

Empfänglichkeit zu allen Zeiten

November, 2002 - Ajahn Thanissaro Bhikkhu

Versucht, während des gesamten Atemzugs präsent zu sein; während jedes einzelnen Atemzugs, beim Einatmen sowie auch beim Ausatmen. Wir glauben oft, dass wenn wir alles durchdacht haben, wir nicht mehr so viel Aufmerksamkeit aufwenden müssen – dass es eine Formel gäbe, die wir auswendig lernen könnten und die selbst für all das sorgen würde, damit wir uns bei der Meditation nicht so anstrengen müssen.

Wie gerne würden wir so eine Formel einschalten und auf automatische Steuerung gehen – das würde aber die Aufgabe verfehlen, die eben darin besteht, zu allen Zeiten aufmerksam, achtsam und empfänglich zu sein.

Dies ist eine qualitative Eigenschaft, die der Buddha *citta* nennt: Wache Bewusstheit, Aufmerksamkeit – wobei ihr euch ganz dem hingibt, was ihr gerade tut. Wenn ihr aufmerksam seid, so gelangt ihr nicht zur Einsicht als einer Formel, die euch gestattet, unaufmerksam zu sein, sondern zu Empfänglichkeit dafür, was eben jetzt vor sich geht, sodass ihr beständig erfassen könnt, was geschieht. Mit anderen Worten, ihr versucht, diese Qualität der Aufmerksamkeit zu stärken, diese Qualität des Präsentseins auszubauen. Wenn ihr nämlich wirklich präsent seid, dann braucht ihr all die anderen Formeln nicht. Ihr nehmt die Anzeichen des Geschehens wahr: Wenn ein Atemzug zu lang ist, wenn er zu kurz ist, wenn die Atemenergie im Körper zu träge ist oder wenn sie zu aktiv ist. Aufmerksamkeit ermöglicht euch, diese Dinge zu bemerken, empfänglich für sie zu sein und ihre Bedeutung zu verstehen.

Die Einsichten, die ihr so gewinnt, sind nicht unbedingt weise Sprüche, die ihr in kleine Bücher der Weisheit schreiben könnt. Einsicht ist eine immer größere Empfänglichkeit für das Geschehen. Denkt nicht daran, dass ihr die Dinge gerne schon im Voraus erklärt bekommen würdet oder dass ihr kleine Regeln und Gedächtnisstützen aufstellen könnt: „Also, wenn das geschieht, solltest du dies tun; wenn aber jenes geschieht, solltest du das tun.“ Versucht beständig, die Qualität des Lauschens zu entwickeln, um erfassen zu können, was im gegenwärtigen Augenblick geschieht, damit ihr diese Gedächtnisstützen gar nicht benötigt.

Wenn ihr nach den kleinen Formeln sucht: Nach den Körnchen Weisheit, die ihr einwickeln und mit nach Hause nehmen könnt, in der Hoffnung, dass sie euch gestatten werden, der Anstrengung, die für die Aufmerksamkeit

aufzubringen ist, zu entkommen, dann ist es wie in der alten Geschichte von der Gans, die goldene Eier legt. Ihr bekommt ein goldenes Ei und tötet die Gans. Das ist das Ende der Eier. Die Gans ist in diesem Gleichnis die Fähigkeit, aufmerksam zu bleiben, präsent zu sein, sich ganz dem zu widmen, was mit dem Atem geschieht. Die Einsichten kommen dann von selbst – ihr produziert fortlaufend Einsichten – nicht um sie nach Hause zu tragen, sondern um sie genau hier und jetzt zu benutzen. Ihr müsst nicht befürchten, dass ihr sie bis zum nächsten Mal vergessen habt. Wenn ihr wirklich achtsam seid, wird eure Empfänglichkeit die frischen Einsichten hervorbringen, die ihr beim nächsten Mal benötigt. Sie wird sich beständig entwickeln und zu der Fähigkeit werden, die Dinge immer sorgfältiger und genauer zu erfassen, sodass ihr euch nicht die Einsichten aus der Vergangenheit einprägen müsst.

Es ist wie beim Segeln eines Bootes: Wenn ihr zum ersten Mal in eurem Boot hinausfahrt und das Steuer an euch übergeben wird, dauert es wahrscheinlich nicht lange, bis ihr das Boot zum Kentern bringt, weil ihr zu heftig nach rechts oder nach links steuert. Ihr habt nicht das Gespür dafür entwickelt, was richtig ist. Gebt ihr aber darauf acht, was ihr tut, so entwickelt sich nach einer Weile das Gefühl für das was gerade richtig ist. Und wenn ihr beim nächsten Mal das Boot besteigt, ist es nicht so, dass ihr euch an verbale Unterweisungen erinnern müsst. Ihr habt das rechte Gespür in euch entwickelt: die Fähigkeit, zu erkennen, wie viel Druck jeweils auf das Steuerruder ausgeübt werden muss. Aus der vollen Aufmerksamkeit ergibt sich eine immer größere Vertrautheit mit den Dingen und Vorgängen.

Das gleiche Prinzip trifft auch hier zu. Es ist nicht so, dass ihr fünf Minuten lang volle Aufmerksamkeit bewahrt und dabei all das lernt, was ihr für eine ganze Stunde Meditation benötigen werdet, dass ihr danach abschalten oder auf Autopilot gehen könnt. Ihr müsst dem ersten Atemzug genau so viel Aufmerksamkeit widmen wie dem letzten. Während die Qualität der Achtsamkeit stärker wird, wächst auch eure Empfänglichkeit. Die bewusste Anstrengung wird dabei immer geringer. Das heißt aber nicht, dass ihr dann weniger präsent seid. Es ist nur so, dass ihr mehr Geschick dabei habt, präsent zu sein, mehr Geschick, empfänglich zu sein und wichtige Lektionen zu lernen.

Es ist überliefert, dass Michelangelo im Alter von 87 gesagt haben soll, dass er immer noch lerne, wie man Skulpturen macht. Nun, so sollte auch eure Einstellung sein, während ihr meditiert. Es gibt immer etwas zu lernen. Sogar Arahants müssen noch etwas lernen. Sie haben zwar schon gelernt, ihre Befleckungen zu überwinden, aber sie lernen weiter, weil sie beständig achtsam sind. Sie beobachten, was vor sich geht. Ihre Empfänglichkeit ist

ständig erhöht.

Wenn gesagt wird, dass der Weg das Ziel ist, so enthält das ein Element von Wahrheit in dem Sinn, dass ihr nicht alles wegwerfen sollt, was ihr bisher auf dem Weg getan habt, wenn ihr erst das Ziel erreicht. In den Texten wird gesagt, dass sogar die Arahants die vier Grundlagen der Achtsamkeit praktizieren – nicht, weil sie noch etwas tun müssen, um ihre Befleckungen auszumerzen, sondern weil die Ausübung von Achtsamkeit ein angenehmes Verweilen im Hier und Jetzt ermöglicht. Es ist ein guter Aufenthaltsort. Wenn sie andere Leute unterweisen müssen, nutzen sie zudem die in ihrer Meditation entwickelte Sensitivität und wenden sie beim Lehrprozess an.

Sitzt also nicht hier und sagt: „Nun, ich werde einfach so lange beim Atem verweilen, bis ich die gewünschten Resultate bekomme und kann dann diese Anstrengung beenden.“

Ihr arbeitet ja mit den Fertigkeiten, die euch dorthin bringen werden und die euch auch verbleiben, wenn ihr dort ankommt: Die Fertigkeit der Achtsamkeit, der Wachheit, der Unterscheidungsfähigkeit – all die guten Fähigkeiten, an denen wir hier arbeiten. Ihr wollt doch, dass sie in eurem Handeln in jeder Situation immer mehr zum Tragen kommen. Sie werden immer stärker und geben euch die Empfänglichkeit, die ihr benötigt, um jegliche Befleckungen, denen ihr begegnet, zu durchtrennen. Sie geben euch das erforderliche Gespür, stabilere Zustände der Konzentration zu finden und Techniken zu ersinnen, die nötig sind, um den Geist dazu zu bringen, sich niederzulassen, wenn er ungebärdig ist.

Wenn ihr diese Lektionen erst gelernt habt, ist es nicht so, dass ihr die Anstrengung des vollen Engagements einfach abschalten könnt. Es ist vielmehr so, dass ihr lernt, euch beim diesem Engagement immer wohler zu fühlen und dass ihr mehr und mehr bereit seid, auf in euch aufsteigende Lektionen jeglicher Art zu lauschen. Ihr achtet auf die Zeichen, die ihr beim Erfassen einer Situation deuten müsst.

Tut also, was ihr nur könnt, um diese metaphorische Gans am Leben zu halten, damit sie weiterhin die goldenen Eier legt, die ihr so dringend braucht. Ihr schlägt das goldene Ei auf und es enthält eine Lektion zur unmittelbaren Anwendung. Ihr müsst euch nicht darum sorgen, einen Vorrat an goldenen Eiern anlegen zu müssen, denn es ist eine seltsame, märchenhafte Art von Gold. Ihr dreht euch um und in wenigen Minuten hat es sich in Federn oder Stroh verwandelt. Seid ihr aber wirklich aufmerksam, dann ist die Gans bereit, noch ein weiteres goldenes Ei zu legen.

Nährt und pflegt sie also weiterhin, sodass auch sie weiterhin Eier legen kann. Nützt die Eier für den vorgesehenen Zweck und lasst sie dann los. Tut euer Bestes, um diesen Geisteszustand in Gang zu halten, damit er bereit ist, ein weiteres Ei zu legen und euch stets weiteres Gold zu erbringen.