

Der Pfad der Fragen

Juli, 2001 - Ajahn Thanissaro Bhikkhu

Lasst den Geist bequem beim Atem Ruhe finden. Schiebt ihn nicht zu fest an, aber lasst ihn auch nicht wegtreiben. Versucht, genau das richtige Maß an Druck zu finden, damit ihr beim Atem bleiben könnt. Lasst jetzt im Geist nur eine Frage zu: Wie fest muss die Konzentration auf den Atem sein? Andere Fragen könnt ihr beiseitelassen, denn die meisten anderen Fragen, auf die ihr jetzt eure Aufmerksamkeit richten könntet, würden lediglich Zweifel nähren. Die Fragen, die sich mit dem Geist und dem Atem im gegenwärtigen Augenblick beschäftigen, haben die größte Relevanz für euch, weil ihr sie beantworten könnt, indem ihr das Hier und Jetzt sehr genau betrachtet.

Das Ziel unserer Praxis ist, Weisheit zu erlangen, das zur Befreiung und zur Erlösung führt. Bevor wir jedoch diese Ebene der Weisheit erlangen, müssen wir die Weisheit trainieren, die uns auf jeder Ebene der Praxis zur Verfügung steht.

Wir haben heute Morgen einen Abschnitt von Ajahn Lee gelesen, in dem er darüber spricht, wie Großzügigkeit, Tugend und Meditation von Weisheit abhängen und Weisheit auch entstehen lassen. Mit anderen Worten, ihr müsst eure Weisheit auf jeder Ebene der Praxis nutzen. Es ist keineswegs so, dass ihr solange warten müsst, bis euch Weisheit schließlich in den Schoß fällt. Ihr nutzt einfach die Weisheit, die ihr besitzt: Ihr übt und sie wird stärker. Es ist so, als würdet ihr euren Körper trainieren. Was tut ihr, wenn ihr einen starken Körper wollt? Ihr nehmt euren schwachen Körper und trainiert ihn. Dann wird er nach und nach stärker werden. Das bedeutet aber auch, zu lernen, wie man den Körper angemessen trainiert. Ihr trainiert ihn nicht zu heftig, weil ihr vermeiden wollt, dass eine Sehne gezerzt wird oder ein Muskel einen Riss bekommt.

Auf jeder Ebene der Praxis gibt es also Fragen die ihr euch stellen müsst, um die Weisheit die dieser Praxisebene entspricht fördert. Wenn ihr Großzügigkeit übt, dann müsst ihr fragen: „Was ist eben jetzt genau richtig? Wie viel kann ich aufbringen? Wie viel ist zu viel? Auf welche Weise wird meine Gabe den meisten Nutzen bringen und am wirkungsvollsten sein? Wenn ich hinsichtlich materieller Güter nicht viel geben kann, was kann ich sonst geben? Das Geschenk eurer Zeit und Energie, oder auch das Geschenk der Vergebung kann manchmal nützlicher sein als das Geben von materiellen Dingen.

Das ist die Entwicklung von Geschick, Einsicht und Weisheit auf der Ebene der Großzügigkeit. Dann arbeitet ihr euch, auf der Ebene der Tugendregeln auf ein höheres Niveau vor: „Wie halte ich mich an die Tugendregeln auch in schwierigen Situationen?“ Angenommen, man würde euch Fragen stellen, von denen ihr wisst, dass ihre Beantwortung schädlich für euch wäre. Wie werdet ihr die Antwort vermeiden, ohne zu lügen? Wie werdet ihr in eurem Haus leben, ohne Ungeziefer zu töten?

Wenn ihr die Gebote für euch selbst festgelegt habt – „Gut, dies sind die Prinzipien, an die ich mich halten werde“ – findet ihr euch plötzlich inmitten einer neuen Reihe von Fragen wieder. Ihr werdet Einfallsreichtum und Weisheit für ihre Beantwortung benötigen. Und wenn ihr dann Antworten hervorbringt, indem ihr all eure Klugheit aufwendet, so werdet ihr feststellen, dass euer Einfallsreichtum und eure Weisheit stärker werden.

Das gleiche Prinzip gilt auch für die Meditation. Jeder Schritt in eurer Meditation ist mit bestimmten Fragen verbunden. Ihr nehmt die Fragen nach und nach auf und stellt fest, dass die Meditation Weisheit sowohl erfordert als auch diese stärkt, wenn ihr sie anwendet. Wenn ihr euch z. B. auf den Atem konzentriert, stellt ihr die einfache Frage: „Welche Art von Atmung fühlt sich jetzt richtig an?“ Und dann untersucht ihr. Es steht euch frei, mit dem Atem zu experimentieren, um herauszufinden, ob sich ein langer Atem gut anfühlt, oder ob sich vielleicht ein kurzer, ein tiefer, ein flacher, ... Atem besser anfühlt.

Schon die einfache Meditationspraxis enthält ein Element des Untersuchens. Es ist nicht so, dass ihr den Geist ganz, ganz still macht und Weisheit dann wie ein Blitzlicht in der Dunkelheit aufleuchtet. Schon um den Geist zur Ruhe zu bringen, muss Weisheit vorhanden sein. Wie schon der Buddha sagte gibt es keine Vertiefung ohne Unterscheidungsvermögen und keine Weisheit ohne Vertiefung (*jhāna*). Die beiden müssen sich zusammen entwickeln, um sich gegenseitig weiter zu helfen.

Weisheit bedeutet hier, zu lernen, welche Dinge zu entwickeln und welche loszulassen sind. Ihr fangt mit sehr einfachen Dingen an. Ihr konzentriert euch darauf, wie die Atmung ist, welche Art von Atmung der Körper jetzt gerade braucht. Wenn sich eure Energie auf niedrigem Niveau befindet, welche Atmung wird sie heben? Wenn ihr euch zu hektisch fühlt, welche Atmung kann euch beruhigen? Wenn in verschiedenen Körperteilen Schmerzen auftreten, atmet ihr womöglich auf eine Weise, die diese Schmerzen steigert oder auslöst?

Das sind die Dinge, die ihr untersuchen könnt. Dabei nutzt ihr den Denkprozess, den Prozess des Fragens im Geist und lernt wie man ihn geschickt

anwendet. Bei der Meditation geht es nicht darum, den Denkprozess sofort zu beenden. Schließlich kommt aber ein Punkt, an dem das Denken immer mehr verringert wird, bis ihr es kaum noch Denken nennen könnt. In der Zwischenzeit müsst ihr lernen, euer Denken geschickt anzuwenden; also setzt ihr es für die Konzentration ein und auch für die Aufgabe, den Geist zu beruhigen.

Das ist ein grundlegendes Prinzip in einer Vielzahl der Lehren des Buddhas. Um zu lernen, wie man etwas loslässt, müsst ihr lernen, wie man es geschickt tut. Dies Prinzip trifft zwar nicht bei Sex zu, aber für viele andere Dinge. Einige Texte sprechen zum Beispiel davon, in der Praxis über Tugendregeln und Übungen hinaus zu gehen; bevor ihr das aber tun könnt, müsst ihr erst lernen, wie ihr die Tugendregeln geschickt einhalten könnt. Manche Zen-Texte sprechen davon, den Geist der Unterscheidung loszulassen. Bevor ihr das jedoch könnt, müsst ihr lernen, wie er richtig anzuwenden ist. Ehe ihr lernt, Verlangen loszulassen, müsst ihr lernen, wie ihr es angemessen nutzen könnt. Konzentriert es auf jene Ursachen, die euch dorthin bringen, wohin ihr wollt. Verlangen ungeschickt anzuwenden heißt, dass ihr euch so sehr auf die erwünschten Resultate konzentriert, dass ihr dabei die Ursachen ignoriert. Ihr wollt sie einfach überspringen. Ein solches Verlangen ist ungeschickt. Ihr werde nicht dadurch über das Verlangen hinausgelangen, dass ihr einfach nicht geschicktes Verlangen unterlasst. Ihr müsst stattdessen lernen, wie nicht geschicktes Verlangen durch geschicktes Verlangen zu ersetzen ist, das auf jene Ursachen gerichtet wird, die euch dorthin bringen, wohin ihr wollt. Wenn ihr dann angekommen seid, erledigt sich das Verlangen von selbst.

Also richtet euer Verlangen genau jetzt auf das, was euch zur Konzentration bringt. Das heißt, mit Achtsamkeit den Geist beim Atem zu halten und wachsam den Atem zu beobachten. Eine gute Methode dafür ist, euch über den Atem Fragen zu stellen und darüber, wie ihr in diesem Augenblick zu ihm in Beziehung treten könnt. Wenn ihr den nächsten Atemzug etwas länger machen würdet, was würde geschehen? Versucht es und findet es heraus. Ihr könnt Variationen vornehmen, indem ihr den Atem verändert, ihn kürzer, tiefer, stärker oder feiner macht. Stellt diese Fragen eurem Geist. Übt nicht zu viel physischen Druck auf den Atem aus. Stellt einfach die Frage und ihr werdet sehen, dass die bloße Fragestellung euch die entsprechende Möglichkeit eröffnet.

Das nennt man angemessene Aufmerksamkeit – *yoniso manasikāra*: Zu lernen, wie man geschickt Fragen stellt – und dies ist wesentlich für die gesamte Praxis. In der Tat ist die erste Frage, die ihr stellen solltet, wenn ihr einem

neuen Lehrer begegnet: „Was ist geschickt? Was ist nicht geschickt? Welche meiner Handlungen werden mir lange währendes Glück bescheren? Welche meiner Handlungen werden mir lange währendes Leid bereiten?“

Ihr nehmt also diese Fragen, für gewöhnlich auf der Ebene der Gebote oder der Großzügigkeit beginnend, und arbeitet euch tiefer und tiefer in den Geist hinein. So werden die tieferen Ebenen der Konzentration erlangt. Auch die Weisheit, die zur Befreiung führt, entsteht so, wenn man zu fragen lernt: „Was ist jetzt das Geschickteste das getan werden muss?“

Nun, um diese Fragen von den sehr verfeinerten Ebenen des Geistes aus zu stellen, müsst ihr damit beginnen, sie aus den gröberen Ebenen eures Alltagslebens heraus zu stellen. Daher dreht sich die Lehre des Buddhas nicht darum, wie bald wir die Erfahrung des Erwachens erlangen können, wie bald das Gefühl der Einheit, damit wir mit dem Rest unseres Lebens fortfahren können. So ist es nicht. Ihr müsst eine Lebenseinstellung einüben: Was ist gerade jetzt das Geschickteste, das ihr tun könnt? Was ist in diesem Moment das Geschickteste, das ihr sagen oder denken könnt? Lernt, euch beständig diese Fragen zu stellen und nach den Antworten zu suchen, indem ihr wieder und wieder aus euren Fehlern lernt, damit ihr allmählich auf den äußeren Ebenen mehr Geschicklichkeit erlangt.

So werdet ihr feststellen, dass diese Gewohnheit anfängt, in eurem Geist Wurzeln zu schlagen. Wenn ihr dann meditierend hier sitzt, kommt es automatisch zur Frage: „Wie trete ich am geschicktesten zum Atem in Beziehung? Wie verhalte ich mich am geschicktesten im gegenwärtigen Augenblick?“ Ihr experimentiert, ihr bringt Antworten hervor. Und dann testet ihr diese Antworten.

So ist es also ein grundlegender Prozess, der von außen beginnt und sich nach innen arbeitet. Schließlich führt er zu der Weisheit, welche den Geist völlig vom Leid befreit. Das ist der Punkt, zu dem wir alle gelangen wollen. Das ist aber nicht nur eine Frage des Wartens auf eben diesen Moment. Befreiende Weisheit erwächst aus dem Prozess des Fragens, Probierens, Schauens und der Beruhigung des Geistes. Um dann, wenn er ganz still ist, zu fragen: „Warum gibt es da drinnen noch eine Störung? Welche Geistestätigkeit, welche Entscheidungen bewirken diese Störung?“ Manchmal befinden sich solche Störungen auf einer sehr feinen Ebene: „Welche Entscheidungen kommen immer noch dazwischen?“ Ihr schaut, beobachtet und müsst dabei sehr geduldig sein.

Ajahn Khamdee, einer der Waldmönche, zog einmal einen Vergleich. Er sagte, dass ein Meditierender so wie ein Jäger ist. Der Jäger geht hinaus in den Wald und muss einerseits sehr still sein, damit er nicht die Hasen und anderen Tiere abschreckt, zugleich muss er aber auch sehr aufmerksam sein. Seine Ohren und Augen müssen sehr scharf sein und der Jäger kann nicht einfach sagen: „Nun gut, ich werde hier eine halbe Stunde sitzen und dann meinen Hasen in den Beutel stecken.“ Er hat keine Ahnung, wie lange es wirklich dauern wird, aber er hält diese Haltung ruhiger Wachheit aufrecht. Genauso verhält es sich mit eurer Meditation: Es ist die Meditation, die euch ruhig hält – und jene kleine Frage hält euch wachsam. Und die geschickte Kombination dieser beiden wird euch schließlich zum Erwachen führen.