

# Fertigkeiten, die man mit sich nimmt

12. November, 1996 - Ajahn Thanissaro Bhikkhu

Wenn wir, so wie wir sind, in das Kloster kommen, gelangen wir an einen Ort, der von der menschlichen Gesellschaft abgeschnitten ist – nicht gänzlich abgeschnitten, weil es auch hier natürlich andere Menschen gibt, aber es ist eine andere Art von Gesellschaft: Eine Gesellschaft, in der die Praxis die Richtschnur vorgibt, das Wachstum des Geistes, das Wachstum des Herzens, die Entwicklung von Achtsamkeit, von Konzentration und die Fähigkeit zu unterscheiden. Das ist nicht die Richtschnur der allgemeinen Welt, aber es ist hier die Richtschnur, weil der Geist diese Art von Umgebung benötigt, um seine besten Qualitäten zu entwickeln. Wenn wir in der Welt leben, neigen wir dazu, uns die Wertmaßstäbe der Welt anzueignen – und was besagen diese denn?

Sie sagen, dass es keine Rolle spielt, was du tust, solange du nur Erfolg hast, solange du vorwärts kommst, solange du damit Geld verdienst. Das ist das Entscheidende. Die Menschen versuchen zwar, diese Werte etwas zu beschönigen, damit sie etwas besser klingen, aber im Grunde läuft es doch auf so etwas hinaus. Und wenn ihr mit Menschen lebt, die sich an diese Werte halten und ihr tragt keine gute solide Grundlage in euch, um dieser Art des Denkens zu widerstehen, dann müsst ihr nachgeben. Ihr neigt dann dazu, es ihnen gleich zu tun, ob ihr das nun wollt oder nicht.

Der Buddha lehrt uns aber, dass wahres Glück auf diesem Weg nicht zu finden ist. Er sagt, dass wahres Glück aus der Entwicklung von guten Eigenschaften im Geist folgt. Es hat nichts mit Geld zu tun, nichts mit Status, nichts mit den Meinungen anderer Leute. Es ist etwas völlig Innerliches und muss aus innerem Gutsein erwachsen. Das ist revolutionär, weil die Welt euch doch sagt, dass ihr, wenn ihr vorwärtskommen wollt, alle möglichen Fähigkeiten entwickeln müsst, auf die ihr nicht stolz sein könnt: Die Eigenschaften, die ihr benötigt, um Leuten in den Rücken zu stechen, schnell Geld zu verdienen, die Schwächen anderer Leute auszunützen.

Der Buddha sagt aber, dass wahres Glück von euch erfordert, dass ihr Dinge entwickelt wie Hartnäckigkeit, Beharrlichkeit, Ausdauer, Anstand, Achtsamkeit, Güte und Zuverlässigkeit.

Das sind Dinge, auf deren Entwicklung man stolz sein kann. Die Praxis besitzt eine Würde, die ihr in der übrigen Welt nicht finden könnt. Wenn ihr aber in weltlicher Umgebung lebt, klingen die Worte des Buddha wie ein Traum,

wie schöne Gedanken, die leider nicht wirklich realisierbar sind. Daher braucht ihr Orte wie diesen, an denen die vom Buddha gelehrt Werte real sind. Um sie dreht sich hier im Kloster das gesamte Leben.

Im Kloster zu sein gibt dem Geist die Möglichkeit, diese Fähigkeiten zu entwickeln und herauszufinden, dass sie wirklich zum Glück führen. Sie sind tatsächlich wichtig, weit mehr als die Dinge, welche die Welt für wichtig hält. Daher ist die körperliche Abgeschiedenheit so entscheidend. Hier draußen kommt ihr in Kontakt mit euch selbst. Ihr kommt mit dem in Berührung, was in eurem Leben wirklich wichtig ist. Die Fragen nach Geburt, Alter, Krankheit und Tod erheben sich hier draußen in ihrer ganzen Größe. In der Welt – der gewöhnlichen Welt – werden diese Fragen beiseite gedrängt. Die Leute haben dafür keine Zeit, und wenn sie dann Alter, Krankheit und Tod erleben, erleben sie es als eine große Überraschung. Ihr Geist ist nicht darauf vorbereitet. Es bläst die Leute um, obwohl doch jeder in seinem Inneren hätte wissen müssen, dass sich diese Dinge an einem Punkt in seinem Leben zwangsläufig ereignen müssen.

Dennoch, wenn ihr in einer Gesellschaft lebt, die euch keine Zeit gibt, diese Dinge zu betrachten und darüber nachzudenken, euch darauf vorzubereiten, so werdet ihr bei ihrem Erscheinen vollkommen aus der Bahn geworfen. Ihr braucht also die Chance, auszusteigen und euch anzusehen, was in eurem Leben wirklich wichtig ist und wie ihr euch für diese Dinge vorbereiten wollt.

Das ist es, worum sich die Meditation überhaupt dreht: im Geist eine gute, solide Basis aufzubauen, die diesen Dingen standhalten kann, wenn sie schließlich kommen. Das Bild, das der Buddha für eine solche Basis gibt, ist das einer acht Ellen langen Steinsäule. Vier Ellen davon sind in einem soliden Berg eingegraben, vier Ellen stehen darüber hinaus. Wenn dann der Wind kommt, wackelt die Säule nicht im Geringsten. Sie vibriert nicht einmal. Wie stark der Wind auch sein mag und ganz gleich, aus welcher Richtung er bläst, die Steinsäule bleibt stehen. Das ist die Art mentaler Festigkeit, die ihr benötigt, um diesen Dingen zu widerstehen – und genau das entwickelt ihr im Laufe eurer Meditation.

Wie wir alle wissen, ist es dann wichtig, dass ihr diese Fähigkeit nicht nur kultiviert, während ihr hier in dieser physischen Abgeschiedenheit weilt, sondern dass ihr sie mit euch nehmt. Häufig kommen Leute zum Kloster und sagen, dass es für den Geist eine große Erleichterung ist, hier draußen zu sein und dass sie diesen Geisteszustand gerne mit sich nehmen würden, wenn sie zurückkehren. Nun, ihr könnt so einen Geisteszustand nicht einfach mitnehmen. Er ist ja ein Resultat. Was ihr aber mitnehmen könnt, ist die

Ursache, die Fähigkeit, diesen Geisteszustand zu erreichen. Es ist nicht bloß das Umfeld, welches ihre Entwicklung erlaubt.

Manche Leute können auch mit einem Geist in völliger Unordnung das Kloster verlassen. Der Unterschied besteht darin, dass ihr lernt, wie man das Umfeld dazu nutzt, die Fertigkeiten zu entwickeln, die man braucht, um das Innere in Ordnung zu bringen. Diese Fertigkeiten sind das, was ihr mit euch nehmen könnt, wenn ihr nach Hause geht: geschickte Haltungen, geschicktes Herangehen, um den Geist unter Kontrolle zu bringen, ihm im Inneren ein Gefühl der Stabilität zu geben. Dies sind die wichtigen Teile der Praxis, die den Geist trainieren, fest auf seinen eigenen zwei Beinen zu stehen.

Wenn ihr euch also fragt: „Wo ist der beste Platz zum Meditieren?“, dann sollte die Antwort lauten: „Genau hier, wo auch immer ihr gerade seid, dort ist der beste Platz.“ Das ist das Ideal. Wenn ihr aber erst anfangt, seid ihr wie ein Kind, das lernt, ein Fahrrad zu fahren – ihr braucht Stützräder, ihr braucht Hilfe. Ihr könnt nicht einfach auf das Rad springen und mit einem perfekten Sinn für Balance losfahren. Ihr nützt die Stützräder, die Gemeinschaft und die friedliche Umgebung, um euch zu helfen, den Geist in die rechte Haltung zu bringen. Dann versucht ihr, eure eigene Geschicklichkeit zu entwickeln, damit ihr, wenn die Stützräder abgenommen werden, mit Leichtigkeit fahren könnt, ohne umzufallen.

Was sind einige dieser Fertigkeiten? Die Grundlegendste besteht darin, einfach zu lernen, den Geist auf eine Sache zu konzentrieren und jeglicher Versuchung zu widerstehen, die Versuchungen ganz loszulassen. Dies ist eine wichtige Fertigkeit. Wenn ihr euch auf eure Arbeit konzentrieren könnt und euch Zerstreuungen nicht in die Quere kommen lasst, so wird die Arbeit auf eine richtige Weise vollbracht. Es ist dann ein solides Stück Arbeit. Es wird kein Sammelsurium der Zufälligkeiten sein, sondern eine sinnvolle Arbeit mit Absicht und Kontinuität. Und wenn ihr lernt, wie man sich derartig auf eine Sache konzentriert, wie man sich auf den Atem konzentriert, so verändert das eure Haltung gegenüber den anderen Gedanken, die im Geiste auftauchen. Wenn der Geist keine besondere Konzentrationsfähigkeit besitzt, kann er von Gedanke zu Gedanke springen, nicht wirklich registrierend was vor sich geht oder ohne ein Gespür für die eingeschlagene Richtung. Der Geist verliert sich dann in der falschen Richtung, weil er in jede beliebige Richtung treibt.

Wenn ihr ihm aber etwas gebt, woran er sich halten kann, so habt ihr einen Sinn für die richtige Richtung. Dann könnt ihr sehen, wie euch manche Dinge fortziehen und andere wiederum zurückhalten. Es ist ein Unterschied so groß wie der zwischen Erde und Weltall. Auf der Erde habt ihr einen

bestimmten Orientierungssinn – da gibt es Norden, Süden, Osten und Westen. Ihr habt die Erde als euren Bezugspunkt. Wenn ihr aber im Weltall seid, wisst ihr nicht wo oben und wo unten ist, wo sich Norden, Süden, Osten oder Westen befinden – Richtungen haben dort keine Bedeutung. Und der Geist treibt in den stellaren Strömen einfach dahin. Seid ihr aber auf der Erde und habt eine gute Basis, dann habt ihr einen Sinn dafür, wo sich Norden oder Süden befinden. Ihr habt einen Sinn für die Richtung, in die ihr gehen wollt und ihr wisst, wann ihr in diese Richtung geht und wann nicht.

Es ist daher entscheidend für den Geist, ein Zentrum zu besitzen. Um es aber aufrecht zu erhalten, müsst ihr daran Freude haben. Habt ihr das nicht, so wird es einfach nur zu einer weiteren Last werden, die ihr zusätzlich zu euren anderen Bürden tragen müsst und der Geist wird sie immer wieder fallen lassen, wenn eure anderen Bürden zu schwer werden.

Daher verbringen wir so viel Zeit damit, an der Fertigkeit zu arbeiten, mit dem Atem zu spielen, ihn angenehm zu machen, ihn erfreulich zu machen und euren Körper mit Wohlgefühl zu erfüllen. Wenn ihr diese Art innerer Nahrung besitzt, hungert euch weniger nach den Dingen dort draußen. Ihr müsst euch nicht mit den Worten und Handlungen anderer Leute nähren. Ihr müsst euer Glück nicht dort suchen. Wenn ihr ein Gefühl innerer Fülle entwickeln könnt, dadurch wie ihr atmet, dann bleibt der Geist gesättigt, gleichgültig in welcher Situation ihr euch auch befindet. Ihr könnt euch in einer langweiligen Sitzung befinden und dennoch von Seligkeit erfüllt sein – und keiner braucht es zu wissen. Ihr könnt all das gute und schlechte Geschehen rund um euch herum mit einem Gefühl des Abstands beobachten, weil ihr euch nicht davon ernähren müsst. Ihr seid dabei nicht gleichgültig oder apathisch, es ist nur so, dass euer Glück nicht mehr mit den Höhen und Tiefen eures Lebens auf und absteigen muss. Ihr seid nicht mehr in einer Position, in welcher euch die Leute manipulieren können, denn ihr versucht ja nicht mehr, euch von dem zu ernähren, was sie euch anbieten können. Ihr habt eure eigene Nahrungsquelle in euch selbst.

Wenn ihr ein solches Zentrum in euch habt, an dem ihr Halt findet, entwickelt ihr gleichzeitig ein Gefühl der Distanz zu den Gedanken, die im Geiste erstehen. Wenn ihr auf den Atem konzentriert seid und ein Gedanke taucht im Geist auf, so erkennt ihr, dass es gar nicht notwendigerweise euer Denken oder eure Gedanken sein müssen und dass ihr gar nicht unbedingt dafür verantwortlich seid. Ihr müsst sie nicht verfolgen, prüfen und in Ordnung bringen. Wenn sie halb fertig hereinkommen, lasst sie ganz einfach halb fertig wieder los. Ihr müsst dafür keine Verantwortung übernehmen.

Dies ist noch eine weitere wichtige Fertigkeit: wie ihr lernen könnt, von euren Gedanken und Gefühlen, die im Geist erscheinen, Abstand zu nehmen und nicht zu sagen, dass dies mein Gedanke oder jenes mein Gefühl ist. Dann könnt ihr wirklich wählen, welche es wert sind, sich daran zu halten, welche untersucht werden sollten und welche Gedanken oder Gefühle man loslassen sollte, mit denen man sich überhaupt nicht befassen sollte. Manche Leute mögen vielleicht sagen, dass das verantwortungslos sei, dass alles untersucht werden muss: „Gut, das sagen die eben. Aber was wissen die schon von mir?“ Das ist die Art von Einstellung, die ihr dazu entwickeln müsst.

Wie der Buddha sagte, ging es mit seiner eigenen Praxis erst dann in die richtige Richtung, als er seine Gedanken nach zwei Arten unterschied: Geschickte und ungeschickte. Das bedeutet, dass ihr die Fähigkeit habt, zu euren eigenen Gedanken Abstand zu nehmen und sie nicht auf ihren Inhalt hin zu betrachten, sondern nur darauf hin, wohin sie euch führen. Wenn ihr Gedanken habt, die motiviert sind von Gier, Hass, Verblendung, Leidenschaft, Widerwillen, Verwirrung oder Überdross – wohin bringen die euch? Nun, sie bringen euch nicht ins Nibbāna, soviel ist sicher. Sie bringen euch nicht dorthin, wo ihr hinwollt, also beschließt ihr aktiv, euch von ihnen zu trennen. Ihr leugnet dabei aber nicht, dass sie existieren, denn das würde sie nur in tiefere Schichten der Wahrnehmung treiben. Ihr lasst ihre Existenz zu, erkennt aber, dass ihr ihnen nicht zu folgen braucht. Ihr könnt sie loslassen und sie verschwinden aus eurem Geist. Inzwischen verbindet ihr euch mit geschickterem Denken oder ihr lernt, Gedanken loszulassen und den Geist stillzuhalten an den Stellen, an denen er nicht denken muss. So erlangt ihr das Gefühl, dass ihr euren Geist mehr unter Kontrolle habt und dass ihr nicht allen zufälligen Einflüssen ausgeliefert seid.

Bei den meisten Menschen ist der Geist wie eine Busstation. Jeder, der durch die Busstation gehen will, hat auch das Recht dazu. Und während diese Unbekannten in der Busstation sind, können sie alle möglichen üblen Dinge treiben: Leute ausrauben, in den Toiletten Sex haben, sich hinten in dunklen Ecken Heroin spritzen. So ist also der Geist der meisten Menschen. Ihr müsst euch jedoch entschließen, aus eurem Geist ein Heim zu machen, einen Ort an dem ihr das Recht habt, nach Belieben Gedanken hereinzulassen oder es ihnen zu verwehren. Ihr könnt Fenster und Türen schließen und nur eure Freunde hereinlassen. Ihr habt dann mehr Kontrolle. Und wenn ihr so ein Heim habt, könnt ihr euch niederlassen und in eurem Heim Entspannung und Frieden genießen, entspannt und in Frieden auch in eurem Geist. Das ist also eine wichtige Fertigkeit, die ihr mit euch nehmt, wo immer ihr hingehet. Es ist keine

Fertigkeit, die ihr nur anwendet, solange ihr mit geschlossenen Augen hier sitzt.

Eine der wesentlichen Techniken, die ihr bei dieser Fertigkeit benötigt, ist das Geschick, eure Gedanken mit dem Atem zu durchdringen. Wenn diese nämlich schwer werden – wenn sie voller Kraft daherkommen – dann bewegen sie nicht nur den Geist, sondern genauso den Körper. Daher habt ihr, wenn Zorn sich regt, das starke Gefühl, dass ihr diesen Zorn aus eurem System schaffen müsst, weil er in den Körper eingedrungen ist: in die Art wie ihr atmet und in die Spannungsfelder im Körper. Er baut sich auf und wird schwer zu ertragen, so dass ihr spürt, dass ihr ihn loswerden müsst. Die meisten Leute denken, dass der Weg, ihn loszuwerden, darin besteht, unter dem Einfluss des Zorns zu sprechen oder zu handeln aber das ist keine gute Lösung. Wenn wir uns mit unserer Atempraxis beschäftigen, lernen wir, die Spannungsfelder in der Brust oder im Bauch zu durchatmen und sich im ganzen Körper zerstreuen zu lassen. Sind sie erst zerstreut, so verlieren sie ihre Kraft. Ihr fühlt euch davon weniger bedrückt. Dann könnt ihr die Situation aus einem anderen Blickwinkel betrachten und beschließen, was weiterhin zu tun ist. Müsst ihr etwas sagen? Ist dies die beste Zeit es zu sagen oder lässt man es besser unausgesprochen? Wie werden die Leute reagieren, wenn ihr jetzt sprecht? Solltet ihr auf einen späteren Zeitpunkt warten? So könnt ihr diese Dinge klar beurteilen, wozu ihr aber nicht in der Lage seid, wenn ihr durch den Ärger im Körper ein Gefühl der Schwere und Bedrückung habt. Es ist eine wichtige Fertigkeit, die ihr nicht nur benützt, während ihr hier seid, sondern auch wenn ihr außerhalb des Klosters arbeitet, wenn ihr mit eurer Familie umgeht und bei allem anderen, was ihr in der Welt im Allgemeinen tut.

Es ist wichtig zu erkennen, dass die Fertigkeiten der Meditation nicht nur anzuwenden sind, wenn ihr auf einem Kissen sitzt oder mit gekreuzten Beinen und geschlossenen Augen. Es sind die grundlegenden Fertigkeiten um euren eigenen Geist zu regieren, euch um den eigenen Geist zu kümmern, die Arbeitsweisen eures Geistes zu verwalten – ob ihr nun mit geschlossenen oder offenen Augen dasitzt, ob ihr nun allein seid oder mit Leuten zu tun habt, weil es ja immer derselbe Geist ist. Die Befleckungen, die im Laufe eurer Praxis auftreten und die Befleckungen im Laufe des Alltags sind im Grunde die gleichen Befleckungen. Manchmal erscheinen die Befleckungen in der Gesellschaft noch unerwarteter, mit mehr Kraft und einem größeren Gefühl der Dringlichkeit, aber sie laufen auf das Gleiche hinaus – wenn sich ein ungeschickter Zustand im Geist erhebt und ihr damit noch ungeschickt umgeht, dann landet ihr da, wo es euch hinführt. Lernt ihr aber, sogar mit den ungeschickten Dingen geschickt umzugehen – geschickt mit Gefühlen der

Leidenschaft, Gefühlen des Zorns und euren eigenen Missverständnissen – dann könnt ihr den groben Stoff des Lebens nehmen und dennoch etwas Feines daraus weben.

Ajahn Lee sagte einmal: „Eine Person mit Intelligenz nimmt, was immer auf sie zukommt und macht etwas Gutes daraus“. Dies ist die Haltung, die ihr euch aneignen müsst, weil wir ein Leben angefüllt mit der Macht des *kamma* leben – altem *kamma* und neuem. Das alte *kamma* betreffend könnt ihr gar nichts tun. Ihr müsst es mit Fassung tragen.

Daher übt ihr ja Gleichmut. Was aber das neue *kamma* betrifft, so könnt ihr da nicht Gleichmut walten lassen. Ihr müsst euch sehr wohl darum kümmern, was ihr in das System einbringt, weil ihr erkennt, dass dies die einzige Chance ist, die ihr bekommt, um eine Wahl zu treffen. Wenn erst die Entscheidung gefallen ist und die positiven oder negativen Energien in das System eingeflossen sind, ist euer Einfluss an der Entwicklung abgeschlossen.

Seid also aufmerksam: Was führt ihr dem System genau jetzt zu? Das ist die wichtige Sache, auf die ihr euch konzentrieren müsst. Was immer andere Leute euch antun, was immer auch in eurem Körper an Schmerz, Krankheit, Altern oder Tod auftritt: Das ist altes *kamma*, bei dem ihr einfach lernen müsst, es gelassen und gleichmütig. Was ihr dem System aber genau jetzt zuführt, ist eine ernste Angelegenheit. Darauf sollten eure Aufmerksamkeit und eure Anstrengungen konzentriert sein. Die Fertigkeiten, die ihr euch aus den Lehren des Buddha aneignet, sind also nicht bloß Techniken für die stille Meditation. Es sind geschickte Haltungen, geschickte Herangehensweisen, die ihr für die wichtigen Dinge im Leben entwickelt. Ihr möchtet dem Leben doch mit Geschick begegnen, um zu erkennen, dass es immer die Möglichkeit gibt, mit den Dingen geschickt umzugehen. Ihr habt es vielleicht noch nicht zur Vollkommenheit gebracht, aber ihr müsst euch nicht tadeln, wenn ihr nicht die perfekte Antwort zu jeder Situation habt. Ihr erkennt vielmehr, dass es immer die Gelegenheit zum Lernen gibt. Ihr macht Fehler und ihr lernt daraus. Das ist ein ganz normaler Teil des Lebens und eine kluge Lebensart ist, aus den Fehlern zu lernen und sich vorzunehmen, diese nicht zu wiederholen. Lernt aus eurem Handeln. Merkt euch, wenn ihr korrekt gehandelt habt, merkt euch, wenn ihr Fehler gemacht habt und nutzt die Informationen dazu, eure Verhaltensmuster anzupassen. Manche Leute kommen zur Praxis und sagen: „Nun, so eine Person bin ich eben. Ich muss ganz einfach so sein.“ Diese Haltung verschließt euch aber die Tür zur Praxis. Beginnt immer da, wo ihr gerade jetzt steht, aber seid gewillt, euch zu ändern. Wenn die Leute sich nicht ändern könnten und immer so bleiben müssten, wie sie sind, wäre die Lehre

des Buddha vergeblich.

Es gäbe keinen Grund für die Lehren, weil sie sich ja alle um Wandlung drehen. Sie handeln alle vom Lernen, von der Entwicklung und davon, eure Haltung zum Leben zu verändern. Aus der Sicht des Buddhas bedeutet „sich akzeptieren“ nicht nur zuzugeben, wo ihr steht, sondern auch zu akzeptieren, dass ihr das Potential zum Wandel besitzt. Wenn eure Herangehensweise immer geschickter wird, fügt ihr euch selber und anderen immer weniger Schaden zu. Ihr bemerkt, dass ihr auf eine Weise lebt, die euch mehr Gewinn bringt und auch anderen mehr Gewinn bringt. Das kann mehr Energie beanspruchen und mehr Aufmerksamkeit, aber es ist eine weitaus lohnendere Art zu leben.

Es ist so, als wärt ihr ein Meister in der Zimmermannskunst. Ihr habt verschiedene Wege, mit den Problemen fertig zu werden, die im Geist auftauchen. Ihr erkennt, dass es alle möglichen Arten von Problemen gibt und auch viele Wege, damit umzugehen. Wenn ihr nur einen einzigen Ansatz versucht, so ist das, als hättet ihr einen Werkzeugkasten, der nur mit Sägen angefüllt ist. Damit könnt ihr gar nichts bauen. Man kann euch überhaupt nicht als richtigen Zimmermann bezeichnen. Wenn ihr jedoch erkennt, dass es Wege gibt, mit den verschiedenen Situationen umzugehen und wenn ihr durch eure eigene Beobachtungskraft entdeckt, welche Methoden für euch funktionieren und richtige Resultate erbringen so kann man von einer vollen Werkzeugkiste sprechen, eine Kiste mit einem breiten Sortiment an Werkzeugen. Und wenn euch diese Werkzeuge zur Verfügung stehen, könnt ihr überall bleiben. Ihr könnt in einem Kloster bleiben, in einem Hospital, am Arbeitsplatz, zu Hause, in diesem Land oder in einem anderen, in dieser Welt oder in der nächsten, in diesem Leben oder im nächsten. Die Werkzeuge bleiben immer bei euch, wenn ihr sie erst mal entwickelt habt.

Konzentriert euch also auf die Praxis als rechte Methode, Werkzeuge zu sammeln, Fertigkeiten zu entwickeln – sowohl in Bezug auf die Meditationstechniken als auch hinsichtlich der gesamten Einstellung gegenüber eurem Leben. Das ist der lohnendste Gebrauch eurer Zeit. Dies sind die besten Dinge, die ihr mitnehmt, wenn ihr geht.