



# Leseprobe

Ajahn Brahm

## Im stillen Meer des Glücks - Handbuch der buddhistischen Meditation

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,95 €



---

Seiten: 384

Erscheinungstermin: 30. August 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Das Meditationshandbuch vom Autor von »Die Kuh, die weinte«**

In seiner unnachahmlichen Art – verständlich, praktisch, kompetent und mit feinem Humor – weist der Ehrwürdige Ajahn Brahm den Weg zu einer erfolgreichen Meditationspraxis im Geist der ältesten Überlieferungen des Buddhismus. In ausführlichen Kapiteln zu den einzelnen Vertiefungsstufen beschreibt er Schritt für Schritt Praxis und Theorie buddhistischer Meditation. Mit besonderem Einfühlungsvermögen widmet er sich dabei den häufigsten Anfangsschwierigkeiten und ihrer Überwindung. Anschaulich vermittelt er, wie sich der Geist sammelt und sich auf Verzückung, Glück und Licht einstimmt. Wie gar Samadhi berührt werden kann, zu diesem Ziel hin führen die Anweisungen dieses Handbuchs.



### **Autor**

## **Ajahn Brahm**

---

Ajahn Brahm, geboren 1951 in London, studierte Theoretische Physik an der Universität von Cambridge und ist seit mehr als 40 Jahren buddhistischer Mönch. Neun Jahre lang lebte, studierte und meditierte er in einem thailändischen Waldkloster unter dem Ehrwürdigen Meister Ajahn Chah. Heute ist Ajahn Brahm Abt des Bodhinyana-Klosters in Westaustralien und einer der beliebtesten und bekanntesten buddhistischen Lehrer unserer Zeit.

AJAHN BRAHM

IM STILLEN MEER  
DES GLÜCKS

AJAHN BRAHM

IM STILLEN MEER  
DES GLÜCKS

Handbuch  
der buddhistischen  
Meditation

Aus dem Englischen übersetzt  
von Jochen Lehner

ANACONDA

# INHALT

Vorwort von Jack Kornfield	7
Im Text verwendete Abkürzungen	9
Einleitung: Ein Überblick	11

## Erster Teil:

### Das Glück der Meditation 17

1 Grundkurs Meditation	19
2 Aufbaukurs Meditation	35
3 Hindernisse: sinnliches Verlangen und Übelwollen	49
4 Weitere Hindernisse: Trägheit und Stumpfheit, Unrast und Reue, skeptischer Zweifel	62
5 Achtsamkeit	80
6 Abwechslung hält die Meditation frisch	95
7 Der schöne Atem	116
8 Die vier Blickfelder der Achtsamkeit	144

## Zweiter Teil:

### Jhāna und über Jhāna hinaus 175

9 Glückseligkeit	177
10 Von Nimitta zu Jhāna	190
11 Die Kennzeichen der Jhānas	211

12	Tiefe Einsicht	237
13	Tiefe Einsicht, die befreit	253
14	Erleuchtung: In den Strom eintreten	286
15	Weiter zur vollen Erleuchtung	311
	Zusammenfassung: Loslassen bis zum Ende	343
	Dank	368
	Anmerkungen	369
	Literatur	372
	Register	376

## VORWORT

Was Sie in Händen halten, ist ein wirklich nützliches und vielschichtiges Handbuch der Meditation, verfasst von einem Mönch, der über Erfahrung von der nötigen Tiefe und der ebenso nötigen Weite des Horizonts verfügt. Ajahn Brahm gehört zur neuen Generation von Menschen des Westens, die ein breites Spektrum buddhistischer Lehren studiert und bis zur Beherrschung praktiziert haben und sie daher ernsthaft suchenden Menschen überall auf der Welt nahebringen können.

In *Im stillen Meer des Glücks* werden Sie gründlich in die Meditation eingeführt und zu ihrer immer weiter gehenden Vertiefung angeleitet, wobei es vor allem um die tiefe Versunkenheit des Samādhi geht, die Sie in den Zustand des Jhāna führt und Ihnen die daraus folgenden Einsichten erschließt. Ajahn Brahm ermöglicht Ihnen ein sorgfältig aufgebautes und subtiles Verständnis für die Anfangsschwierigkeiten und ihre Überwindung, und er zeigt auf, wie man den Geist auf Verzückung, Glück, Licht und das tiefe Gleichmaß des Jhāna einstimmt. Dann kehrt er die Blickrichtung dieser konzentrierten Aufmerksamkeit um und lässt sie die Leerheit des Ich ausleuchten, was ein befreiendes Verstehen ermöglicht. Das sind wunderbare Anleitungen.

Diesen Früchten seiner reichen Erfahrung als Meditationslehrer stimme ich mit Freuden zu, doch seine Auffassung, das Streben nach Jhāna und Einsicht sei der wahre vom Buddha gelehrt Weg und daher der beste Weg, möchte ich ein wenig relativieren. Es ist ein großartiger Weg, keine

Frage. Aber der Buddha lehrte durchaus andere und gleichwertige Arten zu meditieren, er wandte viele geschickte Mittel an, um seinen Schülern zum Erwachen zu verhelfen. Es gibt eine breite Vielfalt von Meistern – ich nenne nur Thich Nhat Hanh, den Dalai Lama, Ajahn Buddhadasa und Sunlun Sayadaw –, die unterschiedliche und doch allesamt befreiende Lehren vertreten. Zusammen bilden sie ein vielgestaltiges Mandala des lebendigen Dharma, und Ajahn Brahm zeigt uns eine wichtige Facette davon.

Wenn Sie sich also für die Jhāna-Praxis und die Tiefen des buddhistischen Weges interessieren, dann lesen Sie dieses Buch sehr sorgfältig. Und versuchen Sie sich an den Übungen. Viel ist diesen tiefen und klugen Worten zu entnehmen und noch mehr den Erfahrungen, auf die sie hindeuten. Und wie Ajahn Brahm, dem Buddha folgend, sagt: Stellen Sie die Worte auf die Probe, benutzen Sie sie, lernen Sie aus ihnen, aber klammern Sie sich nicht an sie. Lassen Sie sich von ihnen zur Freiheit jenseits von allem Haften führen, dorthin, wo das Herz wirklich Erleichterung findet. Mögen diese Lehren Verständnis und Nutzen stiften und allen ein Segen sein.

*Mit Metta*

*Jack Kornfield*



## Im Text verwendete Abkürzungen

Buddhistische Pāli-Texte		Zitiert nach
AN	Aṅguttara-Nikāya	<i>Abschnitt u. Sutta-Nr.</i>
Dhp	Dhammapada	<i>Versnummer</i>
Dhp-a	Dhammapada- Aṭṭhakathā	<i>Band- u. Seitennr. in der Aus- gabe der Pali Text Society (PTS)</i>
DN	Dīgha-Nikāya	<i>Sutta-, Abschnitts- und Versnr.</i>
Ja	Jātaka	<i>Band u. Seite in der PTS- Ausgabe</i>
Miln	Milindapañha	<i>Kapitel- u. Abschnittsnr. der PTS-Ausgabe</i>
MN	Majjhima-Nikāya	<i>Sutta- u. Abschnittsnr.</i>
SN	Samyutta-Nikāya	<i>Kapitel- u. Suttanr.</i>
Sn	Sutta Nipāta	<i>Versnummer</i>
Th-a	Paramatthadīpāni (Theragātha- aṭṭhakathā)	<i>Band u. Seite der PTS-Ausgabe</i>
Thag	Theragāthā	<i>Versnummer</i>
Thig	Therīgāthā	<i>Versnummer</i>
Ud	Udāna	<i>Kapitel- u. Suttanr.</i>
Vin	Vinaya	<i>Band-, Kapitel-, Abschnitts- u. Unterabschnittsnr. der PTS-Ausgabe</i>
Vsm	Visuddhimagga	<i>Kapitel- u. Abschnittsnr.</i>



## EINLEITUNG: EIN ÜBERBLICK

Meditation ist *der* Weg des Loslassens. Beim Meditieren lässt man von der vielfältigen Außenwelt ab, um einen machtvollen Frieden im Innern zu erreichen. In allen Formen der Mystik und in vielen spirituellen Traditionen wird Meditation als der Weg zu einem geläuterten Geist gesehen, der zu seiner wahren Kraft gefunden hat. Die Erfahrung dieses reinen, von der Verstrickung in die Welt entbundenen Geistes, ist ungemein beglückend – weit mehr als Sex.

Die Praxis der Meditation wird einiges an Einsatz verlangen, insbesondere am Anfang. Aber wenn Sie sich nicht abschrecken lassen, warten wunderbare und tief sinnhaltige Zustände auf Sie. Ohne Fleiß kein Preis, das ist ein Naturgesetz. Ob Laie, Mönch oder Nonne, ohne Einsatz erreichen Sie gar nichts.

Anstrengung allein genügt freilich nicht; Sie müssen geschickt zu Werke gehen. Das heißt: Sie setzen Ihre Energien an der richtigen Stelle ein, und zwar so lange, bis das, was Sie sich vorgenommen haben, erreicht ist. Solch geschicktes Bemühen kann nie stören oder im Weg sein. Es erzeugt den wunderbaren Frieden tiefer Meditation.

## Ziel der Meditation

Um zu wissen, wohin sich Ihre Anstrengungen bei der Meditation richten müssen, brauchen Sie eine klare Zielvorstellung. Bei dieser Meditation geht es um die Schönheit der inneren Stille und äußeren Ruhe, der Klarheit des Geistes. Wenn Ihnen das etwas sagt, wird Ihnen schnell klar werden, worauf Ihr Bemühen zu richten ist und mit welchen Mitteln das Ziel erreicht werden kann. Sie bemühen sich loszulassen und Ihren Geist für die Abkehr und Preisgabe bereit zu machen. Eine der simplen und tiefen Aussagen des Buddha zu diesem Thema lautet: »Einer, dem es beim Meditieren vor allem um das Loslassen geht, erlangt leicht den *Samādhi*, jene aufmerksame Stille, die das Ziel der Meditation darstellt (SN 48,9).<sup>1</sup> Wer so meditiert, kommt fast von selbst in diese glückseligen Zustände. Der Buddha sagt hier, dass vor allem die Fähigkeit zu verzichten, loszulassen und zu entsagen uns befähigt, tiefe Meditation zu erreichen und in diese außergewöhnlichen Zustände zu kommen.

## Alles Belastende loslassen

Bei der Meditation nützt uns der Geist, der Dinge ansammelt und festzuhalten versucht, gar nichts. Bemühen wir uns lieber um die Bereitwilligkeit, alle Lasten loszulassen, wegzugeben. Im Alltag schleppen wir die Last all unserer Pflichten wie lauter schwere Koffer, aber bei unserer Meditation ist solches Gepäck überflüssig. Laden Sie so viel davon ab, wie Sie können. Stellen Sie sich Ihre Pflichten und Errungenschaften einfach als drückende Last vor. Lassen Sie all das stehen, und blicken Sie nicht zurück.

In dieser geistigen Haltung, zum Abgeben bereit, finden Sie Zugang zu tiefer Meditation. Versuchen Sie von Anfang an, diese Energie des Verzichtens in sich zu erzeugen – die Bereitschaft, die Dinge abzugeben. Wenn Sie die Dinge innerlich abgeben können, werden Sie sich bedeutend leichter und freier fühlen. Dieses Preisgeben geschieht bei der Meditation in Stufen, Schritt für Schritt.

Meditierende schwingen sich wie Vögel zum Himmel auf, zu den Gipfeln. Kein Vogel schleppt Koffer mit sich! Wer geschickt meditiert, erhebt sich über alle seine Lasten und steigt zu den herrlichen Gipfeln des Geistes auf. Und auf diesen Gipfeln der Wahrnehmung wird er aus eigener unmittelbarer Erfahrung wissen, was mit »Geist« gemeint ist. Zugleich erschließt sich ihm die Natur dessen, was wir »Ich«, »Gott«, »die Welt«, »das Universum« nennen, die Natur des Ganzen. Hier finden wir Erleuchtung: nicht im Reich des Denkens, sondern auf den höchsten Höhen der Stille unseres Geistes.

## Die Anlage dieses Buches

Der erste Teil, »Das Glück der Meditation«, wendet sich an alle, die meditieren möchten, um sich die Schwere des Lebens ein wenig zu erleichtern, die den Weg der Meditation jedoch mangels Gelegenheit oder Neigung nicht bis zu den höchsten Zuständen der Verzückung und bis zur Erleuchtung gehen wollen. Hier werde ich darlegen, dass richtig praktizierte Meditation schon für den Anfänger ein großes Glücksversprechen enthält. In den Kapiteln 1 und 2 werden die ersten Schritte der Meditation systematisch und leicht verständlich dargestellt. Sie stellen die überarbeitete Fassung eines Büchleins dar, das ich unter dem Titel *The Basic Method of Meditation* veröffentlicht habe.<sup>2</sup> Kapitel 3 und 4 benennen die

Schwierigkeiten, die beim Meditieren auftreten können, und erklären, wie solche Hindernisse leicht zu überwinden sind, wenn wir sie einmal erkannt haben. In den Kapiteln 5 und 6 gebe ich meine ganz eigene Darstellung der Achtsamkeit, um anschließend das »Repertoire« des Meditierenden um drei zusätzliche Methoden der Meditation zu erweitern, die alle dem Weg zum inneren Frieden dienen. In den Kapiteln 7 und 8 schließlich stelle ich einige der klassischen Lehren des Buddha vor, nämlich seine Lehrreden über *Ānāpānasati* (Achtsamkeit auf den Atem) und *Satipaṭṭhāna* (Blickfelder der Achtsamkeit); damit möchte ich die bis hierher gegebenen Anleitungen unterfüttern und mit der aufschlussreichen Darstellung abrunden, die der Buddha selbst gegeben hat.

Der zweite Teil, »Jhāna und über Jhāna hinaus«, versteht sich als eine Art Führung durch die Welt zeitloser Versunkenheit in der buddhistischen Meditation. Hier werden wir sehen, wie Meditation buchstäblich »implodiert« und die höchste Glückseligkeit der *Jhānas* wird, und wie das Loslassen den Schleier der Sinne lüftet, sodass die staunenswerte Welt des Geistes erkennbar wird, jener verwunschene innere Garten, in dem wir Erleuchtung finden. Die Kapitel 9, 10 und 11 erschließen mit einer eingehenden Darstellung der Jhāna-Erfahrung die Welt des reinen Geistes und führen uns Schritt für Schritt in diese erstaunlichen Zustände ein. Danach wird in den Kapiteln 12 und 13 geschildert, wie aus Jhāna erwachsende Einsicht die Pforten zu den Gärten der Weisheit aufschließt und der weitere Weg zu den Gipfeln spiritueller Erfahrung verläuft. Die abschließenden Kapitel dieses Teils, 14 und 15, beschreiben präzise und in authentischen Einblicken, was Erleuchtung ist und wie man sie erlangt – ein großes Panorama des erfüllten Lebens.

Zum Ausklang sprechen wir über das »Loslassen bis zum Ende«. Das ist sozusagen das »Wiedereintrittsmodul« in diesem Buch, das den Leser aus dem Reich von Jhāna und

*Nibbāna*, welches nicht von dieser Welt ist, in das normale Leben zurückträgt – natürlich nicht ohne einen letzten Hopper in Richtung des Nichtbedingten, eine Art Reiseandenken.

## Wie dieses Buch zu verwenden ist

Dieses Buch soll dreierlei leisten. Erstens ist es ein Kurs in buddhistischer Meditation. Wer das Buch aufmerksam liest und die Anweisungen gewissenhaft befolgt, bekommt einen Schritt für Schritt aufbauenden und kompletten Meditationskurs, der auf den Traditionen basiert oder sogar unmittelbar die Worte des Buddha umsetzt. Diese tiefen, ehrwürdigen alten Lehren werden hier auf eine mit dem westlichen Denken kompatible Weise dargestellt.

Zweitens wird es hier um »Fehlerbehebung« gehen. Das Buch ist so aufgebaut, dass man typischen Problemen, die bei der Praxis gern auftreten, mit seiner Hilfe begegnen kann. Wenn Sie zum Beispiel jemandem böse sind und das Ihre Praxis behindert, schlagen Sie das dritte Kapitel auf, »Hindernisse: sinnliches Verlangen und Übelwollen«, und lesen nach, wie man dieses Übelnehmen durch die Praxis der *Mettā*- oder Güte-Meditation überwindet. Sie werden aber auch weniger geläufige Ratschläge finden, sogar solche, die Sie anderswo vergeblich suchen würden. Dafür ist das fünfte Kapitel, »Achtsamkeit«, ein gutes Beispiel. Sie werden die Einsetzung eines »Türhüters«, der Ihre Meditation überwacht und schützt, als sehr wertvoll empfinden.

Drittens gibt das Buch dem Leser die Möglichkeit, sich über Aspekte der buddhistischen Meditation zu informieren, die ihm noch unbekannt und die anderswo schwer zu finden sind. Dafür sind die Kapitel 9 bis 12 über tiefe meditative Zustände der Glückseligkeit (*Jhāna*) ein gutes Beispiel. Die

Jhānas gehören zwar zum Grundbestand der buddhistischen Meditationslehre, aber heutzutage weiß kaum jemand, was genau mit diesem Begriff gemeint ist.

Ich habe das Manuskript mit einem gewissen Unbehagen an den Verlag eingesandt. Als ich in London gegen Ende der Sechzigerjahre mit dem Meditieren begann, sagte einmal ein japanischer Zen-Mönch zu mir: »Nach dem Karma-Gesetz wird jeder, der ein Buch über Buddhismus schreibt, seine nächsten sieben Leben als Esel zubringen.« Das gab mir zu denken. Doch ob das so ist oder nicht, jedenfalls bin ich überzeugt, dass jemand, der sich an die hier gegebenen Anleitungen hält, jeglicher Wiedergeburt entgehen wird, nicht nur der langohrigen.

Im *Mahāsaccaka-Sutta* (MN 36) erzählt der Buddha: »Ich erwog: ... ›Sollte dies [Jhāna] der Weg zur Erleuchtung sein?‹ Dann, an diese Erinnerung anschließend, kam die Erkenntnis: ›Das ist der Weg zur Erleuchtung.«<sup>3</sup>



ERSTER TEIL

# Das Glück der Meditation



# 1 GRUNKURS MEDITATION

In diesem Kapitel besprechen wir die vier ersten Stufen der Meditation. Sie werden vielleicht den Wunsch haben, sie so schnell wie möglich zu bewältigen, aber Vorsicht! Wenn Sie diese Schritte zu hastig tun, werden Sie später merken, dass die vorbereitende Arbeit nicht abgeschlossen wurde. Das ist, als wollte man ein Haus auf schlampig gelegten Fundamenten errichten: Es sieht vielleicht zunächst ganz gut aus, aber wie lange wird es halten? Gerade bei den Fundamenten empfiehlt es sich, dass man sich Zeit nimmt und Sorgfalt walten lässt. Dann haben Sie einen stabilen Unterbau, wenn es an die höheren »Stockwerke« geht, die Glückseligkeitsstufen der Meditation.

## Erste Stufe: Gewahrsein im Augenblick

Bei Einführungen in die Meditation beginne ich gern mit der simplen Übung, den Ballast der Vergangenheit und Zukunft abzuwerfen. Vielleicht denken Sie jetzt, das sei einfach, aber das stimmt nicht. Die Vergangenheit loslassen heißt, dass wir nicht an unsere Arbeit, unsere Familie, unsere Verpflichtungen, unsere Aufgaben, unsere guten und schlechten Kindheitserfahrungen und dergleichen denken. Sie überlassen alles Vergangene sich selbst, indem Sie ihm keinerlei Interesse zuwenden. Beim Meditieren werden Sie jemand, der oder die keine Geschichte hat. Wo Sie jetzt leben, wo Sie

geboren wurden, wer Ihre Eltern sind, wie Ihre Erziehung aussah – an all das denken Sie jetzt nicht. Sie sehen von der ganzen Geschichte ab. Falls Sie zusammen mit anderen meditieren, macht dieser Verzicht alle gleich: einfach Meditierende und sonst nichts. Es wird auch unwichtig, ob Sie in der Meditation ein alter Hase sind oder eben erst anfangen.

Wenn wir auf unsere Geschichte verzichten, sind wir gleich und frei. Wir machen uns frei von einem Großteil der Sorgen, Ansichten und Gedanken, die uns einschränken und den Frieden des Loslassens nicht zulassen. Schließlich fällt unsere Geschichte so ganz und gar von uns ab, dass nicht einmal die Erinnerung an eben erst Geschehenes bleibt. Es interessiert uns nicht mehr, und wir überlassen es sich selbst. Es hallt nicht mehr in uns nach.

Ich vergleiche diesen Zustand gern mit dem, was man als schalltoten Raum bezeichnet. Was an Erfahrungen, Wahrnehmungen und Gedanken auf die Wände dieses Raums trifft, wird nicht zurückgeworfen, sondern gleichsam vom Isolationsmaterial verschluckt: Es bleibt dort. Vergangenes hat keinen Nachhall in unserem Bewusstsein. Meist denken wir ja, wir könnten aus der Betrachtung unserer Vergangenheit etwas lernen, was uns besser mit unseren Problemen umzugehen erlaubt. Aber der Blick in die Vergangenheit geht immer durch eine Zerrlinse. Wir denken, das Vergangene sei so und so gewesen, aber in Wahrheit stimmt das gar nicht. Deshalb gibt es so häufig Streit über Dinge, die gerade einmal fünf Minuten zurückliegen.

Der Verkehrspolizei ist bestens bekannt, dass zwei Augenzeugen eines Unfalls, die beide völlig integer sein können, manchmal völlig unterschiedliche Darstellungen des Hergangs geben. Wenn wir uns klargemacht haben, wie unzuverlässig unser Gedächtnis ist, werden wir die Vergangenheit nicht mehr gar so wichtig nehmen. Wir können sie begraben wie einen verstorbenen Menschen. Wir setzen den

Sarg oder die Urne bei, und mehr ist mit dem Leichnam nicht zu tun.

Verweilen Sie nicht bei Vergangenen. Tragen Sie keine Särge voller toter Augenblicke durchs Leben, das alles ist schwerer Ballast, der nicht wirklich etwas mit Ihnen zu tun hat. Überlassen Sie die Vergangenheit sich selbst, und Sie sind frei für den gegenwärtigen Augenblick. Und die Zukunft – Vorfriede, Befürchtungen, Pläne, Erwartungen – können Sie gleich mit über Bord werfen. Der Buddha hat einmal gesagt: »Wie auch immer du glaubst, dass es kommen wird, es kommt immer anders« (MN 113,21). Die Zukunft ist unbekannt, ungewiss, unvorhersehbar – die Weisen wissen das. Der Zukunft vorgreifen zu wollen bringt schon im Alltagsleben oft nichts ein; beim Meditieren ist es einfach Zeitverschwendung.

## Der Geist ist wunderbar und sonderbar

Beim Umgang mit dem eigenen Geist stellt sich heraus, dass er seine Mucken hat. Er vermag Wunderbares und Erstaunliches. Wem es beim Meditieren schwerfällt, inneren Frieden zu finden, wird vielleicht am Beginn der Meditation denken, dass ihm wieder mal eine frustrierende Stunde bevorsteht. Aber völlig unverhofft geschieht dann etwas ganz anderes: Man erwartet einen weiteren Fehlversuch, und trotzdem ist plötzlich der Frieden der Meditation da.

Das kann so aussehen, wie ich es unlängst von einem Mann gehört habe, der an seiner ersten zehntägigen Meditationsklausur teilnahm. Am Ende des ersten Tages hatte er solche Schmerzen, dass er nach Hause gehen wollte. Der Lehrer sagte: »Bleiben Sie noch einen Tag, und die Schmerzen werden vergehen, das verspreche ich Ihnen.« Also blieb der Mann noch einen Tag, aber die Schmerzen wurden eher noch schlimmer. Wieder wollte er nach Hause gehen, aber

der Lehrer wiederholte: »Bleiben Sie nur noch einen Tag, und der Schmerz wird vergehen.« So blieb er auch den dritten Tag, aber der Schmerz nahm zu. So ging es bis zum neunten Tag, und jeden Abend bat er den Lehrer, nach Hause gehen zu dürfen. Der aber blieb dabei: »Bleiben Sie nur noch einen Tag, und der Schmerz wird vergehen.« Dann kam für diesen Mann die große Überraschung: Bei der ersten Sitzrunde am zehnten Tag blieb der Schmerz aus und kam auch nicht wieder. Er konnte lange ununterbrochen sitzen – kein Schmerz. Staunend vermerkte er, wie voller Wunder dieser Geist ist und etwas bewirken kann, womit er nie gerechnet hätte. Also, Sie können die Zukunft nicht vorher kennen. Sie kann so seltsam, so fremdartig, so völlig anders als Ihre Erwartung sein. Erlebnisse, wie dieser Mann sie hatte, können Ihnen das Wissen und den Mut geben, alle Gedanken und Zukunftserwartungen einfach fallen zu lassen.

Sollten Ihnen bei der Meditation Gedanken wie diese kommen: »Wie viele Minuten sind wohl noch übrig? Wie lange muss ich das hier noch ertragen?«, dann ist das einfach Ihr Abschweifen in die Zukunft. Der Schmerz kann jeden Augenblick verschwinden. Wir wissen nur nicht, wann es sein wird.

Während einer längeren Meditationsklausur denken Sie vielleicht, dass Ihre Meditation nicht viel wert ist. Aber schon in der nächsten Meditationsperiode kann es sein, dass Sie sich hinsetzen, und plötzlich ist alles ganz friedlich, ganz leicht. »Donnerwetter«, denken Sie, »jetzt habe ich den Bogen heraus!« Aber schon in der nächsten Runde ist alles wieder so schrecklich wie zuvor. Was geht da vor sich?

Mein erster Meditationslehrer sagte etwas zu mir, was ich damals ziemlich merkwürdig fand: »Es gibt keine schlechte Meditation.« Aber er hatte Recht. Bei den Meditationen, die wir schlecht oder enttäuschend finden, leisten wir einfach die Schwerarbeit für unseren »Lohn«. Das ist wie bei einem

Arbeiter, der den ganzen Montag geschuftet hat, aber am Abend kein Geld bekommt. »Wozu mache ich das überhaupt?«, denkt er. Dann arbeitet er den ganzen Dienstag und bekommt immer noch nichts. Wieder ein schlechter Tag. Mittwoch und Donnerstag das gleiche Spiel, und immer noch kein Ergebnis. Vier miserable Tage hintereinander. Dann kommt der Freitag. Er tut die gleiche Arbeit wie an den Tagen davor, aber nach Feierabend kommt der Chef und gibt ihm seine Lohntüte. »Ah, toll! Aber warum kann nicht jeder Tag Zahntag sein?«

Warum zahlt sich nicht jede Meditation sofort aus? Verstehen Sie den Vergleich? In den schwierigen Phasen bauen Sie Ihr »Guthaben« auf, aus dem sich schließlich Ihr Erfolg speist. Während der schwierigen Meditationen sammeln Sie die Kraft, die Ihnen Schwung für den inneren Frieden gibt. Wenn das Guthaben ausreicht, lässt Ihr Geist eine gute Meditation zu: Zahntag. Machen Sie sich aber klar, dass Sie die meiste Arbeit während der sogenannten schlechten Meditationen geleistet haben.

## Vergangenheit und Zukunft sind Ballast

Während eines von mir geleiteten Meditationsretreats war eine der Teilnehmerinnen zum persönlichen Gespräch bei mir und sagte, sie sei den ganzen Tag böse auf mich gewesen, aber aus zwei ganz verschiedenen Gründen. Bei den ersten Sitzrunden hatte sie sich sehr schwer getan und nahm es mir übel, dass ich nicht früh genug abläutete. Später kam sie dann in so köstliche, friedvolle Zustände, dass sie meinte, ich läutete immer viel zu früh ab. Natürlich waren alle Sitzperioden gleich lang gewesen, immer genau eine Stunde.

Wer vorgreift und denkt: »Wann wird endlich die Glocke angeschlagen?«, der quält sich nur selbst. »Wie viele Minuten noch?« oder »Was soll ich bloß machen?« – nehmen Sie sol-

chen Gedankenballast gar nicht erst an Bord, denn er zeigt nur, dass Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit nicht bei dem sind, was eben jetzt geschieht. So machen Sie es sich nur unnötig schwer. Und Sie meditieren nicht.

Achten Sie gerade in diesem Anfangsstadium darauf, dass Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit so intensiv beim gegenwärtigen Augenblick bleiben, dass Sie nicht einmal mehr wissen, wie spät es ist oder welcher Tag ist. Vormittag? Nachmittag? Ich weiß nicht. Sie wissen nur noch, was *eben jetzt* für ein Augenblick ist. So gelangen Sie in diese wunderbare »Klosterzeit«, in der Sie einfach nur im Augenblick meditieren. Sie wissen nicht, wie viele Minuten schon verstrichen sind oder noch bevorstehen. Sie wissen nicht einmal mehr den Wochentag.

Als junger Mönch in Thailand habe ich einmal sogar die aktuelle Jahreszahl vergessen. Es ist herrlich, in dieser Zeitlosigkeit zu leben, diesem Raum, in dem so viel mehr Freiheit ist als in unserer normalen Welt, in der die Zeit alles bestimmt. Im Reich der Zeitlosigkeit erleben Sie nur *diesen* Augenblick, wie es alle Weisen seit Jahrtausenden getan haben. Sie sind in der Wirklichkeit des Jetzt angekommen.

Die Realität des Jetzt ist unvergleichlich und staunenswert. Es ist, als würden Sie jetzt erst lebendig, wo Sie alle Vergangenheit und Zukunft preisgegeben haben. Sie sind hier. Sie sind achtsam. Das ist die erste Stufe der Meditation, nur diese Achtsamkeit, die allein dem Augenblick gilt. Wenn Sie dahin gelangt sind, haben Sie eine Menge erreicht. Sie haben die erste Last abgeschüttelt, die tiefe Meditation verhindert. Deshalb ist es wichtig, sich alle Mühe zu geben, damit diese erste Stufe stark, fest und sicher wird.



## Zweiter Schritt: Stilles Gewahrsein im Augenblick

In der Einleitung habe ich das Ziel dieser Meditation umrissen: wunderbare äußere und innere Stille und ein klarer Geist, aus dem die tiefsten Einsichten zu schöpfen sind. Sie haben die erste Last, die tiefe Meditation verhindert, abgeworfen. Jetzt geht es um noch schönere und echtere Stille des Geistes.

### Stille heißt: keine Kommentare

Für das Verständnis dieser zweiten Stufe ist es hilfreich, wenn wir den Unterschied zwischen der Erfahrung des stillen Gewahrseins im Augenblick und unseren Gedanken darüber klären. Dazu kann der Vergleich mit einem Tennismatch im Fernsehen dienen. Vielleicht fällt Ihnen auf, dass da eigentlich zwei Spiele gleichzeitig laufen: Das eine sehen Sie auf dem Bildschirm, das andere hören Sie als laufenden Kommentar. Der Kommentar ist oft nicht ganz unparteiisch. Wenn beispielsweise ein Australier gegen einen Amerikaner spielt, hören sie im australischen Fernsehen einen anderen Kommentar als im amerikanischen. Wir können nun das Verfolgen des Spiels ohne Ton für das stille Gewahrsein beim Meditieren nehmen; das Verfolgen des Kommentars würde dann dem Nachdenken über die Meditation entsprechen. Vielleicht verstehen Sie jetzt, dass Sie der Wahrheit näher sind, wenn Sie ohne den Kommentar zuschauen, wenn nichts als das schweigende Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks da ist.

Wir bilden uns gern ein, wir verstünden die Welt erst aufgrund unseres inneren Kommentars richtig. Tatsächlich kann das innere Sprechen die Welt überhaupt nicht verstehen. Erst das innere Sprechen schafft all die Einbildungen, denen wir leidvolle Erfahrungen verdanken. Inneres Sprechen lässt uns unseren Feinden böse sein oder auf bedenkli-

che Weise an geliebten Menschen hängen. Alle Probleme des Lebens kommen vom inneren Sprechen. Es erzeugt Befürchtungen und Schuldgefühle, Angst und Depression. Es baut diese Illusionen so flink und geschickt auf, wie ein guter Schauspieler sein Publikum in Angst und Schrecken versetzen oder zu Tränen rühren kann. Wenn Sie also die Wahrheit suchen, dann halten Sie sich an das stille Gewahrsein, und nehmen Sie es beim Meditieren wichtiger als jeglichen Gedanken.

Das stille Gewahrsein verhindern wir vor allem dadurch, dass wir unseren Gedanken so viel Bedeutung beimessen. Da ist es klug, den Gedanken einfach diese Bedeutung zu nehmen und sich klarzumachen, dass stilles Gewahrsein treffender ist. Das öffnet die Tür zur inneren Stille.

Dem inneren Kommentar können wir durch Verfeinerung unseres Jetzt-Gewahrseins begegnen. Jeder Augenblick wird so voll und ganz wahrgenommen, dass wir gar keine Zeit mehr finden, das eben Gewesene zu kommentieren. Ein Gedanke besteht ja oft aus einer Meinungsäußerung: »Das war gut« oder »Das war schwer daneben« oder »Was war das?«. Da geht es immer um das eben Erlebte. Wenn Sie das gerade Vergangene kommentieren oder auch nur vermerken, achten Sie nicht auf das, was sich jetzt gerade abspielt.

Man könnte auch sagen: Sie sind so mit den bereits eingetroffenen Gästen beschäftigt, dass Sie die neu ankommenden Besucher nicht mehr recht wahrnehmen. Betrachten Sie Ihren Geist einmal als jemanden, der eine Party gibt und die Gäste an der Tür empfängt. Wenn Sie jemandem öffnen und sich gleich auf ein Gespräch mit ihm oder ihr einlassen, werden Sie Ihrer Rolle als Gastgeber nicht gerecht, und die besteht darin, jedem weiteren Gast mit der gleichen Aufmerksamkeit zu begegnen. Es kommt alle Augenblicke jemand herein, also empfangen Sie den, der eben jetzt eintritt, und dann mit der gleichen Aufmerksamkeit sofort den nächsten

und den nächsten. Nicht den kleinsten Plausch können Sie sich erlauben, denn wie wollen Sie dann für den nächsten eintretenden Gast voll da sein? Beim Meditieren kommen die Erfahrungen eine nach der anderen durch unsere Sinne herein. Wenn Sie eine dieser Erfahrungen achtsam empfangen, dann aber ein Gespräch mit ihr beginnen, entgeht Ihnen die nächste Erfahrung, die sich sofort anschließt.

Bleiben Sie aber vollkommen im Augenblick und bei jeder Erfahrung, bei jedem neu in Ihr Bewusstsein eintretenden Gast, dann bleibt einfach kein Raum für inneres Sprechen. Sie können nicht mit sich selbst plaudern, weil Sie vollkommen damit beschäftigt sind, alles neu Ankommende aufmerksam zu empfangen. So verfeinern Sie das Jetzt-Gewahrsein bis zu dem Punkt, wo es jederzeit stilles Gewahrsein des Augenblicks ist.

Mit der inneren Stille werden Sie eine weitere Bürde los. Es ist, als hätten Sie dreißig, wenn nicht fünfzig Jahre lang ständig einen schweren Rucksack geschleppt und mühsam Kilometer für Kilometer für Kilometer zurückgelegt. Jetzt haben Sie etwas Neues gehört und allen Mut zusammen genommen und den Rucksack einfach mal abgesetzt. Sie fühlen sich frei und leicht, so unendlich erleichtert.

Für den Zugang zur inneren Stille ist es auch nützlich, die Lücken zwischen den Gedanken oder zwischen Abschnitten des inneren Plapperns zu beachten. Achten Sie mit geschärfter Wachsamkeit auf den Punkt, wo ein Gedanke zu Ende ist und der nächste noch nicht begonnen hat – *da!* Das ist stilles Gewahrsein. Sie werden es vielleicht anfangs nur kurzzeitig erhaschen, aber wenn Sie diese flüchtige Stille einmal erkannt haben, wird sie Ihnen geläufig und hält dann auch länger an. Sie genießen die Stille zunehmend, nachdem Sie sie endlich gefunden haben, und deshalb wächst sie. Aber denken Sie daran, die Stille ist ein scheues Wild. Kaum merkt sie, dass Sie über sie reden, schon ist sie weg.

## Stille ist köstlich

Es wäre uns allen wirklich zu wünschen, dass wir das innere Reden sein lassen können, um so lange im stillen Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks zu verweilen, dass wir seine Köstlichkeit wirklich schmecken. Stille bringt so viel mehr Einsicht, Wissen und Klarheit hervor als das Denken. Wer das spürt, dem wird die Stille immer verlockender und wichtiger. Der Geist neigt immer mehr zu dieser Stille, er sucht sie, bis er sich auf das Denken überhaupt nur noch einlässt, wenn es wirklich notwendig ist und einem sinnvollen Zweck dient. Wenn wir nämlich einmal erkannt haben, dass unser Denken größtenteils gegenstandslos ist, dass es uns außer Kopfweh nicht viel einbringt, sind wir heilfroh, wenn wir möglichst oft und möglichst lange in der inneren Stille verweilen können.

Die zweite Stufe der Meditation ist also das stille Jetzt-Gewahrsein. Vielleicht möchten Sie sich viel Zeit lassen, um diese ersten beiden Schritte wirklich zu erlernen, denn damit ist schon sehr viel erreicht. In diesem stillen »nur jetzt« finden wir Frieden und Freude und immer mehr Weisheit.

## Dritter Schritt: Stilles Jetzt-Gewahrsein des Atems

Wenn wir weitergehen möchten, bleiben wir nicht beim stillen Gewahrsein all dessen, was sich gerade im Bewusstsein einstellt, sondern beschränken uns auf das stille Jetzt-Gewahrsein eines einzigen Inhalts. Diese eine Sache kann zum Beispiel der Atem sein oder die Idee der Güte (*Mettā*), ein innerlich visualisierter farbiger Kreis (*Kasīṇa*) und etliche andere weniger gebräuchliche Brennpunkte der Aufmerksamkeit. Ich werde Ihnen das stille Jetzt-Gewahrsein des Atems vorstellen.

## Einheit und Vielheit

Die Entscheidung, sich auf einen einzigen Inhalt zu beschränken, bedeutet eine Abkehr von der Vielheit und die gleichzeitige Hinwendung zu ihrem Gegenteil, der Einheit. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit zunehmend und immer anhaltender auf eine einzige Sache ausrichten, nehmen Frieden, Glück und Kraft spürbar zu. Uns fällt auf, dass das normale Vielerlei des Bewusstseins ebenfalls eine schwere Last ist. Ungefähr so, als hätte man sechs Telefone auf dem Schreibtisch, die alle zugleich klingeln. Wenn Sie das auf eine einzige (und zudem private) Leitung reduzieren, sind Sie so erleichtert – es ist die reine Seligkeit. Sie müssen das Vielerlei wirklich als Last sehen können, wenn Sie fähig werden wollen, sich allein auf den Atem zu konzentrieren.

## Sorgfalt und Geduld sind der schnellste Weg

Wenn Sie das stille Jetzt-Gewahrsein über längere Zeit gewissenhaft geübt haben, wird es Ihnen nicht schwerfallen, die Aufmerksamkeit auf den Atem auszurichten und ihm Augenblick für Augenblick lückenlos zu folgen. Die beiden Haupthindernisse haben Sie nämlich bereits überwunden: den Hang, sich in Gedanken über Vergangenheit und Zukunft zu verlieren, und das innere Gerede. Deshalb spielen die beiden vorbereitenden Stufen des Jetzt-Gewahrseins und des stillen Jetzt-Gewahrseins in meinen Meditationskursen eine wichtige Rolle als solide Grundlage für die tiefere Meditation über den Atem.

Viele beginnen schon mit der Atemmeditation, wenn ihr Bewusstsein noch zwischen Vergangenheit und Zukunft hin und her springt und ihre Aufmerksamkeit völlig vom inneren Kommentar in Anspruch genommen ist. Ohne ordentliche Vorbereitung fällt ihnen die Atemmeditation schwer oder ist gänzlich unmöglich, sodass sie frustriert aufgeben.

Sie haben nicht an der richtigen Stelle angesetzt. Sie haben gleich den Atem zum Brennpunkt ihrer Aufmerksamkeit gemacht und sich die vorbereitenden Übungen gespart. Aber wenn Sie Ihren Geist durch die ersten beiden Schritte gut vorbereitet haben und dann erst zur Atemmeditation übergehen, werden Sie die Aufmerksamkeit mühelos beim Atem halten können. Wenn es Ihnen schwerfällt, beim Atem zu bleiben, ist das ein Zeichen dafür, dass Sie die ersten beiden Schritte zu hastig gemacht haben. Gehen Sie zurück zu den vorbereitenden Übungen. Sorgfalt und Geduld sind der schnellste Weg.

### Es spielt keine Rolle, wo Sie den Atem beobachten

Bei der Sammlung auf den Atem geht es um das Atmen, das eben jetzt geschieht. Sie erleben ja, ob er gerade einströmt oder ausströmt oder sich in der Umschlagphase dazwischen befindet. Es gibt Lehrer, die dazu raten, sich auf das Strömen der Luft an der Nasenspitze zu konzentrieren. Andere empfehlen, ihn anhand der Bauchbewegungen zu verfolgen oder hierhin und dahin zu bewegen. Ich habe aus meiner Erfahrung gelernt, dass es keine Rolle spielt, wo Sie den Atem beobachten. Es ist sogar besser, ihn mit keiner bestimmten Stelle zu verbinden. Wenn Sie die Nasenspitze wählen, wird es »Nasengewahrsein«, aber nicht Atemgewahrsein; wenn Sie die Bewegungen der Bauchdecke verfolgen, wird es »Bauchgewahrsein«. Fragen Sie sich doch einfach jetzt gleich: »Atme ich gerade ein oder aus? Woher weiß ich das?« Na bitte! Dieser Erfahrung, die Ihnen sagt, was der Atem gerade macht, auf die sammeln Sie sich. Fragen Sie nicht weiter nach der Lokalisierung dieser Erfahrung. Richten Sie sich einfach auf die Erfahrung selbst aus.

## Der Hang zur Atemkontrolle

Ein häufiges Problem dieses Stadiums ist ein Hang zur Atemkontrolle, der das Atmen beschwerlich macht. Das lässt sich beheben, wenn Sie sich vorstellen, dass Sie in einem Auto einfach mitfahren und durch die Scheibe Ihren Atem betrachten. Sie sind weder der Fahrer noch der Besserwisser daneben oder auf dem Rücksitz. Geben Sie also keinerlei Anweisungen, überlassen Sie alles dem Fahrer, und genießen Sie die Fahrt. Lassen Sie den Atem für sich selbst sorgen, und schauen Sie einfach nur zu.

Wenn Sie etwa hundert Atemzüge lang ohne Unterbrechung wahrnehmen können, wie der Atem ein und aus geht, haben Sie die dritte Stufe erreicht: anhaltende Aufmerksamkeit auf den Atem. Sie werden spüren, dass Frieden und Freude hier noch tiefer sind. Im nächsten Schritt gehen wir noch weiter.

## Vierter Schritt:

### Volle anhaltende Aufmerksamkeit auf den Atem

Dahin gelangen Sie, wenn Ihre Aufmerksamkeit sich so weit verfeinert, dass sie jede einzelne Phase des Atmens erfasst. Sie erleben das Einatmen vom allerersten Augenblick an, wenn die erste feine Empfindung von Einatmen einsetzt. Dann verfolgen Sie, wie diese Empfindungen sich über den ganzen Verlauf des Einatmens entwickeln, nichts davon entgeht Ihnen. Wenn das Einatmen endet, bemerken Sie auch das. Sie sehen vor dem inneren Auge diese letzte Regung von Einatmen. Den nächsten Augenblick nehmen Sie als Pause wahr, und es folgen viele weitere Pausen-Augenblicke, bis Sie die erste Regung von Ausatmen spüren. Sie sehen den ersten Augenblick des Ausatmens und dann alle weiteren

Empfindungen im Fortgang des Ausatmens, bis diese Phase ihr natürliches Ende findet. All das geschieht still und immer im Augenblick.

### Aus dem Weg gehen

Viele hundert Atemzüge lang erfahren Sie ununterbrochen jede kleinste Phase des Einatmens und Ausatmens. Deshalb heißt dieser Schritt »volle anhaltende Aufmerksamkeit auf den Atem«. Sie erreichen diese Stufe nicht durch Anstrengung oder irgendein Festhalten und Dirigieren. In diese Stille kommen Sie nur, wenn Sie alles außer dieser Augenblickserfahrung des still seinen Lauf nehmenden Atems loslassen. Eigentlich erreichen nicht Sie diese Stufe, sondern der Geist. Der Geist tut die Arbeit. Der Geist erkennt auch, dass es hier sehr friedlich und wohlig ist: einfach nur mit dem Atem allein sein. Hier beginnt der Macher zu verschwinden, der einen Großteil unseres Egos bildet.

Auf dieser Stufe merken wir auch, dass unsere Fortschritte in der Meditation immer müheloser werden. Wir brauchen nur aus dem Weg zu gehen, loszulassen und zuzuschauen. Der Geist neigt, wenn wir ihn nur lassen, ganz von selbst zu dieser schlichten, friedvollen und köstlichen Einheit des Alleinseins mit einer einzigen Sache: von Augenblick zu Augenblick nichts als der Atem. Das ist die Einheit des Geistes, die Einheit im Augenblick, die Einheit in der Stille.

### Der Beginn des »schönen« Atems

Die vierte Stufe bezeichne ich gern als das »Sprungbrett« der Meditation, weil man von hier aus in die glückseligen Zustände eintauchen kann. Wenn wir nämlich in dieser Einheit des Bewusstseins bleiben, ohne sie zu stören, wird der Atem allmählich verschwinden. Der Atem selbst scheint zu ver-



blassen, während der Geist sich immer mehr auf das sammelt, was das Zentrum der Atemerfahrung bildet: Friede, Freiheit und Glücksgefühle einer nie gekannten Art.

An dieser Stelle führe ich den Begriff »schöner Atem« ein. Der Geist erkennt die außerordentliche Schönheit des friedvollen Atems. Wir sind uns dieses schönen Atems Augenblick für Augenblick bewusst und lassen darin keine Unterbrechung zu. Wir nehmen nichts anderes als den schönen Atem wahr, mühelos und über lange Zeit.

Wenn der Atem nun verschwindet, bleibt, wie ich im nächsten Kapitel noch näher erläutern werde, einzig »das Schöne« übrig. An nichts gebundene Schönheit wird zum einzigen Betrachtungsgegenstand des Geistes. Eigentlich macht der Geist sich selbst zu seinem Betrachtungsgegenstand. Wir wissen nichts mehr von Atem, Körper, Gedanken, Lauten oder einer Außenwelt. Wir erfahren einfach Schönheit, Frieden, Glück, Licht oder wie auch immer wir die Erfahrung später benennen mögen. Wir erleben ununterbrochen und mühelos Schönheit, aber nicht *etwas*, das schön wäre. Das innere Gerede, all die Beschreibungen und Einschätzungen, haben wir längst hinter uns gelassen. Der Geist ist jetzt so still, dass er nichts mehr sagen kann. Die erste Knospe von innerem Glücksgefühl springt auf. Das wird wachsen und sich entwickeln, bis es stark und sicher ist. Und dann treten wir in die meditativen Zustände ein, die Jhānas genannt werden.

Sie haben jetzt die ersten vier Stadien der Meditation kennengelernt. Es ist wichtig, dass Sie sich auf jeder Stufe ganz sicher fühlen, bevor Sie zur nächsten übergehen. Bitte lassen Sie sich bei diesen ersten vier Schritten viel Zeit, damit es feste und sichere Schritte werden. Das volle anhaltende Gewahrsein des Atems von Augenblick zu Augenblick und ohne jegliche Unterbrechung sollten Sie mühelos über zwei-

