

„Samen des Werdens“

„Seeds of Becoming“

von

Thanissaro Bhikkhu

11. Okt. 2003

von Laien ins Deutsche übersetzt

- *Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa* -

Versuch alle deine Angelegenheiten zur Seite zu legen und konzentriere dich auf hier. Mach, daß alle großen Angelegenheiten im Leben genau hier auslaufen. Tatsächlich ist der Samen für all dies genau hier, in diesem gegenwärtigen Moment.

Ich habe schon viel Male erwähnt, daß die Lehren Buddhas über die Ursächlichkeit den modernen Lehren der Chaostheorie gleichen. Eine der grundlegenden Prinzipien der Chaostheorie wird „Größenbeständigkeit“ genannt. Das, was auf der Makroebene passiert, ist die selbe Sache wie auf der Mikroebene, ganz unabhängig von der Größe des Bezugsrahmens, ganz egal, auf was man sich konzentriert, es ist immer die selbe Sache, die passiert, einfach im Großen oder im Kleinen begutachtet. Und es ist angenehm für uns, denn wenn dieses Prinzip auch in unserem Bewußtsein ansetzt, bedeutet dies, daß wir die kleinen Dingen, die hier passieren, beobachten können, genau jetzt, und diese lehren uns alles, was wir über die großen Dinge wissen müssen.

Das ist der Grund, warum wir uns in den gegenwärtigen Moment begeben und nicht, weil es einfach ein netter Platz zum Sein ist - denn das ist nicht immer der Fall. Manchmal kann der gegenwärtige Moment ziemlich miserabel sein. Aber die wichtigen Dinge, die im Leben passieren, passieren genau hier. Die Lehren Buddhas über *bhava*, oder das Werden, spielen sich genau hier ab. Jenes ist die Grundvoraussetzung für Geburt und die gesamte Runde des Alterns, der Krankheit und des Todes.

Es ist schwierig diese Wort zu übersetzten, 'Werden' ist nicht ideal, aber schwierig ein besseres zu finden. Es ist in seiner Basis ein Zustand des Seins und es kann entweder auf der Mikroebene, die kleinen Worte, die der Geist für sich erzeugt, oder auf der Makroebene, der Menschenwelt als Ganzes, sein. Das ist ein *bhava*; und der Samen für das Große ist genau hier im Kleinen. Dies sind die Welten, die der Geist erzeugt. Du kannst an dein, sagen wir mal 'Zuhause' denken, und da erscheint es geradewegs in deinem Geist, die Welt deines Zuhauses. Nicht die ganze Sache, aber genug einer Fernmitteilung um: 'Ja, das ist mein Zuhause', sagen zu können.

Und dann kannst du in diese kleine Welt eintreten, und herum tun, und interagieren mit all den verschiedenen Elementen darin. Und nach einer Weile,

verlierst du vielleicht das Interesse und der Geist erzeugt einen anderen Zustand für sich selbst, eine andere kleine Welt und geht in dieser Weise von Welt zu Welt, zur nächsten Welt. Oder vielleicht besser ausgedrückt, diese Welten erscheinen, und dann verschwinden sie und andere tauchen an ihrer Stelle auf. Und es ist, weil der Geist dies tut, daß er Geburt annimmt und damit die Grundlage für eine größere Ebene des Werdens verursacht, und dann Geburt darin nimmt.

So, und das ist der Prozess, den es zu verstehen gilt, wenn wir über Altern, Krankheit und Tod hinaus wollen und nicht immer wieder, und wieder, und wieder diesen Kreislauf durchwandern wollen. Wir müssen wissen, was da vor sich geht: wie der kleine Kreis sich verhält, und in dieser Weise lernen wir, wie sich der große Kreis verhält, wie dieser Prozess tatsächlich abläuft, der diese Dinge am Laufen läßt. So wie Buddha einst zum Zeitpunkt des Erwachens sagte: „Hausbauer, ich habe dich gesehen, durch unzählige Geburten, und nun Hausbauer, wirst du nie mehr wieder ein neues Haus aufbauen.“ Du möchtest diesen Prozess sehen, wie der Geist dieses kleine Zuhause für sich selbst errichtet, mit so einer starken Neigung, daß, wenn er kein gutes für sich selber errichten kann, er sich ein schlechtes errichtet. Alles, was es möchte, ist dieser Platz, dem er folgt. Der Geist hat Angst keinen Platz zu haben, auf den er zugehen kann. *Vibhava-tanha*, ist ein weitaus strittiger Ausdruck, denn er ist nirgendwo im Kanon definiert. Manche Passagen lassen die Vermutung zu, daß es sich um das Verlangen nach Vernichtung handelt, sodaß du, mit anderen Worten, nichts mehr hast, das irgendwohin gehen muß. Du bist vom Gehen zu all diesen Plätzen müde, doch du möchtest an einen Platz ankommen, wo alles zerstört wird, oder alles endet, sodaß da kein weiteres Werden ist.

Und Buddha sagt, daß diese Art der Begierde ebenfalls zu Leiden führt, denn was der Geist da tut, führt geradewegs zu seltsamen Arten des Werdens. Es beendet diesen Prozess nicht, sondern friert ihn nur für eine Weile ein. Wie diese Cyborgs in den Science-Fiction-Filmen, die für ein paar Jahrhunderte eingefroren werden und dann wieder voll funktionstüchtig herauskommen. Wenn der Geist in so einen seltsamen Prozess hinein geht, kannst du diesen Prozess einfrieren, aber es beendet diesen Prozess nicht und dieser wird wieder beginnen.

Doch die Makroebene wird in der Mikroebene hier abgezeichnet, und sie läßt uns dort nachsehen, läßt uns einen Zustand des Bekommens herstellen. Das ist es, was wir machen: Wenn wir uns in Konzentration üben, bilden wir eine kleine innere Welt für den Geist. Zuerst ist es nur ein Punkt im Körper und dann kannst du es erweitern, bis es den ganzen Körper füllt. Dann versuchst du es aufrecht zu erhalten. Mit anderen Worten: Da ist der Atem und da sind die physischen Gestaltungen, dann ist da der gerichtete Gedanke und die Erwägung, dies sind die verbalen Formen, und dann ist da Gefühl und Vorstellung. Und das sind die Grundbausteine, aus denen man diese Welt erstellt, die Welt eines konzentrierten Geistes.

Man benutzt die Kraft von gerichteten Gedanken und Erwägungen um die Störungen herauszuarbeiten, um sie zu filtern oder sie hinauszukämmen. Eine

Empfindung von Spannung oder Eingeschnürtheit im Atem, ein Gefühl der Blockade im Geist. Arbeitet man durch all diese Elemente der Störung und macht es mehr und mehr, und es wird immer edler. Damit kannst du den Zustand des Werdens an sich und für sich so klar wie möglich, in Größen seiner Grundbausteine, sehen. Und auf diesem Weg kannst du beginnen, sie zu zerlegen. Weil du erkennst, daß da wirklich nicht viel ist, auch in einem guten Zustand von Konzentration nicht.

Doch sei nicht zu voreilig im Auseinandernehmen. Etwas Konzentration gewonnen, und es zu schnell auseinandernehmend hat der Geist keinen Platz um zur Ruhe zu kommen. Ich kannte einst einen Mönch in Thailand, der über einige Jahre der Meditation, es letztlich zusammengebracht hat, seinen Geist in einen wirklich guten Zustand von Konzentration zu bringen. Er ging fort um es einem seiner Freunde zu erzählen (beide waren draußen in den Wäldern), und sein Freund sagte: „Pass auf, du bleibst darin stecken, gehe sicher, daß du nicht in dieser Konzentration stecken bleibst.“ So stoppte dieser Mann, tat das Beste um ja nicht in eine Konzentration zu kommen, er war unterrichtet worden, Dinge zu analysieren, Einsicht zu entwickeln und so begann dieser Mönch überall an diesem Platz herumzugehen und blieb dabei nach außen, außen, außen zu sehen und war nicht mehr fähig zurück nach innen, innen, innen zu kommen. Das war wirklich eine Schande und schließlich legte er die Robe wieder ab.

Das passiert, wenn du den Prozess abbrichst. Du mußt an den Zustand der Konzentration anhaften, um ihn wirklich zu verstehen. Du möchtest dabei bleiben zurückzukommen, wieder zurückkommen und noch einmal zurückkommen, denn umso mehr du damit bekannt bist, ist es wie eine Straße, die du tagein, tagaus begehst. Die Möglichkeit darin ist, daß du sie im Detail kennenlernst; doch was oft passiert ist, wenn Leute tagein, tagaus eine Straße bereisen, daß sie beginnen auszublenden und tatsächlich stoppen die Dinge zu beobachten. Das ist als ob eine Person in einen Zustand der Konzentration kommt und dann einfach keine Einsicht entwickeln möchte, das Ausklinken mag, oder die Stille, einfach nur dabei bleibt und vergesslich gegenüber allen anderen Dingen wird. So wie die Leute, die jeden Tag die Straße von Tal Center nach Escondido fahren. Nach einer Weile nimmst du von nichts mehr Notiz. Das verhält sich bei vielen Leuten so, deren Köpfe gehen einfach in den Autopilot-Zustand.

Was du als Meditierender willst ist aber nicht in einen Autopilot-Zustand zu gehen. Mach dich nur so gut wie möglich mit diesem Bereich bekannt. Bleib dabei. Versuche herauszufinden, wie du den Zustand der Konzentration unter allen, verschiedenen Umständen erhalten kannst, denn du weißt nicht wann die perfekte Anstrengung, die du da hineinsteckst, wirklich offensichtlich wird. Du siehst: „Ohh, so wird es gemacht, das ist es, was dann passiert. Das ist es, wie das Rohmaterial in etwas anderes verwandelt wird“, diese kleine Welt Texas oder die Welt Thailand, oder was immer in dieser, zu dieser Zeit, passiert.

Umso stetiger du diesen Zustand wartest, was immer deine Aktivitäten sind,

desto größer die Chance, daß du Einsicht gewinnst, wie genau es erzeugt wird und wie man es erhält, welchen Nutzen es hat und wie wir es auseinander nehmen können. So wie Buddha sagte, verstehst du das Werden/Bekommen, das Dahinscheiden von diesen Dingen, du verstehst deren Verlockung, du verstehst die Nachteile daraus und du verstehst den Weg, um diesem zu entkommen. Dann ist dies der Punkt, wo es wirklich gut wird. Denn dann nimmst du deine Konzentration als dein Modell für alle deine anderen Anhaftungen, und all deine anderen Begierden, und alle Zustände des Werdens im Geist, die an Anhaftung und Begierde arbeiten. Du nimmst dies als dein Modell und arbeitest damit wieder und wieder und wieder, wirst wirklich besonders einfühlsam, wie es sich verhält, um den Geist zur Ruhe zu bringen, um ihn in einen guten Zustand der Konzentration zu bringen, wie er diese Konzentration erzeugen kann, wie er sie erhalten kann und wie er sie verliert. So verstehst du den gesamten Prozess und du siehst exakt wo dieser Prozess des Verlangens und des Anhaftens, oder die Begierde und das Festhalten, einklinken.

Das sind also einige Dinge, die genau hier in diesem gegenwärtigen Moment gefunden werden können. Die größeren Angelegenheiten wie Geburt, Krankheit, Tod und Wiedergeburt, Wiederaltern, Wiedererkranken, Wiedertod, diese spielen sich genau hier ab, Moment für Moment, geradewegs hier in diesem Moment. Und wenn du lernst genau hier nachzusehen, kannst du sie beobachten. Desto stiller du deinen Geist machen kannst, umso leichter ist es einerseits in der Position zu sein, um nachzusehen und auch um einfach zu sehen, wenn du hast, wenn du in Stille auf was siehst. Du bist dann in einer viel besseren Ausgangssituation auch die feinsten Bewegungen wahrnehmen zu können. Es sind genau diese ganz feinen, kleinen Momente - die Zustände des Seins und Werdens im Geist, die sich zusammensetzen, sich immer und immer wieder wiederholen und sich allmählich zu großen Bewegungen entwickeln. Und kleine Zustände von Sein und Werden im Geist bilden sich mit der Zeit zu großen Konstrukten, sodass, wenn du dieses Leben verläßt, alles, was sich in diesem Zustand des Werdens befindet, sich dir schnell nähert und du unbedingt dem aus dem Weg gehen willst. Der Geist wird natürlich versuchen einen anderen Zustand des Seins zu erzeugen; einen anderen Zustand des Seins zu leben, entsprechend dem, was immer im Geist gerade aufkommt. Wenn du den Geist nicht trainiert hast, achtsam und wachsam zu sein, springst du geradewegs auf das, was immer dir entgegenkommen mag.

Aber wenn du ihn trainiert hast, mußt du nicht aufspringen. Du kannst zur Seite treten, aus dem Weg gehen. Nicht auf die Dinge, wenn sie aufkommen, aufzuspringen, eröffnet eine Vielfalt an neuen Möglichkeiten im Geist. Wenn du die Todlosigkeit jetzt noch nicht gesehen hast, so ist es vielleicht zum Zeitpunkt des Todes, und das ist die Möglichkeit, die sich eröffnet, wenn du achtsam und wachsam bleibst, und nicht in die Zustände des Seins und des Werdens springst, während sie sich formieren. Aber das ist ein Geschick, das man entwickeln muß. Desto mehr es entwickelt ist, desto größer deine Chancen, dass du dieses Geschick zu deiner Verfügung hast, wenn du es benötigst. Darum also bleiben wir dabei uns hineinzufokussieren: die Gegenwart, die

Gegenwart, die Gegenwart. Wir reden etwas über die Zukunft, wir reden etwas über die Vergangenheit, aber der wichtigste Punkt ist, sich darauf zu konzentrieren, was gerade genau hier ist.

Weil alles, was du zu wissen benötigen wirst, genau hier, genau jetzt, zu finden ist, mache dich mit diesem Punkt so genau wie möglich bekannt. Verbringe viel Zeit hier, sei beobachtend. Buddha machte eine Bemerkung wie man andere Leute kennenlernt, ihre Tugend kennenlernt, deren Belastbarkeit, deren Ehrlichkeit und deren Weisheit: Du mußt dich auch die passenden Aspekte deren Verhalten konzentrieren, du mußt beobachten und das beansprucht eine Menge Zeit. Gut, und das selbe passiert und gilt für den eigenen Geist. Du mußt dich auf die passenden Punkte konzentrieren, wo Begierde und Festhalten die Grundlage zum Werden geben. Und du mußt beobachten und den Willen haben, viel Zeit zu investieren. Nur dann kannst du wirklich sehen. Wenn du versuchst andere Leute dazu zu bringen, es für dich zu sehen, so können diese das Problem von Begierde, Festhalten und Werden nicht lösen. Genau die Person, die selbst sieht, löst das Problem für sich selbst.