

Das Wie und das Warum

14. November, 1996 - Ajahn Thanissaro Bhikkhu

Zwei wichtige Fragen, die man sich zur Meditation stellen und beantworten sollte, sind "wie?" und "warum?" -- wie es geht, und warum man es macht -- weil Meditation nicht einfach nur eine mechanische Vorgehensweise ist. Es gibt einen Kontext für die Übung, und nur, wenn man die Übung innerhalb ihres Kontextes sieht, kann man wirklich verstehen, was man tut, und den größten Nutzen daraus ziehen.

Das "Wie" ist recht einfach. Bei der Atems-Meditation setzt man sich aufrecht hin, kreuzt die Beine, rechtes Bein über dem linken Bein, legt die Hände in den Schoß, rechte Hand über der linken Hand, und schließt die Augen. Das heißt, seinen Körper in die richtige Lage zu bringen. Seinen Geist in die richtige Lage zu bringen, heißt, ihn auf den gegenwärtigen Augenblick zu richten. Man richtet den Geist auf den Atem und achtet darauf, wie sich der Atem beim Einatmen anfühlt, und wie er sich beim Ausatmen anfühlt. Man nimmt den Atem bewusst wahr. Das heißt, man hat zwei Fähigkeiten im Einsatz: die gedankliche Gerichtetheit oder Achtsamkeit, die einen daran erinnert, wo man bleiben soll, und die Wachsamkeit, die einem sagt, was gerade mit dem Atem los ist. Das sind die zwei Fähigkeiten, die man braucht.

Die dritte Fähigkeit nannte der Buddha *ātappa*, "Feurigkeit", was man vielleicht mit Eifer oder Nachdruck übersetzen könnte; es bedeutet, dass man sich wirklich anstrengt dabei. Man konzentriert sich ganz auf das, was man tut. Man spielt nicht nur so rum. Man schenkt ihm seine ganze Aufmerksamkeit. Man versucht, mit Nachdruck achtsam und mit Nachdruck wachsam zu sein.

Mit Nachdruck achtsam bedeutet, dass man versucht, die Achtsamkeit so durchgehend, so lückenlos wie möglich aufrecht zu erhalten. Wenn man feststellt, dass der Geist vom Atem abgeschweift ist, bringt man ihn sofort zurück. Man lässt ihn nicht hier und da rumlungern oder dort an den Blümchen schnuppern. Man hat eine Arbeit zu erledigen, und man will sie so schnell und so gründlich erledigt haben, wie es geht. Diese Haltung muss man beibehalten. Wie der Buddha sagte, es ist, als würde man merken, dass einem der Kopf in Flammen steht. Man löscht das Feuer so schnell es geht. Die Fragen, um die es uns geht, sind wichtige Fragen, drängende Fragen: Alter, Krankheit und Tod. Sie sind wie Feuer, die uns innerlich verzehren. Deshalb soll man dieses Gefühl des Nachdrucks aufrecht erhalten, weil man nie weiß, wann die Flammen auflodern

werden. Man will so gut vorbereitet sein wie möglich, so schnell wie möglich. Wenn also der Geist abschweift, seid nachdrücklich und bringt ihn wieder zurück.

Mit Nachdruck wachsam bedeutet, dass man bei der Beschäftigung mit dem Atem versucht, so einfühlsam wie möglich vorzugehen, wenn man ihn so reguliert, dass er sich gut anfühlt, und wenn man über die Ergebnisse seiner Bemühungen wacht. Versucht, lang zu atmen, um zu sehen, wie sich das anfühlt. Versucht, kurz zu atmen, schwer zu atmen, leicht zu atmen, tief, flach. Je feiner und genauer man beobachten kann, um so besser verläuft die Meditation, weil man den Atem immer glatter machen kann, so dass es für den Geist immer angenehmer wird, bei ihm zu bleiben. Dann kann man dieses Gefühl der Behaglichkeit sich über den ganzen Körper ausbreiten lassen. Denkt vom Atem nicht nur als Luft, die in die Lunge hinein und wieder hinaus strömt, sondern als Energiefluss durch den ganzen Körper. Je feiner die Wahrnehmung, desto sensibler kann man sich auf diesen Fluss einstellen. Je sensibler man ist, desto glatter wird der Atem, desto erfreulicher und interessanter wird er, um sich dort aufzuhalten.

Das ist der grundlegende Kniff, wie man den Geist dazu bringt, sich im gegenwärtigen Augenblick niederzulassen -- man muss ihm etwas geben, bei dem er sich gerne aufhält. Wenn er gegen seinen Willen hier ist, dann verhält er sich wie ein Ballon, den man unter Wasser drückt. Solange man ihn gut im Griff hat, bleibt er unten, aber sobald man nur ein klein wenig abrutscht, flutscht er hoch aus dem Wasser. Wenn der Geist gezwungen wird, bei einem Objekt zu bleiben, das er in Wirklichkeit garnicht mag, wird er nicht dableiben. Sobald die Achtsamkeit auch nur ein wenig nachlässt, ist er weg.

Man kann es auch mit Eltern vergleichen, die ein Kind erziehen. Wenn die Eltern das Kind dauernd schlagen, wird es bei der ersten Gelegenheit von zuhause wegrennen. Selbst wenn sie die Fenster und Türen verriegeln, wird es nach einem Ausweg suchen. Sobald sie ihm den Rücken zukehren, ist es weg. Aber wenn die Eltern freundlich mit ihrem Kind umgehen -- wenn sie ihm gutes Spielzeug geben, es mit interessanten Sachen beschäftigen, viel Wärme und Liebe geben -- dann wird das Kind selbst dann zuhause bleiben wollen, wenn die Fenster und Türen weit offen sind.

So ist es auch mit dem Geist. Behandelt ihn freundlich. Gebt ihm etwas Gutes, um ihn im gegenwärtigen Augenblick zu halten -- angenehmes Atmen etwa. Vielleicht kann man nicht den gesamten Körper in einen angenehmen Zustand bringen, aber macht wenigstens einen Teil des Körpers angenehm und bleibt bei diesem Teil. Was die Schmerzen betrifft, sollen die im andern Teil

sein. Sie haben jedes Recht, da zu sein, also arrangiert euch mit ihnen. Sie bleiben in einem Teil, ihr bleibt im anderen. Wichtig ist vor allem, dass ihr eine Stelle habt, wo sich der Geist fest, sicher und angenehm im gegenwärtigen Augenblick fühlt. Das sind die Anfangsschritte bei der Meditation.

Diese Art Meditation kann man für alle möglichen Zwecke einsetzen, aber der Buddha erkannte, dass der wichtigste Zweck ist, den Geist aus dem ganzen Kreislauf von Altern, Krankheit und Tod herauszuholen. Genau betrachtet, gibt es nichts wichtigeres. Es ist das große Lebensproblem, und doch neigt die Gesellschaft dazu, sich von den Problemen des Alterns, der Krankheit und des Todes zu distanzieren, sie beiseite zu schieben, weil andere Dinge dringlicher erscheinen. Einen Haufen Geld zu machen ist wichtiger. Zufriedenstellende Beziehungen zu haben ist wichtiger. Was auch immer. Und die großen Lebensfragen -- die Tatsache, dass man auf die Leiden und Erniedrigungen zusteuert, die mit einem alternden, kranken oder sterbenden Körper einhergehen -- werden verdrängt, zur Seite geschoben. "Noch nicht, noch nicht, vielleicht ein anderes Mal." Und natürlich, wenn das "andere Mal" dann da ist und diese Dinge akut werden, dann akzeptieren sie kein "noch nicht", dann lassen sie sich nicht mehr verdrängen. Wenn man sich nicht darauf vorbereitet hat, dann geht man völlig hilflos den Bach runter.

Das sind also die wichtigsten Dinge, auf die man sich vorbereiten sollte. Eine Menge anderer Sachen im Leben sind ungewiss, aber ein paar sind gewiss. Alter kommt. Krankheit kommt. Tod kommt mit Sicherheit. Wenn man also weiß, dass etwas mit Sicherheit kommen wird, dann muss man sich darauf vorbereiten. Und wenn man merkt, dass dies die wichtigste Frage im Leben ist, muss man sich anschauen, wie man sein Leben führt. Meditation -- die Praxis der Buddhalehre -- ist nicht bloß, dass man sich dann und wann mit geschlossenen Augen hinsetzt. Es geht darum, seine Prioritäten zu ordnen. Wie der Buddha sagte, wenn man sieht, dass es einen höheren Glücksgrad gibt, den man erreichen kann, wenn man niedrigere Formen des Glücks opfert, dann opfert man diese niedrigeren. Betrachtet euer Leben und woran ihr euch festhaltet, die kleinen Stellen, wo der Geist sein Vergnügen, aber keine wirkliche Zufriedenheit findet: sind das die Dinge, an denen ihr euch wirklich festhalten wollt? Sollen das die Faktoren sein, die euer Leben bestimmen?

Und dann kann man an Fragen von größerer Tragweite denken. Die Möglichkeit, ein Glück zu erfahren, das über Altern, Krankheit und Tod hinausgeht: soll das die erste Priorität in eurem Leben haben?

Das sind Fragen, die wir uns alle innerlich stellen sollten. Der Buddha gibt uns die Antworten nicht vor. Er setzt uns einfach auseinander, was die Lage ist.

Er sagt, dass es die Möglichkeit zu einem Glück gibt, das über jenes Glück hinausgeht, das davon kommt, dass man einfach nur isst und schläft, sich um den Körper kümmert und sich's bequem macht. Diese Möglichkeit ist die gute Nachricht in der Lehre Buddhas, vor allem weil fast alle Welt sagt: "Na ja, das ist schließlich alles im Leben, also mach das beste draus. Sei mit diesen Augenblicksfreuden zufrieden und denk nicht an andere Sachen. Werd' nicht unzufrieden mit dem, was du hast." Wenn man über diese Haltung nachdenkt, dann ist das wirklich deprimierend, weil es ja nur bedeutet, dass man an sich rafft, was geht, bevor man stirbt. Und wenn man stirbt, kann man es nicht mitnehmen.

Aber der Buddha sagte, dass es eine Art von Glück gibt, eine Art des Wissens im Geist, die über Altern, Krankheit und Tod hinausgeht, und die durch menschliche Anstrengung gewonnen werden kann, wenn man es richtig macht. Das ist also sowohl eine gute Nachricht als auch eine Herausforderung. Gibt man sich damit zufrieden, ein normales Leben zu führen und seine Zeit zu verplempern? Oder nimmt man die Herausforderung an, sich um wichtigere Dinge zu kümmern, sich dieser Möglichkeit zu widmen?

Der Buddha war die Art von Person, die ihr Leben einsetzte. Er hatte keinen, der ihm sagte, dass es diese Möglichkeit gab, aber er dachte, dass die einzige Weise, in der das Leben Würde und Größe haben konnte, die war, wenn man ein Glück finden konnte, das nicht altert, nicht krank wird und nicht stirbt. Und er stieß auf all die Sachen, die er opfern musste, um dieses Glück zu finden. Also brachte er diese Opfer -- nicht, weil er diese Sachen opfern wollte, sondern weil es sein musste. Am Ende war er in der Lage zu finden, was er gesucht hatte. Das heißt, seine Lebensgeschichte und seine Lehre bedeuten eine Herausforderung für uns -- wie wollen wir unser Leben führen?

Hier sitzen wir nun zusammen und meditieren. Was werdet ihr mit einem ruhigen Geist tun, sobald er sich denn beruhigt hat? Wenn man möchte, kann man die Sammlungsübung einfach nur als Mittel zur Entspannung benutzen oder um die Nerven zu beruhigen. Der Buddha sagt jedoch, dass es da noch mehr gibt. Wenn der Geist wirklich ruhig ist, kann man tief in den Geist hineingraben und nach und nach alle Strömungen erkennen, die es darin im Untergrund gibt. Man kann beginnen, sie auseinander zu nehmen, und verstehen, was den Geist antreibt. Wo ist die Gier? Wo ist der Ärger? Wo sind die Täuschungen, die einen ständig um und um treiben? Wie kann man sie überwinden?

Das sind die Fragen, das sind die Themen, die man in der Meditation angehen kann -- solange man sich über deren Wichtigkeit im Klaren ist, solange

man in ihnen seine wahren Prioritäten sieht. Wenn man dieses Gefühl nicht hat, fasst man sie besser nicht an, denn es sind gewichtige Angelegenheiten, und sie fauchen einen an, wenn man ihnen nahe kommt. Aber wenn man wirklich nachgräbt, stellt man fest, dass es nur Papiertiger sind. Ich habe einmal ein Buch über Meditation gesehen, in dem eine Zeichnung von einem Tiger war. Das Gesicht des Tigers war sehr realistisch -- die ganzen Einzelheiten waren sehr furchteinflößend -- aber der Körper bestand aus zusammengefaltetem Papier. Und das gilt für viele Angelegenheiten im Geist. Sie kommen auf einen zu und sehen wirklich furchterregend aus, aber wenn man sich nicht einschüchtern läßt, verwandeln sie sich in Origami.

Aber um sich von ihnen nicht einschüchtern zu lassen, muss man sich im Klaren sein, dass dies die wirklich wichtigen Fragen im Leben sind und dass man bereit ist, eine ganz gewaltige Menge ihretwegen aufzugeben. Man ist bereit, alles das aufzugeben, was auch immer aufgegeben werden muss. Das macht den Unterschied aus zwischen einer Praxis, die Resultate erzielt, die wirklich die Mauern im Geist niederreißt, und einer Praxis, die nur die Möbel im Zimmer neu anordnet.

Wenn man also die Meditation ausübt, entdeckt man, dass es nicht nur das "Wie", sondern auch das "Warum" gibt, und dass das "Warum" wirklich wichtig ist. Oft wird das "Warum" zur Seite gedrängt. Man befolgt einfach diese oder jene Technik, und was man damit macht, ist einem selber überlassen -- was in gewisser Weise ja auch stimmt, aber die Möglichkeiten nicht berücksichtigt. Wenn man die Möglichkeiten in den Rahmen einfügt, der von Buddhas Lehren gebildet wird, erkennt man die Werte, die der Übung zugrunde liegen. Man erkennt, wie tief die Übung reicht, wie viel sie erreichen kann, und was für eine gewaltige Aufgabe man da auf sich nimmt. Sie ist schon gewaltig, aber die Resultate sind ebenso gewaltig.

Und es handelt sich um drängende Fragen. Altern, Krankheit und Tod können jederzeit kommen, und man muss sich fragen: "Bist du vorbereitet? Bist du bereit zu sterben?" Fragt euch das in aller Ehrlichkeit, und wenn ihr nicht bereit seid, wo liegt das Problem? Was fehlt euch noch? Woran haltet ihr noch fest? Warum wollt ihr daran festhalten? Wenn der Geist sich beruhigt hat und still ist, dann kann man diese Fragen angehen. Und je tiefer man gräbt, desto mehr entdeckt man im Geist -- immer neue Schichten an Dingen, von denen man keine Ahnung hatte, und die schon wer-weiß-wie-lange das eigene Leben regiert haben. Man holt sie heraus, erkennt sie als das, was sie sind, und wird frei davon. Man bemerkt all die dummen Sachen, die das eigene Leben regiert haben, und die man von wer-weiß-woher aufgegabelt hat. Man kann niemand

anderen dafür verantwortlich machen. Man hat sie sich selbst aufgeladen und nach ihrer Pfeife getanzt.

Wenn man nun entdeckt, dass es zu nichts führt, wenn man so weitermacht -- dass es besser ist, nicht mehr nach der Pfeife dieser Dinge zu tanzen, und dass man es auch nicht muss -- dann kann man sie loslassen. Und sie lassen einen selbst auch los. Übrig bleibt die vollkommene Freiheit. Der Buddha sagte, dass sie so vollkommen ist, dass man sie nicht einmal mit Worten beschreiben kann.

Das ist also die Möglichkeit, auf welche die Meditation hindeutet, und jeder von uns muss selbst entscheiden, wie weit er in dieser Richtung gehen will, wie sehr ihm sein wahres Glück, sein wahres Wohlergehen am Herzen liegt. Man sollte meinen, dass jeder sagen würde: "Natürlich liegt mir mein Glück und mein wahres Wohlergehen am Herzen." Aber wenn man sieht, wie die Leute ihr Leben leben, kann man erkennen, dass sie wirklich nicht allzu viel Energie oder Gedanken für die Suche nach dem wahren Glück aufwenden. Die Leute sehen gewöhnlich, wie andere Leute Dinge so oder so machen, und dann machen sie es genauso, ohne viel nachzufragen, als wäre das wahre Glück so unwichtig, dass man anderen Leuten die Wahl darüber für einen selbst überlassen könnte. Die Meditation jedoch stellt eine Gelegenheit dar, selbst nachzuschauen, was im Leben wirklich wichtig ist, und dann etwas dafür zu tun.