



Am Donnerstag, 13. Juni 2024 beschäftigten wir uns mit dem Essay Thanissaro Bikkhus über Verflechtung (im Original: Interconnectedness). Der Text steht nun zum Nachlesen in unserer Übersetzung zur Verfügung.

Das englische Original steht auf seiner Homepage www.dhammatalks.org unter https://www.dhammatalks.org/books/ePubDhammaTalks_v1/Section0028.html.

Auf Thanissaros Website findet sich großer Schatz an Vorträgen, Texten und Büchern von ihm.

Thanissaro Bikkhu ist ein US-Amerikanischer Mönch aus der thailändischen Waldklostertradition.

Weitere Essays von ihm in deutscher Übersetzung finden sich auf unserer [Homepage](#).

Thanissaro Bhikku : Verflechtung (7. September 2003)

Alles im Leben ist eng miteinander verknüpft. Alles ist von Bedingungen abhängig, und die Dinge, die wir tun, werden wiederum zu Bedingungen für andere Dinge im Leben - nicht nur in unserem eigenen Leben, sondern auch im Leben der Menschen um uns herum. Es ist, als ob man einen Kieselstein in einen Teich wirft. Die Wellen schlagen in viele Richtungen aus und können manchmal den ganzen Teich bedecken. Sie können sogar am Ufer abprallen und in vielen verschlungenen Mustern zurückkommen.

Dieses Prinzip der Vernetzung kann etwas Gutes oder etwas Schlechtes sein, je nachdem, wie man damit umgeht. Manche Menschen denken, dass Vernetzung automatisch etwas Gutes ist, aber wenn man bedenkt, dass auch schädliche Handlungen Teil des allgemeinen Netzes sind und sich lange Zeit auswirken können, ist das ein beängstigender Gedanke. Außerdem hängt unser Glück oft von den Handlungen anderer Menschen ab, von denen wir viele nicht einmal kennen. Wie können wir ihnen also vertrauen? Wir glauben gerne, dass wir den Bedingungen, von denen unser Leben abhängt, vertrauen können, aber wenn man wirklich darüber nachdenkt, erkennt man, wie zerbrechlich das ganze Unternehmen ist, wenn man sein Glück im Außen sucht.

Deshalb bringt uns die Praxis (der Meditation) dazu, uns nach innen zu wenden, denn dort befindet sich das Element unserer Erfahrung, das nicht von äußeren Bedingungen abhängig ist. Dieses Element besteht aus den Entscheidungen, die wir von Augenblick zu Augenblick treffen. Diese können frei sein. Sie müssen nicht von äußeren Bedingungen abhängen. Andernfalls würden wir uns in einem völlig deterministischen Universum befinden. Es gäbe nichts, was wir tun könnten. Wir wären Rädchen in einer Maschine, die herumwirbelt, während die anderen Rädchen herumwirbeln. Aber so sind die Dinge nicht. Wir haben die Wahl. Und durch unsere Entscheidungen verwandeln wir das Prinzip der Verbundenheit entweder in etwas Gutes oder etwas Schlechtes, je nachdem, wie geschickt oder ungeschickt unsere Entscheidungen sind.

Während wir meditieren, versuchen wir, dieses Potenzial für Freiheit zu trainieren. Wir versuchen, es auf eine gute Weise zu verwirklichen, indem wir an der Geschicklichkeit unserer Absichten arbeiten, denn das sind die Kräfte, über die wir eine gewisse Kontrolle haben. Die Dinge, die wir zu tun beabsichtigen, die Entscheidungen, die wir treffen: Wenn wir sie mit mehr Achtsamkeit und Wachsamkeit tun können, stellen wir fest, dass wir allmählich immer geschickter werden.

Wenn wir also hier mit unserem Atem sitzen, versuchen wir, so achtsam wie möglich mit dem zu sein, was wir tun. Wir versuchen, unsere Achtsamkeit so kontinuierlich wie möglich zu halten. Das stärkt unsere Achtsamkeit. Was die Wachsamkeit betrifft, versuchen wir, so sensibel wie möglich für den Atem zu sein. Wie fühlt es sich wirklich an zu atmen? Wo nehmen wir die Empfindung wahr, die uns wissen lässt: „Jetzt kommt der Atem rein, jetzt geht der Atem raus“?

Wo spüren wir diese Empfindungen? Wie fühlen sie sich an? Fühlen sie sich gut an? Fühlen sie sich gut an, aber nicht besonders gut? Fühlen sie sich tatsächlich unangenehm an? Wenn sie sich unangenehm anfühlen, probieren wir verschiedene Arten der Atmung aus. Wir passen den Atem

an. Wir haben genau hier diese Freiheit, dieses Element der Wahl in Bezug auf den Atem. Der Atem ist einer der wenigen körperlichen Prozesse, die automatisch ablaufen, aber auch durch unsere Entscheidungen geformt werden können.

Arbeitet also mit ihm, erforscht ihn. Versucht, für diesen Aspekt eures Bewusstseins sensibler zu werden. Je sensibler ihr für den Atem werdet, desto sensibler werdet ihr auch für euren Geist. Das ist wichtig, denn wenn wir in der Lage sein wollen, die Qualität unserer Absichten zu beurteilen, müssen wir uns darüber im Klaren sein, was sie sind, um sicherzustellen, dass sich nichts dahinter verbirgt. Mit anderen Worten, unsere Absichten können uns oft ein wirklich schönes Gesicht zeigen, aber wenn man ein wenig tiefer gräbt, findet man etwas anderes hinter dem Gesicht: etwas, das nicht ganz so schön ist, etwas, das man lieber vor sich selbst verbergen würde. Und doch weiß ein Teil von uns, was vor sich geht.

Einer der unmittelbaren Vorteile der Praxis ist also, dass, sobald wir ehrlicher zu uns selbst werden, diese innere Täuschung weniger auftritt. Der Verstand spielt weniger Spielchen mit sich selbst, und infolgedessen kann er sich klarer darüber sein, was er gerade tut, klarer darüber, welchen Input er in das vernetzte System, in dem wir leben, einbringt. Das ist wichtig, denn das Grundprinzip lautet: Je mehr Gutes man hineinsteckt, desto mehr Gutes erfährt man, und das hilft auch den Menschen um einen herum.

Im Westen denken wir oft, dass man entweder für sein eigenes Wohl oder für das Wohl der Menschen um einen herum arbeiten muss, aber man kann nicht beides gleichzeitig tun, während das buddhistische Prinzip besagt, dass man, wenn man wirklich geschickt ist, beides gleichzeitig tun kann. Die guten Dinge, die du tust, helfen dir und den Menschen um dich herum - wenn du wirklich geschickt bist. Das bedeutet, dass man über die gewöhnlichen guten Absichten hinausgeht zu informierten guten Absichten; hin zu geschickten guten Absichten. Das sind die Arten von Absichten, an denen wir arbeiten wollen.

Während wir meditieren, entwickeln wir die Qualitäten, die wir brauchen, um unsere Absichten geschickter zu machen. Wir nehmen unsere eine Absicht - die darin besteht, jetzt beim Atem zu bleiben und uns nicht von anderen Gedanken ablenken zu lassen - und versuchen, diese Absicht aufrechtzuerhalten. Indem wir die Absicht aufrechterhalten, lernen wir sehr viel darüber, was es bedeutet, eine Absicht entstehen zu lassen, die Absicht aufrechtzuerhalten, die Absicht zu überprüfen und sie durch Übung immer geschickter zu machen. Wir gestalten diesen Prozess absichtlich, denn die wichtigste Art der Vernetzung ist die Vernetzung im Geist - wie unsere Wahrnehmungen und unsere Absichten, die Fragen, die wir uns stellen, die Antworten, die wir uns selbst geben, wie wir zur Formung dieser Antworten kommen: wie all diese Prozesse miteinander verbunden sind. Sie können auf eine Weise miteinander verbunden sein, die zu Leiden führt, oder auf eine Weise, die zu Glück, zu Freiheit führt. Es hängt alles davon ab, wie wir diese Vernetzungen nutzen.

Es liegt also an uns, ob die Verflechtung etwas Gutes oder etwas Schlechtes ist. Wenn wir meditieren, erhalten wir die Werkzeuge, um diese Verbindungen zu einer guten Sache zu machen, so dass die Art und Weise, wie unser Geist funktioniert, immer weniger Leiden für uns selbst verursacht - und weniger Leiden für die Menschen um uns herum. Wenn du die Prozesse durcharbeitest, die normalerweise Gier, Ärger oder Verblendung hervorrufen würden, stellst du fest, dass du sie so handhaben kannst, dass du nicht in diese ungeschickten Zustände stolpern musst. Gleichzeitig stellen wir fest, dass auch die Menschen um uns herum weniger von unserer Gier, unserem Ärger und unserer Verblendung betroffen sind. Die gesamte Atmosphäre um dich herum verändert sich. Wenn wir unseren Geist in einen geschickteren Zustand bringen, stellen wir fest, dass er sich auf die geschickten Gewohnheiten der Menschen um uns herum einstellt. So entsteht auch eine Art von Verbindung.

Wenn man daran arbeitet, stellt man jedoch fest, dass die Verbundenheit nicht annähernd so interessant ist wie das Potenzial für Freiheit. Wie kommt es, dass wir hier diese Freiheit haben, Entscheidungen zu treffen? Woher kommt diese Freiheit? Wohin führt sie, wenn wir ihr nachgehen?

Die Einsicht des Buddha in die Zusammenhänge war, dass es sich um einen sehr komplexen Prozess handelt, und komplexe Prozesse wie dieser haben naturgemäß Punkte, an denen sie sich gegenseitig aufheben. Es gab einen Mathematiker, der diese Punkte untersuchte und entdeckte, was er „Resonanzen“ nannte: Punkte, an denen sich die verschiedenen Prozesse gegenseitig aufheben und man plötzlich völlig außerhalb des Systems steht. Das Gleiche gilt für unsere Erfahrung. Der Buddha fand heraus, dass man die Kausalität manipulieren kann, um über die

Kausalität hinauszukommen. Das ist der Punkt, an dem es wirklich gut wird, denn wenn man aus diesem vernetzten System herauskommt, stellt man fest, dass das eigene Glück nicht von der Vernetzung abhängen muss. Es muss nicht von den guten oder schlechten Entscheidungen anderer Menschen abhängen. Es muss auch nicht von deinen eigenen guten oder schlechten Entscheidungen abhängen. Völlig frei, völlig unabhängig: Das ist der Punkt, an dem es wirklich gut wird.

Wenn du Glück erfährst, das völlig unabhängig ist, dann wirst du, wenn du weiter in der Welt lebst, feststellen, dass du weise Entscheidungen, richtige Entscheidungen, geschickte Entscheidungen freier treffen kannst, weil du das Feedback von anderen Menschen nicht brauchst.

Die traurige Seite der gewöhnlichen Verflechtung ist, dass sie zu einem großen Teil aus Fütterung besteht. Verschiedene Menschen ernähren sich voneinander. Manchmal ist das Füttern für beide Seiten vorteilhaft, manchmal aber auch nicht. Manche Menschen sind bereit, anderen Menschen emotionale Nahrung anzubieten; sie tun es gerne, sie sind froh darüber. Manchmal ist der Prozess nicht so freiwillig, aber solange wir in diesem vernetzten System leben, sind wir immer diesem Prozess der Fütterung ausgesetzt. Eine Person ist von einer anderen abhängig. Die zweite Person hängt von der ersten ab, oder sie hängt von jemand anderem ab. Wie bei allen Nahrungsketten besteht immer die Gefahr, dass sie irgendwann reißt. Es gibt immer diese Ungewissheit, und egal, was in der Nahrungskette gegeben wird, es gibt immer die Hoffnung auf eine Gegenleistung. Wenn man jedoch aus der Kette aussteigt, braucht man von niemandem mehr etwas, und man ist glücklich, alles zu geben, was man hat. Diese Art des Gebens ist dann wirklich reines Geben.

Manche Menschen denken, dass die Idee einer völlig unabhängigen Quelle des Glücks egoistisch ist oder eine Art, vor der realen Welt davonzulaufen, aber das ist es nicht. Wie kann es egoistisch sein, wenn man sich in einer Position befindet, die alles, was man tut, zu einem Akt des Gebens werden lässt? Wovor genau rennt man weg? Es ist ein Weglaufen vor den alten Ernährungsgewohnheiten, den alten Abhängigkeiten, die nicht nur für dich instabil sind, sondern auch für andere auf eine Art und Weise bedrückend sein können, an die du vielleicht nicht denkst, die aber da sind. Allein die Tatsache, dass wir diesen Körper haben, hängt von Nahrung, Kleidung, Unterkunft und Medizin ab - und woher kommen diese Dinge? Wie viele Menschen sind glücklich an dem Prozess beteiligt, der uns Nahrung bringt, glücklich an dem Prozess beteiligt, der uns Kleidung, Unterkunft und Medizin bringt? Es mag einige Menschen geben, die das mit Freude tun, aber viele Menschen tun es unter Schmerzen und Leiden. Deshalb rezitieren wir jeden Abend dieses Gebet, um uns an diese Tatsache zu erinnern.

Das ist es also, wovor du wegläufst. Du fliehst vor einer Existenzweise, die von der Ausbeutung anderer abhängt. Es ist nicht schlecht, davor wegzulaufen. Es ist keine schlechte Sache, sie aufzugeben. Vor allem, wenn das Weglaufen in der richtigen Weise dazu führt, dass man immer noch geben kann. Die Art und Weise, wie du bis zu deinem Tod an diesem vernetzten System teilnimmst, ist dann rein durch Geben, rein selbstlos, denn du brauchst nichts von jemand anderem. Das ist es, worauf wir zusteuern, wenn wir üben.

Behaltet das also im Hinterkopf. Die Welt ist miteinander verbunden, und das kann eine gute Sache sein, wenn man sie zu einer guten Sache macht. Aber sie hat ihre Grenzen. Sie ist immer an Bedingungen geknüpft. Und sie beinhaltet immer etwas zu nehmen. Die Menschen stellen sich die Vernetzung gerne als Licht vor, das in mehreren Spiegeln reflektiert wird, oder als Lichtstrahlen, die in Indras Netz von einem Juwel zum anderen wandern: Jedes Juwel leuchtet und wird von den anderen Juwelen reflektiert. Das sind alles schöne Bilder, aber so funktioniert die Vernetzung in der realen Welt nicht. Ein Tier ernährt sich von einem anderen. Ein Mensch ernährt sich emotional von einem anderen.

Wenn die frühen buddhistischen Texte jungen Anfängern Kausalität lehren, beginnen sie mit einer einfachen Tatsache: Alles Leben hängt von der Ernährung ab. Verbundenheit ist also nicht einfach ein Lichtstrahl, der von einer Person zur anderen geht. Es ist ein Prozess der Ernährung, der nicht immer schön ist.

Auch wenn du ihn gut machen kannst - zumindest relativ gut und hilfreich -, ist die beste Art, den Prozess zu nutzen, so geschickt zu werden, so klar über dieses Element der Freiheit, das in jeder deiner Entscheidungen von Moment zu Moment enthalten ist, dass er sich zu etwas völlig anderem öffnet, wo es keine Notwendigkeit gibt, sich zu füttern. Wenn man sich nicht füttern muss, ist man völlig frei. Stell dir vor, du gehst in die Wildnis, ohne dich ernähren zu müssen. Du

könntest für immer umherwandern. Weil wir uns ernähren müssen, tragen wir Nahrung mit uns herum, wodurch wir nicht so lange und nicht so weit gehen können. Oder noch schlimmer, manche Menschen gehen auf die Jagd. Das ist wirklich bedrückend. Wenn man sich nicht ernähren müsste, könnte man für immer überall hinwandern. Keine Beschränkungen. Kein Grund, jemanden zu unterdrücken. Wir sind durch die Tatsache, dass wir uns ernähren müssen, eingeschränkt.

Wenn wir also üben, machen wir den Geist stärker und stärker, bis er sich schließlich nicht mehr füttern muss. Es ist nicht wie mit dem Körper. Der Körper muss sich immer ernähren, aber der Geist - wenn er ein bestimmtes Maß an Stärke erreicht hat - öffnet sich für etwas völlig anderes, wo er nicht mehr gefüttert werden muss. Das ist die „gute Nachricht“ der Lehren des Buddha: dass die Prozesse in dieser vernetzten Welt, in der wir leben, so gemeistert werden können, dass man völlig darüber hinausgeht, und dann ist das, was man für den Rest seines Lebens in den Prozess zurückgibt, nur noch ein Geschenk.