

Zur Erinnerung an unseren lieben Lehrer zu seinem 15. Todestag

22. März 2015

Dhamma Dana vom **Buddhist Book Trust Kandy**

Gespräche mit Godwin

Bhikkhu Anadajoti

Diese Gespräche beruhen auf Aufnahmen, die 1990 im Meditationszentrum Nilambe gemacht wurden aus dem Englischen von Olaf Nitschke

Herausgegeben von

Upul Nishanta Gamage

Nilambe Deshana Publication Board

Nilambe Buddhist Meditation Centre

Nilambe, Sri Lanka

Lehrer, Freund, Niemand

Ich lernte Godwin in den 1970er Jahren kennen, als ich als Schüler die Bibliothek in Kandy besuchte. Er war dort damals als Bibliothekar beschäftigt und er war sehr freundlich, er lächelte immer. Manchmal veranstaltete er Seminare für uns und zum Jahresende auch Spiele, damit wir unseren Verstand und unsere Ausdrucksfähigkeit üben konnten. In einem Jahr habe ich dabei gewonnen und bekam ein Buch von ihm geschenkt. Aber ich lernte von Godwin, dass ich das größte Geschenk nicht durch das Lesen von Büchern oder durch reden erlangen konnte, sondern dadurch, dass ich in der Stille in mir selbst lese.

Nach der Schule begann ich zu meditieren und mich in Klöstern aufzuhalten. Als Jugendlicher war ich wirklich radikal, denn die traditionelle buddhistische Praxis bestand darin, Rituale auszuführen und das Nibanna wurde erst für die Zeit des nächsten Buddha erwartet. Ich dachte: „Warum muss ich noch so viele Leben warten, um in der Zeit des nächsten Buddha die Erleuchtung zu erlangen?“ Wenn ich dann von weit entwickelten spirituellen Menschen hörte, suchte ich sie mit großen Erwartungen auf und kam tief enttäuscht zurück.

Die herkömmlichen Vorträge und Bücher genügten meinen spirituellen Bedürfnissen nicht und ich begann, auch die Lehren lebender Meister aus anderen Ländern zu studieren. Ich war sehr beeindruckt von J.K.Krishnamurti, denn er sagte: „Der gegenwärtige Moment reicht völlig aus, um die Wirklichkeit zu sehen.“ Aufgrund der Art, wie er seine Lehren darstellte, hielt ich ihn für erleuchtet.

In einem Bungalow, der zur Universität von Peradeniya gehörte, wohnte damals ein australischer Mönch und ich besuchte ihn gelegentlich, um spirituelle Anregungen zu bekommen. Eines Tages fragte ich ihn nach Krishnamurti und ob er erleuchtet wäre. Er erwiderte: „Krishnamurti weiß viel über den menschlichen Geist, aber gelegentlich wird er wütend und wenn ihm Fragen gestellt werden, antwortet er manchmal sehr verärgert.“

Da fragte ich ihn: „Lieber, verehrter Herr, ist Ihnen jemals jemand begegnet, der nicht ärgerlich wird?“ Er antwortete: „Ja es gibt jemanden, der nie ärgerlich wird.“ Ich war sehr aufgeregt und fragte: „Wo wohnt dieser Mensch?“ „In Sri Lanka,“ antwortete er. „In welcher Gegend“ fragte ich. „In Kandy,“ antwortete er. Ich war sehr glücklich und dachte: „Jetzt weiß ich, was ich tun und wem ich folgen kann.“

„Mein sehr verehrter Herr, bitte sagen Sie mir, wer ist dieser erleuchtete Mensch?“ sagte ich. Da klappte er ein Fotoalbum auf und zeigte auf ein Bild. Ich entgegnete: „Wie kann denn das sein? Das ist ein Bibliothekar, ein ganz gewöhnlicher Mensch.“ „Ja, aber er ist immer ruhig und gelassen, niemand kann ihn wütend machen. Upul, wenn Sie einen spirituellen Menschen suchen, gehen Sie zu ihm.“

Zu dieser Zeit 1985, nach dem Tod seiner Mutter, hatte Godwin seine Stelle aufgegeben und war ins Meditationszentrum Nilambe gezogen, um die Meditierenden dort zu unterstützen. Als ich ihn dort besuchte, erkannte er mich nach 10 Jahren wieder und fragte, was ich jetzt mache. Ich erzählte ihm, dass ich versuche zu meditieren und auch Mönche im Subodharama monks`training centre, in der Nähe meines Wohnortes unterrichte. Ich lud Godwin ein, nach Subodharama zu kommen und zu unterrichten, was er dann auch häufig tat. Dort waren Mönche aus verschiedenen Ländern und alle waren sehr beeindruckt von Godwin und seiner freundlichen Art. Er kam oft nach Subodharama und leitete abends Meditationen und Gespräche.

Ich besuchte auch andere Meditationsmeister und Menschen, die schon lange meditierten. Sie waren sehr freundlich, aber nach den Treffen hatte ich Kopfschmerzen. Sie alle hatten als ihre Lieblingsfragen: „Wie lange meditierst du schon und was hast du erreicht?“ Ich antwortete: „Gar nichts, ich meditiere einfach.“ Dann fingen sie an, über die erste Stufe vertiefter Meditation zu erzählen, die zweite Stufe, die dritte Stufe und die vierte Stufe, „und wenn du meditierst kannst du diese Farbe und dieses Bild sehen...“ Ich sagte, dass ich keine Farben sehe und ich fühlte mich ziemlich schlecht dabei. Aber Godwin stellte niemals solche Fragen, nicht ein einziges Mal in der ganzen Zeit, wo ich mit ihm in Nilambe zusammen war. Er ermutigte mich einfach, die Übung zu genießen, im gegenwärtigen Moment zu sein und nicht zu versuchen, jemand anderes zu sein als ich bin. Bei ihm fühlte ich mich sehr gut und entspannt.

Ich bemerkte, dass er das, was er lehrte, auch selbst lebte. Sein ganzes Leben war Lehren, daher brauchte er auch nicht viele Worte, um selbst tiefgründige Inhalte des Dhamma zu erklären. Er lebte sehr einfach. Wir besuchten auch andere Meditationszentren, um Retreats zu leiten und manchmal übernachteten wir dort. Ich hatte meine große Reisetasche dabei, aber Godwin ging einfach wie er war. Da wurde er gefragt: „Godwin, wo sind deine Sachen?“ Er steckte eine Hand in die Hosentasche, zog seinen zusammengerollten Sarong heraus und zeigte ihn jedem wie ein Zauberkünstler. Dann fragten sie: „Godwin, ist das alles?“ „Nein“ antwortete er und holte aus der anderen Tasche seine Zahnbürste und zeigte sie jedem. Er sagte, dass das alles ist, was er braucht und das stimmte auch.

Ich glaube, es gab mehrere Gründe, warum Godwins Art, Meditation zu lehren so viele Menschen aus verschiedenen Ländern angesprochen hat. Einer davon war, dass er keine „Religion“ und keine Theorien lehrte. Daher fühlten sich die meisten sehr wohl bei ihm, denn es spielte keine Rolle, mit welcher Weltanschauung sie kamen. Er sagte nichts gegen den Glauben anderer und so gab es deswegen für sie auch keine Hindernisse in der Meditation. Seine Lehren waren sehr einfach, sehr praktisch und sehr gut verständlich.

Einmal war ein sehr gebildeter Holländer zum Meditieren da. Er äußerte während der abendlichen Diskussionen sehr differenzierte Ansichten, aber Godwins einfache Antwort war in der Regel: „Darüber sagt der Buddhismus nichts.“ Da begann er, Pali zu lernen, um sich mithilfe der Sprache der buddhistischen Schriften mit Godwin auseinandersetzen zu können.

Eines Abends sagte er: „Godwin, der Buddhismus sagt, dass unser Geist bedingt ist. Aber du hast gesagt, wenn wir meditieren, können wir über alle Bedingungen hinausgehen. Wie ist das möglich? Wie kann aus dem bedingten Geist der nicht bedingte Geist werden?“

Er stellte diese Frage sehr laut und herausfordernd, wahrscheinlich glaubte er, es sei eine sehr tiefgründige Frage und dass Godwin sie nicht beantworten könnte. Aber der erwiderte in seiner gewohnten ruhigen und freundlichen Art: „Bedingt bedeutet, dass der Geist leidet, nicht bedingter Geist bedeutet, dass er nicht leidet. Wenn man meditiert, leidet der Geist nicht, das ist alles.“ Das war nun die letzte Frage, die dieser Mann gestellt hatte, er brachte keine

Einwände mehr vor, hörte auf, Pali zu lernen und konzentrierte sich auf seine Meditation.

Ein anderer Grund, warum sich so viele Menschen von Godwins Art, Meditation zu unterrichten, angesprochen fühlten, war die Art, wie er vermitteln konnte, wenn es Auseinandersetzungen und Konflikte, vor allem über spirituelle Fragen, gab. Einmal warteten Godwin und zwei Freunde als sie an einem Seminar teilgenommen hatten an einem Bach, der durch das Gelände der Universität von Peradenya fließt, auf den Bus. Sie hörten das Wasser fließen und einer der beiden Freunde meinte, dass dieses Geräusch sehr hilfreich für die Meditation wäre. Der andere sagte, es sei gut, aber nur für die Ruhemeditation, nicht für Vipassana (Einsichtsmeditation). Der erste Freund behauptete dagegen: „Nein, man kann auch beim Geräusch des fließenden Baches Vipassana üben.“ Sie stritten sich nun immer weiter, während sie auf den Bus warteten.

Sie konnten sich nicht einigen und fragten am Ende Godwin, was er meinte. „Im Hören ist nur das Hören.“ war seine ruhige Antwort. Da wurde es sehr still, der Streit war viel lauter gewesen als das Fließen des Baches.

Ein anderer Grund, warum Godwin so beliebt war, war seine Art zu lehren. Er hielt keine langen Reden, sondern seine Vorträge waren kurz und einfach, aber sehr direkt und praktisch, denn einige wenige Worte können genügen, um ein Leben völlig zu verändern. In der Nähe des Meditationszentrums in Nilambe gibt es eine Stelle, wo Wasser aus dem Boden kommt. Godwin nannte sie den „Brunnen“ und ging gern dort hin, um zu baden. Einmal hielt sich ein beliebter und bekannter sri lankischer spiritueller Lehrer in Nilambe auf. Dieser Lehrer erzählte mir später, dass er eines Tages mit Godwin zum Brunnen gehen wollte, um sich das Gesicht zu waschen. Als sie dort ankamen, war er sehr enttäuscht, denn es war nur eine kleine Stelle, wo Wasser aus einer kleinen Vertiefung im Boden kam. Er sagte: „Lieber Godwin, hier können wir einen schönen Teich anlegen.“ und führte seine Pläne weiter aus: „Dort können wir eine Mauer aus Beton hinsetzen...“ usw. Godwin sagte freundlich zu ihm: „Man braucht keine Projekte zu planen, um sich zu waschen. Du bist hierhergekommen, um dir das Gesicht zu waschen und das geht ohne jede weitere Planung.“ Der spirituelle Lehrer sagte mir, dass das die beste Lehre war, die er jemals bekommen hatte.

Godwin war außerordentlich freundlich und meistens wusste er schon, was die Menschen für Probleme hatten, bevor sie ihm etwas davon erzählt hatten. Häufig hatte er schon eine Lösung, bevor überhaupt um Hilfe gebeten wurde. Einmal war einer unserer regelmäßigen Besucher in Nilambe und als Godwin aus Kandy zurückkam, steckte er ihm etwas in die Hemdentasche. Der Mann schaute nach und stellte fest, dass es ziemlich viel Geld war. Er hatte finanzielle Probleme und hatte nirgends Hilfe finden können. Dann war er nach Nilambe gekommen und hatte versucht, hier etwas Ruhe zu finden, aber er hatte Godwin nichts von seinen Sorgen erzählt. Das Geld, das Godwin ihm gegeben hatte, war genau die Summe, die er benötigte. Er konnte sich nicht erklären, wie Godwin etwas über seine Situation wissen konnte, denn er hatte ihm nichts davon mitgeteilt.

Godwin nahm sich selbst nicht so ernst und konnte auch über sich lachen. Einmal arbeitete ein junger Koch bei uns im Zentrum, der sich seiner Armut sehr bewusst war. Er glaubte, dass all die Ausländer, die nach Nilambe kamen, ein sehr angenehmes Leben hätten, weil sie reich waren. Er hätte daher auch gern im Ausland gearbeitet, aber weil er keine Ausbildung hatte, konnte er sich diesen Wunsch nicht erfüllen. Zu der Zeit brauchten wir neue Kokosfaserteppiche für den Meditationsraum und ein deutscher Besucher war bereit, die Kosten dafür zu übernehmen. Wir rechneten mit ungefähr 1000 Rupien, da war er sehr erstaunt und meinte, in Deutschland würden die Teppiche umgerechnet 100000 Rupien kosten.

Ich erzählte das dem jungen Koch in der Hoffnung, dass es ihm dann besser ginge, wenn er wüsste, wie teuer das Leben im Westen ist. Aber zu meiner Überraschung wurde er nur noch niedergeschlagener und meinte, dass Godwin verrückt wäre. Ich fragte ihn warum und er antwortete, Godwin wäre verrückt, weil er doch Kokosfaserteppiche in Deutschland verkaufen könnte, anstatt Meditation zu unterrichten.

Ich erzählte Godwin, was der junge Mann gesagt hatte und da hörte er gar nicht mehr auf zu lachen. Er erzählte diese Geschichte oft: „Mein Freund meinte, ich sollte nicht mehr Meditation unterrichten, sondern Teppiche verkaufen.“ Auch aus diesem Grund mochten ihn viele Menschen und er ermutigte auch uns, über uns selbst zu lachen. Das ist gar nicht so einfach, aber Godwin tat es oft und völlig zwanglos.

Godwin wendete die Meditation und den Dhamma auch auf seine eigenen Erfahrungen im täglichen Leben an. Er fuhr jedes Jahr von August bis September nach Bodh Gaya in Indien und unterrichtete dort amerikanische Studenten in der Meditation des Theravada Buddhismus. Einmal erzählte er uns, wie er zum erstenmal dorthin fuhr. Er war nach New Delhi geflogen und wurde dort vom Leiter dieser Kurse abgeholt und zum Bahnhof gebracht, er sollte in der ersten Klasse mit dem Nachtexpress nach Bodh Gaya fahren. Der Kursleiter sagte: „Lieber Godwin, der Zug kommt um 4 Uhr morgens in Gaya an und hält dort nur zwei Minuten. Werden Sie um 4 Uhr wach, um auszusteigen oder brauchen Sie einen Wecker?“ Godwin erwiderte, dass er keinen Wecker brauche, weil er jeden Tag schon vor 4 Uhr wach würde. Nach einigen Stunden sagte ein Mitreisender zu ihm: „Mein lieber Freund, Sie haben gesagt, dass Sie in Gaya aussteigen wollen.“ „Ja“ sagte Godwin. „Wir sind jetzt schon weiter, Sie haben Gaya verpasst.“ Godwin rief den Schaffner, aber der meinte, dass der Zug jetzt nicht mehr anhalten könne und dass er bis zum nächsten Bahnhof mitfahren müsse, aber bis dahin wären es noch mehrere Stunden. Dort konnte er dann aussteigen, aber er musste mit einem gewöhnlichen Zug nach Gaya zurück fahren. Dieser Zug hatte keine erste Klasse, keine Klimaanlage und keine Schlafabteile, überall waren Menschen, unter ihm, über ihm, zusammengedrängt und schwitzend, es war heiß, die Luft war schlecht und nun hatte er ein Problem.

Godwin fragte die Teilnehmer unserer Diskussion, was sie meinten, wie er damit umgegangen wäre und es kamen viele Vorschläge von uns, wie liebende Güte, Nicht-Ego, Achtsamkeit auf den Atem usw. Godwin sagte, dass er sich die anderen Fahrgäste angeschaut hatte und dabei feststellte, dass keiner so litt wie er. Alle außer ihm genossen die Bahnfahrt und da versuchte er, den Grund dafür herauszufinden. Ihm wurde klar, dass er mental immer noch in dem Erste- Klasse-Zug fuhr und daher eine komfortable Reise erwartete. Aber die anderen Fahrgäste hatten keine solchen Erwartungen und waren deshalb ganz zufrieden. Da ließ er seine Erste-Klasse-Erwartungen los und kam wirklich in der dritten Klasse an. Nun konnte auch er die Reise genießen und es war nicht mehr unangenehm. Ich fragte ihn, wie es war, als er das nächstemal nach Bodh Gaya fuhr und er sagte, dass er dann daran gedacht hatte, einen Wecker mitzunehmen und sein Selbstbild als außergewöhnlicher Meditierender aufgegeben hatte.

Godwin zu kennen und mit ihm im Zentrum Nilambe zu leben war spirituell sehr förderlich für mich. Am Anfang war ich der Ansicht, dass Meditation zu üben und die damit verbundenen spirituellen Vorteile zu erlangen, hieße so lange wie möglich zu meditieren. Daher versuchte ich mehrmals am Tag zu sitzen und die Meditationszeit immer weiter auszudehnen. Da bemerkte ich, dass es einen Gegensatz gab zwischen der Zeit, in der ich meditierte und der, in der ich nicht meditierte. Godwins zentrale Lehre war, dass es keine solchen Unterschiede geben sollte. Er sagte, dass Meditation eine Vollzeitbeschäftigung ist. Als ich die Meditation so verstand und übte, erlebte ich Frieden und Gleichmut, wo ich auch war und bei allem, was ich tat. Ursprünglich erwartete ich ständig von der Meditation positive Ergebnisse wie Frieden, Ruhe, Stille usw. Wenn solche Erfahrungen ausblieben, machte ich mir selbst das Leben schwer mit Vorwürfen wie: „Ich kann nicht gut meditieren.“ „Andere stören mich beim Meditieren,“ oder Ähnlichem. Godwin riet mir, nicht daran festzuhalten, spirituelle Gewinne erlangen zu wollen. Jetzt bin ich meistens entspannt, unabhängig davon, wo ich gerade bin.

Godwin legte immer Wert darauf, dass wir den Dhamma durch unsere Lebenserfahrung und nicht durch Bücher verstehen sollten. Immer wenn wir Fragen stellten oder Fragen beantworteten, forderte er uns auf, praktische Beispiele zu geben. Er akzeptierte kein leeres Gerede, wir mussten selbst üben und unsere eigenen Erfahrungen machen.

Immer wenn Godwin einen Vortrag hielt, versuchte ich hinzugehen und an seiner Weisheit teilzuhaben, aber sobald wenn er mich bemerkte, lud er mich ein, selbst zu sprechen. Er bildete mich darin aus, 24 Stunden am Tag für den Dhamma da zu sein, für jeden und überall. Es war für mich ein großes Glück, einen so wunderbaren Meditationslehrer zu haben und vielleicht war es auch ein Glück für ihn, einen Schüler wie mich zu haben.

Upul Gamage

Buddhistisches Meditationszentrum Nilambe

GESPRÄCHE MIT GODWIN

LEHREN

JYOTI: *Ich habe gedacht, dass es bei diesem ersten Gespräch sinnvoll wäre, uns mit dem Unterrichten von Meditation zu beschäftigen. Ich möchte dazu einige Punkte erwähnen. Die meisten Menschen brauchen einen Lehrer, wenn sie anfangen zu meditieren oder sich dem spirituellen Leben zuwenden, weil sie sich dabei in ein ihnen unbekanntes Gebiet begeben. Möglicherweise haben sie vorher Bücher darüber gelesen, aber abstrakte Landkarten entsprechen nicht der konkreten Wirklichkeit. Ein Lehrer dagegen ist in der Lage, auf die konkrete Situation eines Menschen einzugehen und in diesem Sinne scheint er mir unerlässlich zu sein. Aber ich denke, ein guter Lehrer wird sich so schnell wie möglich selbst überflüssig machen, indem er aufzeigt, wie auch unser Körper, unsere Gefühle, unser Geist und unsere Beziehungen zu anderen Menschen und zur Welt, wie all das unser Lehrer sein kann. Das ist ein Aspekt, den ich erwähnen möchte.*

Ein anderer ist, dass viele Menschen eigentlich gar keinen Lehrer suchen, sondern so etwas wie einen Vater oder eine Mutter – jemanden, der ihnen sagen kann, was es mit dem Leben auf sich hat, aber der nicht dabei hilft, es selbst herauszufinden. Manche Menschen haben solche Mutter- oder Vaterbilder verinnerlicht und dann, glaube ich, kann der Lehrer die Stelle dieses Über-Ichs einnehmen. Das ist es, was manche Leute wirklich suchen, sie wollen nicht lernen, sondern jemanden haben, der weiß.

GODWIN: Ich möchte einige Bemerkungen zu diesem zweiten Aspekt machen. Ich glaube auch, dass manche Menschen Leitbilder brauchen und wenn sie dann einen solchen Lehrer oder Guru finden, können sie in Abhängigkeit von ihm geraten. Sie machen es sich dann sehr leicht, sie akzeptieren ihn absolut

und überlassen sich ihm ganz und gar, dann brauchen sie selbst nichts mehr zu tun, das ist der leichte Weg. Es gibt auch Gurus, die sich entsprechen verhalten. Diese Art von Beziehung findet sich in bestimmten Traditionen. Dazu gehört auch, dass nur ein Guru den Schüler in diese Traditionen einführen kann und dass er über ein geheimes Wissen verfügen soll, das dann dem Schüler vermittelt wird.

In der Tradition des Theravada Buddhismus gibt es solche Gurus nicht. Stattdessen gibt es hier ein schönes Wort, das ich sehr mag: Kalyana-mitta, spiritueller Freund. In dieser Tradition ist der Lehrer wirklich ein spiritueller Freund und dann ist das ein ganz anderes Verhältnis. Es gibt auch Lehrer, die selbst lernen, während sie unterrichten, dann teilt man etwas und hilft sich gegenseitig und das ist eine sehr schöne Art von Beziehung.

JYOTI: *Ich verstehe, was du meinst, aber ich würde gern noch etwas weiter gehen, denn ich denke, dass ein Lehrer in der Lage sein sollte, jede Frage, die gestellt werden kann, zu beantworten und dazu muss er wissen, wie die Antwort aussehen könnte.*

GODWIN: Ich bin eher der Ansicht, dass ein guter Lehrer überhaupt keinen festgelegten Standpunkt haben sollte, denn sonst könnte er in Versuchung geraten, diesen anderen aufzudrängen und so zu einer Autoritätsperson werden. Ein Lehrer, wie ich ihn verstehe, kann mit dem Schüler zusammen etwas entdecken ohne dabei eine bestimmte Position einzunehmen. Es gibt eine Frage, mit der sich dann beide gemeinsam beschäftigen, wobei die Erfahrung im Mittelpunkt steht. Wenn man so vorgeht, entsteht viel weniger Abhängigkeit. Ich denke, ein guter Lehrer ist jemand, der anderen hilft, sich selbst zu helfen, der dem Schüler hilft herauszufinden, was er über sich selbst herausfinden muss. Ein Lehrer in diesem Sinne stellt nur eine unterstützende Umgebung her und bietet einige allgemeine Richtlinien an. Dann lässt er die Schüler ihre eigenen Entdeckungen machen.

JYOTI: *Manchmal wird ein Lehrer in einen Guru-Status erhoben, auch wenn er es gar nicht möchte. Ich denke zum Beispiel an Ramana Maharshi, der vergöttert wurde, obwohl er sich dagegen wehrte. Er konnte das nicht verhindern, obwohl er seine Bescheidenheit bewahrte.*

GODWIN: Das kommt daher, dass manche Menschen Autoritätspersonen brauchen. Das ist eine psychische Notwendigkeit für sie, die dann in bestimmten Situationen zum Ausdruck kommt.

Andere Lehrer lehren ohne es zu wissen. Wenn man so lehren kann, besteht keine Notwendigkeit, irgendwelche Rollen zu spielen. Ein solcher Lehrer lehrt nicht so sehr dadurch, dass er Informationen vermittelt, sondern durch sein ganzes Wesen und berührt so seine Schüler auf einer viel tieferen Ebene.

Ich möchte noch etwas über verschiedene Arten des Lehrens sagen. In der Zen Tradition zum Beispiel kann ein Lehrer sehr geschickt eine Krisensituation herbeiführen, in der sich die gewohnte Welt des Schülers und seine Auffassungen davon einfach auflösen und in diesem Moment kann die Erleuchtung kommen. Es erfordert aber wirklich viel Geschick des Lehrers, eine Krisensituation zu nutzen oder sie herbeizuführen.

Eine ganz andere Art besteht darin, dass der Lehrer auch witzig sein kann, denn mit Humor kann man über die Absurditäten des Lebens lachen und sich auch selbst nicht zu ernst nehmen.

JYOTI: *Ja, der Humor unterbricht den gewohnten Ablauf der Dinge.*

GODWIN: Ich bin auch der Ansicht, dass ein Lehrer in vielfältigster Art und Weise auftreten kann. Wenn wir offen sind, wenn wir – wie es im Zen heißt – einen Anfängergeist haben, können wir von jedem und aus jeder Erfahrung lernen. In dieser Hinsicht kann man sehr viel von Kindern lernen. Wird das nicht auch in einem der Evangelien gesagt?

JYOTI: *Ja, es heißt: „Wahrlich, ich sage euch: Wenn ihr nicht umkehret und werdet wie die Kinder, so werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen.“ (Matthäus 18:3) Wie würdest du das verstehen?*

GODWIN: Ich glaube ganz allgemein, dass ein Kind noch nicht so festgelegte Ansichten hat, mit denen es die Welt wahrnimmt, ein Kind ist noch natürlich, es ist einfach es selbst.

JYOTI: *Ein Kind hält zum Beispiel seinen Ärger nicht zurück, es ärgert sich einfach und fünf Minuten später kann es schon wieder etwas ganz anderes machen. Aber wenn man älter wird, hält man den Ärger zurück und daraus können sehr ungute Gefühle entstehen.*

GODWIN: Wie kann ein Kind wütend werden und nach ein paar Minuten alles wieder gut sein, wie ist das möglich?

JYOTI: *Ein Grund ist, dass ein Kind seine Energie spontan auslebt, während ein Erwachsener sie unterdrückt. Ein Erwachsener hat bestimmte Vorstellungen: Ich darf nicht wütend sein, aber ein Kind hat so etwas nicht.*

GODWIN: Ja, ein Kind hat nicht diese Vorstellung, nicht wütend werden zu dürfen und deshalb kommt die Wut einfach und dann geht sie wieder.

Ich denke, dass auch ein erleuchteter Mensch keine festgelegte Vorstellung davon hat, wie er sich verhalten soll und daher leidet er auch nicht darunter, wird kein Opfer solcher Vorstellungen. Normalerweise halten wir vieles für selbstverständlich, aber ein Meditierender sollte niemals etwas für selbstverständlich halten – er fängt ohne Vorgaben und Annahmen an. Dann macht die Erfahrung auch Freude und jede Situation kann zu einer Lernsituation werden – wir haben keine Angst und lassen die Vorstellung von Perfektion los.

Ich möchte darüber hinaus noch darauf hinweisen, dass es zu einer Falle werden kann, wenn man anfängt zu lehren. Wenn man seine eigene Übung vernachlässigt, entwickelt man ein Helfersyndrom und das ist eine der größten Gefahren, die mit dem Lehren verbunden sind. Eine andere ist Stolz und Überheblichkeit – man fängt an, sich mit anderen Lehrern zu vergleichen, die Schüler schätzen einen usw. und man wird bekannt und anerkannt, dann kann man schnell vergessen, warum man sich auf den spirituellen Weg begeben hat. Manche Lehrer legen sich auch auf bestimmte Techniken fest und das führt zu Spannungen und Konkurrenzdenken gegenüber Lehrern die andere bevorzugen – das ist schlimm, man wollte sich befreien und dann ist man, ohne es zu bemerken, zu einem Gefangenen geworden.

MEDITATION

JYOTI: *Weil auch Anfänger hier sind, könnte es vielleicht von Interesse sein, einige grundlegende Fragen zur Meditation zu betrachten. Ich denke, eigentlich könnte es für uns alle interessant sein, denn ich habe versucht, mich daran zu erinnern, warum ich angefangen habe zu meditieren und es dauerte eine Ewigkeit, bis es mir wieder einfiel. Ich glaube, wir sollten uns gelegentlich daran erinnern, warum wir meditieren, denn sonst kann es eine Gewohnheit wie jede andere werden.*

Warum also überhaupt meditieren? Wir haben in der Regel sehr viel zu tun mit unserer Ausbildung, unserer Arbeit oder womit wir sonst beschäftigt sind, wir haben Freunde, Freundinnen oder Familien, um die wir uns kümmern müssen, wollen Bücher lesen, fernsehen, reisen und an Veranstaltungen teilnehmen. Vielen Menschen fällt es überhaupt nicht leicht, Zeit für die Meditation zu finden und sie müssen einen guten Grund dafür haben, der Meditation Priorität in ihrem Leben einzuräumen.

GODWIN: Dann schauen wir uns diese Frage einmal an – warum meditieren? Meiner Ansicht nach versuchen wir in der Meditation durch eigene Erfahrung herauszufinden, wie unser Geist funktioniert, unseren Geist genau zu betrachten und unseren Körper zu verstehen. Mit diesem Verständnis können wir dann versuchen, uns von unseren Schwierigkeiten und Konditionierungen zu befreien. Wir erkennen zunächst unsere Konditionierungen, dass wir Konflikte haben, Enttäuschungen, Frustrationen und Stress erleben und das verstehen wir dann auch, erkennen, wie es sich auf uns auswirkt und können dann schauen, ob es möglich ist, uns davon zu befreien. Oder anders ausgedrückt, ob wir uns von unserem Egoismus, unserer Selbstbezogenheit und unserem Ego befreien können.

JYOTI: *Wir versuchen also, das Unbewusste bewusst zu machen. Wir reagieren ständig auf die Welt, aber meistens bemerken wir das noch nicht einmal – es geschieht einfach. Es ist demnach von großer Bedeutung, so viel wie möglich*

aus den verborgenen Tiefen des Unterbewusstseins ans Licht des Bewusstseins zu bringen.

GODWIN: Wenn wir unseren Geist erforschen, ist das Unterbewusstsein von großer Bedeutung, denn was wir in unserem Unterbewusstsein mit uns herum tragen, ist all das, was wir verdrängt haben, weggestoßen und verleugnet haben und in der Meditation können wir sehen, ob wir uns dafür öffnen können, ob wir zulassen können, dass es hochkommt und ob wir damit umgehen können. Wenn wir uns mit unserem Geist beschäftigen, können wir auch beobachten, wie unsere Wahrnehmungen zu bestimmten Vorstellungen führen und wie diese Vorstellungen wiederum die Wahrnehmungen ändern können. Wir müssen auch unseren Körper und seine Empfindungen betrachten, wie wir damit umgehen und wie der Zusammenhang von Körper und Geist aussieht.

Nehmen wir einmal körperliche Schmerzen als Beispiel. Was machen wir normalerweise wenn wir Schmerzen haben? Wenn wir hier auf den Bänkchen oder Kissen sitzen und nach einiger Zeit Schmerzen auftreten, ändern wir unsere Haltung. Warum? Weil wir es nicht mögen. Aber können wir jemals etwas über den Schmerz lernen, wenn wir uns so verhalten? Wir reagieren unseren Konditionierungen entsprechend. Aber in der Meditation versuchen wir, etwas über den Schmerz zu lernen und nicht sofort nach unseren Gewohnheiten zu reagieren. Wir können erkennen, dass körperlicher Schmerz verschiedene psychische Reaktionen hervorruft – Abneigung, Angst, Unruhe usw. Dann können wir versuchen herauszufinden, ob es möglich ist, körperlichen Schmerz ohne diese psychischen Reaktionen zu erleben.

Wohlbefinden und Schmerz sind im Zusammenhang zu sehen. Wir möchten, dass angenehme Empfindungen bleiben und schmerzliche aufhören. Aber in der Meditation geschieht häufig gerade das Gegenteil von dem, was wir wollen. Weil wir möchten, dass bestimmte Empfindungen andauern, entsteht eine Spannung, denn wir haben eine Vorstellung davon entwickelt, wie wir die Welt gerne hätten, aber wenn die Welt nicht unseren Erwartungen entspricht, gibt es Konflikte.

Etwas anderes, was wir in der Meditation untersuchen können, ist unser Verhältnis zu anderen Menschen und zur Welt ganz allgemein. Die meisten unserer Probleme und Konflikte, aber auch Freude und Glück sind auf unsere Beziehungen zurückzuführen, darauf, wie wir mit uns selbst und unserer Umgebung verbunden sind. In der Meditation lernen wir, diese Beziehungen und dadurch auch uns selbst besser zu verstehen.

Auch unsere Emotionen sind ein wichtiger Bereich, den wir untersuchen können. Wenn wir uns zum Beispiel ärgern, sind wir normalerweise eben einfach ärgerlich, ohne dass uns dabei bewusst ist, welche Auswirkungen der Ärger auf unseren Körper und welche Folgen er für unsere Psyche hat. Wenn man jemanden, der nicht meditiert, fragt. „Warum ärgerst du dich?“ bekommt man unweigerlich die Antwort, dass die anderen daran schuld sind, dass sie den Ärger verursacht haben. Es ist nun ein sehr wichtiger Aspekt der Meditation, zu lernen, die Verantwortung dafür zu übernehmen, was im eigenen Geist geschieht, zu lernen, nicht mehr anderen die Schuld zu geben, denn damit macht man es sich zu einfach, wenn man anderen die Schuld gibt, hat man selbst nichts mehr mit der Sache zu tun.

JYOTI: *Die erste wirkliche Einsicht, die ich in der Meditation hatte, war, dass ich vieles, was ich bei anderen nicht mochte, selbst auf sie projiziert hatte. Das war wirklich eine Einsicht für mich, diese Erfahrung, dass wir vieles haben, was wir an uns selbst nicht mögen und um das alles zu verbergen, projizieren wir es einfach auf andere. Nachdem ich herausgefunden hatte, dass das Problem bei mir liegt, war es mir wieder zugänglich geworden und ich konnte mich damit auseinandersetzen.*

GODWIN: Das bringt uns zu dem Punkt, dass wir uns mit unseren Ansichten, Vorurteilen, Erwartungen und Konditionierungen unsere eigene Welt schaffen. Alles, was nicht mit dieser persönlichen Welt, die wir uns aufgebaut haben, übereinstimmt, führt zu Leid und Konflikten. In der Meditation können wir diesen Prozess erkennen und verstehen, dass Probleme vor allem aufgrund unserer Vorstellungen, wie die Welt sein sollte, entstehen. Anders ausgedrückt, wir sehen, dass vieles von dem, was wir wahrnehmen subjektiv ist und wir

können versuchen, zu erkennen, wie diese Subjektivität funktioniert. Nach und nach erkennen wir dann, wie wir objektiver werden können und lernen, die Dinge so zu sehen, wie sie sind und nicht, wie sie sein sollten oder wie wir sie gerne hätten.

All das können wir betrachten und auch unsere Beweggründe sollten wir untersuchen, die Spiele die wir mit anderen spielen, die Rollen, die wir spielen, die verschiedenen Masken, die wir tragen, um die Welt von uns fern zu halten. All das wird in der Meditation sichtbar.

JYOTI: *Vielleicht sollten wir uns jetzt einmal mit den Meditationstechniken beschäftigen. Wir haben verschiedene Aspekte des Zusammenhangs von Meditation und Psyche betrachtet, aber wie können wir all das in Erfahrung bringen?*

GODWIN: In der Meditation, in allen Techniken, gibt es etwas, was sehr wichtig ist, nämlich Gewährsein. Alle Techniken kommen an zwei Punkten zusammen, Gewährsein und Gleichmut, einem losgelösten Geist, der sich nicht mit irgendetwas identifiziert, einem Geist in einem stabilen Zustand von Ruhe und Frieden.

Warum ist Gewährsein so wichtig? Weil es das Gegenteil davon darstellt, wie eine Maschine zu sein, durch Gewährsein werden uns unsere Muster und Reaktionen bewusst und wir lernen uns selbst kennen und verstehen.

JYOTI: *Wenn wir mehr Gewährsein haben und erkennen, wie wir in der Welt handeln und reagieren, entsteht Verständnis und Verständnis führt zu Mitgefühl, denn nun können wir sehen, warum sich andere auf bestimmte Art und Weise verhalten. Es wird deutlich, dass, wenn wir uns selbst erkennen, auch andere verstehen können.*

GODWIN: Wenn man sich seiner selbst vollkommen gewahr wäre, würde es dann noch möglich sein, dass sich etwas im Unterbewusstsein befindet?

Meiner Ansicht nach ist das, dessen wir uns nicht gewahr sind im Unterbewusstsein. Wenn man sich seiner selbst vollkommen gewahr und aufmerksam ist, wenn man einen solchen Geisteszustand entwickelt hat, ist es vielleicht möglich, zu verhindern, dass die Dinge ins Unterbewusstsein herabsinken – das ist eine interessante Vorstellung, nicht wahr?

Es gibt nun zwei Arten von Meditation. In der Ruhemeditation lernen wir, den Geist auf ein Objekt wie die Ein- und Ausatmung zu richten. Wenn wir uns auf diese Weise konzentrieren, sind auch Kontrolle und Ausschließung dabei, Gedanken entstehen und wir schieben sie weg.

JYOTI: *Entsteht daraus nicht sofort ein Konflikt? Wir haben unser Meditationsobjekt, aber alles andere schreit nach unserer Aufmerksamkeit.*

GODWIN: Wie kann man dann Ruhemeditation üben, ohne dass solche Schwierigkeiten entstehen? Schwierigkeiten gibt es immer dann, wenn man es so versteht, dass man an nichts anderes mehr denken soll. Wenn ich die Vergegenwärtigung des Atems unterrichte, betone ich daher ausdrücklich, dass man sich dessen bewusst sein soll, was geschieht. So wie diese Meditation manchmal dargestellt wird, hat man den Eindruck, dass man ausschließlich auf den Atem achten soll und das ist für die meisten Menschen unmöglich. Wenn Gedanken, Empfindungen, Geräusche usw. auftreten, lernen wir, uns dessen bewusst zu sein ohne dass dabei Konflikte entstehen.

Warum fangen wir mit der Ruhemeditation an? Weil wir lernen müssen, unseren Geist zur Ruhe kommen zu lassen, Raum und Stille in unserem Geist zu finden. Wenn wir das nicht tun, gibt es nur Verwirrung, Durcheinander und Ablenkung. Je besser wir beim Atem bleiben können, desto stabiler wird unser Geisteszustand.

Das ist der erste Schritt und wenn unser Geist ruhig und aufmerksam geworden ist, öffnen wir uns und lassen alles geschehen. Das ist Achtsamkeit ohne vorgegebenes Objekt und so lassen wir die Dinge aus dem Unterbewusstsein kommen. Bei dieser Meditation haben wir kein Objekt, wir lassen jeden

Gedanken und jede Empfindung kommen, wir haben keine Angst und wir verurteilen nichts.

In der Meditation versuchen wir zunächst einmal, mit dem zu arbeiten, was da ist, möglicherweise sind das negative Emotionen, Unruhe, Besorgtheit, Angst oder Schuldgefühle. Wenn wir lernen, unsere Aufmerksamkeit auf ein Objekt zu richten, lernen wir zumindest auch, diese Emotionen wegzuschieben und dann entstehen die Jhanafaktoren – Freude, Glück, einspitzige Achtsamkeit. Positive Gefühle entstehen anstelle der negativen.

Daran anschließend lernen wir, uns sowohl positiver als auch negativer Empfindungen gewahr zu sein ohne dabei Unterschiede zu machen. Freude entsteht und spiegelt sich im Geist einfach wider, ohne das Gefühl, dass es sich um „meine“ Freude oder „meine“ Ruhelosigkeit handelt – das ist Freiheit, so wird es im Dhamma verstanden.

***JYOTI:** Mir ist aufgefallen, dass sich negative Geisteszustände auflösen, wenn man sie sich bewusst machen kann. Darum geht es ja auch, so wie ich es verstehe, in der Psychoanalyse. Wenn man in der Lage ist, diese Bewusstseinszustände anzuschauen ohne sie unterdrücken zu müssen, führt das dazu, dass sie sich auflösen. Wenn man zum Beispiel bemerkt, wie man anfängt sich zu ärgern, sich des Ärgers bewusst wird, hört er sofort auf, ohne dass man sonst noch etwas damit tun müsste. Es ist fast ein Wunder, dass das so geht, aber es geht.*

GODWIN: Deshalb ist das Gewahrsein eben auch so wichtig, wir unterdrücken diese negativen Energien nicht, aber wir geben ihnen auch nicht nach – das sind die beiden Extreme, die wir vermeiden. Wir geben dem, was im Geist erscheint, keine Energie, wenn wir gegen diese Empfindungen ankämpfen, haben wir ein Schlachtfeld und geben ihnen nur noch zusätzliche Energie. Das müssen wir durch eigene Erfahrung erkennen, sonst bleibt es lediglich Theorie. Es ist von großer Bedeutung, dass wir das tatsächlich selbst erfahren und mit dieser Einsicht können wir uns dann wirklich öffnen – keine Angst, keine Unterdrückung mehr. Das gibt uns Leichtigkeit und Freude und sehr viel Zuversicht.

Das hört sich doch alles sehr einfach an, oder nicht?

JYOTI: *Ja, in gewisser Weise ist es wirklich einfach, aber wir sind so kompliziert, das ist das Problem. Die Techniken sind nicht kompliziert, die Meditation ist nicht schwierig, aber wir sind es.*

Ansichten und Erfahrung

JYOTI: *Ich dachte, heute Abend könnten wir uns einmal das Verhältnis von Sprache und Erfahrung anschauen – Sprache in einem sehr weiten Sinne verstanden, einschließlich der konzeptuellen Vorstellungen, an denen wir uns orientieren, wie zum Beispiel unserem religiösen Glauben. Ich wollte untersuchen, wie Sprache in diesem Sinne unsere Erfahrungen formt und wie umgekehrt unsere Erfahrung unsere Sprache formt.*

Ein anderes Thema, über das wir reden können und das damit zusammenhängt, ist das Verhältnis von Vergangenheit und Gegenwart. Dazu gibt es zwei Ansichten, die einen behaupten, dass es in Wirklichkeit nur die Gegenwart gibt und dass das, was in der Gegenwart im Bewusstsein erscheint, lediglich eine Vorstellung der Vergangenheit darstellt. Die anderen sagen, dass es in Wirklichkeit nur die Vergangenheit gibt, das heißt, so wie ich es verstehe, dass die Vergangenheit einen so starken Einfluss hat, dass sie unsere gesamte gegenwärtige Erfahrung beherrscht und formt und das in einem Ausmaß, dass man kaum sagen kann, ob es überhaupt gegenwärtige Erfahrungen gibt.

GODWIN: Ich möchte zunächst einige Bemerkungen dazu machen, wie wir durch die Vergangenheit konditioniert sind und wie sich das auf unsere Sinne auswirkt. Wir wissen, wie schnell wir von etwas angesprochen werden, wie das zu Wahrnehmungen führt und diese wiederum zu Ansichten. Das ist eine sehr starke Konditionierung und unsere Vergangenheit kommt immer ins Spiel, wenn unsere Sinne aktiv werden, das geschieht ganz automatisch. Wir haben die Tendenz, Dinge sofort wiederzuerkennen und sie zu benennen. Manchmal merken wir nicht, dass wir nur eine konventionelle Sprache benutzen, wenn wir den Dingen Namen geben und manchmal sind wir diesem Prozess einfach ausgeliefert, so entstehen unsere Vorlieben und Abneigungen, positiven und negativen Vorurteile. Dies geschieht so schnell, dass wir nicht mitbekommen, wie es abläuft und wie es sich auf unseren Geist auswirkt – hier kommen nun Meditation und Gewahrsein ins Spiel.

JYOTI: *Kann das nicht auch ein Prozess des Fallenlassens sein? Etwas wird sichtbar, man ordnet es ein und unmittelbar nachdem man sich damit beschäftigt hat, kann man es beiseitelegen. Ein ganz ähnlicher Prozess findet im*

Zusammenhang mit der Verdrängung statt. Etwas kommt hoch und das Über-Ich sagt: „Das ist nicht gut.“ All das geschieht so schnell, dass man es überhaupt nicht bemerkt, als wenn es gar nicht wirklich da wäre, wird es einfach in einer kleinen mentalen Schublade weggesteckt.

GODWIN: Hier stellt sich also die Frage, ob es möglich ist, zu sehen und zu hören, ohne dass dabei die Vergangenheit ins Spiel kommt. Nehmen wir ein praktisches Beispiel: das Hören von Klängen. Wenn wir versuchen, zuzuhören ohne dabei bestimmte Vorstellungen zu haben, ist es möglich, dass wir alle gegebenen Geräusche hören können. Anderenfalls, wenn wir sie erkennen und benennen, treffen wir eine Auswahl und wenn wir einem bestimmten Geräusch zuhören, schließen wir andere damit aus. Wenn wir lernen, ohne die Vergangenheit zu hören, findet dieser selektive Prozess nicht statt und wir sollten in der Lage sein, alle Geräusche zu hören und mit ihnen eins zu werden. Das ist eine sehr wichtige Erfahrung in der Meditation, man kann es als nicht-duale Erfahrung bezeichnen. Die Trennung von Subjekt und Objekt hört auf, die Grenzen lösen sich auf, es ist eine Erfahrung völlig ohne Ego. Nur Hören findet statt und sonst nichts, ohne die Vorstellung eines Hörenden.

Betrachten wir nun einen anderen Aspekt davon, in der Gegenwart zu sein. Wie kann man durch eigene Erfahrung verstehen, im Hier und Jetzt zu sein? Was uns davon abhält, in der Gegenwart zu sein, sind unsere Gedanken, denn alle Gedanken beziehen sich auf die Vergangenheit oder die Zukunft. In gewisser Weise bedeutet „in der Gegenwart sein“ also keine Gedanken zu haben, denn wenn Gedanken auftreten, kommen unsere Erinnerungen ins Spiel. Selbst Gedanken an die Zukunft hängen mit unserer Vergangenheit zusammen, von der Vergangenheit ausgehend projizieren wir gedanklich in die Zukunft. Wenn wir die Vergangenheit zurückrufen und die Zukunft vorwegnehmen, ist uns nicht bewusst, dass wir das in der Gegenwart tun. Nur der gegenwärtige Moment existiert wirklich, aber das vergessen wir und das führt dazu, dass wir unserer Vergangenheit und dem, was wir über die Zukunft denken, sehr viel Gewicht geben.

Hier stellt sich nun die Frage, ob es möglich ist, immer in der Gegenwart zu sein. Natürlich geht es nicht ohne die Vergangenheit, ohne unsere Vergangenheit könnten wir zum Beispiel andere Menschen nicht

wiedererkennen und hätten wir nie an die Zukunft gedacht, wären die meisten von uns heute Abend nicht hier. Die entscheidende Frage ist also, wie wir mit der Vergangenheit und der Zukunft umgehen.

Die meisten sogenannten negativen Emotionen, die die Ursache unseres Leidens sind, entstehen durch Erinnerungen und Vorwegnahmen. Depressionen zum Beispiel können aufgrund unserer Vergangenheit, dessen, was wir getan haben, auftreten und Unruhe aufgrund der Zukunft, dessen, was wir tun können. Das müssen wir wirklich verstehen. Mit mehr Achtsamkeit, mehr Ruhe und mehr Kontrolle über unseren Geist sind wir in der Lage, die Vergangenheit und die Zukunft rational zu nutzen und das ist es, worum es geht. Das Problem ist nicht die Vergangenheit oder die Zukunft, sondern wie wir damit umgehen, wie wir sie nutzen. Achtsamkeit ermöglicht es uns, einen gewissen Abstand zu wahren und nicht zu sehr in die Vergangenheit und die Zukunft hineingezogen zu werden.

Ein anderer Aspekt in Bezug auf Vergangenheit und Zukunft sind unsere Ansichten, die mit diesen Ansichten verbundenen Gedanken und wie diese wiederum mit unserem Leiden zusammenhängen. Weil wir meditieren ist uns bewusst, wenn Gedanken in unserem Geist entstehen, aber was geschieht, wenn wir nicht sehr klar und aufmerksam sind? Sehr schnell und ohne es zu bemerken machen wir aus diesen Gedanken Geschichten.

Ein Beispiel dafür aus der Erfahrung einer Meditierenden: Sie saß hier im Meditationsraum und merkte, wie sie von einer Mücke gestochen wurde, dann dachte sie, dass sie die Mücke mit Malaria infiziert haben könnte und wenn sie die Malaria bekäme, müsste sie wahrscheinlich ins Krankenhaus, aber wenn sie im Krankenhaus wäre, könnte sie nicht wie geplant nach Hause zurück und dann müsste sie sich mit ihrer Mutter in Verbindung setzen und ihr alles erzählen – ihr lacht, aber genauso ist es, wenn wir uns von unseren Gedanken davontragen lassen und ohne es zu bemerken werden wir zum Opfer der Geschichten, die wir uns selbst erzählen. Aber das müssen wir für uns selbst in unserer eigenen Meditation erkennen.

Gibt es tatsächlich einen Unterschied zwischen unseren nächtlichen Träumen und den Träumen am Tag? In beiden Fällen empfinden wir das, was geschieht als real. Nur mithilfe der Meditation, mit Achtsamkeit und Aufmerksamkeit können wir diesen Ablauf erkennen und verhindern, dass wir von unseren

eigenen Geschichten und Fantasien entführt werden. Ich würde vorschlagen, jemanden als erleuchtet anzusehen, der keine Geschichten erfindet, sich nichts ausdenkt oder konstruiert und auf diese Weise vollkommen frei ist.

JYOTI: *Es ist sehr schwer, den Kopf frei zu bekommen und die Gedanken loszuwerden, es ist sehr schwer, den Gedanken, die kommen nicht zu folgen.*

GODWIN: Wie wir alle wissen, ist es nicht so leicht, von den Gedanken loszukommen, denn was geschieht, wenn wir das versuchen? Es kommen noch mehr Gedanken. Wenn ich hier die Meditation leite, sage ich manchmal: „Und jetzt lasst alle Gedanken kommen.“ Ratet einmal, was dann passiert, es kommen keine Gedanken! Es ist sehr wichtig, das einmal zu untersuchen: Wenn wir keine Gedanken haben wollen, kommen sie und wenn wir sie haben wollen, kommen sie nicht. Was ist der Grund dafür? Warum ist unser Geist gegen uns?

Diese Überlegungen zeigen, wie wichtig es ist, mit unserem Geist und unseren Gedanken Freundschaft zu schließen. Wenn wir unsere Gedanken hassen und versuchen sie loszuwerden, schaffen wir dadurch noch mehr Gedanken und Widerstand.

In der Meditation sollten wir versuchen, Freundlichkeit und Feingefühl unseren Gedanken gegenüber zu entwickeln. Von größter Bedeutung für die Meditation sollte es sein, sich selbst zu verstehen und dafür müssen wir mit unseren Gedanken Freundschaft schließen. Es ist faszinierend, die Gedanken zuzulassen und einfach anzusehen und zu beobachten. Wenn ich Kinder in Meditation unterrichte, sage ich ihnen, Meditation heißt mit dem Geist zu spielen, wir spielen und schauen, welche Entdeckungen wir dabei machen können.

Eine dieser Entdeckungen ist, dass die Gedanken ganz von selbst im Geist entstehen und das zeigt, dass der Geist, auch wenn wir annehmen, es ist „mein“ Geist, seine eigenen Wege geht. Es zeigt, wie wenig Kontrolle wir darüber haben, was in unserem Geist geschieht – ist das nicht eine gefährliche Situation?

Genauso ist es mit unserem Verhältnis zur Welt, wir glauben die Dinge beherrschen und kontrollieren zu können, aber was genau können wir denn wirklich kontrollieren? Das ist einfach eine Illusion und wir sind dieser Illusion zum Opfer gefallen.

JYOTI: *Ja, das ist ein sehr interessanter Punkt. Wenn wir, sagen wir, eine Auseinandersetzung mit jemandem haben, dann ist das in Wirklichkeit eine momentane Erfahrung, aber wenn wir uns danach zum Meditieren hinsetzen oder selbst wenn wir uns nicht zum Meditieren hinsetzen, erscheint dieses Ereignis wieder und wieder im Geist. Anscheinend hat uns jemand in einer bestimmten Situation einmal verletzt, aber dann verletzen wir uns tausendmal selbst, indem wir immer wieder auf dieses Ereignis zurückkommen und nicht in der Lage sind, es loszulassen.*

Es ist sehr interessant zu beobachten, wie wir diesen Vorfall in unseren Gedanken wiedergeben, denn wir verändern ihn, wir stellen uns vor, wie wir beim nächstenmal anders antworten werden, der Überlegene sein werden und so weiter und immer wieder. Das wirkt sich auch auf unseren Körper aus, als sich der Vorfall ereignete, wurde Adrenalin ausgeschüttet und wenn wir dann an das Ereignis zurückdenken, wird wieder, wenn auch weniger, Adrenalin produziert und so kommen wir nicht mehr zur Ruhe.

GODWIN: Das bringt uns nun zu einem anderen Thema, nämlich der Frage, was zuerst da war, der Gedanke oder das Gefühl. Ganz offensichtlich der Gedanke. Das heißt, wenn wir wirklich wissen, wie wir mit den Gedanken umgehen können – dann haben wir es. Wenn die Gedanken einfach kommen und wieder gehen und wir uns davon nicht beeinflussen lassen, was sollte es dann noch für Probleme geben? Der Geist bleibt klar, neutral und ruhig und als nächstes denken wir dann langsamer und es entsteht Raum zwischen den Gedanken.

Genauso wie ich bereits im Zusammenhang mit dem Hören erwähnt habe, erkennen wir schließlich, dass nur denken stattfindet, dass kein Denker hinter den Gedanken steht und dass es unabhängig von dem Prozess kein Wesen, kein Zentrum gibt. Wie ein Spiegel geben wir einfach wider, was da ist. Keine Notwendigkeit etwas zu haben, keine Notwendigkeit etwas zu kontrollieren – nur da sein. Unser Wille ist nicht aktiv und der Wille richtet den Schaden an.

All unser Leiden ist durch unsere Gedanken bedingt und deshalb lege ich so großen Nachdruck darauf, sich der Gedanken bewusst zu sein, nicht nur wenn wir meditieren, sondern immer.

Das Ego und Beziehungen

JYOTI: *Ich dachte, heute Abend können wir das Ego und die dadurch bedingte Unzufriedenheit betrachten. Die Vorstellung von „Ego“ ist nicht sehr klar, worüber ich vor allem reden möchte ist, dass es als getrenntes Selbst erscheint und welche Auswirkungen es auf unsere Beziehungen mit anderen hat, wenn wir uns als separates Selbst auffassen.*

Eine andere Sache ist, dass es wahrscheinlich keinen gewichtigeren Grund für das Elend auf der Welt gibt als das Ego. Warum halten wir an etwas fest, was uns von seinem Wesen her so viel Schmerz und Leid bringt? Mir ist klar, dass das häufig durch Unwissenheit geschieht, aber es gibt auch viele Menschen, die sich aufrichtig bemühen, eine andere Bewusstseinsstufe zu erreichen und trotzdem noch an ihrem Ego hängen und es festhalten.

GODWIN: Zunächst zur Frage des getrennt Seins – wie kann es dazu kommen? Ich denke, ein Grund dafür, dass dieses Gefühl von getrennt sein entsteht, könnte in der Sprache liegen. Als Kind sagt man uns: „Das ist dein Körper.“ Und auf einer bestimmten Entwicklungsstufe erfahren wir unseren Körper als getrennt vom Körper anderer Menschen. Das beziehen wir dann auch auf unseren Besitz und denken: „Das gehört mir und andere Dinge gehören mir nicht.“ Ausgehend vom eigenen Selbst und dem eigenen Besitz gibt es nun eine Aufteilung, eine Abgrenzung.

Das erstreckt sich dann auch auf andere Dinge, wie die Identifikation mit einer Gruppe: Ich bin Sri Lankaner, Deutscher oder was auch immer, oder ich bin Christ, Buddhist und so weiter. Dann betrachtet man sich als verschieden und getrennt von anderen. In diesem Zusammenhang hat der Buddha einmal etwas sehr Tiefsinniges geäußert, er sagte: „Ich benutze die Sprache, aber ich lasse mich nicht von der Sprache irreführen.“

Wenn wir dagegen Worte wie „ich“ oder „mein“ benutzen, glauben wir damit die Wirklichkeit widerzugeben und haben dann das Gefühl, der Eigentümer zu sein. Als Meditierende müssen wir die Grenze der Sprache und der Begriffe erkennen, dann können wir möglicherweise eine Vorstellung davon bekommen, was es heißt, über die Begriffe hinauszugehen.

Ich möchte nun noch etwas anderes betrachten, nämlich dass wir glauben, die Kontrolle über unseren Geist und unseren Körper zu haben und die Frage, inwieweit das tatsächlich der Fall ist.

JYOTI: *Sicher trifft das nicht absolut zu, aber trotzdem habe ich scheinbar eine gewisse Kontrolle über meinen Körper, die ich über deinen Körper nicht habe. Wenn ich zum Beispiel meinen Arm heben möchte, geht er hoch, wenn ich aber zu dir sage, dass du deinen Arm heben sollst, rührt er sich nicht von der Stelle. Offensichtlich habe ich also in einem ganz praktischen Sinne eine engere Verbindung mit „meinem“ Geist und „meinem“ Körper als mit deinem oder dem von irgendjemand anderem.*

Ich denke, das ist einer der Gründe dafür, dass dieses große Problem entsteht, dass wir scheinbar tatsächlich eine gewisse Kontrolle über den Mikrokosmos „ich“ haben, was aber für den Makrokosmos „die Welt“ nicht ganz zutrifft.

GODWIN: Ich nehme an, dass das ein Grund dafür ist, dass die Vorstellung, getrennt zu sein, entsteht. Weil wir eine gewisse Kontrolle über unseren Geist und unseren Körper haben, meinen wir: „Ich habe die Herrschaft, ich bin der Befehlshaber.“ Man sollte diese Kontrolle allerdings als relativ und nicht absolut betrachten. Schauen wir uns einmal einige Beispiele dafür an – nehmen wir unsere Gedanken.

Wie ich bereits sagte, ziehen die Gedanken durch unseren Geist ohne dass wir viel Kontrolle darüber hätten. Wir müssen zugeben, dass sie meist ohne unser Zutun, ganz von selbst entstehen. Schauen wir uns nun unseren Körper an. Wenn wir eineinhalb Stunden ohne Unterbrechung meditieren, können wir dann so sitzen, dass keine Schmerzen auftreten? Die meisten Menschen offensichtlich nicht.

Aber was zeigt uns das? Dass wir keine Kontrolle über die Empfindungen haben, die in unserem Körper auftreten. Im Dhamma wird sehr betont, dass das Leben im Samsara von absoluter Unsicherheit bestimmt ist, sowohl was unseren Körper, als auch unseren Geist betrifft – wir sind den vier Elementen ausgeliefert.

Betrachten wir nun unsere Beziehungen. Ich denke oft darüber nach, wie nahezu all unsere Konflikte auf unsere Beziehungen zu uns selbst und zu anderen Menschen zurückzuführen sind. Da gibt es das Problem des Besitzes. Was wir sehen müssen, was wir erkennen müssen, ist, dass es diesen Geist und diesen Körper gibt, aber keinen Besitzer davon. Die Vorstellung eines Besitzers ist ein Produkt unserer Einbildung und wir beziehen sie auch auf andere

Menschen, wir sagen: meine Freundin, mein Kind, meine Mutter. Wir glauben, dass wir sie besitzen und daraus entsteht dann die Ansicht, dass sich jeder, der mir gehört, so verhalten soll, wie ich es mir vorstelle.

JYOTI: *Wenn man etwas besitzt, glaubt man auch, die Kontrolle darüber zu haben und wenn die Dinge dann anders laufen als man es gerne hätte, entstehen Konflikte, nicht wahr? Wenn mich „meine“ Freundin wegen eines anderen Mannes verlässt, ist das etwas, worüber ich keine Kontrolle habe und das führt dann zu Schmerz und Traurigkeit.*

GODWIN: Genauso ist es. Mit der Vorstellung von Besitz entsteht unweigerlich auch die Vorstellung von Kontrolle. Eine andere Sichtweise auf die Problematik von Beziehungen ist, dass wir ein Geschäft daraus gemacht haben. Wir mögen jemanden, schenken ihm unsere Aufmerksamkeit und erwarten dann etwas dafür zurück und wenn wir das nicht bekommen, mögen wir den anderen nicht mehr oder hassen ihn sogar. Wir fühlen uns betrogen, weil wir etwas investiert haben und dieses Verständnis von Investition hat Eifersucht, Ablehnung, Hass und so weiter zur Folge. Das zeigt, wie schnell aus Liebe Hass werden kann, einzig und allein bedingungslose Liebe kann nie zu Hass werden.

JYOTI: *Es ist erstaunlich, welche Wirkung ein einziges Wort haben kann. Wenn uns beispielsweise jemand auf der Straße etwas Unangenehmes sagt, fühlen wir uns schlecht, aber wenn uns jemand anlächelt, schweben wir wie auf Wolken. Wie unterschiedlich wir auf diese verschiedenen Vorfälle reagieren! Wir gehen einfach unseres Weges und plötzlich haben sich unsere Empfindungen völlig verändert.*

GODWIN: Das zeigt, wie abhängig wir von anderen Menschen sind. Werden wir gelobt, sind wir glücklich, werden wir getadelt, fühlen wir uns schlecht. Unsere psychische Verfassung, unser Glück, unser Leid sind davon abhängig, was andere über uns denken.

JYOTI: *Vielleicht ist jetzt eine gute Gelegenheit, den zweiten Punkt, den ich vorhin angesprochen hatte zu erörtern: Warum halten wir an dieser fixen Vorstellung von uns selbst fest?*

GODWIN: Ich denke, dafür gibt es mehrere Gründe. Einer ist, dass wir einfach daran gewöhnt sind. Zweitens begreifen wir die Dinge manchmal nur vom Verstand her, sie durch eigene Erfahrung zu erkennen, ist aber etwas ganz

anderes. Manchmal ist nur ein kleiner Teil von uns selbst an unseren Einsichten beteiligt, aber um etwas wirklich zu erfahren, müssen wir ganz dabei sein. Eine andere Sache ist möglicherweise, dass wir manchmal so etwas wie eine gespaltene Persönlichkeit haben, in dem Sinne, dass wir ein Bild von uns, wie wir sind, wie wir sein sollten, mit uns herumtragen und das kann daher kommen, dass wir bestimmte Dinge unterdrücken.

Ein anderer Grund können die Spiele sein, die unser Geist mit uns treibt: all die Spitzfindigkeiten und der Selbstbetrug, die aufgrund unserer Abwehrmechanismen entstehen, so dass wir unsere Defizite und Fehler nicht klar sehen, sondern rationalisieren. Unser Geist beherrscht viele solcher Spiele. Nehmen wir einmal den Stolz als Beispiel. Vielleicht erkennen wir bei bestimmten Gelegenheiten, dass wir uns überheblich verhalten und fangen an, Bescheidenheit zu üben – aber dann bilden wir uns auf unsere Bescheidenheit etwas ein! Wir wollen andere damit beeindrucken und bestätigt bekommen, was für ein bescheidener Mensch wir sind.

Ich würde vorschlagen, mit dem Ego ein wenig zu spielen, nicht zu ernst und angespannt zu sein. Die Meditation sollte auch mit Freude verbunden sein. Wir sollten in der Lage sein, über unser Ego zu lachen und einfach anzuschauen, welche Schwierigkeiten es uns macht, dann können wir eine gewisse Distanz dazu herstellen. Wenn wir lernen können, mit dem Ego zu spielen, verringert sich die Notwendigkeit von Leitbildern. Wenn wir lernen können, über uns selbst zu lachen, geben wir dem Konflikt zwischen dem, was wir sind und dem, was wir sein sollten, keine Nahrung mehr.

Eine andere interessante Sache ist zu beobachten, wie das Ego anderer Menschen funktioniert, natürlich ohne sie zu verurteilen – das nur zu beobachten ist sehr ernüchternd. Das kann auch sehr hilfreich für unsere Beziehungen sein, wenn wir auf diese Weise etwas über uns und andere lernen können.

JYOTI: *Wie schon erwähnt, gehörte es mit zum ersten, was ich in der Meditation gelernt habe, dass vieles, was man bei anderen sieht und nicht mag, Projektion ist. Wenn mir jemand begegnet und unsympathisch ist, nehme ich mich in der Meditation sehr genau wahr, um zu sehen, ob das, was mir an ihm nicht gefällt, nicht etwas ist, was ich auch an mir nicht mag. Daraus lässt sich eine gewisse Einsicht erlangen.*

GODWIN: Das ist eine sehr gute Übung und zeigt, dass unser Verhältnis zu uns selbst das Allerwichtigste ist. Wenn man sich selbst wirklich versteht, versteht man auch seine Beziehungen zu anderen. Normalerweise betrachten wir andere kritisch, aber das ist nur ein Abwehrmechanismus. Menschen, die anderen gegenüber immer sehr kritisch sind, haben sich selbst noch nicht verstanden.

JYOTI: *Wenn man in der Meditation die eigenen Grenzen erkennen kann, kann man, denke ich, auch die der anderen verstehen.*

GODWIN: Ja, in der Meditation erproben und erkennen wir unsere Grenzen, dass wir noch nicht vollkommen sind. Anderenfalls machen wir uns selbst Vorwürfe, weil wir nur Menschen sind und daraus können Leid und Selbsthass entstehen.

Schwierigkeiten in der Meditation

JYOTI: *Ich habe gedacht, dass wir uns heute Abend etwas anschauen könnten, was manchen vom Meditieren abhält, nämlich die Gefahr der Selbstbezogenheit. Ich glaube, dass viele Menschen ein gesundes Gefühl dafür haben, dass die Selbstbetrachtung falsch verstanden und dann sehr narzißtisch werden kann. Die andere Seite ist natürlich, dass wir ohne Selbsterkenntnis keine wirkliche Liebe, kein wirkliches Mitgefühl entwickeln können. Nur wenn wir uns selbst klar sehen und die Notwendigkeit uns zu vergeben, sind wir bereit auch anderen ihre Fehler nachzusehen.*

GODWIN: Das ist ein interessantes Thema und ich habe mich im Lauf der Jahre intensiv damit beschäftigt. Bei der Meditation, besonders wenn man versucht, Gewahrsein zu entwickeln, kann die Gefahr bestehen, dass man sich ohne es zu merken sehr stark mit sich selbst beschäftigt und alles andere überhaupt nicht mehr beachtet. Das kann dazu führen, sich selbst auf sehr ungesunde Art und Weise zu betrachten.

Daher möchte ich zwei Dinge vorschlagen. Erstens versuche ich ständig dazu zu ermutigen, die Aufmerksamkeit auch auf etwas anderes als sich selbst zu richten, zum Beispiel eine Beziehung zur Natur zu entwickeln, so kann man ein gutes Gleichgewicht der Sicht nach innen und nach außen herstellen. Das zweite ist, dass ich dazu ermutige, mit den Menschen in seiner Umgebung Beziehungen aufzubauen, ein Gefühl für die anderen zu entwickeln, sich auf sie einzulassen und sich umeinander zu kümmern, Mitgefühl füreinander zu haben und als spirituelle Freunde verbunden zu sein.

So lernt man im Zusammenhang mit der Meditation, mit den Menschen in seiner Umgebung in Beziehung zu kommen, anstatt vor ihnen wegzulaufen oder Kontakte zu vermeiden. Wenn wir uns von anderen zurückziehen, kann das auch daran liegen, dass sie uns verletzen könnten und anstatt uns mit dieser Situation auseinanderzusetzen, empfinden wir es als einfacher davonzulaufen.

In einem buddhistischen Text wird davon erzählt, dass ein Mönch in Zurückgezogenheit leben wollte, aber der Buddha riet ihm davon ab. Trotzdem bestand er darauf und machte sich schließlich auf den Weg. Sein Rückzug war nicht sehr erfolgreich und er kehrte zum Buddha zurück, der ihm daraufhin fünf Empfehlungen gab. Eine davon war, mit spirituellen Freunden zusammen zu sein.

JYOTI: *In einigen Traditionen soll man kein Einsiedler werden, bevor man bewiesen hat, dass man in der Lage ist, im Kloster zu leben. Das Leben in der Gemeinschaft kann einen stabilen sozialen Rahmen bieten, innerhalb dessen man sich selbst besser kennenlernen kann. Erst wenn man ein gewisses Niveau in seine Entwicklung erreicht hat, wird einem gestattet, sich zurückzuziehen und als Einsiedler zu leben, aber nicht vorher.*

Es gibt eine Geschichte über einen der christlichen Wüstenväter, die in dieser Hinsicht sehr aufschlussreich ist. Einer seiner Schüler, der bei ihm lebte, wurde immer böse, wenn jemand etwas Missbilligendes zu ihm sagte und machte dann den anderen für seinen Ärger verantwortlich. Aber der Lehrer sagte nein, dieser Ärger war schon immer da, die Worte des anderen haben ihn nur ans Licht gebracht. Der Schüler war nicht so ohne Fehler, wie er selbst glaubte, sie lagen nur im Verborgenen.

Das scheint nun tatsächlich ein Problem zu sein, das ich schon bei mehreren Menschen festgestellt habe. Sie hatten sich für einige Zeit von der Welt zurückgezogen und auch etwas Frieden gefunden, aber das war doch alles sehr bedingt und manchmal nicht viel mehr als reiner Selbstbetrug. Wenn sie dann in die „reale“ Welt zurückkamen, stellten sie fest, dass sie nicht wirklich Frieden gefunden hatten und sich wieder über alles ärgerten und aufregten, genau wie sie es vorher auch getan hatten.

GODWIN: Ich drücke es so aus, dass die Monster schlafen! Das Problem ist, dass wir nicht merken, dass sie nur schlafen. Daher versuche ich, Meditierende dazu zu ermutigen, ihre Monster nicht ins Bett zu schicken, sondern sich mit ihnen auseinanderzusetzen, sie zu verstehen und Freundschaft mit ihnen zu schließen.

Das ist im Zusammenhang damit zu verstehen, was Meditation wirklich bedeutet und was wir damit erreichen wollen. Wenn man sich zum Beispiel zu Techniken der Ruhemeditation hingezogen fühlt, liegt das unter Umständen daran, dass man damit seine Monster für eine Weile ins Bett schicken und so etwas Ruhe finden kann. Am Anfang kann das auch notwendig sein, um eine gewisse Gelassenheit und inneren Frieden zu entwickeln, aber letztendlich müssen wir zu befreiender Einsicht gelangen.

JYOTI: *Ich habe viel über drei Dinge nachgedacht: Sila (Ethik), Samatha (Ruhe) und Panna (Weisheit und Einsicht) und mir scheint, dass jedes dieser drei dabei hilft, die anderen beiden zu entwickeln. Je mehr Weisheit man hat, desto ethischer handelt man, je stiller der Geist, desto größer die Weisheit, je ethischer man sich verhält, desto mehr Ruhe findet man und so weiter.*

GODWIN: Das ist sicher richtig, aber wenn man in der Praxis jemanden in die Meditation einführt, muss man ihm zunächst einmal vermitteln, wie er etwas Ruhe finden kann, später kommt die Einsicht dann ganz von selbst und wenn der Geist offen für Einsicht ist, kann auch die Konzentration ganz von selbst kommen.

Allerdings sind mir auch schon Menschen begegnet, die sich so auf Konzentration festgelegt haben, dass sie die Kontrolle darüber nicht loslassen können und wenn man ihnen die Achtsamkeit erklärt, finden sie keinen Zugang dazu. Um wirklich Fortschritte zu machen, muss man beides beherrschen und so können sich Konzentration und Achtsamkeit sicher auch gegenseitig ergänzen.

Konzentration an sich kann eine Form von Selbstbestätigung sein und sie kann auch das Ego stärken. Daher ist im Dhamma Achtsamkeit ohne vorgegebenes Objekt immer mit Mitgefühl verbunden. Dafür gibt es eine schöne Bezeichnung: grenzenloses Mitgefühl, das heißt keine Begrenzungen in Bezug auf Religion, Rasse und so weiter zu haben, dann empfindet man sich nicht mehr als getrennt, sondern als eins, das ist wirkliches Mitgefühl, keine Unterschiede zwischen einem selbst und den anderen.

Ich möchte nun noch etwas zur Entwicklung liebevoller Freundlichkeit sagen. Liebevolle Freundlichkeit beginnt damit, freundliche Gefühle für sich selbst zu entwickeln. Warum geben wir uns selbst Schläge? Warum mögen wir uns nicht? Ein Grund dafür ist, dass wir ein Modell im Kopf haben von dem, was wir sind und was wir sein sollten. Aber mit liebevoller Freundlichkeit lernen wir, uns selbst gegenüber wirklich freundlich, einfühlsam und wohlwollend zu sein.

Ein wichtiger Aspekt davon ist zu lernen, sich so zu akzeptieren, wie man ist. Das heißt nicht, dass wir immer so bleiben und keine Fortschritte machen werden, aber zunächst einmal müssen wir unsere Situation annehmen. Mit liebevoller Freundlichkeit sagen wir: Ja ich bin ein Mensch, ich bin noch nicht

vollkommen, aber das ist in Ordnung. Ich nehme das so hin und werde sehen, was geschieht, wenn ich lerne, mich selbst zu akzeptieren.

Der Text auf der Rückseite

Ich lernte Godwin 1990 bei meinem ersten Besuch in Sri Lanka kennen. Von Anfang an war er sehr bescheiden, offen und freundlich und ich zog bald in sein Meditationszentrum Nilambe in der Nähe von Kandy. Zu dieser Zeit lehrte Godwin vor allem Achtsamkeit ohne vorgegebenes Objekt, eine Meditationstechnik, die, zumindest so wie er sie unterrichtete, sowohl auf den Lehren J. Krishnamurtis, als auch denen des Buddha beruhte. Godwin forderte mich auf, es auch einmal zu versuchen und ich erkannte sofort, dass alles, was ich durch meine Meditationsübungen in Indien erreicht hatte, eher nebensächlich war und dass das hier eine Methode darstellte, den Geist direkt wahrzunehmen ohne Einmischung und äußere Ziele. Ich übte in den nächsten Jahren keine anderen Techniken mehr und konzentrierte mich auf diese eine.

Godwin war sehr kommunikationsfähig, wahrscheinlich mehr als die meisten anderen, die ich kennengelernt habe, sein Ton war locker und persönlich. Die Literatur dagegen stellte strengere Anforderungen und wir versuchten, diesen gerecht zu werden.

Unglücklicherweise erschienen zu Godwins Lebzeiten nur ein oder zwei Artikel in unbedeutenden Veröffentlichungen. Aber zu unserer Zufriedenheit haben wir viel von dem, was er gelehrt hat, für seine alten Freunde bewahren können, die sonst nur noch ihre liebevollen Erinnerungen hätten und wir waren auch in der Lage, seine immer noch relevanten Lehren einer neuen Generation weiterzugeben, die nicht das Glück hatte, ihn persönlich kennenzulernen.

Bhikkhu Anandajoti

Bodhi Lankarama Buddhist Temple

Malaysia