

Buddha und die Mücke

Meditieren und kein Anfang

von Bernhard Montjoie

Jens Nagels

„Eine Insel? . . .

Wo denn?, wo denn...?“

„Dort drüben liegt sie doch – die Insel da, die der Mond bescheint!“

„Ah, jetzt ja... eine Insel!“ Die Insel. Es ist heiß, es ist feucht, hier unter dem Kreuz des Südens. Bis das Kreuz aufzieht, habe ich noch etwas Zeit, um von der Insel dort drüben zu berichten. Ein kleines Kloster ist auf der Insel, und einige kleine Hütten stehen in der Nähe des Seeufers. Das ist die Buddha-Insel. Dort kannst du vieles vergessen, was du zum Leben zu brauchen glaubst. Was sagt der Mönch? „Du brauchst nur ein Handtuch, eine Zahnbürste, eine Taschenlampe, einen Wecker, einen Regenschirm und als Schüler natürlich... weiße Kleidung.“ Dann bist du im Busch mit dir allein – einen Tag, eine Woche, einen Monat, ein Jahr, zehn Jahre, ewig, wenn du willst. Es gibt nur zwei Unterbrechungen täglich. Sechs Uhr dreißig Frühstück, zwölf Uhr dreißig Mittag. Das sind die gemeinsamen Treffen am Tag im Kloster.

Das Boot, das mich abholt, legt an. Ein schmaler Weg durch den dichten Urwald, nur einige Minuten, dann sind wir am Kloster. Der Mönch steht am Eingang. „Servus – Hallo...“ Servus? Der Mönch ist in Österreich geboren. Er ist seit zwanzig Jahren Buddhist und leitet das Kloster. Der Mönch klärt mich auf. Mönch heißt hier nicht Mönch. Mönch heißt hier Bhikkhu.

Wenig später sind wir unterwegs im Wald. Es geht zum Ort der Meditation. Der Bhikkhu zerschneidet die Luft kreuz und quer mit dem Regenschirm. Er fragt mich, ob ich wohl wisse, warum er die Luft mit dem Regenschirm zerschneide. Ja, ja, ich weiß es, geschenkt, geschenkt.

Der Wald ist dicht. Große, dicke Spinnennetze sind zwischen den Bäumen gespannt. Spinnen spinnen schnell. Dort, wo vorher freier Weg war, kann zehn Minuten später ein Spinnennetz gespannt sein. Darin hocken dann mehrere große Wolfsspinnen. Es ist nicht so gut, in ein Spinnennetz zu laufen. Deswegen der Regenschirm.

Etwa fünfzehn Minuten vom Kloster entfernt bleibt der Bhikkhu stehen. Er deutet auf eine sehr kleine Steinhütte. Dort ist es! Dort ist der Ort der Meditation. Ein Bett, ein Tisch, ein Stuhl, sonst nichts. Klarheit des Geistes. Ich schaue in mein Buddha-Buch. Was sagt der Buddha? „Platz und Zeit zum Üben müssen günstig sein. Der Buddha nennt als geeigneten Platz einen Wald, am Fuß eines Baumes, oder einen einsamen Ort. Eine freie, ruhige Zeit ist geeignet.“ Dann bin ich richtig hier. Der Ort hier ist einsam. Im Busch ist es ruhig. Zeit ist genug. Es ist jetzt fünfzehn Uhr. Ich habe Zeit bis sechs Uhr dreißig morgen früh. Was sagte der Bhikkhu auf die Frage eines Touris, wie lange eine Meditation dauere? „Eine Minute.“ Und dann? „Wieder eine Minute.“

Ich steh im Busch. Besser, ich setz mich vor die Hütte, meditativer Kreuzsitz. Was jetzt? Was sagt der Buddha? „In bezug auf den Geist verweilt man, den Geist betrachtend.“ Der Geist ist noch unruhig. Ich beginne erst einmal mit einer Vorübung, Konzentration, die Atemzüge zählen. Eins, einatmen – ausatmen. Zwei, einatmen – ausatmen. Bis zehn wird gezählt. Bei fünf kommen mir die Yoga-Frauen von Mirissa Beach im Kopf dazwischen. Sie zeigten mir sehr merkwürdige Yoga-Stellungen, sehr beeindruckend. Doch unter dem Abendmond wechselten sie von Askese auf Alkohol. Die Yoga-Frauen hatten nach reichlichem Bierkonsum immer noch so viel Durst, daß sie meine Bottle Rum austranken. Den Rum brauchte ich aber doch als Medizin gegen die Erkältung. Die bekommt, wer auf der Suche nach dem Kreuz des Südens die Nase allzulange in den Nachtwind hält.

Die Yoga-Frauen besangen unter dem Nachthimmel den Sirius, den sie für die Venus hielten. Ein Ire sang dazu „Nancy Whiskey“. Geht Yoga mit Bier und Rum zusammen? Kann man mal asketisch und auch mal leidenschaftlich sein? Was sagt der Buddha? „Abstehen vom Genuß von Rauschmitteln, welche die Klarheit des Geistes beeinträchtigen. Die Leidenschaften ergreifen Besitz vom Geist. So werden die Menschen Sklaven der Leidenschaften.“ Achtsamkeit. Meine Sitzhaltung stimmt nicht mehr. Krumm und schief hock ich hier herum, ohne ein Meditations-Bänkchen. Konzentration, Buddha-Sitz. Es geht doch. Was spricht der Buddha? „Als Körperhaltung wird in der Lehrrede ein Sitz mit gekreuzten Beinen genannt, mit aufrechtem Körper und gesammelter Achtsamkeit.“

Der Blick geht dabei schräg auf den Boden. Die Ameisenstraße war eben noch nicht da, führt genau in meine Hütte. Etwa zum Bett? Treiber- oder Wanderameisen sind es nicht. Die kommen alle auf einmal. Manche Arten dieser Tiere fallen in dichten Scharen über alles her, was sich bewegt. Aber in der Hütte gibt es nichts zu essen. Und ich bewege mich ja nicht. Diese hier schauen rötlich aus. Das

werden wohl die roten Waldameisen sein. Rote Waldameisen bilden von ihrem Erdnest strahlenförmig in alle Richtungen Ameisenstraßen. Auf diesen Straßen räumen die roten Waldameisen alles ab, was ihnen in den Weg kommt. Deshalb heißt die rote Waldameise wohl auch „Polizei des Waldes“ oder „Ameisenpolizei“. Ein Stich von den stachelbesitzenden Arten der roten Waldameise kann für den Meditierenden allerdings unangenehm sein. Die beißen sich mit ihren Kiefern fest und spritzen das Gift in die Wunde. Ich schau wieder schräg nach vorn. Die Ameisen müssen dem Meditierenden egal sein. Es ist nur der Gedanke an die Ameisen. Der muß aus dem Kopf!

Auf dem Kopf, da sitzt irgend etwas auf meinem Kopf. Es ist keine Ameise, dazu ist es zu schwer. Ich hebe die Hand zum Kopf. Und jetzt springt etwas Grünes von meinem Kopf hinunter auf den Waldboden. Der Schreck läßt nach, es ist nur *Phyllium bioculatum*, die Gespenstschrecke. Ein wandelndes, grünes Blatt. Mit einem weiteren Sprung ist sie im Gebüsch verschwunden. Ich beginne erneut, mit eins – zwei – drei... Ein lautes Geräusch dringt vom See herauf. Das Geräusch kommt näher. Und jetzt bricht ein Bindenwaran durchs Ufergebüsch. Der Waran hat eine Krabbe im Maul. Er bewegt sich irgendwie verrenkt. Jetzt sitzt oder liegt er regungslos fünf Meter vor mir. Mit ruckartigen Bewegungen zerteilt, zerreißt er die Krabbe. Irgendwann, ruck, zuck nach hinten, den abgeplatteten Schwanz ausschlagend, verschwindet der Waran in Richtung See. Der Ort hier ist einsam, aber auch nicht einsam. Ruhig ist er und doch unruhig. Ein bläulich schimmernder Schmetterling kreuzt mit seiner Flatterflugbahn mein Blickfeld und nimmt den Blick mit zu zwei großen, blauen Flecken im Baum. Kingfisher, auch Eisvögel genannt, sind das. Dahinter, zwischen dem Blätterwerk, ruht still der See. Ab und zu wird der Blick zum undeutlich erkennbaren, gegenüberliegenden Ufer frei. Dort irgendwo ist das Lake Rest, mein Gasthaus, mein Basislager. Wenige Gäste nur verirren sich dorthin. Aber



Archiv Tib. Zentrum



Ich muß daran denken,
Brot einzukaufen!

Im Urlaub mal
nach Tibet fahren ...

Mit dem Chef unbedingt
über die fällige
Gehaltserhöhung
sprechen.

Die Pizza müßte
doch eigentlich schon
längst da sein ...

Christof Spitz

um diese Tageszeit kommt Karl, der Fisherman und Abenteuerer aus Würzburg, ins Lake Rest. Vielleicht erzählt er mal wieder die Geschichte von dem Katamaran, das ins Meer umkippte, weil sich alle Abenteuerer auf der einen Seite des Schiffes versammelten. Bei einem solchen Abenteuer bekommt selbst ein Katamaran Schlagseite.

Der Abend kommt, und es ist angenehm hier auf der Insel. Oben am Himmel über den Baumwipfeln ziehen weiße Fischadler mit braunen Hälsen ihre Kreise. Aber ich bin nicht wegen Naturbetrachtungen hierher gekommen. Nicht ablenken lassen. Was spricht der Buddha?: „Unstet, schwer zu bändigen, / Dahin flatternd, wo immer es ihm beliebt, / Solchen Geist zu zähmen, ist gut. / So gezähmter Geist bringt Glück.“ Mücken. Den Geist zähmen heißt, zunächst das Blickfeld zu begrenzen, den Blick schräg auf den Boden zu richten. Die Atemzüge zählen. Eins – zwei – drei... Mücken!!, zwei oder drei Stechmücken sitzen auf meinem rechten Arm. Nun ja, es sind keine Malariamücken, es sind keine Anopheles-Mücken. Anopheles-Weibchen haben einen gestreckten Körper, das Ende ist nach oben gerichtet. Anopheles haben lange Taster und gefleckte Flügel. Dies hier sind keine Anopheles-Mücken. Wahrscheinlich sind diese hier nur die Wald- und Wiesenmücken Aedes oder deren Tropengattung Aedes aegypty. Aber egal, Aedes-aegypty-Mücken können das gelbe Fieber übertragen. Und das reicht ja auch. Mit

dem Blut eines kranken Menschen gelangt das Virus in die Mücke. Nach vier Tagen und bei 37 Grad können diese Mücken bereits neue Wirte infizieren. Außerdem können Aedes, Anopheles- und Mansonia-Mücken auch Mikroflorien übertragen. Und Mikroflorien können die Lymphbahnen blockieren. Hände und Arme schwellen an wie Luftballons. Hört und liest man nicht immer wieder davon, wie Holzfäller, Jäger, ArchäMeditierenden im Busch anders ergehen? Meine linke Hand trifft die Mücke auf meinem rechten Arm. Die beiden anderen Stechmücken verschwinden sofort. Hm, so geht es nicht. Was sagt der Buddha? „Abstehen vom Töten jeglicher Lebewesen... Sei nicht für oder gegen etwas, sondern halte den Geist in einem Zustand des Gleichmuts.“ Ja, klar. Ich arbeite an der passenden Einstellung. Vielleicht sollte ich nicht die Atemzüge zählen, sondern direkt auf die Gedanken achten – daß sie aus dem Kopf kommen. Eine Stechmücke, aha . . na und? Der Gedanke wird ausgeatmet und zieht weiter. So soll es sein! Ich stehe auf und schaue mir die Hütte von innen an. Hier scheint alles in Ordnung zu sein. Es sind keine Ameisenstraßen zu sehen – nur ein paar größere Mücken an der Wand über dem Bett. Diese Mücken, die da auf der Wand hin- und herwippen, sind nicht zu fürchten. Sie sind mit zehn bis zwanzig Zentimeter Flügelspannweite die Riesen unter den Mücken. Schnaken oder Schneider, wie immer sie genannt werden,

sehen trotz ihrer Größe sehr zierlich, fast zerbrechlich aus. Diese Mücken ohne Stachel saugen nur den Nektar von den Blüten. Sie fliegen im Schilf und an Waldrändern umher. Manchmal verirren sie sich auch in Häuser oder eben in diese Hütte. Hier wippen also nur ein paar verirrte einsame Mücken an der Wand. Mit ihren langen dünnen Beinchen wirken die Mücken, als gingen sie auf Stelzen. Deshalb heißen sie wohl auch Stelmücken. Aber Stelmücken sind keine Stechmücken.

Nacht im Busch. Ich setze mich wieder vor die Hütte. Langsam wird es dunkel. Warum nicht draußen schlafen? Warum nicht? Der Busch lebt, wenn es Nacht wird. Wülschlange und Brillenschlange begeben sich jetzt auf die Jagd. Und sicher ist auch schon die in den Tagesstunden beißunlustige Monokelkobra unterwegs. Außerdem erzählte Karl, der Fisherman, im Lake Rest von einem kleinen, kurzsichtigen Bären, einem Allesfänger im Busch. Will er dich fangen, so Karl, dann gehst du einen Schritt zur Seite. Der Bär läuft dann geradeaus weiter. Was ist aber, wenn dieser Bär ein Ameisenbär ist und die Ameisenstraße beim Meditieren über deinen Arm verläuft? Was spricht der Buddha? „Gestatte dem Geist nicht, unruhig zu werden, selbst nicht bei heftigen Schmerzen.“ Von oben über den Baumwipfeln ist ein Flattern zu hören. Flughunde, schwarz wie die heraufziehende Nacht, streifen die Wipfel der Bäume. Sie lassen sich auf den Ästen der hohen Bäume nieder. Die Flughunde stören mich nicht, oder? Ich zähle nicht mehr die Atemzüge, sondern lasse die Gedanken weiterziehen. Ich atme den Gedanken an die Mücken aus, ich atme den Gedanken an die Schlangen aus. Ich atme den Gedanken an den kleinen, kurzsichtigen Bären aus. Ich atme den Gedanken an die Flughunde aus. Jeder dieser Gedanken zieht weiter wie die Wolke oben am Himmel.

Auf der Insel ist es jetzt dunkel. Nein, ganz dunkel ist es nicht. Unten am Seeufer und hier zwischen den Bäumen vor der Hütte blitzen Hunderte von rötlichen Lichtern auf. Glühwürmchen geben ihre Signale, wohl, um irgendwen anzulocken. Die Glühwürmchen reflektieren nicht, was sie da tun. Sie tun es einfach. Sie befinden sich, um mit Niklas Luhmann zu sprechen, auf der Beobachtungsebene erster Ordnung. Auf dieser geschieht, was geschieht: immer das Gleiche. Die Glühwürmchen müßten schon zu einer Beobachtungsebene zweiter Ordnung wechseln. Das heißt, sie müßten über ihr Geblinke meditieren. So erst könnten sie sehen, daß das, was sie da tun, kontingent, also auch anders möglich ist. Dadurch wären die Glühwürmchen in der Lage, irgendwie anders hier herum zu blinken oder auch ganz damit aufzuhören. Dann würde die nächste Generation Glühwürmchen wohl einmal aussetzen. Immerhin, die leuchtenden Stellen auf der Bauchseite des großen Leuchtkäfers *Lampyrus noctiluca* bringen beim Blinkrhythmus eine Lichtausbeute von 98 Prozent. Eine Glühbirne bringt gerade mal fünf Prozent Lichtausbeute. Aber eine Taschenlampe

ersetzen auch die Leuchtkäfer nicht. Wo ist die Taschenlampe? Wozu eine Taschenlampe? So lange ich hier sitzen bleibe, brauche ich keine Taschenlampe. Ich atme den Gedanken an die Taschenlampe leicht aus.

Irgendwer turnt auf dem Dach der Hütte herum. Es ist das gleiche Geräusch wie auf dem Dach vom Lake Rest. Das sind die Streifenhörnchen. Hier gibt es aber, anders als auf der Terrasse vom Lake Rest, nichts zu klauen, oder? Selbst wenn sie die Taschenlampe oder den Regenschirm mitnehmen, was soll's? Die Gedanken an freche Streifenhörnchen, die mitnehmen, was sie fassen können, ziehen mit dem Ausatmen weiter wie die Nachtwolken, die oben vorüberziehen. Aber die Traveller Cheques!? Der Gedanke auch an Zahlungsmittel muß ausgeatmet werden. Es gibt keinen wichtigen Gedanken. Alle wichtigen Gedanken sind nur vermeintlich wichtig. Sie führen zwischen den Höhen und Tiefen des Lebens hin und her. Ein Ziel der Erleuchtung ist Gleichmut. Die Gedanken werden weniger. Vielleicht sollte ich noch zum Seeufer gehen. Dort ist der Blick frei nach oben, auf das Kreuz im Alpha Centauri. Ohne Taschenlampe komme ich nicht zum Seeufer. Ohne Taschenlampe komme ich aber auch schlecht in die Hütte. Bevor ich die Hütte von innen nicht beleuchtet habe, leg ich mich da nicht rein. Die Nacht ist warm wie der Tag. Ich bleibe hier sitzen und meditiere die Nacht durch. Das bringt Übung für die nächsten Tage und Nächte, Wochen und Monate?

Irgendwann ist es wieder hell. Habe ich meditiert oder geträumt? Ich liege, wo ich saß, und sehe mich um. Zwei, drei Katzengeckos in meiner Nähe. Sie waren gute Nachtwächter. Es ist jetzt sechs Uhr. Gleich gibt es wirklich Kaffee im Kloster – und nicht nur den Gedanken daran. Der nächste Gedanke geht natürlich rüber zum Lake Rest. Dort gibt es das beste und das längste Frühstück, wenn du willst. Dabei werden die Pläne für die Expeditionen in die Umgebung gemacht. Es geht mit Samanthas Tuk-Tuk zu den Buddha-Tempeln im Land. Es geht nach Mirissa Beach zu Yoga und Irish Folk. Und es geht mit Karl, dem Fisherman, hinaus auf die See. Von hier bis zum Südpol ist kein Land mehr in Sicht, nur in später Nacht das Kreuz des Südens, ozeanisch, ozeanisch. Hm, einfach ist es nicht, so viele Gedanken ausatmend aus dem Kopf zu bekommen. Was sagte der Bhikkhu auf die Frage eines Touris, mit wieviel Zeit man ungefähr rechnen müsse, um Lust, Leid und Furcht in Gleichmut zu verwandeln, um also zur Erleuchtung zu kommen? Es habe keine große Eile damit, sagte der Bhikku. Außerdem wäre es auch sehr höflich, damit zu warten, bis alle Kamele durch das Nadelöhr gegangen seien. „Wessen Herz von Lust befreit, / Und wessen Geist ist unverwirrt, / Wer abgelegt hat Gutes wie Böses, / Für ihn, den Erwachten, gibt es keine Furcht.“ So spricht der Buddha!

Mit freundlicher Genehmigung des Autors und der Frankfurter Rundschau, veröffentlicht am 29.6.2000