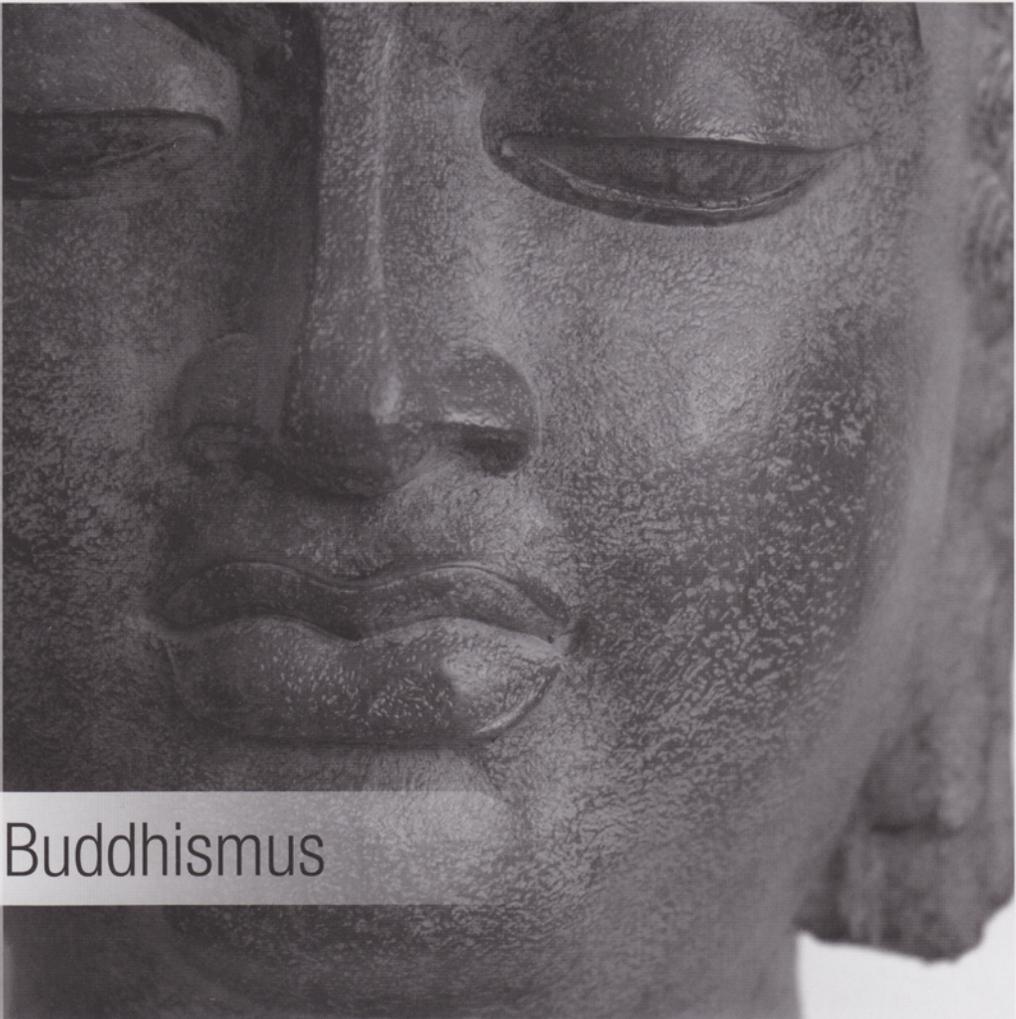




# HIRSCHBERG



Buddhismus

## Was macht meinen Alltag spirituell?

Alltag. »Werke ohne Glauben sind eitel«: die Aussage einer Musikerin, zufällig aufgeschnappt, ließ mich vor Kurzem aufhorchen. Der Satz – er kommt der exakten Umkehrung des Bibelzitates, dass aller Glaube ohne Werke eitel sei, sehr nahe – klang eigentümlich laut in mir nach und ließ mich nicht mehr los. Ich musste versuchen, seiner Wirkung auf den Grund zu gehen.

Was macht die Werke meines Alltags frei von Eitelkeit?

Gelegentlich werden wir Mönche gefragt, wie man Spiritualität im Alltag lebt. Dies heißt oft soviel wie: »Ihr Klostermenschen habt es leicht, in Eurer meditativ überhitzten Treibhauskultur Spiritualität zu pflegen – aber wie mache ich das draußen im wilden, im wirklichen Leben?« – Entgegen dieser landläufigen Meinung haben Klöster durchaus auch einen Alltag; und nach reiflicher Betrachtung scheint mir das Leben dort kein bisschen weniger wirklich (oder unwirklich) als anderswo. Ich komme zum Schluss, dass die Frage, wodurch sich Spiritualität im Lebensalltag auszeichnet, vor Klostermauern nicht Halt macht.

Was genau also ist spirituell in meinem Leben? Gewand und Regel? Meine Gesten des Sitzens, Verbeugens, des Darlegens und der Rezitation? Ein Leben im und für das Kloster? Das alles sind mir liebgewordene und unverzichtbare Rituale, sie helfen mir Herz und Geist gegenwärtig zu halten. Doch erschöpft sich darin die Spiritualität meines Lebens? – Das kann es ja wohl nicht gewesen sein. Was also ist es denn, das in meinem Alltag spirituell ist? Die Frage ließ etwas in mir lebendig werden.

Mir scheint, es geht zum einen um die Erfahrung meines Tuns (»der Werke«), und dessen Verhältnis zum Unbegreiflichen; zum anderen um ein tieferes Verstehen der Kräfte meines Daseins. Wir sind

gefordert, die Sensibilität und Betroffenheit unseres Herzens intelligent und engagiert zu leben. Und wir sind gleichfalls gefordert, das Herz und die Welt seiner Erfahrungen zu verstehen, die heilsamen seiner Neigungen auszubilden, die unheilsamen zu veredeln, schließlich dieses Herz ganz zu befreien.

– Fern aller Definitionsversuche von Spiritualität: Was bedeutet diese persönlich und praktisch in meinem Leben?

### Wir sind gefordert, die Sensibilität und Betroffenheit unseres Herzens intelligent und engagiert zu leben Akincano M. Weber

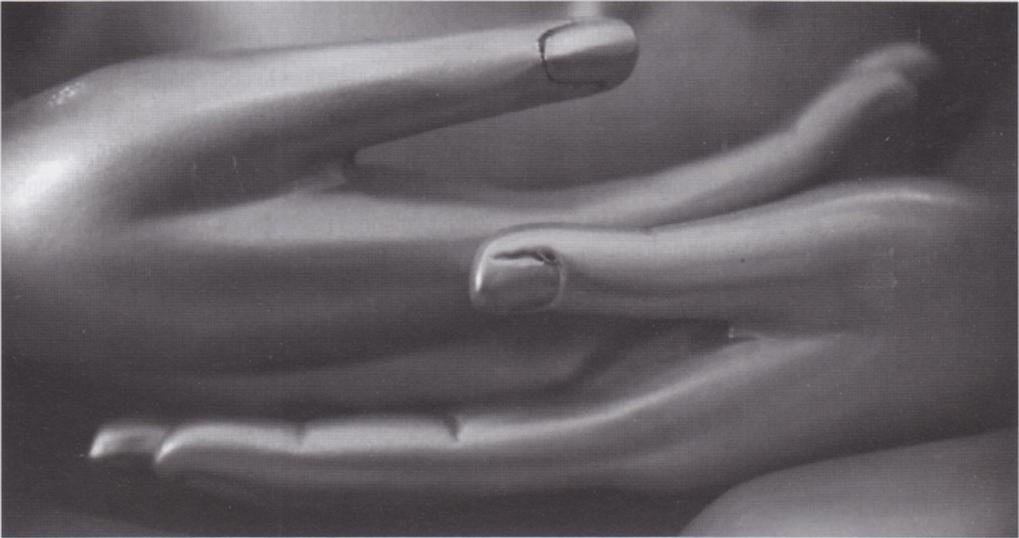
Für mich als Mönch geht es da einmal um eine eigensinnig beharrliche Form des Ergündens; ein tiefes Nachdenken und Nachspüren in meinem Verhältnis zum Unbegreiflichen, zu Zeit, zur Mitwelt, meinem Verhältnis zu Sinn und zum Gebrauch meiner Sinne. Es bedeutet auch das unvoreilige, unvoreingenommene Untersuchen all dessen, was mein Herz bewegt. Es bedeutet, das Wagnis des Alleinseins, des Loslassens und der Ergriffenheit einzugehen.

Für mich als Kontemplativen bedeutet es den Verzicht auf möglichst alles, was meine Teilhabe an der Gegenwart schmälert. Dass ich mich immer wieder übe, über die Welt der Zehntausend Dinge und mein Alltagsbewusstsein hinaus für eine Berührung mit etwas zu öffnen, das größer ist als mein Ich-Entwurf und das sich meinen bisherigen Bedeutungszuweisungen entzieht; dass ich mich nicht scheue, an der Grenze dieses Unbekannten zu bleiben.

Für mich als Menschen bedeutet es, eine Durchlässigkeit und Unmittelbarkeit zu gewinnen, in welcher ich zulassen kann, dass das, was mir begegnet, mich zutiefst zu verändern vermag. Es bedeutet, in

Mitgefühl, Verantwortung, Hingabe und in Herzensklugheit mit anderen zu leben. Dass ich mich nicht bloß als den unzulänglichen Menschen verstehe, der ich jetzt gerade bin, sondern mich auch an jenen andern erinnere, der als hellste Möglichkeit in mir schlummert und der nicht erst geschaffen, sondern bloß gerufen zu werden braucht.

zu verlieren, das Herz nicht zu verlieren, den Mut nicht zu verlieren<sup>4</sup> – etwa dann, wenn unser Erleben einmal mehr hinter unserem Erkennen herzuhinken scheint. Es bedeutet, statt den endgültigen Misserfolg zu bilanzieren, uns aufzurappeln und das Spiel lächelnd weiterzuspielen. Um genau diese Form von »Unverwirrtheit« scheint es mir zu gehen. Unsere



Wenn ich über die Petunien hinausblicke, finde ich die Magerwiesen ringsum gemäht; der Sommer rückt voran. – Natürlich werde ich all dem nicht gerecht, sprechen meine Zeilen nicht von verwirklichter Tugend, sondern sind vielmehr Ausdruck einer Aspiration. Ich kann das alles nicht, schon gar nicht dauernd. (Es gäbe reichlich Zeugen dafür.) – Und dennoch, wenn ich den Gang in die innere Tiefe an trete, um da hinzugelangen, wo die Werte hausen, gibt es wenig Zweifel: genau das ist es, worum es mir im Grunde geht – ob mir das nun passt oder nicht und wie unzulänglich ich mich beim Versuch ihrer Umsetzung auch anstellen mag.

Die kommentarielle Darlegung der vier Besonnenheiten (*sampajaññ*) endet mit jener der »Unverwirrtheit« (*asammohha-s*); diese vierte und letzte bedeutet – etwas freihändig und verkürzt –, angesichts der Kluft zwischen Wollen und Vollbringen den Kopf nicht

spirituellen Werte sind weder weniger wahr, noch weniger wert, nur weil uns ihre Umsetzung schwerfällt.

Und vielleicht ist dies zugleich der tiefste spirituelle Akt: angesichts unseres wiederholten Scheiterns neuerlich die Aspirationen aus der eigenen Tiefe zu bergen und sie eigensinnig, unvernünftig und vertrauensvoll im Geschiebe und Getümmel des Alltags zu bekräftigen, wo immer auch dieser stattfinden mag.

*Akincano M. Weber wurde in den 80er Jahren Mönch (Bhikkhu) in der Tradition des frühen Buddhismus. Er hat eine kontemplative Ausbildung in England und Thailand in den Köstern Ajahn Chahs erhalten und sich dort dem Sprach- und Lehrredenstudium gewidmet. Nach zwanzig Jahren legte er sein Gewand ab und lebt heute als Meditationslehrer und buddhistischer Psychotherapeut in Köln.*

Internet: [www.akincano.net](http://www.akincano.net)