

# Ein zuverlässiger Geist

*10. November, 1996 - Ajahn Thanissaro Bhikkhu*

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; lasst 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.