

© 2019 des Titels »Ajahn Brahm – Der Mönch, der uns das Glück zeigte« von Vusi Reuter und Sabine Kroiss (ISBN 978-3-7474-0073-9) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mv-verlag.de

AJAHN BRAHM DER MÖNCH, DER UNS DAS GLÜCK ZEIGTE

EINE BIOGRAFIE IN ERZÄHLUNGEN
VON VUSI REUTER UND SABINE KROISS

mvgverlag 

Glück ist aller Dinge Anfang

»Willst du glücklich sein im Leben, dann sei es!«, schrieb Leo Tolstoi. Glück ist für viele Menschen das beherrschende Lebens-thema. Es kommt und geht, nimmt die verschiedensten Formen an und ist selten von Dauer. Seit Tausenden von Jahren versu-chen Philosophen, Wissenschaftler, Künstler und Schriftsteller, es zu beschreiben. Es scheint zum Greifen nah und ist doch nicht zu fassen. Viele Menschen in westlichen Gesellschaften befinden sich in einer so komfortablen Ausgangssituation in ihrem Leben, dass man schon fast von einem Glücksdogma sprechen kann. Aber sie sind von der Fülle an Optionen überfordert, unterwer-fen ihr Leben einem Perfektions- und Selbstoptimierungswahn und reagieren überrascht, wenn sie irgendwann innehalten und feststellen, dass sie nicht glücklich sind.

Ein Mann beschäftigt sich seit Langem mit dem Thema Glück: der bekannte Buddhismus-Lehrer Ajahn Brahm. In kurzen, prägnanten Geschichten schafft er es, die großen und kleinen Probleme der Menschen klug, lebensnah und humorvoll zu ver-packen. Das Motto, unter dem man Ajahn Brahms Lehre zusam-menfassen kann: Glück ist eine Lebenskunst, für die wir alle Ta-lent haben. Der Erfolg gibt ihm recht, seine Bücher *Die Kuh, die weinte* und *Der Elefant, der das Glück vergaß* sind Bestseller und stehen in Hunderttausenden von Bücherregalen auf der ganzen Welt. Und doch ist der gebürtige Engländer noch viel mehr: ehe-

maliger Cambridge-Stipendiat und Physiker, Waldmönch der strengen Theravada-Linie, Gelehrter und eine wichtige Figur im Buddhismus der heutigen Zeit.

ENGLAND



Schwierige Zeiten

Das London der Nachkriegszeit lässt den Menschen nicht viele Möglichkeiten. Das einst so stolze Königreich Großbritannien hat die Folgen des Zweiten Weltkriegs noch nicht überwunden. Die Staatskasse ist leer, dringend benötigtes Kapital für den Wiederaufbau muss mittels Darlehen aus den USA beschafft werden. Auch die Wirtschaft muss sich erholen, den Wandel von Kriegszu Friedenszeiten erst mühsam bewerkstelligen. Es herrscht eine Zeit der Austerität. Die Übersee-Territorien nutzen die Gunst der Stunde. Indien wird, angeführt durch Mahatma Gandhi, unabhängig. Damit wird der Dekolonisationsprozess in Gang gebracht, und die Weltmacht Großbritannien ist im Begriff zu zerfallen. Das nationale Selbstbewusstsein liegt am Boden, die britische Bevölkerung ist verunsichert. Viele Menschen leiden unter materiellen Zwängen, ihnen stecken die strengen Lebensmittelrationierungen in den Knochen. Obwohl England als Sieger aus dem Zweiten Weltkrieg hervorgegangen ist, bestehen die Rationierungen noch bis zum Juli 1954 fort, mehr als vier Jahre länger als in Deutschland.

Winston Churchill wird 1951 wieder Premierminister. Das Britische Empire wandelt sich zu dem zeitgemäßerem Commonwealth of Nations. Mit der Krönung Queen Elizabeths II. 1952 wird schließlich ein neues Kapitel in der Geschichte Großbritanniens aufgeschlagen. Im Verlauf der 1950er-Jahre weichen Angst und Unsicherheit allmählich einem leisen Optimismus.

Nach und nach erholt sich auch die Hauptstadt. London war während des Zweiten Weltkriegs Ziel unzähliger Angriffe der deutschen Luftwaffe. Mehr als eine Million Häuser sind beschädigt oder zerstört. Um den Wiederaufbau voranzutreiben und

den Wohnungsmangel zu beheben, werden in London massenhaft riesige Wohnblöcke und Sozialbauten hochgezogen.

In einem davon leben die Betts.

Die junge Familie spürt von dem Aufschwung lange Zeit nichts. Bill, die schwangere Hazel und ihr Sohn Tony leben in einer kleinen Wohnung in West-London.

Am 7. August 1951, einem kühlen und nassen Sommertag, kommt dort ihr zweiter Sohn auf die Welt. Das kleine, schreiende Bündel ist zunächst namenlos. Seine Eltern haben sich eigentlich eine Tochter gewünscht, und so dauert es eine Weile, bis sie sich zu einem männlichen Vornamen durchringen können. Tatsächlich schlägt die Hebamme einen Namen vor: Peter. Bei diesem soll es nicht bleiben. Jahre später, im Zuge seiner Ordination zum Mönch, wird er seinen buddhistischen Namen erhalten: Brahmavamso, aus dem Geschlecht Brahmas. Bekannt ist der Junge von damals heute vor allem unter dem Namen Ajahn¹ Brahm.

Doch das liegt alles noch in ferner Zukunft. Weder Bill noch Hazel ahnen zu diesem Zeitpunkt auch nur ansatzweise, was aus ihrem jüngsten Sohn werden wird. Seine Entwicklung ist in der Tat außergewöhnlich: vom Londoner Arbeiterkind zu einem der bekanntesten Buddhismus-Gelehrten des 21. Jahrhunderts, von Tausenden Anhängern weltweit gehört, geachtet und verehrt.

Aber bleiben wir erst einmal bei der Kindheit Peter Betts. Beide Eltern müssen arbeiten, damit das Geld für die kleine Familie reicht. Wie alle Eltern wollen sie das Beste für ihre Kinder. Sie versuchen, die Entbehrungen der Kriegsjahre vergessen zu machen, und tun ihr Möglichstes, um ihren beiden Söhnen einen guten Start ins Leben zu geben. Das klappt oft mehr schlecht als recht.

Der asthmakranke Bill jobbt unregelmäßig, soweit es sein Gesundheitszustand eben zulässt, in einer Tankstelle, Hazel arbeitet als Sekretärin in einem Schreibbüro. Das hart verdiente Geld bleibt ein knappes Gut. Als Hazel einmal die Wohnung lüften will, weht ein unglücklicher Windstoß eine Ein-Pfund-Note ins Kaminfeuer. Bill versucht verzweifelt, den Schein zu retten. Leider vergeblich. Schlimmer noch, er verbrennt sich dabei beide Hände. Ein Britisches Pfund von damals wäre heute etwa fünfundzwanzig Euro wert: sehr viel Geld für die Familie. Zu viel, um es untätig den Flammen zu überlassen.

Die Wohnung der Betts liegt in Acton, einem Arbeiterviertel am westlichen Rand Londons. Hier verbringt Peter seine ersten Lebensjahre. Gemeinsam mit seinem Bruder geht er hier auch zur Schule, in die Derwentwater Elementary School. Das klassische Backsteingebäude in der Shakespeare Road wird von den Kindern der Nachbarschaft auch gerne Dirtywater Elementary School genannt – Schmutzwasser-Grundschule. Ein Bild, das die triste Umgebung, in der die Jungen aufwachsen, anschaulich beschreibt.

Fröhliche Weihnachten

Als kleiner Junge bekommt Peter von seinem Großvater als Weihnachtsgeschenk eine Angelrute. Weihnachten, die besondere Atmosphäre und Geschenke, es gibt kaum Aufregenderes für ein Kind. Leider auch für seinen Vater nicht. Der schnappt sich die Angel und nimmt sie genau in Augenschein. Testet die Biegsamkeit ausführlich und biegt und biegt ... und bricht sie entzwei. Große Aufregung, großes Geschrei. Der Großvater ist aufge-

bracht, der Vater beschämt, der kleine Peter traurig und wütend – fröhliche Weihnachten.

Damals weiß Peter noch nicht, dass dieses väterliche Missgeschick auch seine guten Seiten hat. Es hält ihn davon ab, Fische zu fangen und zu töten, und bewahrt ihn somit vor karmischen Folgen. Von dieser Einsicht wird Ajahn Brahm erst viele Jahre später berichten, nachdem er sich intensiv mit der buddhistischen Karma-Lehre auseinandergesetzt hat.

Karma: Ursache und Wirkung

Der Begriff Karma kommt aus dem Sanskrit und bedeutet wörtlich Wirken oder Tat. Im westlichen Kulturkreis ist Karma mittlerweile ein geläufiges Wort; wir versuchen damit schicksalhafte, mysteriöse Begebenheiten zu erklären. Hat man zum Beispiel Pech, läuft etwas nicht wie erhofft oder geplant, sprechen wir gerne von schlechtem Karma. Etwas steht dann unter einem schlechten Stern. Es wird als eine Art kosmische Bestrafung für unsere Verfehlungen gesehen, wobei der Zusammenhang zwischen unserem Tun und den karmischen Folgen bestenfalls vage bleibt, meistens sogar kaum erkennbar. Insgesamt hat Karma einen negativen Beigeschmack und lässt sich am ehesten in rational nicht so leicht zugänglichen Sphären verorten.

Im Buddhismus bedeutet Karma nur scheinbar Ähnliches. Es hat hier nichts Gottgegebenes oder Schicksalhaftes an sich. Karma wird von Buddhisten als ein Naturgesetz gesehen, vergleichbar etwa mit dem dritten Newton'schen Axiom. Dieses Newton'sche Gesetz, auch Wechselwirkungs- oder Reaktionsprinzip genannt, besagt, dass auf jede Aktion, jede Kraft eine gleich große, aber entgegengerichtete Kraft

wirkt. Anders ausgedrückt: In einem geschlossenen System heben sich die wirkenden Kräfte gegenseitig auf, sie streben nach Ausgleich. Im Buddhismus spricht man hier von karmischem Ausgleich. Jedes Handeln setzt Energien frei, die wiederum eine Reaktion, die sogenannte Vipaka, auslösen. Man stelle sich vor, dass man einen Stein in einen See wirft und dieses im Wasser Kreise zieht – das Prinzip von Ursache und Wirkung. So funktioniert auch Karma. Alles, was unserem Willen und Bewusstsein unterliegt, jedes Tun, jeder Gedanke, jedes einzelne Wort hat unweigerlich eine Wirkung.

Karma ist weder Strafe noch Belohnung, sondern lediglich die Folge unserer geistigen und physischen Handlungen. Wir sind dafür verantwortlich und tragen letztendlich auch die Konsequenzen, ob wir wollen oder nicht.

Die Wirkung kann je nach Ursache und Gewicht unmittelbar oder zeitlich versetzt eintreten. Manche Handlungen entfalten ihre Wirkung in diesem Leben, manche erst in einem späteren. Neben positiver und negativer gibt es auch neutrale Energie. Im Buddhismus spricht man in diesem Zusammenhang von karmisch heilsam, unheilsam und unwirksam. Liegen den Taten Motive wie Mitgefühl, Großzügigkeit oder Klugheit zugrunde, spricht man von heilsamem Karma. Erfolgen Handlungen aus Gier, bösem Willen, Egoismus oder auch aus Verblendung oder Unwissenheit, bezeichnet man das Karma als unheilsam. Das eine lindert Leid, das andere erzeugt Leid.

Entscheidend für die karmische Wirkung, die Folgen einer Tat, ist die Absicht, die ihr zugrunde liegt. Geschieht etwas ohne Absicht, sprechen Buddhisten von karmisch wirkungslosem Handeln. Allerdings hat das auch seine Tücken. Denn meistens liegen einem absichtslosen Handeln Unachtsamkeit oder Gleichgültigkeit zugrunde und wirken auf diesem Weg dann doch als negatives Karma. Solange wir denken und handeln, ist Karma – heilsam oder unheilsam – un-

vermeidbar. Taten sollen möglichst wenig neues Leid erzeugen, daher sollte man so gut und mit so positiver Absicht wie möglich handeln.

Folgt man der buddhistischen Lehre, ist das Ziel des menschlichen Lebens, letztendlich in den Zustand von Bodhi, des Erwachenseins, zu gelangen. In diesem Zustand sammelt man kein Karma mehr an und unterbricht damit Samsara, den ewigen Kreislauf aus Leben, Tod und Wiedergeburt. Man erreicht Nirvana.² Das gelingt freilich nur sehr wenigen, unsere primäre Aufgabe ist es daher, gemäß dem Achtfachen Pfad zu leben und so die Ausgangsposition im folgenden Leben zu verbessern.

Betrachtet man die Geschichte von der zerbrochenen Angel unter karmischen Gesichtspunkten, ergibt sich folgendes Bild: An erster Stelle steht der schenkende Großvater. Wir können davon ausgehen, dass er selbstlos und in bester Absicht handelt: Er will seinem Enkel eine Freude machen. Heilsames Karma also. Andererseits hat dieses Geschenk auch eine zweite Seite. Es verleitet den Jungen dazu, Fische zu fangen und zu töten und so seinerseits unheilsames Karma anzuhäufen. Dies geschieht hier aber nicht willentlich, allenfalls aus Unachtsamkeit oder Unwissenheit und wird zudem durch die Handlung des Vaters verhindert. Die karmisch negative Wirkung ist daher sehr viel geringer zu werten als die heilsame. Der Vater zerbricht die Angel. Auch er macht das nicht absichtlich oder gar böswillig. Aber er ist unachtsam, deswegen entsteht negatives Karma. Dass er dadurch Ajahn Brahm vor späteren Verfehlungen bewahrt, ist karmisch unwirksam, weil er ohne Intention und Bewusstsein handelt.

Schließlich Ajahn Brahm als Junge. Er ist anfangs in der passiven Rolle des Beschenkten. Er wird zudem durch das Wirken des Vaters vor späterem, schlechtem Karma bewahrt. Aber wie

reagiert ein kleiner Junge, dem das Weihnachtsgeschenk vor der Nase zerbrochen wird? Er denkt nicht an irgendwelche Spätfolgen oder karmischen Gewinn. Ganz natürlich ist er tieftraurig und wütend auf den Vater – karmisch nicht ganz vorteilhaft.

Der meditierende Lokführer

Der kleine Peter weiß genau, was er später werden möchte: Lokführer. Das ist sein großer Traum. Sein Großvater unternimmt mit ihm und seinem Bruder immer wieder Ausflüge zur Euston Station – für die Jungen Ereignisse, auf die sie richtig hinfiebern. Mitten im Gewimmel des hektischen Bahnhofs stehen sie da und bestaunen ehrfürchtig die beeindruckenden Ungetüme aus Eisen und Stahl. Peter stellt sich vor, wie es wohl sein mag, im Führerhaus einer solchen Lok zu sitzen, vor ihm die endlosen Gleise, hinter ihm die unvorstellbare Kraft der Motoren. Und er, der allein diese tonnenschwere Maschine bewegt. Wunderbar. Für ihn steht fest: Er wird Lokführer, koste es, was es wolle.

In der Derwentwater Elementary School gibt es als Belohnung für gutes Benehmen, vielleicht auch wegen Lehrermangels, gelegentlich einen halben Tag schulfrei. Nachdem die Hausaufgaben gemacht sind, steht der ganze Nachmittag zur freien Verfügung. Ohne eine Sekunde zu zögern, sausen die Kinder auf den nächsten Bolzplatz. Sie treffen sich auf den belebten Straßen des Viertels oder wo auch immer sie ihren Spielen freien Lauf lassen können, mitten im Getümmel. Hauptsache, es passiert etwas.

Und Peter? Manchmal schließt er sich den Spielen seiner Kameraden an. Seine eigenen Vorstellungen von einem perfekten

freien Nachmittag sind aber eigentlich andere. Auch er erledigt zuallererst seine Pflichten, macht seine Hausaufgaben. Nach getaner Arbeit belohnt er seinen Fleiß und sein gutes Betragen jedoch nicht, indem er mit seinen Klassenkameraden Fußball spielt und tobt. Ganz im Gegenteil: Er sucht die vollkommene Ruhe und Stille. Seine liebste Beschäftigung ist, absolut nichts zu tun – ungewöhnlich für einen Jungen im Grundschulalter. Vielleicht ist er damals schon ein Naturtalent in der Meditation! Kindern fällt es oft leicht, fast schon spielerisch im Moment zu sein. Es konzentriert und über längere Zeit zu bleiben ist allerdings schon schwieriger. Meistens lassen sich Kinder bereitwillig von ihrer Fantasie und ihren wilden Spielen ablenken, in andere Welten tragen. Anders Peter: Er genießt die Stille, die Leere.

Durch Meditation zu Samadhi

Unter dem Begriff Meditation werden verschiedene Techniken und Methoden der Konzentration und Achtsamkeit gesammelt, die dazu dienen sollen, den Geist zu beruhigen und ein Gefühl der Ruhe und der Einheit zu schaffen. Meditation hat keine religiöse Bedeutung und wird in den unterschiedlichsten Kulturen und in unterschiedlichen Formen ausgeübt. Ein Ziel der Meditation im Buddhismus ist es, den Weg zum Zustand des Samadhi zu ebnen.

Samadhi bedeutet Versenkung und Sammlung. In der buddhistischen Lehre wird es oft auch mit »sanftes oder friedvolles Verweilen« übersetzt. Dieser Zustand soll durch Meditationstechniken in verschiedenen Stufen bis zur Einsicht führen. Auch hinter Samadhi verbirgt sich kein religiöser Begriff, sondern es beschreibt den besonderen

Bewusstseinszustand, in den man durch einen ruhigen, fokussierten Geist gelangt und dann mit klarem, nicht von Ablenkungen oder Emotionen getrübbten Blick tiefere Einsicht erreicht.

Vaterliebe

Peter ist ungefähr dreizehn und mitten in der Pubertät, als er einmal mit seinem Vater Bill im Auto durch die Straßen seines Stadtviertels fährt. Sie unterhalten sich über dies und das, ein normales Vater-Sohn-Gespräch. Plötzlich wird sein Vater ernst und sagt: »Egal, was du tust und was du mit deinem Leben anfängst, die Tür zu meinem Haus steht dir immer und jederzeit offen.« Was für ein Versprechen. Die Familie leidet unter materiellen Sorgen, muss jeden Penny zweimal umdrehen, an Zuneigung und emotionaler Sicherheit ist Peters Kindheit aber mehr als reich. Gibt es ein besseres Fundament für ein selbstbewusstes, selbstbestimmtes Leben?

Die Jugend von Vater Bill hat dagegen anders ausgesehen.

Bill wuchs in der Zeit der Großen Depression in Liverpool auf. Sein Vater, Peters Großvater, hatte zwar Arbeit als Klempner, konnte die Familie aber kaum über die Runden bringen. Seine Abende verbrachte er gerne im Pub. Ein Leben, wie es in dieser Zeit Tausende führten. Kam er nach Hause, war er oft betrunken und unberechenbar. Seine Wut ließ er dann wahllos an den Kindern und seiner Frau aus. Grundlose Prügelstrafen waren keine Seltenheit. Seinen eigenen Kindern erzählte Bill erst sehr spät davon, genauso wie von seinem Entschluss, den er schon als Teenager gefasst hatte: Er wollte nicht so werden, seine Familie niemals so behandeln.