

# Die Maserung des Holzes

*9. November, 1996 - Ajahn Thanissaro Bhikkhu*

Der Buddha lehrt, dass der Übungsweg zwei Seiten hat: die Seite des Entwickelns und die Seite des Loslassens. Und es ist wichtig, dass ihr beide Perspektiven der Lehrausübung seht, dass eure Übung beide Seiten umfasst. Wenn ihr nur das Loslassen übt, schüttet ihr letzten Endes das Kind mit dem Badewasser aus. Alles Gute wird hinausgeworfen, weil ihr ja alles gehen und nichts bestehen lasst. Auf der anderen Seite ist es so, wenn ihr nur eine Praxis des Entwickelns und Machens und Tuns pflegt, dass ihr dann die Dinge versäumt, die von selbst kommen, die sich ergeben, wenn man eben los lässt.

Also besteht ein wichtiger Teil der Lehrausübung darin, unterscheiden zu lernen, welche Seite welche ist. Genau darum geht es bei der Fähigkeit des einsichtigen Unterscheidungsvermögens: zu erkennen, welche Eigenschaften im Geist förderlich sind, eure Freunde, und welche Eigenschaften nachteilig sind, eure Feinde. Eure Freunde sind diejenigen Eigenschaften, die euch dabei helfen, eure Erkenntnis klarer werden zu lassen, die euch die Dinge klarer sehen lassen — Dinge wie Achtsamkeit, innere Sammlung und Einsichtsvermögen, zusammen mit den Eigenschaften, von denen sie abhängen: Tugend, Moral, Beharrlichkeit. Das sind die Guten im Geist. Das sind diejenigen, die ihr pflegen müsst, an denen ihr arbeiten müsst. Von selbst kommen sie nicht, wenn ihr nicht an ihnen arbeitet.

Manche Leute glauben, die Übung sei einfach eine Sache, den Geist seinem eigenen Fluss zu überlassen, aber der Fluss des Geistes geht gewöhnlich nach unten, genau so wie Wasser abwärts fließt, und das ist der Grund, warum der Geist geschult werden muss. Wenn wir den Geist schulen, heißt das nicht etwa, dass wir damit das Ungewordene oder Ungeschaffene im Geist erzeugen. Es ist eher so wie beim Polieren von Holz. Die Maserung ist schon da im Holz, aber wenn man es nicht poliert, schimmert sie nicht, glänzt sie nicht. Wenn man die Schönheit der Maserung sehen will, muss man das Holz polieren, es bearbeiten. Man erzeugt die Maserung nicht, aber das Polieren bringt die schon vorhandene Maserung erst richtig zum Vorschein. Wenn man das Holz nicht poliert, hat sie nicht denselben Glanz, nicht dieselbe Schönheit wie bei poliertem Holz.

Das heißt also, Buddhas Übungsweg zu gehen ist als ob man ständig den Geist poliert, um zu sehen, was der Geist an wirklich Wertvollem enthält. Das ist

es, wozu Achtsamkeit, Beharrlichkeit, Eifer und all die anderen Begriffe, mit denen der Buddha Mühe und Anstrengung zum Ausdruck bringt: das ist es, wozu sie da sind. Das ist der Grund, warum es Regeln für den Übungsweg gibt: Regeln im Sinne der Tugendgebote, Regeln, denen die Mönche folgen sollen. Sie bringen Arbeit für den Geist, und zwar gute Arbeit. Es ist keine "Beschäftigungstherapie". Wenn man die Regeln beachtet, wenn man die Tugendgebote einhält, dann lernt man im Ergebnis eine erstaunliche Menge über den Geist und gleichzeitig macht man sich und den Leuten um einen herum das Leben viel leichter. Am Anfang mag es einem vorkommen, als sei es mit den zu befolgenden Regeln schwieriger, aber wenn man erst einmal beginnt, nach ihnen zu leben, eröffnen sie alle Arten von neuen Möglichkeiten, die es nicht gab, als alles noch von den Flussufern der alten Gewohnheiten eingeschlossen war, der Strömung folgte.

Deswegen ist es nötig, sich anzustrengen. Deswegen ist Arbeit bei der Lehrausübung erforderlich. Wie der Buddha sagte, hat rechte Anstrengung vier Seiten. Das Aufgeben ist nur eine der vier. Es gibt auch noch das Verhindern -- unheilsame Dinge am Auftauchen hindern. Das Unheilsame, das bereits aufgestiegen ist, ist das, was es aufzugeben gilt. Dann ist da noch die Anstrengung, um heilsame Eigenschaften aufsteigen zu lassen, und die Anstrengung, um sie zu erhalten, sobald sie einmal da sind. Erst entwickelt man diese heilsamen Eigenschaften, und dann erhält man sie am Laufen, damit sie sich zu immer höheren Entfaltungsstufen entwickeln können -- die guten Eigenschaften wie Achtsamkeit und Geistesgegenwart. Zu anderen Zeiten ist es hilfreich, sich auf diejenigen Dinge zu konzentrieren, die man loslassen sollte, die Dinge, deren Aufsteigen man verhindern sollte.

Bei der Übung in innerer Sammlung lässt sich rechte Anstrengung sehr leicht erkennen, weil man sich dabei darauf konzentrieren muss, wo man den Geist haben möchte, darauf achtgeben muss, wo man ihn nicht haben möchte, und gleichzeitig auch bereit sein muss, alles Hereindrängende abzuwehren, das sich störend auf die Geistesruhe auswirken würde. Bei der Konzentration auf das Meditationsthema greift man es auf und sagt sich, dass man sich die nächste Stunde hindurch genau darauf konzentrieren wird. Indem man das tut, lässt man heilsame Eigenschaften aufsteigen. Und dann versucht man, sein Augenmerk darauf zu belassen. Man muss sich ständig daran erinnern, dass dies jetzt das ist, was es zu tun gilt. Man sitzt nicht einfach nur da; man sitzt hier, um den Geist zu schulen. Also hält man den Geist bei dem gewählten Thema, zum Beispiel dem Atem, und dann arbeitet man daran, den Geist jedesmal zurückzubringen, wenn er abgleitet, bringt ihn hierher, hält ihn hier,

während man sich gleichzeitig bewusst ist, dass er jederzeit wieder entgleiten könnte. Diese zweite Wahrnehmensebene ist es, was einen davon abhält, selbstvergessen abzugleiten und dann fünf Minuten später wieder aufzutauchen und plötzlich festzustellen, dass man in der Zwischenzeit weiß-wo war. Wenn man auf die Tatsache vorbereitet ist, dass der Geist jederzeit weggehen kann, dann kann man danach Ausschau halten. Anders gesagt, beobachtet man sowohl den Atem als auch den Geist und hält Ausschau nach den ersten Anzeichen dafür, dass er auf etwas anderes aufspringen möchte. Es handelt sich um eine Stufe erhöhter Wahrnehmungsfähigkeit, die es einem gestattet, sehr feine Bewegungen im Geist zu erkennen.

Oft ist der Geist wie eine Spannerraupe, die sich am Rand eines Blattes befindet. Obgleich die hinteren Füße der Raupe noch auf diesem Blatt sein mögen, tasten die Vorderfüße schon durch die Luft, schwanken hin und her, auf der Suche nach einem anderen Blatt, um darauf zu landen. Sobald dieses andere Blatt vorbeikommt, schwups, ist sie weg. Und so ist es auch mit dem Geist. Wenn man sich der Tatsache nicht bewusst ist, dass er Vorbereitungen trifft, den Atem zu verlassen, bedeutet es eine wirkliche Überraschung für einen, wenn man bemerkt, dass man irgendwo anders hin abgeschweift war. Aber wenn man ein Gespür dafür hat, dass der Geist allmählich ein bisschen kribbelig wird und bereit ist, wegzulaufen, dann kann man etwas dagegen tun.

Anders gesagt, darf man beim Üben nicht nachlässig sein. Selbst wenn der Geist beim Atem zu bleiben scheint, ist er manchmal schon aufbruchsbereit, und man muss zusätzlich diese zweite Ebene des Wahrnehmens aktiviert haben, damit man sich sowohl des Atems als auch gleichzeitig des Geistes bewusst sein kann -- damit man ein Gefühl dafür hat, wann der Geist eng mit seinem Objekt verbunden ist, und wann er dabei ist, sich bereits ein Stück zu lösen. Wenn ihr seht, dass er im Begriff steht, den Kontakt zu verlieren, dann tut, was ihr könnt, um ihn anschmiegsamer zu machen. Fühlt sich der Atem unangenehm an? Könnte er angenehmer sein? Könnte er leichter sein? Könnte er länger, kürzer oder was immer sein? Erforscht es. Der Geist sagt euch von sich aus, dass er sich dort nicht mehr wohlfühlt. Er möchte weiter.

Also schaut euch die Beschaffenheit des Atems an, und dann dreht euch um und schaut euch die Beschaffenheit des Geistes an -- dieses Gefühl der Langeweile, dieses Weiterwollen. Was genau ist seine Ursache? Manchmal kommt es vom Atem her, und manchmal ist es einfach etwas, das im Geist aufsteigt, eine Sache, die Unruhe stiftet. Versucht genau zu erfassen, was vor sich geht, um zu sehen, ob das Problem vom Geist herrührt oder von dem

Objekt, auf das der Geist fokussiert ist. Wenn es von einem einfachen Gefühl der Langeweile herrührt, das sich eingeschlichen hat, lässt die Langeweile weiterziehen. Ihr müsst euch nicht damit abgeben. Ihr müsst euch nicht damit identifizieren und sagen, dass es eure Langeweile sei. Sobald man sich mit der Langeweile identifiziert, hat der Geist den Atem verlassen und die Langeweile aufgegriffen. Obwohl der Atem im Hintergrund noch vorhanden sein mag, hat sich die Langeweile in den Vordergrund geschoben. Die Raupe hat sich auf ein anderes Blatt bewegt.

Wenn der Geist also kribbelig wird und sagt: "Na los, weiter. Such dir was anderes", weigert euch zunächst einmal und seht, was passiert. Wie stark ist das Bedürfnis, weiterzugehen? Was gibt ihm seine Kraft? Manchmal wird man entdecken, dass tatsächlich eine physische Empfindung irgendwo im Körper dahinter steckt, die man übersehen hat, also arbeitet man daran. Manchmal ist es eher eine innere Einstellung, die man von irgendwo her hat, eine Einstellung, die besagt: "Einfach nur hier zu sitzen und an nichts zu denken, ist doch das Dummste, was man tun kann. So lernt man doch nichts; so lässt sich nichts Neues erfahren. Der Geist macht ja garnichts." Fragt euch: "Wo kommt diese Stimme her?" Sie kommt von jemandem, der noch nie meditiert hat, der keine Ahnung von all dem Guten hatte, das davon herrührt, dass man ruhig und still im gegenwärtigen Augenblick bleibt.

Nur wenn der Geist genau hier wirklich ruhig und still ist, kann er allmählich in Gleichklang mit dem Körper kommen. Wenn zwischen Atem und Geist ein Gleichklang besteht, erhebt sich ein viel größeres Gefühl von Ganzheit und Einheit. Das ist der positive Aspekt der Übung, auf den man sich konzentrieren sollte, denn wenn der Geist an einem Ort ist und der Körper an einem anderen, dann gibt es keinen Gleichklang. Es ist so, als würden sie zwei völlig verschiedene Melodien singen. Aber wenn man sie zusammenbringt, ist es so, als hätte man einen Akkord mit einer Vielzahl von Obertönen. Erst dann, wenn es dieses Gefühl des Gleichklangs zwischen Körper und Geist gibt, lernt man zu schätzen, wie man sich dabei öffnet. Man sieht auf einmal Dinge im Geist und im Körper, die man vorher nicht gesehen hat. Es entfaltet eine heilende Wirkung sowohl auf den Körper als auch den Geist. Es öffnet einem auch die Augen in dem Sinne, dass die feineren Dinge, die vorhanden waren, plötzlich zum Vorschein kommen. Man entwickelt ein Gefühl der Wertschätzung dafür, dass dies etwas sehr Wichtiges ist, was man da mit dem Geist tut. Der Geist braucht es für seine eigene Gesundheit.

Wenn der Geist also anfängt, kribbelig zu werden und gerne herumschweifen und über Dinge nachdenken und sie analysieren möchte, und

einem sagt, dass es doch dumm sei, hier herumzusitzen und nicht zu denken, dann erinnert ihn daran, dass nicht alles durchgedacht werden muss, dass nicht alles analysiert werden muss. Manches muss direkt erfahren werden. Wenn man die Dinge analysiert, wo kommt die Analyse her? Sie kommt hauptsächlich von den alten unwissenden Denkgewohnheiten her. Und was wir tun, indem wir den Geist dazu bringen, sich niederzulassen, ist, dass wir diese Denkgewohnheiten und unsere eingefahrenen Wege, die Wirklichkeit zu unterteilen, beiseite legen. Um in einen Sammlungszustand zu gelangen, soll man den Geist mit dem Körper zusammen bringen und ein Gefühl der Einheit, ein Gefühl des Gleichklangs zwischen beiden herstellen.

Haben sie erst einmal die Gelegenheit gehabt, beisammen zu sein, dann kann man allmählich sehen, wie sich die Dinge von selbst voneinander absetzen. Und das ist eine ganz andere Art des Sich-Trennens als diejenige Art des Unterscheidens, die vom gewöhnlichen Denken herrührt. Es ist tatsächlich das direkte Sehen, dass Körper und Geist, obwohl sie sich im Gleichklang befinden, zwei verschiedene Dinge sind, wie zwei Stimmgabeln. Man schlägt eine der Stimmgabeln an und hält die andere daneben. Die zweite Stimmgabel nimmt den Klang durch die Resonanz von der ersten auf, aber es sind zwei voneinander getrennte Stimmgabeln. Wenn Körper und Geist erst einmal die Gelegenheit hatten, für eine Weile im Gleichklang zu schwingen, dann erkennt man allmählich, dass sie zwei verschiedene Dinge sind. Das Wissen ist etwas anderes als das Objekt des Wissens. Der Körper ist das Objekt; der Geist ist das Wissen. Und wenn sie sich auf diese Weise voneinander trennen, dann trennen sie sich nicht aufgrund einer vorgefassten Ansicht darüber, wie sie sich zueinander verhalten sollten. Man beobachtet, wie es tatsächlich geschieht. Es ist ein natürlicher Vorgang. Es ist wie bei der Maserung des Holzes: wenn man es poliert, erscheint die Maserung, aber nicht etwa, weil man die Maserung entworfen und hinzugefügt hätte. Sie war die ganze Zeit im Holz schon vorhanden.

So ist es auch mit eurer Meditation: ihr gebt euch einfach nur die Möglichkeit, eure Erfahrung von Körper und Geist als das zu sehen, was sie ist, anstatt mit vorgefertigten Ansichten daherzukommen, wie die Dinge eingeteilt, wie die Dinge analysiert werden sollten. Es gibt eine natürliche Trennlinie zwischen Name und Form, Körper und Geist. Sie erscheinen zusammen, aber es sind voneinander verschiedene Dinge. Wenn man lernt, wie man ihnen gestattet, sich voneinander zu trennen, dann kommt wahres Einsichtsvermögen auf.

Deswegen ist das Einsichtsvermögen, das sich aus der inneren Sammlung ergibt, eine besondere Art des Einsichtsvermögens. Mit der gewöhnlichen Art zu denken hat sie nichts zu tun. Sie rührt davon her, dass man den Dingen ermöglicht, sich zu setzen. Wie bei einem chemischen Gemisch: wenn das Ganze herumgeschüttelt wird, sind die beiden Chemikalien ständig miteinander vermischt und man kann nicht feststellen, dass es zwei darin gibt. Es scheint nur dieses eine Gemisch zu geben. Aber wenn man das Gemisch eine Zeit lang stehen lässt, trennen sich die Chemikalien voneinander. Die leichtere steigt nach oben; die schwerere setzt sich am Boden ab. Dann sieht man auf einen Blick, dass es da in der Tat zwei verschiedene Chemikalien gibt. Sie trennen sich von selbst, weil man die Bedingungen geschaffen hat, die es ihnen gestatten, von sich aus tätig zu werden.

So ist es auch mit dem Geist: eine Menge Dinge trennen sich allmählich von selbst, wenn man einfach dem Geist die Gelegenheit gibt, ruhig genug zu sein, und aufmerksam genug dabei ist. Ist man unaufmerksam, sinkt die Ruhe zu Schläfrigkeit ab. Also braucht man Achtsamkeit zusammen mit der Ruhe, damit diese Sache richtig vonstatten geht.

Mittels der Ruhe gibt man eine Menge innerer Nervosität auf, gibt man eine Menge nachteiliger Dinge im Geist auf. Mit der Achtsamkeit entwickelt man die förderlichen Eigenschaften, die man braucht, um klar zu sehen. Auf genau diese Weise trifft sich das Loslassen mit dem Wissen. Bei der ausführlichen Darstellung der vier edlen Wahrheiten spricht der Buddha von der Aufgabe, die zu jeder von ihnen gehört. Die Aufgabe bezüglich des Verlangens, der zweiten edlen Wahrheit, besteht darin, es aufzugeben. Dann gibt es eine dritte edle Wahrheit, und zwar die Beendigung des Leidens. Und was ist das? Es ist das Loslassen des Verlangens in genau dem Augenblick, in dem man bemerkt, was vor sich geht. Das heißt die Aufgabe, die zur Beendigung des Leidens gehört, ist ein zweifacher Vorgang: das Erkennen im Zusammenhang mit dem Loslassen, und das macht den ganzen Unterschied aus, den es gibt auf der Welt. Die meiste Zeit, wenn wir ein Verlangen aufgeben, ist uns nicht bewusst, was vor sich geht, also bemerken wir es nicht als etwas Besonderes. Es ist einfach der übliche Ablauf in unserem Leben, bei dem wir von einem Verlangen zum nächsten übergehen. Aber wenn der Geist ruhig genug geworden und die Achtsamkeit weit genug entwickelt worden ist, wenn dann das Verlangen aufgegeben wird, ist man sich dessen ebenfalls bewusst, und das eröffnet etwas Neues im Geist.

Das ist der Grund, warum die Bestandteile des edlen achtfachen Wegs von zweierlei Art sind: es gibt solche des Entwickelns und solche des Loslassens. Die

des Loslassens geben all die nachteiligen Aktivitäten des Geistes auf, welche die Erkenntnis verschleiern. Die des Entwickelns sind diejenigen, die es einem erlauben, klar zu sehen: rechte Ansicht, rechte Achtsamkeit, rechte Sammlung. Sie wirken sich alle auf das Wahrnehmungsvermögen aus, so dass man in der Lage ist, klar zu erkennen, was im gegenwärtigen Augenblick tatsächlich vor sich geht.

Es gibt also diese zwei Seiten der Lehrausübung, und man sollte sicherstellen, dass man sich mit beiden Seiten beschäftigt, damit die eigene Übungspraxis vollständig ist. Es ist nicht nur eine Praxis, bei der man sich entspannt und loslässt, und es ist nicht nur eine Praxis, bei der man die ganze Nacht lang wach bleibt und zehn Stunden am Stück meditiert und sich wirklich hart und kompromisslos vorantreibt. Man muss ein Gleichgewicht finden zwischen klarer Erkenntnis und Anstrengung, ein Gleichgewicht zwischen dem Entwickeln und dem Loslassen, indem man lernt, was davon was ist und wie man genau das rechte Gleichgewicht zwischen ihnen herstellt. Darin besteht die Kunst bei der Lehrausübung. Und wenn man beide Seiten der Übungspraxis vollkommen im Gleichgewicht hat, dann vereinen sie sich und sind nicht mehr voneinander getrennt. Man hat den Geist in einen vollkommen klaren Zustand gebracht, bei dem Erkennen und Loslassen fast zu Einem werden.

Aber dieses Gleichgewicht stellt sich nicht ein, ohne dass man übt. Vielleicht fragt ihr euch: "Warum üben wir eigentlich immer weiter? Wann kommen wir endlich zur Anwendung?" Nun, wir üben, um uns auf die Zeit vorzubereiten, wo wir diese Dinge schließlich meistern können. Wenn die Übungspraxis ins Gleichgewicht kommt, dann vollzieht sich der Weg von selbst, und das ist der Punkt, an dem sich die Dinge im Geist wirklich öffnen.