

Unendlich guter Humor

Ehrw. Thanissaro Bhikkhu

eine Abenlehrrrede im Wat Metta, vom 14. März 2015

Wenn Konzentration lehrend, gehen die Wald-Ajahns nur sehr selten ins Detail, bezüglich bestimmter Techniken. Anstelle sprechen sie über die Entwicklung einer bestimmten Haltung, die von *Samvega*: sich umsehen und all die Dinge erkennen, über die man vielleicht denken möchte, diese es wirklich nicht wert sind, darüber nachzudenken, und auf des Geistes eigene Neigung zu sehen, wie er diesen Dingen nachgeht, und erkennen, daß Sie dort nicht hingehen wollen. Sie wollen ihm nicht nachfolgen. Das ist, wo der Geist beginnen kann, sich zu setzen und gestillt zu sein.

Ajaan Lee spricht über dies, in seinem Buch Satipatthana, wenn er die verschiedenen Themen auflistet, um den Geist zur Konzentration zu bekommen. Für jeden Fall, sagt er, daß man ein Thema annehmen möge, um einen Sinn von *Samvega* aufkommen zu lassen. Besinnen Sie den Körper, besinnen sie die Elemente, bis Sie einen Sinn von *Samvega* gegenüber ihm erlangt haben.

Die Rezitation, die wir gerade getan hatten, des Ehrenw. Ratthapalas Gründe für die Einweihung, sind wahrscheinlich die beste Untersuchung darüber, was *Samvega* bedeutet. Es verbindet eine Menge von Dingen in den Lehren.

Er spricht zu einen König, der ihn fragte: "Warum habt Ihr Euch einweihen lassen?"

Und Ratthapala gibt diese vier Dhamma-Zusammenfassungen an. Die erste ist:

Die Welt ist weggefegt, sie hält nicht stand.

Der König sagt: „Was meint Ihr damit?“

Ratthapala beschreibt dieses Prinzip, mit ein paar Fragen über das Altern. Er fragt den König: „Als Ihr jung ward, ward Ihr da stark?“

Der König sagt: „Ja. Manchmal dachte ich, ich hätte die Kraft von zwei Leuten.“

“Und wie ist es jetzt?“

„Naja, jetzt, bin ich achtzig Jahre alt und manchmal meine ich, meinen Fuß auf eine Stelle zu setzen, und er geht auf einen anderen Platz.“

Da haben sie das Prinzip der Unbeständigkeit und Altern.

Die Welt bietet keine Zuflucht dar; da ist keiner der verwaltet.

Ratthapala zeichnet dieses, mit Krankheit heraus. Es ist eine Lektion über Dukkha: Er fragt den König: „Wenn Ihr krank seit, selbst so Ihr ein König seid, könnt Ihr den Leute Eures Hofes anordnen, den Schmerz Eurer Krankheit zu verteilen, sodaß Ihr weniger empfinden werdet? Oder müßt Ihr Ihn alleine ertragen?“

„Ich muß Ihn alleine Ertragen. Da ist kein Schutz von Dingen wie diesen.“

Die Welt hat nichts eigenes an sich.

Hier argumentiert der König: „Was meint Ihr? Ich habe all diese Lager an Reichtum. Wie könnt Ihr sagen, daß die Welt nicht eigenes an sich hat?“

Ratthapala fragt ihn: „Wenn Ihr streben werdet, könnt Ihr den Reichtum mit Euch nehmen?“

„Nein, natürlich nicht.“

So, da haben sie es: Nichtselbst und Tod.

Auf diese weise leiten Altern, Krankheit und Tod, zu Unbeständigkeit, Streß und Nicht-Selbst.

Dann ist da das vierte Prinzip:

Die Welt ist unzureichend, unersättlich, ein Sklave der Begierde.

Der Geist hat niemals genug. Selbst wenn er sich mit all diesem Altern, Krankheit und Tod, abgeben muß, bleibt er dabei, nach mehr zu suchen, zu suchen, zu suchen...

Um diesen Punkt herauszuzeichnen, fragt Ratthapala den König: „Hier seit Ihr: Bereits reich, achtzig Jahre alt. Wenn jemand kommen würde und Euch erzählt, daß da ein Königreich im Osten ist, das Ihr erobern könntet, würdet Ihr versuchen es zu erobern?“

„Selbstverständlich“, sagte der König.

„Und wie stets es mit einem im Süden?“

„Sicherlich, ich würde auch für dieses streben.“

„Im Westen?“

„Ja, ich würde für dieses streben.“

„Wie steht es mit dem Norden?“

„Auch für dieses würde ich streben.“

„Wie steht es mit der anderen Seite des Ozeans?“

„Auf für das würde ich streben.“

Das ist, wo wahrer Terror aufkommt. Das ist, was *Samvega* literarisch bedeutet. Es ist ein Sinn von Schaudern. Der Geist hat eine Neigung, nach Dingen zu streben, mit denen es sicher ist, mehr Altern, Krankheit und Tod einzubeziehen, mehr Unbeständigkeit, Streß und Nicht-Selbst. Er scheint niemals zu lernen. Das ist erschreckend.

Wenn Sie erkennen, daß Sie in dieser Situation gefangen sind, möchten Sie einen Weg da heraus. Wenn Sie einfach nur mit der Wahrnehmung, gefangen zu sein, verbleiben, ist dies zu viel für den Geist, um damit umgehen zu können. Wenn Sie versuchen es abzustreiten und zu Ihren alten Wegen zurückkehren, ist da stets ein nachklingelnder Sinn einer unfertigen Angelegenheit, daß Sie immer noch ungeschützt sind.

So ist die passende Erwiderung *Pasada*, ein Sinn von Zuversicht, daß da ein Weg heraus ist. Dieses erklärt der Text nicht sehr im Detail. Aber eine der Eigenschaften, die Sie, in Begriffen von Zuversicht, benötigen, ist was Sie vielleicht „unendlich guter Humor“ nennen würden.

Im Verlauf der Ausübung, werden da viele Rückschläge sein. Sie denken, daß die Dinge gut laufen und dann kommt etwas aus dem linken Feld und wischt das weg, was sie getan haben. Sie benötigen genug guten Humor, um fähig zu sein, aufzustehen, sich selbst abzustauben und dabeibleiben weiter zu gehen. Wenn eine Sache nicht funktioniert, versuchen Sie etwas anderes.

Sie sehen dies in des Buddhas eigenem Leben. Er versuchte verschiedene Dinge. Er entwickelte sehr starke Konzentration unter seinen ersten zwei Lehrern, und dann, nach all der Arbeit, die er in deren Anleitungen gesteckt hatte, erkannte er, daß dies immer noch nicht das ist, was er wollte, noch immer nicht gut genug war. Er verließ seinen ersten Lehrer und ging zu einem anderen, lernte einen höheren Grad an Konzentration, aber auch das war nicht gut genug. Dann nahm er die Route der Selbstquälerei auf sich: sechs Jahre, sich selbst auf verschiedene Weise zu quälen, in Trance ging, in dem er den Atem anhielt, sich selbst der Nahrung entzog, bis zu dem Punkt, wo er in Ohnmacht fiel, wenn er für ein Bad gehen würde. Er was so dünn und schwach.

Eine Person in dieser Situation, könnte alle möglichen Dinge tun. Denken Sie darüber nach. Welche Art der Haltung, veranlaßt eine Person, in dieser Weise vorzugehen? Eine, für die es Stolz gibt. Wie der Buddha selbst sagte, sah er sich um und könnte niemanden sehen, der so viel selbstquälende Torturen auf sich genommen hatte, wie er. Aber wohin brachte es ihn? Es brachte ihn sicherlich nicht dort hin, wohin er wollte. So legte er seinen Stolz ab und versuchte sich nach einem anderen Weg umzusehen. Er dachte an die Zeit, als er noch ein Kind war, und hatte spontan das erste Jhana betreten, welches, offensichtlich, das Training unter den ersten beiden Lehrern übertroffen hatte. Er fragte sich selbst: „Warum fürchte ich mich vor Wohl?“

Er hatte sich jeder Form von Vergnügen entzogen. Wie viele Leute, die sehr schweren sinnlichen Vergnügen frönten und es danach bedauern, nahm der Buddha die direkt gegensätzliche Fährte und leugnete sich selbst, hungerte, aus Angst vor Vergnügen.

Doch nun fragte er sich selbst: „Warum fürchte ich mich vor dieser Form von Vergnügen? Da gibt es nichts daran zu kritisieren. Es verletzt niemanden, oder nimmt den Geist ein. Es ist ein Vergnügen eines klaren Geistes.“ Erkennend, daß da nichts daran zu kritisieren ist, wunderte er sich: „Vielleicht ist das der Pfad.“ Aber um diesen Pfad zu folgen, müßte er mehr essen. Nun, als er wieder daran ging etwas zu essen, gaben ihm die fünf Brüder, die nach ihm sahen und hofften, daß er Selbst-Erwachen durch Selbst-Tortur erlangen würde (sie waren die ersten, die von Ihm über das Erwachen lernten) auf. Das könnte ein wirklich großer Wind für seinen Stolz gewesen sein, aber er ließ sich davon nicht unterkriegen.

Man kann sagen, daß er Geduld und Beharrlichkeit hatte, aber wie hält man Geduld aufrecht? Wie hält man Beharrlichkeit aufrecht? Indem man einen guten Sinn für Humor hat, über das, was einem am Pfad passiert und einen unendlich guten Humor, der einen am Weitergehen hält. Dies ist die Haltung, die Ihnen erlaubt zu sagen: „Ups, schon wieder ein Fehler! - Na dann, auf ein Neues. Schon wieder ein Fehler? - Versuchs noch mal!“. Es ist die Fähigkeit, von sich selbst etwas Abstand zu nehmen, um zu sehen was man tut, und nicht so sehr in einem bestimmten Zustand des Geistes zu bleiben, oder eine bestimmte Identität zu halten, von der man nicht loslassen kann.

Humor bedeutet grundsätzlich, zu lernen, wie man einen Schritt zurück macht, um Dinge aus einer größeren Perspektive zu betrachten. Dies ist auch sehr das, was Weisheit ist, sehr das, was Einsicht ist: von seinem Mögen zurückzusteigen und sagen: „Gut, ist diese Sache, die ich machen möchte, wirklich gut? Führt es wirklich zu dem Ergebnis, das ich haben möchte?“

„Naja, nicht wirklich.“

„Gut, dann muß ich lernen, wie ich dabei bleibe es nicht zu tun.“

Oder: "Diese Sache, die ich nicht tun möchte, wenn ich sehe, daß es zu guten Resultaten führt, warum mag ich es dann nicht tun?"

Sie lernen wie sie sich selbst überreden, etwas zu tun.

Aber Sie können dies nicht tun, solange Sie nicht gelernt haben, sich mit Ihren Mögen und Nichtmögen, nicht zu identifizieren: Die Dinge, mit denen wir dazu neigen, uns mehr als mit irgend etwas anderem, zu identifizieren.

Guter Humor ist die Qualität, die Ihnen erlaubt sich zu de-identifizieren, von Ihrem Mögen und Nichtmögen herunter zu steigen, die Geschichten, die Sie sich darüber erzählen, wie viel Energie sie in etwas stecken, und all die Arbeit, die sie in etwas stecken, das sie am Ende ihrer Energie sind, das sie sterben werden: Sie können da herunter steigen und fragen: "Ist es wirklich war?"

„Eigentlich nicht.“

Wenn sie lernen, dieses heraus zu lachen, dann können Sie sich selbst wieder hochheben und weiter tun.

Manchmal sind da Rückschläge. Sie versuchten über sich selbst, über eine Sache zu lachen und Sie erkennen, daß sie nicht wirklich so weit waren. Gut so, dann gehen Sie zurück, um ein stärkeres Fundament zu erzeugen und beginnen alles von neuem.

Diese Qualität von Humor ist etwas, daß sie oft unter den Thai Ajahns sehen. Sie sprechen nicht viel darüber, aber sie veranschaulichen es gewiß. Das ist warum Sie, wenn Sie deren Lehren ansehen, nicht nur auf das sehen sollten, was in den Büchern steht. Sie müssen die Ajahns selbst betrachten. Eine Sache, die mich zu Ajahn Fuang zog, war zum Beispiel sein Humor. Sie lesen in den Büchern nichts darüber, aber er hatte ein paar gute Vorgaben.

So versuchen Sie eine Haltung von gutem Humor, gegenüber Ihren Fehlern einzunehmen, guten Humor gegenüber Ihren Rückschlägen, sodaß Sie diese nicht besiegen. Sich diesen Sinn von Humor zu erhalten, ist was Ihrer Zuversicht erlaubt zu wachsen. Sie sehen, daß sie mit Schwierigkeiten oder Rückschlägen umgehen können. Sie können diese Qualität einer sehr grundlegenden Weisheit, die Buddha als Weisheit, oder "Einsicht in der Anstrengung", oder wie wir sagen würden, "im Tun entwickelt", identifizierte.

Wir neigen dazu Weisheit und Einsicht, wenn sie mit den drei Charakteristiken, Leerheit oder bedingtem Mitaufkommen umgehen, als Lehren auf einer sehr hohen Ebene zu sehen. Aber so wie Buddha es aufgezeigt hatte, beginnt es mit der Fähigkeit, sich selbst zu Dingen zu überreden, die man nicht tun möchte, man aber weiß, daß sie gute Ergebnisse bringen, und die Fähigkeit sich Dinge auszureden, die man tun möchte, von denen man jedoch weiß, daß sie schlechte Ergebnisse bringen. Es ist pragmatisch, es ist strategisch. Und wie tut man der Leute's beste Strategien? Der erste Schritt ist es, aus der Situation heraus zu treten, etwas von seiner Emotionalen Verwicklung und Identifikation zurückzusteigen und es mit einen neuen Blick zu betrachten. Sehen Sie die Ironie in der Sache die sie getan haben.

Nach dem Ratthapala mit dem König gesprochen hatte, komponierte er ein Gedicht, oder zumindest wird es ihm zugesprochen, in dem er Erschrecken ausdrückte: Hier ist jemand am Sterben, und er will die ganze Welt erobern! Ratthapala sieht die Ironie darin. Nun, Ironie bedeutet hier nicht, eine Haltung der Ironie gegenüber den Wahrheiten einzunehmen: Mit anderen Worten, sagen sie nicht, daß da wirklich nichts Wahres da draußen ist, oder alle, Wahrheiten in Zitaten, sind: Wahrheiten, die das sind, was Ironie heute bedeutet. Des Buddhas Sinn von Ironie, des Arahats Sinn für Ironie, ist einfach zu sehen, daß die Welt eben so dumm ist. Die Dinge, die sie am meisten mögen, sind die Dinge, die sie am meisten zum Leiden bewegen. Für eine lange Zeit, vor dem Erwachen, haben die Arahats ebenfalls die selben Dinge getan. Das ist warum, wenn sie über diese Tendenzen lachen, es kein grobes Lachen ist. Sie wissen wie es ist, sie waren auch einmal dort. Aber ihnen war es möglich da zurück zu steigen und die Dummheit zu sehen. Und im Sehen der Dummheit ist es, daß Sie loslassen können.

In der Wiederbetrachtung, die Ratthapala empfiehlt, zeichnen sich die Elemente von *Samvega* über die drei Charakteristiken, Unbeständigkeit, Streß und Nicht-Selbst, aus. Aber da sind anderen Zeiten, wo die Einsicht, die Ihnen erlaubt loszulassen, nicht explizit in diesen Begriffen ausgedrückt wird. Sie sehen einfach die Dummheit in etwas, daß Sie getan haben und erkennen, daß sie es nicht tun müssen. Es ist nicht nur eine Angelegenheit dumm und doof zu sein, sondern auch eine, dumm und verletzend zu sein. Wenn Sie das sehen und da durch sehen, verstehen Sie: „Ohh, ich war so doof.“ Dieses ist warum Leute, die Noble Erlangungen erreicht haben, nicht damit prahlen, denn eine Menge von deren Erlangungen beziehen es ein, ihre eigene Dummheit zu sehen, und gewillt und fähig zu sein, darüber zu lachen und loszulassen.

Das ist, wie ein Sinn von unendlich gutem Humor, Sie den ganzen Weg hindurchblicken läßt.