

Eine gute Dosis Arznei

13. November, 1996 - Ajahn Thanissaro Bhikkhu

Der Buddha verglich sich oft mit einem Arzt, der die Krankheiten von Herz und Geist seiner Zuhörer heilt. Nun, normalerweise denken wir bei Herzkrankheit an Arterienverkalkung und bei Geisteskrankheit an Verrücktheit, aber er sagte, dass die wirklichen Krankheiten des Herzens, die wirklichen Krankheiten des Geistes, dreierlei sind: Gier, Hass und Verblendung. Sie brennen wie ein Fieber im Herzen, ein Fieber im Körper. Und der Grund, warum er etwas über diese Krankheiten lehrte, ist, dass es eine Möglichkeit gibt, von ihnen freizukommen. Wenn es unmöglich wäre, sie zu heilen, hätte er sich nicht die Mühe gemacht, zu lehren. Also müssen wir lernen, seine Lehre als Kur für unser eigenes Herz, unseren eigenen Geist zu gebrauchen. Dann verwenden wir sie richtig.

Diese Arten von Krankheiten zu behandeln ist in mancher Hinsicht, als ob man gewöhnliche Geisteskrankheiten, gewöhnliche körperliche Krankheiten behandelt. Und in mancher Hinsicht ist es anders.

Bei gewöhnlichen Krankheiten kann einem der Arzt ein Arzneimittel geben, man nimmt die Arznei, und damit hat sich's. Bei der Behandlungsweise des Buddha ist man es jedoch selbst, der die Heilbehandlung durchführt. Man lernt einfach nur vom Buddha, wie man es macht. Wie er ja sagt, weist er nur den Weg, aber es liegt an einem selbst, tätig zu werden und die Heilbehandlung auf sich selbst anzuwenden. Also ist man gleichzeitig der Arzt und der Patient — man ist ein Arzt in Ausbildung, der erst noch die Heilmethode lernen muss. Manchmal passen die Krankheitssymptome nicht ganz zu dem, was in den Büchern steht, manchmal weichen sie von dem ab, was einem Andere gesagt haben: deswegen braucht man einen erfahrenen Arzt, der einen unterstützt. Aber man benötigt auch das eigene Einschätzungsvermögen, denn es gibt, wie im Krankenhaus, Zeiten, an denen der erfahrene Arzt nicht erreichbar ist. Manchmal kommt ein wirklich dringender Notfall herein, und es sind nur Assistenzärzte da. Dann müssen die Assistenzärzte alleine herausfinden, was zu tun ist. Also ist es nicht einfach so, dass man nur den Anweisungen im Buch zu folgen braucht. Man muss auch herausfinden, wie man das Gelehrte auf alle möglichen unerwartet auftretenden Situationen anzuwenden hat, um zu lernen, welche Lehren von grundsätzlicher Art sind und bei welchen es sich nur um zweitrangige Einzelheiten handelt.

Die Gemeinsamkeit bei beiden Krankheitsarten — äußeren Krankheiten und inneren Krankheiten — besteht darin, dass es in beiden Fällen zweierlei Arten der Verursachung für die Krankheit gibt: innere und äußere. Für manche körperlichen Krankheiten kann man Krankheitskeime verantwortlich machen. Sie kommen von außen und richten eine Menge Schaden im Körper an. Aber auf einer grundsätzlicheren Ebene lautet die Frage: "Wie kommt es, dass die Krankheitskeime die Überhand gewinnen?" — denn manchmal hat man genug Widerstandskraft, um sie abzuwehren, und manchmal nicht. So gesehen, kommt die eigentliche Ursache von innen, von dem innerlichen Mangel an Widerstandskraft.

Das Gleiche gilt für den Geist. Häufig machen wir für unsere inneren Schwierigkeiten äußerliche Dinge verantwortlich — was Andere tun, was Andere sagen, die allgemeine Stimmung um uns herum, die Werte, mit denen wir erzogen wurden, die Dinge, die wir als Kinder gelernt haben. Und diese spielen wohl eine Rolle, aber das wichtigste Problem dabei ist, was unser Geist dazu beiträgt. Wieso ist er für diese Einflüsse empfänglich? Schließlich findet man Leute, die längere Zeit einem bestimmten Umfeld ausgesetzt sind, und sie sind völlig in Ordnung, sie greifen keine negativen Einflüsse auf, während es andere Leute gibt, die in das gleiche Umfeld geraten und völlig verformt daraus hervorkommen. Zwei Kinder, die in der gleichen Familie aufwachsen, hören die gleichen Lektionen von ihren Eltern, nehmen aber völlig unterschiedliche Botschaften mit. Der Grund dafür liegt in dem, was wir am Anfang in dieses Leben mitbringen, welche schwachen Punkte und welche starken Punkte bereits im Geist vorhanden sind.

Also muss man sich auf die Beschaffenheit des Geistes als das Hauptproblem konzentrieren. Man kann die Verantwortung nicht auf Dinge von außen schieben. Wenn der Geist wirklich gute Widerstandskräfte, ein wirklich gutes Immunsystem hätte, dann könnte ihn nichts zur Gier anstacheln, nichts zum Hass anstacheln, nichts zur Verblendung anstacheln. Glücklicherweise kann man den Geist dazu erziehen, dass er diese Immunität entwickelt. Diese Art von Geist ist es, die man ausbilden soll. Das ist der Geist, den der Buddha als gesund definiert. Deswegen konzentriert sich die Entwicklung auf das Innere, darauf, den eigenen Geist zu betrachten und zu erkennen, wo er von den Dingen beeinträchtigt wird. Wenn Krankheitskeime in den Geist eintreten, wo ist der eigene Widerstand stark, und wo ist er schwach? Wo verläuft die eigene Widerstandslinie? Das ist es, was wir in der Meditation ausbilden: Widerstandslinien. Sammlung, Tugend, Großzügigkeit: das sind unsere allerersten Widerstandslinien gegen die eindringenden Krankheitskeime.

Indem wir hier mit geschlossenen Augen sitzen und nicht versuchen, die Dinge da draußen zu ändern, ändern wir stattdessen die Dinge hier drinnen. Manche Leute glauben, die Übung bestehe einfach nur darin, alles so akzeptieren zu lernen, wie es ist. Nun, manche Dinge akzeptiert man und manche nicht. Man lernt, die Tatsache zu akzeptieren, dass die äußere Welt so sein wird, wie sie ist. Es wird immer äußerliche Probleme geben. Und der Ausdruck "äußere Welt" bezieht sich hier nicht nur auf die Anderen. Aus der Sicht des Dhamma ist auch der eigene Körper Teil der Außenwelt. Und der Körper umfasst Altern, Krankheit und Tod. Es liegt in der Natur des Körpers. Man kann daran nichts ändern, aber was man ändern kann ist der Geist. Das ist die Stelle, wo man nicht einfach nur herumsitzt und den Geist gleichmütig so nimmt, wie er ist. Man muss sich klarmachen, dass der Geist die Fähigkeit hat, sich zu ändern. Also muss man sich wirklich aufraffen, in den Geist zu schauen, um zu erkennen, welche Entwicklungstendenzen darin geschwächt und welche gestärkt werden sollten.

Das ist der Punkt, an dem rechte Anstrengung ins Spiel kommt — wenn man lernt, wie man taugliche und untaugliche Zustände im Geist unterscheidet. Die tauglichen sind diejenigen, die dazu beitragen, dass die Widerstandskraft gegen Gier, Hass und Verblendung aufrechterhalten bleibt. Die untauglichen sind diejenigen, die nachgeben, die anfällig für Infektionen sind. Und weil ein Teil des Problems aus Verblendung besteht, ist das erste, was man lernen muss, wie man zwischen Zuständen unterscheidet, die tauglich sind, und solchen, die es nicht sind. Deswegen braucht man Unterweisung. Deswegen braucht man eine bestimmte Technik bei der Meditation — man benutzt den Atem als einen Fixpunkt, um daran die Bewegungen des Geistes zu messen. Man beobachtet den Atem, wie er ein- und ausströmt, und bemerkt es, wenn man davon abgelenkt wird: das ist ein gutes Maß dafür, ob etwas den Geist beeinflusst. Hat man keinen solchen Fixpunkt, ist es schwierig festzustellen, wann etwa Ärger aufkommt und wieder weggeht. Es ist nichts da, woran man das messen könnte. Wie bei den Wolken am Himmel: man kann nicht sagen, wie schnell sie sich bewegen, wenn man nicht irgendein ruhendes Objekt am Boden als Vergleichspunkt heranziehen kann — einen Baum, einen Telefonmasten. Wenn man sein Augenmerk auf diesen einen Punkt richtet, kann man erkennen, ob sich die Wolken nach Norden oder Süden bewegen, und wie schnell sie in Bezug auf diesen Punkt sind.

So ist es auch mit dem Geist, wenn er erst einmal einen Fixpunkt wie den Atem hat: sobald die eigene Aufmerksamkeit vom Atem abgelenkt wird, weiß man, dass etwas passiert ist. Dann schaut man nach, was es ist. Am Anfang

bemerkt man einfach, was es ist, und — da man erkennt, dass man davon abkäme, wo man sein möchte, wenn man ihm folgen würde — bringt den Geist zurück. So macht man es auf der grundlegenden Stufe, wo man dem Geist beibringt, für eine Weile ruhig zu sein, die ursprüngliche Absicht nicht zu vergessen, gesammelt zu bleiben, und sich zu setzen. Aber in dem Maße, in dem die eigene Fähigkeit zur Sammlung, die eigene Fähigkeit zur Achtsamkeit immer stärker wird, entdeckt man, dass man das, was einen ablenkt, tatsächlich genau erforschen kann — oder vielmehr das, was einen abgelenkt *hätte*, wenn man es nicht rechtzeitig bemerkt hätte. Eben dadurch nehmen die eigenen Widerstandskräfte zu: indem man nach und nach genau erkennen lernt, wie man von solchen Ablenkungen gefangengenommen wird.

Es ist, als wäre der eigene Geist mit kleinen Haken wie von Klettstreifen bedeckt, und man schaut nach, was ankommt und in ihnen hängenbleibt. Tatsächlich sind diese Häkchen aber Entscheidungen. Sie sind nicht erforderlich. Man muss nicht an den Dingen hängen bleiben. Es gibt in der Tat einen Ort im Geist, wo man die Entscheidung trifft, hängenzubleiben. Erst, wenn es im Geist wirklich still wird und das innere Gewahrsein wirklich klar ist, kann man diese Entscheidung als Handlung erkennen — dass man die Entscheidung getroffen hat, die Widerstandsbarriere herunterzulassen und sich an die Krankheitskeime zu hängen, obwohl man es garnicht musste. Das ist der Punkt, wo man loslassen kann. Zum einen sieht man die Nachteile der Krankheiten, die von diesen Keimen verursacht werden, und zum anderen wird einem klar, dass man die Krankheiten nicht wirklich zum Ausbruch kommen lassen muss. Sie sind nicht wirklich erforderlich. Wenn man die spezifischen Krankheitsmuster identifizieren kann, kann man sie am Ausbruch hindern. Sie erscheinen einem nur so lange als erforderlich, als man sich keine andere Möglichkeit vorstellen kann. "Die Dinge müssen halt so sein", so jedenfalls sagt es sich der Geist. Wenn der Geist so sein müsste, dann hätte Meditieren keinen Zweck, dann hätten die Lehren des Buddha keinen Zweck. Er hätte für den Rest seines Lebens unter dem Bodhi-Baum sitzen bleiben können und sich einfach nur an der Glückseligkeit des Erwachens erfreuen. Doch er war sich darüber im Klaren, dass es einen Zweck hatte, zu lehren. Das ist es also, was wir hier tun — diesen Zweck erfüllen, seine Lehre in die Praxis umsetzen, damit wir die Ergebnisse erlangen können, wofür er sich die Mühe gemacht hat, zu lehren.

Dies alles zählt zur rechten Anstrengung, zu bemerken, wenn man es mit tauglichen Zuständen zu tun hat, zu bemerken, wenn man es mit untauglichen Zuständen zu tun hat, und entschlossen zu sein, sobald ein untauglicher Zustand aufgetaucht ist, dass man ihm keine Nahrung geben wird, dass man

ihn nicht weiterverfolgen wird. Manche haben damit ein Problem, besonders mit der Thematik, zu kämpfen, sich zu bemühen oder ein Ziel zu haben. Das Problem liegt aber nicht im Bemühen oder dem Verfolgen eines Ziels an sich. Es liegt in der Haltung, die man gegenüber diesen Dingen hat. Man muss eine gesunde Einstellung gegenüber diesem Kampf haben. Man muss eine gesunde Einstellung gegenüber dem Bemühen, gegenüber dem Ziel haben, denn das Ziel gibt einem eine Richtung im Leben. Ohne Ziele wäre das Leben einfach nur ein Hin-und-her, ein Herumgezappel wie bei Fischen in einer Pfütze.

Also braucht man eine Richtung. Man ist sich klar darüber, dass diese Aufgabe möglicherweise größer ist als andere, die man bisher auf sich genommen hat, also nimmt man es sich nicht übel, wenn man das Ziel nicht sofort erreicht oder nicht gleich alles richtig macht. Man lernt aus Erfahrung, wie schnell die eigene Gangart ist, und bleibt dann dabei. Manchmal treibt man sich ein bisschen zu stark an, um herauszufinden, was es bedeutet, sich zu stark anzutreiben, und dann gibt man nach. Man stellt auch fest, dass man hin- und herschwankt dazwischen, sich einmal zu stark anzutreiben und sich dann wieder zu wenig anzustrengen, aber solange man dieser Tatsache eingedenk ist und sie berücksichtigt, erhält man nach und nach ein immer besseres Gespür dafür, was "gerade richtig" ist.

Wenn der Buddha vom Mittleren Weg spricht, dann ist das nicht unbedingt dasselbe wie unsere vorgefassten Meinungen und Vorstellungen über den mittleren Weg. Man muss sie auf die Probe stellen. Und die Anstrengung, die es dafür braucht, ist keine blinde Anstrengung. Rechte Anstrengung beinhaltet, dass man seine Augen benutzt: dass man weiß, was im Geist tauglich ist, was untauglich ist, und dass man entschlossen ist aufzugeben, was an Untauglichem im Geist auftaucht, und dass man versucht zu verhindern, dass weitere untaugliche Dinge im Geist aufsteigen können. Gleichzeitig versucht man auch zu bemerken, wenn taugliche Eigenschaften erschienen sind. Diese versucht man aufrecht zu erhalten, zu entwickeln, zu stärken.

Also gibt es sowohl das Loslassen als auch das Entwickeln, und die Funktion des einsichtigen Unterscheidungsvermögens ist es, einem zu sagen, wann welches angebracht ist. Man muss sehr aufmerksam auf das horchen, was im Geist vor sich geht, die Dinge im Geist beobachten, genau aufpassen. Das ist der Grund, warum vieles in den Meditationsanleitungen einen auf sich selbst zurückverweist, auf die eigene Beobachtungsfähigkeit, weil man nur dadurch, dass man diese Fähigkeit entwickelt, das Einsichtsvermögen entwickeln kann, das man brauchen wird. Manchmal ist es bei den Belehrungen des Buddha geradezu so, als ob er absichtlich etwas auslöst,

nicht alles erklärt, sondern es einem selbst überlässt, bestimmte Dinge herauszufinden, denn wo käme das eigene Unterscheidungsvermögen ins Spiel, wenn einem alles wie auf dem silbernen Tablett gereicht würde? Wie würde es zur Entwicklung gelangen? Man wäre wie ein wählerischer Restaurantkritiker, der an allem, was ihm serviert wird, etwas auszusetzen hat, aber selbst keinerlei Ahnung hat, wie man die Speisen zubereitet. Also gibt der Buddha seine Belehrungen manchmal als Rätsel auf, und die eigene Bereitschaft, zu versuchen herauszufinden, was sie bedeuten, dabei Fehler zu machen und dann von neuem anzufangen und es noch einmal zu versuchen, das ist es, wodurch man wächst. Das ist die gesunde Einstellung zur rechten Anstrengung, die Erkenntnis, dass man manchmal eine ganze Menge Beharrlichkeit braucht, eine Menge Ausdauer, eine Menge Durchhaltevermögen.

Aber nicht immer. Es gibt Zeiten, wo es sehr leicht und angenehm abläuft, wo alles nur so dahinzufließen scheint. Also lernt man seine Anstrengung so einzurichten, dass sie genau der jeweiligen Lage angemessen ist. Wenn sich allmählich ein eigenes Gespür dafür einstellt, wie unterschiedliche Umstände auch unterschiedlich behandelt werden müssen, dann wird rechte Anstrengung zu wirklicher rechter Anstrengung. Das ist der Moment, wo die Übungspraxis immer mehr zur eigenen wird, eine Übungspraxis, die man zu seiner eigenen gemacht hat, nicht einfach nur etwas, das man macht, weil jemand anderes gesagt hat, dass man es so machen soll. Und das ist auch der Punkt, wo der Medizinstudent sich in einen erfahrenen Arzt verwandelt.

Zum Glück ist es bei den Krankheiten des Geistes so, dass einem nicht dauernd die Patienten wegsterben. Dieser bestimmte Patient, der Geist, kommt immer wieder. Also bleibt auch Raum für Fehler — aber man sollte nicht zu nachlässig werden. Schließlich ist man ja der Patient. Man selbst ist derjenige, der unter den Fehlern zu leiden hat. Einige dieser Fehler können einen auf einen Weg bringen, der so weit weg führt, dass man lange, lange Zeit braucht, um wieder zurückzufinden. Also braucht man wieder eine Haltung des inneren Gleichgewichts: man nimmt es sich nicht übel, weil man das Ziel noch nicht erreicht hat, aber gleichzeitig wird man auch nicht nachlässig.

Ein Großteil der Übungspraxis besteht in diesem einen Thema: herauszufinden, wo das Gleichgewicht liegt. Andere können einem mit Hinweisen helfen, aber man selbst muss wirklich auf seine eigene Übungspraxis horchen, sich die Ergebnisse, die daraus hervorgehen, sorgfältig betrachten — weil diese Fähigkeit, Ursache und Wirkung im Geist erkennen zu können, das Kernstück der Einsichtsfähigkeit bildet, und die Einsichtsfähigkeit

wiederum macht den ganzen Unterschied aus. Es ist die Superarznei im Arsenal des Buddha — aber er kann sie einem nicht einfach selbst verabreichen. Es ist wie ein Heilkraut, das man selber anbauen muss. Er beschreibt es und sagt einem, wo man es findet und wie man es anbaut, und dann wie man es einnehmen muss.

Gewöhnt euch also an dieses Bild, dass ihr gleichzeitig der Arzt und der Patient seid, und lernt es, ein sehr starkes Gespür dafür zu entwickeln, was es bedeutet, sich wie ein Arzt um den Patienten zu kümmern. Identifiziert euch nicht vollständig mit dem Patienten, weil es sonst schwierig wird, sich eine Heilung vorzustellen, ja sogar sich überhaupt die Möglichkeit einer Heilung vorzustellen. Aber wenn man die Haltung des Arztes einnimmt, dann geht es darum, zu wissen, was Gesundheit bedeutet und wie man das Kranksein erkennt, wann immer es auftritt. Gleichzeitig muss man die Fähigkeit entwickeln, zurückzutreten und den Überblick über die Situation als Ganzes zu gewinnen, um herauszufinden, wie man den Patienten heilen kann.

Hier ist noch ein Bild: Ann Landers. Wenn Leute einen Brief an Ann Landers schreiben, dann stecken sie so tief und gründlich in ihren Schwierigkeiten drin, dass es ihnen nicht gelingt, davon zurückzutreten. Selbst das Formulieren eines Briefes bereitet ihnen Schwierigkeiten. Aber Ann Landers braucht nur den Brief zu lesen, wenn er erst einmal formuliert ist, und kann gewöhnlich aus dem Stand eine Antwort geben, weil sie nicht selbst in der Situation drinsteckt. Aus ihrer Sicht ist die Formulierung der Frage schon so gut wie die Antwort. Ihre Aufgabe ist garnicht so schwer. Ihr werdet feststellen, dass eure eigene Übungspraxis auch sehr viel leichter wird, wenn ihr in der Lage seid, aus der Situation herauszutreten, um das Problem zu erkennen und für euch selbst zu formulieren. Sobald das Problem klar umrissen ist, hat man auch die Antwort. Wie beim Arzt besteht die wahre Schwierigkeit darin, dass man lernt, die Krankheit richtig zu diagnostizieren. Hat man erst die richtige Diagnose gestellt, fällt es einem leicht, die richtige Medizin auszuwählen.

Also besteht der erste Schritt darin, dass man lernt, wie ein Arzt zu sein. Übernimmt wenigstens mit einem Teil eures Geistes die Arztrolle. Das ist der Teil, der geschult werden sollte. Und der Witz dabei ist, dass man den Patienten heilt, indem man den Arzt ausbildet.