

An der Tür des Käfigs

30. Juli, 2003 - Ajahn Thanissaro Bhikkhu

Unsere Praxis macht es erforderlich, viele Dinge loszulassen. Wir denken gerne, dass es dabei um das Loslassen von Dingen geht, die wir nicht mögen, während uns jedoch gestattet wird, an den Dingen festzuhalten, die wir gerne haben. Tatsächlich aber ist weit mehr Loslassen gefordert als nur das.

Vor einigen Jahren leitete ich eine, den ganzen Tag andauernde, Diskussion über die Vier Edlen Wahrheiten. Als wir zur dritten Edlen Wahrheit, dem Ende des Leides kamen, enthielten die Passagen, die wir dabei besprachen, Beschreibungen des Nibbāna, und die allgemeine Ansicht der Gruppe war, dass sie sich nicht sehr einladend anhörten. Es erschien zu eigenartig, zu fremd, um wirklich verlockend zu sein. Dann kamen wir zur vierten Edlen Wahrheit und fingen an, über rechte Konzentration zu sprechen. Das klang ansprechend: Begeisterung und Freude, die den ganzen Körper durchdringen. Das waren wirklich Dinge, für die man den Geist gewinnen konnte. Es hörte sich nahezu zwingend an. Und so ist es tatsächlich mit der Praxis: Ihr müsst die vierte Edle Wahrheit, den Pfad der Praxis entwickeln, ehe ihr die dritte würdigen könnt. Ihr müsst euch an die rechte Konzentration halten, ehe ihr in das Todlose loslassen könnt.

Die Strategie des Buddha, mit der er uns das Loslassen lernt, besteht darin uns immer bessere Dinge zum Festhalten zu geben. Zum Beispiel bringt er euch dazu, an Zuständen guter Konzentration festzuhalten. Wenn ihr euch dann umseht und die Dinge betrachtet, die normalerweise eure Lust, euren Zorn, euer Verlangen oder eure Leidenschaft entzündet hätten, so erkennt ihr, dass sie es ja gar nicht wert sind. Ihr möchtet euch viel lieber an die Stille halten, an den Zustand der Zufriedenheit und an den Zustand des Wohlgefühls, die eure Konzentration begleiten. Also brennt ihr alle eure Brücken hinter euch nieder und haltet euch an die Konzentration als eurem einzig wahren Lebensglück. Erst dann, wenn der Buddha euch so in die Ecke getrieben hat, lässt er euch an die Nachteile, nicht nur der von euch bereits zurückgelassenen Dinge denken, sondern auch an die der Konzentration, an der ihr festhaltet.

Erst wenn ihr die Nachteile der Konzentration seht, erkennt ihr, dass das Todlose die einzige wirkliche Alternative ist. Es ist das einzige, was euch an diesem Punkt eurer Entwicklung noch locken kann. Dann öffnet sich die Tür.

Wie die Texte sagen, ist die erste Stufe der Einsicht, sich auf die Nachteile von allem Gestalteten zu konzentrieren. Die nächste Stufe ist, dass sich der Geist dem Todlosen zuneigt. Normalerweise wird sich der Geist dem Todlosen nicht zuneigen, wenn er nicht fühlt, dass dies der letzte Ausweg ist. Ansonsten wird er immer den einen oder anderen Ort, die eine oder andere Nische finden, in der er sich verbergen kann. Ihr müsst euch also daran erinnern, dass die drei Merkmale – Vergänglichkeit, Stress und Nicht-Selbst – Teile eines Übungsweges sind und dass die verschiedenen Lehren nur auf den jeweiligen Stufen der Schulung wirklich sinnvoll sind. Nur wenn ihr euch auf der richtigen Stufe für eine spezielle Lehre befindet, wird sie die beabsichtigte Arbeit vollbringen.

Für gewöhnlich würden wir gerne die Konzentration überspringen, um sofort bei der Einsicht anzugelangen, weil wir doch schließlich recht beschäftigte Leute sind. Wir haben eine Menge Dinge in unserem Leben zu erledigen, also möchten wir auch bei der Sache mit dem Buddhismus gleich auf den Punkt kommen und dann zu etwas anderem weitergehen. So funktioniert die Praxis aber nicht. Ihr müsst den Geist in spezielle Zustände bringen, ihr müsst spezielle Zustände lieben lernen, ehe die Lehren so wirken können, wie sie sollen. Wenn ihr über die Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbtheit von Dingen nachdenkt, die euch gar nicht am Herzen liegen, so hat das praktisch keine Wirkung. Oder wenn ihr euch sagt, dass alles unbeständig, unbefriedigend und ohne Selbst ist, noch ehe der Geist einen sicheren Ruheplatz hat, dann können diese Gedanken wirklich verstören und Orientierungslosigkeit auslösen. Nur wenn ihr euch mental an einem relativ stabilen Ort befindet und dann bereit seid, nach einem Ausweg sogar von der subtilen Instabilität dort zu suchen, werden diese Gedanken den Weg nach draußen bewirken.

Vor Jahren reiste ich in einem Flugzeug, in dem der Film *Close Encounters of the Third Kind* (Begegnungen der dritten Art) gezeigt wurde. Ich sah den Film ohne Ton, aber sogar die Bilder des Films allein genügten, damit ich mir die Geschichte zusammenreimen konnte. Der Held hatte ein unglückliches Familienleben. Als sich daher die Gelegenheit bot, jene phantastische fliegende Untertasse zu betreten, war er sofort bereit, es zu tun. Nun, wenn er ein glückliches, ein befriedigendes Familienleben gehabt hätte, wäre er wohl nicht gegangen. Er wäre glücklich gewesen, zuhause zu bleiben und die Aussicht, mit diesen bizarren Wesen aus dem Weltraum loszuziehen, wäre zu fremdartig für ihn gewesen. Aber die Tatsache, dass sein Leben so unglücklich verlief, bewirkte, dass er willens war, den Sprung ins Unbekannte zu wagen.

In diesem Fall war der Sprung ja recht ungewöhnlich. Glücklicherweise verlangt der Buddha nicht, dass wir erst unglücklich sein müssen, bevor wir ins Nibbāna springen. Aber er empfiehlt, dass wir ein Gefühl der Ernüchterung – *nibbidā* – entwickeln und dass wir es mit Geschick tun. Er lehrt uns, wie wir an immer mehr verfeinerten Zuständen des Wohlgefühls im Geist Gefallen finden können und dass alles andere für uns seinen Zauber verliert. Es ist wie das Erklimmen einer Leiter. Um die Sprossen empor zu klettern, müsst ihr euch schon an einer höheren Sprosse festhalten, bevor ihr die untere loslassen könnt. Wenn ihr zuletzt das obere Ende der Leiter erreicht, dann steigt ihr bis auf das Dach. Dort erst könnt ihr völlig loslassen. Bis dahin müsst ihr euch aber festhalten. Das gleiche Prinzip gilt auch für die Praxis: Ihr gebt ein niederes Anhaften nur auf, wenn ihr etwas Höheres habt, um euch daran zu halten.

Wenn ihr also Meditation praktiziert, dann habt keine Angst davor, daran anzuhafte. Tatsächlich solltet ihr sogar daran anhaften. Das ist Teil der gesamten Dynamik des Praktizierens. Gestattet euch, am Atem zu hängen, mit dem Atem zu spielen, den Atem zu einem wirklich angenehmen, guten Ort des Verweilens zu machen. Indem der Atem sich verfeinert, stellt ihr fest, dass auch der Geist immer feinere Stufen durchläuft. Die beiden helfen einander weiter. Je größer die Verfeinerung des Geistes, umso größer die Feinheit des Atems und umgekehrt. Ihr bemerkt, dass eure Konzentration klar erkennbare Ebenen durchläuft. Habt aber keine Angst davor, daran zu festzuhalten. Es geht dabei darum, dort sein zu wollen; die Meisterschaft entwickeln zu wollen, die es euch erlaubt, den Geist auf diese Ebenen zu heben, wann immer ihr sie benötigt und dort so lange zentriert zu bleiben, wie ihr nur wollt. Daher warnte der Buddha seine Schüler nicht, wie viele moderne Lehrer, davor, an *jhāna* Gefallen zu finden. In der Tat waren seine Anweisungen immer sehr klar, wenn er sie zur Meditation schickte: „Geht und bewirkt Vertiefung.“ Und er wollte, dass sie diese meistern.

Ajahn Fuang sagte einmal, dass man ganz verrückt nach Meditation sein muss, um dabei wirklich gut zu werden. Gleichgültig, wie viele Minuten ihr im Laufe eines Tages auch erübrigen könnt, um den Geist beim Atem zu halten, ihr wollt schließlich erreichen, dass der Geist wieder und wieder dorthin strebt. Es ist fast so, als wärt ihr danach süchtig. Man sagt, dass wenn ein Alkoholiker ein Haus betritt, es sein erstes Anliegen ist, festzustellen wo der Alkohol aufbewahrt wird. Das hat in seinem Bewusstsein Vorrang. Sein Geist neigt in diese Richtung und ohne überhaupt nachzudenken, kann er die Anzeichen dafür entdecken. Nun, ihr solltet also Atem-süchtige sein. Wo immer der Atem ist, wollt ihr, dass euer Geist in diese Richtung strebt. Natürlich werdet ihr

feststellen, dass er überall ist, wenn ihr wirklich interessiert seid, wenn ihr ihn wirklich verfolgen wollt.

Wie bereits gesagt, spielt es keine Rolle, dass ihr an ihm anhaftet. Es gibt Wege, euch letztlich von diesem Anhaften loszulösen. In der Zwischenzeit ist das ein guter Ort, um anzuhafte: Zustände der Konzentration, Zustände des Wohlfühls im Geist, die nicht von äußeren Umständen abhängen müssen. Das ist viel besser als an all den Anblicken, Tönen, Gerüchen, Geschmäckern, Berührungsempfindungen und Gedanken anzuhafte, an denen wir gewöhnlich hängen. Gestattet euch also, hier festzuhalten.

Es ist wie bei den Vogelkäfigen. Wenn ihr zufällig die Tür eines solchen Käfigs öffnet, wenn sich der Vogel an der Tür festhält, dann kann er hinaus gelangen. Das ist es, was diese Konzentrationszustände sind: Sie sind Türen zum Todlosen. Wenn gesagt wird, dass der Buddha euch in die Enge getrieben hat, so hat er euch genau hier an diese Tür getrieben. Wenn ihr euch hier festhaltet, werdet ihr schließlich in der Lage sein, den Riegel zu öffnen und ihr werdet frei sein. Seid ihr aber nicht hier, hängt ihr irgendwo an den Wänden, dann hat es die Person, die den Käfig öffnet leicht, euch drinnen zu behalten. An den Wänden festzuhaften macht euch nicht frei.

Mit anderen Worten: Ihr denkt vielleicht, dass ihr all eurem Leiden gerne ein Ende machen würdet. Wenn ihr aber nicht wirklich an der richtigen Stelle seid, ist da keine Tür. Ihr schlagt ständig mit eurem Kopf gegen die Wände des Käfigs. Lernt ihr aber, an diesen Zuständen der Konzentration festzuhalten, so wird die Zeit kommen, wo sie sich in Türen verwandeln werden. Ihr werdet ein Gefühl des Gleichmuts nicht nur für die gewöhnlichen Vergnügungen entwickeln, sondern auch für den Frieden, den ihr in den Zuständen der Konzentration gewinnt. Ihr werdet anfangen, zu sehen, dass es, gleich wie gut ihr in der Konzentration seid, in ihr doch immer Wandel und Unbeständigkeit geben wird.

Und es wird die Zeit kommen, wo der Geist davon ganz einfach genug hat. Es reicht ihm. Das ist *nibbidā*, die Ernüchterung. Die Meditation ist für euch entzaubert. Ihr benutzt sie, aber sie hat nicht mehr die gleiche Anziehung wie früher. Ihr möchtet etwas Besseres. Das ist der Zeitpunkt, an dem der Geist sich wirklich dem Todlosen zuneigen kann. Wie ich den Anwesenden in der Gesprächsrunde sagte, mag die dritte Edle Wahrheit jetzt nicht recht verlockend klingen, indem ihr aber gemäß der vierten Edlen Wahrheit diese Zustände der Konzentration entwickelt, erkennt ihr, dass die dritte Edle Wahrheit wirklich besser ist als ihr zunächst glaubt. Sie klingt in Worte gefasst vielleicht nicht verlockend, wenn ihr aber von der vierten Edlen Wahrheit ernüchtert worden

seid, dann seht ihr, dass die dritte Edle Wahrheit die einzige Richtung ist, in der wahres Glück liegt. Zuletzt wird der Geist sich dorthin lehnen, wird sich dorthin neigen, weil er jetzt in der Lage ist, dies richtig einzuschätzen. Wenn ihr also wissen wollt, worüber der Buddha sprach und sehen wollt, ob es wirklich etwas Besseres ist, als das, was wir gegenwärtig erfahren, dann arbeitet genau daran: An den Zuständen der Konzentration.

Führt den Geist zum Atem, schätzt ihn ein, lernt zu wertzuschätzen, was es bedeutet, zur Ruhe zu kommen, lernt den Zustand der Stille wirklich zu würdigen, statt durch eure Sinne nach Dingen zu jagen, die euch beständig davonlaufen.

Lernt die Erfahrung der Stille zu begrüßen, die ihr über den Atem gewinnt. Wenn ihr sie wertschätzen könnt, seid ihr in der Lage, die Dinge zu würdigen, die sogar noch besser sind – so dass ihr, wenn ihr schließlich zu diesem Besseren neigt, feststellt, dass ihr euch tatsächlich direkt an der Tür des Käfigs befindet. Ihr könnt fliegen.