

Wie man richtig fällt

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.

Eine häufig gestellte Frage ist: Wie kann man feststellen, ob man Fortschritte bei der Meditation erzielt? Und eine Antwort darauf ist: Wenn der Geist von seinem Objekt abschweift, wird man immer schneller dabei, ihn zurückzubringen. Wohlgemerkt, die Antwort lautet nicht: der Geist schweift überhaupt nicht ab. Sie lautet: Es wird erwartet, dass man abschweift, es ist ein normaler Bestandteil der Übung, ein normaler Bestandteil des Trainings. Der springende Punkt liegt darin, bei dem, was vor sich geht, aufmerksamer zu sein und die Situation schneller zu bereinigen, wenn man vom Atem abgeschweift ist.

Beim Lernen, wie man meditiert, besteht ein wichtiger Teil also darin, zu lernen, wie man fällt. Es heißt, dass man den Anfängern beim Aikido als allererstes beibringt, wie man fällt, ohne sich weh zu tun. Die Absicht dabei ist, dass man immer weniger Angst vor dem Fallen hat, sich beim Fallen dann natürlich auch immer weniger verletzt, und deshalb auch weniger oft fallen wird, risikobereiter wird.

Der Kniff beim Meditieren besteht also darin, zu lernen, wie man den Geist mit möglichst wenig an Schuldzuweisung, möglichst wenig an Selbstkritik zurückholt, indem man einfach konstatiert: "Ich bin nicht hergekommen, um über den Terminplan für die nächste Woche nachzudenken, oder darüber, was gestern Abend alles schief gelaufen ist, oder was auch immer. Ich bin hier, um mich auf den Atem zu konzentrieren." Lasst diese anderen Dinge einfach stehen und kommt zurück. Lernt, wie man das macht, ohne den Geist völlig außer Gefecht zu setzen.

In unserem modernen Erziehungswesen werden wir recht bald zu den Fertigkeiten geleitet, für die wir eine natürliche Begabung haben. Folglich lernen wir nicht, bei Sachen gut zu werden, die uns nicht so

leicht von der Hand gehen. Wenn wir uns also mit etwas beschäftigen, was uns nicht so leicht fällt, dann scheint es für uns, wenn wir straucheln, das Einfachste von der Welt zu sein, uns einfach fallenzulassen und dann dazuhocken, plumps. Das nennt man nicht zu wissen, wie man fällt. Beim Straucheln besteht die Abhilfe darin, zu erkennen, dass da ein gewisser Schwung besteht, dass man aber diesem Schwung nicht folgen muss.

Sehr gut läßt sich das beobachten, wenn man einen Entschluss gefasst hat, etwas für eine gewisse Zeit sein zu lassen. Letzten Sommer war es hier im Kloster sehr beliebt, sich am Abend der Schokolade zu enthalten. Aber dann kam die Versuchung: "Was ist eigentlich so schlimm an einem kleinen Stückchen Schokolade?" Na ja, Schokolade an sich ist ja auch nichts wirklich Böses, also fiel es einem leicht, zu rationalisieren und sich dafür zu entscheiden, den Entschluss zur Enthaltung aufzugeben und sich über die Schokolade herzumachen. Das Problem ist natürlich, dass das Wichtige bei so einem Entschluss nicht die Schokolade ist, sondern die Übung darin, auf jeden Fall bei seinem Entschluss zu bleiben. Allzu oft nehmen wir an, sobald die Entscheidung gefällt ist, unseren Entschluss fallen zu lassen, dass es kein Zurück mehr gäbe; dass man machtlos sei und dem Schwung weiter folgen müsse. Aber es ist möglich, seine Entscheidung zu revidieren -- gleich im nächsten Augenblick oder im übernächsten oder im überübernächsten. Das nennt man lernen, wie man richtig fällt. Anders gesagt, man muss dem Schwung, der einen wegtragen will, nicht folgen. Man entdeckt, dass man jederzeit die Freiheit hat, sich augenblicklich anders zu besinnen und wieder zurückzukehren.

Wenn ihr bemerkt, dass ihr vom Atem abgleitet, überlasst euch nicht einfach dem Schwung des Abgeglittenseins. Fangt euch wieder: "Ich kann ja einfach umkehren", und ihr werdet erstaunt sein, wie schnell man umkehren kann. Nun ja, vielleicht bringt der Geist noch andere Gründe vor: "Oh nein, du kannst jetzt nicht zurück; du hast dich ja festgelegt." Na, das ist ja interessant! Plötzlich ist man der Ablenkung gegenüber zu etwas verpflichtet -- die einem selbst gegenüber zu nichts verpflichtet ist --, aber das Gefühl, seiner Meditation gegenüber zu etwas verpflichtet zu sein, das hat man nicht. Das ist einer der vielen Streiche, die der Geist sich selbst spielt. Das Wichtige ist es, zu lernen, wie man diese Selbsttäuschungsversuche durchschaut, sie nicht ernst zu nehmen, und selbst das eine oder andere Gegenmittel dafür bereitzuhalten.

Es gibt einen Teil des Geistes, der uns einreden möchte, der Weg des geringsten Widerstandes sei viel natürlicher, aber da erhebt sich die Frage von angeborenem Verhalten gegenüber erworbenem Verhalten. Wenn man zu einem Psychotherapeuten geht, lernt man sehr deutlich, wie bestimmte Angewohnheiten durch bestimmte Erziehungsmethoden der Eltern oder bestimmte Erfahrungen als Kind entstanden sind. Das bedeutet, sie sind nicht unbedingt naturgegeben. Sie sind gelernt worden. Sie sind da, sie sind zur eingefleischten Gewohnheit geworden, aber man kann sie durch Umlernen wieder beseitigen. Man kann den Geist in die entgegengesetzte Richtung entwickeln. Das ist es auch, was wir tun, wenn wir ihn in der Meditation ausbilden. Wir erziehen den Geist um.

Und wir bringen ihm nicht bloß bei, wie man bei einer Sache bleibt, indem wir beim Atem bleiben, sondern wir bringen ihm auch bei, wie man immer schneller zum Atem zurückkommt: wie man sich fängt, wenn der Geist beginnt, den Atem loszulassen und sich etwas anderem zuzuwenden, und wie man einfach ohne irgendein Problem umkehrt und sich wieder dem Atem widmet. So lernt man sich selbst zu beherrschen, ohne dass es des Zwangs bedürfte, den wir gewöhnlich mit dem Begriff

"Selbstbeherrschung" verbinden. Wir erlernen eine sachlichere Art und Weise, mit unserem eigenen Geist umzugehen.

Man entdeckt, dass damit vielerlei Verwirrungen der Boden entzogen wird. Und im Ergebnis gibt es weniger Stellen, wo die eigenen Befleckungen einhaken können. Anstatt euch mit Abstraktionen wie "meine Persönlichkeit", "mein Charakter", "die Art, wie ich bin" abzugeben, bleibt einfach auf den gegenwärtigen Moment gerichtet. Welche Entscheidung auch getroffen wurde, sie wurde in völliger Freiheit getroffen, und wenn ihr erkennt, dass die Entscheidung schlecht war, dann habt ihr wiederum völlige Freiheit, euch anders zu entscheiden. Wenn man sein Selbstbild -- das ein weiteres Versteck für alle möglichen Befleckungen darstellt -- beiseite räumt, dann wird das Spielfeld viel übersichtlicher, und es gibt viel weniger Stellen, wo sich die Befleckungen verstecken können.

Eine Bekannte von mir aus Laguna Beach ging einmal zu einem Meditationskurs, wo man ihr beibrachte, sie solle die Meditationspraxis so ins Alltagsleben übertragen, dass sie das Alltagsleben als Wechselspiel zwischen dem Absoluten und dem Relativen betrachten sollte. Das sind ziemlich große Abstraktionen, größer könnten sie kaum sein. Und nachdem sie eine Woche lang versucht hatte, in diesen Begriffen zu denken, kam sie mit einer sehr verwickelten Frage in die Sonntagsmeditationsgruppe, wie sie ihr Leben gemäß diesen Begriffen führen sollte. Ich muss zugeben, dass die Frage so verwickelt war, dass ich ihr nicht einmal folgen konnte, aber das Problem war offensichtlich: Je abstrakter eine Abstraktion ist, desto schwieriger wird es, sich mit ihrer Hilfe auf seinem Weg zurechtzufinden, und um so leichter wird es, sich selbst zu blockieren. Wir neigen dazu, Abstraktionen als sauber, übersichtlich, Mondrianesque anzusehen, aber tatsächlich geben sie vielen Verwicklungen Raum. Sie werfen jede Menge Schleier über das, was tatsächlich vor sich geht. Räumt man die Abstraktionen beiseite, dann bleibt einfach der Geist hier beim Atem übrig. Er kann sich entscheiden, beim Atem zu bleiben, oder er kann sich entscheiden, woanders hinzugehen. So einfach ist das.

Das gleiche Prinzip findet überall bei der Lehrausübung Anwendung. Wenn man sich einmal entschlossen hat, die Tugendgebote einzuhalten, entscheidet man mit jedem weiteren Augenblick, ob man seinem Entschluss treu bleibt. Wenn man sich einmal entschlossen hat, beim Atem zu bleiben, entscheidet man mit jedem weiteren Augenblick, ob man bei seiner Absicht bleibt. Und je mehr man in seinem Geist bei einfachen, klaren Begriffen bleibt, bei erdverbundenen, praktischen, geradlinigen Begriffen -- ohne dass man irgendwelche Sachen aus der Vergangenheit ausgräbt, ohne dass man irgendwelche Sachen über sein Selbstbild herausholt, um die Dinge komplizierter zu machen -- um so einfacher wird es für einen, auf seinem Weg zu bleiben. Um so einfacher wird es für einen, wieder zurückzukehren, wenn man abgleitet, weil auf dem Gelände, auf das man fällt, weniger Unebenheiten sind. Also nicht nur beim Meditieren, sondern bei jedem einzelnen Aspekt des Weges, den ihr ausübt, versucht, die Dinge so einfach wie möglich zu halten, so klar und unkompliziert, so gegenwartsbezogen wie möglich.

In meiner Zeit bei Ajahn Fuang verlangte er manchmal so Dinge von mir wie: "Sitze heute die ganze Nacht hindurch und meditiere." "Du meine Güte", gab ich das erste Mal zurück, als er das sagte, "das kann ich nicht. Ich habe schon gestern zu wenig Schlaf bekommen und heute einen langen, ermüdenden Tag gehabt." Und so weiter. Und er sagte nur: "Wirst du daran sterben?" "Na ja, wohl nicht." "Dann kannst du es."

So einfach eben. Leicht war es natürlich nicht, aber einfach war es. Und wenn man die Dinge einfach hält, dann werden sie mit der Zeit auch leichter. Man bleibt einfach Augenblick für Augenblick bei dem momentanen Entschluss, ohne etwa zu denken: "Die ganze Nacht, die ganze Nacht; ich muss die ganze Nacht durchhalten." Man denkt einfach nur: "Dieser Atemzug, dieser Atemzug, dieser Atemzug." Findet etwas, damit euer Interesse an jedem Atemzug, so wie er kommt, erhalten bleibt, und ihr schafft es bis zum Morgen.

So bringt man die Meditation ins Alltagsleben: Haltet die Dinge einfach, reduziert sie auf das Wesentliche. Sobald die Dinge im Geist sich auf das Wesentliche beschränken, gibt es nicht mehr so viele Stellen, wo sich die Befleckungen verstecken können. Und wenn man fällt, fällt man auf eine Stelle, von der man leichter wieder aufstehen kann. Man muss sich nicht dem Schwung des Falls überlassen oder im Morast stecken bleiben. Man fängt sich und gewinnt augenblicklich wieder das Gleichgewicht.

Meine Mutter erzählte einmal, dass es ein Ereignis bei Tisch in ihrem Elternhaus war, bei dem sie sich das erste Mal zu meinem Vater hingezogen fühlte. Mein Onkel, ihr Bruder, hatte meinen Vater vom College zu einem Besuch eingeladen. Eines Tages stieß mein Vater während einer Mahlzeit ein Glas Milch vom Tisch, aber bevor es auf dem Boden landete, hatte er es schon wieder aufgefangen. Deswegen heiratete meine Mutter ihn. Ich weiß, das klingt ein bisschen verrückt -- ich verdanke mein Hiersein den schnellen Reflexen meines Vaters -- aber die Geschichte weist auf eine interessante Sache hin. Und es ist die Art von Geistesgegenwart, die man als Meditierender besitzen sollte: Wenn man stolpert, nun, dann kann man sich sofort wieder aufrichten. Wenn man es schafft, bevor man auf dem Boden landet, um so besser. Aber selbst wenn man auf den Boden knallt, man ist ja kein Glas. Man ist ja nicht zertrümmert. Man kann einfach wieder aufstehen.

Versucht, es so einfach zu halten.