

## **Geschichten, die der Geist erzählt**

**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.

Wir haben alle davon gelesen, wie man durch Ausüben der Meditation das Selbstgefühl auflösen kann, indem man die Dinge, die man als "ich" oder "mein" ansieht, ganz genau untersucht. Wenn man meditiert, so heißt es, soll man ganz im gegenwärtigen Augenblick aufgehen, alles, was mit Zukunft oder Vergangenheit zu tun hat, fallenlassen, und einfach nur die Dinge betrachten, wie sie auftauchen. Aber einige Dinge in der Zukunft oder Vergangenheit kann man leichter fallenlassen als andere. Selbst wenn man sie für die Dauer der Meditation fallenlassen kann, muss man zurückkehren und damit leben, wenn man aus der Meditation kommt.

Diese ganzen Lebensgeschichten, die wir uns so erzählen: wenn wir sie einfach fallenlassen und Schluss damit machen könnten, wäre das Leben wunderbar einfach. Meditieren wäre einfach. Aber einige Erzählungen bleiben hartnäckiger haften als andere. Wir wissen, dass Buddhas Lehren uns auffordern, eine Menge Dinge fallenzulassen, aber in einigen Fällen kann man sie erst fallenlassen, wenn man gelernt hat, wie man richtig damit umgeht. Sonst taucht man aus einer tollen, friedvollen Meditation auf und sieht sich doch wieder mit derselben alten üblen Geschichte konfrontiert. Man stellt fest, dass man in Beziehung zu ihr tritt und sich immer wieder und wieder darin verfängt. Oder man stellt fest, dass man erst garnicht zum Meditieren kommt, weil diese Geschichte trotz aller Versuche, sie fallenzulassen, einfach nicht wegzukriegen ist.

Also besteht ein guter Teil der Meditation häufig nicht nur darin, beim Atem zu sein, sondern -- wenn man feststellt, dass da eine bestimmte Geschichte den Geist immer wieder heimsucht und Gier, Hass, Verblendung, Angst oder was auch immer aufrührt -- auch darin zu lernen, wie man mit dieser Geschichte umgeht, darin zu lernen, wie man sich neue Geschichten erzählt. Eine verbesserte Version der alten Geschichten lernen. Eine der grundlegenden Möglichkeiten, so etwas zu tun, besteht darin,

über die Textpassage, die wir gerade rezitiert haben, nachzusinnen und dabei Gedanken von liebender Güte, von Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut zu entwickeln. Versucht, diese Geisteshaltungen auf jene Geschichten anzuwenden, damit ihr euch selbst neue Geschichten erzählen könnt, bei denen es leichter ist, sie auf befreiende Weise loszulassen.

Anders gesagt, man schiebt diese Geschichten nicht einfach weg. Man spinnt daraus eine neue Geschichte und kommt dann zu dem Punkt in der Geschichte, wo es Zeit ist, sich hinzusetzen und zu meditieren. Auf diese Weise lässt einen die Geschichte in Ruhe. Wenn man aus der Meditation kommt, mag die Geschichte noch da sein, aber sie ist nicht mehr von der Art, die einen völlig in Aufruhr versetzt. Sie ist umgeschrieben worden.

Lernt es, beim Geschichtenerzählen in eurem Geist immer geschickter zu werden, indem ihr mit einer Haltung liebender Güte beginnt. Zuerst einmal liebende Güte für euch selbst. Man erkennt, wenn man sich hier hinsetzt und sich immer wieder schlimme Geschichten erzählt, dass man darunter leiden muss. Wollt ihr, dass ihr leidet? Wohl nicht. Wollt ihr, dass andere Leute leiden? Na ja, vielleicht. Vielleicht denkt ihr an Leute, die euch etwas angetan haben, und wie gerne ihr es sehen würdet, dass sie kriegten, was sie dafür verdienen. In solchen Fällen muss man sich fragen, was man denn davon hat, wenn andere leiden. Man hat überhaupt keinen Vorteil davon, wenn sie leiden. Die Tatsache, dass man dasitzt und anderen Leuten Böses wünscht, fügt einem selbst genau jetzt Schaden zu, indem sie einen am Meditieren hindert.

Ihr braucht also eine Geschichte für euch selbst, an deren Ende ihr glücklich seid und die anderen glücklich sind. Das ist euer Wunsch. Es ist auch die Hauptgrundlage für alle übrigen erhabenen Geisteshaltungen.

Nun sieht man ja in einigen Fällen, wie manche Leute sich tatsächlich selber schaden, uns schaden, anderen schaden. Dann braucht man Mitgefühl. Denkt daran. Ihr wünscht euch wirklich, dass sie damit aufhören könnten. Und natürlich gilt das gleiche für euch. Wenn ihr euch selber schadet, wünscht ihr euch, dass ihr damit aufhören könntet, diesen Schaden anzurichten. "Es wäre gut, wenn dieser Schaden vermieden werden könnte. Es wäre gut, wenn diese Leute nicht leiden müssten." erinnert euch dieser Haltung.

Bei der Mitfreude ruft ihr euch ins Gedächtnis, was Gutes an euch selbst ist, was Gutes an anderen ist, wodurch ihr es verdient, glücklich zu sein, wodurch andere es verdienen, glücklich zu sein. Ihr seid nicht eifersüchtig auf ihr Glück oder nachtragend, und ihr spielt ihre guten Seiten nicht herunter.

Und schließlich Gleichmut, wenn man erkennt, dass man bestimmte Dinge einfach nicht in seiner Gewalt hat. Ganz gleich, wieviel liebende Güte man für andere verspürt, ganz gleich, wieviel Mitfreude und Mitgefühl man in sich trägt, einige Dinge liegen völlig außerhalb dessen, was man ändern kann. Nummer eins: die Vergangenheit lässt sich nicht ändern. Man muss Gleichmut gegenüber der Vergangenheit entwickeln. Schaut euch an, was der Buddha zur Entwicklung von Gleichmut empfiehlt: das Kammaprinzip. Altes Kamma ist altes Kamma und kann nicht weggezaubert werden. Wichtig ist

das neue Kamma, das, was man gerade jetzt tut. Das kann wohl einige Dinge bewirken, aber es gibt andere Dinge, die außerhalb der Einflussphäre von neuem Kamma liegen, zum größten Teil dadurch, dass altes Kamma weiterbesteht. Man muss darüber reflektieren und lernen, in jenen Fällen, in denen Gleichmut angebracht ist, Gleichmut zu entwickeln.

Der Buddha sagt nicht etwa, dass Gleichmut besser sei als die anderen drei Geisteshaltungen. Man lernt einfach, welche Umstände welche Haltung erfordern: welche Umstände liebende Güte erfordern, welche Mitgefühl erfordern, welche Mitfreude erfordern, welche Gleichmut erfordern. So gesehen ist Gleichmut nicht einfach bloß passives Hinnehmen. Es bedeutet, seine Prioritäten sinnvoll zu ordnen, und ruft einen auf, keine Kraft an Dinge zu verschwenden, die man nicht ändern kann, und sich stattdessen auf jene Gebiete zu konzentrieren, wo liebende Güte, Mitgefühl und Mitfreude einen Unterschied ausmachen können.

Also schaut man sich die Geschichten an, die man sich selbst erzählt, und versucht, jene Geisteshaltungen da hineinzubringen, und besonders die Kammalehre. Es gibt keine böse Tat, die sich nicht rächen würde, und keine gute Tat, die unbelohnt bliebe. Kamma ist einfach so. Folglich brauchen wir nicht ständig Buch zu führen -- wer dieses getan hat, wer jenes getan hat -- aus Angst, dass irgend jemand nicht die verdiente Strafe erhalten würde, wenn unsere Aufzeichnungen verloren gingen. Da sorgt das Kammaprinzip schon dafür. Aber vergesst nicht, dass das auch für euch gilt.

Wenn man sich die Befriedigung anschaut, die man vom unrechten Geschichtenerzählen erhält, erkennt man, dass sie ziemlich armselig ist. Sie ist nichts, das man wirklich möchte. Sie ist nichts, das einer echten Überprüfung standhielte. Wenn man das erkannt hat, wird es leichter, loszulassen. Man hat ja diese anderen Geisteshaltungen, die einen auf solche Weise in die Gegenwart bringen, dass man mit einem guten Gefühl an sich selbst denken kann. Nicht, dass man sich durch andere ausnutzen ließe. Gleichzeitig wünscht man niemandem etwas Übles. Man tut, was nach den jeweiligen Umständen getan werden kann. Und wenn die Zeit kommt, dass der Geist etwas Ruhe und Erholung braucht, dann ist es das, was genau jetzt zu tun ist. Das ist das Beste, was man genau jetzt tun kann. Und auf diese Weise führt einen die Erzählung in die Gegenwart.

Man soll sich die Geisteshaltungen, die man bei sich pflegt, genau anschauen und sicherstellen, dass es die richtigen sind -- weil diese Sache mit dem Kamma auf eines hinausläuft: Wichtig ist das, was man gerade jetzt tut. Was man in der Vergangenheit getan hat, mag einigen Einfluss darauf haben, was man gerade jetzt überhaupt tun kann, aber das, was man gerade jetzt tut, ist das, was wirklich wichtig ist. Und die Möglichkeit, genau jetzt recht zu handeln, ist immer gegeben. Wenn man Schlimmes erlebt, nimmt man es als Ergebnis früheren Kammas eben hin, aber wenn man merkt, dass man auch in der Gegenwart schlechtes Kamma bewirkt, dann ist dem gegenüber Gleichmut unangebracht. Das muss geändert werden. Wie auch die Umstände sein mögen, man kann immer sein Bestes tun, im Vertrauen darauf, dass es sich auswirken wird -- dass, wenn man nicht nachlässt, das Rechte zu tun, zu sagen und zu denken, es letzten Endes zu etwas Gutem führen wird.

Ganz gleich also, wie schlimm die Umstände sein mögen, liegt eure Hoffnung bei dem, was ihr gerade jetzt tut. Und je mehr man darüber nachdenkt, desto mehr bringt es den Geist in die Gegenwart. Dann ist man bereit, zu meditieren.

In den Texten gibt es Stellen, wo der Buddha über die Vergangenheit spricht. Einige davon gehen viele Äonen zurück, viele Weltzeitalter, und beschreiben, wie dieses geschah, wie jenes geschah, woraus dieses entstand, woraus jenes entstand: lange Geschichten über vergangene Leben oder Lebenszyklen. Aber diese Textstellen enden alle damit, dass sie auf das Grundprinzip verweisen, das diese Ereignisse geformt hat und das die künftigen Ereignisse formen wird: das Kammaprinzip. Und wo wird Kamma gemacht? Genau hier, genau jetzt. Also konzentriert euch darauf.

Das gleiche gilt für die ganzen Kosmologien. Wenn der Buddha die Seinsebenen der Wesen beschreibt, geht es darum, zu erläutern, wo diese Seinsebenen herkommen. Aus dem Geist kommen sie, von dem, was der Geist in der Gegenwart tut. Genau hier, genau jetzt.

Wovon die Erzählungen auch handeln mögen, wenn man sie mit Geschick erzählt, bringen sie einen in die Gegenwart. Also lernt, wie man ein guter Geschichtenerzähler wird, wie ihr euch die richtigen Geschichten erzählen könnt, Geschichten, die euch zur Gegenwart führen, mit dem Gefühl des Vertrauens in eure eigenen Fähigkeiten, mit dem Gefühl des Wohlergehens, einem Gefühl für die Wichtigkeit, die das Beruhigen des Geistes besitzt. Ganz gleich, worum es in den Geschichten geht -- ganz gleich, was andere getan haben, ganz gleich, was ihr getan habt --, es gibt eine Sichtweise darauf, welche geeignet ist, den Geist zu beruhigen. Diese Sichtweise zu finden: darum geht es bei der ganzen Kammalehre, bei all diesen Lehren über die erhabenen Geisteshaltungen. Man spinnt neue Geschichten im Geist, solche Geschichten, in denen man einen Sinneswandel erfährt, neue Geschichten, die genau hier zusammentreffen, die es einem erlauben, mit einem Gefühl des Wohlergehens, der Klarheit, Sammlung, Achtsamkeit und Einsicht genau hier zu verweilen. Ohne irgend etwas, das einen in die Vergangenheit oder die Zukunft zieht, kann man einfach nur genau hier, genau jetzt zugegen sein, genau hier, genau jetzt aufmerksam dabeisein, genau hier, genau jetzt den Geist heilen.

Auf genau diese Weise benutzt man die Fähigkeit des Geistes zum Geschichtenerzählen, um ihn an einen Punkt zu bringen, wo er einfach aufhören kann, Geschichten zu erzählen, und stattdessen das betrachten, was da ist. Lernt mit dem, was genau hier, genau jetzt da ist, richtig umzugehen

Um genau dieses Prinzip geht es bei allen Lehren Buddhas, um die rechte Umgehensweise. Wie groß ist euer Geschick bei der rechten Art und Weise, mit den unterschiedlichen Dingen, die in eurem Geist vor sich gehen, in Verbindung zu treten, um euer eigenes Wohlergehen, um das Wohlergehen der anderen um euch herum zu fördern? Meditation bedeutet nicht, dass man irgendwelche geistigen Fähigkeiten abschaltet. Der Geist muss Geschichten erzählen. Selbst Arahants können Geschichten erzählen, können über die Vergangenheit nachdenken und für die Zukunft planen. Sie haben einfach nur gelernt, das so zu tun, dass es kein Leiden hervorruft. Und es kommt nicht allein daher, dass sie ihren Geist in die Gegenwart zu bringen verstehen. Es kommt auch daher, dass man über die Dinge auf eine bestimmte Art und Weise nachdenkt, indem man Buddhas Lehren als geeignete Werkzeuge zum Spinnen der richtigen Erzählungen benutzt. Sorgt dafür, dass alle Arten und Weisen, wie der Geist mittels Vergangenheit, Zukunft, Erzählungen, Geschichten, Weltansichten, Kosmologien mit sich selbst in Verbindung tritt, - alle eure Ansichten also -- von geeigneter Art sind. Sorgt dafür, dass sie nicht länger eine Leidensursache darstellen.

Seht daher die Lehrausübung als Rundum-Geistetraining an. Ihr seid nicht bloß hier, um beim Registrieren oder bei der Atembetrachtung besonders gut zu werden. Der Geist soll bei allem, was er tut, besonders gut werden. Bei meinem Wiedereintritt in den Orden sagte Ajahn Fuang einmal zu mir, dass jemand, der meditiert, in allem gut sein müsse, nicht nur dabei, mit geschlossenen Augen dazusitzen.

Dann stellt alles für einen eine interessante Herausforderung dar: "Was ist die beste Art, mit diesem umzugehen? Was ist die beste Art, mit jenem umzugehen?" Wenn man diese Haltung besitzt, wenn man sie im täglichen Leben gepflegt und geübt hat, dann geht auch beim Meditieren alles viel leichter.