



# MEDITATIONEN

# Meditationen

Vierzig Dhamma-Gespräche

von

Thanissaro Bhikkhu

(Geoffrey DeGraff)

zur kostenlosen Verteilung

## Quellen

[www.dhammatalks.org](http://www.dhammatalks.org) & [www.accesstoinsight.org](http://www.accesstoinsight.org)

## Copyright © 2011 Thanissaro Bhikkhu

Dieses Werk darf neu veröffentlicht, umformatiert, nachgedruckt und durch beliebige Medien weiterverteilt werden. Nach dem Willen des Verfassers soll jedoch jede solche Neuveröffentlichung und Weiterverteilung der Öffentlichkeit auf unentgeltlicher und uneingeschränkter Grundlage zur Verfügung gestellt werden; Übersetzungen und andere Bearbeitungen dieses Werkes sollen als solche kenntlich gemacht werden.

## Übersetzung

Kurt Jungbehrens, Freya Zellerhoff und Lothar Schenk

## Impressum

Umschlagentwurf: Ajahn Thanissaro

Layout/Satz: A. Hubig

Endbearbeitung und fehlerverantwortlich: Viriya

Dank an Walter Schwidetzky, der die Herausgabe dieser Arbeit gefördert hat.

Herausgeberin und Verlag: BGM e.V.

## Kontakt/Bestellungen

[bgm@buddhismus-muenchen.de](mailto:bgm@buddhismus-muenchen.de)

## Anfragen zu diesem Buch können gerichtet werden an:

The Abbot

Metta Forest Monastery

P.O. Box 1409

Valley Center, CA 92082 USA

# Übersetzungskommentar

„Skillfull“ und „unskillfull“ (Pali: *kusala*, *akusala*) sind gängige Begriffe in buddhistischen Texten in der englischen Sprache, die nicht einfach ins Deutsche übersetzt werden können. Wenn auch nicht perfekt, so übersetzen wir dies mit „geschickt“ und „nicht geschickt.“ Dies beinhaltet, dass Eigenschaften entwickelt werden die zu höheren Fähigkeiten führen. Zum Beispiel: Ein gut ausgebildeter Schreiner ist geschickt in seiner Arbeit, da er/sie die Eigenschaften und Qualitäten entwickelt hat geschickt zu arbeiten. Gleichermäßen versucht der Meditierende geschickt zu meditieren.

Im allgemeinen übersetzt Ajaan Thanissaro das Pali „*dukkha*“ mit dem englische „stress“ und wir übersetzen stress mit „Stress“ bzw. „stressvoll.“

# Einführung

Der Tagesplan im Metta Wald-Kloster schließt ein Gruppeninterview am späten Nachmittag und eine Chanting-Sitzung ein, der später am Abend eine Zeitspanne für Gruppenmeditation folgt. Die in diesem Buch enthaltenen Dhamma-Gespräche erfolgten während der abendlichen Meditationssitzungen und befassten sich mit den Fragen, die bei den Interviews gestellt wurden – entweder direkt mit diesen Fragen oder mit den dahinter verborgenen. Häufig berührten diese Fragen eine Vielfalt an Themen auf unterschiedlichen Ebenen der Praxis. Das erklärt den Umfang der Themen, die in individuellen Gesprächen abgehalten wurden.

Ich habe die Reden überarbeitet und dabei mein Augenmerk auf ihre Lesbarkeit gerichtet, während ich gleichzeitig versuchte, die Lebendigkeit des gesprochenen Wortes zu erhalten. In einigen wenigen Fällen habe ich Texte eingefügt oder das Material neu geordnet, um der Behandlung spezifischer Themen einen besseren Zusammenhang zu geben und sie zu vervollständigen; zum größten Teil habe ich aber die Redigierarbeit auf ein Minimum beschränkt. Erwartet also keine formvollendeten Abhandlungen.

Die Zuhörer dieser Reden waren mit den Meditationsanweisungen vertraut. Beschrieben sind diese Anweisungen in der „Methode 2“ des Buches *Keeping the Breath in Mind* von Ajahn Lee Dhammadharo und auch in meinem eigenen Aufsatz *A Guided Meditation* (enthalten in *Noble Strategy*). Es ist vorteilhaft, die Unterweisungen zuerst zu lesen, um die Reden dieses Buches besser verstehen zu können. Beide Texte sind im Internet unter [www.accesstoinsight.org](http://www.accesstoinsight.org) verfügbar. Weitere Dhamma-Reden findet ihr unter [www.mettaforest.org](http://www.mettaforest.org).

\* \* \*

Ich möchte Bok Lim Kim dafür danken, dass sie die Aufzeichnung dieser Reden ermöglicht hat. Mehr als allen anderen ist es ihr zu verdanken, dass mein anfängliches Zögern, die Reden auf Band aufzeichnen zu lassen, überwunden wurde. Ich möchte auch noch den folgenden Personen für die Übertragung der Bänder und/oder ihre Hilfe bei der Korrektur der Übertragungen danken: Paul und Debra Breger, Richard Heiman, Jane Yudelman, Dhammattho Bhikkhu, Gunaddho Bhikkhu, Susuddho Bhikkhu und Khematto Bhikkhu. Mögen sie alle glücklich sein.

Die Weisheiten dieser Reden sind ganz meinen Lehrern Ajahn Fuang Jotiko und Ajahn Suwat Suvaco zu verdanken. Mit größter Dankbarkeit widme ich dieses Buch ihrem Gedenken.

*Thanissaro Bhikkhu*  
Metta Forest Monastery  
Valley Center, CA 92082-1409  
August 2003

# Zuerst Großzügigkeit

März 2003

Vor einigen Jahren, als Ajahn Suwat auf einem Retreat bei IMS unterrichtete, war ich sein Dolmetscher. Nach dem zweiten oder dritten Tag des Retreats wandte er sich zu mir und sagte: „Mir ist aufgefallen, dass diese Leute bei der Meditation äußerst grimmig dreinschauen“. Wenn man den Raum überblickte, so saßen all die Leute sehr ernst und mit angespannten Gesichtern da, die Augen fest geschlossen. Es war fast so, als hätten sie Nirvana oder Untergang auf ihre Stirn geschrieben.

Ajahn Suwat schrieb diese grimmige Entschlossenheit der Tatsache zu, dass die meisten Leute hier im Westen ohne jegliche Vorbereitung durch andere buddhistische Belehrungen zur buddhistischen Meditation kommen. Sie haben keine Erfahrung mit der Großzügigkeit gemäß der Lehre des Buddha über das Geben gemacht und ebenso wenig mit dem Entwickeln von Tugend entsprechend den buddhistischen Regeln. Sie kommen zu den buddhistischen Lehren, ohne sie im Alltagsleben geprüft zu haben. Sie haben das Gefühl des Vertrauens nicht entwickelt, das sie brauchen, um durch die schwierigen Phasen der Meditation zu gelangen. Stattdessen verlassen sie sich auf eine bloße Entschlossenheit.

Wenn man betrachtet, in welcher Weise Meditation, Tugend und Großzügigkeit hier unterrichtet werden, so ist dies das genaue Gegenteil der Reihenfolge, in welcher sie in Asien gelehrt werden. Hier buchen die Leute ein Retreat, um etwas Meditation zu erlernen. Und erst wenn sie dann im Retreat-Zentrum erscheinen, erfahren sie, dass sie während des Retreats einige Regeln zu beachten haben. Unmittelbar am Ende des Retreats erst wird ihnen bewusst, dass sie zunächst Großzügigkeit zeigen müssen, bevor man sie nachhause gehen lässt.

In Thailand ist der erste Kontakt der Kinder mit dem Buddhismus das Spenden von Almosen – nachdem sie die Geste des Respekterweisens gelernt haben. Man sieht Eltern, die ihre Kinder bei der Hand nehmen, sie hochheben und ihnen dabei helfen, einen Löffel voll Reis in die Schale eines Mönchs zu füllen, wenn dieser auf einer Almosenrunde vorbeikommt. Mit der Zeit, werden die Kinder anfangen, dies von sich aus zu tun. Der Vorgang wird immer weniger mechanisch und nach einer Weile beginnen die Kinder, beim Geben Freude zu

empfinden.

Diese Freude scheint zunächst paradox. Der Gedanke, dass man Glück gewinnt, indem man Dinge weggibt, kommt nicht automatisch in den Geist eines kleinen Kindes. Die Praxis zeigt aber, dass es so ist. Schließlich versetzt man sich, wenn man spendet, selbst in eine Position der Wohlhabenheit. Die Gabe ist der Beweis dafür, dass man mehr als genug hat. Zugleich gibt es euch ein Gefühl für euren Wert als Person. Ihr seid in der Lage, anderen Leuten zu helfen. Der Akt des Gebens schafft ein Gefühl der Weite des Geistes, weil die Welt, in der wir leben, durch unser Handeln gestaltet wird und der Akt des Gebens eine weiträumige Welt bewirkt: eine Welt, in der Großzügigkeit ein funktionierendes Prinzip ist, eine Welt, in der die Menschen mehr als genug haben – genug, um mit anderen zu teilen. Und das ergibt das gute Gefühl im Geist.

Mit der Übung der Tugendregeln werden die Kinder als nächstes konfrontiert. Und wieder ist das aus der Sicht der Kinder paradox. Wie ist es möglich, dass man glücklich wird, wenn man bestimmte Dinge nicht tut, die man doch tun möchte? Warum ist es wichtig, etwas nicht zu nehmen, das man doch so gerne hätte, oder sich zu entscheiden, nicht zu lügen, nur um eine Verlegenheit zu verstecken, oder aber um sich vor Kritik und Bestrafung zu schützen. Mit der Zeit jedoch beginnt man zu entdecken, dass es da ein Gefühl des Glücks gibt, ein Gefühl des Wohlbefindens, das daraus erwächst, Prinzipien zu besitzen. Man braucht so keine Lügen zu verbergen und kann ungeschicktes Handeln aus dem Gefühl heraus vermeiden, dass nicht geschicktes Tun unter unserem Niveau ist.

Wenn ihr also über den Weg der Großzügigkeit und Tugendhaftigkeit bei der Meditation auf dem Wege angelangt seid, habt ihr bereits die Erfahrung gemacht, dass es in der Welt scheinbar paradoxe Formen des Glücks gibt. Wenn ihr durch die Begegnung mit den Lehren des Buddha geschult wurdet, dann habt ihr das tiefere Glück kennen gelernt, das aus dem Geben erwächst und das noch tiefere Glück, das davon kommt, dass man sich vor ungeschickten Handlungen zurückhält, so sehr man sie auch eigentlich tun möchte. Wenn ihr dann bei der Meditation anlangt, habt ihr bereits ein gewisses Maß an Vertrauen entwickelt, dass da der Buddha soweit recht hatte, er, was die Meditation anbelangt, wohl auch recht haben wird.

Dieses Vertrauen hilft euch sehr dabei, anfängliche Schwierigkeiten zu

überwinden: die Ablenkungen und die Schmerzen. Zur selben Zeit gibt euch die aus der Großzügigkeit erwachsene Weite die rechte Geisteshaltung für die Konzentrationspraxis, gibt euch die rechte Geisteshaltung für die Einsichts-Praxis – wenn ihr euch nämlich setzt und auf den Atem konzentriert, was habt ihr da für einen Geist? Genau den Geist, den ihr durch euer großzügiges und tugendhaftes Tun erworben habt. Ihr verfügt über einen weiten Geist und nicht den engen Geist eines Menschen, der nicht genug bekommen kann. Es ist der weite Geist eines Menschen, der mehr als genug hat, um noch mit anderen zu teilen; es ist der Geist eines Menschen, der an seinem vergangenen Tun nichts bedauern oder verleugnen muss. Kurz gesagt, ist es der Geist eines Menschen, der keinen scharfen Gegensatz zwischen seinem eigenen und dem Wohlergehen anderer sieht.

Die Vorstellung, dass Glück entweder darin bestehen muss, nur aus den eigenen, selbstsüchtigen Motiven heraus zu handeln oder darin, sich für andere aufzuopfern – diese im Westen verbreitete Dichotomie – steht in Widerspruch zur Lehre des Buddha. Nach der Lehre des Buddha ist wahres Glück etwas, das seiner Natur gemäß ausbreitet. Wenn ihr für euer eigenes, wahres Wohl arbeitet, arbeitet ihr auch für das Wohl anderer. Und indem ihr für das Wohl anderer arbeitet, arbeitet ihr für euer eigenes Wohl. Im Akt des Gebens an andere gewinnt ihr. Indem ihr euch an die Tugendregeln und eure Prinzipien haltet und damit andere vor eurem ungeschickten Verhalten schützt – auch damit gewinnt ihr. Ihr gewinnt an Achtsamkeit; Ihr gewinnt an Selbstwertgefühl, an Selbstachtung. Ihr schützt euch damit selber.

Ihr kommt also zur Meditation mit der Bereitschaft, die gleichen Prinzipien auf das Einüben von Ruhe und Einsicht anzuwenden. Ihr erkennt, dass die Meditation kein egoistisches Vorhaben ist. Ihr sitzt da und versucht, eure Gier, euren Hass und eure Verblendung zu verstehen und bemüht euch, sie unter Kontrolle zu bringen – was bedeutet, dass ihr nicht die einzige Person seid, die einen Nutzen aus der Meditation gewinnen wird. Andere Leute werden ebenso davon profitieren. Indem ihr achtsamer werdet, aufmerksamer und geschickter mit den Hemmnissen in eurem Geist umgeht, sind auch andere Leute diesen Hindernissen weniger ausgesetzt. Aus eurem Handeln erwächst weniger Gier, Hass und Verblendung und so leiden auch die Menschen in eurer Umgebung weniger. Eure Meditation ist für sie ein Geschenk.

Die Eigenschaft der Großzügigkeit, auf Pāli *cāga* genannt, ist in vielen

Begriffsreihen der Dhamma-Lehren aufgeführt. Eine davon ist die Reihe von Praktiken, welche zu einer glücklichen Wiedergeburt führen. Das trifft aber nicht nur auf die Wiedergeburt zu, die nach diesem Tod folgt, sondern auch auf die Daseinszustände, die Geistesverfassungen, die ihr für euch selber von Augenblick zu Augenblick hervorbringt, in die ihr euch jeden Moment hineinbegebt. Ihr erschafft die Welt, in der ihr lebt, durch eure Handlungen. Indem ihr großzügig seid – nicht nur mit materiellen Dingen, sondern auch mit eurer Zeit, eurer Kraft, eurer Bereitschaft zu verzeihen und mit anderen Menschen anständig und gerecht umzugehen – erschafft ihr eine Welt, in der gut zu leben ist. Wenn ihr gewohnheitsmäßig mehr zum Geiz neigt, wird eine sehr beengte Welt entstehen, in der es nie genug gibt. Da ist stets ein Mangel an diesem, ein Mangel an jenem, oder die Furcht, dass euch etwas entgleitet oder weggenommen wird. Es ist also eine enge, schreckliche Welt, die ihr erschafft, wenn ihr nicht großzügig seid, ganz im Gegensatz zu der Zuversicht einflößenden und offenen Welt, die ihr durch großzügiges Tun bewirkt.

Großzügigkeit zählt auch als eine der Formen Edlen Reichtums; was ist Reichtum denn, außer dem Gefühl, mehr als genug zu haben? Viele Menschen, die materiell gesehen arm sind, sind an ihrer Geisteshaltung gemessen recht wohlhabend. Und viele Menschen mit reichlich materiellem Besitz sind äußerst arm. Es sind diejenigen, die nie genug haben: Jene, die immer noch mehr Sicherheit haben wollen, die immer noch mehr zum Ansammeln brauchen. Das sind die Leute, die Mauern um ihre Häuser erbauen müssen, die in durch Tore geschützten Gemeinschaften leben aus Angst, dass andere ihnen das, was sie besitzen, wegnehmen wollen. Das ist ein recht armseliges Leben, ein eingegengtes Leben. Indem ihr aber Großzügigkeit ausübt, erkennt ihr, dass ihr mit weniger auskommen könnt und dass es Vergnügen macht, mit anderen Menschen zu teilen. Genau das ergibt ein Gefühl von Reichtum. Ihr besitzt mehr als genug.

Zugleich reißt ihr damit Schranken nieder. Geldgeschäfte errichten diese Schranken. Jemand gibt euch etwas und ihr müsst dafür Geld bezahlen, eben an diesem Punkt entsteht eine Schranke. Andererseits käme dieses Etwas nicht über die Schranke zu euch, wenn ihr nicht dafür bezahlen würdet. Wird aber etwas umsonst gegeben, so reißt eine Schranke ein. Ihr werdet Teil der erweiterten Familie dieses Menschen. In Thailand benutzen die Mönche für die sie unterstützenden Laienanhänger die gleiche Anrede wie für ihre Verwandten. Das Kloster, in dem ich mich aufhielt – und das schließt die Laienanhänger

ebenso ein wie die Mönche – war wie eine große, ausgedehnte Familie. Das gilt für viele Klöster in Thailand. Es herrscht dort ein Gefühl des Verwandtseins, des Fehlens von Barrieren.

Wir hören ja sehr viele Reden über „gegenseitige Verbundenheit“. Häufig wird das mit den Begriffen der Lehre von der Bedingten Entstehung erklärt, welches aber eine unangemessene Anwendung dieser Lehre darstellt. Bedingte Entstehung lehrt den Zusammenhang zwischen Unwissenheit und Leid, den Zusammenhang zwischen Begehren und Leid. Es ist ein Zusammenhang innerhalb des Geistes, ein Zusammenhang, den wir durchtrennen müssen, weil er die Fortdauer von wiederholtem Leid in vielen, vielen Zyklen bewirkt. Es gibt aber noch eine andere Art der Verbundenheit, eine beabsichtigte Verbindung, die sich durch unser Handeln ergibt. Das sind *kamma* Verbindungen. Nun, wir im Westen haben häufig Probleme mit den Lehren vom *kamma* und wünschen uns vielleicht deshalb die Lehren von der Verbundenheit ohne *kamma*. Wir suchen also an anderer Stelle in der Lehre des Buddha nach einer rationalen Basis für die Lehre von der Verbundenheit, aber die wirkliche Grundlage für ein Gefühl der Verbundenheit kommt vom *kamma*. Wenn ihr mit anderen Personen zu tun habt, wird eine Verbindung hergestellt.

Nun, das kann, abhängig von der Absicht, eine positive oder negative Verbindung sein. Mit Großzügigkeit schafft ihr eine positive Verbindung, eine hilfreiche Verbindung, in der ihr froh seid, dass die Abgrenzung aufgehoben ist, wo gute Dinge hin und her fließen können. Handelt es sich um ungeschicktes *kamma*, so bewirkt ihr eine Verbindung, einen Anfang, den ihr früher oder später bedauern werdet. Im Dhammapada gibt es den Spruch, dass eine Hand ohne Wunde Gift halten kann und dabei nicht verletzt wird. Wenn ihr also keinerlei schlechtes *kamma* habt, erreichen euch auch die Auswirkungen von schlechtem *kamma* nicht. Habt ihr jedoch an der Hand eine Wunde und nehmt Gift in die Hand, so wird es durch die Wunde eindringen und euch töten. Ungeschicktes *kamma* ist genau das: eine Wunde. Es ist eine Öffnung, durch die giftige Dinge hereinkommen können.

Das umgekehrte Prinzip funktioniert ebenfalls. Wenn eine Verbindung auf geschicktem Verhalten beruht, entsteht eine gute Verbindung. Diese Art positiver Verbindung beginnt mit Großzügigkeit und wächst mit der Gabe der Tugendhaftigkeit. Wie der Buddha sagte, ist es ein Geschenk der Sicherheit für alle, wenn ihr euch, was auch immer geschieht, ohne Ausnahme an die Regeln

haltet. Ihr gebt jedem uneingeschränkte Sicherheit und habt ebenfalls Anteil an dieser grenzenlosen Sicherheit. Mit der Gabe der Meditation schützt ihr andere Menschen vor den Auswirkungen eurer Gier, eures Hasses und eurer Verblendung. Und ihr selbst werdet ebenfalls davor bewahrt.

Das ist es also, was Großzügigkeit bewirkt: Sie weitet euren Geist und schafft gute Verbindungen mit den Menschen um euch. Sie löst die Schranken auf, die ansonsten die Ausbreitung des Glücks beeinträchtigen würden.

Wenn ihr mit dieser Geisteshaltung zur Meditation kommt, so verändert dies völlig die Art und Weise, in welcher ihr an die Meditation herangeht. Viele Menschen kommen doch zur Meditation mit der Frage: „Was werde ich davon haben, dass ich diese Zeit mit Meditation verbringe?“. Speziell in der modernen Welt ist Zeit etwas, das uns sehr mangelt. Die Frage, was kriege ich von der Meditation, steht also immer mit im Raum. Uns wird zwar geraten, die Vorstellung, etwas herausholen zu wollen, auszulöschen, aber das könnt ihr gar nicht, wenn diese Vorstellung euch im Geist zur Gewohnheit geworden ist. Kommt ihr jedoch zur Meditation mit der Erfahrung der Großzügigkeit, so wird daraus die Frage „Was gebe ich für die Meditation?“ Ihr gebt ihr eure volle Aufmerksamkeit. Ihr strengt euch dabei an, weil ihr aus Erfahrung wisst, dass rechtes Bemühen um die Dhamma-Praxis gute Ergebnisse erbringt. Und so wird der Ausspruch innerer Armut „Was habe ich von der Meditation?“ ausgelöscht. Ihr kommt zur Meditation mit dem Gefühl von Reichtum: „Was kann ich dieser Praxis geben?“

Ihr findet natürlich heraus, dass ihr am Ende erheblich mehr bekommt, wenn ihr mit der Haltung eines Gebenden beginnt. Der Geist ist offener für Herausforderungen: Was, wenn ich dafür mehr Zeit aufwende? Was, wenn ich bis später in der Nacht meditiere, als gewöhnlich? Was, wenn ich am Morgen früher aufstehe? Was, wenn ich mehr beständige Aufmerksamkeit auf das Richte, was ich tue? Was, wenn ich bei Schmerz länger ausharre?“ Dann nämlich wird die Meditation ein Vorgang des Gebens und ihr bekommt auch entsprechende Ergebnisse. Wenn ihr euch ohne Widerwillen bemüht und die Zeit aufbringt, so legt ihr dem Ablauf der Meditation immer weniger Beschränkungen auf. Dann werden auf diese Weise sicherlich auch die Ergebnisse weniger beschränkt sein, weniger begrenzt. Es ist also wichtig, dass wir den Edlen Reichtum der Großzügigkeit entwickeln, um ihn unserer Meditation darzubringen.

Wenn eure Meditation ins Stocken kommt und ihr mutlos werdet, wie die Texte es durchaus erwähnen, dann solltet ihr auf frühere Akte der Großzügigkeit zurückblicken. Das gibt euch ein Gefühl der Selbstachtung, ein Gefühl der Ermutigung. Auf welche Großzügigkeit werdet ihr aber zurückschauen, wenn es keine gab? Daher ist es so wichtig, dass ihr an die Meditation annähert, nachdem ihr sehr bewusst Großzügigkeit geübt habt.

Wir fragen oft: „Wie nehme ich die Meditation mit in die Welt zurück?“ Es ist aber auch wichtig, dass ihr gute Energien der Welt mit in eure Meditation bringt, gute Energien aus eurem Alltagsleben, und dass ihr sie regelmäßig weiterentwickelt. Sich auf vergangene Aktivitäten der Großzügigkeit zu besinnen, nutzt sich mit der Zeit ab, wenn es lediglich eine einmalige, großzügige Tat vor einer längeren Zeit gab. Ihr braucht neue Großzügigkeit, um euch zu ermutigen.

Deshalb sagte der Buddha, als er über die Formen des Verdiensterwerbs sprach: „Habt keine Angst vor Verdiensten. Verdienste sind nur ein anderes Wort für Glück.“ Die erste der drei Hauptformen von Verdienst ist *dāna*, das Geben, als Ausdruck der Großzügigkeit. Die Gabe der Tugendhaftigkeit baut auf dem einfachen Akt des Gebens und die Gabe der Meditation auf beiden auf.

Natürlich besteht ein großer Teil der Meditation aus dem Loslassen: Loslassen von Zerstreuungen, Loslassen von ungeschickten Gedanken. Wenn ihr euch daran gewöhnt habt, materielle Dinge loszulassen, dann fällt es erheblich leichter, mit dem Loslassen von ungeschickten geistigen Haltungen zu experimentieren – Dinge, an denen ihr schon so lange festgehalten habt, dass ihr sie zu brauchen glaubt, obwohl dem nicht so ist. Tatsächlich seht ihr, dass sie eine unnötige Bürde sind, die nur Leid bewirkt. Wenn ihr das Leidhafte seht und die Tatsache, dass es unnötig ist, erkennt, dann könnt ihr loslassen. Auf diese Weise trägt euch der Schwung des Gebens durch die ganze Praxis und ihr erkennt, dass euch dabei nichts weggenommen wird. Es ist mehr wie ein Handel. Ihr gebt etwas Materielles weg und gewinnt großzügig an Geistesqualität. Ihr gebt eure Befleckungen weg und gewinnt dafür Freiheit.

# Das Wie und das Warum

14. November 1996

Zwei wichtige Fragen, die ihr über Meditation beantworten müsst sind „Wie?“ und „Warum?“ – wie man es tut und warum ihr es tut – weil Meditation nicht nur einfach eine Technik ist. Es gibt einen Zusammenhang mit der Praxis und nur, wenn ihr die Praxis in diesem Zusammenhang seht, könnt ihr wirklich verstehen, was ihr tut und damit am meisten erreichen.

Das „Wie“ ist recht einfach. Bei der Atemmeditation sitzt ihr aufrecht, die Hände im Schoß, die rechte Hand über der linken, eure Beine gekreuzt, rechtes Bein über dem linken, eure Augen geschlossen. So bringt ihr euren Körper in die rechte Stellung. Für den Geist heißt das, sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Denkt an den Atem und beachtet, wie er sich anfühlt, wenn er einströmt und wie er sich anfühlt, wenn ihr ausatmet. Seid euch des Atmens immer bewusst. Das bedeutet, zwei Fähigkeiten einzusetzen: Das Denken oder die Achtsamkeit, die euch daran erinnert, wo ihr verweilen sollt und die Aufmerksamkeit, die euch sagt, was mit dem Atem geschieht. Dies sind zwei der Qualitäten, die ihr braucht.

Die dritte Fähigkeit nannte der Buddha *ātappa* oder Eifer, was bedeutet, dass ihr euch dabei die größtmögliche Mühe gebt. Ihr konzentriert euch mit aller Kraft auf das, was ihr tut. Ihr spielt nicht einfach nur herum. Ihr wendet dafür eure volle Aufmerksamkeit auf. Ihr versucht, mit Feuereifer achtsam und hellwach zu sein.

Leidenschaftlich achtsam zu sein heißt, die Achtsamkeit stets so beständig wie möglich aufrecht zu erhalten. Bemerkt ihr, dass der Geist eurem Atem entglitten ist, so holt ihn gleich zurück. Lasst ihn nicht hier bummeln oder dort an den Blumen schnuppern. Ihr habt eine Arbeit zu vollbringen und ihr wollt sie so schnell und gründlich wie nur möglich tun. Diese Einstellung müsst ihr beibehalten. Wie der Buddha sagte, ist es so, als würdet ihr merken, dass euer Kopf brennt. Da löscht ihr so schnell, wie es nur geht. Die Fragen, mit denen wir zu tun haben, sind sehr ernste, dringende Fragen: Altern, Krankheit und Tod. Sie sind wie Flammen, die in uns lodern. Ihr müsst also dieses Gefühl der Dringlichkeit aufrecht erhalten, weil ihr nie wisst, wann diese Flammen auflodern werden. Ihr wollt darauf so gut und schnell wie möglich vorbereitet sein. Wenn also der Geist wandert, seid eifrig dabei ihn zurück zu holen.

Leidenschaftlich hellwach zu sein bedeutet, dass, wenn der Geist mit dem Atem verweilt, ihr so einfühlsam wie möglich versucht ihn so zu lenken, dass er sich gut anfühlt und gleichzeitig die Ergebnisse eurer Bemühungen beobachtet.

Versucht euch im langen Atem, um zu sehen wie er sich anfühlt. Versucht auch den kurzen Atem, den schweren Atem, den leichten Atem, den tiefen und den flachen Atem. Je genauer ihr eure bewusste Wahrnehmung verfeinern könnt, umso besser kommt die Meditation voran, weil ihr den Atem immer mehr steuern könnt und er für den Geist zu einem immer angenehmen Ort des Verweilens wird. Schließlich könnt ihr das Gefühl des Behagens bis über den gesamten Körper ausdehnen. Denkt beim Atem nicht bloß an Luft, die in die Lungen ein- und ausströmt, sondern an das Fließen von Energie durch den gesamten Körper. Je feiner eure Wahrnehmung ist, um so sensibler seid ihr für dieses Fließen. Je feinfühler ihr seid, desto mehr verfeinert sich der Atem, ein umso erfreulicher, faszinierender Ort zum Verweilen.

Das ist der grundlegende Trick: den Geist dahin zu bringen, im gegenwärtigen Moment zu verweilen – ihr müsst ihm etwas geben, bei dem er sich gerne aufhält. Wenn er gegen seinen Willen hier ist, dann ist es wie bei einem Ballon, den ihr unter Wasser drückt. Solange ihr ihn gut im Griff habt, kann er nicht nach oben schnellen. Sobald er euch aber auch nur ein bisschen verrutscht, schnellt der Ballon nach oben aus dem Wasser. Wenn der Geist gezwungen wird, bei einem Objekt zu verharren, das ihm unangenehm ist, so wird er nicht bleiben. Gibt eure Achtsamkeit auch nur ein klein wenig nach, ist er schon fort.

Oder ihr könnt es mit Eltern vergleichen, die ein Kind aufziehen. Wenn die Eltern das Kind ständig schlagen, so wird es von zuhause weglaufen, sobald es dazu Gelegenheit findet. Selbst wenn sie die Fenster und Türen schließen, wird es nach einer Öffnung Ausschau halten. Sobald sie ihm den Rücken zukehren, wird es fort sein. Sind die Eltern aber lieb zu dem Kind – geben ihm gutes Spielzeug, interessante Dinge zur Beschäftigung, viel Wärme und Liebe – so wird das Kind zuhause bleiben wollen, selbst wenn die Fenster und Türen weit offen stehen.

So ist es auch mit dem Geist. Seid lieb zu ihm. Gebt ihm etwas Gutes, bei dem er im gegenwärtigen Augenblick verweilen kann – so wie behagliches Atmen. Ihr könnt vielleicht das Gefühl des Behagens nicht auf den ganzen Körper ausdehnen, aber tut das wenigstens für einen Teil des Körpers und

verharrt dort. Was Schmerzen betrifft, so lasst sie in dem anderen Teil. Es ist ihr volles Recht, dort zu sein, also trifft eine Vereinbarung mit ihnen. Sie bleiben in dem einen Teil und ihr in einem anderen. Der wesentliche Punkt dabei ist aber, dass ihr einen Ort habt, an dem sich der Geist im Augenblick stabil fühlt, sicher und behaglich. Das sind die Anfangsschritte in der Meditation.

Diese Art von Meditation kann für alle möglichen Zwecke und Ziele eingesetzt werden. Der Buddha erkannte jedoch, dass der wichtigste Zweck darin besteht, den Geist aus dem gesamten Zyklus von Altern, Krankheit und Tod herauszulösen. Und wenn ihr das überdenkt, so ist wirklich nichts wichtiger als dies. Es ist die große Frage des Lebens und dennoch neigt die Gesellschaft dazu, die Probleme des Alterns, der Krankheit und des Todes abzuschütteln und sie beiseite zu schieben, weil andere Dinge dringlicher erscheinen. Viel Geld zu machen, ist wichtiger. Befriedigende Beziehungen zu pflegen, ist wichtiger. Die großen Fragen des Lebens, wie etwa die Tatsache, dass ihr auf die Leiden und Demütigungen zusteuert, die mit dem alternden, kranken oder sterbenden Körper verbunden sind, werden verdrängt und aus dem Weg geräumt. „Noch nicht, nicht jetzt, vielleicht ein anderes Mal.“ Und wenn dann jenes andere Mal kommt und die Dinge hereinbrechen, so werden sie euer „noch nicht“ gar nicht akzeptieren und lassen sich nicht mehr verdrängen. Wenn ihr euch auf sie nicht vorbereitet habt, dann seid ihr schlecht dran und wisst überhaupt nicht, was zu tun ist.

Das sind also die wichtigsten Dinge, auf die ihr euch einzustellen habt. Eine Menge anderer Dinge im Leben sind unsicher, aber einige sind ganz gewiss. Das Altern kommt, die Krankheit kommt. Ganz sicher kommt auch der Tod. Wenn ihr also wisst, dass etwas ganz sicher kommen wird, müsst ihr euch darauf vorbereiten. Und wenn ihr erkennt, dass dies die wichtigste Frage im Leben ist, dann müsst ihr darauf achten, wie ihr euer Leben gestaltet. Meditation – die Praxis der Lehren Buddhas – ist nicht nur eine Angelegenheit, bei der man sich immer mal wieder mit geschlossenen Augen hinsetzt. Es geht darum, welche Prioritäten ihr euch setzt. Wie der Buddha sagte, ist es wichtig, eine geringere Form des Glück zu opfern bereit zu sein, wenn man dafür eine höhere Ebene von Glück erreichen kann. Betrachtet euer Leben und die Dinge, an denen ihr festhaltet, all die kleinen Orte, an denen der Geist sein Vergnügen findet, aber keine wirkliche Erfüllung gewinnt: Sind das die Dinge, an die ihr euch wirklich klammern wollt? Sollen sie die Faktoren

sein, die euer Leben regieren?

Und dann könnt ihr größere Fragen bedenken, wie etwa die der Chance für ein Glück, das über Altern, Krankheit und Tod hinausgeht: Wird dies zur ersten Priorität in eurem Leben?

Das sind Fragen, die wir uns alle stellen müssen. Der Buddha erzwingt keine Antworten von uns. Er zeigt uns einfach unsere Situation auf. Er sagt, dass da die Möglichkeit für ein Glück ist, das jenseits des Glücks von essen und schlafen liegt, jenseits des Glücks, seinen Körper zu pflegen und Zeit angenehm zu verbringen. Diese Möglichkeit ist die gute Nachricht in den Lehren des Buddhas, besonders, da es in der Welt oft heißt „Nun, das ist schon alles im Leben, also mach das Beste daraus. Schaff dir mit diesen unmittelbaren Vergnügungen Befriedigung und denke nicht über andere Dinge nach. Lass keine Unzufriedenheit mit dem aufkommen, was du hast“. Wenn ihr über diese Einstellung nachdenkt, so ist das wirklich deprimierend. Es bedeutet nichts anderes, als dass ihr ergreift, was ihr nur könnt, ehe ihr sterbt. Und wenn ihr sterbt, dann könnt ihr diese Dinge nicht mitnehmen.

Der Buddha sagte aber, dass es eine Form von Glück gibt, eine Form von Erkenntnis im Geist, die Altern, Krankheit und Tod transzendiert und die durch menschliches Bemühen erlangt werden kann, wenn ihr genügend Geschicklichkeit aufbringt. Das ist also sowohl eine gute Nachricht, als auch eine Herausforderung. Werdet ihr euch gestatten, einfach nur ein gewöhnliches Leben zu führen und eure Zeit zu vergeuden? Oder werdet ihr die Herausforderung annehmen, euch wichtigeren Dingen zu widmen und euch ganz dieser Möglichkeit zuwenden?

Der Buddha war die Art Mensch, die ihr Leben für eine Überzeugung einsetzt. Er hatte keinen, der ihm sagte, dass da eine andere Möglichkeit sein könnte. Er aber dachte, dass der einzige Weg, dem Leben Würde und Ehre zu geben, darin bestünde, ein Glück zu finden, das nicht altert, nicht krank wird und nicht stirbt. Und er wendete sich gegen all die Dinge, die er aufzugeben hatte, um dieses Glück zu finden. Er erbrachte Opfer – nicht weil er Dinge opfern wollte, sondern weil es erforderlich wurde. Und er fand das, was er gesucht hatte. Die Geschichte seines Lebens und seine Lehren sollen für uns eine Herausforderung sein – wie werden wir unser Leben führen?

Hier sitzen wir nun beisammen und meditieren. Was werdet ihr mit eurem stillen Geist anfangen, wenn er zur Ruhe gekommen ist? Wenn ihr wollt, könnt

ihr Konzentrations-Übungen ganz einfach als Methode zur Entspannung oder zur Beruhigung der Nerven benutzen. Der Buddha sagt jedoch, dass mehr dahinter steckt als nur das. Wenn der Geist wirklich ruhig ist, dann könnt ihr tief hinabsteigen und all die Strömungen sehen, die ihm zugrunde liegen. Ihr könnt anfangen, sie zu ordnen und auch anfangen, zu verstehen, was den Geist antreibt. Wo ist die Gier? Wo sitzt der Hass? Wo sind die Verblendungen, die euch ständig im Kreise drehen? Wie könnt ihr sie durchtrennen?

Dies sind die Fragen, die Aufgaben, die man in der Meditation angehen kann – solange ihr ihre Wichtigkeit verspürt und dies eure wirklichen Prioritäten sind. Wenn ihr dieses Gespür nicht habt, dann wollt ihr sie auch nicht anrühren, weil es so große Aufgaben sind. Aufgaben, die euch anknurren, wenn ihr in ihre Nähe kommt. Geht ihr aber wirklich in die Tiefe, dann werdet ihr herausfinden, dass es nur Papiertiger sind. Ich habe einmal ein Meditationshandbuch gesehen, das die Zeichnung eines Tigers enthielt. Das Gesicht des Tigers war sehr realistisch – die Details recht erschreckend – aber sein Körper bestand nur aus gefaltetem Papier. Und das ist auch bei vielen Fragen des Geistes so. Sie kommen auf euch zu, sehen furchterregend aus, wenn ihr sie aber fest anschaut, werden sie einfach zu gefaltetem Papier.

Um sie aber niederzuringen, müsst ihr fühlen, dass dies die wirklich wichtigen Lebensfragen sind und bereit sein sehr viel aufzugeben. Ihr müsst willens sein, alles aufzugeben, was aufgegeben werden muss. Das unterscheidet eine Praxis, die voranschreitet, die wirklich die Mauern im Geist niederreißt, von einer Praxis, die nur die Möbel im Raum umstellt.

Wenn ihr also Meditation übt, so ist euch bewusst, dass es beides, das „Wie“ und das „Warum“ gibt. Das „Warum“ ist von entscheidender Wichtigkeit. Das „Warum“ wird nämlich oft beiseitegeschoben. Ihr befolgt einfach diese oder jene Technik und was ihr damit tun wollt, bleibt euch überlassen – das ist in gewisser Weise richtig, aber es wird der Gesamtheit der Möglichkeiten nicht gerecht. Wenn ihr diese Möglichkeiten in Bezug zu Buddhas Lehren bringt, seht ihr die Werte, die der Praxis zugrunde liegen. Ihr erkennt, wie tief die Praxis greift, wie viel sie vollbringen kann und welche enorme Aufgabe ihr euch auferlegt. Es ist eine enorme Aufgabe, aber ebenso enorm sind auch die Ergebnisse.

Und die Fragen sind dringend. Altern, Krankheit und Tod können jederzeit auf euch zu kommen und ihr müsst euch fragen „Seid ihr bereit? Seid ihr bereit

zu sterben?“ Fragt euch das ganz aufrichtig und wenn ihr noch nicht bereit seid, wo liegt das Problem? Was fehlt euch noch? Woran haltet ihr noch fest? Warum wollt ihr festhalten? Wenn der Geist zur Ruhe kommt und still geworden ist, dann könnt ihr beginnen, euch in diese Fragen zu vertiefen. Und je tiefer ihr grabt, desto mehr legt ihr im Geiste frei – Schichten um Schichten von Dingen, die ihr nicht vermutet habt, die aber euer Leben seit langem bestimmt haben. Ihr grabt sie aus, erkennt sie und seid von ihnen dadurch befreit. Ihr erkennt all die falschen Dinge, die bisher euer Leben gelenkt haben, von denen ihr nicht einmal mehr wisst, wie ihr zu ihnen gekommen seid. Ihr seid derjenige, der sie angenommen und nach ihrem Willen getanzt hat.

Nun, wenn ihr erkennt, dass damit nichts vollbracht werden kann – dass man sich von diesen Dingen besser nicht leiten lässt und das auch nicht muss – dann könnt ihr sie loslassen. Und auch sie lassen euch los. Übrig bleibt die absolute Freiheit. Der Buddha sagte, diese Freiheit ist so absolut, wie es mit Worten nicht zu beschreiben ist.

Das also ist die Möglichkeit, auf die Meditation zielt. Es bleibt jedem von uns überlassen, so weit in diese Richtung zu gehen, wie wir es wollen. Wie viel wir uns wirklich aus unserem wahren Glück machen, aus unserem wahren Wohlbefinden, ist uns überlassen. Da denkt ihr wohl, dass jeder sagt „Natürlich Sorge ich mich um mein Glück, mein wahres Wohlbefinden“. Wenn ihr aber beobachtet, wie die Menschen ihre Leben führen, könnt ihr sehen, dass sie wirklich nicht sehr viel Energie oder Gedanken für die Suche nach wahren Glück aufwenden. Gewöhnlich sehen Menschen darauf, wie andere Menschen Dinge auf diese oder jene Weise handhaben, also folgen sie deren Beispiel, ohne dies selber zu überprüfen. Es ist, als wäre wahres Glück so unwichtig, dass man es anderen Leuten überlassen könnte, eine Wahl für uns zu treffen. Meditation ist jedoch die Chance, selber zu prüfen, was im Leben wirklich wichtig ist und dafür etwas zu tun.

# Pass auf, was du tust

19. August 2003

*„Tage und Nächte fliegen vorüber: Was tue ich denn gerade jetzt?“*

Der Buddha lässt euch diese Frage jeden Tag stellen, damit ihr nicht selbstgefällig werdet und um euch daran zu erinnern, dass die Praxis im Tun besteht. Obwohl wir hier sehr still sitzen, gibt es dennoch Tätigkeit in unserem Kopf. Da ist der Wunsch, sich auf den Atem zu konzentrieren, der Wunsch nach dem Aufrechterhalten dieser Konzentration und schließlich die Absicht, über das Verhalten von Atem und Geist zu wachen. Meditation als Ganzes ist eine Tätigkeit. Selbst wenn ihr „Nicht-Reaktivität“ oder „Das Wissen sein“ praktiziert, so ist da noch das Element der Absicht, des Wunsches. Auch das ist Tätigkeit.

Es war eine der wichtigsten Einsichten des Buddhas: Selbst wenn ihr vollkommen still sitzt, mit der Absicht, überhaupt nichts zu tun, so ist da doch die Absicht und diese Absicht selbst ist eine Tätigkeit. Sie ist ein *saṅkhāra*, etwas Hervorgebrachtes, Gestaltetes. Wir leben ständig damit. Tatsächlich basiert ja all unsere Erfahrung auf Hervorgebrachtem. Die Tatsache, dass ihr euren Körper spüren könnt: die Gefühle, Wahrnehmungen, Gedanken-Gebilde und das Bewusstsein – all diese Daseinsgruppen: Um fähig zu sein, sie in diesem Augenblick zu erfahren, müsst ihr ein entsprechendes Potential zu einer tatsächlichen Daseinsgruppe gestalten. Ihr fabriziert aus dem Potential für Form die tatsächliche Erfahrung von Form, aus dem Potential für Gefühl die tatsächliche Erfahrung von Gefühl, etc. Dieses Element des Gestaltens ist im Hintergrund immer vorhanden. Es ist wie die Hintergrundfrequenz des Urknalls, der durch das gesamte Universum tönt und nicht verschwindet. Das Element des Gestaltens ist immer da, formt unsere Erfahrung und ist so beharrlich gegenwärtig, dass wir es manchmal aus den Augen verlieren. Wir erkennen gar nicht, was wir da tun.

Während ihr meditiert, versucht ihr, die Dinge auf das Wesentliche zu reduzieren, um die elementaren Gestaltungen sehen zu können, die im Geist vor sich gehen, das *kamma*, welches ihr jeden Augenblick bewirkt. Wir machen unseren Geist nicht einfach nur still, um einen netten, erholsamen Ort des Verweilens zu erhalten, oder eine angenehme Erfahrung von Entspannung zu

schaffen, die unsere Nerven beruhigt. Dies mag Teil davon sein, aber es ist nicht die gesamte Praxis. Der andere Teil ist klare Erkenntnis, die Erkenntnis dessen, was vor sich geht, das Potential menschlichen Handelns zu sehen: Was tun wir denn die ganze Zeit über? Welche Potentiale enthält dieses Tun? Dann wenden wir dieses Verständnis menschlichen Handelns an, um zu sehen, wie weit wir dabei gehen können, all den unnötigen Stress und das Leid abzustreifen. Stress und Leid, die vom Handeln auf ungeschickte Weise herrühren.

Es ist wichtig, dass uns dies im Geist gegenwärtig bleibt, während wir meditieren. Denkt daran: Wir sind hier, um menschliches Handeln zu verstehen und dabei ganz besonders unser eigenes. Ansonsten sitzen wir hier, hoffen, überhaupt nichts tun zu müssen und einfach nur zu warten bis überwältigende Erfahrungen in unserem Kopf aufsteigen oder ein warmes Gefühl des Einsseins in uns emporquillt. Und manchmal können solche Dinge ja tatsächlich ganz unerwartet geschehen. Wenn dies jedoch passiert, ohne dass ihr versteht wie und warum sie aufsteigen, dann ist dies gar nicht hilfreich. Für eine Weile sind sie entspannend oder erstaunlich, aber dann verschwinden sie wieder und ihr müsst mit eurem Verlangen nach ihnen fertig werden. Natürlich kann sie kein noch so großes Verlangen zurückholen, wenn es nicht vom rechten Verständnis begleitet wird.

Ihr könnt menschliches Handeln nicht völlig ablegen, bevor ihr nicht die Natur des Handelns versteht. Das ist entscheidend. Wir denken gerne, dass wir ganz einfach aufhören können zu handeln und dann die Dinge zur Ruhe kommen, still werden und sich der Leerheit öffnen. Aber das ist mehr ein Sich-ausblenden statt Meditation. In der Meditation ist ja tatsächlich ein Element des Beendens vorhanden, ein Element des Gehenlassens, aber ihr könnt es nicht wirklich beherrschen, bis ihr versteht, was ihr da zu beenden versucht. Achtet darauf. Wenn ihr aus einer guten Meditation zurückkommt, steht nicht einfach auf und begeben euch in die Küche, trinkt einen Kakao und legt euch schlafen. Denkt darüber nach, was ihr getan habt, um das Muster von Ursache und Wirkung zu verstehen und genau zu sehen, was ihr im Verlauf des Prozesses, den Geist in einen Ruhezustand zu versetzen, hervorgebracht habt. Schließlich ist der Pfad ja ein hervorgebrachter Weg, das höchste Gestaltete. Wie der Buddha sagte, ist von allen gestalteten Phänomenen, die es in der Welt gibt, der Edle Achtfache Pfad das Höchste. Dies ist der Pfad, dem wir eben jetzt zu folgen versuchen. Er ist etwas, das sich aus verschiedenen Teilen zusammensetzt und ihr werdet ihn nicht verstehen, bis ihr seht, wie ihr selbst das Gefüge

beeinflusst.

Behaltet also immer im Hinterkopf, dass ihr hier etwas tut. Manchmal mag es recht frustrierend erscheinen, eine ganze Stunde damit zuzubringen, den Geist wieder und wieder zum Atem zurückzuholen. Er wandert davon, also holt ihr ihn zurück, dann wandert er erneut – wann kommt denn nun Frieden und Ruhe? Bevor sie kommen können, müsst ihr einiges Verständnis entwickeln. Wenn ihr den Geist zurückholt, so versucht zu verstehen, was ihr da tut. Wenn er davon wandert, versucht zu verstehen, was geschieht, was ihr getan habt, um ihn zu ermutigen oder ihn wandern zu lassen. Versucht besonders, all die geschickten und ungeschickten Absichten aufzudecken, die in diesen Prozess eingehen. Wenn ihr versteht, wie der Geist hin und her geht, werdet ihr einen Punkt erreichen, an welchem ihr ihn davon abhalten könnt. Gleichzeitig werdet ihr die Art von Einsicht entwickeln, die wir in der Meditation haben wollen: Einsicht in das Handeln.

Der Buddha sagte, unterscheiden zu können schließt auch den Prozess des Hervorbringens mit ein, den Prozess der ständig ablaufenden Geistestätigkeit. Genau das sind die grundlegenden Bausteine des Handelns. Da ist die physische Gestaltung, die zu Tätigkeit führt: der Atem. Ohne den Atem wäre jede weitere physische Tätigkeit gar nicht möglich. Dann gibt es die verbale Gestaltung: Gezieltes Denken und Bewerten. Ohne diese wärt ihr nicht in der Lage zu sprechen. Und dann sind da noch mentale Gestaltungen: Wahrnehmungen und Gefühle. Ohne diese hätte der Prozess geistiger Gestaltung keinerlei Bausteine zum Bauen. All dies sind die wesentlichsten Grundformen des Handelns: das Physische, das Verbale und das Mentale. Wir bringen sie zusammen, wenn wir den Geist beim Atem halten. Wir sind auf den Atem konzentriert, richten unsere Gedanken auf den Atem, bewerten den Atem, sind uns aller geistigen Etiketten bewusst, die zum Atem gehören und auch all der Gefühle, die der Atem mit sich bringt, angenehmer sowie unangenehmer Natur. All diese grundlegenden Bauelemente sind vorhanden.

Diese Bausteine sind aber keine Dinge, sondern Tätigkeiten. Ihr könntet sie als grundlegende Einheiten des Handelns bezeichnen. Das sind die Dinge, die ihr verbinden müsst, um den Geist zu veranlassen, sich beruhigt niederzulassen. Ansonsten wandert er fort und ersinnt alle möglichen Formen anderer Welten, um sie zu bewohnen. Dabei wird er seine Aufmerksamkeit von den grundlegenden Einheiten des Handelns abziehen und hoffen, in ihren

Endprodukten leben zu können. Erinnert euch also ständig daran, auf diese Ebene zurückzukommen, auf die Ebene der grundlegenden Dinge. Ihr versucht, diese Dinge geschickt zu manipulieren, damit der Geist ruhig wird. Das ist eine absichtliche Beruhigung, also ist ein Element des Handelns sogar bei dem in Ruhe Verweilen, aber es ist ein Handeln das Wissen bezweckt. Der Hauptanteil unseres Handelns dient der Unwissenheit. Handeln entsteht aus Unwissenheit und steuert auf Unwissenheit zu; unsere Absichten werden verdeckt, so dass wir die Anstrengung vergessen können, die für das Handeln aufgewendet wurde. Wir können lediglich die Erfahrungen der Endprodukte genießen, die unser Tun erschafft.

Manche Leute denken, dass der Buddhismus eine Religion der Erfahrungen ist. Wenn wir hierher kommen, möchten wir eine religiöse Erfahrung machen, möchten eine Erfahrung der Befreiung erleben oder eine Erfahrung des Friedens. Tatsächlich aber soll uns der Dhamma jenseits unserer unaufhörlichen Gewohnheit tragen, Erfahrungen hervorzubringen und zu konsumieren. Um das zu vollbringen, müssen wir die Natur des Handelns verstehen, die dem Produzieren und Konsumieren zugrunde liegt. So können wir erkennen, was es wirklich bedeutet, ein menschliches, handelndes Wesen zu sein. Was bedeutet es zu handeln? Wie agiert der Geist? Was ist eine Absicht? Warum hat der Geist Absichten? Sind diese Prozesse wirklich angenehm, oder sind sie eine Bürde? Wie wäre es, wenn wir nicht handeln müssten? Es ist notwendig, dass wir diese Dinge durchschauen, wir müssen diese Prozesse verstehen, bevor wir erkennen können, wohin wir wirklich wollen. Wenn ihr das menschliche Handeln nicht versteht, könnt ihr die vollen Grenzen menschlichen Handelns nicht erkunden. Ihr könnt nicht verstehen, wie weit euch menschliches Handeln bringen kann. Also sind wir hier, um zu studieren und aus unserem Handeln zu lernen.

Diese Lehre über das Handeln ist eine Besonderheit der Lehren des Buddhas – dieses Gespür dafür, was Handeln ist und wie weit es gehen kann. Es wird gern gesagt, dass all die großen Religionen sich darauf ausgerichtet sind, Erfahrungen zu vermitteln, die sich mit Worten nicht mehr beschreiben lassen. Dies klingt gut, recht freundlich, sehr ökumenisch. Wenn ihr aber vergleicht, was die verschiedenen Religionen über das Handeln sagen – was Handeln bedeutet und was das Potential menschlichen Handelns ist – werdet ihr feststellen, dass die Religionen sich sehr unterscheiden. Einige Lehren sagen, dass wir überhaupt nicht wirklich agieren, dass es einzig eine äußere Macht ist,

die durch uns handelt; dass alles vorherbestimmt ist. Andere wieder sagen, dass wir zwar handeln, unser Handeln aber keine wirklichen Konsequenzen hat. Oder dass es viele Begrenzungen dafür gibt, was wir tun können, um wahres Glück zu bewirken, sodass wir eine äußere Macht benötigen, die uns dabei hilft. Ihr könnt diese verschiedenen Lehren über das Handeln nicht einfach zusammentun und vorgeben, dass die Unterschiede nicht zählen. Tatsache ist: Sie passen nicht zusammen, sie stehen einander diametral gegenüber. Sie behindern einander.

Daher beharrten die frühen Buddhisten darauf, dass die Lehre vom Handeln etwas ist, das den Buddhismus unterscheidet, dass der wichtigste Punkt ist, an dem die Menschen eine Wahl treffen und einen Standpunkt einnehmen müssen. Und deshalb waren die letzten Worte des Buddhas, dass wir achtsam sein müssen. Er beendete seine Lehrtätigkeit nicht mit ein paar netten Plattitüden über die Leerheit oder Nibbāna. Er ermahnte, achtsam zu sein – unser Handeln als wichtig anzusehen und zu allen Zeiten dieser Wichtigkeit im Geiste gegenwärtig zu sein.

Hier müsst ihr also eure Wahl treffen: Auf welche Theorie des Handelns wollt ihr eure Hoffnungen setzen? Wenn ihr beim Dreifachen Juwel Zuflucht nehmt, müsst ihr euch hierzu bekennen: Zur Lehre vom Handeln, zur Lehre vom *kamma*. Die Zufluchtnahme ist kein warmer, verschwommener, feiger Fluchtweg. Sie ist vielmehr der Akt der Übernahme der vollen Verantwortung für eure Entscheidungen und eure Absichten. Wie weit plant ihr, mit eurem Handeln zu gehen? Wie weit wollt ihr das Ziel setzen? Das sind Fragen, die wir alle für uns selbst beantworten müssen und niemand kann uns die Antwort aufzwingen. Aber denkt daran: Der Buddha sagte, dass menschliches Handeln bis zum Ende des Handelns gehen kann – mit anderen Worten, im Geist in eine Dimension vorzudringen, wo es letztlich keine Absicht mehr gibt. Er sagte, dass dies das höchste Glück sei. Nun, wir können diese Aussage als bloße historische Kuriosität werten, oder wir können sie als persönliche Herausforderung annehmen. Das bleibt uns überlassen.

Gebt wenigstens nicht dem Wetter oder der Tageszeit die Schuld, wenn ihr euch zum Meditieren setzt und nicht hineinfidet. Seht euch genau das an, was ihr gerade tut. Seht euch das Rohmaterial an, mit dem ihr zu tun habt und prüft euer Geschick, dies Rohmaterial zu einem Zustand der Ruhe zu formen. Aus buddhistischer Sicht entstammt dies Rohmaterial früherem Handeln. An

der Tatsache, dass dies das Rohmaterial ist, das ihr in den Händen haltet, könnt ihr nichts ändern, aber ihr könnt es auf verschiedene Weise gestalten. Diese Freiheit der Wahl ist immer gegenwärtig. Wenn ihr also in eurer Meditation nicht gut vorankommt, seht euch eure Absichten an und was ihr an ihnen ändern könnt. Seht euch eure Wahrnehmung an, die Fragen, die ihr euch im Geist stellt. Experimentiert und improvisiert. Schaut, was eine Änderung bewirken kann.

Wenn die Dinge gut laufen, versucht, dies aufrecht zu erhalten. Prüft, wie ihr dieses Wohlgefühl weiter entwickeln könnt. Das ist rechtes Bemühen. Hier begegnen wir dem Element Absicht, dem Element des Handelns direkt in unserem eigenen Geist. Wenn ihr hier sitzt und darüber klagt, dass die Dinge in eurer Meditation nicht gut laufen, so ist das eure Entscheidung: Ihr habt euch entschieden zu klagen. Ist dies das Geschickteste, was man tun kann? Wenn nicht, dann probiert doch etwas Anderes. Diese Freiheit habt ihr immer.

Wenn die Dinge gut laufen, könnt ihr euch dafür entscheiden, selbstgefällig zu werden. Wenn ihr jedoch selbstgefällig werdet, wohin führt euch das? Ihr könnt euch entscheiden, die Dinge zu sehr, zu wenig oder gerade richtig zu manipulieren. Diese Möglichkeiten habt ihr. Es ist wichtig, dass wir dessen im Geist gewärtig sind. Ansonsten sitzen wir in einer speziellen Situation in der Falle und uns fällt kein Ausweg ein, weil wir den Umfang der verfügbaren Möglichkeiten nicht erfassen.

Versucht, euer Gespür für solche Möglichkeiten so lebendig wie möglich zu erhalten, damit die Meditationstätigkeit ein geschicktes Tun wird und nicht bloß ein blindes Herumsuchen. „Was bedeutet es, eine Absicht zu haben? Wie kann ich sehen, welches Resultat meine Absichten erbringen? Wo zeigen sie ihre Ergebnisse?“ Sie zeigen ihre Ergebnisse sowohl im Zustand eures Geistes als auch in eurer Atmung; achtet also genau darauf und nehmt genau hier eure Korrekturen vor.

Selbst wenn ihr nicht bewusst über die Natur menschlichen Handelns nachdenkt, lernt ihr eine Menge über euer eigenes Tun, während ihr mit dem Atem arbeitet, während ihr versucht, den Geist beim Atem zu halten, versucht den Atem zu einem guten Ort des Verweilens für den Geist zu machen. Ihr wurstelt euch hier durch die grundlegenden Elemente menschlichen Handelns, wie jemand, der mit seiner Gitarre herumspielt: Wenn er aufmerksam ist, wird nach einiger Zeit aus dem Herumspielen Musik. Je aufmerksamer ihr in eurer

Beziehung zum Atem seid, desto mehr wird aus dem Herumspielen ein Prozess der Entdeckung.

# Die interaktive Gegenwart

August 2002

Wenn ihr versucht, im gegenwärtigen Augenblick zu ruhen, stoßt ihr zuweilen auf Knüppel, Steine und Dornen. Diese können entweder im Körper oder im Geist auftreten. Ihr müsst euer Bestes tun, um mit ihnen fertig zu werden. Da wäre es günstig, wenn ihr einigen leichten Anweisungen Schritt für Schritt folgen könntet: 1, 2, 3, 4. Erst tut ihr dies, dann tut ihr das und schließlich kommen die Resultate, ohne dass ihr selbst etwas überlegen müsst. Manchmal sind in den Meditationsbüchern tatsächlich solche Angaben enthalten, aber der Geist befolgt sie nicht. Es wäre ideal, wenn ihr in der Lage wärt, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und euch dann mit schwierigen Fragen zu beschäftigen. Manchmal aber müsst ihr euch erst mit Schwierigkeiten befassen, ehe ihr zur Ruhe kommen könnt.

Es ist nicht nur so, dass Weisheit Konzentration erfordert. Konzentration braucht auch Weisheit, um zu lernen, wie man Fragen, die umgangen werden können, umgehen kann um sich dann mit unmittelbarer Entschlossenheit jenen Fragen zu widmen, die erledigt werden müssen, bevor man den Geist zur Ruhe bringen kann.

Wenn ungezügelter Lust oder Zorn in eurem Geist vorhanden sind, müsst ihr euch darum kümmern. Ihr könnt sie nicht einfach ignorieren. Ihr könnt sie nicht in eine Ecke schubsen, denn sie werden euch immer wieder aus der Ecke heraus anspringen. Also erinnert ihr euch an die Nachteile solcher Denkungsart; schaut, wo es dabei an Vernunft oder Logik mangelt. Häufig überkommt euch ein solches Denken mit Macht, so wie eine aggressive Person euch mit Wucht angreifen würde, um ihren Mangel an Vernunft zu kompensieren.

Also betrachtet ihr eure Lust, euren Zorn, eure Ängste und versucht zu erkennen „Was sagen sie uns denn tatsächlich?“ Manchmal müsst ihr ihnen zuhören. Hört ihr aber sorgfältig hin, so werdet ihr nach einer Weile bemerken, wie wenig sinnvoll sie sind. Wenn ihr das erkennt, ist es viel leichter, sie beiseite zu schieben. Kommen sie zu euch zurück, so sagt: „Ihr macht doch überhaupt keinen Sinn“. Damit habt ihr sie fest im Griff.

Das Gleiche gilt für physische Schmerzen. Manchmal kann während des

Meditierens ein Schmerz im Körper auftreten, der nicht aus der Körperhaltung resultiert. Er ist einfach da, ganz gleich bei welcher Haltung. Also müsst ihr lernen, mit diesem Schmerz umzugehen. Konzentriert euch auf andere Teile des Körpers, damit ihr das Gefühl bekommt, für den Augenblick einen Ruhepol zu besitzen, einen Ort, an dem ihr euch schmerzfrei aufhalten könnt. Dann arbeitet ihr von dieser Position der Stärke aus. Sobald ihr empfindet, dass euer Atem glatt und angenehm geht, lasst ihn sich von diesem Punkt aus in andere Teile des Körpers ausbreiten, bewegt ihn durch den schmerzenden Teil hindurch und an den Füßen und Händen wieder hinaus.

Ihr beginnt zu erkennen, dass ihr die Dornen eurer Gegenwart nicht einfach annehmen müsst. Es muss einen Teil von euch geben, der mit ihnen mitspielt, der sie zum Problem macht. Wenn ihr das seht, lässt sich mit den Dornen erheblich leichter umgehen.

Manchmal treten Schmerzen im Körper auf und die Art eurer Atmung beseitigt diese nicht, sondern erhält sie sogar noch aufrecht. Manchmal ist es eure Furcht vor der Ausbreitung des Schmerzes, die bewirkt, dass ihr um ihn ein kleines Spannungsfeld aufbaut. Während dieses vielleicht den Schmerz davon abhält, sich auszubreiten, erhält der Schmerz so aber erst seine Existenz. Die Atemenergie fließt dort nicht glatt und dies erhält den Schmerz. Wenn ihr euch bei diesem Mechanismus ertappt, so gewinnt ihr eine interessante Einsicht: Der gegenwärtige Augenblick ist nicht einfach eine Gegebenheit. Ihr nehmt daran teil. Ein Element eurer Absicht formt ihn erst.

Dann könnt ihr euch davon abwenden und das gleiche Prinzip auf den Geist anwenden. Wenn es Lust oder Zorn gibt, so kann ein Teil davon von vergangenen Gewohnheiten herrühren, ein anderer Teil kommt jedoch aus eurer gegenwärtigen Erwartung. Im Falle von Lust ist das leicht zu verstehen. Ihr genießt sie und wollt daher, dass sie andauert. Tatsächlich erfreut sich nur ein Teil des Geistes daran, während ein anderer Teil leidet. Was ihr dabei tun solltet ist, den leidenden Teil nicht zu unterdrücken und ihm Raum zu geben sich auszudrücken.

Das ist speziell in unserer Kultur erforderlich. Von Menschen, die ihrer Lust nicht nachgeben, wird gesagt, dass sie frustriert sind und alle möglichen Arten von Leichen im Keller haben. Der Teil des Geistes, der aufblüht, wenn er von der Lust befreit ist, erhält keine Ausdrucksmöglichkeit. Er wird einfach in eine Kellerecke geschoben und dabei zum unterdrückten Teil. Könnt ihr jedoch den

Teil des Geistes, der sich wirklich an der Lust vergnügt, aufspüren und sagen: „Warte, was für ein Vergnügen ist denn das? Was ist mit dem Stress hier? Was mit dem Unbehagen dort? Was ist mit der Unbefriedigtheit, welche die Lust begleitet, mit der Trübung des Geistes, welche die Lust eindringen lässt – was ist damit? Ihr könnt also beginnen, Augenmerk auf den Teil des Geistes zu richten, der wirklich kein Vergnügen an der Lust empfindet. Ihr habt dann eine bessere Chance, mit der Lust umzugehen und euch unter ihrer Herrschaft hervorzuarbeiten.

Das Gleiche gilt für den Zorn: Versucht, den Teil des Geistes zu finden, der am Zorn Vergnügen empfindet. Seht nach, welche Art von Glücksgefühl entsteht, indem ihr dem Zorn nachgibt und seht, wie trivial und erbärmlich dieses ist. Auf diese Weise stärkt ihr den Teil des Geistes, der dabei nicht mitspielen will.

Das gilt auch für andere Emotionen, wie die Furcht oder die Gier: Wenn ihr den Teil des Geistes zu fassen bekommt, der an Furcht oder Gier Gefallen findet, der an ihnen teilnimmt und sie am Leben hält – dann lernt ihn zu beschneiden. Lernt, den Teil in euch zu finden, der euch hilft, dem Mechanismus von Furcht oder Gier entgegenzutreten.

Dann könnt ihr beginnen, das gleiche Prinzip auf positive Geisteszustände anzuwenden – auf jene, die ihr zu entwickeln versucht. Wenn ihr euch des Teils eures Geistes bewusst seid, der nicht beim Atem verweilen will, versucht, den Teil des Geistes aufzufinden, der zur Ruhe finden möchte und sich gerne von seiner Bürde befreit. Das Potential dafür ist vorhanden, es wird bloß nicht abgerufen.

Lernt es, euch selbst zuzusprechen und anzufeuern. Leute, die leicht zu entmutigen sind, gehören zu jenen, die dieses Talent noch nicht erlernt haben. Ihr müsst lernen, wie ihr euch selbst Mut zusprecht: „Hast du gesehen? Du hast es geschafft, du hast den Geist zurückgebracht. Sieh zu, dass du es auch nächstes Mal schaffst. Versuche, es sogar noch schneller zu schaffen!“ Das ist die Art von Ermutigung, die ihr braucht. Auf diese Weise könnt ihr Zustände der Konzentration in Gang setzen. Schließlich, wenn die Gegenwart nicht einfach nur vorgegeben ist, warum lernt ihr es nicht, eine gute Gegenwart zu formen? Betont die positiven Dinge, so dass sie wirklich stärker werden. Auf diese Weise werdet ihr herausfinden, dass ihr immer weniger die Opfer von Ereignissen seid. Ihr gelangt an den Punkt, selbst eine stärkere und positivere

Rolle bei der Gestaltung eurer Erfahrung der Gegenwart zu spielen.

Wir sprechen oft darüber, dass ihr letztlich nicht mehr an der Gegenwart mitwirken wollt, damit ihr euch dem Todlosen öffnen könnt. Bevor ihr das aber tut, müsst ihr darin Geschick entwickeln, am gegenwärtigen Moment teilzuhaben. Ihr könnt nicht direkt vom ungeschickten Mitwirken zur höchsten Geschicklichkeit des Lernens, wie man sich dem Todlosen öffnet, springen. Ihr müsst all die Stufen der Lernens durchlaufen: wie man aus der Gegenwart eine positivere Erfahrung macht durch die Art, wie man atmet, wie man sich auf den Atem konzentriert, wie man mit den verschiedenen negativen oder positiven Zuständen des Geistes umgeht. Ihr müsst lernen, den gegenwärtigen Moment besser zu managen, bevor ihr das noch feinere Geschick erlernt, wie all dieses Involviertsein aufzulösen ist.

Wenn ihr euch also hinsetzt, um zu meditieren, muss euch bewusst sein, dass nicht alles vorausbestimmt ist. Ihr habt genau in diesem Moment selbst daran Anteil. Welche Art von Mitwirkung wollt ihr entwickeln? Und welche Art von Mitwirkung wollt ihr beenden und fallen lassen?

Diese Schmerzen – die Steine, Dornen und all die anderen Dinge, die es erschweren, zur Ruhe zu kommen: Sie sind keine bloße Gegebenheit. Das Element eures Einflusses hilft, die Steine zu erschaffen und die Dornen zu schärfen. Wenn ihr euch dabei ertappen könnt und lernt, euch dieser Gewohnheit zu entledigen, wird es euch sehr viel leichter fallen, zur Ruhe zu gelangen und sie zu bewahren. Ihr könnt dann klarer erkennen, was geschieht und euer Geschick, mit der Gegenwart umzugehen, wird immer mehr verfeinert.

# Stell dir vor ...

20. April 2003

Psychologen haben Studien von Menschen erarbeitet, die besondere Fertigkeiten gemeistert haben. Ziel dieser Studien war, herauszufinden, warum manche Leute bei einer speziellen Fertigkeit nur recht gut waren, während andere darin Meisterschaft erlangten. Eine der Entdeckungen war, dass bei Menschen, die Meisterschaft erreichen, die Vorstellungskraft vollkommen von einer Sache eingenommen wird. Wer eine Sache wirklich meistert, denkt gerne über diese Sache nach und versucht, sich diese Fertigkeit auf verschiedene Weisen vorzustellen und an sie heranzugehen und diese Sache auch auf unerwartete, ungewöhnliche Weise anzuwenden. Obwohl wir selten daran denken, dass Meditation mit Vorstellungen zu tun hat – in der Tat denken wir, Meditation sei antiimaginativ – ist dies tatsächlich aber nicht der Fall. Um Konzentration meistern zu können, muss sie euer Vorstellungsvermögen gefangen nehmen, so wie auch bei jeder anderen Geschicklichkeit.

Wenn ihr Konzentration übt, was tut ihr da? Ihr erschafft in eurem Geist einen Zustand. Das erfordert Vorstellungskraft. Der Edle Achtfache Pfad als Ganzes ist etwas Gestaltetes, etwas Zusammengebautes. Er bringt euch in die Gegenwart. Wenn ihr aber in die Gegenwart kommt, entdeckt ihr, wie viel in jedem gegenwärtigen Moment auf eure Absichten einstürmt. Die Praxis des Pfades ist darauf angelegt, euch für dies Geschehen immer sensibler zu machen: Zu sehen, wie ihr die Dinge auf eine Weise zusammenfügt, die Leid bewirkt, oder wie ihr mehr Geschick entwickeln könnt, die Dinge so zu vereinen, dass immer weniger Leid entsteht, bis ihr schließlich einen Punkt erreicht, an dem die ganze Sache auseinander genommen wird und kein Leid mehr übrig bleibt.

Um aber zu diesem letzten Punkt zu kommen, müsst ihr genau verstehen, was ihr tut. Ihr könnt nicht einfach beschließen, dass ihr vom gegenwärtigen Moment gänzlich unberührt bleiben wollt und einfach nur ein unbeteiligter Beobachter seid; denn dann würde euer Anteil verschwinden. Ihr seht ihn nicht, aber er ist noch vorhanden. Statt dessen müsst ihr sehr offen mit der Tatsache umgehen, dass ihr am gegenwärtigen Moment mitwirkt, indem ihr auswählt, worauf ihr eure Aufmerksamkeit richtet. Genau hier werden Entscheidungen getroffen: Die Empfindungen, auf die ihr euch konzentrieren wollt und in welcher Weise ihr das tut, wird eure Erfahrung des gegenwärtigen

Augenblicks prägen. Ihr schafft damit einen Zustand des Werdens – das Pali-Wort dafür ist *bhava* – und obgleich eine der Sachen, die zu überwinden wir lernen wollen, der Prozess des Werden ist, können wir diesen Prozess nicht einfach ablegen. Wir müssen ihn verstehen, ehe wir ihn loslassen können. Wir müssen ihn so weit verstehen, bis der Punkt der Leidenschaftslosigkeit erreicht ist und dann loslassen. Um das zu vollbringen, müssen wir immer mehr dieser Zustände schaffen. Wir müssen aber Zustände kreieren, bei denen es sich gut verweilen lässt, die leicht zu analysieren sind und leicht auseinanderzunehmen – deshalb praktizieren wir Konzentration.

Ein älterer Mönch in Bangkok fragte Ajahn Lee einmal: „Wenn man Konzentration übt, schafft man da nicht Zustände von Werden im Geist?“ Und Ajahn Lee antwortete „Ja, genau das tut man.“ Er fuhr fort und sagte, dass man den Prozess nicht zerlegen sollte, ehe man es wirklich gut beherrscht. Er sagte „Es ist, als hätte man eine Henne, die Eier legt. Man benützt einige der Eier zum Essen, während man die anderen öffnet und auseinandernimmt.“ Mit anderen Worten, es ist Teil der Aufgabe der Konzentration, den Geist auf dem Pfad zu ernähren. Der andere Teil soll euch etwas geben, das ihr zerlegen könnt, um damit dem Geist zu ermöglichen, diese gegenwärtigen Zustände auseinander zu nehmen.

Wenn euch also diese Tatsache bewusst wird, beobachtet, auf welche Weise ihr den gegenwärtigen Moment zusammensetzt. Wie ihr wisst, habt ihr die Möglichkeit der Auswahl: Verschiedene Dinge, auf die ihr euch konzentrieren könnt, verschiedene Weisen, auf die ihr dies tun könnt. Konzentriert ihr euch auf den Atem, so entdeckt ihr, dass es verschiedene Arten gibt, den Atem wahrzunehmen und zu beaufsichtigen: Eure Art und Weise, die Atemempfindung einzuordnen. Ihr entscheidet, ob eine Einatmung lang genug ist, ob sie zu lang ist, ob sie zu kurz ist. Eine Menge dieser Entscheidungen erfolgen ganz automatisch. Während ihr jedoch meditiert, habt ihr die Chance, sie zu überprüfen. Ihr könnt sie sorgsam betrachten und auch anpassen, um zu sehen, ob es geschicktere Wege gibt, darüber zu entscheiden, wie lang eine gute Einatmung dauert und welche Signale anzeigen, dass der Atem gerade lang genug ist. Das gilt auch für das Ausatmen, seine Tiefe, seinen Rhythmus und die Atemstruktur.

Es gibt eine Reihe von Dingen, mit denen „gespielt“ werden kann und das Wort „spielen“ ist hier wichtig, weil ihr an dem Prozess Freude haben sollt.

Sonst gibt es keine Begeisterung für die Meditation; ihr führt die Bewegungen nur durch, weil es Zeit zu meditieren ist. Und wenn bei dem Prozess keine Begeisterung, keine Freude auftritt, wird es euch schwerfallen, dabei auszuharren. Der Geist wird sein Interesse verlieren, langweilt sich und versucht, etwas anderes zu finden, worüber er nachdenken kann, etwas um die Stunde auszufüllen. Und was dann am Ende bleibt, ist, die Stunde mit Füllmaterial auszustopfen – Stroh, Papierschnitzel, Schaumstoff, Nichtigkeiten – Dinge, die nicht annähernd so hilfreich sind, wie etwas über den Atem zu lernen. Der Grund, warum wir hier sind ist nicht allein, Zeit verstreichen zu lassen. Wir sind hier, um zu erkennen, wie sich der Geist unnötiges Leid schafft und um zu lernen, wie das zu beenden ist.

Eine hilfreiche Art, den Prozess zu verstehen, ist, sich anzusehen, auf welche Weise die Psychologen die Vorstellungen analysiert haben. Sie entdeckten, dass daran vier Fertigkeiten beteiligt sind. Die erste ist die Fähigkeit, im Geist eine Vorstellung entstehen zu lassen – einfach ein Bild der einen oder anderen Art hervorzurufen. Die zweite Fähigkeit ist die, das Bild aufrecht zu erhalten. Die dritte ist es, zu betrachten, Details zu erkennen, einige seiner Verzweigungen zu erkunden. Und die vierte Fertigkeit ist es, das Bild abzuändern und erneut zu überprüfen, was während dieser Änderung geschieht. Obwohl es den Psychologen, welche diese vier Fertigkeiten entdeckten, hauptsächlich um mentale Bilder im Geist ging, werdet ihr feststellen, dass jegliche Art schöpferischen Schaffens – Schreiben, Komponieren oder andere Vorgänge – die gleichen vier Schritte beinhaltet.

Wenn ihr die vier Schritte auf die Konzentration bezieht, werdet ihr bemerken, dass sie auch hier zutreffen. Tatsächlich entsprechen sie den vier Grundlagen des Erfolgs: Verlangen, Beharrlichkeit, Zielstrebigkeit und Einfallsreichtum.

Auf die Konzentration bezogen, entspricht der erste Schritt dem Schaffen eines recht angenehmen Zustandes im gegenwärtigen Moment. Könnt ihr das? Ihr könnt es, wenn ihr wollt. Wie der Buddha sagte, wurzeln alle Phänomene im Verlangen. Wie werdet ihr also das Verlangen einsetzen, um einen angenehmen Zustand hervorzurufen? Ihr könnt den Atem regeln. Ihr könnt eure Aufmerksamkeit konzentrieren. Atmet auf eine Weise, die zumindest in einem Teil des Körpers ein angenehmes Gefühl entstehen lässt.

Der nächste Schritt, nachdem ihr gelernt habt, wie dieser Zustand

aufzubauen ist, besteht darin, diesen Zustand aufrecht zu erhalten, ihn andauern zu lassen. Ihr werdet entdecken, dass ihr dazu Achtsamkeit, Bereitschaft und Beständigkeit benötigt, um dies zu vollbringen. Ihr werdet manchmal feststellen, dass es dem Surfen gleicht: Die Wellen unter euch verändern sich, aber ihr lernt, eure Balance zu halten. In anderen Worten, die Bedürfnisse des Körpers werden sich ändern, aber ihr könnt die angenehme Empfindung trotz dieser Veränderungen aufrecht erhalten. Wenn ihr euch setzt, braucht der Körper zuerst noch eine recht hohe Atemfrequenz, um sich wohl zu fühlen, dann aber, wenn er sich komfortabler fühlt, ändern sich die Bedürfnisse des Körpers. Ihr müsst also lernen, auf dem Wechsel in der Welle zu reiten. Passt die Atemfrequenz an, sodass sie für den Körper richtig ist, im Jetzt, im gegenwärtigen Moment. Das macht euch immer empfindsamer für die Tatsache, dass die Bedürfnisse des Körpers wechseln, aber ihr könnt lernen, wie eine spezielle Balance einzuhalten ist, während ihr immer sensibler auf diese Bedürfnisse reagiert und dem Körper die Art von Atmung gebt, die er wünscht. Natürlich wird der Körper nicht dasitzen und sagen „Ich will dies, ich will das“, aber ihr werdet immer empfänglicher werden für Anzeichen, die euch sagen, dass bestimmte Teile des Körpers nach Atemenergie hungern und ihr könnt sie bewusst beatmen.

Der dritte Schritt ist das Inspizieren. Ihr schaut in das Innere eures Körpers hinein: Gibt es Stellen, an denen ihr noch Unbehagen verspürt, wo es sich noch angespannt anfühlt? Ihr könnt über die Wege, den Atem abzuändern, nachdenken. Das ist der vierte Schritt. Der dritte und der vierte Schritt lösen einander auf diese Weise ab: Sobald ihr die Dinge ändert, inspiziert ihr sie erneut, um zu sehen, ob die Änderung eine Verbesserung bewirkt hat, oder ob sie die Dinge verschlechtert hat. Hat sie eine Verschlechterung bewirkt, könnt ihr eine andere Abänderung versuchen. Fahrt damit fort, zu inspizieren und anzupassen. Auf Pali nennt man das *vicāra*, Bewertung. Indem die Dinge sich immer komfortabler entwickeln, entdeckt ihr, dass sich der Umfang an Komfort, den ihr für euch schaffen konntet, auszuweiten beginnt. Ihr könnt einatmen mit dem Gefühl, dass die Atemenergie mit allen Teilen des Körpers in Verbindung ist. Ihr atmet aus und fühlt die Verbundenheit der Energie; eure Bewusstheit erfüllt den Körper, durchtränkt ihn.

Nach einiger Zeit kommt ihr an einen Punkt, an dem ihr den Atem nicht weiter verbessern könnt. Er ist genau richtig. Wie Ajahn Fuang einmal sagte, ist

es wie Wasser in einen Krug füllen. Ihr erreicht schließlich den Punkt, an dem ihr den Krug gefüllt habt und gleich, wie viel Wasser ihr danach noch hinzuzufügen versucht, voller könnt ihr ihn nicht machen. Also hört ihr mit dem Nachgießen auf. Das Gleiche gilt beim Atem: Wenn ihr den Sättigungspunkt erreicht habt, könnt ihr damit aufhören, weitere Anpassungen und Änderungen vorzunehmen. Ihr verweilt dann einfach beim Atem. Von diesem Punkt an ist es eher eine Frage des Verhältnisses zwischen Geist und Atem. Fühlt es sich an als ob wie der Geist vom Atem getrennt ist und ihn beobachtet, oder als ob er darin versunken ist? Indem er mehr und mehr darin eintaucht, ändert sich die Atemfrequenz, nicht so sehr weil ihr euch entschlossen habt, sie zu ändern, sondern ganz einfach, weil ihr eure Beziehung zum Atem verändert habt.

Indem ihr noch vollständiger in Körper und Atem eintaucht, entwickelt ihr ein festes Gefühl von Vereinigung und Entspannung. Das Atmen wird immer feiner bis zu dem Punkt, wo es schließlich aufhört, nicht aber weil ihr den Atem dazu gezwungen habt, sondern, weil sich der Geist weit genug verlangsamt hat und nun immer weniger Sauerstoff benötigt. Der Sauerstoffaustausch über die Haut reicht aus, um den Körper funktionieren zu lassen, sodass er nicht mehr ein- und auspumpen muss. Ajahn Lee vergleicht diesen Zustand mit einem Eiswürfel, von dem Dampf aufsteigt: Der Körper fühlt sich sehr ruhig an, aber entlang der Ränder gibt es eine Art mühelosen Verdampfens, das mit dem Ein- und Ausatmen gefühlt wird. Nach einer Weile hört sogar dies auf und alles ist vollkommen still.

All das kommt von der Schaffung eines Bereiches im Körper, in dem Wohlgefühl herrscht und auf den ihr konzentriert bleiben müsst und schließlich lernt, wie dieses System aufrecht erhalten werden kann. Dann müsst ihr lernen, diesen Bereich zu inspizieren, um herauszufinden, wo ihr ihn ausdehnen und stabiler machen könnt, um ihn dann auf vielfältige Weise anzupassen: indem ihr eure Vorstellung einsetzt, um zumindest an die Möglichkeit einer noch angenehmeren Atmung zu denken und die Möglichkeit, mit dem Atem euren gesamten Körper zu durchtränken. Welche Art der Vorstellung ihr von eurem Atem auch haben mögt, lernt, ihn als Mittel zu sehen, das Behaglichkeit in euren Körper bringt und diesen zu einem besseren Ort des Verweilens macht.

Auf solche Weise treffen die vier Aspekte der Vorstellungskraft auf das zu,

was ihr tut, obwohl ihr gar nicht versucht, ein geistiges Bild zu entwickeln. Manchmal stehen geistige Bilder dahinter, aber ihr seid mehr mit der tatsächlichen Empfindung des Atems beschäftigt, z. B. wie ihr das Ausströmen fühlt, wie ihr mit dem Atem spielt, wie ihr genau hier ein intensives Wohlgefühl erschafft. Obwohl dies ein künstlicher Prozess ist und kein natürlicher, ist es ein guter und wichtiger Prozess. Wie der Buddha sagte, ist rechte Konzentration das Herz des Pfades. Die anderen Faktoren sind ihre Erfordernisse. Damit Weisheit im gegenwärtigen Moment die Einsichtsarbeit leisten kann, muss das Herz des Pfades gesund und stark bleiben. Ihr müsst durch Konzentration eine gute, solide Basis schaffen und bewahren.

Weil dies also ein von euch erzeugter Zustand ist, müsst ihr diesbezüglich Kreativität und Phantasie aufbringen. Dabei werdet ihr feststellen, dass, je mehr sich eure Phantasie für die bereits vorhandenen Möglichkeiten öffnet, desto mehr neue Möglichkeiten insgesamt eröffnet werden. Solange ihr euch bezüglich dieses Prozesses nichts vormacht, da ihr ihn ja erschafft, müsst ihr euch nicht zu sehr an ihn hängen, auch wenn es euch schwerfallen sollte, weil ihr tief in eurem Inneren wisst, dass es etwas ist, das ihr selbst hervorgebracht habt und schließlich auseinander nehmen werdet. Lernt, gut damit umzugehen. Je fester die Konzentration ist, umso besser könnt ihr dabei verweilen. Je mehr ihr dort verweilt, um so vertrauter werdet ihr mit diesem Gebiet. Und durch die Vertrautheit mit dem Vorgang der Konzentration wird es möglich, dass Konzentration in Einsicht umgewandelt werden kann, in jene Einsicht, die euch befreien kann. Ohne diese Stabilität und Vertrautheit bleiben eure Einsichten bloße Gedanken, über die ihr bei Dhamma-Gesprächen gehört und in Büchern gelesen habt; rein äußerliche Vorstellungen. Sie dringen nicht bis tief in den Geist ein, weil der Geist im gegenwärtigen Moment das Gelände noch nicht aufgelockert hat. Nur durch die Praxis der Konzentration kann die Festigkeit im gegenwärtigen Moment beginnen aufzuweichen und der Einsicht die Möglichkeit geben, tiefer und tiefer einzusickern.

Wenn ihr also für das, was ihr tut, diese Art von Verständnis aufbringt, werdet ihr den Umgang damit als erheblich leichter empfinden. Und ihr beginnt zu erkennen, dass dies kein mechanischer Prozess ist. Es ist ein schöpferischer Prozess. Auf diese Weise kann er eure Vorstellungen einfangen. Wenn er das tut, wächst euer Interesse dafür, was ihr mit dem Atem machen könnt. Nicht nur, wenn ihr mit geschlossenen Augen dasitzt, sondern zu jeder beliebigen Tageszeit. Wie ihr mit dem Atem umgeht und wie ihr euch auf den

Atem konzentriert, kann euch helfen, mit eurem Zorn fertig zu werden. Es macht euch sensibler dafür, was der Zorn in eurem Körper anrichtet. Ihr könnt physische Auswirkungen des Zorns mit Atem durchdringen, sodass ihr euch fühlt, als hättet ihr selbst und nicht der Zorn das Kommando in eurem Körper übernommen.

Leidet ihr unter Ängsten, könnt ihr versuchen, den Atem einzusetzen, um damit besser umzugehen. Wendet euch der physischen Seite der Angst zu und durchatmet sie direkt. Nehmt wahr, wie der Atem helfen kann, mit dem Überdross fertig zu werden, wie er helfen kann, mit Krankheit umzugehen und mit Schmerz. Es gibt eine Menge herauszufinden. Wenn dann die Möglichkeiten des Atems eure Phantasie beschäftigen, werdet ihr merken, dass diese Fertigkeit nützlich ist und zwar nicht nur, wenn ihr euch mit geschlossenen Augen niedersetzt, sondern auch in jedem anderen Moment der Gegenwart, wo immer ihr euch auch gerade befindet. Der Atem hält Angebote in jedem Zusammenhang und jeder Situation bereit, wenn ihr bereit seid, seinen Geheimnissen nachzuspüren. Und um ihn zu erforschen, müsst ihr verstehen lernen, dass allein der Atem eure gesamte Vorstellungskraft fesseln kann. Das gibt euch, zusammen mit einem Gefühl der Befriedigung, etwas erforscht und neu entdeckt zu haben, außerdem das Geschenk einer neuen Fertigkeit.

So kann Meditation beginnen, euer gesamtes Leben zu durchdringen. Durchdringt sie euer ganzes Leben, werdet ihr immer vertrauter mit ihr. Dann ist es endlich soweit, neue Einsichten aufsteigen zu sehen. Manchmal sind diese Einsichten unerwartet. Es können Einsichten sein, wie ihr sie nicht in Büchern finden könnt, sehr persönliche Einsichten mit einem wesentlichem Bezug auf euer Verhältnis zu Ereignissen in Körper und Geist. Und ihr erkennt, dass sie zu euch gekommen sind, weil ihr eure Vorstellungskraft den Rohmaterialien der Gegenwart geöffnet habt.

# Die rechte Stimmung

23. November 2002

Ajahn Suwat hat häufig empfohlen, dass man sich jedes Mal in eine gute Stimmung versetzen sollte, bevor man meditiert. Das mag für viele von uns etwas verdreht klingen, weil wir ja gerade meditieren, um uns in eine positive Stimmung zu bringen. Dennoch rät Ajahn Suwat, dass mit guter Stimmung zu beginnen ist. Wenn man aber einmal darüber nachdenkt, so ist es gar nicht möglich, mit der Meditation gute Resultate zu erzielen, wenn der Geist nicht zumindest einige gute Eigenschaften in sich trägt, etwas Fröhlichkeit, etwas Geduld, etwas Weisheit. Das sind Qualitäten, die als Samen wirken und die der Meditation gestatten, sich zu entwickeln. Wir kommen also nicht mit völlig leeren Händen, wenn wir zur Meditation gehen. Wir haben geistige Qualitäten und es gibt eine Menge von Dingen, über die wir nachdenken können, um den Geist in eine gute Stimmung zu versetzen.

Deshalb beginnen wir immer am Anfang der Meditation mit der Rezitation über das Wohlwollen. Über Wohlwollen nachzudenken ist eine gute Sache. Ihr seht euch selbst dabei zu, wie ihr gute, freundliche Gedanken aussendet und entwickelt dabei ein gutes Selbstgefühl. Ihr seid nicht vollkommen selbstsüchtig, auch nicht extrem zornig, nachtragend oder von einem ähnlichen negativen Gefühl bestimmt. Es gibt zumindest ein Bisschen Güte in euch. Das nehmt als euer Startkapital. Wie bei jeder Investition, müsst ihr für den Anfang selber sorgen. Wenn ihr kein Geld habt, dann besitzt ihr zumindest Stärke, oder ihr habt eure Intelligenz. Ihr nehmt die guten Dinge, die ihr besitzt und investiert sie. Auf diese Weise können sie wachsen.

Wenn wir also hier sitzen, um zu meditieren, so tun wir unser Bestes, um den Geist geduldig zu machen, um ihn über seine gewöhnlichen Alltagsorgen und Angelegenheiten zu erheben und dann zum Meditationsobjekt zu führen. In dieser Weise könnt ihr auf freundliche Art zum Atem oder einem anderen, von euch gewählten, Objekt in Bezug treten.

In einer guten Stimmung zu sein, bringt auch den Atem in gute Form. Wenn ihr euch wegen eures Atems frustriert fühlt oder wegen eurer Meditation, so hat das Auswirkung auf euren Atem. Die Frustration macht es schwerer und schwerer, beim Atem zu verweilen. Ihr solltet euch also bemühen, in einer dem Geist hilfreichen Weise zur Meditation zu finden. Dies

ist Teil der ersten Grundlage des Erfolgs: *chanda*, das Verlangen zu meditieren. Ihr wollt meditieren. Ihr fühlt eine Neigung und Anziehung zur Meditation.

Wenn ihr euch niedersetzt und eine extreme Abneigung gegen das Meditieren verspürt, zwingt euch nicht einfach dazu. Versucht, euch an die Gründe eures Meditationswunsches zu erinnern. Denkt daran, wie man dies interessanter und unterhaltsamer gestalten könnte. Denkt daran, welche Möglichkeiten euch die verschiedenen Formen des Atmens bieten können. Seht euch Ajahn Lees Dhamma-Reden an: Wenn er die verschiedenen Ebenen des Atmens im Körper definiert, wiederholt er sich kaum jemals. Immer gibt es da etwas Neues, etwas Anderes, das er in seiner Meditation gefunden hat. Es ist nicht nötig, sich an jede seiner Atemanalysen zu erinnern. Zwar sollten wir sie ausprobieren, aber wir sollten auch auf unsere eigenen Wege schauen, unsere eigene Atemenergie analysieren und erkennen, was für uns funktioniert. Welche Art des Atmens fühlt sich erhebend an, wenn ihr euch deprimiert fühlt. Welche Atemform gibt dann Energie? Wenn ihr freudig erregt seid, welche Art des Atmens holt euch auf den Boden zurück? Wenn ihr euch träge fühlt, welche Art zu atmen gibt euch Energie? Wenn ihr euch angespannt fühlt, welche Art des Atmens entspannt euch? Es gibt eine Menge zu erkunden und während des Untersuchens nimmt euch der Atem so in Anspruch, dass ihr gar nicht daran denkt, euch zu zwingen oder die Peitsche über dem Geist zu schwingen.

Auf diese Weise kann der Geist also auf gutem Fuß mit dem Atem stehen und der Atem gut und richtig sein und leichter zur Ruhe kommen. Bevor ihr also meditiert, macht eine Bestandsaufnahme eures Geistes, um zu sehen, in welcher Verfassung der Atem ist.

Lasst Gedanken der Frustration oder Entmutigung nicht das Kommando übernehmen. Der Dalai Lama sagte einmal, dass das Überraschendste, was er an den Menschen im Westen fand, ihr Selbsthass ist. In Tibet, sagte er, fühlen nur die Dorfdeppen Selbsthass. Natürlich sagte er das mit einem Lächeln; es ist aber doch ein ziemlich strenges Urteil. Ich habe bemerkt, dass es auch in Thailand zutrifft. Vielleicht nicht mehr so sehr: Umso mehr moderne Kultur Einzug hält, wird den Leuten tatsächlich beigebracht, sich zu hassen, sich schlecht zu fühlen. Die westliche Kultur erhebt verschiedenste Arten von physischer und finanzieller Vollkommenheit zu Leitbildern denen niemand gerecht werden kann. In der traditionellen Kultur war jedoch eine der

grundlegenden Fertigkeiten des Menschseins, sich gut zu fühlen, sich selbst lieben zu können, sich Gutes zu wünschen und diesem Wunsch entsprechend klug zu handeln. Nur wirklich dumme Leute hassten sich selber und dennoch ist diese Art Dummheit jetzt in der modernen Welt in üppigem Wachstum begriffen. Seid vorsichtig, dass ihr sie nicht annehmt.

Der Geist ist potentiell in der Lage, unterschiedlichste Stimmung zu erfahren. Das einfache Sitzen und Bestandaufnehmen für wenige Minuten kann manchmal bereits einen großen Einfluss darauf haben, wie man lernt, seine Gedankenkraft besser einzusetzen – nicht um sich zu zerstören, wie das viele von uns tun, sondern zur Unterstützung der Meditation. Oft denken wir ja, dass Meditieren bedeutet, mit dem Denken aufzuhören. In Wahrheit müsst ihr aber erst lernen richtig zu denken, ehe eure Gedanken in geschickter Weise aufhören können.

Wenn ihr auf selbstzerstörerische, schädliche Weise denkt und ihr dann einfach anhaltet, ist es so, als würdet ihr einen Truck gegen die Wand fahren. Ihr werdet durch die Windschutzscheibe geworfen oder erleidet Verletzungen. Wenn ihr aber lernt, auf eine Weise zu denken, die zu eurem eigenen, wahren Nutzen ist – wie die Themen, die wir jeden Abend rezitieren und an die zu denken immer geschickt ist – dann ist es viel leichter für euch. Der Geist kann sich zur Ruhe begeben und die Gedanken schwinden nach und nach, bis sie schließlich von der Gegenwart aufgesogen werden. Das ist eine natürliche Verlangsamung.

Auf welche Weise ihr euch zur Meditation vorbereitet und welche Einstellung ihr zur Meditation mitbringt, ist sehr wichtig. Das bedeutet aber nicht, dass ihr nur meditieren solltet, wenn ihr in guter Stimmung seid. Wenn ihr in schlechter Stimmung seid, dann denkt auf eine Weise, die eure Stimmung hebt, die eure Haltung zur Meditation verbessert und eure Einstellung zu dem Objekt, auf das ihr euch konzentrieren werdet. erinnert euch daran, dass der Atem euer Freund ist und dass ihr hier seid, um diese Freundschaft noch weiter zu entwickeln. Auf diese Weise ist euer Denken, statt euch abzulenken, tatsächlich ein Bestandteil der Meditation. Dies ist ein wichtiger Schritt, der nicht übersehen werden sollte.

# Geschichten, die der Geist erzählt

Juni 2001

Wir haben alle gelesen, wie die Meditationspraxis unser Ich-Gefühl abbauen kann, indem wir einen scharfen Blick auf jene Dinge werfen, die wir als ich oder mein identifizieren. Wenn ihr meditiert, wird von euch erwartet, dass ihr euch in den gegenwärtigen Moment begeben, alle Bezüge zur Zukunft oder Vergangenheit fallen lasst und einfach nur die Dinge betrachtet, die aufsteigen. Manch Künftiges und Vergangenes kann man leichter fallen lassen als anderes. Selbst wenn ihr sie für die Dauer der Meditation ablegen könnt, müsst ihr doch aus der Meditation zurückkehren und mit ihnen leben.

Die Gesamtheit der Geschichten unseres Lebens, der Geschichten, die wir uns erzählen: Wenn wir sie einfach wegwerfen und damit abtun könnten, wäre das Leben schrecklich leicht. Meditation wäre leicht. Einige Geschichten aber haften fester als andere. Wir wissen, dass die Lehren des Buddhas mit dem Loslassen vieler Dinge einhergehen. In manchen Fällen muss man, ehe man sie loslassen kann, zunächst lernen, geschickt mit ihnen umzugehen. Die Geschichten, die ihr euch über euer Leben erzählt, gehören zu den Dingen, bei denen ihr lernen müsst wie sie zu behandeln sind. Ansonsten könnt ihr aus einer angenehmen, friedlichen Meditation kommen und derselben alten miesen Geschichte erneut begegnen. Ihr werdet sehen, wie ihr dazu in Beziehung tretet und wieder und wieder darin verwickelt werdet. Oder ihr stellt fest, dass ihr die Meditation gar nicht erst aufnehmen könnt, weil die Geschichte, wie sehr ihr auch versucht, sie loszuwerden, euch an den Händen kleben bleibt.

Ein guter Teil der Meditation besteht also oft nicht nur darin, beim Atem zu verweilen. Ihr könnt erfahren, wie eine Geschichte euren Geist besetzt hält und Gier, Hass oder Verblendung aufrührt. Dann müsst ihr lernen, wie mit der Geschichte umzugehen ist und lernen, euch neue Geschichten zu erzählen. Lernt das Korrigieren der alten Geschichten. Einer der grundlegenden Wege dies zu tun, ist das Reflektieren über die Passage, die wir eben rezitiert haben. Gedanken der Güte können entwickelt werden, Gedanken des Mitgefühls, der Wertschätzung und des Gleichmuts. Versucht, diese erhabenen Geisteshaltungen hinsichtlich dieser Geschichten zu entwickeln, damit ihr euch neue Geschichten erzählen könnt, die auf befreiende Weise leichter loszulassen sind.

Anders ausgedrückt: stoßt die Geschichten nicht einfach zur Seite. Spinnt eine neue Geschichte, in welcher ihr den Punkt erreichen könnt, an dem es Zeit wird, zur Ruhe zu kommen und zu meditieren. Auf diese Weise läßt euch die Geschichte in Ruhe. Wenn ihr dann aus der Meditation zurückkehrt, kann die Geschichte noch da sein, aber es ist eine andere Art Geschichte, eine, die euch nicht mehr aufwühlt. Sie wurde umgestaltet.

Lernt, immer geschickter darin zu werden, wie ihr im Geist Geschichten aus einer Haltung der Güte erzählt, zuerst der Güte gegenüber euch selbst. Ihr wisst doch, wenn ihr hier sitzt und euch wieder und wieder üble Geschichten erzählt, dass dies zu Leid führt. Wollt ihr tatsächlich leiden? Sicher nicht. Wollt ihr, dass andere Leute leiden? Nun, vielleicht. Ihr denkt womöglich an Leute, die euch Unrecht zugefügt haben und wie gerne ihr sehen würdet, dass sie ihr Fett abbekommen. In solchen Fällen müsst ihr euch fragen, was ihr von ihrem Leid gewinnen könnt. Ihr Leid bringt euch überhaupt keinen Vorteil. Die Tatsache, dass ihr hier sitzt und ihnen Leid wünscht, schädigt euch selbst genau jetzt und behindert eure Meditation.

Was ihr also braucht, ist eine Geschichte, die damit endet, dass ihr glücklich seid und dass sie glücklich sind. Das ist euer Wunsch. Das ist die Grundlage für alle anderen erhabenen Geisteshaltungen.

Nun, in einigen Fällen könnt ihr sehen, dass die Leute sich tatsächlich selber schädigen, euch schädigen, andere schädigen. Genau da braucht ihr Mitgefühl. Denkt darüber nach. Ihr wünscht euch wirklich, dass sie aufhören. Und natürlich gilt das auch für euch. Wenn ihr euch selber Schaden zufügt, so wünscht ihr, dass ihr aufhören könnt, diesen Schaden zu verursachen. „Es wäre gut, wenn dieser Schaden nicht auftreten würde. Es wäre gut, wenn diese Leute nicht leiden müssten.“ erinnert euch an diese Geisteshaltung.

Um die Geisteshaltung der Mitfreude, der Wertschätzung, einzunehmen, erinnert euch an eure Gutherzigkeit, an die Gutherzigkeit anderer Leute, an die Dinge, die ihr getan habt und aufgrund derer ihr verdient glücklich zu sein. Denkt auch an die Dinge, die andere getan haben, aufgrund derer sie es verdient haben glücklich zu sein. Ihr seid nicht eifersüchtig oder hegt einen Groll bezüglich ihres Glücks und ihr spielt ihre guten Seiten nicht herunter.

Schließlich übt Gleichmut, wenn ihr erkennt, dass manche Dinge einfach außerhalb eurer Kontrolle liegen. Ganz gleich, wie viel Wohlwollen ihr für andere Leute hegt, gleich wie viel Wertschätzung und Mitgefühl ihr empfindet,

einige Dinge liegen völlig jenseits eurer Möglichkeiten, sie zu ändern. Die Vergangenheit kann nicht geändert werden. Gegenüber der Vergangenheit müsst ihr Gleichmut entwickeln. Seht euch an, worüber der Buddha euch nachdenken lässt, um Gleichmut zu entwickeln: Das *kamma*-Prinzip. Altes *kamma* ist altes *kamma* und kann nicht ungeschehen gemacht werden. Das Wichtige ist euer neues *kamma*, das ihr eben jetzt tätigt. Nun, das kann einige Dinge bewirken, aber da gibt es andere Dinge jenseits der Kraft des neuen *kamma*, weitgehend durch das Fortwirken alten *kamma* bewirkt. Darüber müsst ihr nachdenken und lernen, wie Gleichmut in Fällen zu entwickeln ist, wo Gleichmut nötig ist.

Der Buddha sagt nicht, dass Gleichmut besser sei als die anderen drei Geisteshaltungen. Lernt, welche Situationen welche Einstellung erfordern: Welche Situationen bedürfen der Güte, welche des Mitgefühls, welche der Anerkennung und welche des Gleichmuts? Auf diese Weise ist Gleichmut nicht bloß passives Akzeptieren. Es ist das Setzen eurer Prioritäten, das euch daran erinnert, keine Energien für Dinge zu verschwenden, die nicht geändert werden können und euch statt dessen auf Bereiche zu konzentrieren, bei denen Güte, Mitgefühl und Anerkennung einen Unterschied ausmachen können.

Seht also die Geschichten an, die ihr euch erzählt und versucht, sie mit diesen Geisteshaltungen zu durchdringen, besonders die Lehre über *kamma*. Kein Unrecht bleibt ungesühnt, nichts Gutes bleibt ohne Lohn. So einfach ist die Art des *kamma*. Wir müssen keine Auflistungen herumtragen – welche Person hat dies getan, wer hat jenes getan – mit der Befürchtung, dass die Person der verdienten Vergeltung entgeht, ginge die Auflistung verloren. Das *kamma* Prinzip sorgt dafür. Denkt aber daran, dass es auch euch nicht übersieht.

Wenn ihr euch anseht, welche Befriedigung ihr aus dem ungeschickten Erzählen von Geschichten gewinnt, erkennt ihr, dass sie recht ärmlich ist. Es ist nichts, was wirklich von Wert für euch ist. Es ist nichts, das irgend einer echten Prüfung standhalten kann. Wenn ihr das erkennt, wird es euch leichter fallen, loszulassen. Ihr habt die anderen Geisteshaltungen, die euch auf eine Weise in die Gegenwart bringen, die euch ein gutes Selbstwertgefühl ermöglicht. Ihr lasst euch nicht schikanieren. Zugleich wünscht ihr aber auch niemand anderem etwas Böses. Ihr tut, was in der gegebenen Situation getan werden kann. Und wenn die Zeit kommt, wo der Geist Ruhe braucht, sich niederlassen

muss, so sollte das gleich getan werden. Es ist das Beste, das ihr unmittelbar tun könnt. Und auf diese Weise führt euch die Erzählung zum gegenwärtigen Moment.

Ihr wollt die Geisteshaltungen ansehen, die ihr im Geiste pflegt und euch gleichzeitig selbst versichern, dass sie geschickt sind, weil die ganze Frage des *kamma* nur darauf hinausläuft: Was ihr eben jetzt tut ist wichtig. Was in der Vergangenheit geschehen ist, kann einen Einfluss darauf haben, was ihr jetzt gerade tun könnt, was ihr jedoch genau jetzt tut, ist das wirklich Entscheidende. Und die Möglichkeit, etwas Heilsames zu vollbringen, ist immer präsent. Akzeptiert schlechte Dinge nur als das Resultat von vergangenem *kamma*, wenn ihr aber erkennt, dass ihr auch in der Gegenwart schlechtes *kamma* bewirkt, so ist das etwas, das euch nicht gleichgültig lassen darf. Ihr müsst es ändern. Gebt in allen Situationen euer Bestes und vertraut darauf, dass, wenn ihr heilsame Dinge tut, sagt oder denkt, Gutes daraus hervorgehen wird.

Wie schlecht eure Situation auch sein mag, eure Hoffnung liegt in dem, was ihr gerade tut. Und je mehr ihr darüber nachdenkt, um so mehr bringt dies den Geist zum gegenwärtigen Moment. Da ist er bereit zu meditieren.

Wenn ihr die Texte ansieht, in denen der Buddha Reden über die Vergangenheit hält, so gehen einige viele Äonen zurück, viele Zyklen des Universums. Sie beschreiben, wie dies geschah, jenes geschah, woher dies kam, woher jenes kam: Lange Geschichten über vergangene Leben oder Lebenszyklen. Doch enden alle diese Texte, indem sie auf das grundlegende Prinzip hinweisen, das all diese Dinge geformt hat und auch die Zukunft gestalten wird: Das *kamma*-Prinzip. Und wo wird *kamma* gerade gemacht? Genau hier, im Jetzt. Also konzentriert euch genau hier darauf.

Das Gleiche gilt für alle Kosmologien. Wenn der Buddha die Daseinsebenen beschreibt, dann geht die Diskussion darum, woher diese Daseinsebenen kommen. Sie kommen vom Geist, davon, was der Geist gerade in der Gegenwart tut. Genau hier, genau jetzt.

Was es auch immer für Geschichten sein mögen, wenn ihr sie geschickt erzählt, bringen sie euch zum gegenwärtigen Moment zurück. Lernt also, ein guter Geschichtenerzähler zu sein und euch selbst die richtigen Geschichten zu erzählen, Geschichten, die euch mit einem Gefühl des Vertrauens in eure

eigenen Fähigkeiten in die Gegenwart bringen, mit einem Wohlgefühl, einem Gespür für die Wichtigkeit der Beruhigung des Geistes. Ganz gleich, was für Geschichten es sind – gleich was andere Leute getan haben und egal was ihr getan habt – es gibt eine Weise sie zu betrachten, die euch Seelenruhe schenken kann. Um den Versuch, dies zu finden, geht es bei all den Lehren über *kamma*, all den Lehren über die edlen Haltungen. Ihr webt neue Geschichten im Geist und sie wandeln euer Herz. Neue Geschichten treffen zusammen und machen es euch möglich, mit einem Gefühl des Wohlseins, der Klarheit, der Konzentration, der Achtsamkeit und der Weisheit zu verweilen. Ohne dass euch irgendetwas in die Vergangenheit zurückzerrt oder in die Zukunft zieht, seid ihr in der Lage, den Geist zu heilen, im Hier und Jetzt.

So also nützt ihr die Fähigkeit des Geistes, Geschichten zu erzählen, um ihn an einen Punkt zu bringen, wo er einfach mit dem Geschichtenerzählen aufhören kann, um das was wirklich da ist zu betrachten. Lernt, geschickt mit dem, was ihr habt, umzugehen, im Hier und Jetzt.

Auf dieses Prinzip der Geschicklichkeit laufen all die Lehren des Buddha hinaus. Wie geschickt könnt ihr mit den Dingen, die in eurem Geist vorgehen, zu eurem eigenen und zum Wohle aller umgehen? Meditation bedeutet nicht, bestimmte mentale Fähigkeiten einfach abzutrennen. Der Geist muss Geschichten erzählen. Sogar Arahants können Geschichten erzählen, über die Vergangenheit nachdenken und für die Zukunft planen. Sie haben nur einfach gelernt, es so zu tun, dass keinerlei Leid verursacht wird. Und das liegt nicht nur daran, dass sie ihren Geist vollkommen in die Gegenwart richten können. Es liegt auch daran, wie sie auf bestimmte Weise über Dinge zu reflektieren und dabei die Lehren des Buddha als geeignetes Werkzeug zum Weben geschickter Geschichten einsetzen. Arbeitet daran, all die Wege, auf denen der Geist auf sich selbst Bezug nimmt, geschickt sein zu lassen. All eure Ansichten: über die Zukunft, die Vergangenheit, eure Erzählungen und Geschichten, eure Weltansichten und Kosmologien könnt ihr auf geschickte Weise wahrnehmen. Lasst sie nicht länger Ursache für Leid sein.

Betrachtet die Praxis als eine umfassende Methode, den Geist zu trainieren. Ihr seid nicht hier, um eure Beobachtungskünste zu verbessern oder beim Atem zu verweilen. Was ihr möchtet, ist das Erreichen einer Geschicklichkeit eures Geistes bei all seinen Aktivitäten. Ajahn Fuang sagte einmal zu mir, als ich zum erneuten ordinieren zurückkam, dass ein Meditierender in allen Dingen

geschickt sein sollte, nicht allein in der Kunst, mit geschlossenen Augen dazusitzen.

Ihr betrachtet alles als interessante Herausforderung: „Was ist der geschickteste Weg, mit diesem umzugehen? Was ist der geschickteste Weg, mit jenem fertig zu werden?“ Wenn ihr eine solche Einstellung habt, und wenn ihr sie in eurem Alltag entwickelt und geübt habt, dann wird eure Meditation erheblich einfacher sein.

# Wie man richtig fällt

Dezember 2002

Eine häufig gestellte Frage ist diese: „Wie kann man sagen, ob ihr in eurer Meditation Fortschritte macht?“ Und eine der Antworten lautet: „Wenn der Geist seinem Objekt entschlüpft, werdet ihr ihn immer schneller zurückholen.“ Beachtet, die Antwort ist nicht: Der Geist entwischt überhaupt nicht, sondern: Es wird von euch erwartet, dass er entwischt; das ist ein normaler Teil der Praxis, ein normaler Teil des Trainings. Das Entscheidende liegt darin, aufmerksamer für das, was geschieht, zu sein und schneller zu agieren, wenn euch die Beobachtung des Atems entglitten ist.

Ein wichtiger Teil des Erlernens der Meditation ist es also, zu lernen, wie man fällt. Man sagt, wenn ihr beginnt, Aikido zu lernen, so ist das Erste, was sie euch beibringen, wie man fällt, ohne sich zu verletzen. Damit wird bezweckt, dass ihr immer weniger Angst vor dem Fallen habt, dabei natürlich immer weniger Schaden nehmt und auch die Wahrscheinlichkeit zu fallen immer geringer wird und dabei die Bereitschaft zu Risiken steigt.

Wenn ihr meditiert, besteht der Trick also darin, dass ihr lernt, den Geist mit einem Minimum an Selbstvorwürfen und einem Minimum an Selbstkritik zurückzuholen, mit der bloßen Beobachtung: „Ich bin nicht hergekommen, um über das Programm der nächsten Woche, über die Misserfolge der letzten Nacht oder über sonst etwas nachzudenken. Ich bin hier, um mich auf den Atem zu konzentrieren.“ Verlasst die anderen Dinge einfach und kehrt zurück. Lernt, dies zu tun, ohne ein Problem daraus zu machen.

In unserem modernen Ausbildungssystem werden unsere natürlichen Talente oft früh kanalisiert und wir dabei spezialisiert. Das Ergebnis ist, dass wir nicht lernen, wie man eine Fähigkeit erwirbt. Wenn wir uns also um etwas bemühen, das uns nicht von Natur aus zufällt, so scheint es das Leichteste in der Welt zu sein, wenn wir ausrutschen und hinfallen, sich einfach dem Fall zu überlassen und dann dazuliegen. Das nennt man nicht zu wissen, wie man fällt. Der Trick beim Fallen ist, wahrzunehmen, dass da eine gewisse Eigendynamik ist, aber, dass wir ihr nicht völlig hingeben müssen.

Wahrnehmen könnt ihr das, wenn ihr euch vorgenommen habt, für einen gewissen Zeitraum auf etwas zu verzichten. Letzten Sommer war es hier im

Kloster populär, auf Schokolade am Abend zu verzichten. Dann aber kam die Versuchung: „Was ist denn schon verkehrt an einem bisschen Schokolade?“ Nun, daran ist nichts wirklich falsch. Also war es leicht, auf die innere Stimme zu hören und den gefassten Vorsatz aufzugeben – und zur Schokolade zu greifen. Das Problem daran war natürlich, dass der wichtige Teil des Versprechens nicht die Schokolade beinhaltete, sondern die Einübung des Festhaltens an dem Versprechen. Allzu oft glauben wir, dass einmalig gefällte Entscheidungen, ein Gelöbnis zu brechen, nicht mehr ungeschehen gemacht werden können, dass ihr machtlos seid. Es ist aber möglich, die Entscheidung zurückzunehmen – schon im nächsten Augenblick, im übernächsten oder sogar im überübernächsten. Das nennt man richtig fallen lernen. Mit anderen Worten, ihr gebt der Schwungkraft der Versuchung nicht nach. Ihr werdet merken, dass ihr immer die Freiheit gewinnt, eure Meinung zu ändern und zu eurem Vorsatz zurückzukommen.

Wenn ihr bemerkt, dass ihr den Atem entgleiten lasst, gebt euch nicht einfach dieser Dynamik des Entgleitenlassens hin. Fangt euch mit dem Gedanken auf: „Ich kann einfach umkehren!“. Ihr werdet staunen, wie schnell ihr umkehren könnt. Nun, der Geist kommt vielleicht mit anderen Gründen daher: „Oh nein, du kannst jetzt nicht umkehren; du bist doch eine Verpflichtung eingegangen.“ Plötzlich fühlst du dich der Ablenkung verpflichtet – die dir gegenüber keine Verpflichtung hat – du aber hast nicht das Gefühl, deiner Meditation verpflichtet zu sein. Das ist einer der vielen Tricks, die der Geist sich selber vorgaukelt. Das Wichtige dabei ist, zu lernen, wie man diese Tricks durchschaut, ihnen nicht Glauben schenkt und selber ein paar eigene Tricks kennt.

Ein Teil des Geistes sagt, dass es natürlicher ist, immer den leichteren Ausweg zu wählen. In Wirklichkeit ist dies aber eine Angelegenheit, die auf der Frage „Natur oder Erziehung“ beruht. Würdet ihr einen Psychotherapeuten aufsuchen, würde dieser euch erklären, wie eure speziellen Gewohnheiten auf eine spezielle Weise entwickelt wurden. Wie eure Eltern euch aufgezogen haben, spielt ebenso eine Rolle wie spezielle Erfahrungen, die euch als Jugendlichen zuteilwurden. Das bedeutet, dass diese Gewohnheiten nicht notwendigerweise natürlich sein müssen. Sie sind erlernt. Sie sind da, sie sind tief verankert, aber ihr könnt sie wieder verlernen. Ihr könnt den Geist in eine andere Richtung führen, was wir ja tun, wenn wir es in der Meditation üben. Wir erziehen den Geist um.

Und wir lehren ihn nicht nur, wie der Geist bei einem Thema verharren soll, so wie wir beim Atem verharren, sondern wir bringen ihm auch bei, schneller zum Atem zurückzukehren: Wie ihr euch abfangt, wenn der Geist beginnt, den Atem loszulassen und sich an etwas anderes zu heften, um dann einfach wieder umzukehren und wieder am Atem festzumachen. Auf diese Weise bringt ihr euch selber Disziplin bei, allerdings ohne die Strenge, die wir gewöhnlich mit dem Wort „Disziplin“ verbinden. Wir erlernen eine mehr beiläufige Art des Umgangs mit unserem Geist.

Ihr seht, dass hier viel Spreu vom Weizen getrennt wird. Als Ergebnis gibt es viel weniger „Haken im Kopf“, an denen sich die Befleckungen aufhängen können. Statt euch mit Abstraktionen wie „meine Persönlichkeit“, „mein Charakter“ oder „die Art, wie ich bin“ abzugeben, bleibt einfach auf den gegenwärtigen Augenblick konzentriert. Egal, welchen Entschluss ihr gefasst habt, ihr habt ihn in Willensfreiheit getroffen und wenn ihr bemerkt, dass es ein schlechter Entschluss ist, so habt ihr die absolute Freiheit, einen anderen Entschluss zu wählen. Wenn ihr mit eurem Selbstbildnis brecht, das ja ein weiteres Versteck für alle möglichen Befleckungen ist, so ist das Spielfeld viel klarer und es gibt viel weniger Orte, an denen Befleckungen sich verstecken können.

Eine mir bekannte Frau in Laguna Beach ging einmal zu einem Meditations-Retreat, wo ihr beigebracht wurde, die Meditationspraxis in den Alltag zu übertragen, indem das tägliche Leben als Wechselspiel zwischen dem Absoluten und dem Relativen betrachtet wird. Das sind ziemlich große Abstraktionen, wahrscheinlich die größten, die denkbar sind. Nachdem die Frau eine Woche lang versuchte, in diesen Begriffen zu denken, kam sie am Sonntag zu der anderen, das Sitzen übenden Gruppe. Sie stellte die sehr komplizierte Frage, wie sie ihr Leben unter diesen Bedingungen in den Griff bekommen könne. Ich muss zugeben, die Frage war so kompliziert, dass ich ihr gar nicht folgen konnte, aber das Problem war doch offensichtlich: Je abstrakter die Abstraktion ist, umso schwerer fällt es, den Weg auf dem Pfade klar zu sehen und umso leichter verheddert man sich in Knoten. Wir neigen dazu, Abstraktionen als sauber und korrekt anzusehen, doch geben sie in Wirklichkeit Raum für eine Fülle von Kompliziertheiten. Sie breiten Schleier über das wirkliche Geschehen. Wenn ihr die Abstraktionen wegwischt, dann habt ihr den Geist direkt am Atem. Er kann beim Atem verweilen oder ihn verlassen. So einfach ist das.

Das gleiche Prinzip trifft auf die gesamte Praxis zu. Sobald ihr euch entschlossen habt, die Tugendregeln einzuhalten, entscheidet ihr in jedem Augenblick wieder, ob ihr zu dem Gelöbnis stehen werdet. Sobald ihr euch entschlossen habt, beim Atem zu verweilen, entscheidet ihr in jedem weiteren Augenblick, ob ihr bei dieser Absicht bleibt. Und je mehr ihr euch im Geist an einfache, grundlegende, bodenständige Dinge haltet, umso leichter wird es euch fallen, auf dem Pfad zu bleiben. Es ist wichtig, dabei lebensnah, ohne Umwege, mit Klarheit und ohne Fragen über eure Vergangenheit, ohne Fragen über euer Selbstbildnis vorzugehen. Diese Dinge würden den Prozess unnötig verkomplizieren. Wenn ihr aber doch vom Pfad fallt, ist es viel leichter, euch zurückzuholen, weil es auf dem Grund, auf den ihr fallt, weniger Kompliziertheiten gibt. Versucht also, nicht nur wenn ihr meditiert, sondern auch wenn ihr die anderen Aspekte des Pfades übt, die Dinge so einfach, so lebensnah und so gegenwärtig wie möglich zu halten.

Als ich mich bei Ajahn Fuang aufhielt, pflegte er mich zuweilen zu Dingen aufzufordern wie: „Setz dich heute Nacht hin und meditiere die ganze Nacht lang.“ „Oh weh“ antwortete ich, als er das zum ersten Mal sagte: „Ich kann das nicht; ich habe letzte Nacht nicht genug Schlaf bekommen und ich hatte einen langen, ermüdenden Tag.“ Und so weiter. Da sagte er: „Wird es dich umbringen?“ – „Das wohl nicht.“ – „Dann kannst du es doch tun.“

Einfach so. Natürlich war es nicht leicht, aber es war einfach. Und wenn ihr die Dinge einfach haltet, werden sie schließlich tatsächlich leichter. Bleibt bei diesem Entschluss und hinterfragt ihn nicht. Anstatt zu denken „Die ganze Nacht, die ganze Nacht muss ich das durchhalten“, denkt einfach nur „Dieser Atem, dieser Atem, dieser Atem“. Findet Wege, euer Interesse an jedem Atemzug wachzuhalten und ihr werdet es bis zum nächsten Morgen schaffen.

So könnt ihr die Meditation in das tägliche Leben tragen: Haltet die Dinge einfach, macht sie einfach. Sobald die Dinge im Geist vereinfacht sind, haben die Befleckungen nicht mehr viele Orte, um sich zu verstecken. Und wenn ihr wirklich fallt, so fallt ihr an einem Platz, von dem es sich leichter wieder aufstehen lässt. Ihr müsst dem Schwung des Fallens nicht nachgeben und liegenbleiben oder in Treibsand versinken. Fangt euch ab und gewinnt unmittelbar eure Balance wieder!

Meine Mutter hat einmal gesagt, dass das Ereignis, welches sie zum ersten Mal zu meinem Vater hinzog, während einer Mahlzeit in ihrem Haus geschah.

Mein Onkel, ihr Bruder, hatte meinen Vater vom College nachhause zu einem Besuch eingeladen. Eines Tages wischte mein Vater versehentlich ein Glas Milch während des Essens vom Tisch. Aber er fing das Glas auf, noch bevor es auf dem Boden aufschlug. Und das war es, warum meine Mutter ihn heiratete. Ich weiß, es klingt irgendwie verrückt – Ich verdanke also meine Existenz den schnellen Reflexen meines Vaters – aber es sagt etwas sehr Interessantes aus. Und es ist die Art von Qualität, die ihr als Meditierender braucht: Wenn ihr euch selber zu Fall bringt, dann könnt ihr euch auch selber gleich wieder aufhelfen. Und wenn ihr das schafft, noch ehe ihr den Boden berührt, so ist das umso besser. Doch selbst wenn ihr flach am Boden liegt, seid ihr kein Glas. Ihr seid nicht zerschellt. Ihr könnt euch wieder selbst erheben.

Versucht, es genauso einfach zu halten.

# Auf den Atem einstimmen

Dezember 2002

Als ich mich zum ersten Mal bei Ajahn Fuang aufhielt, war eine der Fragen, die ich ihm stellte: „Woran muss man glauben, um zu meditieren?“ Er antwortete, dass es da nur eine Sache gäbe: Das *kamma*-Prinzip. Nun, wenn wir das Wort „*kamma*“ hören, denken wir gewöhnlich „*kamma*-und-Wiedergeburt“; er aber meinte damit das Prinzip des Handelns: Was du tust, formt deine Erfahrung.

Wenn du davon überzeugt bist, kannst du meditieren, weil ja schließlich Meditation eine Tätigkeit ist. Du sitzt nicht bloß da, wendest deine Zeit auf und erwartest, dass das Ereignis des Erwachens stattfindet. Selbst in sehr ruhigen Zuständen der Meditation findet Aktivität statt. Selbst nur „Wissen-Sein“ ist dennoch eine Tätigkeit. Es ist etwas Gemachtes, ein *saṅkhāra*. In einer der Suttas sagt der Buddha, dass all die verschiedenen *khandhas*, all die verschiedenen Gestaltungen, die die Erfahrung als Ganzes ausmachen, durch den Werdeprozess zu den Daseinsgruppen geformt werden müssen. In anderen Worten, es gibt ein Potential für Formen, ein Potential für Gefühle, ein Potential für Wahrnehmungen, ein Potential für Geistesformationen und für Bewusstsein; und der Akt des Gestaltens ist es, der diese Potentiale zu wirklichen Daseinsgruppen wandelt.

Das klingt recht abstrakt, ist aber von Anfang an eine wichtige Lektion für die Meditation. Ihr sitzt hier in der Hülle eures Körpers – und natürlich ist genau die Vorstellung, dass ihr hier in der Hülle eures Körpers dasitzt etwas Gestaltetes – doch bei all den unterschiedlichen Dingen, auf die ihr euch eben jetzt konzentrieren könntet, gibt es die Möglichkeit der Auswahl. Diese Wahlmöglichkeit ist es, bei der *kamma* ins Spiel kommt. Ihr könnt eine beliebige Empfindung wählen, deren ihr gewahr werdet. Es ist, als gäbe es in all den unterschiedlichen Teilen des Körpers Signale. Hier ist ein Potential für Schmerz, dort drüben ist ein Potential für Vergnügen. All diese verschiedenen Empfindungen bieten sich euch an, stellen sich zur Auswahl und es liegt allein an euch, diese Auswahl auch zu treffen.

Ärzte haben in Studien gezeigt, dass der Schmerz nicht einfach nur ein physisches Phänomen ist. Er ist keine absolute Gegebenheit. In einem Moment des Schmerzes kommen so viele unterschiedliche Botschaften in eurem Gehirn

an, dass ihr unmöglich alle verarbeiten könnt, also wählt ihr nur einige davon aus, um euch darauf zu konzentrieren. Und der Geist hat die Tendenz, sich auf den Schmerz zu konzentrieren, weil Schmerz für gewöhnlich ein Warnsignal ist. Wir müssen uns aber gar nicht darauf konzentrieren. Anders gesagt, es kann in einem Körperteil ein leichtes Unbehagen auftreten, das ihr immer intensiver werden lasst, je mehr Beachtung ihr ihm schenkt. Das ist die eine Sache, die ihr gleich jetzt tun könnt, aber ihr habt – selbst wenn es euch nicht gewärtig ist – die Wahl, ob ihr es tut oder nicht. Ihr könnt entscheiden, es nicht intensiver werden zu lassen. Ihr könnt sogar entscheiden, es gänzlich zu ignorieren. Sehr häufig reagieren wir gewohnheitsmäßig auf Empfindungen und diese Gewohnheit sitzt so tief und ist so beständig, dass wir denken, es gäbe gar keine andere Wahl. „So müssen die Dinge sein“, denken wir. Sie müssen aber nicht so sein.

Das ist die andere im *kamma*-Prinzip enthaltene Bedeutung: Ihr könnt euer Handeln ändern. Wenn einige Teile der Erfahrung von eurer Wahl und Gestaltung abhängen, so könnt ihr entscheiden, sie zu ändern. Ihr seht das deutlich, wenn ihr auf den Atem achtet. Der Atem ist immer im Körper vorhanden. Wenn ihr ihn sorgfältig betrachtet, so entdeckt ihr, dass er viele Ebenen hat. Es ist wie beim Beobachten des Himmels: Manchmal fühlt ihr eine Briese, die aus dem Süden kommt, ihr blickt aber nach oben und seht eine Wolkenschicht, die sich nach Osten bewegt und eine noch höhere andere Schicht, die nach Westen zieht. Es gibt eine Menge unterschiedlicher Schichten des Windes in der Atmosphäre und in gleicher Weise gibt es eine Menge unterschiedlicher Schichten des Atems im Körper. Ihr könnt wählen, auf welche ihr euch konzentrieren wollt.

Es ist wie bei einem Radioempfänger: Ihr könnt wählen, auf welche der verschiedenen Stationen ihr einstellen wollt. Die Radiowellen von all den näheren Stationen, all die unterschiedlichen Frequenzen, sind alle in der uns umgebenden Luft. Da gibt es Radiowellen von Los Angeles, von San Diego, sogar Kurzwellensender von wer weiß wo. Sie durchdringen eben jetzt diesen Raum und auch euren Körper. Und wenn ihr das Radio einschaltet, dann wählt ihr die gewünschte Frequenz, die ihr hören möchtet. Das Gleiche geschieht im Körper. Ihr wählt aus all den möglichen Empfindungen nur eine Art aus, um euch darauf zu konzentrieren: Den Zustand des Atems. Wo immer ihr das Ein- und-Ausatmen am deutlichsten spürt, genau dort konzentriert ihr euch darauf.

Nun, manche von uns haben ein Radio, das nicht sorgsam behandelt wurde. Stellt ihr es auf eine Station ein, wandert es zu einer anderen. Also müsst ihr ständig nachstellen und wieder nachstellen.

Das Problem ist allerdings nicht nur das Nachstellen, sondern auch, was ihr mit der Empfindung macht, sobald ihr euch darauf eingestellt habt. Wiederum könnt ihr euch auf den Atem in einer Weise konzentrieren, die ihn schmerzhaft werden lässt, oder in einer Weise, die ihn angenehm macht. Ihr seid nicht einfach mit der Gegebenheit des Atems konfrontiert. Was ihr mit ihm tut, kann ihn mehr oder weniger schmerzhaft oder mehr oder weniger angenehm machen. Um die Analogie fortzusetzen, es ist wie mit dem Lautstärkereglern am Radio: Ihr könnt ihn so laut aufdrehen, dass euch die Ohren schmerzen, oder ihr könnt ihn so leise einstellen, dass ihr ihn kaum noch hören könnt. Indem ihr aber geschickter mit dem Lautstärkereglern umzugehen lernt, bekommt ihr ein Gespür dafür, was gerade richtig ist, so dass ihr den Sender und die Lautstärke zu eurem maximalen Vergnügen anpassen könnt.

Indem die Einstimmung immer präziser erfolgt, entdeckt ihr weitere Feinheiten. Wiederum wie beim Radio könnt ihr, wenn ihr sehr genau auf die Frequenz abgestimmt habt und die statischen Störungen verschwunden sind, Feinheiten im Signal wahrnehmen, die zuvor nicht erkennbar waren. Ihr könnt damit spielen, indem ihr die Höhen oder Tiefen anhebt. Obwohl also das Radiosignal vorgegeben ist, könnt ihr es auf verschiedene Weisen für euch verändern. Das ist das *kamma*-Element in eurer Meditation: Es ist das, was ihr mit eurem Atem erreichen könnt.

Ihr könnt lernen, wie ihr geschickter damit umgeht, so dass ihr nicht nur das offensichtliche Einströmen und Ausströmen des Atems in den Lungen wahrnehmt, sondern auch die Empfindungen, die durch den ganzen Körper laufen, wenn ihr einatmet und ausatmet, die Bewegungsmuster im Körper, welche die Luft in die Lungen pumpen und dann wieder entweichen lassen. Jedes Mal wenn ihr atmet, geht eine Welle durch euren Körper. Wenn ihr dessen gewahr werdet, beginnt ihr zu verstehen, wo es Spannung in eurem Körper gibt und wo nicht; wo der feine Atem richtig strömt und wo er es nicht tut.

Und das wiederum ist nicht einfach vorgegeben. Ihr könnt mit diesen Strömen arbeiten. Ihr könnt sie verstärken. Wenn ihr in einem bestimmten Teil des Körpers Anspannung bemerkt, so entspannt ihn und häufig wird damit

der Atemfluss nicht nur an diesem einen Punkt, sondern auch in anderen Teilen des Körpers verbessert. Ihr beginnt, ein Gespür für den Körper als eine Einheit von untereinander verbundenen Energiemustern zu erlangen. Eine Verspannung hier kann zu einer Verspannung dort führen und das alles verbindet sich zu einem Gefühl allgemeiner Anspannung, gerade so, als würden Spannungsbänder den Körper zusammenquetschen. Oder ihr könnt euren Körper auflockern. Das bleibt ganz euch überlassen. Ihr könnt hier eine gewisse Anspannung entspannen und dabei herausfinden, dass dies zur Auflösung von einer Spannung dort drüben führt. Ihr könnt auch entdecken, dass sich alles so sehr auflockert, dass ihr davontreibt. Das heißt, dass ihr lernen müsst, ein Gespür für ein gutes Mittelmaß zu bekommen, damit ihr bei der Empfindung verweilen und eure Konzentration bewahren könnt. Selbst wenn das Radiosignal beginnt etwas abzuwandern, könnt ihr ihm präzise folgen und genau bei ihm bleiben.

An diesem Punkt könnt ihr das Gefühl des Ein- und Ausatmens – den groben Atem, den offensichtlichen Atem – loslassen und euch mehr auf den feinen Atemfluss im Körper konzentrieren. Indem ihr euch durch all die unterschiedlichen Teile des Körpers arbeitet, durch seine angespannten, blockierten oder „ausgelaugten“ Teile, lasst ihr das Atemgefühl all die kleinen Nischen und Ritzen ausfüllen und es kommt ein immer größeres Gefühl der Fülle und der Erholung zustande. Das ist mit *pīti* gemeint. Es ist das Trinken der guten Empfindungen. Gewöhnlich übersetzen wir *pīti* als Verzückung, aber es ist auch mit dem Wort für trinken, *pivati*, verwandt. Ihr saugt diese schöne Empfindung ein. Sie fühlt sich voll an und erfrischend, weil ihr all die kleinen Körperzellen geöffnet und dem Atem den Eintritt gestattet habt. Wenn ihr dieses Gefühl der Fülle habt, ist es leichter zu entspannen.

Der Geist ist beinahe wie eine Mücke, die in eurem Körper endlich auf eine große Vene gestoßen ist, um ein extremes Sprachbild zu benutzen. Er steckt seinen kleinen Stachel hinein und bleibt einfach dort, in Seligkeit badend. Seine Flügel werden schwach, seine Füße werden schwach und ganz gleich, wie sehr ihr auch versucht, ihn abzustreifen, er will einfach nicht ablassen. Er trinkt so viel er will. Es ist das Gleiche mit dem Geist: Sobald diese erfrischende Atem-Empfindung anfängt, den Körper zu erfüllen, lasst ihr alles andere los. Egal, welche anderen Störungen auch auftreten, ihr seid nicht im Geringsten daran interessiert, weil ihr etwas wirklich Befriedigendes gefunden habt. Man könnte fast sagen, dass es eine Empfindung ist, für die man sterben könnte. Ihr kommt

aus eurer Deckung und vergesst alles andere, weil diese Empfindung so faszinierend ist. Ihr habt jeden Teil des Körpers, jeden Teil eures Gewahrseins geöffnet, damit diese Empfindung zu euch kommen kann.

Indem ihr so verweilt und der Geist immer ruhiger wird, werdet ihr eines tieferen Gefühls absoluter Fülle gewahr, ohne eine Empfindung des Rückwärts- und Vorwärtsströmens – eine reale Stille im Körper. Es gibt ein geringes Gefühl des Luftaustausches direkt an der Körperoberfläche, der Oberfläche eures Gewahrseins, jedoch tief drinnen herrscht Stille. Das Gefühl des Einatmens gibt es nicht mehr, weil ihr absolut erfüllt seid. Ajahn Lee gebraucht das Bild eines Eiswürfels: Dampf steigt vom Würfel auf – eine sehr dampfartige Bewegung am Rande eurer Wahrnehmung – aber alles andere ist fest und still.

Und schließlich hört sogar das Dampfen auf und Festigkeit erfüllt eure gesamte Wahrnehmung. Dies alles wird von einem Gefühl der Helligkeit begleitet, obwohl ihr diese Helligkeit vielleicht nicht als Licht empfindet. Sie hat eine besondere Qualität: Eine physische Empfindung, ein Empfindungston, der Helligkeit, Klarheit, des Strahlens, das den ganzen Körper erfüllt. Ihr aber sitzt einfach mittendrin.

Es ist nicht nötig, diese Zustände wie durch Reifen springend zu durchheilen. Tatsächlich ist es am besten, wenn ihr es ohne Eile versucht. Findet einfach eine Empfindung, auf die ihr euch einstimmen könnt. Verweilt dort und sie wird sich von selbst entwickeln, einfach aufgrund der Beständigkeit eurer Konzentration. Wenn ihr schließlich diese Empfindung solider Gestilltheit erlangt und dort verweilt, beginnt ihr zu erkennen, dass ihr die Wahl habt, ihr Gestalt zu geben. Ihr könnt euch auf die Empfindungen konzentrieren, die euch ein Gefühl für die Körperform geben, oder ihr könnt euch entscheiden, sie zu ignorieren. Hier seht ihr, wie das *kamma*-Prinzip in der Meditation ins Spiel kommt. Es ist fast so, als hätten sich die verschiedenen Körperempfindungen in Nebel verwandelt. Sie schimmern wie kleine Atemtröpfchen und ihr nehmt den Raum zwischen ihnen wahr. Der ganze Körper ist von dieser Räumlichkeit erfüllt, die sich auch außerhalb des Körpers in jede Richtung erstreckt. Statt auf die kleinen Atemtröpfchen, könnt ihr euch auch auf den Raum konzentrieren. Das ist eine wirklich klare Lektion, wie viele Wahlmöglichkeiten ihr bei der Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks habt. Der einfache Eindruck, hier sei ein Körper, ist aus unterbewussten, formgebenden Entscheidungen hervorgegangen, die ihr getroffen habt. Ihr erkennt, dass es

eine Menge unterschiedlicher Sinneseindrücke gibt, auf die ihr euch konzentrieren könnt, und dass dabei Geschick erforderlich ist, das Geschick der richtigen Wahl und das Geschick die Sinneseindrücke die ihr wollt zu verstärken und jene die ihr nicht wollt beiseite zu lassen.

Obwohl dies also nur Schulung der Konzentration ist, gehört doch eine Menge Weisheit dazu. Wie der Buddha sagte, wird Ruhe und Einsicht benötigt, um gute, starke Zustände der Vertiefung herbeizuführen. Und er sprach niemals über Einsicht, ohne sie im Rahmen von *kamma*-Begriffen, in Bezug auf die Geschicklichkeit eures Handelns, darzulegen.

Diese Praxis ist es also, welche die Grundlage bildet, damit ihr die Themen der Unbeständigkeit, des Leidens und des Nicht-Selbst im richtigen Kontext betrachten könnt, wenn die Zeit dafür reif ist. Ihr habt im Inneren einen guten Raum im gegenwärtigen Moment geschaffen, so dass es keinen Hunger gibt, der euch antreiben würde, nach diesem oder jenem zu greifen. Wenn ihr euch an der Fülle und Stille sattgetrunken habt, seid ihr in einer viel besseren Stimmung, um die Dinge so zu sehen, wie sie tatsächlich sind, sodass, wenn Einsicht aufsteigt, euch diese nicht destabilisiert. Ohne diese solide Grundlage, kann das Nachdenken über Unbeständigkeit, Stress oder Nicht-Selbst wirklich verwirrend sein. Wenn ihr aber beginnt, über diese Fragen in Verbindung mit dem was ihr in der Meditation tut nachzudenken, stabilisieren sie diese umso mehr. Hier kommen die Faktoren der Konzentration, Ruhe, Einsicht und Weisheit in gesunder und ausgewogener Weise zusammen.

# Im Atem gebadet

Dezember 2002

Wenn Dhamma vorgetragen wird, müsst ihr nicht zuhören. Wichtig ist nur, dass ihr auf euren Atem konzentriert bleibt. Wenn der Atem einströmt, wisst ihr, dass er einströmt; wenn der Atem ausströmt, wisst ihr, dass er ausströmt. Versucht, diese Erfahrung des Atems als erfüllend zu erleben. Der Dhamma-Vortrag dient in diesem Moment nur als Stütze, als Gerüst, um euch beim Atem zu halten. Wenn der Geist fortwandert, erinnert euch der Klang des Dhamma daran, zum Atem zurückzukehren, verweilt ihr aber beim Atem, dann müsst ihr nicht erinnert werden. Ihr erinnert euch selbst. Das bewirkt in der Meditation die Achtsamkeit. Jedes Mal, wenn ihr einatmet und jedes Mal, wenn ihr ausatmet, erinnert euch daran, beim Atem zu verharren. Macht einfach eine Notiz im Geiste: „Hier will ich bleiben, hier will ich bleiben.“

Versucht, die Vorstellung zu vermeiden, dass ihr einen Körperteil bewohnt und den Atem in einem anderen Teil des Körpers beobachtet. Stellt euch den Atem als euch rundum umgebend vor. Er tritt an der Vorderseite ein und aus, tritt an der Rückseite ein und aus, kommt von Oben herein, tritt an den Fingern, an den Zehen wieder aus. Eine feine Atemenergie strömt ständig im Körper ein und aus. Wenn ihr in einem Teil des Körpers seid und den Atem im anderen Teil beobachtet, dann blockiert ihr wahrscheinlich die Atemenergie, um Raum für das „Ich-Gefühl“ in dem beobachteten Körperteil zu schaffen. Also stellt euch vor, dass ihr völlig vom Atem umgeben seid, im Atem gebadet und überschaut dann den ganzen Körper, um zu sehen, wo es noch Körpersegmente gibt, die angespannt oder verkrampft sind und den Atem daran hindern, ein und aus zu strömen. Lasst zu, dass sie sich entspannen.

Auf diese Weise erlaubt ihr der Fülle des Atems, bei jedem Einatmen und auch bei jedem Ausatmen zu kommen und zu gehen. Tatsächlich ist es nicht die Fülle die herein und heraus strömt. Vielmehr wird die Qualität der Fülle im einströmenden und ausströmenden Atem gebadet. Sie wird vom Atem nicht verdrängt, wird von ihm nicht hinaus gezwungen. Jedem Nerv im Körper wird erlaubt, sich zu entspannen und das Gefühl der Fülle genau hier und jetzt zu erfahren. Versucht einfach, das Gefühl der Fülle durch die Art und Weise eures Atems aufrecht zu erhalten. Ihr seid auf den Atem konzentriert, ihr könnt aber nicht anders, als die Fülle wahrzunehmen.

Wenn ihr das Gefühl der alles durchdringenden Fülle nicht erlangen könnt, sucht wenigstens einen Körperteil, der sich nicht gequetscht, sondern offen und weit anfühlt. Versucht dann, ob ihr die gleiche Empfindungstönung auf andere Körperteile übertragen könnt. Findet weitere Teile des Körpers, die sich ebenso offen anfühlen und lasst sie sich verbinden. Zunächst wird durch dieses Gefühl der Verbundenheit nicht viel passieren, lasst aber zu, dass sie offen bleiben. Jedes Mal, wenn ihr ein- und ausatmet, haltet dieses Gefühl der Offenheit, aufrecht. Das Gefühl der Verbundenheit wird sich so verstärken.

Deshalb ist die Fähigkeit, bei den Empfindungen zu verweilen, so wichtig, denn das erlaubt ihnen, zu wachsen. Wenn ihr euch an einen anderen Ort begeben, wenn ihr an etwas anderes denkt, muss es im Körper eine Anspannung geben, damit dieser Gedanke geschehen kann. Welches Gefühl der Fülle auch immer sich entwickelt haben mag – sei es in euren Armen oder Beinen, in anderen Teilen des Körpers, den Rücken hinab – es hat dann keine Chance, sich weiter zu entwickeln. Es wird verdrängt, weil ihr ihm keine Aufmerksamkeit mehr zuwendet.

Daher spricht der Buddha von der Konzentration als *mahaggatam cittam*: erweitertes Gewahrsein. Wenn euer Gewahrsein nur auf einen kleinen Fleck begrenzt ist, wird alles andere verdrängt und ausgelöscht – und was könnte das anders sein als Ignoranz? Versucht, euer Gewahrsein auf 360 Grad zu erweitern, rundum in alle Richtungen also, weil es eine Gewohnheit des Geistes ist, seine Aufmerksamkeit auf einen Fleck hier zu konzentrieren und dann auf einen Fleck dort, umher wandernd, aber es ist immer nur ein Fleck. Er öffnet sich ein klein wenig, wird wieder gequetscht, öffnet sich ein wenig, wird wieder gequetscht und so gibt es keine Möglichkeiten eines Wachstums. Wenn ihr aber das Offenwerden im ganzen Körper zulasst, werdet ihr bemerken, dass ihr diese Offenheit zerstört, sobald ihr nur über irgendetwas nachdenkt. Ihr müsst also sehr vorsichtig sein und sehr ruhig, um dieser offenen Fülle die Möglichkeiten eines Wachstums zu eröffnen.

Die Qualitäten der Beständigkeit, Sorgfalt und Achtsamkeit sind also wichtig, damit sich dieser Zustand der Konzentration entfalten kann. Ohne diese wird keine Entwicklung stattfinden können. Habt ihr Konzentration erlangt, so tretet ihr darauf und verdrängt sie, indem ihr nach etwas anderem ausschaut, an etwas anderes denkt. Was immer ihr dann an Konzentration da und dort zustande bringt, erscheint nicht sehr bemerkenswert. Ihr aber habt

ihr keine Chance gegeben, wirklich bemerkenswert zu sein. Konzentration braucht Zeit und wir sind in dieser Gesellschaft in der ständigen Erwartung, dass alles schnell geschehen soll. Wenn etwas gut sein soll, so muss es schnell geschehen, sofort geschehen. Und so haben wir die Fähigkeit verloren, bei den Dingen auszuharren, die sich langsam entwickeln. Wir haben die Fähigkeit verloren, geduldig und in vielen kleinen Schritten an einer großen Aufgabe zu arbeiten, die Zeit erfordert und nicht beschleunigt werden kann.

Wenn der Buddha Beispiele für die Übung der Konzentration gibt, bringt er diese häufig in Beziehung zu Fertigkeiten. Fertigkeiten zu erwerben braucht Zeit und er belehrte ja Menschen, die sich Zeit zum Meistern vieler nützlicher Fertigkeiten genommen hatten. In Thailand werden die Messer noch immer an Steinen geschliffen und es ist eine Fertigkeit, die man erst erlernen muss, nämlich: wie man das Messer beim Schleifen nicht verdirbt. Wenn ihr ungeduldig werdet und versucht, die Sache zu beschleunigen, ruiniert ihr die Schärfe und die Geradheit der Klinge. Ihr müsst also sehr ruhig sein; der Geist muss ruhig sein. Ihr müsst ein gleichförmiges Maß an Druck beibehalten, während ihr die Klinge schärft. Zuerst mag es erscheinen, als würde nichts geschehen, doch mit der Zeit wird die Klinge tatsächlich immer schärfer.

Die Beständigkeit unseres Drucks ist der Garant dafür, dass die Klinge nicht an einer bestimmten Stelle abgenutzt wird – zu scharf an einer Stelle und nicht scharf genug an einer anderen; zu scharf in dem Sinne, dass die Klingenschneide nicht mehr gerade ist. Ihr habt sie an einer Stelle zu sehr abgeschliffen. Es gibt also eine Menge Dinge, die man beachten muss, sogar beim bloßen Schärfen einer Klinge. Habt ihr euch aber diese Geschicklichkeit zu eigen gemacht, dann ist es leichter, eine Beziehung zu eurem Tun herzustellen, wenn die Zeit des Meditierens gekommen ist. Meditation erfordert die gleiche Art von Beständigkeit, dieselbe gleichmäßige Ausübung von Druck, die fortgesetzte Achtsamkeit und Bereitschaft, die erforderlich sind, den richtigen Druck aufrecht zu erhalten.

Auch die Geschicklichkeit des Jägers wird manchmal als Analogie benützt. Ein Jäger muss sich sehr ruhig verhalten, um die Tiere nicht zu verscheuchen und gleichzeitig sehr wachsam sein, dass er nicht übersieht, wenn ein spezielles Tier vorbeikommt. In gleicher Weise müssen wir als Meditierende sorgsam darauf achten, nicht in eine der beiden Richtungen abzugleiten: In zu tiefe Stille oder zu viel geistige Aktivität. Ihr müsst die rechte Balance finden. Ich habe

mich einmal mit einem Anthropologen unterhalten, der sagte, dass von allen Fertigkeiten in primitiven Gesellschaften, die die Völkerkundler zu erlernen versuchen, das Jagen die schwierigste ist. Es erfordert die stärkste Konzentration und das größte Feingefühl. Nun, wir jagen hier keine Tiere, sondern streben nach Konzentration, aber Konzentration ist ein noch feinerer Vorgang, der noch mehr Stille und Wachsamkeit erfordert.

Manchmal denken wir in der westlichen Welt, dass wir mit einem Vorteil zum Dhamma kommen: Wir haben so viel Bildung und sind sehr belesen. Aber wir haben auch einen großen Nachteil, weil uns die Geduld und Beständigkeit fehlt, die man erst beim Meistern einer Fertigkeit erwerben kann. erinnert euch bei der Meditation daran, wenn ihr ungeduldig auf Resultate wartet. Ihr müsst wachsam und beständig sein. Ihr braucht das Gefühl, vom Atem gebadet zu werden und in allen Teilen eures Körpers für die Atemempfindung offen zu sein, bis hinab in jede kleine Pore eurer Haut. Dann erlernt ihr das erforderliche Feingefühl und die erforderliche Beständigkeit, um diesen Zustand aufrecht zu erhalten. Auf diese Weise kann das Gefühl der Fülle mehr und mehr wachsen, bis es ausreichend ist, eurer Konzentration jene Art von Stärke und jenes Gefühl von Frische und Labung zu geben, die sie benötigt, um aktiv zu bleiben.

Ajahn Fuang sagte einmal, dass eure Meditation ohne dieses Gefühl der Fülle, der Frische oder Verzückung, ganz einfach austrocknet. Ihr braucht dieses Schmiermittel, um alles glatt und am Laufen zu erhalten: die Empfindung des sich Wohlfühlens und der Erfrischung, die direkte, innere Freude daran, sich in einem Zustand der Konzentration zu befinden.

Zugleich heilt dies all unsere geistigen Wunden: Jegliches Gefühl von Müdigkeit, Stress, oder das Gefühl von jemandem falsch behandelt oder ausgenutzt worden zu sein. Es ist wie Medizin für diese mentalen Wunden. Nun, die Medizin braucht oft Zeit, um zu wirken, besonders lindernde und wiederbelebende Medizin. Denkt an die Salbe, die ihr auf aufgeplatzte Haut auftragt. Die Haut wird nicht unmittelbar heil, sobald ihr die Salbe auflegt. Es muss erst einige Zeit vergehen. Die Haut muss der Salbe für eine längere Zeitspanne ausgesetzt sein, damit die Salbe ihren Zweck erfüllen kann. Es ist bei der Konzentration das Gleiche. Sie ist eine Behandlung, die Zeit erfordert. Euer Nervensystem muss dem Gefühl der Fülle einen langen Zeitraum ausgesetzt sein, damit es Gelegenheit hat, ein- und auszuatmen, so dass Achtsamkeit und Atem gemeinsam ihre Heilungsarbeit vollbringen können.

Werdet also nicht ungeduldig. Vermeidet das Gefühl, dass nichts geschieht. Eine Menge Dinge, die sehr wichtig sind, erfordern Zeit und tun ihre Arbeit im Verborgenen. Wenn ihr ihnen die Zeit gebt, die sie brauchen, werdet ihr feststellen, dass es sich auszahlen wird. Schließlich könntet ihr eine ganze Stunde dasitzen und die nächste Woche planen, den nächsten Monat planen, das nächste Jahr planen. Was werdet ihr dann am Ende der Stunde haben? Einen Haufen Pläne. Und ein Teil von euch fühlt sich vielleicht zufrieden, dass ihr für die Zukunft gesorgt habt. Wenn ihr aber bedenkt, wie viele eurer vergangenen Pläne tatsächlich Resultate erbrachten, werdet ihr erkennen, dass viele Gegebenheiten euren Plänen entgegenstehen. Was könntet ihr dann für eure Stunde vorweisen? Es wäre nicht viel. Vielleicht nichts als Mäusekot und Stroh. Wenn ihr aber dem Atem eine Stunde schenkt, um sein heilendes Werk zu tun, euren Körper öffnet und dem Atem gestattet, jeden Nerv bis hin zu jeder Pore zu baden, dann wisst ihr, dass ihr am Ende der Stunde mit einem Körper und Geist in besserer Verfassung herauskommt. Der Körper wird beruhigt sein; der Geist klar und wach.

Und ihr müsst nicht aufhören, im Atem zu baden, wenn diese Stunde vorüber ist. Ihr könnt es bei all euren Tätigkeiten beibehalten. Auf diese Weise, seid ihr, auch wenn ihr nicht mit einem Haufen Plänen gewappnet seid um der Zukunft entgegenzutreten, zumindest in der Position, ein solches Wappnen gar nicht erst zu benötigen. Eure Rüstung besteht aus einem gesunden Körper und einem gesunden Geist. Eure unsichtbare Rüstung ist das Kraftfeld des allumfassenden Atems, der beständig aus eurem Zentrum zu jeder Pore eures Körpers fließt und euch beschützt. Dies ist etwas, das ihr in jeder Zelle eures Körpers fühlt, etwas dessen ihr sicher seid, denn ihr könnt es rundum im Hier und Jetzt spüren. Und ihr wisst, was die Zukunft auch bringen wird. Ihr seid vorbereitet. Ihr seid der Zukunft gewachsen.

Dieses Gefühl der Fülle, des Strahlens, der Wachheit ist alles, was ihr braucht, um euren Geist fähig, gesund und stark zu erhalten.

# Die Stufen der Atem-Meditation

November 2002

Wenn der Buddha Atem-Meditation lehrt, so lehrt er insgesamt sechzehn Stufen. Es sind die detailliertesten Meditationsanweisungen im Kanon. Und es ist der Atem, dem er am meisten Bedeutung beimisst, den er am häufigsten empfiehlt, weil der Atem nicht nur ein Ort ist, an dem der Geist sich niederlassen und Konzentration erlangen kann, sondern auch etwas, das der Geist analysieren kann. An diesem Punkt werden alle Einsichten, die zum Erwachen benötigt werden, sich erheben können, während der Geist achtsam und wach beim Atem verweilt und sich auch seines Verhältnisses zum Atem bewusst ist.

In den späteren Stufen der Atem-Meditation ist die Betonung weniger auf den Atem als auf den Geist und auf seine Beziehung zum Atem gerichtet. In den Anfangsstufen jedoch liegt die Betonung auf dem Atem selber, dem Gebrauch des Atems zum Einfangen des Geistes. In den beiden ersten Stufen beschäftigt ihr euch mit langen und kurzen Atemzügen und ihr macht euch empfänglich dafür, wie sich langer und kurzer Atem anfühlt. Zu Beginn der dritten Stufe gibt es jedoch ein Element des Willens. Ihr schult euch selber und das erste, was ihr einübt, ist, dass ihr euch beim Einatmen und beim Ausatmen eures gesamten Körpers gewahr werden müsst.

Wenn der Buddha Zustände der Konzentration beschreibt, gebraucht er keine eindimensionalen Bilder, sondern Bilder des Ganz-Körper-Gewahrseins. Wenn das Atmen ein Gefühl der Verzückung und Freude hervorbringt, dann erinnert er euch, dieses Gefühl der Verzückung und Freude durch den ganzen Körper zu verbreiten, so wie ihr Wasser in Mehl kneten würdet, um Teig herzustellen. Ein anderes Bild ist das Emporquellen der Verzückung im Körper und seine Erfüllung, so wie eine Quelle kühlen Wassers in einem See aufsteigt und den gesamten See mit ihrer Kühle durchdringt. Ein weiteres Sprachbild ist der Lotus, der in einem See steht: Einige Pflanzen steigen nicht über die Oberfläche, sondern bleiben völlig im Wasser eingetaucht, durchtränkt von ihren Wurzeln bis zu ihren Spitzen von der Ruhe und Kühle des Wassers im See. Ein weiteres Bild ist das einer in weißes Tuch eingehüllten Person, die von Kopf bis Fuß vollkommen von dem weißen Tuch umgeben ist, so dass der gesamte Körper von dem weißen Tuch bedeckt wird

Dies sind alles Bilder des Ganz-Körper-Gewahrseins, des Gefühls von Verzückung und Freude oder des lichten Gewahrseins, das den gesamten Körper erfüllt. Daran sollt ihr arbeiten, wenn ihr den Atem kennen lernt, weil die Art von Gewahrsein, die der Einsicht aufzusteigen gestattet, nicht einfach auf einen Punkt beschränkt ist. Wenn ihr auf einen Punkt konzentriert seid und damit andere ausblendet, hinterlässt das im Geist viele tote Winkel. Wenn ihr aber versucht, ein „Rundum-Gewahrsein“ zu erlangen, so hilft dies, diese toten Winkel zu beseitigen. Mit anderen Worten, könnt ihr im Atem eingetaucht sein und dabei all des Atems um euch voll bewusst sein.

Einer der Ausdrücke, der dafür benutzt wird, ist – *kāyagatāsati* – Achtsamkeit, eingetaucht in den Körper. Der Körper ist mit Gewahrsein gesättigt und das Gewahrsein selbst wird in den Körper eingetaucht, ist vom Körper umgeben. Es ist also nicht so, dass ihr irgendwo oben an einem Ort seid – sagen wir, im Hinterkopf – von diesem einen Ort den restlichen Körper betrachtet oder versucht, von diesem einen Ort des Gewahrseins das Gewahrsein des restlichen Körpers abzuriegeln. Ihr müsst ein Ganzkörper-Gewahrsein haben, das allumfassend ist und 360 Grad umspannen kann. Nur so können die toten Winkel des Geistes ausgelöscht werden.

Sobald ihr diese Art Gewahrsein habt, arbeitet ihr daran, sie aufrecht zu erhalten – obwohl diese „Arbeit“ hier nicht wie die Ausübung einer anderen Arbeit zu verstehen ist. Ihr arbeitet daran, dass eure Aufmerksamkeit nicht schwankt, dass sie nicht schrumpft. Ihr arbeitet daran, keine anderen Verantwortlichkeiten zu übernehmen. Mit der Zeit jedoch wird die Arbeit einfacher für euch, und sie wird euch mehr und mehr zu einer zweiten Natur. Ihr fühlt euch immer gefestigter und zuhause in dem, was ihr tut. Indem der Geist sich eingewöhnt, beginnt sich seine nervöse Energie aufzulösen. Tatsächlich benötigt der Körper immer weniger Sauerstoff, weil die Hirntätigkeit sich allmählich beruhigt, und so der Atem immer feiner wird. Er kann sogar völlig zum Stillstand kommen, weil aller Sauerstoff, den ihr benötigt, durch die Poren eurer Haut kommt.

An diesem Punkt scheinen euer Atem und euer Gewahrsein ineinander verschmolzen zu sein. Es ist schwer, zwischen den beiden eine Trennungslinie zu ziehen, und ihr versucht es gegenwärtig auch gar nicht. Lasst zu, dass das Gewahrsein und der Atem einander durchdringen, um Eins zu werden.

Ihr müsst dieses Bewusstsein, dieses Gefühl des Einsseins zulassen, um

wirklich gefestigt zu werden. Ansonsten könnte eure Arbeit leicht zunichte gemacht werden, weil der Geist zum Schrumpfen tendiert. Sobald wir denken, bringen wir das Energiefeld in bestimmten Teilen des Körpers zum Schrumpfen und sperren sie aus unserem Gewahrsein aus, weshalb es im Körper jedes Mal dann Spannungen entstehen, wenn ein Gedanke auftritt. Dieser Körperteil spannt sich an, damit ihr diesen Gedanken haben könnt; jener Körperteil wird angespannt, damit ihr jenen Gedanken haben könnt und in dieser Weise geht es weiter und weiter. Es ist kein Wunder, dass der einfache Denkprozess dem Körper so viel zu entziehen vermag. Laut einiger chinesischer Medizin-Abhandlungen neigt eine Person, die geistige Arbeit vollbringt, zum dreimal so schnellen Energieverbrauch wie eine Person, deren Arbeit rein physisch ist. Das ist so, weil Denken mit Anspannung im Körper verbunden ist. Speziell Gedanken, die sich mit der Vergangenheit oder der Zukunft beschäftigen, müssen für sich ja ganze Welten erschaffen, um diese zu bewohnen.

Wenn wir den Geist zur Konzentration bringen, denken wir auf unterschiedliche Weise. In den Anfangsstadien denken wir noch, denken aber nur über den gegenwärtigen Moment nach, beobachten ausschließlich den gegenwärtigen Augenblick, sind nur wach und achtsam auf das, was hier stattfindet, müssen also keine Welten der Vergangenheit und der Zukunft erschaffen. Das belastet den Körper mit weniger Stress. Um die gegenwärtige Konzentration aufrecht zu erhalten und nicht in eure alten Gewohnheiten abzugleiten, müsst ihr euer Bewusstsein so geweitet halten, wie es euch möglich ist. Damit wurzelt ihr fest im gegenwärtigen Moment, bis ganz hinab zu euren Fingern und Zehen. Wenn euer Bewusstsein weit bleibt, verhindert es jene Art des Schrumpfens, die dem Geist erlaubt, zu seinen Gedanken über Vergangenheit und Zukunft zu entschlüpfen. Ihr verharrt völlig in der Gegenwart. Die Notwendigkeit zu denken wird immer geringer.

Wenn immer weniger Gedanken den Fluss der Atemenergie stören, entwickelt sich ein Gefühl der Fülle im ganzen Körper. Die Texte bezeichnen diese Fülle als Verzückung und das Gefühl der Leichtigkeit, welches sie begleitet, als Freude. Ihr lasst dieses Gefühl leichter Fülle den Körper durchdringen, aber ihr bewahrt eure Konzentration auf der Atemenergie, selbst wenn diese völlig ruhig ist. Schließlich – und ihr müsst das nicht beschleunigen – kommt der Punkt, an dem Körper und Geist von der Fülle und Leichtigkeit genug haben und ihr könnt ihnen erlauben, nachzulassen. Es könnte auch sein, dass ihr die Verzückung als überwältigend erlebt. In diesem Fall verfeinert ihr

euer Atembewusstsein, damit es unter dem Radar der Verzückerung durchkommt und begeben euch auf eine Ebene totaler Entspannung. Dann lässt sogar diese Entspannung – das Gefühl, die Freude aufzusaugen – nach, und ihr verbleibt in absoluter Stille.

Nachdem ihr euch in der Stille eingewöhnt habt, könnt ihr damit beginnen, nach der Trennungslinie zwischen Bewusstsein und Atem Ausschau zu halten. Bis zu diesem Punkt habt ihr den Atem manipuliert, habt ihr versucht, immer besser zu empfinden, was sich beim Atmen angenehm anfühlt und was nicht, so dass euer Einwirken immer mehr verfeinert wird, bis zu dem Punkt, an dem ihr das Einwirken unterlassen könnt und einfach beim Atem verweilt. Dies gestattet eurer Atmung, sich immer mehr zu verfeinern, bis der Atem absolut still wird. Wenn alles wirklich fest, wirklich still wird, lösen sich euer Bewusstsein und das Objekt eures Gewährseins ganz natürlich voneinander, wie die Chemikalien in einer Suspension, die man still stehen lässt. Wenn sich das Gewährsein ablöst, könnt ihr direkt mit dem Manipulieren der Geistesfaktoren beginnen, den Gefühlen und Vorstellungen, die euer Bewusstsein formen. Ihr könnt ihnen zusehen, während sie das tun, denn jetzt ist der Atem nicht mehr im Weg.

Es ist wie das Einblenden auf eine Radiostation: Solange ihr nicht präzise auf die Frequenz der Station eingestellt habt, gibt es das statische Grundrauschen und ihr könnt die Feinheiten des Signals nicht hören. Wenn ihr aber richtig auf der Frequenz seid, verschwindet das Rauschen und alle Feinheiten werden deutlich. Wenn ihr auf den Geist eingestimmt seid, könnt ihr die Feinheiten des Gefühls und der Wahrnehmung sehen. Ihr könnt die Resultate sehen, die diese hervorbringen, den Eindruck auf euer Gewährsein. Nach einiger Zeit erlangt ihr das Gefühl, diesen Eindruck mit jeder weiteren Verfeinerung verbessern zu können.

Aber selbst dieses Gewährsein hat Höhen und Tiefen. Damit ihr damit umzugehen lernt, lehrt euch der Buddha diese so zu manipulieren, wie ihr auch den Atem und die geistigen Faktoren des Gefühls und der Wahrnehmung manipuliert habt. Die Texte sprechen hier davon, den Geist zu erfreuen, ihn zu stabilisieren und schließlich zu befreien. Mit anderen Worten, ihr gewöhnt euch immer mehr an die Stufen der Konzentration und beginnt, ein Gespür dafür zu gewinnen, welche Art der Konzentration euer Bewusstsein benötigt. Was könnt ihr tun, um es zu stabilisieren, wenn es instabil erscheint? Wie

verändert ihr eure Wahrnehmung des Atems oder zentriert die Aufmerksamkeit, um den Geist zu festigen? Wie könnt ihr den Geist aufmuntern, wenn die Meditation „trocken“ zu werden beginnt? Und wenn ihr euch von einer Stufe der Konzentration zur nächsten bewegt, was genau lasst ihr los, das den Geist von dem schwächeren Konzentrationszustand freigibt und ihm erlaubt, sich in einem stärkeren niederzulassen?

Wenn der Buddha davon spricht, den Geist an diesem Punkt des Praktizierens freizulassen, so spricht er nicht von einer endgültigen Befreiung. Er spricht über jene Art des Freilassens, die stattfindet, wenn ihr das gerichtete Denken und Bewerten in der ersten Vertiefung (jhāna) loslasst, euch also von der Bürde jener Faktoren frei macht, indem ihr in die zweite Vertiefung eingeht und so weiter, durch all die verschiedenen Konzentrations-Ebenen. Während ihr dies tut, beginnt ihr zu erkennen, wie sehr diese Ebenen der Konzentration durch den Willen gesteuert werden. Und das ist wichtig. Einsicht kann euch zuteilwerden, während ihr euch in Konzentration befindet und von einer Stufe zur nächsten fortschreitet, während ihr aus dem geistigen Augenwinkel bemerkt, was ihr tut, um von einer Art der Atemerfahrung zur nächsten zu wechseln, von einer stabilen Ebene zur anderen. Und ihr seht, wie sehr dies ein hervorgebrachtes Phänomen ist.

Das führt schließlich zu den Stufen der Atemmeditation, die mit Einsicht verbunden sind. Zuerst erfolgt Einsicht in die Unbeständigkeit, sowohl des Atems als auch, und dies ist von noch größerer Bedeutung, des Geistes, indem ihr erkennt, dass sogar diese sehr stabilen, sehr erfrischenden Ebenen der Konzentration vom Willen bewirkt sind. All der Erfrischung, all der Stabilität liegt ein wiederholtes Wollen zugrunde. Es ist dies der Wille, den Konzentrationszustand aufrecht zu erhalten. Darin ist auch ein Element der Bürde enthalten. Einsicht in Unbeständigkeit oder Vergänglichkeit hat weniger damit zu tun, wie ihr Erfahrungen verwertet, als damit, wie ihr sie hervorbringt. Ihr seht all die Bemühungen, die in das Hervorbringen einer speziellen Art von Erfahrung einfließen.

„Ist es das wert? Ist es nicht eine Bürde, diese Erfahrungen ständig immer wieder und wieder machen zu müssen?“ fragt ihr euch vielleicht.

Eine nächste Frage könnte lauten: „Was werdet ihr tun, um euch von dieser Bürde zu lösen?“ Wenn ihr nicht diese Zustände der Konzentration hervorbringt, habt ihr dann nur die Wahl, zum Hervorbringen anderer Arten

von Erfahrung zurückzukehren? Oder ist es möglich, überhaupt keine Erfahrungen zu bewirken? All eure normalen Erfahrungen von Augenblick zu Augenblick, während oder außerhalb der Konzentration, enthalten ein Element der Absicht, ein Element des Willens. Und damit seid ihr an dem Punkt angelangt, an dem dieses Element des Willens, dieses Element der Absicht anfängt, sich als offensichtliche Bürde zu erweisen, besonders wenn ihr euch fragt, „Für wen mache ich das? Wer genau konsumiert das?“

Ihr erkennt dann, dass das Gefühl dafür, wer ihr seid, nur schwer festzumachen ist, weil es gänzlich aus den Aggregaten aufgebaut ist und diese Aggregate selber sind unbeständig, beschwerlich und ohne ein Selbst. Dieser Konsument ist ebenfalls nur etwas Hervorgebrachtes. Es entsteht etwas, das in den Texten *nibbidā* genannt wird, was man als „Ernüchterung“ oder „Abkehr“ übersetzen kann. Manchmal wird es noch stärker als „Abscheu“ übersetzt. Auf alle Fälle ist es das Gefühl, genug zu haben. Ihr fühlt euch von diesem Prozess, wie in eine Falle gelockt. Ihr findet hier keine Befriedigung mehr und sucht nach einem Ausweg.

Also konzentriert ihr euch auf das Loslassen. Den Texten nach gibt es da zuerst die Konzentration auf die Leidenschaftslosigkeit, sodann die Konzentration auf das Beenden und schließlich die Konzentration auf das völlige Auslöschen. Anders ausgedrückt, löst ihr euch auf der letzten Stufe von allen Formen des Tuns, von jeglicher Art des Wollens, von jenem der hervorbringt, dem Konsumenten, vom Beobachter, selbst von den Vorstellungen und Gedankengebilden, die den Pfad darstellen. Wenn die Faktoren des Pfades ihre Arbeit getan haben, könnt ihr auch sie loslassen.

All dies findet beim Atem statt, an dem Punkt, an dem sich Geist und Körper beim Atem treffen. Deshalb lässt euch der Buddha den Atem als euer Meditationsthema nie ganz aufgeben. Der Fortschritt auf dem Pfad kommt nur davon, genau dort zu verweilen und immer bewusster aufzunehmen, was vor sich geht. Ihr entwickelt ein Rundum-Gewahrsein, nicht nur in der Ganzheit eures Körpers, sondern auch im Geist. Ihr schaut durch die undurchsichtigen Flecken, die es euch erlaubten, Erfahrungen ganz unbewusst zu konsumieren und dabei die Tatsache zu vergessen, dass ihr sie ja erschaffen musstet. Es ist, als würdet ihr euch einen Film ansehen – zwei Stunden voller Licht, das auf einer Leinwand erscheint – und dann später noch einen Dokumentar-Film, der euch zeigt, wie dieser Film gemacht wurde. Ihr erkennt, dass Monate, ja

manchmal sogar Jahre voller Arbeit aufgewendet wurden. Die Frage, die sich auftut, lautet: „War es das wert?“ Nur wenige kurze Stunden eines inhaltlosen Vergnügens und dann beginnt ihr auch schon wieder zu vergessen, was ihr gesehen habt – ungeachtet all der Arbeit und all des Leides, das in die Herstellung eingebracht wurde. Wenn ihr also all eure Erfahrungen auf die gleiche Weise betrachtet, all die Mühe seht, die in ihr Hervorbringen geflossen ist und euch fragt, ob es sich lohnt, dann ist es soweit, dass ihr wirklich Ernüchterung und Entzauberung erfahrt und an diesem Punkt loslassen könnt.

Ihr lasst nicht nur vorübergehende Vorstellungen oder Gefühle los, sondern auch den Akt, diese Dinge hervorzubringen. Ihr seht, dass dieser Schöpfungsakt alldurchdringend ist und all eure Erfahrungen abdeckt. Ständig bringt ihr hervor, entweder geschickt oder ungeschickt. Beständig und mit jeder Absicht wird etwas hervorgebracht, in jedem Moment, wenn der Geist eine Wahl trifft. Das wird euch zu bedrücken beginnen und genau an diesem Punkt werdet ihr schließlich gezwungen, wirklich loszulassen.

Ihr lasst das Hervorbringen los, lasst das Erschaffen los und das Loslassen eröffnet euch die Dinge wahrhaftig. Der Geist öffnet sich gänzlich einer neuen Dimension: Einer, die nicht gemacht ist, nicht erschaffen wurde, wo es kein Entstehen oder Vergehen gibt. Auch dies wird genau hier berührt, obwohl es in diesem Moment kein Gefühl des Atmens gibt, kein Gefühl des Körpers, kein Gefühl des Geistes als funktionierendem, erschaffendem Verbraucher oder Hersteller. Wenn der Buddha davon spricht, sind all seine Worte Analogien und alle Analogien spiegeln die Freiheit. Das ist alles, was sich darüber sagen lässt, wenn ihr es zu beschreiben versucht, aber eine Menge mehr kann darüber gesagt werden, wie man dort hingelangt. Deshalb sind die Lehren des Buddha so ausführlich. Viele Details vermitteln Wissen darüber, wie man an sein Ziel gelangt und alle einzelnen Schritte werden dabei umrissen. Wenn ihr aber wissen wollt, wie das Ziel aussieht, so sucht nicht nach ausführlichen Beschreibungen. Folgt einfach diesen Schritten und ihr werdet es herausfinden.

# Der Beobachter

5. August 2003

Manchmal fällt die Meditation leicht und manchmal fällt sie schwer. Aber ob sie nun leicht oder schwer ist, wir müssen unseren Geist auf gerader Spur halten. Wenn sie leicht fällt, so werdet nicht selbstzufrieden. Seid ihr aber selbstzufrieden, so beginnen die Dinge sich zu lockern, wie Schrauben, die an eurem Auto locker werden. Nach einiger Zeit beginnen Teile zu klappern und fallen dann ab. Zugleich aber, wenn die Dinge nicht gut laufen, erregt euch nicht. Eine erste Regel ist in jedem Fall, den Geist auf gerader Spur zu halten. Seid euch ganz klar des Beobachters bewusst, jenem Teil des Geistes, der einfach nur beobachtet, was vor sich geht und identifiziert euch so gut ihr könnt mit ihm.

Ajahn Suwat erwähnte einmal, dass sein Geist komplett zerstreut zu sein schien, als er sich zum ersten Mal aufmachte um bei Ajahn Mun zu bleiben. Er saß da, meditierte und dachte über das eine und das andere nach, wagte aber nicht, es Ajahn Mun zu berichten, weil er Angst davor hatte, was dieser sagen könnte. Aber dann wurde ihm klar: „Ich bin hier, um zu lernen.“ Er ging also los, um Ajahn Mun zu besuchen und um zu hören, welche Art von Rat dieser wohl geben würde.

Und das war die Antwort Ajahn Muns: „Nun, zumindest bist du dir bewusst, was da vor sich geht. Das ist besser, als deiner Zerstretheit überhaupt nicht gewahr zu sein.“ Dann zitierte er die Lehre über die Grundlagen der Achtsamkeit: Sich eines zerstreuten Geistes bewusst zu sein, zählt als eine der Grundlagen der Achtsamkeit.

Ajahn Suwat erfasste diese Lektion wirklich gut. Er erkannte, dass Ajahn Mun ihn nicht lobte, sondern einfach etwas Trost spendete, etwas Ermutigung gab. Er sagte nicht, dass sein Zustand gerade richtig sei, aber er erinnerte ihn daran, dass es keine völlige Katastrophe sei, sondern dass die Tatsache seines Meditierens besser sei, als überhaupt nicht zu meditieren.

Das geschieht den Leuten ja oft: Sie kommen in ihrer Meditation nicht gut voran und sagen „Na gut, dies ist heute wohl nicht meine Nacht zum Meditieren. Da hör ich wohl besser auf.“ Nicht zu meditieren ist aber nicht die richtige Antwort. Auch wenn es nicht angenehm ist, so ist das Durchhalten bei

einer schlechten Meditation doch besser als gar nicht zu meditieren. Es kann im Laufe dieser Meditation einen Moment geben, an dem ihr schließlich aufmerksam werdet, an dem ihr etwas seht, das ihr vorher nicht gesehen habt. Deshalb ist das Gewahrsein des Beobachters so wichtig.

Im Kanon sprechen sie über eine Person, die ihr Meditationsthema gut im Griff hat und das Bild, welches sie dabei benutzen, ist das einer sitzenden Person, die jemand beobachtet wie er sich hinlegt oder aber das einer stehenden Person, die jemand beobachtet, der gerade sitzt. Anders ausgedrückt, erhebt ihr euch etwas über das Geschehen und beobachtet es dabei. Ihr tretet zurück, um aus einer besseren Perspektive zu sehen, was vor sich geht und um ein Gespür dafür zu bekommen, wo sich in eurem Geist das Ungleichgewicht befindet und dann darüber nachzudenken, was ihr anders machen könntet.

Warum genau läuft die Meditation schlecht? Was fehlt? Ajahn Fuang schlug einmal vor, sich an die sieben Faktoren zu erinnern, die Ajahn Lee in seiner Methode Nr. 2 hervorhebt und dann eure Meditation damit zu vergleichen, um zu sehen, was fehlt. Wenn ihr alle sieben zusammenhängenden Faktoren habt, dann wird der Geist ganz sicher zur Ruhe kommen: Achtsam, fest und still. Prüft nach, damit ihr seht, wo es fehlt. Seid ihr im Unklaren über die Länge der Atemzüge? Ist euch nicht klar, ob der Atem angenehm verläuft? Breitet ihr die angenehmen Atemempfindungen nicht aus? Habt ihr im Körper keinen Ort der Ruhe für den Geist, für den Atem? Geht einfach die Liste durch und wenn ihr feststellt, dass einige der verbindenden Faktoren fehlen, dann versucht, diesen Mangel auszugleichen.

Um dies zu tun, braucht ihr, wie bereits erwähnt, das Gespür des Beobachters, der Person, die beobachtet und sich über das, was vor sich geht, nicht aufregt, sich nicht hinreißen lässt, sondern in völliger Neutralität beobachtet. Wenn ihr auf diese Weise beobachten könnt, dann ist auch eine schlechte Meditation keine völlige Katastrophe. Ihr nehmt es als Herausforderung. Die Meditation von dieser Nacht kann sich etwas von der Meditation der letzten Nacht unterscheiden. Die der letzten Nacht lief gut, aber ihr beginnt heute Nacht und es scheint, dass die Dinge nicht so gut laufen. Statt nervös zu werden, fragt einfach: „Ist es eine Frage des Körpers? Ist etwas mit dem Atem nicht in Ordnung? Stimmt etwas mit eurem Energieniveau nicht? Seid ihr zu manisch? Zu depressiv? Eine Menge unterschiedlicher Faktoren kann hier eine Rolle spielen, Faktoren im Geist oder Faktoren im

Körper. Wenn euer Energieniveau zu niedrig ist, könnt ihr die Atmungsweise ändern, um neue Energie zu tanken. Ist eure Energie aber zu groß, so könnt ihr auf eine Weise atmen, die euch beruhigt.

Versucht, so genau wie möglich zu beobachten. Häufig sind es die Details, welche in der Meditation Unterschiede ausmachen, die kleinen Dinge. Wenn ihr nicht sorgsam aufpasst und einfach nur die übliche Routine ausführt, dann versäumt ihr eine Menge. Ihr übersieht vielleicht etwas Wichtiges, das nur geringfügig erscheint. Versucht, jeden Aspekt sehr sorgfältig zu prüfen und genau zu beobachten. Lasst keine Lücke in eurer Beobachtungskraft entstehen.

Es gibt ein Wort in Thai, *thii*, das verwendet wird, um Abstände zu beschreiben, zum Beispiel die Abstände bei den Zinken eures Kammes oder den Latten eines Zaunes. Es wird auch benutzt, um die Frequenz eines Radiosignals zu bezeichnen. Je höher die Frequenz, umso enger liegen die Signale. Da möchtet ihr also, dass eure Impulse der Achtsamkeit und der Aufmerksamkeit sehr eng beieinander liegen: Ganz dicht zusammen, ohne Lücken. Gäbe es viele Lücken, gäbe es viel Zeit, zu viel Zeit, in welcher der Vorhang vor den Geist fallen kann.

Dann können die Bühnenarbeiter die Szenerie verändern und wenn sich der Vorhang wieder öffnet, befindet ihr euch bereits an einem anderen Ort. Ist aber eure Achtsamkeit lückenlos, dann kann sich kein Vorhang schließen. Wenn sich die Szenerie verändert, so seht ihr, wie es geschieht und das zerstört die Illusion, welche euch sonst mitgerissen hätte.

Was immer also in der Meditation geschieht, haltet stets inne und überlegt: „Wo ist der Beobachter genau jetzt?“ – anders ausgedrückt, seht nach demjenigen Teil des Geistes, der einfach nur beobachten kann, ohne durch die Ereignisse bewegt zu werden. Wir sind so sehr daran gewöhnt, in dem Teil des Geistes zu leben, der durch Ereignisse ständig herumgeschubst wird, dass es fast wie ein Verrat erscheint, zurückzutreten und in dem Teil zu sein, der von gar nichts bewegt, von gar nichts berührt werden kann, der nur beobachtet und sieht, was vor sich geht. Diese Ecke im Geist ist immer da. Versucht herauszufinden, wo und macht euch damit vertraut. Lernt, wie ihr dies zu eurer Ausgangsbasis machen könnt, sodass ihr, gleich was geschieht, die Ereignisse klar erkennt, so wie sie wirklich sind. Ihr seht deutlich die Verbindung zwischen Ursache und Wirkung. Das versetzt euch in die Lage, euren Scharfsinn zu benutzen, um Änderungen vorzunehmen, Dinge anzupassen und

Neues auszuprobieren. Selbst wenn das, was ihr versucht, sich nicht bewährt, so habt ihr dabei doch etwas gelernt. Ihr habt etwas anderes Wissenswertes gelernt: dass diese spezielle Taktik hier eben nicht funktioniert.

Wenn ihr diese geistige Haltung einnehmt, ganz gleich wie gut oder wie schlecht die Meditation verläuft, dann ist eure Meditation stets eine Gelegenheit zu lernen.

# Verstehen statt urteilen

Mai 2003

Eine der äußerst schwierigen, aber notwendigen Fähigkeiten, die wir als Meditierende entwickeln müssen, ist die, urteilsfähig zu sein, ohne zu urteilen. Und als vorbereitenden Schritt zur Entwicklung dieser Fertigkeit ist es gut, über den Unterschied nachzudenken.

Vorschnell zu urteilen ist im Grunde das Bemühen, etwas los zu werden, das wir nicht verstehen und wahrscheinlich gar nicht verstehen wollen. Wir sehen etwas, das wir nicht mögen und versuchen es los zu werden, es auszulöschen, ohne uns die Zeit zu nehmen, es zu verstehen. Wir sind ungeduldig. Was immer wir da ablehnen, wir wollen es einfach schnell los sein.

Urteilsfähig zu sein erfordert jedoch Geduld, gepaart mit Verständnis. Eine auf Urteilsfähigkeit beruhende Entscheidung ist eine, die ihr getroffen habt, nachdem ihr alle Möglichkeiten und Seiten einer Angelegenheit verstanden habt. Auf diese Weise ist eure Entscheidung auf Wissen gegründet und nicht auf Gier, Ablehnung oder Täuschung.

Deshalb sagte der Buddha in seiner Analyse der vier Wahrheiten, dass es, die erste Wahrheit betreffend – die Wahrheit vom Leiden oder Stress – unsere Aufgabe ist, sie zu verstehen. Nur zu häufig behandeln wir den Schmerz so, wie wir andere Dinge behandeln, die wir nicht mögen: Wir möchten ihn so schnell wie möglich loswerden, ohne uns die Zeit zu nehmen, ihn zu verstehen. Was wir also in unserer Praxis lernen, ist, über Dinge, die wir in uns nicht mögen, nicht vorschnell zu urteilen. Wir entwickeln die Geduld und die Geschicklichkeit, die wir brauchen, um innezuhalten und gut und lange auf diese Dinge zu schauen, sodass wir mit ihnen vernünftig umgehen, sie verständig behandeln können. Wir lassen ihnen Raum, damit wir sie beobachten und verstehen können, damit wir uns, wenn wir schließlich entscheiden, dass sie wirklich nicht heilsam sind, dass wir sie nicht in unserem Geist haben wollen, geschickt und effektiv von ihnen befreien können.

Das Problem beim Urteilen besteht darin, dass es nicht effektiv ist. Wir versuchen an dieser Stelle, Dinge auszulöschen und dann tauchen sie an einer anderen Stelle wieder auf – wie in dem alten Film „Das Ding“. Das Ding pflegte im Untergrund zu verschwinden und dann plötzlich an anderem Ort wieder

empor zu schnellen. Wenn man hier einen Kopf, eine Erscheinungsform, abschlug, dann sprangen seine unterirdischen Wurzeln und Arme an anderer Stelle mit einer noch schrecklicheren Erscheinung empor. Das Gleiche geschieht, wenn wir etwas im Geist loszuwerden versuchen, ohne seine Wurzeln zu verstehen, ohne zu wissen, woher es kommt.

Urteilsfähig zu sein ist effektiver. Es ist genauer. Wir erkennen, was wirklich geschickt und was wirklich ungeschickt ist und wir lernen, die beiden im Geist auseinander zu halten. Häufig sind unsere geschickten und ungeschickten Angewohnheiten ineinander verstrickt. Dinge, die wir in uns nicht mögen, haben aber tatsächlich etwas Gutes in sich, wir bemerken dies jedoch nicht. Wir konzentrieren uns statt dessen auf das, was wir nicht mögen oder was wir fürchten und versuchen dann, alles auszulöschen, das Gute zusammen mit dem Schlechten.

Deshalb meditieren wir: Um etwas zurückzutreten, die Dinge geduldig zu beobachten, damit wir sehen können, was sie wirklich sind und um mit ihnen effektiv umzugehen. Unsere Praxis der Konzentration gewährt uns in unserem Gewahrsein ein angenehmes Zentrum der Ruhe, wo wir uns durch die Dinge weniger bedroht fühlen. Wenn wir uns weniger bedroht und bedrückt fühlen, haben wir die Flexibilität, mehr Geduld aufzubringen und anzusehen, was im Geist vor sich geht und die rechte Einstellung zu entwickeln, zu dem was geschickt ist und zu dem was es nicht.

Das ist der Punkt, an dem die vier erhabenen Geisteshaltungen ins Spiel kommen. In den 70er Jahren las ich einmal ein Buch über Buddhismus. Der Autor versuchte, dieses Buch um die Vier Edlen Wahrheiten herum aufzubauen, kam aber nicht damit zurecht, wie die vier erhabenen Geisteshaltungen in den Rahmen der Vier Edlen Wahrheiten passen. Sie schienen einfach nirgends hinzupassen, also behandelte der Autor sie als völlig separates Thema. Tatsächlich aber bilden die vier erhabenen Geisteshaltungen die Grundlage der gesamten Praxis. Sie sind der Grund dafür, dass der Buddha die Vier Edlen Wahrheiten ins Zentrum seiner Lehre stellt. Man muss eine wohlwollende Einstellung haben, um überhaupt Interesse für den Versuch zu zeigen, das Leiden zu verstehen, weil man einen effektiven Weg finden will, mit diesem Leiden umzugehen. Ihr möchtet das Leiden loswerden und inneres Wohl erfahren, gerade weil ihr euch selbst und anderen gegenüber gütig gesinnt seid. Als Meditierende versuchen wir also diese Haltung, dieses Verlangen als

einen Weg zu nützen, das Zentrum in uns zu entwickeln, das wir benötigen, um von einer Position der Stärke aus auf dieses innere Wohl hinzuarbeiten. Wenn ihr diese grundlegende Einstellung des Wohlwollens nicht besitzt, so wird euch der Versuch schwerfallen, die Energie aufzubringen, die benötigt wird, um die Konzentration zu meistern, um beim Atem zu verharren und stets zum Atem zurückzukehren, gleichgültig wie oft ihr davon abschweift.

Nun, ihr wärt wohl lieber schon auf einer weiter fortgeschrittenen Stufe, anstatt zu versuchen, den Geist zu zügeln. Ihr wollt euch hinsetzen und bumms, da ist sie schon, die erste Versenkungsstufe (*jhāna*). Wenn das aber nicht schnell geschieht, werdet ihr frustriert. Schiebt die Frustration beiseite. Legt allen Stolz ab und auch die Schattenseite des Stolzes, die Scham. Räumt diese Dinge einfach beiseite und erinnert euch daran, dass die Dinge ebenso sind, wie sie sind und ihr da seid, wo ihr seid. Seid willens, einfach immer wieder zurückzukehren und bei diesen einfachen Aufgaben zu bleiben. Die Menschen, die irgendeine Fertigkeit gemeistert haben, sind jene, die bereit sind, zurückzugehen, um die einfachen Schritte wirklich zu beherrschen, sie wieder und wieder einzuüben. Denn gerade bei den einfachen Schritten werden, wenn man genau beobachtet, viele der wichtigsten Lektionen gelernt.

Diese Schritte sind nicht bloß ein mechanischer Vorgang, durch den ihr euch so schnell wie möglich durchwühlen müsst. Ihr müsst Achtsamkeit für euer Tun aufbringen, selbst wenn die Dinge nicht so gut laufen. Achtet darauf, wie der Geist entgleitet, achtet darauf, wie ihr ihn zurückholt und genau dabei werdet ihr eine Menge lernen. All dem muss eine Haltung des freundlichen Wohlwollens zugrunde liegen. Wenn es ein Gefühl von Frustration gibt, denkt daran, dass ihr hier seid weil ihr Wohl für euch wollt und nicht um frustriert zu sein, nicht um etwas Neues zu finden, das ihr euch vorwerfen oder wofür ihr euch verurteilen könnt. Ihr seid hier weil ihr euch Wohl wollt, um eurem Geist einen Ort zu geben, an dem er sich niederlassen und entspannen kann.

Entwickelt Mitgefühl für euch selbst. Denkt an all das Leid, das ihr euch zufügen könntet, wenn ihr nicht meditieren würdet. Denkt an all das Leid, das ihr anderen zufügen könntet, wenn ihr nicht meditieren würdet. Das hilft euch, wenn es in der Meditation nicht gut läuft. Es ist in jedem Fall viel besser, überhaupt zu meditieren als gar nicht zu meditieren. Meditation ist ein guter, gewinnbringender Gebrauch eurer Zeit.

Entwickelt dann eine Haltung der Mitfreude, mit der ihr das Glück, das ihr

durch das Praktizieren erwirken könnt und ebenso wie das Glück anderer wertschätzen könnt. Unter den vier erhabenen Geisteshaltungen erhält die Mitfreude die geringste Aufmerksamkeit. Dabei ist sie oft diejenige, welche am schwersten zu entwickeln ist. Es scheint da in unseren Köpfen Stimmen zu geben, die Glückliche ablehnen, entweder das Glück anderer oder, wenn andere Leute unser Glück abgelehnt und wir irgendwo ihre Stimmen aufgeschnappt haben, können wir sogar unserem eigenen Glück misstrauen. Wir müssen diesen Stimmen die Erkenntnis entgegensetzen, dass es nicht falsch ist glücklich zu sein. Glück entsteht aus unserem Handeln. Wenn das Glück, welches jemand eben jetzt erfährt, unverdient erscheint, gemessen an seinem gegenwärtigen Tun, ist es möglich, dass etwas in der Vergangenheit dieses Glück bedingt hat. Zugleich solltet ihr euch daran erinnern, dass eine ablehnende Haltung weder euch noch sonst jemandem hilft. Manchmal mag es ungerecht erscheinen, dass manche Leute glücklich sind und andere nicht. Aber lasst die Frage nach fair oder unfair für den Moment einmal beiseite. Wann immer ein Wohlgefühl im Geist ist, müsst ihr lernen, dieses Wohlgefühl wertzuschätzen. Es hat einen Nutzen.

Die meisten Menschen werden selbstzufrieden, wenn sie Glück erfahren. Dies ist einer der Gründe dafür, dass die Suche nach Glück als selbstsüchtig gebrandmarkt wird. Menschen, die Macht, Schönheit oder Wohlstand besitzen, neigen zu Selbstgefälligkeit und beginnen, als Resultat daraus, recht ungeschickte Dinge zu tun. Wenn ihr euch aber dem Glücklichen mit der Haltung eines Menschen nähert, der praktiziert, was der Buddha lehrte, so hat das Glückliche einen Nutzen. Es ist eine Geistesqualität, die, richtig angewandt, Geistesfrieden herbeiführen kann. Schließlich muss ja die Konzentration, die wir in unserem Praktizieren suchen, eine Basis im Wohlgefühl haben. Der Geist wäre sonst nicht in der Lage, dort zu verweilen. Wenn ihr also lernt, dieses Wohlgefühl angemessen zu nutzen, so hat das keine Nachteile.

Als der Buddha in all den Jahren vor seinem Erwachen in der Wildnis strenge Enthaltensamkeit übte, hatte er eine recht ungesunde Einstellung gegenüber dem Glück. Er fürchtete es geradezu. Er hatte Angst vor Vergnügen, er fürchtete, dass es zu allen möglichen schädlichen Auswirkungen im Geiste führen würde. Nur indem er sorgfältig über das Glücksgefühl in der Versenkung nachdachte und erkannte, dass es da nichts zu fürchten gab, dass von dieser Art Vergnügen kein Nachteil zu erwarten war, war er in der Lage, sich mit ganzem

Herzen der Versenkungspraxis hinzugeben.

Es ist gut, sich daran zu erinnern, dass die Probleme, auf die wir in unserer Praxis stoßen, auch von Buddha durchlitten werden mussten. Es ist nicht so, dass bei uns etwas nicht stimmt. Es sind nur die natürlichen menschlichen Neigungen. Der Buddha war ein Mensch und musste ebenfalls die natürlichen menschlichen Tendenzen überwinden. Wir sind also in guter Gesellschaft. Wir haben sein Beispiel, das uns zeigt, dass diese Probleme überwunden werden können und seine Zusicherung, dass wir als Menschen alles haben, was dazu nötig ist, um es zu tun.

Schließlich ist da die Haltung des Gleichmuts, die in vieler Hinsicht nützlich ist. Wenn wir uns hier in der Meditation bemühen und die Resultate kommen nicht so schnell, wie wir das gerne hätten, dann lehrt uns der Gleichmut, Geduld zu haben. Er erinnert uns, dass das Prinzip des Handelns oft erfordert, den Dingen Zeit zu lassen. Wenn ihr an etwas arbeitet, das Zeit braucht, versucht Gleichmut zu entwickeln. Das macht es leichter, geduldig zu sein. Erkennt, dass die Dinge keineswegs beim ersten Mal gleich so ablaufen müssen wie ihr das wollt und erwartet. Wenn ihr bereit seid, zuzugeben, wie die Situation tatsächlich ist, dann könnt ihr effektiver mit dieser Situation umgehen. Es ist wiederum eine Sache der Geduld, sich die Zeit zu nehmen, um zu verstehen, was vor sich geht.

Wenn wir also mit diesen erhabenen Geisteshaltungen arbeiten und sie in die Meditation einbringen, werden wir sehen, dass sie eine Haltung der Geduld erzeugen, ein Wohlgefühl, die Fähigkeit, an einer Aufgabe zu arbeiten die Zeit benötigt. Die Praxis scheint manchmal zu erfordern, dass wir geistlose Dinge wieder und wieder vollziehen: Einfach den Geist zum Atem zurückbringen und dann wieder den Geist zum Atem zurückbringen. Warum? Stellt jetzt keine Fragen, bringt einfach den Geist zurück zum Atem. Seid aber achtsam während ihr dies tut, wenn ihr nämlich den Geist erwischt, während er sich davonmacht, so könnt ihr einige sehr interessante Dinge lernen. Ihr kommt an einen Punkt, wo ihr sehen könnt, wie der Geist sich zu bewegen beginnt und ihr habt die Wahl, ihn zu begleiten oder ihn nicht zu begleiten. Sobald ihr euch an diesem Punkt erwischt, ist es erheblich leichter, beim Atem zu verweilen. Ihr habt damit eine wichtige Lektion gelernt, nämlich die, wie ihr die Bewegungen eures Geistes lesen könnt.

Das gleiche Prinzip findet Anwendung darauf, wie man den Geist

zurückholt, wenn ihr bemerkt, dass er abgeschweift ist. Holt ihr ihn auf verständnisvolle Weise zurück oder eher auf eine Weise, die ihn verurteilt? Wenn ihr bemerkt, dass es eher verurteilend stattfindet, könnt ihr dann andere Wege finden, ihn zurückzuholen, ohne diesen zusätzlichen Ballast? Holt ihn einfach ganz nüchtern und selbstverständlich zurück. Belasst es dabei. Dieser einfache Prozess an und für sich lehrt euch viele Lektionen über den Unterschied zwischen „urteilsfähig sein“ und „urteilend sein“. Anders ausgedrückt, ihr versucht zu verstehen, ihr versucht, Verhaltensmuster zu unterscheiden, damit die Art und Weise wie ihr den Geist herumkommandiert bzw. versucht, eine Art von Kontrolle über ihn zu erlangen, wirklich wirksam ist.

Kontrollfreaks stehen in keinem guten Ruf, weil sie nicht effektiv sind. Bei ihrer Kontrolle der Dinge sind sie nicht urteilsfähig und verständnisvoll, sondern rechthaberisch und verurteilend. Tatsächlich ist ja Kontrolle keine schlechte Sache. Aber wie die Urteilsfähigkeit muss sie mit Geschick angewandt werden. Und das kostet Zeit, erfordert Beobachtungsfähigkeit. Beobachtet also euer Tun und auch die Resultate. Wenn Dinge nicht funktionieren, erkennt diese Tatsache an und versucht etwas anderes. Wenn ihr so handelt, wird es euch immer leichter fallen, den Unterschied zwischen „urteilsfähig“ und „urteilend“ zu erkennen. Zugleich werdet ihr, bessere Ergebnisse in eurer Meditation bekommen, weil ihr euch die Zeit zum Beobachten und zum Kontrollieren genommen habt und versteht, welche Prozesse wirklich ablaufen.

Eines der Hauptprobleme im modernen Leben ist, dass die Leute so wenig Zeit haben. Wenn sie meditieren, dann wollen sie so viel wie möglich von ihrer Meditation in ihrer knappen Freizeit unterbringen. Natürlich verschlimmert dies das ganze Problem des vorschnellen Urteilens. erinnert euch also ständig daran, dass Meditation ein langfristiges Projekt ist. Wenn ihr euch bewusst auf einen langen Zeitrahmen einlasst, dann ist es erheblich leichter, sich zurückzunehmen und sehr sorgfältig die grundlegenden Schritte zu erarbeiten. Es ist wie das Erlernen jeder anderen Fertigkeit auch. Wenn ihr an einem Nachmittag all die Geschicklichkeit erwerben wollt, die ihr braucht um Tennis zu spielen, so wird es damit enden, dass ihr alles sehr schlampig ausführt und die gewünschten Resultate nicht erreicht. Wenn ihr aber versteht, dass es eine Weile dauern kann, dann erarbeitet ihr euch eine Fertigkeit nach der anderen: Wie behaltet ihr den Ball im Auge? Wie weit holt ihr aus? etc. Zerlegt die

Fertigkeit in ihre einzelnen Komponenten und seid bereit, nach und nach an kleinen Dingen zu arbeiten, damit ihr diese Dinge wirklich von Grund auf versteht und sie euch in Fleisch und Blut übergehen. Wenn dann die Zeit kommt, in der Praxis Entscheidungen zu treffen, werden sie auf eurer selbsterworbenen Urteilsfähigkeit beruhen und nicht auf einem oberflächlichen und vorschnellen Urteil und ihr werdet die gewünschten Ergebnisse erhalten.

# Unmögliche Dinge

November 2002

In „Alice im Spiegelland“ gibt es eine Figur, die sagt, dass sie jeden Morgen vor dem Frühstück gerne über zwei oder drei unmögliche Dinge nachdenkt. Es hilft ihr, den Geist durchzulüften. Das ist auch für uns Meditierende eine gute Strategie, jeden Tag über ein paar unmögliche Dinge nachzudenken: Dass ihr die Konzentration beherrschen werdet, dass ihr die Unsterblichkeit schmecken werdet.

Natürlich sind diese Dinge genaugenommen nicht unmöglich, aber eine Menge Stimmen in unserem Geist scheinen darauf zu beharren, dass sie es sind. Es ist also recht gut, immer mal wieder über Unmögliches nachzudenken, um den Tenor dieser Stimmen zu ändern.

Erinnert euch daran, dass die Geschichte eures Lebens nicht bereits in Stein gehauen ist. Ihr seid kein Sklave des Schicksals oder ein kleines namenloses Zahnrad in der großen Maschinerie des Lebens. Vielmehr seid ihr jemand, der handelt, einer, der die Dinge bewegt und formt. Ihr könnt euer Leben in die Richtung lenken, in der ihr wollt, dass es sich bewegen soll.

Der Buddha sagte, dass es vier Arten des Handelns in der Welt gibt: Dinge, die wir gerne tun und die gute Resultate erbringen; Dinge, die wir nicht gerne tun und die schlechte Ergebnisse haben; Dinge, die wir gerne tun, die aber schlechte Resultate haben und Dinge, die wir nicht gerne tun, die aber dennoch gute Ergebnisse bewirken. Die beiden ersten erfolgen ohne Mitwirkung des Gehirns. Ohne überhaupt nachzudenken, tut ihr die Dinge, die ihr gerne tut und sie ergeben gute Resultate. Es gibt keinen Konflikt im Geist. Das Gleiche gilt auch für Dinge, die ihr nicht gerne tut, die schlechte Ergebnisse haben. Ihr möchtet sie ja nicht tun. Da gibt es keine Diskussion. Das Komitee ist einer Meinung.

Die schwierigen Handlungen sind jene, die ihr gerne tut, die aber schlechte Ergebnisse bringen und auch die, welche ihr nicht gerne tut, die aber gute Resultate haben. Der Buddha gab einen interessanten Kommentar zu diesen beiden ab. Er sagte, sie seien ein Maß für die Weisheit und Erkenntnisfähigkeit einer Person. Er sagte nicht, dass sie ein Maß für eure Willensstärke sind. Ihr braucht Weisheit, um Dinge zu tun, die ihr nicht tun wollt, die aber gute

Resultate ergeben und, um die Dinge nicht zu tun, die ihr gerne tut, die aber schlechte Ergebnisse bewirken. Die Weisheit besteht nicht nur darin, in jedem Fall die Verbindung zwischen Ursache und Wirkung zu erkennen, sondern, auch im Ausmanövrieren jener Komitee-Mitglieder, die ohne Rücksicht nur das tun wollen, was sie gerne tun. Man lernt die Blockaden und Schwierigkeiten zu durchschauen und zu umgehen, die der Geist selbst errichtet und hervorgebracht hat

Eine der größten Schwierigkeiten, die wir selber erschaffen, ist unsere Selbstvorstellung. Wir bemerken, dass es schwer ist, Dinge zu tun, die gut für uns sind, aber leicht, Dinge zu tun, die schlecht für uns sind. Auf diesem Wege kommen wir zu dem Gedanken, dass es unsere Natur ist, faul zu sein, oder dass die faule Seite unseres Geistes unser wahres Selbst ist, weil ja die andere Seite offensichtlich Mühe bereitet. Die faule Seite des Geistes ist die, welche einfach mit dem Strom fließt, sie muss also die sein, welche wir wirklich sind. Das denken wir, aber diese Art zu denken ist in Wirklichkeit selbstzerstörerisch.

Wir erinnern uns vielleicht an die Zeiten, in denen wir richtig gehandelt haben – in denen wir meditierten, die Tugendregeln befolgten, gemäß des Dhammas gelebt haben – doch alles, woran wir dabei denken können ist, wie viel Mühe es gekostet hat. Also sagen wir „Das bin nicht wirklich ich. Das muss jemand anderes sein. Ich muss die Person sein, die Dinge tut, welche leichtfallen, ich muss faul sein und nur wenig Willenskraft besitzen.“ Eine solche Einstellung beruht auf einem großen Missverständnis. Schwierige Dinge sind für alle schwierig. Doch statt deshalb eine falsche Selbstvorstellung zu schaffen, denken kluge Leute einfach: „Wie kann ich diese Faulheit umgehen? Wie komme ich um diese negative Haltung herum? Sie experimentieren und versuchen verschiedene Ansätze, bis sie gefunden haben, was funktioniert.

Dies ist es, was ihr in eurer Meditation versuchen müsst. Wenn ihr einem solchen Hindernis gegenübersteht, lernt eure Selbstvorstellung auseinander zu nehmen. Erkennt, dass euer Selbst und die Vorstellung davon keine festgeschriebenen Gegebenheiten sind. Diese Art von Selbstvorstellung ist einzig ein Denkschema, eine Denkgewohnheit. Wenn sie euch bei dem, was ihr wirklich wollt, stört, dann müsst ihr sie in Frage stellen, egal, wie sehr sie auch schreit dass sie „Euer wahres Selbst“ ist. Ihr müsst sie auseinandernehmen. Glaubte ihr nicht!

Wie oft der Geist vielleicht auch sagt, dass er nicht kämpfen will, dies ist nur

ein Teil des Geistes. Da ist noch ein anderer Teil, der den Kampf aufnehmen will, der die erforderliche Kraft haben wird, der den Dingen auf den Grund gehen will. Die faule Seite hat diesen Gedanken sabotiert, indem sie sagte „Das bin nicht wirklich ich“. Nun, wer ist denn diese faule Seite? Warum solltet ihr euch mit ihr identifizieren wollen? Ihr habt die Wahl.

Versucht, die Lücken in ihren Argumenten zu finden, lernt, wie man die Dinge aufdröseln. Ihr müsst lernen, wie man die negativen Gewohnheiten des Geistes abbaut. Der erste Schritt besteht darin ihre Wahrheit, ihre Gültigkeit in Frage zu stellen. Schließlich hat der Buddha doch gesagt, dass der Geist geschult werden kann und dass aus dieser Schulung Glück erwächst. Wenn sich die Leute nicht ändern könnten, dann hätte es keinen Sinn, den Dhamma zu lehren. Es würde keinen Sinn machen, zu praktizieren. Die Wahrheit ist jedoch, dass wir alle das Potential, haben uns zu ändern. Jeder Augenblick ist ein neuer Augenblick, ein Augenblick mit einem Element der Freiheit.

Dann gibt es noch jenen Teil des Geistes, der sagt: Nun gut, Du kannst Dich jetzt entschließen, das Rechte zu tun, aber das wird nicht lange anhalten.“ Ihr müsst auch dies bezweifeln. Die beste Methode es zu bezweifeln ist, sich zu entschließen, das Rechte zumindest für den nächsten Augenblick zu tun und dann für den übernächsten, um dann sagen zu können „Hast du gesehen, dass ich es kann?“ Das Negative wird versuchen, euch mit Argumenten zu beeinflussen, aber ihr müsst entschlossen sein und nicht darauf hören. Findet Wege, wie ihr den Teil des Geistes, der ihnen glaubt, unterminieren könnt.

Es ist eine Art innere Politik. Es gibt gewisse Stimmen, die euch ständig mit Geschrei begegnen und ihr habt gelernt, ihnen einzig aufgrund ihrer Penetranz nachzugeben. Wenn ihr aber innehaltet und sie wirklich anseht, dann erkennt ihr, dass da nicht viel ist, dem sich nachzugeben lohnt. Also müsst ihr in eurem Geist andere Stimmen erschaffen. Schließlich ist der Pfad etwas, das ihr selbst kreiert. Er ist etwas, das ihr zusammensetzt. Der technische Ausdruck dafür ist *saṅkhāta dhamma*: etwas, das ihr zusammensetzt.

Die Frage ist dabei nicht, ob ihr ihn selbstverständlich mögt oder nicht. Es ist zur Zeit eines der hauptsächlichen, allgemeinen Missverständnisse im amerikanischen Buddhismus: Die Vorstellung, dass ihr einen beliebigen Pfad wählen könnt. Es ist egal, welchen ihr wählt, weil am Ende ja doch alle Pfade auf das Gleiche hinauslaufen. Nun, es gibt Pfade die funktionieren und Pfade die nicht funktionieren. Ein Pfad, der euch gefällt, bringt euch nicht

notwendigerweise dorthin, wohin ihr wirklich gehen wollt.

Es ist ein kämpferisches Element dabei erforderlich. Das Element, etwas Neues zusammenzufügen und nicht in alte Gewohnheiten zurückzufallen. Haltet einmal inne, um darüber nachzudenken – wenn ihr in alte Gewohnheiten verfallt, so ist da ein Element des Rekonstruierens. Ihr erschafft die alte Selbst-Vorstellung wieder und wieder, sobald ihr dem nachgebt. Ist das wirklich die Art von Selbst, die ihr erschaffen wollt? Ihr habt doch die Wahlmöglichkeit, etwas anderes zu gestalten!

Viele von uns mögen Verantwortung nicht, weil Verantwortung bedeutet, dass wir für unsere Fehler haftbar gemacht werden. Ihr müsst den Mut aufbringen, zu sagen: „Na und“? Jeder macht Fehler. Selbst der Buddha machte Fehler, bevor er der Buddha wurde. Wir alle müssen klein anfangen.

Daher ist auch *saṅghanussati*, das Erinnern an den Saṅgha, so eine nützliche Betrachtung. Es ist schwer, sich mit dem Buddha zu vergleichen, aber ihr könnt euch vielleicht mit Mitgliedern des Edlen Saṅgha vergleichen. Die Menschen, welche der Lehre des Buddha folgten, waren sehr unterschiedlich. Es gab Leprakranke, Arme, Reiche; viele verschiedene Menschentypen. Ein berühmtes Brüderpaar waren Mahāpandaka und Cūóapandaka. Mahāpandaka war der Ältere, Cūóapandaka der Jüngere. Mahāpandaka war recht clever und Cūóapandaka ausgesprochen dumm, dennoch wurden beide Arahants. Es gibt alle Arten von Menschen im Edlen Saṅgha und jeder in der Edlen Mönchsgemeinschaft war hinsichtlich der Stärken und Schwächen seines Geistes schon dort, wo ihr euch jetzt befindet. Der Unterschied besteht einzig darin, dass sie sich entschlossen, ihre Stärken zu nutzen, um ihre Schwächen zu überwinden. Und der erste Schritt bestand darin, anzunehmen, dass dies auch möglich ist. Wenn sie das konnten, dann könnt ihr es auch. Es mag unmöglich scheinen, aber ihr könnt euch daran gewöhnen, Unmögliches zu denken.

Schließlich war auch dem Buddha gesagt worden, dass die Vorstellung, dass es etwas Besseres geben könnte als das, was er bereits hatte, das Todlose, unmöglich sei. Da war er nun: wohlhabend, gebildet, gutaussehend, mächtig. Er besaß alle Sinnesobjekte und Vergnügungen, die man sich überhaupt vorstellen konnte, und war dennoch unzufrieden. Seine Familie und Freunde sagten: „Mach dir nichts vor. Todlosigkeit ist unmöglich. Besser als hier kann es nicht werden.“

Er antwortete darauf: „Nun, wenn dies schon das Beste ist, dann ist das Leben doch recht elend, weil alles eines Tages vergehen wird.“ Also machte er sich auf, das Unmögliche zu finden – und er fand es. Wir mögen das Gefühl haben, uns nicht mit dem Buddha vergleichen zu können, aber es gibt zahlreiche edle Schüler, die irgendwann dachten, dass wahres Glück nicht möglich sein kann, dass es für sie eine unmögliche Sache sei sich zu ändern. Aber eines Tages entschlossen sie sich doch, das Unmögliche zu vollbringen. So wurden sie schließlich Mitglieder des Edlen Saṅgha. Der Punkt ist natürlich, dass das, was wir für unmöglich halten, nicht unbedingt unmöglich ist. Wir gestatten uns nur, mit Begrenzungen zu leben.

Als ich ordiniert wurde, machte mir am meisten Angst, dass so viel mehr Anforderungen an mich gestellt wurden. Wenn man in einer normalen Gesellschaft lebt, sind die Erwartungen der Menschen und ihre Standards nicht sehr hoch. Es ist nicht schwierig, ihnen gerecht zu werden. Wenn aber plötzlich die Möglichkeit existiert, Todlosigkeit zu erarbeiten, so erscheint das überwältigend. Ein Teil des Geistes möchte zurückrennen unter den Schutz dessen, was sich leichter bewältigen lässt. Aber natürlich bringt das, was leichter zu tun ist, auch mehr Leid mit sich.

Wie der Buddha sagte: „Das Leben als Laie ist schwer. Das Leben als Mönch ist schwer.“ Zumindest aber bringt euch das Leben als Mönch zu einem Ort, der wirklich erstrebenswert ist. Wenn ihr euch letztlich dazu entschließt, euch tatsächlich zu schulen, so wird dieses Ziel schon weniger unmöglich.

Versucht also, die Barriere in eurem Geist zu überwinden, die euch sagt: „Ich kann das nicht tun.“ Hinterfragt es. Warum solltet ihr das glauben wollen? Wer im Geist sagt das denn? Es ist der Teil im Geist, der keine Anstrengung machen möchte. Wollt ihr euch mit diesem Teil des Geistes identifizieren? Ihr könnt das, wenn ihr wollt, aber ihr müsst es nicht. Ihr habt die Gelegenheit, euch mit besseren Stimmen im Geist zu identifizieren. Es ist allein eure Entscheidung. Egal wie unmöglich es erscheinen mag, ihr habt die Wahl.

# Zufriedenheit mit der Praxis

Juli 2001

Jedes Mal, wenn ihr euch hinsetzt, um mit dem Atem zu arbeiten, denkt an die Geschichte der törichte, unerfahrene Kuh. Sie steht auf einer schönen Wiese am Hügel, hat reichlich grünes Gras und Wasser, aber sie sieht eine andere Wiese, auf einem anderen Hügel und beginnt zu überlegen: „Wie ist wohl das Gras dort drüben? Wie ist wohl das Wasser da drüben?“ Und weil sie eine törichte, unerfahrene Kuh ist, macht sie sich auf den Weg. Sie weiß nicht, wie sie von ihrem Hügel hinab, über die Schlucht und den anderen Hügel hinauf kommen kann, also verirrt sie sich auf ihrem Weg. Sie gelangt nicht auf den anderen Hügel und kann auch nicht zu ihrem ursprünglichen Standort zurück.

Das gleicht dem Geist, der, sobald er einen Zustand der Konzentration erreicht hat, zu fragen beginnt, wo er als Nächstes hingehen soll, um noch etwas Besseres zu erlangen. Der Trick dabei besteht darin, zu lernen, auf eurer eigenen Wiese zu bleiben, damit das Gras wachsen kann und ihr eine Chance habt, euch des Wassers zu erfreuen, genau dort, wo ihr bereits seid. Und dieser Ort, an dem ihr seid, wird sich zu immer tieferen Zuständen der Konzentration entwickeln. Daher ist es so wichtig, dass ihr, noch ehe ihr mit dem Atem arbeitet, ihn anpasst und zumindest einen Ort findet, an dem es angenehm ist. Darauf müsst ihr euch konzentrieren.

Um einen anderen Vergleich heranzuziehen, ist es wie mit einem Feuer, das ihr an einem windigen Tag in Gang bringt. Ihr habt nur eine winzige Flamme, also schützt ihr sie mit euren Händen, um sicher zu sein, dass diese Flamme nicht ausgeblasen wird. Gleichzeitig unterbindet ihr die Sauerstoffzufuhr nicht. Ihr haltet sie gerade richtig, geschützt in euren Händen und nach einer Weile flammt sie auf. Dann wird sie das ganze Holz, das ihr aufgestapelt habt, erfassen. Wichtig ist aber, dass ihr diese erste kleine Flamme in Gang bringt.

Genauso ist es mit dem Atem: Findet wenigstens einen kleinen Ort und verharret genau dort eine Weile. Es muss kein großer Ort sein. Gebt euch für den gegenwärtigen Zeitpunkt mit einem kleinen Ort zufrieden. Lasst dort Wohlbefinden entstehen. Nach einer Weile wird es aufflammen und ihr könnt beginnen, dieses Wohlfühl durch den ganzen Körper auszubreiten, weil ihr aus einer Position der Stärke arbeitet. Ihr arbeitet aus einer Position des Wohlbefindens, nicht aus einer Position der Verzweiflung, der Furcht oder

Ruhelosigkeit, nicht mit Gedanken, dass dies so sein soll oder jenes so. Gebt euch einfach mit dem zufrieden, was ihr habt und lasst es wachsen. Seid zuerst mit den kleinen Dingen zufrieden und zuletzt, im Laufe der Praxis, werden sie zu einer immer größeren Empfindung des Wohlbefindens anwachsen.

Bedenkt, dass das Wort Jhāna von dem Verb *jhāyati* oder brennen kommt. Dieses Verb wird nicht verwendet, um irgend eine beliebige Art des Brennens zu beschreiben; es wird benützt um das Brennen einer Öllampe zu bezeichnen. Wenn eine Öllampe brennt, so ist ihre Flamme beständig. Es ist vielleicht keine große Flamme, aber ihre Beständigkeit hilft, den Raum zu erhellen. Ihr könnt mit ihr lesen. Wäre es eine flackernde Flamme, dann könntet ihr nicht lesen, egal wie hell sie wäre, denn die Schatten würden überall herumtanzen. Die Beständigkeit der Ölflamme ist es, die es euch ermöglicht, selbst in einem ansonsten dunklen Raum zu lesen.

Es ist das Gleiche mit dem Zustand eurer Konzentration. Ihr verharrt beständig auf einem Punkt. Die Beständigkeit eures Blickes ist es, die diesen einen Punkt wirklich angenehm werden lässt. Am Anfang mag das gar nicht so angenehm sein, einfach nur irgendwo im Körper ein geeigneter Ort. Der Atem fühlt sich richtig beim Einströmen und auch richtig beim Ausströmen an. Es ist keine große Sache, nichts Besonderes. Ihr werdet aber merken, wenn ihr euch gestattet, darin zur Ruhe zu kommen, dass der Atem ein grundlegendes Problem im Geist auflösen kann: Dessen immanente Spannung, die ihn bereit sein lässt, von jetzt auf gleich loszuspringen, wie eine Katze, die sich an einem Ort niedergelassen hat aber gespannt und zum Sprung bereit ist. Wenn ihr von eurem Geist in seinem alltäglichen, normalen Zustand ein Bild aufnehmen könntet, so würde er wie eine Katze, angespannt zum Sprung, aussehen. Wenn sie auf einem Objekt landet, so ist ein Teil von ihr schon bereit, davon hinwegzuspringen, sollte sie dies Objekt nicht mögen oder sollte sich das Objekt als etwas Unangenehmes herausstellen, weil das die Art ist, wie sie mit Objekten umgeht.

Nun aber erlaubt ihr dem Geist, sich an einem kleinen Ort niederzulassen und das Gefühl der Anspannung entweichen zu lassen. Und so verschmelzt ihr mit dem Objekt eurer Konzentration und lasst das Gefühl des Schmelzens sich ausbreiten, bis zu euren Fingern und Zehen. Auf diese Weise kommt die Meditation erheblich besser voran, als wenn ihr beständig kämpft und zu sehr über Dinge nachgrübelt. Ihr müsst lernen, wie man genau das richtige Maß an

Druck anwendet, das richtige Maß des Anschiebens – nicht zu viel und nicht zu wenig. Je mehr Feingefühl ihr in eurer Meditation aufbringt, umso besser wird sie verlaufen.

Da habt ihr also eine Wiese irgendwo in eurem Körper. Sie ist vielleicht nicht groß, aber sie existiert. Ihr sitzt nicht herum und sorgt euch, wo wohl die nächste Wiese sein wird oder welche anderen Wiesen um euch herum zu finden sind. Ihr bleibt einfach genau da, wo ihr seid und das Gras wird wachsen, das Wasser wird fließen. Und ihr seht, dass der Ort, an dem ihr euch befindet, sich zu entwickeln beginnt. Das ist jene Art von Konzentration, mit der ihr wirklich leben könnt.

Anders ausgedrückt, ist es die Art von Konzentration, die ihr bewahren und mit euch nehmen könnt, wo immer ihr auch hingehet; keine Sache die ihr schon zu sehr vorkonzipiert habt, bei der ihr dies und jenes tun, dies und jenes anpassen müsst, wobei alles dann doch sehr theoretisch wird. Bloß das innere Gespür für das Gefühl: genau richtig, genau hier; wohin ihr dann auch geht, befindet ihr euch doch im Hier und Jetzt. Ihr könnt herausfinden, wo das gute Gefühl sitzt und nehmt es stets mit euch. Das ist die Art von Sammlung, die wächst. Es ist die Art von Konzentration, die euer Leben durchdringt und beginnt, einen Unterschied in eurem Denken, Handeln und Reden zu bewirken, weil sie stets zugegen ist. Mehr ist nicht erforderlich. Vielleicht wird es erforderlich sein, diesem Vorgang etwas Aufmerksamkeit zu schenken. Beachtet aber, dass diese Aufmerksamkeit nicht mit angelesenem Wissen vollbracht werden kann. Es ist die Empfindung von Wohlgefühl im Hier und Jetzt. Ihr habt euren kleinen Ort des Wohlgefühls und nehmt ihn mit euch mit.

Ajahn Fuang sagte einmal, dass Achtsamkeit und Konzentration nur sehr kleine Dinge sind, um die man sich aber beständig kümmern müsse. Das klingt in Thai besser, weil es sich um ein Wortspiel handelt. Es gibt das Wort *nit*, das klein bedeutet, aber es gibt auch das Wort *nit* – anders geschrieben, aber genauso ausgesprochen – welches beständig bedeutet. Konzentration ist also eine ganz kleine Sache, die ihr aber ständig betreibt. Wenn sie von diesem beginnenden Wohlgefühl herkommt, ist sie wesentlich stabiler. Ihr könnt sie erheblich länger aufrechterhalten. Wenn ihr es zulässt, beginnt das Wohlgefühl den Körper und Geist zu durchglühen, wenn ihr dem Gras zu wachsen und dem Wasser zu fließen erlaubt. Dies kann auch mit dem Bild der Flamme

ausgedrückt werden: wenn ihr einer Flamme genügend Platz einräumt und Schutz gewährt, dann kann sie Kraft gewinnen.

In einer seiner Reden sagt Ajahn Lee, dass große Dinge mit kleinen Dingen beginnen müssen. Manchmal müsst ihr euch mit wenig Konzentration zufrieden geben oder mit einem kleinen, angenehmen Ort, aber ihr verharret beständig bei diesem. Ihr pflanzt einen Bananenbaum und nach einer Weile wird er zu wachsen beginnen und euch mit den Samen versehen, um weitere Bäume zu pflanzen. Ihr nehmt also die Samen aus den Bananen – in Thailand gibt es Bananen, die Samen enthalten – und pflanzt sie ein, dann habt ihr nach einiger Zeit eine ganze Bananenplantage. Besser noch: Mangofrüchte: Ihr habt einen Baum, um den ihr euch wirklich gut kümmert. Ihr sorgt euch noch nicht darum, den Rest eures Landes zu bepflanzen. Ihr habt nur den einen Baum, der nach einer Weile Früchte hervorbringt und dann könnt ihr nach und nach mit den Samen aus den Früchten des einen Baumes eine ganze Plantage bepflanzen. Zugleich habt ihr das Fruchtfleisch der Mangos zum Essen und könnt es genießen. Schließlich ist dies ein Teil des Pfades, jener Teil, von dem der Buddha ausdrücklich Entzücken, Vergnügen und Wohlgefühl als begleitende Faktoren des Pfades erwähnt. Wenn ihr dabei dieses Wohlgefühl nicht habt, so wird die Praxis doch recht eintönig.

Während ihr die Mangos anpflanzt und das Fruchtfleisch esst, bemerkt ihr, dass der Pfad ein wirklich angenehmer Aufenthaltsort ist, ein Pfad, dem man folgen kann, nicht nur, weil ihr ja wisst, dass er euch an einen guten Ort bringen wird, sondern auch, weil es ein guter Pfad ist, um darauf fortzuschreiten. Ihr bewegt euch also nicht durch eine Wüste, sondern wandelt durch Plantagen und üppig grünendes Land. Wenn ihr zu erkennen lernt, welche Pflanzen als Nahrung dienen und welche als Medizin für Krankheit dienen, so ist reichlich vorhanden, um euch auf dem ganzen Weg gesund und voller Energie zu halten.

# Geduld

November 2002

Wir sind eine ungeduldige Gesellschaft. Alles muss schnell geschehen, die Ergebnisse müssen schnell vorliegen oder wir verlieren das Interesse. Und weil wir so ungeduldig sind, verstehen wir nicht, worum es bei der Geduld wirklich geht. Wenn man uns sagt, dass wir geduldig sein sollen, so denken wir häufig, es sei ein Zeichen dafür, dass wir uns nicht um das Ergebnis kümmern sollen, dass wir uns also der Praxis nicht so sehr widmen sollen und dass wir den Dingen ihren Lauf lassen können, wann immer sie es wollen. Wir denken, dass Geduld einen Mangel an Entschlusskraft bedeutet, dass man sorglos und dafür gleichgültig ist, wann denn nun die Dinge geschehen, wann sich die Resultate zeigen werden.

Das bedeutet Geduld aber nicht. Geduld heißt, mit den Ursachen unserer Praxis auszuharren, gleichgültig wie lange es dauert bis zu den Resultaten. Mit anderen Worten, führt ihr entschlossen eure Praxis durch, ihr beharrt dabei, langsam und beständig.

*Khanti*, das Pāli-Wort, das wir oft als Geduld übersetzen, bedeutet auch Ausdauer. Das heißt, dass ihr zu der Sache steht, selbst wenn es lange dauern sollte, bis sich Ergebnisse zeigen. Ihr werdet dabei nicht frustriert. erinnert euch daran: Dies ist ein Pfad, der Zeit beansprucht. Schließlich gewöhnen wir uns ja eine Menge Gewohnheiten ab, die wir für eine sehr lange Zeit hatten. Es ist also nur vernünftig, anzunehmen, dass es einige Zeit dauern wird, bis wir uns entwöhnt haben. Der einzige Weg, um sie uns abzugewöhnen, ist, sich tatsächlich an die Praxis zu halten und bei unserem Tun Entschlossenheit zu üben. Diese feste Entschlossenheit wird den Unterschied ausmachen.

Ajahn Thate spricht davon, so geduldig zu sein wie die Bauern. Selbst, wer von euch niemals auf einem Bauernhof gelebt hat, weiß, dass Bauern kein leichtes Leben haben. Sie arbeiten schwer, besonders in Thailand, wo sie kaum arbeitserleichternde Hilfsmittel besitzen. Wenn die Zeit kommt, das zu tun, was getan werden muss, so müssen sie es schnell tun. Wenn also die Reiskörner reif sind, muss man sie schnell ernten, bevor sich die Mäuse daran machen. Man muss sich schnell darum kümmern und die Körner von der Spreu trennen, noch ehe der Regen der späten Saison sie verdirbt. Die Geduld eines Bauern bedeutet also nicht, sich einfach Zeit zu lassen und Dinge nebenher zu erledigen. Eher ist

sie von einer Art, die weiß, dass man nicht heute den Reis pflanzen und morgen die Körner reifen sehen kann. Es wird Zeit nötig sein und während dieser Zeit wird Arbeit erforderlich sein.

Glücklicherweise haben die Bauern Erfahrung. Sie wissen aus der Erfahrung der vergangenen Jahre, wie lange es dauern wird. Wir haben diese Erfahrung aber nicht. Wir arbeiten an etwas Neuem, wir entwickeln neue Gewohnheiten in unserem Geist. Manchmal lesen wir den Abschnitt in der *Satipaṭṭhāna Sutta* darüber, wie man in sieben Tagen das Erwachen erlangen kann, wenn man wirklich den rechten Eifer aufbringt, und wir ziehen daraus unrealistische Vorstellungen, wie schnell wir zu Resultaten kommen sollten, um unsere Praxis als erfolgreich anzusehen. Damit soll nicht gesagt werden, dass es nicht möglich ist, sondern nur, dass die meisten der Leute, welche in sieben Tagen zu Resultaten gelangen konnten, diese auch schon erlangt haben und ins Nibbāna gegangen sind. Damit bleibt der Rest von uns, die wir so dahinstarrten, übrig – was aber nicht heißt, dass wir uns deshalb unserer Praxis weniger widmen sollten. Wir sollten uns nur bewusst sein, dass es Zeit erfordern wird.

Gute Dinge brauchen immer Zeit. Die Bäume mit dem stabilsten Kernholz sind jene, die am längsten zum Wachsen benötigen. Wir praktizieren also und konzentrieren uns auf das, was wir gerade tun, statt einen inneren Dialog darüber zu führen, wann denn nun die Resultate erscheinen werden, wie sie aussehen werden und wie wir die Praxis beschleunigen können. Häufig erweisen sich unsere Bemühungen, die Dinge zu beschleunigen tatsächlich aber als Hindernis. Unsere Praxis ist doch wirklich einfach: Bleibt beim Atem, lasst den Geist mit dem Atem zur Ruhe kommen, seid Freunde des Atems. Gestattet dem Atem, sich zu öffnen und immer sanfter zu werden, immer durchlässiger, so dass eure Achtsamkeit in den Atem einsickern kann. Das ist alles, was ihr tun müsst.

Natürlich wollen wir den Prozess am liebsten beschleunigen, damit die Resultate schneller kommen, aber was wir auch hinzu addieren, es wird zum Hindernis. Versucht also alles ganz einfach zu halten. Bleibt einfach nur beim Atem. Wenn der Geist einen Dialog beginnt, dann lasst euch nur darauf ein, wenn es darum geht, wie sich der Atem eben jetzt anfühlt und erinnert euch daran, beim Atem zu verharren und den Geist einzufangen, wenn er entschlüpfen will. Selbst wenn ihr versucht, alles einfach zu halten, den Geist beim Atem zu festigen, bleibt doch noch eine Menge zu tun. Ob nun die

Resultate so schnell kommen, wie ihr es gerne hättet, oder ob sie so lange anhalten, wie ihr es wünscht, wenn sie schließlich kommen, das hängt davon ab, was ihr eben jetzt mit dem Atem macht. Unser Wunsch nach schnellen Resultaten und unser Wunsch nach bleibenden Ergebnissen wird sie hier nicht halten. Das tatsächliche Tun in der Praxis wird den Unterschied ausmachen.

Es gibt eine Stelle in den Texten, an der der Buddha über eine Henne spricht, die ihre Eier ausbrütet. Ob die Henne nun das Verlangen hat, die Eier zu bebrüten oder nicht, sie werden sich dennoch entwickeln. Ob sie nun einen kleinen Dialog darüber führt, wie schnell sie möchte, dass sie schlüpfen und warum sie denn nicht schneller kommen oder ob sie das nicht tut, all diese kleinen Fragen, zu denen ihr wahrscheinlich das Hirn fehlt ... Unser Problem ist, dass wir das Hirn haben, diese Fragen zu stellen und sie werden uns hinderlich. Wenn ihr also Fragen stellt, dann fragt danach, was ihr gerade tut: „Bist du dabei, dich wegzuschleichen? Wo gehst du hin? Suchst du Schwierigkeiten? Oder harrst du genau hier aus?“ Das ist schon alles, was ihr zu fragen habt. Seid einfach wirklich beharrlich und entschlossen, bei dem zu bleiben, von dem ihr wisst, dass ihr es tun müsst. Wenn ihr merkt, dass ihr nachlasst, so lernt, wie man sich auf dem Weg selber mit Worten aufmuntert und ermutigt. Tut alles, was ihr nur könnt, um den Geist so beständig und ausdauernd wie möglich genau hier zu halten. Beständigkeit ist es, die den Schwung aufbaut. Wir wünschen uns zwar, dass dieser Schwung schnell zustande kommt, manchmal ist aber unser Geist zu schwerfällig und ein schwerfälliger Geist braucht Zeit zur Beschleunigung. Versucht also, so gut ihr könnt, Ballast abzubauen und die Dinge schlicht zu halten. Haltet die Konzentration auf dem Atem und bleibt in eurem Tun entschlossen.

Was die Resultate betrifft, habt Geduld! Gestattet euch aber nicht, gegenüber irrenden Gedanken, die euch vom Atem abbringen, Geduld oder Toleranz zu zeigen. Geduld bezieht sich auf den Kausalitätsprozess in dem Sinne, dass ihr das Erscheinen der Resultate nicht vorantreiben könnt, wenn die Ursachen nicht stimmen. Manchmal dauert es einige Zeit bis die Ursachen zusammenwirken. Ihr könnt aber sicher sein, dass sie, wenn sie es dann tun, die Resultate hervorbringen werden, ohne dass ihr eine Menge voreingenommener Annahmen darüber zusammenbrauen müsst.

Wenn sie also kommen, dann gebt die Ursachen nicht auf. Sobald der Geist schließlich das Gefühl hat, dass er sich niederlässt und sich behaglich fühlt,

verlasst nicht den Atem, um euch auf die Behaglichkeit zu konzentrieren. Die Behaglichkeit ist da und ihr könnt daran denken, sie durch den Körper auszubreiten, tut dies aber mit Hilfe des Atems. Wenn ihr den Atem verlasst, so ist das, als würde man das Fundament eines Hauses verrotten lassen. Ihr mögt das Haus, es ist ein behaglicher Ort, wenn ihr euch aber nicht um das Fundament kümmert, werdet ihr bald keinen Aufenthaltsort mehr haben.

Die Aufmerksamkeit sollte also immer auf die Ursachen gerichtet sein und ihr solltet euch den Ursachen mit so viel Zuwendung und Entschlossenheit widmen, wie ihr nur aufbringen könnt. Lasst die Gedanken darüber, wie lange ihr schon praktiziert und welche Resultate es in der Vergangenheit gab, los. Konzentriert euch darauf, was ihr jetzt tut, ausschließlich auf das, was ihr eben jetzt tut.

# Den gesamten Geist schulen

Juni 2001

Wenn wir den Geist schulen, so ist das nicht einfach eine Frage der Anwendung einer Meditationstechnik, um den Geist zum gegenwärtigen Moment hinzuprügeln. Sollte das unser Ansatz sein, so wird der Geist dagegen aufbegehren und Wege finden, unsere Abwehr zu umgehen, weil es Zeiten gibt, in denen die Meditationstechnik zur Situation passt und Zeiten, in denen das nicht der Fall ist. Es ist nicht der Fall, wenn der Geist rebelliert, weil ihr ganz einseitig nur diese eine Technik anwendet und über keine anderen Techniken verfügt oder euch keine anderen Vorgehensweisen vertraut sind.

Meditation ist nicht nur eine Frage der Technik. Beim Schulen des Geistes müsst ihr euch erinnern, dass es sozusagen ein ganzes Komitee gibt. In der Vergangenheit hatte das Komitee sein Gleichgewicht der Kräfte, seine Vorlieben und Abneigungen, sowie eine bestimmte Politik gegenüber den verschiedenen Stimmen im Geist. Jede von ihnen hatte ihre Tricks, um ihr Anliegen den Anderen aufzudrängen. Wie also diese Befleckungen eine Menge Tricks in ihrem Ärmel verborgen haben, müsst auch ihr als Meditierende eine Menge Tricks bereithalten.

Wenn der Geist sagt: „Ich muss dieses tun, ich will jenes tun. Ich will nicht meditieren,“ dann ist es ein wirklich grundlegender Trick zu fragen „Warum denn?“ und sich quasi dumm zu stellen, so dass der Geist sich wirklich erklären muss. Das ist wie die erste Unterrichtsstunde in der Klasse für Journalismus: Wenn ihr wirklich ein gutes Interview aus den Leuten herausholen wollt, dann müsst ihr euch dumm stellen und dumme Fragen stellen, damit sie denken, dass sie euch die Dinge sehr sorgfältig erklären müssen. Und häufig enthüllen sie dabei Sachen, von denen sie sonst nicht gesprochen hätten.

Es ist das Gleiche mit eurem eigenen Geist. Wenn Gier, Hass und Verblendung im Geist auftreten, so stürmen sie gewöhnlich mit einer Menge Kraft herein in der Erwartung, euch gleich umzuwerfen. Dann habt ihr nur eins zu tun, nämlich zu fragen „Warum denn? Warum sollten wir das tun? Warum sollten wir sofortige Ergebnisse wollen?“ Und ihre Antwort wird beim ersten Mal ein „natürlich“ aufweisen. „Natürlich möchtest du das so haben, natürlich möchtest du das so haben.“ „Aber warum denn?“ Wenn ihr weiter dickköpfig bleibt, werden die Befleckungen sich selbst verraten. Ihr werdet sehen, wie

schäbig sie sind und ihr könnt sie dann leichter umgehen.

Es ist wie beim Erziehen eines Kindes. Manchmal muss man mit dem Kind streng sein, manchmal muss man eine Belohnung anbieten und die Dinge geduldig erklären. Bei anderen Gelegenheiten muss man sich kleine Spiele einfallen lassen. Ihr müsst so zu sagen eure gesamten psychologischen Kenntnisse einsetzen. Doch dieses Mal wendet ihr sie nicht zum Zwecke der Täuschung an, was der Geist ja ursprünglich mit sich selbst tut. Ihr nützt sie zum Zwecke der Wahrheit und Ehrlichkeit, für das, was wirklich eurem eigensten Interesse dient.

Was tut denn der umherwandernde Geist für euch? Er gibt euch ein kleines Bisschen sofortige Freude, die dann verschwindet, ohne dass sie etwas Bleibendes hinterlässt, das man vorweisen könnte. Wenn ihr das weiterhin so geschehen lasst, wie wollt ihr euch dann die Geschicklichkeiten aneignen, die ihr wirklich benötigen werdet, wenn Alter, Krankheit und Tod mit voller Kraft zuschlagen? Daher betonte der Buddha ständig das Prinzip der Achtsamkeit. Wir können unsere Zeit nicht einfach nur damit verbringen, an den Blumen zu schnuppern und den Himmel zu betrachten. Es gibt Arbeit, die getan werden muss. Wenn der Geist nicht geschult ist, verursacht er uns eine Menge Kummer. Ist der Geist aber geschult und leicht zu handhaben, kann er uns eine Menge Glück bringen.

Damit dies geschieht, müsst ihr lernen, wie ihr euch psychisch in die rechte Stimmung zum Meditieren bringen könnt. Sobald der Geist mit dem Meditieren beginnt und anfängt, Resultate zu sehen, so wird er – die meiste Zeit – bereitwilliger und umgänglicher sein. Dann gibt es aber Zeiten, zu denen er wieder zu rebellieren beginnt, völlig irrational. Also müsst ihr euch wieder mit ihm befassen und die Dinge mit ihm durcharbeiten, um zu sehen, welche Frage beim letzten Mal verborgen blieb und erst jetzt aufgedeckt wird.

Das ist einer der Wege, auf dem ihr eine Menge über eure Befleckungen lernen könnt. Dabei müsst ihr keinesfalls auf eine besonders feste Konzentration warten, ehe ihr die Befleckungen klar erkennen könnt. Ein Großteil des Lernens über die Befleckungen erfolgt, wenn ihr lernt, mit ihnen zu ringen, während ihr den Geist zur Ruhe bringt. Ihr beginnt zu sehen: „So wirkt also Gier, so funktioniert Abneigung, so bin ich früher auf diese Dinge hereingefallen. Nun, dieses Mal werde ich es besser machen.“

Manchmal ist es wie eine Schlacht und manchmal ist es eher eine Frage des

Lernens, des Lernens, wie man auf eine Weise zusammenarbeitet, die eurem eigenen, besten Interesse dient: Wie ist man ein Meditierender, ein Verhandlender oder ein geduldiger Lehrer. Ihr müsst viele Wege kennenlernen, um euch mit den unterschiedlichen Elementen in eurem Geist in Beziehung setzen zu können. Am besten ist es immer dann, wenn ihr die Befleckungen für eure Seite gewinnen könnt: Euer Verlangen wandelt sich in das Verlangen zu praktizieren. Euer Hass verwandelt sich in Hass gegen die Befleckungen. Ihr lernt, wie ihr die Energie dieser Dinge zu eurem eigenen wahren Nutzen anwenden könnt.

Dann kann man von euch sagen, dass ihr ein kritisch unterscheidender Meditierender seid. Ihr könnt keine Einsicht erlangen, indem ihr einfach nur die Regeln befolgt. Wenn zum Beispiel jemand zu euch sagen würde „Zur Einsicht müsst ihr bloß Eins, Zwei, Drei, Vier, Fünf, Sechs und Sieben tun,“ Und ihr tut besagtes Eins, Zwei, Drei, Vier, Fünf, Sechs und Sieben, ohne nachzudenken oder darüber zu reflektieren, was ihr eigentlich tut, bringt euch dies keinerlei wahre Einsicht. Manchmal erhaltet ihr vorprogrammierte Erkenntnisse, aber tatsächlich erstaunliche neue Einsichten, die durch die Meditation kommen können, ergeben sich nicht, weil ihr zu sehr damit beschäftigt seid, den Anweisungen zu folgen.

Die Anweisungen sind für euch da, damit ihr sie auf den Geist anwenden und dann beobachten könnt, was geschieht, um darüber zu reflektieren und Anpassungen vorzunehmen. Macht die Meditation zu eurer eigenen, lasst nicht einfach eine fremde Planierraupe durch euren Kopf pflügen. Schließlich ist doch die große Frage, wie ihr mit euch selbst umgeht, welche Beziehung ihr zu eurem Körper habt und zu den Gefühlen, den Wahrnehmungen, Gedankengebilden und dem Bewusstsein. Das ist der Bereich, in dem ihr euch selbst Leiden schafft, das ist also der Bereich, in dem ihr Feingefühl und Einsicht erlangen müsst. Kein anderer kann diese Dinge in eurem Kopf für euch in Ordnung bringen. Nutzt also die Techniken der Meditation, um zu sehen, was sie über den Geist enthüllen. Dann baut ihr auf das Gelernte auf, damit die Meditation eure eigene wird.

In Thai gibt es ein Wort für das Praktizieren – *patibat* – das auch bedeutet, für jemand zu sorgen und sich um seine Bedürfnisse zu kümmern. In der Dhamma-Praxis sorgt ihr für euren eigenen Geist, kümmert euch um seine Bedürfnisse. Dabei lernt ihr nicht so sehr viel über Buddhismus, sondern über

euren eigenen Geist, indem ihr euch um ihn kümmert. Und da beginnt die Meditation wirklich ihren Wert zu zeigen. Sie ordnet alle Kraftverhältnisse im Geist neu, so dass die Wahrheit anfangen kann, sich durchzusetzen, ebenso die Weisheit und die Unterscheidungskraft. Sie werden die großen Mächte in eurem Geist, die alle Diskussion bestimmen.

Wenn ihr einen solchen Geist besitzt, so ist es einer, in dem man gut leben kann. Wir leben in der physischen Umgebung nur eine bestimmte Zeitspanne, ständig aber in unserem Geist. Versucht, den Geist zu einem guten Aufenthaltsort zu machen, so dass der Geist zumindest gut mit sich selbst auskommt, sich nicht selbst bekämpft und keine Dummheiten begeht, die gegen sein eigenes bestes Interesse sind, ungeachtet aller äußeren Ereignisse. Gelangt dahin, dass der Geist wirklich weiß, wie mit den Daseinsgebildeten bei ihrem Entstehen umzugehen ist, wie man den Schmerz behandelt, damit er nicht zu Leid wird und wie man Vergnügen behandelt, damit es nicht zu Leid wird. Gelangt dahin, dass der Geist das grundlegende Wissen entwickelt, sich selbst zu helfen, sodass all eure geistigen Kräfte plötzlich zu Kräften werden, die ihr erfolgreich einsetzen könnt.

Wie wir schon sagten, gibt es Zeiten, in denen ihr euch zu eurem eigenen Nutzen nicht auf den Atem konzentriert. Da gibt es Dinge, über die ihr nachdenken müsst, Dinge die ihr planen müsst, Dinge die ihr überlegen müsst, bei denen ihr alle Geisteskräfte, die ihr in der Konzentration geschult habt, zusammennehmen und anderweitig nützen müsst. Auf diese Weise durchdringen die Vorteile der Konzentration euer ganzes Leben und alles, was ihr tut.

Es ist also ein umfassendes Training, wobei ihr nicht nur lernt, mit dem Atem umzugehen, sondern auch mit allem anderem was im Geist vor sich geht, so dass die geschickten Gedanken die Führung übernehmen und die ungeschickten Gedanken zurückgelassen werden. Dann könnt ihr sagen, dass die Meditation ein Prozess ist, der den gesamten Geist erfasst und Resultate bringt, die euer ganzes Leben durchdringen. Die Mitglieder des Komitees lernen, miteinander zu leben. Die Ungeschickten werden abgewählt. Und jene, die wichtig sind, die geschickten Eigenschaften, übernehmen und führen den Laden so, dass niemand leiden muss.

# Die Maserung des Holzes

9. November 1996

Der Buddha lehrt, dass der Praxispfad zwei Seiten hat: Die Seite des Entwickelns und die Seite des Loslassens. Es ist also wichtig, dass ihr eure Praxis unter beiden Perspektiven seht, dass eure Praxis beide Seiten umfasst. Wenn ihr nur das Loslassen übt, werdet ihr das Kind mit dem Bad ausschütten. Alles Gute kann herausfliegen, weil ihr eben alles loslasst und nichts zurück behaltet. Aber auf der anderen Seite versäumt ihr auch Dinge, die während des Loslassens von selbst geschehen könnten, wenn eure Praxis nur der Entwicklung und der Arbeit dient.

Es ist also ein wichtiger Teil der Praxis, unterscheiden zu lernen, worum es sich bei jedem Sachverhalt wirklich handelt. Darum geht es bei der Weisheit: zu erkennen, welche Eigenschaften im Geist geschickt sind, eure Freunde sind und welche Eigenschaften ungeschickt sind, die eure Feinde sind. Diejenigen, welche eure Freunde sind, sind die, welche helfen, euer Wissen klarer zu machen, die euch einen genauen Blick auf die Dinge geben – Dinge wie Achtsamkeit, Konzentration und Weisheit, zusammen mit den Eigenschaften, von welchen sie abhängen: Tugend, Moral und Beharrlichkeit. Sie sind die Guten im Geist, die ihr nähren und an denen ihr arbeiten müsst. Wenn ihr nicht an ihnen arbeitet, dann kommen sie auch nicht von selbst.

Manche Leute denken, dass Praxis nur die Fähigkeit bedeutet, den Geist seinem eigenen Fluss folgen zu lassen, aber die Geistesströmung hat die Neigung, nach unten zu fließen, gerade so wie Wasser dem Gefälle folgt, deshalb muss der Geist geschult werden. Beim Schulen des Geistes erschaffen wir ja nicht das Nichtbedingte, Nichtgeschaffene im Geist. Es ist eher wie das Polieren von Holz. Die Maserung ist im Holz schon vorhanden, wenn ihr es aber nicht poliert, hat es keinen Schimmer und keinen Glanz. Wollt ihr die Schönheit der Maserung sehen, dann müsst ihr das Holz polieren und bearbeiten. Ihr erschafft die Maserung nicht, sondern das Polieren bringt die Maserung, die schon vorhanden ist, besser zum Vorschein. Wenn ihr es nicht poliert, dann hat es nicht den gleichen Glanz und nicht die Schönheit, die es während des Polierens bekommt.

Den Pfad des Buddhas zu praktizieren ist also wie das Polieren des Geistes, damit man sieht, was darin wirklichen Wert besitzt. Dazu dienen also die

Achtsamkeit, die Beharrlichkeit, der Eifer und all die anderen Eigenschaften, die der Buddha benutzt und die Anstrengung und Aufwand bedeuten. Deshalb gibt es Regeln für die Praxis: Regeln hinsichtlich der Tugendregeln, Regeln, welche die Mönche zu befolgen haben. Sie machen dem Geist Arbeit, Arbeit in einem guten Sinne. Es sind nicht bloß Regeln, die euch als Beschäftigung dienen sollen. Wenn ihr euch an die Regeln haltet, wenn ihr die Tugendregeln befolgt, so ist das Resultat eine Anzahl neuer Erkenntnisse über den Geist. Zugleich lernt ihr, das Leben für euch und andere Menschen um euch herum leichter zu machen. Am Anfang mag es schwieriger erscheinen, dass man die Regeln zu befolgen hat, wenn ihr aber anfangt, nach ihnen zu leben, dann eröffnen sie vielerlei Möglichkeiten, die es noch nicht gab, als alles noch in den Ufern eurer alten Gewohnheiten eingeschlossen war und einfach der Strömung folgte.

Deshalb bedarf es der Anstrengung. Deshalb muss in der Praxis gearbeitet werden. Wie der Buddha sagte, rechtes Bemühen hat vier Seiten. Ablegen ist nur eine von den Vieren. Es gibt auch noch das Vermeiden – zu vermeiden, dass sich ungeschickte Dinge erheben. Haben sich aber ungeschickte Dinge erhoben, dann sind das die Dinge, die ihr ablegen müsst. Dann gibt es noch das Bemühen, geschickte Qualitäten aufsteigen zu lassen und die Anstrengung, diese aufrecht zu erhalten. Ihr entwickelt diese geschickten Qualitäten und haltet sie dann in Schwung, damit sie sich auf immer höheren Ebenen entwickeln können. Manchmal also, wenn ihr über eure Praxis nachdenkt, ist es nützlich, sich darauf zu konzentrieren, was genau ihr entwickelt – gute Eigenschaften wie Achtsamkeit und Aufmerksamkeit. Zu anderen Zeiten hilft es, sich darauf zu konzentrieren, welche Dinge ihr loslassen müsst und bei welchen Dingen es wichtig ist, eine Vermeidung anzustreben.

Ihr erkennt rechtes Bemühen sehr leicht, wenn ihr Konzentrations-Praxis ausübt, weil ihr euch dann darauf konzentrieren müsst, an welcher Stelle ihr den Geist haben wollt, euch bewusst sein müsst, wo ihr ihn nicht haben wollt und auch bereit sein müsst, alles abzuwehren, was eure Geistesruhe stören könnte. Wenn ihr euch auf das Thema eurer Meditation konzentriert, so nehmt ihr es auf und sagt, dass es allein dies ist, worauf ihr euch für die Dauer der nächsten Stunde konzentrieren werdet. Indem ihr dies tut, bewirkt ihr, dass gute Qualitäten aufsteigen. Und dann versucht ihr, eure Konzentration dort zu halten. Ihr müsst euch ständig daran erinnern, dass es dies ist, was ihr hier tut. Ihr sitzt nicht bloß da; ihr sitzt hier, um den Geist zu entwickeln. Ihr haltet

also den Geist bei dem gewählten Thema, z. B. dem Atem, fest und arbeitet dann daran, den Geist zurückzubringen; immer wenn er entgleitet, holt ihr ihn wieder. Haltet ihn im Hier und Jetzt und seid euch zugleich bewusst, dass er jeden Augenblick wieder entgleiten kann.

Diese zweite Ebene des Gewahrseins hält euch davon ab, unbemerkt abzuschweifen und dann fünf Minuten später wieder aufzutauchen und zu erkennen, dass ihr in der Zwischenzeit wer-weiß-wo wart. Wenn ihr auf die Tatsache vorbereitet seid, dass sich der Geist jederzeit absetzen kann, dann könnt ihr darauf achten. Mit anderen Worten, ihr beobachtet den Atem und den Geist, haltet Ausschau auf das erste Zeichen, dass der Geist zu etwas anderem springen wird. Dies ist eine erhöhte Ebene des Gewahrseins, die euch gestattet, die feinen Regungen im Geist zu sehen.

Der Geist ist oft wie eine Raupe, die am Rande eines Blattes aufgerichtet sitzt. Obwohl die hinteren Füßchen der Raupe noch an diesem Blatt haften mögen, so sind doch ihre Vorderbeine hoch in der Luft, sie schwingen umher und suchen ringsum nach einem anderen Blatt, auf dem sie landen könnten. Sobald dieses andere Blatt in Sicht kommt, ist sie mit einem Mal weg. Und so ist es mit dem Geist. Wenn ihr nicht gewahr werdet, dass er sich vorbereitet, den Atem zu verlassen, so ist es eine echte Überraschung, wenn ihr dann merkt, dass ihr woanders hingeglitten seid. Wenn ihr aber ein Gespür dafür habt, wann der Geist unruhig zu werden beginnt, bereit zum Sprung, dann könnt ihr auch etwas dagegen unternehmen.

Anders gesagt, ihr dürft in der Praxis nicht selbstzufrieden werden. Selbst wenn der Geist beim Atem zu verharren scheint, ist er manchmal schon bereit, zu entgleiten und ihr müsst diese zweite Ebene des Gewahrseins haben, die eine Art Kontrollinstanz bildet, sodass ihr des Atems und des Geistes zusammen gewärtig seid, dass ihr also ein Gespür dafür habt, wenn der Geist sich bei seinem Objekt wohlfühlt und wenn er anfängt, sich etwas zu lösen. Wenn ihr seht, wie er seinen Halt lockert, dann tut was ihr könnt, damit er sich wohlfühlt. Ist der Atem behaglich? Könnte er noch behaglicher sein? Könnte er feiner sein, länger, kürzer, oder in einer anderen Weise besser? Erforscht es. Der Geist sagt euch von selbst, dass er sich dort nicht mehr wohlfühlt und er fort möchte.

Seht also nach dem Zustand des Atems und wendet euch dann dem Zustand des Geistes zu, diesem Gefühl des Überdrusses, dem Wunsch weiterzugehen.

Was ist dafür wirklich die Ursache? Manchmal kommt es vom Atem und manchmal ist es eine Neigung im Geist, die sich erhebt und Probleme verursacht. Versucht zu erspüren, was vor sich geht und ob das Problem vom Geist herrührt oder von dem Objekt, auf das der Geist gerichtet ist. Wenn es von einem einfachen Gefühl des Überdresses stammt, so wartet darauf, es wieder verschwinden zu sehen. Belastet euch nicht damit. Ihr müsst euch nicht damit identifizieren, indem ihr annehmt, dass es euer Überdruß ist. Sobald ihr euch mit dem Überdruß identifiziert, hat der Geist den Atem schon verlassen und ist beim Überdruß angelangt. Obwohl der Atem noch im Hintergrund vorhanden sein mag, ist der Überdruß in den Vordergrund getreten. Eure Raupe hat zu einem anderen Blatt gewechselt.

Wenn der Geist also unruhig wird und sagt: „Nun, beweg dich. Suche etwas Neues,“ dann verweigert euch dem für eine Weile und beobachtet, was passiert. Welche Energie liegt hinter dem Bedürfnis zur Veränderung? Was gibt ihm Kraft? Manchmal werdet ihr herausfinden, dass es tatsächlich eine physische Empfindung irgendwo im Körper ist, die ihr übersehen habt, dann arbeitet daran. Manchmal ist es mehr eine Haltung, die ihr irgendwo aufgeschnappt habt, die sagt: „Einfach hier zu sitzen und nichts zu denken, ist das Dümme was du tun kannst. Du lernst dabei nichts und kommst zu nichts Neuem. Dein Geist wird nicht geübt.“ Fragt euch selber: „Woher kommt diese Stimme?“ Sie kommt von jemandem, der nie meditiert hat, der kein Verständnis für all die guten Dinge, die aus der Stille des gegenwärtigen Moments hervorgehen, hat.

Nur wenn der Geist genau jetzt wirklich still ist, kann er anfangen, in Resonanz mit dem Körper zu kommen. Wenn es Resonanz zwischen dem Atem und dem Geist gibt, lässt das ein viel größeres Gefühl der Ganzheit und des Einsseins entstehen. Dies ist der positive Aspekt der Praxis, auf den ihr euch konzentrieren wollt, weil es nämlich keine Resonanz gibt, wenn der Geist an einem Ort ist und der Körper an einem anderen. Das ist, als würden sie zwei völlig verschiedene Melodien singen. Wenn ihr sie aber zusammenbringt, so ist das wie ein Akkord mit vielen Obertönen. Sobald es dieses Gefühl des Zusammenklangs zwischen Körper und Geist gibt, wird euch bewusst, dass ihr euch zu öffnen beginnt. Ihr fangt an, Dinge im Geist und im Körper wahrzunehmen, die ihr zuvor nicht sehen konntet Das ist heilend für den Körper und für den Geist. Es öffnet auch die Augen in dem Sinne, dass dort Feinheiten plötzlich sichtbar werden. Ihr empfindet Wertschätzung dafür, dass dies eine sehr wichtige Sache für den Umgang mit dem Geist ist. Der Geist

braucht dies für seine eigene Gesundheit.

Wenn also der Geist beginnt, unruhig zu werden, sich umher zu bewegen, Dinge überdenken und analysieren möchte und anfängt euch zu sagen, dass ihr dumm seid wenn ihr hier sitzt und nicht denkt , dann erinnert ihn daran, dass nicht alles durchdacht, nicht alles analysiert werden muss. Manche Dinge müssen einfach direkt erfahren werden. Wenn ihr Dinge analysiert, woher stammt dann die Analyse? Sie kommt hauptsächlich aus euren alten, unwissenden Denkgewohnheiten. Und was wir tun, wenn wir den Geist dazu bringen, zur Ruhe zu kommen, ist doch gerade, diese Denkgewohnheiten, die Realität aufzuteilen, beiseite zu räumen. Für den Zustand der Meditation möchtet ihr Geist und Körper zusammenbringen und so ein Gefühl der Einheit und der Resonanz zwischen den beiden fördern.

Sobald sie die Chance hatten, zusammen zu sein, könnt ihr damit anfangen, zuzusehen, wie die Dinge beginnen, sich von selbst zu unterscheiden. Und es ist eine völlig andere Art des Unterscheidens. Es ist nicht die Art von Unterscheidung, welche dem gewöhnlichen Denken entspringt. Es ist das tatsächliche Sehen, das Sehen von Körper und Geist in Resonanz, im Gleichklang und doch zur gleichen Zeit nicht verschmolzen. Es sind zwei separate Dinge, sowie zwei Stimmgabeln. Ihr schlagt eine Stimmgabel an und stellt eine andere daneben. Die zweite Stimmgabel übernimmt die Schwingung der ersten, aber es sind trotzdem zwei getrennte Stimmgabeln. Wenn Körper und Geist die Gelegenheit hatten, eine Weile in Resonanz zu bleiben, so werdet ihr anfangen zu sehen, dass sie zwei separate Dinge sind. Das Wissen unterscheidet sich vom Objekt des Wissens. Der Körper ist das Objekt, der Geist ist das Wissende. Wenn sie sich unterscheiden, so tun sie es nicht, weil ihr eine vorgefasste Vorstellung davon habt, wie sie sein sollten. Ihr seht dabei zu, wie es tatsächlich geschieht. Es ist wie die Maserung des Holzes: Wenn ihr poliert, dann erscheint die Maserung, aber nicht, weil ihr sie geschaffen habt, sondern weil sie immer schon dort im Holz war.

Genauso ist es bei eurer Meditation: Ihr gebt euch ganz einfach der Möglichkeit hin, eure Erfahrung von Körper und Geist wirklich so zu sehen, wie sie ist, anstatt mit vorgefassten Ansichten zu kommen, wie die Dinge aufzuteilen sind, wie sie analysiert werden sollten. Es gibt eine natürliche Trennungslinie zwischen Name und Form, Körper und Geist. Sie entstehen zusammen, sind aber separate Dinge. Wenn ihr lernt, ihnen zu erlauben sich zu

separieren, dann kommt wirkliche Weisheit zum tragen.

Daher ist die Weisheit, die aus der Konzentration erwächst, eine besondere Art der Unterscheidungsfähigkeit. Es ist nicht eure gewöhnliche Art des Denkens. Sie kommt davon, dass den Dingen eine Chance gegeben wird, zur Ruhe zu kommen. Wie bei einer chemischen Mischung: Wenn alles durcheinander geschüttelt wird, so bleiben zwei Chemikalien ständig vermischt und ihr könnt nicht sagen, dass es sich eigentlich um zwei handelt. Es scheint nur die eine Mischung zu geben. Wenn ihr aber die Mischung eine Weile ruhen lasst, werden sich die Chemikalien trennen. Das Leichtere steigt nach oben, das Schwerere sinkt zum Boden. Schon mit einem Blick seht ihr dann, dass es da tatsächlich zwei unterschiedliche Chemikalien gibt. Sie trennen sich ganz von selbst voneinander, weil ihr die Voraussetzungen geschaffen habt, die es ihnen gestatten, von selbst zu agieren.

Genauso ist es beim Geist: Viele Dinge beginnen, sich von selbst zu unterscheiden, wenn ihr dem Geist Gelegenheit gebt, still zu sein und wenn ihr dabei aufmerksam seid. Wenn ihr nicht aufmerksam seid, gleitet die Stille in Schläfrigkeit ab. Ihr braucht also Achtsamkeit und Stille, damit dies richtig abläuft.

Mit der Stille lasst ihr eine Menge nervöser Aktivität los und eine Menge ungeschickter Dinge im Geist ebenso. Mit Achtsamkeit entwickelt ihr die geschickten Eigenschaften, die ihr braucht, um klar zu sehen. So kommen das Loslassen und das Wissen zusammen. Wenn der Buddha die vier Edlen Wahrheiten bespricht, dann bespricht er die jeweils angemessenen Aufgaben. Eure Aufgabe bezüglich des Begehrens, der zweiten Edlen Wahrheit, ist es loszulassen. Dann ist da die dritte Edle Wahrheit, das Ende des Leids betreffend. Und was ist das? Es ist das Loslassen des Begehrens. Und eure Aufgabe diese Wahrheit betreffend ist, ihrer gewahr zu werden, sie zu erkennen, während es geschieht. Die Aufgabe für diese dritte Wahrheit ist also tatsächlich eine doppelte: Das Wissen kombiniert mit dem Loslassen. Genau das macht den ganzen Unterschied aus. Meistens, wenn wir ein Begehren aufgeben, sind wir uns des Geschehens nicht bewusst, es ist also nichts Besonderes. Es ist bloß der gewöhnliche Lauf des Lebens, indem wir uns von einem Begehren zu einem anderen bewegen. Wenn aber der Geist genügend still und die Achtsamkeit gut genug entwickelt ist, wenn dann das Begehren aufgegeben wird und ihr dessen auch bewusst seid, dann öffnet das den Geist für etwas Neues.

Deshalb also werden die Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades in zwei Arten unterteilt: In jene, welche entwickeln und jene, welche loslassen. Jene, die loslassen, geben all die ungeschickten Aktivitäten des Geistes auf, die das Wissen verdunkeln. Jene, die entwickeln, sind es, die euch ermöglichen, klar zu erkennen: Rechte Ansicht, rechte Achtsamkeit, rechte Konzentration. Sie alle wirken am Gewahrsein, damit ihr klar erkennt, was im gegenwärtigen Moment tatsächlich geschieht.

Es gibt also diese beiden Seiten der Praxis und ihr wollt euch sicher sein, dass ihr euch mit beiden Seiten beschäftigt, um eure Praxis zu vervollständigen. Es ist nicht bloß eine Praxis des sich Entspannens und Loslassens, eine Praxis des die ganze Nacht Aufbleibens und zehn Stunden ununterbrochenen Meditierens. Ihr müsst die rechte Balance finden zwischen klarem Wissen und rechtem Bemühen, die Balance zwischen Entwickeln und Loslassen, dem Wissen, was was ist und wie man die rechte Balance erlangt. Das ist die Geschicklichkeit in der Praxis. Und wenn ihr beide Seiten der Praxis perfekt im Gleichgewicht haltet, dann kommen sie zusammen und sind nicht mehr getrennt. Ihr habt dann den Geist in einem vollkommen klaren Zustand, in dem Wissen und Loslassen fast eins werden.

Das Gleichgewicht stellt sich aber nicht ohne Praxis ein. Ihr fragt vielleicht „Warum praktizieren wir noch immer? Wann sind wir so weit zu agieren?“ Nun, wir praktizieren für die Zeit, zu der wir diese Dinge schließlich beherrschen können. Wenn die Praxis Ausgewogenheit erlangt, vollendet sich der Pfad und die Dinge eröffnen sich dem Geist wirklich.

# Eine gute Dosis Medizin

13. November 1996

Der Buddha verglich sich oft mit einem Arzt, der die Krankheiten des Herzens und des Geistes seiner Zuhörer heilt. Nun, bei Erkrankungen des Herzens denken wir gewöhnlich an eine Verdickung der Arterien und bei Erkrankungen des Geistes an Geisteskrankheit. Er aber sagte, dass die wirklichen Krankheiten des Herzens und des Geistes dreierlei sind: Gier, Hass und Verblendung. Sie brennen wie ein Fieber im Herzen, wie ein Fieber im Körper. Und der Grund, warum er über diese Krankheiten lehrte, war, dass es einen Weg gibt, von ihnen Befreiung zu erlangen. Wäre es unmöglich, sie zu heilen, so hätte er sich nicht die Mühe gemacht, zu lehren. Wir müssen also lernen, seine Lehre als Behandlung für unser eigenes Herz und unseren eigenen Geist anzunehmen. Dann nützen wir sie in angemessener Weise.

Die Behandlung dieser Erkrankungen ist in gewisser Weise ähnlich wie die Behandlung gewöhnlicher Geisteskrankheiten und gewöhnlicher Krankheiten des Körpers. Und doch ist sie auf manche Weise unterschiedlich.

Bei gewöhnlichen Krankheiten kann euch der Arzt Medizin geben. Ihr nehmt die Medizin ein und damit ist es auch schon getan. Bei der Behandlung des Buddha jedoch seid ihr selber derjenige, der die Medizin anwendet. Ihr erfahrt vom Buddha lediglich, wie man heilt. Wie er sagt, weist er nur den Weg, ihr selber seid aber diejenigen, die die Behandlung tatsächlich durchführen. Ihr seid also beides zugleich: Arzt und Patient – ein lernender Arzt. Ihr seid dabei, die Behandlung zu erlernen. Manchmal entsprechen die Symptome nicht ganz dem, was in den Büchern gedruckt ist, es klingt nicht ganz so, wie ihr es von den Leuten gehört habt: Deshalb braucht ihr einen erfahrenen Arzt, der euch weiterhilft. Ihr braucht aber auch eure eigene Intuition, weil es Zeiten gibt, wie in einem Krankenhaus, in denen ein erfahrener Arzt nicht zur Verfügung steht. Manchmal wird ein wirklich dramatischer Fall eingeliefert und niemand, außer den Assistenzärzten, ist verfügbar. Diese müssen dann selbst herausfinden, was zu tun ist. Es ist also nicht nur eine Frage des Bücherwissens, sondern Ihr müsst auch lernen, wie man die Lehren auf alle möglichen unerwarteten Situationen anwendet, müsst lernen, welche Lehren die Grundprinzipien bilden und welche nebensächliche Details betreffen.

Die Ähnlichkeit zwischen den beiden Arten von Erkrankung – äußerlicher und innerlicher Krankheit – besteht darin, dass es in beiden Fällen zweierlei Quellen für die Krankheit gibt: Äußere und Innere. Einige körperliche Erkrankungen sind Keimen anzulasten. Sie dringen von außen ein und richten eine Menge Unheil im Körper an. Auf einer etwas tieferen Ebene ist die Frage aber: „Warum erlangen die Keime die Oberhand?“ Weil ihr manchmal genug Widerstandskraft habt, um sie abzuwehren und manchmal eben nicht. In diesem Sinne kommt die grundlegende Ursache von innen, von eurem inneren Mangel an Widerstandskraft.

Das Gleiche gilt auch für den Geist. Häufig geben wir für Probleme in unserem Geist äußeren Dingen die Schuld: was andere Leute tun, was sie sagen, der allgemeinen Atmosphäre rings um uns, den Werten, mit welchen wir aufgewachsen sind, den Dingen, die wir als Kind gelernt haben. Sie spielen ja eine Rolle, die wichtigste Frage dabei ist aber, was vom Geist selbst kommt. Warum ist er für solche Einflüsse empfänglich? Schließlich seht ihr ja einige Leute, die sich in belastender Umgebung aufhalten, die aber völlig unbeeinträchtigt sind und keine negativen Einflüsse annehmen, während andere Leute in das gleiche Umfeld kommen und dadurch ganz verbogen werden. Zwei Kinder wachsen in der gleichen Familie auf, hören die gleichen Belehrungen von ihren Eltern, entnehmen daraus aber völlig unterschiedliche Botschaften. Das ist so, weil das, was ihr zum Leben mitbringt, wenn ihr auf die Welt kommt, schon im Geist vorhanden ist, all eure Schwächen und Stärken.

Also müsst ihr euch auf den Geist als Hauptproblem konzentrieren. Ihr könnt nicht einfach den äußeren Dingen die Schuld geben. Wenn der Geist wirklich gute Widerstandskräfte hätte und ein wirklich gutes Immunsystem, könnte nichts ihn zu Leidenschaft, nichts ihn zu Zorn, nichts ihn zu Verblendung bewegen. Glücklicherweise könnt ihr den Geist trainieren, diese Immunität zu entwickeln. Das ist die Art von Geist, die ihr entwickeln wollt. Das ist der Geist, den der Buddha als gesund definiert. Daher konzentriert sich das Training nach innen, indem ihr euren eigenen Geist betrachtet und erkennt, wo Dinge ihn bewegen.

Wenn Keime in den Geist eindringen, wo ist euer Widerstand stark und wo ist er schwach? Was ist eure Abwehrlinie? Das ist es, was wir in der Meditation entwickeln: Abwehrlinien. Konzentration, Tugend, Großzügigkeit: Das alles sind unsere ersten Abwehrlinien gegen die eindringenden Keime.

Indem wir hier mit geschlossenen Augen sitzen, anstatt zu versuchen, die Dinge außerhalb zu ändern, verändern wir die Dinge im Inneren. Manche Leute denken, dass die Praxis einfach nur darin besteht, zu lernen, alles gerade so zu akzeptieren, wie es eben ist. Nun, einige Dinge akzeptiert ihr und einige nicht. Ihr lernt, die Tatsache zu akzeptieren, dass die Außenwelt so sein wird, wie sie ist. Es wird also immer äußere Probleme geben. Und der Ausdruck „Außenwelt“ bezieht sich hier nicht nur auf andere Leute. Aus der Sicht des Dhamma ist euer eigener Körper Teil der Außenwelt. Der Körper hat Altern, Krankheit und Tod zum Inhalt. Das ist die Natur des Körpers. Ihr könnt das nicht ändern. Was ihr jedoch ändern könnt, ist der Geist. Daher könnt ihr nicht bloß mit Gleichmut herumsitzen, den Geist so akzeptierend wie er ist. Ihr müsst vielmehr akzeptieren, dass der Geist das Potential hat, sich zu ändern. Ihr müsst euch wirklich anstrengen, um in den Geist hineinzusehen und um zu erkennen, welche Potentiale geschwächt und welche gestärkt werden müssen.

Genau hier beginnt das rechte Bemühen, wenn ihr lernt, wie geschickte und ungeschickte Zustände im Geist zu unterscheiden sind. Die geschickten sind jene, die euren Widerstand gegen Gier, Hass und Verblendung aufrecht erhalten. Die ungeschickten sind die, welche nachgeben und für Infektionen empfänglich sind. Und da ja Verblendung ein Teil des Problems ist, ist das Erste, was ihr lernen müsst, zu unterscheiden, welche Zustände geschickt sind und welche nicht. Daher braucht ihr Unterweisung, daher braucht ihr eine Technik in eurer Meditation – ihr habt einen Konzentrationspunkt, den Atem, als Messlatte für die Bewegungen des Geistes. Ihr überwacht den Atem: wie er hereinkommt und hinausgeht, ihr bemerkt, wenn ihr davon abgelenkt werdet. Das ist ein gutes Maß dafür, wenn der Geist von etwas beeinflusst wird. Wenn ihr diese Art von Konzentriertheit nicht habt, ist es schwer zu sagen, wann der Zorn kommt und wann er geht. Es gibt nichts, woran er gemessen werden könnte. Wie bei den Wolken im Himmel: Ihr könnt nicht sagen, wie schnell sie sich bewegen, es sei denn, dass ihr etwas Unbewegtes, Festes auf dem Boden habt, das als euer Bezugspunkt genutzt werden kann – einen Baum oder einen Telefonmast. Wenn ihr auf diesen Punkt schaut, dann könnt ihr sehen, ob die Wolken nach Norden oder Süden ziehen und wie schnell sie sich in Relation zu diesem Punkt bewegen.

Es ist das Gleiche mit dem Geist, wenn er einen Bezugspunkt wie den Atem hat: Sobald eure Aufmerksamkeit vom Atem abgezogen wird, wisst ihr, dass etwas geschehen ist. Dann prüft ihr nach, was es ist. Am Anfang bemerkt ihr

einfach, was es ist und – indem ihr erkennt, wenn ihr ihm folgt, dass ihr euch von dort, wo ihr sein möchtet, fortreiben lasst – bringt den Geist zurück. Das geschieht auf der grundlegenden Ebene, auf welcher der Geist einfach dazu gebracht wird, zu lernen, für eine Weile still zu sein, und wie er an eurer ursprünglichen Absicht, konzentriert zu bleiben, festhält und zur Ruhe kommt. Aber sowie eure Fähigkeiten zur Konzentration und zur Achtsamkeit immer stärker werden, bemerkt ihr, dass ihr tatsächlich untersuchen könnt, was euch da fortzieht, oder was euch fortgezogen hätte, wenn ihr euch nicht rechtzeitig gefangen hättet. Das ist so, wenn eure Widerstandskraft stärker wird: Ihr fangt an, genau zu sehen wie ihr einer Abschweifung entkommen seid.

Es ist, als wäre euer Geist mit Klettverschlusshäkchen bedeckt und ihr untersucht, was daherkommt und an ihnen hängenbleibt. Tatsächlich stellen diese kleinen Haken eure Vorlieben dar. Sie sind aber nicht wirklich notwendig. Ihr müsst nicht an den Dingen hängenbleiben. Es gibt einen Bereich im Geist, in dem ihr die Wahl trifft, hängen zu bleiben. Nur wenn die Dinge im Geist wirklich zur Ruhe kommen und euer Gewahrsein wirklich klar ist, könnt ihr diese Wahl als Handlung sehen, dass ihr die Entscheidung getroffen habt, euren Widerstand abzusinken und euch an die Keime zu binden, obwohl es gar nicht sein musste. Hier könnt ihr loslassen. Erstens erkennt ihr den Nachteil der von den Keimen verursachten Krankheiten und zweitens erkennt ihr, dass ihr gar nicht krank werden müsst. Diese Krankheiten sind nicht wirklich notwendig. Wenn ihr die speziellen Krankheitsmuster identifizieren könnt, werden sie nie mehr nötig sein. Sie scheinen nur dann notwendig, wenn ihr es euch nicht anders vorstellen könnt. „Die Dinge müssen eben so sein“ oder dergleichen, sagt sich der Geist. Wenn der Geist wirklich so sein müsste, dann hätte es keinen Zweck zu meditieren und die Lehre des Buddha wäre ohne Sinn. Er hätte für den Rest seines Lebens unter dem Bodhi-Baum herumsitzen und einfach nur das Glück des Erwachens genießen können. Er erkannte aber, dass zu lehren einem Zweck dienen würde. Das ist es also, was wir tun; wir erfüllen diesen Zweck, indem wir seine Lehre praktizieren. Wir ernten die Früchte seiner Mühen, indem wir seine Lehren erfolgreich anwenden.

All das gehört zur rechten Anstrengung: erkennen, wenn ihr in geschickten Zuständen seid, erkennen, wenn ihr in ungeschickten Zuständen seid und entschlossen sein, dass ihr, sobald ein ungeschickter Zustand entstanden ist, ihn nicht nähren werdet, ihm nicht nachlaufen werdet. Manche Leute haben damit Probleme, speziell mit der Frage des Ankämpfens oder sich Anstrebens oder

ein Ziel zu haben. Das Problem liegt jedoch nicht bei der Anstrengung oder dem Ziel an sich. Es liegt vielmehr in eurer Haltung dazu. Ihr braucht eine gesunde Einstellung zu diesem Ringen. Ihr braucht eine gesunde Einstellung zu diesem Bemühen, zu diesem Ziel, weil es dieses Ziel ist, das eurem Leben Richtung gibt. Ohne Ziele wäre das Leben nur ein Herumgehampel, wie Fische die in einer Pfütze herumzappeln.

Ihr müsst also eine Richtung haben. Dabei erkennt ihr, dass dies vielleicht eine größere Aufgabe ist als andere Aufgaben, die ihr auf euch genommen habt. Tadelt euch also nicht selbst, weil ihr nicht sofort zum Ziel gelangt oder gleich den richtigen Einstieg schafft. Ihr lernt durch Erfahrung, was euer rechtes Tempo ist und haltet euch daran. Manchmal treibt ihr euch etwas zu stark an, damit ihr wisst, was es bedeutet sich zu stark anzutreiben und gebt dann wieder nach. Dabei findet ihr heraus, dass ihr dazu neigt, zwischen zu starkem und zu schwachem Antreiben hin und her zu pendeln. Solange ihr euch aber dieser Tatsache bewusst seid, werdet ihr, ein immer besseres Gefühl dafür bekommen, was „genau richtig“ ist.

Wenn der Buddha vom Mittleren Weg spricht, entspricht das nicht unbedingt unserer vorgefassten Vorstellung vom Mittleren Weg. Ihr müsst das ausprobieren. Und der erforderliche Eifer darf kein blinder Eifer sein. Rechtes Bemühen schließt ein, dass ihr eure Augen gebraucht: Erkennt, was im Geist geschickt ist, was ungeschickt, seid entschlossen alles im Geist auftauchende Ungeschickte loszulassen und sucht zu verhindern, dass weitere ungeschickte Dinge sich im Geist erheben. Versucht zugleich, zu erkennen, wenn geschickte Eigenschaften aufgetaucht sind. Versucht sie zu erhalten, zu entwickeln und zu stärken.

Es gibt also beides, das Loslassen und Entwickeln und die Funktion des Unterscheidens, die uns sagt, welches wann angemessen ist. Ihr müsst sehr sorgsam darauf hören, was im Geist vor sich geht. Beobachtet die Dinge im Geist, seid wachsam. Viele Meditationsanweisungen werfen daher die Dinge auf euch zurück, zu eurer eigenen Beobachtungsfähigkeit, weil ihr nur durch die Entwicklung dieser Fähigkeit das Unterscheidungsvermögen entwickeln könnt, das ihr brauchen werdet.

Manchmal ist es in den Lehren des Buddha fast so, als hätte er absichtlich ein paar Leerstellen gelassen, nicht alles erklärt, die Erklärung einiger Dinge euch selbst überlassen. Wenn nämlich alles wie auf einem Silbertablett serviert

würde, wo käme da euer Unterscheidungsvermögen zum Einsatz? Wie sollte es sich entwickeln? Ihr wärt wie ein Restaurantkritiker, ihr würdet wählerisch im Dargebotenen herumstochern, wärt aber unfähig, diese Speisen selber zuzubereiten. Manchmal also gestaltet der Buddha die Lehre wie ein Rätsel und eure Bereitschaft, es zu lösen und auch Fehler zu machen, zurückzukommen, es erneut zu versuchen, ist es, die euch wachsen lässt. Das ist die gesunde Einstellung zum rechten Bemühen: zu erkennen, dass es manchmal viel Ausdauer, eine Menge Beharrlichkeit und eine Menge Hartnäckigkeit erfordern wird.

Aber das ist nicht immer so. Es gibt Zeiten, in denen es sehr leicht und angenehm wird und alles im Fluss zu sein scheint. Ihr lernt also, eure Anstrengung so anzupassen, dass sie jeder beliebigen Situation gerade angemessen ist. Dann ist euer rechtes Bemühen wirklich recht, wenn ihr euer eigenes Gespür dafür habt, wie die Dinge variieren und wie sie anzupassen sind. Dann wird eure Praxis immer mehr zu eurer eigenen Praxis, die ihr euch angeeignet habt und nicht etwas, von dem ein Außenstehender sagt, dass ihr es tun sollt. Und da werdet ihr vom Medizinstudenten zum erfahrenen Doktor.

Glücklicherweise ist es mit den Krankheiten des Geistes nicht so, dass alle eure Patienten sterben werden. Dieser spezielle Patient, der Geist, kommt immer wieder zurück. Es gibt also Raum für Fehler – ihr dürft aber nicht zu selbstzufrieden sein. Denn schließlich seid ihr ja selbst der Patient. Ihr seid es doch, der die Fehler erleidet. Einige dieser Fehler können euch auf einen Pfad führen, der weit, weit unten endet und es wird lange dauern, bis ihr den Weg zurück findet. Ihr braucht also wiederum eine ausgeglichene Haltung: Tadelt euch nicht, weil ihr das Ziel noch nicht erreicht, aber werdet auch nicht selbstzufrieden.

Ein Großteil der Praxis dreht sich um eine Frage: Herauszufinden, wo genau dieses Gleichgewicht liegt. Andere Leute können euch mit Hinweisen helfen, aber ihr müsst selber wirklich auf eure eigene Praxis hören, seht die Resultate sorgfältig an wie sie kommen – weil diese Fähigkeit, Ursache und Wirkung im Geist zu sehen, ganz wesentlich dem Unterscheidungsvermögen zugrunde liegt. Und die Fähigkeit der Unterscheidung macht den ganzen Unterschied aus. Es ist die höchste Medizin im Medizinschrank des Buddha – dennoch kann er sie euch nicht einfach so geben. Es ist wie ein Heilkraut, das ihr selber züchten müsst. Er beschreibt es und sagt euch, wie ihr es finden und großziehen könnt

und auch, wie es einzunehmen ist.

Gewöhnt euch also an die Vorstellung, dass ihr sowohl Arzt als auch Patient seid und lernt, ein sehr starkes Gewahrsein für den Arzt zu entwickeln, der den Patienten umsorgt. Identifiziert euch nicht völlig mit dem Patienten. Wenn ihr das nämlich tut, ist es schwer, ein Heilmittel zu finden, schwer sogar, auch nur die Möglichkeit eines Heilmittels zu sehen. Nehmt ihr jedoch den Standpunkt des Arztes ein, dann muss es eine Vorstellung von Gesundheit geben und die Fähigkeit eine Krankheit zu erkennen, wenn sie sich zeigt. Zugleich müsst ihr die Fähigkeit entwickeln, zurückzutreten, die gesamte Situation zu überschauen um die geeignete Therapie zu finden.

Hier noch ein weiteres Bild: Ann Landers. Leute, die Briefe an Ann Landers schreiben, sind so völlig in ihren Problemen gefangen, dass sie nicht zurücktreten können. Sie haben sogar Probleme, einen Brief überhaupt zu formulieren. Alles, was Ann Landers tun muss ist, den Brief zu lesen, sobald er geschrieben ist und gewöhnlich kann sie eine Antwort gleich aus dem Stehgreif geben, weil sie der Situation ja nicht ausgeliefert ist. Aus ihrer Perspektive liegt die Antwort schon auf der Hand. Ihre Arbeit ist also gar nicht so schwer. Ihr werdet finden, dass eure eigene Praxis erheblich leichter wird, wenn ihr zurücktreten könnt, um das Problem zu erkennen und es für euch auszusprechen. Sobald das Problem klar umrissen ist, habt ihr auch schon eure Antwort. Im Falle des Arztes liegt die wirkliche Schwierigkeit darin, zu lernen die Krankheit zu diagnostizieren. Wenn ihr die richtige Diagnose habt, ist die Auswahl der Medizin leicht.

Der erste Schritt ist also zu lernen, wie man der Arzt ist. Identifiziert zumindest einen Teil eures Geistes als den Arzt. Das ist der Teil, den ihr einüben müsst. Und die interessante Sache dabei ist, dass, indem ihr den Doktor ausbildet, auch der Patient kuriert wird.

# Leben in Buddhas Hospital

März 2002

Der Dhamma ist wie Medizin. Das könnt ihr an der Art und Weise sehen, wie der Buddha die Lehre darlegt. Er beginnt mit den vier Edlen Wahrheiten, die sehr stark einer Analyse ähneln, wie mit Krankheit umzugehen ist. In seinem Fall bietet er eine Medizin für die grundlegende Krankheit des Geistes an: Das Leiden, welches vom Begehren und dem Unwissen herrührt. Das ist es, was wir heilen müssen. Also analysiert er die Symptome der Krankheit, diagnostiziert sie, erklärt ihre Ursache, bespricht, wie es ist, frei von dieser Krankheit zu sein und zeigt dann den Weg der Behandlung, der zum Ende der Krankheit führt und zu einem Zustand der Gesundheit.

Es ist wichtig, dass wir uns dessen bewusst werden, während wir hier zusammen praktizieren: Wir behandeln die Krankheiten unseres Geistes. Jeder von uns hat solche Krankheiten. Und obwohl die grundlegenden Ursachen von Krankheit die Gleichen sind – Begehren und Unwissenheit – ist unser Begehren unterschiedlich. Unsere speziellen Mischungen von Unwissenheit sind es ebenfalls. Daher müssen wir untereinander Zugeständnisse machen – weil unterschiedliche Leute sich unterschiedlichen Behandlungen unterziehen müssen.

Es ist, als ob man sich in ein Krankenhaus begibt. Dort haben ja nicht alle dieselbe Krankheit. Einige Leute haben Krebs, einige sind herzkrank und einige haben Leberleiden. Manche Leute haben Krankheiten, weil sie zu viel essen und einige, weil sie zu wenig essen. Im Krankenhaus gibt es alle Arten der unterschiedlichsten Krankheiten. Und hier im Kloster ist es ebenso. Wir haben alle unsere speziellen Krankheiten. Hier ist es unsere Pflicht, dass wir uns um unsere eigenen Krankheiten kümmern, ohne uns von den Krankheiten anderer anstecken zu lassen – und dass wir uns dabei nicht aufregen, wenn jemand eine andere Medizin einnimmt als wir. Jeder von uns hat seine eigenen Krankheiten, die spezifische Medikamente erfordern. Manche davon sind bitter und unangenehm einzunehmen; andere dagegen sind erheblich leichter zu schlucken. Jeder von uns hat also einen eigenen Behandlungsplan. Es ist wichtig, dass wir unsere Aufmerksamkeit auf unseren eigenen Behandlungsplan richten und uns nicht um die Behandlung anderer kümmern.

Wenn manche Leute sich nicht so schnell von ihren Krankheiten zu erholen

scheinen, wie ihr es ihnen wünscht bedenkt, es ist ihre Krankheit. Versucht, daran zu denken. erinnert euch daran, was Ajahn Lee sagt: „Wenn ihr nach innen blickt, so ist das Dhamma. Wenn ihr nach draußen schaut, so ist es die Welt.“ Und es ist nicht so, dass ihr nur ein unbeteiligter Beobachter seid, der die Welt betrachtet. Euer ganzer Geist wird ebenso Teil der Welt, wenn ihr anfangt, eure Aufmerksamkeit nach draußen zu richten. „Diese Person tut dies, jene Person tut das“: So ist die Welt eben, selbst wenn ihr zur Beurteilung der Person die Kategorien des Dhamma heranzieht. Ihr habt dann den Dhamma hergenommen und einfach zur Welt gemacht. Ihr müsst also euren Blick auf das Innere gerichtet halten.

Wenn ihr euch über jemanden aufregt, welche Qualität hat dieses Aufgeregtheit? Konzentriert euch darauf. Die Vorgänge in eurem Geist sind das Wichtige. Sie sind es, die eure eigene Krankheit bewirken. Möchtet ihr eure eigene Krankheit heilen oder verschlimmern? Behaltet diese Frage im Geist gegenwärtig, während ihr praktiziert.

Während wir zusammen leben und praktizieren, sehen wir einander recht häufig. Seid bemüht, dass diese Tatsache eine möglichst geringe Auswirkung auf den Geist hat. Versucht, euren Blick nach innen zu richten. Selbst wenn ihr nach außen schaut, solltet ihr nach innen konzentriert sein: „Wie reagiert euer Geist auf dies? Wie reagiert er auf jenes?“ Dies ist Teil der Sinneszügelung. Vor einigen Jahren hatten wir eine ältere Besucherin aus Thailand, der es mit der Zügelung der Sinne sehr ernst war. Sie hielt ihre Augen niedergeschlagen und sprach kaum mit jemandem. Und dann hörte sie zufällig mit, dass andere Leute darüber sprachen, wie eingebildet und unfreundlich sie sei, weil sie versuchte, so still und in sich gekehrt zu sein. Also kam sie zu mir, um sich darüber zu beschweren, dass andere Leute ihre Sinneszügelung nicht respektierten. Aber was für eine Zügelung ist es schon, die sich über das aufregt, was andere Leute sagen?

Sinneszügelung ist ausschließlich eine innere Angelegenheit. Indem ihr durch das Leben geht, müsst ihr Dinge anhören, sehen, schmecken, berühren und überdenken. Bei der Zügelung kommt es darauf an, dass ihr diese Dinge nicht zum Hauptaugenmerk erhebt. Auf den Vorgang, wie der Geist auf das Sehen reagiert und worauf er das Sehen richtet aber auch, wie er auf all die anderen Sinne reagiert: Darauf solltet ihr euch konzentrieren. Wenn Probleme auftreten und die Krankheit des Geistes verschlimmern, wie werdet ihr damit

umgehen? Der Buddha hat uns eine Menge Medikamente zu Wahl gestellt. Die Rezitation über die 32 Körperteile ist im Grunde eine Erinnerung an seine Arzneien für den Umgang mit dem Anhaften an euren eigenen Körper und mit der Lust für die Körper anderer. Die Rezitation über die vier erhabenen Geisteshaltungen dient dazu, nicht nur mit Zorn, sondern auch mit Abneigung, Eifersucht oder jeglicher bösen Absicht in eurem Geist umzugehen. Viele Male könnt ihr euch über Dinge aufregen, die völlig außerhalb eurer Kontrolle liegen. Dann solltet ihr über das *kamma*-Prinzip nachdenken, um Gleichmut zu entwickeln.

Es gibt Gegenmittel für all diese Krankheiten und hier ist es eure Pflicht, sie auch zu benutzen. Wer leidet denn schließlich wegen unserer Krankheiten? Andere Leute mögen nur in einem gewissen Maß leiden, aber wir leiden wirklich. Wir leiden nur sehr wenig an dem, was andere Leute tun, aber ganz erheblich an dem Mangel an Geschicklichkeit in unserem eigenen Geist.

In den Schriften spricht der Buddha darüber, wie die Leute ihrem Begehren und ihrer Eitelkeit nicht nachgeben sollen und wenn wir uns andere Leute ansehen, dann ist es offenbar, dass er recht hat. Ihr Begehren und ihre Einbildung bewirken ganz offensichtlich Schwierigkeiten. Der Trick dabei ist jedoch, dass wir unser eigenes Begehren sehen, unsere eigene Einbildung. Wenn ihr euch dabei ertappt, andere Leute nach diesen Lehren zu verurteilen, dann haltet inne und sagt euch selber: „Moment mal, bin ich denn die nationale Normenbehörde?“

Und dann seht euch selber an. Was ist mit eurem eigenen Begehren? Ihr möchtet doch, dass die Dinge gemäß eurem Wollen sein sollen und dann sind sie es aber nicht. Das ist eine sehr wichtige Lehre, die ich bei Ajahn Fuang lernte. Er schien immer dann krank zu werden, wenn es für mich äußerst ungelegen kam. Ich war mit einem Projekt im Umfeld des Klosters beschäftigt und immer genau dann, wenn ich mich in die Sache vertiefte, wurde er krank und ich musste alles niederlegen, um mich um ihn zu kümmern. Ich begann, ein Gefühl anwachsender Frustration zu verspüren und erkannte schließlich: „Wenn ich das Verlangen nach der Fertigstellung des Projekts loslasse, dann wird alles erheblich leichter werden.“ Wenn ich zugleich auch mein Verlangen loslasse, mich um seine Krankheit so zu kümmern, wie es mir am besten erscheint, dann macht das alles viel leichter. Besonders für mich und – vermutlich gar nicht in geringen Maße – auch für ihn.

Wenn ihr also beginnt, auf diese Realität zu stoßen, so erkennt: Eure Begierden sind es, die euch Leiden bereiten, sie sind das, was ihr loslassen müsst. Wenn ihr loslasst, seht ihr, dass ihr mit allen möglichen Situationen leben könnt. Nicht, dass ihr dabei faul oder apathisch werden müsst und Dinge einfach so sein lasst, wie sie eben sind. Ihr werdet wählerisch: Wo könnt ihr eine Veränderung bewirken? Wo könnt ihr das nicht? Wo hilft euch euer Begehren auf dem Pfad weiter? Und wo kommt es euch in die Quere? Ihr müsst lernen, auszuwählen und geschickt darin, eure Wünsche und euer Streben zu lenken. Das Problem ist, wie gesagt, nicht außerhalb, es liegt im Inneren. Wir leiden schon in gewissem Umfang durch äußere Dinge; die Ursache, weshalb wir leiden ist aber, dass uns im Inneren die Geschicklichkeit mangelt. Daran müssen wir arbeiten. Sobald das innere Problem erledigt ist, berühren uns äußere Probleme überhaupt nicht mehr.

Dünkel ist ein weiterer Unruhestifter. Dünkel heißt nicht nur, dass ihr euch aufbläht und denkt, dass ihr besser seid als andere Leute. Laut Buddha ist es die Tendenz des Geistes, sich mit anderen zu vergleichen. Selbst wenn ihr sagt „Ich bin schlechter als jener andere“ oder „Ich bin mit dem anderen gleich“, so ist das Dünkel. Es ist ein „Ich“ dabei: „Die Ich- und Mein-erschaffende Tendenz des Dünkels.“ Genau hier liegt ein Großteil des Problems, eine Hauptursache der Erkrankung.

Der Buddha beschreibt das Gefühl des „Ich bin“ als die grundlegende Ursache für die Tendenz des Geistes, Ideen zu verbreiten, für seine Tendenz Unterscheidungen zu machen, die Dinge zu verkomplizieren und all die Kategorien und Konflikte, die aus diesen Komplikationen hervorgehen: All dies hat seinen Anfang mit dem „Ich bin“. Auch das Begehren grundlegend in Worte zu fassen beginnt mit „Ich bin“. Das geht dann weiter zu „Ich war“, „Ich werde sein“ oder „Bin ich?“, „Bin ich nicht?“ und all die anderen Fragen, die entstehen, indem man „Ich“ und „bin“ zusammenfügt und sich dann damit identifiziert. Ihr fangt an, dieses „Ich bin“ mit dem anderer Leute zu vergleichen, mit eurem Gefühl für das, was sie sind. Also seid ihr dann besser als sie oder gleich oder aber schlechter. Wie ihr dabei auch abschneidet, es ist einzig eine Quelle unendlicher Ärgernisse.

Erinnert euch immer daran: Die Krankheiten anderer Leute sind ihre Krankheiten. Sie müssen sie heilen, sie müssen ihre Medizin nehmen. Eure Krankheiten sind dagegen eure – sie sind eure vorrangige Verantwortung. Und

wenn die Person neben euch im Krankenzimmer des Krankenhauses ihre Medizin nicht ordentlich nimmt, so ist das ihr Problem. Ihr könnt dabei ja hilfreich sein und sie ermutigen, es kommt aber eine Zeit, wo ihr sagen müsst „Nun gut, das ist ihre Sache. Ich habe meine eigene Krankheit, um die ich mich kümmern muss.“ Auf diese Weise ist es für uns alle wesentlich leichter.

Wenn Zuneigungen, Sehnsüchte und Einbildungen nicht in die Quere kommen, dann wird jeglicher Ort, an dem ihr praktiziert, zum idealen Ort für die Praxis. Die Leute fragen häufig „Wo ist der beste Ort zum Praktizieren?“ Und die Antwort lautet „Genau im Hier und Jetzt.“ Tatsächlich ist dies der einzige Ort, an dem ihr praktizieren könnt. Aber ihr könnt einiges tun, um das Hier und Jetzt, wo ihr auch seid, zu einem besseren Ort für das Praktizieren zu machen, für euch sowohl als auch für die Menschen um euch herum. Das hängt nicht so sehr davon ab, äußere Dinge zu verändern, als davon, eure inneren Einstellungen zu ändern. Auf diese Weise wird der Ort unseres Praktizierens zu einem guten Ort der Praxis für uns alle.

# Gelübde

Oktober 2002

Wenn ihr die Autobiographie Ajahn Lees lest, bemerkt ihr, wie oft er Gelübde ablegte: Er gelobte, die ganze Nacht hindurch zu sitzen, eine bestimmte Zahl von Stunden zu meditieren, dieses zu tun, ohne jenes auszukommen. Das Wort für Gelöbnis in Thai ist „*adhithaan*“, was auch als Entschlossenheit übersetzt wird. Ihr entschließt euch, ihr seid entschlossen, etwas zu tun. Auf diese Weise Entschlüsse zu fassen, gibt eurer Praxis Stärke. Ansonsten sitzt ihr einfach da und meditiert eine Weile. Wenn es dann schwierig wird: „Nun, das ist genug für heute.“ Ihr bemüht euch nicht, eure Grenzen hinauszuschieben. Das Ergebnis ist, dass ihr nicht zu schmecken bekommt, was außerhalb der Grenzen eurer Erwartungen liegt.

Wie der Buddha sagte, ist der Zweck der Praxis zu sehen, was ihr nie zuvor gesehen habt, zu erkennen, was ihr nie vorher erkannt habt und viele der Dinge, die ihr nie gesehen oder erkannt habt, liegen außerhalb der Grenzen eurer Vorstellung. Damit ihr sie sehen könnt, müsst ihr lernen, euch selbst weiter voranzutreiben als ihr euch vorstellen könnt. Das muss jedoch mit Geschick getan werden. Daher sagte der Buddha, dass rechte Entschlossenheit vier Eigenschaften einschließt: Unterscheidungsfähigkeit, Wahrhaftigkeit, Loslassen und Frieden.

Unterscheidungsfähigkeit bedeutet hier zwei Dinge: Zunächst heißt es, weise Ziele zu setzen: Zu lernen, wie ein nützliches Gelübde erkannt wird, eines, das nach etwas zielt, das wirklich der Mühe wert ist, eines, bei dem ihr euch nicht zu wenig und nicht zu viel vorantreibt – nach etwas, das außerhalb eurer gewöhnlichen Erwartung liegt, aber nicht so weit, dass ihr dabei scheitert. Zweitens heißt es, klar zu verstehen, was ihr tun müsst, um eure Ziele zu verwirklichen – welche Ursachen zu den Ergebnissen führen werden, die ihr wünscht.

Es ist wichtig, dass ihr in eurer Praxis bestimmte Ziele anstrebt: Viele Leute übersehen das. Sie denken, ein Ziel zu haben bedeutet, dass ihr ständig deprimiert sein müsst, weil ihr es nicht erreicht. Nun, so geht man nicht auf geschickte Weise mit Zielen um. Ihr setzt euch ein Ziel, das realistisch ist und doch eine Herausforderung darstellt, ihr rechnet euch aus, welche Ursachen, welches Tun euch dorthin bringen werden und dann konzentriert ihr euch auf

dieses Handeln.

Ihr könnt nicht ohne ein Ziel praktizieren, weil sonst alles auseinanderfällt und ihr selber anfangen würdet , euch zu fragen, warum ihr überhaupt hier seid, warum ihr denn meditiert und warum ihr nicht draußen am Strand sitzt. Der Trick besteht darin, zu lernen, wie ihr zu eurem Ziel auf intelligente Weise einen Bezug herzustellen. Es ist ein Teil der Unterscheidungsfähigkeit, die diesen Faktor der Entschlossenheit formt.

Manchmal wird uns gelehrt, in der Meditation keine Ziele zu haben. Gewöhnlich ist das bei Meditations-Retreats so. Ihr seid da in einer Umgebung mit hohem Druck, habt nur begrenzt Zeit zur Verfügung und treibt euch weiter voran. Ohne jegliche Unterscheidungsfähigkeit könnt ihr euch dabei Schaden zufügen. Unter solchen Kurzzeitbedingungen ist es klug, sich nicht auf spezielle Resultate zu konzentrieren, über die ihr nach dem Retreat prahlen wollt: „Ich war zwei Wochen in jenem Kloster, oder eine Woche in diesem Meditations-Zentrum und habe das erste Jhāna geschafft.“ Als wäre das eine Trophäe. Für gewöhnlich habt ihr dann – wenn ihr etwas erreicht habt, das ihr als jhāna bezeichnen könnt, wenn ihr nach Hause geht – bloß eine unreife Mango. Ihr habt also eine grüne Mango auf eurem Baum und jemand kommt vorbei und sagt: „Eine reife Mango ist gelb und sie ist weich.“ Dann drückt ihr eure Mango, um sie weich zu bekommen und malt sie gelb an, damit sie reif aussieht, aber sie ist dennoch keine reife Mango. Sie ist eine verdorbene Mango.

Häufig ist „instant“-jhāna genau das. Ihr lest, dass es so und so sein soll, auf diesem und jenem Faktor aufgebaut, also fügt ihr noch etwas von diesem und etwas von jenem hinzu und presto! – schon habt ihr es: Jhāna. Wenn ihr euch solche zeitliche Begrenzungen setzt, dann endet ihr aber möglicherweise im Nirgendwo.

Wenn ihr euch nicht auf einem Retreat befindet und wenn ihr Meditation als täglichen Teil eures Lebens ansieht, dann braucht ihr umfassende Langzeitziele. Ansonsten verliert eure Praxis jegliche Richtung und „Alltags-Praxis“ wird nur ein schmückendes Wort für den guten alten Alltag. Ihr müsst euch ständig daran erinnern, warum ihr überhaupt meditiert, was denn die Meditation im weiten Bogen eurer Zukunft wirklich bedeutet. Ihr wollt wahres Glück, zuverlässiges Glück, die Art von Glück, welche für immer bei euch bleibt.

Sobald ihr euch über das Ziel im Klaren seid, müsst ihr die Fähigkeit der

Unterscheidung nützen, um herauszufinden, wie ihr dort hingelangt und wie ihr eure Psyche darauf einstellt, auf dem gewählten Pfad zu bleiben. Das heißt ja häufig, dass ihr eure Aufmerksamkeit vom Ziel abwendet und sie auf jene Schritte lenkt, die euch dorthin bringen werden. Ihr konzentriert euch mehr auf euer gegenwärtiges Tun als auf die Resultate, die ihr mit eurem Tun zu erlangen hofft. Ihr könnt zum Beispiel nicht einfach dasitzen und sagen „Ich werde die erste Vertiefung (*jhāna*) erlangen“ oder die zweite oder sonst was, aber ihr könnt sagen „Ich werde hier verweilen und die ganze nächste Stunde genau auf jeden Atemzug achten. Auf jeden Einzelnen.“ Das ist Konzentration auf die Ursachen. Ob ihr dann eine spezielle Vertiefungsebene erreicht oder nicht, liegt auf dem Gebiet der Resultate. Ohne Ursachen kommen keine Resultate zustande, also konzentriert sich das Unterscheidungsvermögen auf die Ursachen und überlässt es den Ursachen, für die Resultate zu sorgen.

Das nächste Element ist – sobald ihr euch ein Ziel gesetzt habt und wie ihr ihm näher kommen wollt – diesem Entschluss treu zu bleiben. Mit anderen Worten, steht ihr zu eurem Gelübde und ändert eure Absicht nicht auf halbem Wege. Der einzige gute Grund, eure Absicht zu ändern wäre, wenn sich zeigt, dass ihr euch selbst ernsthaften Schaden zufügt. Dann könntet ihr erwägen, die Situation erneut zu überdenken. Wenn es sich aber nur um Unbequemlichkeit oder Mühsal handelt haltet ihr unbeirrbar an eurem Entschluss fest.

Auf diesem Wege lernt ihr, euch selbst zu vertrauen. Wahrhaftigkeit, „*sacca*,“ ist nicht bloß eine Frage der Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit. Sie bedeutet auch, getreulich an dem Handeln festzuhalten, zu dem ihr euch entschlossen habt. Wenn ihr nicht ehrlich dazu steht, seid ihr an euch selbst zum Verräter geworden. Und wenn ihr euch nicht auf euch selbst verlassen könnt, auf wen werdet ihr euch dann verlassen? Ihr hofft auf jemand anderen, der verlässlich ist, aber er kann nicht die Arbeit tun, die ihr selbst vollbringen müsst. Lernt also, euren Entschlüssen treu zu bleiben.

Das dritte Element bei einem guten Vorsatz ist das Loslassen. Während ihr getreulich zu euren Entschlüssen steht, gibt es Dinge, die ihr aufgeben werden müsst. Im Dhammapada sagt ein Spruch: „Wenn ihr seht, dass ein größeres Glück durch die Aufgabe eines kleineren Glückes entsteht, so seid bereit, das kleinere Glück um des größeren Glückes willen aufzugeben.“

Ein berühmter Pāli-Gelehrter beharrte einmal darauf, dass das ganz unmöglich der Sinn des Spruches sein könne, weil er zu offensichtlich sei.

Wenn ihr aber auf das Leben der Leute schaut, ist es vielen gar nicht so offenkundig. Häufig geben sie nämlich schon lange anhaltendes Glück für eine schnelle Befriedigung auf. Wenn ihr es euch an einem Tag leicht macht, dann auch am nächsten und übernächsten, so wird euer langfristiges Ziel niemals verwirklicht. Der notwendige Schwung dafür wird nie erreicht.

Was euch wirklich vom Pfad abbringt, sind jene Dinge, die gut aussehen und schnelleren Erfolg versprechen. Wenn euch aber dann die Resultate der kurzen Befriedigung bewusst werden, habt ihr davon überhaupt keinen Gewinn, alles war nur eine Illusion. Oder ihr gewinnt zwar etwas, aber es war die Sache nicht wert.

Das ist einer der Gründe, weshalb der Buddha jene starken Bilder von den Rückschlägen durch sinnliches Vergnügen präsentiert: Einen Honigtropfen auf einer scharfen Klinge. Eine flammende Fackel, die ihr gegen den Wind laufend vor euch haltet, ein kleines Stück Fleisch, das ein kleiner Vogel in seinen Krallen hält, während andere, größere Vögel ihm nachsetzen, um es zu stehlen – und sie sind bereit, den kleineren Vogel zu töten, wenn sie es anders nicht bekommen können.

Dies sind starke Bilder, aber sie sind mit Absicht so stark. Wenn nämlich der Geist auf sinnliches Vergnügen fixiert ist, dann will er auf niemand hören. Das kann nicht mit sanften, milden Bildern beeinflusst werden. Ihr müsst euch ständig mit starken Worten daran erinnern, dass, wenn ihr wirklich nach sinnlichem Vergnügen ausschaut, nicht viel dahinter ist: Kein wirklicher Gewinn wird euch bleiben, dafür aber eine Menge echter Gefahr.

Ich hatte einmal einen Traum, in dem der Bereich der Sinne so dargestellt wurde, dass es nur zwei Arten von Menschen gab: Träumer und Kriminelle. Einige Leute saßen herum und träumten davon, was sie gerne hätten, während andere entschlossen waren, kein Nein zu akzeptieren und sich zu holen was sie wollten, selbst wenn sie Gewalt anwenden mussten. Eine sehr unerfreuliche Welt war meine Traumwelt für den, der sich in ihr aufhalten musste. Der Sinnesbereich ist auch so – was wir zu vergessen scheinen, weil wir so in unseren Träumen und in unserem Verlangen befangen sind, ist, dass wir die Wirklichkeit unseres Tuns im Verlauf unseres Träumens und im Bemühen, unsere Wünsche zu erfüllen, gar nicht sehen.

Lernt also, häufig über diese Dinge nachzudenken. Das ist einer der Gründe, warum Unterscheidungsvermögen unserem Entschluss vorausgehen sollte. Ihr

müsst auf dem ganzen Wege Unterscheidungsvermögen einsetzen, um euch daran zu erinnern, dass die geringeren Vergnügungen wirklich geringer sind. Sie sind der Mühe nicht wert und ganz besonders das nicht wert, was ihr dabei an höherem Vergnügen, höherem Glück und größerem Wohlbefinden aufgibt.

Das vierte und abschließende Element bei der rechten Vorsatzbildung ist Friede. Ihr versucht, den Geist ruhig zu halten, während ihr euch an euer Ziel heranarbeitet. Regt euch nicht über Schwierigkeiten auf, regt euch nicht über die Dinge auf, die ihr aufgeben müsst, regt euch nicht darüber auf, wie viel Zeit ihr schon für den Pfad aufgewendet habt und wie viel dafür noch erforderlich sein wird. Konzentriert euch ganz ruhig nur auf den Schritt, der unmittelbar vor euch liegt und bewahrt dabei immer einen kühlen Kopf.

Die zweite Bedeutung von Frieden ist, dass es ein stabiles Element der Ruhe geben sollte, sobald ihr euer Ziel erreicht habt. Wenn ihr am Ziel angelangt seid und der Geist immer noch aufgeregter ist, dann ist das ein Zeichen dafür, dass ihr das falsche Ziel gewählt habt. Eine tiefere Beruhigung, ein tieferer Frieden sollte einsetzen, sobald ihr das Ziel erreicht habt.

Wie der Buddha sagte, ist es normal, dass ein gewisses Maß an Unzufriedenheit auftritt, während ihr auf ein Ziel hinarbeitet. Ihr möchtet etwas, seid aber noch nicht dort angelangt. Um eure Unzufriedenheit loszuwerden, raten manche Leute, dass ihr einfach eure Ansprüche senkt. Habt keine Ziele.

Damit verkauft ihr euch aber unter Wert, was eine sehr ungeschickte Methode ist, dieses Gefühl der Unzufriedenheit loszuwerden. Der geschickte Weg besteht darin, einfach nur zu tun, was zu tun ist, Schritt für Schritt um am Ziel anzukommen und zu erlangen, was ihr wollt. Dann wird die Unzufriedenheit durch Frieden ersetzt, wenn es ein korrektes Ziel ist.

Während ihr also auf die Ziele in eurer Meditation und in eurem Leben schaut, versucht, diese vier Eigenschaften im Geist gewärtig zu halten: Unterscheidungsfähigkeit, Wahrhaftigkeit, Loslassen und Friede. Seid sehr kritisch bei der Wahl eures Ziels und des Pfades, den ihr verfolgen werdet, um dorthin zu kommen. Wenn ihr zu dem Schluss gelangt seid, dass es ein weises Ziel ist, dann bleibt eurem Entschluss treu, seid kein Verräter an euch selbst. Seid bereit, die geringeren Vergnügungen aufzugeben, die euch in den Weg kommen und versucht, den Geist auf gerader Spur zu halten, während ihr auf euer Ziel hinarbeitet. Auf diese Weise werdet ihr feststellen, dass ihr euch

streckt – nicht bis zum Zerreißpunkt, aber auf eine Weise, die euch gestattet, zu wachsen.

Während ihr lernt, euch Stück für Stück voranzuschieben, etwas mehr bereits als ihr für möglich hieltet, werdet ihr bemerken, dass jedes kleine Stück eigentlich sehr viel ist. Alles summiert sich und ihr stellt fest, dass euch die Praxis an Orte bringt, die ihr euch sonst nicht einmal vorstellen hättet können.

# Die Würde der Zurückhaltung

September 2001

Es ist immer interessant, zu vermerken, welche Worte aus dem allgemeinen Gebrauch verschwinden. Wir haben sie in unserem passiven Wortschatz, wir kennen alle ihre Bedeutung, aber sie neigen dazu, aus unserer Alltagssprache zu verschwinden – was gewöhnlich bedeutet, dass sie aus der Art und Weise, wie wir unser Leben formen, entschwunden sind. Vor einigen Jahren hielt ich eine Dhamma-Rede, in der ich zufällig das Wort „Würde“ erwähnte. Nach der Rede kam eine ZuhörerIn zu mir, die aus Russland emigriert war und sagte, dass sie noch nie zuvor einen Amerikaner das Wort „Würde“ benutzen gehört hatte. Sie hatte es gelernt, als sie in Russland Englisch studierte, aber nie hatte sie gehört, dass die Leute es hier benutzen. Und es ist gut, über das Warum nachzudenken. Wo und warum ist dieses Wort aus dem Sprachgebrauch verschwunden?

Ich denke, die Ursache steht zu einem anderen Wort in Beziehung, das ebenfalls aus dem allgemeinen Sprachgebrauch zu verschwinden scheint und das ist das Wort „Zurückhaltung“: Der Verzicht auf gewisse Vergnügungen, nicht weil wir müssen, sondern weil sie unseren Prinzipien widersprechen. Die Gelegenheit, diesen Vergnügungen nachzugehen, mag gegeben sein, aber wir lernen Nein zu sagen. Das steht in Beziehung zu einem weiteren Wort, das wir nicht häufig benutzen. Es ist das Wort „Versuchung“. Auch wenn wir nicht daran glauben müssen, dass es tatsächlich jemanden oder etwas gibt, das uns bewusst in Versuchung führen will, gibt es doch überall Dinge, die uns locken, Versuchungen, denen wir nachgeben könnten. Und es ist ein wichtiger Teil unserer Praxis, Verzicht zu üben. Wie der Buddha sagt, ist die Zügelung der Augen, Ohren, Nase, Zunge und des Körpers gut, wie auch die Zügelung unseres Tuns, unserer Rede und unserer Gedanken gut ist.

Was aber ist daran gut? Nun, einerseits besitzen wir keine Kontrolle darüber, wohin sich unser Leben entwickelt, wenn wir keinerlei Zurückhaltung haben. Alles, was unseren Weg kreuzt, zieht uns unmittelbar in seinen Sog. Wir haben kein starkes Empfinden für Prioritäten, für das, was sich wirklich lohnt, für das langfristige Glück, das wir gewinnen könnten, wenn wir zu anderen Vergnügungen Nein sagen würden. Welche Rangfolge räumen wir dem Vergnügen in unserem Leben ein, dem Glück und dem Wohlgefühl? Tatsächlich gibt es ja ein Gefühl des Wohlbefindens, das von völliger

Unabhängigkeit herrührt, das entsteht, wenn man einfach nichts anderes benötigt. Wenn diese Art des Wohlbefindens keine Chance hat, sich zu entwickeln, wenn wir beständig unseren Impulsen nachgeben und nur tun, was unser unmittelbares Verlangen uns eingibt, so werden wir nie erfahren, was dieses Wohlbefinden ist.

Zugleich werden wir nie unsere Impulse erkennen. Wenn ihr euch einfach von euren Impulsen treiben lasst, so versteht ihr nicht ihre Macht über euch. Sie sind wie die Strömungen unter der Oberfläche eines Flusses: Nur wenn ihr versucht, einen Damm quer über den Fluss zu errichten, werdet ihr mit diesen Strömungen bekannt werden und ihre Kraft anerkennen. Wir müssen erkennen, was im Leben wichtig ist und ein starkes Gespür für Prioritäten entwickeln, auch bereit sein Nein zu sagen zu den Strömungen, die zu geringwertigeren Vergnügungen führen. Wenn ihr, wie der Buddha sagte, ein größeres Glück seht, das vom Verzicht auf ein geringeres Glück herrührt, so seid bereit, auf das geringere Glück um des größeren Glückes willen zu verzichten.

Das alles klingt, als wäre es selbstverständlich, wenn ihr euch aber anseht, wie die meisten Leute leben, dann denken sie nicht auf diese Weise. Sie möchten einfach alles haben, was sie sehen. Sie wollen ihren Kuchen haben und Erleuchtung obendrein, sie wollen beim Schach gewinnen, ohne auch nur einen einzigen Bauern zu opfern. Selbst wenn sie meditieren, so besteht der Zweck ihrer Achtsamkeitsübung darin eine noch intensivere Erfahrung jedes einzelnen Augenblicks im Leben zu erlangen. Das aber ist etwas, was man niemals in den Lehren des Buddha findet. Sein Thema ist immer das Loslassenkönnen des einen, um das andere zu gewinnen. Ihr müsst also dieses aufgeben, um jenes zu erlangen. Es findet immer ein Austausch statt.

Wir praktizieren also nicht, um eine intensivere Wahrnehmung von Düften, Tönen, Gerüchen, Geschmächen und Berührungen zu erlangen, sondern wir praktizieren, um zu erkennen, dass der Geist nicht von diesen Dingen abhängen muss und dass er ohne diese Abhängigkeit gesünder wird. Auch wenn der Körper ein gewisses Maß an erforderlichen Dingen wie Nahrung, Kleidung, Unterkunft und Medikamente benötigt, so gibt es doch eine große Anzahl von Dingen, die er nicht braucht. Da unser Gebrauch des Erforderlichen Leiden einschließt, sowohl für uns selbst als auch für alle die mit der Herstellung dieser Notwendigkeiten zu tun haben, sind wir es uns und den anderen schuldig, uns in Zurückhaltung zu üben und alle Dinge aufzugeben, die wir nicht brauchen,

um so eine möglichst geringe Belastung darzustellen.

Deshalb besteht ein so großer Teil unserer Übung darin, dieses beiseite zu tun, jenes beiseite zu tun, dieses aufzugeben und jenes aufzugeben. Bei der Entwicklung dieser Gewohnheit überlegen wir: Welche anderen Dinge in unserem Geist haben wir noch nicht aufgegeben, hinsichtlich unserer Neigung zu diesem und zu jenem? Könnte unser Geist nicht auch gut ohne diese Dinge überleben, nach denen wir uns zu sehnen pflegen? Die Antwort des Buddha ist: JA. Tatsächlich ist der Geist ohne sie sogar besser daran.

Dennoch sträubt sich ein sehr starker Teil unseres Geistes gegen diese Lehre. Wir geben vielleicht manche Dinge für eine gewisse Weile auf, die Haltung ist aber dann häufig: „Ich habe dieses einige Zeit aufgegeben, ich habe jenes so lange weggelassen, aber jetzt kann ich dazu zurückkehren.“ Das ist ein typisches Verhaltensmuster. Wie bei dem Retreat zur Regenzeit, die gerade ausläuft: Die Leute neigen dazu, eine Menge Gelübde abzulegen: „Nun, ich werde während der Regenzeit Zigaretten aufgeben, ich lasse während der Regenzeit Zeitungen weg“. Sobald aber die Regenzeit vorbei ist, kehren sie zu ihren alten Gewohnheiten zurück. Sie haben die tiefere Bedeutung nicht erkannt, dass, wenn man ohne diese Dinge drei Monate überleben kann, dann geht das vermutlich auch den Rest des Jahres. Hoffentlich habt ihr während dieser drei Monate gesehen, wie vorteilhaft es ist, sie aufzugeben. Ihr könnt also beschließen: „In Ordnung, ich werde damit fortfahren auf sie zu verzichten.“ Selbst wenn ihr dann die Gelegenheit habt, euren Wünschen nachzugeben, erinnert ihr euch daran NEIN zu sagen.

Dieses Prinzip des Verzichts, die Bereitschaft, Dinge aufzugeben, trifft für jeden Schritt auf dem Pfade zu. Wenn ihr Großzügigkeit übt, müsst ihr auf Dinge verzichten, die ihr genießen könntet. Ihr erkennt den Gewinn, der entsteht, wenn ihr zu eurem Begehren NEIN sagt und anderen Menschen ermöglicht zu genießen, was ihr weggebt. Wenn ihr z. B. in einer Gruppe lebt, muss die Nahrung mit allen geteilt werden. Wenn ihr auf etwas von eurem Anteil verzichtet, damit andere sich an einem größeren Anteil erfreuen können, so schafft ihr eine bessere Atmosphäre in der Gruppe. Also müsst ihr euch fragen: „Ist das Gefühl der Befriedigung, das ich dabei gewinne den Handel wert?“ Und ihr beginnt, den Vorteil zu sehen, den ihr habt, wenn ihr auf dieser Ebene etwas aufgibt. Genau hier kommt die Würde in unser Leben zurück: Wir sind nicht bloß Verdauungsorgane. Wir sind nicht die Sklaven unserer

Wünsche. Wir sind ihre Meister.

Es ist das Gleiche mit den Tugendregeln: Da gibt es vielleicht Dinge, die ihr tun oder sagen wollt, aber ihr tut es nicht, sagt es nicht. Selbst wenn ihr den Eindruck habt, ihr könntet damit vorankommen oder einen Vorteil gewinnen, tut ihr es nicht, weil es gegen eure Prinzipien wäre. Ihr entdeckt, dass ihr alten Gewohnheiten nicht mehr nachgibt, und das wird von einem Gefühl der Ehre und der Würde begleitet, dass ihr von diesen speziellen Vergnügungen nicht mehr gekauft werden könnt, nicht mehr in Versuchung geratet, den leichten Ausweg zu nehmen. Zugleich zeigt ihr Respekt für die Würde, für den Wert jener, die euch umgeben. Und das wiederum verleiht unserem Leben Würde.

Wenn ihr meditiert, gilt das Gleiche. Manchmal fragen sich die Menschen, warum sie ihren Geist nicht dazu bringen können, sich zu konzentrieren. Das ist so, weil sie nicht gewillt sind, andere Interessen aufzugeben, nicht einmal im gegenwärtigen Augenblick. Ein Gedanke taucht auf, und ihr folgt ihm gleich nach, ohne erst zu prüfen, wohin er denn führt. Eine Idee kommt, dieses klingt interessant, jenes sieht verlockend aus, ihr habt eine ganze Stunde Zeit zu denken was ihr wollt. Wenn ihr jedoch diese Einstellung zur Meditationszeit habt, dann wird niemals etwas vollbracht werden.

Ihr müsst erkennen, dass dies eure Gelegenheit ist, den Geist stabil und ruhig zu bekommen. Um das zu tun, müsst ihr alle Arten anderer Gedanken aufgeben: Gedanken über die Vergangenheit, Gedanken über die Zukunft, dieses zu überlegen, jenes zu planen, egal was, ihr müsst all das beiseitelassen. Wie wunderbar oder hochtrabend diese Gedanken auch sein mögen, ihr sagt einfach NEIN zu ihnen.

Wenn ihr also Großzügigkeit geübt und wirklich ernsthaft die Tugendregeln eingehalten habt, so habt ihr auf geschickte Weise die Fähigkeit NEIN zu sagen entwickelt, deshalb sind Großzügigkeit und die Einhaltung der Tugendregeln auch keine optionalen Bestandteile der Praxis. Vielmehr sind sie die Grundlage der Meditation. Wenn ihr Großzügigkeit und Tugend zur Alltagspraxis gemacht habt, so wurde die Fähigkeit des Geistes, zu seinen Impulsen NEIN zu sagen, gestärkt und verfeinert. Ihr habt die guten Resultate gesehen, die von eurer Fähigkeit zur Selbstbeherrschung hinsichtlich Wort und Tat herrühren. Ihr habt gesehen, dass Verzicht das Gegenteil von Entbehrung bedeutet. Bei der Meditation habt ihr nun die Gelegenheit, eure Gedanken zu zügeln und zu sehen, was dabei Gutes herauskommt. Wenn ihr wirklich NEIN zu euren

Gedanken sagen könnt, so stellt ihr fest, dass der Geist mit einem viel größeren Gefühl der Befriedigung in seinem konzentrierten Zustand zur Ruhe kommen kann, als das mit irgend welchen Gedanken und seien sie noch so phantastisch, möglich wäre.

Ihr erkennt, dass die Befriedigung, diesen Zerstreuungen nachzugeben, einfach durch eure Finger rinnt als wäre sie nie dagewesen. Es ist, als wollte man eine Hand voll Wasser oder Luft ergreifen. Aber das Gefühl des Wohlbefindens, das sich mit der Fähigkeit ergibt, euren Geist wiederholt in den Zustand der Stille zu bringen, selbst wenn euch das nicht gänzlich gelingt, beginnt alles andere in eurem Leben zu durchdringen. Ihr erkennt, dass der Geist wirklich eine weit unabhängigere Sache ist als ihr euch vorstellen konntet. Er muss diesen Impulsen gar nicht nachgeben. Er kann zu sich selber NEIN sagen.

Und er wird sogar noch unabhängiger, wenn ihr die Unterscheidungsfähigkeit entwickelt, die in der Lage ist, den Ursprung jener Impulse auszugraben, um zu sehen, woher sie kommen und zwar so weit, dass sich die ganze Frage der Versuchung erübrigt, weil es gar nichts Verführerisches gibt. Ihr seht die Dinge an, die den Geist aus seiner Stille zerren würden, aus seiner Unabhängigkeit und ihr erkennt, dass sie es gar nicht wert sind. In der Vergangenheit habt ihr den Geist auf ein Hungergefühl trainiert. Das ist es, was wir tun, wenn wir fortwährend Impulsen nachgeben: Wir üben uns im Hunger. Doch jetzt trainiert ihr den Geist darin genug zu haben, frei zu sein, und ihr erkennt, dass das Hungergefühl, das ihr kultiviert habt, tatsächlich eine große Quelle des Leides ist. Ohne es seid ihr viel besser dran.

Es ist wichtig, dass wir die Rolle erkennen, welche die Zurückhaltung dabei spielt, das Problem des Leidens zu überwinden und wahres Wohl für uns selbst zu finden. Ihr erkennt, dass ihr überhaupt nichts aufgibt, was ihr wirklich braucht. Ohne das Entbehrliche seid ihr erheblich besser dran. Ein Teil des Geistes leistet dem aber Widerstand und unsere Kultur ist dabei überhaupt nicht hilfreich, weil sie diesen Widerstand noch ermutigt: „Gib diesem Impuls nach, gib jenem Impuls nach, gehorche deinem Verlangen. Es ist gut für die Wirtschaft, es ist gut für deine Psyche. Pass auf, wenn du deine Wünsche unterdrückst, wirst du dich in alle möglichen psychischen Knoten verwickeln.“ Die Lektionen, die uns unsere Kultur lehrt – zu kaufen, kaufen und nochmals zu kaufen und nachzugeben, nachzugeben und nochmals nachzugeben – sind

überall anzutreffen. Und welche Würde entsteht aus dem Befolgen dieser Botschaft? Die Würde von Fischen, die ihren Köder hinunterwürgen. Wir müssen uns dieser Gepflogenheiten entwöhnen, diese Botschaften ignorieren, wenn wir Worte wie Würde und Zurückhaltung wieder beleben und den Lohn ernten wollen, den die real existierenden Qualitäten der Würde und der Zurückhaltung unserem Geist zu bieten haben.

# Ängste

April 2003

Wir fürchten uns vor so vielen Dingen. Es gibt so viel Angst in unseren Leben. Und doch geben sich die Texte mit der Angst gar nicht so sehr ab, weitgehend wohl deshalb, weil es so viele Arten der Angst gibt – Angst in Verbindung mit Gier, mit Zorn, mit Verblendung – und die Texte konzentrieren sich mehr auf die Empfindungen hinter der Angst als auf die Ängste selbst. Dabei wird impliziert, dass ihr die Empfindungen, die dahinter liegen verstehen müsst, wenn ihr eure Ängste verstehen wollt. Ihr müsst Angst nicht als eine einzelne, feste Sache analysieren, sondern als ein aus vielen unterschiedlichen Faktoren Zusammengesetztes, damit ihr versteht, welcher Teil der Angst von Gier oder Leidenschaft abhängt, welcher Teil auf Abneigung beruht und welcher Teil auf Verblendung. Wenn ihr euch dann um die zugrundeliegenden Empfindungen gekümmert habt, ist auch die Angst bewältigt.

Wenn es die Gier nach etwas oder die Leidenschaft für etwas gibt, so habt ihr Angst, dass ihr das Objekt der Gier, den Gegenstand eurer Leidenschaft nicht bekommen werdet oder ihr habt Angst davor, dass es euch genommen wird, sobald ihr es erlangt habt.

Dann gibt es da die Angst, die auf Ärger oder Ablehnung beruht. Ihr wisst, dass es weh tun wird, wenn etwas bestimmtes geschieht, dass ihr leiden werdet. Das widerstrebt euch und ihr habt daher Angst davor.

Dann gibt es noch das ganze Gebiet der Täuschung über das, was ihr nicht wisst, über das große Unbekannte da draußen. Angst, die auf Täuschung basiert, kann sich auf vieles beziehen. Das fängt an bei der Angst vor einem Gespenst im nächsten Zimmer oder Angst vor einer fremden Person in diesem Zimmer, bis zu einer generellen Existenzangst: Dem Gefühl, dass etwas von euch erwartet wird und ihr nicht wisst, was es ist. Die menschliche Erfahrung erscheint wie ein riesiges Nichts, als etwas sehr Fremdartiges. Da ist ein großes Angstgefühl davor, dass das Leben möglicherweise keinen Sinn oder Zweck hat, dass es nur ein unsinniges Leiden ist.

Ihr müsst also die verschiedenen Arten der Angst unterscheiden, weil ihr nicht so sehr an der Angst als vielmehr an ihren Wurzeln arbeiten müsst. Wenn ihr nicht bis zu den verschiedenen Faktoren vordringt, werdet ihr nicht wissen,

um welche Angst es sich handelt. Ihr werdet nicht in der Lage sein, zu den Wurzelursachen zu gelangen.

Nun, Angst wird kompliziert durch die Tatsache, dass sie körperliche Empfindungen auslöst. Wenn sich Angst erhebt, ruft sie alle möglichen Reaktionen im Körper hervor. Der Herzschlag wird beschleunigt, die Magensäfte beginnen zu brennen und wir halten häufig die physische Reaktion für den mentalen Zustand. Mit anderen Worten, ein einziger Impuls von Angst zuckt durch den Geist und verebbt, aber er setzt eine ganze Serie von physischen Reaktionen in Bewegung, die manchmal recht lange andauern können, bis sie zur Ruhe kommen. Und weil sie nicht sofort aufhören, ist da das Gefühl: „Ich muss ja noch Angst haben, weil alle Symptome der Angst vorhanden sind.“ Das Erste also, das beim Umgang mit Angst zu tun ist, besonders mit so starker Angst, ist, den mentalen Zustand vom physischen Zustand zu trennen.

Manche Leute behaupten, dass sie keine Schwierigkeiten damit haben, sich die Angst auszureden, empfinden aber dann doch noch Angst. Das kann auf einem Missverständnis beruhen, indem die physischen Symptome der Angst für den tatsächlichen mentalen Zustand gehalten werden. Wir müssen aber die physische Seite der Angst vom mentalen Zustand unterscheiden. Wenn ihr nämlich mit rationalen Überlegungen an die Sache herangeht, kann man die eigentliche Angst auf Abstand halten. Was weiterzuleben oder und nicht zu verschwinden scheint, ist die physische Seite und diese dauert natürlich eine ganze Weile an, weil die Hormone durch eurem Blutkreislauf toben. Es dauert dann einige Zeit, bis sie hinausgewaschen werden.

Euer erster Abwehrschritt ist also, erkennen zu lernen, wann tatsächlich Angst im Geist ist und wann nicht, selbst wenn es Anzeichen von Angst im Körper gibt. Wenn ihr diese Unterscheidung treffen könnt, dann fühlt ihr euch von den Emotionen nicht so überwältigt. Ihr atmet, so gut ihr könnt, durch die physischen Anzeichen der Angst hindurch, durch die Anspannung und die Gefühle, die mit dem verkürzten Atem oder dem eingeschränkten Atem einhergehen, die aus der Angst resultieren. Dehnt dann bewusst das Gefühl physischer Entspannung aus und weitet es aus, um den physischen Symptomen der Angst entgegen zu wirken.

Fragt euch zugleich: „Was ist dies für eine Angst? Was wird bedroht? Wo fühle ich mich schwach? Was ist das für eine Gefahr?“ Lernt die Gründe für die Angst zu analysieren, weil eine Menge Angst allein schon in der Verwirrung

liegt. Ihr wisst nicht genau, wovor ihr euch fürchtet oder wisst nicht so recht, was zu tun ist. Alle Wege scheinen versperrt zu sein und ihr könnt nicht analysieren, was vor sich geht. Und das vervielfältigt eure Angst noch.

Ihr müsst euch also hinsetzen, wenn ihr die Möglichkeit dazu habt oder wenigstens im Geist notieren: „Was ist diese Angst? Was genau hat sie ausgelöst?“ Lernt, die Angst nicht als etwas zu betrachten, das ihr empfindet, sondern als etwas, das eben einfach da ist. Und versucht zu erkennen, warum sie euch in eurem Hirn wieder und wieder anfällt.

Manche Ängste sind neurotischer Natur. Sie beruhen auf grober Täuschung und man kann sie relativ leicht behandeln. Es sind solche, um die sich der Psychotherapeut kümmern kann. Ihr habt vielleicht als Kind eine schlechte Erfahrung gemacht und habt seitdem immer instinktiv eine bestimmte Situation oder ein bestimmtes Gefühl vermieden. Aber die Sache hat sich bis zu einem Punkt entwickelt, an dem diese Vermeidung völlig unrealistisch wurde. Und weil diese Angst nicht realistisch ist, besteht die Behandlung darin, genau zu betrachten, wie die Situation denn wirklich ist. Ihr konfrontiert euch damit, ihr versucht nicht die Vermeidung, sondern ihr bringt euch tatsächlich in die Situation, die diese Angst wieder wachruft und beobachtet, wie die Angst und die Realität auseinanderlaufen. Ihr lernt, dass die Realität gar nicht so schlimm war, wie ihr gedacht hattet. Indem die Fehleinschätzung klarer erkannt wird, beruhigt sich die Angst, sie wird schwächer und lässt sich immer besser bewältigen. So geht man also mit neurotischen Ängsten um.

Realistische Ängste erfordern eine tiefergehende Behandlung. Ein Mitglied unserer Gemeinde verlor ihre Mutter im Krieg, kam in die Staaten und wurde eine Psychotherapeutin. Als Teil ihrer Ausbildung musste sie sich einer Psychotherapie unterziehen. Nach einigen Jahren psychotherapeutischer Behandlung sagte ihr Therapeut: „Es sieht aus, als wären ihre Ängste sehr realistisch. Es gibt nichts, was ich für sie tun kann.“ Genau hier setzt die Dhamma-Praxis ein: Wir stellen uns unseren realen Ängsten, unseren Ängsten vor dem Altern, vor Krankheit, vor Trennung und Tod. Diese Dinge sind wahrlich real und bewirken Leid, wenn ihr euch nicht genau dorthin vorarbeitet, wo euer Anhaften liegt. Genau da nehmen es Buddhisten mit der Angst auf: Sie kommt vom Anklammern und Anhaften. Und dieses Anhaften ist bedroht von der Vergänglichkeit, von Stress und Leid, sowie der Tatsache, dass diese Dinge außerhalb unserer Kontrolle liegen. Der Zweck unserer

Schulung hier ist, zu lernen, wie wir unser Glück nicht auf Dinge gründen, die jenseits unserer Kontrolle liegen. Solange wir ihnen nämlich unser Glück anvertrauen, setzen wir uns dem Leid aus und der Angst.

So ist die Meditation an und für sich ein Weg, mit den Ängsten umzugehen – den tieferen Ängsten, den realen Ängsten. Fragt euch doch: „Wovon genau hängt mein Glück ab?“ Normalerweise billigen es die Leute, dass ihr Glück von einer ganzen Menge von Bedingungen abhängt. Und je mehr ihr darüber nachdenkt, umso mehr erkennt ihr, dass sie völlig jenseits eurer Kontrolle liegen: Die Wirtschaft, das Klima, die politische Situation, das beständige Schlagen bestimmter Herzen, die Festigkeit des Bodens unter euren Füßen, sie alle sind sehr ungewiss. Was tut ihr also? Ihr lernt, nach innen zu blicken. Versucht, ein Gefühl des Wohlbefindens zu schaffen, das einfach davon herrührt, dass ihr beim Atem verweilt. Obwohl das noch nicht die ganze Behandlung umfasst, ist es doch Teil des Weges dorthin. Ihr lernt, ein Glücksgefühl zu entwickeln, das immer weniger von äußeren Dingen abhängt und immer innerlicher wird, etwas, das mehr unter eurer Kontrolle steht, das ihr besser handhaben könnt. Und während ihr an diesem Glücksempfinden arbeitet, bemerkt ihr, dass es keineswegs nur eine zweite Wahl darstellt. Tatsächlich ist es sogar besser als jene Art des Glücks, die von äußeren Dingen abhängt. Es ist viel erfreulicher und viel stabiler. Es durchdringt den Geist viel tiefer.

Tatsächlich erlaubt es dem Geist, sich zu öffnen, weil ja bei den Meisten von uns der Geist wie eine Katze herumspringt. Wo sie auch landet, bleibt sie doch immer angespannt, weil sie weiß, dass sie jeden Moment bereit sein muss, erneut zu springen. Wenn ihr aber etwas findet, bei dem ihr lange Zeit ausharren könnt, kann es sich der Geist gestatten, zu entspannen. Wenn er weiß, dass er nicht in Kürze weiterspringen muss, kann er sich etwas entspannen. Wenn er das tut, wird es leichter, den Geist an und für sich zu erkennen: Wie er ist, woran er hängt, wo er noch anhaftet. Das ermöglicht euch, noch tiefer zu gehen.

Und wir stellen fest, dass unsere tiefste Angst, die Angst vor dem Tod, eine sehr realistische Angst ist. Der Tod wird mit absoluter Sicherheit eintreten und ist für die meisten von uns ein großes Mysterium. Hier muss die Lösung in der Meditation liegen, denn nur sie kann euch zu etwas jenseits des Todes, jenseits von Raum und Zeit bringen. Der Tod findet innerhalb von Raum und Zeit

statt, aber es gibt etwas, das außerhalb dieser Dimensionen erfahren werden kann. Das ist es, wonach wir suchen.

Wie die Texte sagen, gibt es vier Gründe, weshalb die Menschen den Tod fürchten. Erstens: sie hängen an ihrem Körper – sie wissen, dass sie ihren Körper beim Tod verlieren werden. Zweitens: sie hängen an der Lust der Sinne – und wissen, dass sie diese beim Tod ebenfalls verlieren werden. Diese beiden Arten von Angst basieren auf Leidenschaft: Leidenschaft für den Körper und Leidenschaft für unsere sinnlichen Gelüste. Die dritte Art der Angst beruht auf Widerwillen, wenn die Leute wissen, dass sie in ihrer Vergangenheit grausame Dinge getan haben und dafür vielleicht nach dem Tode einer Bestrafung entgegensehen müssen. Die vierte Art der Angst ist durch Verblendung begründet, wenn die Leute hinsichtlich des wahren Dhamma unsicher sind: „Hatte der Buddha recht? Gibt es das Todlose wirklich?“ Solange ihr diese Dinge nicht unmittelbar selber erkennt, wird es immer eine Ungewissheit geben. Unwissenheit und Täuschung umgeben den Tod und erzeugen Ängste in uns.

Der Zweck der Praxis ist es, diesen Ursachen der Angst entgegenzuwirken, damit ihr nicht vom Körper abhängig seid und damit ihr nicht um eures Glückes willen am Körper haften müsst. Damit ihr euch nicht an euer Glück an Sinnenfreuden klammern müsst, übt ihr euch also darin, Gutes zu tun und ihr werdet den Punkt erreichen, wo ihr das Todlose schmeckt und mit Sicherheit wisst, dass ihr auf dem richtigen Pfad zum richtigen Ziel seid.

Um das zu tun, müsst ihr die grundlegenden Erfahrungsgruppen auseinander nehmen, so wie ihr ihnen in der Konzentration begegnet: Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gedankengebilde und Bewusstsein. Ihr beobachtet, um zu sehen, wo diese Dinge unbeständig sind. Und wo sie unbeständig sind, erkennt ihr, dass sie Stress verursachen. Der Stress liegt genau in ihrer Unbeständigkeit begründet. Wenn ihr dann den Stress, das Leid, betrachtet – obwohl es sich auf dieser Ebene mehr um Stress als um Leid handelt – so fragt ihr euch: „Was tue ich denn, um diesen Stress zu bewirken, um ihn zu verstärken? Welche Tätigkeiten begleiten den Stress?“ Ihr sucht also nach der Ursache und die liegt genau hier in euren absichtlichen Handlungen.

Wenn ihr diese zerlegen könnt, so erschließen sich euch die Dinge. Sobald das passiert, könnt ihr erkennen, dass ihr in einer vollkommen neuen Dimension, jenseits von Raum und Zeit angelangt seid. Und ihr werdet gewahr,

dass der Tod diese nicht berühren kann. Nur mit dieser direkten Erfahrung könnt ihr sagen, dass ihr eure Todesfurcht überwunden habt. Die einzige Angst, die euch noch verbleibt, ist die Angst, dass euch Lücken in der Achtsamkeit unterlaufen, in denen ihr etwas Ungeschicktes tun könntet. Es ist also noch Arbeit zu leisten. Im groben Rahmen der fünf Tugendregeln jedoch würdet ihr mit Absicht nichts Ungeschicktes mehr tun.

So also geht die Meditation mit Angst um. Sie zerlegt die Angst in andere Emotionen, sucht die zugrundeliegenden Ursachen hinsichtlich Gier, Leidenschaft, Zorn und Verblendung, die diese Angst entstehen lassen und lebendig erhalten. Zugleich weist ja die Meditation direkt darauf hin, wie wir unsere Hoffnungen auf Glück an unzuverlässige Dinge heften und eröffnet uns den Weg, unsere Hoffnung nicht auf etwas Vergängliches oder Unkontrollierbares zu setzen, sondern auf eine Dimension, die jenseits der Reichweite von Dingen liegt, die dieser schaden könnten. Das Heilmittel für Angst ist also nicht, euch diese Angst einfach auszureden, sondern dass ihr euch in eine Position der Stärke versetzt, in der es keine Gefahr gibt und nichts zu fürchten ist.

Hier nun ein paar Gedanken darüber, wie man mit der Angstempfindung umgeht, sobald sie auftritt.

- Lernt, die körperliche von der geistigen Seite zu trennen, sodass ihr das Geschehen im Körper nicht missversteht und es im Geist noch mehr Verwirrung aufrührt.
- Lernt, euch direkt auf den Geist zu fokussieren, um genau zu sehen, worin das Problem besteht, wo das Schwächegefühl auftritt, wo ein Anhaften erfolgt. Wo auch immer Anhaften vorliegt, da gibt es eine Schwäche. Und aus dieser Schwäche entsteht Angst.
- Dann überprüft, ob eure Angst real ist. Ist das nicht der Fall, so gibt es eine Methode, damit umzugehen; wenn sie aber real ist, gibt es eine andere, noch tiefere, Methode ihr zu begegnen.

Auf diese Weise findet ihr heraus, dass ihr nicht nur eine Handhabe gegen eure Angst habt oder lernt, mit Angst umzugehen, sondern, dass ihr euch schließlich in eine Position bringt, in der wahrlich nichts mehr zu fürchten ist. Genau das macht diese Übung so besonders. Freud sagte einmal, dass der Zweck der Psychotherapie darin besteht, die Leute aus ihrem neurotischen

Leiden herauszuholen und sie dann dem gewöhnlichen Elend des Alltagslebens zu überlassen. Der Dhamma aber holt euch vom gewöhnlichen Alltagselend des menschlichen Lebens weg und führt euch darüber hinaus, in eine Dimension, in der es überhaupt kein Elend und kein Leiden gibt. Er bewältigt nicht nur irrealen Ängste oder unverhältnismäßig angewachsene Ängste, sondern auch die Ängste, die gänzlich real und wohlbegründet sind. Er kann euch sogar jenseits von diesen zu einem Punkt bringen, an dem es ganz real nichts zu fürchten gibt.

# Fertigkeiten, die man mit sich nimmt

12. November 1996

Wenn wir, so wie wir sind, in das Kloster kommen, gelangen wir an einen Ort, der von der menschlichen Gesellschaft abgeschnitten ist – nicht gänzlich abgeschnitten, weil es auch hier natürlich andere Menschen gibt, aber es ist eine andere Art von Gesellschaft: Eine Gesellschaft, in der die Praxis die Richtschnur vorgibt, das Wachstum des Geistes, das Wachstum des Herzens, die Entwicklung von Achtsamkeit, von Konzentration und die Fähigkeit zu unterscheiden. Das ist nicht die Richtschnur der allgemeinen Welt, aber es ist hier die Richtschnur, weil der Geist diese Art von Umgebung benötigt, um seine besten Qualitäten zu entwickeln. Wenn wir in der Welt leben, neigen wir dazu, uns die Wertmaßstäbe der Welt anzueignen – und was besagen diese denn?

Sie sagen, dass es keine Rolle spielt, was du tust, solange du nur Erfolg hast, solange du vorwärts kommst, solange du damit Geld verdienst. Das ist das Entscheidende. Die Menschen versuchen zwar, diese Werte etwas zu beschönigen, damit sie etwas besser klingen, aber im Grunde läuft es doch auf so etwas hinaus. Und wenn ihr mit Menschen lebt, die sich an diese Werte halten und ihr tragt keine gute solide Grundlage in euch, um dieser Art des Denkens zu widerstehen, dann müsst ihr nachgeben. Ihr neigt dann dazu, es ihnen gleich zu tun, ob ihr das nun wollt oder nicht.

Der Buddha lehrt uns aber, dass wahres Glück auf diesem Weg nicht zu finden ist. Er sagt, dass wahres Glück aus der Entwicklung von guten Eigenschaften im Geist folgt. Es hat nichts mit Geld zu tun, nichts mit Status, nichts mit den Meinungen anderer Leute. Es ist etwas völlig Innerliches und muss aus innerem Gutsein erwachsen. Das ist revolutionär, weil die Welt euch doch sagt, dass ihr, wenn ihr vorwärtskommen wollt, alle möglichen Fähigkeiten entwickeln müsst, auf die ihr nicht stolz sein könnt: Die Eigenschaften, die ihr benötigt, um Leuten in den Rücken zu stechen, schnell Geld zu verdienen, die Schwächen anderer Leute auszunützen. Der Buddha sagt aber, dass wahres Glück von euch erfordert, dass ihr Dinge entwickelt wie Hartnäckigkeit, Beharrlichkeit, Ausdauer, Anstand, Achtsamkeit, Güte und Zuverlässigkeit.

Das sind Dinge, auf deren Entwicklung man stolz sein kann. Die Praxis

besitzt eine Würde, die ihr in der übrigen Welt nicht finden könnt. Wenn ihr aber in weltlicher Umgebung lebt, klingen die Worte des Buddha wie ein Traum, wie schöne Gedanken, die leider nicht wirklich realisierbar sind. Daher braucht ihr Orte wie diesen, an denen die vom Buddha gelehrt Werte real sind. Um sie dreht sich hier im Kloster das gesamte Leben.

Im Kloster zu sein gibt dem Geist die Möglichkeit, diese Fähigkeiten zu entwickeln und herauszufinden, dass sie wirklich zum Glück führen. Sie sind tatsächlich wichtig, weit mehr als die Dinge, welche die Welt für wichtig hält. Daher ist die körperliche Abgeschiedenheit so entscheidend. Hier draußen kommt ihr in Kontakt mit euch selbst. Ihr kommt mit dem in Berührung, was in eurem Leben wirklich wichtig ist. Die Fragen nach Geburt, Alter, Krankheit und Tod erheben sich hier draußen in ihrer ganzen Größe. In der Welt – der gewöhnlichen Welt – werden diese Fragen beiseite gedrängt. Die Leute haben dafür keine Zeit, und wenn sie dann Alter, Krankheit und Tod erleben, erleben sie es als eine große Überraschung. Ihr Geist ist nicht darauf vorbereitet. Es bläst die Leute um, obwohl doch jeder in seinem Inneren hätte wissen müssen, dass sich diese Dinge an einem Punkt in seinem Leben zwangsläufig ereignen müssen. Dennoch, wenn ihr in einer Gesellschaft lebt, die euch keine Zeit gibt, diese Dinge zu betrachten und darüber nachzudenken, euch darauf vorzubereiten, so werdet ihr bei ihrem Erscheinen vollkommen aus der Bahn geworfen. Ihr braucht also die Chance, auszusteigen und euch anzusehen, was in eurem Leben wirklich wichtig ist und wie ihr euch für diese Dinge vorbereiten wollt.

Das ist es, worum sich die Meditation überhaupt dreht: im Geist eine gute, solide Basis aufzubauen, die diesen Dingen standhalten kann, wenn sie schließlich kommen. Das Bild, das der Buddha für eine solche Basis gibt, ist das einer acht Ellen langen Steinsäule. Vier Ellen davon sind in einem soliden Berg eingegraben, vier Ellen stehen darüber hinaus. Wenn dann der Wind kommt, wackelt die Säule nicht im Geringsten. Sie vibriert nicht einmal. Wie stark der Wind auch sein mag und ganz gleich, aus welcher Richtung er bläst, die Steinsäule bleibt stehen. Das ist die Art mentaler Festigkeit, die ihr benötigt, um diesen Dingen zu widerstehen – und genau das entwickelt ihr im Laufe eurer Meditation.

Wie wir alle wissen, ist es dann wichtig, dass ihr diese Fähigkeit nicht nur kultiviert, während ihr hier in dieser physischen Abgeschiedenheit weilt,

sondern dass ihr sie mit euch nehmt. Häufig kommen Leute zum Kloster und sagen, dass es für den Geist eine große Erleichterung ist, hier draußen zu sein und dass sie diesen Geisteszustand gerne mit sich nehmen würden, wenn sie zurückkehren. Nun, ihr könnt so einen Geisteszustand nicht einfach mitnehmen. Er ist ja ein Resultat. Was ihr aber mitnehmen könnt, ist die Ursache, die Fähigkeit, diesen Geisteszustand zu erreichen. Es ist nicht bloß das Umfeld, welches ihre Entwicklung erlaubt. Manche Leute können auch mit einem Geist in völliger Unordnung das Kloster verlassen. Der Unterschied besteht darin, dass ihr lernt, wie man das Umfeld dazu nutzt, die Fertigkeiten zu entwickeln, die man braucht, um das Innere in Ordnung zu bringen. Diese Fertigkeiten sind das, was ihr mit euch nehmen könnt, wenn ihr nach Hause geht: geschickte Haltungen, geschicktes Herangehen, um den Geist unter Kontrolle zu bringen, ihm im Inneren ein Gefühl der Stabilität zu geben. Dies sind die wichtigen Teile der Praxis, die den Geist trainieren, fest auf seinen eigenen zwei Beinen zu stehen.

Wenn ihr euch also fragt: „Wo ist der beste Platz zum Meditieren?“, dann sollte die Antwort lauten: „Genau hier, wo auch immer ihr gerade seid, dort ist der beste Platz.“ Das ist das Ideal. Wenn ihr aber erst anfangt, seid ihr wie ein Kind, das lernt, ein Fahrrad zu fahren – ihr braucht Stützräder, ihr braucht Hilfe. Ihr könnt nicht einfach auf das Rad springen und mit einem perfekten Sinn für Balance losfahren. Ihr nützt die Stützräder, die Gemeinschaft und die friedliche Umgebung, um euch zu helfen, den Geist in die rechte Haltung zu bringen. Dann versucht ihr, eure eigene Geschicklichkeit zu entwickeln, damit ihr, wenn die Stützräder abgenommen werden, mit Leichtigkeit fahren könnt, ohne umzufallen.

Was sind einige dieser Fertigkeiten? Die Grundlegendste besteht darin, einfach zu lernen, den Geist auf eine Sache zu konzentrieren und jeglicher Versuchung zu widerstehen, die Versuchungen ganz loszulassen. Dies ist eine wichtige Fertigkeit. Wenn ihr euch auf eure Arbeit konzentrieren könnt und euch Zerstreuungen nicht in die Quere kommen lasst, so wird die Arbeit auf eine richtige Weise vollbracht. Es ist dann ein solides Stück Arbeit. Es wird kein Sammelsurium der Zufälligkeiten sein, sondern eine sinnvolle Arbeit mit Absicht und Kontinuität. Und wenn ihr lernt, wie man sich derartig auf eine Sache konzentriert, wie man sich auf den Atem konzentriert, so verändert das eure Haltung gegenüber den anderen Gedanken, die im Geiste auftauchen. Wenn der Geist keine besondere Konzentrationsfähigkeit besitzt, kann er von

Gedanke zu Gedanke springen, nicht wirklich registrierend was vor sich geht oder ohne ein Gespür für die eingeschlagene Richtung. Der Geist verliert sich dann in der falschen Richtung, weil er in jede beliebige Richtung treibt.

Wenn ihr ihm aber etwas gebt, woran er sich halten kann, so habt ihr einen Sinn für die richtige Richtung. Dann könnt ihr sehen, wie euch manche Dinge fortziehen und andere wiederum zurückhalten. Es ist ein Unterschied so groß wie der zwischen Erde und Weltall. Auf der Erde habt ihr einen bestimmten Orientierungssinn – da gibt es Norden, Süden, Osten und Westen. Ihr habt die Erde als euren Bezugspunkt. Wenn ihr aber im Weltall seid, wisst ihr nicht wo oben und wo unten ist, wo sich Norden, Süden, Osten oder Westen befinden – Richtungen haben dort keine Bedeutung. Und der Geist treibt in den stellaren Strömen einfach dahin. Seid ihr aber auf der Erde und habt eine gute Basis, dann habt ihr einen Sinn dafür, wo sich Norden oder Süden befinden. Ihr habt einen Sinn für die Richtung, in die ihr gehen wollt und ihr wisst, wann ihr in diese Richtung geht und wann nicht.

Es ist daher entscheidend für den Geist, ein Zentrum zu besitzen. Um es aber aufrecht zu erhalten, müsst ihr daran Freude haben. Habt ihr das nicht, so wird es einfach nur zu einer weiteren Last werden, die ihr zusätzlich zu euren anderen Bürden tragen müsst und der Geist wird sie immer wieder fallen lassen, wenn eure anderen Bürden zu schwer werden. Daher verbringen wir so viel Zeit damit, an der Fertigkeit zu arbeiten, mit dem Atem zu spielen, ihn angenehm zu machen, ihn erfreulich zu machen und euren Körper mit Wohlgefühl zu erfüllen. Wenn ihr diese Art innerer Nahrung besitzt, hungert euch weniger nach den Dingen dort draußen. Ihr müsst euch nicht mit den Worten und Handlungen anderer Leute nähren. Ihr müsst euer Glück nicht dort suchen. Wenn ihr ein Gefühl innerer Fülle entwickeln könnt, dadurch wie ihr atmet, dann bleibt der Geist gesättigt, gleichgültig in welcher Situation ihr euch auch befindet. Ihr könnt euch in einer langweiligen Sitzung befinden und dennoch von Seligkeit erfüllt sein – und keiner braucht es zu wissen. Ihr könnt all das gute und schlechte Geschehen rund um euch herum mit einem Gefühl des Abstands beobachten, weil ihr euch nicht davon ernähren müsst. Ihr seid dabei nicht gleichgültig oder apathisch, es ist nur so, dass euer Glück nicht mehr mit den Höhen und Tiefen eures Lebens auf- und absteigen muss. Ihr seid nicht mehr in einer Position, in welcher euch die Leute manipulieren können, denn ihr versucht ja nicht mehr, euch von dem zu ernähren, was sie euch anbieten können. Ihr habt eure eigene Nahrungsquelle in euch selbst.

Wenn ihr ein solches Zentrum in euch habt, an dem ihr Halt findet, entwickelt ihr gleichzeitig ein Gefühl der Distanz zu den Gedanken, die im Geiste erstehen. Wenn ihr auf den Atem konzentriert seid und ein Gedanke taucht im Geist auf, so erkennt ihr, dass es gar nicht notwendigerweise euer Denken oder eure Gedanken sein müssen und dass ihr gar nicht unbedingt dafür verantwortlich seid. Ihr müsst sie nicht verfolgen, prüfen und in Ordnung bringen. Wenn sie halbfertig hereinkommen, lasst sie ganz einfach halbfertig wieder los. Ihr müsst dafür keine Verantwortung übernehmen.

Dies ist noch eine weitere wichtige Fertigkeit: wie ihr lernen könnt, von euren Gedanken und Gefühlen, die im Geist erscheinen, Abstand zu nehmen und nicht zu sagen, dass dies mein Gedanke oder jenes mein Gefühl ist. Dann könnt ihr wirklich wählen, welche es wert sind, sich daran zu halten, welche untersucht werden sollten und welche Gedanken oder Gefühle man loslassen sollte, mit denen man sich überhaupt nicht befassen sollte. Manche Leute mögen vielleicht sagen, dass das verantwortungslos sei, dass alles untersucht werden muss: „Gut, das sagen die eben. Aber was wissen die schon von mir?“ Das ist die Art von Einstellung, die ihr dazu entwickeln müsst.

Wie der Buddha sagte, ging es mit seiner eigenen Praxis erst dann in die richtige Richtung, als er seine Gedanken nach zwei Arten unterschied: Geschickte und ungeschickte. Das bedeutet, dass ihr die Fähigkeit habt, zu euren eigenen Gedanken Abstand zu nehmen und sie nicht auf ihren Inhalt hin zu betrachten, sondern nur darauf hin, wohin sie euch führen. Wenn ihr Gedanken habt, die motiviert sind von Gier, Hass, Verblendung, Leidenschaft, Widerwillen, Verwirrung oder Überdross – wohin bringen die euch? Nun, sie bringen euch nicht ins Nibbāna, soviel ist sicher. Sie bringen euch nicht dorthin, wo ihr hinwollt, also beschließt ihr aktiv, euch von ihnen zu trennen. Ihr leugnet dabei aber nicht, dass sie existieren, denn das würde sie nur in tiefere Schichten der Wahrnehmung treiben. Ihr lasst ihre Existenz zu, erkennt aber, dass ihr ihnen nicht zu folgen braucht. Ihr könnt sie loslassen und sie verschwinden aus eurem Geist. Inzwischen verbindet ihr euch mit geschickterem Denken oder ihr lernt, Gedanken loszulassen und den Geist stillzuhalten an den Stellen, an denen er nicht denken muss. So erlangt ihr das Gefühl, dass ihr euren Geist mehr unter Kontrolle habt und dass ihr nicht allen zufälligen Einflüssen ausgeliefert seid.

Bei den meisten Menschen ist der Geist wie eine Busstation. Jeder, der durch

die Busstation gehen will, hat auch das Recht dazu. Und während diese Unbekannten in der Busstation sind, können sie alle möglichen üblen Dinge treiben: Leute ausrauben, in den Toiletten Sex haben, sich hinten in dunklen Ecken Heroin spritzen. So ist also der Geist der meisten Menschen. Ihr müsst euch jedoch entschließen, aus eurem Geist ein Heim zu machen, einen Ort an dem ihr das Recht habt, nach Belieben Gedanken hereinzulassen oder es ihnen zu verwehren. Ihr könnt Fenster und Türen schließen und nur eure Freunde hereinlassen. Ihr habt dann mehr Kontrolle. Und wenn ihr so ein Heim habt, könnt ihr euch niederlassen und in eurem Heim Entspannung und Frieden genießen, entspannt und in Frieden auch in eurem Geist. Das ist also eine wichtige Fertigkeit, die ihr mit euch nehmt, wo immer ihr hingehet. Es ist keine Fertigkeit, die ihr nur anwendet, solange ihr mit geschlossenen Augen hier sitzt.

Eine der wesentlichen Techniken, die ihr bei dieser Fertigkeit benötigt, ist das Geschick, eure Gedanken mit dem Atem zu durchdringen. Wenn diese nämlich schwer werden – wenn sie voller Kraft daherkommen – dann bewegen sie nicht nur den Geist, sondern genauso den Körper. Daher habt ihr, wenn Zorn sich regt, das starke Gefühl, dass ihr diesen Zorn aus eurem System schaffen müsst, weil er in den Körper eingedrungen ist: in die Art wie ihr atmet und in die Spannungsfelder im Körper. Er baut sich auf und wird schwer zu ertragen, so dass ihr spürt, dass ihr ihn loswerden müsst. Die meisten Leute denken, dass der Weg, ihn loszuwerden, darin besteht, unter dem Einfluss des Zorns zu sprechen oder zu handeln aber das ist keine gute Lösung. Wenn wir uns mit unserer Atempraxis beschäftigen, lernen wir, die Spannungsfelder in der Brust oder im Bauch zu durchatmen und sich im ganzen Körper zerstreuen zu lassen. Sind sie erst zerstreut, so verlieren sie ihre Kraft. Ihr fühlt euch davon weniger bedrückt. Dann könnt ihr die Situation aus einem anderen Blickwinkel betrachten und beschließen, was weiterhin zu tun ist. Müsst ihr etwas sagen? Ist dies die beste Zeit es zu sagen oder lässt man es besser unausgesprochen? Wie werden die Leute reagieren, wenn ihr jetzt sprecht? Solltet ihr auf einen späteren Zeitpunkt warten? So könnt ihr diese Dinge klar beurteilen, wozu ihr aber nicht in der Lage seid, wenn ihr durch den Ärger im Körper ein Gefühl der Schwere und Bedrückung habt. Es ist eine wichtige Fertigkeit, die ihr nicht nur benützt, während ihr hier seid, sondern auch wenn ihr außerhalb des Klosters arbeitet, wenn ihr mit eurer Familie umgeht und bei allem anderen, was ihr in der Welt im Allgemeinen tut.

Es ist wichtig zu erkennen, dass die Fertigkeiten der Meditation nicht nur anzuwenden sind, wenn ihr auf einem Kissen sitzt oder mit gekreuzten Beinen und geschlossenen Augen. Es sind die grundlegenden Fertigkeiten um euren eigenen Geist zu regieren, euch um den eigenen Geist zu kümmern, die Arbeitsweisen eures Geistes zu verwalten – ob ihr nun mit geschlossenen oder offenen Augen dasitzt, ob ihr nun allein seid oder mit Leuten zu tun habt, weil es ja immer derselbe Geist ist. Die Befleckungen, die im Laufe eurer Praxis auftreten und die Befleckungen im Laufe des Alltags sind im Grunde die gleichen Befleckungen. Manchmal erscheinen die Befleckungen in der Gesellschaft noch unerwarteter, mit mehr Kraft und einem größeren Gefühl der Dringlichkeit, aber sie laufen auf das Gleiche hinaus – wenn sich ein ungeschickter Zustand im Geist erhebt und ihr damit noch ungeschickt umgeht, dann landet ihr da, wo es euch hinführt. Lernt ihr aber, sogar mit den ungeschickten Dingen geschickt umzugehen – geschickt mit Gefühlen der Leidenschaft, Gefühlen des Zorns und euren eigenen Missverständnissen – dann könnt ihr den groben Stoff des Lebens nehmen und dennoch etwas Feines daraus weben.

Ajahn Lee sagte einmal: „Eine Person mit Intelligenz nimmt, was immer auf sie zukommt und macht etwas Gutes daraus“. Dies ist die Haltung, die ihr euch aneignen müsst, weil wir ein Leben angefüllt mit der Macht des *kamma* leben – altem *kamma* und neuem. Das alte *kamma* betreffend könnt ihr gar nichts tun. Ihr müsst es mit Fassung tragen. Daher übt ihr ja Gleichmut. Was aber das neue *kamma* betrifft, so könnt ihr da nicht Gleichmut walten lassen. Ihr müsst euch sehr wohl darum kümmern, was ihr in das System einbringt, weil ihr erkennt, dass dies die einzige Chance ist, die ihr bekommt, um eine Wahl zu treffen. Wenn erst die Entscheidung gefallen ist und die positiven oder negativen Energien in das System eingeflossen sind, ist euer Einfluss an der Entwicklung abgeschlossen.

Seid also aufmerksam: Was führt ihr dem System genau jetzt zu? Das ist die wichtige Sache, auf die ihr euch konzentrieren müsst. Was immer andere Leute euch antun, was immer auch in eurem Körper an Schmerz, Krankheit, Altern oder Tod auftritt: Das ist altes *kamma*, bei dem ihr einfach lernen müsst, es gelassen und gleichmütig. Was ihr dem System aber genau jetzt zuführt, ist eine ernste Angelegenheit. Darauf sollten eure Aufmerksamkeit und eure Anstrengungen konzentriert sein.

Die Fertigkeiten, die ihr euch aus den Lehren des Buddha aneignet, sind also nicht bloß Techniken für die stille Meditation. Es sind geschickte Haltungen, geschickte Herangehensweisen, die ihr für die wichtigen Dinge im Leben entwickelt. Ihr möchtet dem Leben doch mit Geschick begegnen, um zu erkennen, dass es immer die Möglichkeit gibt, mit den Dingen geschickt umzugehen. Ihr habt es vielleicht noch nicht zur Vollkommenheit gebracht, aber ihr müsst euch nicht tadeln, wenn ihr nicht die perfekte Antwort zu jeder Situation habt. Ihr erkennt vielmehr, dass es immer die Gelegenheit zum Lernen gibt. Ihr macht Fehler und ihr lernt daraus. Das ist ein ganz normaler Teil des Lebens und eine kluge Lebensart ist, aus den Fehlern zu lernen und sich vorzunehmen, diese nicht zu wiederholen. Lernt aus eurem Handeln. Merkt euch, wenn ihr korrekt gehandelt habt, merkt euch, wenn ihr Fehler gemacht habt und nutzt die Informationen dazu, eure Verhaltensmuster anzupassen.

Manche Leute kommen zur Praxis und sagen: „Nun, so eine Person bin ich eben. Ich muss ganz einfach so sein.“ Diese Haltung verschließt euch aber die Tür zur Praxis. Beginnt immer da, wo ihr gerade jetzt steht, aber seid gewillt, euch zu ändern. Wenn die Leute sich nicht ändern könnten und immer so bleiben müssten, wie sie sind, wäre die Lehre des Buddha vergeblich. Es gäbe keinen Grund für die Lehren, weil sie sich ja alle um Wandlung drehen. Sie handeln alle vom Lernen, von der Entwicklung und davon, eure Haltung zum Leben zu verändern. Aus der Sicht des Buddhas bedeutet „sich akzeptieren“ nicht nur zuzugeben, wo ihr steht, sondern auch zu akzeptieren, dass ihr das Potential zum Wandel besitzt. Wenn eure Herangehensweise immer geschickter wird, fügt ihr euch selber und anderen immer weniger Schaden zu. Ihr bemerkt, dass ihr auf eine Weise lebt, die euch mehr Gewinn bringt und auch anderen mehr Gewinn bringt. Das kann mehr Energie beanspruchen und mehr Aufmerksamkeit, aber es ist eine weitaus lohnendere Art zu leben.

Es ist so, als wärt ihr ein Meister in der Zimmermannskunst. Ihr habt verschiedene Wege, mit den Problemen fertig zu werden, die im Geist auftauchen. Ihr erkennt, dass es alle möglichen Arten von Problemen gibt und auch viele Wege, damit umzugehen. Wenn ihr nur einen einzigen Ansatz versucht, so ist das, als hättet ihr einen Werkzeugkasten, der nur mit Sägen angefüllt ist. Damit könnt ihr gar nichts bauen. Man kann euch überhaupt nicht als richtigen Zimmermann bezeichnen. Wenn ihr jedoch erkennt, dass es Wege gibt, mit den verschiedenen Situationen umzugehen und wenn ihr durch

eure eigene Beobachtungskraft entdeckt, welche Methoden für euch funktionieren und richtige Resultate erbringen so kann man von einer vollen Werkzeugkiste sprechen, eine Kiste mit einem breiten Sortiment an Werkzeugen. Und wenn euch diese Werkzeuge zur Verfügung stehen, könnt ihr überall bleiben. Ihr könnt in einem Kloster bleiben, in einem Hospital, am Arbeitsplatz, zu Hause, in diesem Land oder in einem anderen, in dieser Welt oder in der nächsten, in diesem Leben oder im nächsten. Die Werkzeuge bleiben immer bei euch, wenn ihr sie erst mal entwickelt habt.

Konzentriert euch also auf die Praxis als rechte Methode, Werkzeuge zu sammeln, Fertigkeiten zu entwickeln – sowohl in Bezug auf die Meditationstechniken als auch hinsichtlich der gesamten Einstellung gegenüber eurem Leben. Das ist der lohnendste Gebrauch eurer Zeit. Dies sind die besten Dinge, die ihr mitnehmt, wenn ihr geht.

# Ausdauer erarbeiten

Dezember 2002

Bringt euren Körper in Position. Sitzt aufrecht, Hände im Schoß. Schließt die Augen.

Bringt euren Geist in Position. Denkt an den Atem und seid euch des Gefühls beim Atmen bewusst.

Seht ihr? Es ist doch gar nicht so schwer. Es einfach zu tun ist dabei nicht der schwierige Teil. Die Schwierigkeit besteht im Aufrechterhalten: Es dort zu halten. Das ist so, weil der Geist nicht gewöhnt ist, in einer Position zu verharren, so wie auch der Körper nicht gewöhnt ist, in einer Position zu bleiben. Aber der Geist ist erheblich schneller und viel unberechenbarer als der Körper, deshalb müssen wir ja besonders ausdauernd an diesem wirklich schwierigen Aspekt der Schulung arbeiten: Den Geist an einem Ort zu halten und seine Konzentration aufrecht zu erhalten.

Ajahn Lee sagte einmal, dass es drei Stufen bei der Konzentrationspraxis gibt: Die des Tuns, die der Aufrechterhaltung und schließlich die Stufe der Konzentrationsanwendung. Die Anwendung macht Spaß. Sobald der Geist zur Ruhe gekommen ist, könnt ihr ihn als Basis benutzen, um Sachverhalte zu verstehen. Ihr seht plötzlich die Bewegungen des Geistes, ihr seht, wie Gedanken erzeugt werden und seid fasziniert von diesem Vorgang und seiner Analyse.

Das Aufrechterhalten dagegen ist nicht so sehr faszinierend. Im Laufe des Aufrechterhaltens lernt ihr eine Menge guter Lektionen über den Geist und ohne diese Lektionen wärt ihr nicht fähig, die feinere Arbeit der Gewinnung von Einsicht zu vollbringen. Aber dennoch ist es der schwierigste Teil der Praxis. Ajahn Lee hat es einmal mit dem Errichten einer Brücke über einen Fluss verglichen. Es ist nicht schwer, die Pfähle an diesem und dem jenseitigen Ufer aufzurichten, aber die Pfähle in der Mitte sind schwer einzuschlagen. Ihr müsst die Strömung aushalten. Ihr grabt und platziert einige Steine auf dem Grunde des Flusses. Ihr kommt mit der nächsten Ladung Steine zurück, nur um zu entdecken, dass die erste Ladung Steine davongespült wurde. Daher benötigt ihr angemessene Techniken, damit die Pfähle in der Mitte stehen bleiben, denn sonst wird die Brücke den Fluss niemals überqueren können.

Daran arbeiten wir also. Am Anfang besteht die Arbeit nur darin, zu bemerken wenn der Geist abgeschweift ist und ihn dann zurückzuholen. Schweift er wieder ab, holt ihr ihn wieder zurück. Seid ihr aber wachsam, so bekommt ihr ein Gespür für die Anzeichen, die euch warnen, wenn der Geist abzugleiten droht. Er ist noch nicht weg aber bereit dazu. Er ist angespannt und zum Sprung bereit. Wenn ihr diese Anspannung spüren könnt, dann löst sie ganz einfach, aber mit großer Sorgfalt. Auf diese Weise könnt ihr den Geist immer beständiger beim Atem halten.

Achtet besonders darauf, nicht zu hinterfragen, welches Ziel euer Geist hatte. Ihr dürft dieser Versuchung nicht nachgeben. Manchmal macht sich der Geist bereit, davonzuspringen und ihr überlegt: „Wohin mag er wohl wandern? Geht er etwa zu etwas Interessantem?“ Oder, wenn sich ein Gedanke zu formen beginnt: Es ist nur der vage, unbestimmte Ansatz eines Gedanken und der Geist heftet ihm schon ein Etikett an. Dann wollt ihr sehen: „Passt dieses Etikett wirklich?“

Und das bedeutet, dass ihr bereits abgelenkt seid. Wenn ihr den Vorgang genauer betrachtet, beginnt ihr zu erkennen, dass der Geist die Tendenz hat, es passend erscheinen zu lassen, ganz gleich, ob das Etikett passt oder nicht. Es geht also gar nicht um die Frage, ob das Etikett richtig ist oder nicht, sondern ob ihr den Prozess des Passendmachens verfolgen wollt. Und genau das sollt ihr nicht. Ihr bemerkt eine kleine Regung im Geist, müsst dem aber kein Etikett zuordnen. Habt ihr aber bereits ein Etikett gewählt, fragt nicht danach, ob es richtig war oder nicht. Verfolgt diese Vorgänge nicht. Auf diese Weise kann sich die Regung von selbst auflösen.

Und, wenn sich der Geist schließlich wirklich niederlässt, kann es am Anfang ein Gefühl des Entzückens und der Vollendung geben. Ihr habt endlich den Geist dazu gebracht, eine längere Zeitspanne beim Atem zu verharren. Und dann schafft ihr dies für eine immer längere Zeit. Es fühlt sich sehr erfrischend an, angekommen zu sein und ihr könnt ein Spiel daraus machen, zu sehen, wie schnell und wie oft ihr dort hingelangen und was ihr noch an anderen Aktivitäten zugleich tun könnt. Dennoch kommt aber eine Zeit, wo auch das langweilig wird.

Es ist jedoch nur langweilig, weil ihr die rechte Perspektive verliert. Alles erscheint starr, gefestigt und ein Teil des Geistes fühlt Langeweile. Häufig ist dies dann euer erstes Thema bei der Lektion Einsicht: Betrachtet den

Überdruß. Warum wird der Geist dieses Zustands von Ruhe und Entspannung überdrüssig? Schließlich ist der Geist doch an seinem sichersten, angenehmsten Ort. Warum möchte ein Teil in euch Schwierigkeiten auslösen und die Dinge aufrühren? Untersucht das. Genau hier gibt es die Möglichkeit, Einsicht zu gewinnen.

Oder ihr fangt an euch zu sagen: „Das ist doch wirklich dumm, bloß still und ruhig hier zu sitzen. Das ist doch überhaupt nicht intelligent.“ Genau dann müsst ihr euch daran erinnern, dass ihr an einer Grundlage arbeitet. Je stärker diese Grundlage ist, desto größer kann das Gebäude sein, das darauf errichtet wird, wenn die Zeit dafür gekommen ist und umso stabiler wird es auch sein. Wenn Einsichten erlangt werden, möchtet ihr doch, dass es solide Einsichten sind. Ihr möchtet nicht, dass sie euch umstoßen. Wie können euch denn Einsichten umstoßen? Ihr erlangt eine Einsicht und werdet darüber so aufgeregt, dass ihr die Perspektive verliert und vergesst, sie euch vorzunehmen und auch ihre andere Seite zu betrachten. Wenn eine Einsicht kommt, empfiehlt Ajahn Lee stets, sie regelrecht umzustülpen. Die Einsicht sagt: „So muss es sein.“ Nun, sagt Ajahn Lee, versucht darüber nachzudenken was wäre, wenn es nicht so ist. Was, wenn es das Gegenteil ist? Wäre auch das eine Lektion? Anders ausgedrückt, ihr sollt nicht auf den Inhalt eurer Gedanken hereinfließen, aber auch nicht auf den Inhalt eurer Einsichten.

Das erfordert stabile Konzentration, weil Einsichten sehr oft erstaunlich und interessant sind, wenn sie aufleuchten. Sie sind von einem starken Gefühl der Vollendung begleitet. Damit ihr nicht von diesem Gefühl davongetragen werdet, solltet ihr wünschen, dass eure Konzentration stabil ist, dass sie nicht beeindruckt, nicht überrollt werden kann. Sie ist vielmehr bereit, die andere Seite der Einsicht zu betrachten. Das ist einer der Gründe, warum ihr eine solide Konzentration benötigt, um an der beständigen Aufgabe zu arbeiten, einfach immer zurückzukommen, zu verharren und Stille zu bewahren.

Dann erhebt sich die alte Frage des Wahrnehmungsvermögens erneut. Die gesamte Wahrnehmung eures geistigen Zustands wird fragwürdig. Legt das aber vorerst zur späteren Untersuchung beiseite. Wie der Buddha sagte, sind alle Zustände der Konzentration, alle jhāna-Zustände, bis hinauf durch den Zustand der Leerheit nichts als Verwirklichungen der Wahrnehmung. Die Wahrnehmung, die ihr für diese Zustände erbringt, ist es, die diese in Gang hält. Und wenn ihr bei einer bestimmten Ebene verharret, so setzt da ein leichtes

Gespür für die Künstlichkeit der betreffenden Wahrnehmung ein. Wartet aber, bis die Konzentration wirklich solide ist, bevor ihr beginnt, sie zu hinterfragen, denn es ist die Wahrnehmung selbst, welche diesen Konzentrationszustand aufrecht erhält – und es ist ein künstlicher Zustand, den ihr da im Geiste erschafft. Wenn die Zeit für Einsicht gekommen ist, wird eines der Themen, auf das ihr euch konzentrieren möchtet, die Künstlichkeit dieses Konzepts sein, die Künstlichkeit des Konzepts, das den Konzentrationszustand hervorbringt, mit dem ihr gelebt habt. Gegenwärtig aber lasst das beiseite, wir werden zu einem späteren Zeitpunkt darauf zurück kommen. Wenn ihr die Dinge zu früh in Frage stellt, gibt es einen Kurzschluss und ihr werdet an den Anfang eurer Mühen zurückgeschleudert, genau dorthin, wo ihr begonnen habt.

Obwohl also die Arbeit zum Aufrechterhalten der Konzentration wie richtige Schufterei erscheinen mag, hängt alles von der Qualität dieser Beständigkeit und von diesem Aufrechterhalten ab. Ihr müsst darin gut werden; euch damit vollkommen vertraut machen. Je vertrauter ihr damit seid, umso leichter könnt ihr es als Basis der Einsicht nutzen, wenn die Zeit dafür gekommen ist.

Es gibt eine Textstelle, in welcher der Buddha über einen Meditierenden spricht, dessen Geist einen wirklich soliden Zustand des Gleichmuts erlangt hat. Wenn ihr fest im Gleichmut gegründet seid, erkennt ihr, dass ihr ihn bei vielen Dingen gebrauchen könnt. Ihr könnt ihn bei der Vorstellung grenzenlosen Raums, unbegrenzter Bewusstheit oder Leerheit einsetzen. Sobald ihr aber genau erkennt, wo diese Wahrnehmungen sind, wie ihr euch genau darauf konzentrieren und dort für eine lange Zeit verharren könnt, werdet ihr ganz plötzlich die Einsicht gewinnen, wie konstruiert sie tatsächlich sind.

Am Anfang ist es ziemlich offenkundig, wie konstruiert sie sind, weil ihr ja so hart daran arbeitet, sie zusammenzufügen. Wenn ihr damit aber immer vertrauter werdet, verstärkt sich das Empfinden, dass ihr euch einfach auf etwas einstimmt, das schon vorhanden ist. Dieser Zustand des „Schon-vorhanden-Seins“ beeindruckt euch stärker. Ihr beginnt, den Akt des Sicheinstimmens zu übersehen, weil es immer leichter, immer natürlicher für euch wird – aber das Element der Konstruiertheit ist noch vorhanden. Wenn die Konzentration wirklich gefestigt wird, sodass ihr dies sogar in dem am stärksten verfeinerten Zustand betrachten könnt, dann wird euch die Einsicht wirklich kommen: Wie konstruiert, wie künstlich dies alles ist – dieser Zustand, auf den ihr gelernt

habt, euch zu verlassen. Und nur dann hat die Einsicht Bedeutung.

Wenn ihr damit beginnt, Konzentrationszustände hinsichtlich der drei Merkmale zu analysieren, noch ehe ihr euch auf diese Zustände wirklich verlassen habt und bevor ihr damit wirklich vertraut wart, so erleidet der gesamte Prozess einen Kurzschluss: „Oh ja, Konzentration ist unbeständig.“ Nun, jeder kann sich hinsetzen, zwei Minuten lang meditieren und das lernen, Bedeutung hat es aber nicht. Wenn ihr jedoch die Fertigkeit entwickelt, sodass ihr wirklich fest dabei bleiben könnt, dann testet ihr dieses Prinzip der Unbeständigkeit. Wie beständig könnt ihr diesen Geisteszustand machen? Schließlich kommt ihr an den Punkt, an dem ihr erkennt, dass ihr ihn so beständig wie möglich gemacht habt und er dennoch unter die drei Merkmale fällt, er also dennoch konstruiert ist.

An dieser Stelle neigt der Geist zum Nichtkonstruierten, Nichtgeschaffenen. Wenn ihr den Geist in einen genügend ruhigen Gleichgewichtszustand gebracht habt, könnt ihr mit dem Konstruieren aufhören und die Dinge sich öffnen lassen. Es ist nicht einfach die Absicht, zu sagen: „Gut, ich werde jetzt etwas beenden.“ Es geht vielmehr darum, zu lernen wie das Gleichgewicht eintritt, ohne dass irgendeine neue Absicht diesen Platz einnimmt. Darin liegt die wirkliche Geschicklichkeit. Deshalb verbringen wir so viel Zeit damit, den Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Denn nur in so einem Zustand wirklicher Ausgewogenheit könnt ihr wirklich loslassen.

Manche Leute haben die Vorstellung, dass es bei der Meditation darum geht, den Geist in einen extremen Zustand zu bringen, an dem die Dinge dann einen „Durchbruch“ erfahren. „Bring ihn an den äußersten Rand der Instabilität und dann brichst du mit einem Male zu etwas Tieferem durch.“ Ich habe aber noch nicht festgestellt, dass es der Buddha so ausdrückt. Für ihn ist es vor allem eine Frage der Balance. Den Geist in einen Zustand der Balance zu bringen, sollte auch euer Ziel sein, damit der Geist sich am Ende der Meditation nicht einfach in irgendeine Richtung verliert.

Die Qualität der Beständigkeit, der Beharrlichkeit, des Dabeibleibens, den Geist zu üben, damit er sich selbst vertrauen kann und sich wirklich auf sich selbst verlassen kann inmitten einer unbeständigen Welt: Genau dies sind die Eigenschaften, die in der Meditation einen großen Unterschied ausmachen.

# Empfänglichkeit zu allen Zeiten

November 2002

Versucht, während des gesamten Atemzugs präsent zu sein; während jedes einzelnen Atemzugs, beim Einatmen sowie auch beim Ausatmen.

Wir glauben oft, dass wenn wir alles durchdacht haben, wir nicht mehr so viel Aufmerksamkeit aufwenden müssen – dass es eine Formel gäbe, die wir auswendig lernen könnten und die selbst für all das sorgen würde, damit wir uns bei der Meditation nicht so anstrengen müssen. Wie gerne würden wir so eine Formel einschalten und auf automatische Steuerung gehen – das würde aber die Aufgabe verfehlen, die eben darin besteht, zu allen Zeiten aufmerksam, achtsam und empfänglich zu sein.

Dies ist eine qualitative Eigenschaft, die der Buddha *citta* nennt: Wache Bewusstheit, Aufmerksamkeit – wobei ihr euch ganz dem hingebt, was ihr gerade tut. Wenn ihr aufmerksam seid, so gelangt ihr nicht zur Einsicht als einer Formel, die euch gestattet, unaufmerksam zu sein, sondern zu Empfänglichkeit dafür, was eben jetzt vor sich geht, sodass ihr beständig erfassen könnt, was geschieht. Mit anderen Worten, ihr versucht, diese Qualität der Aufmerksamkeit zu stärken, diese Qualität des Präsentseins auszubauen. Wenn ihr nämlich wirklich präsent seid, dann braucht ihr all die anderen Formeln nicht. Ihr nehmt die Anzeichen des Geschehens wahr: Wenn ein Atemzug zu lang ist, wenn er zu kurz ist, wenn die Atemenergie im Körper zu träge ist oder wenn sie zu aktiv ist. Aufmerksamkeit ermöglicht euch, diese Dinge zu bemerken, empfänglich für sie zu sein und ihre Bedeutung zu verstehen.

Die Einsichten, die ihr so gewinnt, sind nicht unbedingt weise Sprüche, die ihr in kleine Bücher der Weisheit schreiben könnt. Einsicht ist eine immer größere Empfänglichkeit für das Geschehen. Denkt nicht daran, dass ihr die Dinge gerne schon im Voraus erklärt bekommen würdet oder dass ihr kleine Regeln und Gedächtnisstützen aufstellen könnt: „Also, wenn das geschieht, solltest du dies tun; wenn aber jenes geschieht, solltest du das tun.“ Versucht beständig, die Qualität des Lauschens zu entwickeln, um erfassen zu können, was im gegenwärtigen Augenblick geschieht, damit ihr diese Gedächtnisstützen gar nicht benötigt.

Wenn ihr nach den kleinen Formeln sucht: Nach den Körnchen Weisheit, die ihr einwickeln und mit nach Hause nehmen könnt, in der Hoffnung, dass sie euch gestatten werden, der Anstrengung, die für die Aufmerksamkeit aufzubringen ist, zu entkommen, dann ist es wie in der alten Geschichte von der Gans, die goldene Eier legt. Ihr bekommt ein goldenes Ei und tötet die Gans. Das ist das Ende der Eier. Die Gans ist in diesem Gleichnis die Fähigkeit, aufmerksam zu bleiben, präsent zu sein, sich ganz dem zu widmen, was mit dem Atem geschieht. Die Einsichten kommen dann von selbst – ihr produziert fortlaufend Einsichten – nicht um sie nach Hause zu tragen, sondern um sie genau hier und jetzt zu benutzen. Ihr müsst nicht befürchten, dass ihr sie bis zum nächsten Mal vergessen habt. Wenn ihr wirklich achtsam seid, wird eure Empfänglichkeit die frischen Einsichten hervorbringen, die ihr beim nächsten Mal benötigt. Sie wird sich beständig entwickeln und zu der Fähigkeit werden, die Dinge immer sorgfältiger und genauer zu erfassen, sodass ihr euch nicht die Einsichten aus der Vergangenheit einprägen müsst.

Es ist wie beim Segeln eines Bootes: Wenn ihr zum ersten Mal in eurem Boot hinausfahrt und das Steuer an euch übergeben wird, dauert es wahrscheinlich nicht lange, bis ihr das Boot zum Kentern bringt, weil ihr zu heftig nach rechts oder nach links steuert. Ihr habt nicht das Gespür dafür entwickelt, was richtig ist. Gebt ihr aber darauf acht, was ihr tut, so entwickelt sich nach einer Weile das Gefühl für das was gerade richtig ist. Und wenn ihr beim nächsten Mal das Boot besteigt, ist es nicht so, dass ihr euch an verbale Unterweisungen erinnern müsst. Ihr habt das rechte Gespür in euch entwickelt: die Fähigkeit, zu erkennen, wie viel Druck jeweils auf das Steuerruder ausgeübt werden muss. Aus der vollen Aufmerksamkeit ergibt sich eine immer größere Vertrautheit mit den Dingen und Vorgängen.

Das gleiche Prinzip trifft auch hier zu. Es ist nicht so, dass ihr fünf Minuten lang volle Aufmerksamkeit bewahrt und dabei all das lernt, was ihr für eine ganze Stunde Meditation benötigen werdet, dass ihr danach abschalten oder auf Autopilot gehen könnt. Ihr müsst dem ersten Atemzug genau so viel Aufmerksamkeit widmen wie dem letzten. Während die Qualität der Achtsamkeit stärker wird, wächst auch eure Empfänglichkeit. Die bewusste Anstrengung wird dabei immer geringer. Das heißt aber nicht, dass ihr dann weniger präsent seid. Es ist nur so, dass ihr mehr Geschick dabei habt, präsent zu sein, mehr Geschick, empfänglich zu sein und wichtige Lektionen zu lernen.

Es ist überliefert, dass Michelangelo im Alter von 87 gesagt haben soll, dass er immer noch lerne, wie man Skulpturen macht. Nun, so sollte auch eure Einstellung sein, während ihr meditiert. Es gibt immer etwas zu lernen. Sogar Arahants müssen noch etwas lernen. Sie haben zwar schon gelernt, ihre Befleckungen zu überwinden, aber sie lernen weiter, weil sie beständig achtsam sind. Sie beobachten, was vor sich geht. Ihre Empfänglichkeit ist ständig erhöht.

Wenn gesagt wird, dass der Weg das Ziel ist, so enthält das ein Element von Wahrheit in dem Sinn, dass ihr nicht alles wegwerfen sollt, was ihr bisher auf dem Weg getan habt, wenn ihr erst das Ziel erreicht. In den Texten wird gesagt, dass sogar die Arahants die vier Grundlagen der Achtsamkeit praktizieren – nicht, weil sie noch etwas tun müssen, um ihre Befleckungen auszumerzen, sondern weil die Ausübung von Achtsamkeit ein angenehmes Verweilen im Hier und Jetzt ermöglicht. Es ist ein guter Aufenthaltsort. Wenn sie andere Leute unterweisen müssen, nutzen sie zudem die in ihrer Meditation entwickelte Sensitivität und wenden sie beim Lehrprozess an.

Sitzt also nicht hier und sagt: „Nun, ich werde einfach so lange beim Atem verweilen, bis ich die gewünschten Resultate bekomme und kann dann diese Anstrengung beenden.“

Ihr arbeitet ja mit den Fertigkeiten, die euch dorthin bringen werden und die euch auch verbleiben, wenn ihr dort ankommt: Die Fertigkeit der Achtsamkeit, der Wachheit, der Unterscheidungsfähigkeit – all die guten Fähigkeiten, an denen wir hier arbeiten. Ihr wollt doch, dass sie in eurem Handeln in jeder Situation immer mehr zum Tragen kommen. Sie werden immer stärker und geben euch die Empfänglichkeit, die ihr benötigt, um jegliche Befleckungen, denen ihr begegnet, zu durchtrennen. Sie geben euch das erforderliche Gespür, stabilere Zustände der Konzentration zu finden und Techniken zu ersinnen, die nötig sind, um den Geist dazu zu bringen, sich niederzulassen, wenn er ungebärdig ist.

Wenn ihr diese Lektionen erst gelernt habt, ist es nicht so, dass ihr die Anstrengung des vollen Engagements einfach abschalten könnt. Es ist vielmehr so, dass ihr lernt, euch beim diesem Engagement immer wohler zu fühlen und dass ihr mehr und mehr bereit seid, auf in euch aufsteigende Lektionen jeglicher Art zu lauschen. Ihr achtet auf die Zeichen, die ihr beim Erfassen einer Situation deuten müsst.

Tut also, was ihr nur könnt, um diese metaphorische Gans am Leben zu halten, damit sie weiterhin die goldenen Eier legt, die ihr so dringend braucht. Ihr schlagt das goldene Ei auf und es enthält eine Lektion zur unmittelbaren Anwendung. Ihr müsst euch nicht darum sorgen, einen Vorrat an goldenen Eiern anlegen zu müssen, denn es ist eine seltsame, märchenhafte Art von Gold. Ihr dreht euch um und in wenigen Minuten hat es sich in Federn oder Stroh verwandelt. Seid ihr aber wirklich aufmerksam, dann ist die Gans bereit, noch ein weiteres goldenes Ei zu legen. Nährt und pflegt sie also weiterhin, sodass auch sie weiterhin Eier legen kann. Nützt die Eier für den vorgesehenen Zweck und lasst sie dann los. Tut euer Bestes, um diesen Geisteszustand in Gang zu halten, damit er bereit ist, ein weiteres Ei zu legen und euch stets weiteres Gold zu erbringen.

# Der Pfad der Fragen

Juli 2001

Lasst den Geist bequem beim Atem Ruhe finden. Schiebt ihn nicht zu fest an, aber lasst ihn auch nicht wegtreiben. Versucht, genau das richtige Maß an Druck zu finden, damit ihr beim Atem bleiben könnt. Lasst jetzt im Geist nur eine Frage zu: Wie fest muss die Konzentration auf den Atem sein? Andere Fragen könnt ihr beiseitelassen, denn die meisten anderen Fragen, auf die ihr jetzt eure Aufmerksamkeit richten könntet, würden lediglich Zweifel nähren. Die Fragen, die sich mit dem Geist und dem Atem im gegenwärtigen Augenblick beschäftigen, haben die größte Relevanz für euch, weil ihr sie beantworten könnt, indem ihr das Hier und Jetzt sehr genau betrachtet.

Das Ziel unserer Praxis ist, Weisheit zu erlangen, das zur Befreiung und zur Erlösung führt. Bevor wir jedoch diese Ebene der Weisheit erlangen, müssen wir die Weisheit trainieren, die uns auf jeder Ebene der Praxis zur Verfügung steht.

Wir haben heute Morgen einen Abschnitt von Ajahn Lee gelesen, in dem er darüber spricht, wie Großzügigkeit, Tugend und Meditation von Weisheit abhängen und Weisheit auch entstehen lassen. Mit anderen Worten, ihr müsst eure Weisheit auf jeder Ebene der Praxis nutzen. Es ist keineswegs so, dass ihr solange warten müsst, bis euch Weisheit schließlich in den Schoß fällt. Ihr nutzt einfach die Weisheit, die ihr besitzt: Ihr übt und sie wird stärker. Es ist so, als würdet ihr euren Körper trainieren. Was tut ihr, wenn ihr einen starken Körper wollt? Ihr nehmt euren schwachen Körper und trainiert ihn. Dann wird er nach und nach stärker werden. Das bedeutet aber auch, zu lernen, wie man den Körper angemessen trainiert. Ihr trainiert ihn nicht zu heftig, weil ihr vermeiden wollt, dass eine Sehne gezerzt wird oder ein Muskel einen Riss bekommt.

Auf jeder Ebene der Praxis gibt es also Fragen die ihr euch stellen müsst, um die Weisheit die dieser Praxisebene entspricht fördert. Wenn ihr Großzügigkeit übt, dann müsst ihr fragen: „Was ist eben jetzt genau richtig? Wie viel kann ich aufbringen? Wie viel ist zu viel? Auf welche Weise wird meine Gabe den meisten Nutzen bringen und am wirkungsvollsten sein? Wenn ich hinsichtlich materieller Güter nicht viel geben kann, was kann ich sonst geben? Das Geschenk eurer Zeit und Energie, oder auch das Geschenk der Vergebung kann

manchmal nützlicher sein als das Geben von materiellen Dingen.

Das ist die Entwicklung von Geschick, Einsicht und Weisheit auf der Ebene der Großzügigkeit. Dann arbeitet ihr euch, auf der Ebene der Tugendregeln auf ein höheres Niveau vor: „Wie halte ich mich an die Tugendregeln auch in schwierigen Situationen?“ Angenommen, man würde euch Fragen stellen, von denen ihr wisst, dass ihre Beantwortung schädlich für euch wäre. Wie werdet ihr die Antwort vermeiden, ohne zu lügen? Wie werdet ihr in eurem Haus leben, ohne Ungeziefer zu töten? Wenn ihr die Gebote für euch selbst festgelegt habt – „Gut, dies sind die Prinzipien, an die ich mich halten werde“ – findet ihr euch plötzlich inmitten einer neuen Reihe von Fragen wieder. Ihr werdet Einfallsreichtum und Weisheit für ihre Beantwortung benötigen. Und wenn ihr dann Antworten hervorbringt, indem ihr all eure Klugheit aufwendet, so werdet ihr feststellen, dass euer Einfallsreichtum und eure Weisheit stärker werden.

Das gleiche Prinzip gilt auch für die Meditation. Jeder Schritt in eurer Meditation ist mit bestimmten Fragen verbunden. Ihr nehmt die Fragen nach und nach auf und stellt fest, dass die Meditation Weisheit sowohl erfordert als auch diese stärkt, wenn ihr sie anwendet. Wenn ihr euch z. B. auf den Atem konzentriert, stellt ihr die einfache Frage: „Welche Art von Atmung fühlt sich jetzt richtig an?“ Und dann untersucht ihr. Es steht euch frei, mit dem Atem zu experimentieren, um herauszufinden, ob sich ein langer Atem gut anfühlt, oder ob sich vielleicht ein kurzer, ein tiefer, ein flacher, ... Atem besser anfühlt.

Schon die einfache Meditationspraxis enthält ein Element des Untersuchens. Es ist nicht so, dass ihr den Geist ganz, ganz still macht und Weisheit dann wie ein Blitzlicht in der Dunkelheit aufleuchtet. Schon um den Geist zur Ruhe zu bringen, muss Weisheit vorhanden sein. Wie schon der Buddha sagte gibt es keine Vertiefung ohne Unterscheidungsvermögen und keine Weisheit ohne Vertiefung (*jhāna*). Die beiden müssen sich zusammen entwickeln, um sich gegenseitig weiter zu helfen.

Weisheit bedeutet hier, zu lernen, welche Dinge zu entwickeln und welche loszulassen sind. Ihr fangt mit sehr einfachen Dingen an. Ihr konzentriert euch darauf, wie die Atmung ist, welche Art von Atmung der Körper jetzt gerade braucht. Wenn sich eure Energie auf niedrigem Niveau befindet, welche Atmung wird sie heben? Wenn ihr euch zu hektisch fühlt, welche Atmung kann euch beruhigen? Wenn in verschiedenen Körperteilen Schmerzen auftreten, atmet ihr womöglich auf eine Weise, die diese Schmerzen steigert

oder auslöst?

Das sind die Dinge, die ihr untersuchen könnt. Dabei nutzt ihr den Denkprozess, den Prozess des Fragens im Geist und lernt wie man ihn geschickt anwendet. Bei der Meditation geht es nicht darum, den Denkprozess sofort zu beenden. Schließlich kommt aber ein Punkt, an dem das Denken immer mehr verringert wird, bis ihr es kaum noch Denken nennen könnt. In der Zwischenzeit müsst ihr lernen, euer Denken geschickt anzuwenden; also setzt ihr es für die Konzentration ein und auch für die Aufgabe, den Geist zu beruhigen.

Das ist ein grundlegendes Prinzip in einer Vielzahl der Lehren des Buddhas. Um zu lernen, wie man etwas loslässt, müsst ihr lernen, wie man es geschickt tut. Dies Prinzip trifft zwar nicht bei Sex zu, aber für viele andere Dinge. Einige Texte sprechen zum Beispiel davon, in der Praxis über Tugendregeln und Übungen hinaus zu gehen; bevor ihr das aber tun könnt, müsst ihr erst lernen, wie ihr die Tugendregeln geschickt einhalten könnt. Manche Zen-Texte sprechen davon, den Geist der Unterscheidung loszulassen. Bevor ihr das jedoch könnt, müsst ihr lernen, wie er richtig anzuwenden ist. Ehe ihr lernt, Verlangen loszulassen, müsst ihr lernen, wie ihr es angemessen nutzen könnt. Konzentriert es auf jene Ursachen, die euch dorthin bringen, wohin ihr wollt. Verlangen ungeschickt anzuwenden heißt, dass ihr euch so sehr auf die erwünschten Resultate konzentriert, dass ihr dabei die Ursachen ignoriert. Ihr wollt sie einfach überspringen. Ein solches Verlangen ist ungeschickt. Ihr werdet nicht dadurch über das Verlangen hinausgelangen, dass ihr einfach nicht geschicktes Verlangen unterlasst. Ihr müsst stattdessen lernen, wie nicht geschicktes Verlangen durch geschicktes Verlangen zu ersetzen ist, das auf jene Ursachen gerichtet wird, die euch dorthin bringen, wohin ihr wollt. Wenn ihr dann angekommen seid, erledigt sich das Verlangen von selbst.

Also richtet euer Verlangen genau jetzt auf das, was euch zur Konzentration bringt. Das heißt, mit Achtsamkeit den Geist beim Atem zu halten und wachsam den Atem zu beobachten. Eine gute Methode dafür ist, euch über den Atem Fragen zu stellen und darüber, wie ihr in diesem Augenblick zu ihm in Beziehung treten könnt. Wenn ihr den nächsten Atemzug etwas länger machen würdet, was würde geschehen? Versucht es und findet es heraus. Ihr könnt Variationen vornehmen, indem ihr den Atem verändert, ihn kürzer, tiefer, stärker oder feiner macht. Stellt diese Fragen eurem Geist. Übt nicht zu viel

physischen Druck auf den Atem aus. Stellt einfach die Frage und ihr werdet sehen, dass die bloße Fragestellung euch die entsprechende Möglichkeit eröffnet.

Das nennt man angemessene Aufmerksamkeit – *yoniso manasikāra*: Zu lernen, wie man geschickt Fragen stellt – und dies ist wesentlich für die gesamte Praxis. In der Tat ist die erste Frage, die ihr stellen solltet, wenn ihr einem neuen Lehrer begegnet: „Was ist geschickt? Was ist nicht geschickt? Welche meiner Handlungen werden mir lange währendes Glück bescheren? Welche meiner Handlungen werden mir lange währendes Leid bereiten?“

Ihr nehmt also diese Fragen, für gewöhnlich auf der Ebene der Gebote oder der Großzügigkeit beginnend, und arbeitet euch tiefer und tiefer in den Geist hinein. So werden die tieferen Ebenen der Konzentration erlangt. Auch die Weisheit, die zur Befreiung führt, entsteht so, wenn man zu fragen lernt: „Was ist jetzt das Geschickteste das getan werden muss?“

Nun, um diese Fragen von den sehr verfeinerten Ebenen des Geistes aus zu stellen, müsst ihr damit beginnen, sie aus den gröberen Ebenen eures Alltagslebens heraus zu stellen. Daher dreht sich die Lehre des Buddhas nicht darum, wie bald wir die Erfahrung des Erwachens erlangen können, wie bald das Gefühl der Einheit, damit wir mit dem Rest unseres Lebens fortfahren können. So ist es nicht. Ihr müsst eine Lebenseinstellung einüben: Was ist gerade jetzt das Geschickteste, das ihr tun könnt? Was ist in diesem Moment das Geschickteste, das ihr sagen oder denken könnt? Lernt, euch beständig diese Fragen zu stellen und nach den Antworten zu suchen, indem ihr wieder und wieder aus euren Fehlern lernt, damit ihr allmählich auf den äußeren Ebenen mehr Geschicklichkeit erlangt.

So werdet ihr feststellen, dass diese Gewohnheit anfängt, in eurem Geist Wurzeln zu schlagen. Wenn ihr dann meditierend hier sitzt, kommt es automatisch zur Frage: „Wie trete ich am geschicktesten zum Atem in Beziehung? Wie verhalte ich mich am geschicktesten im gegenwärtigen Augenblick?“ Ihr experimentiert, ihr bringt Antworten hervor. Und dann testet ihr diese Antworten.

So ist es also ein grundlegender Prozess, der von außen beginnt und sich nach innen arbeitet. Schließlich führt er zu der Weisheit, welche den Geist völlig vom Leid befreit. Das ist der Punkt, zu dem wir alle gelangen wollen. Das

ist aber nicht nur eine Frage des Wartens auf eben diesen Moment. Befreiende Weisheit erwächst aus dem Prozess des Fragens, Probierens, Schauens und der Beruhigung des Geistes. Um dann, wenn er ganz still ist, zu fragen: „Warum gibt es da drinnen noch eine Störung? Welche Geistestätigkeit, welche Entscheidungen bewirken diese Störung?“ Manchmal befinden sich solche Störungen auf einer sehr feinen Ebene: „Welche Entscheidungen kommen immer noch dazwischen?“ Ihr schaut, beobachtet und müsst dabei sehr geduldig sein.

Ajahn Khamdee, einer der Waldmönche, zog einmal einen Vergleich. Er sagte, dass ein Meditierender so wie ein Jäger ist. Der Jäger geht hinaus in den Wald und muss einerseits sehr still sein, damit er nicht die Hasen und anderen Tiere abschreckt, zugleich muss er aber auch sehr aufmerksam sein. Seine Ohren und Augen müssen sehr scharf sein und der Jäger kann nicht einfach sagen: „Nun gut, ich werde hier eine halbe Stunde sitzen und dann meinen Hasen in den Beutel stecken.“ Er hat keine Ahnung, wie lange es wirklich dauern wird, aber er hält diese Haltung ruhiger Wachheit aufrecht. Genauso verhält es sich mit eurer Meditation: Es ist die Meditation, die euch ruhig hält – und jene kleine Frage hält euch wachsam. Und die geschickte Kombination dieser beiden wird euch schließlich zum Erwachen führen.

# Vortreffliche Freundschaft

13. November 2002

Dhamma auszuüben, ist primär eine Frage des sich selbst Betrachtens. Ihr müsst eure eigenen Gedanken und Worte, euer eigenes Tun betrachten, um zu sehen, was geschickt ist und was nicht. Es ist nicht so sehr eine Frage der Selbst-Verbesserung, vielmehr eine der Handlungs-Verbesserung, der Sprach-Verbesserung und der Gedanken-Verbesserung. Das ist eine wichtige Unterscheidung, weil die Menschen in der modernen Welt – ganz besonders in der modernen Welt – vom Selbstbild ganz besessen scheinen. Wir wurden unser Leben lang mit Bildern bombardiert und wir können gar nicht anders, als das Bild, das wir von uns haben, mit den Bildern der Leute, die wir draußen sehen zu vergleichen. Dabei könnt ihr euch zum größten Teil gar nicht vergleichen: Ihr seid eben nicht so stark, so schön, so wohlhabend, so elegant, usw. In Thailand fiel mir auf, wie unzufrieden Teenagers wurden, als sich das Fernsehen ungezügelt verbreitete. Ich denke, es kommt wohl daher, dass die Leute sich mit den „Idealbildern“, die ihnen vorgespielt werden, vergleichen. Und da wird die Frage des Selbstbildes sehr kritisch, sehr schmerzlich. Wenn wir also sagen, dass ihr euch selbst betrachten sollt, so denkt daran, dass ihr nicht auf euer „Selbst“ blickt, sondern ihr betrachtet eure Gedanken, Worte und Taten. Versucht, diese so objektiv wie nur möglich zu sehen, räumt dabei die ganze Frage nach einem „Selbst“ aus dem Weg. Und dann wird es erheblich leichter, Verbesserungen vorzunehmen.

Das Gleiche trifft auch zu, wenn ihr mit anderen Leuten zu tun habt. Der Buddha sagte, dass es zwei Faktoren gibt, die beim Entstehen von Weisheit am meisten helfen und die auch auf dem Pfad am hilfreichsten sind. Der wichtigste innere Faktor ist eine angemessene Aufmerksamkeit. Der wichtigste äußere Faktor ist die bewundernswürdige Freundschaft. Und es ist wichtig, dass ihr darüber nachdenkt, was denn bewundernswerte Freundschaft bedeutet, weil ihr, obwohl erwartet wird, dass ihr eure eigenen Gedanken, Worte und Taten beobachtet, ja auch auf die Gedanken, Worte und Taten der Menschen um euch herum blickt. Schließlich sind eure Augen ja in eurem Körper fest verankert und sind somit nach außen gerichtet. Ihr könnt gar nicht anders, als das Treiben anderer Leute wahrzunehmen. Die Frage ist also, wie ihr dieses Wissen in eurer Praxis für euch am nützlichsten anwendet. Und genau hier

kommt das Prinzip der vortrefflichen Freundschaft zum Tragen.

Grundsätzlich bedeutet es, mit bewundernswürdigen Leuten, also mit Personen, die bewundernswürdige Gewohnheiten oder Qualitäten haben, Umgang zu pflegen und sich ihnen zuzuwenden. In einer Liste werden diese vier Qualitäten aufgezählt: Bewundernswürdige Menschen sind vom *kamma*-Prinzip überzeugt, sie sind tugendhaft, großzügig und sie besitzen Weisheit. Von Dogen gibt es eine bekannte Zeile, wo er sagt: „Wenn ihr durch den Nebel geht, wird eure Robe nass, ohne dass ihr überhaupt daran denkt.“ Das ist seine Beschreibung vom Leben mit einem Lehrer. Ihr eignet euch die Gewohnheiten des Lehrers an, ohne darüber nachzudenken. Das kann aber ein zweischneidiges Schwert sein, weil euer Lehrer gute und schlechte Gewohnheiten haben kann. Ihr müsst also vorsichtig sein, welche davon ihr übernehmt.

Zusätzlich zur Kontaktpflege mit bewundernswürdigen Leuten gibt es, sagte der Buddha, zwei weitere Faktoren der vortrefflichen Freundschaft. Einer davon ist, dass ihr diese Menschen bezüglich Überzeugung, Tugend, Großzügigkeit und Weisheit befragen könnt. Das bedeutet aber nicht, dass man nur den Lehrer befragen kann. Ihr könnt auch andere Leute der Gemeinschaft, die bewundernswürdige Qualitäten besitzen, fragen. Findet heraus, was für besondere Einsichten sie darüber gewonnen haben, wie man diese Qualitäten entwickelt. Schließlich haben sie offenbar Erfahrung und ihr tötet gut daran, ihr Wissen abzufragen.

Der zweite Faktor ist, Nacheiferswertes an anderen Menschen zu erkennen und es ihnen gleich zu tun. Eifert den guten Dingen nach und bringt diese Qualität in euer eigenes Verhalten ein. Das macht euch aber auch für eure Seite der vortrefflichen Freundschaft verantwortlich. Ihr könnt euch nicht bloß zurücklehnen und nur darauf hoffen, den Nebel aufzusaugen, darauf warten, dass er in eure Richtung weht. Ihr müsst aktiv werden. Denkt an die Stelle im Dhammapada, über den Löffel, der den Geschmack der Suppe nicht kennt, die Zunge aber sehr wohl.

Denkt aber daran, wenn ihr die Menschen um euch betrachtet, dann ist es wichtig, dass ihr von eurem Konkurrenzdenken loskommt, davon einen Menschen mit einem anderen zu vergleichen. Ihr betrachtet also nicht sie, sondern ihr Tun. Ihr fangt sonst bloß damit an, euch selbst mit der anderen Person zu vergleichen: „Dieser Mensch ist besser als ich; jener Mensch ist schlechter als ich.“ Das führt nur zu Fragen der Einbildung, des Grolls und

Wetteiferns, die wirklich nicht förderlich sind, weil wir doch nicht hier sind, um miteinander in Wettbewerb zu treten. Wir sind hier, um an uns selbst zu arbeiten. Seht die anderen Menschen also lediglich in Bezug auf ihre Gedanken, ihre Worte und ihre Handlungen an. Und schaut darauf, was bewundernswertes Tun, was bewundernswerte Worte, was bewundernswerte Gedanken sind, denen ihr nacheifern und die ihr annehmen könnt. Auf diese Weise wird der Umstand unseres Zusammenlebens für die Praxis eher förderlich als ein Hemmnis sein.

Das gilt aber auch, wenn ihr um euch herum Menschen wahrnehmt, die Dinge tun, die nicht bewundernswert sind. Statt jedoch die andere Person zu verurteilen, bewertet lediglich ihr Tun entsprechend der Resultate: Dass nämlich diese spezielle Handlung, diese spezielle Art zu denken oder zu sprechen nicht sehr geschickt ist, denn ganz offensichtlich führt sie zu diesem oder jenem unerwünschten Ergebnis. Und dann seht euch selbst an, die Dinge die ihr tut und sagt und fragt euch: „Sind jene ungeschickten Worte und Handlungen auch bei mir anzutreffen?“ Seht das Betragen anderer Leute als einen Spiegel für euer eigenes Verhalten an. Wenn ihr das tut, dann werden sogar die Schwierigkeiten des Zusammenlebens in einer Gemeinschaft zum Hilfsmittel für die Praxis.

Der Buddha legte das Mönchsein so an, dass die Mönche Zeit für sich selbst, aber auch für das Zusammensein haben würden. Wärt ihr die ganze Zeit allein, würdet ihr wohl verrückt werden. Wärt ihr aber eure ganze Zeit hindurch mit anderen zusammen, so würde das Leben immer mehr wie ein Leben im Schlafsaal aussehen. Ihr müsst daher lernen, wie die beiden im Gleichgewicht zu halten sind. Lernt also, selbst eure eigenen guten Qualitäten zu entwickeln und nutzt zugleich das Tun und die Worte anderer Leute als Spiegel für euch, um euch zu überprüfen und zu sehen, was wert ist, angenommen zu werden oder was eindeutig ungeschickt ist. Und dann denkt über euch nach: „Habe ich diese bewundernswürdigen Eigenschaften? Oder habe ich jene ungeschickten Eigenschaften in meinen Gedanken, Worten und Taten?“ Wenn ihr jene ungeschickten Qualitäten aufweist, dann müsst ihr euch an die Arbeit machen. Habt ihr die bewundernswürdigen nicht, so gibt es auch dort Arbeit für euch.

Es ist recht interessant, dass bei den inneren und den äußeren Faktoren, der angemessenen Aufmerksamkeit und der vortrefflichen Freundschaft, die rechte Fragestellung der entscheidende Faktor ist. Ihr lernt durch angemessene Aufmerksamkeit, euch gezielt Fragen über euer eigenes Verhalten zu stellen. Bei

vortrefflicher Freundschaft befragt ihr die von euch bewunderten Leute über die von ihnen verkörperten Eigenschaften. Findet ihr jemanden, dessen Vertrauen bewundernswert ist, so befragt ihr diese Person bezüglich Vertrauen. Findet ihr jemanden, dessen Anstrengung und Beharrlichkeit bewundernswert ist, so befragt ihn über Beharrlichkeit. Mit anderen Worten, ihr interessiert euch für diese Dinge. Worüber wir Fragen stellen, das sind die Dinge, für die wir Interesse haben, es sind diese Dinge, die unsere Praxis bestimmen. Und dann ist es die Kombination von beiden, der inneren und äußeren Fragen, die uns die richtige Richtung weist.

Das also ist etwas Nachdenkenswertes. Während ihr durch den Tag geht und dabei jemandem begegnet, der etwas tut, das euch aufregt oder sogar kränkt, müsst ihr lernen, euch nicht auf diese Person zu konzentrieren. Seht stattdessen auf die Handlung an und für sich, als Teil eines kausalen Prozesses und dann betrachtet euch selbst. Wenn ihr in eurem Geist da draußen andere Leute erschafft, so schafft ihr euch viele Probleme. Seht ihr aber das Leben in der Gemeinschaft ganz einfach als Gelegenheit, das Prinzip von Ursache und Wirkung zu beobachten, so verschwinden diese Probleme.

Genauso ist es mit den bewundernswürdigen Menschen: Beneidet sie nicht um ihre guten Qualitäten und die Tatsache, dass ihr eben nicht ihre guten Eigenschaften besitzt. Lasst euch davon nicht deprimieren. Wo kommen denn gute Eigenschaften her? Sie stammen aus Beharrlichkeit, aus Anstrengung und aus der Übung. Das ist doch etwas, das wir alle tun können. Wenn ihr also bei anderen Leuten etwas bewundernswertes seht, befragt sie darüber und versucht dann, diese Lehren auf euer eigenes Leben anzuwenden. Wenn wir durch das Leben gehen, ohne Fragen zu stellen, lernen wir nichts dabei. Stellen wir die falschen Fragen, kommen wir vom Weg ab. Wenn wir üben, lernen wir, die richtigen Fragen zu stellen und das ist der Faktor, der uns hilft, direkt auf das Ziel ausgerichtet zu praktizieren.

Ich habe einmal in den Kindheitserinnerungen eines Mannes gelesen, in denen er sagt, dass er jeden Tag, wenn er von der Schule kam, die immer gleiche Frage seiner Mutter zu hören bekam: „Welche Fragen hast du heute in der Schule gestellt?“ Sie fragte nicht: „Was hast du gelernt? Was hat der Lehrer unterrichtet?“ Sie fragte „Welche Fragen hast du gestellt?“ Sie lehrte, ihn zu denken.

Am Ende des Tages also, wenn ihr innehaltet, um über die Aktivitäten des

Tages nachzudenken, könnt ihr euch sehr wohl fragen: „Welche Fragen habe ich heute gestellt? Welche Antworten habe ich bekommen?“ Auf diese Weise könnt ihr erkennen, in welche Richtung eure Praxis führt.

# Den Geist erheben

Juli 2001

Der Buddha schloss eine seiner wichtigsten Reden mit der Redewendung, „*adhicitte ca ayogo*“: „Seid der Erhöhung des Geistes verpflichtet.“ Das heißt, dass wir den Geist über seine gewöhnlichen Belange erheben, wenn wir zum Beispiel hierher kommen, um Meditation zu praktizieren. Unsere normalen Alltagsorgen – uns um unseren Körper zu kümmern, ihn zu ernähren, uns um andere Leute zu kümmern oder uns darum zu sorgen, was andere Leute über uns denken, all die Belange des Alltags legen wir ab und erheben unseren Geist über sie und führen ihn zum Meditationsobjekt.

Wenn ihr auf all die Vorgänge in der Welt schaut, dann seht ihr, dass sie sich im Kreise drehen wie die Welt selbst. Da gibt es eine klassische Liste von wiederkehrenden acht Themen: Gewinn und Verlust, Ansehen und Verlust von Ansehen, Kritik und Lob, Lust und Leid. Diese Dinge tauschen ständig die Plätze; ihr könnt die guten nicht ohne die schlechten und die schlechten nicht ohne die guten haben. Sie tauschen so beständig ihre Plätze und wenn wir unseren Geist davon gefangen nehmen lassen, ist es, als ob wir mit unserer Kleidung in das Getriebe einer Maschine geraten. Es zerrt und zieht uns immer weiter hinein. Wenn wir nicht wissen, wie wir uns befreien können, zieht es immer weiter, bis es unsere Arme und Beine verstümmelt und uns gänzlich zerfetzt. Wenn wir also der Sorge um diese Dinge erlauben, den Geist zu verzehren, so wird dieser verstümmelt werden und bekommt nicht die Möglichkeit, er selbst zu sein.

Wir wissen gar nicht, wie der freie Geist eigentlich ist, weil wir ihn nur als Sklaven dieser Dinge kennen. Wenn wir also zur Meditation kommen, müssen wir lernen, unseren Geist über diese Dinge zu erheben. Wir legen alle Gedanken an Vergangenes und an Künftiges beiseite. Wir bringen den Geist einfach zum Atem, so dass er nicht mehr unruhig umher rennen muss. Er verweilt ganz einfach beim einströmenden Atem, beim ausströmenden Atem und gewinnt damit wenigstens ein gewisses Maß an Freiheit. Aus dieser erhöhten Perspektive können wir auf unsere normale Verwicklung mit der Welt blicken und beginnen zu erkennen, dass sie meistens nirgendwohin führt. Sie dreht sich beständig im Kreis und kehrt dabei immer wieder an die alten Orte zurück. Alles, was dabei herauskommt, ist, dass der Geist sich immer mehr abnutzt.

Wenn wir dem Geist gestatten, sich über diese Dinge zu erheben, sodass er sich nicht davon nährt und ihnen nicht nachläuft, dann werden wir anfangen, ein Gespür für den Wert des Geistes an und für sich zu bekommen. Indem der Geist still wird, beginnen die Dinge, sich zu setzen, so wie Sedimente in einem Glas Wasser: Wenn ihr dem Wasser erlaubt, eine Weile still zu stehen, dann setzen sich schließlich immer mehr Sedimente ab und das Wasser wird klar.

Das geschieht also, wenn ihr dem Geist erlaubt sich von seinen gewöhnlichen Belangen zu lösen um einfach bei seiner Meditation zu verweilen. Selbst wenn ihr dann zu eurer normalen Tätigkeit zurückkehrt, werdet ihr den Geist, euer Gewahrsein als separiert empfinden. Diese Empfindung des „Abgesondertseins“ ist ein sehr wichtiger Bestandteil der Praxis. Es ist Teil der täglichen Arbeit beim Ausüben des Dhamma.

Wir kommen ja alle in der Hoffnung zum Praktizieren, dass uns eines Tages wirklich großartige Erfahrungen während unserer Meditation zuteilwerden. Nun, sie werden aber nicht eintreten, wenn ihr nicht täglich praktiziert. Deshalb bestand der Buddha darauf, dass es vier Edle Wahrheiten gibt. Nicht nur das Ende allen Leids, sondern auch die Aufgabe, das Leid zu verstehen, seine Ursache abzustellen und den Pfad zu entwickeln. Das alles sind sehr wichtige Bestandteile der Lehre und Edle Wahrheiten.

Die Entwicklung des Pfades beruht hauptsächlich auf zwei Dingen. Erstens: Eigenschaften zu entwickeln, welche die Fähigkeit des Geistes zum Erkennen und Gewahrsein verstärken. Zweitens, zu lernen, wie man Dinge loslässt, die den Geist belasten. Das also bedeutet es, den Geist zu erhöhen. Sobald ihr die Bürde loslasst, wird der Geist leichter und beginnt, sich über die Dinge zu erheben. Es ist sehr wichtig zu lernen, wie man dies bei allen Aktivitäten beibehält. Wenn euch nämlich in der Meditation tatsächlich farbenprächtige „Technicolor“-Erfahrungen zuteilwerden und ihr könnt euch nicht darüber erheben, dann fällt ihr ganz einfach auch auf sie herein. Und sie führen euch schließlich in die Welt zurück. Euer Anhaften bringt euch zurück.

Ein großer Teil der Praxis besteht also darin, zu lernen, wie ihr den Geist Stufe um Stufe anhebt. Ihr erhebt ihn über eure gewöhnlichen, alltäglichen Aktivitäten und ihr gelangt in einen guten Konzentrationszustand. Am Anfang, wenn ihr euch wirklich vertieft, scheint der Geist und das Objekt eins zu werden. Wenn ihr dann jedoch dem Geist erlaubt, eine Weile in diesem Zustand zu verharren, so beginnt er, sich auch hier abzusondern und ihr fangt

an, das Objekt als eine Sache zu sehen, euer Gewährsein aber als eine andere, und, obwohl sie direkt unmittelbar beieinander sind, sind sie doch getrennt.

Das ist es, was dem Geist ermöglicht, in das Funktionieren des Geistes und auch in das Funktionieren seines Objekts Einsicht zu gewinnen. Er entwickelt dabei die Gewohnheit, zu lernen, wie man Stufe um Stufe loslässt. Ihr steigt von einer Stufe der Konzentration zur nächsten und von dort zur übernächsten. Ihr tretet zurück. In den Texten wird das Bild einer sitzenden Person benutzt, die auf eine andere Person blickt, die sich hinlegt, oder einer stehenden Person, die auf eine sitzende Person schaut. Ihr tretet Stück für Stück, Stufe um Stufe zurück. Ganz gleich, wie gut die jeweilige Stufe auch sein mag, ihr beginnt zu erkennen, dass ihr euch darüber erheben müsst.

Das ist ganz besonders wichtig, wenn wirklich starke Erfahrungen in der Meditation auftauchen. Ihr zieht dabei keine voreiligen Schlüsse, sondern erhebt den Geist über sie und beobachtet. Hoffentlich ist bis dahin die Gewohnheit genügend gefestigt, damit ihr erkennt, dass ihr euch nicht gestatten könnt, irgendeiner Sache anzuhängen, auch nicht den wirklich erstaunlichen Erfahrungen. Steigt Sprosse um Sprosse die Leiter empor. Ihr geht dabei von einem Anhaften zu einem höheren und dann einem noch höheren. Zuletzt kommt aber ein Punkt, an dem ihr loslassen und einfach zusehen müsst, was geschieht. Nur wenn ihr die Gewohnheit entwickelt habt den Geist immer höher zu heben, könnt ihr an einigen dieser Erfahrungen vorbeigekommen, die jedem auf diesem Pfad der Meditation auflauern.

Wir sind nicht nur hier um Erfahrungen zu machen. Wir erlernen die grundlegenden Fertigkeiten, die wir brauchen, damit wir, gleich welche Erfahrungen im Geist auftauchen, nicht auf diese hereinfliegen. Wir binden uns nicht an sie, so dass wir nicht zu ihren Sklaven werden – denn das einzige Ziel der Praxis ist Freiheit. Dennoch neigen die Gewohnheiten des Geistes zur Selbstverklavung. Selbst wenn großartige Gefühle des Einsseins, der Einheit oder der Grenzenlosigkeit in den Geist einziehen, so findet ihr auf einer sehr subtilen Ebene, dass der Geist auch bei diesen zum Sklaven werden kann. Die Frage dabei ist, wie ihr, anstatt verklavt oder gefangen zu werden, sogar aus dieser Art von Erfahrung noch etwas lernen könnt.

Letztlich muss der Geist völlig frei werden, auch vom Zustand des Einsseins, vom Zustand der Grenzenlosigkeit, weil eine Menge dieser Erfahrungen nur Zustände der Konzentration sind. Es gibt noch immer eine subtile Ebene des

Anhaftens und der Konditionierung. Wenn ihr aber die Gewohnheit entwickelt, zu lernen, wie man loslässt und sich über die Dinge erhebt, selbst wenn ihr mittendrin lebt, dann habt ihr die rechten Gewohnheiten entwickelt, die Fertigkeiten, die ihr braucht, und die euch unter allen Umständen beschützen werden.

Es gibt eine schöne Stelle in einer der Reden Ajahn Maha Boowas, wo er zur Zeit von Ajahn Muns Tod dasitzt und reflektiert. Zuerst fühlt er sich verloren. Hier war der Lehrer, auf den er sich so lange verlassen konnte und jetzt war dieser Lehrer gegangen. Was soll er tun? Nach einer Weile beginnt er zu erkennen: „Nun, was war es denn, das er lehrte, als er am Leben war? Nimm das als deinen Lehrer an.“ Und ein beständiges Thema war: Was auch im Geist auftaucht, wenn du dich davon nicht gefangen nehmen lässt, sondern einfach bei dem Bewusstsein des Wissens bleibst, des Wissens als etwas von dem Ereignis im Geiste Getrenntes, dann wird diese Erfahrung, gleich was geschieht, für dich keine Gefahr darstellen.

Die Fertigkeit, zu lernen, wie man zurücktritt und den Geist über seine Erfahrungen erhebt: Das ist wahrlich charakteristisch für die Lehre des Buddha. Das ist das Besondere seines Umgangs mit den wirklich großartigen, einmaligen Erfahrungen im Geist. Wenn ihr nicht gelernt habt, diese Herangehensweise schon bei den gewöhnlichen Geisteserfahrungen zu entwickeln – mehr nach der Verwendbarkeit einer Erfahrung zu schauen, als zu versuchen, sie zu genießen – dann werden euch die spektakulären Erfahrungen gänzlich verschlingen. Daher sind die auf dem Pfad entwickelten Gewohnheiten so wichtig. Deshalb ist der Pfad eine der Vier Edlen Wahrheiten, auf Augenhöhe mit den anderen.

Bewahrt also diese Lehre von der Erhöhung des Geistes in eurem Gedächtnis. Seid auf der Hut, wenn ihr dem Geist gestattet, sich unterhalb seiner Objekte zu begeben und somit unter die Macht seiner Objekte. Seid ihr aber fähig, ihn darüber zu erheben, so habt ihr, selbst wenn ihr unmittelbar mit ihnen lebt, das Gespür dafür, euch darüber zu stellen, sie zu nutzen und nicht von ihnen eingefangen zu werden. Das ist die Geschicklichkeit, an der wir arbeiten.

# Respekt für die Konzentration

Juli 2001

Wir haben über den Respekt für die Konzentration gesprochen. Das ist ein wichtiges Prinzip, das man im Geist gewärtig halten muss, weil wir nur zu oft die Stille im Geist sprichwörtlich mit Füßen treten. Da springt uns ein Gedanke an und schon laufen wir ihm hinterher. Wir verlassen unsere innere Basis sehr schnell und finden es dann schwierig, zurückzukommen. Wir müssen also lernen, den Zustand der Konzentration zu unserem normalen Geisteszustand zu machen: Konzentriert, präsent, wachsam und der Vorgänge im Körper bewusst. Es ist aber nicht so, dass ihr andere Dinge nicht bemerkt, wenn ihr konzentriert seid oder dass ihr sie mit euren Sinnen überhaupt nicht wahrnehmt. Der Geist läuft ihnen einfach nicht mehr hinterher. Er ruht fest beim Atem, seiner inneren Basis und beschützt von da aus das Gefühl des Zentriertseins, er kümmert sich darum und erhält es aufrecht. Nur auf diesem Weg kann Konzentration wachsen, kann sie die wahre Stabilität entwickeln, die wir brauchen, um allem zu widerstehen, was auftaucht.

Zu oft habe ich Leute sagen hören: „Nun, da mein Geist ruhig ist, was tue ich als Nächstes?“ Sie haben es furchtbar eilig, den nächsten Sprung zu machen, auf dem Weg zur Einsicht vorwärts zu stürmen. Bevor der Geist jedoch überhaupt befreiende Einsicht erlangen kann, muss er die Ungeduld überwinden, sich bewegen zu wollen. Erst müsst ihr ihm Stabilität und Sicherheit verleihen. Wenn ihr nämlich beginnt, an den Themen der Einsicht zu arbeiten – wenn ihr zu verstehen versucht, warum Gier, Hass und Verblendung den Geist in Besitz nehmen – dann werdet ihr feststellen, dass ihr es mit allen möglichen Arten heftigsten Gegenwindes zu tun bekommt. Wenn eure Konzentration dann nicht wirklich solide und gefestigt ist, so werdet ihr einfach hinweggeblasen.

Ihr müsst also diesen Teil des Pfades respektieren. Schließlich ist dies ja das Herz des Pfades. Der Buddha sagte einmal, dass rechte Konzentration das Herz des Edlen Achtfachen Pfades bildet, während alle anderen Faktoren des Pfades nur Voraussetzungen und Stützen für die rechte Konzentration sind, um sie richtig in der Spur zu halten.

Bringt also etwas Respekt für diese Fähigkeit des Geistes auf. Kümmert euch darum. Manchmal sieht es ja aus, als würden wir gegen die Lehren des

Buddha über Unbeständigkeit, Stress und Nicht-Selbst handeln, wenn wir uns darauf konzentrieren, den Geist in einen Zustand zu bringen, der beständig und angenehm ist und nur uns gehört. Wir vertiefen uns völlig in dieses Gefühl des Einsseins und identifizieren uns damit, mit der Stille und auch mit dem Objekt der Stille. Alles wird Eins. Es sieht also aus, als würden wir das Gegenteil von dem tun, was uns die Einsicht vermitteln soll. Was wir dabei aber wirklich tun, ist die Grenzen menschlichen Bemühens zu testen. Wir arbeiten mit den *khandas* – die Anhäufungen von Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Geistesgebilden, Bewusstsein – und statt uns mit ihnen zu identifizieren, benutzen wir sie als Werkzeug. Als Teil des Prozesses, sie als Werkzeuge meistern zu können, muss da jedoch ein gewisses Maß an Identifikation vorhanden sein. Ihr identifiziert euch mit dem Konzentrationszustand, gleich welches Körpergefühl in der Konzentration gegenwärtig ist, welche Gefühle oder Wahrnehmungen, welche Gedankengebilde und welches Bewusstsein vorhanden sind. Und daher werdet ihr ihnen so ergeben. Sie verschmelzen zu einem großen Ganzen. Anstatt euch aber einfach mit ihnen zu identifizieren, behandelt ihr sie auch als den Pfad. Das macht den ganzen Unterschied aus.

Ihr bringt die Dinge zusammen und wenn sie dann beieinander sind, könnt ihr sie als das, was sie sind, auseinanderhalten. Wenn alles rundum weit verstreut ist, lässt sich nur schwer erkennen, wie die Dinge wirklich zusammenwirken, wo ihre Verbindungen und wo ihre Trennungslinien sind. Wenn ihr sie aber hier so richtig zusammenbekommt und in einem Ort versammelt, dann beginnen sie, nachdem sie lange genug beisammen waren, sich wieder heraus zu differenzieren.

Ajahn Lee verwandte das schöne Bild, einen Felsen zu nehmen und ihn in ein Feuer zu legen. Wenn die verschiedenen Elemente im Felsen ihren Schmelzpunkt erreichen, dann schmelzen sie eines nach dem anderen aus dem Felsen heraus. So trennen sie sich voneinander. Das Gleiche gilt auch für alle Dinge, die ihr zu verstehen und sie mit Einsicht zu ergründen versucht. Wenn sie in der Konzentration erst lange genug im „Einssein“ versammelt waren, fangen sie an sich eines nach dem anderen herauszulösen. Und alles, was ihr tun müsst, ist zu fragen: „Was ist das? Ist dieses dasselbe wie jenes?“ Und dann passt einfach auf. Ihr werdet sehen, dass es zwischen diesen Dingen eine natürliche Trennungslinie gibt. Solange ihr aber in der Konzentration den Geist nicht zur Einheit gebracht habt, könnt ihr das nicht wirklich erkennen. All die

Trennungslinien, die ihr jetzt seht, sind die durch Worte und Ideen, durch vorgefasste Vorstellungen, überlagerten.

Legt für einen Moment all die vorgefassten Vorstellungen beiseite und richtet eure Aufmerksamkeit darauf, den Geist zur Konzentration zu bringen. Ihr sitzt also hier in Konzentration und versucht, diese so gut es nur geht zu verfeinern und zu festigen. Wenn ihr aufsteht, um fortzugehen, lasst sie nicht los, versucht sie beizubehalten. Im Kanon verwenden sie das Bild einer Person, die eine bis zum Rand mit Öl gefüllte Schale auf dem Kopf trägt. Versucht, das gleiche Gefühl für Balance, Vorsicht und Achtsamkeit zu entwickeln. Während ihr von der Konzentration aufsteht, um euer Nachtlager aufzusuchen, versucht, das Gefühl des Zentriertseins und der rechten Haltung beizubehalten. Verschüttet es nicht. Dies ist ein Aspekt des Respekts für die Konzentration: Den ganzen Tag hindurch versuchen, sie aufrecht zu erhalten und sich nicht von äußeren Dingen ablenken lassen. Doch vergesst nicht, ihr werdet der äußeren Dinge gewahr sein: Menschen mit denen ihr sprechen werdet, Arbeit, die getan werden muss, Geräusche der Vögel und des Windes in den Bäumen. Diese Dinge werden alle in eurem Gewahrsein präsent sein, aber ihr schickt nicht eure Aufmerksamkeit hinter ihnen her. Versucht, euer Zentrum im Inneren zu bewahren.

Indem ihr diese Kontinuität entwickelt, wird sie zum gewohnten Zentrum des Gewahrseins, zu eurem gewohnten Bezugspunkt. Die Bewegung anderer Dinge in Bezug auf dieses Zentrum wird sehr klar. Anders ausgedrückt, der Impuls hinauszugehen und etwas anzusehen: Ihr werdet ihn deutlich als genau das erkennen – eine Strömung oder Empfindung in bestimmten Körperteilen, die den Dingen nachläuft oder in ihre Richtung fließt. Wenn ihr das bemerkt, werdet ihr sehen: „Oh, das passiert also, wenn der Geist seine Aufmerksamkeit nach außen richtet.“ Bei diesem Wechsel des Bezugsrahmens gibt es eine mentale und eine physische Seite. Wenn euer Empfinden des klaren Gewahrseins still genug ist, könnt ihr sehen, wie sich diese Dinge bewegen. Je stiller euer Bezugsrahmen ist, um so feinere Bewegungen könnt ihr im Geist wahrnehmen. Dieses Element der Stille ist also sehr wichtig. Ohne es besteht Einsicht nur aus Worten, aus Ideen, aus etwas, das ihr allein aus Büchern aufgelesen habt. Mit ihm jedoch bedeutet Einsicht, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich geschehen während sie sich tatsächlich bewegen.

Das ist also die Grundlage, auf der Einsicht entsteht, die Einsicht, die zur

Befreiung führt. Ihr fangt an, die Bewegungen zu beobachten, von denen ihr früher davongetragen wurdet, weil ihr euch jetzt nicht mehr davon tragen lasst. Ihr seht diese Bewegungen im Geist aufblitzen, aber ihr folgt ihnen nicht mehr. Das macht den ganzen Unterschied aus. Wenn ihr euch von ihnen mitreißen lasst, so ist das das Verhalten des normalen Geistes. Wenn ihr jedoch innerliche zentriert seid, dann könnt ihr die Bewegungen des Geistes beobachten, wie sie sich nach außen bewegen, wie Gedanken und Wahrnehmungen hinausströmen und sich an die Dinge heften. Ihr seht es, während es tatsächlich geschieht. Ihr beginnt zu überlegen: „Würde ich mich jemals damit identifizieren wollen?“

Hier ergibt sich die Möglichkeit zur Befreiung. Es kann aber nur geschehen, wenn ihr wirklich ganz still seid. Und um so still zu sein, braucht ihr hier im gegenwärtigen Moment ein Gefühl des Wohlbefindens, weil der Geist sonst hier nicht verweilen wird. Damit die Konzentration fest und ungezwungen bleibt, solltet ihr euch dabei wohlfühlen, genau im Hier und Jetzt zu sein. Ihr arbeitet also mit der Atmung in jeder Weise, die euch hilft zur Ruhe zu kommen, klar und zentriert zu bleiben. Indem ihr den Atem benutzt, um Schmerzen im Körper aufzulösen, werdet ihr finden, dass ihr mit einigen Schmerzen fertig werden könnt und mit anderen aber nicht. Der einzige Weg, das herauszufinden, ist, es auszuprobieren. Wenn es Schmerzen gibt, die ihr durch Anpassen des Atems nicht zerstreuen könnt, so lernt, damit zu leben. Ihr lernt, euch nicht mit ihnen zu identifizieren. Ihr seid ihrer gewahr, aber es gibt ein Gefühl der Trennung zwischen dem Gewahrsein und dem Schmerz. Das macht den Schmerz erträglich.

Wenn ihr euch mit bestimmten Körperteilen identifizieren werdet, so tut das mit den guten. Findet die Teile des Körpers, in denen ihr durch das Atmen ein Gefühl des Wohlbefindens aufrecht erhalten könnt. Konzentriert euch auf diese. Sie werden euer Zentrum, euer Bezugspunkt inmitten dieser bewegten Welt bilden.

# Der Nutzen von Lust und Schmerz

August 2001

Lasst euer Gewahrsein auf dem Atem ruhen und sich auf den Körper einstimmen. Dazu ist es erforderlich, etwas zu experimentieren, um herauszufinden, wie viel Druck genau gebraucht wird und welches Maß an Kraftaufwand erforderlich ist, um auf die richtige Weise beim Atem und beim Körper zu bleiben. Wenn der Druck zu gering ist, treibt der Geist davon. Ist er zu hoch, fängt der Körper an, sich eingeengt zu fühlen. Auch der Geist wird sich dann eingeengt fühlen und wird nach einem Weg suchen, um hinaus zu gelangen.

Versucht also, genau zu erkennen, welches Maß an Achtsamkeit und Aufmerksamkeit benötigt wird, um Körper und Geist genau beim Atem halten zu können. Der Atem ist ein gutes Barometer, das euch anzeigen wird, ob der Druck zu groß oder ob er zu klein ist. Das setzt aber voraus, dass ihr wisst, wie man dieses Barometer abliest.

Wir praktizieren daher Tag für Tag Meditation, um mit diesem Prozess vertrauter zu werden. Zum Anfang könnt ihr euer Gewahrsein auf jeden beliebigen Punkt des Körpers konzentrieren, an dem das Atemgefühl sehr klar ist. Das kann eure Nasenspitze sein, die Kehle, die Brust, der Bauch oder jeder andere Punkt von dem ihr wisst: „Jetzt strömt der Atem ein“, oder: „Jetzt strömt er aus.“ Ihr entwickelt ein Gefühl dafür, wo sich der richtige Punkt befindet. Es ist ein Punkt, an dem ihr eure Aufmerksamkeit leicht halten könnt.

Diese Betonung der Entspanntheit und des Wohlgefühls bei der Meditation mag, nach allem, was wir von Buddhas Lehre über Schmerz, Gram und Leid gehört haben, seltsam erscheinen. Aber, ihr müsst euch genau ansehen, was er über Schmerz, Gram und Leid sagt und auch was er über Freude zu sagen hat. Seht euch die Vier Edlen Wahrheiten an. Die erste Wahrheit betrifft natürlich Kummer und Leid. Aber vergraben in der vierten Wahrheit, dem Pfad, findet ihr den wichtigsten Faktor des Pfades, die rechte Konzentration. Bei ihr geht es darum den Geist mit einer Empfindung von Entspanntheit und der Verzückung auf dem Atem zu sammeln. Diese Verzückung erwächst aus der Abgeschlossenheit: Abgeschlossen bedeutet hier, dass ihr nicht an die Vergangenheit denkt und nicht an die Zukunft, dass ihr allein im gegenwärtigen

Moment weilt. Die Dinge kommen zur Ruhe und Behaglichkeit ist zu verspüren. Es fühlt sich gut und sicher an, im Hier und Jetzt zu sein.

Seht euch an, was der Buddha über die Aufgaben in Bezug auf jede der edlen Wahrheiten zu sagen hat. Hinsichtlich Kummer und Leid ist es die Aufgabe, diese zu verstehen. Beim Pfad besteht die Aufgabe darin, ihn zu entwickeln, was bedeutet, dass ihr das Gefühl der Entspannung, das Gefühl der Verzückung entwickeln müsst, das entsteht, wenn der Geist in der Konzentration zur Ruhe kommt. Was ihr dabei tut, ist, eine der Daseinsgruppen – die Daseinsgruppe Gefühl – aufzugreifen, und statt euch daran zu binden oder sie wegzuschieben, lernt ihr, sie als Werkzeug zu benutzen.

Wenn Schmerz, Kummer und Leid euch ereilen, solltet ihr sie verstehen lernen. Schmerz und Kummer zu verstehen lehrt euch viel über den Geist. Der Buddha sagte nie, dass Leben Leid ist. Er sagte nur, dass es im Leben Leid gibt – und das ist eine vollkommen andere Lehre. Solange es also Schmerz gibt und solange es Leid gibt, macht davon den besten Gebrauch. Indem ihr euch auf den Schmerz konzentriert – indem ihr ihn kennen und verstehen lernt – stellt ihr fest, dass ihr vieles darüber lernt, wie euer Geist arbeitet. Ganz besonders lernt ihr, zu erkennen, was euer Geist tut, um einen physischen Schmerz in einen geistigen Schmerz zu verwandeln – oder, wie er einen rein mentalen Schmerz verschlimmert.

Damit ihr verstehen lernt, diesen Schmerz lange genug und beständig genug zu beobachten, braucht der Geist Kraft und Nahrung, sonst laugt es ihn aus. Hier kommt die Freude am Pfad ins Spiel. Das ist eure Nahrung, das gibt euch Kraft. Versucht, im Geist ein Gefühl des Wohlbefindens zu schaffen, während er auf den gegenwärtigen Moment gerichtet ist, so dass er sich nicht vom Schmerz bedroht und seiner Energie beraubt fühlt, damit ihr einen Ort der Zuflucht habt, wenn ihr diese Kraft braucht.

Wir benutzen hier also eine der Daseinsgruppen, an der wir für gewöhnlich haften. Haften heißt hier aber nicht nur festhalten. Es bedeutet auch, wegzuschieben, und das ist, wie einen Teerbatzen abzuziehen. Je mehr ihr zieht, umso mehr haftet ihr daran. Statt also festzuhalten oder wegzuschieben, versuchen wir zu lernen, wie diese Daseinsgruppen als Werkzeug zu nutzen sind, so wie ihr Teer dazu benutzen würdet, einen Weg zu asphaltieren.

Das ist ein immer wiederkehrendes Thema, das sich durch alle Lehren des Buddhas zieht: Bevor ihr irgendetwas loslassen könnt, müsst ihr lernen, wie es

zu beherrschen ist. Sonst haltet ihr es bloß fest, schiebt es weg, haltet wieder fest und schiebt wieder weg. Dabei kommt nichts heraus, außer vermehrter Stress, Kummer und Leid. Das schadet nicht nur euch, sondern auch den Leuten um euch herum. Wenn ihr euch aber beständig durch die Schmerzen und die Unannehmlichkeiten im Leben verbraucht fühlt, dann werdet ihr es schwer finden, zu anderen Leuten freundlich zu sein. Tatsächlich entstehen die meisten üblen Dinge, die Menschen in ihrem Leben tun, aus ihrem Gefühl heraus, gänzlich überfordert zu sein, sich schwach zu fühlen und in einer Falle zu sitzen. Dann schlagen diese Menschen um sich.

Wenn ihr aber dem Geist das Gefühl der Kraft und der Sicherheit gebt, das aus dem Wissen erwächst, dass er ein Zentrum besitzt, zu dem er zurückkehren kann und wo er Nahrung findet, so ist das nicht nur ein Geschenk für euch, sondern auch für die Menschen um euch. Es ist also kein selbstsüchtiges Tun.

Lernt, nicht an Gefühlen festzuhalten, indem ihr euch an die angenehmen klammert und die unangenehmen beiseiteschiebt. Lernt statt dessen, wie diese Gefühle als Werkzeug zu benutzen sind. Wenn sie als Werkzeug angewendet werden, öffnen sie Dinge im Geist. Ihr versteht, wo der Geist ungeschickt ist, wie er mit seinem Denken umgeht und ihr erkennt, dass ihr gar nicht ungeschickt sein müsst. Es gibt bessere Gedankenwege und bessere Methoden, mit den Denkprozessen im Geist umzugehen.

Dabei geschieht etwas Eigenartiges. Indem ihr diese Prozesse meistert, bringen sie euch an einen Punkt, wo alles ins Gleichgewicht kommt. Und genau da könnt ihr wirklich loslassen. An diesem Punkt könnt ihr sogar eure Werkzeuge loslassen, weil sie euch dort hingebracht haben, wo ihr sein wollt. Von diesem Punkt an öffnet sich alles dem Todlosen.

Ihr könnt aber nicht dorthin hingelangen, indem ihr euch mit Gewalt dazu zwingt. Wenn das Todlose nämlich etwas wäre, zu dem ihr euch den Weg erzwingen könntet, dann wären alle anderen Menschen schon vor langer Zeit in das Nibbāna gegangen. Es erfordert stattdessen eine Menge Feingefühl, viel Geschicklichkeit im Umgang mit dem Geist, zu lernen den rechten Zeitpunkt für eine Analyse von Kummer und Leid zu erkennen, ebenso wie auch die rechte Zeit euren Geist ruhen zu lassen, damit er Kraft gewinnen kann, um dann wieder an die Arbeit zu gehen.

Die höchste Geschicklichkeit besteht darin, zu lernen, wie man diese beiden Dinge zusammenbringt. Mit anderen Worten, ihr entwickelt

Konzentrationszustände, um dem Geist ein wirklich festes Zentrum zu geben. Und von diesem Zentrum aus könnt ihr damit anfangen, Dinge loszulassen, die offensichtlich ungeschickt sind, Dinge an denen ihr offensichtlich nicht festhalten wollt. Wenn ihr dann alles andere losgelassen habt, wendet ihr euch diesem angenehmen Zentrum zu, das ihr entwickelt habt und untersucht es genauer. Nur zu oft haben wir jedoch Bücher gelesen, die uns sagen, was in der Praxis als Nächstes kommt und wir wollen so schnell wie möglich weiter und zu Einsicht gelangen. Indem wir das aber tun, neigen wir dazu, genau die Fähigkeit zu zerstören, die uns helfen wird: Die Fähigkeit nämlich, den Geist auf eine Weise mit dem Körper in Übereinstimmung zu bringen, die sich gerade richtig anfühlt und dann die Kraft und Nahrung zu nutzen, die davon herrührt, die Stille und Entspanntheit, die Beständigkeit, welche daraus entsteht. Nur dann könnt ihr wirklich Einsicht gewinnen.

Ihr könnt die Konzentration nicht einfach überspringen oder die verschiedenen Ebenen schnell durchheilen. Es ist etwas, in dem ihr Fuß fassen müsst, damit ihr lange Zeitspannen still und ruhig verweilen könnt. Und wenn ihr während eures formalen Sitzens so bleiben könnt, dann nehmt es mit hinaus und versucht, das gleiche ruhige Zentrum zu bewahren, egal, wohin ihr geht, ganz gleich, was auch geschieht. Genau dann werdet ihr wirklich interessante Einsichten in den Geist erlangen, werdet ihr sehen, wie der Geist den Dingen nachströmt. Ihr werdet seine Hast beobachten, das eine zu ergreifen und das andere wegzustoßen.

Der Buddha spricht von Ausströmungen des Geistes. Diese Ausströmungen sind Dinge, welche aus dem Geist fließen. Wenn ihr euer Zentrum bewahren könnt, bekommt ihr ein körperliches Gespür für die ausströmende Energie und dafür, wie der Geist seinen Einklang mit dem Körper verliert und seinem Objekt nach außen folgt. Der Trick besteht darin, zu lernen, wie man ein stiller, beständiger Beobachter bleibt, so dass man die Bewegung sehen kann und erkennt, dass man dieser nicht folgen muss. Die Bewegung ist etwas Losgelöstes, Eigenständiges, wie auch der Wissende etwas Losgelöstes und Eigenständiges ist. Und so erstirbt die Bewegung.

Wenn ihr dieses Losgelöstsein klar umrissen habt, könnt ihr sogar noch deutlicher sehen, welche der geistigen Aktivitäten geschickt sind und welche nicht. Ihr beginnt, Ursache und Wirkung auf eine Weise zu erkennen, welche die Dinge im Geist wirklich öffnet.

Wir tragen also diese fünf Daseinsgruppen (*khandha*), dieses Zusammengesetzte mit uns herum und die Weisheit des Buddha besteht darin, dass wir dieses Zusammengesetzte, das uns zu Boden zieht, wie Eisenklumpen in einem Koffer, hernehmen und den Koffer öffnen, um hinein zu schauen. Und dann fangt ihr an, zu erkennen, dass es nicht bloß Eisenklumpen sind, sondern Werkzeuge, die ihr dazu verwenden könnt, euer Anhaften abzubauen, damit ihr nicht noch weiterhin Dinge mit euch herumtragen müsst. Benutzt sie, um eure offensichtlichen Anhaftungen abzuschneiden und dann zuletzt, wenn alles Andere getan ist, könnt ihr auch euer Anhaften an den Werkzeugen selbst loslassen. Bis dahin aber müsst ihr gut auf sie aufpassen – nicht indem ihr sie überbewertet, aber doch so sorgsam, dass sie in gutem Zustand sind und ihr sie wirklich benutzen könnt.

Deshalb lehrte der Buddha weder Selbst-Quälerei noch Genusssucht, sondern er lehrte den Pfad der Mitte zwischen diesen beiden. Die Mitte aber ist weder halbe Selbstquälerei noch halbe Genusssucht, sondern das Erlernen davon, wie man die Daseinsgruppen als Werkzeuge anwendet. Ihr habt die Daseinsgruppen der Form, des Gefühls, der Wahrnehmung, der Gedankengebilde und des Bewusstseins. Lernt, sie als Werkzeuge zu behandeln, erweist ihnen die angemessene Sorgfalt und Aufmerksamkeit, welche die Werkzeuge brauchen, aber erkennt auch, dass sie nicht der Sinn und Zweck des Lebens sind. Es sind nur Prozesse, keine Dinge. Sie haben ihren Nutzen, sind aber kein Selbstzweck an sich.

Wenn euch dieser Punkt wirklich klar ist, dann öffnet sich der Pfad.

# Eine Einführung in den Schmerz

März 2002

So viele Leute werfen dem Buddha Pessimismus vor: Er beginnt seine Lehre mit dem Schmerz. Aber das bedeutet nicht, dass der Buddha Pessimist ist. Wenn ihr zum ersten Mal sitzt und meditiert, was bemerkt ihr nach den ersten fünf oder zehn Minuten? Schmerz! Ihr könnt ihn gar nicht vermeiden. Oder, wenn Menschen einfach nie für sich allein sitzen oder auch nur einen einzigen Tag für sich allein sein können, ohne sich mit dieser oder jener Sache abzulenken, was liegt dem zugrunde? Es ist mentaler Schmerz, geistiges Unbehagen. Das sind Dinge, mit denen wir ständig leben und doch denken wir, wenn Menschen uns darauf hinweisen, dass sie pessimistisch sind. Indem der Buddha auf Schmerz und Leid hinwies, bezweckte er damit nicht, an diesem Punkt innezuhalten, darauf zu deuten und zu sagen: „Ist das nicht schrecklich?“ Sondern er sagt: „Schaut her, es gibt eine Lösung.“ Tatsächlich ist seine Herangehensweise an den Schmerz äußerst optimistisch: Menschen können durch eigene Anstrengungen noch in diesem Leben ihrem Leiden ein Ende machen.

Wenn wir also hier sitzen, müssen wir damit rechnen, dass das Stillsitzen Schmerz enthalten wird. Der Grund, aus dem wir uns für gewöhnlich bewegen, ist, dass wir in einer bestimmten Haltung auf Schmerz treffen, und so verändern wir unsere Position ein wenig, um dem Schmerz zu entkommen. Der Ansatz des Buddha ist es aber nicht, auf diese Weise vor dem Schmerz wegzulaufen. Er sagt: „Schau in ihn hinein.“

Ajahn Suwat pflegte zu sagen: „Gewöhnlich betrachten wir unser Begehren als unseren Freund und unsere Schmerzen als unseren Feind. Das sollten wir umkehren. Lernt, Schmerz als euren Freund zu betrachten und Begehren als euren Feind.“ Es ist nämlich das Begehren, das uns tatsächlich alle Probleme bereitet. Der Schmerz ist nur da, um euch etwas zu lehren. Natürlich ist er ein schwieriger Freund. Mit manchen Leuten ist es leicht befreundet zu sein; ihr kommt mit ihnen ohne jegliches Problem aus. Andere sind schwierig. Schmerz ist ohne Zweifel ein schwieriger Freund, aber einer, der es wert ist, sich um ihn zu bemühen. Dennoch, gerade weil er schwierig ist, müsst ihr auf die richtige Weise mit ihm umgehen.

Wenn wir zu meditieren beginnen, lässt uns der Buddha das Augenmerk

daher nicht gleich unmittelbar auf den Schmerz richten. Statt dessen rät er zur Konzentration auf den Atem, weil der Atem für gewöhnlich nur mit einem sehr feinen, aber gegenwärtigen Schmerz verbunden ist. Es ist etwas, mit dem ihr zurechtkommt, mit dem ihr umgehen könnt. Der Buddha gibt euch den Atem als Werkzeug, um mit dem Schmerz umzugehen. Wenn euch also Schmerz bewusst wird, dann richtet euer primäres Augenmerk noch nicht auf den Schmerz direkt, sondern haltet es auf den Atem gerichtet. Gewöhnt euch also daran, zuerst mit dem Atem bekannt zu werden, weil er genau der Richtige ist, um euch angemessen mit dem Schmerz bekannt zu machen. Es ist so, als wenn man eine wichtige Persönlichkeit kennen lernt: Ihr müsst zunächst bestimmte Freunde mit guten Verbindungen kennen, die euch dann mit dieser Person bekannt machen. Und genauso ist es mit dem Schmerz: Ihr müsst erst den Atem kennenlernen, er ist nämlich euer Freund mit der guten Verbindung.

Nehmt also mit dem Atem Verbindung auf. Findet einen Ort im Körper, der relativ entspannt ist, der sich relativ wohl befindet und konzentriert euch zuerst darauf; lernt zuerst diesen Ort kennen; seid sehr aufmerksam für den Atem an diesem Ort. Wie fühlt es sich an, wenn ihr dort einatmet? Wie fühlt es sich an, wenn ihr dort ausatmet? Empfindet ihr dort auch nur das geringste Unbehagen? Könnt ihr bewirken, dass es sich besser anfühlt? Könnt ihr mit verschiedenen Atemtechniken experimentieren, euch auf verschiedene Weise die Atemenergie in eurem Körper vorstellen? Wenn ihr etwas findet, das sich wirklich gut anfühlt, so wird sich die ganze Körperspannung gut anfühlen. Statt angespannt zu versuchen, an einem Ort zu atmen, stellt euch den ganzen Körper vor, wie er sich mit dem Atem entspannt. Je entspannter ihr mit der Praxis umgeht, desto länger könnt ihr dabei verharren. Stellt euch also vor, wie ihr euch in den Körper hinein, in den Atem hinein entspannt. Findet eine Art des Atmens, die sich gut anfühlt – die ganze Zeit über, vom Beginn bis zum Ende des Einströmens und die ganze Zeit, vom Beginn bis zum Ende des Ausströmens. Macht das zu eurer Grundlage.

Sobald dieses Wohlgefühl erreicht ist, denkt daran, diese gute Atemenergie auf andere Teile des Körpers auszudehnen. Stellt euch vor, dass sie den Schmerz direkt durchdringt. Sehr oft rührt eine Menge des Unbehagens, das wir rund um den Schmerz empfinden, daher, dass dort Anspannung entsteht und diese Anspannung macht die Situation nur schlechter. Versucht also, jegliche Anspannung, die ihr fühlt, zu durchatmen. Atmet direkt durch den Schmerz hindurch. Angenommen, es gibt einen Schmerz in eurer Hüfte oder in eurem

Knie: Stellt euch vor, dass der Atem durch die Hüfte geht oder durch das Knie, immer weiter bis hinaus durch die Zehen beim Einatmen und dann weiter hinaus in die Luft, wenn ihr ausatmet. Indem ihr euch dem Schmerz annähert, versucht die gleiche geistige Haltung und das gleiche Empfinden aufrecht zu erhalten, das ihr beim Konzentrieren auf den Wohlfühl-Atem hattet. Euer primäres Bezugssystem sollte dabei noch immer der Atem sein. Es ist euch zwar nicht möglich, den Schmerz dabei nicht wahrzunehmen, fragt euch aber: „Wie wirkt sich der Atem auf den Schmerz aus? Wie beeinflusst der Schmerz den Atem?“ Haltet dabei immer den Atem im Bewusstsein als euer Bezugssystem fest. Das gibt euch eine Handhabe für den Schmerz. Wenn ihr direkt in den Schmerz hineinspringt, dann werdet ihr sehen, dass ihr Energie aus dem Schmerz aufnehmt, die euch an den Rand des Erträglichen bringt. Das erste, was ihr denken werdet, wird sein: „Mach, dass der Schmerz weggeht.“ Und wenn ihr euch mit der Vergangenheit und der Zukunft des Schmerzes befasst, wird sogar noch mehr Ungeduld entstehen.

Wenn ihr aber mit dem Atem arbeitet, solltet ihr so viel wie möglich in der Gegenwart sein. Denkt nicht daran, wie lange der Schmerz schon da ist oder wie lange er noch andauern wird. Denkt nur: „Was findet genau jetzt satt?“ Das nimmt eine große Last vom Geist. Während ihr also durch den Schmerz geht, sorgt dafür, dass der Faden eures Gewahrseins an den Atem gebunden bleibt. Das dürft ihr nicht aus den Augen verlieren, daran solltet ihr euch festhalten. Lernt, den Bezug zum Schmerz mehr und mehr über den Atem herzustellen, anstatt ihn einfach nur plump frontal anzugehen.

Wenn ihr feststellt, dass der Schmerz immer nur schlimmer und schlimmer wird, bis zu dem Punkt, an dem er unerträglich zu sein scheint, so sitzt mit ihm weitere fünf Minuten und ändert erst dann eure Haltung. Verschiebt eure Schmerzgrenzen bei jedem Mal ein bisschen mehr und ihr werdet sehen, dass ihr den Schmerz immer besser auszuhalten lernt und auch mehr Geschick dabei entwickelt, euer Bezugssystem Atem aufrecht zu erhalten. Solange ihr wirklich beim Atem verweilt, macht ihr es richtig. Den Atem entgleiten zu lassen, ist das, was Probleme erzeugt, weil der Geist dann unmittelbar Geschichten über den Schmerz hervorbringt und Fragen über den Schmerz stellt: „Warum stößt der Schmerz gerade mir zu?“ Oder, wenn es ein physischer Schmerz ist, von dem ihr wisst, dass ihr ihn verursacht habt: „Warum habe ich das bloß getan?“ All diese Fragen: „Wie lange wird er denn noch dauern? Werde ich diesen Schmerz für den Rest meines Lebens haben?“ – lasst sie sofort fallen. Verharrt

beim Atem. Gebt euch nur der Gegenwart hin, weil ja die Vergangenheit und die Zukunft nicht wirklich im gegenwärtigen Moment existieren. Sie sind nur Dinge, die der Geist hervorbringt und wenn sie erst geschaffen sind, kehren sie sich um und beißen den Geist. Versucht also, bei dem Atem zu bleiben, wenn er direkt durch den Schmerz geht.

Ihr werdet dann anfangen, zu verstehen, warum der Buddha den Schmerz als die primäre spirituelle Frage in den Mittelpunkt unserer Praxis stellte: Weil sie euch so viel über den Geist lehrt. Es ist wie bei der Herstellung eines Dokumentarfilms über die Tiere in der Wüste: Wenn ihr einfach nach draußen geht und den Tag damit verbringt, in der Wüste umherzuwandern, werdet ihr wahrscheinlich die meisten der Tiere verfehlen. Wenn ihr aber die Kamera an einem sicheren Ort nahe einer Wasserstelle 24 Stunden eingeschaltet lasst, dann werden alle Tiere der gesamten Gegend dort vorbeikommen müssen. Ihr könnt sie dann alle filmen. Mit dem Schmerz ist es genauso. Wenn ihr euch beständig auf den Schmerz konzentriert, werdet ihr alle Reaktionen des Geistes rund um den Schmerz sehen. Alle seine Anliegen werden an die Oberfläche kommen und sich dort versammeln.

Wenn ihr den Atem als euer Werkzeug zum Umgang mit dem Schmerz einsetzt, werden euch diese Dinge nicht gänzlich überwältigen. Es ist, als würde man eine sichere Zuflucht besitzen, in die man fliehen kann, wenn die Löwen plötzlich nicht mehr gefilmt werden wollen. Ihr habt einen sicheren Ort im Atem. Ihr seid dem Schmerz nicht völlig ausgeliefert. Ihr könnt, wann immer ihr wollt, davon Abstand nehmen und ihr habt eine Handhabe, um mit ihm fertig zu werden. Ihr habt rund um den Körper einen Bereich des Wohlfühls errichtet, der den Schmerz trägt, ohne sich an ihn zu klammern, der ihn jedoch mit Energie umgibt und einen Raum zur Verfügung stellt, in dem ihr sicher seid. Dann könnt ihr euch damit auseinandersetzen. Wenn ihr sicher und nicht bedroht seid, könnt ihr euch wirklich auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren. Bemerkt ihr aber, dass ihr mit ihm noch nicht umgehen könnt, so habt ihr immer noch den Atem, zu dem ihr zurückkehren könnt.

Wenn die Dinge im Geist ausreichend stabil und klar sind, so dass ihr dem Schmerz gewachsen seid, dann könnt ihr wirklich damit beginnen, den Schmerz als euren Freund anzusehen. Ihr könnt mit ihm so vertraut werden, dass ihr schließlich versteht, was er in Wirklichkeit ist, so dass er letztlich kein Problem mehr darstellt. Bis dahin aber wird er immer ein schwieriger Freund bleiben.

Wenn ihr es jedoch richtig anfangt und den Atem als Grundlage eurer Freundschaft nutzt, dann werdet ihr sehen, dass ihr in einer guten Position seid, um diese Freundschaft zum Erfolg zu führen.

# Ein zuverlässiger Geist

10. November 1996

Unser grundlegendes Problem im Leben ist, dass die wichtigste Sache genau das ist, worüber wir am wenigsten wissen: Unser eigener Geist. Wie der Buddha sagte, kommen alle Dinge aus unserem Geist – all unsere Erfahrungen, alles Glück und aller Schmerz, alles was wir erleben, kommt aus dem Geist. „Allen Dingen geht der Geist voran. Die Dinge sind aus Geist gemacht, werden vom Geist bestimmt“ – und doch kennen wir unseren Geist nicht und haben unser Leben daher nicht tatsächlich unter Kontrolle. Wir verstehen nicht, woher die Dinge kommen oder wie sie sich in unserem Leben ereignen. Daher müssen wir meditieren – um unseren Geist kennenzulernen.

Die Schwierigkeit beim Meditieren besteht darin, dass ihr euch nicht direkt auf den Geist konzentrieren könnt. Es ist, als würde man sich auf den Wind in einem Himmel ohne Wolken konzentrieren – ihr habt keine Möglichkeit zu erkennen, in welche Richtung er weht, weil nichts da ist, gegen das er sich abheben könnte. Daher braucht ihr ein Meditationsobjekt wie den Atem, das Wort „buddho“ oder die Kontemplation der 32 Teile des Körpers. Wählt das Objekt, bei dem zu verweilen euch leicht fällt. Ein Objekt zu haben, gibt dem Geist etwas, von dem er sich abstoßen kann – wenn ihr euch nämlich entschließt, bei etwas zu verharren, so beginnt ihr zu sehen wie sprunghaft der Geist ist. Er springt ständig umher. Eine kleine Weile geht er hierhin, dann eine kleine Weile dorthin und dann in eine dritte Richtung davon. Ihr werdet feststellen, wie dieses wichtigste Element des Lebens – der Geist – so völlig unkontrollierbar und unzuverlässig ist. Deshalb benötigt der Geist Schulung. Wir müssen ihn an ein Objekt binden und daran arbeiten, dass er da bleibt, damit wir ihn wirklich kennenlernen und trainieren können, bis wir schließlich das Gefühl haben, dass wir uns auf ihn verlassen können.

Wir sprechen davon, dass wir beim Buddha, dem Dhamma und dem Saṅgha Zuflucht nehmen. Diese können uns aber nur dann wirklich Zuflucht sein, wenn wir sie in unseren Geist hereinholen. Und der Geist kann nur zuverlässig sein, wenn wir die Qualitäten des Buddha, des Dhamma und des Saṅgha in ihm haben: Eigenschaften wie Achtsamkeit, Konzentration, Beharrlichkeit und Zuverlässigkeit. Wenn ihr euch also auf den Geist verlassen wollt, dann macht ihn zu etwas, auf das ihr euch verlassen könnt.

Die gute Nachricht des Buddha ist, dass es möglich ist das zu tun. Zur Zeit als der Buddha lehrte, gab es auch andere Lehrer, die sagten, dass es nichts gibt, das ihr am Verlauf eures Lebens ändern könnt, dass alles bereits in den Sternen steht. Andere sagten, dass, ganz gleich, was wir tun, jegliches Handeln nur zu noch mehr Leid führt, sodass der einzige Weg, um Leid zu beenden darin bestehe, das Handeln überhaupt zu beenden. Und wieder andere sagten, dass das Leben ein völliges Chaos ist und dass es keine Möglichkeit geben kann, in all dem Chaos irgend einen Sinn zu erkennen, also versuch es gar nicht erst. Versuch einfach, soviel und solange Spaß zu haben, wie ihr nur könnt, so sagen diese anderen Lehren, weil beim Tod doch alles zerfallen wird. Es gab also alle möglichen Arten von Lehren, aber ihnen allen fehlte die Hoffnung. Die Lehre des Buddha war die einzige, die überhaupt eine Hoffnung anbieten konnte. Der Buddha sagte, dass es eine Fertigkeit gäbe, die ihr mit der Schulung des Geistes entwickeln könnt und die euch zu wahren Glück führen kann.

Ihr müsst also, wie bei der Entwicklung jeder Fertigkeit, aufmerksam sein und am Ball bleiben, darauf achten, was ihr tut und darauf achten, welche Resultate sich ergeben. ihr müsst erforderliche Änderungen oder Anpassungen vornehmen und das Ergebnis wird sein, dass ihr dabei immer besser und besser werdet. Manchmal ist die Verbesserung nicht gleich sichtbar, weil sie nur klein ist. Aber es sind einfach nur viele kleine Schritte erforderlich, um eine Veränderung herbeizuführen. Ihr könnt sicher sein, dass jegliche positive Energie, die ihr in der Praxis aufwendet, auch positive Ergebnisse hervorbringen wird. Auch das ist ein Teil der guten Nachricht in der Lehre des Buddha. Nichts von euren guten Taten geht verloren. Keine Anstrengung, die ihr beim Rechten Bemühen aufwendet, geht jemals verloren.

Wir haben also Vertrauen zur Lehre des Buddhas, weil er uns lehrt, Vertrauen in uns selbst zu haben – und Vertrauen darin, dass die Praxis etwas ist, das wir tun können. Wir hängen dabei nicht von äußeren Einflüssen ab. Eure eigene Kraft, euer eigenes Potential bringen euch zu eurem Ziel. Wenn ihr von anderen abhängt, so wisst ihr nicht wirklich, ob ihr euch auf sie verlassen könnt oder nicht. Werden sie da sein, wenn ihr sie braucht? Sie könnten ihre Meinung ändern. Schließlich habt ihr ja keine Kontrolle über die Dinge außerhalb eurer selbst.

Selbst, wenn ihr gegenwärtig noch nicht viel Kontrolle über den Geist habt, so könnt ihr doch daran arbeiten und mit der Zeit immer mehr Kontrolle

entwickeln. Sagt dem Geist nur oft genug, dass er zur Ruhe kommen und an einem Ort bleiben soll. Schließlich wird er das auch tun. Eine Zeit lang wird er zwar rebellieren, wenn ihr aber bei seiner Schulung eure Klugheit einsetzt – indem ihr ihm zeigt, dass er, wenn er auf diese Weise gehorsam ist, nicht ständig kämpfen oder leiden muss – so wird er merken, dass er es eigentlich mag, sich ruhig niederzulassen. Und dann könnt ihr ihn kaum noch davon abhalten, sich niederzulassen – er will zu diesem Zustand der Ruhe immer wieder und wieder zurückkommen, er wird sich im gegenwärtigen Moment zuhause fühlen.

Daher passen wir den Atem in der Praxis entsprechend an: Um dem Geist dabei zu helfen, leichter zur Ruhe zu kommen. Und wir arbeiten daran, den Atem kennenzulernen. Welche verschiedenen Arten des Einströmens hat er? Welche unterschiedlichen Arten des Ausströmens? Wie beeinflusst er dabei den übrigen Körper?

Wenn der Atem ein- und ausströmt, so geht nicht bloß Luft in die Lungen hinein und hinaus. Es ist Energie, die durch den ganzen Körper fließt und durch jeden Nerv zirkuliert. Stellt euch das ganze Nervensystem vor, wie es vom Gehirn durch die Wirbelsäule hinabläuft, hin zu den Armen, hinunter zu den Beinen, und alle Teile des Körpers einschließend. Stellt euch dann vor, dass das ganze System durch den Atem beeinflusst werden kann, wenn ihr es geschehen lasst. Lasst den ganzen Körper sich entspannen und taucht in den Atem ein. Lasst euren Geist in den Atem eintauchen. Vermeidet dabei, euch wie von außerhalb zu betrachten und den Atem nur neugierig zu beobachten. Taucht selbst in den Atemprozess ein. Der ganze Körper muss einatmen. Der ganze Körper muss ausatmen. Und ihr selbst nehmt daran teil.

Wenn ihr daran eine Weile gearbeitet habt, beginnt ihr zu erkennen, dass sich die Arbeit lohnt. Es fühlt sich gut an, einfach dazusitzen und zu atmen. Der Geist hat das Gefühl, zu Hause zu sein. Wenn er hinaus müsste, um an andere Dinge zu denken, so würdet ihr ihn in ein Gebiet schicken, das er vollkommen selber erschaffen müsste. Ihr müsst aber hier und jetzt im gegenwärtigen Augenblick gar nicht viel erschaffen. Wenn ihr wirklich beim Atem verweilt, übt ihr viel weniger Stress auf den Geist aus. Und wenn sich der Geist daran gewöhnt, so kommt er zu dem Schluss, dass dies sehr angenehm ist. Bis er jedoch an den Punkt gelangt, an dem er es zu mögen lernt, nutzt ihr „Zuckerbrot und Peitsche“. Das Zuckerbrot ist das angenehme Gefühl des

Atmens; die Peitsche ist die beständige Erinnerung daran, was passieren wird, wenn der Geist nicht unter Kontrolle kommt, wenn er nicht zur Ruhe kommen will – all das Leid, all den Schmerz, die ihr dann aushalten müsst.

Der Buddha sagte, wenn Menschen leiden und Schmerz in das Leben kommt, so zeigen sie zweierlei Reaktionen. Die erste ist Verwirrung, weil nicht erkennbar ist, woher der Schmerz kommt oder warum er da ist. Die zweite Reaktion ist das Verlangen, auf die eine oder andere Weise den Schmerz loszuwerden. Und diese beiden Reaktionen gehen Hand in Hand. Ihr seid verwirrt und zugleich versucht ihr, euch davon zu lösen. Also neigt ihr dazu, alle Arten ungeschickter Dinge zu versuchen, um den Schmerz abzuschütteln. Ihr tut Dinge, die nicht hilfreich sind. Durch die Praxis erkennt ihr aber, dass der Schmerz im Körper gar nicht der Schuldige an eurem Leid ist. Der Schmerz im Geist – die geistige Qual, der mentale Stress: Das ist das wirkliche Problem. Wenn ihr den Geist wirklich kennenlernt, seht ihr, dass dem Schmerz im Körper gar nicht die größte Bedeutung zukommt. Er wird erst zum Problem, wenn der Geist ihn aufnimmt und in mentalen Schmerz umwandelt. Um jedoch mentalen Schmerz zu verstehen, müsst ihr mit physischem Schmerz arbeiten.

Wenn der Geist also zur Ruhe gekommen ist, dann richtet ihn auf den Schmerz: Schmerz in den Beinen, Schmerz im Rücken oder an einer anderen Stelle des Körpers. Macht euch mit Schmerz bekannt. Was ist denn dieser Schmerz? Ist er so, wie ihr über ihn denkt? Versucht, den Schmerz nur für sich zu sehen – nur als eine Empfindung und nicht als „Schmerz“ – ohne all die Voreingenommenheiten, die ihr vielleicht in Bezug auf ihn habt: Dass er genau da sitzt, dass er diese Form hat, dass er den Körper in Besitz genommen hat oder sonst eine ausgefallene Vorstellung, die der Geist vom Schmerz haben könnte.

Wenn ihr darüber nachdenkt seht ihr, dass die meisten Vorstellungen, die ihr über den Schmerz entwickelt habt, gebildet wurden, als ihr noch sehr klein wart, weil ihr eben da dem Schmerz zuerst begegnet seid. Das Erste, was ihr in eurem Leben bekommt, wenn ihr geboren werdet, ist ein Klaps auf den Hintern, damit ihr zu atmen beginnen könnt. Aber noch bevor ihr diesen Klaps bekommt, ist ja der Geburtsprozess durchzustehen, der ebenfalls voller Anstrengungen ist. Wir kennen also schon von klein an den Schmerz und bei den meisten von uns sind es die Verhaltensweisen, die wir entwickelt haben, als

wir noch so klein waren, als wir noch nicht wussten, was uns geschieht, die uns beeinflusst und geprägt haben. Viele dieser Verhaltensweisen sind noch in eurem Geist vorhanden.

Setzt euch also einfach hin und lernt den Schmerz kennen. Den Schmerz einfach nur als etwas anzusehen, das ihr kennenlernen wollt, verändert auf der Stelle viel in eurer unterbewussten Einstellung. Eure gewöhnliche Reaktion auf Schmerz ist es, bei dem ersten Anzeichen von Schmerz alles in Bewegung zu setzen, um diesen Schmerz loszuwerden. Natürlich werdet ihr ihn, wenn ihr weiterhin vor ihm davonlauft, nie kennenlernen, werdet ihr ihn nie verstehen und das bedeutet, dass ihr damit endet, dem Schmerz immer mehr mit Verwirrung zu begegnen. Sobald sich also der Geist im Gefühl des Wohlbefindens, genährt durch den Atem, niedergelassen hat, dann sagt euch, dass es an der Zeit ist, den Schmerz kennenzulernen und mit ihm Freundschaft zu schließen – nicht auf eine Weise, dass ihr für immer mit ihm leben könntet, aber doch so, dass ihr wirklich verstehen lernt, wie weit der Schmerz geht, wie weit der Geist dabei folgt und wo sich die beiden tatsächlich trennen. Bedenkt, dass eure Bekanntschaft mit dem Schmerz weniger den Zweck hat, den Schmerz zu beenden, als vielmehr, dass ihr ihn gründlich kennenlernen wollt. Dieses Verständnis wird es euch ermöglichen, euch über ihn auf eine Weise zu erheben, die ihr nicht erwartet habt: Der Geist kann beim Schmerz sein, ohne jedoch dass es ihn schmerzt.

Das ist eine wichtige Fertigkeit, die entwickelt werden sollte, weil es Schmerz geben wird, solange es einen Körper gibt. Die Frage ist nicht, wie man vor dem Schmerz davonläuft, sondern wie man mit ihm lebt, ohne dass er schmerzt. Erkennt, dass der Schmerz einfach stattfindet, aber nicht unbedingt euch geschieht. Er passiert einfach. Er ist ein Ereignis. Er hat überhaupt nicht die Absicht, euch zu schaden. Ihr fühlt euch davon betroffen, weil ihr euch in den Weg stellt, indem ihr Anspruch auf den Körperteil erhebt, in dem der Schmerz zu sitzen scheint. Das ist, als würde man sich freiwillig in die Schusslinie begeben: Da wird man einfach getroffen. Also haltet euch aus der Schusslinie heraus. Erhebt keinen Anspruch auf das schmerzende Körperteil. Erkennt, dass der Schmerz einfach nur da ist als etwas, das kommt und geht und dabei seinen eigenen Ursachen und Wirkungen folgt.

Eure einzige Pflicht besteht darin, den Schmerz zu beobachten, zu sehen, wie er wirklich ist. Bleibt einfach bei der reinen Empfindung in diesem Moment.

Wie bewegt sie sich umher? Wie verändert sie sich? Was genau ist daran schmerzhaft? Was macht der Geist mit dem Schmerz, wenn er ihm ein Etikett zuordnet? Welche Auswirkung hat das?

Wenn ihr diesen Augenblick im Geist erwischt, den Augenblick, in dem der Geist sagt, „Das ist dies und das ist jenes; das ist der Schmerz und er macht jenes“, und den ganzen Rest des laufenden Kommentars den der Geist in diesem Augenblick abgibt – dann beginnt ihr zu erkennen, dass dort eine Hauptursache für eure Probleme verborgen liegt. Die Angst davor, dass der Schmerz bleiben wird; die Erwartung, dass er bleiben wird; lässt all diese Gedanken einfach fallen. Schaut einfach was passiert. Indem ihr beobachtet, verändert sich eure gesamte Haltung gegenüber dem Schmerz, weil ihr zu sehen lernt, dass er überhaupt nicht das ist, was ihr gedacht hattet.

Und zugleich lernt ihr eine ganze Menge über euren Geist: an welcher Stelle der Geist ins Spiel kommt und über den Schmerz spricht. Es ist, als hättet ihr ein ganzes Komitee in eurem Kopf, das seine Vorschläge und Meinungen anbietet. Das ist also eine sehr gute Gelegenheit, den Geist wirklich kennenzulernen, weil eine ganze Reihe von Dingen, die im Geist vergraben sind, an die Oberfläche kommen und sich auf das was geschieht richten, wenn Schmerz auftritt. Statt zu versuchen, vor dem Schmerz davonzulaufen, bleibt einfach bei ihm sitzen und schaut euch an, welche Reaktionen im Geist auftauchen. Vergesst aber nicht, euch nicht mit den Reaktionen zu identifizieren Eine Reaktion könnte lauten: „Aufhören, aufhören, aufhören.“ oder aber: „Dies ist dies und das ist jenes, und du solltest in jedem Fall dieses und jenes tun.“ Antwortet einfach: „Nein, ich bleibe einfach dabei; ich werde einfach zusehen.“ Und dann beobachtet ihr den Schmerz und die Reaktionen des Geistes auf den Schmerz.

So lernt ihr den Geist wirklich kennen, während ihr ihm zunehmend mehr Verlässlichkeit beibringt. Wenn der Geist nicht einmal mehr durch Schmerz erschüttert wird, so wird es nur wenig geben, das ihn überhaupt noch erschüttern kann. Wenn er den Schmerz nicht fürchtet, so gibt es nur wenig, das er zu fürchten hätte. Und wenn er angesichts des Schmerzes keine Angst hat, so wird er zu einem Geist werden, auf den ihr euch verlassen könnt. Wenn ihr wollt, dass er arbeitet, so wird er für euch arbeiten. Wollt ihr, dass er ruht, so wird er ruhen. Möchtet ihr, dass er denkt, dann kann er denken – und er wird klar denken. Wenn die Zeit für ihn kommt, das Denken zu beenden, wird

er es beenden.

Wir haben so viel Zeit unseres Lebens damit verbracht, Furcht vor Schmerz und Leid zu entwickeln. Wenn ihr an dieser Furcht vorbeigekommen könnt, vorbei an der Tendenz des Geistes, sich von diesen Dingen herumschubsen zu lassen, dann habt ihr einen Geist, auf den Verlass ist. Es ist wie beim Training von Soldaten: Die Soldaten durchlaufen in ihrer Ausbildung alle möglichen Arten von Extremsituationen, damit herausgefunden werden kann, auf welche von ihnen man sich auch im Extremfall verlassen kann und auf welche nicht. Jene, die gut durchkommen sind es von denen man weiß, dass man sich auf sie verlassen kann. Genauso ist es mit dem Geist. Wenn ihr euch fürchtet, dem Schmerz ins Antlitz zu schauen, so wird der Geist niemals Kontrolle über sich selbst erlangen. Er wird nie etwas werden, auf das ihr euch wirklich verlassen könnt. Er wird immer vor Schmerz zurückzucken, unwillig dies oder jenes zu tun, weil er Angst hat. Und wenn euer Geist so beschaffen ist, wo werdet ihr überhaupt etwas finden können, auf das ihr euch verlassen könnt? Wo sind euer wahren Freunde? Selbst euer eigener Geist ist dann kein Freund für euch.

Wenn sich der Geist also niedergelassen hat und sich im gegenwärtigen Moment wirklich zuhause fühlt, dann ist die Arbeit mit dem Schmerz eine ausgezeichnete Methode, um ihn zu trainieren. Dadurch könnt ihr erkennen, dass euch der Geist nicht nur gehorcht, wenn ihr ihn sich wohlfühlen lasst, sondern auch, wenn ihr ihn prüft; wenn ihr ihm Arbeit zu tun gebt. Dann habt ihr einen Geist, der eine wirkliche Zuflucht für euch ist.

# Die Komponenten des Leides

Mai 2003

Lasst euren Geist zur Ruhe kommen. Verweilt beim Atem. Ihr müsst nirgendwo hin, ihr habt hier und jetzt nichts anderes zu tun. Bleibt einfach bei eurem Atem. Wenn der Atem einströmt, wisst ihr, dass er einströmt. Wenn der Atem ausströmt, wisst ihr, dass er ausströmt. Lasst ihn auf eine Weise ein- und ausströmen, die sich gut und erfrischend anfühlt. Wenn ihr euch müde fühlt, so wollt ihr vielleicht auf eine Weise atmen, die euch Energie gibt. Fühlt ihr euch aufgeregt, so atmet auf eine Weise, die euch eher beruhigt. Erlangt ein Gespür dafür, was der Atem hier im gegenwärtigen Augenblick für den Körper und den Geist tun kann.

Tut, was ihr nur könnt, um den Geist in eine gute Stimmung zu versetzen. Wenn ihr an den Meditations-Prozess voller Angst und Frustration herangeht, so werden sich diese Angst und die Frustration im Atem zeigen und alles nur verschlechtern. erinnert euch also daran: Genau jetzt wird von euch gar nichts verlangt, außer, dass ihr beim Atem verweilt. Wenn ihr bemerkt, dass er sich entfernt hat, dann bringt den Geist zurück. Wandert er wieder davon, holt ihn erneut zurück und versucht, den Atem noch angenehmer zu gestalten. Wenn ihr dabei ausharrt, so stellt ihr fest, dass der Geist eine immer stabilere Grundlage entwickelt, einen Ort, an dem er bleiben kann, einen Ort, an dem er sich wirklich sicher und zuhause fühlt, an dem er auf die wirklichen Fragen des Lebens schauen kann, ohne alles durcheinander zu bringen.

Der Buddha spricht von Leid als seiner ersten Wahrheit und wenn wir das hören, dann möchten viele von uns gleich davonlaufen. Wir haben das Gefühl, dass wir schon genug Leid in unserem Leben haben; wir wollen davon gar nichts mehr hören. Aber der Grund, warum der Buddha über das Leid lehrt, ist, dass er dafür ein Heilmittel anzubieten hat. Um jedoch diese Heilung durchzuführen, müsst ihr zunächst den Geist in eine gute Verfassung bringen, weil nämlich die meisten von uns vieles nur noch verschlimmern, wenn wir mit Leid zu tun haben. Wir fühlen uns von dem Leid bedroht und umstellt, wir verzweifeln und tun in unserer Verzweiflung alle möglichen Dinge, die uns und den Menschen um uns herum schaden.

Bringt also zuerst den Geist in eine gute Verfassung. Alles, was ihr dazu braucht, ist der Atem, der mit einem Gefühl des Wohlbefindens ein- und

ausströmt. Wenn ihr wirklich aufmerksam seid und mit dem Atem im Laufe der Zeit vertraut werdet, so bemerkt ihr, dass dieses Wohlgefühl anfängt, sich auch auf andere Teile eures Lebens auszudehnen. Habt ihr dann ein Wohlbefinden, auf das ihr euch verlassen könnt, dann könnt ihr euch der Frage des Leides zuwenden, um genau zu sehen, was Leid ist – nicht aus Verzweiflung, sondern vielmehr mit Neugier. Wie der Buddha sagte, ist die beste Methode, mit Leid umzugehen, es zu verstehen. Er sagte, dass die meisten Leute ihr Leid gar nicht richtig erkennen. Wir fühlen, dass wir leiden, aber wir erkennen und verstehen es nicht. Der Buddha sagte: „Wenn ihr es versteht, könnt ihr auch damit umgehen, könnt ihr ihm ein Ende bereiten. Versteht ihr es nicht, so leidet ihr einfach weiter und könnt es überhaupt nie beenden.“

In seiner ersten Lehrrede beschreibt er das Leid: Das Leid des Geborenwerdens, das Leid des Alterns, das Leid des Krankseins, das Leid des Sterbens, das des Getrenntseins vom Geliebten, das des Verbundenseins mit dem Ungeliebten oder auch das Leid der unerfüllten Wünsche. Das scheint eine recht gute Aufzählung zu sein, aber er reduziert es dann auf noch grundlegendere Begriffe. Hier wird dann die Rede doch recht technisch. Er zerlegt das Leid in fünf Teile, in fünf Aggregate des Anhaftens: die Form, durchtränkt mit Anhaften, das Gefühl, durchtränkt mit Anhaften, Wahrnehmungen, Gedankenprodukte und Bewusstsein, alle mit Anhaften durchtränkt. Anhaften ist das wichtige Element. Es ist das, was gewöhnliche Form, Gefühl, und die anderen Daseinsgruppen leidvoll macht.

Uns wird häufig gesagt, dass der Buddha mit diesen Anhäufungen umschreibt, was wir sind. Als er diese Lehre darlegte, war das aber nicht seine Zielsetzung. Er beabsichtigte stattdessen, uns damit ein Werkzeug zu geben, um Leid in Teile aufzubrechen, in überschaubare Stücke aufzuteilen. Für die meisten von uns ist Leid eine gewichtige Frage, viel größer und drängender als die abstrakte Frage, wer oder was wir denn überhaupt sind. Wenn uns Leid trifft, kann es uns überwältigen. Wir können unter seinem Gewicht nicht aufrecht stehen. Das ist ja in der Tat eine der traditionellen Definitionen von Leid: Das, was schwer zu ertragen ist. Und es ist schwer zu ertragen, weil wir uns überwältigt fühlen. Wenn es richtig hart zuschlägt, so erfüllt es wie ein gewaltiger Berg unser Gewahrsein. Wir bekommen es nicht in den Griff. Mit der Aufteilung in fünf Anhäufungen wird bezweckt, diesen Berg in Kieselsteine zu zerlegen und diese dann zu Staub zu zerkleinern. Das hilft uns, zu erkennen,

um welches Leid es sich eigentlich handelt – ob es nun das Leid des Alterns, der Krankheit, des Todes, das Erleiden von Trennung oder das der unerfüllten Wünsche ist. Alle diese Prozesse können also auf nur fünf Grundarten zurückgeführt werden. Das ist alles. Außerdem können wir diese fünf Grundarten betrachten und sehen, dass da nichts ist, wofür es sich wirklich zu leiden lohnt. Wir erfinden tolle Geschichten rund um unsere Schmerzen, aber was sind diese Geschichten denn wirklich? Es sind einfach nur Wahrnehmungen, kombiniert mit den sie umgebenden Gedankengebilden. Wenn wir uns zu sehr an diese Geschichten klammern, werden sie uns leiden lassen. Nehmen wir sie aber auseinander, sehen wir, dass gar nicht viel dahinter steckt.

Der Buddha möchte also, dass wir uns nicht so sehr auf die Geschichte konzentrieren, als vielmehr auf die Bausteine, aus denen wir die Geschichte gebaut haben. Wenn ihr sie auf die Bausteine reduziert, werdet ihr zu erkennen beginnen, wie künstlich der ganze Prozess eigentlich ist – weil die Anhäufungen gar keine Dinge sind. Tatsächlich sind es Tätigkeiten; etwas das wir tun. Wir leiden, weil wir an bestimmten Aktivitäten und Bewegungen des Geistes haften. Um also dieses Anhaften zu durchtrennen, müsst ihr beständig das Leiden zerlegen und analysieren: Was passiert da? Angenommen, ein Schmerz in eurem Bein lässt euch leiden. Was geht hier vor sich? Da ist die Form des Körpers und da sind die tatsächlichen Schmerzempfindungen. Dann sind da die Wahrnehmungen, die Benennungen, die ihr den Gefühlen zuweist; die Gedankengebilde, die Geschichten, die ihr um das Gefühl herum baut und dann das Bewusstsein, der wiederholte Vorgang des Bewusstwerdens all dieser Dinge.

Anstatt also die Geschichten rund um die Gefühle aufzubauen – sich über Gefühle zu ärgern, sich über sie aufzuregen und sich Sorgen zu machen – könnt ihr damit beginnen, das Leid, das das Gefühl umgibt, zu zerlegen, sobald der Geist genügend zur Ruhe gekommen ist.

Was geht da vor sich? Was ist wirklich vorhanden? Da ist die körperliche Form, die vom Gefühl separiert ist, wenn wir die beiden auch oft in einen Topf werfen. Wenn es Schmerz in unserem Knie gibt, so fühlt es sich an, als bestünde das ganze Knie nur aus Schmerz. Wenn ihr es aber sorgfältig betrachtet, so ist da die Gestalt des Körpers und dann die Gefühle, die darum aufflackern. Sie sind nicht ein einziges, solides Ding. Wir nehmen sie zwar oft als ein solches wahr, aber jetzt untersuchen wir diese Wahrnehmung genauer. Tatsächlich ist

es nämlich nicht nur eine Wahrnehmung. Es sind viele wiederholte Wahrnehmungen, gerade so, wie es auch viele Momente des Gefühls sind. Daher werden diese Dinge, *khandha* oder auch Anhäufungen genannt. So wie Haufen von Kies oder Sand, bestehen sie aus kleinen, individuellen Ereignissen; kleinen individuellen Bewegungen, die entweder physischer oder mentaler Natur sind. Also zerlegt sie gründlich. Und wenn ihr sie zerlegt habt, dann sind sie nicht mehr zu groß, um damit fertigzuwerden. Ihr könnt sie verändern. Zum Beispiel die Vorstellung, die ihr euch von den Gefühlen gemacht habt: Was geschieht, wenn ihr aus der Vorstellung „Schmerz“ einfach die Vorstellung „Empfindung“ macht?

Ihr könnt auch versuchen, die Empfindung in ihre physischen Aspekte zu zerlegen: Ein Gefühl der Wärme oder Hitze, vielleicht ein Gefühl der Blockade, das sich fest anfühlt. Zerlegt ihr solch feste Gefühle jedoch tatsächlich, so beginnt ihr zu erkennen, dass sie gar nicht so fest sind.

Dann sind da noch die Geschichten, die ihr um die Empfindungen aufbaut, die Angst davor, was geschehen wird, wenn ihr nicht etwas gegen den Schmerz unternimmt. Wenn ihr hier die ganze nächste Stunde so sitzt, wird euer Bein dann abfallen? Wird das Gewebe des Körpers durch das Unterbrechen der Durchblutung geschädigt? Der Geist kann alle möglichen Geschichten um die Empfindungen aufbauen, aber statt auf diese Geschichten zu schauen und euch im Faden der Geschichte zu verfangen, seht sie einfach nur als Worte an, die im Geist auftauchen, ohne dass ihr sie glauben müsst. Betrachtet die Geschichten nur als Ansammlung einzelner Worte. Dann werdet ihr erkennen, dass ihr den Schmerz nur verschlimmert, wenn ihr euch an die Geschichte klammert. Warum also daran festhalten? Ihr müsst euch nicht auf die Geschichte einlassen. Es ist doch kein Film, für den ihr bezahlt habt um ihn zu sehen. Ihr versäumt nichts Wesentliches, wenn ihr sie nicht bis zum Ende verfolgt.

Was ihr also tun solltet, ist, das Leiden in seine Komponenten zu zerlegen und das Anhaften aufzuspüren, das diese Komponenten in Leiden verwandelt. Nehmt ihr jeden Teil der Komponenten für sich allein, ist es gar nicht so schlimm. Die Daseinsgruppe selber leidet nicht. Das Bein kann schmerzen, aber wir leiden nur, weil wir uns damit identifizieren, weil wir den Schmerz als uns zugehörig beanspruchen. Deshalb leiden wir. Ohne den Akt der Identifikation, ohne dieses Anhaften, gäbe es kein Leiden. Diese geistige Zuordnung als „mein Schmerz,“ oder ähnliches : Was passiert, wenn ihr es fallen lasst? Ihr habt die

Freiheit, euch solchen Zuordnungen zu entziehen. Es ist die bloße Macht der Gewohnheit. Aber Gewohnheiten kann man ändern.

Indem ihr das Leiden auf diese Weise in kleine Teile und Stückchen zerlegt, lässt es sich damit erheblich besser umgehen. Häufig wird der Schmerz noch vorhanden sein, aber es gibt kein Leiden. Manchmal, wenn ihr euch nicht darüber aufgeregt habt, geht der Schmerz tatsächlich fort. Einige physische Schmerzen haben eine physische Ursache, andere eine mentale. Aber auch der physische Schmerz hat seine geistige Komponente, da ja der Geist auswählt, auf welche Empfindung er sich konzentriert und welche er ignoriert, welche er herunterspielt und welche mit seinen Geschichten und laufenden Kommentaren vergrößert. Ihr könnt diese geistige Komponente klar sehen, wenn ihr den Kommentar abbrecht oder wenn ihr einfach zurücktretet und den Kommentar wie etwas Fremdes betrachtet und sagt: „Warum sollte ich das glauben?“ Und plötzlich verschwindet das Leiden. Ob nun der Schmerz noch da ist oder nicht, das Leiden ist fort. Da erkennt ihr, dass es nicht um den Schmerz ging, sondern um unnötiges Leiden, das ihr durch euer Haften an diesen Empfindungen und Vorstellungen bewirkt habt. Wenn ihr die Dinge, an denen ihr gehaftet habt, deutlich seht und bemerkt, dass sie es nicht wert sind, sich daran zu klammern, dann bricht das Leiden in sich selbst zusammen. Der Berg ist eingeebnet und zu Staub zermahlen. Wenn ihr diese Fertigkeit gemeistert habt, ist das das Ende des Leidens.

# Einsicht bewirken

29. Oktober 2002

Wir meditieren, entwickeln Achtsamkeit, entwickeln Konzentration und fragen uns nach einiger Zeit: „Wann wird die Weisheit und wann die Einsicht kommen?“ Da ist es lehrreich, auf die Darlegung des Buddhas zu schauen, was denn Weisheit entstehen lässt. Achtsamkeit und Konzentration sind dafür Voraussetzungen, aber es gehört noch mehr dazu. Und bei der Suche nach diesem „mehr“ ist es besonders lehrreich, auf zwei Gruppen von Eigenschaften zu schauen, die, wie der Buddha sagte, zum Erwachen führen – die fünf Stärken und die sieben Faktoren des Erwachens. Ihr müsst ihre Lektionen lernen, um zu erfahren, was Weisheit entstehen lässt, was benötigt wird, damit sich Einsicht erhebt. Ansonsten könnt ihr für 20, 30 oder 40 Jahre meditieren – wie Ajahn Lee sagt, könntet ihr sterben und euer Körper auf der Stelle vertrocknen – und dennoch keine Weisheit gewinnen, weil euch einige der rechten Eigenschaften dazu fehlen.

Die fünf Stärken – eine Gruppe von Faktoren, die in Weisheit gipfeln – sind deshalb interessant, weil sie nicht mit irgendwelchen Ideen anfangen, die ihr von irgendjemand gehört habt, worum es bei buddhistischer Weisheit geht. Sie beginnen mit der Eigenschaft der Überzeugung. Was für eine Überzeugung? Überzeugung in das *kamma*-Prinzip. Darauf läuft es hinaus: Vertrauen in den Grundsatz, dass unser Handeln zählt. Manche Leute haben Schwierigkeiten mit der *kamma*-Lehre, aber woran genau bittet euch der Buddha zu glauben, wenn er euch auffordert, von der *kamma*-Lehre überzeugt zu sein? Erstens, Tätigkeit findet wirklich statt – das ist keine Illusion. Zweitens, ihr seid wirklich für euer Tun selbst verantwortlich. Da ist keine äußere Kraft wie die Sterne, oder ein gutes oder schlechtes Wesen, das durch euch handelt. Wenn ihr bei Bewusstsein seid, so seid ihr diejenigen, die entscheiden, was zu tun ist. Drittens, euer Tun hat Auswirkungen – ihr nicht einfach einen Strich auf dem Wasser – und diese Auswirkungen können gut oder schlecht sein, in Abhängigkeit von der Qualität der Absicht, die sich hinter eurem Tun verbirgt.

Die *kamma*-Lehre macht es also zu eurer Aufgabe, euer Leben zu gestalten. Es ist eine gute Lehre, wert daran zu glauben. Und wie verhält sich das zur Fähigkeit der Weisheit? Es schafft die Grundlage für die Fragen, die ihr stellen werdet, um Weisheit wachsen zu lassen. Und weil das *kamma*-Prinzip großen

Wert auf die Erfordernis geschickter Absicht legt, um die erwünschten guten Resultate zu erzielen, besteht somit die grundlegendste Frage darin: „Wie könnt ihr unterscheiden, ob eine Absicht geschickt oder ungeschickt ist?“

Zusammen mit der rechten Überzeugung braucht ihr auch die Eigenschaft der Aufmerksamkeit: Das Bewusstsein, dass ihr für euch selbst und jene um euch herum eine Menge Leid schaffen könnt, wenn ihr nicht sorgsam handelt. Es heißt, dass Aufmerksamkeit der Entwicklung der fünf Stärken zugrunde liegt, die zur Weisheit führen. Es ist diese Qualität, die ermöglicht, dass ihr genau auf euer Handeln achtet, genau auf eure Absichten und genau auf die Resultate eures Tuns – so, wie in der Lehrrede, in welcher der Buddha seinen Sohn Rāhula belehrt: „Bevor du etwas tust,“ sagt er zu Rāhula, „frage dich: Welche Absicht steckt dahinter? Warum tue ich das? Wird es zu Leid führen oder nicht?“ Nur wenn die Absicht eine gute ist, solltet ihr entsprechend handeln. Prüft dann, während ihr handelt, das Ergebnis eures Tuns. Ist die Handlung abgeschlossen, so prüft erneut, weil manche Resultate unmittelbar sichtbar werden, während andere eine längere Zeit beanspruchen. Das Vertrauen in *kamma* bringt eure Aufmerksamkeit auf den richtigen Punkt und lässt euch die richtigen Fragen stellen. Aufmerksamkeit gibt eurer Untersuchung Nachdruck. Und die Beiden zusammen führen zur Weisheit.

Die Lehren hinsichtlich der sieben Erwachungsfaktoren sind ähnlich. Ihr beginnt mit Achtsamkeit. Der Buddha lehrt euch, den Körper betreffend an und für sich achtsam zu sein, ebenso bezüglich eurer Gefühle und der geistigen Zustände und Qualitäten. Warum? Damit ihr euch wirklich klar darüber werdet, was eure Handlungen und was die Resultate sind. Wenn ihr euch mit anderen Dingen beschäftigt, wie der Buddha sagt, mit „den Dingen der Welt“, den Dingen, die andere Leute tun, dann überseht ihr, was ihr tut. Richtet also eure Aufmerksamkeit genau auf das Hier und Jetzt, auf den gegenwärtigen Moment, nicht nur weil der gegenwärtige Moment an und für sich gut ist, sondern weil er der einzige Ort ist, an dem ihr eure Absichten in Aktion sehen werdet.

Auf diese Weise versetzt euch Achtsamkeit in die Lage, den zweiten Faktor des Erwachens zu entwickeln: Den Unterscheidungsfaktor, „Analyse der Qualitäten“ genannt. Es geht hier um Qualitäten des Geistes, um geistige Zustände die gerade präsent sind. Die Nahrung für diesen Faktor bildet die angemessene Aufmerksamkeit auf die im Geist erstehenden geschickten und

ungeschickten Zustände. Ihr achtet auf die Absichten, nach denen ihr handelt, versucht zu verstehen, was geschickt ist und was nicht. Und wieder ist der Test zur Beurteilung, ob euer Handeln geschickt ist, einzig das Resultat: Wie viel Schaden bewirkt es? Wie viel Glück? Die Weisheit betrachtet die Handlungen in Bezug auf Ursache und Wirkung und arbeitet daraufhin, immer größeres Geschick im Handeln zu entwickeln und immer größere Sensibilität bei der Bewertung und aus den Ergebnissen eures Tuns zu lernen, bis zu dem Punkt, wo euer Handeln so geschickt ist, dass es zum Todlosen führt.

Das mag ungewöhnlich klingen, weil uns häufig gesagt wurde, dass sich die buddhistische Weisheit darauf ausrichtet, die Dinge in Bezug auf die drei Merkmale zu sehen: Unbeständigkeit, Unbefriedigtsein und Nicht-Selbst. Uns wird gelehrt, auf die Unbeständigkeit, auf die Vergänglichkeit der Dinge zu achten und dann zu sehen, dass die Dinge, wenn sie unbeständig sind, auch unbefriedigend sein müssen; sind sie unbefriedigend, so sind sie ohne Selbst. Nun, diese Lehren müssen in den richtigen Kontext gesetzt werden. Und dieser Zusammenhang besteht in der Beurteilung der Folgen unseres Handelns. Die drei Merkmale bezwecken, dass wir uns nicht mit einem nur mittelmäßigen Niveau an Geschicklichkeit zufrieden geben. Mit anderen Worten, besitzt ihr vielleicht genügend Geschick, um eine gute Arbeit zu haben, an einem schönen Ort zu leben, eine wundervolle Familie zu haben – kurz, eines gewöhnlichen, weltlichen Wohlbefindens – und viele Leute sind damit zufrieden. Oder ihr seid vielleicht mit einem guten Konzentrationszustand zufrieden. Vielleicht habt ihr die Fähigkeit, den Geist nach Wunsch recht gut zu zentrieren; viele Dinge stören euch kaum noch. Viele Leute hören genau hier auf – es ist ihnen gut genug.

Hier kommen die Lehren von den drei Merkmalen bei der Bewertung der Ergebnisse eures Tuns ins Spiel: „Sind sie wirklich zufriedenstellend? Erbringen sie dauerhafte, beständig zuverlässige Resultate?“ Nun, das ja nicht. Wenn sie es also nicht tun, dann richtet euch auf Stress, Leid und Enttäuschung ein. Ihr lasst euch darauf ein, an Dingen festzuhalten, die nicht völlig unter eurer Kontrolle stehen. Sie gehören euch nicht. Ihr könnt nicht sagen „Also, Körper, werde nicht alt. Werde jünger, so wie du, sagen wir, vor fünf oder zehn Jahren warst.“ Ihr könnt euren schmerzhaften Gefühlen nicht befehlen, sich in Vergnügen zu wandeln. Ihr könnt es nicht einrichten, dass nur gute und nützliche Gedanken in eurem Geist auftauchen. Der Zweck der drei Merkmale ist es, euch davon abzuhalten, selbstzufrieden zu werden. Sie helfen, die

Achtsamkeit zu nähren, so dass euer Maßstab bei der Beurteilung eures Handelns stets hoch bleibt. Wenn ihr euer Tun bewertet, so lasst euch auf keine faulen Kompromisse ein, auf nichts, das unter diese drei Merkmale fällt. Versucht weiterhin, in eurem Tun immer geschickter zu werden, bis ihr Resultate erlangt, die nicht vergänglich und unbefriedigend sind, Resultate, bei denen Selbst und Nicht-Selbst nicht mehr zutrifft.

In der modernen Kultur wird es als psychologisch ungesund angesehen, an sich selbst zu hohe Maßstäbe anzulegen. Was hat das zur Folge? Es schafft eine Gesellschaft von sehr mittelmäßigen Menschen, Menschen, die nur ein mittleres Niveau des Glücks erfahren. Der Buddha jedoch stellte höhere Forderungen an sich und dann an seine Anhänger. Er sagte: „Gebt euch nicht mit gewöhnlichem, alltäglichem Wohlbefinden zufrieden,“ denn es ist nicht die ganze Zeit gut. Wenn ihr euch ein Ziel setzt, dann setzt es auf etwas, das beständigen Wert hat. Er nannte dies die „Edle Suche“: Die Suche nach etwas, das nicht altert, nicht krank wird, nicht stirbt; die Suche nach einem unwandelbaren Glück.

Die drei Merkmale an und für sich sind also nicht die ganze Weisheit, die gesamte Erkenntnis im Buddhismus. Sie müssen in den richtigen Zusammenhang mit der Frage nach geschicktem Verhalten gebracht werden: „Was tut ihr da? Was sind eure Absichten? Was sind die Ergebnisse eures, aus diesen Absichten hervorgegangenen, Handelns? Seid ihr damit zufrieden oder wollt ihr Besseres?“ Die drei Merkmale spornen euch dazu an, von euch selbst mehr zu verlangen, sodass ihr schließlich sagt: „Ich will etwas Besseres als dies. Ich lebe dieses Leben als Mensch, was kann ich tun, um das Beste daraus zu machen?“ Und die Antwort sollte sein: „Ich werde mein Bestes geben, um wahres Glück zu finden, etwas Verlässliches, etwas, das ich all dem Leid gegenüberstellen kann, das ich durchlaufen habe, indem ich Geburt, Alter, Krankheit und Tod auf mich nahm.“

Diese Fragen sollten wir also in unserer Meditation überdenken. Wir kommen nicht beim gegenwärtigen Moment an, um dort einfach aufzuhören. Das wäre ja, als würde jemand, nachdem er sich durch einen dichten Dschungel gearbeitet und schließlich eine Straße erreicht hat, sich auf dieser Straße niederlegen und vergäße, dass seine Absicht eigentlich war, herauszufinden, wohin diese Straße führt. Wenn ihr also beim gegenwärtigen Moment ankommt, so ist das nicht genug. Ihr müsst lernen, wie ihr euch die richtigen

Fragen über den gegenwärtigen Moment stellt, besonders: „Was sind genau jetzt eure Absichten und welche Resultate werden sie haben? Wohin werden sie euch führen?“

Absichten strömen im Geist nicht einfach ein und aus, ohne Spuren zu hinterlassen. Sie hinterlassen Zeichen, sie haben Folgen. Seid ihr mit diesen Resultaten zufrieden? Wenn nicht, was könnt ihr tun, um bessere zu bekommen? Zu lernen, wie man diese Fragen stellt, sagte der Buddha, lässt Weisheit aufsteigen, so dass euer Handeln die gewöhnliche, weltliche Ebene übersteigt. Er wies darauf hin, dass es vier Arten des Handelns gibt: Handlungen, die auf der weltlichen Ebene geschickt sind; Handlungen, die auf der weltlichen Ebene ungeschickt sind; Handlungen, die vermischt sind; und dann Handlungen, die euch über die weltliche Ebene erheben, die euch dem Todlosen öffnen und euch zum Ende des Handelns bringen. Diese vierte Art des Handelns, sagt er, ist wirklich lohnend. Das ist das Besondere an seiner Lehre, das insbesondere unterscheidet seine Lehre von anderen. Er entdeckte, dass die Prinzipien der Kausalität auf eine Weise arbeiten, die euch ermöglichen, euch selbst zum Ungeschaffenen zu bringen, indem ihr so geschickt wie möglich seid in dem was ihr tut. Und die Weisheit, die euch zeigt, wie ihr auf diese richtige Weise handelt, die entdeckt, was in euren Absichten geschickt und was ungeschickt ist, welche der Resultate eures Tuns zufriedenstellend sind und welche nicht, Sie leitet euch in die richtige Richtung.

Ihr betrachtet euer Verlangen als Glück und ihr nehmt es ernst. Es ist ja gar nicht so, dass der Buddha alles Begehren verdammt. Es gibt eine Stelle an der er sagt: „Es gibt eine Art des Begehrens, die Gutes hervorbringt – jenes Begehren, das euch von dem wiederholten Fortleben wegführt, der Wunsch diesem Kreislauf zu entrinnen, die Wanderschaft zu beenden.“ Nehmt also dieses Verlangen – darum geht es doch bei dem Ausdruck *metta*, dem Wunsch nach Glück für euch und andere – und fügt die Überzeugung hinzu, dass ihr Dinge bewirken könnt, die zum Glück führen. Ihr bringt dieses Verlangen und diese Überzeugung mit einem guten Schuss Achtsamkeit zusammen und versucht dann, so geschickt wie ihr nur könnt, zu beobachten, was ihr tut. Steuert die Resultate eurer Praxis und passt sie den Erfordernissen entsprechend an. Alle diese Faktoren zusammengenommen sind das Rezept für die rechte Weisheit, die zur Befreiung führt.

Es gibt nicht eine Technik, die garantiert, dass ihr diese Weisheit erlangen

werdet, gerade so wie es nicht eine Technik gibt, die das Monopol darauf hat Weisheit aufsteigen zu lassen. Die Techniken sind Dinge, die ihr bei eurer Suche nach Weisheit benutzt. Eure Suche aber benötigt mehr als nur Techniken. Sie bedarf der Unterstützung durch die richtigen Fragen, die richtige Geistesqualität, die Kompromisslosigkeit, mit der ihr eure Aufmerksamkeit auf euer Tun richtet durch eure Bereitschaft, euch selbst die höchsten Maßstäbe aufzuerlegen, durch eure Weigerung, euch auf ein Glück einzulassen, das die drei Merkmale trägt. Auf diese Weise entsteht die befreiende Weisheit.

# Erfahrung sammeln

12. November 2002

Ein Freund von mir schrieb einmal einen Roman über einen Erzählwettbewerb zwischen den Göttern des taoistischen Himmels. Im Laufe des Romans liest man, wie die Götter ihren Geschichtenwettbewerb führen – dabei stehen die männlichen Götter den weiblichen Göttern gegenüber, es gibt jedoch Verräter auf beiden Seiten – und ihr lest die Geschichten, die sie erfinden und wie sie sich von Seite zu Seite wandeln. Der Roman ist voll von vielfältigem Leid. Eine junge Frau wird als Sklavin verkauft, um ihre Eltern von Schulden zu befreien. Ihr neuer Herr ist ein guter Mensch, er stirbt aber ziemlich bald. Er hat einen bösen Bruder und viele schreckliche Dinge geschehen. Es gibt Überschwemmungen, Brände, Selbstmorde, viel Unrecht – was ja eine großartige Geschichte ergibt, aber auch elendes Leben darstellt. Und dann erscheint, direkt am Ende des Romans, Kuan Yin und sagt zu den taoistischen Göttern: „Gut, da ihr jetzt diese Geschichte erzählt habt, müsst ihr hinuntergehen und sie erleben.“ Die letzte Szene im Roman zeigt, wie die taoistischen Götter aus dem Himmel auf die Erde hinunter purzeln, die sie so sehr verachten. Natürlich repräsentiert Kuan Yin hier, was der Buddhismus nach China brachte: Er brachte die Lehre von *kamma*.

Wir sind die Erschaffer unserer Leben. Und selbst, wenn sich das Räderwerk im Geist nur so zu drehen scheint, tut es das keineswegs müßig. Es schafft neue Daseinszustände, neue Möglichkeiten – einige davon gut und andere weniger gut. Seid euch beim Meditieren dieses Prinzips ständig bewusst; ihr beobachtet hier nicht einfach ganz unschuldig, was da vor sich geht, ohne jegliche Verantwortung dafür, was ihr erfahrt. Ihr seid für eure Erfahrungen verantwortlich – durch euer Handeln in der Vergangenheit und im gegenwärtigen Augenblick. Einerseits klingt das etwas lästig, weil ja niemand gerne Verantwortung übernimmt. Andererseits aber ermächtigt es euch auch. Wenn ihr den gegenwärtigen Moment nicht mögt, könnt ihr einen anderen gegenwärtigen Moment erschaffen, weil die Möglichkeiten dazu endlos sind.

Wir sind nicht nur die Konsumenten von Erfahrungen, wir sind auch ihre Produzenten. Wir müssen dieses Prinzip berücksichtigen, wenn wir die Praxis ausüben. Unsere Schulung in den Tugendregeln erinnert uns daran, dass wir unser Leben durch die Auswahl gestalten, die wir mit dem treffen, was wir

sagen und tun. Unsere Konzentrationsschulung lehrt uns, dass, wie wir an den gegenwärtigen Moment herangehen, einen großen Unterschied bedeuten wird für das, was wir in diesem Moment erfahren. Ihr könnt Geschick darin entwickeln, wie ihr euch auf den Atem konzentriert, wie ihr ihn anpasst, wie ihr Sensibilität dafür entwickelt, was in eurem Körper vor sich geht. Das sind alles Dinge, die ihr als Produzent von Erfahrungen macht und ihr könnt sie mit immer mehr Geschick gestalten, um im gegenwärtigen Moment ein Wohlgefühl zu schaffen.

Selbst, wenn Schmerz im Körper auftritt, selbst, wenn es andere Schwierigkeiten im Leben gibt, so könnt ihr doch für euch ein Zentrum der Ruhe erschaffen. Ihr müsst nicht das Opfer der Dinge sein, die von außen kommen und ihr müsst auch nicht das Opfer sein von Dingen, die im Geist auftauchen können. Ihr spielt genau jetzt eine Rolle dabei, die Dinge zu gestalten und, indem ihr mehr Achtsamkeit, mehr Wachheit entwickelt während eure Konzentrationskraft immer stabiler wird, habt ihr die Werkzeuge, die ihr braucht, um diese gegenwärtige Erfahrung erheblich angenehmer werden zu lassen.

Das gleiche Prinzip gilt auch, wenn wir versuchen, Weisheit zu entwickeln. Oft wird uns gesagt, dass Weisheit darin besteht, die Dinge als unbeständig anzusehen. Und weil sie unbeständig sind, sind sie leidhaft. Und weil sie leidhaft sind, sind sie ohne Selbst. Nun, die meisten von uns im Westen sind daran gewöhnt, unsere Erfahrungen zu konsumieren. Wir kaufen also keinen „Ford Explorer“, sondern wir kaufen die „Ford-Explorer-Erfahrung“. Wir gehen zum Yosemite-Park, um die Yosemite-Park-Erfahrung zu machen. Wenn wir die Lehren des Buddhas über Weisheit aus dem Zusammenhang reißen und auf unser normales Konsumentenverhalten anwenden, was scheint sie da auszusagen? Sie scheint zu sagen: „Das Leben ist kurz. Erfahrungen fließen dahin. Erhascht so viel Vergnügen, wie ihr nur könnt.“ Und nachdem ihr die Dinge ja nicht allzulange festhalten könnt, ehe sie sich verändern, müsst ihr versuchen, sie euch zu eigen zu machen, sie wertzuschätzen und so viel ihr nur könnt, aus euren Erfahrungen herauszuquetschen, um dann ganz schnell los zu lassen, bevor sie anfangen, auseinanderzufallen. Aber das ist so ganz in Ordnung, weil ja andere Erfahrungen kommen werden, sodass euch die Dinge die ihr euch zu eigen machen könnt nie ausgehen werden. Mit anderen Worten, scheint die Lehre uns zu sagen, wie wir erfahrene Genießer im konsumieren unserer Erfahrungen sein können.

Die Lehren aus dem Zusammenhang zu nehmen, führt auch noch zu weiteren Missverständnissen. Ihr kommt auf den Gedanken: „Wenn alles unbeständig ist, warum so viel Zeit mit dem Versuch verbringen, Konzentration zu entwickeln? Das alles endet doch sowieso eines Tages. Wozu im Geist gute Eigenschaften entwickeln? Dabei kommt doch schließlich auch nichts heraus. Warum nehmen wir nicht das, was wir haben und lernen, es zu genießen?“ Aber so werden die Lehren aus dem Kontext gerissen.

Als der Buddha die Lehren über die Weisheit darlegte, begann er mit Fragen wie: „Was ist geschickt? Was ist ungeschickt? Was kann ich tun, das zu andauerndem Glück führen wird?“ Das ist die erste Fragenserie, die ihr stellen solltet, um Weisheit zu entwickeln. Wenn ihr euer normales Konsumverhalten anseht, beginnt ihr zu erkennen, dass eine Menge davon sehr ungeschickt ist: Es führt nur zu kurzfristigen Arten von Glück. Und ihr erkennt, es ist nicht nur der Konsum, sondern auch das, was ihr tut, um diese Erfahrungen hervorzubringen, das ungeschickt ist. Ihr seht, dass ihr aus Gier, Hass, Leidenschaft oder Angst heraus handelt, nur um die Erfahrungen zu erlangen, die ihr wünscht.

Um also diesem Verhaltensmuster zu entkommen, müsst ihr die Geschicklichkeiten entwickeln, die euer Glück solider und dauerhafter machen werden, mit geringerer Neigung, sich gegen euch zu kehren und euch zu verzehren. Es ist die Art von Unterscheidung, die der Entwicklung von Tugend und Konzentration zugrunde liegt. Ihr enthaltet euch jener Tätigkeiten, die sofortige Belohnung erbringen, aber dann anhaltendes Bedauern und langfristige Reue nach sich ziehen. Ihr entwickelt Qualitäten im Geist, die ein größeres Gefühl des Wohlbefindens erschaffen, das nicht von äußeren Reizen abhängen muss, das gegen jegliche Art äußerer Umstände bestehen kann.

Sobald ihr diese Qualitäten entwickelt habt, vertieft ihr den Unterscheidungsprozess noch etwas mehr. Benutzt das Prinzip der Unbeständigkeit für die Fragen: „Gibt es denn etwas, das nicht unbeständig ist? Muss ich immer weiter erschaffen und erschaffen, bis in alle Ewigkeit? Gibt es nicht doch eine Form des Glücks, die das nicht benötigt?“ Ihr wendet euch also der Art von Glück zu, die ihr hervorbringt und seht sie sorgfältiger an. Dann kommt die Frage auf: „Wer konsumiert das alles? Wer ist dieser Konsument? Wer ist dieser Produzent? Ihr beginnt zu sehen, dass der Konsument auch aus *khandhas* besteht, die ihr produziert habt. Und diese Einsicht lässt den ganzen

Vorgang noch unsinniger erscheinen. Warum solltet ihr wünschen, in diesen Prozess verwickelt zu werden – Erfahrungen zu schaffen die von Erfahrungen konsumiert werden? Aus diesem Blickwinkel ist auch langfristiges Glück nicht gut genug. Eure Sensitivität wurde geschärft. Eure Einsicht in den Prozess von Produktion und Konsum wurde ebenfalls geschärft. Und wenn ihr schließlich den Punkt erreicht, an dem ihr seht, dass das alles nicht nötig ist, lasst ihr los.

Wenn ihr nur der Konsument wärt, wäre es ja nur zu leicht, sich weiterhin an vergänglichen Dingen zu erfreuen, solange ihr das richtige Verhalten erlernt habt, wie ihr die Dinge annehmt – annehmt, ohne festzuhalten – aber als Produzent kommt der Punkt, an dem ihr des Produzierens müde werdet. Ihr habt genug davon. Ihr seht, dass all die Bemühungen, die in das Produzieren fließen, der Mühe nicht wert sind. Das ist die Einsicht, die es euch erlaubt, die Dinge niederzulegen; die euch gestattet, loszulassen.

Und in diesem Kontext zeigen die Lehren von den drei Merkmalen ihre wahre Bedeutung, spielen sie ihre wahre Rolle. Wie die Geschichtenerzähler im Roman, müssen wir sorgsam darauf achten, was wir erschaffen, weil wir mit dem, was wir erschaffen, leben werden müssen. Fragt euch also ständig: „Ist das gut genug? Bin ich mit dem, was ich schaffe, zufrieden?“ Es ist nämlich keine leichte Aufgabe, das Schaffen zu beenden. Wäre es leicht, müssten wir nicht hier sitzen und so mühevoll meditieren. Es ist schwierig und ob wir das, was wir erschaffen nun mögen oder nicht, wir erschaffen immer weiter. Das ist das Problem.

Solange ihr noch Dinge erschafft, versucht, für euch eine Welt zu schaffen, die so gut ist, wie möglich, eine Welt, die für die Menschen um euch herum so gut ist wie möglich, bis ihr dann die Fähigkeit entwickelt habt, in eurem Geist, auf diese Fabrik zu schauen, die beständig Dinge produziert und die Welt in jedem Moment neu erschafft. Seht, ob ihr sie auseinandernehmen könnt.

Das klingt etwas erschreckend, aber der Buddha verspricht, dass, sobald ihr diese Dinge zerlegen könnt, ein Glück entsteht, mit dem sich nichts bisher Dagewesenes vergleichen lässt. Dieses Versprechen, zusammen mit der Realität jener nichtgeschaffenen, nicht zusammengesetzten, Ebene des Glücks ist es, was all die Arbeit, die wir hier tun, mehr als lohnend macht.

# Kausalität beherrschen

Mai 2001

Man sagt uns, dass das Herzstück beim Erwachen des Buddhas in der Entdeckung des Kausalitätsprinzips bestand, wie Ursache und Wirkung daran arbeiten, eure Erfahrung zu formen. Das klingt zwar ziemlich abstrakt, aber es hat tatsächlich direkten Bezug zu dem, was ihr eben jetzt erfahrt. Anders gesagt, es gibt das Resultat vergangenen *kamma*, es gibt auch euer gegenwärtiges *kamma* und schließlich gibt es das Resultat eures gegenwärtigen *kamma*. Das sind die drei Dinge, die ihr in jedem Moment erfahrt.

Am Anfang unserer Übung ist das meist alles vermischt. Es gibt einfach Erleben. Wir sehen die Muster der Zusammenhänge nicht, wir sehen die zusammengesetzten Faktoren nicht als separat und verschieden, also erscheinen die Dinge zufällig. Wenn ihr aber lernt, wie das, was ihr genau jetzt tut, zu betrachten ist, werdet ihr sehen, dass ihr dabei nicht völlig passiv seid. Eure Erfahrungen fliegen euch nicht einfach so zu. Da gibt es eine aktive Seite im Geist, die hinausgeht und sie formt, ein bisschen hier hinzufügt, ein wenig dort hinwegnimmt. Ihr werdet empfindsam für diesen Aspekt des Geistes, für das, was ihr genau jetzt tut. Das macht einen großen Teil der Einsicht aus, die ihr benötigt, um in der Meditation voran zu kommen.

Die meisten von uns sind wie ein Mann, der in ein Zimmer stürmt, sich dabei aggressiv verhält und dann später klagt: „Die Leute in dem Zimmer schienen schrecklich abwehrend, schrecklich unfreundlich zu sein“. Er scheint nicht zu bemerken, dass sein Auftreten Auswirkungen auf die Atmosphäre des Zimmers gehabt hat.

Wie stürmt ihr denn in den gegenwärtigen Moment? Ein Weg, das herauszufinden, ist, den Atem zu überprüfen. Was genau macht ihr eben jetzt mit dem Atem? Ist der Atem ein völlig passiver, automatischer Prozess oder macht ihr irgendetwas mit dem Atem? Trifft da eine Ebene des Geistes Entscheidungen? Eine Methode, es herauszufinden, ist, eine bewusste Entscheidung bezüglich des Atems zu treffen, ihn hier ein bisschen zu schubsen, dort ein bisschen zu schieben. Wir sprechen hier nicht davon, große Veränderungen am Atem vorzunehmen, sondern einfach nur davon, allmähliche Veränderungen in die Richtung vorzunehmen, die euch am Angenehmsten erscheint.

Während ihr das tut, beginnt ihr zu erkennen, dass eure gegenwärtige Erfahrung von Lust oder Leid von Entscheidungen abhängt, die ihr eben jetzt trefft. Ihr bekommt ein besseres Gespür für das, was der Geist tut, besonders in Bezug auf seine Wahrnehmungen und Gedankenprodukte und wie sich diese zu euren Gefühlen verhalten.

Wahrnehmungen sind die Etiketten, die ihr den Dingen anheftet. Ihr könnt zum Beispiel den Körper als etwas Festes erfahren, das ein- und ausatmet. Nun, ihr könnt diese Wahrnehmung aber auch verändern. Seht alles, was ihr jetzt im Körper fühlt, als einen Aspekt der Atemwirkung an. Erlebt jedes Gefühl als eine Art Atemempfindung. Seht, wie sich das auf euer Körpergefühl auswirkt, wie ihr euch dazu in Beziehung setzt und auf welche Weise ihr das bewertet, wie ihr dabei atmet.

Und eure Gedankenprodukte: Nutzt sie, um Fragen zu stellen. Wie wäre es, so zu atmen oder eben anders? Probiert es aus.

Während ihr das tut, wird euch immer klarer, wie sehr ihr tatsächlich eure gegenwärtige Erfahrung selber formt. Dann könnt ihr diese Einsicht nützen und auf das Problem Schmerz, sowohl des körperlichen wie auch des geistigen Schmerzes anwenden. Die meisten von uns neigen dazu, sich selbst für passive Empfänger zu halten, für Opfer eines speziellen Schmerzes, der uns angreift. Es scheint, als könnten wir dabei nicht viel tun. Das ist so, weil wir eine gewohnheitsmäßige Reaktion auf Schmerz haben. Wenn wir diese Gewohnheit nicht ändern können, werden wir nicht viel Verbesserung in der Frage erleben, warum wir leiden und wie wir leiden.

Wenn ihr aber physischen Schmerz genauer betrachtet, erkennt ihr, dass ein Teil davon herrührt, dass mit dem Körper etwas nicht in Ordnung ist, ein anderer Teil aber von dem kommt, was der Geist tut, um mit der Erfahrung Schmerz umzugehen: Die Art, wie er ein geistiges Bild des Schmerzes malt, wie er an diesem Bild festhält, was er tut, um den Schmerz auf bestimmte Weise aufrecht zu erhalten oder in eine bestimmte Richtung zu schieben. Das findet fortwährend statt, dennoch wird es uns nicht wirklich bewusst, wie viel wir zu unserem eigenen Schmerz beitragen. Das ist ein großes Problem. Das ist die Erste Edle Wahrheit: Der Schmerz, den wir durch unser Anhaften, unser Begehren und unsere Unwissenheit erschaffen.

Um diese Dinge zu sehen, müsst ihr ein sehr feines Gespür für den gegenwärtigen Moment und auch dafür haben, was dabei euer eigener Beitrag

ist. Deshalb ist Konzentration so wichtig, den Geist wirklich ruhig zu bekommen: damit er diese Dinge sehr genau wahrnehmen kann. Wenn beispielsweise Schmerz aufsteigt, neigen wir dazu, die Tatsache zu übersehen, dass der Geist ihn ständig benennt: „Schmerz, Schmerz, Schmerz, Schmerz, Schmerz“. Und zusätzlich zu diesem Etikett „Schmerz“ machen wir uns auch noch ein Bild davon. Der Akt des Benennens, wenn er von Anklammern begleitet ist, trägt zum Schmerz bei. Und wenn ihr wirklich empfindsam für die Bewegungen im Geist werdet – und das erfordert, den Atem ganz still zu machen, damit er bei dem, was ihr seht, nicht stört – dann seht ihr, dass im Geist eine ständige Wiederholung erfolgt. Manchmal ist das Benennen, das Anklammern und das Wiederholen so beharrlich, dass die physische Ursache für den Schmerz schon längst verschwunden ist. Dann ist der Akt des Festhaltens der tatsächliche Schmerz, den ihr jetzt erfahrt.

Wenn ihr also zu erkennen lernt: „Oh, da ist dieses Benennen ja schon wieder, und da wieder, und da wieder“ – könnt ihr es unterbrechen? Schaut, was passiert, wenn ihr es beendet, wenn ihr es einfach fallen lasst. Ihr werdet feststellen, dass sich eure Erfahrung des Schmerzes verändert. Dann gewinnt ihr Einsicht in euer Tun im gegenwärtigen Moment, wie ihr zur Gestalt eurer Erfahrung beiträgt.

Genau das beansprucht viel Meditationsarbeit – den Geist einfach dafür zu sensibilisieren, was er tut. Sehr häufig ist das wie ein toter Winkel in unserer Wahrnehmung : Was wir eben jetzt tun. Uns ist völlig bewusst, was andere Leute tun – „Sie haben mir dies zugefügt, sie haben mir das zugefügt“ – aber wir schauen nicht darauf, was wir tun, deshalb bringt uns ja ihr Tun Schmerz. Oft könnt ihr nicht vermeiden, was von außen auf euch zukommt – es ist vergangenes *kamma* – aber ihr könnt vermeiden, darauf in ungeschickter Weise zu reagieren. Manchmal seht ihr, dass eure Art und Weise, auf die Situation zu reagieren in die Situation direkt einfließt, das Tun dieser Leute beeinflusst und die Situation verschlechtert. Aber selbst wenn das nicht so ist, findet ihr heraus, dass euer Leid wirklich auch davon herrührt, wie ihr mit der äußeren Situation umgeht.

Darum geht es doch bei der Ersten Edlen Wahrheit: um das Haften an den fünf Daseinsgruppen: Festhalten an der körperlichen Form, an euren Gefühlen, an Wahrnehmungen, Gedankenprodukten oder am Bewusstsein. Wenn ihr aufhört, an diesen Anhäufungen festzuhalten, dann, obwohl sie immer noch

unbeständig sind und Stress enthalten können, belasten sie den Geist nicht mehr. Die Brücke ist abgebrochen und verbindet nichts mehr. Ihr hört auf, euch Dinge aufzubürden, wie es das Bild des Ajahn Suwat ausdrückt: Der Berg kann an und für sich schwer sein, wenn ihr aber nicht versucht, ihn zu heben, hat er für euch kein Gewicht.

Ihr müsst also erkennen, wo ihr eure schweren Lasten hebt und dann versuchen, zu verstehen, warum. Nur wenn ihr versteht warum ihr etwas tut, könnt ihr es wirklich beenden. Manchmal könnt ihr euch im Laufe einer Meditation zum Aufhören zwingen, wenn es aber kein wirkliches Verständnis gibt und dann der Geist zu seinen alten Gepflogenheiten zurückkehrt, beginnt er wieder damit, sich Dinge aufzubürden, sie aufzunehmen und heranzuschleppen. Wenn ihr aber durchschaut, warum ihr diese Dinge aufhebt, welche Missverständnisse hinter eurem Tun verborgen liegen, warum ihr glaubt, dass ihr diese Dinge umherschleppen müsst, liegt darin Einsicht.

Es ist eine alte Gewohnheit, wie der Geist zu den Dingen des gegenwärtigen Moments beiträgt, besonders auf welche Weise er sich selber unnötiges Leid bereitet. Wir glauben, dass unterschwelliges Leid ein notwendiger Teil von Erfahrung ist, aber das ist nicht so. Wenn ihr es als unnötiges Mühsal oder Bürde ansieht, dann lasst ihr wirklich los.

Überprüft also, woran ihr festhaltet, wo ihr unnötiges Leid verstärkt. Versucht, den Geist so still wie nur möglich zu machen und bleibt dann zur Beobachtung bei ihm: „Gibt es da noch Anspannung? Gibt es noch ein Gefühl der Belastung? Was ist damit verbunden? Könnt ihr irgendeine Aktivität oder Absicht, die mit Stress verbunden ist, erkennen?“ Und wenn ihr diese Aktivität, diese Absicht wahrnehmt, dann lasst sie einfach fallen.

Fast immer ist es etwas, von dem euch gar nicht bewusst war, dass ihr es tut, etwas, an dem ihr festhaltet indem ihr es geistlos wiederholt. Manchmal merkt ihr, dass ihr an einer Absicht festhaltet, glaubt aber, es müsste einfach so sein: „Dies ist der Kern meines Seins, das bin ich, so muss mein Geist arbeiten.“ Nun, das muss er aber gar nicht. Lernt, solche Annahmen in Frage zu stellen. Lernt, wie etwas loszulassen ist. Das lockert euren Geist auf. Und plötzlich seht ihr Dinge, die ihr nie zuvor gesehen habt.

Es ist eine unnötige Bürde, die ihr euch aufladet. Die Dinge, von denen ihr glaubtet, sie seien notwendig, müssen überhaupt nicht so sein, wie ihr glaubt, dass sie sein müssten. Das ist die ganze Botschaft vom Erwachen des Buddhas:

Das Prinzip der Kausalität, über das wir gesprochen haben. Er wandte es an, um zu erkennen, wie unnötig doch das Leid, das der Geist im gegenwärtigen Moment erfährt, ist. Darum ist das Prinzip der Kausalität so wichtig. Der Buddha erkannte, welche Beigabe er dem gegenwärtigen Moment hinzufügte, die das Leid hervorbrachte und er lernte, das zu beenden.

Und was geschah, wenn dem gegenwärtigen Moment nichts hinzugefügt wurde? Während wir meditieren, stellen wir fest, dass unsere Zugabe immer mehr verfeinert wird. Oft sind wir uns dessen gar nicht bewusst. Wir sagen uns, dass wir hier vollkommen friedlich und ruhig sitzen, tatsächlich aber geschieht im Geist vieles, was wir übersehen. Das ist der blinde Fleck, der tote Winkel, im Geist. Wenn ihr anfangt, diesen toten Winkel wahrzunehmen; wenn ihr das, was sich darin verbirgt wirklich loslassen könnt, dann öffnen sich die Dinge, dann kann die Meditation wirklich beginnen einen radikalen Wechsel im Geist zu bewirken. Viele Verstrickungen eures Geistes sind nicht das, was sie zu sein schienen. Und die Erkenntnis, dass sie auch nicht notwendig sind, beschert euch Befreiung.

Es gibt also von Anfang an eine Kontinuität, die den ganzen Meditationsprozess durchzieht. Wenn der Geist, während ihr hier sitzt, entgleitet, holt ihn einfach zurück. Tut er es erneut, holt ihn wieder zurück. Schon bei diesem Vorgang kann euch bewusster werden, was ihr im gegenwärtigen Moment tut. Es wird euch bewusster, dass der Geist blinde Flecken hat und ihr lernt, diese blinden Flecken zu reduzieren, sodass sie den Geist weniger dominieren. Natürlich lernen sie sich besser zu verstecken, aber je besser ihr in der Lage seid, blinde Flecken aufzuspüren, desto mehr gewinnt ihr Kontrolle über den Geist und ein besseres Gespür dafür, was ihr im gegenwärtigen Moment wirklich tut.

Für die Meditation ist das entscheidend. Ihr fahrt damit fort, dieses Prinzip auf immer feineren Ebenen anzuwenden, denn dieses Prinzip hat durchgängig Gültigkeit. Es ist nur so, dass, wenn ihr daran arbeitet, zunehmend mehr Präzision benötigt wird. Diese könnt ihr aber entwickeln. Schließlich ist es ja eine Fertigkeit. Das ist eine weitere der großen Entdeckungen des Buddha, dass, die Fähigkeit, den Pfad zur Befreiung zu beschreiten, eine Fertigkeit ist, die ihr genauso erlernen könnt wie andere Fertigkeiten auch: Indem ihr die Resultate eures Tuns betrachtet, darüber nachdenkt, was ihr getan habt und versucht, die Dinge so anzupassen, dass sie immer genauer werden, immer feiner, immer

weniger belastend für den Geist.

Es ist nicht so, dass das Erwachen den Leuten zufällt, ohne dass sie wissen, was sie tun. Es ist kein Zufall oder etwas, das von außen kommt, aber es ist erforderlich, dass ihr wirklich empfänglich für die *kamma*-Lehre werdet: „Ich bin verantwortlich für mein Tun.“ Ihr handelt im Jetzt, seid also sehr sorgsam bei dem was ihr tut, genauso wie ihr Sorgfalt beim Anmachen eines Feuers, beim Schärfen eines Messers, oder all den anderen Fertigkeiten walten lasst, die ihr im Leben benötigt. Es ist nur so, dass ihr im Umgang mit dem Geist noch sorgfältiger, noch genauer sein müsst. Es erfordert noch mehr Feingefühl. Dieser einfache Prozess jedoch, immer mehr Geschick in Bezug auf den gegenwärtigen Moment zu entwickeln, kann euch den ganzen Weg bis zum Erwachen führen.

Und das ist einfach revolutionär.

# Die sechs Qualitäten

März 2003

Im Englischen gibt es nur ein sehr begrenztes Vokabular für die Beschreibung eines innerlichen Körpergefühls. Wir fühlen uns „kribbelig“ oder „schwer“. Uns laufen Ameisen über die Haut oder wir haben Schmetterlinge im Bauch. Es gibt nicht viele verschiedene Worte oder gar ein Beschreibungssystem dafür. Hier hilft die Lehre des Buddhas über die Qualitäten. Sie liefert eine systematische Methode, Körperempfindungen einzuordnen – wie sich der Körper von innen anfühlt – zusammen mit einer Vorstellung davon, was ihr mit diesen Empfindungen anfangen könnt. Diese Lehre vermittelt euch ein Gespür dafür, wie sehr euer momentaner Input eure Körpererfahrung beeinflusst, und wie ihr auf eine sehr unmittelbare, intuitive Weise diesen Input nutzen könnt, um eine innere Balance herzustellen, die es dem Geist leicht macht, beim Körper zu verweilen.

Die Texte nennen uns sechs Qualitäten: Erde, Wasser, Wind, Feuer, Raum und Bewusstsein. Das klingt beinahe wie mittelalterliche Chemie. Wir sollten diese Qualitäten aber besser als Möglichkeit ansehen, die Empfindungen einzuordnen, die zusammen das innere Körpergefühl ausmachen. Die Erd-Empfindungen sind Gefühle der Schwere und Festigkeit; Wasser, die kühlen Empfindungen, Feuer-Empfindungen sind natürlich warm; Wind ist die Hin- und Herbewegung; Raum ist die Empfindung von Leere; und Bewusstsein ist die Qualität, die sich all dieser Dinge bewusst ist.

Die Theorie hinter diesen Qualitäten besagt, dass sie hervorgerufen werden. Mit anderen Worten, sie werden stärker, sowie sie durch ein Geschehen aktiviert, betont oder gestärkt werden. Auf der äußeren Ebene kommt es zu Naturereignissen, wenn die äußeren Qualitäten provoziert werden. Fluten entstehen durch die Provokation der Wassereigenschaft; große Feuer oder starke Hitze durch die Provokation der Feuereigenschaft; gewaltige Winde durch die Provokation der Windeigenschaft. Interessanterweise rechnen die Texte auch Erdbeben der Windeigenschaft zu. Das bedeutet ja, dass sich Wind nicht nur auf den Wind in der Luft bezieht, sondern auch auf die Bewegungen unten in der Erde. Offenbar galt die Erdeigenschaft als einzige Qualität, die zumindest auf der äußeren Ebene nicht provozierbar war, die Erde bewegt sich aber, sobald die Windeigenschaft ins Spiel kommt.

Was immer wir auch von diesen Vorstellungen als Beschreibung äußerer Ereignisse halten mögen, so sind sie doch in jedem Fall von Nutzen, um innere Ereignisse, die Erfahrung des Körpers von innen, zu betrachten. Klassischerweise werden die inneren Qualitäten angewandt, um Krankheiten zu erklären. Leichter Schwindel ist ein Zeichen von zu viel Windeigenschaft, ein Anzeichen dafür also, dass die Windeigenschaft angeregt wurde. Bei Fieber wurde natürlich die Feuereigenschaft provoziert. Ein Gefühl von Lethargie oder Schwere in euren Gliedern ist ein sicheres Zeichen von erhöhter Erdeigenschaft.

Mit diesen Dingen könnt ihr in eurer Meditation spielen. Da wird euch diese Lehre nützlich, weil sie euch gestattet, zu sehen, wie die Weise, in der ihr euch auf den Körper konzentriert, eine Auswirkung darauf hat, wie ihr den Körper wahrnehmt, wie ihr den Körper tatsächlich empfindet. Wir halten die Empfindungen für das primäre Rohmaterial, für die grundlegenden Bausteine der Erfahrung, es gibt aber bewusste Entscheidungen, die den Empfindungen vorausgehen. *Saṅkhāras*, „Gestaltungen“, liegen tiefer, vor den Empfindungen, die ihr in Bezug auf Form, Gefühl usw. habt.

Wie werdet ihr also den Körper gestalten? Wenn es Gefühle der Anspannung im Körper gibt, ist das manchmal ein Zeichen von zu hoher Erdeigenschaft, also könnt ihr an den Atem denken. Das ist einer der Gründe, weshalb wir mit dem Atem beginnen. Er ist das, was am leichtesten zu handhaben ist – klassischerweise wird er *kāya-saṅkhāra*, der Körpergestalter, genannt. Der Atem ist es auch, der am unmittelbarsten mit Anspannung arbeitet. Immer, wenn es ein Gefühl der Anspannung gibt, richtet sofort euer Bewusstsein darauf und schaut, ob ihr das Gefühl einer sanften, heilenden Bewegung durch sie hindurch empfinden könnt. Das Potential für Bewegung ist vorhanden, die Wahrnehmung, die zur Anspannung beitrug, hat sie bloß blockiert. Ihr könnt also bewusst entscheiden, dass ihr dort Bewegung verspüren werdet. Gebt dem eine Chance und das Bewegungspotential, das Potential zu Bewegung durch den betreffenden Teil des Nervensystems, wird gestärkt, wird wachgerufen – was vielleicht eine bessere Übersetzung als „provoziert“ wäre. Wenn euer Gewahrsein des Atems erweckt oder erhöht wird, kann es durch diese Empfindung der Blockierung hindurchdringen.

Wenn ihr euch kribbelig oder überdreht fühlt, dann könnt ihr an die Erdeigenschaft denken, um die Dinge zu beruhigen. Ist zu viel stürmische Energie in eurem Körper, so könnt ihr euch vorstellen, dass eure Knochen aus

schwerem Eisen gemacht sind und eure Füße eine ganze Tonne wiegen. Wo immer ihr ein Gefühl von Festigkeit im Körper verspürt, konzentriert euch darauf und versucht, es noch zu vergrößern. Ihr werdet sehen, dass die Auswahl der jeweiligen Vorstellung, wirklich eine Auswirkung darauf hat, wie ihr beginnt, das jeweilige Körperteil tatsächlich wahrzunehmen. Dann könnt ihr diese Empfindung hernehmen und sie ausbreiten, sie mit anderen Empfindungen der Festigkeit im Körper verbinden. Das Potential für Festigkeit ist immer vorhanden.

Wenn ihr euch deprimiert und niedergedrückt fühlt, denkt an leichtere Empfindungen, an den Atem, wie der Atem z. B. verschiedene Teile des Körpers leichter macht. Wenn euch heiß ist, denkt an die Wassereigenschaft. Konzentriert euch auf jegliche Wasserempfindungen im Körper, die kühler als andere sind. Richtet eure Aufmerksamkeit genau darauf und denkt bewusst das Wort „Wasser, Wasser“ oder „kühl, kühl“. Ihr werdet feststellen, dass noch andere kühle Empfindungen im Körper in eurem Gewahrsein auftauchen werden. Potentiell waren sie schon vorhanden, sie benötigten lediglich das Element der Absicht in diesem Moment, um sie aufscheinen zu lassen.

Wenn ihr euch kalt fühlt, stimmt euch auf Wärme ein. Es wird in eurem Körper einen Teil geben, der wärmer als andere ist, also konzentriert euch darauf. Stellt euch vor, dass die Wärme dort bleibt und sich auf andere Teile des Körpers ausbreitet, an denen weitere Empfindungen der Wärme wachgerufen werden.

Ihr könnt das auf jeder Stufe der Konzentration tun, obwohl es am wirkungsvollsten ist, wenn der Atem still ist. An dem Punkt fühlt sich der Körper wie eine Nebelwolke an, er scheint aus kleinen Punkten von Empfindung zu bestehen. Jede dieser kleinen Empfindungen hat grundsätzlich das Potential zu jeder der vier Eigenschaften. Wenn euer Körpergefühl darauf reduziert ist, was die Franzosen Pointillismus nennen würden, so ist es erheblich leichter, nur mit einem Gedanken entweder die Schwere oder die Leichtigkeit zu betonen, die Bewegung, die Wärme oder Kühle jener Empfindungen, das Empfindungs-Potential, das ihr dort habt. Auf diese Weise vollbringt ihr zwei Dinge zugleich. Einerseits bringt ihr den Körper ins Gleichgewicht. Immer wenn eine Art der Empfindung sich zu bedrückend anfühlt, könnt ihr zum Ausgleich an die gegenteilige Empfindung denken. Andererseits seht ihr, welche Rolle die gegenwärtige Absicht in eurem Gewahrsein und in eurer

Erfahrung des gegenwärtigen Moments auf eine sehr intuitive Weise spielt.

Wenn die Dinge zur Ruhe gekommen sind und sich in Bezug auf diese vier Eigenschaften im Gleichgewicht befinden, könnt ihr euch innerhalb dieses Nebels potentieller Empfindungen, die in jede Richtung gehen können, auch auf den Raum zwischen den Punkten konzentrieren. Macht euch bewusst, dass der Raum grenzenlos ist. Er durchdringt den Körper und erstreckt sich in alle Richtungen. Denkt einfach nur: „Unendlicher Raum“. Verweilt bei dieser Empfindung unendlichen Raumes, die mit dieser Vorstellung entsteht. Das Potential dafür ist immer vorhanden; es wird lediglich durch die Vorstellung erweckt. Es ist sehr angenehm, sich in diesen Zustand zu versetzen. Die Dinge scheinen dabei viel weniger Festigkeit zu haben, sind erheblich weniger bedrückend. Ihr fühlt euch im Körper nicht so gefangen.

Ajahn Fuang hatte einmal eine Schülerin, eine alte Frau, die bei ihm begonnen hatte, Meditation zu praktizieren, als er sich gerade darauf vorbereitete, Wat Asokaram zu verlassen. Nachdem er gegangen war, musste sie eine ganze Weile auf sich selbst gestellt praktizieren. Eines Abends, als sie zur Meditation mit einer Gruppe in der Meditationshalle saß, hörte sie eine Stimme, die sagte „Du wirst heute Nacht sterben.“ Sie war etwas bestürzt, dachte dann aber: „Gut, wenn ich sterben werde, dann ist es doch am besten, beim Meditieren zu sterben.“ Sie saß also einfach in stiller Beobachtung da, um zu sehen, was beim Sterben des Körpers geschehen würde, um abzuwarten, wie das wohl wäre. Sie hatte dann tatsächlich das Gefühl, dass ihr Körper begann, auseinanderzufallen. „All die unterschiedlichen Eigenschaften gingen verschiedene Wege,“ sagte sie, „wie in einem brennenden Haus. Es gab im Körper keinen Ort mehr, auf den man das Gewahrsein richten und an dem man sich überhaupt noch wohlfühlen konnte.“ Einen Moment lang fühlte sie sich verloren, aber dann fiel ihr ein sich in dieser Notsituation auf die Qualität 'Raum' zu besinnen. Also richtete sie ihre ganze Aufmerksamkeit auf die Raumeigenschaft und das Gefühl des brennenden Hauses verschwand plötzlich. Aber die sehr starke Empfindung unendlichen Raumes war da und auch das Potential, zum Körper zurückzukehren.

(Das ist etwas, das ihr bemerken werdet, wenn ihr in eurer Meditation dort angelangt seid: Es gibt Punkte, die ein Potential für die Körperform sein könnten, aber ihr zieht es vor, euch nicht auf sie zu konzentrieren. Statt dessen fokussiert ihr auf das Gefühl des Raumes dazwischen und rundherum. Ein

Gefühl der Grenzenlosigkeit ist damit verbunden.)

Als die Frau nun aus der Meditation zurückkam, war sie natürlich nicht gestorben. Sie lebte noch. Aber sie hatte eine wichtige Sache gelernt. Wenn es im Körper wirklich belastende Zustände gibt, könnt ihr immer noch in den Raum gehen. Obwohl das nicht das Erwachen ist und auch nicht das Unbedingte, ist es dennoch erheblich besser, als hilflos im Aufruhr der Qualitäten im Körper unterzugehen.

Die Qualitäten bieten also einen nützlichen Weg zur Betrachtung der Potentiale im gegenwärtigen Moment. Sie machen es auch leichter, das Gespür für das Gewahrsein an sich zu bekommen, worüber ihr so viel in den Schriften der Thai Ajahns lest. Sobald ihr beim unendlichen Raum seid, lasst die Vorstellung „Raum“ fallen und schaut, was übrig bleibt. Es wird nur die Wahrnehmung „wissen, wissen, wissen“ sein, die an ihre Stelle tritt. Ihr müsst dabei nicht fragen „Wissen von was?“ Es gibt an diesem Punkt nur noch Gewahrsein, Gewahrsein oder wissen, wissen.

Sobald ihr alles auf diese Weise in Qualitäten unterteilt habt, besitzt ihr das Rohmaterial, um Einsicht zu gewinnen. Die Bedingungen für die Analyse mögen anfangs sonderbar erscheinen, wenn ihr aber erst ein intuitives Gespür dafür entwickelt habt, worauf sie verweisen, werdet ihr sie für äußerst nützlich befinden. Sie geben dem Geist nicht nur einen guten Ort, um in der Stille der Meditation zur Ruhe zu kommen, sondern sie helfen euch auch, Einsicht darüber zu erlangen, auf welche Weise die Vorstellung die Erfahrung des Körpers formt, eure Wahrnehmung von dem formt, was hier im gegenwärtigen Moment geschieht und um zu sehen, wie zusammengesetzt all das wirklich ist. Ihr habt Potentiale, die von vergangenem *kamma* herrühren, aber ihr habt auch das Element der gegenwärtigen Wahlmöglichkeit, was äußerst klar wird, wenn ihr die Dinge auf diese Weise analysiert.

Als ich zu meinem ersten Aufenthalt bei Ajahn Fuang kam, ließ er mich Ajahn Lees Divine Mantra auswendig lernen: Sechs Passagen über die verschiedenen Eigenschaften. Lange Zeit kam mir das sehr fremd vor, bis ich eines Nachts beim Chanten der Passage über die Eigenschaft Bewusstsein erkannte, dass sie sich auf das Gewahrsein bezog, das genau jetzt gegenwärtig ist. – Dieses Gewahrsein. – Genau jetzt. – Als mich diese Erkenntnis traf, war es, als würde ein riesiger Eisberg in meinem Herzen plötzlich schmelzen. Es war nicht so, als würde ich mich mit einem äußeren, fremden Denksystem

beschäftigen; statt dessen war es etwas äußerst Direktes, Unmittelbares im Hier und Jetzt für mich. Da begann ich zu ahnen, warum Ajahn Fuang mich diesen Chant auswendig lernen ließ, warum er wollte, dass alle seine Schüler über ihre gegenwärtigen Erfahrungen, unter Bezugnahme auf die Qualitäten, nachdenken.

Bewahrt also diese Art der Analyse im Gedächtnis. Versucht, ein Gespür dafür zu bekommen wenn ihr sie anwendet und ihr werdet feststellen, dass sie in der Praxis äußerst nützlich ist. Wie bei allen Lehren des Buddhas liegt die Bedeutung der Lehre vor allem in dem, was ihr daraus macht und wie sie euch hilft, Einsicht darüber zu gewinnen, wie Kummer und Leid im gegenwärtigen Moment erschaffen werden – und wie ihr sie gar nicht erschaffen müsst, wenn ihr aufmerksam seid, wenn ihr also an diesen Fertigkeiten arbeitet.

# Das Zusammenfügen

März 2001

Der Geist hat eine grundlegende Gewohnheit: Dinge zu erschaffen. Tatsächlich, erläutert der Buddha, wenn er von Kausalität spricht, also davon, wie Erfahrungen zustande kommen, dass die schöpferische Kraft oder *saṅkhāra* – die geistige Tendenz, Dinge zusammenzufügen – in Wirklichkeit schon vor unserer sinnlichen Erfahrung kommt. Der Geist kann Dinge erkennen, eben weil er aktiv ist und aktiv Dinge zusammenfügt.

Das Problem daran ist, dass die meisten Handlungen des Geistes, die meisten seiner Schöpfungen, auf Unwissenheit beruhen. Die Art von Wissen, die von diesen Schöpfungen herrührt, kann deshalb irreführend sein. Aus diesem Grund solltet ihr euch beim Meditationsprozess rückversichern und versuchen diesem Schöpfungsprozess so gut wie möglich auf die Schliche zu kommen. Ihr solltet herausfinden, ob es einen Weg gibt, ihn auf eine geschickte Weise zu nutzen – einen Weg, der zu Wissen führt, der euch zu einem Punkt führt, an dem die Unwissenheit durchbrochen werden kann. Und das bedeutet, statt viele Dinge zusammenzubrauen, lasst ihr die Dinge auseinander fallen, damit ihr genau dorthin gelangt, wo diese grundlegenden Kräfte im Geist alles zusammenfügen.

Nun ist es so, dass uns, sobald wir den Geist zum Atem bringen, all diese grundlegenden Faktoren genau da in ihren elementarsten Formen vorliegen. Der Atem ist der Faktor, welcher den Körper formt. Er ist das, was sie *kāya-saṅkhāra* oder das „physische Zusammenfügen“ nennen. Der Atem ist es, der das Leben im Körper zusammenfügt. Wäre da nicht der Atem, würden die Dinge recht schnell beginnen, auseinander zu fallen.

Dann gibt es die sprachliche Gestaltung, *vacī-saṅkhāra*, der Vorgang, Dinge in Worte zu kleiden. Die zwei grundlegenden verbalen *saṅkhāras* sind gezieltes Denken und Bewerten. Und auch diese habt ihr unmittelbar hier. Ihr richtet eure Gedanken auf den Atem und bewertet ihn dann: Wie fühlt sich der Atem an? Fühlt er sich gut an? Wenn ja, dann bleibt bei ihm. Fühlt er sich nicht gut an, so könnt ihr ihn verändern. Das ist die grundlegendste Ebene der Konversation, die ihr mit euch selbst führen könnt. „Fühlt sich dies gut an oder nicht? Angenehm oder unangenehm? Ja oder nein.“

Und dann arbeitet ihr damit. Aber womit arbeitet ihr denn da tatsächlich? Ihr arbeitet mit geistigen Gestaltungen, *citta-saṅkhāra* – Gefühle und Wahrnehmungen: Gefühle von Lust, Schmerz oder weder Lust noch Schmerz. Und diese Wahrnehmungen sind dann die Etiketten, die der Geist den Dingen zuteilt: „Das ist angenehm. Jenes ist schmerzhaft. Das ist so und jenes so.“

Wenn der Geist beim Atem bleibt, habt ihr all diese Dinge zusammengebracht: die Gefühle, die den Atem begleiten, die Wahrnehmungen, die den Atem benennen: „Jetzt kommt der Atem herein. Jetzt strömt er wieder hinaus. Jetzt ist der Geist so. Nun ist er so.“ Das gezielte Denken und die Bewertung sind ebenfalls da, sie halten eure Aufmerksamkeit auf den Atem gerichtet und auf seine Bewertung. Diese Dinge sind also alle beisammen. Wenn ihr davon abweicht, geratet ihr gewöhnlich in Zerstreutheit, in den Bereich weiterer Gestaltungen, wo ihr diesen grundlegenden Bezugsrahmen aus den Augen verliert und einen völlig anderen hervorbringt. In den Texten wird das „Werden“ genannt, wenn ihr also im Geist andere Welten erschafft. Sobald ihr in diese Welten gelangt, verliert ihr den Kontakt mit dem Prozess des Erschaffens. Ihr verliert den Kontakt mit dem Zustandekommen des Werdens. Ihr müsst also lernen, wie diese Welten der Zerstreuung – und die Prozesse, die sie formen – zu zerlegen sind.

Der Buddha spricht von verschiedenen Möglichkeiten, mit Zerstreutheit richtig umzugehen. Sobald ihr bemerkt, dass ihr euren ursprünglichen Bezugsrahmen verlassen habt, bringt euch selbst dorthin zurück. Mit anderen Worten, ihr müsst euch dringend selbst daran erinnern. In manchen Fällen genügt es, sich einfach zu besinnen, um jene andere kleine Welt, die ihr für euch geschaffen habt, zu zerstreuen und zu der ersten zurückzukehren.

Manchmal müsst ihr aktiv über die Nachteile dieser anderen Welt nachdenken, über das Denken, das es hervorbringt, speziell, wenn es ein Denken ist, das von Lust oder Abneigung durchdrungen ist oder wenn es gar schädlich ist. Ihr müsst euch ermahnen: „Was würde geschehen, wenn ich ein Weile darüber nachsinnen würde?“ Nun, ihr würdet bestimmte Gewohnheiten im Geiste schaffen und sobald diese im Geiste eingebettet sind, führen sie dann zu einem Handeln, das alle möglichen Arten von Problemen schaffen kann. Wenn ihr die Nachteile dieser Art zu denken seht, so sagt ihr: „Das brauche ich nicht. Davon habe ich in meinem Leben genug gehabt.“ Ihr lasst es fallen und kehrt zum Atem zurück.

Manchmal könnt ihr ganz bewusst die Ablenkung ignorieren. In eurem Geist erscheint eine kleine Welt und ihr sagt: „Darauf möchte ich mich nicht einlassen,“ aber aus irgend einem Grund geht diese Welt einfach nicht weg. Ihr erkennt, dass sie nicht verschwindet, weil ihr sie ja noch mit Aufmerksamkeit würdigt. Selbst, wenn ihr sie nicht mögt, ihr Aufmerksamkeit zuzuwenden, genügt schon, um sie zu erhalten – wie bei einem Teerklumpen. Ihr berührt den Teer mit der Hand und er bleibt kleben. Ihr versucht, euch mit der anderen Hand vom Teer loszureißen und beide Hände kleben nun fest. Stoßt ihr ihn mit dem Fuß, bleibt auch der Fuß kleben. Beißt ihr in den Teer, klebt euch der Mund fest. Die einzige Art, damit umzugehen, besteht also darin, den Teer gar nicht erst zu berühren. Anders ausgedrückt, ihr sollt ihm keine Beachtung schenken. Ihr wisst, dass diese andere Welt da ist, aber ihr lasst sie nicht in den Geist herein. Nach einer Weile, verschwindet die Ablenkung mangels Aufmerksamkeit.

Ein vierter Weg der Zurückhaltung beim Auftreten dieses Schöpfungsprozesses, kleiner im Geist geschaffener Welten, ist es, zu erkennen, dass sie von einem Element der Anspannung begleitet sind. Alles wäre erheblich leichter, wenn ihr diese Welten nicht erschaffen würdet, wenn ihr die physischen oder mentalen Spannungen, die sie unterstützen, einfach abbauen würdet. Haltet also Ausschau nach Anspannungen. Habt ihr dann eine lokalisiert, entspannt sie einfach. Wenn ihr das tut, gehen diese Gedanken fort.

Wenn keine der anderen Methoden funktioniert, gibt es noch einen fünften Weg. Ihr könnt selbst zu euch sagen: „Gut, ich beiße jetzt die Zähne zusammen, drücke meine Zunge an den Gaumen und werde über diese anderen Sachen nicht nachdenken.“ Mit anderen Worten, drängt nur mit der Kraft eures Willens die Ablenkung aus eurem Geist hinaus. Es ist die Methode des letzten Auswegs: Jene, die am wenigsten genau ist und die nur so lange funktioniert, wie eure Willenskraft andauert. Manchmal ist es aber die einzige Sache, die euch hilft. Würden wir die verschiedenen Methoden mit Werkzeugen vergleichen, so wäre dies der Vorschlaghammer. Etwas grob vielleicht, aber ihr benötigt einen davon in eurem Arsenal für die groben Fälle, in denen Skalpell und feine Klingen die Arbeit nicht bewältigen können.

Wenn also eine dieser anderen kleinen Welten in eurem Geist erschaffen wird, so benutzt ihr die Methode, die für euch funktioniert, um loszulassen und bringt euch auf die grundlegendste Ebene des Schöpfungsprozesses zurück:

Atmung, gezieltes Denken, Bewerten, Gefühle und Wahrnehmung. Bleibt auf genau dieser Ebene.

Was macht ihr mit ihnen auf dieser Ebene? Nun, ihr könnt Ebenen der Konzentration im Geist erschaffen. Konzentration ist auch eine Art Schöpfung, sie ist aber eine Schöpfung, die anstatt den Prozess der geistigen Abläufe zu verdunkeln, diese tatsächlich klarer sichtbar macht. Ihr erschafft, ohne jedoch die grundlegende Ebene eures Bezugsrahmens zu verlassen. Ihr macht sie auf eine neue Weise für euch nützlich. Ihr setzt Gefühle auf neue Weise ein. Ihr lernt, aus dem Atem ein Gefühl der Freude zu schöpfen, sodass die Freude immer intensiver und solider wird. Der bloße Akt, hier zu sitzen und zu atmen wird wirklich erfrischend. Und wenn ihr bei dem Gefühl als Gefühl an sich bleibt, dann zieht es euch nicht zu anderen geistigen Welten hin. Ihr bleibt genau hier – es fühlt sich hier gut an.

Statt also ziellos Vergnügen zu konsumieren, tut ihr es auf systematische Weise. Damit haltet ihr im Geist ein freudiges Gefühl aufrecht, ein Gefühl der Begeisterung und der Geist wandert nicht fort. Das ist es, worum es bei der Konzentration geht. Indem sie den Geist stärkt, gibt sie ihm auch eine Richtung. Sie nimmt das Verlangen nach Vergnügen und nutzt es zum Guten. Sobald sich der Geist im gegenwärtigen Moment erst einmal wohlfühlt, wird er nicht irgendwo anders hin abwandern. Er fühlt sich genau hier wohl. Weit mehr Befriedigung erwächst aus dem Wohlgefühl direkt im Hier als aus den Häppchen an Befriedigung von den anderen Welten, die ihr mit eurem Geist erschafft.

Auch das ist ein Schöpfungsprozess aber er ist geschickter als normalerweise. Er hält die Dinge auf dem grundlegenden Niveau, auf welchem ihr mit dem Prozess in Kontakt seid. Ihr verliert ihn nicht aus den Augen. Es ist wie der Unterschied zwischen dem Ansehen eines Theaterstücks von draußen im Zuschauerraum oder von hinter der Bühne. Hinter der Bühne seht ihr zwar das tatsächliche Stück, aber ihr seht auch genau, was hinter den Kulissen vor sich geht. Auf diese Weise ist es weit unwahrscheinlicher, dass ihr von der Illusion des Spiels davongetragen werdet.

Nun, natürlich wird auch Schmerz in eurer Meditation auftauchen. Manchmal ist es ein allumfassender Schmerz. Manchmal ist es aber auch nur ein feiner Schmerz. Und wieder, nutzt ihr, wie beim Vergnügen auch, den Schmerz, anstatt euch als bloße Opfer dem Schmerz zu ergeben. Der Schmerz

ist da, damit ihr ihn verstehen lernt. In seiner Lehre von den Vier Edlen Wahrheiten sagte der Buddha: Beim Schmerz besteht die Aufgabe darin, ihn zu verstehen. Sobald der Geist genügend fest und stabil ist, dass er sich nicht vom Schmerz bedroht fühlt, kann er den Schmerz, auf welcher Ebene er auch sein mag, analysieren, sei es rasender Schmerz oder nur feines Unbehagen. Indem ihr den Schmerz versteht, beginnt ihr auch, den Geist erheblich besser zu verstehen. All die kleinen Plagegeister, die dazu neigen, sich im Geist um den Schmerz zu versammeln: Fangt an, wahrzunehmen wer sie sind, was sie sind und ihr erkennt: „Das bin nicht ich. Es sind bloß diese Gedanken, die sich um den Schmerz anzuhäufen pflegen.“ Wenn ihr euch damit identifizieren wollt, so könnt ihr das tun, aber sie werden aus eurem Geist eine Menagerie machen und eine Menge Aufruhr bewirken. Also lernt, wie ihr sie loslasst.

Selbst wenn ihr auf die angenehmen Ebenen der Konzentration fokussiert seid, werdet ihr, sobald ihr eine größere Sensibilität für diese verschiedenen Ebenen entwickelt habt, bemerken, dass jede davon ein feines Stresselement aufweist. Wenn ihr erkennt, wo der Stress liegt, lasst ihr ihn los. Das bringt euch auf eine feinere Ebene der Konzentration. Da bleibt ihr eine Weile. Anfangs bemerkt ihr den Stress auf der neuen Ebene gar nicht. Es ist wie das Betreten eines hellen Raumes, wo sich eure Augen noch nicht an das helle Licht gewöhnt haben. Zuerst seht ihr nichts als die blendende Helligkeit. Bleibt ihr aber lange genug dort, passen sich eure Augen an und ihr bemerkt: „Oh, da gibt es Gestalten und Formen. Es gibt Dinge in diesem Raum, die man sehen kann.“

Es ist das Gleiche, wenn ihr von einer Ebene der Konzentration zur nächsten geht. Nehmt zum Beispiel die Anspannung gezielten Denkens und Bewertens. Sobald sich der Atem wirklich voll und wirklich befriedigend anfühlt, müsst ihr mit dem Bewerten nicht fortfahren. Ihr müsst euch nicht mehr ständig ermahnen, bei ihm zu bleiben. Ihr seid einfach da, mit einer grundlegenden Wahrnehmung. Ihr lasst das gezielte Denken und Bewerten los und dann gelangt ihr auf eine viel tiefere Ebene.

Ihr geht Schritt um Schritt voran. Ihr erkennt, welche wichtige Rolle dabei die Wahrnehmungen spielen, welche Etiketten ihr den Dingen gebt. Ihr verseht ständig den Atem mit Etiketten. Wenn der Atem so still ist, dass ihr dieses Etikettieren weglassen könnt, dann beginnt ihr, das verbleibende Raumgefühl zu etikettieren, danach das verbleibende Gefühl des Wissens, wenn ihr das

Etikett für „Raum“ weglasst, bis hinauf zur Sphäre der Leerheit. Das wird aber noch als Errungenschaft der Wahrnehmung bezeichnet und basiert auf dem Etikett, welches der Geist dieser Erfahrung zuteilt, die euch dort hält.

Noch einmal, ihr seid bei den tiefstliegenden Schichten der Schöpfungen im Geist angekommen. Wenn ihr anfangt, diese zu zerlegen, dann werden die Dinge wirklich interessant. Statt zu bauen und zu erschaffen, lasst ihr los, noch ein bisschen mehr und noch ein bisschen mehr. Und dann haftet ihr natürlich an der neuen Ebene, die ihr erreicht habt, aber es ist ein gutes Anhaften. Ihr würdet nämlich sonst zu anderen Welten davontreiben. Das Anhaften hier hält euch zumindest im gegenwärtigen Moment, wo die Dinge beginnen können, sich zu öffnen. Statt euch darüber geistig auszubreiten, wendet ihr die Lehre von den Vier Edlen Wahrheiten an und fragt ganz einfach: „Wo ist hier der Stress?“

Das ist besonders wichtig, wenn ihr auf die Ebene grenzenlosen Bewusstseins oder grenzenlosen Raumes gelangt. Auf diesen Ebenen ist es recht leicht, den Eindruck zu entwickeln, dass ihr den Grund des Daseins erreicht habt, aus dem alle Dinge hervorgehen und zu dem alle Dinge zurückkehren. Wenn ihr nicht vorsichtig seid, könnt ihr wirklich anfangen, über dieses Thema zu philosophieren, euch darin zu vertiefen, bei allen möglichen Abstraktionen anzugelangen, über die Beziehung zwischen dem Absoluten und dem Relativen, bei Emanation und all den wichtig erscheinenden Fragen. Diese sind aber völlig irrelevant, was das wirkliche Problem im Geist betrifft – dass es hier nämlich noch immer Stress gibt. Wenn ihr daran noch immer hängt, wenn ihr noch nicht darüber hinausgekommen seid, so habt ihr das Todlose nicht erreicht.

Ihr müsst weiterhin die gleiche grundlegende Frage stellen: „Wo ist hier der Stress?“ Sucht danach. Schaut euch an, was in eurem Tun Stress enthält. Erkennt, dass dieser Stress unnötig ist und lasst ihn dann los. Zuletzt öffnet ihr euch für etwas, das in keiner Weise zusammengefügt ist.

Statt also Dinge zusammenzubauen, die euch von der Gegenwart wegziehen, fangt damit an, Zustände der Konzentration im Geist aufzubauen. Auch das sind natürlich Formen des Gestaltens, es sind aber solche, die euch innerhalb des Bezugsrahmens halten: In der absoluten Gegenwart. Sie lenken euch nicht zu anderen Ebenen ab, wo ihr den Kontakt mit den grundlegenden Bausteinen des Gestaltungsprozesses verliert.

Dieses Grundmuster zieht sich durch die Gesamtheit der Lehren des

Buddhas: Bevor ihr Dinge loslasst, müsst ihr erst lernen, geschickt mit ihnen umzugehen; achtsam und mit Aufmerksamkeit. Das Tun, das Meistern der Geschicklichkeit, versetzt euch in die Lage sie kennen zu lernen. Das bringt uns zu jenem Grundprinzip zurück, über das wir schon früher gesprochen haben: Wir würden gar nichts wissen und es gäbe überhaupt kein Gewahrsein, wenn es im Geist keine Tätigkeit gäbe. Ihr müsst lernen, mit den Dingen immer geschickter umzugehen, bis ihr schließlich eine Ebene erlangen könnt, auf der der Geist zu empfindsam wird, um irgendetwas zu tun. Und an diesem Punkt öffnet er sich für eine völlig andere Art des Gewahrseins.

Ihr macht also von dem, was ihr habt, Gebrauch. Der Buddha erkannte, dass alle gewordenen Dinge ein Stresselement aufweisen. Was aber werdet ihr tun? Wie werdet ihr zum Nicht-Gestalteten gelangen? Ihr könnt das Nicht-Gestaltete nicht als Werkzeug nutzen, das hieße ja, dies künstlich herzustellen und das entspricht nicht seiner Natur. Ihr lernt also, den Prozess des Gestaltens auf geschicktere Weise einzusetzen. Ihr zerteilt die Dinge gemäß den Vier Edlen Wahrheiten. Hier ist Stress, der Ursprung von Stress, das Ende von Stress und der Pfad. Der Pfad besteht dabei darin, den Prozess der Stress bewirkenden Dinge – diese Wahrnehmungen, diese Gefühle, diese Schöpfungsprozesse – auf geschickte Weise zu nutzen. Ihr nutzt also Zusammengebräutes, um Zusammengebräutes zu entwirren und erreicht zuletzt den Punkt, an dem sich alles dem Nicht-Zusammengebräuten öffnet.

Es ist ein äußerst geschickter Pfad, eine geschickte Herangehensweise. Dabei lernen wir mit dem Rohmaterial, das uns ständig umgibt, den Tätigkeiten, die wir normalerweise verwenden, um Erfahrungen zu erschaffen, auf geschickte Weise umzugehen, indem wir uns dem Grundlegenden zuwenden und von Abstraktionen fernhalten. Sobald eine Abstraktion im Geist auftritt, gibt es eine neue Daseinsebene und einen neuen Bezugsrahmen, die euch von der Gegenwart ablenken werden. Viel Selbsttäuschung kommt von Abstraktionen. Also halten wir die Dinge einfach. Wir bleiben auf dem Boden. Seht einfach die grundlegenden Dinge, die wir haben, an: Physische, verbale und mentale Gestaltungen. Lernt, wie sie angemessen einzusetzen sind. Macht immer geschickteren Gebrauch davon. Macht euch immer mehr mit dem tatsächlichen Prozess des Zusammenfügens hier im gegenwärtigen Moment vertraut. Genau an dieser Stelle öffnen sich die Dinge.

# An der Tür des Käfigs

30. Juli 2003

Unsere Praxis macht es erforderlich, viele Dinge loszulassen. Wir denken gerne, dass es dabei um das Loslassen von Dingen geht, die wir nicht mögen, während uns jedoch gestattet wird, an den Dingen festzuhalten, die wir gerne haben. Tatsächlich aber ist weit mehr Loslassen gefordert als nur das.

Vor einigen Jahren leitete ich eine, den ganzen Tag andauernde, Diskussion über die Vier Edlen Wahrheiten. Als wir zur dritten Edlen Wahrheit, dem Ende des Leides kamen, enthielten die Passagen, die wir dabei besprachen, Beschreibungen des Nibbāna, und die allgemeine Ansicht der Gruppe war, dass sie sich nicht sehr einladend anhörten. Es erschien zu eigenartig, zu fremd, um wirklich verlockend zu sein. Dann kamen wir zur vierten Edlen Wahrheit und fingen an, über rechte Konzentration zu sprechen. Das klang ansprechend: Begeisterung und Freude, die den ganzen Körper durchdringen. Das waren wirklich Dinge, für die man den Geist gewinnen konnte. Es hörte sich nahezu zwingend an. Und so ist es tatsächlich mit der Praxis: Ihr müsst die vierte Edle Wahrheit, den Pfad der Praxis entwickeln, ehe ihr die dritte würdigen könnt. Ihr müsst euch an die rechte Konzentration halten, ehe ihr in das Todlose loslassen könnt.

Die Strategie des Buddha, mit der er uns das Loslassen lernt, besteht darin uns immer bessere Dinge zum Festhalten zu geben. Zum Beispiel bringt er euch dazu, an Zuständen guter Konzentration festzuhalten. Wenn ihr euch dann umseht und die Dinge betrachtet, die normalerweise eure Lust, euren Zorn, euer Verlangen oder eure Leidenschaft entzündet hätten, so erkennt ihr, dass sie es ja gar nicht wert sind. Ihr möchtet euch viel lieber an die Stille halten, an den Zustand der Zufriedenheit und an den Zustand des Wohlgefühls, die eure Konzentration begleiten. Also brennt ihr alle eure Brücken hinter euch nieder und haltet euch an die Konzentration als eurem einzig wahren Lebensglück. Erst dann, wenn der Buddha euch so in die Ecke getrieben hat, lässt er euch an die Nachteile, nicht nur der von euch bereits zurückgelassenen Dinge denken, sondern auch an die der Konzentration, an der ihr festhaltet.

Erst wenn ihr die Nachteile der Konzentration seht, erkennt ihr, dass das Todlose die einzige wirkliche Alternative ist. Es ist das einzige, was euch an diesem Punkt eurer Entwicklung noch locken kann. Dann öffnet sich die Tür.

Wie die Texte sagen, ist die erste Stufe der Einsicht, sich auf die Nachteile von allem Gestalteten zu konzentrieren. Die nächste Stufe ist, dass sich der Geist dem Todlosen zuneigt. Normalerweise wird sich der Geist dem Todlosen nicht zuneigen, wenn er nicht fühlt, dass dies der letzte Ausweg ist. Ansonsten wird er immer den einen oder anderen Ort, die eine oder andere Nische finden, in der er sich verbergen kann. Ihr müsst euch also daran erinnern, dass die drei Merkmale – Vergänglichkeit, Stress und Nicht-Selbst – Teile eines Übungsweges sind und dass die verschiedenen Lehren nur auf den jeweiligen Stufen der Schulung wirklich sinnvoll sind. Nur wenn ihr euch auf der richtigen Stufe für eine spezielle Lehre befindet, wird sie die beabsichtigte Arbeit vollbringen.

Für gewöhnlich würden wir gerne die Konzentration überspringen, um sofort bei der Einsicht anzugelangen, weil wir doch schließlich recht beschäftigte Leute sind. Wir haben eine Menge Dinge in unserem Leben zu erledigen, also möchten wir auch bei der Sache mit dem Buddhismus gleich auf den Punkt kommen und dann zu etwas anderem weitergehen. So funktioniert die Praxis aber nicht. Ihr müsst den Geist in spezielle Zustände bringen, ihr müsst spezielle Zustände lieben lernen, ehe die Lehren so wirken können, wie sie sollen. Wenn ihr über die Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbstheit von Dingen nachdenkt, die euch gar nicht am Herzen liegen, so hat das praktisch keine Wirkung. Oder wenn ihr euch sagt, dass alles unbeständig, unbefriedigend und ohne Selbst ist, noch ehe der Geist einen sicheren Ruheplatz hat, dann können diese Gedanken wirklich verstören und Orientierungslosigkeit auslösen. Nur wenn ihr euch mental an einem relativ stabilen Ort befindet und dann bereit seid, nach einem Ausweg sogar von der subtilen Instabilität dort zu suchen, werden diese Gedanken den Weg nach draußen bewirken.

Vor Jahren reiste ich in einem Flugzeug, in dem der Film *Close Encounters of the Third Kind* (Begegnungen der dritten Art) gezeigt wurde. Ich sah den Film ohne Ton, aber sogar die Bilder des Films allein genügten, damit ich mir die Geschichte zusammenreimen konnte. Der Held hatte ein unglückliches Familienleben. Als sich daher die Gelegenheit bot, jene phantastische fliegende Untertasse zu betreten, war er sofort bereit, es zu tun. Nun, wenn er ein glückliches, ein befriedigendes Familienleben gehabt hätte, wäre er wohl nicht gegangen. Er wäre glücklich gewesen, zuhause zu bleiben und die Aussicht, mit

diesen bizarren Wesen aus dem Weltraum loszuziehen, wäre zu fremdartig für ihn gewesen. Aber die Tatsache, dass sein Leben so unglücklich verlief, bewirkte, dass er willens war, den Sprung ins Unbekannte zu wagen.

In diesem Fall war der Sprung ja recht ungewöhnlich. Glücklicherweise verlangt der Buddha nicht, dass wir erst unglücklich sein müssen, bevor wir ins Nibbāna springen. Aber er empfiehlt, dass wir ein Gefühl der Ernüchterung – *nibbidā* – entwickeln und dass wir es mit Geschick tun. Er lehrt uns, wie wir an immer mehr verfeinerten Zuständen des Wohlgefühls im Geist Gefallen finden können und dass alles andere für uns seinen Zauber verliert. Es ist wie das Erklimmen einer Leiter. Um die Sprossen empor zu klettern, müsst ihr euch schon an einer höheren Sprosse festhalten, bevor ihr die untere loslassen könnt. Wenn ihr zuletzt das obere Ende der Leiter erreicht, dann steigt ihr bis auf das Dach. Dort erst könnt ihr völlig loslassen. Bis dahin müsst ihr euch aber festhalten. Das gleiche Prinzip gilt auch für die Praxis: Ihr gebt ein niederes Anhaften nur auf, wenn ihr etwas Höheres habt, um euch daran zu halten.

Wenn ihr also Meditation praktiziert, dann habt keine Angst davor, daran anzuhaften. Tatsächlich solltet ihr sogar daran anhaften. Das ist Teil der gesamten Dynamik des Praktizierens. Gestattet euch, am Atem zu hängen, mit dem Atem zu spielen, den Atem zu einem wirklich angenehmen, guten Ort des Verweilens zu machen. Indem der Atem sich verfeinert, stellt ihr fest, dass auch der Geist immer feinere Stufen durchläuft. Die beiden helfen einander weiter. Je größer die Verfeinerung des Geistes, umso größer die Feinheit des Atems und umgekehrt. Ihr bemerkt, dass eure Konzentration klar erkennbare Ebenen durchläuft. Habt aber keine Angst davor, daran zu festzuhalten. Es geht dabei darum, dort sein zu wollen; die Meisterschaft entwickeln zu wollen, die es euch erlaubt, den Geist auf diese Ebenen zu heben, wann immer ihr sie benötigt und dort so lange zentriert zu bleiben, wie ihr nur wollt. Daher warnte der Buddha seine Schüler nicht, wie viele moderne Lehrer, davor, an *jhāna* Gefallen zu finden. In der Tat waren seine Anweisungen immer sehr klar, wenn er sie zur Meditation schickte: „Geht und bewirkt Vertiefung.“ Und er wollte, dass sie diese meistern.

Ajahn Fuang sagte einmal, dass man ganz verrückt nach Meditation sein muss, um dabei wirklich gut zu werden. Gleichgültig, wie viele Minuten ihr im Laufe eines Tages auch erübrigen könnt, um den Geist beim Atem zu halten,

ihr wollt schließlich erreichen, dass der Geist wieder und wieder dorthin strebt. Es ist fast so, als wärt ihr danach süchtig. Man sagt, dass wenn ein Alkoholiker ein Haus betritt, es sein erstes Anliegen ist, festzustellen wo der Alkohol aufbewahrt wird. Das hat in seinem Bewusstsein Vorrang. Sein Geist neigt in diese Richtung und ohne überhaupt nachzudenken, kann er die Anzeichen dafür entdecken. Nun, ihr solltet also Atem-süchtige sein. Wo immer der Atem ist, wollt ihr, dass euer Geist in diese Richtung strebt. Natürlich werdet ihr feststellen, dass er überall ist, wenn ihr wirklich interessiert seid, wenn ihr ihn wirklich verfolgen wollt.

Wie bereits gesagt, spielt es keine Rolle, dass ihr an ihm anhaftet. Es gibt Wege, euch letztlich von diesem Anhaften loszulösen. In der Zwischenzeit ist das ein guter Ort, um anzuhafte: Zustände der Konzentration, Zustände des Wohlgefühls im Geist, die nicht von äußeren Umständen abhängen müssen. Das ist viel besser als an all den Anblicken, Tönen, Gerüchen, Geschmäckern, Berührungsempfindungen und Gedanken anzuhafte, an denen wir gewöhnlich hängen. Gestattet euch also, hier festzuhalten.

Es ist wie bei den Vogelkäfigen. Wenn ihr zufällig die Tür eines solchen Käfigs öffnet, wenn sich der Vogel an der Tür festhält, dann kann er hinaus gelangen. Das ist es, was diese Konzentrationszustände sind: Sie sind Türen zum Todlosen. Wenn gesagt wird, dass der Buddha euch in die Enge getrieben hat, so hat er euch genau hier an diese Tür getrieben. Wenn ihr euch hier festhaltet, werdet ihr schließlich in der Lage sein, den Riegel zu öffnen und ihr werdet frei sein. Seid ihr aber nicht hier, hängt ihr irgendwo an den Wänden, dann hat es die Person, die den Käfig öffnet leicht, euch drinnen zu behalten. An den Wänden festzuhaften macht euch nicht frei.

Mit anderen Worten: Ihr denkt vielleicht, dass ihr all eurem Leiden gerne ein Ende machen würdet. Wenn ihr aber nicht wirklich an der richtigen Stelle seid, ist da keine Tür. Ihr schlagt ständig mit eurem Kopf gegen die Wände des Käfigs. Lernt ihr aber, an diesen Zuständen der Konzentration festzuhalten, so wird die Zeit kommen, wo sie sich in Türen verwandeln werden. Ihr werdet ein Gefühl des Gleichmuts nicht nur für die gewöhnlichen Vergnügungen entwickeln, sondern auch für den Frieden, den ihr in den Zuständen der Konzentration gewinnt. Ihr werdet anfangen, zu sehen, dass es, gleich wie gut ihr in der Konzentration seid, in ihr doch immer Wandel und Unbeständigkeit geben wird. Und es wird die Zeit kommen, wo der Geist davon ganz einfach

genug hat. Es reicht ihm. Das ist *nibbidā*, die Ernüchterung. Die Meditation ist für euch entzaubert. Ihr benutzt sie, aber sie hat nicht mehr die gleiche Anziehung wie früher. Ihr möchtet etwas Besseres. Das ist der Zeitpunkt, an dem der Geist sich wirklich dem Todlosen zuneigen kann.

Wie ich den Anwesenden in der Gesprächsrunde sagte, mag die dritte Edle Wahrheit jetzt nicht recht verlockend klingen, indem ihr aber gemäß der vierten Edlen Wahrheit diese Zustände der Konzentration entwickelt, erkennt ihr, dass die dritte Edle Wahrheit wirklich besser ist als ihr zunächst glaubt. Sie klingt in Worte gefasst vielleicht nicht verlockend, wenn ihr aber von der vierten Edlen Wahrheit ernüchtert worden seid, dann seht ihr, dass die dritte Edle Wahrheit die einzige Richtung ist, in der wahres Glück liegt. Zuletzt wird der Geist sich dorthin lehnen, wird sich dorthin neigen, weil er jetzt in der Lage ist, dies richtig einzuschätzen.

Wenn ihr also wissen wollt, worüber der Buddha sprach und sehen wollt, ob es wirklich etwas Besseres ist, als das, was wir gegenwärtig erfahren, dann arbeitet genau daran: An den Zuständen der Konzentration. Führt den Geist zum Atem, schätzt ihn ein, lernt zu wertzuschätzen, was es bedeutet, zur Ruhe zu kommen, lernt den Zustand der Stille wirklich zu würdigen, statt durch eure Sinne nach Dingen zu jagen, die euch beständig davonlaufen.

Lernt die Erfahrung der Stille zu begrüßen, die ihr über den Atem gewinnt. Wenn ihr sie wertschätzen könnt, seid ihr in der Lage, die Dinge zu würdigen, die sogar noch besser sind – so dass ihr, wenn ihr schließlich zu diesem Besseren neigt, feststellt, dass ihr euch tatsächlich direkt an der Tür des Käfigs befindet. Ihr könnt fliegen.

# GLOSSAR

Ajahn (Thai): Lehrer, Mentor

Arahant: Eine Person, die alle zehn Fesseln abgelegt hat, die den Geist an den Kreislauf der Wiedergeburt binden, deren Herz frei ist von geistigen Befleckungen und der daher keine weiteren Geburten bevorstehen. Attribut für den Buddha und die höchste Ebene seiner Edlen Schüler. Sanskrit-Form: *arhat*.

Bhava: Wörtlich „werden“. Mentale oder physische Welten, durch Begehren und Anhaften erschaffen, in welchen Wiedergeburt stattfinden kann – entweder mental, wie der Eintritt in eine mentale – oder Traumwelt; oder physisch, wie die dem Tod des Körpers folgende Wiedergeburt.

Buddho (Buddha): Erwacht, erleuchtet

Dhamma: (1) Ereignis, Handlung. (2) Ein Phänomen an und für sich. (3) Mentale Qualität. (4) Doktrin, Lehre. (5) Nibbāna – obwohl es im Pāli-Kanon Passagen gibt, die Nibbāna als das Aufgeben aller *dhammas* beschreiben. Sanskrit-Form: *dharmā*.

Jhāna: Geistige Vertiefung. Ein Zustand starker Konzentration, fokussiert auf ein einziges Gefühl oder eine geistige Vorstellung. Sanskrit für: *dhyana*

Kamma: Absichtliches Handeln. Sanskrit-Form: *karma*

Khandha: Zusammengesetztes; Haufen; Gruppe. Die grundlegenden Bausteine beschreibbarer Existenz, wie auch die Bausteine, aus denen die Vorstellung eines „Selbst“ konstruiert wird. Insgesamt gibt es fünf: Physische Form, Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewusstsein. Sanskrit-Form: *skandha*.

Metta: Güte; Liebenswürdigkeit; Wohlwollen; Freundlichkeit

Nibbāna: Wörtlich das „Entbinden“ des Geistes von Leidenschaft, Abneigung, Verblendung und von dem gesamten Zyklus des Sterbens und der

Wiedergeburt. Da dieser Ausdruck auch das Verlöschen eines Feuers bezeichnet, weckt er Assoziationen zu Stille, Kühle und Frieden. Sanskrit-Form: *nirvāṇa*.

Pāli: Name des frühesten erhaltenen Kanons der Lehre des Buddhas, ausgedehnt auf die Sprache, in der er geschrieben wurde.

Saṅgha: Auf der konventionellen Ebene, eine Bezeichnung für buddhistische Mönche und Nonnen. Im Idealfall, bezeichnet es die Nachfolger des Buddha, seien es Ordinierte oder Laien, welche zumindest den ersten Geschmack des Todlosen erlangt haben.

Saṅkhāra: Das Gestaltete; gestalten. Die Kräfte und Faktoren, die Dinge gestalten, der Prozess des Gestaltens und die gestalteten Dinge, die daraus resultieren; alle bedingten, zusammengesetzten oder von der Natur zusammengefügte Dinge, sowohl auf der physischen wie auch auf der mentalen Ebene. In manchen Zusammenhängen wird dieses Wort als Oberbegriff für alle fünf *khandhas* benutzt. Als viertes *khandha* bezieht es sich speziell auf das Hervorbringen oder Formen von Trieben, Gedanken etc. innerhalb des Geistes.

Saṅkhātā: Das bedingt Entstandene, Gestaltete

Sutta: Lehrrede, Sanskrit-Form: *sūtra*.

Wat: (Thai) Kloster

# Contents

Titelseite	2
Urheberrechte	3
Übersetzungskommentar	4
Einführung	5
Zuerst Großzügigkeit	7
Das Wie und das Warum	14
Pass auf, was du tust	20
Die interaktive Gegenwart	27
Stell dir vor ...	31
Die rechte Stimmung	38
Geschichten, die der Geist erzählt	41
Wie man richtig fällt	47
Auf den Atem einstimmen	52
Im Atem gebadet	58
Die Stufen der Atem-Meditation	63
Der Beobachter	70
Verstehen statt urteilen	74
Unmögliche Dinge	81
Zufriedenheit mit der Praxis	86
Geduld	90
Den gesamten Geist schulen	94
Die Maserung des Holzes	98
Eine gute Dosis Medizin	105
Leben in Buddhas Hospital	112
Gelübde	117

Die Würde der Zurückhaltung	123
Ängste	129
Fertigkeiten, die man mit sich nimmt	136
Ausdauer erarbeiten	145
Empfänglichkeit zu allen Zeiten	150
Der Pfad der Fragen	154
Vortreffliche Freundschaft	159
Den Geist erheben	164
Respekt für die Konzentration	168
Der Nutzen von Lust und Schmerz	172
Eine Einführung in den Schmerz	177
Ein zuverlässiger Geist	182
Die Komponenten des Leides	189
Einsicht bewirken	194
Erfahrung sammeln	200
Kausalität beherrschen	204
Die sechs Qualitäten	210
Das Zusammenfügen	216
An der Tür des Käfigs	223
GLOSSAR	228