

Die interaktive Gegenwart

von

Thanissaro Bhikkhu

Aus dem Buch "Meditations"

Copyright © 2003 Thanissaro Bhikkhu

Aus dem Englischen übersetzt von Lothar Schenk

Nur zur unentgeltlichen Verteilung.

Der Ausdruck dieses Werkes zum persönlichen Gebrauch ist gestattet.

Dieses Werk darf für den Gebrauch auf Computern und in Computernetzen umformatiert und weiterverteilt werden, vorausgesetzt für Verteilung oder Gebrauch wird keinerlei Bezahlung verlangt.

Alle sonstigen Rechte vorbehalten.

Bei dem Versuch, sich im gegenwärtigen Augenblick niederzulassen, stößt man manchmal auf Knüppel, Steine und Dornen. Sie können sowohl im Körper als auch im Geist liegen, und man muss sein Bestes tun, um mit ihnen klar zu kommen. Es wäre fein, wenn man bloß einigen einfachen Schritt-für-Schritt-Anweisungen zu folgen brauchte: 1,2,3,4, erst macht man das, und dann macht man das, und schon hat man das Ergebnis, ohne dass man selber etwas herausfinden müsste. Und manchmal gibt es solche Anweisungen in Büchern über die Meditation -- aber oft geht der Geist eben andere Wege. Im Idealfall sollte man erst den Geist sich setzen und ruhig werden lassen, und dann schwierige Themen angehen, aber manchmal muss man sich halt erst einmal mit einigen Schwierigkeiten befassen, bevor man zur Ruhe kommen kann.

Es ist nicht bloß so, dass Einsicht Sammlung erfordert. Sammlung erfordert auch Einsicht -- aus eigener Erfahrung zu wissen, welche Themen man umgehen kann und wie, und wie man die behandelt, die man unmittelbar angehen muss, bevor man den Geist sich setzen lassen kann.

Wenn akute Lust oder akuter Ärger den Geist beherrschen, muss man sich darum kümmern. Man kann nicht so tun, als wären sie nicht da. Man kann sie nicht in die Ecke drängen, denn sie springen einen ständig aus der Ecke heraus an. Also ruft man sich die Nachteile dieser Denkweise ins Gedächtnis; man sucht nach den Denkfehlern, der mangelnden Logik in solchen Denkweisen. Oft fallen solche Gedanken mit Vehemenz über einen her, genau wie ein Streitsüchtiger durch Vehemenz seine Unvernunft übertönt.

Also schaut man sich seine Lust, schaut seinen Ärger, schaut seine Ängste an und versucht zu erkennen: "Was sagen sie denn eigentlich?" Manchmal muss man ihnen eben zuhören. Wenn man ganz sorgfältig zuhört, wird man nach einer Weile erkennen, dass sie keinen Sinn machen. Wenn man das sehen kann, wird es viel leichter, sie abzulegen. Wenn sie wiederkommen, sagt man: "Ihr ergebt ja überhaupt keinen Sinn." Man hat dann eine Handhabe gegen sie.

Genauso mit körperlichen Schmerzen. Manchmal gibt es Schmerzen im Körper, wenn man sich zur Meditation hinsetzt, ohne dass sie mit der Meditationsstellung zusammenhängen. Sie sind einfach da, egal welche Stellung man einnimmt. Also muss man lernen, wie man damit umgeht. Konzentriert euch auf andere Teile des Körpers, damit ihr zumindest ein wenig das Gefühl habt, einen Brückenkopf im Jetzt zu haben, einen Ort, wo ihr bleiben könnt und euch in Ordnung fühlt. Dann arbeitet ihr von dieser Position der Stärke aus weiter. Sobald ihr spürt, dass der Atem gleichmäßig und angenehm fließt, lasst ihr ihn sich von dort aus in andere Teile des Körpers ausbreiten, durch den Teil hindurch, wo Schmerzen sind, und bei den Füßen und Händen hinaus.

Man merkt allmählich, dass diese Dornen in der Gegenwart nicht einfach etwas Vorgegebenes sind. Es muss einen Teil von einem selbst geben, der sie unterstützt, der aus ihnen ein Problem macht. Sobald man das erkennt, kommt man viel leichter mit den Dornen zurecht.

Manchmal gibt es Schmerzen im Körper, und die Art, wie man atmet, erhält sie tatsächlich aufrecht. Manchmal besteht das Problem in der eigenen Angst, dass sie sich ausbreiten könnten, weswegen man eine kleine Kapsel aus Anspannung darum herum aufbaut -- und obwohl diese Kapsel aus Anspannung die Ausbreitung der Schmerzen verhindern mag, erhält sie sie gleichzeitig am Leben. Die Atemenergie fließt dort nicht reibungslos, und das trägt dazu bei, die Schmerzen aufrecht zu erhalten. Wenn man sich dabei ertappt, dass man so etwas tut, führt das zu einer interessanten Einsicht: Der gegenwärtige Augenblick ist nicht einfach etwas Vorgegebenes. Man nimmt daran teil. Die eigene Absicht formt ihn mit.

Dann kann man hergehen und das gleiche Prinzip auf den Geist anwenden. Wenn Lust oder Ärger vorhanden sind, mag ein Teil davon vielleicht von früherer Gewohnheit herrühren, ein anderer Teil aber stammt von der eigenen gegenwärtigen Beteiligung. Bei der Lust ist dies leicht zu verstehen. Man genießt sie, und deswegen möchte man damit weitermachen. Tatsächlich genießt nur ein Teil des Geistes, während ein anderer Teil leidet. Den Teil, der leidet, sollte man nach vorne bringen, ihm Stimme verleihen, ihm Raum geben, sich auszudrücken.

Das ist in unserer Kultur besonders notwendig. Wer nicht seiner Lust frönt, gilt als repressiv und verbirgt wohl allerhand schrecklich entstellte Kreaturen im Kellerstübchen. Deswegen lässt man dem Teil des Geistes, der aufblüht, wenn er von der Lust befreit wird, keine Chance. Er wird an den Kellerrand gedrängt. Er wird zum unterdrückten Teil. Aber wenn man den Teil des Geistes, der die Lust so richtig genießt, heraussucht und sagt: "He, Moment mal, was ist das überhaupt für ein Vergnügen? Was ist denn mit der Anspannung da drüben? Was ist mit dem Unbehagen da drüben? Dieses Gefühl des Unbefriedigtseins, das mit der Lust einhergeht, diese Trübheit im Geist, die von der Lust herrührt -- was ist damit?" -- wenn man das tut, kann man den Teil des Geistes ins Licht rücken,

welcher die Lust in der Tat nicht genießt. Dann hat man eine größere Chance, mit der Lust klar zu kommen und sich ihrer Diktatur zu entwinden.

Genau so mit Ärger: versucht, den Teil des Geistes zu finden, der den Ärger genießt. Seht, welche Art von Glück er davon bezieht, dass er sich dem Ärger hingibt. Seht, wie lausig und armselig dieses Glücksgefühl ist. Auf diese Weise stärkt ihr den Teil des Geistes, der eigentlich nicht mitspielen möchte.

Das gleiche gilt auch für andere Gefühlsregungen wie Angst und Gier: sobald ihr den Teil des Geistes gefunden habt, der sie genießt -- der sich daran beteiligt und sie genau jetzt am Leben erhält -- lernt, ihm die Grundlage zu entziehen. Lernt, wie man den Teil verstärkt, der nicht mitspielen möchte.

Dann kann man anfangen und das gleiche Prinzip auf positive Geisteszustände anwenden, diejenigen, welche man entwickeln möchte. Wenn ihr euch desjenigen Teils des Geistes bewusst seid, der nicht beim Atem bleiben möchte, versucht den Teil des Geistes zu finden, der es möchte, der die Gelegenheit, sich zu sammeln und seine Lasten abzulegen, wirklich zu schätzen weiß. Das Potenzial dazu ist vorhanden, man legt nur kein Gewicht darauf.

Lernt also, euch selber aufmunternde Reden zu halten. Wer sich leicht entmutigen lässt, sind die Leute, welche diese Fähigkeit nicht gelernt haben. Man muss lernen, wie man sich selbst ermutigt: "Siehst du? Du hast es geschafft. Du hast den Geist zurückgeholt. Mal sehen, ab du es das nächste Mal wieder kannst. Mal sehen, ob du es noch schneller schaffst." Das ist die Art von Ermutigung, die man braucht, die Sorte, die einen dabei bleiben läßt, wenn es darum geht, Vertiefungszustände zu entwickeln. Jedenfalls, wenn die Gegenwart nicht einfach etwas Vorgegebenes ist, warum lernt man dann nicht, wie man eine gute Gegenwart formt? Legt mehr Gewicht auf die positiven Sachen, damit sie wirklich stärker werden. Auf diese Weise stellt man fest, dass man immer weniger das Opfer äußerer Umstände ist. Man spielt eine immer stärkere, positivere Rolle bei der Gestaltung des eigenen Erlebens der Gegenwart.

Wir sprechen häufig davon, dass man letzten Endes diese Beteiligung an der Gegenwart aufgeben sollte, um sich für das Todlose zu öffnen. Aber bevor das geht, muss man erst einmal geschickt darin werden, wie man sich am gegenwärtigen Augenblick beteiligt. Man kann nicht unvermittelt von ungeschickter Beteiligung zum höchsten Geschick springen, mit dem man lernt, wie man sich für das Todlose öffnet. Man muss alle Zwischenstadien des Lernens durchlaufen, wie man aus der Gegenwart ein positiveres Erlebnis macht -- durch die Art, wie man atmet, die Art, wie man sich auf den Atem konzentriert, die Art, wie man mit den verschiedenen Zuständen, positiven und negativen, umgeht, die im Geist hochkommen. Man muss erst lernen, ein besserer Lenker im Umgang mit dem Jetzt zu werden, bevor man die noch schwieriger zu meisternden Fähigkeiten entwickeln kann, mit denen man lernt, diese Beteiligung insgesamt auseinander zu nehmen.

Wenn ihr euch also hinsetzt, um zu meditieren, müsst ihr euch klar machen, dass nicht alles fest vorgegeben ist. Ihr nehmt gerade jetzt daran teil. Welche Art der Beteiligung wollt ihr entwickeln? Welche Art der Beteiligung wollt ihr aufgeben, fallenlassen?

Diese Schmerzen -- die Steine und Dornen und all die anderen Dinge, die es schwer machen, sich zu sammeln: sie sind nicht einfach etwas Vorgegebenes. Das Element der eigenen Beteiligung trägt dazu bei, die Steine zu erzeugen, trägt dazu bei, die Dornen zu schärfen. Wenn man sich die eigene Mithilfe dabei bewußt machen kann und diese Gewohnheit wieder aufgeben kann, wird es für einen erheblich leichter, sich zu sammeln und gesammelt zu bleiben. Man kann deutlicher sehen, was vor sich geht, und man wird immer fähiger, mit der Gegenwart umzugehen.