

„Neue Fährten im Geist frei schlagen“

„Cutting New Paths in the Mind“

von

Thanissaro Bhikkhu

10. Okt. 2011

von Laien ins Deutsche übersetzt (7. August 2013)

- Namó tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa -

Wenn wir in Meditation unterrichtet werden, wird da zumeist so viel Wert darauf gelegt, im gegenwärtigen Moment zu sein „...nicht in die Vergangenheit abwandern... ..nicht in die Zukunft abwandern...“, daß wir leicht dazu tendieren, einen ganz wichtigen Anteil des Rechten Bemühens zu vernachlässigen, nämlich das Vermeiden des Aufkommens ungeschickter Qualitäten. Um diese Dinge abzuhalten, müssen wir sie voraussehen, wir müssen erkennen, daß da bestimmte Muster des Verhaltens sind, in die wir schnell hineinfallen, Wege, in denen wir wirklich schnell darin sind, uns zu erdolchen: Gedanken der Scham, Gedanken über Unzulänglichkeiten, Angst, sich leicht bedroht zu sehen... da gibt es viele Wege, auf welchen wir unnötiges Leiden für uns selbst schaffen, und diese tendieren dazu, sehr schnell zu sein. Sie sind wie Fährten im Geist, die wir viele Male auf und ab gegangen sind. Da ist nichts im Weg, wir haben alles Gras vernichtet, wir haben die Büsche zurückgestutzt. Weil wir schon so viele Male vor und zurück gelaufen sind, können wir diesen Pfad geradewegs hinunterlaufen, die Pfeile am Ende dann vorfinden und in diesen letztendlich stecken bleiben.

Wenn du erkennst, dass du diese Muster hast, musst du lernen, wie du ihnen entgegen wirkst, sodass sie nicht aufkommen, oder wie du, wenn sie aufkommen, schnell wieder davon abläßt. Das ist es, worum es im Rechten Bemühen geht. Und es erfordert Planung. Du möchtest den Geist beobachten können. Mit welcher Sorte von Gedanken gibt er sich ab, die Anlaß dazu geben, daß du dich selbst erdolchst? Was ist das für eine Kette von Gedanken? Was ist der Grund? Was ist das Programm hinter diesem Muster des Denkens? ...und dann setze dich ganz willentlich hin, und denk in anderer Weise, lerne den Gründen, die dahinter stehen mögen, entgegenzuwirken. Und du möchtest all diese Dinge in kleinere Stücke herunterbrechen.

Letzte Nacht habe ich jemanden erzählen hören, wie es ihr gegangen war, als sie auf einem Retreat war und sich umfassend mit großen Idealen in ihrem Geist befaßt hatte, und vielleicht wurden sie unterrichtet, dass sie es mit großen Musterbildern zu tun hatten, sodaß sie das Gefühl hatten, daß ihre Auseinandersetzung mit Musterbildern eine wichtige Arbeit sei. Aber wenn du in deinem Geist in Form von Musterbildern denkst, d.h. Teile des kollektiven Unterbewußtseins, sind das Dinge, die in den menschlichen Geist hineingebaut sind, dann macht es diese Dinge wirklich

ganz groß, viel größer als dich. Und es ist sehr leicht, von diesen Dingen überwältigt zu werden.

Also erinnere dich: Es ist kein Musterbild, es ist ein Muster. Es ist ein Muster, das du vielleicht mit vielen Leuten gemeinsam hast, aber es ist einfach eine Angewohnheit - oder eine Reihe von Gewohnheiten - und du möchtest lernen, wie du diese als spezifische Angewohnheiten wiedererkennst, spezifische Entscheidungen, die du triffst. Und wenn du sie in dieser Weise kleiner machst, dann findest du sie als leichter annehmbar und zu bewältigen, und du kannst sie nun Stück für Stück ausmustern. Und wenn du sie als Archetypen beläßt... Mir wurde erzählt, daß Jung diese Musterbilder in Steine meißeln und um sein Haus herum plazieren ließ. Und das ist ein guter Vergleich für das, was die meisten Leute mit ihren Verhaltensmustern machen: Sie gravieren sie in Steine und man kann sie niemals auf diese Weise loswerden. Aber wenn du erkennst, daß es eine Serie von Entscheidungen ist, und Muster des Verhaltens, diese Fährten im Geist, die du hinauf und hinunter, hinauf und hinunter, hinauf und hinunter gelaufen bist, bedeutet das, daß du eine Möglichkeit hast, andere Pfade zu wählen, Pfade, die nicht in eine Stachelwand leiten, die nicht geradewegs in viele Dornen und Pfeile leiten. Schneide andere Pfade quer durch diese. Und denke ganz willentlich auf andere Weise.

Zuerst erscheint es unangenehm, aber sobald du lernst, in positiver Weise zu denken... [Zum Beispiel] wird dir klar, daß du etwas Falsches getan hast, du hast jemanden verletzt, und da ist ein Gefühl von Scham, ein Empfinden von Verlegenheit... OK, erkenne an, daß es ein Fehler war. Das ist ein wichtiges Geschick, das du entwickeln und aufrecht erhalten mußt, aber dich selbst damit auszubrennen, wird dies in deinem Geist nicht klarstellen. Was nämlich sehr oft passiert, wenn diese Gedanken sehr schmerzvoll werden, ist, dass du versuchst, sie zu bestreiten. Du versuchst, sie zu verschütten. Je schmerzvoller sie sind, desto mehr werden sie vergraben, und natürlich, je mehr sie verschüttet sind, desto schwieriger ist es, mit ihnen umzugehen. Und dann helfen sie dir nicht. Du möchtest, daß die Erinnerung an deinen Fehler nahe bei der Hand ist, aber nicht so schmerzlich, daß du sie nicht aufnehmen kannst. Mach also einfach eine mentale Notiz: „Das war ein Fehler, ich hätte es nicht auf dieser Weise tun sollen“, und dann versuche, dich ganz willentlich hinzusetzen und nachzudenken, was ein alternativer Weg in dieser Situation gewesen sein mag. Und auf diese Weise wird Scham zu einer nützlichen Qualität des Geistes. Es ist nicht länger eine ungeschickte Qualität, es ist Teil eines geschickten Prozesses des Lernens.

In jedem Fall, wo du also erkennst, daß du diese Angewohnheiten hast, setzt du dich nieder und wirkst ihnen willentlich entgegen. Sonst werden sie zu etwas, das viel zu groß ist, viel zu konflikträftig. Das ist die Art des Denkens, die Buddha *Papañca* genannt hat, in welcher du dich selbst identifizierst als: „Ich bin diese Art von Person, ich bin der Denker, und dieser Denker hat diese Gewohnheiten und dieser Denker hat dieses Verlangen.“ Und sobald du diese Identifikation annimmst, mit Überzeugung,

ein Wesen zu sein, dann mußt du dich ernähren. Dein Sinn von Identität muß mit gewissen Gedanken genährt werden, bestimmten Ideen. Und es wächst größer und größer und größer. Und es wird zum Konflikt mit anderen Leuten, die auch ihre Identität wahrnehmen. Diese Dinge werden einfach zu groß, um sie handzuhaben.

Diese Art des Denkens wird Versachlichung genannt, du machst dich selbst zu einem bestimmten Typ von Objekt. Du bist dieses Wesen, mit diesen Angewohnheiten, und gefüllt mit diesen Idealen. Manchmal wird *Papañca* auch mit Ausufernd übersetzt, doch es ist nicht wirklich die Menge des Denkens, sondern die Art, die Probleme verursacht. Es ist die Art des Denkens, die Art des Denkens, die dich größer und fester macht, als es nötig wäre. Und du wirst zu einem Wesen mit all den Bedürfnissen, die erfüllt werden müssen.

So besteht nun die Herangehensweise des Buddha darin, zu lernen, all dies auseinander zu nehmen. Erinnerst du Dich an die Fragen, von denen er sagte, daß sie es nicht wert sind, gefragt oder beachtet zu werden? „Wer bin ich? Was bin ich? Bin ich gut? Bin ich schlecht?“ Sieh zu, daß du den Sinn von Identität da heraus bekommst und achte einfach darauf, was es für eine Art von Gewohnheit ist. Ist es eine nützliche Angewohnheit? Magst du sie wirklich? Es mag sein, daß du sehr gut weißt, daß du sie nicht magst, aber sie kommt immer wieder zurück, zurück... und so sagst Du: „Gut, damit muß ich leben, damit umgehen und mit dieser Angewohnheit arbeiten...“ Lerne, wie Du sie hinterfragst. Wenn Du deinem Geist nicht mit einem guten Argument kommen kannst, dieser Gewohnheit nicht zu folgen, oder in den Strom der Begründung fällst, welcher diese Gewohnheit in Gang hält, dann lerne zumindest Fragezeichen hineinzustellen [wenn er z.B. Beispiel meint] „Dies ist dies und jenes ist jenes“, dann frage dich gut: „Ist dem wirklich so?“ Es ist so einfach, dich selbst elend zu machen darüber, was du denkst, was jemand gesagt hat, was jemand getan hat, oder was jemand darstellt. Lerne also ein paar Fragezeichen zwischen diesen Fluß von Gedanken zu stellen. Brich sie damit etwas auf. Wenn also der Impuls aufkommt, den alten Mustern zu folgen, hast du dann ein paar alternative Wege, zu denken, alternative Wege, zu atmen, alternative Wege, dir die gesamte Situation darzustellen. Und alternative Wege, um diesen Mustern entgegen zu wirken. Anstelle über sie als große Musterbilder zu denken, oder Teil deiner Identität, sind sie einfach eine Abfolge von Gewohnheiten.

Und du kannst neue Angewohnheiten schaffen, so du herausfindest, dass der Pfad, dem du durch den Wald gefolgt bist, doch immer nur zu Fallen, gespickt mit Pfeilen, führt. Gut, du kannst andere Gewohnheiten finden, du kannst andere Fährten durch den Wald schlagen. Es braucht Zeit, manchmal mußt du dich durch eine Menge Buschwerk schlagen, aber sobald du die ersten Ausflüge auf der neuen Fährte gemacht hast, ist es nur mehr eine Frage des Vor- und Zurückgehens, vor und zurück, vor und zurück, immer wieder und wieder. So bekommst du den Pfad heraus aus dem Wald. Oder für den Fall, daß du im Wald bleiben möchtest, kennst du die guten Plätze. Du weißt, wo das Wasser ist, du weißt, wo eine Unterkunft ist, du weißt, wo die guten

Medizin- und Speisepflanzen sind und versuchst, Fährten in diese Bereiche zu ziehen.

So schneidest du also, indem du neue Fährten durch den Wald schlägst, deine alten Gewohnheiten auf eine annehmbare Größe. Das ist ein sehr wichtiger Aspekt von Rechtem Bemühen. So bleibst du also nicht dabei, dich wie gewohnt selbst zu erdolchen. Oder wenn du dich vorfindest, wie du dich gerade wieder erdolchst, kannst du schneller damit aufhören. Sei nicht einfach nachgiebig gegenüber deinen alten Gewohnheiten.

Dies ist ein Weg, wie dein rechtes Bemühen etwas rundum wird. Dann bleibst du nicht mit nur einer Technik stecken. So wie die Briten im Zweiten Weltkrieg, die dachten, daß die Japaner Singapur von der See aus angreifen würden, und alle ihre Kanonen Richtung See ausrichteten. Sie versetzten sie in Beton, und wie wir wissen, kamen die Japaner die Malayhalbinsel herunter, und die Kanonen waren nutzlos. Bleib daher nicht darin stecken, daß du alle Kanonen in eine Richtung ausrichtest, da sind vier Richtungen, in die du Ausschau halten muß: zu lernen, wie du ungeschickten Gewohnheiten oder ungeschickten Qualitäten vorgebeugst, sie nicht aufkommen lässt; und wenn sie schon in Gang geraten, wie du sie ablegst und fallenlässt. Und wie man geschickte Qualitäten entwickelt, und sie nährt, wenn sie schon aufgekommen sind. Du möchtest dein Rechtes Bemühen rundum nutzen. Denn nur auf diese Weise kann es dir einen Rundumschutz geben.