

Das Zusammenfügen

März, 2001 - Ajahn Thanissaro Bhikkhu

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 *saīkhārā* – 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-saīkhāra* 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-saīkhāra*, der Vorgang, Dinge in Worte zu kleiden. Die zwei grundlegenden verbalen *saīkhāras* 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-saīkhāra* – 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 Zerstreuung, 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 Zerstreuung 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 hinausgelangt 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 keinster Weise zusammengefügt ist.

Statt also Dinge zusammenzubrauen, 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.