

Den ganzen Geist schulen

Juni, 2001 - Ajahn Thanissaro Bhikkhu

Wenn wir den Geist schulen, dann ist das nicht einfach eine Frage der Verwendung einer Meditationstechnik, um den Geist in den gegenwärtigen Augenblick zu knüppeln. Wenn wir es so angehen, dann wird der Geist anfangen zu rebellieren, wird Mittel und Wege finden, unsere Verteidigungslinien zu umgehen, weil es Zeiten gibt, zu denen eine solche Meditationstechnik richtig sein mag, und Zeiten, zu denen sie es nicht ist. Dann, wenn sie es nicht ist: dann kommt der Augenblick, an dem der Geist rebellieren wird, wenn man unbedacht immer nur diese eine Technik anwendet und nicht auch noch andere Mittel und Vorgehensweisen im Ärmel hat.

Meditation ist nicht einfach nur eine Frage der Technik. Beim Schulen des Geistes muss man sich vor Augen halten, dass es da drinnen ein ganzes Komitee gibt. Bis jetzt gab es in diesem Komitee ein ausgewogenes Kräfteverhältnis, hatte es Vorlieben und Abneigungen, und die verschiedenen Stimmen in eurem Geist betrieben eine gewisse Art der Politik. Eine jede von ihnen arbeitet mit unterschiedlichen Tricks, um bei den anderen ihre Themen anzubringen. Also müsst ihr, genau so wie diese Befleckungen eine Menge Tricks im Ärmel haben, als Meditierende auch eine Menge Tricks im Ärmel haben.

Einen ganz grundlegenden Trick wendet man an, wenn der Geist sagt: "Ich muss das tun. Ich will das tun. Ich will nicht meditieren." Dann soll man fragen: "Wieso denn eigentlich?", und sich ein bisschen dumm stellen, damit der Geist gezwungen wird, genau seine Gründe anzugeben. Es ist wie die Grundlektion, die man Journalisten als erstes beibringt: Wenn man von den Leuten wirklich ein gutes Interview bekommen will, muss man sich unbedarft geben, dumme Fragen stellen, damit sie denken, sie müssten einem alles sehr sorgfältig erklären. Und oftmals offenbaren sie dann alle möglichen Dinge, die sie einem sonst nicht gesagt hätten.

Mit dem eigenen Geist ist es genauso. Wenn Gier, Hass und Verblendung in den Geist eintreten, dann bahnen sie sich gewöhnlich mit viel Kraft ihren Weg und erwarten, dass sie einen augenblicklich umwerfen. Also sollte man auf jeden Fall erst einmal fragen: "Und wieso eigentlich? Warum sollten wir dem folgen? Warum sollten wir sofortige Befriedigung haben wollen?" Und das erste Mal wird die Antwort darauf sich als Selbstverständlichkeit gebärden: "Natürlich

willst du das so. Selbstverständlich willst du das so." "Und wieso eigentlich?" Wenn man stur bleibt und nicht locker lässt, beginnen alle Befleckungen allmählich, sich zu offenbaren. Man wird erkennen, wie schäbig sie sind. Man kann dann viel leichter an ihnen vorbeikommen.

Es ist wie bei der Kindererziehung. Manchmal muss man streng zu dem Kind sein, manchmal muss man ihm eine Belohnung versprechen, alles geduldig erklären. Ein anderes Mal muss man kleine Spiele erfinden. Anders gesagt, muss man sein gesamtes psychologisches Arsenal beim Umgang mit dem Geist anwenden. Aber dieses Mal verwendet man es nicht zum Zwecke der Irreführung, wie es der Geist normalerweise sich selbst gegenüber tut. Man verwendet es zum Zwecke der Wahrheit und Ehrlichkeit, dem, was wirklich im eigenen besten Interesse liegt.

Was tut ein herumschweifender Geist für einen? Er gibt einem ein Stückchen augenblickliche Befriedigung, und schon verschwindet diese Befriedigung auch wieder, ohne dass etwas Vorzeigbares davon übrig bliebe. Wenn man immer wieder zulässt, dass das geschieht, woher will man dann die Fähigkeiten erwerben, die man tatsächlich braucht, wenn Altern, Krankheit und Tod mit voller Wucht zuschlagen? Deswegen betonte der Buddha immerzu den Grundsatz der Achtsamkeit. Wir können es uns nicht erlauben, unsere ganze Zeit damit zu verbringen, an den Blumen zu schnuppern und den Himmel zu betrachten. Es gibt Arbeit zu tun. Wenn der Geist nicht geschult ist, resultiert daraus viel Unglück für uns. Wenn der Geist gut geschult ist, wenn er leichter zu lenken ist, kann er uns viel Glück bescheren.

Damit es so kommt, muss man lernen, sich in die richtige Stimmung für das Meditieren zu versetzen. Wenn der Geist erst einmal anfängt zu meditieren und erste Ergebnisse sieht, wird er bereitwilliger und lenkbarer -- meistens, jedenfalls. Und dann gibt es Zeiten, wenn er wieder, bar jeder Vernunft, von neuem anfängt, zu rebellieren. Also muss man sich wieder mit ihm hinsetzen und alles wieder mit ihm durcharbeiten, um genau erkennen zu können, welche Frage beim letzten Mal unter den Teppich gekehrt wurde, die sich erst jetzt den Weg ans Licht bahnt.

Das ist eine der Weisen, mit denen man eine Menge über seine Befleckungen erfährt. Es ist nicht so, dass man erst warten muss, bis man in der Lage ist, eine durchgehend feste meditative Sammlung zu erreichen, um die Befleckungen klar erkennen zu können. Vieles von dem, was man über die Befleckungen lernen kann, ergibt sich aus der Auseinandersetzung mit ihnen bei dem Bemühen, den Geist zur Stille zu führen. Man erkennt nach und nach: "Ach ja, so funktioniert das mit der Gier, so funktioniert das mit der Abneigung,

so ist es zugegangen, dass ich diesen Dingen früher auf den Leim gegangen bin. Aber jetzt werde ich ihnen nicht mehr auf den Leim gehen."

Manchmal ist es wie ein Kampf. Zu anderen Zeiten ist es eher eine Frage, dass man so zusammenzuarbeiten lernt, wie es im eigenen besten Interesse liegt: wie man die Rolle eines Vermittlers, eines Verhandlungsführers oder eines geduldigen Lehrers einnimmt. Man muss viele Möglichkeiten kennen, mit den unterschiedlichen Elementen im eigenen Geist umzugehen. Wenn ihr die Befleckungen auf eure Seite bringen könnt: dann ist es am besten. Euer Verlangen wird zu einem Verlangen, zu üben. Euer Hass wird zu einem Hass auf die Befleckungen. Man lernt, die Energien, die in diesen Dingen stecken, zum eigenen wahren Nutzen anzuwenden.

Dann kann man von jemandem sagen, er verstehe zu meditieren. Einsicht erringt man nicht einfach dadurch, dass man nach Schema F verfährt. Irgendjemand sagt einem: "Um Einsicht zu erlangen, muss man Schritt Eins, Zwei, Drei, Vier, Fünf, Sechs und Sieben ausführen." Also führt man Schritt Eins, Zwei, Drei, Vier, Fünf, Sechs und Sieben aus ohne zu überlegen, ohne darüber nachzudenken, was man da eigentlich tut, und dennoch ergeben sich für einen daraus keine wahren Einsichten. Manchmal ergeben sich für einen daraus vorprogrammierte Einsichten, aber die überraschenden tatsächlichen neuen Einsichten, die einem die Meditation bringen kann, die stellen sich nicht ein, weil man viel zu sehr damit beschäftigt ist, den Anweisungen zu folgen.

Die Anweisungen sind dazu da, dass man sie auf den Geist anwendet und dann beobachtet und genau hinsieht, was passiert, und über das, was da geschieht, nachdenkt, um Änderungen vorzunehmen. Macht die Meditation zu eurer eigenen Sache, nicht einfach nur jemand anderes Schaufelbagger, der durch euren Kopf fährt. Schließlich ist die große Frage, um die es geht, wie ihr zu euch selbst steht, wie ihr zum Körper steht, wie ihr zu Empfindungen, Wahrnehmungen, Gedankenbildungen und Bewusstwerdungen steht. Das ist das Gebiet, auf dem ihr euch Leiden erzeugt, also ist das auch das Gebiet, auf dem ihr Feinfühligkeit und Einsicht entwickeln müsst. Niemand sonst kann sich in euren Geist begeben und die Dinge für euch in Ordnung bringen. Man verwendet die Meditationstechniken, um herauszufinden, was sie einem über den Geist enthüllen. Dann baut man auf dem auf, was man gelernt hat, und so wird die Meditation zur eigenen Sache.

Im Thailändischen haben sie ein Wort für die Lehrausübung — *patibat* —, das auch die Bedeutung von "nach jemandem sehen", "sich um jemanden kümmern" hat. Indem man den Dhamma ausübt, sieht man nach seinem eigenen Geist, kümmert sich um die Bedürfnisse des eigenen Geistes. Es ist

nicht so sehr, dass man etwas über Buddhismus lernt. Man lernt etwas über den eigenen Geist, indem man nach ihm sieht. Das ist der Punkt, an dem die Meditation wirklich ihren Wert zeigt. Sie verschiebt die Machtverhältnisse im Geist, so dass die Wahrheit die Herrschaft übernimmt, die Weisheit die Herrschaft übernimmt, das Einsichtsvermögen das Szepter in die Hand nimmt. Diese Dinge werden zu den Großmächten in eurem Geist, die jede Diskussion verantwortlich leiten.

Wenn man so einen Geist hat, dann ist das ein Geist, in dem sich gut leben lässt. An physikalischen Orten leben wir ja immer nur eine Zeit lang, aber in unserem eigenen Geist leben wir die ganze Zeit. Versucht den Geist zu einem Ort zu machen, an dem sich gut leben lässt, damit der Geist, egal, was sonst da draußen passieren mag, wenigstens mit sich eins ist, nicht mit sich kämpft, nicht dumme Sachen anstellt, die gegen seine eigenen besten Interessen sind. Entwickelt ihn so weit, dass er wirklich weiß, wie man mit den auftauchenden Daseinskomponenten umgeht, wie man mit Schmerzen umgeht, damit sie nicht zu Leiden werden, wie man mit Freuden umgeht, damit sie nicht zu Leiden werden. Entwickelt ihn so weit, dass er ein grundlegendes Verständnis dafür entwickelt, wie seine Teile zusammenpassen und wie er mit sich selbst umzugehen hat, so dass all eure Geisteskräfte auf einmal zu Kräften werden, die ihr wahrhaft nutzbringend anwenden könnt.

Wie wir heute bereits gesagt haben, gibt es Zeiten, an denen es um des eigenen Wohlergehens willen nicht angebracht ist, auf den Atem konzentriert zu sein. Es gibt Dinge, an die es zu denken gilt, Dinge, für die man zu planen hat, Dinge, die man durchdenken muss, und dabei nimmt man all die Geisteskräfte zusammen, die man in der meditativen Sammlung geschult hat, und wendet sie für andere Zwecke an. Auf diese Weise durchdringen die guten Seiten der meditativen Sammlung euer ganzes Leben, alles, was ihr tut.

Das heißt also, es ist eine alles umfassende Schulung, es geht nicht nur darum, mit dem Atem umgehen zu lernen, sondern zu lernen, wie man auch mit allem anderen, das im Geist vor sich geht, umzugehen hat, damit geschickte, taugliche Gedanken die Oberhand gewinnen und untaugliche Gedanken aufgegeben werden. Dann kann man sagen, dass die Meditation ein Vorgang ist, der den ganzen Geist umfasst. Das ist der Punkt, an dem sie Ergebnisse zeitigt, die euer ganzes Leben durchdringen. Die Mitglieder des Komitees lernen, miteinander auszukommen. Die untauglichen Einflüsse werden überstimmt. Diejenigen Eigenschaften, die dominieren sollten, die tauglichen, geschickten Eigenschaften, übernehmen das Kommando und regeln alles so, dass niemand leidet.