

Die sechs Qualitäten

März, 2003 - Ajahn Thanissaro Bhikkhu

Im Englischen gibt es nur ein sehr begrenztes Vokabular für die Beschreibung eines innerlichen Körpergefühls. Wir fühlen uns „kribbelig“ oder „schwer“. Uns laufen Ameisen über die Haut oder wir haben Schmetterlinge im Bauch. Es gibt nicht viele verschiedene Worte oder gar ein Beschreibungssystem dafür. Hier hilft die Lehre des Buddhas über die Qualitäten. Sie liefert eine systematische Methode, Körperempfindungen einzuordnen – wie sich der Körper von innen anfühlt – zusammen mit einer Vorstellung davon, was ihr mit diesen Empfindungen anfangen könnt. Diese Lehre vermittelt euch ein Gespür dafür, wie sehr euer momentaner Input eure Körpererfahrung beeinflusst, und wie ihr auf eine sehr unmittelbare, intuitive Weise diesen Input nutzen könnt, um eine innere Balance herzustellen, die es dem Geist leicht macht, beim Körper zu verweilen.

Die Texte nennen uns sechs Qualitäten: Erde, Wasser, Wind, Feuer, Raum und Bewusstsein. Das klingt beinahe wie mittelalterliche Chemie. Wir sollten diese Qualitäten aber besser als Möglichkeit ansehen, die Empfindungen einzuordnen, die zusammen das innere Körpergefühl ausmachen. Die Erd-Empfindungen sind Gefühle der Schwere und Festigkeit; Wasser, die kühlen Empfindungen, Feuer-Empfindungen sind natürlich warm; Wind ist die Hin- und Herbewegung; Raum ist die Empfindung von Leere; und Bewusstsein ist die Qualität, die sich all dieser Dinge bewusst ist.

Die Theorie hinter diesen Qualitäten besagt, dass sie hervorgerufen werden. Mit anderen Worten, sie werden stärker, sowie sie durch ein Geschehen aktiviert, betont oder gestärkt werden. Auf der äußeren Ebene kommt es zu Naturereignissen, wenn die äußeren Qualitäten provoziert werden. Fluten entstehen durch die Provokation der Wassereigenschaft; große Feuer oder starke Hitze durch die Provokation der Feuereigenschaft; gewaltige Winde durch die Provokation der Windeigenschaft. Interessanterweise rechnen die Texte auch Erdbeben der Windeigenschaft zu. Das bedeutet ja, dass sich Wind nicht nur auf den Wind in der Luft bezieht, sondern auch auf die Bewegungen unten in der Erde. Offenbar galt die Erdeigenschaft als einzige Qualität, die zumindest auf der äußeren Ebene nicht provozierbar war, die Erde bewegt sich aber, sobald die Windeigenschaft ins Spiel kommt.

Was immer wir auch von diesen Vorstellungen als Beschreibung äußerer Ereignisse halten mögen, so sind sie doch in jedem Fall von Nutzen, um innere Ereignisse, die Erfahrung des Körpers von innen, zu betrachten. Klassischerweise werden die inneren Qualitäten angewandt, um Krankheiten zu erklären. Leichter Schwindel ist ein Zeichen von zu viel Windeigenschaft, ein Anzeichen dafür also, dass die Windeigenschaft angeregt wurde. Bei Fieber wurde natürlich die Feuereigenschaft provoziert. Ein Gefühl von Lethargie oder Schwere in euren Gliedern ist ein sicheres Zeichen von erhöhter Erdeigenschaft.

Mit diesen Dingen könnt ihr in eurer Meditation spielen. Da wird euch diese Lehre nützlich, weil sie euch gestattet, zu sehen, wie die Weise, in der ihr euch auf den Körper konzentriert, eine Auswirkung darauf hat, wie ihr den Körper wahrnehmt, wie ihr den Körper tatsächlich empfindet. Wir halten die Empfindungen für das primäre Rohmaterial, für die grundlegenden Bausteine der Erfahrung, es gibt aber bewusste Entscheidungen, die den Empfindungen vorausgehen. *Saīkhāras*, „Gestaltungen“, liegen tiefer, vor den Empfindungen, die ihr in Bezug auf Form, Gefühl usw. habt.

Wie werdet ihr also den Körper gestalten? Wenn es Gefühle der Anspannung im Körper gibt, ist das manchmal ein Zeichen von zu hoher Erdeigenschaft, also könnt ihr an den Atem denken. Das ist einer der Gründe, weshalb wir mit dem Atem beginnen. Er ist das, was am leichtesten zu handhaben ist – klassischerweise wird er *kāya-saīkhāra*, der Körpergestalter, genannt. Der Atem ist es auch, der am unmittelbarsten mit Anspannung arbeitet. Immer, wenn es ein Gefühl der Anspannung gibt, richtet sofort euer Bewusstsein darauf und schaut, ob ihr das Gefühl einer sanften, heilenden Bewegung durch sie hindurch empfinden könnt. Das Potential für Bewegung ist vorhanden, die Wahrnehmung, die zur Anspannung beitrug, hat sie bloß blockiert. Ihr könnt also bewusst entscheiden, dass ihr dort Bewegung verspüren werdet. Gebt dem eine Chance und das Bewegungspotential, das Potential zu Bewegung durch den betreffenden Teil des Nervensystems, wird gestärkt, wird wachgerufen – was vielleicht eine bessere Übersetzung als „provoziert“ wäre.

Wenn euer Gewahrsein des Atems erweckt oder erhöht wird, kann es durch diese Empfindung der Blockierung hindurchdringen. Wenn ihr euch kribbelig oder überdreht fühlt, dann könnt ihr an die Erdeigenschaft denken, um die Dinge zu beruhigen. Ist zu viel stürmische Energie in eurem Körper, so könnt ihr euch vorstellen, dass eure Knochen aus schwerem Eisen gemacht sind und eure Füße eine ganze Tonne wiegen. Wo immer ihr ein Gefühl von

Festigkeit im Körper verspürt, konzentriert euch darauf und versucht, es noch zu vergrößern. Ihr werdet sehen, dass die Auswahl der jeweiligen Vorstellung, wirklich eine Auswirkung darauf hat, wie ihr beginnt, das jeweilige Körperteil tatsächlich wahrzunehmen. Dann könnt ihr diese Empfindung hernehmen und sie ausbreiten, sie mit anderen Empfindungen der Festigkeit im Körper verbinden. Das Potential für Festigkeit ist immer vorhanden.

Wenn ihr euch deprimiert und niedergedrückt fühlt, denkt an leichtere Empfindungen, an den Atem, wie der Atem z. B. verschiedene Teile des Körpers leichter macht. Wenn euch heiß ist, denkt an die Wassereigenschaft.

Konzentriert euch auf jegliche Wasserempfindungen im Körper, die kühler als andere sind. Richtet eure Aufmerksamkeit genau darauf und denkt bewusst das Wort „Wasser, Wasser“ oder „kühl, kühl“. Ihr werdet feststellen, dass noch andere kühle Empfindungen im Körper in eurem Gewahrsein auftauchen werden. Potentiell waren sie schon vorhanden, sie benötigten lediglich das Element der Absicht in diesem Moment, um sie aufscheinen zu lassen.

Wenn ihr euch kalt fühlt, stimmt euch auf Wärme ein. Es wird in eurem Körper einen Teil geben, der wärmer als andere ist, also konzentriert euch darauf. Stellt euch vor, dass die Wärme dort bleibt und sich auf andere Teile des Körpers ausbreitet, an denen weitere Empfindungen der Wärme wachgerufen werden.

Ihr könnt das auf jeder Stufe der Konzentration tun, obwohl es am wirkungsvollsten ist, wenn der Atem still ist. An dem Punkt fühlt sich der Körper wie eine Nebelwolke an, er scheint aus kleinen Punkten von Empfindung zu bestehen. Jede dieser kleinen Empfindungen hat grundsätzlich das Potential zu jeder der vier Eigenschaften. Wenn euer Körpergefühl darauf reduziert ist, was die Franzosen Pointillismus nennen würden, so ist es erheblich leichter, nur mit einem Gedanken entweder die Schwere oder die Leichtigkeit zu betonen, die Bewegung, die Wärme oder Kühle jener Empfindungen, das Empfindungspotential, das ihr dort habt. Auf diese Weise vollbringt ihr zwei Dinge zugleich. Einerseits bringt ihr den Körper ins Gleichgewicht. Immer wenn eine Art der Empfindung sich zu bedrückend anfühlt, könnt ihr zum Ausgleich an die gegenteilige Empfindung denken. Andererseits seht ihr, welche Rolle die gegenwärtige Absicht in eurem Gewahrsein und in eurer Erfahrung des gegenwärtigen Moments auf eine sehr intuitive Weise spielt.

Wenn die Dinge zur Ruhe gekommen sind und sich in Bezug auf diese vier Eigenschaften im Gleichgewicht befinden, könnt ihr euch innerhalb dieses Nebels potentieller Empfindungen, die in jede Richtung gehen können, auch

auf den Raum zwischen den Punkten konzentrieren. Macht euch bewusst, dass der Raum grenzenlos ist. Er durchdringt den Körper und erstreckt sich in alle Richtungen. Denkt einfach nur: „Unendlicher Raum“. Verweilt bei dieser Empfindung unendlichen Raumes, die mit dieser Vorstellung entsteht. Das Potential dafür ist immer vorhanden; es wird lediglich durch die Vorstellung erweckt. Es ist sehr angenehm, sich in diesen Zustand zu versetzen. Die Dinge scheinen dabei viel weniger Festigkeit zu haben, sind erheblich weniger bedrückend. Ihr fühlt euch im Körper nicht so gefangen.

Ajahn Fuang hatte einmal eine Schülerin, eine alte Frau, die bei ihm begonnen hatte, Meditation zu praktizieren, als er sich gerade darauf vorbereitete, Wat Asokaram zu verlassen. Nachdem er gegangen war, musste sie eine ganze Weile auf sich selbst gestellt praktizieren. Eines Abends, als sie zur Meditation mit einer Gruppe in der Meditationshalle saß, hörte sie eine Stimme, die sagte „Du wirst heute Nacht sterben.“ Sie war etwas bestürzt, dachte dann aber: „Gut, wenn ich sterben werde, dann ist es doch am besten, beim Meditieren zu sterben.“ Sie saß also einfach in stiller Beobachtung da, um zu sehen, was beim Sterben des Körpers geschehen würde, um abzuwarten, wie das wohl wäre. Sie hatte dann tatsächlich das Gefühl, dass ihr Körper begann, auseinanderzufallen.

„All die unterschiedlichen Eigenschaften gingen verschiedene Wege,“ sagte sie, „wie in einem brennenden Haus. Es gab im Körper keinen Ort mehr, auf den man das Gewahrsein richten und an dem man sich überhaupt noch wohlfühlen konnte.“ Einen Moment lang fühlte sie sich verloren, aber dann fiel ihr ein sich in dieser Notsituation auf die Qualität 'Raum' zu besinnen. Also richtete sie ihre ganze Aufmerksamkeit auf die Raumeigenschaft und das Gefühl des brennenden Hauses verschwand plötzlich. Aber die sehr starke Empfindung unendlichen Raumes war da und auch das Potential, zum Körper zurückzukehren.

(Das ist etwas, das ihr bemerken werdet, wenn ihr in eurer Meditation dort angelangt seid: Es gibt Punkte, die ein Potential für die Körperform sein könnten, aber ihr zieht es vor, euch nicht auf sie zu konzentrieren. Statt dessen fokussiert ihr auf das Gefühl des Raumes dazwischen und rundherum. Ein Gefühl der Grenzenlosigkeit ist damit verbunden.) Als die Frau nun aus der Meditation zurückkam, war sie natürlich nicht gestorben. Sie lebte noch. Aber sie hatte eine wichtige Sache gelernt. Wenn es im Körper wirklich belastende Zustände gibt, könnt ihr immer noch in den Raum gehen. Obwohl das nicht das Erwachen ist und auch nicht das Unbedingte, ist es dennoch erheblich besser, als hilflos im Aufruhr der Qualitäten im Körper unterzugehen.

Die Qualitäten bieten also einen nützlichen Weg zur Betrachtung der Potentiale im gegenwärtigen Moment. Sie machen es auch leichter, das Gespür für das Gewahrsein an sich zu bekommen, worüber ihr so viel in den Schriften der Thai Ajahns lest. Sobald ihr beim unendlichen Raum seid, lasst die Vorstellung „Raum“ fallen und schaut, was übrig bleibt. Es wird nur die Wahrnehmung „wissen, wissen, wissen“ sein, die an ihre Stelle tritt. Ihr müsst dabei nicht fragen „Wissen von was?“ Es gibt an diesem Punkt nur noch Gewahrsein, Gewahrsein oder wissen, wissen.

Sobald ihr alles auf diese Weise in Qualitäten unterteilt habt, besitzt ihr das Rohmaterial, um Einsicht zu gewinnen. Die Bedingungen für die Analyse mögen anfangs sonderbar erscheinen, wenn ihr aber erst ein intuitives Gespür dafür entwickelt habt, worauf sie verweisen, werdet ihr sie für äußerst nützlich befinden. Sie geben dem Geist nicht nur einen guten Ort, um in der Stille der Meditation zur Ruhe zu kommen, sondern sie helfen euch auch, Einsicht darüber zu erlangen, auf welche Weise die Vorstellung die Erfahrung des Körpers formt, eure Wahrnehmung von dem formt, was hier im gegenwärtigen Moment geschieht und um zu sehen, wie zusammengesetzt all das wirklich ist. Ihr habt Potentiale, die von vergangenem *kamma* herrühren, aber ihr habt auch das Element der gegenwärtigen Wahlmöglichkeit, was äußerst klar wird, wenn ihr die Dinge auf diese Weise analysiert.

Als ich zu meinem ersten Aufenthalt bei Ajahn Fuang kam, ließ er mich Ajahn Lees Divine Mantra auswendig lernen: Sechs Passagen über die verschiedenen Eigenschaften. Lange Zeit kam mir das sehr fremd vor, bis ich eines Nachts beim Chanten der Passage über die Eigenschaft Bewusstsein erkannte, dass sie sich auf das Gewahrsein bezog, das genau jetzt gegenwärtig ist. – Dieses Gewahrsein. – Genau jetzt. – Als mich diese Erkenntnis traf, war es, als würde ein riesiger Eisberg in meinem Herzen plötzlich schmelzen. Es war nicht so, als würde ich mich mit einem äußeren, fremden Denksystem beschäftigen; statt dessen war es etwas äußerst Direktes, Unmittelbares im Hier und Jetzt für mich. Da begann ich zu ahnen, warum Ajahn Fuang mich diesen Chant auswendig lernen ließ, warum er wollte, dass alle seine Schüler über ihre gegenwärtigen Erfahrungen, unter Bezugnahme auf die Qualitäten, nachdenken.

Bewahrt also diese Art der Analyse im Gedächtnis. Versucht, ein Gespür dafür zu bekommen wenn ihr sie anwendet und ihr werdet feststellen, dass sie in der Praxis äußerst nützlich ist. Wie bei allen Lehren des Buddhas liegt die Bedeutung der Lehre vor allem in dem, was ihr daraus macht und wie sie euch hilft, Einsicht darüber zu gewinnen, wie Kummer und Leid im gegenwärtigen

Moment erschaffen werden – und wie ihr sie gar nicht erschaffen müsst, wenn ihr aufmerksam seid, wenn ihr also an diesen Fertigkeiten arbeitet.