

Leben in des Buddhas Krankenhaus

März, 2002 - Ajahn Thanissaro Bhikkhu

Der Dhamma, die Buddhalehre, ist wie eine Arznei. Das lässt sich daran erkennen, wie der Buddha lehrt. Er fängt mit den vier edlen Wahrheiten an, die sehr viel Ähnlichkeit mit dem Vorgehen bei der Behandlung einer Krankheit haben. In seinem Fall bietet er eine Kur für die grundlegende Krankheit des Geistes an: das Leiden, das aus Begierde und Unwissen entsteht. Das gilt es zu heilen. Also untersucht er genau, welche Symptome die Krankheit aufweist, diagnostiziert sie, erklärt, wodurch sie verursacht wird, erläutert, wie es ist, von der Krankheit befreit zu sein, und zeigt dann ein Behandlungsverfahren, das zum Ende der Erkrankung, zur Gesundung führt.

Es ist wichtig, dass wir uns das bei unserer gemeinsamen Übung hier vergegenwärtigen: wir arbeiten an den Krankheiten des Geistes. Jeder von uns hat solche Krankheiten. Und obwohl die Grundursachen des Krankseins die gleichen sind — Begierde, Unwissen — unterscheiden sich unsere Begierden. Unsere jeweiligen Sorten von Unwissen unterscheiden sich ebenfalls. Deswegen müssen wir einander Zugeständnisse machen, weil unterschiedliche Menschen sich unterschiedlicher Behandlungsverfahren unterziehen müssen.

Es ist wie im Krankenhaus. Nicht jeder im Krankenhaus hat dieselbe Krankheit. Manche haben Krebs, manche haben es am Herzen, manche an der Leber. Manche sind krank, weil sie zuviel essen, andere weil sie zuwenig essen. Im Krankenhaus gibt es alle möglichen unterschiedlichen Krankheiten. Und hier im Kloster ist es genauso. Jeder von uns hat seine besondere Krankheit. Und unsere Aufgabe hier ist es, sich um unsere eigenen Gebrechen zu kümmern, ohne uns die Krankheiten der anderen einzufangen -- und uns gleichzeitig nicht darüber aufzuregen, dass jemand anderes eine andere Arznei nimmt als wir selber. Jeder von uns hat seine oder ihre eigene Krankheit, die einer bestimmten Sorte von Arznei bedarf. Manche Arzneimittel schmecken bitter und sind unangenehm einzunehmen; andere Arzneimittel sind viel leichter zu schlucken. Also hat jeder von uns seinen oder ihren eigenen Behandlungsplan. Es ist wichtig, dass wir unserer eigenen Behandlung Aufmerksamkeit schenken und uns nicht den Kopf über die Behandlung anderer zerbrechen.

Wenn es so aussieht, als ob manche Leute sich von ihren Krankheiten nicht so schnell erholen, wie wir es gerne hätten, nun, noch einmal, es ist ihre Krankheit. Versucht, das nicht zu vergessen. Denkt daran, was Ajahn Lee sagte:

"Wenn du nach innen schaust, ist es Dhamma. Wenn du nach außen schaust, ist es die Welt." Und es ist nicht etwa so, dass man ein unabhängiger Beobachter wäre, der die Welt betrachtet. Der ganze Geist wird zur Welt, wenn man beginnt, sich nach außen zu orientieren. "Der eine hier tut dieses, der andere da tut jenes": das ist die Welt, selbst wenn man aus der Buddhalehre stammende Kategorisierungen hernimmt, um die betreffende Person zu beurteilen. Man hat den Dhamma genommen und ihn in die Welt verwandelt. Es geht also darum, den Blick nach innen gerichtet zu halten.

Anders gesagt, wenn ihr euch über jemanden ärgert, wie fühlt sich dieses Sich-Ärgern an? Konzentriert euch darauf. Worauf es ankommt, ist das, was sich im Geist abspielt. Das sind die Dinge, welche die eigene Krankheit verursachen. Möchtet ihr eure eigene Krankheit heilen oder sie verschlimmern? Behaltet diese Frage beim Üben im Blick.

Indem wir hier zusammen leben und zusammen üben, begegnen wir uns sehr häufig, aber bemüht euch darum, dass diese Tatsache sich so wenig wie möglich auf eure Geistesverfassung auswirkt. Versucht, euren Blick nach innen zu wenden. Selbst wenn ihr nach außen schaut, sollte euer Augenmerk nach innen gerichtet sein: "Wie reagiert dein Geist hier? Wie reagiert dein Geist da?" Das gehört zur Sinnenzügelung. Vor einigen Jahren hatten wir eine ältere Besucherin aus Thailand, die es mit der Übung der Sinnenzügelung sehr ernst nahm. Sie hielt stets die Augen niedergeschlagen und sprach kaum jemals mit irgend jemandem. Und dann bekam sie mit, wie andere Leute darüber sprachen, wie hochnäsiger und unfreundlicher sie doch sei, weil sie sich so sehr darum bemühte, still und teilnahmslos zu sein. Also kam sie zu mir, um sich darüber zu beschweren, dass die Anderen keinen Respekt vor ihrer Sinnenzügelung hätten. Ja, was soll denn das für eine Sinnenzügelung sein, wenn man sich darüber aufregt, was andere Leute über einen sagen?

Sinnenzügelung ist einzig und allein eine Sache der inneren Einstellung. Indem man durchs Leben geht, kann man nicht umhin, Dinge zu hören, Dinge zu sehen, Dinge zu schmecken, Dinge zu berühren, an Dinge zu denken. Bei der Sinnenzügelung geht es darum, diese Dinge nicht in den Mittelpunkt zu stellen. Der Vorgang, wie der Geist auf das Sehen reagiert, wie er das Sehen dirigiert, und so weiter mit den anderen Sinnen: das sollte im Mittelpunkt stehen. Wenn Schwierigkeiten auftauchen und das Kranksein des Geistes verschlimmern, wie geht man damit um? Der Buddha stellte uns eine ganze Menge Arzneimittel zur Wahl. Das Rezitieren der 32 Teile des Körpers: das ist im Grunde eine Erinnerung an die Arzneimittel, mit deren Hilfe man mit dem Anhängen am eigenen Körper und mit dem Verlangen nach den Körpern anderer umgehen

kann. Das Rezitieren der vier erhabenen Geisteshaltungen: das eignet sich nicht nur für den Umgang mit Ärger, sondern auch mit Gehässigkeit, mit Eifersucht, mit jeglicher Art von Schadenwollen im Geist. Oft regt man sich über Dinge auf, die vollkommen außerhalb der eigenen Einflussnahme liegen: dann sollte man über das Kammaprinzip reflektieren, um Gleichmut zu entwickeln.

Für alle diese Krankheiten gibt es Gegengifte, und unsere Aufgabe hier ist es, sie zu benutzen. Wer ist es denn letzten Endes, der wegen unserer Krankheiten leiden muss? Bis zu einem gewissen Grad mögen auch Andere darunter leiden, aber wir sind diejenigen, die *wirklich darunter leiden*. An dem, was Andere tun, leiden wir nicht so sehr, aber am Fehlen der Fähigkeit zum geschickten Umgang mit dem Erlebten im eigenen Geist, darunter haben wir sehr stark zu leiden.

Im Kanon warnt der Buddha davor, in Gier und Dünkel zu verfallen, und wenn wir uns andere Leute anschauen, dann hat er offensichtlich Recht. Ihre Gier und ihr Dünkel verursachen offensichtlich Schwierigkeiten. Das Entscheidende ist nun aber, unsere *eigene* Gier, unseren *eigenen* Dünkel zu sehen. Wenn ihr bemerken solltet, dass ihr diese Lehren dazu verwendet, um Urteile über andere zu fällen, dann hört damit auf und fragt euch: "Jetzt mal langsam. Bin ich eigentlich das staatliche Normenbüro?"

Dann dreht euch um und schaut euch selber an. Was ist mit eurer eigenen Gier? Ihr wollt, dass die Dinge so oder so sein sollen, und dann sind sie auf einmal nicht so, wie ihr es gerne hättet. Das ist eine sehr wichtige Lektion, die ich bei Ajahn Fuang gelernt habe. Es schien, als würde er immer dann krank werden, wenn es mir am wenigsten in den Kram passte. Ich hatte dieses oder jenes Projekt im Kloster am Laufen, und es schien immer so, als würde er genau dann, wenn ich gerade richtig ins Projekt einzusteigen gedachte, krank werden, und ich musste dann alles stehen und liegen lassen, um ihn zu pflegen. Nach und nach fiel mir auf, wie sich meine Enttäuschung von Mal zu Mal steigerte, und schließlich wurde mir klar: "He, warte mal. Wenn ich das Verlangen, dieses Projekt zu Ende zu bringen, aufgebe, dann geht alles viel leichter." Gab ich dann auch noch mein Verlangen auf, dass er sich um seine Krankheit so zu kümmern habe, wie ich es für richtig hielt, lief es auch im Kloster viel leichter. Besonders für mich, aber auch -- und wahrscheinlich in nicht geringem Maße -- für ihn.

Solltet ihr euch mit dieser Sorte von Realität konfrontiert sehen, dann macht euch klar: es sind eure Begierden, die euch leiden lassen, also sind sie es, die ihr loslassen müsst. Lässt man los, stellt man fest, dass man mit allen möglichen Situationen zurechtkommt. Nicht, dass man etwa faul oder

teilnahmslos würde und einfach alles so laufen ließe, wie es will. Man wird wählerisch: Wo kann man einen Unterschied ausmachen? Wo kann man keinen Unterschied ausmachen? Wo hilft einem das eigene Begehren beim Fortschreiten auf dem Weg? Wo kommt es einem in die Quere? Man muss lernen, wählerisch zu sein, Geschick darin entwickeln, worauf man seine Wünsche richtet, worauf man sein Bestreben richtet. Wiederum liegt das Problem nicht an den äußeren Umständen. Es liegt da drinnen. Wir leiden bis zu einem gewissen Grad an den äußeren Umständen, aber der Grund, warum wir leiden, liegt darin, dass es da drinnen nicht stimmt. Daran müssen wir arbeiten. Sobald das Problem im Inneren bereinigt ist, berühren uns die äußeren Umstände überhaupt nicht mehr.

Dünkel ist noch so ein Unruhestifter. Dünkel ist es nicht nur, sich aufzuplustern und zu glauben, man sei besser als andere. Nach dem Buddha ist es die geistige Neigung, sich mit anderen zu vergleichen. Selbst wenn man sagt "Ich bin schlechter als der Andere" oder "Ich bin genau so viel wert wie der Andere", dann ist das Dünkel. Es steckt ein "Ich" darin: das "'Ich'-Erzeugen, 'mein'-Erzeugen und die Neigung zu Dünkel." Ein großer Teil des Problems liegt genau da, eine Hauptursache der Krankheit.

Der Buddha beschreibt das "Ich bin"-Vermeinen als verborgene Ursache für den Hang des Geistes zum Ausspinnen von Ideen, für seinen Hang, Unterscheidungen zu machen, Dinge zu komplizieren, und für all die Kategorien und Konflikte, die von diesen Komplikationen herrühren: all das beginnt mit dem "Ich bin". Auch die grundlegende Verbalisierung des Begehrens beginnt mit "Ich bin". Darauf folgt dann "Ich war", "Ich werde sein" oder "Bin ich? Bin ich nicht?" und all die anderen Fragen, die davon herrühren, dass man das "Ich" und das "bin" zusammenbringt und sich dann damit identifiziert. Man fängt an, dieses "Ich bin" mit dem von anderen Leuten, mit dem, wofür man sie hält, zu vergleichen. Also ist man entweder besser als sie, man ist gleich, oder man ist schlechter. Aber egal, auf welcher Seite man dabei landet, es ist, wo man geht und steht, nichts weiter als ein großer Unruhestifter.

Ruft euch einfach immer wieder ins Gedächtnis: anderer Leute Krankheiten sind *ihre* Krankheiten. Sie müssen sie kurieren. Sie müssen ihre Arznei nehmen. Eure Krankheiten sind die euren -- sie sind zuallererst eure Verantwortung. Und wenn euer Nachbar im Krankenzimmer seine Medizin nicht richtig nimmt, dann ist das sein Problem. Man kann sich als hilfreich erweisen und ihn ermutigen, aber irgendwann kommt der Punkt, wo man sagen muss: "Nun gut, es ist seine Sache. Ich muss mich um meine eigene Krankheit kümmern." Das macht es uns allen viel leichter.

Stehen einem diese Bindungen, Begierden und dünkelfhaften Vorstellungen nicht im Weg, dann wird jeder Ort, an dem man übt, zu einem idealen Ort zum Üben. Die Leute fragen oft: "Wo ist der beste Ort zum Üben?" Und die Antwort lautet: "Genau hier im Hier-und-jetzt." Tatsächlich ist das ja der einzige Ort, an dem man üben kann. Aber man kann etwas tun, damit das Hier-und-jetzt zu einem besseren Ort für das Üben wird, wo immer man gerade ist, sowohl für einen selbst als auch für die Leute um einen herum. Es hängt nicht so sehr davon ab, dass man die äußeren Umstände ändert, sondern vielmehr davon, dass man seine inneren Einstellungen ändert. Wenn wir das tun, wird der Ort, an dem wir üben, für uns alle zu einem guten Ort zum Üben.