

# Gelöbnisse

*Oktober, 2002 - Ajahn Thanissaro Bhikkhu*

Beim Lesen von Ajaan Lees Autobiographie fällt einem auf, wie oft er etwas gelobte: da gibt es ein Gelöbnis, die Nacht hindurch zu sitzen, ein Gelöbnis, so-und-so viele Stunden zu meditieren, ein Gelöbnis, etwas Bestimmtes zu tun, ein Gelöbnis, ohne eine bestimmte Sache auszukommen. Das Wort für Gelöbnis im Thailändischen ist "*Adhithaan*", was auch als Entschlossenheit übersetzt wird. Man entscheidet sich für etwas, man ist entschlossen, etwas Bestimmtes zu tun. Solcherart Entschlüsse zu fassen, stärkt die eigene Übungspraxis. Andernfalls sitzt man halt da und meditiert eine Weile und wenn es schwierig wird — "Na schön, genug für heute." Man lotet seine Grenzen nicht aus. Folglich erhält man auch keinen Geschmack davon, was außerhalb der Grenzen der eigenen Erwartungen liegt.

Wie der Buddha sagte, besteht der Zweck der Übungspraxis darin, bisher noch nie Gesehenes zu sehen, bisher noch nie Erfahrenes zu erfahren, und viele dieser noch nie gesehenen, noch nie erfahrenen Dinge liegen außerhalb der Grenzen der eigenen Vorstellungskraft. Um sie zu sehen, muss man lernen, sich stärker zu fordern, als man sich das vielleicht vorstellen mag. Aber man muss es mit Geschick tun. Deswegen sagte der Buddha, dass an der rechten Entschlossenheit vier Dinge beteiligt sind: Einsichtsvermögen, Wahrhaftigkeit, Entsagungsfähigkeit und innerer Friede.

Einsichtsvermögen bedeutet hier zweierlei. Zunächst einmal bedeutet es, sich weise Ziele zu setzen: zu lernen, wie man ein nutzbringendes Gelöbnis erkennt, eines, das auf etwas abzielt, das es wirklich wert ist, eines, bei dem man sich weder zu wenig noch zu stark fordert -- etwas, das außerhalb dessen liegt, was man üblicherweise von sich erwarten würde, aber nicht so weit, dass man mit Getöse abstürzen müsste. Zweitens bedeutet es, genau zu verstehen, was man tun muss, um seine Ziele zu erreichen -- welche Ursachen zu den Ergebnissen führen werden, die man anstrebt.

Es ist wichtig, bei seiner Übungspraxis konkrete Ziele zu haben: das ist etwas, was viele nicht sehen. Sie glauben, ein Ziel zu haben, bedeute, dauernd wegen des Nichterreichens seines Ziels frustriert zu sein. Nun, das ist nicht die richtige Art, wie man mit Zielen umgeht. Man setzt sich ein Ziel, das realistisch, aber anspruchsvoll ist, man findet heraus, welche Ursachen, welche Handlungen einen dorthin bringen werden, und dann konzentriert man sich

auf diese Handlungen.

Ohne Ziel kann man nicht üben, sonst würde alles auseinanderfallen und man selbst würde anfangen, sich zu fragen, warum man überhaupt hier ist, warum man gerade meditiert und nicht etwa draußen am Strand sitzt. Der Kniff besteht darin, zu lernen, wie man mit seinem Ziel vernünftig umgeht. Das ist ein Teil des Einsichtsvermögens, das diesen Faktor bei der Entschlossenheit bildet.

Manchmal lehrt man uns, bei der Meditation keine Ziele zu verfolgen. Gewöhnlich ist das bei Meditationsklausuren der Fall. Man befindet sich in einer Umgebung, wo man unter Hochdruck steht, man hat nur begrenzte Zeit zur Verfügung, also macht man Tempo, Tempo, Tempo. Ohne ein gewisses Einsichtsvermögen fügt man sich da möglicherweise Schaden zu. Innerhalb eines so kurzfristigen Rahmens ist es angeraten, nicht irgendwelche Ergebnisse in den Mittelpunkt zu stellen, mit denen man gerne nach dem Retreat prahlen möchte: "Ich war zwei Wochen im Kloster oder eine Woche in diesem Meditationszentrum und danach hatte ich das erste Jhana." Wie eine Trophäe. Gewöhnlich hat man am Ende -- wenn man überhaupt bei der Heimfahrt etwas vorzuweisen hat, was den Namen Jhana verdient - eine unreife Mango. Man hat eine grüne Mango an seinem Baum, und dann kommt jemand daher und sagt: "Eine reife Mango ist gelb und fühlt sich weich an." Also knetet man seine Mango durch, um sie weich zu machen, und malt sie gelb an, damit sie reif aussieht, aber es ist keine reife Mango. Es ist eine ruinierte Mango.

Bei "Schnellschuss"-Jhana ist das meistens so. Man liest davon, dass es so-und-so sein soll, dass es aus diesem und jenem Faktor zusammengesetzt sein soll, also fügt man etwas von diesem und eine Prise von jenem dazu und zack! — schon hat man's: Jhana. Wenn man sich so unter Zeitdruck setzt, landet man am Ende bei wer-weiß-was.

Wenn man jetzt aber nicht auf einem Retreat ist, wenn man die Meditation als täglichen Bestandteil des eigenen Lebens betrachtet, dann braucht man übergreifende, langfristige Ziele. Andernfalls verliert die Übungspraxis ihren Fokus, und die "Übungspraxis des Alltagslebens" wird zu einer hochtrabenden Umschreibung für nichts weiter als das altgewohnte Alltagslebens. Man muss sich immer wieder daran erinnern, warum man meditiert, was die Meditation auf dem langfristigen Zeitstrahl der eigenen Zukunft für einen wirklich bedeutet. Wahres, verlässliches Glück möchte man haben, die Art von Glück, die einen durch Dick und Dünn begleitet und dabei nie im Stich lässt.

Sobald man sich dann über sein Ziel klar geworden ist, muss man sein Einsichtsvermögen einsetzen, sowohl um herauszufinden, wie man dort hingelangt, als auch um sich psychisch darauf einzustimmen, dass man auf dem gewählten Weg bleibt. Oft bedeutet das, dass man seine Aufmerksamkeit vom Ziel abwendet und sich auf die Schritte konzentriert, die einen dorthin führen werden. Man konzentriert sich mehr darauf, was man *tut*, als auf das, was man dadurch zu erreichen hofft. Zum Beispiel kann man sich nicht hinsetzen und sagen: "Ich werde das erste Jhana erreichen" oder das zweite Jhana oder sonst etwas, aber man *kann* sagen: "Ich werde hierbleiben und die nächste Stunde hindurch achtsam jeden Atemzug verfolgen, jeden einzelnen." Das bedeutet, sein Augenmerk auf die Ursachen zu richten. Ob man eine bestimmte Jhanastufe erreicht oder nicht, das gehört in das Gebiet der Wirkungen. Ohne die Ursachen werden sich die Wirkungen nicht einstellen, also richtet das Einsichtsvermögen sein Augenmerk auf die Ursachen und überlässt es den Ursachen, für die Wirkungen zu sorgen.

Die nächste Sache -- sobald man sein Ziel und wie man dorthin gelangen will festgelegt hat -- besteht darin, diesem Entschluss treu zu bleiben. Anders gesagt, hält man wirklich an seinem Gelöbnis fest und entscheidet sich nicht plötzlich mittendrin wieder anders. Der einzige gute Grund, seine Entscheidung umzustoßen, wäre es, wenn man feststellen würde, dass man dabei ist, sich ernsthaften Schaden zuzufügen. Dann sollte man unter Umständen die Situation neu überdenken. Andernfalls, wenn es sich nur um eine Unbequemlichkeit oder Unannehmlichkeit handelt, bleibt man bedingungslos bei seinem Entschluss.

Dadurch lernt man, sich selbst zu vertrauen. Bei der Wahrhaftigkeit, "*Sacca*", geht es nicht nur darum, dass man die Wahrheit spricht. Es bedeutet auch, dem, was man sich vorgenommen hat, wahrhaft treu zu bleiben. Bleibt man ihm nicht wahrhaft treu, ist man zu einem Verräter an sich selbst geworden. Und wenn man sich selbst nicht trauen *kann*, wem soll man denn dann trauen? Man hofft immer darauf, dass man jemanden findet, dem man trauen kann, aber Andere können die Arbeit, die man tun muss, nicht für einen erledigen. Also lernt man, seinen eigenen Entschlüssen treu zu bleiben.

Das dritte Element bei einem guten Entschluss ist Entsagungsfähigkeit. Anders gesagt, während man auf der einen Seite seinem Entschluss treu bleibt, gibt es andererseits Dinge, die man aufgeben muss. Im Dhammapada gibt es einen Vers, der besagt: "Wenn du ein größeres Glück siehst, das durch Aufgeben eines geringeren Glückes zustande käme, dann sei bereit, das geringere Glück aufzugeben um des größeren Glückes willen."

Ein berühmter Pali-Gelehrter bestand einstmals darauf, dass das unmöglich die Bedeutung des Verses sein könne, weil das zu offensichtlich sei. Aber wenn man sich ansieht, wie die Leute leben und handeln, dann ist das überhaupt nicht offensichtlich. Sehr oft geben sie langfristiges Glück für eine schnelle Lösung auf. Wenn man heute den Weg des geringsten Widerstands wählt, wird man auch morgen und übermorgen den Weg des geringsten Widerstands wählen, und das langfristige Ziel, das man hat, wird sich einfach niemals materialisieren. Der nötige Schwung baut sich eben nicht auf.

Was einen wirklich vom Weg abbringt, das sind Dinge, die gut aussehen und eine schnellere Befriedigung versprechen. Aber bei der schnellen Lösung ergibt sich für einen am Ende oftmals überhaupt keine Befriedigung -- es war alles nur eine Illusion. Oder man bekommt ein wenig davon, aber es hat sich nicht gelohnt.

Das ist einer der Gründe, warum der Buddha uns solche ausdrucksstarken Bilder für die Nachteile des sinnlichen Vergnügens vorhält. Ein Tropfen Honig auf einer Messerschneide. Eine brennende Fackel, die man beim Rennen gegen den Wind vor sich hält. Ein Fleischfetzen, den ein kleiner Vogel in den Krallen hält, während andere, größere Vögel herbeikommen, um ihn zu stehlen, mit der Absicht, den kleineren Vogel zu töten, wenn sie ihn nicht bekommen sollten.

Das sind ziemlich drastische Bilder, aber das ist Absicht, denn wenn der Geist auf ein sinnliches Vergnügen fixiert ist, will er auf niemanden hören. Durch zarte, schonende Bilder lässt er sich nicht davon abbringen. Man muss sich immer wieder unzweideutig vor Augen führen, dass an sinnlichen Freuden, genau betrachtet, nicht viel dran ist: keine wirkliche Befriedigung und eine Menge wirklicher Gefahr.

Ich hatte einmal einen Traum, in dem das Reich der Sinnlichkeit so dargestellt wurde, als gäbe es nur zwei Arten von Menschen: Träumer und Verbrecher. Manche sitzen herum und träumen davon, was sie gerne hätten, während andere beschließen, dass 'nein' als Antwort für sie nicht in Frage kommt, dass sie bekommen werden, was sie haben wollen, und sei es mit Gewalt. In so einer Welt zu leben, ist sehr unerfreulich. Das Reich der Sinnlichkeit ist tatsächlich so, aber wir neigen dazu, das zu vergessen, weil wir so tief in unseren Träumen stecken, so tief in unseren Wunschvorstellungen stecken, dass wir nicht auf die Wirklichkeit dessen schauen, was wir bei unserer Träumerei tun, was wir bei dem Versuch, zu bekommen, was wir haben wollen, tun.

Also lernt, über diese Dinge zu reflektieren. Das ist einer der Gründe, warum am Anfang eurer Entschlussfassung das Einsichtsvermögen stehen sollte. Ihr müsst an jeder Stelle entlang des Weges euer Einsichtsvermögen benutzen, um euch ins Gedächtnis zu rufen, dass die geringeren Freuden wirklich die geringeren sind. Sie sind die Mühe nicht wert, und insbesondere sind sie das nicht wert, was ihr an größerer Freude, größerer Glückseligkeit, größerem Wohlergehen aufgibt.

Das vierte und letzte Element bei einem richtigen Entschluss ist innerer Friede. Man versucht, die geistige Ruhe zu bewahren, während man auf sein Ziel hinarbeitet. Regt euch nicht auf, wenn Schwierigkeiten auftreten, regt euch nicht auf, wenn ihr manche Dinge aufgeben müsst, regt euch nicht darüber auf, dass ihr schon so viel Zeit für den Weg aufgewendet habt und immer noch soviel zurückzulegen ist. Konzentriert euch in aller Ruhe auf den unmittelbar vor euch liegenden Schritt und versucht, eine durchgängig gleichbleibende Gemütsverfassung beizubehalten.

Die zweite Bedeutung von Frieden hierbei ist, dass es, sobald man das Ziel erreicht hat, ein dauerhaftes Element innerer Ruhe geben sollte. Wenn man sein Ziel erreicht hat, und der Geist immer noch völlig aufgewühlt ist, dann ist das ein Zeichen dafür, dass man das falsche Ziel gewählt hatte. Mit dem Erreichen des Ziels sollte eine tiefere Beruhigung, eine tiefere innere Ruhe einsetzen.

Wie der Buddha sagte, ist es normal, dass ein gewisses Maß an Unzufriedenheit auftritt, während man auf ein Ziel hinarbeitet. Man möchte etwas haben, aber man ist noch nicht dort. Manche raten dazu, einfach seine Messlatte niedriger zu legen, um diese Unzufriedenheit loszuwerden. Keine Ziele haben. Aber damit verkauft man sich in Wahrheit unter seinem Wert, und es ist eine sehr unangebrachte Art, um jenes Gefühl der Unzufriedenheit loszuwerden. Die richtige Art, damit umzugehen, besteht darin, zu tun, was zu tun ist, Schritt für Schritt, um ans Ziel zu gelangen, um zu bekommen, was man haben möchte. Dann wird die Unzufriedenheit, wenn es ein brauchbares Ziel war, durch inneren Frieden ersetzt.

Wenn ihr euch also die Ziele bei eurer Meditation, in eurem Leben, betrachtet, versucht, diese vier Eigenschaften im Blick zu behalten: Einsichtsvermögen, Wahrhaftigkeit, Entsagungsfähigkeit und innerer Friede. Lasst euch bei der Wahl eines Ziels und des Weges, dem ihr dorthin folgen wollt, von einsichtsvollem Unterscheidungsvermögen leiten. Habt ihr festgestellt, dass es ein weises Ziel ist, und eure Entscheidung getroffen, dann bleibt eurem Entschluss treu; seid kein Verräter daran. Seid bereit, die

geringeren Freuden aufzugeben, die euch daran hindern wollen, und versucht, den Geist in ruhigem Fahrwasser zu halten, während ihr auf euer Ziel hinarbeitet. Dann entdeckt ihr, dass man sich dabei strecken muss, aber nicht so weit, dass man zerbricht, sondern dass man daran wachsen kann.

Indem man lernt, sich immer etwas mehr, etwas mehr und noch etwas mehr zu fordern als man es für möglich gehalten hat, entdeckt man, dass die einzelnen Kleinigkeiten zu etwas Großem werden. Alles summiert sich, und man stellt fest, dass einen die Lehrausübung an Orte bringen kann, die man sich anderweitig nie hätte träumen lassen.