

**In Stimmung**  
**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.

Häufig empfahl Ajaan Suwat, sich selbst vor dem Meditieren in gute Stimmung zu versetzen. Das mag sich für viele von uns anhören, als wäre es von hinten aufgepäppelt, weil wir ja gerade meditieren, um uns in gute Stimmung zu bringen, und trotzdem sagt er, man solle mit guter Stimmung anfangen. Aber wenn man einmal richtig darüber nachdenkt, dann gibt es tatsächlich keine Möglichkeit, wie man bei der Meditation gute Ergebnisse erzielen kann, wenn nicht der Geist schon vorher einige gute Eigenschaften besitzt, ein gewisses Maß an Frohsinn, an Geduld, an Weisheit. Diese Eigenschaften wirken als Samenkeime, welche es der Meditation erlauben, sich zu entfalten. Wir kommen nicht mit völlig leeren Händen zur Meditation. Unser Geist enthält schon gute Eigenschaften, und es gibt vieles, an das man denken kann, um den Geist in gute Stimmung zu versetzen.

Deswegen rezitieren wir jedesmal am Beginn der Meditation die Strophen über die liebende Güte. An liebende Güte zu denken ist etwas Gutes. Man erlebt sich, wie man Gedanken der liebenden Güte verbreitet, und daraus erwächst ein gutes Gefühl über sich selbst. Man ist nicht vollkommen selbstsüchtig, nicht vollkommen verärgert oder rachsüchtig, oder was auch sonst. Man trägt wenigstens etwas an Gutem in sich. Das nimmt man als Startkapital. Wie bei jeder Art von Investition braucht man am Anfang etwas, das man einsetzen kann. Wenn man kein Geld hat, dann wenigstens seinen Willen oder seinen Verstand. Man nimmt eben das, was man an Gutem besitzt, und setzt es ein. So bringt man es zum Wachsen.

Wenn wir uns also hinsetzen, um zu meditieren, dann tun wir unser Möglichstes, um den Geist geduldig zu machen, um ihn über die gewöhnlichen Alltagsbelange und Alltagsorgen zu erheben und ihn dann auf das Meditationsobjekt zu richten. So kann man sich auf verträgliche Weise mit dem Atem, oder was man als Objekt nimmt, verbinden.

In guter Stimmung zu sein, bringt auch den Atem in eine gute Verfassung. Wenn man mit der Art, wie man atmet, oder wie man meditiert, unzufrieden ist, dann bewirkt das seltsame Dinge beim Atem, so dass es immer schwieriger wird, bei ihm zu bleiben. Also richtet euer Denken so aus, dass es dem Geist hilft, sich auf das Meditieren einzustellen, dass er in die richtige Stimmung dafür kommt. Das ist ein Teil der ersten Erfolgsgrundlage: chanda, der Wunsch, zu meditieren. Man möchte gerne meditieren. Man spürt eine Neigung zum Meditieren, fühlt sich davon angezogen.

Wenn ihr euch hinsetzt und überhaupt keine Lust zum Meditieren verspürt, dann zwingt euch nicht einfach dazu. Ruft euch die guten Gründe ins Gedächtnis zurück, warum ihr es tut. Denkt euch etwas aus, um es interessant, um es unterhaltsam zu machen. Man kann alles Mögliche mit dem Atem anstellen. Schaut euch Ajaan Lees Lehrgespräche an: Wenn er die unterschiedlichen Atmungsstufen im Körper erklärt, wiederholt er sich kaum jemals. Es gibt immer etwas Neues, etwas Anderes, das er beim Meditieren entdeckt hat. Wir müssen uns nicht alle Arten einprägen, wie er den Atem unterteilt. Natürlich sollten wir sie einmal ausprobieren, aber wir sollten uns auch anschauen, wie wir die Atemenergie unterteilen können, und herausfinden, was bei uns funktioniert. Wenn man niedergeschlagen ist, welche Art von Atem hebt die Stimmung und gibt einem Auftrieb? Wenn man aufgeputscht ist, welche Art von Atem bringt einen zur Ruhe? Wenn man lustlos und träge ist, welche Art von Atem verleiht einem neue Energie? Wenn man angespannt ist, welche Art von Atem wirkt entspannend? Es gibt viel zu erforschen, und bei dieser Entdeckungsreise wird man ganz von selbst vom Atem gefangengenommen, ohne dass man sich dazu zwingen oder den Geist wie mit der Peitsche antreiben müsste.

Auf diese Weise kann sich der Geist gut mit dem Atem vertragen, der Atem kann mühelos fließen, und es fällt einem immer leichter, zur Ruhe zu kommen. Also betrachtet vor dem Meditieren euren Geist genau, um zu sehen, in welcher Verfassung er ist.

Lasst es nicht zu, dass Gedanken der Enttäuschung oder Entmutigung den Geist übernehmen. Der Dalai Lama sagte einmal, was er am erstaunlichsten bei den Leuten aus dem Westen fände, sei ihr Selbsthass. In Tibet, sagte er, verspürten nur die Dorfidioten Selbsthass. Natürlich sagte er das mit einem Lächeln, aber es ist schon ein herbes Urteil. Und es stimmt auch, wie ich festgestellt habe, für Thailand. Vielleicht nicht mehr so ganz: In dem Maße, in dem sich die moderne Zivilisation dort breitmacht, lehrt sie die Menschen tatsächlich, sich selbst zu hassen, sich ihrer selbst zu schämen. Es hält ihnen alle möglichen Idealbilder von körperlicher und finanzieller Vollkommenheit vor, die unmöglich jemand erfüllen kann. Aber in der traditionellen Kultur war eine der grundlegenden Fertigkeiten, die zum Menschsein gehörte, im wesentlichen, wie man an sich selbst mit einem guten Gefühl denkt, wie man sich selbst gern hat, wie man sich selbst Gutes wünscht, und wie man auf diesen Wunsch hin auf intelligente Weise handelt. Nur wirklich Dumme würden sich selber hassen, und dennoch grassiert diese Art von Dummheit in der modernen Welt. Gebt acht, dass ihr das nicht aufgreift.

Der Geist besitzt die Fähigkeit, alle möglichen Stimmungen anzunehmen. Manchmal macht es den ganzen Unterschied aus, wenn man einfach dasitzt und einige Minuten lang Inventur macht, wenn man lernt, die Kraft unserer Gedanken einzusetzen -- nicht um uns selbst niederzumachen, wie es viele tun, sondern um die Meditation zu unterstützen. Wir meinen oft, meditieren hieße, mit dem

Denken aufzuhören. Nun, man muss erst lernen, wie man die Gedanken richtig einsetzt, bevor sie geschickt zur Ruhe kommen können.

Wenn man auf selbstzerstörerische Weise denkt, auf eine Art, die einem selbst wirklich schadet, und dann einfach anhält, dann ist das, wie wenn man einen Lastwagen gegen die Wand fährt. Man kann durch die Windschutzscheibe geschleudert werden oder ein Wirbelsäulensyndrom erleiden. Aber wenn man auf eine Art zu denken lernt, die für einen selbst wirklich förderlich ist -- zum Beispiel die Dinge, die wir jeden Abend rezitieren, an die zu denken immer förderlich ist -- dann wird es viel einfacher, wenn es an der Zeit ist, dass der Geist zur Ruhe kommen soll und immer weniger und weniger denken und immer mehr im Jetzt aufgehen soll. Es ist ein natürliches Langsamerwerden.

Wie man sich auf die Meditation vorbereitet, die innere Haltung, mit der man die Meditation beginnt, ist also sehr wichtig. Das heißt nicht, dass man nur meditieren soll, wenn man in guter Stimmung ist. Wenn ihr in schlechter Stimmung seid, dann denkt so, dass eure Stimmung sich verbessert, dass eure Haltung gegenüber der Meditation, eure Haltung gegenüber dem Objekt, auf das ihr euch konzentrieren wollt, sich verbessert. Auf diese Weise ist euer Denken keine Ablenkung, sondern in der Tat ein Bestandteil eurer Meditation. Es ist ein wichtiger Schritt, den man nicht übergehen sollte.