

Erfahrung sammeln

12. November, 2002 - Ajahn Thanissaro Bhikkhu

Ein Freund von mir schrieb einmal einen Roman über einen Erzählwettbewerb zwischen den Göttern des taoistischen Himmels. Im Laufe des Romans liest man, wie die Götter ihren Geschichtenwettbewerb führen – dabei stehen die männlichen Götter den weiblichen Göttern gegenüber, es gibt jedoch Verräter auf beiden Seiten – und ihr lest die Geschichten, die sie erfinden und wie sie sich von Seite zu Seite wandeln. Der Roman ist voll von vielfältigem Leid. Eine junge Frau wird als Sklavin verkauft, um ihre Eltern von Schulden zu befreien. Ihr neuer Herr ist ein guter Mensch, er stirbt aber ziemlich bald. Er hat einen bösen Bruder und viele schreckliche Dinge geschehen. Es gibt Überschwemmungen, Brände, Selbstmorde, viel Unrecht – was ja eine großartige Geschichte ergibt, aber auch elendes Leben darstellt. Und dann erscheint, direkt am Ende des Romans, Kuan Yin und sagt zu den taoistischen Göttern: „Gut, da ihr jetzt diese Geschichte erzählt habt, müsst ihr hinuntergehen und sie erleben.“ Die letzte Szene im Roman zeigt, wie die taoistischen Götter aus dem Himmel auf die Erde hinunter purzeln, die sie so sehr verachten. Natürlich repräsentiert Kuan Yin hier, was der Buddhismus nach China brachte: Er brachte die Lehre von *kamma*.

Wir sind die Erschaffer unserer Leben. Und selbst, wenn sich das Räderwerk im Geist nur so zu drehen scheint, tut es das keineswegs müßig. Es schafft neue Daseinszustände, neue Möglichkeiten – einige davon gut und andere weniger gut. Seid euch beim Meditieren dieses Prinzips ständig bewusst; ihr beobachtet hier nicht einfach ganz unschuldig, was da vor sich geht, ohne jegliche Verantwortung dafür, was ihr erfahrt. Ihr seid für eure Erfahrungen verantwortlich – durch euer Handeln in der Vergangenheit und im gegenwärtigen Augenblick. Einerseits klingt das etwas lästig, weil ja niemand gerne Verantwortung übernimmt. Andererseits aber ermächtigt es euch auch. Wenn ihr den gegenwärtigen Moment nicht mögt, könnt ihr einen anderen gegenwärtigen Moment erschaffen, weil die Möglichkeiten dazu endlos sind.

Wir sind nicht nur die Konsumenten von Erfahrungen, wir sind auch ihre Produzenten. Wir müssen dieses Prinzip berücksichtigen, wenn wir die Praxis ausüben. Unsere Schulung in den Tugendregeln erinnert uns daran, dass wir unser Leben durch die Auswahl gestalten, die wir mit dem treffen, was wir sagen und tun. Unsere Konzentrationsschulung lehrt uns, dass, wie wir an den

gegenwärtigen Moment herangehen, einen großen Unterschied bedeuten wird für das, was wir in diesem Moment erfahren. Ihr könnt Geschick darin entwickeln, wie ihr euch auf den Atem konzentriert, wie ihr ihn anpasst, wie ihr Sensibilität dafür entwickelt, was in eurem Körper vor sich geht. Das sind alles Dinge, die ihr als Produzent von Erfahrungen macht und ihr könnt sie mit immer mehr Geschick gestalten, um im gegenwärtigen Moment ein Wohlgefühl zu schaffen.

Selbst, wenn Schmerz im Körper auftritt, selbst, wenn es andere Schwierigkeiten im Leben gibt, so könnt ihr doch für euch ein Zentrum der Ruhe erschaffen. Ihr müsst nicht das Opfer der Dinge sein, die von außen kommen und ihr müsst auch nicht das Opfer sein von Dingen, die im Geist auftauchen können. Ihr spielt genau jetzt eine Rolle dabei, die Dinge zu gestalten und, indem ihr mehr Achtsamkeit, mehr Wachheit entwickelt während eure Konzentrationskraft immer stabiler wird, habt ihr die Werkzeuge, die ihr braucht, um diese gegenwärtige Erfahrung erheblich angenehmer werden zu lassen.

Das gleiche Prinzip gilt auch, wenn wir versuchen, Weisheit zu entwickeln. Oft wird uns gesagt, dass Weisheit darin besteht, die Dinge als unbeständig anzusehen. Und weil sie unbeständig sind, sind sie leidhaft. Und weil sie leidhaft sind, sind sie ohne Selbst. Nun, die meisten von uns im Westen sind daran gewöhnt, unsere Erfahrungen zu konsumieren. Wir kaufen also keinen „Ford Explorer“, sondern wir kaufen die „Ford-Explorer-Erfahrung“. Wir gehen zum Yosemite-Park, um die Yosemite-Park-Erfahrung zu machen. Wenn wir die Lehren des Buddhas über Weisheit aus dem Zusammenhang reißen und auf unser normales Konsumentenverhalten anwenden, was scheint sie da auszusagen? Sie scheint zu sagen: „Das Leben ist kurz. Erfahrungen fließen dahin. Erhascht soviel Vergnügen, wie ihr nur könnt.“ Und nachdem ihr die Dinge ja nicht allzulange festhalten könnt, ehe sie sich verändern, müsst ihr versuchen, sie euch zu eigen zu machen, sie wertzuschätzen und so viel ihr nur könnt, aus euren Erfahrungen herauszuquetschen, um dann ganz schnell los zu lassen, bevor sie anfangen, auseinanderzufallen. Aber das ist so ganz in Ordnung, weil ja andere Erfahrungen kommen werden, sodass euch die Dinge die ihr euch zu eigen machen könnt nie ausgehen werden. Mit anderen Worten, scheint die Lehre uns zu sagen, wie wir erfahrene Genießer im Konsumieren unserer Erfahrungen sein können.

Die Lehren aus dem Zusammenhang zu nehmen, führt auch noch zu weiteren Missverständnissen. Ihr kommt auf den Gedanken: „Wenn alles unbeständig ist, warum so viel Zeit mit dem Versuch verbringen, Konzentration

zu entwickeln? Das alles endet doch sowieso eines Tages. Wozu im Geist gute Eigenschaften entwickeln? Dabei kommt doch schließlich auch nichts heraus. Warum nehmen wir nicht das, was wir haben und lernen, es zu genießen?“ Aber so werden die Lehren aus dem Kontext gerissen.

Als der Buddha die Lehren über die Weisheit darlegte, begann er mit Fragen wie: „Was ist geschickt? Was ist ungeschickt? Was kann ich tun, das zu andauerndem Glück führen wird?“ Das ist die erste Fragenserie, die ihr stellen solltet, um Weisheit zu entwickeln. Wenn ihr euer normales Konsumverhalten anseht, beginnt ihr zu erkennen, dass eine Menge davon sehr ungeschickt ist: Es führt nur zu kurzfristigen Arten von Glück. Und ihr erkennt, es ist nicht nur der Konsum, sondern auch das, was ihr tut, um diese Erfahrungen hervorzubringen, das ungeschickt ist. Ihr seht, dass ihr aus Gier, Hass, Leidenschaft oder Angst heraus handelt, nur um die Erfahrungen zu erlangen, die ihr wünscht.

Um also diesem Verhaltensmuster zu entkommen, müsst ihr die Geschicklichkeiten entwickeln, die euer Glück solider und dauerhafter machen werden, mit geringerer Neigung, sich gegen euch zu kehren und euch zu verzehren. Es ist die Art von Unterscheidung, die der Entwicklung von Tugend und Konzentration zugrunde liegt. Ihr enthaltet euch jener Tätigkeiten, die sofortige Belohnung erbringen, aber dann anhaltendes Bedauern und langfristige Reue nach sich ziehen. Ihr entwickelt Qualitäten im Geist, die ein größeres Gefühl des Wohlbefindens erschaffen, das nicht von äußeren Reizen abhängen muss, das gegen jegliche Art äußerer Umstände bestehen kann.

Sobald ihr diese Qualitäten entwickelt habt, vertieft ihr den Unterscheidungsprozess noch etwas mehr. Benutzt das Prinzip der Unbeständigkeit für die Fragen: „Gibt es denn etwas, das nicht unbeständig ist? Muss ich immer weiter erschaffen und erschaffen, bis in alle Ewigkeit? Gibt es nicht doch eine Form des Glücks, die das nicht benötigt?“ Ihr wendet euch also der Art von Glück zu, die ihr hervorbringt und seht sie sorgfältiger an. Dann kommt die Frage auf: „Wer konsumiert das alles? Wer ist dieser Konsument? Wer ist dieser Produzent? Ihr beginnt zu sehen, dass der Konsument auch aus *khandhas* besteht, die ihr produziert habt. Und diese Einsicht lässt den ganzen Vorgang noch unsinniger erscheinen. Warum solltet ihr wünschen, in diesen Prozess verwickelt zu werden – Erfahrungen zu schaffen die von Erfahrungen konsumiert werden? Aus diesem Blickwinkel ist auch langfristiges Glück nicht gut genug.

Eure Sensitivität wurde geschärft. Eure Einsicht in den Prozess von Produktion und Konsum wurde ebenfalls geschärft. Und wenn ihr schließlich

den Punkt erreicht, an dem ihr seht, dass das alles nicht nötig ist, lasst ihr los. Wenn ihr nur der Konsument wärt, wäre es ja nur zu leicht, sich weiterhin an vergänglichen Dingen zu erfreuen, solange ihr das richtige Verhalten erlernt habt, wie ihr die Dinge annehmt – annehmt, ohne festzuhalten – aber als Produzent kommt der Punkt, an dem ihr des Produzierens müde werdet. Ihr habt genug davon. Ihr seht, dass all die Bemühungen, die in das Produzieren fließen, der Mühe nicht wert sind. Das ist die Einsicht, die es euch erlaubt, die Dinge niederzulegen; die euch gestattet, loszulassen.

Und in diesem Kontext zeigen die Lehren von den drei Merkmalen ihre wahre Bedeutung, spielen sie ihre wahre Rolle. Wie die Geschichtenerzähler im Roman, müssen wir sorgsam darauf achten, was wir erschaffen, weil wir mit dem, was wir erschaffen, leben werden müssen. Fragt euch also ständig: „Ist das gut genug? Bin ich mit dem, was ich schaffe, zufrieden?“ Es ist nämlich keine leichte Aufgabe, das Schaffen zu beenden. Wäre es leicht, müssten wir nicht hier sitzen und so mühevoll meditieren. Es ist schwierig und ob wir das, was wir erschaffen nun mögen oder nicht, wir erschaffen immer weiter. Das ist das Problem.

Solange ihr noch Dinge erschafft, versucht, für euch eine Welt zu schaffen, die so gut ist, wie möglich, eine Welt, die für die Menschen um euch herum so gut ist wie möglich, bis ihr dann die Fähigkeit entwickelt habt, in eurem Geist, auf diese Fabrik zu schauen, die beständig Dinge produziert und die Welt in jedem Moment neu erschafft. Seht, ob ihr sie auseinandernehmen könnt.

Das klingt etwas erschreckend, aber der Buddha verspricht, dass, sobald ihr diese Dinge zerlegen könnt, ein Glück entsteht, mit dem sich nichts bisher Dagewesenes vergleichen lässt. Dieses Versprechen, zusammen mit der Realität jener nichtgeschaffenen, nicht zusammengesetzten, Ebene des Glücks ist es, was all die Arbeit, die wir hier tun, mehr als lohnend macht.