

# Kausalität beherrschen

*Mai, 2001 - Ajahn Thanissaro Bhikkhu*

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 herumzuschleppen. 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.