

Den Geist erheben

Juli, 2001 - Ajahn Thanissaro Bhikkhu

Der Buddha schloss eine seiner wichtigsten Reden mit der Redewendung, „*adhicitte ca ayogo*“: „Seid der Erhöhung des Geistes verpflichtet.“ Das heißt, dass wir den Geist über seine gewöhnlichen Belange erheben, wenn wir zum Beispiel hierher kommen, um Meditation zu praktizieren. Unsere normalen Alltagsorgen – uns um unseren Körper zu kümmern, ihn zu ernähren, uns um andere Leute zu kümmern oder uns darum zu sorgen, was andere Leute über uns denken, all die Belange des Alltags legen wir ab und erheben unseren Geist über sie und führen ihn zum Meditationsobjekt.

Wenn ihr auf all die Vorgänge in der Welt schaut, dann seht ihr, dass sie sich im Kreise drehen wie die Welt selbst. Da gibt es eine klassische Liste von wiederkehrenden acht Themen: Gewinn und Verlust, Ansehen und Verlust von Ansehen, Kritik und Lob, Lust und Leid. Diese Dinge tauschen ständig die Plätze; ihr könnt die guten nicht ohne die schlechten und die schlechten nicht ohne die guten haben. Sie tauschen so beständig ihre Plätze und wenn wir unseren Geist davon gefangen nehmen lassen, ist es, als ob wir mit unserer Kleidung in das Getriebe einer Maschine geraten. Es zerrt und zieht uns immer weiter hinein. Wenn wir nicht wissen, wie wir uns befreien können, zieht es immer weiter, bis es unsere Arme und Beine verstümmelt und uns gänzlich zerfetzt. Wenn wir also der Sorge um diese Dinge erlauben, den Geist zu verzehren, so wird dieser verstümmelt werden und bekommt nicht die Möglichkeit, er selbst zu sein.

Wir wissen gar nicht, wie der freie Geist eigentlich ist, weil wir ihn nur als Sklaven dieser Dinge kennen. Wenn wir also zur Meditation kommen, müssen wir lernen, unseren Geist über diese Dinge zu erheben. Wir legen alle Gedanken an Vergangenes und an Künftiges beiseite. Wir bringen den Geist einfach zum Atem, so dass er nicht mehr unruhig umher rennen muss. Er verweilt ganz einfach beim einströmenden Atem, beim ausströmenden Atem und gewinnt damit wenigstens ein gewisses Maß an Freiheit. Aus dieser erhöhten Perspektive können wir auf unsere normale Verwicklung mit der Welt blicken und beginnen zu erkennen, dass sie meistens nirgendwohin führt. Sie dreht sich beständig im Kreis und kehrt dabei immer wieder an die alten Orte zurück. Alles, was dabei herauskommt, ist, dass der Geist sich immer mehr abnutzt.

Wenn wir dem Geist gestatten, sich über diese Dinge zu erheben, sodass er sich nicht davon nährt und ihnen nicht nachläuft, dann werden wir anfangen, ein Gespür für den Wert des Geistes an und für sich zu bekommen. Indem der Geist still wird, beginnen die Dinge, sich zu setzen, so wie Sedimente in einem Glas Wasser: Wenn ihr dem Wasser erlaubt, eine Weile still zu stehen, dann setzen sich schließlich immer mehr Sedimente ab und das Wasser wird klar. Das geschieht also, wenn ihr dem Geist erlaubt sich von seinen gewöhnlichen Belangen zu lösen um einfach bei seiner Meditation zu verweilen.

Selbst wenn ihr dann zu eurer normalen Tätigkeit zurückkehrt, werdet ihr den Geist, euer Gewahrsein als separiert empfinden. Diese Empfindung des „Abgesondertseins“ ist ein sehr wichtiger Bestandteil der Praxis. Es ist Teil der täglichen Arbeit beim Ausüben des Dhamma. Wir kommen ja alle in der Hoffnung zum Praktizieren, dass uns eines Tages wirklich großartige Erfahrungen während unserer Meditation zuteilwerden. Nun, sie werden aber nicht eintreten, wenn ihr nicht täglich praktiziert. Deshalb bestand der Buddha darauf, dass es vier Edle Wahrheiten gibt. Nicht nur das Ende allen Leids, sondern auch die Aufgabe, das Leid zu verstehen, seine Ursache abzustellen und den Pfad zu entwickeln. Das alles sind sehr wichtige Bestandteile der Lehre und Edle Wahrheiten.

Die Entwicklung des Pfades beruht hauptsächlich auf zwei Dingen. Erstens: Eigenschaften zu entwickeln, welche die Fähigkeit des Geistes zum Erkennen und Gewahrsein verstärken. Zweitens, zu lernen, wie man Dinge loslässt, die den Geist belasten. Das also bedeutet es, den Geist zu erhöhen. Sobald ihr die Bürde loslasst, wird der Geist leichter und beginnt, sich über die Dinge zu erheben. Es ist sehr wichtig zu lernen, wie man dies bei allen Aktivitäten beibehält. Wenn euch nämlich in der Meditation tatsächlich farbenprächtige „Technicolor“-Erfahrungen zuteilwerden und ihr könnt euch nicht darüber erheben, dann fällt ihr ganz einfach auch auf sie herein. Und sie führen euch schließlich in die Welt zurück. Euer Anhaften bringt euch zurück.

Ein großer Teil der Praxis besteht also darin, zu lernen, wie ihr den Geist Stufe um Stufe anhebt. Ihr erhebt ihn über eure gewöhnlichen, alltäglichen Aktivitäten und ihr gelangt in einen guten Konzentrationszustand. Am Anfang, wenn ihr euch wirklich vertieft, scheint der Geist und das Objekt eins zu werden. Wenn ihr dann jedoch dem Geist erlaubt, eine Weile in diesem Zustand zu verharren, so beginnt er, sich auch hier abzusondern und ihr fangt an, das Objekt als eine Sache zu sehen, euer Gewahrsein aber als eine andere, und, obwohl sie direkt unmittelbar beieinander sind, sind sie doch getrennt.

Das ist es, was dem Geist ermöglicht, in das Funktionieren des Geistes und auch in das Funktionieren seines Objekts Einsicht zu gewinnen. Er entwickelt dabei die Gewohnheit, zu lernen, wie man Stufe um Stufe loslässt. Ihr steigt von einer Stufe der Konzentration zur nächsten und von dort zur übernächsten. Ihr tretet zurück. In den Texten wird das Bild einer sitzenden Person benutzt, die auf eine andere Person blickt, die sich hinlegt, oder einer stehenden Person, die auf eine sitzende Person schaut.

Ihr tretet Stück für Stück, Stufe um Stufe zurück. Ganz gleich, wie gut die jeweilige Stufe auch sein mag, ihr beginnt zu erkennen, dass ihr euch darüber erheben müsst. Das ist ganz besonders wichtig, wenn wirklich starke Erfahrungen in der Meditation auftauchen. Ihr zieht dabei keine voreiligen Schlüsse, sondern erhebt den Geist über sie und beobachtet. Hoffentlich ist bis dahin die Gewohnheit genügend gefestigt, damit ihr erkennt, dass ihr euch nicht gestatten könnt, irgendeiner Sache anzuhängen, auch nicht den wirklich erstaunlichen Erfahrungen. Steigt Sprosse um Sprosse die Leiter empor. Ihr geht dabei von einem Anhaften zu einem höheren und dann einem noch höheren. Zuletzt kommt aber ein Punkt, an dem ihr loslassen und einfach zusehen müsst, was geschieht. Nur wenn ihr die Gewohnheit entwickelt habt den Geist immer höher zu heben, könnt ihr an einigen dieser Erfahrungen vorbeigekommen, die jedem auf diesem Pfad der Meditation auflauern.

Wir sind nicht nur hier um Erfahrungen zu machen. Wir erlernen die grundlegenden Fertigkeiten, die wir brauchen, damit wir, gleich welche Erfahrungen im Geist auftauchen, nicht auf diese hereinfliegen. Wir binden uns nicht an sie, so dass wir nicht zu ihren Sklaven werden – denn das einzige Ziel der Praxis ist Freiheit. Dennoch neigen die Gewohnheiten des Geistes zur Selbstversklavung. Selbst wenn großartige Gefühle des Einsseins, der Einheit oder der Grenzenlosigkeit in den Geist einziehen, so findet ihr auf einer sehr subtilen Ebene, dass der Geist auch bei diesen zum Sklaven werden kann. Die Frage dabei ist, wie ihr, anstatt versklavt oder gefangen zu werden, sogar aus dieser Art von Erfahrung noch etwas lernen könnt.

Letztlich muss der Geist völlig frei werden, auch vom Zustand des Einsseins, vom Zustand der Grenzenlosigkeit, weil eine Menge dieser Erfahrungen nur Zustände der Konzentration sind. Es gibt noch immer eine subtile Ebene des Anhaftens und der Konditionierung. Wenn ihr aber die Gewohnheit entwickelt, zu lernen, wie man loslässt und sich über die Dinge erhebt, selbst wenn ihr mittendrin lebt, dann habt ihr die rechten Gewohnheiten entwickelt, die Fertigkeiten, die ihr braucht, und die euch unter allen Umständen beschützen werden.

Es gibt eine schöne Stelle in einer der Reden Ajahn Maha Boowas, wo er zur Zeit von Ajahn Muns Tod dasitzt und reflektiert. Zuerst fühlt er sich verloren. Hier war der Lehrer, auf den er sich so lange verlassen konnte und jetzt war dieser Lehrer gegangen. Was soll er tun? Nach einer Weile beginnt er zu erkennen: „Nun, was war es denn, das er lehrte, als er am Leben war? Nimm das als deinen Lehrer an.“ Und ein beständiges Thema war: Was auch im Geist auftaucht, wenn du dich davon nicht gefangen nehmen lässt, sondern einfach bei dem Bewusstsein des Wissens bleibst, des Wissens als etwas von dem Ereignis im Geiste Getrenntes, dann wird diese Erfahrung, gleich was geschieht, für dich keine Gefahr darstellen.

Die Fertigkeit, zu lernen, wie man zurücktritt und den Geist über seine Erfahrungen erhebt: Das ist wahrlich charakteristisch für die Lehre des Buddha. Das ist das Besondere seines Umgangs mit den wirklich großartigen, einmaligen Erfahrungen im Geist. Wenn ihr nicht gelernt habt, diese Herangehensweise schon bei den gewöhnlichen Geisteserfahrungen zu entwickeln – mehr nach der Verwendbarkeit einer Erfahrung zu schauen, als zu versuchen, sie zu genießen – dann werden euch die spektakulären Erfahrungen gänzlich verschlingen. Daher sind die auf dem Pfad entwickelten Gewohnheiten so wichtig. Deshalb ist der Pfad eine der Vier Edlen Wahrheiten, auf Augenhöhe mit den anderen.

Bewahrt also diese Lehre von der Erhöhung des Geistes in eurem Gedächtnis. Seid auf der Hut, wenn ihr dem Geist gestattet, sich unterhalb seiner Objekte zu begeben und somit unter die Macht seiner Objekte. Seid ihr aber fähig, ihn darüber zu erheben, so habt ihr, selbst wenn ihr unmittelbar mit ihnen lebt, das Gespür dafür, euch darüber zu stellen, sie zu nutzen und nicht von ihnen eingefangen zu werden. Das ist die Geschicklichkeit, an der wir arbeiten.