

Stellt euch vor
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.

Psychologen haben Leute studiert, die eine Fertigkeit meisterhaft beherrschen, und versucht herauszufinden, warum manche Leute eine bestimmte Fertigkeit einfach nur sehr gut können, während andere Leute sie wirklich meisterhaft beherrschen. Eine ihrer Entdeckungen ist, wenn Leute eine Fertigkeit wirklich bis zur Meisterschaft bringen sollen, dann muss sie ihre Fantasie beflügeln. Sie denken gerne darüber nach. Sie experimentieren gerne mit unterschiedlichen Konzepten und Herangehensweisen an die Fertigkeit und versuchen, sie auf ungewöhnliche und unvorhergesehene Weise anzuwenden. Und obwohl wir oft nicht glauben wollen, dass bei der Meditation Fantasie im Spiel ist -- tatsächlich glauben wir, dass Meditation und Fantasie einander ausschließen -- stimmt das in Wirklichkeit garnicht. Damit man die Vertiefung vollendet beherrschen lernt, muss sie die Fantasie genauso vereinnahmen wie es bei jeder anderen Fertigkeit der Fall ist.

Wenn man Vertiefung übt, was macht man da? Man erzeugt einen Geisteszustand. Dazu braucht man Fantasie, Vorstellungskraft. Der edle achtfache Weg insgesamt ist etwas Gestaltetes, etwas Zusammengefügtes. Er bringt einen in die Gegenwart, aber wenn man erst in der Gegenwart ist, entdeckt man, wie stark die eigenen Absichten jeden gegenwärtigen Augenblick beeinflussen. Die Praxis des Weges ist so angelegt, dass man sich dieser Tatsache immer mehr bewußt wird: dass man sieht, wie man die Dinge zusammenfügt, dass man die Dinge so zusammenfügen kann, dass Leiden entsteht, oder dass man beim Zusammenfügen der Dinge geschickter werden kann, so dass immer weniger Leiden daraus entsteht, bis man schließlich an den Punkt gelangt, wo alles auseinander genommen wird und kein Leiden übrig bleibt.

Aber um bis zu diesem letzten Punkt zu gelangen, muss man verstehen, was man tut. Man kann nicht einfach beschließen, dass man überhaupt nicht beteiligt sein will am gegenwärtigen Augenblick und lediglich ein Zuschauer sein wird, ohne sich zu beteiligen, denn was dann geschieht, ist, dass die eigene Beteiligung in den Untergrund geht. Man sieht sie nicht, aber sie ist noch da. Stattdessen muss

man sich also sehr offen die Tatsache eingestehen, dass man den gegenwärtigen Augenblick schon allein dadurch formt, dass man auswählt, worauf man sich konzentriert. Genau da findet eine Entscheidung statt: die Empfindungen, auf die man sich konzentriert, und die Art und Weise, wie man sich darauf konzentriert, werden das Erlebnis des gegenwärtigen Augenblicks formen. Man erzeugt einen Zustand des Werdens -- das Pali-Wort dafür ist bhava --, und obwohl eines der Dinge, die wir zu überwinden lernen möchten, der Prozess des Werdens ist, können wir diesen Prozess nicht einfach fallen lassen. Wir müssen ihn verstehen, bevor wir ihn loslassen können. Wir müssen ihn verstehen, bis wir ernüchtert von ihm ablassen. Um das zu erreichen, müssen wir ständig immer mehr und mehr dieser Zustände erzeugen, aber wir müssen eine Art von Zustand erzeugen, bei dem zu bleiben angenehm ist, der leicht zu analysieren ist, leicht auseinanderzunehmen ist -- und das ist der Grund, warum wir Vertiefung üben.

In Bangkok fragte einmal ein älterer Mönch Ajahn Lee: "Wenn man Vertiefung übt, schafft man da nicht Zustände des Werdens im Geist?" Und Ajahn Lee antwortete: "Ja, genau das macht man." Er fügte hinzu, dass man den Vorgang nicht auseinandernehmen kann, bis man ihn wirklich gut beherrscht. Er sagte: "Es ist, als hätte man eine Henne, die Eier legt. Einige von den Eiern nimmt man zum Essen, während man die anderen aufschlägt und untersucht." In anderen Worten: ein Teil der Rolle, die die Vertiefung spielt, besteht darin, den Geist zu ernähren, während man auf dem Weg voranschreitet. Der andere Teil besteht darin, einem etwas zum Untersuchen zu liefern, wobei der Geist gleichzeitig in eine Lage versetzt wird, wo er diese gegenwärtigen Zustände auseinandernehmen kann.

Eingedenk dieser Tatsache, schaut euch also an, wie ihr den gegenwärtigen Augenblick zusammenfügt. Ihr könnt wählen, wisst ihr: unterschiedliche Dinge, auf die man sich konzentrieren kann, unterschiedliche Arten, um sich darauf zu konzentrieren. Wenn man sich auf den Atem konzentriert, entdeckt man, dass es viele verschiedene Möglichkeiten gibt, den Atem zu erfassen und über ihn zu wachen: wie man die Eindrücke bezeichnet, die man beim Atmen hat, wie man die Länge eines Atemzugs beim Einatmen einschätzt: als lang genug, als zu lang, als zu kurz. Viele dieser Entscheidungen laufen quasi automatisch ab, aber beim Meditieren hat man die Gelegenheit, sie zu untersuchen. Man kann sie sorgfältig betrachten und sie abändern, um zu sehen, ob es geeignetere Kriterien für die Entscheidung gibt, wie lange ein zufriedenstellend langer Atemzug beim Einatmen ist, welche Anzeichen es gibt, dass der Atemzug genau die richtige Länge hat. Das gleiche gilt beim Ausatmen, die Tiefe, der Rhythmus, die Beschaffenheit des Atems.

Es gibt hier vieles, um damit zu spielen, und das Wort "spielen" ist wichtig, denn der Vorgang soll einem ja Spaß machen. Andernfalls ist keine Begeisterung für die Meditation da; man spult sein Programm ab, weil es gerade Zeit ist, zu meditieren. Und wenn da keine Begeisterung, kein Spaß bei dem ist, was man tut, hat man es schwer, bei der Sache zu bleiben. Der Geist verliert bald das Interesse, langweilt sich und sucht nach etwas anderem, um darüber nachzudenken, irgend etwas anderes, um die Stunde auszufüllen. Und so kommt es dazu, dass man die Stunde mit Füllmaterial ausfüllt -- Stroh, Papierschnipsel und Styroporkügelchen -- Dinge, die einem nicht annähernd soviel helfen, wie wenn man den Atem kennenlernt. Wir sind nicht bloß hier, um die Zeit irgendwie hinter uns zu bringen. Wir sind hier, um zu sehen, wie der Geist sich selbst unnötiges Leiden schafft, und um zu lernen, wie man damit aufhört.

Eine mögliche Hilfe, um den Vorgang zu verstehen, besteht darin, sich anzusehen, was die Analyse des Vorstellungsvermögens durch Psychologen ergeben hat. Sie haben entdeckt, dass vier Fähigkeiten daran beteiligt sind. Die erste besteht darin, dass man ein Bild im Geist erzeugen kann -- einfach ein Bild der einen oder anderen Art aufsteigen zu lassen. Die zweite besteht darin, das Bild aufrecht erhalten zu können. Die dritte darin, es untersuchen zu können, seine Einzelheiten zu betrachten, einige seiner Verzweigungen zu erforschen. Und die vierte Fähigkeit besteht schließlich darin, das Bild abwandeln zu können, Änderungen vorzunehmen und es dann erneut zu untersuchen, um zu sehen, was die Veränderung bewirkt. Und obwohl es den Psychologen, die diese vier Fähigkeiten entdeckt haben, vor allem um mentale Bilder im Geist ging, werdet ihr entdecken, dass jede Art von kreativer Tätigkeit -- Schreiben, Komponieren oder was auch sonst -- die gleichen vier Schritte beinhaltet.

Wenn man die vier Schritte mit der Vertiefung vergleicht, stellt man fest, dass sie hier ebenfalls anwendbar sind. Tatsächlich entsprechen sie den vier Erfolgsgrundlagen: Motivation, Beharrlichkeit, Nachdruck und Einfallsreichtum.

In Bezug auf die Vertiefung entspricht der erste Schritt dem Hervorrufen eines wohlthuenden, angenehmen Zustandes genau jetzt im gegenwärtigen Augenblick. Könnt ihr das? Ihr könnt, wenn ihr wollt. Wie der Buddha sagte, wurzeln alle Erscheinungen im Verlangen. Wie benutzt man also das Verlangen dazu, diesen angenehmen Zustand hervorzurufen? Man kann den Atem anpassen. Man kann seine Aufmerksamkeit unterschiedlich ausrichten. Atmet auf solche Weise, dass wenigstens in einem Teil des Körpers sich ein angenehmes Gefühl entwickelt.

Der nächste Schritt, sobald ihr gelernt habt, diesen Zustand zu erzeugen, ist dann, ihn beizubehalten, ihn aufrecht zu erhalten. Und ihr werdet entdecken, dass man Aufmerksamkeit, Geistesgegenwart, Stetigkeit dazu braucht. Manchmal kommt es einem vor wie beim Surfen: die Welle unter einem verändert sich, aber man lernt, das Gleichgewicht zu halten. Anders gesagt, was der Körper braucht, wird sich ändern, aber trotz dieser Änderungen kann man die angenehme Empfindung beibehalten. Am Anfang, wenn man sich hinsetzt, braucht der Körper vielleicht eine recht hohe Atemfrequenz, um sich wohlzufühlen, aber wenn man sich dann besser fühlt, ändern sich die Bedürfnisse des Körpers. Also muss man lernen, die Änderung an der Welle auszugleichen. Ändert die Atemfrequenz so, dass sie für den Körper genau richtig ist, und zwar jetzt und jetzt und jetzt. Dadurch wird man immer sensibler dafür, dass die Bedürfnisse des Körpers sich ändern, aber dass man lernen kann, ein bestimmtes Gleichgewicht zu halten, indem man immer feinfühlicher auf diese Bedürfnisse eingeht und so atmet, wie der Körper es braucht. Natürlich sagt der Körper beim Sitzen nicht: "Ich brauche dies, ich brauche jenes", aber man erkennt die Anzeichen immer besser, die Empfindungen, die einem sagen, dass bestimmte Körperteile nach Atemenergie hungern, und dann kann man bewusst in diese hineinatmen.

Der dritte Schritt ist Einsichtnahme. Man betrachtet den Zustand im Körper: gibt es noch Stellen, die sich unbequem, verkrampft, angespannt anfühlen? Nun, dann sollte man herausfinden, wie man den Atem entsprechend abändert. Das ist der vierte Schritt. Der dritte und der vierte Schritt geschehen in diesem Wechselspiel: hat man etwas geändert, schaut man wieder nach, ob es mit der Änderung besser geworden ist, oder ob es schlechter geworden ist. Wenn es sich verschlechtert hat, kann man versuchen, etwas anderes zu ändern. Beobachtet ständig weiter, macht ständig weitere Anpassungen. In Pali heißt das Vicara, Abwägen. Und indem alles immer reibungsloser abläuft, stellt man bald fest,

dass der so geschaffene Bereich, in dem man sich wohl fühlt, sich allmählich ausweitet. Beim Einatmen kann man spüren, dass die Atemenergie im Körper mit allen seinen Körperteilen verbunden ist. Man atmet aus und spürt, wie die Energie eine zusammenhängende Einheit bildet; die eigene Wahrnehmung füllt den ganzen Körper aus, durchtränkt ihn.

Schließlich gelangt man an einen Punkt, wo sich der Atem tatsächlich nicht mehr verbessern lässt. So wie er ist, ist er gerade richtig. Wie Ajaan Fuang einmal sagte, es ist, als würde man Wasser in einen Krug gießen. Schließlich erreicht man den Punkt, wo der Krug gefüllt ist, und man kann so viel Wasser hinzugießen, wie man will, voller wird er nicht. Also hört man auf, Wasser nachzugießen. Genauso ist es mit dem Atem: wenn man den Punkt der Fülle erreicht hat, hört man auf, ständig noch mehr Anpassungen, noch mehr Änderungen vorzunehmen. Man kann einfach so beim Atem bleiben. Ab dann ist es eher eine Frage, wie sich der Geist zum Atem verhält, ob er das Gefühl hat, etwas vom Atem Verschiedenes zu sein und ihn zu beobachten, oder ob er weiter mit dem Atmen verschmilzt. In dem Maße, in dem er darin aufgeht, wird sich auch die Atemfrequenz ändern, aber nicht so sehr, weil man bewußt eine Entscheidung trifft, sie zu ändern, sondern einfach, weil das Verhältnis zum Atem sich geändert hat.

Indem man immer vollständiger mit Körper und Atem verschmilzt, entwickelt man ein tiefes, festes Gefühl der Einigkeit und Leichtigkeit. Der Atem verfeinert sich immer mehr, bis er schließlich stehen bleibt, nicht weil man ihn gezwungen hätte, aufzuhören, sondern weil der Geist so weit verlangsamt wurde, dass er immer weniger und weniger Sauerstoff braucht. Der Sauerstoffaustausch über die Haut reicht aus, um den Körper zu versorgen, so dass er nicht mehr ständig ein- und auspumpen muss. Ajaan Lee vergleicht diesen Zustand mit einem Eiswürfel, der Wasserdampf abgibt: der Körper fühlt sich sehr ruhig an, aber an seinen Rändern gibt es einen Dunst, den man beim Ein- und Ausatmen spürt. Dann hört nach einer Weile sogar das auf, und alles ist vollkommen ruhig.

Dies alles fängt damit an, dass man diese Stelle im Körper schafft, bei der man gerne konzentriert verweilt. Dann lernt, wie man es aufrecht erhält. Dann untersucht, um zu erkennen, wie man es ausweiten kann, wie man es stabiler machen kann. Und dann auf verschiedene Weisen anpasst: indem man seine Fantasie, sein Vorstellungsvermögen einsetzt, um zumindest die Möglichkeit ins Auge zu fassen, dass der Atem noch angenehmer werden könnte, dass der Atem den Körper ausfüllen und durchtränken könnte. Man könnte sich etwa vorstellen, dass alle Körperzellen im Atem gebadet würden -- was einem auch einfallen mag, um sich den Atem immer angenehmer vorzustellen, immer besser zum Verweilen geeignet.

Auf diese Weise finden die vier Aspekte des Vorstellungsvermögens Anwendung auf das, was ihr hier gerade tut, obwohl es hier nicht darum geht, ein geistiges Bild hervorzurufen. Manchmal gibt es dabei auch geistige Bilder im Hintergrund, aber man ist eher darauf ausgerichtet, wie sich momentan der Atem anfühlt, während man spürt, wie er hereinströmt, während man spürt, wie er hinausströmt, während man mit ihm spielt, während man genau da ein sehr intensives Wohlgefühl aufbaut. Obwohl es etwas Erzeugtes, etwas Erschaffenes ist, ist es gut, was man da erzeugt, was man da erschafft. Wie der Buddha sagte, ist die richtige Vertiefung das Herz des Weges. Die anderen Faktoren sind die Vorbedingungen. Und damit sich im gegenwärtigen Moment die Kraft der Einsicht voll entfalten kann, muss das Herz des Weges gesund und stark bleiben. Es muss durch die Vertiefung eine gute, solide Grundlage aufgebaut und aufrecht erhalten werden.

Und deshalb, weil es ein erschaffener Zustand ist, soll man dabei kreativ zu Wege gehen, fantasievoll zu Wege gehen. Man entdeckt dabei, je mehr sich das eigene Vorstellungsvermögen für die bereits vorhandenen Möglichkeiten erschließt, dass sich der Fantasie auch um so mehr neue Möglichkeiten eröffnen. Solange man sich ehrlicherweise darüber im Klaren bleibt, dass man diesen Zustand erschafft, braucht man sich keine Sorgen zu machen, dass man Anhängen daran entwickeln könnte -- obwohl man wahrscheinlich schon Anhängen daran entwickeln wird -- weil man tief drinnen weiß, dass es etwas ist, was man erschaffen hat, und dass man es letzten Endes wieder wird auseinandernehmen müssen. Aber in der Zwischenzeit soll man lernen, wie man es richtig gut macht. Je fester die Vertiefung, desto länger möchte man darin bleiben. Je länger man darin bleibt, desto vertrauter wird einem das Terrain. Und erst durch diese Vertrautheit wandelt sich die Ausübung der Vertiefung zur Ausübung der Einsicht, und zwar der Art von Einsicht, die befreiend wirkt. Ohne diesen festen, wohlbekannten Untergrund sind die Einsichten, die man hat, einfach nur Gedanken, die man in Gesprächen über die Lehre gehört hat, in Büchern gelesen hat, es sind Vorstellungen, die von außen kommen. Sie dringen nicht tief in den Geist ein, weil der Geist das Terrain dafür hier im Jetzt nicht aufbereitet, gelockert hat. Nur durch Ausübung der Vertiefung kann die Verhärtung im gegenwärtigen Augenblick sich lockern und dadurch den Einsichten die Möglichkeit geben, immer tiefer einzusinken.

Wenn man also dieses Verständnis von dem hat, was man tut, erleichtert es einem die Ausführung erheblich. Und man entdeckt allmählich, dass es kein mechanischer Vorgang ist. Es ist ein schöpferischer Vorgang. Auf diese Weise wird die Fantasie davon beflügelt. Wenn die Vorstellungskraft davon eingenommen wird, interessiert man sich zunehmend mehr dafür, was man mit dem Atem tun kann, und das nicht nur, wenn man mit geschlossenen Augen dasitzt, sondern zu jeder Tageszeit. Wie man mit dem Atem umgeht, seine Mitte im Atem findet, kann einem beim Umgang mit dem Ärger helfen. Man wird dadurch empfindsamer für das, was der Ärger im Körper bewirkt, und man kann, während sich die körperlichen Auswirkungen des Ärgers zeigen, so weiteratmen, dass man nicht das Gefühl hat, er habe völlig die Oberhand gewonnen.

Bei Angstzuständen kann man versuchen, mit Hilfe des Atems gegen die Angst vorzugehen. Nehmt Verbindung mit der körperlichen Seite der Angst auf, und atmet geradewegs hindurch. Macht euch bewusst, wie einem der Atem bei Langeweile helfen kann, bei Krankheit helfen kann, bei Schmerzen helfen kann. Es gibt hier eine Menge zu erkunden. Und in dem Maße, in dem die Möglichkeiten des Atems eure Fantasie für sich einnehmen, entdeckt ihr, dass dies eine nützliche Fertigkeit ist, nicht nur, wenn ihr versucht, mit geschlossenen Augen zu sitzen, sondern wo immer die Gegenwart gerade sein mag, wo immer ihr in der Gegenwart sein mögt. Wie auch immer die äußeren Umstände sein mögen, wie die Situation auch sein mag, ihr entdeckt, dass der Atem etwas beizutragen hat -- wenn man ihn erkundet. Und um ihn zu erforschen, muss man ein Gefühl dafür entwickeln, dass er die eigene Vorstellungskraft in seinen Bann ziehen kann. Man erfährt dadurch die Art von Herausforderung, verbunden mit jenem Gefühl der Genugtuung, die man erhält, wenn man etwas erforscht und dabei etwas Neues entdeckt, eine wertvolle Fertigkeit.

Auf diese Weise kann die Meditation allmählich euer ganzes Leben durchdringen. Wenn euer ganzes Leben davon durchdrungen ist und ihr immer mehr und mehr damit vertraut geworden seid, dann tauchen die Einsichten auf: ganz unerwartete Einsichten manchmal, Einsichten, die man nicht immer so in den Büchern findet, sondern sehr persönlich geprägt, von großer Tragweite für die eigene Art, wie man mit Ereignissen im Körper und im Geist umgeht. Und ihr erkennt, dass euch diese Einsichten

gekommen sind, weil ihr euer Vorstellungsvermögen für das geöffnet habt, was mit den Rohmaterialien des Jetzt möglich ist.