entmythologisierung des Buddha	
283-284	Dialog	<p>UT: Praktizierende aus allen Bereichen des Lebens</p> <p>Yf fragt, ob die Studenten Psychotherapeuten sind. Hm verneint und</p>	<p>From all walks of life</p> <p>Dm hat es mit Studenten zu tun, die eine unterschiedliche fachliche, berufliche und biographische Her-</p>

		sagt, dass sie aus allen Bereichen des Lebens kommen.	kunft aufweisen.
285-286	Frage	Yf fragt Dm, ob es sich um einfache Praktizierende handelt, die interessiert sind, mehr über die Texte, Schriften und die Tradition hinter ihrer Praxis zu erfahren.	
287-288	Beobachtung	UT: Mutmaßungen in buddhistischen Kreisen Dm bejaht und meint, dass darüber so viel gemutmaßt wird. Gerade in buddhistischen Kreisen wird so viel hin- und angenommen.	So much assumed Die Struktur, die Dm Praktizierenden zur Untermauerung ihrer Praxis anbietet, besteht aus den schriftlichen Überlieferungen der buddhistischen Tradition. Dm wehrt sich gegen verbreitetes Halbwissen und Unkenntnis, indem er sagt: „there is so much assumed about and particular in Buddhist practice circles“ (287f.).
288-293	Beschreibung	UT: Entmythologisierung des Lebens des Buddhas Dm berichtet vom ersten Kurs-Modul, das er letzten Monat zusammen mit einer anderen Person unterrichtet hat. Sie beide hätten einen sehr ähnlichen Ansatz, der darin besteht, das Leben des Buddhas zu entmythologisieren. Das ganze erste Modul behandelt das Leben des Buddhas und den indischen Hintergrund seiner Lehre.	De-mythologize Dm teilt mit einem Kollegen/einer Kollegin denselben Zugang „which is to demythologize the Buddha’s life“ (291). Viele Mythen und Legenden ranken sich um das Leben des historischen Siddharta Gautama. Dm will vermutlich einen historisch-kritischen Blick auf das Leben des Buddhas werfen, denn Buddhas Leben und der indische Hintergrund waren Bestandteil des ersten Kursmoduls.
293-295	Beschreibung	UT: Falscher Eindruck der Kontextlosigkeit des Buddhismus In westlicher Populärliteratur über den Buddhismus gewinnt man manchmal den Eindruck, der Buddhismus sei aus einem Vakuum entstanden, plötzlich sei er in Indien gewesen, ohne aus seinem historischen Kontext entsprungen zu sein.	Popular books in the West Dm räumt mit einer falschen Ansicht im Westen auf. Der Buddhismus ist kontextabhängig entstanden und nicht aus einem Vakuum entsprungen. Der historisch-kritische Blick verrät die Schwächen der „more popular books on Buddhism“ (293).
296-299	Erzählung	UT: Buddhistische Terminologie aus Sprache der Brahmanen Dm sagt, dass sie auf die Upanischaden, einige der Veden und auf die Art und Weise geschaut haben, wie der Buddha das Material und die Sprache genutzt hat. Denn Buddha hat keine neuen Begriffe erfunden, er hat sie sich im Grunde aus der Sprache der Brahmanen geliehen.	Kontextabhängigkeit Die Kontextabhängigkeit des Buddhismus macht Dm beispielhaft deutlich an der Verbindung zur brahmanisch-hinduistischen Hochkultur und deren sprachliches Erbe. The Buddha „doesn’t really invent any [new] terms“ (298). Stattdessen bediente er sich an der Begriffswelt der Upanischaden und Vedas, um das Eigene zu sagen. In dieser Sequenz wird deutlich, dass Buddha nicht Gründer, sondern als Reformier einer bereits bestehenden Religion gilt.
299-306	Erzählung	UT: Aus dem Königssohn wird der Sohn eines Dorfvorstehers Anschließend würde Buddhas Leben entmythologisiert in einer Weise, dass er wieder zu einem Mann wird im Gegensatz zu dieser mythologisierten Figur, wie er oft dargestellt wird: „Der Buddha wurde als Prinz geboren, als Sohn eines Königs und so weiter“ sei tatsächlich völliger Unsinn, meint Dm, denn es ist bekannt, dass er wahrscheinlich der Sohn eines Dorfvorstehers war,	Being a man Dm kontrastiert zwischen der mythologischen Figur und dem tatsächlichen Mann-sein des Buddhas. In der Zuwendung zum zweiten besteht für Dm die Demythologisierung, durch sie wird der historische Buddha von seinem Sockel gehoben und zu einem Mann aus Fleisch und Knochen. Depotenzierung Diese Depotenzierung macht Dm deutlich anhand des Beispiels „The Buddha was born a prince, the son of a king“ (302). Das Beispiel zeigt eindrücklich, wie leicht Vorstellung und historische Lebenswirklichkeit

		der vielleicht eine bessere strohbedeckte Hütte hatte als die anderen. Solche Art von Informationen stellen den Buddha viel mehr zurück in den tatsächlichen indischen Kontext, so wie es gewesen sein muss.	auseinander driften können. Voraussetzung für ein wirkliches Verstehen der Lebensumstände des Buddhas, ist es, den indischen Kontext der damaligen Zeit zu kennen.
306-310	Erzählung	UT: Beschönigungen in späteren Buddha-Biographien All dieses Material stamme aus den frühen Texten, und was Dm vor seinen Schülern immer wieder betont, ist, dass die erste Biographie des Buddha nicht erst fünfhundert Jahre nach seinem Tod geschrieben wurde, zu einer Zeit wo alles besonders beschönigt worden ist.	Highly embellished Die frühen Texte sind Belege für die authentische Lebenswirklichkeit; die späteren Biographien dagegen verklären und beschönigen das Leben des historischen Buddhas. „highly embellished“ (309) drückt gerade diese Kluft zwischen historischer Wirklichkeit und dem später einsetzenden Euphemismus aus.
Z. 311-376		OT: Das richtige Verständnis der Meditationspraxis	
311-316	Frage	Yf fragt, 1. welche Art von Schülern zu ihm kommen, 2. aus welchen Gründen sie kommen und 3. wie sie diese Dinge verarbeiten. Yf denkt an Menschen, die zeitweilig mehr Wichtigkeit in die Praxis legen und dann den Drang verspüren, auch ein wenig intellektuelles Wissen zu haben.	
317-318	Dialog	Dm denkt, dass dies richtig ist. Yf meint, es könne auch irritierend sein.	Drang nach intellektuellem Wissen Dm bestätigt, dass manche Praktizierende den Drang nach intellektuellem Hintergrundwissen verspüren.
319-322	Reflexion	UT: Sitzen auf einem Polster ist nicht das Ende aller Praxis Dm weiß es nicht genau – es sei die Art wie sie das vermitteln. Wenn das Werbematerial verschickt wird, legt Dm immer den starken Akzent darauf, dass der Buddha im Sitzen auf einem Sitzpolster oder einem Äquivalent im alten Indien nie das Non plus Ultra der buddhistischen Praxis gesehen hat.	Cushion or the equivalent Dm wirkt etwas zögerlich bei der Beantwortung dieser Fragen. A „very strong point“ (320) sieht er darin, hervorzuheben, dass der Buddha niemals Kissen zum Meditieren empfohlen hat. Buddhistische Praxis hat ebenso ihren zeitabhängigen Kontext. Dm will nicht oberflächliche, äußere Formen überbewerten, er versucht die eigentliche Lehre zu rekonstruieren, die den ganzen Menschen in Anspruch nimmt.
322-325	Beschreibung	UT: Dreifache buddhistische Praxis Dm sagt, dass der Buddha eigentlich von einer dreifachen Weise gesprochen hat, welche darin besteht, 1. die Lehren zu hören, 2. über sie nachzudenken, und dann 3. zu üben, um zu schauen, ob man dabei etwas wichtiges findet.	Being threefold Hören, Verstehen, Üben bilden die drei Säulen der buddhistischen Praxis. „If you find something which is really important“ (324f.) ist hier subjektbezogen zu verstehen. Hören scheint immer ein Suchen nach persönlich Relevantem zu sein.
325-330	Reflexion	UT: Verkürztes Verständnis der Meditationspraxis Dm meint, im Westen sei es häufig andersrum. Häufig kommen Menschen zum Meditationskissen, gehen zu bestimmten Orten, einfach weil sie gehört haben, dass Meditation gut für sie ist. Und obwohl sie oft sehr engagiert und ernsthaft	Mögliche Intentionen westlicher Praktizierender Dm wirft einen Blick auf die westliche Meditationszene. „They have heard that meditation is good for them“ (327) Obwohl sie sehr engagiert sind, haben sie nur ein verkürztes Verständnis. Könnte das Verständnis insofern ein verkürztes sein, dass solche „very serious meditation practitioners“ (328f.) die Meditation nur aus persönlichen, (egoistischen) Motiven wie Steigerung der physischen Leistung, der

		Meditation praktizieren, nähern sie sich dem Pfad mit einem verkürzten Verständnis, worum es geht.	Konzentration oder der Lebensfreude praktizieren? Die Intention hinter der Meditationspraxis scheint wichtig zu sein.
330-333	Reflexion	UT: Intention auf das Ziel der Praxis richten Wenn man wirklich durchdenkt, was das Ziel des Buddhismus und das Ziel der Praxis ist, dann muss die Intention auch wirklich darauf gerichtet werden. Mit einem partiellen Verständnis darüber, kann die Intention auch nur zur Hälfte umgeformt werden.	The goal of Buddhist practice Dm bestätigt die Vermutung, dass die Intention des Praktizierenden mit dem Ziel der Praxis übereinstimmen muss. „The goal of Buddhism, goal oft the practice“ (330f.) muss verstanden worden sein, damit es mit aller Kraft anvisiert und gewollt werden kann. Nur dann geschieht ganze Umformung. Ein halbes Verständnis „can only be half formed“ (333). Bei der buddhistischen Praxis geht es wesentlich um Transformation der Intentionen und Prioritäten.
333-334	Reflexion	UT: Hintergrund als Nahrung für die Praxis In seiner Tätigkeit, sieht Dm als zentral an, einen Hintergrund zur Verfügung zu stellen, der die Praxis nährt.	Feed their practice Das richtige Verständnis ist Nahrung für die Praxis. Dm betont einmal mehr, wie relevant das nötige Vorverständnis ist.
Z. 335-376		OT: Das Mentoren-Schüler-Verhältnis	
335	Frage	Yf fragt nach einem Beispiel, inwieweit Dm Veränderungen wahrgenommen hat.	
336-340	Reflexion	UT: Der Reifeprozess der Schüler Dm sieht seine Schüler wirklich reifen über die zwei Jahre. Er meint, dass sie wirklich reif sind hinsichtlich ihres Verständnisses, was der Buddha wirklich anstrebt und was er versucht in seiner Lehre. Sie kommen nicht mehr mit der Einstellung, viele Dharma-Talks in Meditationszentren zu hören und gelegentlich Populärliteratur über den Buddhismus zu lesen, sie kommen tatsächlich mit einem richtigen Bild.	Maturing Die Frage nach Veränderungen beantwortet Dm sogleich mit dem Verb „maturing“ (336, vgl. 337). Das Reifen seiner Schüler verknüpft Dm wieder mit dem richtigen Verständnis „what the Buddha is really aiming at“ (337f.) Diese Sequenz erinnert wieder an frühere Passagen, dass die historisch-kritische Rekonstruktion der eigentlichen Lehre des Buddha sowie deren Vermittlung Dm ein hauptsächliches Anliegen ist. Dm scheint etwas anderes anbieten zu können, als es gewöhnliche Dharma-Talks in Meditationszentren vermögen.
341-347	Reflexion	UT: Buddha hatte kein Interesse an Metaphysik Dm meint, es sei wahr, dass die meisten Schüler jetzt im Bilde sind, um was es sich bei der Übung handelt, was der Buddha tat und was er nicht tat, und was ihn auch nicht interessierte. Die ganze Metaphysik habe den Buddha nicht interessiert, deswegen wendete er sich der praktischen Dimension und den Dingen zu, die sie befruchten. Dm sagt, dass sie dies über die letzten zwei Jahre versucht haben.	The proper picture The „proper picture“ (341) ist das richtige Verständnis, das Dm zu vermitteln versucht. Dabei bezieht er sich wieder auf den historischen Buddha (vgl. Z. 343f.). Gerade im ausdrücklichen Verneinen „what [the Buddha] is not doing“ (343f.) will Dm verbreitete falsche Vorstellungen bekämpfen. Zum Beispiel habe den Buddha die ganze Metaphysik nicht interessiert. Dies wirft die Frage auf, warum beim tibetischen Debattieren die philosophischen Systeme erörtert werden, wenn doch der historische Buddha nur an der praktischen Dimension interessiert war.
348-350	Erzählung	UT: Mentoren-Gespräche Beispielsweise habe Dm noch Gespräche wenn er heute Abend nach Hause geht. Alle Lehrer, die unterrichten, haben nämlich „Mentees“, Schüler, die sie als Mentor beglei-	Conversations Dm steht im persönlichen Kontakt mit seines Mentees, die er betreut – auch wieder hinsichtlich der Vermittlung des richtigen Bildes, und bei der Korrektur womöglich falscher Vorstellungen.

		ten.	
350-356	Erzählung	<p>UT: Fortlaufende Nachforschungen praktisch und intellektuell</p> <p>Zwischen den Modulen, die sich über das Jahr verteilen, bekommen die Schüler sogenannte fortlaufende Nachforschungen. Sie kriegen ein Stück Text zu lesen, eine Reihe von Fragen, manche davon sind sehr praktisch - zum Beispiel, schau auf dein Reden im Alltag, schau auf das, was dich behindert, werde vertraut mit den Hemmungen, die im Geist auftauchen und wie häufig sie aufkommen. Es handelt sich um vermischte, praktische und intellektuelle Aufgaben.</p>	<p>Continuing investigations</p> <p>Dm beschreibt Aufgaben oder Nachforschungen, die die Schüler über einen längeren Zeitraum begleiten. Die Nachforschungen richten sich auf „practical and intellectual stuff mixed up together“ (355f.) Praktisch sind die Aufgaben insofern sie das tägliche Leben untersuchen und intellektuell sind sie, wenn der Geist und das Denken beobachtet werden. Auffallend ist das Verb „looking“ (353), das den Vorgang in beiden Ausführungen beschreibt. Das Schauen richtet sich nach außen als auch nach innen.</p>
356-358	Erzählung	<p>UT: Nachgespräch über Material und Übung</p> <p>Anschließend berichten die Schüler Dm oder den anderen Lehrern, wie sie das Material und die Übung empfinden, mit denen sie sich auseinandergesetzt haben.</p>	<p>Report back</p> <p>Als Auswertung dieser Aufgaben dient der „report“ (356) an die Lehrer. In diesem Nachgespräch wird die Frage gestellt: „How they’re finding the practice“ (357f.)? Das Dialogische zwischen Mentor und Mentee steht im Mittelpunkt.</p>
358-362	Fazit	<p>UT: „continuous two-year-thing“</p> <p>Dies nennt Dm ein fortlaufendes Zwei-Jahres-Ding, weil die Schüler Vorlesungen und Übungen haben und sich jeden Monat mit einer ganzen Reihe von Nachforschungen befassen. Dm sagt, dass er seine Schüler viel reifen sieht in diesem Prozess.</p>	<p>Mature a lot through this process</p> <p>Dm spricht etwas ungeschliffen vom „continuous two-year-thing“ (359). Dm scheint nicht die ganze Zeit dabei zu sein, die Anwesenheit der Lehrer bei sämtlichen Übungen scheint nicht notwendig zu sein. Abschließend hebt Dm nochmal den Reifungsprozess seiner Schüler hervor. Dieser geschieht wieder prozessual.</p>
363-365	Frage	Yf fragt, ob Dm seine „Mentees“ in einem persönlichen Treffen sieht.	
366-370	Reflexion	<p>UT: Kontakt mit Mentees über Handy</p> <p>Dm verneint. Er sehe seine Mentees nur von Angesicht zu Angesicht, wenn alle zusammenkommen, beispielsweise als nächstes zu einem Retreat im August. Da sie alle im Land verstreut und manche sogar in Europa sind, ist es sehr schwierig sie persönlich zu treffen. Deswegen führe Dm Konversationen via Handy.</p>	<p>Face to face and cell phone</p> <p>Die Konsultationen zwischen Mentor und Mentee finden sowohl „face to face“ (367) als auch „on cell phone“ (370) statt. Dm scheint erstere Möglichkeit zu bevorzugen, denn aufgrund der geographischen Verstreuerung der Kursteilnehmer ist es sehr schwierig (vgl. 369) alle persönlich von Angesicht zu Angesicht zu treffen.</p>
370-372	Erzählung	<p>UT: Beispiel des Mentee in Norwegen</p> <p>Beispielsweise habe Dm letzte Nacht als er nach Hause kam mit einem Mentee gesprochen, der in Norwegen ist. Dm hat ihn gefragt, wie seine Übung und seine Nachforschungen vorangehen.</p>	<p>I was talking to him last night</p> <p>Die Konversation via cell phone erinnert Dm an ein Gespräch von gestern Nacht. Nächtliche Gespräche scheinen in Dm’s Tagesrhythmus die Regel zu sein. (vgl. 348-350) Inhaltlich ging es wieder um den Verlauf der Übungen.</p>
372-376	Reflexion	<p>UT: Ausbildungsziel ist richtiges Verständnis der Lehre</p> <p>Dm sagt ganz klar, dass er und seine Kollegen versuchen, Buddhisten auszubilden, die wissen, wozu diese</p>	<p>What I feel</p> <p>Dm spricht die Gefühlsebene an mit „and what I feel“ (372). Die Vermittlung der richtigen und klaren Vorstellung der Lehre ist ihm ein Herzensanliegen.</p>

		Lehren da sind anstatt fehlgeleitete Vorstellungen über sie zu haben.	Vgl. „What I was very clear about“ (373). Ill-formed ideas Falsche Vorstellungen über die Lehre führen zu „ill-formed ideas“ (375), die auch die Bedeutung von krankmachend oder krankhaft haben können.
Z. 377-407		OT: Motivieren und Anspornen	
377-384	Fragen	Yf fragt Dm, was er sich von den besser ausgebildeten Buddhisten erhoffe und was er von ihnen erwarte. Yf fragt, warum es besser ausgebildete, buddhistische Praktizierende braucht, woran mangle es?	
385-388	Reflexion	UT: Visionen und Ziele werden kleiner Dm sinniert über die Frage, woran es mangelt ohne diesen Hintergrund zu haben. Dm spricht nachdenklich, dass ohne diesen Hintergrund die Visionen und die Ziele, die Menschen während ihrer Übung anstreben, sehr viel kleiner werden.	Vision or goals (intention) Dm greift die Frage auf „what’s lacking without it“ (385). Ohne Hintergrundwissen werden die Visionen oder die Ziele, die Menschen anstreben können, viel kleiner. „Vision or [...] goals“ (387) stehen in diesem Sinne im engen Zusammenhang mit der Bedeutung der Intention (vgl. Z. 330-333). Die Absicht bzw. der intentionale Akt beeinflusst maßgeblich den Erfolg oder Misserfolg der Praxis.
388-394	Reflexion	UT: Befreiung aus selbstverschuldetem Leid Dm spricht davon, dass die buddhistischen Lehren von Befreiung aus selbstverschuldetem Leid (dukkha), Schmerz und Bedrängnis handeln. Dm glaubt, dass viele Menschen, die diesen Hintergrund nicht haben, gar nicht daran denken, dass es eine Möglichkeit für sie sein könnte. Es gehe ihnen darum, die Dinge ein bisschen besser zu machen und das sei gut so – aber dies war nicht das Ziel der buddhistischen Lehre gewesen, die er (der Buddha?) anstrebte.	Liberation als maximal anzustrebende Intention Befreiung aus selbstverschuldetem Leid ist das Kernstück der Lehre des Buddhismus. In dieser Sequenz zeigt sich, was Dm unter den halb-transformierten Intentionen versteht (vgl. Z. 332f.) Eine Vielzahl der Praktizierenden nutzt die Meditation nur, „about making things just a little better“ (392). Eine solche halbherzige Intention kontrastiert Dm zum Vollziel, dem eigentlichen „goal of the Buddhist teaching“ (393). Der Buddha habe Erleuchtung und Befreiung angestrebt, das größte Ziel, das der Mensch anstreben kann.
394-396	Reflexion	UT: Üben bis an das Maximum der Kapazität Dm sagt, dass sie versuchen, den Menschen Motivation und Ansporn zu geben, um wirklich bis an das Maximum ihrer Kapazität zu üben, ohne dabei in irgendeiner Weise ausgenutzt zu werden.	Maximum of their capacity. Dm versteht sich als Motivator, Menschen anzuspornen, that they „really want to practice to the maximum of their capacity“ (395). Interessant ist hier die Verbkonstruktion, die sich aus dem „wollen“ und dem „praktizieren“ zusammensetzt. Zuerst braucht es den Ansporn von außen, der den Willen auslöst, wirklich und möglichst nach maximalen Kräften zu praktizieren. Without being shortchanged Was meint Dm mit „shortchanged“ (396) in dieser Sequenz? „Shortchanged“ (396) lässt sich für gewöhnlich mit ausnutzen übersetzen. Allerdings könnte diesem Wort auch eine andere Übersetzungsmöglichkeit zukommen. Dm könnte in diesem Zusammenhang auch eine zu kurz greifende Veränderung meinen, die sich aus einem Mangel an Kapazität oder Willensstärke erklären ließe.
396-400	Reflexion	UT: Inspirieren und Motivieren als	Really understood

		<p>„big job“</p> <p>Dm meint, solange du die Lehre nicht wirklich verstanden hast, wird auch nichts geschehen. Wenn du nur kleine Bücher über den Buddhismus liest oder hier und da ein Dhamma-Talk bekommst, dann wird dich das nicht wirklich inspirieren und motivieren. Darin sieht Dm einen seiner wesentlichen Aufgaben.</p>	<p>Dm unterstreicht das wirkliche Verstehen der Lehre (vgl. Z. 396f.). Abwertend urteilt er über die Einstellung „getting stuff from just reading little books [...] or getting dhamma-talk here and there“ (398f.) Wirkliches Verstehen setzt echte, genuine Inspiration und gute Motivation eines Lehrers oder Mentors voraus. Dies sei eine der „big jobs“ (400) von Dm.</p>
400-403	Reflexion	<p>UT: Der Wille, einen kleinen Schritt weiter zu gehen</p> <p>Dm meint, dass das Lehren generell darin besteht, Studenten im akademischen Bereich und Praktizierende im praktischen Bereich zu inspirieren. Ohne diese Inspiration würden sie nicht notwendig einen kleinen Schritt weiter gehen wollen.</p>	<p>Transzendenz</p> <p>Lehren sollte inspirieren. Dm spricht vom „little step further“ (402), der den Bereich der alltäglichen Pflichten und Aufgaben übersteigt und offen ist für Transzendenz. Nochmals streicht Dm heraus, wie bedeutsam Inspiration ist, damit der Schüler einen weiteren Schritt wagt.</p>
403-407	Reflexion	<p>UT: Nachhaltigkeit von dualer Ausbildung</p> <p>Dm glaubt, es ist zweifach. Es gehe nicht nur um Bildung und um die Vermittlung von verschiedenen Informationen. Dm meint, dass sie gerade in der Vermischung mit der Praxis, versuchen, etwas bereitzustellen, das sich in der Praxis (nachhaltig) aufrechterhält.</p>	<p>Two-fold</p> <p>„Two-fold“ (404) meint einerseits die Vermittlung von Theoriewissen und andererseits die praktische Ausbildung. Liegt das Nachhaltige in dieser dualen Kombination oder in der spezifischen Art und Weise der Vermittlung?</p>
Z. 408-431		OT: Inhalt und Aufbau eines Trainingsmoduls	
408-409	Frage	Yf fragt Dm, wie ein Trainingstag oder ein Modul aussieht.	
410-413	Erzählung	<p>UT: Aufbau eines Trainingsmoduls</p> <p>Dm sagt, das Trainingsmodul sei aufgeteilt in eine Reihe von Gesprächen über ausgewählte Themen. Das letzte Thema war der indische Hintergrund, die Lebensgeschichte des Buddha und der Blick auf die frühen Teile der Lehre, zum Beispiel die vier Wahrheiten und deren Reinterpretation.</p>	<p>Chosen topics</p> <p>Dm beschreibt sehr sachlich den Aufbau eines Moduls, dabei nennt er beispielhaft vier „chosen topic[s]“ (410), die ihm scheinbar aufgrund der zeitlichen Nähe im Gedächtnis sind. Der dialogische Gesprächscharakter wird ein wenig bei „series of talks“ (410) deutlich.</p>
413-415	Beschreibung	<p>UT: Mangelnde Übersetzungsmöglichkeit im Englischen</p> <p>Dm hebt immer wieder aus einer linguistischen Sichtweise hervor, dass das Englische nur mit einer sehr ärmlichen Übersetzung dienen kann.</p>	<p>Poorly served with translation</p> <p>Dm wechselt nun zu einem „linguistic point of view“ (414) und hebt erneut hervor, dass in der englischen Übersetzung sehr viel verloren gehe: „We are very poorly served in translation.“ (415) Diese Aussage deckt sich inhaltlich mit Z. 36-37.</p>
415-420	Reflexion	<p>UT: Dukkha bedeutet viel mehr als suffering</p> <p>Viele der übersetzten Pali-Wörter, wie dukkha in „suffering“, ist überhaupt nicht „suffering“. Es bedeutet etwas viel komplexeres und so erfordert es, Nuancen in das Ver-</p>	<p>Dukkha with multiple meanings</p> <p>Die Mangelhaftigkeit möglicher Pali-Übersetzungen unterstreicht Dm nun anhand eines Beispiels. Dukkha trage eine nuancenreiche Vielzahl von Bedeutungen, die sich im Englischen nicht adäquat ausdrücken lassen. „It’s [...] something far more complex“ (417). Das Englische erscheint wie eine Dampfwalze, die</p>

		ständnis von Begriffen zu legen, weil sie oft mehrfache Bedeutungen haben und der Buddha mit all diesen Bedeutungen spielt, die innerhalb eines Pali-Sanskrit-Begriffes mitschwingen.	über die multiplen Bedeutungen der Pali-Sanskrit-Begriffe fährt. Dm scheint diesen Umstand sehr beachtenswert und bedauerlich zu finden.
420-425	Beschreibung	<p>UT: Meditationsübungen gegen zu viel Intellektualisieren</p> <p>Dm sagt, dass sie einiges davon machen, aber der ganze Tag sei auch mit Meditationsübungen durchsetzt. Beispielsweise gibt es eine frühmorgendliche Meditation und eine vor den Mahlzeiten, um die Menschen wieder zu erden, um sie aus dem Intellektuellen herauszuführen, sofern sie zu viel davon bekommen haben und um sie dann wieder zur Praxis zu führen. Dies geschehe durchwegs sehr regelmäßig.</p>	<p>Meditational practices</p> <p>Dm führt die sachliche Schilderung des Trainingsmoduls fort, indem er die „meditational tices“ (421) anspricht, die den Tag durchziehen.</p> <p>Erdung</p> <p>Interessant ist die Bemerkung, dass die Meditation dazu dient, „to get them back and out of the intellectual“ (423). Intellektuelle Höhenflüge sind oft gepaart mit Hybris, die vom eigentlichen Ziel wegführen. Vielleicht liegt darin der Grund einer dualen Ausbildung von Theorie und Praxis? Theorie als Geistesnahrung und Praxis als Demutsübung?</p>
425-431	Erzählung	<p>UT: Kritische Anfragen ausdrücklich erwünscht</p> <p>Dm sagt immer, er sei sehr enttäuscht, wenn ihn niemand unterbricht, weil er und die Lehrer Fragen jederzeit begrüßen. Sie ermutigen die Schüler die Tatsachen nicht als gegeben hinzunehmen, sondern sie wirklich für sich zu ergründen und die aufkommenden Einsichten infragezustellen, mit etwas nicht übereinzustimmen, wenn sie das wollen, also eine Gesprächskultur für kritische Anfragen wachzuhalten.</p>	<p>Inquiry</p> <p>Dm vollzieht einen gedanklichen Sprung, indem er auf den Umstand gern gesehener Unterbrechungen und Fragen eingeht. Kritische Nachfragen sind willkommen, „we encourage people to do [this]“ (427), weil sie einen kritischen Fragesteller bezeugen, der die Dinge nicht einfach hinnimmt, sondern sie hinterfragt. Diese Haltung eines subjektbezogenen, kritischen Prüfens von Wahrheitsgehalt findet volle Unterstützung bei Dm.</p>
Abs. 8 Z. 434-471			
434-471		OT: Faktoren der Inspiration: Praxiserfahrung, Offenbarung und Gemeinschaft	
434-436	Frage	Yf fragt Dm, was die Schüler inspirierend finden, vielleicht habe er ein paar Meinungen seiner Schüler im Gedächtnis, die er mehrmals gehört hat.	
437-441	Beschreibung	<p>UT: Zusammenarbeit und Profil der Lehrer</p> <p>Dm weiß es nicht. Er meint, es sei eine Kombination von mehreren Faktoren, die sich nicht einzeln isolieren lassen. Dm kann nur über die Lehrer sprechen, mit denen er diesen Kurs unterrichtet, weil sie dies entweder zu zweit oder zu dritt machen. Es gibt nicht nur einen einzigen Lehrer. Alle Lehrer, mit denen Dm unterrichtet, sind sehr inspirie-</p>	<p>Inspiration und Praxis</p> <p>Es scheint ein proportionales Verhältnis zu bestehen zwischen der Praxiserfahrung des Lehrers und seiner Inspirationsbegabung. Dies zeigt sich an der Beziehung der beiden Sätze: „All teachers [...] are very inspirational. They are all long-termers“ (440f.). Inspiration ist weiterhin eine „combination of things“ (437). Mehrere Faktoren fügen sich in der geistbegabten Persönlichkeit des Lehrers zusammen.</p>

		rend. Sie sind alle längerfristig Praktizierende.	
441-444	Erzählung	<p>UT: Beispiel des Ex-Mönchs aus der Waldtradition</p> <p>Dm erwähnt einen ehemaligen Mönch vom Kurs, der aus der Amaravati-Tradition, aus der Waldtradition kommt. Er ist siebzehn Jahre Mönch (gewesen?), ein sehr guter Pali-Gelehrter und auch ein sehr engagierter Praktizierender.</p>	<p>ex-monk</p> <p>Den proportionalen Zusammenhang zwischen Geistbegabung und Praxiserfahrung führt Dm anhand des „ex-monk“ (441) fort. He is „a very fine Pali-scholar, [...] but he’s also a very dedicated“ (443f.). In der Zusammenschau mit Z. 62-65 liegt hier die Vermutung nahe, dass sich Theorie (Intellekt) und Praxis wechselseitig bedingen und fördern.</p>
444-447	Reflexion	<p>UT: Inspiration durch direkten Kontakt mit Lehrern</p> <p>Direkten Kontakt zu haben sei nicht das, was man in einer Meditation bekommt. Direkten Kontakt mit Lehrern zu haben sei oft ziemlich inspirierend, weil jeder von ihnen langfristig Erfahrungen gemacht hat.</p>	<p>Having close contact with teachers</p> <p>Der direkte Kontakt zu Lehrern ist „often quite inspiring because [...] everybody is long-term“ (446f.) Die zuvor genannte Proportion erfährt eine Wiederholung. „long-term“ (447) steht für eine mehrjährige Praxiserfahrung.</p>
447-451	Beschreibung	<p>UT: Erfahrungszeitraum von Lehrern und Schülern</p> <p>Dm sagt, dass die praktizierenden Lehrer einen Erfahrungsstand von mindestens 35 Jahren, manche von ihnen sogar einen über 40 Jahre haben. Die Schüler haben dagegen ziemlich wenig Meditationserfahrung, 20 Jahre ist wahrscheinlich die längste einiger Schüler.</p>	<p>Experience in years</p> <p>Überraschend ist, dass Dm den Erfahrungsstand quantitativ in Jahren misst. Er spricht von „minimum level of experience“ (447) und „longest experience“ (450f.). Lässt sich die Meditationserfahrung überhaupt quantitativ messen oder ist sie nicht eher qualitativ?</p> <p>Erfahrung von Lehrern und Schülern</p> <p>Der Unterschied hinsichtlich Praxiserfahrung zwischen Lehrern und Schülern scheint für Dm nur daran zu bestehen, dass die Lehrer zwischen 35 und 40 Jahren Praxiserfahrung haben und die Schüler maximal 20 Jahre.</p>
451-455	Erzählung	<p>UT: Deep engagement with the texts</p> <p>Die Schüler bekommen eine tiefe Bindung zu den Texten, eine tiefe Vertrautheit, indem sie interpretieren und zu verstehen versuchen, worüber diese Texte handeln und warum sie wichtig sind im heutigen Leben und warum sie ggf. auch nicht wichtig sind. Das seien die Fragen.</p>	<p>Deep engagement</p> <p>Zweimal nennt Dm „deep engagement“ (451f.). Mit dieser tiefen Bindung meint er ein vertieftes Interpretieren und Verstehen der Texte hinsichtlich von Relevanz und Sinn: „why are they important“ (453). Auch die Möglichkeit der Ablehnung ist gegeben. Niemand soll zu einer nicht fremden Überzeugung gezwungen werden. Die Gewissensfreiheit wird gewahrt und gefördert.</p>
455-458	Reflexion	<p>UT: Zeitlosigkeit der psychologischen Natur des Menschen</p> <p>Dm meint, dass die Lehren von solch einer psychologischen Natur sind. Natürlich haben sich die Dinge, nach denen wir greifen und die wir verwerfen über die Jahrhunderte geändert, aber die menschliche Natur hat sich nicht viel geändert.</p>	<p>Psychological nature</p> <p>Die Lehren selbst tragen die psychologische Natur des Menschen und das macht sie zeitlos, because „the human psychology hasn’t changed that much behind“ (457f.) Die äußerlichen Dinge, die begehrt oder verworfen werden können, sind veränderlich. Die innere Verfasstheit der menschlichen Natur ist jedoch nahezu unveränderlich. Eine existenzielle Spannung besteht zwischen Außen und Innen, Haben und Sein.</p>
458-462	Reflexion	<p>UT: Offenbarungscharakter aufgrund von zeitloser Relevanz</p> <p>Dm meint, es ist durchaus eine Offenbarung, wenn man bedenkt, wie</p>	<p>Offenbarung</p> <p>Für Dm hat die Lehre Offenbarungscharakter. Wird „revelation“ (460) mit Offenbarung übersetzt, setzt dies jedoch einen gebenden göttlichen (personalen)</p>

		relevant das Material nach zweieinhalbtausend Jahren immer noch ist, nachdem es in einem solch frühen Zeitraum bereits gelehrt worden war. Für die Personen, mit denen Dm zusammenarbeitet, ist es durchaus Offenbarung.	Ursprung voraus. Im Buddhismus wird eher von Einsicht durch Erleuchtung gesprochen. Hohes Alter Dm schätzt die Lehre auch aufgrund ihres Alters von 2500 Jahren und ihres Entstehungszusammenhangs „at such an early period“ (461f.). Die Relevanz hat sich über all die Jahre erhalten, vielleicht liegt darin das Erstaunliche, das Offenbar-werden ihrer Relevanz?
462-463	Reflexion	UT: Kombination von Faktoren Dm meint, es sei wirklich eine Kombination von Faktoren. Er könne nicht einen einzigen Faktor herausgreifen und sagen, dass dieser allein wichtig ist für die Schüler.	Interdependency? Etwas aus dem Zusammenhang gerissen, präsentiert Dm noch einmal „a combination of things“ (462), die sich nicht auf einen Faktor reduzieren oder isolieren lassen. Ist hier eine Interdependenz gemeint, die Bestandteil der buddhistischen Lehre ist?
463-466	Reflexion	UT: Die Idee der sangha Auch das Zusammensein, die Idee der sangha, meint Dm, sei eine andere wirklich wichtige Dimension. Die Schüler unterstützen sich gegenseitig und einige von ihnen haben kleine Formen, kleine Lerngruppen.	idea of sangha Kombination und Beziehung lässt Dm an die „idea of sangha“ (464) denken. Gemeinschaft und „being together“ (463f.) ist eine andere wichtige Dimension, die einige seiner Schüler in Studiengruppen realisieren.
466-471	Erzählung	UT: Der Gemeinschaftssinn einer Lerngruppe Zum Beispiel gibt es eine große Anzahl von Schülern, die sich wöchentlich versammeln und über etwas reden oder zusammen studieren. Es gibt eine Art Gemeinschaftssinn im Zusammensein, welchen Dm als ziemlich gut bewertet. Menschen verbinden sich miteinander und fühlen sich nicht so allein, wenn sie diese Übung praktizieren.	So alone Der Wert der Gemeinschaft, „that sense of community“ (469) erfährt eine positive Wertschätzung bei Dm. „So they don’t feel so alone“ (470f.) hat jedoch einen leicht abwertenden Klang. Das Gefühl von Einsamkeit scheint Dm nicht (mehr) zu kennen. Gemeinschaft hat für Dm eher eine unterstützende, aber womöglich keine derart starke Bedeutung wie das Mitsein im Christentum.
Abs. 9 Z. 474-536			
474-502		OT: Lehren aus der eigenen Praxiserfahrung heraus	
474-480	Beschreibung	UT: Der anglikanische Professor, der meditiert Dm spricht von einem Professor und Gründungsvater einer Abteilung, mit dem er zusammenarbeitet. Er komme interessanterweise aus einem christlichen Hintergrund, er wurde in der anglikanischen Kirche geweiht, ist nebenbei aber auch Wissenschaftler. Er war sehr interessiert an Meditationstechniken und an deren Nutzen für eine bestimmte Art von Problemstellungen. Obwohl er sehr zurückhaltend war, musste er selbst zu praktizieren beginnen. Er praktiziert jetzt	Meditative techniques and Christian background Dm stellt einen anglikanischen Geistlichen vor, der sich für (buddhistische?) „meditative techniques“ (478) interessiert. Die Techniken selbst scheinen kompatibel zu sein mit dem „Christian background“ (476). Aus anfänglichem Interesse wurde das Bedürfnis Meditation auszuprobieren: „Although he was very reluctant he had to start practicing himself“ (479f.) Dieser Gedanke lässt Dm freudig lachen. Ist es die überwundene Zurückhaltung, die ihn amüsiert? Welche Rolle spielt das christliche Glaubensbekenntnis im buddhistischen Praxisfeld? Ist es förderlich oder hinderlich?

		Meditation und ist sehr engagiert.	
481	Frage	Yf fragt, was der Grund für seine Zurückhaltung war.	
482-486	Reflexion	<p>UT: Kognitionstherapeuten vs. Psychotherapeuten</p> <p>Dm meint, dass das Kognitionstherapeuten traditionell nicht tun würden, im Gegensatz zu Psychotherapeuten beispielsweise in der Freud'schen Tradition, wo jeder seine eigene Therapie haben muss. Die Kognitionstherapie hat das alles gemieden; wo du tatsächlich mit Menschen diese Techniken praktizierst, aber bei der du nicht in die eigene Selbst-Analyse gehen musst.</p>	<p>Cognitive therapist</p> <p>Aus der Antwort geht indirekt hervor, dass der anglikanische Wissenschaftler Kognitionstherapeut ist. Doch ist dies der einzige Grund für dessen Zurückhaltung?</p> <p>Zusammenhang Therapeut und Patient</p> <p>Der weitere Verlauf der Sequenz ist leicht missverständlich. Wie ist er gemeint? Psychotherapeuten scheinen selbst Meditation zu praktizieren zumindest eine private Therapie zu haben, während Kognitionstherapeuten nur an anderen Therapien durchführen, aber mit ihrem eigenen Selbst unbeteiligt bleiben!?</p> <p>Dm verweist hier auf einen engen Zusammenwirken von Therapeut und Patient, das er in der Psychotherapie wirkungsvoller verwirklicht sieht, weil sich auch der Therapeut auf die eigene Praxis ganz einzulassen scheint. Positive Auswirkungen auf den Patienten hat der Therapeut genau dann, wenn er selbst zuvor nach innen gegangen ist, „into analysis yourself“ (486).</p>
486-490	Beschreibung	<p>UT: Lehren aus eigener Erfahrung heraus</p> <p>Die Meditationstradition sagt folgendes: Wenn du etwas einem anderen beibringen willst, dann musst du wirklich selbst verstehen, was in deinem eigenen Geist vor sich geht. Du musst verstehen wie er arbeitet, sodass du aus eigener Erfahrung heraus lehren kannst, anstatt aus einem intellektuellen Verständnis davon.</p>	<p>Teach out of experience</p> <p>Die Meditationstradition überliefert die Überzeugung, dass jeder Lehrer, der sie vermitteln will, zuvor seinen eigenen Geist erforscht haben muss. „Really got to understand what's going on in your own mind“ (488) ist notwendige Voraussetzung für Lehren aus Erfahrung. Ein intellektuelles Verstehen greift zu kurz und erzielt nicht den nötigen Effekt. Dm scheint eine geistliche Entwicklung anzudeuten, die parallel zur Entwicklung des Intellekts verläuft.</p>
490-491	Erzählung	<p>UT: practicing is really taken off</p> <p>Daher musste [der Professor?], wie die anderen auch, zu praktizieren beginnen, und das ist wirklich erhebend.</p>	<p>Practicing as did the others</p> <p>Dm kommt wieder auf den anglikanischen Professor zu sprechen, den Dm's Argument überzeugt zu haben scheint. „And so he had to start practicing as did the others“ (490f.) Der anglikanische Professor schien keinen geistlichen Vorsprung zu haben, er musste beginnen wie die anderen auch.</p> <p>This is really taken off</p> <p>„This is really taken off“ (491) beschreibt ein erhebendes Gefühl, vielleicht sogar ein ekstatisches Erstaunen über die Auswirkungen dieser Praxis.</p>
491-497	Beschreibung	<p>UT: Psychiatrische Versuche an Manisch-depressiven</p> <p>Dm berichtet von einem zehnjährigen Forschungsprojekt an einer institutseigenen Psychiatrie, das in sämtlichen Bereichen in und um Depression forscht, das nützlich sein könnte. Beispielsweise haben sie Versuche unternommen mit bipolaren Personen, mit sogenannten manischen-depressiven Problemen. Sie haben darauf geschaut, wie es helfen kann, wie es sich auf klinische Geistesstörungen (Psychosen)</p>	<p>Depression research</p> <p>Dm schildert den Bereich der psychiatrischen Forschung. Inwieweit buddhistisches Denken bzw. meditative Techniken Einfluss nehmen auf das zehnjährige Forschungsprojekt wird nur am Ende der Sequenz ansatzweise angerissen. „Research into what are the areas other than depression“ (493f.) und „looking at it [...] how that can help“ (496). Was meint Dm mit der 3. Person Singular „it“ (496)? Kann die Meditationspraxis wirklich helfen, ernsthafte Psychosen zu lindern?</p>

		auswirkt.	
498-502	Dialog	<p>UT: The man who is now very much in it</p> <p>Yf kann sich nicht an den Namen des Mannes erinnern, der anfangs zurückhaltend war und der jetzt sehr darin bewandert ist. Dm nennt den Namen und bestätigt, dass er jetzt sehr bewandert ist.</p>	<p>Very much in it</p> <p>Dm bestätigt das große und tiefe Engagement des Mannes, bei dem es sich wieder um den anglikanischen Professor handelt.</p>
503-524		OT: Passivität und Distanzierung zu den eigenen Gedanken	
503-504	Frage	Yf fragt Dm, was der Mann erzählt und worin die Veränderung besteht. Was habe den Mann überzeugt, was könne er nun in einer anderen Weise sehen?	
505-509	Reflexion	<p>UT: Geringere Reaktionsfreudigkeit</p> <p>Dm meint, dass es nicht so ist. Er meint einer der großen Veränderungen bestünde darin, dass jeder, der Meditation übt, nach einer Weile plötzlich merkt, dass er weniger reaktionsfreudig geworden ist. Auf Dinge, die normalerweise irritieren und verärgern, würde nicht mehr so stark reagiert. Du siehst die Irritation in deinem Geist und gehst nicht mehr notwendig mit ihr. Du kannst dich selbst davon lösen.</p>	<p>Less reactive</p> <p>„Less reactive“ (506) ist eine Begleiterscheinung der längeren Meditationspraxis. Sie ereignet sich allmählich und geschieht nicht als „big change“ (vgl. Z. 505). Das normal Reaktive bezieht Dm insbesondere auf Irritationen und Ärgernisse. Die Meditationspraxis scheint ein „detachment“ (vgl. 509) von negativen Emotionen im Geist zu bewirken. „You can detach yourself from it“ (509). Eine solche Distanzierung kann nur aus einem Meta-Standpunkt zum eigenen Denken erfolgen.</p>
509-514	Reflexion	<p>UT: Sich-Aushaken von Denkinhalten</p> <p>Dm glaubt, dass jeder der Meditation praktiziert, entweder im buddhistischen oder im säkularen Kontext, die Fähigkeit ausprägt, sich von den eigenen Denkinhalten „auszuhaken“; folglich einzusehen, dass nicht alles, was durch den Verstand geht, wahr ist. Insbesondere bei emotionalen Gedanken gibt es die Tendenz.</p>	<p>Unhook yourself</p> <p>Die Fähigkeit der Distanzierung zum eigenen Denken entfaltet Dm in dieser Sequenz weiter. Er bezeichnet diesen Vorgang als ein Aushaken, ein „unhook yourself from things that you are thinking“ (511f.)</p> <p>Säkularer Kontext</p> <p>Diese Fähigkeit kann sowohl im buddhistischen als auch im säkularen Kontext ausgebildet werden, sie ist damit vom jeweiligen Bekenntnis zu einer Weltanschauung unabhängig. Einzig der Glaube an den Sinn dieser Praxis scheint notwendig zu sein.</p> <p>Drunken monkey</p> <p>Der Geist scheint bei Dm wie ein großer Verführer oder ein betrunkenen Affe zu sein, der unwahre Dinge denkt (vgl. 512f.). „Not everything that goes through your mind is true.“ (512f.) Diese Aussage lässt Dm verhalten lachen. Besonders an Emotionen gekoppelte Denkinhalte haben eine solche Tendenz zur Unwahrheit.</p>
514-520	Reflexion	<p>UT: Andere Kompetenz bei emotionalen Schwierigkeiten</p> <p>Das wurde bei Depression gefunden, dass zum Beispiel, kognitive Kompetenzen, die normalerweise beschäftigt sind mit Problemlösung, ab dem Moment des Auftauchens von emotionalen Schwierigkeiten versagen, sodass du dich nicht aus</p>	<p>Die Macht der Emotionen</p> <p>Emotionen haben die Macht, die normalen kognitiven Kompetenzen für Problemlösung zu blockieren. „You can’t think yourself out of an emotional ty“ (517f). Dm verweist auf „[an]other skill that you need“ (518), um tiefere emotionale Probleme zu lösen. Welche psychische Fähigkeit meint er damit? Handelt es sich um eine gefestigte Meta-Position oder eine Verankerung im „physical-mental</p>

		einer emotionalen Misslichkeit herausdenken kannst. Dm meint, dass das andere Kompetenzen erfordert, weil unsere normalen kognitiven Problemlösungsfähigkeiten bei tieferen emotionalen Problemen nicht mehr funktionieren.	um“ (vgl. 239), die den emotionalen Stürmen standhält?
520-524	Reflexion	UT: Anschauen aller Gedanken ohne Reaktion Das ist, was die Meditation wirklich tue, natürlich im weiteren Sinn außerhalb einer Krankheitslehre, so Dm, dass die gesamten Gedanken angeschaut werden. Dm bezieht sich auf die Fähigkeit, 45 Minuten zu sitzen und nur zu beobachten, was passiert, ohne darauf zu reagieren. Das seien die anfänglichen Stufen.	Without reacting Bei der Meditationspraxis wird lediglich auf die Gedanken geschaut ohne zu reagieren (vgl. die urteilsfreie Beobachtung, Z. 252). Anfänger sitzen in der Regel nur 45 Minuten still da und beobachten ihren gesamten Gedankenstrom, „looking at over-all thought“ (522). Durch diese Praxis scheint der Geist gefestigt zu werden.
524-536		OT: Buddhistische Psychologie für Kliniker	
524-528	Reflexion	UT: Buddhistische Psychologie für Kliniker Nun ist Dm darin involviert, den Hintergrund der buddhistischen Psychologie zu liefern, das einen Drittel des Kurses ausmacht. Er vermittelt ihn Klinikern, die in der klinischen Arbeitspraxis stehen. Dm versucht einen Hintergrund zu geben, warum dies aus traditioneller buddhistischer Sichtweise funktioniert.	Background of Buddhist psychology Dm berichtet wieder aus der Gegenwart. Das Bereitstellen eines „background of Buddhist gy“ (526) ist das Hauptanliegen von Dm. Diesmal sind jedoch nicht Schüler, sondern die Ärzteschaft und Kliniker, „people [who] are involved in clinical practice“ (526f.) die Adressaten seiner Lehrtätigkeit. Sie sollen von der Effektivität und der Funktionalität der Lehre aus traditioneller buddhistischer Sicht überzeugt werden.
528-531	Erzählung	UT: Introspektive Psychologie seit 2500 Jahren Die Ärzte bekommen auch Einblicke in Neurowissenschaft und Kognitionswissenschaft. Vieles davon bestätigt die introspektive Psychologie, die der Buddhismus bereits seit zweieinhalbtausend Jahren proklamiert, meint Dm.	2500 Jahre Die anderen zwei Drittel des Kurses bilden Neurowissenschaft und Kognitionswissenschaft. Dm zeigt sich erneut fasziniert von der Tatsache, dass die introspektive Psychologie des Buddhismus bereits 2500 Jahre alt ist. Diese Aussage deckt sich inhaltlich mit Z. 458f. Introspective Psychology Introspektiv meint eine subjektive, teilnehmend-beobachtende Perspektive und steht damit im methodologischen Gegensatz zu den objektiven, neutral-empirischen Wissenschaften.
531-534	Beschreibung	UT: Weitere praktische Arbeitsanweisungen für Kliniker Ebenso erhalten die Kliniker alle übrigen praktischen Arbeitsanweisungen, wie das unterrichtet wird, wie das angewandt und protokolliert wird. Es ist ein achtwöchiger Kurs, wo das den Klienten präsentiert wird. Sie lernen also auch das.	Practical work abilities Die Kliniker lernen in den acht Wochen nicht nur Theoriewissen, sondern erhalten auch „practical work abilities“ (531f.). Diese fächern sich auf in Anwendung, Lehre und Protokollieren. Meint „how to be involved in it“ (532) wieder das Praktizieren von Meditation?
534-536	Reflexion	UT: Ein Drittel Buddhismus im Gesamt-Kurs Das buddhistische Material stellt	Odd relationship Eine merkwürdige Beziehung habe Dm zur Psychiatrie. Er arbeitet ihr zu und erweitert ihr breites Spek-

		ein Drittel des Kurses dar. Dm sagt, er habe diese sehr merkwürdige Beziehung, indem er nun in der Abteilung für Psychiatrie arbeitet.	rum um die Perspektive der buddhistischen Psychologie.
Abs. 10 Z. 539-563			
539-563		OT: Praktische und akademische Seite des Lehrens	
539-544	Erzählung	UT: Frühere akademische Erfahrung Dm vergleicht sein zuvor Gesagtes mit seiner früheren akademischen Erfahrung, als er früher an Universitäten gearbeitet hat und buddhistische Studien gelehrt hat. Seltsamerweise, meint Dm, stand er in der rein akademischen Disziplin und beschäftigte sich gewöhnlich mit allen Sorten von Material, mit dem neuesten Forschungsmaterial, mit philologischen Textverständnissen und so weiter.	Purely academic Seine vorherige akademische Erfahrung war „purely academic“ (542) und geprägt von einer gewissen akademischen Arbeitsroutine, „this stuff that you normally do“ (543). Bezieht sich rein akademisch ausschließlich auf Forschung und Lehre theoretischen Wissens wie „latest research material“ (543) und „philological understandings“ (544) vermuten lassen?
544-547	Erzählung	UT: Wirklich intellektuelle akademische Arbeit Dm nennt diese Beschäftigungsart wirklich intellektuelle akademische Arbeit. Diese habe er mit nicht-graduierten Studenten und Aufbau-studenten unternommen, vor allem mit Postgraduierten.	Intellectual academic work Dm bestätigt den Vorrang des Intellektuellen bei seiner akademischen Arbeit (vgl. Z. 545) mit „undergraduates and postgraduates“ (546). Schwerpunkt bildete allerdings die Betreuung und Bildung der Postgraduierten.
547-554	Erzählung	UT: Praktische Seite ins akademische Leben Dm sagt, es sei interessant, dass die praktische Seite, in die er immer schon involviert gewesen ist - er habe schließlich seit ungefähr 1980 praktischen Buddhismus in buddhistischen Zentren gelehrt – diese Seite sei nun in sein jetziges akademischen Leben gekommen. Er stütze sich nun darauf, wie ebenso auf das intellektuelle Material, um Menschen etwas zu vermitteln, die nicht da sind, um Buddhismus zu studieren, sondern um die aufmerksamkeits-basierte Kognitionstherapie zu erlernen. Dm stützt sich auf all das, um sein Anliegen in eine praktische säkulare Dimension zu bringen.	Practical Buddhism Dm kündigt mit Beginn dieser Sequenz etwas interessantes an: Den Einbruch der praktischen Seite in sein akademisches Leben, „that side has come into my academic life now“ (550). Zum akademischen Arbeitsbereich gehört die intellektuelle Beschäftigung, die er nun um die praktische Dimension ergänzt hat. Mindful based cognitive therapy Seine praktische Erfahrung in Meditation und Vermittlung derselben kommt nun der säkularen akademischen Welt zugute. „Mindful based cognitive therapy“ (553) heißt diese Disziplin, die er auch Studenten anbietet, die nicht den Buddhismus studieren möchten. Inwieweit lässt sich die Meditationspraxis als therapeutische Technik wirklich vom buddhistisch-religiösen Hintergrund abkoppeln? Sprach Dm nicht zuvor von der Notwendigkeit eines buddhistischen Hintergrunds (vgl. 526)?
554-556	Reflexion	UT: Zusammenbringen beider Seiten Dm sagt, dass er nun beide Seiten, mit denen er sich lange Zeit beschäftigt, nun zusammenbringt.	Both sides together Zwei parallele methodische Seiten, die eine lange Zeit nebeneinander verliefen, finden nun zusammen. Dm ist dankbar für die Konvergenz beider Linien.
556-559	Reflexion	UT: Integration der ganzen Person Dm im Lehren Dm schätzt besonders das Lehren,	All involved and all integrated Im Lehren wird nichts von Dm ausgelassen. Seine ganze Person fließt in die Vermittlung der Lehre, „it’s

		was er jetzt macht, weil er dadurch nichts von sich auslässt. Alles sei involviert und integriert in dem was er jetzt macht. Es sei eine sehr, sehr andere Art des Lehrens.	all, all involved and all integrated“ (557). Dieser Umstand erfüllt Dm mit ausgeglichener Dankbarkeit und Wertschätzung (vgl. Z. 556). Das Lehren selbst bezeichnet er als „a very different way of teaching“ (559f.) Worin liegt diese Andersartigkeit begründet? Will Dm damit ausdrücken, dass sein Lehren über die Vermittlung von Theoriewissen weit hinausgeht?
559-563	Erzählung	UT: Praktische Dimension der Erfahrung Dm glaubt nicht, dass eine bestimmte Gruppe von Studenten sich nicht auf seine praktische Erfahrungsdimension stütze, denn das wäre ein großer Verlust. Sie wollen das die ganze Zeit wissen und wie es praktisch angewandt wird. Dies sei was der Buddha gesagt hat, und das ist es, warum er es gesagt hat. Dm sagt zu Yf, „wenn du siehst, was ich meine, ist es nicht nur so.“	How you use it practically Die praktische Erfahrungsdimension von Dm hat eine attraktive Wirkung auf die Schüler. „That’s what they want to know about a lot of time“ (561). Die Anwendung der buddhistischen Lehre stößt hierbei auf mehr Interesse als Inhalt und Sinndeutung der Lehre. Dm gibt mit seiner Person und seiner Erfahrung Zeugnis für die Wirkung der Lehre. Das Fehlen eines solchen Zeugnisses wäre „a great loss“ (560).
Abs. 11 Z. 566-632			
566-613		OT: Die lebendige Praxiserfahrung des Retreat-Leiters	
566-567	Frage	Yf fragt Dm, ob er etwas aus seinem Gedächtnis hinzufügen möchte, was er besonders wichtig findet.	
568-572	Reflexion	UT: Sehr privilegierte Position Dm verneint die Frage zuerst und fügt lachend hinzu, er habe bereits viel gesagt, vielleicht zu viel. Dennoch wiederholt Dm, dass er sich in einer sehr privilegierten Position fühlt, indem was er macht. Dm meint, nicht viele Menschen bekommen oft die Möglichkeit die ganze Zeit über die Dinge zu reden, die sie leidenschaftlich erfüllt.	Very privileged position Diese Sequenz wiederholt inhaltlich das Gesagte in Z. 258-263. Aus den Worten „I feel in a very privileged position“ (570) spricht tiefe Dankbarkeit. Dabei vergleicht er sich wieder mit anderen Menschen, die nicht das tun dürfen, was sie leidenschaftlich erfüllt. Dm hat sein Hobby zum Beruf gemacht. Er ist mit seiner ganzen Person gefordert und erfährt Sinn in seinem Tun.
572-578	Reflexion	UT: Dm als praktischer und akademischer Lehrer Als Lehrer im praktischen Sinne des Lehrens wirkt Dm in verschiedenen Dharma Centers, doch er bekomme auch die Gelegenheit, in einer eher akademischen Weise zu sprechen. Und das sei ziemlich merkwürdig in vielerlei Hinsicht, meint Dm. Der Umstand, dass die beiden Seiten seines Lebens zusammenkommen, erfüllt Dm mit sehr viel Glück. Dm fühlt sich sehr privilegiert das zu tun.	Very fortunate Auch die Tatsache, dass die akademische und die praktische Seite seines Lebens zusammengekommen sind, erfährt Dm als großes Glück und Privileg (vgl. Z. 577). Das sein Lehren sowohl praktischer Natur als auch einen „slightly more academic way“ (575) angenommen hat, bezeichnet er als ziemlich merkwürdig, „quite odd in many ways“ (575f.). Was ist daran so merkwürdig? Ist solch eine Mittlerposition zwischen Wissenschaft und Buddhismus in buddhistischen Kreisen eher ungewöhnlich? Wie ist sein Verhältnis zu seinen KollegInnen? Ist „quite odd“ (575) Selbst- oder Fremdsicht?
579-583	Dialog	UT: Kontinuierliche Meditationspraxis Yf vermutet, dass Dm selbst noch praktiziert. Dm bejaht ganz selbstverständlich. Yf sagt, dass sie mit	Take that for granted In diesem Dialog taucht die Frage nach der eigenen Meditationspraxis von Dm wie eine beinahe versäumte Frage auf und wirkt etwas nachgetragen. Die Tatsache, dass Dm immer noch meditiert, ist für ihn

		ihm darüber überhaupt noch nicht gesprochen habe. Dm bestätigt das und fügt hinzu, dass sie das in diesem Fall als gegeben betrachten kann. Yf fragt ihn, in welcher Weise das eine Rolle für ihn spielt.	selbstverständlich, „you can take that for ted“ (582). Eine kontinuierliche Meditationspraxis ist für Dm Teil seines Lebens.
584-587	Reflexion	UT: Practicing is vitally important Dm sagt, dass sei von entscheidender Wichtigkeit. Er glaubt nicht, dass er vor einem Publikum sitzen und sprechen und ihnen etwas einflößen könnte, in einer leidenschaftlichen Art, wenn dies nicht aus seiner eigenen Praxis käme. Das schließe auch tatsächlich sein akademisches Lehren mit ein.	Praxis als Quelle Die Praxis scheint für Dm in diesem Zusammenhang die Quelle zu sein, aus denen sowohl leidenschaftliche Rede vor Publikum als auch akademisches Lehren entspringt. Letzteres nennt Dm etwas zögerlich, er scheint nur zaghaft zu bestätigen, dass auch seine intellektuelle Arbeit aus der Meditationspraxis erwächst.
587-589	Reflexion	UT: „about from my own experience“ Dm erinnert sich an einen Ort, wo er eigentlich weniger zu nicht-graduierten Studenten, sondern eher zu postgraduierten Studenten über und von seiner eigenen Erfahrung sprechen würde.	About from In dieser Aussage fallen die beiden nacheinander stehenden Präpositionen auf. Dm „talked [...] about from [his] own experience“ (588f.) Was ist mit diesem Sprechen über und von eigener Erfahrung gemeint? Die Erfahrung scheint gleichzeitig sowohl objektivierbar-distanziert als auch subjektiv-unmittelbar zu sein.
589-593	Reflexion	UT: Kurse und Textbücher vs. Erfahrungsbericht Beispielsweise würde Dm ihnen sagen, dass er einen einjährigen Kurs zur Religion Tibets hatte und dazu gebe es viele schriftliche Informationen in Textbüchern, wie über das Leben in den Klöstern und so weiter - doch dies sagen nur die Textbücher, aber tatsächlich verhält es sich so und so. Dm würde aus eigener Erfahrung sprechen.	Out of your own experience Eine dritte Präposition verwendet Dm in Verbindung mit Sprechen: „Out of your own experience“ (593) Aus eigener Erfahrung zu sprechen hat etwas unmittelbar-direktes. Diese Art der Rede ist unschlagbar gegenüber schriftlichen Informationen. Durch das lebendige Zeugnis aus der direkten Erfahrung wird viel mehr transportiert als es Bücher können. Dm kann immer sagen „actually what it’s like is like this“ (592f.) und damit alle anderen Informationen mit spiritueller Vollmacht korrigieren oder anderweitig klären. Die Rede aus Erfahrung hat etwas sehr Mächtiges und kann leicht missbraucht werden.
593-597	Reflexion	UT: Direkter Kontakt zur lebendigen Praxis Dm sagt, dies wäre nicht das gleiche wie die Praxis, aber es komme aus dem direkten Kontakt mit ihr als etwas Lebendigem - ganz im Gegensatz zu etwas, dass jemand vor zwanzig Jahren erforscht hat. Denn tatsächlich ist es nicht mehr so, die Klöster, all die Übungen sind nicht mehr so, wie es in den Textbüchern steht, die Menschen machen das nicht.	Practice and direct contact Dm unterscheidet zwischen „practice“ (594) und „direct contact“ (594) mit der Praxis. Aus eigener Erfahrung zu sprechen bedeutet, in direktem Kontakt mit etwas Lebendigem zu stehen und daraus zu schöpfen. Alte Informationen Dies kontrastiert Dm zu Forschungsergebnissen, die nicht mehr die Aktualität und erst recht nicht die Lebendigkeit der spontanen, erfahrungsfundierte Rede besitzen. Auch antiquierte Informationen führen oft dazu, dass sie nicht mehr der heutigen Situation entsprechen.
597-599	Reflexion	UT: Authentizität durch lebendige Erfahrung Wenn du diese Dinge mit deiner eigenen Erfahrung verbinden kannst, macht es sie authentischer, meint Dm.	A little more authentic Die Authentizität erwächst aus der Verbindung mit der Erfahrung. „A little more authentic“ (599) steht für Echtheit, Lebendigkeit und Unmittelbarkeit der Rede und des Redners.
599-603	Beschreibung	UT: Meditation lehren Dm sagt, zum Beispiel gehe es in der Dhamma-Welt nicht nur darum, die Meditation zu lehren - natürli-	Meditation as a technique Funktionieren die Meditationstechniken auch aus dem eigenen Verständnis heraus oder braucht es notwendig oder hinreichend ein gewisses Bekenntnis zur

		che könnte man die Technik der Meditation lehren – und dies dann einfach durch das eigene Verständnis heraus ergänzen.	buddhistischen Lehre? Dm verwendet den Konjunktiv „you could actually teach [meditation] probably as a technique“ (601). Dennoch scheint er sich hinsichtlich der Wirksamkeit nicht sicher zu sein. Die Antwort auf diese Frage hat Auswirkungen auf den Einsatz im säkularen Bereich.
603-606	Beschreibung	<p>UT: Interview-System während der Retreats</p> <p>Aber der wesentliche Punkt sei, so Dm, dass es in der Einsicht-Meditationstradition das Interview-System gibt. Menschen im Retreat kommen zu individuellen Gesprächen und das Einzelgespräch muss gänzlich aus der eigenen Erfahrung geführt werden.</p>	<p>Interview system</p> <p>Einzelgespräche mit dem Mentor sind ohne dessen Erfahrung nicht möglich. Gerade in der spirituellen Begleitung betont Dm die Notwendigkeit „entirely out of you[r] own experience“ (605f.) zu sprechen. Das Interview-System spielt darüber hinaus eine vitale Rolle.</p>
606-610	Beispiel	<p>UT: Die Erfahrung des geistlichen Begleiters</p> <p>Wenn jemand sagt, dass dies während seiner Meditation passiert, dann kannst du sagen: Das ist gut, das ist ein ziemlich gewöhnliches Ereignis, denn du weißt, dass du dort schon gewesen bist. Du hast es selbst gesehen, du kennst es. Du kannst zu den Menschen sagen, es gebe nichts worüber sie sich Sorgen machen müssten oder vielleicht kannst du sie von etwas beruhigen.</p>	<p>You have been there</p> <p>Diese Sequenz legt die Vermutung nahe, dass Dm von gewissen Stufen, Stationen oder Schritten spricht, die jemand auf dem spirituellen Pfad geht. „You know, you have been there“ (608) zeigt, dass es der geistliche Begleiter dem Schüler Schritte voraus gegangen sein muss, um ihn aus der Erfahrung heraus begleiten zu können.</p> <p>Beruhigung</p> <p>Häufig scheint es schon zu genügen, wenn der Mentor lediglich beruhigend auf den Schüler einwirken kann (vgl. Z. 609f.), weil er Erlebnisse oder Erfahrungen kennt.</p>
610-613	Reflexion	<p>UT: Die Notwendigkeit der eigenen Praxiserfahrung</p> <p>Dm wiederholt erneut, dass dies alles aus der direkten Erfahrung herauskomme, nicht aus Büchern. Und letztlich ist es eine praktische Disziplin, es ist keine akademische Disziplin. Dm sagt, er könne das nicht tun ohne die Praxis</p>	<p>Direct experience vs. books</p> <p>Nochmals unterscheidet Dm klar zwischen direkter Erfahrung und Lehrbuchwissen. Ersteres ist praktische Disziplin, letztere akademische Disziplin. Dm spricht hier unmissverständlich und führt an dieser Stelle eine strikte Trennung ein. „I couldn't do it without the practice“ (612f.) unterstreicht die Notwendigkeit der Praxis für die spirituelle Führung.</p>
614-632		OT: Die eigene Meditationspraxis von Dm	
614-615	Fragen	<p>Yf fragt Dm, wie seine Praxis aussehe. Dm wiederholt ihre Frage auf sich bezogen: „How does my practice look like?“</p> <p>Yf konkretisiert, indem sie Dm fragt, welche Art von Meditation er praktiziere.</p>	
617-620	Beschreibung	<p>UT: vipassana, metta und concentration practice</p> <p>Dm sagt, es variere. Über das Jahr hinweg praktiziere Dm im wesentlichen drei bis sechs Monate vipassana Meditation, Einsichts-Meditation. Weitere drei Monate praktiziere er metta, Meditation der liebenden Güte, und drei Monate übe er sich in Konzentrationspraxis.</p>	<p>3 Meditationsweisen</p> <p>Dm kombiniert drei verschiedene Meditationsweisen über das Jahr hinweg. Schwerpunkt bildet dabei die vipassana-Meditation, die sich bei ihm auch bis zu einem halben Jahr ausdehnen kann. Meditationen zu „kindness“ (619) und „concentration“ (620) scheinen andere Ziele zu verfolgen, als es die vipassana-Meditation hinsichtlich von Einsicht oder Weisheit versucht.</p>

620-622	Reflexion	<p>UT: Keine einheitliche Praxis</p> <p>Es wurde alles nicht eine Einheit, weil er all diese unterrichtet. Dm glaubt, es sei wichtig, dass er sie selbst für sich praktiziert.</p>	<p>Keine Vereinheitlichung der Praktiken</p> <p>Dm sperrt sich gegen eine Vereinheitlichung der Praktiken, schließlich muss er sie alle unterrichten. Sicherlich sollten auch die Ziele der Übungen nicht vermischt werden.</p>
622-629	Reflexion	<p>UT: Sitzen mit den Meditierenden vs. Nur Anweisungen geben</p> <p>Noch etwas zur praktischen Seite: Dm sagt, es sei bemerkt worden, dass er, wenn er ein Retreat leitet, jedes Mal mit den Meditierenden zusammensitzt und die Meditation anleitet anstatt nur Anweisungen zu geben und zu sagen, was am Tag zu tun ist, um sie dann am Ende des Tages zum Dhamma talk wiederzusehen. Dies tue Dm nicht, er sitze immer dabei, weil er glaubt, es sei wichtig, da zu sein, und das gleiche zu tun, was die Meditierenden tun und nicht bloß Anweisungen zu geben und diese ihnen selbst zu überlassen. Dm kennt einige Lehrer, die so vorgehen.</p>	<p>Every sitting</p> <p>Dm nimmt an jeder Sitzung während eines Retreats teil, weil es ihm ein Anliegen ist Präsenz zu zeigen. „It’s important to be there“ (627) zeigt, dass es sogar mehr als ein Anliegen ist. Es hat Bedeutung für die Wirksamkeit des Retreats, wenn Dm die ganze Zeit während der Sitzrunden dabei ist. Seine bloße Präsenz, seine Begleitung scheint eine Ermutigung zu sein. „Just giving instructions“ (625, vgl. Z. 628) würde für Dm zu kurz greifen in der adäquaten Betreuung und Begleitung der Praktizierenden. Lehrer, die so vorgehen, kennt Dm. Er missachtet aber ein solches Verhalten.</p>
629-632	Reflexion	<p>UT: Der Ethos des Meditationslehrers</p> <p>Es gehe darum, direkt involviert zu sein und nicht Personen zu bitten, etwas zu tun, was du selbst nicht vorbereitet hast oder worin du selbst nicht geübt bist. Es ist etwas moralisches.</p>	<p>Being directly involved</p> <p>„Being directly involved“ (630) ist so etwas wie ein Berufsethos für Dm. Als Lehrer musst du wissen, wovon du sprichst und entsprechend vorbereitet sein.</p>

