

# Der Beobachter

5. August, 2003 - Ajahn Thanissaro Bhikkhu

Manchmal fällt einem die Meditation leicht; manchmal fällt sie einem schwer. Aber ob leicht oder schwer, unsere geistige Einstellung sollte stets gleichmäßig bleiben. Wenn es gut läuft, werdet nicht nachlässig. Wenn man nachlässig wird, lockern sich die Dinge, so wie Schrauben am Auto. Nach einiger Zeit fangen die Sachen an zu klappern, und schließlich fallen sie ab. Wenn die Dinge andererseits nicht so gut laufen, regt euch nicht darüber auf. In beiden Fällen besteht die Regel Nummer Eins darin, eine durchgängige geistige Einstellung beizubehalten. Entwickelt ein starkes Gespür für den Beobachter, den Teil des Geistes, der einfach nur beobachtet, was vor sich geht, und identifiziert euch so weit wie möglich damit.

Ajahn Suwat bemerkte einmal, dass sein Geist am Beginn seiner Lehrzeit bei Ajahn Man überall herumzuirren schien. Wenn er saß und meditierte, dann dachte er an Dies und dachte an Jenes, aber er traute sich nicht, Ajahn Man davon zu berichten, weil er sich davor fürchtete, was Ajahn Mans Antwort darauf sein würde. Schließlich erkannte er aber: "Ich bin ja hier, um zu lernen." Also suchte er Ajahn Man auf, um zu sehen, welchen Rat er ihm geben würde.

Und Ajahn Mans Antwort war: "Na ja, wenigstens bekommst du mit, was vor sich geht. Das ist besser, als wenn man sich der Ablenkungen überhaupt nicht bewusst ist." Dann zitierte er die Lehrrede über die Grundlagen der Achtsamkeit: Einen zerstreuten Geist als zerstreuten Geist zu erkennen gilt als eine der Grundlagen der Achtsamkeit.

Ajahn Suwat ging mit dieser Belehrung sehr gut um. Er begriff, dass Ajahn Man ihn nicht etwa lobte, sondern ihm einfach etwas Trost, etwas Ermutigung spendete. Er sagte nicht, dass alles in bester Ordnung sei, aber er *machte* ihm auch klar, dass er kein völliger Versager war, dass die Tatsache, dass er überhaupt meditierte, besser war, als wenn er garnicht meditiert hätte.

So geht es Leuten häufig: Wenn sich die Dinge beim Meditieren nicht so gut entwickeln, dann sagen sie: "Na ja, ist wohl nicht mein Tag heute. Ich höre besser auf mit Meditieren." *Nicht zu meditieren ist nicht die Lösung.* Selbst wenn es nicht angenehm sein mag, ist es besser, eine schlechte Meditation durchzusitzen, als überhaupt nicht zu meditieren. Irgendwann kommt möglicherweise ein Punkt im Verlauf der Meditation, wo man endlich zur Besinnung kommt, wo man dabei etwas erkennt, was man vorher nicht

gesehen hat. Deswegen ist jenes Gespür für den Beobachter so wichtig.

Im Pali-Kanon wird von einer Person gesprochen, die ihr Meditationsthema fest im Griff hat, und das dafür verwendete Gleichnis ist das von einem Sitzenden, der auf einen Liegenden herabblickt, oder von einem Stehenden, der auf einen Sitzenden herabblickt. Anders gesagt, nimmt man einen Standpunkt ein, der etwas oberhalb der Geschehnisse liegt, und beobachtet von dort. Man tritt von dem, was vor sich geht, zurück, um eine bessere Perspektive zu gewinnen, um ein Gespür dafür zu entwickeln, wo das Ungleichgewicht im eigenen Geist liegen mag, um zu beobachten, was man tut, und sich zu überlegen, was man daran ändern könnte.

Warum genau geht es mit der Meditation schlecht voran? Woran hapert es? Ajahn Fuang gab einmal den Rat, sich die sieben Faktoren einzuprägen, die Ajahn Lee in seiner Methode #2 anführt, und dann die eigene Meditation damit zu vergleichen, um festzustellen, woran es hapert. Wenn alle sieben Komponenten da sind, dann kommt der Geist auch ganz gewiss zur Ruhe: achtsam, fest und still. Also überprüft, was fehlen könnte. Seid ihr euch der Länge der Atemzüge nicht bewusst? Ist euch nicht klar, ob der Atem angenehm ist? Lasst ihr die angenehmen Empfindungen beim Atmen sich nicht ausbreiten? Habt ihr keinen Ruhepunkt für den Geist, für den Atem im Körper? Geht einfach die Liste durch, und wenn ihr feststellt, dass irgendeine der Komponenten fehlt, dann bemüht euch um Ausgleich.

Dazu wiederum braucht man das Gespür für den Beobachter, die Person, die zuschaut und durch das Geschehen nicht in Aufregung versetzt wird, sich nicht davon fortreißen lässt, sondern einfach nur völlig unparteiisch zuschaut. Wenn man auf diese Weise zuschauen kann, ist selbst eine schlechte Meditation keine völlige Katastrophe. Man begreift sie als Herausforderung. Vielleicht ist ja die heutige Meditation ein klein wenig anders als die gestrige. Gestern abend lief es gut, aber heute fängt man an und die Dinge scheinen sich nicht besonders gut zu entwickeln. Statt sich dadurch aus dem Konzept bringen zu lassen, fragt man einfach: "Hängt es am Körper? Stimmt etwas mit dem Atem nicht? Stimmt etwas mit der inneren Einstellung nicht? Bin ich zu aufgeputscht? Zu niedergeschlagen?" Eine Menge unterschiedlicher Faktoren können hier eine Rolle spielen, seien es Dinge im Geist oder Dinge im Körper. Wenn man lustlos ist, kann man die Art, wie man atmet, ändern, um sich zu mobilisieren. Wenn man rastlos ist, kann man so atmen, dass man ruhiger wird.

Versucht, beim Beobachten so präzise wie möglich zu sein. Oft sind es die Einzelheiten, die kleinen Dinge, die bei der Meditation einen Unterschied ausmachen, und wenn man nicht genau aufpasst, sondern nur der Routine

folgt, entgeht einem eine Menge. Möglicherweise übersieht man etwas Wichtiges, etwas ganz Unscheinbares. Versucht, jede Einzelheit peinlich genau durchzugehen, versucht, sehr genau zu beobachten, geht mit eurer Beobachtungsfähigkeit ganz nahe an die Dinge heran.

Im Thailändischen gibt es ein Wort, *thii*, mit dem man beschreibt, wie nahe beieinander beispielsweise die Zähne an einem Kamm oder die Latten in einem Zaun stehen -- immer wenn es sich um eine Abfolge von Dingen handelt. Auch die Frequenz eines Radiosignals wird damit beschrieben. Je höher die Frequenz, desto näher die Frequenz. Aufeinander folgende Betätigungen der Achtsamkeit, der Aufmerksamkeit, sollen also *sehr nahe* beieinander liegen: direkt hintereinander, lückenlos. Wenn man stattdessen viele Lücken dazwischen lässt, dann bleibt genug Zeit, um im Geist den Vorhang fallen zu lassen. Die Bühnenarbeiter können das Hintergrundbild austauschen, und wenn der Vorhang wieder aufgeht, ist man ganz woanders. Aber wenn die Achtsamkeit nahe genug dabei bleibt, haben sie keine Zeit, den Vorhang herunterzulassen. Wenn sie das Bühnenbild austauschen, sieht man, wie es geschieht, und das zerstört die Illusion, von der man ansonsten getäuscht würde.

Was also auch passiert in der Meditation, haltet immer ein und werdet euch klar darüber: "Wo ist jetzt eben der Beobachter?" -- anders gesagt, der Teil des Geistes, der einfach beobachten kann, ohne dabei von den Ereignissen auf irgend eine Art und Weise beeinflusst zu werden. Wir sind so daran gewöhnt, in dem Teil des Geistes zu leben, der ständig von den Ereignissen herumgestoßen wird, dass es fast wie Verrat erscheint, davon zurückzutreten und in jenem Teil zu sein, der durch überhaupt nichts beeinflusst wird, durch überhaupt nichts berührt wird, der einfach nur zuschaut und beobachtet, was vor sich geht. Diesen Platz im Geist gibt es immer. Also versucht, ihn aufzuspüren; macht euch damit vertraut. Macht daraus die Grundlage für eure innere Haltung, so dass ihr, ganz gleich, was auch geschieht, die Ereignisse so seht, wie sie wirklich sind, so dass ihr die Beziehung zwischen Ursache und Wirkung deutlich erkennen könnt. Das versetzt euch in eine Lage, in der ihr eure Findigkeit dazu benutzen könnt, Änderungen vorzunehmen, hier etwas anzupassen, da etwas anzupassen, dieses auszuprobieren, jenes auszuprobieren. Selbst wenn das, was ihr ausprobiert, nicht funktionieren sollte, habt ihr immer noch etwas gelernt. Ihr habt gelernt, dass diese besondere Herangehensweise hier nicht funktioniert, und das zu wissen ist auch etwas wert.

Wenn man diese Haltung einnimmt, dann spielt es keine Rolle, wie gut oder wie schlecht die Meditation sich gerade entwickeln mag, sie stellt immer

eine Gelegenheit zum Lernen dar.