

Schau, was du tust

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.

"Tage und Nächte fliegen vorbei, fliegen vorbei: Was tue ich gerade jetzt?"

Der Buddha bringt einen dazu, tagtäglich diese Frage zu stellen, sowohl um einen davon abzuhalten, selbstzufrieden zu werden, als auch zur Erinnerung daran, dass die Ausübung der Lehre ein Tun ist. Obwohl wir hier sehr ruhig sitzen, geht im Geist immer noch ein Tun vor sich. Da ist die Absicht, sich auf den Atem zu konzentrieren, die Absicht, diesen Fokus aufrecht zu erhalten, und die Absicht, darüber zu wachen, wie der Atem und der Geist sich verhalten. Meditation als Ganzes ist ein Tun. Selbst wenn man Unbewegtheit oder "eins mit dem Wissen sein" übt, ist immer noch ein Anteil Absicht vorhanden. Das ist das Tun dabei.

Das war eine der wichtigsten Einsichten Buddhas: selbst wenn man vollkommen still sitzt und beabsichtigt, nichts zu tun, ist immer noch die Absicht da, und die Absicht ist selbst ein Tun. Es ist ein Sankhara, etwas Gestaltetes. Das ist etwas, womit wir die ganze Zeit leben. Tatsächlich basiert unser ganzes Erleben auf Gestaltenstätigkeit. Die Tatsache, dass man diesen Körper spürt, Gefühle, Wahrnehmungen, Gedankengebilde, Bewusstsein -- diese ganzen Ansammlungen: um sie im gegenwärtigen Augenblick erleben zu können, muss man ein Potenzial in etwas Tatsächliches umgestalten. Man gestaltet das Potenzial an Formen in das tatsächliche Erleben von Formen um, das Potenzial an Gefühlen in das tatsächliche Erleben von Gefühlen, und so weiter. Dieses Element des Gestaltens befindet sich ständig im Hintergrund. Es ist wie die Hintergrundstrahlung des Big Bang, die überall im ganzen Universum präsent ist und nicht weggeht. Das Element des Gestaltens ist immer vorhanden und formt unser Erleben, und es ist so beständig vorhanden, dass wir es nicht mehr wahrnehmen. Wir bemerken gar nicht, was wir da tun.

Was man bei der Meditation zu erreichen sucht, ist die Dinge so weit zu entkleiden, dass man die reinen elementaren Gestaltensakte, die sich im Geist vollziehen, erkennen kann, das Kamma, das man in jedem Augenblick erschafft. Wir machen den Geist nicht einfach nur deswegen ruhig, um einen angenehmen Ort zum Ausruhen zu haben, ein angenehmes Erlebnis der Leichtigkeit, um unsere angegriffenen Nerven zu beruhigen. Das mag ein Teil davon sein, aber es ist nicht die gesamte Übung. Der andere Teil besteht darin, genau zu sehen, was vor sich geht, das Potenzial des menschlichen Handelns zu erkennen: Was tun wir die ganze Zeit? Was sind die in diesem Tun enthaltenen Potenziale? Dann wenden wir dieses Verständnis des menschlichen Handelns an, um zu sehen, wie weit wir bei der Entledigung von unnötigen Beschwerden und Leiden kommen, die daraus resultieren, dass wir auf unrechte Weise handeln.

Es ist wichtig, uns das beim Meditieren immer wieder zu vergegenwärtigen. erinnert euch: wir sind hier, um das menschliche Handeln zu verstehen, insbesondere unser eigenes menschliches Handeln. Sonst sitzen wir bloß da und hoffen, dass wir nichts tun müssen, einfach nur warten, bis uns irgend ein Imax-Erlebnis die Schädeldecke wegbläst, oder ein tolles warmes Gefühl des Einsseins in uns hochsprudelt. Und manchmal können solche Sachen unerwartet eintreten, aber wenn man nicht versteht, wie und warum sie eingetreten sind, helfen sie einem auch nicht viel weiter. Eine Zeit lang erquicken sie einen, oder sie erstaunen einen, aber dann gehen sie wieder weg, und man muss mit dem Verlangen zurechtkommen, sie wieder haben zu wollen. Und natürlich bringt sie kein noch so großes Verlangen wieder zurück, wenn es nicht von Verständnis begleitet ist.

Man kann menschliches Handeln nicht völlig fallenlassen, solange man das Wesen des Handelns nicht versteht. Das ist wirklich wichtig. Wir stellen uns gerne vor, dass wir einfach aufhören können zu tun, aufhören zu tun, aufhören zu tun, und dass sich die Dinge dann setzen, beruhigen und der Leere öffnen werden. Aber das ist eher ein Wegtreten als Meditation. Es gibt ein Element des Anhaltens in der Meditation, ein Element des Loslassens, aber man kann es nicht wirklich meistern, solange man nicht versteht, was man anzuhalten versucht, was loszulassen ist. Also haltet danach Ausschau. Wenn ihr aus einer guten Meditation kommt, steht nicht einfach auf, geht in die Küche, macht euch einen Kakao und legt euch wieder schlafen. Lasst das, was ihr getan habt, Revue passieren, um das Muster von Ursache und Wirkung zu verstehen, um genau zu erkennen, was ihr da gestaltet habt, während ihr den Geist in einen Zustand der Ruhe gebracht habt. Schließlich ist der Weg ja ein gestalteter Weg. Es ist die letztendliche Gestaltung. Wie der Buddha sagte, von allen Gestaltungen in der Welt ist der edle achtteilige Weg der höchste. Das ist der Weg, dem wir gerade jetzt zu folgen versuchen. Er ist etwas Zusammengesetztes, und ihr werdet das nicht verstehen, bis ihr das Zusammensetzen da erkennt, wo ihr es tut.

Also behaltet das immer im Hinterkopf: dass ihr hier etwas tut. Manchmal ist man schon enttäuscht, wenn man die ganze Stunde damit verbringt, den Geist wieder und wieder und wieder zum Atem zurückzuholen. Er schweift ab, und man holt ihn zurück, und wieder schweift er ab -- wann wird es endlich zu Ruhe und Frieden kommen? Nun, bevor es soweit kommen kann, muss man erst ein gewisses Verständnis entwickeln. Wenn ihr den Geist also zurückholt, versucht zu verstehen, was ihr da gerade tut. Wenn er abschweift, versucht zu verstehen, was da geschieht, wodurch ihr ihn ermutigt oder ihm erlaubt habt, abzuschweifen. Versucht vor allem die ganzen förderlichen und schädlichen Willensregungen aufzudecken, die zu diesem Hin-und-Her führen. Wenn ihr versteht, wie es zu diesem Hin-und-Her-Gehen des Geistes kommt, werdet ihr an einen Punkt gelangen, wo ihr ihn von diesem Hin-und-Her-Gehen abhalten könnt. Gleichzeitig werdet ihr die Art von Einblick erhalten, die man bei der Meditation entwickeln möchte: Einblick in das Handeln.

Der Buddha sagte, dass Einsicht damit zusammenhängt, den Prozess des Gestaltens, des Handelns zu verstehen, der ständig im Geist vor sich geht. Und alle Grundbausteine des Handelns findet man genau hier. Da ist die physische Gestaltung, die zur Handlung führt -- anders gesagt, der Atem. Ohne den Atem könnte man überhaupt keine andere physische Handlung ausführen. Dann gibt es verbale Gestaltung: Denken und Urteilen. Ohne sie wäre man nicht in der Lage, zu sprechen. Und dann gibt es geistige Gestaltung: Wahrnehmungen und Gefühle. Ohne sie hätte der Vorgang des geistigen Gestaltens keine Bausteine, mit denen er arbeiten könnte. Das sind zusammen die Grundformen des Handelns: physisch, verbal und geistig. Das heißt, wir führen sie hier alle zusammen, während wir den Geist mit dem Atem beschäftigen. Wir konzentrieren uns auf den Atem, richten unsere Gedanken auf den Atem, werten den Atem, sind uns der ganzen geistigen Benennungen bewußt, die als Kennzeichnungen für den Atem dienen, und all der Gefühle, die mit dem Atem einhergehen, angenehmen und unangenehmen. Alle Grundbausteine sind genau hier vorhanden.

Diese Bausteine sind keine Dinge, sondern Handlungen. Man könnte sie Grundhandlungseinheiten nennen. Diese Dinge muss man zusammenbringen, um den Geist dazu zu bewegen, sich zu beruhigen. Andernfalls geht er los und klügelt sich alle Arten von Scheinwelten als Heimat aus, so dass seine Aufmerksamkeit von den Grundhandlungseinheiten abgelenkt wird, weil er lieber in deren Endprodukten leben möchte. Also erinnert man sich immer wieder daran, auf diese Stufe zurückzukehren, zurückzukehren, zurückzukehren, wo die grundlegenden Dinge vor sich gehen, und man versucht diese Dinge geschickt einzusetzen, um den Geist zur Ruhe zu bringen. Es ist ein absichtliches Zur-Ruhe-Bringen, also gibt es sogar im Still-Sein ein Element des Tuns, aber es ist ein Tun, das Erkenntnis bezweckt. Das meiste was wir tun, bezweckt Unkenntnis. Es erwächst aus Unkenntnis und steuert auf Unkenntnis zu; es überdeckt unsere Absichten, damit wir die Anstrengung vergessen können, die in das Tun fließt, und stattdessen einfach nur die durch unser Tun als Endprodukte geschaffenen Erlebnisse genießen können.

Manche Leute glauben, dass der Buddhismus eine Religion von Erfahrungen ist. Wenn wir hierherkommen, möchten wir eine religiöse Erfahrung machen, wir möchten ein Erlebnis der Befreiung oder ein Erlebnis des Friedens haben. Tatsächlich beabsichtigt der Dhamma jedoch, uns über unsere unablässige Gewohnheit hinauszuführen, Erlebnisse zu erzeugen und zu konsumieren. Und dazu müssen wir das Wesen des Handelns verstehen, das dem Erzeugen und Konsumieren zugrunde liegt, müssen wir genau erkennen, was es heißt, ein handelndes menschliches Wesen zu sein. Was bedeutet es, zu handeln? Wie handelt der Geist? Was ist eine Willensregung? Warum hat der Geist Willensregungen? Sind diese Vorgänge wirklich angenehm, oder sind sie beschwerlich? Wie wäre es, wenn wir sie nicht ausführen müssten? Wir müssen diese Dinge untersuchen, wir müssen diese Vorgänge verstehen, bevor wir da hinkommen können, wo wir eigentlich hin wollen. Wenn man das menschliche Handeln nicht versteht, kann man die äußersten Grenzen des menschlichen Handelns nicht ausloten. Man kann nicht verstehen, wie weit ein menschliches Handeln bringen kann. Deshalb sind wir hier, um das zu ergründen, sind wir hier, um von unseren Handlungen zu lernen.

Diese Lehre vom Handeln gibt es so nur in Buddhas Lehre -- dieses Verständnis, was eine Handlung ist, und wie weit eine Handlung gehen kann. Es lässt sich leicht sagen, dass alle großen Religionen auf Erfahrungen ausgerichtet sind, die über das hinausgehen, was Worte beschreiben können. Klingt gut. Sehr freundlich. Sehr ökumenisch. Aber wenn man vergleicht, was die verschiedenen Religionen über das Handeln sagen -- was es bedeutet zu handeln, was die Potenziale des menschlichen Handelns

sind --, dann erkennt man, dass sie sich stark unterscheiden. Einige Lehren sagen, dass wir überhaupt nicht wirklich handeln, dass eine äußere Macht durch uns handelt, dass alles vorherbestimmt ist. Andere sagen, dass wir schon handeln, aber dass unsere Handlungen keine echten Auswirkungen haben. Oder dass das, was wir tun können, um wahres Glück zu erwirken, nur beschränkt ist, und dass wir deshalb die Hilfe einer äußeren Macht benötigen. Man kann diese verschiedenen Lehren nicht in einen Topf werfen und so tun, als ob die Unterschiede nicht zählen. Tatsache ist: sie passen nicht zusammen. Sie sind fundamental entgegengesetzt. Sie widersprechen sich.

Aus genau diesem Grund betonten die frühen Buddhisten immer wieder, dass die Lehre über das Handeln das war, was den Buddhismus zu etwas Besonderem machte, dass hier die wichtigste Frage lag, wo man eine Entscheidung treffen und Stellung beziehen muss. Deswegen waren Buddhas letzte Worte, dass wir achtsam bleiben sollen. Er beendete seine Lehrtätigkeit nicht mit ein paar billigen Sprüchen über Leerheit oder Nibbana. Er sagte, wir sollen achtsam sein -- unsere Handlungen als wichtig ansehen, und dieser Wichtigkeit zu jeder Zeit eingedenk sein

Hier muss man also eine Entscheidung treffen: auf welche Theorie des Handelns gedenkt man seine Hoffnungen zu setzen? Darauf heißt es sich einzulassen, wenn man seine Zuflucht zum Dreifachen Juwel nimmt: die Leere vom Handeln, die Kamma-Lehre. Die Zufluchtnahme ist keine sentimentale, unverbindliche, feige Ausflucht. Es ist der Akt, mit dem man volle Verantwortung für seine Entscheidungen und die Absichten dahinter übernimmt. Wie weit gedenkt man mit seinen Handlungen zu gehen? Bis zu welcher Grenze will man vorstoßen? Das sind die Fragen, die wir alle für uns beantworten müssen, und niemand kann uns die Antwort vorgeben. Aber vergesst eines nicht: Der Buddha sagte, dass menschliches Handeln zum Ende des Handelns führen kann -- anders gesagt, dass es zu einer Dimension im Geist führen kann, wo es letzten Endes keine Absicht mehr gibt. Das ist das höchste Glück, sagt er. Nun, wir können diese Aussage lediglich als historische Kuriosität betrachten oder wir können in ihr eine persönliche Herausforderung sehen. Es liegt an uns.

Zum mindesten, wenn ihr hier sitzt und meditiert, und die Dinge sich nicht richtig zu entwickeln scheinen, dann macht nicht das Wetter dafür verantwortlich. Macht nicht die Tageszeit dafür verantwortlich. Schaut euch einfach nur an, was ihr gerade tut. Betrachtet das Rohmaterial, mit dem ihr arbeiten müsst, und euer Geschick, aus diesem Rohmaterial einen Zustand der Ruhe zu gestalten. Aus buddhistischer Sicht kommt dieses Rohmaterial von früheren Handlungen. Man kann an der Tatsache nichts ändern, dass es genau dieses Rohmaterial ist, das man zur Verfügung hat, aber man kann dieses Rohmaterial auf verschiedene Art und Weise gestalten. Diese Wahlfreiheit ist immer da. Wenn es bei eurer Meditation also nicht klappt, schaut euch eure Absichten an, um zu sehen, was ihr möglicherweise ändern könnt. Betrachtet eure Wahrnehmungen, die Fragen, die ihr im Geist stellt. Experimentiert. Improvisiert. Findet heraus, was einen Unterschied macht.

Wenn die Dinge gut laufen, versucht, das aufrecht zu erhalten. Findet heraus, wie man dieses Wohlgefühl noch weiter ausbauen kann. Das ist Richtige Anstrengung. Hier treffen wir auf das Element der Absicht, das Element des Handelns direkt in unserem eigenen Geist. Wenn ihr hier sitzt und euch darüber beklagt, dass es nicht gut läuft bei eurer Meditation, ist das eure Entscheidung: ihr entscheidet euch dazu, euch zu beklagen. Ist das die geschickteste Art, damit umzugehen? Wenn nicht, dann versucht doch etwas anderes. Diese Freiheit habt ihr immer.

Wenn die Dinge gut laufen, hat man auch immer die Wahl, selbstzufrieden zu werden. Wohin führt es einen, wenn man selbstzufrieden wird? Man kann sich entscheiden, die Dinge zu stark, zu wenig oder genau richtig zu handhaben. Die Wahlmöglichkeiten gibt es. Es ist wichtig, sich das zu merken. Sonst finden wir uns in einer bestimmten Situation gefangen, und uns fällt nichts ein, um dort herauszukommen, weil uns das Spektrum der verfügbaren Möglichkeiten nicht gegenwärtig ist.

Versucht, euer Gespür für diese Möglichkeiten so frisch wie möglich zu erhalten, damit das Tun bei der Meditation zu einem geschickten Tun wird und nicht bloß zu einem Hin-und-her-Schwanken. Man schaut hin, man beobachtet, man untersucht diese Frage: "Was heißt es, eine Absicht zu haben? Wie kann ich die Wirkungen meiner Absichten erkennen? Wo zeigen sie ihre Wirkungen?" Sie zeigen ihre Wirkungen sowohl im Zustand eures Geistes als auch bei eurer Atmung; schaut also genau dort hin, macht eure Anpassungen genau dort.

Und selbst wenn ihr nicht bewußt über das Wesen des menschlichen Handelns nachdenkt, lernt ihr eine Menge über euer eigenes Handeln, indem ihr mit dem Atem arbeitet, indem ihr versucht, den Geist beim Atem zu halten, indem ihr versucht, den Atem zu einem guten Aufenthaltsort für den Geist zu machen. Ihr spielt hier mit den Grundelementen des menschlichen Handelns herum wie ein Junge, der zum ersten Mal mit einer Gitarre herumprobiert: wenn der Junge gut aufpasst, verwandelt sich das Herumprobieren nach einiger Zeit in Musik. Je besser ihr acht gebt bei eurer Beschäftigung mit dem Atem, desto mehr wird sich euer Herumprobieren in einen Prozess des Entdeckens verwandeln.