

Respekt für die Konzentration

Juli, 2001 - Ajahn Thanissaro Bhikkhu

Wir haben über den Respekt für die Konzentration gesprochen. Das ist ein wichtiges Prinzip, das man im Geist gewärtig halten muss, weil wir nur zu oft die Stille im Geist sprichwörtlich mit Füßen treten. Da springt uns ein Gedanke an und schon laufen wir ihm hinterher. Wir verlassen unsere innere Basis sehr schnell und finden es dann schwierig, zurückzukommen.

Wir müssen also lernen, den Zustand der Konzentration zu unserem normalen Geisteszustand zu machen: Konzentriert, präsent, wachsam und der Vorgänge im Körper bewusst. Es ist aber nicht so, dass ihr andere Dinge nicht bemerkt, wenn ihr konzentriert seid oder dass ihr sie mit euren Sinnen überhaupt nicht wahrnehmt. Der Geist läuft ihnen einfach nicht mehr hinterher. Er ruht fest beim Atem, seiner inneren Basis und beschützt von da aus das Gefühl des Zentriertseins, er kümmert sich darum und erhält es aufrecht. Nur auf diesem Weg kann Konzentration wachsen, kann sie die wahre Stabilität entwickeln, die wir brauchen, um allem zu widerstehen, was auftaucht.

Zu oft habe ich Leute sagen hören: „Nun, da mein Geist ruhig ist, was tue ich als Nächstes?“ Sie haben es furchtbar eilig, den nächsten Sprung zu machen, auf dem Weg zur Einsicht vorwärts zu stürmen. Bevor der Geist jedoch überhaupt befreiende Einsicht erlangen kann, muss er die Ungeduld überwinden, sich bewegen zu wollen. Erst müsst ihr ihm Stabilität und Sicherheit verleihen. Wenn ihr nämlich beginnt, an den Themen der Einsicht zu arbeiten – wenn ihr zu verstehen versucht, warum Gier, Hass und Verblendung den Geist in Besitz nehmen – dann werdet ihr feststellen, dass ihr es mit allen möglichen Arten heftigsten Gegenwindes zu tun bekommt. Wenn eure Konzentration dann nicht wirklich solide und gefestigt ist, so werdet ihr einfach hinweggeblasen.

Ihr müsst also diesen Teil des Pfades respektieren. Schließlich ist dies ja das Herz des Pfades. Der Buddha sagte einmal, dass rechte Konzentration das Herz des Edlen Achtfachen Pfades bildet, während alle anderen Faktoren des Pfades nur Voraussetzungen und Stützen für die rechte Konzentration sind, um sie richtig in der Spur zu halten.

Bringt also etwas Respekt für diese Fähigkeit des Geistes auf. Kümmert euch darum. Manchmal sieht es ja aus, als würden wir gegen die Lehren des

Buddha über Unbeständigkeit, Stress und Nicht-Selbst handeln, wenn wir uns darauf konzentrieren, den Geist in einen Zustand zu bringen, der beständig und angenehm ist und nur uns gehört. Wir vertiefen uns völlig in dieses Gefühl des Einsseins und identifizieren uns damit, mit der Stille und auch mit dem Objekt der Stille. Alles wird Eins. Es sieht also aus, als würden wir das Gegenteil von dem tun, was uns die Einsicht vermitteln soll. Was wir dabei aber wirklich tun, ist die Grenzen menschlichen Bemühens zu testen. Wir arbeiten mit den *khandas* – die Anhäufungen von Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Geistesgebilden, Bewusstsein - und statt uns mit ihnen zu identifizieren, benutzen wir sie als Werkzeug. Als Teil des Prozesses, sie als Werkzeuge meistern zu können, muss da jedoch ein gewisses Maß an Identifikation vorhanden sein. Ihr identifiziert euch mit dem Konzentrationszustand, gleich welches Körpergefühl in der Konzentration gegenwärtig ist, welche Gefühle oder Wahrnehmungen, welche Gedankengebilde und welches Bewusstsein vorhanden sind. Und daher werdet ihr ihnen so ergeben. Sie verschmelzen zu einem großen Ganzen. Anstatt euch aber einfach mit ihnen zu identifizieren, behandelt ihr sie auch als den Pfad. Das macht den ganzen Unterschied aus.

Ihr bringt die Dinge zusammen und wenn sie dann beieinander sind, könnt ihr sie als das, was sie sind, auseinanderhalten. Wenn alles rundum weit verstreut ist, lässt sich nur schwer erkennen, wie die Dinge wirklich zusammenwirken, wo ihre Verbindungen und wo ihre Trennungslinien sind. Wenn ihr sie aber hier so richtig zusammenbekommt und in einem Ort versammelt, dann beginnen sie, nachdem sie lange genug beisammen waren, sich wieder heraus zu differenzieren.

Ajahn Lee verwandte das schöne Bild, einen Felsen zu nehmen und ihn in ein Feuer zu legen. Wenn die verschiedenen Elemente im Felsen ihren Schmelzpunkt erreichen, dann schmelzen sie eines nach dem anderen aus dem Felsen heraus. So trennen sie sich voneinander. Das Gleiche gilt auch für alle Dinge, die ihr zu verstehen und sie mit Einsicht zu ergründen versucht. Wenn sie in der Konzentration erst lange genug im „Einssein“ versammelt waren, fangen sie an sich eines nach dem anderen herauszulösen. Und alles, was ihr tun müsst, ist zu fragen: „Was ist das? Ist dieses dasselbe wie jenes?“ Und dann passt einfach auf. Ihr werdet sehen, dass es zwischen diesen Dingen eine natürliche Trennungslinie gibt. Solange ihr aber in der Konzentration den Geist nicht zur Einheit gebracht habt, könnt ihr das nicht wirklich erkennen. All die Trennungslinien, die ihr jetzt seht, sind die durch Worte und Ideen, durch vorgefasste Vorstellungen, überlagerten.

Legt für einen Moment all die vorgefassten Vorstellungen beiseite und richtet eure Aufmerksamkeit darauf, den Geist zur Konzentration zu bringen. Ihr sitzt also hier in Konzentration und versucht, diese so gut es nur geht zu verfeinern und zu festigen. Wenn ihr aufsteht, um fortzugehen, lasst sie nicht los, versucht sie beizubehalten. Im Kanon verwenden sie das Bild einer Person, die eine bis zum Rand mit Öl gefüllte Schale auf dem Kopf trägt. Versucht, das gleiche Gefühl für Balance, Vorsicht und Achtsamkeit zu entwickeln. Während ihr von der Konzentration aufsteht, um euer Nachtlager aufzusuchen, versucht, das Gefühl des Zentriertseins und der rechten Haltung beizubehalten. Verschüttet es nicht. Dies ist ein Aspekt des Respekts für die Konzentration: Den ganzen Tag hindurch versuchen, sie aufrecht zu erhalten und sich nicht von äußeren Dingen ablenken lassen. Doch vergesst nicht, ihr werdet der äußeren Dinge gewahr sein: Menschen mit denen ihr sprechen werdet, Arbeit, die getan werden muss, Geräusche der Vögel und des Windes in den Bäumen. Diese Dinge werden alle in eurem Gewahrsein präsent sein, aber ihr schickt nicht eure Aufmerksamkeit hinter ihnen her. Versucht, euer Zentrum im Inneren zu bewahren.

Indem ihr diese Kontinuität entwickelt, wird sie zum gewohnten Zentrum des Gewahrseins, zu eurem gewohnten Bezugspunkt. Die Bewegung anderer Dinge in Bezug auf dieses Zentrum wird sehr klar. Anders ausgedrückt, der Impuls hinauszugehen und etwas anzusehen: Ihr werdet ihn deutlich als genau das erkennen – eine Strömung oder Empfindung in bestimmten Körperteilen, die den Dingen nachläuft oder in ihre Richtung fließt. Wenn ihr das bemerkt, werdet ihr sehen: „Oh, das passiert also, wenn der Geist seine Aufmerksamkeit nach außen richtet.“

Bei diesem Wechsel des Bezugsrahmens gibt es eine mentale und eine physische Seite. Wenn euer Empfinden des klaren Gewahrseins still genug ist, könnt ihr sehen, wie sich diese Dinge bewegen. Je stiller euer Bezugsrahmen ist, um so feinere Bewegungen könnt ihr im Geist wahrnehmen. Dieses Element der Stille ist also sehr wichtig. Ohne es besteht Einsicht nur aus Worten, aus Ideen, aus etwas, das ihr allein aus Büchern aufgelesen habt. Mit ihm jedoch bedeutet Einsicht, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich geschehen während sie sich tatsächlich bewegen.

Das ist also die Grundlage, auf der Einsicht entsteht, die Einsicht, die zur Befreiung führt. Ihr fangt an, die Bewegungen zu beobachten, von denen ihr früher davongetragen wurdet, weil ihr euch jetzt nicht mehr davon tragen lasst. Ihr seht diese Bewegungen im Geist aufblitzen, aber ihr folgt ihnen nicht mehr. Das macht den ganzen Unterschied aus.

Wenn ihr euch von ihnen mitreißen lasst, so ist das das Verhalten des normalen Geistes. Wenn ihr jedoch innerlich zentriert seid, dann könnt ihr die Bewegungen des Geistes beobachten, wie sie sich nach außen bewegen, wie Gedanken und Wahrnehmungen hinausströmen und sich an die Dinge heften. Ihr seht es, während es tatsächlich geschieht. Ihr beginnt zu überlegen: „Würde ich mich jemals damit identifizieren wollen?“

Hier ergibt sich die Möglichkeit zur Befreiung. Es kann aber nur geschehen, wenn ihr wirklich ganz still seid. Und um so still zu sein, braucht ihr hier im gegenwärtigen Moment ein Gefühl des Wohlbefindens, weil der Geist sonst hier nicht verweilen wird. Damit die Konzentration fest und ungezwungen bleibt, solltet ihr euch dabei wohlfühlen, genau im Hier und Jetzt zu sein. Ihr arbeitet also mit der Atmung in jeder Weise, die euch hilft zur Ruhe zu kommen, klar und zentriert zu bleiben.

Indem ihr den Atem benutzt, um Schmerzen im Körper aufzulösen, werdet ihr finden, dass ihr mit einigen Schmerzen fertig werden könnt und mit anderen aber nicht. Der einzige Weg, das herauszufinden, ist, es auszuprobieren. Wenn es Schmerzen gibt, die ihr durch Anpassen des Atems nicht zerstreuen könnt, so lernt, damit zu leben. Ihr lernt, euch nicht mit ihnen zu identifizieren. Ihr seid ihrer gewahr, aber es gibt ein Gefühl der Trennung zwischen dem Gewahrsein und dem Schmerz. Das macht den Schmerz erträglich.

Wenn ihr euch mit bestimmten Körperteilen identifizieren werdet, so tut das mit den guten. Findet die Teile des Körpers, in denen ihr durch das Atmen ein Gefühl des Wohlbefindens aufrecht erhalten könnt. Konzentriert euch auf diese. Sie werden euer Zentrum, euer Bezugspunkt inmitten dieser bewegten Welt bilden.