

Ausdauer erarbeiten

Dezember, 2002 - Ajahn Thanissaro Bhikkhu

Bringt euren Körper in Position. Sitzt aufrecht, Hände im Schoß. Schließt die Augen.

Bringt euren Geist in Position. Denkt an den Atem und seid euch des Gefühls beim Atmen bewusst.

Seht ihr? Es ist doch gar nicht so schwer. Es einfach zu tun ist dabei nicht der schwierige Teil. Die Schwierigkeit besteht im Aufrechterhalten: Es dort zu halten. Das ist so, weil der Geist nicht gewöhnt ist, in einer Position zu verharren, so wie auch der Körper nicht gewöhnt ist, in einer Position zu bleiben. Aber der Geist ist erheblich schneller und viel unberechenbarer als der Körper, deshalb müssen wir ja besonders ausdauernd an diesem wirklich schwierigen Aspekt der Schulung arbeiten: Den Geist an einem Ort zu halten und seine Konzentration aufrecht zu erhalten. Ajahn Lee sagte einmal, dass es drei Stufen bei der Konzentrationspraxis gibt: Die des Tuns, die der Aufrechterhaltung und schließlich die Stufe der Konzentrationsanwendung. Die Anwendung macht Spaß. Sobald der Geist zur Ruhe gekommen ist, könnt ihr ihn als Basis benutzen, um Sachverhalte zu verstehen. Ihr seht plötzlich die Bewegungen des Geistes, ihr seht, wie Gedanken erzeugt werden und seid fasziniert von diesem Vorgang und seiner Analyse. Das Aufrechterhalten dagegen ist nicht so sehr faszinierend. Im Laufe des Aufrechterhaltens lernt ihr eine Menge guter Lektionen über den Geist und ohne diese Lektionen wärt ihr nicht fähig, die feinere Arbeit der Gewinnung von Einsicht zu vollbringen. Aber dennoch ist es der schwierigste Teil der Praxis. Ajahn Lee hat es einmal mit dem Errichten einer Brücke über einen Fluss verglichen. Es ist nicht schwer, die Pfähle an diesem und dem jenseitigen Ufer aufzurichten, aber die Pfähle in der Mitte sind schwer einzuschlagen. Ihr müsst die Strömung aushalten. Ihr grabt und platziert einige Steine auf dem Grunde des Flusses. Ihr kommt mit der nächsten Ladung Steine zurück, nur um zu entdecken, dass die erste Ladung Steine davongespült wurde. Daher benötigt ihr angemessene Techniken, damit die Pfähle in der Mitte stehen bleiben, denn sonst wird die Brücke den Fluss niemals überqueren können.

Daran arbeiten wir also. Am Anfang besteht die Arbeit nur darin, zu bemerken wenn der Geist abgeschweift ist und ihn dann zurückzuholen. Schweift er wieder ab, holt ihr ihn wieder zurück. Seid ihr aber wachsam, so

bekommt ihr ein Gespür für die Anzeichen, die euch warnen, wenn der Geist abzugleiten droht. Er ist noch nicht weg aber bereit dazu. Er ist angespannt und zum Sprung bereit. Wenn ihr diese Anspannung spüren könnt, dann löst sie ganz einfach, aber mit großer Sorgfalt. Auf diese Weise könnt ihr den Geist immer beständiger beim Atem halten.

Achtet besonders darauf, nicht zu hinterfragen, welches Ziel euer Geist hatte. Ihr dürft dieser Versuchung nicht nachgeben. Manchmal macht sich der Geist bereit, davonzuspringen und ihr überlegt: „Wohin mag er wohl wandern? Geht er etwa zu etwas Interessantem?“ Oder, wenn sich ein Gedanke zu formen beginnt: Es ist nur der vage, unbestimmte Ansatz eines Gedanken und der Geist heftet ihm schon ein Etikett an. Dann wollt ihr sehen: „Passt dieses Etikett wirklich?“

Und das bedeutet, dass ihr bereits abgelenkt seid. Wenn ihr den Vorgang genauer betrachtet, beginnt ihr zu erkennen, dass der Geist die Tendenz hat, es passend erscheinen zu lassen, ganz gleich, ob das Etikett passt oder nicht. Es geht also gar nicht um die Frage, ob das Etikett richtig ist oder nicht, sondern ob ihr den Prozess des Passendmachens verfolgen wollt. Und genau das sollt ihr nicht. Ihr bemerkt eine kleine Regung im Geist, müsst dem aber kein Etikett zuordnen. Habt ihr aber bereits ein Etikett gewählt, fragt nicht danach, ob es richtig war oder nicht. Verfolgt diese Vorgänge nicht. Auf diese Weise kann sich die Regung von selbst auflösen.

Und, wenn sich der Geist schließlich wirklich niederlässt, kann es am Anfang ein Gefühl des Entzückens und der Vollendung geben. Ihr habt endlich den Geist dazu gebracht, eine längere Zeitspanne beim Atem zu verharren. Und dann schafft ihr dies für eine immer längere Zeit. Es fühlt sich sehr erfrischend an, angekommen zu sein und ihr könnt ein Spiel daraus machen, zu sehen, wie schnell und wie oft ihr dort hingelangen und was ihr noch an anderen Aktivitäten zugleich tun könnt. Dennoch kommt aber eine Zeit, wo auch das langweilig wird.

Es ist jedoch nur langweilig, weil ihr die rechte Perspektive verliert. Alles erscheint starr, gefestigt und ein Teil des Geistes fühlt Langeweile. Häufig ist dies dann euer erstes Thema bei der Lektion Einsicht: Betrachtet den Überdruß. Warum wird der Geist dieses Zustands von Ruhe und Entspannung überdrüssig? Schließlich ist der Geist doch an seinem sichersten, angenehmsten Ort. Warum möchte ein Teil in euch Schwierigkeiten auslösen und die Dinge aufrühren? Untersucht das. Genau hier gibt es die Möglichkeit, Einsicht zu gewinnen.

Oder ihr fangt an euch zu sagen: „Das ist doch wirklich dumm, bloß still und ruhig hier zu sitzen. Das ist doch überhaupt nicht intelligent.“ Genau dann müsst ihr euch daran erinnern, dass ihr an einer Grundlage arbeitet. Je stärker diese Grundlage ist, desto größer kann das Gebäude sein, das darauf errichtet wird, wenn die Zeit dafür gekommen ist und umso stabiler wird es auch sein. Wenn Einsichten erlangt werden, möchtet ihr doch, dass es solide Einsichten sind. Ihr möchtet nicht, dass sie euch umstoßen. Wie können euch denn Einsichten umstoßen? Ihr erlangt eine Einsicht und werdet darüber so aufgeregt, dass ihr die Perspektive verliert und vergesst, sie euch vorzunehmen und auch ihre andere Seite zu betrachten. Wenn eine Einsicht kommt, empfiehlt Ajahn Lee stets, sie regelrecht umzustülpen. Die Einsicht sagt: „So muss es sein.“ Nun, sagt Ajahn Lee, versucht darüber nachzudenken was wäre, wenn es nicht so ist. Was, wenn es das Gegenteil ist? Wäre auch das eine Lektion? Anders ausgedrückt, ihr sollt nicht auf den Inhalt eurer Gedanken hereinfließen, aber auch nicht auf den Inhalt eurer Einsichten.

Das erfordert stabile Konzentration, weil Einsichten sehr oft erstaunlich und interessant sind, wenn sie aufleuchten. Sie sind von einem starken Gefühl der Vollendung begleitet. Damit ihr nicht von diesem Gefühl davongetragen werdet, solltet ihr wünschen, dass eure Konzentration stabil ist, dass sie nicht beeindruckt, nicht überrollt werden kann. Sie ist vielmehr bereit, die andere Seite der Einsicht zu betrachten. Das ist einer der Gründe, warum ihr eine solide Konzentration benötigt, um an der beständigen Aufgabe zu arbeiten, einfach immer zurückzukommen, zu verharren und Stille zu bewahren.

Dann erhebt sich die alte Frage des Wahrnehmungsvermögens erneut. Die gesamte Wahrnehmung eures geistigen Zustands wird fragwürdig. Legt das aber vorerst zur späteren Untersuchung beiseite. Wie der Buddha sagte, sind alle Zustände der Konzentration, alle jhāna-Zustände, bis hinauf durch den Zustand der Leerheit nichts als Verwirklichungen der Wahrnehmung. Die Wahrnehmung, die ihr für diese Zustände erbringt, ist es, die diese in Gang hält. Und wenn ihr bei einer bestimmten Ebene verharrt, so setzt da ein leichtes Gespür für die Künstlichkeit der betreffenden Wahrnehmung ein. Wartet aber, bis die Konzentration wirklich solide ist, bevor ihr beginnt, sie zu hinterfragen, denn es ist die Wahrnehmung selbst, welche diesen Konzentrationszustand aufrecht erhält – und es ist ein künstlicher Zustand, den ihr da im Geiste erschafft. Wenn die Zeit für Einsicht gekommen ist, wird eines der Themen, auf das ihr euch konzentrieren möchtet, die Künstlichkeit dieses Konzepts sein, die Künstlichkeit des Konzepts, das den Konzentrationszustand hervorbringt, mit dem ihr gelebt habt. Gegenwärtig aber lasst das beiseite, wir werden zu einem

späteren Zeitpunkt darauf zurück kommen. Wenn ihr die Dinge zu früh in Frage stellt, gibt es einen Kurzschluss und ihr werdet an den Anfang eurer Mühen zurückgeschleudert, genau dorthin, wo ihr begonnen habt.

Obwohl also die Arbeit zum Aufrechterhalten der Konzentration wie richtige Schufferei erscheinen mag, hängt alles von der Qualität dieser Beständigkeit und von diesem Aufrechterhalten ab. Ihr müsst darin gut werden; euch damit vollkommen vertraut machen. Je vertrauter ihr damit seid, umso leichter könnt ihr es als Basis der Einsicht nutzen, wenn die Zeit dafür gekommen ist.

Es gibt eine Textstelle, in welcher der Buddha über einen Meditierenden spricht, dessen Geist einen wirklich soliden Zustand des Gleichmuts erlangt hat. Wenn ihr fest im Gleichmut gegründet seid, erkennt ihr, dass ihr ihn bei vielen Dingen gebrauchen könnt. Ihr könnt ihn bei der Vorstellung grenzenlosen Raums, unbegrenzter Bewusstheit oder Leerheit einsetzen. Sobald ihr aber genau erkennt, wo diese Wahrnehmungen sind, wie ihr euch genau darauf konzentrieren und dort für eine lange Zeit verharren könnt, werdet ihr ganz plötzlich die Einsicht gewinnen, wie konstruiert sie tatsächlich sind.

Am Anfang ist es ziemlich offenkundig, wie konstruiert sie sind, weil ihr ja so hart daran arbeitet, sie zusammenzufügen. Wenn ihr damit aber immer vertrauter werdet, verstärkt sich das Empfinden, dass ihr euch einfach auf etwas einstimmt, das schon vorhanden ist. Dieser Zustand des „Schonvorhanden-Seins“ beeindruckt euch stärker. Ihr beginnt, den Akt des Sicheinstimmens zu übersehen, weil es immer leichter, immer natürlicher für euch wird – aber das Element der Konstruiertheit ist noch vorhanden. Wenn die Konzentration wirklich gefestigt wird, sodass ihr dies sogar in dem am stärksten verfeinerten Zustand betrachten könnt, dann wird euch die Einsicht wirklich kommen: Wie konstruiert, wie künstlich dies alles ist – dieser Zustand, auf den ihr gelernt habt, euch zu verlassen. Und nur dann hat die Einsicht Bedeutung.

Wenn ihr damit beginnt, Konzentrationszustände hinsichtlich der drei Merkmale zu analysieren, noch ehe ihr euch auf diese Zustände wirklich verlassen habt und bevor ihr damit wirklich vertraut wart, so erleidet der gesamte Prozess einen Kurzschluss: „Oh ja, Konzentration ist unbeständig.“ Nun, jeder kann sich hinsetzen, zwei Minuten lang meditieren und das lernen, Bedeutung hat es aber nicht. Wenn ihr jedoch die Fertigkeit entwickelt, sodass ihr wirklich fest dabei bleiben könnt, dann testet ihr dieses Prinzip der Unbeständigkeit. Wie beständig könnt ihr diesen Geisteszustand machen? Schließlich kommt ihr an den Punkt, an dem ihr erkennt, dass ihr ihn so beständig wie möglich gemacht habt und er dennoch unter die drei Merkmale

fällt, er also dennoch konstruiert ist.

An dieser Stelle neigt der Geist zum Nichtkonstruierten, Nichtgeschaffenen. Wenn ihr den Geist in einen genügend ruhigen Gleichgewichtszustand gebracht habt, könnt ihr mit dem Konstruieren aufhören und die Dinge sich öffnen lassen. Es ist nicht einfach die Absicht, zu sagen: „Gut, ich werde jetzt etwas beenden.“ Es geht vielmehr darum, zu lernen wie das Gleichgewicht eintritt, ohne dass irgendeine neue Absicht diesen Platz einnimmt. Darin liegt die wirkliche Geschicklichkeit. Deshalb verbringen wir so viel Zeit damit, den Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Denn nur in so einem Zustand wirklicher Ausgewogenheit könnt ihr wirklich loslassen.

Manche Leute haben die Vorstellung, dass es bei der Meditation darum geht, den Geist in einen extremen Zustand zu bringen, an dem die Dinge dann einen „Durchbruch“ erfahren. „Bring ihn an den äußersten Rand der Instabilität und dann brichst du mit einem Male zu etwas Tieferem durch.“ Ich habe aber noch nicht festgestellt, dass es der Buddha so ausdrückt. Für ihn ist es vor allem eine Frage der Balance. Den Geist in einen Zustand der Balance zu bringen, sollte auch euer Ziel sein, damit der Geist sich am Ende der Meditation nicht einfach in irgendeine Richtung verliert.

Die Qualität der Beständigkeit, der Beharrlichkeit, des Dabeibleibens, den Geist zu üben, damit er sich selbst vertrauen kann und sich wirklich auf sich selbst verlassen kann inmitten einer unbeständigen Welt: Genau dies sind die Eigenschaften, die in der Meditation einen großen Unterschied ausmachen.