

**Unmögliches**  
**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.

In Alice hinter den Spiegeln gibt es eine Figur, die sagt, dass sie gerne morgens vor dem Frühstück an zwei bis drei unmögliche Sachen denke. Das helfe ihr dabei, den Geist durchzulüften. Das ist auch für uns Meditierende eine gute Strategie -- jeden Tag an ein paar unmögliche Sachen zu denken: dass wir die Vertiefung meistern werden, dass wir das Todlose schmecken werden.

Selbstverständlich sind diese Dinge, genau genommen, garnicht unmöglich, aber eine Menge Stimmen in unserem Geist scheinen darauf zu bestehen, dass sie es seien. Also ist es gut, ab und zu an Unmögliches zu denken, um einmal den Gesprächstenor zu wechseln.

Erinnert euch daran, dass euer Leben nicht bereits in Stein gemeißelt ist, dass ihr keine Sklaven des Schicksals, dass ihr kein namenloses Rädchen in der großen Maschine seid. Tatsächlich seid ihr ein aktiv Handelnder, ein Beweger, ein Gestalter. Ihr könnt eurem Leben die Richtung geben, die ihr gerne hättet.

Vier Arten von Handlungen gibt es in der Welt, sagte der Buddha: Dinge, die wir gerne tun und die gute Folgen haben, Dinge, die wir nicht gerne tun und die schlechte Folgen haben, Dinge, die wir gerne tun und die schlechte Folgen haben, und Dinge, die wir nicht gerne tun und die gute Folgen haben. Bei den ersten beiden muss man nicht lange überlegen. Ohne weiter darüber nachzudenken tut man die Dinge, die man gerne tut und die gute Folgen haben. Darüber gibt es keine Auseinandersetzung im Geist. Das gleiche gilt für die Dinge, die man nicht gerne tut und die schlechte Folgen haben. Man tut sie eben nicht gerne. Da gibt es nichts zu diskutieren. Die Jury ist da einer Meinung.

Die schwierigen Handlungsweisen sind diejenigen, die man gerne tut, die aber schlechte Folgen haben, und diejenigen, die man nicht gerne tut, die aber gute Folgen haben. Der Buddha hatte einen interessanten Kommentar zu diesen beiden. Er sagte, sie seien ein Maßstab für jemandes Weisheit und Einsichtsvermögen. Er sagte nicht, sie seien ein Maßstab für die eigene Willenskraft. Es braucht Einsichtsvermögen, um die Dinge zu tun, die man nicht gerne tut, die aber gute Folgen haben, und die Dinge nicht zu tun, die man gerne tut, die aber schlechte Folgen haben. Das Einsichtsvermögen besteht nicht nur darin, in jedem dieser Fälle den Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung zu sehen, sondern auch darin, zu wissen, wie man bei sich die Komiteemitglieder ausmanövriert, die einfach trotzdem tun wollen, was sie tun wollen. Mit Hilfe des Einsichtsvermögens lernt man, die Blockaden, mit denen sich der Geist selbst außer Gefecht setzt, und die Schwierigkeiten, die er sich selbst bereitet, zu durchschauen und herauszufinden, wie man an ihnen vorbeikommt.

Eine der größten Schwierigkeiten, die wir uns selbst bereiten, ist unser Selbstbild. Wir stellen fest, dass es schwierig ist, die Dinge zu tun, die gut für uns sind, und leicht, die Dinge zu tun, die nicht gut für uns sind, und das bringt uns dazu, zu glauben, wir seien eben unserem Wesen nach träge, oder dass der zur Trägheit neigende Teil unseres Geistes unser wahres Selbst sei, weil ja das Gegenteil offensichtlich Mühe bereitet. Die zur Trägheit neigende Seite des Geistes schwimmt einfach mit dem Strom, also muss sie wohl das sein, was wir wirklich sind. So denken wir, aber diese Art zu denken ist in Wirklichkeit selbstzerstörerisch.

Wir erinnern uns vielleicht an die Gelegenheiten, wo wir recht gehandelt haben -- wo wir meditiert, die ethischen Verhaltensregeln eingehalten und im Einklang mit dem Dhamma gelebt haben -- aber alles, was uns dabei einfällt, ist, wieviel Mühe es uns gekostet hat. Also sagen wir: "Das war wohl nicht wirklich ich. Das war wohl jemand anderes. Ich bin wohl die Person, die das tut, was ihr leicht fällt, träge und völlig willensschwach wie ich nun mal bin." Diese Haltung beruht auf einem riesigen Missverständnis. Die schwierigen Dinge fallen jedermann schwer. Statt daraus für sich ein Selbstbild zu erschaffen, denken vernünftige Leute einfach: "Wie kann ich um diese Trägheit herum kommen? Wie kann ich mich an dieser negativen Haltung vorbeimanövrieren?" Sie experimentieren und probieren unterschiedliche Vorgehensweisen aus, bis sie etwas finden, das wirkt.

Genau so sollt ihr es auch beim Meditieren machen. Wenn ihr feststellt, dass ihr es mit dieser Art von Hindernis zu tun habt, dann lernt, euer Selbstbild auseinander zu nehmen. Macht euch klar, dass euer Selbst nichts von vorneherein Vorgegebenes ist, dass auch euer Bild davon nichts Vorgegebenes ist. Das Selbstbildnis, das ihr da jeweils heraufbeschwört, ist lediglich das Ergebnis eines gewohnheitsmäßigen Denkmusters. Wenn es euch dabei im Wege steht, zu erreichen, was ihr wirklich wollt, dann müsst ihr es hinterfragen, ganz gleich wie laut es euch anbrüllt: "Das ist dein wahres Selbst." Ihr müsst es auseinander nehmen. Glaubt ihm nicht.

Ganz gleich, wie laut der Geist darauf beharren mag, dass er nichts gegen den Strom anrichten könne, das ist nur der eine Teil des Geistes. Es gibt einen anderen Teil, der den Kampf tatsächlich aufnehmen möchte, der stark sein möchte, der die Dinge durchschauen möchte. Die träge Seite hat das torpediert, indem sie sagt: "Das bin nicht wirklich ich." Nun, wer ist denn diese träge Seite? Wieso wollt ihr euch denn mit ihr identifizieren? Ihr habt die Wahl.

Versucht, die Löcher in den Argumenten zu finden, lernt, wie man die Dinge auseinander nimmt. Man muss lernen, die negativen Angewohnheiten im Geist abzubauen. Der erste Schritt dabei ist, zu hinterfragen, ob sie wirklich stichhaltig sind. Schließlich hat der Buddha ja gesagt, dass man den Geist schulen kann, und dass diese Schulung zum Glücklichsein fhrt. Wenn wir Menschen uns nicht ändern könnten, hätte es keinen Sinn, den Dhamma zu lehren. Sich zu üben, wäre zwecklos. In Wahrheit ist es aber so, dass wir alle die Fähigkeit haben, uns zu ändern. Jeder Augenblick ist ein neuer Augenblick, und dieser Augenblick enthält ein gewisses Element der Freiheit.

Dann gibt es da den Teil des Geistes, der sagt: "Na gut, du kannst dich zwar entscheiden, jetzt in diesem Augenblick das Rechte zu tun, aber das wird nicht lange halten." Auch das muss man in Frage stellen. Die beste Art, es in Frage zu stellen, ist, sich zu entscheiden, das Rechte zumindest im nächsten Augenblick zu tun und im nächsten Augenblick und im nächsten Augenblick und dann zu sagen: "Siehst du? Ich kann es." Die negative Seite wird mit allerlei weiteren Argumenten daherkommen, aber man muss entschlossen sein, nicht hinzuhören, ihr keinen Glauben zu schenken. Versucht, euch Möglichkeiten zu überlegen, wie ihr den Teil des Geistes unterminieren könnt, der an das Negative glaubt.

Es geht da drinnen zu wie in der Politik. Es gibt gewisse Stimmen, die einen ständig laut anschreien, und man hat sich daran gewöhnt, ihnen nachzugeben, manchmal einfach nur, weil sie so penetrant sind. Aber wenn man innehält und genau hinschaut, dann erkennt man, dass es da nicht viel gibt, dem man wirklich nachgeben möchte. Folglich muss man im Geist andere Stimmen erschaffen. Schließlich ist der Buddhaweg etwas Erschaffenes, etwas Gestaltetes. Der Ausdruck dafür ist Sankhata Dhamma, etwas, das man zusammen setzt.

Die Frage ist nicht, ob man etwas von Natur aus mag oder nicht. Es ist einer der im amerikanischen Buddhismus unserer Tage allgemein vertretenen Hauptirrtmer: die Auffassung, dass man jeden beliebigen Weg einschlagen könne, den man nur möchte, und dass es egal sei, welchen man nimmt, weil alle Wege am Ende auf dasselbe hinausliefen. Nun, es gibt Wege, die funktionieren, und es gibt Wege, die das nicht tun. Ein Weg, der einem gefllt, bringt einen nicht notwendigerweise dahin, wohin man wirklich möchte.

Also muss es dabei ein Element des Sich-Anstrebens geben. Es muss dabei ein Element geben, bei dem es um das Zusammenfügen von etwas Neuem geht, darum, nicht in alte Gewohnheiten zurückzufallen. Wenn man es recht bedenkt, gibt es auch da, wo man in alte Gewohnheiten zurückfällt, ein Element des Zusammensetzens; jedesmal, wenn man dem nachgibt, erschafft man das altbekannte Selbstgefühl immer wieder und wieder. Ist das wirklich die Art von Selbst, die ihr erschaffen möchtet? Ihr habt die Freiheit, etwas anderes zu erschaffen.

Vielen von uns schmeckt die Verantwortung nicht, denn verantwortlich zu sein bedeutet auch, dass wir für unsere Fehler verantwortlich sind. Da ist die Frage angebracht: "Und wenn schon?" Jeder macht Fehler. Sogar der Buddha machte Fehler, bevor er der Buddha wurde. Es ist unser aller gemeinsame Herkunft.

Deswegen ist Sanghanussati, das Gedenken an den Sangha, eine solch nützliche Betrachtung. Manchmal fällt es einem schwer, sich mit dem Buddha zu vergleichen, aber man kann sich ja mit Mitgliedern des edlen Sangha vergleichen. Die Menschen, die der Lehre Buddhas folgten, waren ganz verschieden. Es gab Leprakranke, Arme, Reiche, alle möglichen Leute. Ein berühmtes Paar waren Mahapandaka und Culapandaka, zwei Brüder. Mahapandaka war der Ältere; Culapandaka der Jüngere. Mahapandaka war sehr scharfsinnig, Culapandaka war sehr einfältig, und doch wurden beide Arahants. Es gibt alle möglichen Arten von Leuten im edlen Sangha. Jeder im edlen Sangha war einmal da, wo ihr jetzt seid, was die Stärken und Schwächen in ihrem Geist betrifft. Der Unterschied besteht darin, dass sie sich letzten Endes entschlossen haben, die Stärken dazu zu benutzen, die Schwächen zu besiegen. Und der erste Schritt dabei war einfach der Gedanke, dass es möglich war. Wenn sie es fertig gebracht haben, könnt ihr es auch. Es mag unmöglich erscheinen, aber man kann sich daran gewöhnen, das Unmögliche zu denken.

Schließlich war dem Buddha auch gesagt worden, dass es unmöglich war, die Idee, dass es ein Todloses geben könne, dass es etwas Besseres geben könne als er bereits hatte. Da war er: reich, gebildet, gut aussehend, mächtig. Er hatte alle Sinnesobjekte und -freuden, die man sich vorstellen konnte, und dennoch war er nicht zufrieden. Seine Familie und seine Freunde sagten zu ihm: "Mach dir nichts vor. Das Todlose ist unmöglich. Besser als das hier kann es nicht werden."

Er aber sagte: "Nun, wenn das hier das Beste ist, was kommen kann, dann ist das Dasein etwas ziemlich Erbärmliches, weil das alles eines Tages auseinanderfallen wird." Also machte er sich auf, um das Unmögliche zu suchen -- und er fand es. Wir mögen es für unangebracht halten, uns mit dem Buddha zu vergleichen, aber es gibt eine Menge edler Nachfolger, die an einem bestimmten Punkt das Gefühl gehabt haben müssen, dass wahres Glück wohl eine Unmöglichkeit sei, dass es für sie nicht möglich sei, sich zu ändern. Aber eines Tages entschieden sie sich dann doch, das Unmögliche zu tun. Und so kam es, dass sie Angehörige des edlen Sangha wurden. Der Punkt dabei ist natürlich, dass das, was wir für unmöglich halten, nicht notwendigerweise auch unmöglich ist. Wir haben uns lediglich unnötige Schranken auferlegt.

Als frisch Ordinierter stellte ich fest, dass das, was mir die größte Furcht am Mönchsein einflößte, das war, dass so viel mehr von mir erwartet wurde. Wenn man in der normalen Gesellschaft lebt, dann sind die Erwartungen der Leute, ihre Maßstäbe, nicht allzu hoch. Es ist nicht allzu schwierig, ihnen gerecht zu werden. Aber wenn sich plötzlich die Möglichkeit eröffnet, auf das Todlose hinzuarbeiten, kommt es einem überwältigend vor. Ein Teil des Geistes möchte zu dem vermeintlich sicheren Ort zurück, wo ihm die Dinge leichter zu handhaben scheinen. Aber selbstverständlich zieht das, was leichter zu handhaben ist, auch mehr Leiden nach sich.

Wie der Buddha sagte: "Das Leben im Hausstand ist hart. Das Leben in der Hauslosigkeit ist hart." Aber wenigstens bringt einen das Leben in der Hauslosigkeit, wohin es sich wirklich zu gehen lohnt. Wenn man sich schließlich dafür entschieden hat, sich wirklich der Übung zu unterziehen, dann wird aus diesem Ziel etwas nicht mehr ganz so Unmögliches.

Also versucht die Schranke in eurem Geist zu überwinden, die irgendwo tief drinnen sagt: "Ich kann das nicht." Stellt das in Frage. Warum solltet ihr das glauben? Welcher Teil eures Geistes sagt das? Der Teil, der die Anstrengung scheut. Wollt ihr euch mit diesem Teil des Geistes identifizieren? Wenn ihr wollt, könnt ihr das, aber ihr müsst es nicht. Ihr habt auch die Möglichkeit, euch mit besseren Stimmen in eurem Geist zu identifizieren. Es ist eure Entscheidung. Ganz gleich, wie unmöglich es erscheinen mag, es ist eure Entscheidung.