

Zufriedenheit auf dem Übungsweg

(Contentment in the Practice)

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.

Immer, wenn ihr euch hinsetzt, um mit dem Atem zu arbeiten, dann erinnert euch an die Geschichte von der törichten, unerfahrenen Kuh. Die Kuh lebt auf einer schönen, an einem Hang gelegenen Wiese, wo sie viel grünes Gras und Wasser hat, aber sie sieht eine andere Wiese auf einem Hügel gegenüber und wird auf einmal von Neugier geplagt: "Wie mag das Gras wohl da drüben sein? Wie mag das Wasser da drüben sein?" Und weil sie eine törichte, unerfahrene Kuh ist, läuft sie los. Sie kennt aber den Weg nicht, der hinab von ihrem Hang, durch die Schlucht und hinauf auf den gegenüberliegenden Hügel führt, und so verläuft sie sich irgendwo dazwischen. Sie kommt nicht auf dem anderen Hügel an und findet auch nicht mehr zu ihrem Ausgangspunkt zurück.

Das steht für den Geist, der, sobald er in einen Vertiefungszustand gelangt ist, sich die Frage stellt, wo er jetzt hin soll, um etwas noch Besseres zu finden. Der Kniff besteht darin, dass man lernt, auf seiner Wiese zu bleiben, damit das Gras Gelegenheit hat, zu wachsen, damit man genau da, wo man schon ist, sich am Wasser erfreuen kann. Und der Ort, wo man ist, wird sich zu immer tieferen Versenkungszuständen entwickeln. Deswegen ist es so wichtig, bevor man hier und da mit dem Atem arbeitet, hier und da Änderungen an ihm vornimmt, dass man erst einmal zumindest eine Stelle findet, wo er sich angenehm anfühlt, und sich darauf konzentriert.

Um einen anderen Vergleich zu gebrauchen: es ist, wie wenn man an einem windigen Tag ein Feuer entfachen möchte. Zuerst hat man nur eine ganz winzige Flamme, also legt man die Hände ringförmig darum und gibt acht, dass sie nicht ausgeblasen wird. Gleichzeitig unterbricht man aber nicht die Sauerstoffzufuhr. Man hält die Hände genau richtig, damit die kleine Flamme weiterbrennen kann, und

nach einiger Zeit wird sie stärker. Dann verteilt sie sich über den ganzen Reisighaufen, den man angehäuft hat. Aber das Wichtige ist, diese erste kleine Flamme zum Brennen zu bringen.

Genauso ist es mit dem Atem: Findet wenigstens eine kleine Stelle und bleibt eine Zeit lang genau dort. Es muss keine große Stelle sein, nur eine kleine Stelle. Gebt euch mit dieser kleinen Stelle für den Augenblick zufrieden. Gestattet ihr, sich angenehm anzufühlen. Nach einer Weile ist sie es. Dann könnt ihr anfangen, dieses behagliche Gefühl im ganzen Körper auszubreiten, weil ihr aus einer Position der Stärke heraus arbeitet. Ihr arbeitet aus einer Position des Wohlergehens heraus, nicht aus einer Position der Verzweiflung, Ängstlichkeit oder Ruhelosigkeit, wo ihr denkt, dass dieses so sein müsste, oder jenes so sein müsste. Gebt euch einfach mit dem zufrieden, was ihr habt, und erlaubt ihm, zu wachsen. Gebt euch am Anfang mit kleinen Dingen zufrieden, und schließlich, mit zunehmender Übung, werden sie zu einem immer größeren Wohlgefühl anwachsen.

Denkt daran, dass das Wort Jhana von dem Verb jhayati stammt, das brennen bedeutet. Aber dieses Verb bezeichnet nicht irgendeine Art von Brennen; es bezeichnet das Brennen einer Öllampe. Die Flamme einer Öllampe bleibt beim Brennen ruhig. Mag sein, dass es keine große Flamme ist, aber dass sie ruhig brennt, hilft, das Zimmer auszuleuchten. Man kann bei ihrem Schein sogar lesen. Wenn die Flamme flickern würde, könnte man nicht lesen, egal wie hell sie wäre, weil die Schatten überall im Raum hin- und herspringen würden. Aber die ruhige Flamme einer Öllampe erlaubt es einem, auch in einem sonst dunklen Zimmer zu lesen.

Genauso ist es mit dem Zustand eurer Vertiefung. Bleibt beständig bei einer Stelle. Die Beständigkeit, die Gleichmäßigkeit eures Blicks ist es, die es dieser einen Stelle gestattet, wirklich angenehm zu werden. Am Anfang fühlt sie sich möglicherweise noch nicht ganz so angenehm an, nur eine Stelle im Körper, die in Ordnung ist. Der Atem erscheint in Ordnung, wenn er hereinströmt, erscheint in Ordnung, wenn er hinausströmt. Nichts Großartiges, nichts Besonderes. Aber wenn ihr euch erlaubt, euch darin niederzulassen, dann stellt ihr fest, dass damit ein grundlegendes Problem im Geist gelöst ist: die unterschwellige Spannung, die der Bereitschaft zugrunde liegt, jederzeit aufzuschrecken, wie bei einer Katze, die sich hingesezt hat, aber in ständiger sofortiger Sprungbereitschaft ist. Wenn man den Geist fotografieren könnte, dann würde er so aussehen: wie eine Katze in Sprungbereitschaft. Wenn er in Kontakt mit einem Gegenstand kommt, dann ist ein Teil des Geistes bereit, sofort von diesem Gegenstand wegzuspringen, sobald er diesen Gegenstand nicht mag, sobald dieser Gegenstand sich in etwas Unangenehmes verwandelt, weil das die Art und Weise ist, wie er bisher mit Gegenständen umgegangen ist.

Aber hier ist es so, dass ihr ihm gestattet, sich an dieser einen kleinen Stelle niederzulassen, so dass dieses Spannungsgefühl im Geist wegschmelzen kann. Ihr verschmelzt mit dem Gegenstand eurer Vertiefung, und dann lasst ihr dieses Gefühl des Verschmelzens sich im Körper ausbreiten, bis ganz hinab zu euren Fingern und Zehen. Auf diese Weise entwickelt sich die Meditation viel besser, als wenn ihr ständig kämpfen und versuchen würdet, alles nach euren Vorstellungen ablaufen zu lassen. Man muss lernen, wie man genau das richtige Maß an Druck anwendet, genau das richtige Maß an Anstrengung, nicht zu viel, nicht zu wenig. Je feinfühlicher ihr bei eurer Meditation vorgeht, desto besser.

Es gibt also irgendwo in eurem Körper eine Wiese. Vielleicht keine große, aber es gibt sie. Man setzt sich nicht hin und macht sich Sorgen darüber, wo wohl die nächste Wiese sein könnte oder welche Wiesen es noch um einen herum geben mag. Bleibt einfach da, wo ihr seid, und das Gras wird wachsen. Das Wasser wird fließen. Und ihr stellt fest, dass der Ort, an dem ihr seid, sich nach und nach entwickelt. Das ist die Art von Vertiefung, mit der ihr leben könnt.

Anders gesagt, ist das die Art von Vertiefung, die man nehmen und mit sich herumtragen kann, wo man auch hin geht, anders, als wenn man zu viel von Vorgefertigtem, zu viel von Vorgedachtem ausgeht, und dann dies tun muss und jenes tun muss und hier etwas ändern muss und da etwas ändern muss, so dass alles sehr theoretisch wird. Einfach ein inneres Gefühl, das zulässt, dass es sich genau hier genau richtig anfühlt, dass es sich genau hier gut anfühlt, und wo man auch hinget, bleibt man "genau hier". Man kann identifizieren, wo dieses gute Gefühl steckt, und es bei sich tragen, wohin man auch geht. Das ist die Art von Vertiefung, die wächst. Es ist die Art von Vertiefung, die ins eigene Leben eindringt und nach und nach Änderungen bewirkt in der Art, wie man denkt, wie man handelt und wie man spricht, weil sie die ganze Zeit über da ist. Man braucht nicht so arg viel nachzuhelfen. Man muss ihr vielleicht ein wenig Pflege angedeihen lassen, aber nicht so, wie ihr es aus Büchern kennt. Es ist einfach ein Gefühl des Wohlergehens genau hier. Ihr habt eure kleine Stelle und tragt sie bei euch.

Ajaan Fuang sagte einmal, dass Achtsamkeit und Vertiefung winzige Dinge sind, an denen man aber ständig dranbleiben muss. In Thailändisch hörte sich das besser an, weil es ein Wortspiel war. Es gibt das Wort nit, das klein bedeutet, aber es gibt auch ein Wort nit -- anders geschrieben, aber gleich ausgesprochen -- das ständig bedeutet. Vertiefung ist also eine kleine winzige Sache, die man ständig übt. Wenn sie aus diesem einsetzenden Gefühl des Wohlergehens kommt, ist sie sehr viel dauerhafter. Man kann sie viel länger aufrecht erhalten. Das Gefühl des Wohlergehens breitet sich nach und nach wie eine wärmende Glut im ganzen Körper und Geist aus, wenn man es geschehen lässt, wenn man dem Gras erlaubt zu wachsen, und dem Wasser zu fließen. Oder, im Beispiel von der Flamme, wenn man ihr genug Raum und Schutz bietet, damit sie größer werden kann.

In einem seiner Vorträge sagt Ajaan Lee, dass große Dinge sich erst aus kleinen Dingen entwickeln müssen. Manchmal muss man sich eben mit einem kleinen Stückchen Vertiefung zufrieden geben, einer kleinen Stelle, wo es angenehm ist, aber wo man ständig dabei bleibt. Man pflanzt einen Bananenbaum, und nach einer Weile wächst er heran und liefert einem die Samen, um noch mehr Bananenbäume pflanzen zu können. Also nimmt man die Samen aus der Banane -- in Thailand gibt es Bananen mit Samen --, pflanzt sie, und nach einiger Zeit hat man eine ganze Bananenplantage. Oder noch besser mit Mangos: Man hat einen Baum, um den man sich sehr gut kümmert. Um sein restliches Grundstück braucht man sich erst einmal nicht zu kümmern. Man hat diesen einen Baum, und nach einiger Zeit trägt er Mangos, und Stück für Stück kann man mit den Samen von diesem einen Baum eine ganze Plantage anpflanzen. Und gleichzeitig hat man noch Mangos zum Essen. Man kann es sich gut gehen lassen. Schließlich ist das ein Teil des Übungsweges, und zwar der Teil, wo der Buddha ausdrücklich von Entzücken, Freude und Wohlergehen als Bestandteile des Weges spricht. Wenn einem dieses Gefühl des Wohlergehens fehlt, trocknet die eigene Übungspraxis sehr stark aus.

Indem man so Mangos anpflanzt und ihr Fruchtfleisch isst, stellt man fest, dass der Übungsweg sich in einen wirklich angenehmen Aufenthaltsort verwandelt, ein Weg, dem man mit Freude folgt -- nicht

nur weil man weiß, dass er einen an einen guten Ort führen wird, sondern weil es schon gut ist, auf diesem Weg zu sein, während man ihn beschreitet. Man geht nicht durch die Wüste. Man geht durch eine üppige Landschaft voller Obstplantagen. Wenn man lernt, welche Pflanzen sich als Nahrung eignen und welche gute Arzneien gegen Krankheiten liefern, dann ist immer genug da, um einen beim Beschreiten des Weges gesund und munter zu erhalten.