

Im Behagen mit der Wahrheit

Lehrrede gegeben vom Bhante Thanissaro, 9. Sept. 2005 (frei übersetzt ins Deutsche)

Eine geistige Vision ist oft wie eine körperliche Vision. Ihre Augen zeigen auf. Und wir neigen auch dazu uns auf Dinge im Außen zu sammeln. Speziell wenn Dinge nicht gut laufen. Wir suchen im Außen nach etwas oder jemanden, um es oder ihn dafür verantwortlich zu machen. Und wenn Sie die ganze Welt dazu strecken wollten, um sie glücklich zu bekommen, würde jenes wohl nie passieren und Sie würden vorher sterben.

Und dies zeigt dann, daß es nicht der Platz ist, an dem das wirkliche Problem liegt. Das Problem liegt Innen. Wie der Buddha sagte, wir leiden aufgrund von Verlangen und Unwissenheit. Eine der wesentlichen Angelegenheiten der Unwissenheit ist, nicht zu sehen, wo wir es uns zu leiden verursachen. Wenn sie Unwissenheit über die Vier Edlen Wahrheiten sagen, ist dieses genau was es bedeutet: Wir sehen unser eigenes Verlangen nicht, wir sehen unsere eigene Unwissenheit nicht, und so bleiben wir dabei Dinge zu tun, die uns Leiden verursachen und wir wissen es nicht. Oder wenn es passiert, daß wir Dinge, dort wo wir uns kein Leiden verursachen, richtig tun, haben wir nicht heraus gefunden, warum es passiert. Wir sehen die Verbindungen nicht.

Und diese Unwissenheit ist ganz und gar kein Mysterium. Der Buddha zeigte es in seiner Anweisung an Rahula auf. Erste Lektion im Dhamma. Erstens, sagte er: "Seien Sie ehrlich", und Zweitens: "Sehen Sie sich Ihre Absichten an". Achten Sie auch Ihre Handlungen, betrachten Sie die Resultate von Handlungen. Genau dort ist es, wo wir nicht hinsehen wollen. Es ist viel einfacher den Vorwurf anderen Leuten umzuhängen, als zu sagen: "Gut, vielleicht ist etwas falsch mit meiner Motivation, vielleicht ist etwas falsch mit meinen Absichten". Teilweise deshalb, weil wir als

Kinder gelehrt haben, über Absichten zu lügen. Um einer Bestrafung zu entgehen: "Ich habe es nicht so gemeint", "Ich dachte nicht, daß es so passieren würde". Viele Male haben Sie es nicht so gemeint. Viele Male dachten Sie, daß es nicht so passieren würde. Aber Sie können Ihren Eltern das nicht erzählen. Sonst werden Sie bestraft. Oder wir verneinen, daß eine Verletzung aufgrund unserer Taten, stattgefunden hat. Wieder: Angst vor Bestrafung. Dieses wird verinnerlicht, selbst wenn da keiner über uns steht, um zu bestrafen. So wir lernen, nicht auf unsere Absichten zu sehen, lernen wir, nicht auf die Auswirkungen unserer Handlungen zu sehen. Und als Ergebnis werden umfangreiche Bereiche im Geist zu unbekanntem Gebieten, großen Leerräumen.

Und es sind genau diese Bereiche da, die wir kennen lernen müssen, wenn wir daran gehen, irgend einen Ausgang zu erreichen, und dem Leiden ein Ende setzen. Es ist keine Frage des Lernens über Leere, oder Buddhanatur, oder irgend etwas Abstraktem wie dieses, sondern einfach darauf zu sehen: "Schau, was bestrebe ich gerade hier. Was ist meine Motivation?" Beobachten Sie wieder, und wieder, und wieder. Jedes mal, bevorzugt bevor Sie handeln. So können Sie sich rechtzeitig prüfen, und dann ansehen, was als Ergebnis Ihrer Handlung, passiert.

Und ein wichtiger Weg diesem aufzuwarten ist, die rechte Haltung gegenüber Ihren Fehlern zu haben. Viele Male mögen Sie Ihre Fehler nicht gestehen. So vergräbt dieses Ihre Unwissenheit tiefer und tiefer. Doch der Buddha, als er Rahula belehrte, lehrte: Sie sollten offen gegenüber Ihren Fehlern sein, diese anderen Leuten gestehen, sage ich. Um sich nicht völlig mit Gewissensbissen nieder zu fesseln. Wenn Sie in Gewissensbissen gefangen sind, drückt dieses Ihren Grad an Energie, drückt Ihre Selbstwertschätzung, und es wird schwerer und schwerer sich für die richtige Sache zu entscheiden. Und was der Buddha über, was er Scham gegenüber den Fehlern, die Sie gemacht haben, nennt, meint, ist nicht, daß Sie eine niedrige Ansicht über sich selbst haben sollten.

Tatsächlich sollten sie eine hohe Ansicht über sich selbst haben, das Sie eine bessere Person sind, und das Sie nicht die Art der Person sind, die normaler Weise so etwas tut, und Sie wollen diese Art der Dinge fortsetzen. Und Sie sind ehrlich genug, um sich nach Hilfe umzusehen. Dieses ist warum es am Besten ist, offen zu sein. Sie wollen von der Weisheit anderer lernen. Und der beste Weg diese zu tun, ist offen zu sein. Und dann nehmen Sie, was Sie aus Ihrer Erfahrung gelernt haben. Sie nehmen, was Sie aus der Weisheit von anderen gelernt haben und versuchen es wieder und wieder. Bleiben Sie dabei es zu versuchen. Denn wenn Sie nicht daran bleiben zu versuchen, beginnen die Dinge nach hinten zu rutschen. Und dieser große Bereich, der Unwissenheit im Geist, bleibt einfach Dunkel.

Dieses ist also das grundlegende Prinzip im Dhamma Prinzip. Wenn Sie dabei bleiben nach Innen nach zu sehen was falsch ist, bedeutet das nicht, daß Außen nichts falsch ist. Da sind ausreichend Dinge im Außen falsch. Aber wenn Sie sich die ganze Zeit auf all diese sammeln, übersehen Sie den Bereich, in dem Sie tatsächlich darauf reagieren. Dieses ist: Was sind Ihre Absichten? Wie wählen Sie jene, um danach zu handeln? Sie wollen damit transparent für sich selbst sein. Sonst, wenn Sie dabei bleiben nach Außen zu sehen, so wie Ajahn Lee sagte, sehen Sie niemals das Dhamma. Alles was Sie sehen ist die Welt. Das Dhamma zu sehen kommt davon, nach innen zu blicken. Es hängt alles von den Richtungen ab, und den Richtungen auf welchen Sie sich vergegenwärtigen und sammeln.

Dieses ist warum wird meditieren, um mehr und mehr empfindsamer gegenüber unseren Absichten und deren Ergebnisse zu werden. Ganz einfach, sammeln Sie sich auf den Atem. Beobachten Sie, wie lange Sie an Ihrem Atem bleiben können, beobachten Sie welche anderen Dinge aufkommen und Sie da raus stoßen. Und dann lernen Sie schnell zurückzukommen, lernen Sie schneller zu werden, sodaß Sie nicht hinaus abgedrängt werden. Üblicher Weise ist dieses, zu Beginn, der meist

befremdenste Teil der Meditation, wenn man sieht wie schwer es ist, auf solch einer einfachen Sache, wie dieser, gesammelt zu bleiben. Aber es ist eine wichtige Lektion. Da sind eine Menge an gegenwärtigen Strömen im Geist. Der Buddha nannte Sie Asavas, oder Gärungen, Ausflüsse, Dinge die heraus fließen. Und wenn Sie nicht aufpassen, werden diese zu Fluten und überkommen den Geist. Sie sitzen da, sagen sich selbst auf den Atem gesammelt zu bleiben, und im Nuh sind Sie weit weg auf einem anderen Platz. Der Geist wurde überflutet. Aber glücklicher Weise, muß es so nicht bleiben. Sie können sich selbst aus der Flut picken, und zurück kommen. Bleiben Sie dabei, bis Sie heraus finden, daß Sie diese Ausflüsse abfangen können, wenn sie noch klein sind, und diese Ventile verschließen. Dieses bringt Sie auf der anderen Seite auf den richtigen Platz, um Ihre Absichten zu sehen, und gibt Ihnen Kraft den Absichten zu widerstehen, denen Sie normaler Weise nachgehen würden, wenn Sie mehr und mehr Sinn von Wohlsin, hier mit dem Atem, entwickeln. Der Zwang einer einzelnen Idee, oder einem einzelnen Gedanken nachzugehen, oder einem einzelnen Zeichen, Geruch, Geschmack, körperlicher Empfindung, was auch immer, geht verloren, wenn Sie einen behaglichen Platz, um zu verbleiben, haben. Es ist wie der Unterschied ein gutes Heim zum Bleiben zu haben, entgegen einem wirklich rauen und sträflichem Zuhause, oder nahezu elendem Heim. Es ist wegen der Art des elenden Zuhauses, warum sie draußen auf den Straßen sind. Kinder mit einem guten Zuhause neigen dazu Zuhause zu bleiben. Das Selbe ist mit dem Geist.

Wenn Sie einen guten Platz im Geist erzeugen, indem Sie dann genau hier und jetzt bleiben können, ist es leichter hier zu bleiben. Sie sind mehr dazu geneigt, hier zu bleiben, und Sie sehen mehr und mehr, was im Geist vor sich geht. Und wenn Sie merken, daß da im Hinterzimmer Leute sind, die mit Drogen dealen, ja dann wissen Sie es nun. Und wenn Sie nicht wollen, daß diese sich hier einrichten, können Sie sie aus dem Hinterzimmer jagen. So das dieses Heim des Geistes, mehr und mehr wie ein Zuhause wird, und weniger wie eine Busstation. Sie haben so mehr Kontrolle darüber wer herein kommt, wer hinaus geht, was sich im Heim abspielt. Und Sie

werden mehr und mehr zuversichtlich, ehrlich mit sich selbst zu sein.

Und der Sinn von Wohlbefinden, den Sie entwickeln, macht es mehr und mehr gefügiger, angenehmer, sich auf Innen zu konzentrieren. In der Vergangenheit, wenn Sie nach Innen gesehen haben, was alles das Sie gesehen haben ein Schlamassel. Und deshalb wollten Sie nicht dahinein sehen. Aber nun, wenn Sie hinein blicken, haben Sie einen netteren, netteren Platz zum Bleiben bekommen, einen netteren Platz zu Ansehen. Dieses bringt Ihr inneres Auge dazu in die richtige Richtung gesammelt zu bleiben. Denn wenn Sie das Dhamma wirklich sehen wollen, ist es dort wo Sie suchen müssen.