

Der Nutzen von Lust und Schmerz

August, 2001 - Ajahn Thanissaro Bhikkhu

Lasst euer Gewahrsein auf dem Atem ruhen und sich auf den Körper einstimmen. Dazu ist es erforderlich, etwas zu experimentieren, um herauszufinden, wie viel Druck genau gebraucht wird und welches Maß an Kraftaufwand erforderlich ist, um auf die richtige Weise beim Atem und beim Körper zu bleiben. Wenn der Druck zu gering ist, treibt der Geist davon. Ist er zu hoch, fängt der Körper an, sich eingeengt zu fühlen. Auch der Geist wird sich dann eingeengt fühlen und wird nach einem Weg suchen, um hinaus zu gelangen.

Versucht also, genau zu erkennen, welches Maß an Achtsamkeit und Aufmerksamkeit benötigt wird, um Körper und Geist genau beim Atem halten zu können. Der Atem ist ein gutes Barometer, das euch anzeigen wird, ob der Druck zu groß oder ob er zu klein ist. Das setzt aber voraus, dass ihr wisst, wie man dieses Barometer abliest.

Wir praktizieren daher Tag für Tag Meditation, um mit diesem Prozess vertrauter zu werden. Zum Anfang könnt ihr euer Gewahrsein auf jeden beliebigen Punkt des Körpers konzentrieren, an dem das Atemgefühl sehr klar ist. Das kann eure Nasenspitze sein, die Kehle, die Brust, der Bauch oder jeder andere Punkt von dem ihr wisst: „Jetzt strömt der Atem ein“, oder: „Jetzt strömt er aus.“ Ihr entwickelt ein Gefühl dafür, wo sich der richtige Punkt befindet. Es ist ein Punkt, an dem ihr eure Aufmerksamkeit leicht halten könnt.

Diese Betonung der Entspannung und des Wohlgefühls bei der Meditation mag, nach allem, was wir von Buddhas Lehre über Schmerz, Gram und Leid gehört haben, seltsam erscheinen. Aber, ihr müsst euch genau ansehen, was er über Schmerz, Gram und Leid sagt und auch was er über Freude zu sagen hat. Seht euch die Vier Edlen Wahrheiten an.

Die erste Wahrheit betrifft natürlich Kummer und Leid. Aber vergraben in der vierten Wahrheit, dem Pfad, findet ihr den wichtigsten Faktor des Pfades, die rechte Konzentration. Bei ihr geht es darum den Geist mit einer Empfindung von Entspannung und der Verzückung auf dem Atem zu sammeln. Diese Verzückung erwächst aus der Abgeschiedenheit: Abgeschieden bedeutet hier, dass ihr nicht an die Vergangenheit denkt und nicht an die Zukunft, dass ihr allein im gegenwärtigen Moment weilt. Die Dinge kommen zur Ruhe und Behaglichkeit ist zu verspüren. Es fühlt sich gut und sicher an, im Hier

und Jetzt zu sein.

Seht euch an, was der Buddha über die Aufgaben in Bezug auf jede der edlen Wahrheiten zu sagen hat. Hinsichtlich Kummer und Leid ist es die Aufgabe, diese zu verstehen. Beim Pfad besteht die Aufgabe darin, ihn zu entwickeln, was bedeutet, dass ihr das Gefühl der Entspannung, das Gefühl der Verzückung entwickeln müsst, das entsteht, wenn der Geist in der Konzentration zur Ruhe kommt. Was ihr dabei tut, ist, eine der Daseinsgruppen – die Daseinsgruppe Gefühl – aufzugreifen, und statt euch daran zu binden oder sie wegzuschieben, lernt ihr, sie als Werkzeug zu benutzen.

Wenn Schmerz, Kummer und Leid euch ereilen, solltet ihr sie verstehen lernen. Schmerz und Kummer zu verstehen lehrt euch viel über den Geist. Der Buddha sagte nie, dass Leben Leid ist. Er sagte nur, dass es im Leben Leid gibt – und das ist eine vollkommen andere Lehre. Solange es also Schmerz gibt und solange es Leid gibt, macht davon den besten Gebrauch.

Indem ihr euch auf den Schmerz konzentriert – indem ihr ihn kennen und verstehen lernt – stellt ihr fest, dass ihr vieles darüber lernt, wie euer Geist arbeitet. Ganz besonders lernt ihr, zu erkennen, was euer Geist tut, um einen physischen Schmerz in einen geistigen Schmerz zu verwandeln – oder, wie er einen rein mentalen Schmerz verschlimmert.

Damit ihr verstehen lernt, diesen Schmerz lange genug und beständig genug zu beobachten, braucht der Geist Kraft und Nahrung, sonst laugt es ihn aus. Hier kommt die Freude am Pfad ins Spiel. Das ist eure Nahrung, das gibt euch Kraft. Versucht, im Geist ein Gefühl des Wohlbefindens zu schaffen, während er auf den gegenwärtigen Moment gerichtet ist, so dass er sich nicht vom Schmerz bedroht und seiner Energie beraubt fühlt, damit ihr einen Ort der Zuflucht habt, wenn ihr diese Kraft braucht.

Wir benutzen hier also eine der Daseinsgruppen, an der wir für gewöhnlich haften. Haften heißt hier aber nicht nur festhalten. Es bedeutet auch, wegzuschieben, und das ist, wie einen Teerbatzen abzuziehen. Je mehr ihr zieht, umso mehr haftet ihr daran. Statt also festzuhalten oder wegzuschieben, versuchen wir zu lernen, wie diese Daseinsgruppen als Werkzeug zu nutzen sind, so wie ihr Teer dazu benutzen würdet, einen Weg zu asphaltieren.

Das ist ein immer wiederkehrendes Thema, das sich durch alle Lehren des Buddhas zieht: Bevor ihr irgendetwas loslassen könnt, müsst ihr lernen, wie es zu beherrschen ist. Sonst haltet ihr es bloß fest, schiebt es weg, haltet wieder fest und schiebt wieder weg. Dabei kommt nichts heraus, außer vermehrter Stress, Kummer und Leid. Das schadet nicht nur euch, sondern auch den

Leuten um euch herum. Wenn ihr euch aber beständig durch die Schmerzen und die Unannehmlichkeiten im Leben verbraucht fühlt, dann werdet ihr es schwer finden, zu anderen Leuten freundlich zu sein. Tatsächlich entstehen die meisten üblen Dinge, die Menschen in ihrem Leben tun, aus ihrem Gefühl heraus, gänzlich überfordert zu sein, sich schwach zu fühlen und in einer Falle zu sitzen. Dann schlagen diese Menschen um sich.

Wenn ihr aber dem Geist das Gefühl der Kraft und der Sicherheit gebt, das aus dem Wissen erwächst, dass er ein Zentrum besitzt, zu dem er zurückkehren kann und wo er Nahrung findet, so ist das nicht nur ein Geschenk für euch, sondern auch für die Menschen um euch. Es ist also kein selbstsüchtiges Tun.

Lernt, nicht an Gefühlen festzuhalten, indem ihr euch an die angenehmen klammert und die unangenehmen beiseiteschiebt. Lernt statt dessen, wie diese Gefühle als Werkzeug zu benutzen sind. Wenn sie als Werkzeug angewendet werden, öffnen sie Dinge im Geist. Ihr versteht, wo der Geist ungeschickt ist, wie er mit seinem Denken umgeht und ihr erkennt, dass ihr gar nicht ungeschickt sein müsst. Es gibt bessere Gedankenwege und bessere Methoden, mit den Denkprozessen im Geist umzugehen.

Dabei geschieht etwas Eigenartiges. Indem ihr diese Prozesse meistert, bringen sie euch an einen Punkt, wo alles ins Gleichgewicht kommt. Und genau da könnt ihr wirklich loslassen. An diesem Punkt könnt ihr sogar eure Werkzeuge loslassen, weil sie euch dort hingebraucht haben, wo ihr sein wollt. Von diesem Punkt an öffnet sich alles dem Todlosen.

Ihr könnt aber nicht dorthin hingelangen, indem ihr euch mit Gewalt dazu zwingt. Wenn das Todlose nämlich etwas wäre, zu dem ihr euch den Weg erzwingen könntet, dann wären alle anderen Menschen schon vor langer Zeit in das Nibbāna gegangen. Es erfordert stattdessen eine Menge Feingefühl, viel Geschicklichkeit im Umgang mit dem Geist, zu lernen den rechten Zeitpunkt für eine Analyse von Kummer und Leid zu erkennen, ebenso wie auch die rechte Zeit euren Geist ruhen zu lassen, damit er Kraft gewinnen kann, um dann wieder an die Arbeit zu gehen.

Die höchste Geschicklichkeit besteht darin, zu lernen, wie man diese beiden Dinge zusammenbringt. Mit anderen Worten, ihr entwickelt Konzentrationszustände, um dem Geist ein wirklich festes Zentrum zu geben. Und von diesem Zentrum aus könnt ihr damit anfangen, Dinge loszulassen, die offensichtlich ungeschickt sind, Dinge an denen ihr offensichtlich nicht festhalten wollt. Wenn ihr dann alles andere losgelassen habt, wendet ihr euch diesem angenehmen Zentrum zu, das ihr entwickelt habt und untersucht es

genauer. Nur zu oft haben wir jedoch Bücher gelesen, die uns sagen, was in der Praxis als Nächstes kommt und wir wollen so schnell wie möglich weiter und zu Einsicht gelangen. Indem wir das aber tun, neigen wir dazu, genau die Fähigkeit zu zerstören, die uns helfen wird: Die Fähigkeit nämlich, den Geist auf eine Weise mit dem Körper in Übereinstimmung zu bringen, die sich gerade richtig anfühlt und dann die Kraft und Nahrung zu nutzen, die davon herrührt, die Stille und Entspanntheit, die Beständigkeit, welche daraus entsteht. Nur dann könnt ihr wirklich Einsicht gewinnen.

Ihr könnt die Konzentration nicht einfach überspringen oder die verschiedenen Ebenen schnell durchheilen. Es ist etwas, in dem ihr Fuß fassen müsst, damit ihr lange Zeitspannen still und ruhig verweilen könnt. Und wenn ihr während eures formalen Sitzens so bleiben könnt, dann nehmt es mit hinaus und versucht, das gleiche ruhige Zentrum zu bewahren, egal, wohin ihr geht, ganz gleich, was auch geschieht. Genau dann werdet ihr wirklich interessante Einsichten in den Geist erlangen, werdet ihr sehen, wie der Geist den Dingen nachströmt. Ihr werdet seine Hast beobachten, das eine zu ergreifen und das andere wegzustoßen.

Der Buddha spricht von Ausströmungen des Geistes. Diese Ausströmungen sind Dinge, welche aus dem Geist fließen. Wenn ihr euer Zentrum bewahren könnt, bekommt ihr ein körperliches Gespür für die ausströmende Energie und dafür, wie der Geist seinen Einklang mit dem Körper verliert und seinem Objekt nach außen folgt. Der Trick besteht darin, zu lernen, wie man ein stiller, beständiger Beobachter bleibt, so dass man die Bewegung sehen kann und erkennt, dass man dieser nicht folgen muss. Die Bewegung ist etwas Losgelöstes, Eigenständiges, wie auch der Wissende etwas Losgelöstes und Eigenständiges ist. Und so erstirbt die Bewegung.

Wenn ihr dieses Losgelöstsein klar umrissen habt, könnt ihr sogar noch deutlicher sehen, welche der geistigen Aktivitäten geschickt sind und welche nicht. Ihr beginnt, Ursache und Wirkung auf eine Weise zu erkennen, welche die Dinge im Geist wirklich öffnet. Wir tragen also diese fünf Daseinsgruppen (*khandha*), dieses Zusammengesetzte mit uns herum und die Weisheit des Buddha besteht darin, dass wir dieses Zusammengesetzte, das uns zu Boden zieht, wie Eisenklumpen in einem Koffer, hernehmen und den Koffer öffnen, um hinein zu schauen. Und dann fangt ihr an, zu erkennen, dass es nicht bloß Eisenklumpen sind, sondern Werkzeuge, die ihr dazu verwenden könnt, euer Anhaften abzubauen, damit ihr nicht noch weiterhin Dinge mit euch herumtragen müsst. Benutzt sie, um eure offensichtlichen Anhaftungen abzuschneiden und dann zuletzt, wenn alles Andere getan ist, könnt ihr auch

euer Anhaften an den Werkzeugen selbst loslassen. Bis dahin aber müsst ihr gut auf sie aufpassen – nicht indem ihr sie überbewertet, aber doch so sorgsam, dass sie in gutem Zustand sind und ihr sie wirklich benutzen könnt.

Deshalb lehrte der Buddha weder Selbst-Quälerei noch Genusssucht, sondern er lehrte den Pfad der Mitte zwischen diesen beiden. Die Mitte aber ist weder halbe Selbstquälerei noch halbe Genusssucht, sondern das Erlernen davon, wie man die Daseinsgruppen als Werkzeuge anwendet. Ihr habt die Daseinsgruppen der Form, des Gefühls, der Wahrnehmung, der Gedankengebilde und des Bewusstseins. Lernt, sie als Werkzeuge zu behandeln, erweist ihnen die angemessene Sorgfalt und Aufmerksamkeit, welche die Werkzeuge brauchen, aber erkennt auch, dass sie nicht der Sinn und Zweck des Lebens sind. Es sind nur Prozesse, keine Dinge. Sie haben ihren Nutzen, sind aber kein Selbstzweck an sich. Wenn euch dieser Punkt wirklich klar ist, dann öffnet sich der Pfad.