

Im Atem gebadet
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.

Wenn gerade ein Dhammagespräch stattfindet, müsst ihr nicht hinhören. Das Wichtige ist, beim Atem zu bleiben. Wenn der Atem hereinströmt, wisst ihr, dass er hereinströmt; wenn der Atem hinausströmt, wisst ihr, dass er hinausströmt. Versucht, eure Wahrnehmung so vollständig wie möglich mit diesem Erlebnis des Atems auszufüllen. Das Dhammagespräch hier ist ein Zaun, der euch und den Atem umschließt und beieinander hält. Wenn der Geist abschweift, dann ist hier der Klang des Dhamma, um euch daran zu erinnern, wieder zum Atem zurückzukehren, aber wenn ihr beim Atem seid, müsst ihr nicht daran erinnert werden. Ihr macht das Erinnern selbst. Das ist die Aufgabe der Achtsamkeit bei der Meditation. Jedesmal, wenn ihr einatmet, jedesmal, wenn ihr ausatmet, erinnert euch daran, beim Atem zu bleiben. Gebt dem Geist einfach einen kleinen Hinweis: "Da sollst du bleiben, da sollst du bleiben."

Und versucht, die Vorstellung aufzugeben, dass ihr in einem Teil des Körpers steckt und den Atem in einem anderen Teil des Körpers beobachtet. Stellt euch vor, auf allen Seiten vom Atem umgeben zu sein. Er strömt vorne ein und aus, er strömt hinten ein und aus, kommt von oben herab und strömt bis zu den Fingerspitzen, bis zu den Zehenspitzen. Eine kaum merkliche Atemenergie tritt ständig in den Körper ein und tritt aus ihm aus. Wenn man in einem Teil des Körpers sitzt und von dort aus den Atem in einem anderen Teil beobachtet, dann hält man wahrscheinlich die Atemenergie auf, um Raum für das "Ich"-Gefühl in dem Teil des Körpers zu schaffen, der beobachtet. Also stellt euch vor, dass ihr auf allen Seiten völlig vom Atem umgeben seid, dass ihr im Atem gebadet seid, und untersucht dann den ganzen Körper, wo es noch angespannte oder verkrampfte Stellen gibt, die den Atem am Ein- und Ausströmen hindern. Erlaubt ihnen, sich zu lockern.

Auf diese Weise gestattet ihr der ganzen Fülle des Atems hereinzuströmen, hinauszuströmen, jedesmal, wenn ihr einatmet, jedesmal, wenn ihr ausatmet. Tatsächlich strömt die Fülle nicht ein und aus. Es gibt eigentlich nur ein inneres Angefülltsein, das im hereinströmenden Atem gebadet wird, das im hinausströmenden Atem gebadet wird. Es wird mit dem Atem nicht hinausgedrückt. Es wird mit dem Atem nicht hinausgedrängt. Jeder einzelne Nerv im Körper darf sich entspannen und von der Fülle kosten, genau hier, genau jetzt. Versucht einfach, jenes Gefühl der Fülle durch die Art, wie ihr atmet, aufrechtzuerhalten. Eure gezielte Aufmerksamkeit gilt dem Atem, aber ihr bemerkt auch unwillkürlich die Fülle.

Wenn es euch nicht gelingen sollte, jenes Gefühl der Fülle im ganzen Körper entstehen zu lassen, dann sucht wenigstens nach einer Stelle im Körper, die sich nicht ausgelaugt anfühlt, die sich offen und ausdehnungsfähig anfühlt, und seht dann zu, ob ihr die gleiche Gefühlsstimmung auf andere Körperstellen übertragen könnt. Haltet Ausschau nach weiteren Körperstellen, wo es sich genauso offen anfühlt, und gestattet ihnen, sich zu verbinden. Zunächst wird sich aus jenem Gefühl des Verbundenseins nicht viel ergeben, aber lasst es offen bleiben, offen bleiben. Haltet dieses Offensein, Offensein aufrecht, jedesmal wenn ihr einatmet, jedesmal wenn ihr ausatmet, und das Gefühl des Verbundenseins wird stärker werden.

Deswegen ist die Fähigkeit, bei diesen Empfindungen bleiben zu können, so wichtig, denn nur wenn man bei ihnen bleibt, haben sie die Möglichkeit, sich zu entfalten. Wenn man sich etwas anderem zuwendet, wenn man an etwas anderes denkt, dann ist das gleichzeitig mit einer gewissen Anspannung im Körper verbunden, damit dieser Gedanke auftreten kann. Ein eventuell schon ansatzweise vorhandenes Gefühl der Fülle -- etwa in den Armen oder Beinen, oder an verschiedenen anderen Körperstellen, den Rücken entlang -- kann sich dann nicht weiter entfalten. Es flaut ab, weil man nicht mehr darauf achtet.

Deswegen spricht der Buddha von der Vertiefung als mahaggatam cittam: als erweitertem Gemüt. Wenn sich die Wahrnehmung nur auf einen einzigen kleinen Punkt beschränkt, dann wird alles übrige hinausgedrängt, dann wird alles übrige ausgeradiert -- und was ist das anderes als Unwissen? Man versucht eben deshalb, seine Wahrnehmung auf 360 Grad rundum nach allen Richtungen auszudehnen, weil der Geist die Angewohnheit hat, die Wahrnehmung immer nur auf einen Punkt hier, einen Punkt da zu richten, und hin und her wandert, aber immer gibt es jeweils nur diesen einen Punkt, diesen einen Punkt, diesen einen Punkt. Er öffnet sich ein wenig und geht wieder zu, öffnet sich ein wenig und geht wieder zu; nichts hat die Gelegenheit, sich zu entfalten. Aber wenn man den Dingen erlaubt, sich im ganzen Körper zu öffnen, dann entdeckt man, dass man diese Offenheit zerstört, sobald man überhaupt etwas denkt. Also muss man sehr, sehr sorgsam sein, sehr, sehr ruhig und still, damit diese offene Fülle sich entfalten kann.

Diese Eigenschaften - Stetigkeit, Sorgsamkeit und Aufmerksamkeit - sind also wichtig, damit sich dieser Vertiefungszustand entfalten lässt. Ohne sie scheint nicht viel zu passieren. Man erreicht ein kleines Stückchen Vertiefung, und schon tritt man darauf, wieder ein kleines Stückchen Vertiefung, und schon würgt man es ab, indem man etwas anderes betrachtet, an etwas anderes denkt. So kommt es, dass die kleinen Stückchen Vertiefung, die man erfährt, nicht besonders bemerkenswert erscheinen. Sie erhalten keine Gelegenheit, bemerkenswert zu sein. Vertiefung braucht Zeit -- und unsere Gesellschaft ist ganz außergewöhnlich darin, dass sie die Erwartung nährt, dass alles möglichst

schnell passieren muss. Wenn es nicht schnell geschieht, wenn es nicht sofort passiert, dann kann es ja nichts taugen. Und so haben wir im großen und ganzen die Fähigkeit verlernt, bei einer Sache zu bleiben, während sie sich langsam entwickelt. Wir haben die Fähigkeit verloren, immer wieder ein Stückchen wegzumeißeln, wegzumeißeln, wegzumeißeln, wenn es sich um eine große Aufgabe handelt, die ihre Zeit braucht und sich nicht beschleunigen lässt.

In seinen Gleichnissen bringt der Buddha die Vertiefungsübung oft in Verbindung mit handwerklichen Fähigkeiten. Eine handwerkliche Fähigkeit braucht Zeit, und er unterwies Leute, die sich die Zeit genommen hatten, viele nützliche Fähigkeiten zu meistern. In Thailand schleift man Messer noch mit dem Schleifstein, und es ist ein Handwerk, das gelernt werden muss: wie man es macht, das Messer nicht zu ruinieren, während man es schärft. Wenn man ungeduldig wird und versucht, den Vorgang zu beschleunigen, dann ruiniert man die Klinge, sie wird schartig und krumm. Also muss man sehr ruhig dabei sein. Der Geist muss ruhig sein, und man muss ununterbrochen genau das richtige Maß an Druck anwenden, während man die Klinge schärft. Zuerst mag es so aussehen, als ob gar nichts passiert, aber mit der Zeit wird die Klinge immer schärfer. Die Stetigkeit des Drucks, den man ausübt, gewährleistet, dass die Klinge an einer bestimmten Stelle nicht zu stark abgeschliffen wird -- an einer Stelle zu scharf, an einer anderen nicht scharf genug. Zu scharf in dem Sinne, dass die Klinge nicht mehr gerade ist. Man hat sie an einer Stelle zu stark abgeschliffen. Man muss auf eine ganze Menge Dinge achten, allein schon beim Schärfen einer Klinge. Aber wenn man diese Fähigkeit in seinem Repertoire hat und zu meditieren beginnt, dann fällt es einem leichter, den Bezug zu dem herzustellen, was man da tut: dieselbe Stetigkeit, dieselbe Gleichmäßigkeit des Drucks, die ununterbrochene Achtsamkeit und Aufmerksamkeit, die man braucht, um den richtigen Druck aufrecht zu erhalten.

Eine andere Fähigkeit, die oft als Vergleich herangezogen wird, ist die eines Jägers. Ein Jäger muss sehr still sein, um die Tiere nicht abzuschrecken, und gleichzeitig sehr aufmerksam, damit er es nicht verpasst, wenn ein bestimmtes Tier vorbeikommt. Genauso müssen wir als Meditierende darauf achten, dass wir nicht in eine der beiden Richtungen abgleiten: in zuviel Ruhe oder in zuviel geistige Aktivität. Man muss das richtige Gleichgewicht finden. Ein Anthropologe sagte mir einmal im Gespräch, dass die Jagd von allen Fähigkeiten in primitiven Gesellschaften für die Anthropologen am schwierigsten zu erlernen ist. Weil sie die stärkste Konzentration erfordert und gleichzeitig ein Höchstmaß an Aufnahmefähigkeit. Wir jagen hier zwar keine Tiere, aber wir jagen die Vertiefung, die noch schwieriger aufzuspüren ist, und noch größere innere Ruhe und Aufmerksamkeit erfordert.

Manchmal glauben wir im Westen, dass wir bei unserer Begegnung mit der Buddhalehre im Vorteil sind: weil wir so gebildet, so belesen sind. Aber ein bedeutender Nachteil für uns besteht darin, dass uns die Geduld und die Beständigkeit fehlen, die man bei der Meisterung einer handwerklichen Fähigkeit erlernt. Behaltet das also beim Meditieren im Auge, wenn ihr bemerkt, dass ihr ungeduldig auf Ergebnisse aus seid. Man muss wachsam und beständig sein. Man braucht jenes Gefühl, im Atem gebadet zu sein, offen zu sein für die Atemempfindungen an allen Stellen im Körper bis hin zur kleinsten Pore der Haut. Dabei lernt man die nötige Empfindungsfähigkeit, die nötige Beständigkeit, um das aufrecht zu erhalten. Auf diese Weise kann jenes Gefühl der Fülle wachsen und wachsen und wachsen, bis es wirklich wohl tut und zufrieden stellt, damit die eigene Vertiefung jene Stärke erhält, jenes Gefühl der Erfrischung und Erquickung, das zu ihrer Fortsetzung nötig ist.

Ajahn Fuang sagte einmal, dass unsere Meditation ohne dieses Gefühl der Fülle, Erquickung, des Entzückens austrocknet. Man braucht es sozusagen als Schmiermittel, damit sich die Dinge reibungslos entfalten können: das Sichwohlfühlen, das Erfrischtsein, das unmittelbare, hautnahe Glücksgefühl, in einem Vertiefungszustand zu sein.

Gleichzeitig heilt es alle unsere seelischen Wunden: jegliche Niedergeschlagenheit, jegliches Gefühl unter Druck gesetzt, misshandelt, überfordert zu sein. Es ist wie Arznei für diese seelischen Wunden. Nun ist es so, dass Arzneimittel oft Zeit brauchen, um zu wirken, besonders pflegende und aufbauende Arzneimittel. Denkt an eine Salbe, mit der man aufgeschürfte Haut eincremt. Die Haut ist nicht beim ersten Auftragen sofort geheilt. Es braucht Zeit. Die Haut muss der Salbe längere Zeit ausgesetzt sein, damit sie wirken kann. Genauso ist es auch mit der Vertiefung. Sie ist ebenfalls eine Behandlung, die Zeit braucht. Das eigene Nervensystem muss der inneren Fülle längere Zeit ausgesetzt werden und so die Möglichkeit erhalten, rund herum einzuatmen, auszuatmen, damit Achtsamkeit und Atem gemeinsam ihre heilende Wirkung entfalten können.

Also werdet nicht ungeduldig. Redet euch nicht ein, dass nichts voran geht. Eine Menge sehr wichtige Dinge brauchen Zeit, und sie wirken im Stillen. Wenn man ihnen die Zeit gibt, die sie brauchen, dann erfährt man, dass man mehr herausbekommt als man hineinsteckt. Schließlich könnte man ja auch die ganze Stunde dasitzen und Pläne für die nächste Woche machen, für den nächsten Monat, das nächste Jahr. Was hat man dann am Ende der Stunde? Einen Haufen Pläne. Und ein Teil von einem mag sich befriedigt darüber fühlen, dass man für die Zukunft vorgesorgt hat, aber wenn man darüber nachdenkt, wie viele der eigenen Pläne aus der Vergangenheit tatsächlich zu einem Ergebnis geführt haben, dann erkennt man, dass die Wahrscheinlichkeit dafür, dass diese neuen Pläne jemals von Belang sein werden, recht gering ist. Was hätte man dann als Ergebnis dieser Stunde vorzuweisen? Nichts sehr Konkretes. Vielleicht bloß Mäuseknotteln und Stroh. Aber wenn man dem Atem eine Stunde Zeit für seine heilsame Wirkung gibt, wenn man den ganzen Körper dafür öffnet, dass der Atem jeden Nerv bis hin zur kleinsten Pore baden kann, dann weiß man, dass Körper und Geist am Ende der Stunde in wesentlich besserer Verfassung sein werden. Der Körper wird beruhigt sein; der Geist hellwach.

Und ihr müsst ja nicht aufhören, euch im Atem zu baden, wenn die Stunde um ist. Ihr könnt es bei allen euren Tätigkeiten beibehalten. Selbst wenn ihr auf diese Weise nicht mit einem ganzen Bündel Pläne aufwarten könnt, um der Zukunft entgegenzutreten, dann seid ihr immerhin in einer Lage, wo ihr diese Art von Panzer garnicht braucht. Ihr seid mit einem gesunden Körper und Geist gerüstet. Ihr habt eine unsichtbare Rüstung an: das Kraftfeld dieses allumschließenden Atems, der ständig aus eurer Mitte zu jeder Pore strömt, der euch auf allen Seiten beschützt. Das ist etwas, was man in jeder Körperzelle spürt, etwas Unzweifelhaftes, denn man kann es überall rundherum spüren, genau hier, genau jetzt. Und egal, was die Zukunft auch bringen mag, ihr wisst, dass ihr darauf vorbereitet seid. Ihr könnt damit umgehen.

Dieses Gefühl der Fülle, Helligkeit, Wachheit: das ist alles, was man braucht, um den Geist leistungsfähig, gesund und stark zu erhalten.