

HEYNE <

AJAHN BRAHM

Jeder Lotos
hat ein
schönes Herz



Eine praktische Anleitung
zur Meditation

Mühelosigkeit

Meditiert nie, um etwas damit zu erreichen. Wir möchten immer Resultate sehen, wir wollen erleben, dass etwas passiert – aber eben dieses Wollen verhindert es. Übt stattdessen einfach mit fürsorglicher Aufmerksamkeit, denn damit schafft ihr die Voraussetzungen, und die Resultate kommen dann von selbst. Sie können als positive Verstärkung wirken und geben euch die Sicherheit, dass Meditation wirklich etwas bewirkt und dass ihr wirklich meditieren könnt. Das fühlt sich richtig gut an – etwas Großes, Wunderbares, Schönes und Befriedigendes –, und ihr spürt einfach, dass ihr Fortschritte macht. Fortschritt tut gut, und das gute Gefühl erlaubt weiteren Fortschritt – es verstärkt sich selbst.

Fürsorgliche Aufmerksamkeit ist das, was euch zum Jetzt-Gewahrsein und zur Atemmeditation befähigt. Ihr seid in der Lage, den Atem über lange Strecken zu verfolgen, und ihr wisst, was euch dazu befähigt. So etwas kann nicht vom Willen herbeigeführt werden, sondern es geschieht durch Achtsamkeit und Zuwendung, geleitet von eurem Verständnis dieses Ablaufs. Der Atem ist euch wichtig, ihr begegnet ihm und euch selbst freundlich und achtsam. Dann ist es angenehm und einfach, beim Atem zu bleiben.

Die Qualität des Atems ist ein guter Hinweis auf die Geistesverfassung. Wenn ihr angespannt seid, ist auch die Atmung verkrampft. Wenn ihr euch ärgert, wird der Atem flach und schnell. Wenn ein Mann ein Mädchen sieht, kann es sein, dass es ihm den Atem verschlägt. Alle Emotionen – Lusternheit, Böswilligkeit, Ärger – wirken sich auf den Atem aus. Und wenn ihr den Atem mit fürsorglicher Aufmerksamkeit verfolgt, wird die Meditation um vieles leichter. Seid freundlich zum Atem, und ihr bekommt dafür einen freundlichen Atem. Lächelt dem Atem zu, und der Atem lächelt zurück und wird angenehm.

Mit dem Erreichen des angenehmen Atems kommt ihr richtig in Schwung. Der Atem wird so erfreulich, dass ihr ihn einfach immer weiter betrachten möchtet. Ihr habt das vielleicht schon oft gehört, womöglich bis zum Überdruß, aber jetzt seid ihr endlich selbst da. Frieden kehrt ein, und die Aussicht auf ein langes Retreat schreckt euch nicht mehr – es ist eher wie die Aussicht auf Urlaub. Die Meditation baut sich auf, sie wächst und gedeiht, und ihr erlebt eine ganz wunderbare Zeit. Je länger ihr das Ein und Aus des Atems verfolgt, desto tiefer werden Stille und Frieden. Denkt daran, dass es bei der Meditation vor allem darum geht, den Geist ruhig und still werden zu lassen.

Rechnet in diesem Stadium noch nicht mit Einsichten. Lasst euch nicht auf Gedanken ein, versucht nicht, die Dinge zu verstehen. Erfasst die Stille – nur dieses Eine. Die großen Denker der Welt mögen wohl denken können, aber sie besitzen nicht unbedingt das tiefe Verstehen. Nur wenige sind in der Lage, Stille und Frieden des Geistes zu schaffen. Seht zu, dass ihr zu diesen wenigen gehört. Wie viel Stille des Geistes könnt ihr erzeugen oder vielmehr zulassen? Legt es darauf an. Ein wirklich ruhiger Geist ist so still, dass so gut wie nichts in ihm vorgeht. Lasst euch nicht abschrecken, wenn euch die Stille zunächst nichtssagend erscheint. Das Nichtssagende verschwindet bald, und dann ist die Stille bebend lebendig, voller Kraft und Energie. Die stille Energie – auf die seid ihr aus! In tiefer Meditation regt sich absolut nichts mehr, und doch habt ihr mehr Energie als ein Kernkraftwerk.

Es ist eine Praxis, die in Schritten vor sich geht. Je weniger der denkende Verstand tut, desto mehr Energie hat der Geist, und die Achtsamkeit gewinnt immer mehr an Kraft. Diese Kraft bringt große Helligkeit mit sich – natürliche Hinwendung, verbunden mit energetischer Helle und Klarheit. Darin seid ihr ebenso glücklich wie mitfühlend, und dann ist es nicht schwierig, tief in die Meditation des schönen Atems einzutauchen. Ihr seid über den Umschlagpunkt hinaus, das »Klettern« ist vorbei. Ihr müsst keine Mühe mehr aufwenden, Meditation geschieht wie von selbst, weil ihr mehr und mehr loslasst. In diesem Stadium ist die Fähigkeit, den Denker, den Kontrolleur, den Macher loszulassen, alles entscheidend. Probiert es aus und seht zu, was passiert.

Den Buddha verstehen

Wenn ihr in den Suttas nachlest, was der Buddha gesagt hat, werdet ihr sehen, dass seine Beschreibungen mit euren Erfahrungen übereinstimmen. Dann seid ihr echte Buddhisten, nicht nur in einem oberflächlichen oder intellektuellen Sinne. Ihr versteht, was der Buddha lehrte und wie er lebte: wie er Geist und Denken so ruhig, so still machte, dass Frieden und höchstes Glück Raum greifen konnten. Eine Praxis dieser Art schlägt sich in eurer Gesundheit, eurer Einstellung, eurem Leben nieder. Ihr werdet glücklichere Menschen, die mehr ausrichten. Und irgendwann werdet ihr das, was ihr durch eure Praxis gewonnen habt – Energie, Weisheit, Mitgefühl, Verständnis und Erfahrung –, weitergeben können. Dann werdet ihr Lehrer oder lehrt vielleicht einfach durch das Vorbild, das ihr gebt. Was es auch sei, es lohnt sich wirklich.

3 Der Weg in die Achtsamkeit

FÜR UNSERE MEDITATIONSPRAXIS wie für unser tägliches Leben gehört Achtsamkeit zu den besonders wichtigen Dingen, die es zu verstehen und aufzubauen gilt. Ohne Achtsamkeit seid ihr auf dem Kissen oder auf eurem Pfad bei der Meditation im Gehen eigentlich steuerlos. Wenn niemand steuert, kurvt das Vehikel nur so herum und kracht vielleicht gegen etwas oder kommt von der Straße ab.

Der Buddha stellte die Achtsamkeit als eine übergeordnete Steuerfunktion dar. Sie muss unbedingt aufgebaut werden, denn ohne sie hat man keine Chance, in die Stille zu kommen. Vor vielen Jahren, als ich selbst noch unerfahren in der Meditation war, konnte am Beginn der Meditation eine halbe Stunde vergehen, bis ich überhaupt merkte, was los war. Die Achtsamkeit war bei mir noch nicht weit genug entwickelt, weshalb ich leicht in alte Gewohnheiten zurückfiel und schläfrig wurde oder mich langweilte. Es gibt gegen die Rückkehr dieser alten Gewohnheiten nichts Besseres als Achtsamkeit.

Man muss dazu nicht nur bewusst und wach sein, sondern auch wissen, was zu tun ist. Ihr braucht Anleitung und überdies die Neigung und den Willen, das Erforderliche zu tun. Es ist wichtig, dass ihr dazu motiviert seid, denn wenn euch gar nicht nach Schulung des Geistes ist, wird sie auch nicht passieren. Aber wenn Achtsamkeit, Verständnis der Anleitung und Motivation gegeben sind, stehen die Chancen gut, dass ihr mit eurer Meditation etwas erreicht.

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit aufbauen und pflegen – das setzt voraus, dass ihr wisst, was das überhaupt ist. Es bestehen zahlreiche Vorstellungen von Achtsamkeit, aber machen wir uns klar, dass sie sich aus vielen Eigenschaften und Vermögen zusammensetzt. Sie kann im Laufe eines Tages ganz verschiedene Gesichter haben, mal eher trüb wie ein Nebel, in dem man nicht deutlich sieht, dann wieder klar und wach wie ein hell erleuchtetes Zimmer. Wenn ihr tiefe Meditation erlebt habt, dann wisst ihr, was für eine Kraft Achtsamkeit haben kann. Es gibt sie wirklich, scharfe, durchdringende Achtsamkeit, und das ist es, was wir heranbilden müssen. Schulung des Geistes ist der Weg dazu.

Im letzten Kapitel war von Achtsamkeit auf den Körper die Rede. Diese Achtsamkeit ist ein relativ leichter erster Schritt, der sich als ein nützlicher Nebeneffekt positiv auf die Gesundheit auswirken kann. Man hält sich an die Körperempfindungen, und je mehr Empfindungen da sind, desto leichter ist es, Achtsamkeit zu entwickeln. Aber das Bild ist hier sehr vielfältig, weshalb die Achtsamkeit nicht wirklich stark werden kann, denn dazu

braucht man einfache und scharf umrissene Betrachtungsobjekte. Achtsamkeit wird ähnlich wie ein Baum herangezogen. Erst hat man einen Keim und einen kleinen Schössling, aber schließlich steht ein gewaltiger Baum da, stark und widerstandsfähig. So fangen wir auch mit gewöhnlicher Achtsamkeit an und lassen sie wachsen, bis sie groß und stark ist.

Denkt immer daran, dass Achtsamkeit eigentlich nur im gegenwärtigen Augenblick existieren kann und einen stillen Geist braucht. Bewusstheit Augenblick für Augenblick, das muss euer Ziel für den Anfang sein. Benennt die Dinge nicht. Wenn ihr etwas benennt, nehmt ihr nicht die Sache selbst wahr, sondern nur die Bezeichnung. Leider ist es im westlichen Ausbildungssystem so, dass wir vor allem lernen, alle Dinge zu benennen. Wer durch diese Gehirnwäsche gegangen ist, sieht die Dinge nicht mehr so, wie sie wirklich sind, sondern achtet nur auf die Worte, mit denen sie beschrieben werden. Achtsamkeit kommt dann nicht wirklich zum Zug.

Wie können wir achtsam werden?

Wenn ihr euch Jetzt-Gewahrsein und Stille als wichtige Ziele gesetzt habt, werdet ihr feststellen, dass eure Achtsamkeit zunimmt, dass ihr klarer und bewusster werdet und die Dinge tiefer erfasst. Ihr wacht auf. Aber das verlangt Training. Es gibt Tricks, deren ihr euch bedienen könnt. Fragt euch: »Wo bin ich?«, »Was tue ich?«, »Worauf will ich hinaus?« Unsere Meditation im Gehen damals in Thailand im Wat Pah Pong ist ein schönes Beispiel für dieses Vorgehen. Ajahn Chah hat es uns vorher immer eingeschärft: Macht euch klar, dass ihr jetzt an diesem Ende des Meditationspfads seid. Wenn ihr drüben ankommt, seid euch bewusst, dass ihr am anderen Ende seid. Dann schaltet am Anfang und Ende eines bestimmten Abschnitts der gesamten Pfadlänge auf Achtsamkeit um. Selbst wenn die Achtsamkeit irgendwo auf diesem Abschnitt doch wieder abschweift, seid ihr wenigstens sicher, dass ihr den Geist am Anfang und am Ende des Abschnitts in die Gegenwart zurückholt. Das baut man auf, bis man über die gesamte Strecke achtsam bleiben kann.

Diese Form der Achtsamkeit ist sehr nützlich, weil man sich darauf einstellt, sowohl aktiv als auch achtsam zu sein. Von da aus kann man die Achtsamkeit zum Beispiel auf das Essen oder auf den Abwasch in der Küche ausdehnen. Du bist dann wirklich bei dem, was du tust, und willst es nicht bloß hinter dich bringen, während du eigentlich an etwas anderes denkst. Achtsamkeit entsteht dadurch, dass du hundert Prozent Aufmerksamkeit in das legst, was du jeweils tust – ohne an das zu denken, was als Nächstes dran ist.

Mit dieser Art des Trainings – alles in den Augenblick legen – baust du Aufmerksamkeitsenergie für das Jetzt auf. Wenn du einen Brief schreibst, sammelst du dich mit ganzer Kraft auf das Schreiben dieses Briefs. Wenn du in deiner Hütte meditierst, sammelst du dich mit ganzer Kraft darauf. Du richtest deine Aufmerksamkeitsenergie immer nur auf eine Sache, dadurch verschwimmt sie nicht in Richtung des nächsten Vorhabens. Wenn etwas fertig ist, wende dich gleich davon ab; lass die Dinge nicht ineinanderfließen. Wenn du dich zum Meditieren hinsetzt, ist nur noch Meditation dran. Wenn du zur Toilette gehst, ist nur das dran. Wenn du dir die Zähne putzt, geschieht nichts

als Zähneputzen. Leg in alles, das du tust, deine gesamte Aufmerksamkeit. Das ist keine Zeitverschwendung; es ist auch keine vorbereitende Übung.

Wenn ihr euch ganz auf diesen Augenblick sammelt, bildet ihr Achtsamkeit heran. Achtet auf innere Gespräche, versucht sie gleich abzufangen, bemüht euch um Augenblicke der Stille, die ihr dann ausweiten könnt. So werdet ihr immer besser in der Lage sein, einfach nur hier zu sein, aufmerksam und bewusst. Ihr bleibt im Augenblick, ihr geht sonst nirgendwohin, ihr lasst euch nicht auf Zukunftsgedanken ein. Der Geist ist still, und da ihr gar nichts tut, als hier zu sein, könnt ihr das, was gerade geschieht, wirklich aufnehmen.

Passiv und empfänglich zu sein – das beschreibt die Achtsamkeit nicht nur sehr gut, sondern ist auch das Rezept für ihre Vertiefung. Es gehört zum Wesen der Achtsamkeit, dass sie ihre Dichte und Energie aus der Stille bezieht. Je stiller ihr werdet, desto tiefer und kerniger wird eure Achtsamkeit. Wenn ihr das Denken ausklingen lasst und die Dinge nicht mehr benennt, kommen die Regungen des Geistes größtenteils zum Erliegen. Das schafft die Stille, in der energiereiche Achtsamkeit wachsen kann. Deshalb haben diese Zeiten, in denen wenig inneres Gespräch stattfindet, etwas so Kraftvolles.

Mit zugespitzter Achtsamkeit könnt ihr Gedanken abfangen, sobald sie sich abzeichnen und noch leicht anzuhalten sind. Seid ihr erst einmal in die Fantasien, Gespräche und Planungen eingetaucht, bekommt der Denkprozess seinen eigenen Schwung und ist schwer wieder anzuhalten. Das ist wie bei einem Zug. Ein Zug ist schwer, aber wenn er gerade erst angefahren ist, kann man ihn relativ leicht wieder bremsen, weil er noch nicht richtig in Fahrt ist. Aber wenn er erst einmal hundert Sachen drauf hat, müssen große Kräfte aufgewendet werden, um ihn abzubremsen, einfach weil eine solche Masse bei dieser Geschwindigkeit eine ungeheure Wucht und Energie besitzt. Lasst also euer Denken gar nicht erst in Schwung kommen, bremst es aus, bevor es richtig Fahrt aufnimmt. Wenn ihr die Gedanken immer gleich anhaltet, wird die Achtsamkeit nicht verstreut, sondern kann dichter werden und zunehmen.

Der Anfang ist bei der Achtsamkeit der schwierigste Teil. Ihr wisst eigentlich nicht, was zu tun ist, ihr seht nicht klar. Wenn die Achtsamkeit dann in Gang kommt, seid ihr bewusster und wacher, und da ihr dann eher mitbekommt, was gerade los ist, tut ihr euch leichter, das Denken anzuhalten und im gegenwärtigen Augenblick zu bleiben. So geht es einem in einem sehr dunklen Raum. Erst sieht man nicht genug, um auch nur den Lichtschalter zu finden. Aber wenn die Augen dann ein bisschen erkennen, sieht man den Schalter und kann Licht machen. Achtsamkeit und Bewusstheit sind das Licht des Geistes.

Wenn ihr also achtsam werden wollt, legt ihr eure Energie in den Augenblick und entwickelt Jetzt-Gewahrsein. Versucht sehr still zu bleiben und es auch im Verlauf des Tages so gut es geht zu bleiben. Je besser es euch gelingt, im gegenwärtigen Augenblick zu bleiben, desto stärker wird eure Achtsamkeit. Das ist wie das Aufwachen am Morgen. Zuerst seid ihr noch ein bisschen dumpf, aber dann werdet ihr ganz bewusst, seid voller Energie und bekommt genau mit, was los ist. Wenn im Laufe eines Retreats eure Bewusstheit zunimmt, könnt ihr zusehen, wie die morgendliche Duseeligkeit immer mehr abnimmt. Bewusstheit ist da, wenn ihr schlafen geht, und sie ist da, wenn ihr aufwacht. Es ist wirklich eine schöne