

Ich habe in meiner Jugend auch viel fantasiert. Aber ich habe gelernt, wie ich verhindern kann, dass Fantasien Besitz von mir ergreifen – einfach dadurch, dass ich alles bis zu seinem logischen Schluss verfolgte. Ich dachte bei allem immer: »Und dann was? Was danach?« Ich hörte damit erst auf, wenn ich das Gesamtbild hatte. Und bei allem, was ich fantasierte – mich verlieben, heiraten und von da an glücklich und zufrieden sein –, hat mein »Und dann was?« immer schnell mit der Vorfreude aufgeräumt, denn man muss diese Frage nur oft genug stellen, dann kommt irgendwann ... nichts mehr, nichts Buntes, Helles, Freudiges, Glückliches, nur das, was alle erleben. Wenn der lustige Teil vorbei ist und sich verzieht, bist du wieder da, wo du angefangen hast. *Und* du hast rein gar nichts verstanden. Du siehst nur zu, dass du irgendwie zurechtkommst und ein bisschen Lust und Glück erwischst. Im Grunde schlitterst du nur auf das Alter zu, auf den Punkt, an dem du alles verlierst, was dir lieb ist. Wozu soll das gut sein? Schlau ist, wer dem Pfad des *Nibbida* folgt. Du hast schon reichlich gelitten, verfügst also über genügend Datenmaterial für Schlussfolgerungen. Denk in allen schwierigen Phasen an diese Leiden und bau dein *Nibbida* auf.

Während einer Meditationsklausur gibt es auch Phasen der Langeweile. Wenn die Beine wehtun und ihr einfach dasitzt und nichts mit euch anzufangen wisst, keine Lust habt zu meditieren oder zu gehen oder zu lesen, und euch schier zu Tode langweilt, dann geht doch einmal der Langeweile auf den Grund. Was das Erforschen des Leidens angeht, gibt es während eines Retreats keinen Augenblick, den ihr nicht dafür nutzen könntet, aus dem ihr nicht im Sinne eurer eigenen Entwicklung und Schulung alles herausholen könntet. Schulung des Geistes läuft nicht auf Beherrschung der Dinge hinaus, sondern auf Verstehen. Betrachtet also Schwierigkeiten und Enttäuschungen als *Devadutas*, als Kuriere der Wahrheit, die euch über den Dhamma unterrichten wollen. Ajahn Chah hat solche Dinge immer als »Krubā Ajahn's« bezeichnet, als Lehrer höherer Ordnung. Krubā Ajahn's dieser Art leben nicht etwa irgendwo in Thailand in einem tollen Kloster. Die wahren Lehrer sind in eurer Hütte, wenn ihr morgens aufwacht und so müde seid, dass ihr am liebsten nicht aufstehen würdet. Sie sind zur Stelle, wenn ihr endlos gegessen habt und nichts dabei herauskommt. Diese wahren Lehrer sind da, wenn ihr euch während einer Meditationsklausur fragt, wie viele Tage es noch sind. Wenn jemand euch etwas Falsches in die Essschale füllt oder ihr gerade in die tiefe Meditation kommt und ausgerechnet dann eine Krähe krächzt oder irgendetwas anderes euch so richtig nervt – das ist immer ein Krubā Ajahn. Diese Dinge wollen betrachtet, belauscht, durchdrungen und verstanden werden.

Der Leere entgegen

Wenn ihr die Wahrheit vom Leiden verstanden habt, seht ihr die Welt als einen Müllhaufen an. Und weil es alles Müll ist, löst ihr euch davon. Wovon ihr euch löst, das verblasst und schwindet – *Viraga*. Das geschieht ganz natürlich, ihr müsst nichts zum Verschwinden bringen. Es ist keine Entscheidung, kein vom Denken herbeigeführter

Willensakt: »Oh, ich will diese Leute, diese Krähen, diese Ameisen auf dem Weg, dieses Frieren los sein!« Da ist dann überhaupt nichts mehr loszuwerden. Es ist nicht mehr eure Angelegenheit. Wenn wir von Vereinfachung unseres Lebens und von Verzicht auf Besitz sprechen, ist eigentlich das gemeint. Ihr verzichtet nicht nur auf äußere Dinge, sondern auch auf eure »geistigen Habseligkeiten« – die alten Gewohnheiten, das Nachtragen, das Hängen an allem, was euch lieb geworden ist. Ihr weist alles von euch, was euch doch nur zermürbt, was euch einengt und begrenzt.

Die meisten Menschen sind Gefangene ihrer Vergangenheit. Sie sind so mit ihrer Vergangenheit identifiziert, dass sie sie für das halten, was sie sind, für ihr Ich oder *Atta*. Und da sie so identifiziert sind, sehen sie die Vergangenheit als ihre »Sache« an, sie klammern sich daran fest und leiden entsprechend. Aber das muss nicht so sein, man kann von der Vergangenheit auch lassen. Die Tür dieser Gefängniszelle steht immer offen, ihr könnt jederzeit einfach rausgehen. Glaubt nicht, dass die Vergangenheit erst »aufgearbeitet« werden müsste, das reden euch nur eure Schuldgefühle ein. Ihr könnt das alles ganz und gar loslassen, sich selbst überlassen; wenn ihr den Mumm dazu habt, könnt ihr das alles verschwinden lassen.

Wendet also *Dukkha-Sanna* an, die »Wahrnehmung des Leidens«, und fragt euch, was das Festhalten an der Vergangenheit einbringt. Seht es als das, was es ist, nämlich Leid; dann löst euch von der Vergangenheit und lasst sie verblassen. Ihr denkt dann nicht einmal mehr an eure Vergangenheit. Sobald ihr verstanden habt, dass diese Dinge einfach nur leidvoll sind, stellen sich Verzicht und Ablehnung als direkte Folge ein, und je tiefer ihr versteht, desto mehr verblassen die Dinge. Irgendwann gehören sie einfach nicht mehr zu eurem »Repertoire«. Ihr seht euch die Welt da draußen an, und sie schwindet. Ihr sitzt in eurer Hütte, und die ganze Welt verschwindet. Darum geht es bei der Meditation, und jetzt wisst ihr es. Meditation ist die Kunst, die Dinge verblassen und schwinden zu lassen, sie verflüchtigen sich. Sie ist eine Bewegung in Richtung Leere.

Etwas ganz Wichtiges, das verschwinden muss, wenn die Meditation Fuß fassen soll, ist das Denken. Dazu muss das Denken aber erst einmal verstanden sein. Macht es zum Gegenstand eurer Betrachtung und seht zu, was es wirklich ist. Wohin bringt euch das Denken? Ihr werdet feststellen, dass das Denken eigentlich nicht eure Angelegenheit ist. Habt ihr euer Denken ganz verstanden, werdet ihr es nicht mehr kontrollieren wollen, sondern nehmt die *Nibbida*-Haltung ein. Oder mit einem Bild aus den Suttas (zum Beispiel MN 20): Betrachtet das Denken als einen Hundekadaver, den ihr eurem Geist gleichsam um den Hals legt. Wenn ihr das so sehen könnt, werden ihr euch fragen, weshalb ihr euch so etwas antut. Die automatische Reaktion kann dann nur darin bestehen, dass ihr das Denken abwerft, wie ihr einen fauligen, schmutzigen und stinkenden Hundekadaver abwerfen würdet. Dazu kommt es, wenn ihr wirklich verstanden habt und wisst, dass diese Dinge »nicht eure Sache« sind. Ihr weist sie zurück oder besser: Zurückweisung geschieht. Ihr schlägt eine andere Richtung ein, nicht mehr in die Welt, sondern jetzt in den Geist.

Es geschieht wie von selbst

Nibbida hält die *Asavas* an, die »Ausströmungen« des Geistes. Ihr kennt das alle: Ihr sitzt da und meditiert und tut nichts, und dann strömen plötzlich Gedanken aus – was ihr nach dem Retreat tun werdet, was für Aufgaben euch erwarten, wie die Antwort auf eine Frage lauten mag, die euch beschäftigt. Der Geist fließt von seiner Mitte weg, und diese Bewegung nennen wir *Asava*. Warum fließt der Geist nach außen? Weil er sich für die Welt interessiert. Er sieht das Leid der Welt noch nicht klar genug, er versteht noch nicht. Wenn ihr die Welt da draußen nicht versteht, glaubt ihr, sie sei eure Sache. Vielleicht versprecht ihr euch von der Welt, dass sie Spaß macht, dass eure Studien zu etwas führen werden, dass es erstrebenswert ist, die Dinge der Welt sinnvoll zu arrangieren. Wenn ihr euch jedoch löst, verblasst das alles und die *Asavas*, die Ausströmungen, hören auf. Dieses Gefühl, die Welt sei wichtig, verschwindet, weil ihr begriffen habt, dass sie euch nichts angeht. Hat sich die Außenwelt einmal verabschiedet, verschwinden auch Vergangenheit, Zukunft und das Denken, und dann kommt eure Meditation richtig in Schwung.

In der Loslösung von der Außenwelt geschieht Meditation ganz einfach. Ihr *macht* das Meditieren nicht, das ist ganz wichtig. Ich höre es gar nicht gern, wenn irgendwo gelehrt wird, man müsse Willenskraft aufbieten, um den Atem zu verfolgen. Bietet lieber Weisheitskraft auf. Weisheit offenbart euch, dass die Welt leidvoll ist, und dann löst ihr euch davon, *Nibbida* geschieht. Es geht gar nicht anders, es geschieht von selbst. Einsicht in das Leiden der Welt und Loslösung – die beiden sind die Basis, zu der ihr immer wieder zurückkommt. Je weiter ihr euch löst, desto leichter wird die Meditation. »Leichter« heißt einfach, dass Meditation schlichtweg geschieht.

Ihr löst euch von der Welt, ihr wendet euch nach innen, und so seid ihr im gegenwärtigen Augenblick. Vielleicht verfolgt ihr den Atem, aber mit tiefem Verständnis löst ihr euch sogar davon. Ihr kontrolliert den Atem nicht, ihr versucht nichts zu ändern. Der Atem strömt von selbst ein und aus, ihr wisst, dass er nicht eure Sache ist. *Nibbida* erfasst auch den Atem und er verblasst. Der Buddha beschrieb das Atemgewahrsein als einen Teil der Körperbetrachtung (MN 118). Wenn ihr also seht, dass der Atem nichts mit euch zu tun hat, wenn ihr euch von ihm löst, schwinden eigentlich die letzten Reste von Körper- und Sinnesbewusstsein. Von da an ist der Weg in die Tiefe frei. Der Körper und die fünf Sinne sind endlich weg und entsprechend tief und wunderbar wird eure Meditation.

Löst euch von den Leiden der Welt, macht euch überhaupt nicht mehr an der Welt zu schaffen, versucht nicht einmal zu bleiben, überlasst alles einfach sich selbst, und ihr werdet das haben, was ihr von Anfang an wolltet: Frieden und Glück. Warum legen sich die Leute auf ihrer Suche nach Glück mit der Welt an? Und ihr – glaubt ihr noch, dass ihr auf diese Art glücklich werden könnt? Da findet ihr nur Überdross und Abstumpfung und oft genug Depression. Nur der Weg des *Nibbida* führt zu wahren Glück. Da seid ihr still und in Frieden, weil einfach so viel verschwunden ist.

Und erst dann wisst ihr, dass das alles von Anfang an nichts als Leid war. Die fünf Sinne sind Leid, die Welt ist Leid. Sprechen und Denken sind Leid. Klöster sind Leid, Regen ist Leid, Studieren ist Leid, alles, was ihr tut, ist Leid. Essen ist Leid. Alles. Wenn ihr euch löst und nach innen wendet, dahin, wo für Mara kein Platz ist, findet ihr Freiheit von Leiden, herrliche Freiheit. Und das ist der Zugang zu den tiefen meditativen Zuständen, die wir *Jhanas* nennen. Ihr erarbeitet euch *Jhana* nicht, sondern ihr löst euch von der Welt. Löst euch vom Denken, von der Welt, vom Körper, und *Jhana* geschieht ganz einfach. Das ist wieder so eine automatische Reaktion, zu der es kommt, wenn ihr erfasst habt, dass alle diese Dinge nicht eure Sache sind.

Stille

Ich habe mich schon immer bemüht, diesen Körper gesund und fit zu halten. Ich wasche ihn, versorge ihn, lasse ihn ruhen und sich erholen. Aber wenn ich meditiere, sage ich: »Nicht meine Sache.« Ich sitze einfach da und löse mich von allem. Ich bin der Abt, aber wenn ich meditiere, löse ich mich vom Kloster und von allem anderen. In meiner Höhle gibt es nichts, was zu tun wäre. Ich bin nicht mein Körper, nicht meine Vergangenheit oder Zukunft. Ich sitze einfach da und lasse alles verblassen, verschwinden.

Ich löse mich und erlebe *Nibbida* und daraus wird *Viraga*. *Viraga* wiederum führt zu *Upasama* – Stille, Ruhe, Frieden. Wahrer Frieden, in dem die Außenwelt verschwindet und man absolut still wird, ist herrlich. Der Geist regt sich nicht und kann nicht am Körper oder an Vergangenheit und Zukunft andocken. Er ist regungslos im Raum und regungslos in der Zeit, und in dieser Stille kann alles verblassen und verschwinden. Die Dinge existieren nur, wenn irgendetwas an Bewegung da ist. Die Sinne können die Dinge nur erkennen, wenn sie sich bewegen, sie brauchen Vergleich und Kontrast, um etwas wahrzunehmen. Wo sich nichts regt, lässt die Einförmigkeit alles verblassen: Die Außenwelt schwindet, das Kloster schwindet, Geräusche schwinden, Erinnerungen schwinden, Vergangenheit, Zukunft und das Denken schwinden, der Körper verschwindet.

Wenn der Körper verschwindet und ihr tiefe innere Stille erlebt, ist das ein *Jhana*-Zustand. Im *Jhana* seid ihr von der Außenwelt abgekoppelt, die fünf Sinne sind stumm. Manche sagen, man sei dann der Welt der fünf Sinne »entrückt«. Es ist aber mehr als das. Ihr habt euch so ganz und gar von der Welt gelöst, dass diese Welt endet. Dann wisst ihr, was »verschwinden« bedeutet: Es ist nichts mehr da. Jetzt wisst ihr was Entsagung oder Verzicht wirklich ist. Ihr erteilt der Welt eine Absage, und darin ist so viel Frieden, es ist wunderbar. Ich gebrauche zwar das Wort »Absage«, aber eigentlich passiert gar nichts. Die Loslösung geschieht durch das Verstehen der Welt, *Nibbida* ist die natürliche Folge des Verstehens. Die Dinge schwinden, der Geist hat Stille und Frieden.

Wer diese Stille einmal geschmeckt hat, verfällt ihr. Und so soll es auch sein. Es ist gut so, denn die Sucht des Geistes nach Stille treibt euch tiefer und weiter in Richtung

Nibbana. Das Haften an der Meditation kann nach den Worten des Buddha nur zu den Stufen der Erleuchtung führen (DN 29). Um das Haften am Loslassen braucht ihr euch keine Sorgen zu machen. Es ist die Lust, die Freude, der Weg der Mönche und Nonnen, ihre Freiheit. Es ist die Sucht, die immer mehr Schwinden und Loslassen erzeugt. *Nibbida* nimmt zu und führt euch von der Welt weg.

Das ist es eigentlich, was den klösterlichen Buddhismus der *Bhikkhus* und *Bhikkhunis* ausmacht. Und jetzt wisst ihr, weshalb wir diesen Weg gehen. Ihr wisst, was es mit diesen erstaunlichen Menschen auf sich hat, die diesen Weg gehen und sich von der Welt lösen und sie verschwinden lassen. Sie sind Stunde für Stunde mit sich allein und nichts fehlt ihnen und schließlich schwindet sogar ihr eigenes Ich. Sie gehen immer weiter und immer tiefer in sich, nicht weil sie sich dort gezielt und aktiv hinbewegen, sondern weil sie sehen, dass die Dinge dieser leidvollen Welt nicht ihre Sache sind. Sie lösen sich, alles wird blasser und blasser und blasser.

Verstehen

Zum Meditieren müsst ihr euch nicht auf den Atem konzentrieren oder euch bewusst von Vergangenheit und Zukunft lösen oder das Denken still machen. Betrachtet einfach das Leiden, versteht es hier und jetzt in allem und durch alles, was ihr gerade erlebt. In diesem Verstehen werdet ihr feststellen, dass die Welt verschwindet. Die Welt, bisher euer Spielplatz, wird immer mehr an Bedeutung verlieren, es zieht euch nicht mehr auf diesen Spielplatz. Der Spielplatz der Sinne – Vergangenheit und Zukunft, Sex und Träume – verblasst und schwindet. Aber ihr führt dieses Schwinden nicht selbst herbei, sondern es geschieht von selbst, wenn der Geist das Leiden verstanden hat, es ist die natürliche Folge. Alles schwindet und Meditation tritt an die Stelle. Meditation wird nicht *gemacht*, sie geschieht einfach. Es ist ein Weg, eine Route, und es gibt Wegmarken und Wegweiser an dieser Straße des Aufhörens, auf der Reise in die Leere. Das geschieht, wenn ihr euch löst, wenn ihr loslasst.

Das Leiden, sagte der Buddha, muss ganz verstanden werden. Wenn euch Schwierigkeiten und Enttäuschungen begegnen, wenn ihr körperliche oder seelische Schmerzen leidet, dann lehnt sie bitte nicht ab, sondern bemüht euch um Verständnis. Überlasst das nicht einfach sich selbst. Betrachtet es und versteht es so gründlich, dass es verblasst – und ihr begreift, dass es nicht eure Sache ist. Wenn es verblasst, löst sich eure Verstrickung in die Außenwelt, und im gleichen Maße lasst ihr euch auf die Innenwelt ein. Ihr schlagt die Gegenrichtung ein – nicht nach außen in die Welt, sondern nach innen in den eigenen Geist. Schließlich lasst ihr auch vom Geist ab und erlebt das vollkommene Aufhören, *Nibbana*, und danach seid ihr neue *Arahants*. Das wäre eine ganz wunderbare Sache.