

# IN THE DEAD THE NIGHT

## IN DER TIEFE DER NACHT



VON AJAHN CHAH

Wirf einen Blick auf deine Angst... Eines Tages, als die Dämmerung sich nahte, gab es kein Halten mehr. Wenn ich jetzt noch weiter versuchen würde, in mir hin- und her zu argumentieren, würde ich niemals gehen. Also schnappte ich mir einen *pa-kow*<sup>1</sup> und ging einfach.

„Wenn die Zeit zu sterben für etwas gekommen ist, lass es sterben. Wenn mein Geist sich so stur und dumm anstellt, soll er sterben.“ So dachte ich bei mir. Tief in meinem Herzen wollte ich eigentlich nicht gehen, aber ich zwang mich dazu. Wenn es um solche Dinge geht, wenn du da wartest, bis alles passt, endet das nur damit, dass man niemals geht. Wann wirst du jemals mit dem Training anfangen? Und so ging ich.

Ich hatte nie zuvor an einer Leichenstätte übernachtet. Worte können meine Gefühle nicht beschreiben, wie es war, als ich dort ankam. Der *pa-kow* hätte gerne direkt neben mir kumpiert, aber das wollte ich mir nicht gestatten. Ich bat ihn, sich weit außerhalb niederzulassen. Ich ließ ihn weit wegziehen, sonst hätte ich mich auf seine Gegenwart stützen können. „Wenn es Angst hat, dann lass es heute Nacht sterben.“ Ich hatte Angst, aber ich wagte es. Am Ende muss man sowieso sterben.

Nun, gerade als es dunkel wurde, bekam ich meine Chance. Sie kamen und trugen einen Leichnam herein. Glück für mich!

<sup>1</sup> Pa-kow, eine Person, die acht Gelübde genommen hat, und bei den Mönchen lebt, um seine Meditations-Praxis zu verbessern, und den Mönchen im Gegenzug insbesondere bei Dingen hilft, die diese wegen ihrer Gelübde nicht ausführen dürfen, Gras schneiden etc.

Ich konnte nicht mehr spüren, wie meine Füße den Boden berühren, ich wollte so dringend davonlaufen. Sie wünschten sich von mir ein paar Verse zur Beisetzung, aber ich wollte mich nicht beteiligen. Ich ging einfach weg. Nach ein paar Minuten, nachdem sie gegangen waren, lief ich zurück und sah, dass sie die Leiche direkt neben meinem Platz begraben hatten, und aus dem Bambus des Traggestells hatten sie ein Lager als Sitz für mich errichtet.

Was sollte ich jetzt machen? Da war kein Dorf in der Nähe, das war kilometerweit weg. „Nun, wenn ich sterben soll, werde ich eben sterben.“ Wenn du dich nie getraut hast, es zu versuchen, wirst du nie wissen wie es ist – es ist wirklich eine Erfahrung.

Als es dunkler und dunkler wurde, fragte ich mich, wohin man denn rennen könnte, hier so mitten auf dem Leichenacker. „Ach, lass es sterben. Man wird bloß in dieses Leben geboren, um zu sterben, sowieso.“

Sobald die Sonne sank, sagte mir die Nacht, mich in meinen *glot*<sup>2</sup> zu begeben. Ich wollte keinerlei Geh-Meditation üben. Ich wollte nur in mein Netz. Immer wenn ich versuchte, zum Grab zu gehen, war es, als ob mich etwas von hinten zurückhalten würde, um mich am Gehen zu hindern. Es war, als ob meine Gefühle von Angst und Mut ein Tauziehen mit mir veranstalteten. Aber ich tat es. Das ist die Art, wie du dich üben musst.

<sup>2</sup> Glot, ein Schirm mit einem Moskitonetz daran, den die Waldbewohnenden-Mönche der Thai-Tradition an einem Baum befestigen, um darunter zu meditieren.



Als es dunkel war, stieg ich in mein Mosquito-Netz. Es fühlte sich an, als hätte ich einen Wall aus sieben Mauern um mich herumgezogen. Meine vertraute Bettelschale zu erblicken, war, als sähe ich einen alten Freund. Sogar eine Schale kann manchmal ein Freund sein. Ihre Gegenwart neben mir war beruhigend.

Ich saß in meinem Netz, die ganze Nacht über den Körper wachend. Ich legte mich nicht hin oder nickte ein, ich saß nur still da. Ja, ich hatte Angst, aber dennoch tat ich es. Ich saß die Nacht durch da. Wenn es um Erfahrungen wie diese geht: wer traut sich denn schon, zu einer Begräbnisstätte zu gehen und dort zu bleiben? Wenn man es nicht tatsächlich macht, praktiziert man nicht wirklich. Dieses Mal hatte ich wirklich praktiziert.

Als der Tag anbrach, fühlte ich mich wie: „Ich habe überlebt!“ Ich war so froh, ich wollte Tag, bitte keine Nacht mehr! Ich hätte gerne Nacht komplett ausgerottet und nur noch Tag übriggelassen. Ich fühlte mich so gut, ich hatte überlebt. Ich dachte: „Ach, da ist gar nichts dran, das ist nur meine eigene Angst, das ist alles.“

Nach einer Almosenrunde die Mahlzeit essend, fühlte ich mich so gut. Ich rastete und ging eine Weile. Ich dachte: „Diese Nacht sollte ich eine gute, ruhige Meditation haben, ich bin ja letzte Nacht schon durch alles durch.“

Dann, später am Abend, wer hätte es gedacht? Kommt eine weitere herein, eine ganz große dieses Mal.<sup>3</sup> Sie brachten die

Leiche und verbrannten sie direkt neben meinem Platz, direkt vor meinem *glot*.

„Sehr gut!“ dachte ich. „Die Leiche hierher zu bringen, um sie zu verbrennen, wird meiner Praxis helfen.“ Aber ich wollte immer noch nicht irgendwelche Rituale für sie machen. Ich wartete, bis sie gegangen waren, dann erst schaute ich hin.

Wie das für mich war, die ganze Nacht bei dem brennenden Körper zu sitzen und ihn zu beobachten, das kann ich euch nicht sagen. Worte können das nicht beschreiben. Nichts, was ich sagen könnte, ist in der Lage, die Angst mitzuteilen, die ich fühlte. In der Tiefe der Nacht wohlgemerkt. Das Feuer von der brennenden Leiche flackerte rot und grün und die Flammen knisterten sanft. Ich wollte Geh-Meditation vor dem Leichnam ausüben, aber ich konnte mich kaum dazu aufraffen. Irgendwann kroch ich unter mein Netz. Der Gestank des verbrennenden Fleisches durchzog die Nacht. Und das war, bevor es richtig losging.

Während die Flammen milde knisterten, drehte ich dem Feuer den Rücken zu. Ich vergaß Schlaf vollkommen. Ich konnte nicht mal daran denken, meine Augen waren starr vor Angst. Und es gab niemanden, an den ich mich hätte wenden können, nur ich war da. Es gab keinen Ort, der mir einfiel, an den ich hätte gehen können, nirgendwo, wohin ich hätte rennen können in dieser pechschwarzen Finsternis.

„Nun, ich werde hier sitzen bleiben und sterben. Ich bewege mich nicht von diesem Platz weg.“

Hier, mit meinem gewöhnlichen Geist, würde ich so etwas machen wollen? Würde man sich hingezogen fühlen zu so ei-

3 Bei dem Leichnam des Vortages handelte es sich um ein Kind.

ner Situation? Wenn man das erstmal mit sich ausdiskutieren wollte, man würde nie losgehen. Wer würde so etwas machen wollen? Wenn man kein starkes Vertrauen in die Lehren Buddhas hat, würde man so etwas niemals tun.

Es war gegen 10 Uhr nachts, ich saß mit dem Rücken zum Feuer. Ich weiß nicht, was es war, aber da kam ein schlurfendes Geräusch von dem Feuer hinter mir. War der Sarg zusammengebrochen? Oder näherte sich ein Hund dem Leichnam? Aber nein, es klang mehr nach einem Büffel, der stetig herumzog. „Ach, nicht so wichtig...“

Aber dann begann es auf mich zuzukommen, wie eine Person! Es kam von hinten näher, mit schweren Schritten, wie die eines Büffels und doch ganz anders...Das Laub raschelte unter den Tritten, als es um mich herumlief, in die Richtung nach vorn. Nun, ich konnte mich nur auf das Schlimmste vorbereiten, was blieb mir anderes übrig? Aber es kam gar nicht auf mich zu. Es umkreiste mich und zog dann in die Richtung, in die der *pa-kow* gegangen war, weiter. Dann war es still. Ich weiß nicht, was es war, aber meine Angst ließ mich an alles Mögliche denken. Es muss wohl eine halbe Stunde später gewesen sein, denke ich, als die Schritte erneut auf mich zukamen aus der Richtung des *pa-kows*. Wie eine Person! Es kam direkt auf mich zu diesmal, auf mich zustrebend, als ob es mich umrennen wollte. Ich schloss die Augen und weigerte mich, sie zu öffnen. „Ich sterbe mit geschlossenen Augen.“

Es kam näher und stoppte unmittelbar vor mir und dann stand es stocksteif da. Es fühlte sich an, als würden brennende Hände vor meinen geschlossenen Augenlidern hin- und herbewegt. Oh! Das war es. Ich warf alles von mir – vergaß völlig alles, von wegen Buddha, Dhammo und Sangho. Meine Gedanken konnten nirgendwo hin, da war nur Angst. Buddha und Dhammo waren verschwunden, keine Ahnung, wohin. Da war nur die Angst, die in meiner Brust aufwallte, und sie fühlte sich an wie das gespannte Fell einer Trommel kurz vorm Zerreißen.

„Lass es einfach so, wie es ist, nichts anderes gibt es zu tun.“ Ich saß, als ich ob ich den Boden nicht berühren würde und registrierte einfach, was vor sich ging. Die Angst war so groß, dass sie mich vollkommen ausfüllte, wie Wasser einen Krug. Wenn man Wasser in einen Krug füllt, bis er voll ist, und dann noch etwas nachgießt, fließt er über. In gleicher Weise füllte mich die Angst so, dass sie die Höchstmarke überschritt und begann, überzufießen.

„Wovor hast du denn überhaupt Angst?“ fragte eine Stimme in mir. „Ich habe Angst vor dem Tod.“ Antwortete eine andere Stimme. „Nun, wo ist denn dieses Ding „Tod“? Wozu all diese Panik? Sieh, wo der Tod wohnt. Wo ist Tod?“ „Was soll das, der Tod ist in mir!“ „Wenn der Tod in dir wohnt, wohin willst du dann rennen, um ihm zu entkommen? Wenn du wegrennst, wirst du sterben, wenn du hierbleibst, wirst du sterben. Ob du nun Angst hast oder nicht, du stirbst genauso, man kann dem Tod nirgendwo entkommen.“

Sowie ich das gedacht hatte, schien sich meine Wahrnehmung ringsherum zu ändern. Alle Angst verschwand vollständig, wie im Handumdrehen. Das war höchst erstaunlich: So viel Angst, und dann kann sie so einfach verschwinden! An ihrer Stelle erwuchs Nicht-Angst. Mein Geist stieg nun höher und höher, bis ich mich fühlte, als schwebte ich in den Wolken.

Sowie ich die Angst überwunden hatte, begann es zu regnen. Ich weiß nicht, was für eine Art Regen das war, aber der Wind war extrem stark. Aber nun hatte ich keine Angst zu

sterben. Ich hatte keine Angst, dass die Äste der Bäume abreißen und mich erschlagen könnten. Ich widmete dem keinen Gedanken. Der Regen krachte herunter wie ein Unwetter der heißen Jahreszeit, sehr heftig. Als der Regen aufhörte, war alles durchnässt. Ich saß unbewegt. Und was tat ich als nächstes, klitschnass, wie ich war? Ich weinte. Die Tränen rannen mir die Wangen herunter, als ich tief in mir dachte: „Was hocke ich hier herum, wie ein Waisenkind, wie ausgesetzt, im Regen sitzend, nass, wie einer, der gar nichts hat, wie ein Flüchtling?“ Und ich dachte weiter: „All die Leute sitzen gerade gemütlich in ihren Häusern und haben sicher nicht die leiseste Ahnung, dass da ein Mönch so die ganze Nacht nass im strömenden Regen sitzt.“ Und als ich so dachte, begann ich solches Mitleid mit mir selbst zu empfinden, und die Tränen flossen nur so aus mir heraus.

„Die sind eh‘ zu nichts nütze, lass sie nur heraus, diese Tränen, bis sie alle versiegt sind.“ Nun weiß ich nicht, wie ich beschreiben soll, was dann folgte. Nachdem ich meine Gefühle überwunden hatte, saß ich da und beobachtete, wie allerlei Dinge in mir aufstiegen, so viele Dinge, die zu erkennen waren, aber unmöglich zu beschreiben. Und ich dachte an Buddhas Worte: „Paccattam veditabbo viññuhi – die Weisen werden selbst erkennen.“ Wer wäre da gewesen, das mit mir gemeinsam zu erleben? Nur ich konnte wissen, wie sich das anfühlte. (...) Je mehr ich darüber meditierte, desto klarer wurde es. Ich wurde stärker und stärker, meine Überzeugung fester und fester, bis zum Morgengrauen.

Als ich zur Dämmerung die Augen öffnete, war alles gelb. Ich wollte in der Nacht urinieren gehen, aber der Drang hatte aufgehört. Als ich mich am Morgen jetzt vom Sitz erhob, sah alles gelb aus, wie das frühe Morgenlicht der Sonne an manchen Tagen. Als ich dann urinieren ging, war da Blut in meinem Urin. „Uh, ist meine Blase gerissen oder so etwas?“ Ich bekam einen kurzen Schreck. „Vielleicht ist da wirklich innen etwas gerissen.“ „Und, was soll’s. Wenn sie gerissen ist, ist sie gerissen. Kannst du niemanden für verantwortlich machen.“ Sagte eine Stimme in mir prompt. „Ist sie gerissen, dann ist sie gerissen, wenn ich sterbe, dann sterbe ich. Ich saß nur da, habe nichts Schlechtes getan. Wenn sie platzt, dann lass sie platzen.“ Sagte die Stimme. Mein Geist kämpfte mit sich selbst: Eine Stimme kam von einer Seite: „Hör mal, das ist gefährlich!“ Eine andere Stimme hält dagegen, fordert sie heraus und bringt sie zum Schweigen. Mein Urin war durchsetzt mit Blut. „Hm, wo soll ich denn hier Medizin finden?“ „Ich werde mich nicht mit diesem Kram aufhalten. Ein Mönch darf eh‘ keine Arzneipflanze abschneiden. Was kannst Du also machen? Wenn ich so praktizierend sterbe, sei’s drum. Ich bin bereit. Wenn ich etwas Schlechtes tun würde, dann wäre das nicht gut, aber zu sterben, wenn ich so praktiziere, dazu bin ich bereit.“

Folge nicht deinen Stimmungen. Trainiere dich! Praxis beinhaltet, dieses dein Leben aufs Spiel zu setzen. Du musst mindestens zwei- oder dreimal bitterlich geweint haben. Das ist richtig so, das ist Praxis. Wenn du schläfrig bist, und e s will schlafen, dann lass e s nicht schlafen. Bringt die Schläfrigkeit dazu, zu verschwinden, bevor ihr euch niederlegt. Aber seht euch doch alle mal an, ihr habt keine Ahnung, wie man praktiziert... (...)

Zu Phra Ajahn Chah siehe unter „Der reiße Fluss der Sinnlichkeit“