

Freude am Bemühen

von

Thanissaro Bhikkhu

frei übersetzt aus "[The Joy of Effort](#) "

Wenn Buddha Meditation erklärt, zeichnet er oft die Vergleiche mit den Geschicken von Künstlern, Zimmerleuten, Musikern, Bogenschützen und Köchen heraus. Das rechte Maß an Bemühen zu finden, ist wie der Musiker, der seine Saiten stimmt. Des Geistes Bedürfnisse im Moment zu erkennen, ihn zu erfreuen, beruhigen oder zu inspirieren, ist wie das Vermögen eines Koches in einem Schloß, im Lesen und Befriedigen des Geschmackes des Prinzen.

Zusammengefaßt markieren diese Vergleiche einen wichtigen Punkt: Meditation ist ein Geschick, und es zu meistern sollte in selber Weise erfüllend sein, wie dies auch bei allen anderen nützlichen Geschicken ist. Buddha sagte in dem Zusammenhang zu seinem Sohn Rahula: „Wenn Du siehst, daß du in geschickter Weise gehandelt, gesprochen oder gedacht hast, nützlich dem Wohle, während du weder dich selbst noch andere damit verletzt, erfreue Dich an diesem Umstand und bleib dabei, zu üben.“

Sicherlich bedeutet zu sagen, Meditation sollte angenehm sein, nicht, daß es immer leicht und annehmlich sein wird. Jeder Meditierende weiß, daß es ernsthafte Disziplin erfordert, um langwierig und mit der Entwirrung aller schwierigen Angelegenheiten des Geistes zu sitzen. Aber wenn du den Schwierigkeiten mit demselben Enthusiasmus, den ein Künstler den Herausforderungen in seiner Arbeit entgegenbringt, aufwartest, wird die Disziplin zu etwas angenehmem: Probleme werden durch deinen eigenen Einfallsreichtum gelöst und der Geist ist damit energiegeladener für vielleicht noch größere Herausforderungen.

Diese freudvolle Haltung ist ein nützliches Gegenmittel gegen eine pessimistische Haltung, die Leute oft in die Meditation bringen, und dieses pflegt zumeist in zwei Extreme zu strömen. Auf der einen Seite ist da der Glaube, daß Meditation eine Reihe von dumpfen und eintönigen Erfahrungen ist, die keinen Platz für Vorstellungskraft und Untersuchung haben: Beiße einfach deine Zähne zusammen, und am Ende der langen Strecke wird dein Geist in den Zustand des Erwachens fortschreiten. Auf der anderen Seite ist da der Glaube, daß Bemühen kontraproduktiv für Glück ist, und so sollte Meditation mit keinerlei Kraftanstrengung verbunden sein: Akzeptiere die Dinge einfach, wie sie sind, es ist dumm zu verlangen, daß diese besser werden, und entspanne dich im Moment.

Während es richtig ist, daß beides, Wiederholung und Entspannung, Ergebnisse in der Meditation bringen kann, führt ein Betreiben des einen unter gleichzeitiger Ablehnung des anderen in eine Sackgasse. Wenn du jedoch beide in ein größeres Geschick integrieren kannst, sodaß du lernst, welchen Grad der Anstrengung die

Übung zu jedem gegebenen Zeitpunkt erfordert, dann kann dich dieses weit bringen. Dieses größere Geschick erfordert starke Kraft an Achtsamkeit, Konzentration und Einsicht, aber wenn du dabei bleibst, kann es dich den ganzen Weg, bis zum letztlichen Ziel der Lehren Buddhas, führen: Nirvana, ein Glück, vollkommen unbedingt, frei von den Einschränkungen von Raum und Zeit.

Das ist ein inspirierendes Ziel, aber es erfordert Arbeit. Und der Schlüssel zur Aufrechterhaltung deiner Inspiration in der tagtäglichen Arbeit in Meditationspraxis liegt darin, sie wie ein Spiel anzugehen: eine glückliche Gelegenheit, ein nützliches Geschick zu meistern, Fragen zu stellen, zu experimentieren und zu erkunden. Die ist exakt, wie Buddha selbst Meditation gelehrt hat. Anstelle eine Vorgehensschritt-und-Essfertig-Methode zu formulieren, trainierte er seine Schüler zuerst in persönlichen Qualitäten, wie etwa Ehrlichkeit und Geduld, die erforderlich sind, um vertrauenswürdige Beobachtungen zu machen. Erst dann lehrte er Meditationstechniken, und selbst dann verlautbarte er nicht alles. Er stellte Fragen in den Raum und deutete auf Bereiche zur Untersuchung hin, in der Erwartung, daß diese die Vorstellungskraft seiner Schüler in den Bann ziehen und diese so Einsicht entwickeln würden und selbst zu Erkenntnis gelangen.

Wir können dies in der Weise, wie Buddha Rahula zu meditieren lehrte, sehen. Er begann mit dem Thema Geduld. Meditiere, sagte er, sodaß dein Geist wie die Erde ist. Abscheuliche Dinge werden auf die Erde geworfen, aber die Erde ist darüber nicht bestürzt. Wenn du deinen Geist wie die Erde machst, werden weder angenehme noch unangenehme sinnliche Eindrücke ihn vereinnahmen.

Nun, Buddha erklärte Rahula damit nicht, daß er zu einem passiven Schmutzklumpen werden sollte. Er lehrte Rahula damit, geerdet zu sein, Durchhaltevermögen zu entwickeln, sodaß es ihm möglich wäre, beides, angenehme wie auch schmerzvolle Ereignisse in seinem Körper und Geist zu beobachten, ohne vom Angenehmen vereinnahmt oder vom Schmerz umgehauen zu werden. Das ist, wozu Geduld gut ist. Es hilft dir, mit Dingen so lange zu sitzen, bis du sie gut genug verstehst, um ihnen geschickt zu begegnen.

Um Ehrlichkeit in der Meditation zu entwickeln, lehrte Buddha Rahula eine weitere Übung. Betrachte die Unbeständigkeit von Ereignissen in Körper und Geist, sagte er, sodaß du keinen Sinn von „Ich bin“ um diese entwickelst. Hier baute Buddha auf eine Lektion auf, die er Rahula gab, als dieser sieben Jahre alt war. Lerne deine Handlungen zu sehen, sagte er, bevor du diese ausführst, während du sie ausführst und nachdem du sie getan hast. Wenn du erkennst, daß du ungeschickt gehandelt hast und Verletzung verursacht hast, beschließe diesen Fehler nicht zu wiederholen. Dann sprich darüber mit jemandem, den du respektierst.

In dieser Lektion lehrte Buddha Rahula, mit sich selbst und anderen ehrlich zu sein. Und der Schlüssel zu dieser Ehrlichkeit ist, deine Handlungen wie Experimente zu sehen. Wenn du dann siehst, daß die Ergebnisse nicht gut sind, bist du frei, deine Wege zu ändern.

Diese Haltung ist auch essenziell für die Entwicklung von Ehrlichkeit in deiner Meditation. Wenn jede Sache, ob nun gut oder schlecht, die in deiner Meditation aufkommt, dir als ein Zeichen der Art der Person, die du bist, erscheint, wird es schwierig sein, auch nur irgend etwas ehrlich zu beobachten. Wenn eine ungeschickte Absicht aufkommt, bist du dazu geneigt, dich selbst als einen miserablen Meditierenden zu sehen, oder diese Absicht unter den Deckmantel der Leugnung zu kehren. Wenn eine geschickte Absicht aufkommt, bist du dazu geneigt, stolz und selbstgefällig zu werden und es als Anzeichen deiner innewohnenden guten Natur zu verstehen. Als Ergebnis daraus, bekommst du diese Absichten nie klar genug zu sehen, um zu wissen, ob diese hinter dem ersten erscheinenden Glanz wirklich geschickt sind.

Um diese Fallgruben zu umgehen, kannst du lernen, Ereignisse einfach als Ereignisse zu sehen, und nicht als Anzeichen einer innewohnenden Buddha-heit oder Schlechtigkeit, die dir innewohnt. Dann kannst du diese Ereignisse ehrlich beobachten und sehen, woher diese kommen und wohin sie führen. Ehrlichkeit, zusammen mit Geduld, bringen dich in eine bessere Position, diese Techniken der Meditation zu nutzen, um deinen eigenen Geist zu erkunden.

Die vorrangige Technik, die Buddha Rahula lehrte, war die Atemmeditation. Buddha empfahl sechzehn Schritte im Umgang mit dem Atem anzuwenden. Die ersten zwei sind durch geradlinige Anweisungen beschrieben. Die restlichen erheben Fragen, die zu erkunden sind. In dieser Weise wird dein Atem zu einem Fahrzeug der Übung für deinen Einfallsreichtum im Lösen von Problemen im Geist, und einer Übung für deine Wahrnehmungsfähigkeit im Bewerten der Ergebnisse.

Um damit zu beginnen, bemerke einfach, wann der Atem lang ist und wann er kurz ist. In den verbleibenden Schritten trainierst du dich jedoch selbst. Mit anderen Worten mußt du selbst herausfinden, wie du mit Buddhas Empfehlungen umgehen solltest. Die ersten zwei Übungen bestehen darin, zuerst empfindlich gegenüber dem gesamten Körper im Ein- und Ausatmen zu sein, und dann zweitens im Beruhigen der Effekte, die der Atem auf den Körper hat. Wie machst du dies? Dein Experiment. Welcher Rhythmus des Atems, welche Art der Anschauung des Atems beruhigt die Effekte am Körper? Versuche über den Atem nicht als Luft die hinein und hinaus geht zu denken, sondern als Energiefluß durch den gesamten Körper, wenn die Luft hinaus und hinein strömt. Wo nimmst du diesen Energiefluß wahr? Erdenke ihn dir als einen Fluß, der in und aus dem Nacken strömt, in deine Füße und Hände, durch die Nervenbahnen und die Blutgefäße, in deinen Knochen. Erdenke ihn dir als durch jede Pore deiner Haut aus- und eindringend. Wo wird er geblockt? Wie löst du die Blockade? Indem du durch sie durchatmest? Um sie herum? Direkt in sie hinein? Sieh nach, was auch immer funktioniert.

Wie du so mit dem Atem in dieser Weise herum spielst, wirst du einige Fehler machen – das zu starke Zwingen des Atems hat mir manchmal Kopfweg bereitet – aber mit der passenden Haltung werden die Fehler zu Lektionen, wie die

Auswirkungen deiner Vorstellungen die Art deines Atems gestalten. Du wirst dich auch dabei erwischen, wie du ungeduldig oder frustriert wirst, aber dann erkennst du, daß, wenn du durch diese Emotionen durchatmest, diese verschwinden. Du beginnst die Auswirkungen des Atmens auf deinen Geist zu erkennen.

Der nächste Schritt ist, mit einem Gefühl erfrischender Fülle und einem Sinn für Leichtigkeit ein- und auszuatmen. Auch hier mußt du mit beidem experimentieren, mit der Art, wie du atmest, und der Art der Vorstellung über den Atem. Beobachte, wie diese Gefühle und Konzeptionierungen Einfluß auf deinen Geist haben und wie du diese Auswirkungen beruhigen kannst, sodaß sich der Geist so entspannt wie möglich fühlt.

Dann, wenn dein Atem ruhig ist und du Erfrischung durch die Empfindungen der Entspannung und Gestilltheit wahrnimmst, bist du bereit, auf den Geist an sich zu sehen. Dennoch läßt du den Atem nicht gehen. Du positionierst deine Aufmerksamkeit ein wenig, sodaß du den Geist, während er beim Atem bleibt, beobachten kannst. Hier empfiehlt Buddha drei Gebiete des Experiments: Bemerke, wie du den Geist erfreust, wenn er Erfreuen benötigt, wie du ihn ruhig hältst, wenn er Beruhigung benötigt, und wie du ihn von seinem Festhalten und der Mühsal befreist, wenn er für ein Loslassen bereit ist.

Manchmal wird das Erfreuen und Beruhigen andere Themen der Besinnung ins Spiel bringen. Zum Beispiel kannst du für das Beruhigen des Geistes eine Haltung des uneingeschränkten Wohlwollens entwickeln oder dich an die Zeiten in der Vergangenheit erinnern, zu denen du tugendhaft und großzügig warst. Um den Geist zu beruhigen, wenn er von Lust gepeinigt wird, kannst du über das Unschöne im menschlichen Körper nachsinnen. Um deine Sammlung wiederherzustellen, wenn du dumpf oder selbstgefällig bist, kannst du über den Tod nachsinnen, zu erkennen, daß der Tod zu jedem Zeitpunkt kommen kann und du den Geist dafür vorbereiten mußt, um diesem Ereignis mit Fassung und Geschick entgegenzutreten. Zu anderen Gelegenheiten kannst du den Geist einfach in der Weise, wie du dich auf den Atem selbst sammelst, erfreuen oder beruhigen. Zum Beispiel kann das Atmen bis in die Hände und Füße, den Geist wirklich ankern, wenn seine Konzentration unruhig geworden ist. Wenn ein Punkt im Körper nicht genug ist, um das Interesse aufrecht zu erhalten, versuche auch an zwei Punkten zugleich auf den Atem zu achten.

Der wichtige Punkt ist, daß du dich jetzt selbst in eine Lage gebracht hast, wo du mit dem Geist experimentieren und die Ergebnisse dieser Versuche mit immer größer werdender Fehlerfreiheit lesen kannst. Du kannst versuchen, dieses Geschick auch abseits vom Kissen zu erkunden. Wie erfreust du den Geist, wenn du krank bist? Wie beruhigst du den Geist, wenn du mit einer schwierigen Person konfrontiert bist?

Was das Loslösen des Geistes von all seinen Beschwerlichkeiten betrifft, bereitest du dich für die völlige Befreiung durch Nirvana zuerst damit vor, den Geist von all seinen Ungeschicklichkeiten in seiner Konzentration zu befreien. Wenn der Geist einmal gesetzt ist, prüfe, ob da irgend ein Weg ist, diese Stille zu veredeln. Zum

Beispiel mußst du an den anfänglichen Stufen der Konzentration, Gedanken auf deinen Atem zu richten, ihn abgleichen und einrichten, um ihn angenehmer zu machen. Doch wird der Geist dann vielleicht auch so still, daß das Abgleichen des Atems nicht länger notwendig ist. So findest du heraus, wie du den Geist eins mit dem Atem machst und in dieser Weise entläßt du den Geist in einen stärkeren und erfrischenderen Zustand der Entspannung.

Wie du dein Geschick in dieser Weise ausweitest, werden deine Absichten, die du verwendet hast, um die Erfahrungen deines Körper und Geistes zu gestalten, immer transparenter. An diesem Punkt empfiehlt Buddha das Thema der Unbeständigkeit abermals aufzunehmen und zu lernen, sie im Hinblick auf die Ergebnisse aller Absichten klar zu sehen. Du siehst, daß selbst der beste Zustand, erzeugt aus geschickten Absichten, der solideste und erhabenste Zustand der Konzentration, wackelt und sich verändert. Dies festzustellen, bringt einen Sinn von Ernüchterung und für Nichtbegierde für alle Absichten mit sich. Du siehst, daß der einzige Weg, um diese Unbeständigkeit zu umgehen, jener ist, allen Absichten ein Ende zu erlauben. Du siehst zu, wie alles sich auflöst, inklusive des Pfades. Was übrig ist, ist unbedingt: das Todlose. Deine Begierde, den Atem zu erkunden, hat dich über Begierde hinaus geführt, über den Atmen hinaus, den ganzen Weg bis zu Nirvana.

Aber der Pfad hält nicht all seine Vergnügen für den Schluß zurück. Er nimmt die entmutigend große Erwartung für das volle Erwachen und bricht es auf handhabbare Zwischenziele herunter, eine Reihe von fesselnden Herausforderungen, die, wenn du ihnen begegnest, dir erlauben, den Fortschritt in deiner Praxis zu sehen. Das an und für sich macht die Praxis interessant und zu einem Quell der Freude.

Zur selben Zeit bist du nicht mit Arbeitsbeschaffung beschäftigt. Du entwickelst ein Wahrnehmungsvermögen für Ursache und Wirkung, welches hilft, den Körper und den Geist transparenter zu machen. Nur, wenn diese völlig transparent sind, kannst du davon loslassen. In der Wahrnehmung des gesamten Atemkörpers in der Meditation sensibilisierst du dich für einen Bereich deiner Gewahrksamkeit, in dem das Todlose – wenn du scharfsinnig genug bist – erscheinen wird.

Auch wenn der Pfad Bemühung erfordert, ist es ein Bemühen, das nicht aufhört, neue Möglichkeiten für Glück und Wohlbefinden im gegenwärtigen Moment zu eröffnen. Und auch, wenn die Schritte der Atemmeditation zu einem Sinn von Ernüchterung und Nichtbegierde führen, tun sie dies nicht in einer freudlosen Art. Buddha hielt niemanden dazu an, eine weltalehnende – oder auch weltbejahende – Geisteshaltung einzunehmen. Anstelle dessen hielt er zu einer „welterkundenden“ Haltung an, in der man die innere Welt der Ganzkörperatmung als Labor nutzt, um die harmlosen und geistesklaren Vergnügen zu erkunden, welche die Welt im Ganzen zu bieten hat. Du lernst, wie du den Geist stillst, ihn beruhigst, ihn erfreust und ihn von seiner Mühsal befreist.

Erst wenn du auf die Grenzen dieser Geschehnisse stößt, bist du auch bereit, diese fallen zu lassen, und zu erkunden, was da für größeres Potenzial für Glück noch sein

mag. Auf diese Weise entwickelt sich Ernüchterung nicht aus einer engstirnigen oder pessimistischen Haltung, sondern aus einer Haltung der Zuversicht, daß da etwas besseres sein muß. Das ist wie die Ernüchterung, die ein kleines Kind erfährt, wenn es ein einfaches Spiel gemeistert hat und sich bereit fühlt, sich einem Herausfordernden zuzuwenden. Es ist die Haltung einer gereiften Person. Und wie wir alle wissen, reift man nicht, indem man vor der Welt flüchtet, sie passiv beobachtet, oder fordert, daß sie einen unterhält. Man reift durch ihre Erkundung, indem man den Umfang der nutzbaren Geschicke spielerisch erweitert.